



Natürliche Schönheit

Der sanfte Weg

Um körperliche Alterungsprozesse positiv zu beeinflussen, verfügt Ayurveda über eine eigene medizinische Fachrichtung, die Wissenschaft der Verjüngung (Rasayana). Mit Hilfe von speziell ausgewählten Pflanzenpräparaten wird einer vorzeitigen Alterung vorgebeugt. Die Technik des Rasayana zu befolgen heisst, ein gesundes Leben zu führen und zu fördern. Es geht um das Erkennen von schädlichen Verhaltensweisen und um deren Umwandlung in eine positive Lebensführung.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz*

Den eigenen Körper anzunehmen scheint heute für viele Frauen und Männer unter dem Druck von Schönheitsidealen und dem Druck der persönlichen Vermarktung eine Herausforderung zu sein.

Die Schönheitsindustrie wirbt mit Fett-Weg-Spritzen und faltenfreier jugendlich glatter Haut durch kunstvolle Eingriffe. Erfolg durch Schönheit wird garantiert.

Der massgeschneiderte Körper scheint mit der Chirurgie bequem erreichbar zu sein, ohne dass dabei die Lebens-, Ernährungs- und Verhaltensgewohnheiten überdacht werden müssen. Gleich einer Schlange, die sich häutet, legt man sich bei Bedarf und genügend grosser Geldbörse eine neue Haut zu: glatt,

frisch und jugendlich. Sind durch eine solche Behandlung die wirklichen Ursachen beseitigt? Der bekannte Stuttgarter Gesichtschirurg Wolfgang Gubisch korrigiert bis zu 50 Prozent misslungener Eingriffe. In einem Interview in «Sonntag Aktuell» im Dezember sagte er: «Ich kenne Chirurgen, die setzen Silikonprothesen als Ersatz für einen Waschbrettbauch ein. Ich halte das für absolut verwerflich. Als plastischer Chirurg will ich vor allem Menschen helfen, die nach einer Krankheit oder einem Unfall entstellt sind.»

Chirurgische Eingriffe seit 2000 Jahren

Dass in Indien bereits vor über 2000 Jahren chirurgische Eingriffe vorgenommen wurden, ist im Westen kaum bekannt. Der Arzt **Sushruta**, der etwa 600 v. Chr. in Indien lebte, gilt im Ayurveda als der Vater der Chirurgie. Mit seinen Aufzeichnungen, der **Sushruta Samhita**, steht uns ein umfangreiches medizinisches Kompendium der Chirurgie zur Verfügung, das auch die plastische Chirurgie beinhaltet, die damals schon erfolgreich eingesetzt wurde, z.B. nach Kriegsverletzungen. Ziel der Lehre war und ist jedoch die operative Behandlung von krankhaften Störungen und Veränderungen des Organismus.

Ein wichtiger Teil der Sushruta Samhita beinhaltet die Lokalisation und die Behandlung der Marmapunkte, durch die Krankheiten geheilt oder Schmerzen gelindert werden können. **Marmapunkte** gelten im Ayurveda als der Sitz der Lebensenergie (Prana). Diese Stellen vereinen

als vitale Punkte Körper und Geist, ähnlich den chinesischen Akkupunkturpunkten. Sie können genau lokalisiert werden. Unser gesamter Körper ist von einem Netz von 72 000 Kanälen, den

Nadis, durchzogen. Diese verlaufen entlang des Blut-, Lymph-, Nerven-, Atmungs-, Stoffwechsel- und Verdau-

«Der massgeschneiderte Körper scheint mit der Chirurgie bequem erreichbar zu sein.»



Bärlauch aktiviert die Ausscheidungsorgane.

ungssystem von Marmapunkt zu Marmapunkt, verbinden diese Vitalpunkte und versorgen unseren Körper und unseren Geist mit Prana (Lebensenergie). Es stellt sich die Frage, wie die Eingriffe der Schönheitschirurgie dieses Marma- und Nadisystem beeinflussen. Kann man sich nicht auch ohne einen operativen Eingriff auf natürliche Art und Weise «häuten»?

Zeit für den Frühjahrsputz

Der Frühling naht – eine gute Zeit, um unseren Körper zu putzen und von angesammelten Schlacken des Winters und den «Sünden» der Weihnachtszeit zu reinigen und zu regenerieren. Die Starre der kalten Jahreszeit löst sich und mit der **Frühlingssonne erwacht das neue Leben**. Die Natur unterstützt uns mit ihren wild wachsenden Kräutern und ihren regionalen Gemüsen, wie zum Beispiel der Wegwarte, auch Zichorie oder Chicorée genannt, Huflat-

tich, Brunnenkresse, Bärlauch und Löwenzahn. Eine Kur begleitet von **bitteren Kräutern** aktiviert die Ausscheidungsorgane und regt die Leber-, Gallen- und Nierentätigkeit an. Schadstoffe und Ballast werden ausgeschwemmt und Organe und Gewebe einer intensiven Reinigung unterzogen.

Chronische Erkrankungen wie rheumatische Beschwerden, Infektionen (u.a. Candida Albicans), Depressionen, Müdigkeit, schlechte Laune und Trägheit können angegangen und überwunden werden. Jetzt ist genau die richtige Zeit, um geschwächtes Bindegewebe zu nähren und zu festigen, sich von angehäuften Fettzellen und sogenannter Cellulite zu befreien – ohne Skalpell und nachhaltig.

Warum aber kommt es zu diesen Gewebeveränderungen? Die Ursachen für Bindegewebsschwäche

sind zum einen in der extremen Belastung unseres Bindegewebes durch falsche Ernährung zu suchen und zum

**«Jetzt ist genau die richtige
Zeit, um geschwächtes
Bindegewebe zu nähren.»**

anderen im Bewegungsmangel sowie Übergewicht. Eine Beschleunigung des Alterungsprozesses und eine Vielzahl chronischer Krankheiten sind die Folgeerscheinungen.

Das Bindegewebe stärken

Über das Bindegewebe werden Nährstoffe in unsere Zellen geliefert und Stoffwechselabfallprodukte abtransportiert. Werden die Nährstoffe durch eine Fehlfunktion des Verdauungsfeuers (Agni) nicht mehr vollständig aufgespalten, kommt es zu Verschlackungen, die auf dem Transportweg zur Zelle und von dieser weg im Bindegewebe abgelagert werden. Durch die **Stoffwechselstörungen** können die einzelnen Gewebe nicht mehr optimal genährt werden, es entstehen qualitativ schlechte Gewebe in falscher Menge, wie z.B. bei Cellulite die Binde- und Fettgewebe.

Bei der Cellulite handelt es sich um eine Gewebeveränderung, die grösstenteils bei Frauen auftritt. Die Frau verfügt über ein Bindegewebe parallel angeordneter Kollagenfasern, das eine enorme Dehnbarkeit für die Schwangerschaft gewährleistet, während die Kollagenfasern des Mannes sich scherengitterartig überkreuzen. Kommt es bei einer Bindegewebsschwäche zu einer Gewichtszunahme, schieben sich die vergrösserten Fettzellen durch das geschwächte Bindegewebe und verursachen die typischen Dellen der Cellulite. Eine Gewichtsreduktion durch eine ausgewogene Ernährung und Bewegung ist empfohlen.

Die Ernährung sollte vorwiegend **warm und leicht verdaulich** und auf die Disbalance der betroffenen Konstitution abgestimmt sein. Gemüse zubereitet mit Gewürzen und Kräutern, die die Verdauung und den Stoffwechsel anregen, sollten für die Mahlzeit bevorzugt werden. Vorsicht ist beim Verzehr von Milchprodukten geboten. Auch

der Verzehr von Fleisch, Fisch und Brot sollte entsprechend reduziert werden. Heisses Ingwerwasser vom Morgen bis zirka 14 Uhr getrunken, unterstützt das Verdauungsfeuer und regt die Gewebefeuer an, unterstützt die Reinigung der Gewebe und stärkt das Immunsystem.

Ein schwaches Bindegewebe kann zwar erblich bedingt sei, dennoch können auch hier durch gezielte Bewegung die Kollagenfasern gestärkt und das Bindegewebe gekräftigt werden.

Viel **Bewegung an der frischen Luft**, ausgedehnte Spaziergänge, gezielte **Yogaübungen**, die das Muskelgewebe im Bereich Bauch, Beine und Po auf-

bauen und das Bindegewebe stärken, es elastisch machen und bei der Reinigung von Verklebungen unterstützen, sollten auf dem Bewegungsprogramm stehen.

Reinigende Massagen

Die aktivierenden und reinigenden Massagen des Ayurveda können in diesen Problembereichen zusammen mit einem gezielten Ernährungs- und Bewegungsprogramm zu einer intensiven Reinigung und Entschlackung der Gewebe führen, die bei einer kurativen Anwendung von fünf bis sieben ausgewählten Kräuterbehandlungen sichtbar die Struktur der Gewebe beeinflussen. **Das Gewebe strafft sich**, die Elastizität baut sich auf, Schlacken werden ausgeschwemmt. Empfehlenswert ist dabei die Berücksichtigung der Mondphase. Besonders positiv beeinflusst man die Lösung der Schlacken und deren Abtransport mit dem abnehmenden Mond.

Zur Behandlung der Teilbereiche um Bauch, Po und Oberschenkel kann entsprechend der Konstitution die Kräuterstempelmassage mit ausgewählten Kräutern und Ölen eingesetzt werden. In ihrer Wirkung fördert sie die Entwässerung des Gewebes, den Abbau des Fettgewebes

«Die Selbstverantwortung für unseren Körper zu übernehmen bedeutet, ihn gesund zu erhalten.»



Yogaübungen straffen das Muskelgewebe.

sowie die Straffung und Vitalisierung der Haut. Auch die Vitalisierung der Gewebe mit den Garshan-Handschuhen, Handschuhe aus Rohseide, wirkt sehr ausleitend und Gewebe entwässernd, besonders bei einer starken Kapha-Disbalance. Diese Massage kann, nach einer Anleitung, unterstützend sehr gut von den Kurenden zu Hause durchgeführt werden.

Wickelkuren in Österreich

Wie Wissen aus dem Ayurveda mit dem europäischen Wissen verbunden werden kann, lernte ich in Österreich kennen und konnte es am eigenen Körper erfahren. Bernadette Stöckl, die Direktorin des Hotels Schick, entwickelte zusammen mit ihrem Team die Verbindung ihres jahrelang bewährten Konzepts der Wickelkuren mit dem Jahrtausende alten Wissen des Ayurveda auf innovative Weise:

Ein 15-minütiger Gang in die Biosauna bei 45 Grad Celsius öffnet die Poren, um das Gewebe optimal auf den ayurvedischen Kräuterwickel vorzubereiten. Dieser besteht aus ausgewählten ayurvedischen Kräuteresenzen

und -ölen, welche passend auf den individuellen Dosha-Typ abgestimmt sind, und einer straff gewickelten Folie, die dafür sorgt, dass die Wirkstoffe optimal aufgenommen werden können. Zurück in der Biosauna kann der Wickel in Verbindung mit der Wärme seine volle Wirkung entfalten. Nach dreissig Minuten wird der Gast «entwickelt» und darf sich anschliessend eine erfrischende Wechseldusche gönnen. Der Abschluss der ayurvedischen Wickelbehandlung ist eine Spezialmassage, welche den Abbau von Giftstoffen im Gewebe fördern soll. Begleitet wird diese Kur von der entsprechenden Ernährung.

Die Selbstverantwortung für unseren Körper zu übernehmen bedeutet, ihn gesund zu erhalten, ihn gesund zu ernähren, zu reinigen und zu trainieren. Seine Dienste, die er uns täglich leistet, anerkennen und seine Schönheit mit Freude auf natürliche Weise pflegen – in allen seinen Lebensphasen.

.....
*Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin und Heilpraktikerin / Naturärztin mit eigener Praxis in Biel. Sie leitet die Ausbildung REEA, Massage und Spezialisten. www.ayurvedabalance.ch