

Ayurveda kann jeder

Die uralte Heilkunst aus Indien ist heute wieder brandaktuell. Die wichtigsten Regeln lassen sich leicht in den Alltag integrieren, dabei spielt vor allem die Ernährung eine wichtige Rolle. Die Therapie umfasst darüber hinaus den ganzen Lebensstil – im Einklang mit der Natur

Von **Katja-Barbara Heine**

Öl-Massagen, Dampfbäder, Kosmetik: Ayurveda wird aus Südasien vor allem als Wellness-Trend exportiert. „Dass es sich eigentlich um eine Medizin handelt, ist weniger bekannt“, sagt Eva Maack, Heilpraktikerin für Ayurveda-Medizin. In ihre Praxis in Berlin Prenzlauer Berg kommen vor allem Menschen mit typischen westlichen Zivilisationskrankheiten: Stress, Schlafstörungen, Burn-out. Die mehr als 2.000 Jahre alte indische Heilkunst kann hier Wunder wirken.

Auf Sanskrit bedeutet Ayurveda „Wissen vom Leben“. Demnach wirken in jedem Menschen drei Energien, sogenannte Doshas: Sie heißen Vata, Pitta und Kapha, steuern vor allem körperliche Vorgänge und sollten möglichst im Gleichgewicht sein. Bei den meisten Menschen dominieren eines oder zwei der Doshas, treten sie zu stark in den Vordergrund, erkrankt der Organismus. Die Energien auszubalancieren ist Grundlage der Ayurveda-Medizin. Das geschieht in erster Linie durch Ernährung. Verschiedenen Nahrungsmitteln wird – aufgrund ihres Geschmacks und ihrer Eigenschaften – eine bestimmte Wirkung auf die verschiedenen Konstitutionstypen zugeschrieben: Kardamon oder Fenchel etwa „kühlen“ das Dosha des schnell gestressten und zu Entzündungen neigenden Pitta-Typs.

Schlaf, Sport, Sex

Ingwer und Zimt wärmen den verfrorenen und zu Nervosität neigenden Vata-Menschen. Die eher trägen Kapha-dominierten Typen sollten ihren Stoffwechsel zum Beispiel durch Chili, Senf und Pfeffer ankurbeln. „Wichtig ist es, das Verdauungsfeuer „Agni“ aktiv zu halten“, so Eva Maack. „Nur wenn der Stoffwechsel gut arbeitet, ist der Mensch gesund.“ Nach der Anamnese stellt sie einen Ernährungsplan auf, verschreibt Kräuter und Massagen. Die Ayurveda-Therapie umfasst



Die Energien auszubalancieren ist Grundlage der Ayurveda-Medizin
Foto: Helena Schätzle/laif

aber den ganzen Lebensstil – von der Schlafhygiene über den richtigen Sport bis hin zum Sexleben des Patienten.

„Ayurveda passt hervorragend in die heutige Zeit, in der sich alles um gesunde Ernährung dreht und Menschen sich nach einem Leben im Einklang mit der Natur sehnen“, sagt Kerstin Rosenberg, Gründungs- und Vorstandsmitglied des Verbandes Europäischer Ayurveda-Mediziner und Therapeuten (VEAT). An der von ihr und ihrem Mann gegründeten Europäischen Akademie für Ayurveda im hessischen Birstein sind 200 Schüler eingeschrieben.

Derzeit haben es Ayurveda-Ärzte und -Heilpraktiker in Deutschland allerdings noch schwer: Während in Südasien die Heilkunst der Schulmedizin gleichgestellt ist und die Weltgesundheitsorganisation WHO sie als medizinische Wis-

senschaft anerkannt hat, wird Ayurveda hierzulande häufig als Hokusokus abgetan und die Krankenkassen übernehmen die Behandlungskosten nicht. Doch die Branche kämpft: An der Charité Berlin wurde im Fe-

bruar unter Leitung von Ayurveda-Arzt Christian Kessler eine Studie veröffentlicht, die belegt, dass eine traditionelle Ayurveda-Behandlung bei Kniegelenksarthrose hilft – und einer konventionellen Therapie

überlegen sein könnte. Unterstützt wurde die Studie durch Indien: Die Heimat des Ayurveda erhofft sich dadurch nicht zuletzt, den Absatzmarkt für Ayurveda-Kräuter und -Heilmittel zu erweitern.

Dabei wären diese eigentlich gar nicht nötig: „Ayurveda ist theoretisch auch mit dem möglich, was vor unserer Haustür wächst“, sagt Eva Maack. So werde etwa dem bitteren Löwenzahn eine Pitta-senkende sowie blutreinigende, dem scharfen Petersiliensamen dagegen eine Vata- und Kapha-ausgleichende entblähende Wirkung zugeschrieben. „Das Problem ist aber“, so Maack, „dass in unseren Breiten die Kräuter nach ihren Wirkstoffen untersucht und klassifiziert werden. Und nicht, wie in Indien, nach ihrem Geschmack und ihrer Thermik und deren Wirkung auf den Organismus.“

Test, Lektüre und Kongress

Eine erste Einschätzung, welcher **Konstitutionstyp** nach Ayurveda man ist, liefern **Tests** im Internet, etwa auf der Seite www.rosenberg-ayurveda.de/ayurveda-das-wissen-vom-leben/was-ist-ayurveda/ayurveda-konstitution-mit-typen-test/

„**Ayurveda – Mein Handbuch für ein gesundes Leben**“. Hans Heinrich Rhyner, Königsfurt Urania (2016)

„**Ayurveda heilt – Ernährung als Medizin**“. Kerstin Rosenberg und Prof. Dr. Tanuja Nesari (2015)

„**East by West – Einfach ayurvedisch kochen für die optimale Body-Mind-Balance**“. Jasmine Hemsley, ZS Verlag (2018)

VegMed – medizinischer Fachkongress zur pflanzenbasierten Ernährung, Vorträge, Workshops, Networking. Vom 20. bis 22. April 2018 in Berlin. Teilnahme auch per Online-Streaming möglich

Wieder besser hören!



Anton Stucki
Besser hören – leichter leben
Wie Sie Ihre natürliche Hörfähigkeit wieder herstellen

240 Seiten, zahlreiche Fotos und Zeichnungen
ISBN 978-3-03800-934-4
25,00 Euro

Ohne Hörgerät
nur mit eigenen
Übungen

atVERLAG
www.at-verlag.de

Mehr Infos unter phylak.de

- ✓ pflanzlich
- ✓ ganzheitlich
- ✓ spagyrisch

Heilmittel aus der Natur



Belebt die geistig-emotionale Ebene
Phylak Spagyrisch

PHYLAK Sachsen® GmbH
Phytoprodukte · Laboranalysen · Krebsforschung

Spagyrische Arzneimittel, Weiterbildungen & Seminare
Ganzheitliche Naturkosmetik

Jetzt in Ihrer Apotheke