



Der Stirnguss, Shirodhara, ist eine äußerst entspannende ayurvedische Öl-Anwendung

FOTO © BY AYURVEDA HOTEL SONNHOF, HORNATH

Was macht schön und hält gesund? Ayurveda

Ayurveda ist praktisch und vielseitig einsetzbar. Deswegen setzen viele Therapeuten und auch Wellness-Berater auf die Kunst des Ayurveda.

VON PETRA NEUMAYER

Nach der Wissenschaft des Ayurveda besteht der Mensch aus der Ganzheit von Körper, Seele und Geist. Gesund ist, wer im Einklang mit der Natur und seinem inneren Wesen steht. Dass sich das natürlich auf das äußere Erscheinungsbild des Menschen überträgt, versteht sich fast von selbst. So hilft Ayurveda den Menschen dabei, ihr inneres Gleichgewicht zu stabilisieren und seine natürliche Schönheit zu entfalten.

Ayurveda ist die indische Wissenschaft vom „langen Leben“, erste schriftliche Aufzeichnungen findet man bereits 3000 v. Chr. Auch heute noch werden in Indien dreiviertel aller Erkrankungen nach diesem Prinzip behandelt. Im Zuge des Wellness-Trends wurden auch hierzulande, vor allem zum Stressabbau, in vielen Kliniken oder Schönheitsfarmen ayurvedische Behandlungsmethoden integriert.

Nach der Philosophie des Ayurveda verbinden die fünf Elemente Feuer, Wasser, Erde, Luft und Raum den Menschen mit der Natur und werden in den drei grundlegenden Lebensenergien, den Doshas, ausgedrückt: Vata, Pitta und Kapha. Eine Erkrankung zeigt immer ein gestörtes Verhältnis der Doshas auf.

Zur Diagnosestellung verschafft sich der ayurvedische Arzt zunächst einen umfassenden Überblick über die Lebens- und Ernährungsgewohnheiten des Patienten. Die Untersuchung bezieht auch den Körperbau und das Abtasten von Körperpartien mit ein. Darüber hinaus wird der Pulsdiagnose eine besondere Bedeutung beigemessen.

Die ayurvedischen Behandlungsmethoden sind darauf ausgerichtet, die drei Lebensenergien, die Doshas, in Einklang zu bringen. Jede Behandlung wird individuell zusammengestellt und kann Methoden zur Kontemplation, wie Yoga oder Meditation,

Kräutermedizin, Ernährungstherapie, Massagen und Ölwendungen, mit einbeziehen.

Der Stirnguss Shirodhara

Zu den bekanntesten Behandlungsmethoden im Ayurveda gehört der „königliche Stirnguss“ (Shirodhara), der sowohl geistige wie auch seelische Entspannung verspricht. Beim Shirodhara wird dem Empfänger ein sanfter Strahl warmes, mediziniertes Kräuteröl, zumeist auf Sesamölbasis, auf die Stirn gegossen. Dies kann bis zu 45 Minuten in Anspruch nehmen. Das kontinuierliche Fließen wirkt beruhigend auf die Nervenzellen ein und es hat eine stark entspannende Wirkung auf die Hirnhäute, die Gehirnnerven und auch auf die Wirbelsäule. Shirodhara hilft bei Stressbeschwerden, Verschleißerkrankungen, Kopfschmerzen, neurovegetativen Störungen, stabilisiert das Nervensystems und steigert ganz allgemein das Wohlbefinden.

Abhyanga-Massage gegen Stress

„Liebende Hände“ lautet die Übersetzung für die vierhändige Ölmassage. Hierbei wird die Wirkung der klassischen Massage vereint mit der Anwendung medizinierter Kräuteröle. So lassen sich auch Schlacken in tiefsitzenden Gewebsschichten lösen. Wer nicht gleich eine Ayurveda-Kur machen möchte, kann zunächst von dieser Ölwanwendung auch zu Hause profitieren:



Original ayurvedische Kräuteröle. Sie werden individuell zur Behandlung ausgewählt

FOTO © BY PETRA NEUMAYER

Ayurveda in Tirol

Vor zwei Jahrzehnten hat sich das Hotelier-Ehepaar Brigitte und Johann Mauracher ganz den fernöstlichen Lebensweisheiten von Ayurveda verschrieben. Und so ist selbst die Küche im **** Wohlfühl & Ayurveda-Hotel Sonnhof im idyllischen Tiroler Thierseetal ganz auf die individuelle Konstitution des Gastes abgestimmt. Monatliche Panchenkarma- und Ayurveda-Kuren, Schlank und Vital mit Ayurveda, Ernährungsberatung, Massagen und Beauty-Treatments, – das sind nur einige von vielen Angeboten, damit der Gast den Aufenthalt in vollen Zügen genießen kann. Info: hotel-sonnhof.info



FOTO © BY PETRA NEUMAYER

Die Ayurveda-Behandlerin Rajasree aus Kerala erwärmt Kräuteröle für den Stirnguss

DER WELLNESSER fragte Ayurveda-Expertin Brigitte Käding, wie Ayurveda bei der Entschlackung und Entgiftung helfen kann: „Wenn Sie mit dem Gedanken spielen in diesem Frühjahr Ihrem Körper etwas Gutes zu tun, kann Ihnen eine entsprechende Ayurveda-Kur beste Dienste leisten. Schließlich haben wir gerade im Frühjahr

Brigitte Käding | ayurveda-dreaming.de
Ayurvedaspezialistin, Massage- und Gesundheitspraxis,
Kleiststr. 13, 65187 Wiesbaden, Tel.: +49 611-2 058 595



nach der kalten Jahreszeit ein natürliches Bedürfnis nach Leichtigkeit, nach Loslassen, nach Reinigung. Der Körper benötigt die Kraft- und Wärmereserven, die er sich im Winter zugelegt hat, und die bei vielen Menschen mit einer Gewichtszunahme verbunden sind, nicht mehr. So kann das Frühjahr die ideale Zeit sein, sich in erster Linie der Gesundheit und quasi als kostenfreie Dreingabe dem äußeren Erscheinungsbild zu widmen. Denn wenn Sie sich innerlich gut fühlen und die Kräfte ins Gleichgewicht bringen, kann sich die natürliche Schönheit Raum verschaffen. Im Frühjahr, wenn

das Verdauungsfeuer (im Ayurveda 'agni' genannt), schwächer wird, und schließlich zu schwach ist und die Verdauung langsam und unzureichend verläuft, sammeln sich Abfallprodukte, Schleim und Giftstoffe im Körper an. Diese verhindern eine optimale Versorgung des Gewebes mit Nährstoffen. Diese Abfallprodukte oder Schlackenstoffe werden 'ama' genannt. Indikatoren von ama im Körper sind beispielsweise eine schlechte Verdauung, schwacher Appetit, ein Gefühl von Schwere und Erschöpfung oder eine weiß belegte Zunge.

Nutzen Sie jetzt die Kräfte des Frühlings, um Gesundheit und Vitalität zu steigern! Regen Sie Ihren Stoffwechsel und das Verdauungsfeuer an! Reduzieren Sie ama! Frischer Wind für neue Ziele: die Kaphazeit, das im Frühjahr vorherrschende ayurvedische Wirkprinzip, ist auch die Zeit, in der Neues mit einer guten Aussicht auf Erfolg in Angriff genommen und umgesetzt werden kann. Kapha sorgt für die notwendige Ausdauer.“

Genauere Hinweise zum Entschlacken finden Sie im Kasten „Acht goldene ayurvedische Empfehlungen zur Entschlackung“.

Acht goldene ayurvedische Empfehlungen zur Entschlackung und Entgiftung:

1. Empfehlung: Trinken Sie warm!

Warmes Wasser, über den Tag verteilt, sowie Ingwerwasser am Morgen, sind am besten. Ein Glas warmes Wasser direkt nach dem Aufstehen regt die natürlichen Darmbewegungen an, die Toilette ruft – optimal. Warmes Wasser und Ingwerwasser reinigen den Körper und steigern das Verdauungsfeuer.

2. Empfehlung: Warm, anregend und regelmäßig essen!

Beginnen Sie mit einem leichten und warmen Frühstück. Haben Sie schon mal gedünstete Früchte, z.B. Äpfel mit duftenden Gewürzen, zum Frühstück gegessen? Lecker! Auch ein Getreidebrei ist günstig, damit der Magen nicht direkt zum Tagesbeginn mit schwerer Kost belastet wird.

Das Mittagessen sollte die Hauptmahlzeit des Tages darstellen, denn agni brennt mittags am stärksten. Leckere Gemüsegerichte, frische Frühlingskräuter, ein wenig Salat, schmackhafte Beilagen wie Basmatireis, ein scharfes Chutney, Hülsenfrüchte – gerade das Frühjahr

bietet hier viel Gutes an frischem Gemüse und Kräutern. Die enthaltenen Bitterstoffe fördern den Reinigungsprozess und die Entschlackung. Das Abendbrot sollte bis spätestens 19 Uhr eingenommen werden; es bieten sich wieder leichte warme Speisen an. Wie wäre es mit einer schönen Gemüsesuppe? Essen Sie regelmäßig und in Ruhe. Bevorzugen Sie warme und leichte Speisen gegenüber kalten und trockenen Speisen. Gewürze wie Pfeffer, Basilikum, Ingwer und Bockshornklee (Methi) stärken agni.

3. Empfehlung: Kleine Mahlzeiten zu sich nehmen!

... und gründlich einspeicheln und kauen. Der Verdauungsprozess beginnt bereits im Mund.

4. Empfehlung: Bewegung statt Bildschirm oder Nickerchen!

Ohne Bewegung geht wenig in Sachen Entschlackung und Entgiftung! Kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel an und gehen Sie eine Runde spazieren. Frische Luft tut gut. Oder

wie wär's mit Tanzen, Gymnastik oder einem gesunden Fitnessprogramm?

5. Empfehlung: Entspannung!

Damit der Geist zur Ruhe kommt und keine Kompensation übers Naschen braucht: Yoga, Meditation, Qi Gong, Tai Chi... Es gibt so viele Möglichkeiten – welche ist Ihre? Wichtig: die Regelmäßigkeit, die Ruhe und ohne Leistungsdruck.

6. Empfehlung: Stoffwechselanregende Massagen!

Kennen Sie Garshanmassagen und Udvartanas? Das sind ayurvedische Trockenmassagen mit Rohseidenhandschuhen bzw. Kräuterpulvermassagen. Sie bringen den Stoffwechsel in Schwung, fördern das Hautbild und sorgen für ein sanftes Peeling. Sehr angenehm und wirkungsvoll!

7. Empfehlung: Ein persönliches Veränderungsprojekt!

Was Sie schon den ganzen Winter über

(oder noch länger) tun wollten: zum Beispiel aufräumen und ausmisten, einen belastenden Konflikt aus der Welt schaffen, für mehr innere Balance sorgen, sich selbst regelmäßig etwas Gutes tun (lassen), auf die eigenen Bedürfnisse besser achten... Gehen Sie es an – Ballast auch auf dieser Ebene abzuwerfen, befreit und tut einfach gut!

8. Empfehlung: Der Königsweg der ayurvedischen Reinigung: eine Panchakarma-Kur!

Panchakarma heißt übersetzt „fünf Handlungen“. Es gibt drei Kurphasen: die innere und äußere Ölung, die Ausleitung sowie den Aufbau. Die Kur muss unbedingt unter fachkundiger medizinischer Leitung durchgeführt werden. Eine Panchakarma-Kur ist kein Spaziergang, sondern fordert viel und ist sehr anstrengend – dafür sind Reinigung und Entschlackung des Körpers auf diese Weise am optimalsten gewährleistet. Gesundheitsprävention pur! ...Punkt 8 ersetzt nicht die Empfehlungen 1 bis 7 ...

Versandhandel

Veda-Versand Naturprodukte
Petra Fröhlich
Tel.: 06782-107905
Fax: 06782-107879
Keltenweg 14
55767 Brücken
www.veda-versand.de
E-Mail: info@veda-versand.de

Zu gewinnen!

Ayurveda Tag in der Veda-Villa
(siehe Anzeige, oben)
im Wert von 340,-€
1x Abhyanga Synchron-Massage,
1x Shirodhara Stirnöl-Guss
1x Ayurveda Schönheitspflege (90 Minuten)
1x Mittagessen (Abendessen auch möglich) und die Benutzung eines privaten Tageszimmers

Mitmachen und gewinnen!
www.der-wellnesser.de

Anzeige

Anzeige