

## Fragen zum Herbst-Special 2005 im Ayurveda-Portal - „Ayurveda und Wellness“

<http://www.ayurveda-portal.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=136>

### 1. Das Thema Ayurveda und Wellness wird sehr kontrovers diskutiert.

#### Wie ist Ihre Sichtweise? Bitte nur mit einem Satz antworten.

Ayurveda umfasst als Medizinsystem sowohl präventive (satvritta) als auch therapeutische (chikitsa) Aspekte, von denen die präventiven als Wellness bezeichnet werden könnten.

### 2. Wie definieren Sie Wellness?

Wellness im Ayurveda ist der Prozeß, das Wohlergehen einer gesunden Person zu erhalten; dies betrifft gleichermaßen die geistige wie körperliche Gesundheit. Eine der Konstitution angemessene Ernährung und Ölmassagen, die als Abhyanga bekannt sind, spielen in dieser Hinsicht eine ebenso große Rolle wie die Beseitigung von Sorgen und mentalen Problemen, die Praxis von Yoga, Meditation und astrologische Beratung. Diese Angebote können durch nicht-medizinisches Personal, Yogalehrer, Heilpraktiker, Astrologen, Friseur und Kosmetiker ausgeführt werden.

### 3. Wenn man Wellness als einen Bestandteil/Aspekt des Ayurveda betrachtet

#### a. wo sehen Sie dann die Abgrenzung zwischen Medizin und Wellness?

Wenn eine Person unter körperlichen oder geistigen Störungen oder chronischen Krankheiten leidet, dann übernimmt der therapeutische Aspekt des Ayurveda (chikitsa) die Führung. Dieses umfasst eine der Krankheit angemessene Diät, verschiedene medizinische Pflanzenpräparate, Reinigungstechniken wie Panchakarma, Ölanwendungen wie sirodhara, pizhichil, pinda sweda etc. Dieser Bereich sollte nur von medizinischen Fachpersonen ausgeübt werden, die eine staatlich anerkannte, universitäre Ausbildung haben. Diese Behandlungen können also nicht als Wellness bezeichnet werden.

#### b. welche Qualitätskriterien sollte eine ayurvedische Wellness-Behandlung aus Ihrer Sicht erfüllen?

Eine gute Wellness-Behandlung wird durch einen gut ausgebildeten Ayurveda-Therapeuten durchgeführt, der unter anderem über Kenntnisse in der Anwendung verschiedener traditioneller Ölpräparate und die entsprechenden Behandlungstechniken verfügt.

#### c. Welche Qualitätskriterien sollte eine medizinische Behandlung aus Ihrer Sicht erfüllen?

Alle medizinischen Anwendungen sollten nur unter der Aufsicht eines Ayurveda-Arztes (B.A.M.S) erfolgen.

### 4. Hat der Wellnessboom dem Ayurveda eher geschadet oder genützt?

Ich denke, daß der Wellness-Boom dem Ruf des traditionellen Ayurveda eher geschadet hat. Es gibt mittlerweile mehr ayurvedische Massagezentren im Westen als in Indien. Menschen, die ein oder zwei Wochenendseminare besucht haben, beginnen sofort mit Behandlungen, weil sie sich davon ein Einkommen versprechen. Ich möchte an dieser Stelle daran erinnern, daß eine mehr als 5-tägige Ölbehandlung ohne Panchakarma wie z.B. Einläufe, Abführen und Erbrechen zu einer Verschlechterung oder Chronifizierung einer Krankheit führen kann.