

Journal

DAS WOCHENEND-MAGAZIN DER RHEIN MAIN PRESSE | SAMSTAG, 12. FEBRUAR 2011



Beim Pizhichil wird warmes Öl von zwei Therapeuten synchron auf den Körper geträufelt. Das hilft gegen rheumatische Erkrankungen.



Die Pulsdiagnose steht am Anfang der Behandlung.



Die Lehre wurde auf Palmblättern überliefert.



Kräuteröle entschlacken den Körper.

Das Wissen vom Leben

HEILKUNST Die indische Gesundheitslehre Ayurveda wird oft mit Wellness verwechselt | Von Anja M. Schmutte

Langsam und stetig rinnt das warme Kräuteröl von der Stirn über die Schläfen. Es ist, als würde jeder Tropfen allen Stress aufnehmen und mit sich fortspülen. Nicht nur ein wohliges Gefühl, sondern das Glück totaler Entspannung schenkt ein ayurvedischer Stirmguss in 40 Minuten. Ganz verrückt sind alle nach solchen Anwendungen aus Fernost. Deshalb gibt es kaum einen Wellnessstempel in Europa, der nicht zumindest ein paar dieser Methoden im Angebot hat. Mit Ayurveda – dem Wissen vom Leben, wie es übersetzt heißt – hat das dann oft allerdings nur noch wenig zu tun. „Leider verwechseln viele Ayurveda mit Wellness“, sagt Dr. Naveen Chathujagadamma. In Indien ist Ayurveda sogar eine medizinische Fachrichtung. Der Arzt doziert an diversen Universitäten im Bundesstaat Kerala. Regelmäßig hält er im Ausland Vorträge, will aufklären darüber, was Ayurveda in erster Linie ist: eine 5000 Jahre alte Heilmethode. Die Lehre wurde einst in Sanskrit auf Palmblätter geschrieben, blieb so in ihrer Ursprungsform bis heute erhalten.

Wer sich dafür interessiert, hat an diesem Wochenende auch in Wiesbaden die Gelegenheit, sich bei Fachleuten darüber zu informieren. Bis Sonntagabend findet in den Rhein-Main-Hallen die Paracelsus statt, Deutschlands größte Gesundheitsmesse. Neben Schulmedizin geht es unter anderem um gesunde Ernährung, Naturheilkunde und eben asiatische Heilme-

Dr. Naveen ist Facharzt für Ayurveda, praktiziert in Kerala und doziert an diversen Universitäten.
Fotos: Anja M. Schmutte/Somatheeram Ayurvedic Health Resort



thoden. Denn genau da gehört Ayurveda hin, zur Medizin. Schließlich gilt sie als älteste Gesundheitslehre der Welt.

Doch zurück zu dem Inder, der nicht nur Dozent ist, sondern in der Kurklinik Somatheeram Ayurvedic Health Resort praktiziert und den alle nur Dr. Naveen nennen. Zum zehnten Mal ist die Klinik im Süden Indiens gerade vom Staat als beste des Landes ausgezeichnet worden. Dr. Naveen weiß, wie das mit guter Medizin so ist. Manchmal schmeckt die ganz schön bitter: „Viele Patienten kommen mit völlig falschen Vorstellungen in eine indische Kur und sind entsprechend enttäuscht.“ Denn auch wenn die Umgebung schön ist, bleibt es ein Aufenthalt in einer Klinik. Es muss offen gesagt werden, dass ein Einlauf zur Entgiftung eben keine angenehme Sache ist.

Und Dr. Naveen legt gleich den Finger in die Wunde: „Das Problem der Industrienationen ist, alles muss schnell gehen. Ob per Handy oder Internet, die Technik diktiert den Tagesablauf. Wir müssen immer erreichbar sein und vergessen die grundlegendsten Bedürfnisse des Körpers.“ Der Facharzt spricht von einem der ältesten Probleme der Menschheit: die Verdauung. Ein leicht anrühiges Thema, doch bei Ayurveda spielt Entgiftung eine zentrale Rolle. „Wie soll der Körper entgiften, wenn ich ihm nicht einmal die Zeit zugestehe, in Ruhe auf die Toilette zu gehen?“, fragt Dr. Naveen. In unserer Zivilisation muss alles sofort perfekt klappen.

Damit ist er schon beim nächsten grundsätzlichen Thema:

Es gibt keine Patentrezepte, mit denen sich der Körper ins Gleichgewicht bringen lässt. Auch wenn die Kur prinzipiell in drei Schritten erfolgt: Aktivierung des Stoffwechsels, Entschlackung und Entgiftung sowie Regeneration. „Lieblingsbehandlungen“ aussuchen? Unmöglich. Am Anfang einer Ayurveda-Kur steht immer die ärztliche Untersuchung. Er stellt über Pulsdiagnose, Fragen und Beobachtungen fest, wo der Organismus im Ungleichgewicht ist. Erst dann legt er einen individuellen Behandlungsplan fest, um die Ursachen zu bekämpfen. Auch Ernährung und Psyche gehören dazu, denn das Wissen vom Leben verfolgt immer den ganzheitlichen Ansatz. Deshalb sind Meditation und Yoga fester Bestandteil.

Es geht eben vorrangig ums Heilen. Der Wohlfühlfaktor stellt sich erst im Laufe der Behandlung ein. Und das braucht Zeit. Dr. Naveen: „Eine erfolgreiche Kur muss mindestens 14 Tage dauern. Weniger macht therapeutisch keinen Sinn.“ Und nicht alles ist für jeden gleich gut, denn die Ausgangssituation ist immer unterschiedlich. Trotzdem verlangen Patienten häufig den Ghee-Trunk, geklärte Butter, die den Ruf eines verjüngenden Lebenselixiers hat und inzwischen ähnlich berühmt ist wie der Stirmguss. Oder sie sind irritiert, weil der gefürchtete Einlauf gar nicht nötig wird. „Die Entgiftung des Körpers ist unerlässlich“, erklärt Dr. Naveen, „doch das geht auf unterschiedliche Arten, je nach den Beschwerden.“ Manchmal reicht eine Nasenreinigung mit Puder oder Öl.

Die Erkrankungen, das ist ein weites Feld. Und natürlich bietet auch

die indische Heilkunst Anwendungen, die sich mehr der Entspannung und Schönheit widmen – aber eben nicht nur. Der Schwerpunkt bei Ayurveda liegt darauf, den Weg zu einem gesunden, erfüllten Leben zu weisen. Diese Heilkunst lehrt eine Weltsicht, in der die Natur im Mittelpunkt steht. Ein Aspekt, der bei vielen verloren gegangen ist. „Das fängt schon beim Essen an“, sagt Dr. Naveen. „Da gibt es Klagen, weil die Suppe angeblich bloß warmes Wasser mit etwas Gemüse ist. Tatsächlich sind aber nur keine künstlichen Aromastoffe drin.

Das ist für die Geschmacksnerven ungewohnt.“ Dabei kennt die ayurvedische Küche durchaus Gewürze wie Muskat, Pfeffer und Zimt.

Und so wird mit gesunder Kost, Ölen, Massagen und mehr als 600 Kräuterarten therapiert, die mit unserem Majoran, Lorbeer und Co. wenig gemein

haben, sondern vielmehr medizinische Spezialmischungen sind. Unter anderem gegen Asthma, Gicht, Neurodermitis, Gelenkarthrosen, Osteoporose. Der Stirmguss beispielsweise hilft bei Hautkrankheiten, Kopfschmerzen, Schlafstörungen. Um einen anhaltenden Effekt zu erreichen, muss die Anwendung an sieben bis zu 21 Tagen erfolgen.

Warum aber wird der Stirmguss dann von vielen schon als Einzelanwendung als so erholend empfunden? Dr. Naveen lächelt und antwortet: „Vielleicht, weil man sich trotz Hektik und Stress doch mal Zeit für sich genommen hat. Wenn auch nur für 40 Minuten.“ ■

»Eine erfolgreiche Kur muss mindestens 14 Tage dauern.«