



das original

Ayurveda in Indien

Eine Ayurveda-Kur in Indien? Das klingt nach Wohlfühlen, aber auch nach Exotik und fremden Ländern. Tatsächlich ist es ein Abenteuer – mit glücklichem Ausgang. //Reisebericht von Martin Fütterer.

Irgendwo im tropischen Bergwald in Kerala, Südindien: Der Massagetisch ist eine geschnitzte Holzwanne, für die weichen Europäer liegt eine Plastikmatratze darauf. Die zwei indischen Masseure signalisieren durch Gesten: Jetzt geht's los. Ich lege mich hin und freue mich auf eine entspannende Massage. Fehlanzeige.



Entspannend und anregend: Zu einer Ayurveda-Kur in Indien gehört neben der Behandlung (Bild links: der Stirnguss) das Kennenlernen von Land, Kultur und Leuten.

Erst mal wieder hinsetzen. Und zwar aufrecht mit ausgestreckten Beinen und Armen. Strengt mächtig an. Die Hüftbeugermuskeln in der Leiste ächzen, hinterher gibt's Muskelkater. Insgesamt dauert die Massage rund fünfzig Minuten. Zwischendrin darf ich mich wenigstens hinten abstützen und werde schließlich auch auf die Seite gelegt. Von oben bis unten mit Öl bedeckt, flutsche ich auf der Matratze herum wie ein Stück Seife.

Ich befinde mich im Ayurveda Kurzentrum Sree Sankara Gardens in Kumily, etwa 1.500 Meter hoch in atemberaubender Natur. Siebzehn Tage Kur sind gebucht, danach werde ich noch Biobauern in dieser Gegend besuchen (siehe Schrot&Korn 9/2003). Neben dem Bedürfnis nach „Auftanken“ habe ich ein paar kleine Wehwehchen mitgebracht.

Ganzkörpermassage: anstrengend, aber erholsam

Die Hände der Masseure sind rau. Sie bearbeiten mich in langen Strichen, immer synchron von zwei Seiten: Von der Hüfte zum Fuß, vom Nacken zum Oberschenkel oder gar die ganze Körperlänge. Den Geruch des warmen Öls bei der Ganzkörpermassage „Abhyangam“ werde ich zwei Wochen nicht mehr los: Kräftig, erdig, würzig. Die Muskeln gewöhnen sich an die Anstrengung, irgendwann döse ich sogar weg.

Neben dieser allgemeinen Behandlung setzt die spezifische ein. Gegen Stirnhöhlenbeschwerden und Verspannungen im Nacken bekomme ich Nasyam: Öl in die Nase. Eine nun wirklich entspannende Gesichtsmassage und Kräuterdampf, mit einem Tuch an die Nase gewedelt, macht den Anfang. Zum Schluss werden einige Tropfen Öl in die Nase geträufelt und hochgezogen.

Uralte und hochkarätige Medizin

Nach den ersten Eingewöhnungstagen habe ich einen vollgepackten, regelmäßigen Kurplan (siehe Kasten). Da bleibt kaum Zeit für Land, Leute und andere Kurgäste. Aber: Am Ende bin ich deutlich erholt – und einige Beschwerden losgeworden. Insbesondere Knie- und andere Gelenk- und Muskelschmerzen sind weg oder deutlich gelindert. Die leichte, aber ballaststoffreiche vegetarische Kost, eher mild gewürzt, hat die Verdauung reguliert. Ich bekomme noch ein paar Medikamente und die Empfehlung, mir täglich ein paar Tropfen Sesamöl in die Nase zu träufeln. Was sich als Geheimtipp für alle möglichen Atemwegsbeschwerden, aber auch bei Brummkopf und Verspannungen erweist.

Ayurveda ist Teil der Veden, philosophischer Schriften, die wohl erstmals 5.000 Jahre vor Christus aufgezeichnet wurden. Aber die „Wissenschaft vom langen Leben“ macht auch heute 40 Prozent des offiziellen indischen

Gesundheitssystem aus. Der Dr. ayurved. wird an den Universitäten ebenso gelehrt wie der Dr. med.. Viele private und öffentliche Hospitäler sind auf Ayurveda spezialisiert.

Grundlage von Ayurveda ist eine Lehre von Bausteinen der Existenz, die alle Phänomene des Lebens und des Kosmos formen. Aus diesen Urenergien werden drei Typen bzw. Zustände (Doshas) abgeleitet, die im Zusammenhang mit Ayurveda auch im Westen ziemlich bekannt sind: Pitta, Vata und Kapha. Ayurvedische Behandlungen und Medikamente haben mindestens zwei Wirkungsebenen: Eine direkt physiologische, etwa Heben des Blutdruckes. Und eine energetische, die sich auf Dämpfung, Stärkung oder Harmonisierung eines oder mehrerer Doshas bezieht.

Es gilt, für jeden Menschen das individuelle Energiegleichgewicht zu finden. Die Bestimmung des Typs scheint aber nicht so wichtig wie es populäre Bücher suggerieren. Auch die Krankheiten selbst weisen den Weg: Bestimmte Beschwerden weisen auf bestimmte Störungen der Doshas hin, und eine Jahrtausende alte Erfahrungsmedizin hat katalogisiert, welche Substanzen die Doshas in welcher Weise beeinflussen.

Weil anhand von Beschwerden behandelt werden kann, tun sich ayurvedische Ärzte nach meiner Einschätzung mit den Doshas leichter als etwa die Homöopathen, die bei der Bestimmung des Konstitutionsmittels sehr viel Erfahrung benötigen.

Ayurveda ist eigentlich die Empfehlung einer Lebensweise, bei der man gar nicht erst krank wird: Geregelte Verhältnisse, ein klarer Lebensrhythmus, Maßhaltigkeit und Hygiene in allen Lebensbereichen: Physisch, emotional, sozial, geistig und spirituell.

Geheimtipp bei chronischen Krankheiten

Die ayurvedischen Ärzte ziehen die Grenze für Ayurveda bei akuten und lebensbedrohlichen Zuständen. Sie haben keinerlei Berührungsängste, dann „harte“ allopathische Mittel einzusetzen oder den Kollegen Dr. med. hinzuzuziehen. Es gilt, den Krankheitsmechanismus zunächst zu stoppen, damit die Schäden nicht zu groß werden. Dann wird mit Ayurveda weiterbehandelt, um eine nachhaltige Heilung des Immunsystems zu erreichen.

Man braucht für Ayurveda viel Zeit. Zum Beispiel erfordert die Behandlung von Kurzsichtigkeit einen sechswöchigen Kuraufenthalt, eine zwölfwöchige Regenerationsphase, und eine dreimonatige Nachbehandlung mit Medikamenten. Drei Wochen Kur sollte man immer veranschlagen, wenn man mehr will als Erholung und „Wellness“. Schwere Krankheiten erfordern das Mehrfache. Zu jeder Kur gehört eine Regenerationszeit vom zwei- bis dreifachen Zeitraum der Kurdauer: Jegliche Belastung ist zu vermeiden, körperlich, seelisch oder mental. Dieser Stellenwert der Ruhe und Regeneration ist für westliche Begriffe sehr exotisch.

Die lange Dauer von Ayurveda-Kuren entspricht den natürlichen Gegebenheiten eines Landes im Monsungürtel: Während der Regenzeit stand tatsächlich das Leben mehr oder weniger still. Im modernen Indien hat sich das längst geändert und so ist es auch für Inder nicht einfach, eine Ayurveda-Kur konsequent durchzuführen.

In Indien heilt man Krankheiten, die hier zu Lande nur resigniertes Kopfschütteln verursachen: Kurzsichtigkeit wird um die Hälfte reduziert, Hepatitis ausgeheilt, ebenso Stoffwechselerkrankungen, Morbus Rheuma, Arthritis, Allergien, Neurodermitis, das ganze Panoptikum der chronischen und konstitutionellen Krankheiten. Und das ist schon eine Reise wert.

Selbst nach Indien fahren?

Haben Sie nach diesem Artikel Lust bekommen, selbst eine Ayurveda-Kur in Indien zu machen oder einfach Indien zu bereisen? Zusammen mit erfahrenen Veranstaltern planen wir eine Schrot&Korn-Leserreise. Details in der Märzausgabe von Schrot&Korn. Interessenten können sich schon jetzt bei uns melden und erhalten dann die Infos, sobald die Reise steht. Kreuzen Sie auf unserem Coupon auf Seite 44 Ihr Interesse an!

Voller Tagesplan

So sieht ein typischer Tagesablauf in einer indischen Ayurveda-Klinik aus.

- 6:00 Tee ans Bett, zur Anregung des Stuhlganges. Pflanzensud. Kleiner Morgenspaziergang.
- 7:00 Yoga
- 8:00 Frühstück, süße Reisfladen mit Bananen. Aber auch Gemüsemasalas.
- 9:00 Konsultation durch zwei Ärzte.
- 10:00 Kräuterbeutelmassage (Ilakizhi): Leinenbeutel mit Kräuter in Öl gekocht werden fast siedend auf die Haut getupft. Gerade wenn der Schmerz einsetzen will sind die Beutel wieder weg von der Haut. Gegen Gelenkbeschwerden und entzündlich Prozesse.

- 11:30 Regeneration auf dem Rücken liegend, aber nicht einschlafen!
- 12:00 Mittagessen mit keralesischer Hausmannskost, vegetarisch.
- 14:00 Stirnguss mit Öl (Siro Dhara): 50 bis 70 Minuten läuft warmes Öl aus einem Gefäß in dünnem Strahl über die Stirn. Sehr hilfreich bei Stress und Burnout.
- 15:00 Regeneration – aber nicht einschlafen!
- 16:00 Spirituelle Fußmassage, wenn mein Yogalehrer Lust hat, das ist nämlich sein Privatservice.
- 17:00 Yoga
- 18:00 Abendessen, hinterher Medizin. Pillen, ein brauner, fruchtiger Sirup, lecker.
- 20:00 Massagen für Nacken, Rücken, und Knie wegen einiger hartnäckiger Probleme.
- 22:00 Letzte Medizin und ab ins Bett.



Es gibt kaum eine natürliche Substanz, die nicht in irgendeiner Form zu Heilzwecken weiter verarbeitet wird: Arzneikasten eines ayurvedischen Arztes (oben). Die Herstellung (unten) kann Tage und Wochen dauern. Eine heiße Angelegenheit ist die Kräuterbeutelmassage. Die in Leinen gepackten und erhitzten Heilpflanzen werden fast siedend auf die Haut getupft (oben). Unten ein Mörser, mit dem die Pflanzen zerkleinert werden.



12 Tipps für Indien

1. Der medizinische Standard für Ayurveda ist in Indien vom Staat vorgegeben – im Unterschied zu Deutschland, wo es keine unabhängige Stelle gibt, die das Qualitätsniveau garantiert.
2. Viele Ayurveda-Medikamente können nach Deutschland nicht eingeführt werden, weil sie nicht als Nahrungsmittel durchgehen und als Heilmittel nicht zugelassen sind.
3. Die Kur-Kosten sind teilweise erheblich günstiger als in Deutschland. Wer ohnehin nach Indien reisen wollte, spart.
4. Der Bundesstaat Kerala ist Ayurveda-„Kernland“. Kuren kann man aber im Prinzip überall, auch an klassischen Urlaubsorten wie Goa.
5. Auf westliche Patienten eingerichtete Kliniken haben teilweise deutsche Vertretungen, bei denen man pauschal buchen kann. Adressen findet man in den Grünen Seiten von Schrot&Korn sowie unter www.naturkost.de
6. Man kann auch in Indien nach einer Klinik suchen und günstigere Preise finden.
7. Es gibt Kliniken, die gerade für westliche Gäste auch Urlaubsfeeling vermitteln. In anderen Kliniken geht es ausschließlich um Heilung. Und man findet beide Varianten Tür an Tür.
8. Wer von der westlichen Medizin nichts mehr zu erwarten hat, kann überlegen, sich für einen längeren Zeitraum ganz und gar auf Ayurveda einzulassen. Eine Tätigkeit als Dolmetscher oder bei der Mitbetreuung anderer westlicher Patienten reduziert die Kurkosten.
9. Wer nicht gut englisch spricht, sollte darauf achten, dass in der Klinik ein Dolmetscher vorhanden ist.
10. Die klassische Kur-Zeit ist die Regenzeit von August bis Oktober. Europäer werden allerdings den „Frühling“ reizvoller finden, von Dezember bis März. Danach wird es sehr heiß und trocken.

11. Im Gebirge von Kerala findet man ein für Europäer sehr angenehmes Klima bis in den Juni hinein. Die Küstenregion ist klimatisch eher anstrengend.

12. Indien ist ganz anders. Man sollte bereit sein, sich darauf einzulassen. Dazu gehört ein bisschen Chaos, aber vor allem der Respekt vor der Kompetenz und Denkweise Indiens. Und die Aufgabe, seine Bedürfnisse und Grenzen klar zu äußern.



Selbstversorgung: Die Milch kommt direkt von der Klinik-eigenen Kuh.



Die ayurvedischen Krankenschwestern.