

# Ayurveda – die Kunst der Balance

Der Ayurveda-Boom vor 20 Jahren hat Spuren hinterlassen: Heute ist im Westen kaum eine Wellness-Oase zu finden, die nicht auch ausgewählte Methoden der traditionellen indischen Medizin im Angebot führt. Mögen Ölmassagen, Stirngüsse und Dampfbäder nur eine Ayurveda-Light-Ausgabe sein: Sie können Stressgeplagten die ersehnte Ruhe bringen.

Jürg Lendenmann

Ayurveda setzt sich aus den Sanskrit-Wörtern «ayus» und «veda» zusammen. Als «Wissenschaft vom langen Leben» wird der Begriff oft übersetzt – eingängig, aber leicht in die Irre führend. Denn Ayurveda bietet keine Verjüngungskuren.

## Die Lebensspanne sinnvoll nutzen

Treffender umschreiben Kirschner/Schwertfeger den Begriff als «das Wissen, die Spanne des Lebens, die jedem Menschen individuell gegeben ist, in guter körperlicher und geistiger Verfassung sinnvoll zu nutzen».

Schriftliche Aufzeichnungen über die traditionelle indische Medizin gibt es seit rund 2000 Jahren. Ayurveda ist ein sehr komplexes System, dessen philosophische Grundlage die Sankhya-Philosophie bildet. Für das Verständnis von Ayurveda ist es wichtig, die Andersartigkeit des indischen Denkens zu verstehen. Während bei uns das Entweder-oder-Prinzip dominiert, ist im Land der 300 Millionen Götter das Sowohl-als-auch eine allgegenwärtige Einstellung, die Welt zu erkennen und das Leben zu meistern. Nach traditioneller hinduistischer Auffassung ist der Körper mit dem Kosmos eng verbunden. Dies erklärt, weshalb in Indien der Körperpflege und Gesundheitsvorsorge seit Jahrtausenden eine grosse Bedeutung beigemessen wird und sich in diesen Bereichen eine Vielzahl von reinigenden, stärkenden und heilenden Anwendungen, Verfahren und Übungen entwickelt haben.

## Fünf Elemente, drei Doshas

Ayurveda kennt fünf grundlegende «Elemente», aus denen das stoffliche Universum und somit auch der menschliche Körper zusammengesetzt sind: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Die «Fünf Grossen Elemente» vereinen sich zu den drei dynamischen Lebensprinzipien – den Doshas, die im Körper in Bahnen zirkulieren:

- **Vata** (Luft + Äther), das Bewegungsprinzip
  - **Pitta** (Feuer + Wasser), das Feuer- und Stoffwechselprinzip
  - **Kapha** (Wasser + Erde), das Strukturprinzip
- Bei der Empfängnis/Zeugung wird bei jeder Person ihr individuelles, ideales Dosha-Mischungsverhältnis festgelegt. Zu Beginn des Lebens befinden sich Vata, Pitta und Kapha in Balance. Wird das ideale Mischungsverhältnis



gestört, können Krankheiten entstehen. Er gilt daher, die drei Doshas wieder in die richtige Balance zu bringen – möglichst bevor eine Krankheit ausbricht. Durch richtige Harmonisierung wird der Körper widerstandsfähiger, chronischen Leiden und Altersbeschwerden kann vorgebeugt werden. Das richtige Gleichgewicht wiederzufinden ist nicht so einfach und ist meist mit einer Umstellung des Lebensstils gekoppelt.

## Entgiften, reinigen, aufbauen

In Indien sucht man vor allem bei chronischen und degenerativen Krankheiten Hilfe beim Ayurveda-Arzt. Ein Studium bis zum Abschluss als «Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery» (B.A.M.S.) dauert fünf, die Weiterbildung zum Medical Doctor (Ayur) weitere drei Jahre. In die Diagnose des Arztes fliessen nicht nur die durch direkte Wahrnehmung (Stuhl, Urin, Puls, Zunge, Gesicht) gewonnenen Erkenntnisse ein, sondern auch emotionale und soziale Daten des Patienten.

Eine klassische Ayurveda-Behandlung umfasst die Entgiftung mit Kräuterabkochungen, Reinigungsbehandlungen (Panchakarma; umfasst Ölmassagen, Schwitzkuren, Bäder usw.) und aufbauende Anwendungen. Eine klassische Panchakarma-Kur dauert gut 30 Tage und wird unter Anleitung eines Ayurveda-Arztes durchgeführt. Da viele Elemente der Kur (therapeutisches Erbrechen, Abführmittel, Öl-Einlauf, Aderlass) für Menschen im Wesen befremdlich anmuten, werden sie hier oft weggelassen.

## Medizin geht durch den Magen

Nach dem Prinzip «Gleiches vermehrt Gleiches» kann durch Aufnahme einer Substanz (durch Essen, Trinken, Einatmen ...) das Gleichgewicht der drei Doshas beeinflusst werden. Substanzen können Heilmittel, Gifte oder Nahrungsmittel sein. Heilen heisst daher im Ayurveda auch: Gut essen und richtig würzen. Sechs verschiedene Geschmacksrichtungen werden beschrieben, die die Doshas unterschiedlich beeinflussen: süss, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend. Ein gutes «Verdauungsfeuer» – Agni – ist für die Gesundheit sehr wichtig. Die bekanntesten ayurvedischen Gewürze wie Kreuzkümmel, Ingwer oder Kardamom unterstützen Agni. Die indische Küche und Ölmassagen sind gute Pforten, um in das Reich von Ayurveda einzutauchen. ■

## Quellen

Robert Svoboda, Arnie Lade: *Ayurveda und Traditionelle Chinesische Medizin*. 2002 (vergriffen)  
 Monika Kirschner, Bärbel Schwertfeger: *Der Ayurveda-Boom*. vgs, 2004 (vergriffen)  
[www.ayurveda-verband.eu/verband\\_vsamt.html](http://www.ayurveda-verband.eu/verband_vsamt.html) – VSAMT Verband Schweizer Ayurveda-Mediziner & Therapeuten