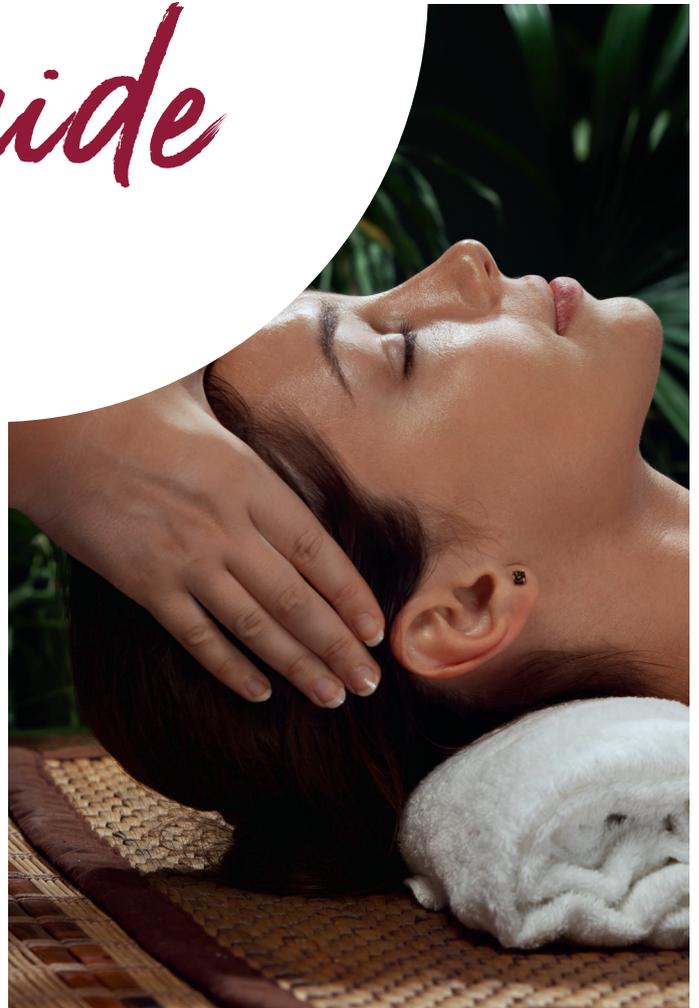


Ayurveda Guide

Umfangreiches Wissen
zu Ayurveda und Kuren
in Asien



Wir sind für Sie da!



Wir stehen
in persönlichem
Kontakt mit allen Ärzteteams
und Resorts. Im intensiven
Beratungsgespräch finden wir die
passende Ayurveda-Kur für Sie.

**Wir freuen uns auf
Ihren Anruf!**

Sie erreichen uns persönlich

+49 (0)2226 1588-00
info@neuewege.com
www.neuewege.com/team

www.neuewege.com



Herzlich willkommen



Liebe Ayurveda-FreundInnen,

eine Ayurveda-Reise ist immer etwas Besonderes. In einem anderen Kulturkreis, auf einem anderen Kontinent begeben Sie sich mit Körper, Geist und Seele in die kompetenten Hände von ÄrztInnen und TherapeutInnen, die in einer jahrtausendealten Tradition des Heilens stehen. Da ist es beruhigend, einen Reiseveranstalter mit langjähriger Erfahrung an seiner Seite zu wissen.

Als ExpertInnen bei NEUE WEGE kennen wir die Resorts und unsere PartnerInnen vor Ort persönlich – zum Teil aus eigener Kurerfahrung. Was uns besonders wichtig ist? Ihnen zuzuhören! So beraten wir unsere KundInnen individuell und wissen, was Ihnen wirklich wichtig ist – und das jetzt schon seit über 30 Jahren!

Unseren Erfahrungsschatz wollen wir mit Ihnen teilen, gerne im persönlichen Gespräch. Dafür nehmen wir uns Zeit.

Für uns ist achtsames Hinsehen das, worauf es bei einer Ayurveda-Kur wirklich ankommt. Damit Sie durch eine gesunde und ausgewogene Lebensweise, mit Yoga und Meditation, Ihre Lebensqualität und Gesundheit erhalten oder verbessern und Ihr inneres Strahlen finden.

Ihre

Frederike Henn

Inhalt

I	EINLEITUNG	III	GRUNDLAGEN DES AYURVEDA & UNSERER GESUNDHEIT	26	Die intensive ayurvedische Reinigung – Panchakarma
04–05	Warum Sie mit Ayurveda im Urlaub Ihr Strahlen wieder finden	12	Fünf Elemente	27	Die Behandlungsarten im Ayurveda
06–07	Erfahrungsbericht	13–19	Drei Doshas	28–29	Yoga & Ayurveda
08	Unsere Ayurveda Kategorien	20–23	Ernährung & Verdauung – die Basis der Gesundheit	30–31	Wie bereite ich mich auf meine Ayurveda-Kur vor und was kann ich danach tun? – Tipps von Dr. Janna Scharfenberg
II	WAS IST AYURVEDA? – ÜBER DIE HEILKUNST FÜR KÖRPER GEIST & SEELE	IV	AYURVEDA KUREN UND IHR THERAPIEANSATZ	32	Die 10 Qualitätsmerkmale einer Ayurveda-Kur
09	Ayurveda – seit 5.000 Jahren lebendige Tradition	24	Therapiespektrum und Kurablauf	V	DOSHA-TEST
09	Ist Ayurveda kompliziert?	25	3 Phasen der Ayurveda-Kur	VI	GLOSSAR
10–11	Ayurveda in den Ursprungsländern	25	Ayurvedische Naturheilmittel	VII	EMPFEHLUNGEN
			Was kann im Ayurveda besonders gut behandelt werden		

*Achtsamkeit wertet nicht,
sie erkennt und stimmt zu.*

Birgit Hegemann



Gut zu wissen

Yoga und Ayurveda – eine wertvolle Kombination

Die beiden Wege sind Schwesterwissenschaften, in denen die Lehre des Lebens, die Kraft der natürlichen Zyklen und die Elementlehre der Grundstein sind. Sie haben neben dem gleichen geographischen Ursprung auch das gleiche Ziel: unseren Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen – zu unserer wahren Natur. Yoga führt uns dabei auf den Weg der Selbsterkenntnis und Ayurveda zur Selbstheilung – eine untrennbare Einheit. Ein Therapiekonzept, das beides verbindet, hilft dabei, zielgerichtet und vor allem ganzheitlich Gesundheit zu erlangen.



Warum Sie mit Ayurveda im Urlaub

Ihr Strahlen wieder finden

Kennen Sie das? Auf dem Weg zum Mittagessen noch einen Anruf tätigen, kurz zwei bis drei Nachrichten beantworten, beim Warten zwischendurch etwas recherchieren, noch schnell per App die E-Mails checken oder sogar Besprechungen per Videokonferenz.

Digitalisierung und technologischer Fortschritt ermöglichen uns an vielen Stellen unseren Alltag zu vereinfachen und halten auch Einzug in unsere Arbeitswelt. Unser Smartphone erinnert uns an wichtige Termine und ermöglicht uns immer mehr Aufgaben in immer kürzerer Zeit zu erledigen.

Dieses stets steigende Tempo wird immer weniger unserem natürlichen Rhythmus gerecht. Denn parallel zu den neuen Möglichkeiten, die uns diese Vernetzung bietet, steigen auch Stress und Überforderung. Gleichzeitig stellen sich mehr und mehr Menschen die Frage nach dem Sinn ihrer Arbeit, sind unzufrieden, ausgebrannt und suchen erfüllendere Tätigkeiten. Die Folgen dieses gesellschaftlichen Phänomens können bis hin zu körperlichen und psychischen Erkrankungen führen.

Ob es Ihnen auch so geht oder Sie einfach nur etwas Gutes für sich tun möchten, um neue Klarheit zu gewinnen, ist häufig ein Perspektivenwechsel sinnvoll. Neue Länder, neue Menschen und neue Kulturen kennenzulernen, eröffnet einen ganz neuen Blick auf das eigene Leben und schenkt oftmals neue Inspiration.

Welche Möglichkeiten bieten Yoga und Ayurveda auf Reisen für die Regeneration von Körper und Geist, die auch im Alltag noch nachwirkt? Und wie können

wir uns dadurch wieder mehr mit unserem inneren Selbst verbinden?

Ayurveda geht davon aus, dass jedes Symptom einen Ursprung hat und setzt genau dort an. Er betrachtet die Wirkung von Lebensgewohnheiten und Ernährung auf die innere und äußere Balance von Körper, Geist und Seele und bezieht damit alle Bereiche unseres Seins ganzheitlich mit ein. Die intensive Reinigungstherapie für Ihren Körper schafft eine starke Basis für Ihre körperliche und mentale Gesundheit. So erweckt eine Ayurveda-Kur Ihre in Ihnen wohnende Kraft zu neuem Leben.

Yoga und Meditation bieten einen achtsamen Weg, Gedanken und Herausforderungen des Alltags hinter sich zu lassen und wieder zur inneren Mitte zu finden. Genau deshalb sind diese fester Bestandteil einer Ayurveda-Kur. Gerade die räumliche Distanz zu Ihrer Heimat und ein neues Umfeld wird es Ihnen leichter machen.

Bei den qualifizierten ÄrztInnen und TherapeutInnen in den Ayurveda-Resort unserer langjährigen Partner sind Sie in guten Händen. Sie begleiten Sie während Ihrer Kur und unterstützen Sie auf dem Weg wieder zu Ihrer Intuition für das, was Ihnen gut tut, was im Einklang mit Ihnen selbst ist, zu finden. Durch die kompetente und herzliche Betreuung während Ihrer Kur können Sie loslassen und sich rundum wohlfühlen.



Erfahrungsbericht:

Warum ich eine Ayurveda-Kur gemacht habe

Es regnet. Es regnet so stark, dass bei uns zu Hause von Unwetter und Wolkenbruch geredet würde. Hier jedoch interessiert das niemanden. Die Regenschirme werden geöffnet. Und weiter geht's.

Von Elisabeth Scharfenberg

„Weißt Du überhaupt, dass in Indien gerade der Monsoon begonnen hat? Da regnet es jetzt nur noch. Was macht Ihr denn da den ganzen Tag? Und überhaupt, eine Ayurveda-Kur. Das ist doch nur so ein neomodischer Lifestyle. Entgiftung, Massagen und Yoga?... Yoga mach ich jeden Montag in meiner VHS-Gruppe. Dafür brauche ich nicht nach Indien zu fliegen!“ – mit diesen Worten verabschiedete mich eine Freundin, einen Tag vor unserem Abflug in unsere Ayurveda-Kur. Lange geplant, lange gebucht. Bewusst gebucht zum Beginn der Monsoonzeit, der rainy season. Nein, es regnet nicht nur noch. Aber es regnet immer wieder. Und diese Regengüsse sind für mich die pure Entspannung. Sie entlasten mich von jedem Druck, irgendwas tun zu „müssen“. Einfach nur da sein, ohne aktiv etwas zu tun – außer der Panchakarma-Kur, Meditation, Yoga, essen, lesen und schlafen.

Was, nur essen, schlafen, ein bisschen Yoga, ein paar Massagen? Wie oft gestehen wir uns zu, einfach nur „zu sein“? Ich kann mich in den letzten Jahren kaum daran erinnern, dass das bei mir der Fall war. Moderner Lifestyle? Vielleicht wird das so in den Frauenmagazinen dargestellt.

Kein Heft mehr ohne irgendwas mit Yoga drin. Und neuerdings auch Ayurveda. Hier im Nattika Ayurvedazentrum lebt aber ein ganz anderer Geist. Ayurveda als Tradition, als ganzheitliches aktives „Ja!“ zu einem gesunden Körper UND einem gesunden Geist. Hier wabert kein moderner Lifestyle, hier arbeiten kompetente, ernsthafte und engagierte Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten, Ernährungsberater, Köche, Yogameister, Servicepersonal. Und das wunderbare in diesen 3 Wochen hier ist, dass wir im Zentrum ihrer Aufmerksamkeit stehen. Es ist nicht nur ein Flug nach Indien, es ist eine Reise zu altem Wissen und viel Erfahrung, zu vielen Erkenntnissen und zu tieferen Schichten unseres Ichs. Und diese verborgenen Schichten werden durch das gesamte Ayurveda-Team bis in jede unserer Zellen auf die Entgiftung vorbereitet und danach stabilisiert. Das Ungleichgewicht in unserem Körper soll wieder in ein Gleichgewicht kommen. Ungleichgewicht ist gleichbedeutend mit Unwohlsein, Krankheit, Stress. Alles folgt einem großen Plan.

Durch den Monsoon ist Off-Season, also Nebensaison. Die Anzahl der Gäste ist in der ersten unserer Kurwochen über-

schaubar. Ab der zweiten und dritten Woche füllt sich das Ayurvedazentrum zunehmend. Paare, allein reisende Frauen und Männer, Väter und Mütter mit ihren erwachsenen Kindern. Alle, die hier eine Ayurveda-Kur machen, möchten Ruhe haben. Internet gibt es nur an 2 Orten im Nattika Beach Resort. Das Restaurant ist so groß, dass man sich gut aus dem Weg gehen kann. Viele sitzen allein an ihrem Tisch. Es gibt einen Community-Tisch. Wer an diesem Tisch sitzt, signalisiert „Ich möchte gerne andere Gäste kennenlernen“. Meist ist dieser Tisch tagsüber leer. Erst abends füllt auch dieser Tisch sich. Wer hier her kommt, richtet den Blick mehr nach innen als nach außen. Unterstützt wird diese Sicht durch tägliche Meditationen und Yoga. Die täglichen 2-stündigen Ayurveda-Behandlungen bereiten in der ersten Woche die Reinigung unseres Körpers vor. Das Nattika Ayurvedazentrum nimmt für sich in Anspruch nach alten Ayurvedatraditionen zu behandeln. Wir spüren die Ernsthaftigkeit, mit der hier gearbeitet wird bei jedem Handgriff, jedem Ritual. Uns wird mit größtem Respekt begegnet, unser Wohlbefinden, körperlich und geistig, steht im Mittelpunkt.



Jede Behandlung wird zu einer Begegnung mit Jahrtausenden alten Einleitungsgesängen, Segnungen, Massagen und Anwendungen, die von modernem schnelllebigen Lifestyle weit entfernt sind. Vorbereitung, Reinigung, Stabilisierung. Dafür haben wir uns 3 Wochen Zeit genommen. Es ist unsere erste Panchakarma-Kur. Vorher wurden wir durch unseren Reiseanbieter „NEUE WEGE Reisen“ wunderbar beraten und haben punktgenau das Ayurvedazentrum gefunden, das für unsere Bedürfnisse passt. Unsere körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse sind trotz unserer gemeinsamen Vorstellung von dem Ort, an dem wir unsere Panchakarma-Kur machen wollen, dennoch unterschiedlich. Und so erleben wir, dass hier sehr individuell auf uns und unseren Körper eingegangen wird. Mit den Behandlungen, mit unseren Medikamenten, mit der Ernährung. 3 Wochen um mich nur um mich, meinen Körper und meinen Geist zu kümmern.

Am Ende dieser Zeit stelle ich fest, dass es ruhig 4 Wochen hätten sein können. Trotzdem sind auch 3 Wochen eine runde Sache. Zum Abschluss finden Gespräche statt, bei denen Hinweise und Empfehlun-



gen für ein gesundes und ausgeglichenes Leben zu Hause gegeben werden. Dass der Arzt, der Ernährungsberater UND der Yogameister ein Abschlussgespräch mit uns machen, macht mir nochmals deutlich, dass das Eine ohne das Andere nicht geht. Jeder Part ist gleich wichtig: körperliche UND mentale Gesundheit plus Ernährung. Genau darauf wurde in den vergangenen 3 Wochen geachtet. Alles folgte einem großen Plan, nämlich ein Gleichgewicht bei mir herzustellen. Im Moment habe ich durchaus das Gefühl, dass genau das gelungen ist. Ich sitze im Flugzeug auf dem Rückflug von Cochin über Muscat nach München. Hoch über dem Arabischen Meer lasse ich die letzten Wochen nochmals Revue passieren. Meine Freundin und ihre Bedenken kom-

men mir wieder in den Sinn. Ich lächle und denke, ja dafür muss man nicht nach Indien fliegen – aber es lohnt sich durchaus es zu tun!

Und wir werden es auch wieder tun. Ich empfehle jedem, der sich mit dem Gedanken trägt, eine Panchakarma-Kur zu machen:

Just do it! Nicht lange warten, sondern umsetzen. Und das auch gerade in der Monsoon-Zeit. Wie gesagt: einfach sein! – und dabei wieder ins eigene Gleichgewicht kommen.“

Unsere

Ayurveda-Kuren

Unsere Ayurveda-Häuser haben wir für Sie sorgfältig vor Ort ausgewählt und überzeugen uns regelmäßig von dem hohen Standard der Anwendungen. Viele Resorts sind sogar für ihre traditionellen und hochwertigen Kuren ausgezeichnet.

Darüber hinaus orientieren wir uns bei der Häuserauswahl an unseren Qualitätskriterien sowie den strengen Nachhaltigkeitskriterien im Rahmen unseres CSR-Prozesses. Finden Sie Ihre persönliche Ayurveda-Reise mit Hilfe unserer vier **NEUE WEGE Ayurveda-Kategorien**. Unsere Kategorien beschreiben die jeweiligen Schwerpunkte einer Kur. Jedes Resort in unserem Programm ist in eine oder mehrere dieser Kategorien eingeteilt und mit dem jeweiligen Lotusblüte-Icon auf unserer Website gekennzeichnet.



Ayurveda Relaxed

Erholt aus dem Urlaub kommen? Warum nicht auch verjüngt? Unsere **Ayurveda Relaxed** Kuren bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Sie genießen einen entspannten Aufenthalt in wunderschön gelegenen Resorts und entscheiden selbst, wieviel Ayurveda es sein darf. Täglich ist mindestens ein/e Ayurveda-ÄrztIn für Konsultation und Behandlung präsent, Sie wählen zwischen ayurvedischer Diät oder lokalen Spezialitäten und nehmen auf Wunsch an Ausflügen in die Umgebung teil. Sie möchten kuren, aber Ihr Partner nicht? Wunderbar, in unseren Ayurveda Relaxed Resorts verbringen Sie mit und ohne Ayurveda-Behandlung wohltuende Ferien.



Ayurveda Intensiv

Traditionell nach Ayurveda kuren und mit dem „Wissen vom Leben“ ganz gezielt den Körper wieder in Balance bringen? Bei unseren **Ayurveda Intensiv** Kuren steht Ihnen ein Ärzte- und Therapeutenteam aus unterschiedlichen medizinischen Fachrichtungen zur Verfügung. Sie speisen konsequent ayurvedisch und unterstützen Ihre Kur zusätzlich mit Yoga und Meditation. Nach ärztlicher Absprache genießen Sie das Schwimmen im Meer oder Ausflüge in die Umgebung. Unsere Ayurveda Intensiv Resorts sind für Ayurveda zertifiziert und ausschließlich auf Gäste ausgerichtet, die kuren möchten. Die Häuser in Indien tragen in der Regel das staatliche „Green Leaf“ oder „Olive Leaf“ Siegel.



Ayurveda Medizin

Ihr Körper braucht Genesung nach oder während einer Erkrankung? Unsere **Ayurveda Medizin** Kuren bieten Ihnen Behandlung nach der traditionellen ayurvedischen Lehre Indiens und Sri Lankas durch renommierte, fachwissenschaftlich perfekt vernetzte ÄrztInnen. Sie befolgen eine ayurvedische Diät und konzentrieren sich auf den Heilungsprozess ohne touristisches Beiprogramm. Dabei werden Sie engagiert von erfahrenen TherapeutInnen unterstützt, deren großes ayurvedisches Wissen oftmals schon seit Generationen in der Familie weitergegeben wird. Gemäß der Anamnese werden alle fünf Panchakarma Anwendungen eingesetzt, die Heilmittel stammen z.T. aus eigener Manufaktur im Haus. Einige Häuser sind staatlich zertifiziert als Hospital.



Ayurveda Deluxe

Ihre Vorstellung von Luxus ist es, Körper und Seele etwas Gutes zu tun an einem ausgesucht stilvollen Ort mit Rundum-Service? Lassen Sie sich verwöhnen bei einer **Ayurveda Deluxe** Kur. Genießen Sie die persönliche Atmosphäre wunderschöner Resorts und Ayurveda nach individuellem Wunsch von streng traditionell bis ganz entspannt mit Raum für Yoga und Kreativ-Angebote. Und natürlich das Gefühl, als Gast im Mittelpunkt zu stehen.

Was ist Ayurveda?

Über die Heilkunst für Körper Geist und Seele

Auf den Punkt gebracht ist Ayurveda das Wissen um ein gesundes, glückliches und langes Leben. Der Begriff Ayurveda stammt aus dem Sanskrit, der altindischen Hochsprache und Sprache der vedischen Kultur. Er setzt sich aus den beiden Wörtern „Ayus“, das Leben, und „Veda“, die Wissenschaft, zusammen. Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda also „Die Wissenschaft des Lebens“.

Dieser Ausdruck lässt bereits darauf schließen, wie umfassend und tiefgehend Ayurveda ist. Ayurveda ist eine zeitlose Wissenschaft für jeden Menschen und für jede Situation. Denn die allgemeingültigen Prinzipien der Natur, denen er folgt, gelten für uns Menschen als Teil der Natur noch immer – heute genauso wie vor 5.000 Jahren. Dabei setzt Ayurveda nicht erst bei akuter Krankheit an, sondern viel früher: die Prävention von Krankheit steht im Mittelpunkt.

Seit 5.000 Jahren lebendige Tradition

Die Ursprünge des Ayurveda liegen im heutigen Indien und blicken auf eine über 5.000 Jahre alte Tradition zurück. Damit ist Ayurveda eines der ältesten medizinischen Systeme unserer Welt, dessen Wurzeln den Lehren der Veden, den Heiligen Schriften des Hinduismus, entstammen.

Lange wurde das Wissen der natürlichen Heilkunde mündlich von Generation zu Generation weitergegeben. Es gibt mehrere klassische Werke der ayurvedischen Schriften. Die älteste medizinische Schrift der Menschheit ist die „Charaka Samhita“, das erste Buch der großen Trilogie, das vor mehr als 2.000 Jahren entstand. Sie ist älter als die zweite grundlegende Schrift im Ayurveda, die „Sushruta Samhita“.

Es sind Zusammenstellungen aus älteren Schriften. Daher auch der Name „Samhita“ (Sammlung). Die beiden Hauptwerke des Ayurveda sind jeweils benannt nach ihren Autoren, den großen Ayurveda-ÄrztInnen Charaka und Sushruta. Charaka soll übrigens zur gleichen Zeit gelebt haben wie der Vater des Yoga und Schreiber des Yoga-Sutra, Pantanjali.

Ist Ayurveda kompliziert?

Wenn wir Ayurveda direkt logisch verstehen wollen und unsere bekannten Kategorien nach „richtig“ und „falsch“ anwenden, können wir Ayurveda als sehr komplexes Heilsystem sehen. Treten wir einen Schritt zurück und versuchen wieder

zu unserer Intuition für das, was uns gut tut, was im Einklang mit uns selbst ist, zu finden, erleben wir Ayurveda als natürlich und ganz einfach – genau für diesen Prozess ist eine Kur ein perfekter erster Schritt.

Körper, Geist und Seele sind wie ein Dreifuß. Die Welt wird durch ihr Zusammenspiel erhalten. Sie stellen das Substrat für alles Existierende. Vereint bringen sie das fühlende Wesen hervor, für das Ayurveda ins Licht gerufen wurde.

Charaka Samhita, Sutra Sthana, Kap. 1, Vers 46

Ayurveda in seinen Ursprungsländern

Indien & Sri Lanka

Geographisch hat Ayurveda im indischen Raum seine Wurzeln. Indien verfügt über ein großes Angebot an ayurvedischen Kurzentren, in denen die „Traditionelle Indische Medizin (TIM)“ Anwendung findet. Das Heilsystem basiert auf den alten vedischen Schriften und ist seit wohl über 5.000 Jahren die tragende Heilkunde des indischen Subkontinents.



Bis in das 13. Jahrhundert hinein eroberte sich Ayurveda einen Platz im medizinischen Alltag mit einem hohen wissenschaftlichen Standard. Als der Islam und anschließend die Kolonialzeit nach Indien und Sri Lanka kam, geriet das traditionelle Heilsystem in den Hintergrund. Ayurveda-Schulen wurden geschlossen, andere Medizinsysteme traten an ihre Stelle und die Nutzung des Ayurveda war unter Strafe verboten. Die indische Unabhängigkeitsbewegung ab dem 19. Jahrhundert belebte das kulturelle Erbe Indiens wieder und mit ihm den Ayurveda. Im Jahr 1921 eröffnete Gandhi die erste offizielle Ayurveda-Schule in Indien und 1929 wurde das erste „Government Ayurveda College and Hospital“ auf Sri Lanka in Colombo gegründet.

Heute gibt es in Indien über 16.000 und auf Sri Lanka mehr als 500 Ayurveda-Heilzentren und -Hospitäler. Man schätzt, dass Ayurveda für rund zwei Drittel der Bevölkerung die Medizin ist, der sie vertrauen.

Sri Lanka besaß schon in uralten Zeiten eine, im Vergleich zu anderen Ländern, gut entwickelte Zivilisation und ein durchdachtes Medizinsystem. Der **Ayurveda auf Sri Lanka** verfügt über eine eigene 2.000-jährige Tradition, die besonders durch den Buddhismus gefördert wurde. Das früheste eigene Gesundheitssystem auf Sri Lanka ist das Deshiya Chikitsa. Die Einflüsse des Buddhismus aus Nordindien im dritten Jahrhundert n.Chr. prägten die traditionelle Medizin auf Sri Lanka. Durch die starke Verbindung zu Indien seit 500 n. Chr., wurden die Lehren des Ayurveda immer mehr in das bestehende System integriert. Die indigenen medizinischen Praktiken wurden jedoch bewahrt und werden bis heute in ungebrochener Tradition fortgeführt.

Ayurveda-Ausbildung

Ayurveda wird in Indien an über 140 Universitäten und staatlich anerkannten Ayurveda-Ausbildungszentren gelehrt. An diesen schließt man das Studium, ebenso wie westlich ausgebildete Mediziner, nach fünfzehn Jahren mit dem Staatsexamen zum B.A.M.S. (Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery) ab und trägt den Titel „Doctor of Ayurveda“ bzw. „Vaidya“ (Sanskrit für „mit den Lehren der Veden vertraut“). Daran schließt sich eine 3-jährige FachärztInnen-Weiterbildung zum „Doctor of Medicine“ (M.D.) an.

Auf Sri Lanka gibt es zurzeit zwei große Ausbildungsstätten: Die Universität in Colombo, an der man mit Bachelor und Master abschließen kann und „Gampaha Ayurvedic College“, für traditionelle ayurvedische ÄrztInnen. Heute gibt es über 350.000 praktizierende Ayurveda-ÄrztInnen in Indien und über 20.000 auf Sri Lanka.

Das Ayurveda-Studium gliedert sich, ähnlich der westlichen Schulmedizin, in verschiedene Fachbereiche wie z.B.: Innere Medizin, Pathologie, Anatomie, Frauenheilkunde, Kinderheilkunde, Hals-, Nasen-, Ohren- und Augenheilkunde, Psychiatrie, Chirurgie, Sexualmedizin und die Lehre von der Vergiftung. Bereits die Charaka Samhita behandelt diese Themen in ihren acht Teilen mit jeweils bis zu 30 Kapiteln.

Unterschied im Ayurveda auf Sri Lanka

Die Philosophien des Buddhismus und Ayurveda sind stark miteinander verbunden und entstanden auch miteinander. Bis heute hat der Buddhismus und die traditionelle Medizin auf Sri Lanka – eine Komposition aus Ayurveda, dem Siddha-Medizin-System aus Indien, dem Unani-Medizin-System aus Arabien und dem sri-lankischen Medizin-System Deshiya Chikitsa – großen Einfluss auf den Ayurveda auf Sri Lanka. Deshalb unterscheidet sich der Ayurveda auf Sri Lanka etwas in der Anwendungsform.

Die Behandlungen können teilweise etwas sanfter sein als in Indien. Dies zeigt sich insbesondere in einer verfeinerten Massagetechnik auf Sri Lanka. Des Weiteren werden indigene Kräuter, die auf Sri Lanka wachsen, zur Herstellung von ayurvedischen Präparaten genutzt. Gewöhnlich finden die täglichen Behandlungen in Indien im Block statt, also beispielsweise hintereinander am Morgen. Auf Sri Lanka sind die Behandlungen in manchen Resorts über den Tag verteilt. Oftmals schließen ayurvedische Behandlungen mit einem Kräuterbad ab. Traditionell werden in beiden Ländern Frauen von Frauen und Männer von Männern behandelt. Auf Sri Lanka kann dies auf Wunsch des Kur-Gastes in einigen Resorts auch anders sein.

Grundlagen des

Ayurveda & unserer Gesundheit

Die wohl wichtigste Intention von Ayurveda ist es, uns wieder mit unserem ganzen Sein ins Gleichgewicht zu bringen und von dort eine starke Basis für unsere Gesundheit zu schaffen. Genau wie Yoga gibt uns Ayurveda Impulse, wie wir das Beste aus unserem Leben machen.

Dazu gehört vor allem Selbstfürsorge. Denn oft gehen wir in der Hektik des modernen Alltags mit unserem Körper und unserer Gesundheit unnachgiebig um.

Sind wir uns den unglaublichen Leistungen unseres Körpers bewusst? Oder empfinden wir es als selbstverständlich, dass er trotz Alkohol, Zucker, Stress und Schlafmangel gesund funktioniert? Das Tempo in dem viele von uns leben ist soweit von unserem natürlichen Rhythmus entfernt, dass wir verlernt haben auf unsere innere Stimme, für das was uns gut tut und was wir im Leben brauchen, zu hören.

Ayurveda ist die Wissenschaft des Körpers und Yoga die Wissenschaft des Geistes. Weil Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden sind, ist Yoga & Meditation eine wichtige Ergänzung zu einer Ayurveda-Kur. Was damit präzise gemeint ist, möchten wir Ihnen hier erklären.

Fünf Elemente

Nach Ayurveda ist die Natur und alles, was wir kennen, fünf Elementen zugeordnet: Raum (Äther), Luft, Feuer, Wasser und Erde. Jedes dieser Elemente besitzt individuelle Eigenschaften, die alle zusammen Leben ermöglichen. Wir sind Teil der Natur. So zeigen sich die Elemente in der Natur – im Ayurveda Makrokosmos genannt – genauso wie in uns selbst – im Mikrokosmos.

Raum (Äther)

Der leere Raum ist wichtig zur Entfaltung, denn er schafft die Möglichkeit gefüllt zu werden. Sei es Klang oder Substanzen. Er steht für subtile Lebensenergie. In der Natur steckt er im Abstand zwischen Atomen bis hinein in den Weltraum. Im Körper ist er beispielsweise bei unserer Lunge zu finden. Seine Eigenschaften sind leicht, fein, durchdringend und klar.

Luft

Luft repräsentiert Bewegung oder bewegten Raum bzw. Wind. In unserem Körper ist sie z.B. in Bewegungen wie Atmung und Herzschlag sowie im Darm zu finden. Sie hat sehr dynamische Eigenschaften und ist leicht, kalt, trocken, rau, fein und formlos.

Feuer

Das Feuer spendet uns Energie und Wärme, erzeugt Gefühle und Gedanken. Es steht für transformierende Prozesse. So wird Holz zu Asche oder Nahrung im Magen zu Nährstoffbrei gewandelt. Feuer hat die Eigenschaften heiß, trocken, scharf, klar, leicht und energiereich.

Wasser

Wasser ist die Ader und Transportsubstanz des Lebens – für jedes Lebewesen unabdingbar. Es findet sich fast überall in unserer Umwelt (Flüsse, Meere), wie auch in uns (Verdauungssäfte, Schleimhäute, Blut). Wasser gilt als träge, kühl, weich, feucht, schwer und flüssig.

Erde

Das Erdelement verkörpert Stabilität und Struktur. Es findet sich in allen physischen Strukturen wie Muskeln, Zähne, Nägel, Knochen und anderem Gewebe. Es schafft die Basis für unseren Körper und alle anderen Formen in der Natur. Es vereint Eigenschaften wie schwer, fest, stabil, nährend, kompakt und grobstofflich.

Drei Doshas

Die fünf Elemente werden im Ayurveda in drei Prinzipien zusammengeschlossen – die Doshas. Die Doshas durchdringen den gesamten Kosmos. Sie drücken sich im Fluss der Jahreszeiten, im biologischen Tagesrhythmus, in Pflanzen oder in Nahrungsmitteln aus.

Doshas können auch als Bioenergien bezeichnet werden. Sie setzen sich aus jeweils zwei Elementen zusammen, deren Eigenschaften sich positiv verstärken und gemeinsam jeweils ein grundlegendes Prinzip symbolisieren. Sie wirken gleichsam auf körperlicher wie auf mentaler Ebene. So zeigen sie sich im Körperbau, in der Persönlichkeit, Vorlieben, Empfindsamkeiten, Stärken und Schwächen.



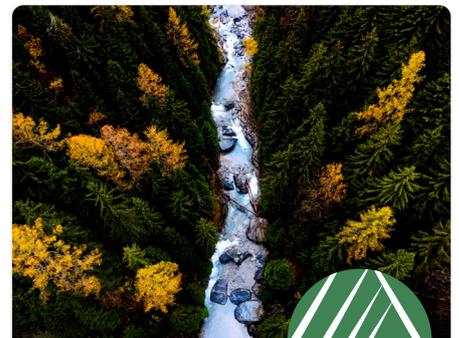
Vata (Bewegungsprinzip)

Die Elemente Luft und Raum werden zum Dosha Vata, was für das Bewegungsprinzip steht. Vata ist ein sehr dynamisches Dosha und verantwortlich für jede Regung des Körpers und des Geistes. Es bewegt die Nahrung im Verdauungstrakt, Gedanken im Gehirn, Muskeln-, Atem- und Nervenimpulse etc. Seine Qualitäten lassen sich an Leichtigkeit, Dynamik, Trockenheit, Flüchtigkeit und Kälte erkennen.



Pitta (Transformationsprinzip)

Das Pitta-Dosha setzt sich hauptsächlich aus Feuer und etwas Wasser zusammen. Das Feuer dominiert dabei, sodass das Wasser als Flüssigkeit keine mindernde, sondern verstärkende Eigenschaft hat, ähnlich wie Öl. Es ist zuständig für alle transformativen Prozesse. In unserem Körper, also z.B. für den Stoffwechsel. Die Qualitäten von Pitta zeichnen sich durch Hitze, Wandelbarkeit, Intelligenz und starke Ausstrahlung aus.



Kapha (Strukturprinzip)

Das Kapha-Dosha besteht aus den Elementen Wasser und Erde, die das Strukturprinzip formen. Kapha ist für die Formgebung zuständig und sorgt in unserem Körper für einen stabilen Körperbau, ein starkes Immunsystem und gesundes Gewebe. Typische Qualitäten sind Kraft, Schwere, Langsamkeit und Festigkeit.

Alle drei Doshas wirken in uns – in allen Bereichen unseres Seins. Allerdings kann die Ausprägung des jeweiligen Doshas variieren. Diese individuelle Komposition aus den drei Doshas wird Konstitution oder Dosha-Typ genannt. Ayurveda erklärt darüber, warum jedes Lebewesen sehr eigene, unterschiedliche Stärken und Bedürfnisse besitzt und was wir tun können, damit es uns gut geht.

Doshas im Zeitenlauf

Die Bioenergien drücken sich in unserer Statur, unserem Denken und unseren Wünschen aus. Auch Tages- und Jahreszeiten, die Lebensabschnitte, die Nahrungsmittel, unterliegen dem Wirkprinzip der Doshas.

Im Jahreszyklus spiegelt das jeweilige Klima die Eigenschaften der jeweiligen Doshas und verstärkt sie: Die Kapha-Zeit ist im Frühjahr bis etwa Mai. Dann ist es oft feucht, die Vegetation fängt an zu sprießen und Wasser aufzunehmen. Den Hochsommer macht die wärmende Kraft der Sonne zur Pitta-Zeit. Und die kalten Monate im Herbst und Winter werden als Vata-Zeit gesehen. Sie sind geprägt von kühlen Temperaturen, Trockenheit und unbeständigen Winden.

Die Übergänge von Dosha zu Doshas sind nicht trennscharf an den Monaten festzumachen, sondern verlaufen graduell nach der tatsächlichen Klimasituation. Die eine Energie nimmt immer mehr ab und die andere gleichzeitig stetig zu.

Gut zu wissen

Tipps wie Sie die natürlichen Dosha-Schwankungen ausgleichen können und Vieles mehr, erhalten Sie in unserem Blog unter der Kategorie Ayurveda. Auch unsere Einsteiger-Buchtipps von Dana Schwandt und Dr. Janna Scharfenberg im hinteren Teil der Broschüre geben ausführliche Hilfestellung zu allen Themen.

Dosha Uhr

Im Tagesrhythmus übernimmt jedes Dosha zweimal für vier Stunden die Führung. In diesen Zeiten steuern sie unsere Körperfunktionen. So sind Organe, in denen das entsprechende Dosha tonangebend ist, dann besonders aktiv.

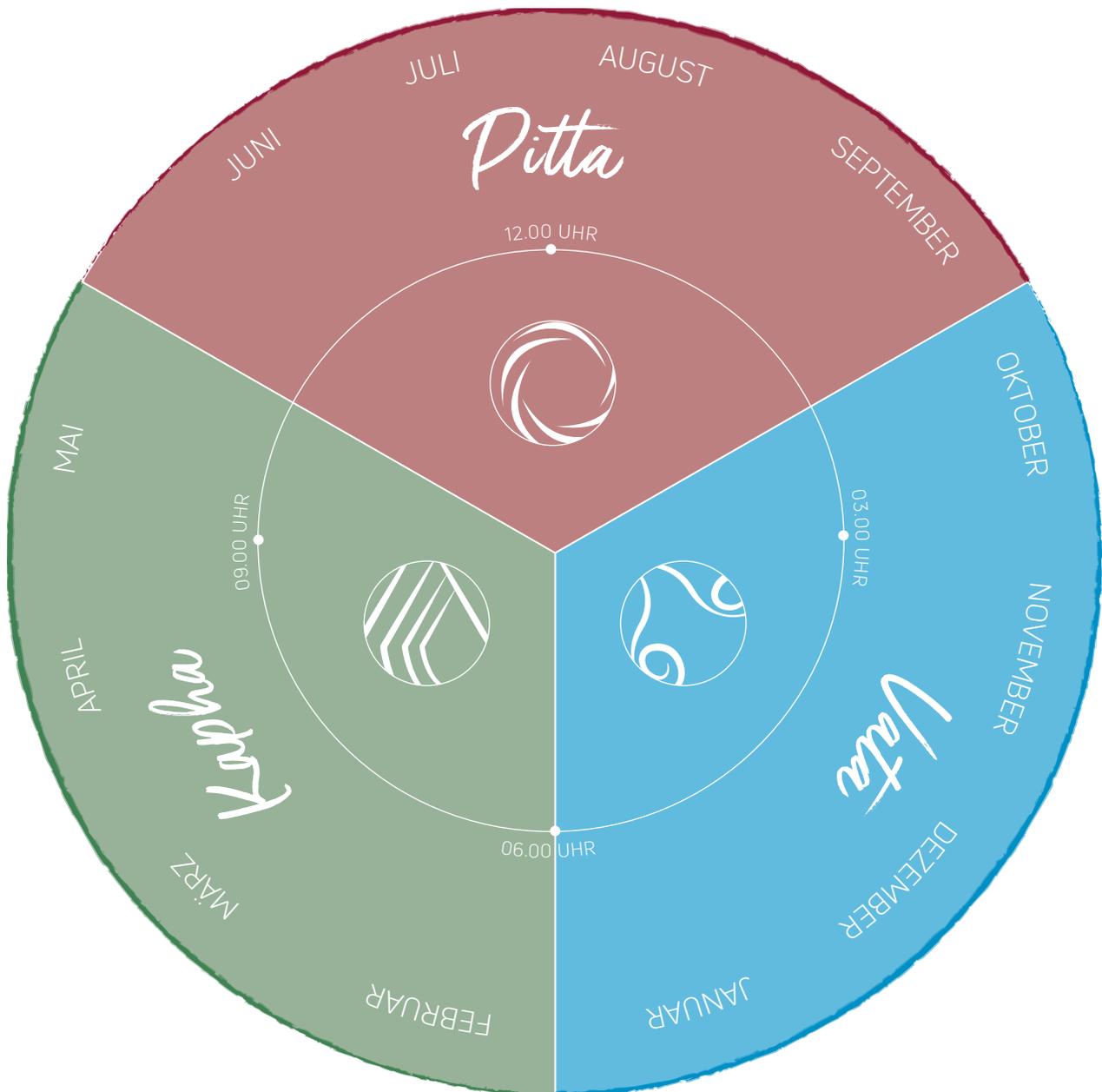
Morgens ab 06:00 Uhr und abends ab 18:00 Uhr ist Kapha vorherrschend. Frühes Aufstehen, um noch etwas Vata-Energie zu nutzen und ein leichtes anregendes Frühstück heizen dem trügen Kapha ein und helfen bei einem energiereichen Start in den Tag. Konzentriertes Arbeiten funktioniert jetzt am besten. Abends sind etwas Sport und Entspannung für den Tagesabschluss ideal.

Ab 10:00 Uhr über den Mittag bis 14:00 Uhr und nachts ab 22:00 Uhr über Mitternacht bis 02:00 Uhr ist Pitta-Zeit. Hier ist mittags unsere Verdauung besonders stark, also ideal für Ihre Hauptmahlzeit. Abends verarbeitet der Geist die Ereignisse des Tages. Der Körper entgiftet und regeneriert.

Vata dominiert anschließend am Nachmittag von 14:00 bis 18:00 Uhr und in den frühen Morgenstunden bis 06:00 Uhr. In dieser Zeit ist der Geist besonders offen und kreativ. Meditation, kreative Arbeit und leichtes Abendessen sind optimal. Nachts haben wir dann unsere intensive Traumphase.

Tipps:

Gehen Sie kurz vor 22:00 Uhr zu Bett, um die komplette intensive Regenerationsphase zu nutzen.



Der Lebenszyklus kann ebenso in die Doshas eingeteilt werden.

Die Kindheit ist Kapha-Zeit, mit einer stabilen noch sehr geerdeten Lebensweise und Wachstum (Strukturaufbau).

Die Lebensmitte ist Pitta-Zeit, in der Wandlung einsetzt: Pubertät, Ausbildung, Auszug ins eigene Heim und andere einschneidende Ereignisse geschehen. Wir sind beruflich auf

Erfolgskurs, haben Kraft und Ausdauer. **Das Alter**, in dem unser Körperbau und Immunität etwas zarter werden, der Schlaf weniger wird und sich Eigenschaften wie Empfindsamkeit, geistige Offenheit und Kreativität vermehrt zeigen, **ist Vata-Zeit**. Alters-Weisheit und Spiritualität sind typisch für ausgeprägte Vata-Energie.



bis zum 16. Lebensjahr

bis zum 60. Lebensjahr

ab 60. Lebensjahr

Welcher Dosha-Typ bin ich?

Wir haben oft die Tendenz alles logisch und erklärbar verstehen zu wollen. So haben wir es seit unserer Schulzeit gelernt. In der westlichen Welt haben wir uns durch unser großes faktisches Wissen ein Umfeld geschaffen, das unsere natürliche Zellintelligenz übertönt. Unser Körper spürt eigentlich sehr genau, was er braucht und teilt uns mit, was gut für ihn ist. Dieser körpereigenen Intelligenz wieder zu folgen, ist eine der Aufgaben, die Ayurveda für Sie bereithält.

Die Dosha-Typen sind dabei hilfreich und Selbsttests können ein grober Anhaltspunkt sein. Doch die Bestimmung allein ist oft nicht einfach, da wir uns selbst etwas verzerrt wahrnehmen oder wir gewissen Vorstellungen entsprechen möchten. Wichtig ist zu verstehen, dass es im Ayurveda keine Zwänge gibt, sondern Sie allem mit Leichtigkeit und Neugier begegnen dürfen. Was Ihnen gut tut, ist willkommen. Falls etwas Ihnen nicht entspricht darf es durch eine Alternative ersetzt werden. Dogmatik wird hier durch ein feines Wahrnehmen ersetzt, mit Ayurveda tauchen Sie in den Fluss des Lebendigen ein.

Fokussieren Sie sich also nicht gleich am Anfang zu sehr darauf, welcher Dosha-Typ Sie sind. Ob das, was Sie essen oder tun Ihrem Dosha entspricht, ist zum Einstieg zweitrangig. Viele Empfehlungen im Ayurveda sind universell anwendbar.

Dosha-Typen und ihre Eigenschaften – Orientierungshilfe

Jeder Mensch hat eine andere Zusammensetzung der Bioenergien **Vata**, **Pitta** und **Kapha**. Diese ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck. Dabei dominiert meist ein Dosha bei einer Person, man spricht dann von einem bestimmten Dosha-Typ (z.B. Kapha-Typ). Sie werden sich sicher in mehreren Dosha-Eigenschaften angesprochen fühlen, da jeder Mensch alle Doshas in sich trägt. Bei den meisten Menschen sind zwei Doshas dominanter (z.B. Vata-Pitta- oder Pitta-Kapha-Konstitution). Die Doshas können sich auch auf körperliche und mental-emotionale Ebene aufteilen. Das heißt beim Körperbau entsprechen Sie beispielsweise eher dem Kapha-Dosha, haben aber bei Ihrem Charakter verstärkt Vata-Merkmale.

Eine Vata-Pitta-Kapha-Konstitution, die sogenannte Sama-Dosha-Konstitution, besitzen nur wenige Menschen. Sie wurden mit einem großen natürlichen Gleichgewicht in Körper und Geist geboren.

 **Vata-Typen** erkennt man an ihrem leichten, zarten Körperbau. Sie sind flexibel in Körper und Geist. Sie haben eine schnelle Auffassungsgabe und Anpassungsfähigkeit, vergessen aber auch sehr schnell, handeln rasch, sind leicht begeisterungsfähig und etwas chaotisch. Große Kreativität und Empathie ebenso wie kalte Füße und Hände sind typisch für Vatas. Aus dem Gleichgewicht geraten, sind sie sehr sensibel und ungeduldig oder fühlen sich überfordert mit ihren vielen Projekten, bei denen sie den Überblick verlieren. Schlafprobleme, Traurigkeit und Unverträglichkeiten sind auch Folgen von zu viel Vata. Nicht alles zu überdenken und mehr Ruhe und Stabilität in ihr System zu leiten ist ihre Herausforderung.

 **Pitta-Typen** sind athletisch gebaut mit ausgeglichenen Proportionen. Durch die feurige Hitze in ihnen verfügen sie über eine starke Verdauung, können viel essen ohne zuzunehmen. Ihnen ist eher warm als kalt. Dafür sind sie sehr emotional. Sie besitzen eine charismatische Ausstrahlung, schnelle Entscheidungs- und Durchsetzungsfähigkeit. Effizientes Arbeiten nach Plan, Zielstrebigkeit und Perfektionismus sind typisch für sie. Im unausgeglichenen Zustand entwickeln sie Sodbrennen, Hautausschläge oder andere entzündliche Krankheiten, verlieren rasch die Geduld, überhäufen sich mit Arbeit bis zum Burn-out. Durch die große Menge Spannung in ihrem System dürfen sie stetig lernen Entspannung und Milde im Alltag zu integrieren.

 **Kapha-Typen** sind von eher kräftiger Statur. Da sie es lieben zu genießen und gleichzeitig Nahrung effektiv in Struktur umwandeln können, haben sie eher wenig Hunger. Sie verfügen über eine stabile Gesundheit, kommen etwas langsamer ins Tun, aber sind sehr kraftvoll und bestimmt, wenn sie erst einmal in Bewegung sind. Sie sind sehr verlässliche, gelassene und gutmütige Menschen, die Veränderungen weniger mögen. Außerdem zeichnen sie Geduld, Durchhaltevermögen und ein gutes Gedächtnis aus. Aus der Balance geraten werden sie dickköpfig, schwerfällig bis lethargisch und nehmen leicht an Gewicht zu. Dagegen hilft ihnen leichte Ernährung und in Bewegung zu bleiben für mehr Schwung in ihrem System.

Da Sie sicherlich neugierig auf eine erste ungefähre Einschätzung für Ihr Dosha sind, stellen wir Ihnen unseren Dosha-Test im hinteren Teil der Broschüre zur Verfügung.



Tip:
Dosha-Test auf
Seite
33

Unser natürlicher und aktueller Zustand –

Prakruti & Vikruti

„Prakruti“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie „natürlicher Zustand, Ursprungs-Schöpfung“. Es beschreibt also unsere natürliche Konstitution – die bestimmte Kombination der Doshas Vata, Pitta und Kapha, die seit unserer Geburt in uns vorherrscht. Das ist unsere Basis oder Ausgangslage und wird genetisch an uns vererbt.

Im Idealfall bleibt unsere natürliche Konstitution in ihrer jeweiligen Balance erhalten. Dann sprechen wir von der „optimalen Gesundheit“. Doch die ständige Wechselwirkung mit unserer Umwelt und unser Lebensstil beeinflussen unsere Prakruti zu jeder Zeit. Ein gesunder Körper erhält ein dynamisches Gleichgewicht mit der Umwelt instinktiv.

Das bedeutet, er gleicht beispielsweise heißes Wetter (erhöhtes Pitta) gut im Körper aus, sodass wir mit Hitze umgehen können, stabil bleiben und weniger krankheitsanfällig sind. Unser jeweiliger aktueller Zustand in diesem dynamischen Prozess wird als „Vikruti“ – also unsere aktuelle Konstitution – bezeichnet und bedeutet so viel wie „Veränderung, nach der Schöpfung“.

Entstehung von Krankheiten – Das Ungleichgewicht der Doshas

Das Vikruti verändert sich laufend, je nachdem welchen Umwelteinflüssen wir unterliegen und ob wir gegen unseren natürlichen Rhythmus leben. Das kann durch wenig Schlaf, Leben entgegen unserer eigenen Bedürfnisse, viel Stress, starke naturferne Umgebungseinflüsse und Nahrung geschehen. Unsere momentane Konstitution sollte jedoch immer möglichst

mit unserer natürlichen Konstitution übereinstimmen! Je mehr sich Prakruti und Vikruti voneinander unterscheiden, desto größer ist das Ungleichgewicht der Doshas, desto schwerer die Krankheit und mentale Überlastung, die dadurch hervorgerufen werden kann.

Symptome für eine **Vata-Störung** sind beispielsweise *ängstliches oder nervöses Verhalten oder Sprunghaftigkeit*. Körperlich zeigen sich oft *Verstopfungen, Energielosigkeit, Schlafstörungen oder trockene Haut*.

Zu **starkes Pitta** kann *Aggressivität, Ungerechtigkeit und Ungeduld fördern*, aber auch *Sodbrennen, Entzündungen, Arthritis, Hautausschläge oder Akne* hervorrufen.

Anzeichen für eine **Kapha-Störung** können *Lethargie, Faulheit oder Geiz* sein. Körperlich können sich *Übergewicht, Verschleimung, Bluthochdruck, Diabetes, Asthma oder Wassereinlagerungen* einstellen.

Genau dort setzt Ayurveda an:

Um eine Person zu verstehen, bestimmen Ayurveda-ÄrztInnen die **natürliche** körperliche (und mentale) Konstitution (Prakruti) und die **momentane** körperliche (und mentale) Konstitution (Vikruti). Auf Grundlage dieses Wissens können im weiteren Verlauf der Ayurveda-Kur die Behandlungsmethoden, Heilmittel und Ernährungsweise geplant werden.





Gut zu wissen

Dharma meint etwas, was das „reine Ich“ beschützt und erhält. Dharma ist die Tätigkeit, die uns erfüllt, die uns einen Sinn gibt und die sich trotz Aktivität eher wie eine Energiequelle anfühlt. Ihr Dharma zu finden erschafft Ihnen Erleichterung und vor allem große, langfristige Freude und Zufriedenheit.

Wie Sie Ihr Dharma finden?
Ayurveda-Arzt Dr. Vignesh Devraj gibt einige Tipps in unserem Blog unter www.neuewege.com/blog/1883



Ernährung & Verdauung –

die Basis der Gesundheit

Die Ernährung, die eng damit verbundene Verdauung und der Stoffwechsel bilden im Ayurveda die Schlüsselfaktoren für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Weshalb ist das so?

Schon Hippokrates sagte: „Alle Krankheiten beginnen im Darm“. In den letzten Jahren gewann in der Schulmedizin die Darmflora, beziehungsweise korrekter das Mikrobiom und das Bauchgehirn, immer mehr an Aufmerksamkeit. Das Mikrobiom beschreibt alle Bakterien und Mikroorganismen unseres Darmes. Heute weiß man, dass das Mikrobiom und seine Zusammensetzung u.a. entscheidend für die Ausbildung unseres Stoffwechsels und unseres Immunsystems ist. Das Bauchgehirn besteht aus einem Netz aus Nervenzellen in den Darmwänden, die direkt mit dem Gehirn und dem limbischen System kommunizieren. Je gesünder der Darm, desto besser die Verdauung, das Energielevel und das Wohlbefinden.

Im Ayurveda werden die Verdauung und unser Wohlbefinden ebenfalls in Zusammenhang gebracht. Während Ihrer Kur werden genau aus diesem Grund zahlreiche Fragen rund um Essgewohnheiten, Unverträglichkeiten, Verdauung und Stuhlgang gestellt. Kein anderes Heilsystem der Welt legt seit jeher einen solchen Fokus auf die enge Verbindung zwischen Darm

und Gehirn, zwischen Verdauung und Gesundheit wie der Ayurveda.

Es ist sehr wichtig, dass unser Körper langfristig ausreichend und vielseitige Nährstoffe erhält. Dazu muss der Körper in der Lage sein, Nahrung vollständig aufzunehmen, zu verwerten und auszuscheiden – zu verdauen. Je besser also die Verdauung, desto gesünder der Körper. Dabei ist die mentale „Verdauung“ von Ereignissen miteingeschlossen. Was in der modernen Medizin Darmflora und Nervensystem im Darm sind, wird im Ayurveda unter dem zentralen Begriff „Agni“ zusammengefasst.

Agni – unser inneres Feuer

Neben den Doshas spielt Agni im Ayurveda eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. Agni bedeutet Verdauungsfeuer, das den Stoffwechsel regelt. Der Stoffwechsel ist fundamental für unsere Gesundheit – funktioniert er gut, sind wir meist gesund. Die zentralen Aufgaben dabei sind die

Regeneration von Zellen, die Versorgung unseres Körpers mit Energie und Entgiftung, also Ausscheidung aller nicht benötigten Rückstände im Körper.

Lebensdauer, Ausstrahlung, Stärke, Gewebeaufbau, Energie, Wärmeprozesse und Vitalität hängen von unserem inneren Feuer Agni ab. Hinter allen transformierenden Prozessen steckt Agni – auch im Verarbeiten von Eindrücken und Erfahrungen auf mentaler Ebene. Solange Agni seine Aufgabe richtig erfüllt und angemessen brennt, kann körperlich die Nahrung adäquat umgewandelt werden und mentale Stärke geschaffen werden.

Wenn dieses Feuer jedoch geschwächt ist, können selbst hochwertigste Lebensmittel nicht richtig aufgenommen werden. Es können Verdauungsrückstände (Ama) entstehen und wir werden krank. Agni im „Kopf“ und im „Bauch“ beeinflussen sich übrigens gegenseitig: wird das eine geschwächt, leidet das andere ebenso. Die grundlegenden Empfehlungen im Ayurveda unterstützen den Stoffwechsel und die Darmflora.



Ama – Ursache von Krankheiten

Eine Folge eines dysfunktionalen Stoffwechsels bzw. zu geringem Agni, ist die Ansammlung von Verdauungsrückständen und Schlacken im Verdauungstrakt – dem sogenannten Ama. Ama bedeutet „unverdaut, unreif“. Seine Konsistenz ist klebrig, zäh und schleimig. Es verklebt den Darm, mindert dadurch seine Aufnahmefähigkeit, erschwert den Abtransport von verwerteter Nahrung und behindert den Austausch von Darm- und Gehirninformationen.

In der Schulmedizin wird in diesem Zusammenhang häufig von chronischen Entzündungen gesprochen. Als eine Schutzreaktion verursacht unser Körper akute Entzündungen, um schädliche Stoffe zu bekämpfen. Führen wir dem Körper ständig Stoffe zu, die er als schädlich wahrnimmt, entsteht eine dauerhafte Entzündung, die wir vielleicht nicht sofort, aber langfristig spüren. Bei viel Ama in unserem System, also Entzündungen, haben wir Symptome wie wenig Energie, eine belegte Zunge, starken Körpergeruch, Kopf- oder

Gelenkschmerzen, sind häufig krank und antriebslos und haben unreine Haut. Dies kann bis hin zu Herzinfarkt, Nervenkrankheiten oder Tumoren führen. Im Ayurveda wird Ama bei fast allen Beschwerden als Ursache gesehen. Allerdings nicht wie in der Schulmedizin als genetisch vererbt, was bedeutet, dass wir unsere Krankheiten laut Ayurveda unabhängig von unserer genetischen Disposition lindern können.

Wie kommt es zu einer Ansammlung von zu viel Ama?

Wie schon erwähnt, können ungesunde Stoffe, die wir dauerhaft aufnehmen ein Anfang sein (Alkohol, Nikotin, zu viel Fett, Zucker etc.). Wenn eines unserer Dosha zu sehr überwiegt und im Ungleichgewicht ist, mindert es die anderen Doshas, was alle Körperfunktionen beeinträchtigt. Dies kann durch Stress, ungesunde Ernährung, Schlaf- und Bewegungsmangel oder Jahreszeiteinfluss der Fall sein. Kurzzeitig stellen diese Ausnahmezustände kein ernsthaftes Problem dar. Ist es aber ein dauerhafter Zustand, intensivieren sich die genannten Beschwerden und bringen den Organismus immer mehr ins Ungleichge-

wicht. Ama ist dann sehr ausgeprägt. Wenn wir das lange ignorieren, kann es zu chronischen Krankheiten und irreversiblen Schäden kommen, da komplette betroffene Organe nicht mehr richtig funktionieren. Erkennen wir frühzeitig, dass ein Ungleichgewicht in uns herrscht und reagieren sofort indem wir uns mehr Ruhe gönnen, uns vollwertig und gesund ernähren und unseren Körper unterstützen Ama abzubauen, können wir die meisten Krankheiten im Entstehen aufhalten.

Während einer Ayurveda-Kur werden die Doshas ins Gleichgewicht gebracht und der Aufbau eines gesunden Darms gezielt gefördert, indem vorhandenes Ama gelöst und ausgespült und der Aufbau von neuem Ama präventiv verhindert wird. Deshalb ist es besser Beschwerden frühzeitig anzugehen, als sie schwelen zu lassen. Länger andauernde Ungleichgewichte können durch entsprechende Kräuter und Therapien besser behandelt werden, als in Eigenregie. Die folgenden Ernährungsempfehlungen helfen Ihnen darüber hinaus im Alltag, Ihre Gesundheit besser im Gleichgewicht zu halten – vor und nach Ihrer Kur.

Die 7 wichtigsten

Ernährungstipps im Ayurveda

Die Hauptpunkte für eine gesunde Ernährung lassen sich im Ayurveda an wenigen Faktoren einfach und allgemeingültig beschreiben. Entscheidend ist wann, in welcher Manier, mit welchem Gefühl, wie viel und natürlich was Sie essen.

Außerdem spielt eine Rolle wie Sie Ihr Essen zubereiten und verschiedene Lebensmittel kombinieren. Schließlich, wenn wir uns die unterschiedlichen Dosha-Typen anschauen, spielen diese auch eine Rolle dabei, was jeder Person individuell bekommt oder nicht.

Zunächst mögen diese Faktoren etwas kompliziert klingen, doch durch einfache Variationen mit Gewürzen, kleine Alternati-

ven an Zutaten oder dem Umstellen der Essenszeit, lässt sich beinahe jedes Gericht passend zur ayurvedischen Philosophie umwandeln.

Grundlegend beim Thema Ernährung ist: gehen Sie entspannt an die Sache. Nichts ist absolut und dogmatische Verhaltensweisen mit Zwang, Verzicht und Verboten sind das Gegenteil von ayurvedisch. Testen Sie die Empfehlungen zuerst aus, die Ihnen

am leichtesten erscheinen und versuchen Sie diese an mindestens 4 von 7 Tagen beizubehalten. Das ist bereits ausreichend für eine Anpassung der Gewohnheit.

Um es für den Einstieg möglichst einfach zu halten, haben wir Ihnen die 7 grundlegenden ayurvedischen Ernährungstipps für eine gesunde Verdauung zusammengetragen. Sie lassen sich auch besonders gut als Vorbereitung auf eine Ayurveda-Kur in den Alltag integrieren:



1. Warmes Wasser am Morgen und über den Tag

Starten Sie den Tag mit einer großen Tasse warmem Wasser! Es wird etwa ein Liter empfohlen, wem das zu viel ist, der kann mit einer kleineren Menge beginnen. Das warme Wasser kann vom Körper besonders gut aufgenommen werden und er entgiftet damit leichter. Die Darmperistaltik wird durch die Flüssigkeit angeregt und der Darm entleert sich, sodass er bereit ist neue Nahrung aufzunehmen.

Bei einer Ayurveda-Kur trinken Sie am Tag ca. zwei Liter reines Wasser, das 20 bis 30 Minuten lang abgekocht wurde. Eine Thermoskanne hält das Wasser warm, so dass Sie es schluckweise möglichst heiß über den ganzen Tag verteilt trinken können. Das Köcheln verbessert den Geschmack und Struktur des Wassers und Zugaben wie Ingwer oder Zitronensaft sorgen für Varianten.

2. Gekochte Speisen bevorzugen

Warme und gegarte Lebensmittel sind leichter verdaulich als Rohkost und verbrauchen somit weniger Energie bei der Verdauung. Bei schonender Zubereitung können die Nährstoffe leichter aufgenommen werden als bei schwer verdaulicher Rohkost. Während Ihrer Kur werden Ihnen fast alle köstlich gewürzten Speisen warm serviert.

3. Eisgekühlte Getränke und Rohkost reduzieren

Ähnlich wie warme Speisen, helfen warme oder zimmerwarme Getränke der Verdauung. Eisgekühltes muss vom Körper erst auf Körpertemperatur gebracht werden, bevor es aufgenommen werden kann und verbraucht dadurch viel Energie. Halten Sie sich daher lieber an Wärmeres. Rohkost wie Früchte ist nicht immer gut bekömmlich, gerade wenn sie mit anderen Lebensmitteln kombiniert werden. Deshalb empfiehlt Ayurveda sie kurz anzudünsten. Wenn Sie Früchte und Gemüse frisch und roh mögen, lieber auf nüchternen Magen verzehren.

4. Drei regelmäßige Hauptmahlzeiten am Tag inkl. Zwischenpausen

Laut Ayurveda sind drei Mahlzeiten mit einem Abstand von 4–6 Stunden zueinander besser bekömmlich für den Körper als viele Zwischenmahlzeiten und Snacks. Warum? Essen wir in genügend großem Abstand, kann unsere Verdauung sich mit voller Energie der aktuellen Mahlzeit zuwenden bis sie damit fertig ist und neue Nahrung aufnehmen kann. So sparen wir Energie und nehmen Nährstoffe besser auf. Dabei gibt es ein paar Grundregeln:

a. Warmes Frühstück unterstützt die Verdauung

Gerade am Morgen ist die träge Kapha-Verdauung vorherrschend. Ein leichtes, warmes Frühstück gibt Ihnen die nötige Energie für den Start in den Tag. Essen Sie nur so viel wie Sie Hunger haben. Ob das klassische süße Porridge oder herzhaftere Varianten mit Kichererbsen-Crêpes, warme Smoothies oder geröstetes Brot – es gibt viele Alternativen.

b. Mittagessen als größte Mahlzeit

Wie im Kapitel mit der Dosha-Uhr deutlich wird: zwischen 10 und 14 Uhr ist Pitta-Zeit und unsere Verdauung damit am stärksten. Das Agni lodert hoch. In diesem Zeitraum können wir am meisten essen und am besten Verdauen – vorausgesetzt der Körper ist nicht noch mit einem zu schweren Frühstück beschäftigt. Auch schwere Kombinationen wie tierische Eiweiße und Kohlehydrate oder Rohkost sind hier am besten zu verdauen.

c.) Abendessen leicht, wenig und früh genug vor dem Zubettgehen

Abends sind gedünstetes Gemüse, Suppen oder gut verdauliche Kohlehydrate wie Kartoffeln oder Dinkel empfehlenswert. Essen Sie am besten vor 19:30 Uhr zu Abend, damit Ihr Körper genug Zeit hat vor dem Schlafengehen die Hauptverdauung zu beenden.

5. Je frischer & saisonaler die Lebensmittel, desto besser

Frische Produkte am besten aus der Region enthalten am meisten Nährstoffe und versorgen uns mit viel Prana – Lebensenergie. Saisonale Lebensmittel haben zudem genau die Nährstoffe, die wir vermehrt zur jeweiligen Saison brauchen. Stark Verarbeitetes hat laut Ayurveda wenig Prana, ist daher weniger nährend.

6. Essen Sie abwechslungsreich

Ein Trick um sich abwechslungsreich zu ernähren, ist darauf zu achten, möglichst alle sechs Geschmacksrichtungen über den Tag verteilt zu essen – süß, sauer, salzig, scharf, bitter, zusammenziehend. Im Internet finden Sie informative Übersichten, welche Lebensmittel und Gewürze welche Geschmacksrichtung in sich tragen.

7. Entspannen und nicht dogmatisch sein

Zum Schluss behalten Sie immer im Hinterkopf: Ayurveda Ernährung ist ohne Zwang, aber mit Genuss! Probieren Sie aus, was sich für Sie stimmig anfühlt. Unsere innere Einstellung zu Essen, sich Zeit für eine Mahlzeit zu nehmen und sie nicht zwischen Tür und Angel schnell zu essen, macht einen großen Teil einer gesünderen Ernährung aus.

Empfehlung

Im Buch „**Dein Neuanfang mit Ayurveda**“ von Dana Schwandt werden besonders Ayurveda-Einsteiger durch verständliche, alltagstaugliche Erklärungen und Tipps an das Thema ayurvedische Ernährung in den modernen Alltag integrieren herangeführt.

Im neuen Kochbuch von Dana „**Easy Ayurveda**“ gibt es kinderleichte Rezepte, die jedem gelingen.



Ayurveda-Kuren und ihr

Therapieansatz

Therapiespektrum & Kurablauf

Im Ayurveda geht es um die ganzheitliche Behandlung des Menschen, nicht nur um die Behandlung der Krankheit und ihrer Symptome. Bei einer umfassenden Untersuchung und in einem intensiven Konsultationsgespräch wird zunächst eine Diagnose über Ihr mentales Stimmungsbild, Ihre Gewohnheiten, Vorlieben und Ihr körperliches Befinden erstellt.

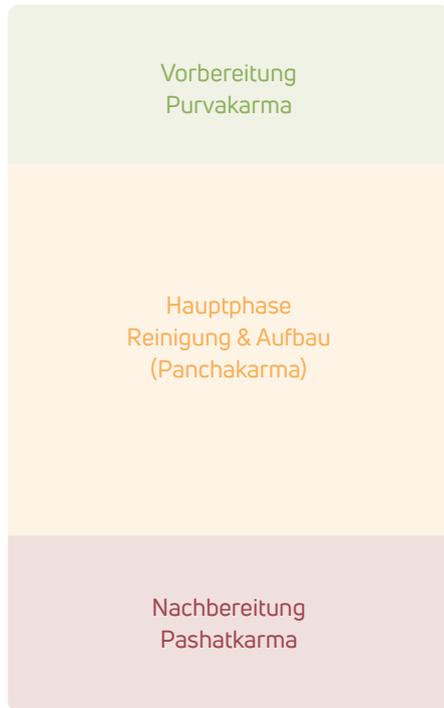
Dabei fühlt Ihr/e ÄrztIn Ihren Puls und liest aus dieser Pulsdiagnose die Dosha-Verteilung in verschiedenen Organen ab. Weitere körperliche Merkmale an u.a. Zunge und Haut geben zusätzlich Aufschluss über Dysbalancen, natürliche Schwächen und Stärken Ihres Körpers. In diesem Zuge wird Ihre individuelle Konstitution, also Ihr Dosha-Typ, bestimmt (mehr Infos zu Dosha-Typen auf Seite 16). Danach wird auf dieser Grundlage Ihr persönlicher Behandlungs- und Essensplan für Ihren Kurauf-

enthalt erarbeitet. Ihr/e ÄrztIn wird Ihnen gleichzeitig die Grenzen der Ayurveda-Therapie aufzeigen und festlegen in welchem Umfang welche Behandlungsstrategien angewendet werden können. Wir empfehlen Ihnen eine professionelle, persönliche Konsultation bei einer/m kompetenten Ayurveda-MedizinerIn unbedingt zur Bestimmung Ihrer Konstitution. Selbsttests können lediglich eine ungefähre Richtung angeben und die Unterscheidung zwischen natürlicher und tatsächlicher

Konstitution (vgl. Seite 18) fällt oft schwer, was zu Verwirrung führen kann.

Während Ihrer Ayurveda-Kur werden unsere erfahrenen ÄrztInnen und einfühlsamen TherapeutInnen Sie kompetent betreuen und Ihre Behandlung individuell nach Ihren Bedürfnissen gestalten. Ihre Kur wird eine intensive körperliche und mentale Wirkung entfalten.

3 Phasen der Ayurveda-Kur



Vorbereitung – Purvakarma

In der Vorbereitung werden durch Öl-Massagen, Schwitzkuren und eine abgestimmte, den Stoffwechsel anregende Ernährung schädliche Stoffe im Körper gelöst.

Hauptphase – Reinigung & Aufbau (Panchakarma)

Während der anschließenden Reinigungsphase mit den fünf Reinigungsritualen, werden die nun freien Stoffe aus dem Körper geleitet. Selten kommen alle fünf Rituale zum Einsatz. Die ÄrztInnen bestimmen für Sie die geeignete Panchakarmatherapie. Die anschließende Aufbauphase mit Rasayana dient dazu den Körper wieder belastungsfähig zu machen und zu stärken.

Neben Ernährungsempfehlungen kommen wirkungsvolle verjüngende Kräuter – Rasayanas – bei der Aufbauphase zum Einsatz. Rasayana und Panchakarma sind folglich zwei Konzepte, die ineinander greifen und für optimale Ergebnisse normalerweise in Verbindung miteinander angewendet werden.

Nachbereitung – Pashatkarma

In der letzten Phase geht es um Regeneration und Aufbau. Es gilt jetzt darauf zu achten, dass Sie erst langsam wieder in Ihren Alltag zurückkehren und das durch die Kur geschwächte Agni nach und nach wieder an andere Lebensmittel heranführen. Sie erhalten oft von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin Medikamente, die Sie nach Hause mitnehmen können.

Ayurvedische Naturheilmittel

Natürliche Kräuter, erlesene Öle, kraftvolle Gewürze und frische Speisen finden im Ayurveda in unterschiedlicher Form Anwendung.

Gewürze wie Kurkuma, Kümmel, Zimt oder Kardamom, verschiedene lokale Heilpflanzen und Mineralien werden als medizinische Tabletten, Nahrungsergänzungsmittel und zur äußerlichen Anwendung genutzt.

Die erlesenen ayurvedischen Öle (Thaila) werden passend für Ihren Doshatyp gewählt und finden in Kräutergetränken, bei wohltuenden Massagen oder einem angenehmen Stirnguss Anwendung.

Ayurveda-Medizin besteht zu 100% aus natürlichen Inhaltsstoffen in biologischer Qualität. Im Ayurveda haben Thaila-Öle und Medizin aus Tradition und Leidenschaft den Anspruch an höchste Qualität.

Oft werden sie in aufwendigen Prozessen sogar eigens in unseren Partner-Resorts hergestellt. Die Herstellung erfolgt sowohl intern als auch extern streng kontrollierten Qualitätsstandards. Chemische Arzneimittel werden nicht verwendet.

Unsere Nahrung wird im Ayurveda gleichsam als Medizin gesehen. Frisch aus der Natur, unverarbeitet und ohne Zusatzstoffe enthalten Lebensmittel am meisten Prana – Lebensenergie. Deshalb erhalten Sie während Ihrer Kur frisch für Sie zubereitete und auf Ihr Doshatyp abgestimmte Speisen.

Freuen Sie sich auf köstliche ayurvedische Gerichte!

Was kann im Ayurveda besonders gut behandelt werden?

Ayurveda hat zum Ziel Krankheiten präventiv vorzubeugen, indem das Gleichgewicht des Körpers so gestärkt wird, dass er gar nicht erst erkrankt. Liegt ein Ungleichgewicht allerdings schon länger vor, sodass sich die Krankheit manifestiert hat, kann Ayurveda in einigen Fällen effizient unterstützen.

- Schlafstörungen
- Depression und andere psychosomatische Erkrankungen
- Arthritis, Rheuma
- Schmerzleiden (z.B. Migräne, Rücken- und Gelenkschmerzen)

Die intensive ayurvedische Reinigung –

Panchakarma

Panchakarma bezeichnet fünf verschiedene Reinigungsrituale und gehört zur den wirkungsvollsten Therapien im Ayurveda. In einer Kur werden bis zu fünf Reinigungsschritte durchlaufen. Inwieweit diese angewendet werden, wird individuell für jeden Kur-Gast bestimmt.



Die Behandlungsarten im Ayurveda

Während Ihrer Ayurveda-Kur kommen Sie in den Genuss einer Vielzahl von Behandlungen, die eine intensive Wirkung auf Ihren Körper und Geist haben. Hier möchten wir Ihnen einige der häufigsten vorstellen:



Abhyanga-Massage

Die vierhändige Ganzkörper-Massage wirkt sehr entspannend, kräftigt Ihre Muskeln und fördert die Durchblutung. Ihre Kur bietet Ihnen diese sanftere Behandlung regelmäßig an.



Shirovasti

Bei Migräne und neuronalen Störungen kommen die Wirkstoffe des warmen Öls direkt auf die Kopfhaut. Das Öl-Kopf-Bad wird durch eine Haube auf dem Kopf gehalten.



Nasyam

Der Nasenweg soll das Tor zum Kopf sein. Durch das Durchspülen der Nase mit ayurvedischen Ölen werden Verschleimungen gelöst. Wirksam z.B. gegen Kopfschmerzen oder Beschwerden im Hals-Rachen-Bereich.



Padabhyanga-Massage

Die klassische Fußmassage mit erlesenem Thaila-Öl. Die Reflexzonen in den Füßen sind mit Ohren und Augen verbunden. Die Massage wird daher oft bei Ohr- und Augenbeschwerden angewandt.



Shirodhara-Ölstirnguss

Während des Ölstirngusses wird kontinuierlich warmes Öl aus der Shirodhara über die Stirn gegossen. Das Öl wird passend zu Ihrem jeweiligen Beschwerdebild und Dosha gewählt. Die Behandlung unterstützt hervorragend bei Schlaf- und Nervenstörungen und bei vielen Beschwerden im Kopf- und Halsbereich.



Pinda Svedana-Massage

Die Massage mit den duftenden Kräuterpumpen ist eine Wohltat für die Sinne. Die schweren, öligen Stempel können in manchen Regionen auch mit Reis gefüllt sein und helfen mit sanftem, nachhaltigem Druck dabei, Schlacke im Körper zu lösen.



Udhwarthana-Massage

Ein Ganzkörper-Peeling, das den Stoffwechsel aktiviert und Kapha reduziert. Es strafft das Bindegewebe und fördert die Durchblutung.

Gut zu wissen

Die Panchakarma-Kur ist unterteilt in drei Phasen:

Vorbereitungsphase
Ausleitungsphase
Aufbauphase mit Rasayana

Die 5 Therapieverfahren:

Nasya Karma

Bei der Nasenreinigung werden ayurvedische Öle durch den nasalen Weg geleitet.

Vamana

Beim therapeutischen Erbrechen wird durch pflanzliche Medizin natürliches Erbrechen herbeigeführt.

Virechana

Die sanfte Abführtherapie durch Medikamente, reinigt besonders von Darmschlacken.

Asthapana Vasti

Der therapeutische Einlauf mit Kräutertinktur reinigt den Dickdarm

Anuvasana Vasti

Der therapeutische Einlauf mit arzneilichen Ölen beruhigt besonders Vata.

Einige MedizinerInnen haben Raktamoksha unter Panchakarma aufgenommen. Raktamoksha ist eine Therapie, bei der das verunreinigte Blut in kontrollierten Mengen „herausgelassen“ wird. Diese entgiftende Therapie wird je nach Krankheitsbild des Patienten wie bei der Blutspende mit einer Nadel durchgeführt.

In den meisten Resorts wird Raktamoksha nicht mehr angewandt.

Yoga & Ayurveda



Gruppenreisen

Tipp für Alleinreisende: Yoga & Ayurveda Gruppenreise

Kennen Sie das? Sie würden gerne verreisen, fremde Länder und Kulturen kennenlernen. Aber Sie haben niemanden, der mitkommt? Damit sind Sie nicht alleine! Da bei einer Ayurveda-Kur unser ganzes Selbst, also Körper, Geist und Seele, Teil einer umfassenden Behandlung werden, ist das Kuren oft eine intensive Erfahrung. Eine Ayurveda-Kur in der Gruppe bietet sich besonders an, um diese intensiven Erfahrungen direkt mit Gleichgesinnten zu durchlaufen und sacken zu lassen. Die gemeinsamen Yogastunden und das Wagen auf den – für einige neuen – Weg des Ayurveda schaffen ein stärkendes Gemeinschaftsgefühl. In Ihrer Reisegruppe haben Sie so die Möglichkeit, sich über das Erlebte auszutauschen, Neues zu teilen und gemeinsam das Abenteuer Ayurveda zu entdecken.

Eine rundum ganzheitliche Heilerfahrung in der Gruppe können Sie zum Beispiel auf einer Gruppenreise zu unseren Häusern in üppigen Urwäldern auf Sri Lanka und an goldenen Stränden in Indien erleben. Vielleicht möchten Sie die Kur auch mit einer faszinierenden Rundreise verbinden? Lassen Sie sich inspirieren!

[neuewege.com/
gruppen
reisen](https://neuewege.com/gruppenreisen)



Yoga & Meditation

Ayurveda und Yoga haben neben dem gleichen geographischen Ursprung auch das gleiche Ziel:

Die Balance des Körpers, des Geistes, der Doshas – der Weg zu unserer wahren Natur. Deshalb sind Yoga und Meditation traditionell Bestandteil einer Ayurveda-Kur.

Während der Ayurveda-Kur wird Yoga begleitend und unterstützend geübt. Dabei geht es nicht um die Anregung, sondern eher um die Harmonisierung der Körperfunktionen. Erwarten Sie also bitte keinen sportlichen und fordernden Yoga, sondern erleben Sie Yoga im Einklang mit Ihrer Kur als sanfte Bewegung mit dem Fokus, in die Bewusstheit des eigenen Körpers zu kommen und den Geist zu beruhigen.

Im Detail überschneiden sich Yoga und Ayurveda in vielen Aspekten: So aktiviert Yoga die sogenannten Marma-Punkte des Körpers, um die Lebensenergie anzuregen und zum Fließen zu bringen. Im Ayurveda ist die Anregung der Energiezentren ebenfalls der Fokus der Behandlungen. Auch das Gleichgewicht der Doshas spielt in beiden Systemen eine große Rolle. Ayurveda spricht diese durch spezielle Speisen, Kräutermedikamente und äußerliche Behandlungen an; Yoga unterstützt die Doshas mit bestimmten Asanas und über einen spirituellen Ansatz.

In Kombination ergänzen sich die beiden Wissenschaften und helfen dabei, Ihre Kur eine intensivere, reinigende Erfahrung werden zu lassen – sowohl für den Körper als auch für den Geist und für die Seele.



Tipps von Dr. Fanna Scharfenberg

Wie bereite ich mich auf meine Ayurveda-Kur vor und was kann ich danach tun?

Während Ihrer Ayurveda-Kur werden Sie einige der fünf ayurvedischen Therapien zur Reinigung und Ausleitung des Körpers – die Panchakarma – kennenlernen. In manchen Fällen alle fünf.

Kaum eine andere Reinigungskur ist so gründlich und vollständig wie Panchakarma. Sie ist so individualisiert, dass sie zur Behandlung aller Arten von Krankheiten, sowohl körperlicher als auch geistiger Natur, eingesetzt werden kann. Panchakarma wird als saisonaler oder jährlicher „Reset“ empfohlen. Doch der Prozess ist nicht auf die leichte Schulter zu nehmen und stammt aus einer alten Tradition, die auf sichere und authentische Weise geehrt werden sollte. Es ist nicht für jede Person geeignet und erfordert die Empfehlung und Betreuung durch eine/n gut ausgebildete/n Ayurveda-ÄrztIn.

Einschließlich der Vorbereitungsphase namens Purvakarma und der allmählichen Rückkehr zu einer normalen Ernährung und Lebensweise dauert der gesamte Prozess des Panchakarma mehrere Wochen. Eine Vorbereitungswoche ist unerlässlich. Koffein, Alkohol, Zucker und verarbeitete Lebensmittel vom Speiseplan streichen. Eine einfache Kitchari Monodiät (ein traditionelles ayurvedisches Gericht aus Mungobohnen, Basmatireis, Gemüse, Ghee und klassischen indischen Gewürzen) empfiehlt sich 3–7 Tage vor und nach einer Panchakarma Kur.



Dr. med. Janna Scharfenberg

Dr. med. Janna Scharfenberg ist praktizierende Ärztin mit Spezialisierung auf ayurvedische Medizin, Ernährungsberaterin & Gesundheitscoach sowie Yogalehrerin.

Sie bietet ganzheitliche Gesundheitsberatungen für Einzelpersonen, Gruppen und Firmen an und ist als Dozentin sowie Speakerin im gesamten deutschsprachigen Raum tätig. Zusätzlich bildet Sie Gesundheitsexpertinnen und YogalehrerInnen in der Lehre des Ayurveda aus und weiter.

Mehr wertvolle Informationen zur Wirkungsweise des Ayurveda, einfach anwendbare Tipps für Ayurveda im Alltag und zur Integration von Routinen teilt Sie in ihrem Buch „Ayurveda for Life“.

Routinen beibehalten, auch im Alltag

Nach der Panchakarma-Kur ist eine gute Zeit, um einen gesunden Tagesablauf einzubeziehen. Eine tägliche Routine ist absolut notwendig, um radikale Veränderungen in Körper, Geist und Bewusstsein zu bewirken. Sehen Sie hierzu auch die grundlegenden Ernährungstipps weiter vorne in der Broschüre. Routine hilft, das Gleichgewicht in der eigenen Konstitution herzustellen. Es stellt auch die Regelmäßigkeit in der biologischen Uhr einer Person fest, unterstützt die Verdauung, Absorption und Assimilation und erzeugt Selbstachtung, Disziplin, Frieden, Glück und Langlebigkeit.

Eine tägliche Ölmassage mit Sesamöl ist vorteilhaft für den sanften Übergang nach der Entgiftung. Die Langsamkeit während einer Panchakarma-Kur, die Öle, Kräuter, Routine, leichte Kost und Ruhe fördern die Mobilisierung von Giftstoffen im ganzen Körper.

Sie werden sich leicht und sauber fühlen – dieses Gefühl können Sie mit nach Hause nehmen und es auf sanfte Weise in Ihr Leben integrieren.

Meine Empfehlung vor einer Panchakarma-Kur:

2 Monate davor keine zusätzlichen intensiven Reinigungsprozesse durchführen.

Beginnen Sie 1–2 Wochen zuvor leichte Kost zu essen, Suppen, Kitchari, viel Flüssigkeit, ein leichtes Abendessen etc.

Mindestens 3–5 Tage vorher Kaffee, schwarzen Tee und grünen Tee vermeiden.

Die grundlegenden Ernährungstipps weiter vorne in der Broschüre können Ihnen bei der Vorbereitung auf eine Kur und bei dauerhaften Integration gesunder Routinen helfen.

Meine Empfehlung nach einer Panchakarma-Kur:

Es wird empfohlen, nach der Behandlung einige Tage lang auf der Ayurveda-Diät zu bleiben. Es ist wichtig, sich ganze 6–7 Tage Zeit zu nehmen, um allmählich zu einer Pre-Panchakarma-Diät zurückzukehren.

Trinken Sie danach weiterhin mindestens 3–4 Tassen heiße Flüssigkeit pro Tag, vorzugsweise einfaches heißes Wasser.

Meist bekommen Sie aus der Kur Medikamente für Zuhause mit, die Sie zur Stabilisierung des Behandlungserfolges einnehmen können.

Leichte ayurvedische Rezepte finden Sie bei uns auf dem Blog!

www.neuwege.com/blog

Die 10 Qualitätsmerkmale einer

Ayurveda-Reise

Die langjährige Erfahrung von NEUE WEGE hat gezeigt, dass nur die wenigsten Ayurveda-Angebote auch wirklich authentische Kuren mit therapeutischen Erfolgen beinhalten. Daher hat NEUE WEGE für Sie 10 wichtige Qualitätsmerkmale zusammengestellt, auf die Sie bei der Wahl Ihrer Ayurveda-Reise unbedingt achten sollten.

Gut zu wissen

Sämtliche Ayurveda-Angebote von NEUE WEGE erfüllen diese Qualitätsmerkmale. Alle Ayurveda-Resorts wurden sorgfältig vor Ort ausgewählt und das Team überzeugt sich regelmäßig von der Qualität sowie dem hohen Standard der Anwendungen. Viele Resorts sind sogar für ihre traditionellen und hochwertigen Kuren ausgezeichnet.

Unser Ayurveda-Team von NEUE WEGE berät Sie gerne persönlich, welches Zentrum Ihren Erwartungen entspricht, damit Sie einen Kururlaub voller Vitalität und Lebensfreude verbringen können

1. Kompetente ärztliche Betreuung

Als Gast betreut Sie vor Ort ein hochqualifiziertes ÄrztInnen-Team, das auf eine langjährige Ausbildung und Erfahrung zurückgreift. Ausgehend von einer sorgfältigen Anamnese und Diagnose gehen ÄrztInnen und TherapeutInnen flexibel auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein.

2. Authentische Ayurveda-Kur

Die Kur basiert auf den klassischen überlieferten Lehren. Sie sollte mindestens 10 Tage, besser drei Wochen dauern. Die Massagen und Behandlungen werden fachkundig und behutsam ausgeführt.

3. Medizin aus Naturheilmitteln höchster Qualität

Die ayurvedischen Heilmittel sind zu 100% natürlichen Ursprungs, frei von Schadstoffen, werden unter höchsten Qualitätsstandards nach den traditionellen Verfahren hergestellt sowie durch regelmäßige interne und externe Kontrollen geprüft und zertifiziert.

4. Frische Ayurveda-Gerichte

Die Küche bereitet aus lokalen frischen Lebensmitteln eine Ernährung zu, die auf Ihren Dosha-Typ und Ihre persönliche Gesundheit zugeschnitten ist.

5. Ganzheitliches Konzept mit Yoga & Meditation

Da Ayurveda den ganzen Mensch und nicht nur die Krankheit betrachtet, begleiten qualifizierte YogalehrerInnen Ihre Ayurveda-Kur mit Yoga und Meditation.

6. Resort und medizinisches Ayurveda-Zentrum

Das Resort weist ein eigenes Ayurveda-Zentrum auf und liegt ruhig in landschaftlich schöner Umgebung, damit Sie sich ganzheitlich erholen können.

7. Gute Beratung durch Kompetenz und Erfahrung

Der Reiseveranstalter unterhält langjährige Kontakte zu den PartnerInnen der Ayurveda-Resorts, die auch auf regelmäßigen Reisen der MitarbeiterInnen in die Zielregion gepflegt werden. So entsteht ein Vertrauensverhältnis zu den ÄrztInnen von dem Sie als Kur-Gast durch eine individualisierte Beratung durch unsere Ayurveda-ExpertInnen und optimalen Service vor Ort profitieren.

8. Möglichkeit des klimaneutralen Reisens

Sie haben die Möglichkeit, Ihren Flug direkt beim Veranstalter klimaneutral zu gestalten, z. B. durch den Klimaschutzbund atmosfair.

9. CSR-Firmenphilosophie & faire Verträge

Der Veranstalter unterhält faire Beziehungen auf Augenhöhe zu den PartnerInnen vor Ort und ist nach den strikten Kriterien der unabhängigen Organisation „TourCert“ für seine „Corporate Social Responsibility“ (CSR) mit dem EU-geförderten CSR-Gütesiegel zertifiziert. Es wird ein jährlicher Nachhaltigkeitsbericht veröffentlicht.

10. Reise-Komplettpaket

Sie können ein transparentes Rundum-Paket buchen, das alle Reisebausteine einschließt: Anreise, ayurvedische Verpflegung, ayurvedische Anwendungen und Heilmittel sowie ärztliche Betreuung und Yoga.

Dosha-Test

Um Ihnen eine kleine Orientierungshilfe zu geben, welcher Dosha-Typ Sie sein können, haben wir Ihnen hier einen exemplarischen Dosha-Test beigefügt.

Vata

- Dünnere und schlankere Körperbau, immer so gewesen, evtl. von ungewöhnlich kleinem oder hohem Wuchs
- Als Kind schlank
- Hervorstehende leichte Gelenke; Knacken bei Bewegung
- Schon immer trockene raue Haut, kühl, rissig
- Trockenes, widerspenstiges Haar, evtl. schwer zu frisieren, lockig
- Körperlich gern aktiv, beweglich, sehr schnell, jedoch nicht ausdauernd
- Kleine, aktive, runde Augen; tendenziell trocken
- Zähne klein, dünn, unregelmäßig; grau
- Dünne, brüchige Fingernägel; dunkel
- Körpergewicht: Nimmt leicht Gewicht ab und schwer zu
- Hastiger, fahriger Gang
- Schlaf: kurz, gestört; schläft schwer ein
- Geistig beweglich, aktiv; mag kreatives Arbeiten
- gutes Kurzzeitgedächtnis; sonst eher schlechtes Gedächtnis, vergesslich

Pitta

- Mittlerer Körperbau, wohlproportionierte Erscheinung
- Mittlere Größe als Kind
- Lockere und weiche Gelenke von mittlerer Größe
- Tendenz zu geschmeidiger Haut, warm, Sommersprossen
- Weiches, dünnes, leicht fettendes Haar, glatt, Neigung zur Glatze, frühes Ergrauen
- Sportlicher athletischer Typ; leistungsstark
- Durchdringende Augen von mittlerer Größe; Rötung durch Alkohol, Ärger oder Sonneneinwirkung
- Zähne mittelgroß, gelblich; Kariesneigung
- Weiche, biegsame Nägel, nicht zerbrechlich; rosig
- Stabiles Körpergewicht, kann sowohl leicht zu- wie abnehmen
- Schneller, zielgerichteter Gang
- Guter leichter erholsamer Schlaf
- Durchsetzungsstarker Geist, gute organisatorische Qualitäten
- Gutes Gedächtnis

Kapha

- Starker Körperbau, kräftige Statur
- Plump oder pummelig als Kind
- Wohlgeformte, starke Gelenke; im umgebenen Gewebe kaum sichtbar
- Dicke, kühle und geschmeidige Haut, weich
- Fülliges kräftiges Haar, leicht fettig, wellig
- Sportlich weniger interessiert, bevorzugt langsame, entspannende Aktivitäten
- Große, ansprechende Augen, lange Wimpern
- Zähne dick, regelmäßig geformt, weiß
- Dicke, starke Nägel; hell
- Nimmt leicht zu und hat Probleme wieder abzunehmen
- Stabiler, langsamer Gang
- Tiefer, langer Schlaf; kommt morgens schwer aus dem Bett
- Langsamer ruhiger Geist, hält sich gern an Gewohntes
- Ausgezeichnetes Gedächtnis, vor allem Langzeitgedächtnis

Der Selbsttest ersetzt jedoch keinesfalls die ausführliche ärztliche Konsultation, da es für Laien schwer zu unterscheiden ist, ob das Ergebnis der aktuelle Zustand oder doch teilweise der natürliche Zustand ist, was zu Verwirrung bei den gegebenen Empfehlungen führen kann. Vertrauen Sie bei Ayurveda für Ihren Alltag lieber auf Ihr Gespür, was Ihnen gut tut. Es gibt viele Empfehlungen im Ayurveda, die universell anwendbar sind ohne das genaue Dosha zu kennen. Die 7 Ernährungstipps in der Broschüre können einen guten Einstieg darstellen.

Unser Glossar

Hier haben wir Ihnen auf einen Blick die wichtigsten ayurvedischen Begriffe samt Erklärung zusammengestellt. Diese werden Sie teilweise in dieser Broschüre wiederfinden oder sie werden Ihnen wohlmöglich bei Ihrer Ayurveda-Kur wieder begegnen.

Abhyanga

Synchronmassage mit Ölen

Agni

Feuer, besonders das Feuer der Verdauung

Ama

Giftige Verdauungsrückstände durch mangelhafte Ernährung

Amla

saurer Geschmack

Chakra

energetisches Zentrum

Dharma

eigenes Gesetz, Ziel, Tätigkeit, die uns erfüllt

Dhatu

Körpergewebe

Doshas

3 bioenergetische Konstitutionstyp (Vata, Pitta, Kapha)

Gunas

Eigenschaften, Qualitäten

Kapha

Erde und Wasser, Körperflüssigkeit bzw. Stimmung

Mala

Abfallprodukt des Körpers

Marma

Druck- und Massagepunkte

Moksha

Befreiung

Nadi

Puls

Nasyam

Therapeutische Nasenreinigung, Inhalation von Kräuterdämpfen

Panchakarma

5 therapeutische Reinigungswege

Pitta

das Feuer, Feuerenergie des Menschen

Prana

Atem, Lebenskraft

Pranayama

Atemkontrolle und -übung

Pratyahara

Kontrolle des Geistes

Purusha

das innere Selbst

Rajas

leidenschaftliches dynamisches Element

Raktamoksha

der therapeutische Aderlass

Rasa

Blut- und Zellplasma bzw. Geschmack

Rasayana

Verjüngung, Medikamente, die die Zellregeneration unterstützen

Ruk

Ausdruck für eine Blockade des natürlichen Energieflusses

Sarira

Lebewesen oder menschlicher Körper

Shakti

Kraft, Energie

Shirodhara

Therapeutischer Ölstringuss

Shirovasti

Kräuter-Ölbad am Kopf

Swedana

therapeutisches Schwitzen/ Kräuterdampfbad

Tamas

Trägheit und Ermüdung

Thaila

ayurvedisches Öl

Vata

Raum und Luft, auch Körperwinde

Vamana

Therapeutisches Erbrechen

Vasthi

Einlauf

Virechana

Abführen

Unsere

Empfehlungen

Auf diesen Seiten haben wir Ihnen einige Empfehlungen zu Büchern und Webseiten sowie Onlinekursen zusammengestellt, die Sie beim Einstieg in Ayurveda begleiten oder Ihr Wissen vertiefen.

Buchtipps

Dana Schwandt

Dein Neuanfang mit Ayurveda:

Wie du deinen Stoffwechsel optimierst und dich wieder ins Gleichgewicht bringst, 2019

Easy Ayurveda – Das Kochbuch:

4 Schritte für deinen Neuanfang in der Küche, 2020

Janna Scharfenberg

Ayurveda for Life:

Ayurvedische Heilkunst für einen modernen Lebensstil & Alltag – Für mehr Balance und Gesundheit – Mit Rezepten, Yoga-Übungen und Selbsttests, 2019

Kerstin Rosenberg & Petra Wolfinger

Mit Ayurveda durch die Wechseljahre:

Natürlich und hormonfrei Beschwerden lindern und Lebensfreude steigern, 2019

Kerstin Rosenberg

Ayurveda mit heimischen Pflanzen:

Rezepte & Anwendungen für Gesundheit und Energie, 2015

Vasant Lad

Selbstheilung mit Ayurveda:

Das Standardwerk der indischen Heilkunde, 2010

Vasant Lad & David Frawley

Die Ayurveda-Pflanzenheilkunde:

Der Yoga der Kräuter, 2011

Volker Mehl & Christina Raftery:

So schmeckt Glück:

Meine ayurvedische Heimatküche, 2013

Volker Mehl

Agni vitalis – das Feuer des Lebens:

Gute Verdauung und Lebensenergie sind kein Zufall, 2018

Ernst Schrott

Ayurveda:

Die besten Tipps aus dem jahrtausendealten Naturheilsystem, 2014

Link-Tipps

www.drjannascharfenberg.com

www.ichgold.de

www.rosenberg-ayurveda.de

www.yogaeasy.de

www.volker-mehl.de

www.wildandveda.com

Onlinekurse

Dana Schwandt

Tellergold

4 Wochen Programm um ayurvedische Ernährung & Selbstliebe in den Alltag zu integrieren

Dr. Janna Scharfenberg

Online Ausbildung-Ayurveda

Für YogalehrInnen, ÄrztInnen & TherapeutInnen, Health Coaches zum Ayurveda-Lifestyle Coach



Tip:

Bücher nachhaltig einkaufen geht am besten, wenn Sie über Ihre lokale Buchhandlung bestellen. Oft haben sogar kleine Buchläden einen Online-Shop. Alternativ können wir Ihnen faire Online-Buchhandlungen wie buch7.de, ecobookstore.de oder fairbuch.de sehr empfehlen. Bei Preis und Auswahl können diese Anbieter mit anderen mithalten und Sie unterstützen beim Einkaufen gleichzeitig nachhaltige Projekte.

Nachhaltig...

für die Umwelt gehen wir als Gründungsmitglied von atmosfair neue Wege.

Persönlich...

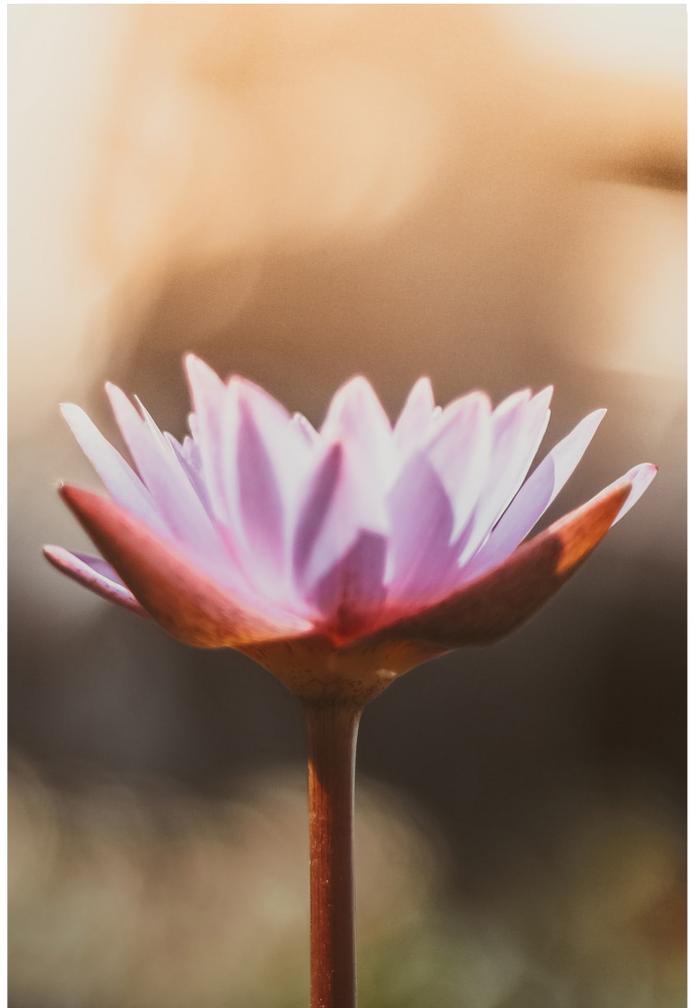
wir beraten Sie individuell und finden gemeinsam mit Ihnen Ihre Traumreise.

Ausgewählt...

sich unterwegs rundum wohl fühlen mit unserer qualifizierten Reisebegleitung.

Erfahren...

seit 1990 sind wir der Spezialist für Ihre Yoga-, Ayurveda- oder Asien-Reise.



Möchten Sie mehr über
unsere Reisen erfahren?

Wir beraten Sie gerne!

+49 (0) 2226 1588-00

info@neuewege.com

  @neuewegereisen

www.neuewege.com