

Ayurveda-Round-Table: Wie kann ich Ayurveda im Alltag daheim anwenden?

Gesund bleiben statt krank werden: Dies ist der eigentliche und ursprüngliche Ansatz von Ayurveda. Und wer Krankheiten hat, kann langsam und allmählich und vor allem nachhaltig gesund werden. Dabei beruht die über 5.000 Jahre alte indische Heilslehre nicht etwa auf Hokuspokus und esoterischem Gedöns, sondern auf den Erfahrungen und ganz praktischen Ergebnissen der indischen Ärzte. Während viele Krankheiten heute oft über einen Kamm geschert werden, Patienten bei uns nur eine Nummer im System sind, die nach irgendeinem Schema F behandelt werden, widmen sich die Ayurveda-Ärzte ihrem Patienten ganz individuell. So kann jeder Ayurveda-Aufenthalt, jede Ayurveda-Behandlung individuell unterschiedlich sein. Der Patient ist das Maß aller Dinge. Doch vieles, was in Deutschland unter dem Deckmantel einer angeblichen "Ayurveda"-Nähe angeboten wird, ist nichts anderes als Werbung und – auf gut bayerisch: Schmarrn. Egal ob Burn-Out oder Bandscheibenvorfall: Wer wirklich Ayurveda und die positiven Ergebnisse für die eigene Gesundheit erleben will, sollte unbedingt mindestens einmal nach Indien oder Sri Lanka reisen. Doch kann ich – wieder zurück in der Heimat – zumindest Teile der ayurvedischen Lehre für mich anwenden?



Mit dieser und auch vielen weiteren Fragen beschäftigten sich die Teilnehmer des Ayurveda-Round-Table am 17. Juli 2012 in München. Den neugierigen Journalistenfragen standen Experten der die Münchner Kochschule Satyam School of Ayurveda, des Reiseveranstalters Lotus Travel Service sowie des indischen Hotels Somatheeram Ayurvedic Health Resort Rede und Antwort.



Wer schon mal in Indien oder Sri Lanka die Gesamtheit der ayurvedischen Anwendungen erfahren hat, sucht in der Heimat oft die Möglichkeit zumindest ein bisschen davon in den Alltag zu retten – und scheitert daran kläglich. So entsteht oft der Wunsch, zumindest einmal jährlich den Körper zu entschlacken, zu entgiften – und beispielsweise auf so einer typischen Massageliege (Bild oben) seine Behandlungen zu bekommen. Wunderschöne Ölmassagen – die jede für sich unterschiedlich sind und alle ihren Sinn und Zweck haben. Ayurveda: Das bedeutet in der Praxis nicht nur Massagen. Sondern der Fünfklang macht es aus, der sich zusammensetzt eben aus Massagen, Ernährung, Yoga, Meditation und ärztlicher Betreuung und Beratung. Und das alles täglich.



Der Begriff Ayurveda stammt aus dem Sanskrit und bedeutet "die Wissenschaft vom Leben". Eine



schöne Erklärung liefert [Wikipedia](#): "Ayurveda ist eine Kombination aus Erfahrungswerten und Philosophie, die sich auf die für menschliche Gesundheit und Krankheit wichtigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert. Dadurch hat Ayurveda einen ganzheitlichen Anspruch." Dabei werden die Lehren oft vom Vater auf den Sohn übertragen, Ayurveda-Arzt (Bild rechts) ist ein sehr ehrenhafter Beruf, der von Generation zu Generation mit Stolz weitergegeben wird. Das Bild oben zeigt sehr alte singalesische Ayurveda-Schriften aus Sri Lanka.

Dieses ganzheitliche, traditionelle Gesundheitssystem, das der Prävention und Nachbehandlung von Krankheiten dient, begreift den Organismus als Einheit aus Körper und Geist. Ayurveda ist eine auf die Individualität des Menschen abgestimmte ganzheitliche Gesundheitslehre, in deren Rahmen die eindeutige Diagnose Grundlage von Anamnese und Therapie darstellt. Die Diagnostik (meist Puls-, Antlitz- und Zungendiagnose) konzentriert sich nicht allein auf das erkrankte Organ, sondern befasst sich mit dem gesamten Körper und dessen Konstitution, den Ernährungsgewohnheiten sowie den Auswirkungen unterschiedlicher Alltagssituationen. Ayurveda-Lehre ergänzt die westliche Schulmedizin ideal, wenn es ums Entschleunigen und das Vorbeugen typischer Zivilisationskrankheiten geht, die nicht zuletzt durch Stress, überhöhte Anforderungen und innere Leere entstehen.





Eine interessante und ausführliche Einführung in ihre jeweiligen Angebote gaben uns Jason Arampankudy und Karin Schulze vom Somatheeram Ayurvedic Health Resort sowie Horst und Silvia Leibacher, Inhaber von Lotus Travel.

Eine Vorreiterrolle für authentische Ayurveda-Kuren in Indien spielte bereits vor vielen Jahren das [Somatheeram Ayurvedic Health Resort](#) an der malerischen Malabar-Küste im südindischen Bundesstaat Kerala. Es war das erste Resort, das Ayurveda auch über die Grenzen des Ursprungslandes Indien hinaus bekannt gemacht hat. Mittlerweile verfügt es über mehr als 20-jährige Erfahrung mit internationalen Gästen. Der Anspruch des [Somatheeram](#) lautet, Ayurveda, Yoga und Meditation in entspannter und landschaftlich reizvoller Umgebung anzubieten. Das Resort liegt eingebettet in einer tropischen Gartenanlage mit Villen, Häusern und Cottages im traditionellen südindischen Stil und herrlichem Meerblick. Als einziges Resort des Landes wurde es bereits mehrfach von der indischen Regierung für seine Service-Qualität als „Best Ayurvedic Centre“ ausgezeichnet.

Als Spezialist für Reisen nach Indien, ins Mutterland des Ayurveda, bietet Lotus Travel Service seit 1996 als Veranstalter Ayurveda-Kuren in Indien an. Die Geschäftsführerin von Lotus Travel, Silvia Leibacher, ist selbst überzeugter Ayurveda-Anhänger: „Ayurveda unterstützt dabei, die eigenen Heilkräften zu aktivieren, um Kraft und Energie für die täglichen Herausforderungen zu tanken und die innere Balance wieder herzustellen.“



Um nach einer ausgedehnten Ayurveda-Kur möglichst lange die neu gewonnene Balance zu wahren, empfiehlt es sich, seine Ernährungsweise anzupassen. In der Münchner [Satyam School of Ayurveda](#) von Clarissa Döttinger, ihres Zeichens Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, lernen Interessierte alles über die unterschiedlichen Konstitutions- bzw. Dosha-Typen, welche Lebensmittel und Gewürze sich für wen eignen und was bei der Zubereitung zu beachten ist. Einige Grundsätze gelten dabei für alle: nur bei Hunger essen, keine Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen, die Hauptmahlzeit mittags einnehmen, nie in unruhiger Gemütsverfassung essen, mindestens drei Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten einhalten, sich nicht völlig satt essen, frische Lebensmittel verwenden, ausreichend Wasser und Kräutertee trinken und jede Mahlzeit sollte alle sechs Geschmacksrichtungen (Rasas) abdecken – süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. Das Angebot der Satyam School of Ayurveda reicht von Einführungs-Kursen über Themen-Kurse wie „Tantra in the Kitchen“ oder „Ayurvedisches



Frühstück“ bis hin zu Gruppenkursen für Firmen und Freunde.



Für Kurzentschlossene hat Lotus Travel das richtige Angebot, um die Sommersaison für eine Ayurveda-Kur zu nutzen. Denn das feuchte Klima in der Regenzeit intensiviert diese umso mehr. Noch bis zum 30. September 2012 gibt es im [Somatheeram Ayurvedic Health Resort](#) eine 15-tägige Ayurveda Reinigungs- und Vitalkur bereits ab 1.629 Euro pro Person im Doppelzimmer inklusive Flug, Kuranwendungen, ayurvedischer Vollpension etc.

Meine Empfehlung: Eine Ayurveda-Kur sollte immer möglichst drei Wochen lang sein. Es gibt auch Programme für zwei Wochen – doch nur eine Woche hat nicht wirklich etwas mit Ayurveda zu tun, sondern ist eher als Wellness-Aufenthalt zu verbuchen. Und wer Land und Leute kennenlernen möchte, sollte anschließend noch eine Woche Urlaub (mindestens) dranhängen.

Weitere Auskünfte, Katalogbestellungen und Buchungen bei [Lotus Travel](#) – oder auch dem anderen exzellenten [Ayurveda-Spezialisten Aytour](#), mit dem ich in Sri Lanka war.

Did you find this information helpful? If you did, consider [donating](#).



Ähnliche Artikel:

1. [Lotus Travel: Ayurveda zur Monsunzeit in Indien](#)
2. [Somatheeram Ayurvedic Health Resort gekrönt mit „National Tourism Award“](#)
3. [Ayurveda Resorts Sonnhof: Mit Europäischer Ayurveda-Küche den Körper stärken](#)
4. [Barberyn Ayurveda Resorts: Authentisches Ayurveda ist viel mehr als Wellness](#)
5. [Somatheeram Ayurveda Group: Vorreiter im Medical Wellness](#)