

Qualitätskriterien bei Ayurveda-Kuren

Eine Ayurveda-Kur ist für viele Menschen ein Wendepunkt im Leben. Die intensive Reinigung und tiefe Berührung von Körper und Geist können Erkenntnisse schenken, die das ganze Leben in einem neuen Licht erscheinen lassen. Um so wichtiger ist es, das für die eigene Konstitution und Lebenssituation richtige Kurangebot zu wählen!

Ayurveda-Wellness-Kur oder Panchakarma?

Bedingt durch den Ayurveda-Boom und die damit verbundenen kommerziellen Interessen, aber auch durch nicht authentische Literatur existieren einige weit verbreitete falsche Vorstellungen von Ayurveda-Kuren. So denken viele bei einer Ayurveda-Kur an Ölbehandlungen und Massagen zur Entspannung und Wellness – man muss jedoch klar unterscheiden zwischen der Ayurveda-Wellnesskur und der intensiven Entgiftungskur (Panchakarma).

Die **Panchakarma-Kur** ist eine äusserst wirkungsvolle, aber auch anstrengende Therapieform, die vor allem zur Behandlung von auch schwereren Erkrankungen eingesetzt wird. Eine Panchakarma-Kur ist nicht mit einem Erholungsurlaub zu vergleichen und für Patienten, die aufgrund ihrer Erkrankung schon sehr schwach sind, nicht zu empfehlen.

Folgende Punkte sollten bei einer Panchakarma-Kur erfüllt sein:

- die Kur sollte unter ärztlicher Leitung stattfinden
- die Kur sollte mindestens 14 bis 21 Tage umfassen (je kürzer die Kur desto anstrengender für den Organismus). Eine klassische Panchakarma-Kur beansprucht 3 bis 12 Wochen, je nach Beschwerdebild.
- dem Kurverlauf und der individuellen Konstitution angepasste Ernährung
- Informationen zur Vor- und Nachbereitung der Kur
- Informationen zu den in der Kur angewandten Ausleitungsverfahren

In der **Wellnesskur** werden andere Schwerpunkte gesetzt als im Panchakarma. Hier steht das körperliche und emotionale Wohlbefinden des Patienten im Vordergrund. Alle Ölbehandlungen, Massagen und Ernährungsregeln dienen dem sanften Ausgleich der individuellen Konstitution. Nicht die Behandlung einer Krankheit, sondern der ganze Mensch mit all seinen Bedürfnissen steht hier im Vordergrund. Speziell in Kurangeboten mit westlich ausgebildeten Ayurveda-Therapeuten werden die Behandlungen auch zum Ausgleich von psychischen Belastungen und persönlichen Problemen ausgerichtet. Bekannt als Erholungskur ist z.B. die Rasayana-Kur („Rasayana“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Verjüngung“).

Der passende Ort

Die Frage, ob Ayurveda in der eigenen Heimat oder in seinen Ursprungsländern erlebt werden soll, führt immer wieder zu Diskussionen. Es gibt diesbezüglich keine klare Antwort – eine Entscheidung für das eine oder andere hängt von vielen Faktoren, immer aber auch von den eigenen Bedürfnissen ab.

Ayurveda-Kuren in Indien oder Sri Lanka sind nur sinnvoll, wenn man genügend Zeit mitbringt. Bei einer kürzer als zweiwöchigen Ayurveda-Kur in Sri Lanka kann der Jetlag, der Klima- und allenfalls auch Kulturschock mehr Schaden anrichten, als die ayurvedischen Behandlungen wieder ausgleichen können. Eventuelle Sprachbarrieren können zudem die Verständigung mit dem zuständigen Arzt maßgeblich erschweren.

Eine Ayurveda-Kur im eigenen Kultur- und Klimakreis kann dem Behandlungsprozess entgegenkommen und somit zu empfehlen sein.

Andererseits ist eine Kur im Ursprungsland oft preisgünstiger und schenkt unvergessliche Eindrücke von Kultur, Menschen und der Natur Indiens. Eine Panchakarma-Kur in einer indischen Klinik empfiehlt sich jedoch nur für versierte Ayurveda- und Indien-Kenner. Betreuung und Hygiene in traditionellen Einrichtungen entsprechen oftmals nicht unseren Bedürfnissen.

Wichtiger Hinweis: Die Qualitätskontrollen für Ayurveda-Präparate in Sri Lanka und Indien sind leider nach wie vor nicht immer ausreichend. Um etwaige Schadstoffbelastungen möglichst zu vermeiden, ist eine Buchung über einen deutschen Reiseveranstalter und kritische Haltung wichtig. Von unbedarften Käufen und einer Buchung nur übers Internet direkt bei einem unbekanntem Haus ist dringend abzuraten.

Ambulant oder stationär?

Viele Ayurveda-Ärzte im Westen bieten ambulante Panchakarma-Kuren an. Hier wohnt der Patient zu Hause und kommt täglich für seine Anwendungen und Konsultationen in die Ayurveda-Praxis. Dies ist jedoch nur Menschen zu empfehlen, die zu Hause alle medizinischen Vorschriften befolgen können und nicht durch familiäre oder berufliche Pflichten gestresst werden.

Sobald ayurvedische Behandlungen zur Heilung von Krankheiten eingesetzt werden, sind ambulante Behandlungen nur bedingt empfohlen. Weil die Anwendungen täglich oder mindestens alle zwei Tage vorgenommen werden, sind sie in ihrer Wirkung sehr intensiv. Sie können sowohl körperliche wie auch psychische Prozesse auslösen, für deren Heilungsprozess und Regeneration es genügend Raum und Ruhe braucht, der eigentlich nur in einer stationären Kur gewährleistet ist. Eine stationäre Kur dient auch der seelischen Rückbesinnung des Patienten auf sich selbst, und Alltagsthemen sollten möglichst ausgeschaltet werden. Die Einflüsse der Umwelt können sogar schädlich wirken, da unser Organismus stark sensibilisiert ist und während der Behandlungsdauer genügenden Schutzes bedarf.