



# AYURVEDA: „WISSEN VOM LEBEN“

*Ayurveda ist Gesundheitsvorsorge, Lebensphilosophie und Medizinwissenschaft. Im Zentrum steht immer ein ganzheitliches Konzept, das Körper, Geist und Seele umfasst. Der Name Ayurveda stammt aus dem Sanskrit und setzt sich aus „ayus“, Leben, und „veda“, Wissenschaft, zusammen. Die ayurvedische Therapie ist ein komplexes System mit einem breiten Maßnahmenspektrum, das in allen Bereichen den Grundsatz der Individualität vertritt.*

Ayurveda kommt ursprünglich aus Indien, ist eine traditionelle, tausende Jahre alte Medizinlehre und Heilkunst und längst nicht nur ein Wellnesstrend. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erkennt Ayurveda wie auch die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) als wissenschaftliche Medizin an. Nach ayurvedischer Vorstellung verfügt jeder Mensch über eine ganz eigene Konstitution, die drei Typen unterscheidet. Bestimmt wird dies durch die drei „Doshas“, die aus den Grundelementen des Lebens – Feuer, Erde, Raum, Wasser und Luft – zusammengesetzt sind: Das Vata-Dosha besteht aus den Elementen Luft und Raum. Es ist für sämtliche Bewegungsabläufe im Körper verantwortlich sowie für die Atmung und das Nervensystem. Pitta besteht aus den Elementen Feuer und Wasser. Es ist für die Verdauung und den Stoffwechsel verantwortlich. Kapha besteht aus den Elementen Wasser und Erde. Es verleiht dem Körper Festigkeit und Stabilität.

Kaum ein Mensch besitzt nur Eigenschaften eines einzelnen Doshas, die meisten Menschen sind Mischtypen. Krankheit entsteht, laut der ayurvedischen Lehre, dann, wenn ein Ungleichgewicht der Doshas vorherrscht. Alles hat Einfluss auf die Doshas.

Die Doshas bestimmen auch in der ayurvedischen Ernährungslehre die individuelle Zusammensetzung der Nahrung. Die Lebensmittel werden entsprechend ihrer dominierenden Eigenschaft in süß, sauer, salzig, scharf, bitter oder herb eingeteilt. Die Ernährung soll sich optimalerweise aus allen sechs Geschmacksrichtungen zusammensetzen. Allerdings sollen je nach Jahreszeit, individueller Konstitution (Dosha-abhängig) und Krankheit Lebensmittel mit bestimmter Geschmacksrichtung bevorzugt zu Speisen verarbeitet und gegessen werden. Vata-Typen sollen leicht verdauliche, ölige und warme Speisen zu sich nehmen, die salzig, sauer oder süß schmecken. Pitta-Typen werden kühle und leichte Speisen, die bitter, süß und herb schmecken, empfohlen. Kapha-Typen sollen sich leicht und trocken ernähren. Ihre Geschmacksrichtungen sind scharf, bitter und herb. Außerdem gibt es in der ayurvedischen Ernährungslehre allgemein gültige Regeln: Essen in Maßen – man isst nur, wenn man Hunger hat und nicht, bis man völlig satt ist. Die Hauptmahlzeit gibt es mittags und dafür abends nur eine leichte Mahlzeit. Das Essen sollte in ruhiger Umgebung und nie unter Stress stehend zu sich genommen werden. Die gesamte Aufmerksamkeit gilt der Essensaufnahme.



Zwar versteht sich Ayurveda als eine Lehre mit heilender Wirkung, aber ein Fokus liegt auch auf der Vorbeugung. Neben der gesunden Ernährung spielen Aromen, Farben, Kräuter und Öle für das Wohlbefinden und die eigene Energie eine Rolle. Ziel jeder Behandlung ist das Ausbalancieren der Doshas. Unterstützend wirken hierbei Ölmassagen und Trockenabreibungen, die den Körper in seinem Reinigungs- und Regenerierungsprozess unterstützen. Wir stellen einige vor: ▶





### SNEHANA

Snehana ist der Übergriff für alle ayurvedischen Ölmassagen. Der ganze Körper (Abhyanga) oder auch nur einzelne Bereiche wie Bauch, Rücken, Kopf, Gesicht und Füße werden massiert. Dabei werden die Öle individuell abgestimmt. Durch die sanft streichenden Bewegungen des Masseurs wird Stress reduziert und man schläft besser.

### GARSHANA

Anregend und aktivierend wirkt eine Massage mit rauen Seidenhandschuhen, die in kräftigen Strichen über den Körper geführt werden. Die Trockenmassage (Garshana) gibt es auch in einer sanfteren Variante, bei der, wie bei der Ölmassage, der Körper ganz langsam ausgestrichen wird.

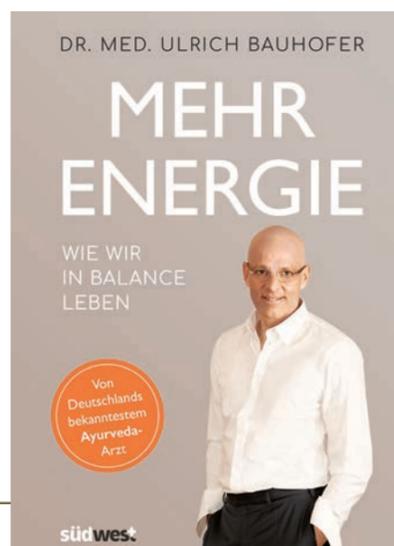
*Ausführliche Informationen über Ayurveda bieten unter anderem der Ayurveda-Verband, die Deutsche Ayurveda Gesellschaft sowie die Deutsche Gesellschaft für Ayurveda e. V.: [ayurveda-verband.eu](http://ayurveda-verband.eu), [ayurveda.de](http://ayurveda.de), [ayurveda-portal.de](http://ayurveda-portal.de)*

### SHIRODHARA

Zur vollkommenen Entspannung verhilft auch der Ölguss (Shirodhara), bei dem warmes Öl über die Stirn gegossen wird. Der ayurvedische Therapeut bewegt dabei ein Gefäß in kreisförmigen Bewegungen über den Kopf. Ein Guss dauert ungefähr 25 Minuten. Im Anschluss wird geruht.

### KATI BASTI

Kati Basti wird bei chronischen und akuten Rückenschmerzen angewendet. Ein aus Kichererbsenmehl gekneteter Teig wird so am Rücken befestigt, dass er über längere Zeit angewärmtes Öl an einer Stelle halten kann. Nach einer 30-minütigen Ölanwendung folgt eine kurze Massage der betroffenen Rückenpartien.



### BUCHTIPP:

Ist das Energiekonto im Plus? Oder steht man knietief im Dispokredit? Digital vernetzt, immer erreichbar, permanent im Einsatz – so sieht die Alltagswirklichkeit vieler Menschen heute aus. Wer das dauerhaft lebt, überzieht sein Energiekonto und gerät in die roten Zahlen. Gerade in stressigen und in Krisenzeiten ist es wichtiger denn je, unsere Batterien voll aufzuladen. Deshalb führt Dr. Bauhofer die Leser in leicht umsetzbaren Schritten zu einem effektiven Energiemanagement und zeigt dabei, wie verblüffend aktuell und hilfreich die sanfte, ganzheitliche und jahrtausendealte Heilkunde Ayurveda ist.

*Dr. med. Ulrich Bauhofer, Mehr Energie. Wie wir in Balance leben, Südwest Verlag, 2020, Hardcover, Pappband, 208 Seiten, mit ca. 60 farbigen Fotos und Grafiken, ISBN: 978-3-517-09977-4, 20 Euro*



*Lenka Kronseder hat sich intensiv mit der ayurvedischen Lehre auseinandergesetzt und praktiziert seit vielen Jahren die klassische ayurvedische Ganzkörpermassage Abhyanga. Wir haben mit ihr gesprochen:*



Lenka Kronseder, Inhaberin AYURVEDA & WELLNESS

werden zur Heilung von Krankheiten genauso wie zur Gesundheitsvorsorge, Entspannung, Harmonisierung und zur Schönheitspflege eingesetzt. Die Abhyanga, die Ganzkörpermassage, ist der Inbegriff für vollkommene Entspannung. Im Wellnessbereich wirkt sie wohltuend und ausgleichend, zum Beispiel bei nervösen Störungen oder stressbedingten Beschwerden. Sie gilt als entspannende, pflegende Ganzkörpermassage mit warmen Ölen und sanften Berührungen. Je nach Konstitution kann die Massage wärmend, kühlend, entspannend oder anregend wirken. Sie entspannt Körper und Geist, harmonisiert die Bioenergien und steigert das Wohlbefinden.

### Wie sind Sie selbst zu Ayurveda gekommen?

Vor genau 20 Jahren war ich im Urlaub in Miami und hatte nach dem langen Flug eine Ayurveda-Massage gebucht. Es war meine erste ayurvedische Massage und ich war danach wie verzaubert. Ich wurde von einem traditionellen, aus Indien stammenden Ayurveda-Therapeuten massiert. Die Ruhe, die er ausstrahlte, die sanften Berührungen auf meiner Haut, dies berührte mich sehr und führte dazu, dass ich diese Massageart erlernte.

### Was unterscheidet eine ayurvedische Massage von einer herkömmlichen?

Die ayurvedische Massage zeichnet sich in Abgrenzung zu medizinischen Massageformen durch weniger starke Grifftechniken aus. Bei der ayurvedischen Massage liegt der Fokus auf gleichmäßigen, sanften Streichungen mit der ganzen Hand und nicht nur mit den Daumen oder den Fingern.

### Was bewirkt eine ayurvedische Massage?

Das überlieferte Wissen aus der altindischen Gesundheitslehre verhilft zum umfassenden Wohlbefinden. Ayurvedische Behandlungen

### Welche Ausbildung haben Sie?

2001 habe ich eine Ausbildung zur Ayurveda-Therapeutin absolviert. Bei dieser Ausbildung habe ich auch die therapeutischen Maßnahmen des Ayurveda erlernt. Da ich aber keine Heilpraktikerausbildung besitze, konnte ich die Maßnahmen des traditionellen Ayurveda nicht ausführen und habe mich auf die ayurvedische Massage konzentriert.

### Was erwarten die Kunden in Ihrem Institut?

Ein herzliches Willkommen in einem Ambiente, wo der Kunde für einen Augenblick den Alltag hinter sich lassen kann. Das Institut

befindet sich in einem wunderschönen, denkmalgeschützten Gründerzeithaus im Regierungsviertel, direkt gegenüber der Villa Hamerschmidt und neben dem Museum König. Die Kunden erwarten eine ruhige Atmosphäre, edle Düfte, entspannende Musik – ein Ort der Harmonie und Ruhe.

### Wie verläuft eine Behandlung?

Bevor ich mit der Massage beginne, gibt es zunächst ein kurzes Gespräch, um den Kunden kennenzulernen, und um zu erfahren, ob er bereits eine ayurvedische Massage genossen hat. Wichtig ist auch die Abklärung folgender Fragen: Gibt es Kontraindikationen oder Allergien? Wie ist das aktuelle Wohlbefinden? Hat der Kunde besondere Wünsche oder Bedürfnisse, auf die ich eingehen sollte? Die eigentliche Behandlung beginnt mit einem verwöhnenden Fußbad. Danach darf es sich der Kunde in Bauchlage auf der vorgeheizten Massageliege bequem machen.

Im traditionellen Ayurveda werden während der Massage bis zu sieben Positionen eingenommen. Im Wellnessbereich wird meistens in zwei Positionen, Bauch- und Rückenlage, massiert, da dies von den Kunden am angenehmsten empfunden wird. Durch meine langjährige Erfahrung habe ich einen „eigenen“ Ablauf der ayurvedischen Massage entwickelt, der darauf ausgerichtet ist, dass der Kunde vollkommen zu Ruhe kommt. Bei einer Abhyanga, der Ganzkörperölmassage, die mindestens 90 Minuten dauert, wird der Kunde von Kopf bis Fuß sanft massiert. Nach der Massage bleibt er noch ein paar Minuten liegen, um die Massage nachwirken zu lassen, bevor er dann sanft geweckt wird. Im Anschluss wird eine Tasse Tee serviert.

### Gönnen Sie sich selbst auch einmal eine Behandlung?

Oh ja, auf jeden Fall! So sehr ich es liebe, Menschen zu berühren, spielt die Berührung für mich selbst eine ebenso große Rolle. Persönlich finde ich es sehr wichtig, sich immer wieder selbst zu spüren, eine Auszeit zu gönnen und diese in vollen Zügen zu genießen. ■

[ayurveda-wellness-bonn.de](http://ayurveda-wellness-bonn.de)