

# vital

Ayurveda - Wunderkur oder seriöses Angebot?

**Ayurveda-Anwendungen boomen. Es gibt Hunderte von Angeboten, ständig kommen neue hinzu – doch nicht immer sind sie seriös. Wir helfen, die Spreu vom Weizen zu trennen**



Vier Hände gleiten mit sanften, synchron ausgeführten Bewegungen über den gut geöhlten Körper, während man in einem halbdunklen, nach Kräuteröl duftenden Raum vor sich hindämmert – solche Vorstellungen von Ayurveda als Wellnessmethode haben viele. Doch das ist nur ein Teil der Heilmethode. Ayurveda, in Indien seit rund 4000 Jahren praktiziert, gilt als älteste Gesundheitslehre der Welt. Gut 80 Prozent der Einheimischen lassen sich bei Beschwerden nach traditionell ayurvedischen Prinzipien behandeln. Bei den hoch qualifizierten indischen Ärzten sind sie in den besten Händen.

**Das ist in Deutschland leider anders.** Hier haben manche Anbieter noch nicht mal eine Ausbildung als Mediziner oder Heilpraktiker. Ihre Ayurveda-Kenntnisse stammen aus Wochenendseminaren, die Kunden werden dann mit Anwendungen behandelt, deren Wirkungsweise nicht genau bekannt ist. „Vorsicht! Manche wissen nicht, was sie tun“, warnt Dr. Ellil P. Jeevan, Ayurveda-Arzt aus Bad Windsheim in Franken. „Das kann gefährlich sein.“ (Siehe Check-Liste) Der größte Vorteil der Methode ist zugleich auch ein Knackpunkt: Patienten werden ganz individuell behandelt. Auch wenn die Therapie auf europäische Verhältnisse (in punkto Lifestyle, Klima, Ernährung) zugeschnitten ist, können Ärzte und Therapeuten unter Umständen viel falsch machen.

## Wie wirkt eigentlich Ayurveda



Das alte Sanskrit-Wort heißt übersetzt „Wissen vom Leben“. Das Grundprinzip der Gesundheitslehre: alle Körperfunktionen ins Gleichgewicht bringen. Nur dann ist der Mensch aus ayurvedischer Sicht gesund.

**Ungleichgewicht macht krank.** Die Balance hängt von den Doshas ab. Sie heißen Vata, Pitta, Kapha und sind bei jedem Menschen in einem besonderen Verhältnis angelegt, bestimmen seinen Konstitutionstyp. Jedes Dosha steht außerdem für körperliche Funktionen: Vata z. B. für Bewegung, Nerven; Pitta für Stoffwechsel, Verdauung; Kapha für Stabilität, Flüssigkeitshaushalt und Immunsystem. Die Diagnose besteht im Erkennen des speziellen Dosha-Typs und des Dosha-Ungleichgewichts. Dazu gehört ein ausführliches Gespräch, die Einschätzung von Körperbau, Haut und Haaren sowie die Puls-Diagnose. Aus dem Puls kann ein erfahrener Arzt Konstitutionsmerkmale bzw. auch eine akute Gesundheitsstörung „herauslesen“. Therapien werden für jeden Patienten maßgeschneidert verordnet. Dafür wählt man in erster Linie die Panchakarma-Kur (von pancha = fünf; karma = Behandlung). Sie soll den Körper von Giftstoffen reinigen und seine Funktionen wieder in Balance bringen – mit Massagen, Schwitzbädern, Kräuter-Zubereitungen zum Einnehmen und Kräuteröl-Güssen für Körper oder Stirn (Shirodhara). Auch Darmreinigung durch warme Einläufe gehören zu einer Kur. Ernährung ist eine wichtige Säule zur Gesunderhaltung und Therapiebestandteil. Jeder Patient bekommt individuelle Leitlinien, zugeschnitten auf seinen Konstitutionstyp.

## Möglichkeiten und Grenzen

Ayurveda ist keine Wundermedizin, soll aber vor allem chronische und psychosomatische Erkrankungen lindern, bei Langzeitanwendungen sind die Heilerfolge am größten. Erkrankungen der Atemwege (z. B. Asthma) oder Hautkrankheiten lassen sich mit Ayurveda gut behandeln. Erfolge zeigen sich laut Ayurveda-Ärzten auch bei entzündlichen Prozessen wie Rheuma und

Morbus Crohn oder bei multipler Sklerose und besonders bei stressbedingten Problemen. Akute Krankheiten wie Blinddarmentzündungen, Herzinfarkt oder auch Krebs gehören dagegen in die Hände eines Schulmediziners. Bei der Krebsnachbehandlung kann Ayurveda aber ergänzend zur Schulmedizin die Abwehrkräfte stärken oder die Nebenwirkungen der Chemotherapie lindern

### Ausbildung und Qualität

In Indien studiert ein Ayurveda-Arzt fünfeinhalb Jahre an der Universität und macht den Abschluss „B. A. M. S.“ (engl.: Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery = Doktor in ayurvedischer Medizin und Chirurgie). Dieser Abschluss ist in Deutschland nicht anerkannt. Deshalb müssen Ärzte mit indischer Ausbildung hier als Heilpraktiker arbeiten – es sei denn, sie haben noch ein schulmedizinisches Studium absolviert. Als Qualitätssiegel gilt der Abschluss B. A. M. S. trotzdem. Im Anschluss an das Studium gehören zur klassischen Ausbildung zwei Jahre Praxiserfahrung.

Ein deutscher Schulmediziner sollte für seine Ayurveda-Kenntnisse mehr als ein paar Wochenendseminare vorweisen. Dr. Jeevan, B. A. M. S. mit siebeneinhalb Jahren Ausbildung: „Ich plädiere für 1000 Stunden zusätzlicher Schulung.“

Fragen Sie deshalb bei jeder Ayurveda-Klinik nach der Ausbildung der Ärzte (siehe Check-Liste). Seriöse Experten werden offen Auskunft geben.

### Mängel und Gefahren

Bei drittklassigen Kuren kann einiges schiefgehen. Massagen aus ungeschulten Händen können Nerven einklemmen und sogar zu Lähmungen führen. Ölgüsse zum falschen Zeitpunkt lösen leicht Unverträglichkeiten, Allergien, bei Stirngüssen sogar Migräne oder psychische Schockzustände aus. Bei falschen Diagnosen ist auch das gesamte Behandlungskonzept falsch. Bestehende Gesundheitsprobleme verschlechtern sich.

Infos und Preise Für eine 14-tägige Ayurveda-Kur sollten Sie zwischen 1500 und 5500 Euro rechnen. Gute Infos gibt es unter [www.lotosbluete-ayurveda.de](http://www.lotosbluete-ayurveda.de) Kur-Reisen nur bei einem Spezialisten buchen, z. B. bei [www.antakarana.de](http://www.antakarana.de) oder [www.neuweege.com](http://www.neuweege.com)

### Deutschland

**Leiter** einer seriösen Klinik sollte ein in Indien ausgebildeter Arzt sein. Bei deutschen Mediziner: mindestens eineinhalb Jahre (oder 1000 Stunden)

Zusatzausbildung in Ayurveda.

**Therapeuten** in ayurvedischen Einrichtungen müssen ebenfalls gut ausgebildet sein (mindestens ein Jahr), z. B. beim Mahindra-Institut oder bei Ayurveda Care.

**Dauer** Häufig werden Wochenend- oder Sechs-Tage-Kuren angeboten. Das ist für echte Ayurveda-Behandlungen aber zu kurz. Eine gute Kur dauert mindestens 14 Tage.

**Wirkversprechen** Einzelne Massagen können entspannen und auch manche Beschwerden kurzfristig lindern. Langfristige medizinische Effekte sollten dabei aber nicht versprochen werden.

**Seriosität** Vorsicht ist angebracht, wenn jemand sein Angebot als „einzig wahres“ oder „authentisches“ Ayurveda anpreist. Auch sollte um die Therapie kein Geheimnis gemacht werden. Fragen zu Sinn und Zweck müssen Ihnen klar beantwortet werden.

Indien, Sri Lanka

**Erfahrung** Renommierte Kur-Hotels verfügen über eine lange Erfahrung (fünf bis zehn Jahre), sind teilweise von den örtlichen Gesundheitsbehörden zertifiziert.

**Gäste** Ayurvedische „Beach Resorts“ verfügen über herrliche Strände. Gäste sollten aber möglichst nur zur Ayurveda-Behandlung kommen. Gibt es viele Badegäste, ist der Ayurveda-Bereich vielleicht auch „verwässert“.

**Bettenzahl** Die Zahl der Ärzte und Therapeuten sollte für die individuelle Betreuung in einem überschaubaren Verhältnis stehen. Anhaltspunkt: für ca. zehn Gäste ein Arzt und zwei Therapeuten.

**Sprache** Falls Ihre Englischkenntnisse nicht so gut sind, sollte ein Dolmetscher vor Ort (und im Preis inbegriffen) sein. Er sollte die Fachtermini beherrschen und korrekt übersetzen können.