



# Richtig kuren – von Wellness bis Heilen

Ayurvedakuren erfreuen sich immer grösserer Beliebtheit. Für viele verbirgt sich dahinter Entspannung, Regeneration, gutes Essen, die Seele baumeln lassen und Wellness pur. Sogenannte Wellnesskuren sind jedoch nur ein Teil des vielfältigen ayurvedischen Kurangebotes.

**D**er Begriff Wellness ist eine Erfindung des Westens und wird den Wellnesskuren und -behandlungen des Ayurveda nicht gerecht. Schaut man sich das Medizinsystem dieser uralten Lehre an, wird klar, dass der sogenannte Wellnessbereich unter die Kategorie Prävention, Gesunderhaltung und Vorbeugung fällt. **Prävention steht im ayurvedischen Heilsystem gleichwertig** neben den anderen medizinischen Schwesterwissenschaften des Ayurveda, wie der Inneren Medizin, der Chirurgie, der Hals-, Nasen-, Ohrenheilkunde, der Kinderheilkunde, der Toxikologie, der Behandlung von Krankheiten psychischen und übernatürlichen Ursprungs, der Wissenschaft der Verjüngung und der Wissenschaft von den Aphrodisiaka (den Massnahmen zur Verbesserung der Fortpflanzungsfunktion). Doch gerade diejenigen Behandlungen, die wir als Wellness bezeichnen, haben dem Ayurveda die Türen in den Westen geöffnet. Warum?

Viele Menschen in unserem Erdteil stehen unter beruflichem Druck und sind häufigem Stress ausgesetzt, der die Bioenergien, die Doshas, aus dem Gleichgewicht bringt. Die Symptomatik äussert sich durch Schlaf-, Verdauungsstörungen und die ganze Palette der psychosomatischen Erkrankungen. Die Wellnesskur nährt die Lebensqualität, fördert den Stressabbau, das Wohlbefinden, die Vitalisierung und die Erholung. Hier kann schon eine einwöchige Kur mit ihrer ausgewogenen Ernährung, den regenerierenden Massagen und der Ruhe **das Empfinden für den eigenen Körper wecken** und Seele, Geist und Körper harmonisieren. Was tut mir gut, was möchte ich mehr in mein Leben integrieren? Die Kur setzt Impulse für das Innehalten und die Suche nach Veränderung.

«Die Wellnesskur nährt die Lebensqualität und fördert den Stressabbau.»



### Innere Einstellung wichtig

Die Voraussetzungen, unter denen gekurt wird, beeinflussen den Erfolg. So können die innere Einstellung, die Aufklärung über den Verlauf der Kur und die Wirkung der therapeutischen Massnahmen den Verlauf ebenso unterstützen wie die Wahl des richtigen Ortes, das Klima, die richtige Jahreszeit oder die Verträglichkeit der Nahrung. Auch eine Kur im eigenen Kulturkreis ist empfehlenswert.

Bei der Auswahl der Einrichtung in einem exotischen Umfeld müssen sich der Körper und die Psyche einstellen auf den Klimawechsel, die Ernährungsumstellung und ein Therapeutenteam mit seinen landesüblichen Gepflogenheiten. Will man im Herkunftsland des Ayurveda ku-

## WELCHE KUR PASST?

- kt. Bei der Auswahl der Kur sollte qualitativ geprüft werden, ob:
- ein Mediziner oder ein diplomierter Naturheilpraktiker die Kur leitet
  - ein Yogalehrer vor Ort ist
  - die psychologische Betreuung gewährleistet ist
  - ausgebildete Therapeuten die Kur begleiten
  - die Diätetik gesichert ist

ren, empfiehlt es sich deshalb, ausreichend Zeit einzuplanen. Andere Länder haben andere Sitten und einen anderen Umgang mit den jeweiligen psychischen Befindlichkeiten. Die Ayurvedakuren reinigen den Körper und den Geist, körperliche Schlacken und seelische Traumata werden gelöst und bekommen den Raum für Heilung. Die psychologische Betreuung aufkommender seelischer Erschütterungen ist Bestandteil der Behandlungen und fordert ein geschultes Team. Dies gilt für alle ayurvedischen Kurbe- reiche.

### Regeneration für Körper und Geist

Die Ayurveda-Wellnesskur ist besonders Menschen zu empfehlen, die Regeneration für Körper, Seele und Geist suchen, um einer körperlichen Erkrankung vorzubeugen und die Bioenergien, die Doshas, wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Bei dieser Kur liegt die Betonung auf Ruhe, Entspannung, regenerierenden Massagen, einer sanften Entschlackung, einer ausgewogenen Ernährung und einem individuell angepassten Bewegungsprogramm mit Yoga und Meditation.

«Eine Kur im eigenen Kulturkreis ist empfehlenswert.»

Die Wirkung dieser Kur sollte nicht unterschätzt werden und sie sollte nicht in Kombination mit einem aktiven Bade-, Sport- oder Kultururlaub stehen. Die Betonung liegt auf dem Entschleunigen. Der Werbespot mit dem Text: «Jetzt auch Ayurveda am Strand von Rimini» – zu sehen sind der Stirnölguss und im Hintergrund Meer und Liegestühle – hat nichts mit Ayurveda im herkömmlichen Sinne zu tun.

Die Ayurveda-Kuren kann man als die Perlen der ayurvedischen Medizin bezeichnen. Die Öltherapien und die klassische Reinigungs- und Regenerationskur, Pancha-Karma, reinigen den Körper, den Geist und die Seele und stabilisieren die Gesundheit nachhaltig.

Die Pancha-Karma-Kur ist besonders für Menschen zu empfehlen, bei denen sich bereits Krankheitsbilder manifestiert haben. Pancha (fünf) Karma (Handlungen) dient der Ausleitung krankmachender Schlacken und Krankheitsursachen. Die Pancha-Karma-Kur führt zu einer tiefgreifenden Reinigung des Körpers und des Geistes. Spirituelle Therapieformen

## DIE DREI PHASEN EINER KUR

- Die Vorbereitungsphase (Purvakarma): eingehende Untersuchung, Auswahl der Karmas (Handlungen), Vorbereitung der Ausleitung aus den Geweben, Lösung der Schlacken (Ama)
- Die Hauptphase (Pradhanakarma): Reinigung, Ausleitung der Schlacken (Ama), Fastenkost
- Die Aufbauphase (Pashchatkarma): Regeneration und Kostaufbau, mit individuell abgestimmten Kräutern, um den gesunden Zell- und Gewebsaufbau zu aktivieren. Körper und Geist werden stabilisiert, um den Patienten auf den Alltag vorzubereiten





Zeit für Ruhe ist wichtig bei einer Ayurveda-Kur, die tiefgreifend auf Körper und Psyche wirkt.

wie Yoga, Mantras, Musik, Aromen, Farben und Edelsteine unterstützen die Arbeit und den Verlauf auf der feinstofflichen Ebene. Während dieser Kur ist es empfohlen, geistige körperliche Belastung zu vermeiden. Bei Auslandskuren sollte ein geplanter Erlebnis- und Badeurlaub unbedingt vor die Kur gelegt werden.

### Kein gemütlicher Spaziergang

Pancha-Karma ist alles andere als ein Spaziergang durch eine Wohlfühlzone. Sie sollte in einer Klinik und unter ärztlicher Betreuung stattfinden. Vor Antritt der Kur ist eine ärztliche Beratung ratsam. Anhand der individuellen Konstitution, des Symptombildes und des Krankheitsverlaufes erläutert der Ayurvedaarzt dem Patienten die Behandlungsmöglichkei-

ten und eventuellen Erfolgsaussichten. So kann sich der Kurende innerlich auf die Kur und den Therapieplan einstellen und vorbereiten.

Die Pancha-Karma-Kur ist nicht für alle geeignet. Bei schwerwiegenden oder chronischen Erkrankungen, Hauterkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Verdauungsstörungen, Tinnitus, Schlaflosigkeit, Diabetes, Störungen des Bewegungsapparates wurden jedoch sehr gute Ergebnisse erzielt. Aber auch für gesunde Menschen kann diese

Kur empfohlen werden, um zum Beispiel die Gesundheit für Körper, Geist und Seele zu fördern oder zur Reinigung vor einer Schwangerschaft, um die Gewebe von Mutter und

Vater durch die Ausleitung optimal auf die Zeugung und die Schwangerschaft vorzubereiten. **Die Pancha-Karma**

«Die Pancha-Karma-Kur führt zu einer tiefgreifenden Reinigung von Körper und Geist.»





Die regelmässige Yogapraxis ist Teil der umfassenden ayurvedischen Kur.

**reinigt und nährt die Gewebe**, steigert die Regenerationsfähigkeit und verlangsamt den Alterungsprozess des Körpers.

### Disziplin gefragt

Diese Kur ist nicht nur anstrengend, sie erfordert auch Disziplin. Aus diesem Grund sollen Anstrengungen und

Ablenkungen vermieden werden und der oder die Kurende sollte unbedingt wissen, was ihn oder sie erwartet, um Enttäuschungen zu vermeiden. Für die Dauer der Kur in einer Kurklinik ist **eine Zeitspanne von zwei bis drei Wochen** empfehlenswert.

Seit einigen Jahren werden auch ambulante Kurmöglichkeiten in Naturheil- und Arztpraxen angeboten. Die Kosten für die Kur können so zwar gesenkt werden, doch dies erfordert für den Kurenden sehr viel Disziplinierung, da er sein alltägliches Umfeld dabei nicht verlässt.

Eine sehr schöne Variante für eine Kurkur bietet ein Reinigungswochenende zu Hause. Mit einem Ayurveda-therapeuten, -spezialisten oder Ernährungsberater besprochene Empfehlungen können eingeführt und in der Folgezeit weiter praktiziert werden. Es geht darum umzudenken, die Selbstwahrnehmung zu schulen und alte überholte Gewohnheiten abzulegen. Egal, welche Form der Ayurvedakur für Sie die richtige ist – sie wird Ihr Leben verändern.

### PANCHA-KARMA

kt. Pancha-Karma – die fünf Handlungen – werden gezielt nach dem Krankheitsbild ausgewählt und individuell verabreicht. Sie kommen nicht alle gemeinsam zum Einsatz.

- Vamanan (therapeutisches Erbrechen): überschüssiges Kapha und Ama im Bereich von Magen und Lungen werden ausgeleitet
- Virecana (Abführen): überschüssiges Pitta und Ama im Dünndarm werden entfernt
- Vasti (Einlauf): überschüssiges Vata und Ama im Dickdarm werden entfernt
- Nasya (Behandlung durch die Nase): Ama und Kapha im Kopfbereich werden ausgeleitet
- Rakta Moksha (Aderlass): Pitta und Ama im Blutgewebe werden entfernt

.....  
\* Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin und Heilpraktikerin/Naturärztin mit eigener Praxis in Biel und leitet die Ausbildung REAA, Massage und Spezialisten. [www.ayurvedabalance.ch](http://www.ayurvedabalance.ch)