

Eine Ayurveda-Kur ist Heilkunst mit Wohlfühl-Garantie. Die über 5000 Jahre alte indische Tradition versteht sich als die sanfte Kunst des Heilens, um Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.

AYURVEDA

Die sinnlichste Art, sich verwöhnen zu lassen und den Alltagsstreß zu vergessen

Warmes, duftendes Sesamöl verwöhnt alle Sinne. Es fließt bei der Ayurveda-Massage reichlich über den Körper. Eine besondere Spezialität sind vierhändige Synchronmassagen. Dabei massieren zwei Therapeutinnen in so perfektem Einklang, als bewege sich nur ein einziges Händepaar.

Befinden sich diese „Doshas“ in Harmonie, ist man gesund und innerlich ausgeglichen.

Styleguide: Was genau ist Ayurveda?
Dr. Ulrich Bauhofer: Ayurveda ist die älteste Medizin der Menschheit und hat ihren Ursprung in Indien. Ayurveda heißt „Wissen vom Leben“ und vermittelt uns das Wissen von den Naturgesetzmäßigkeiten, nach denen Leben funktioniert. Es befasst sich mit dem Leben in Bezug auf alles, was mit unserer Gesundheit zu tun hat, also Ernährung, Biorhythmik, Tagesablauf, Entgiftung, Stressmanagement, Regeneration, Bewegung, Therapie von Krankheiten, Familienleben, soziale Kontakte, Wohnen, Umwelt, Klima und Kultur. Deshalb ist Ayurveda eine ganzheitliche Medizin.

Wie sieht das Menschenbild aus?
Ayurveda sieht den ganzen Menschen als Körper-Geist-Seele-Einheit. Gesundheit heißt auf Sanskrit - der Sprache des Ayurveda - Swasthya, was vom Sprachursprung her soviel bedeutet wie „im Selbst ruhen“. Das Selbst eines Menschen ist nach ayurvedischem Verständnis grundsätzlich gesund. Darum geht es letztlich im Ayurveda um die Anbindung an das gesunde Selbst, das in jedem Menschen schlummert.

Ist Ayurveda eher dem Bereich Wellness oder dem Bereich Medizin zuzuordnen? Hundertprozentig der Medizin.

haben kein Empfinden mehr dafür, was ihnen gut tut und schadet. Durch diese wissentliche oder unwissentliche Missachtung der Naturgesetzmäßigkeiten, die unseren Organismus und seine Gesundheit steuern, entwickeln sich im Laufe der Zeit fast zwangsläufig Krankheiten.

Wo liegt der Unterschied zur westlichen Schulmedizin?

Die westliche Schulmedizin kümmert sich primär um die Krankheit, also beispielsweise Bluthochdruck, Magengeschwüre oder Bandscheibenvorfälle. Der Ayurveda-Arzt dagegen bemüht sich immer um den Menschen, der die Krankheit hat, und um das Ungleichgewicht in der psycho-physiologischen Funktion, das der Krankheit kausal



Die sanfte Berührung der Massierenden Hände genießen

Wie entsteht nach ayurvedischem Verständnis Krankheit?
In den klassischen ayurvedischen Texten, die etwa 3500 Jahre alt sind, steht, dass Krankheiten durch einen übermäßigen, einen mangelnden oder einen missbräuchlichen Umgang mit der Zeit, dem Geist und den Sinnen entstehen. Natürlich spielen auch Veranlagung und Krankheitsdisposition eine Rolle, doch meistens ist unsere Lebensweise ausschlaggebend. So viele Menschen sind heute Sklaven der Uhr, mental überlastet und mit 400 Milliarden Sinnesreizen in der Sekunde einer unvorstellbaren und kaum beherrschbaren Reizflut ausgesetzt. Dazu kommen falsche Ernährung, mangelnde Bewegung und zu wenig Schlaf. Die meisten Menschen

zu Grunde liegt. Außerdem geht es dem Ayurveda-Mediziner darum, den Menschen schon zu sehen, wenn er gesund ist, ihn gesund zu erhalten, seine Empfindsamkeit für das, was ihm nützt und das, was ihm schadet, zu stärken und den Prozess des biologischen Alterns einzudämmen. Wenn eine Krankheit ausgebrochen ist, therapiert der ayurvedische Arzt immer ganzheitlich, nimmt seinen Patienten mit in die Verantwortung und macht ihm klar, dass Gesundheit nicht auf Rezept zu haben ist.

Heißt das, für seine Gesundheit muss jeder selbst die Verantwortung übernehmen?
Ja, es geht darum, das Gleichgewicht der Geist-Körper-Funktionen herzustellen oder zu bewahren. Das funktioniert nur mit

einer angemessenen Lebensweise, und dafür ist jeder selbst verantwortlich. Wer fortwährend Raubbau an seiner Gesundheit betreibt, muss sich nicht wundern, wenn er krank wird. Schon Hippokrates nahm eine ayurvedische Maxime auf, als er meinte: „Krankheiten fallen nicht vom Himmel, sondern sind das Resultat all der kleinen Sünden, die wir täglich begehen.“

Worin ergänzt Ayurveda die westliche Schulmedizin?
Die ayurvedische Domäne liegt in der effektiven Prävention von Krankheiten, in der ganzheitlichen Behandlung von chronischen Erkrankungen, in der Rehabilitation und Nachsorge, in der Steigerung der körpereigenen Abwehrfunktionen und

Regenerationsprozesse sowie in der Erhaltung der Vitalität, Leistungskraft und des biologischen Alters. Zudem ist Ayurveda bestens geeignet als begleitende Therapie zu aggressiven Behandlungsstrategien wie einer Chemo- oder Strahlentherapie. Deren Effizienz kann dadurch gesteigert und deren Nebenwirkungen gemildert werden.

Was bedeutet die Kunst des Lebens?
Früher bedeutete das Wort Kunst – abgeleitet vom Verb können – Wissen, Weisheit oder Kenntnis, später wurde es auch im Sinne von Fertigkeit und Geschick verwendet, bis es sich ab dem 18. Jahrhundert auf die schöpferische Gestaltung in Malerei, Bildhauerei, Dichtung und Musik bezog. Früher hat man Kunst mit dem Schönen



Ulrich Bauhofer
Interview mit dem Münchener Mediziner und Deutschlands bekanntestem Ayurveda Arzt

in Verbindung gebracht, mit Grazie und Anmut - man sprach von den „schönen Künsten“. Wenn wir uns mit Lebenskunst befassen, meinen wir also zum einen das Wissen vom Leben, zum anderen Geschick und Fertigkeit im Leben und zum dritten die schöpferische Gestaltung des Lebens. Lebenskunst hat also mit Wissen, Geschick in der Umsetzung dieses Wissens und der daraus resultierenden Freude zu tun. All das gewinnen wir aus unserem inneren Selbst, und darum unterhält nicht nur Gesundheit ein inniges Verhältnis mit dem Selbst, sondern auch Lebenskunst. Alle drei gehören untrennbar zusammen: Lebenskunst bedeutet daher nichts anderes als gelebte Gesundheit.

Was erkennen Sie mit der Pulsdiagnose?
Ich spüre die Choreographie der drei Doshas, der biologischen Programme, die nach ayurvedischem Verständnis alle Funktionen und Strukturen in unserem Organismus steuern. Wenn die Doshas in einer individuell charakteristischen Balance schwingen, ist ein Mensch gesund, wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, wird er krank. Ich ertaste im Puls den Status der Doshafunktionen und erkenne so, wie es um den Organismus steht, wo Krankheitsherde und Schwachstellen existieren.

Was genau kann man sich unter diesen Doshas vorstellen?
Stellen wir uns den Organismus der Einfachheit halber einmal ganz mechanisch als eine Verbrennungsmaschine vor, die wir im wesentlichen mit vier Energieträgern füttern: Nahrung, Flüssigkeit, Licht und Luft. Diese Energieträger setzt der Körper um in Bewegungsenergie, Wärme und den kontinuierlichen Wiederaufbau seiner Struktur. In der ayurvedischen Sprache heißt die Bewegung Vata - also zum Beispiel die Aktivität unseres Bewegungsapparats, des Kreislaufs, des Magen-Darm-Trakts und des Nervensystems. Wärme steht für das zweite Bioprogramm Pitta, verantwortlich für Energieumsatz, Verdauung, Stoffwechsel, Säure-Basenhaushalt. Die Struktur, die Energiespeicher oder das Gerüst der Materie heißen Kapha. Diese drei Doshas Vata, Pitta und Kapha arbeiten

immer zusammen und sind bei allen Menschen unterschiedlich verteilt. So entstehen die besonderen und charakteristischen Merkmale eines jeden Menschen - seine Persönlichkeit, seine Neigungen und Abneigungen, seine Talente, sein Körperbau und seine Krankheitsdisposition.

Und bei der Therapie geht es darum, die Doshas wieder in die Balance zu bringen? Genau das ist das Ziel. Denn Krankheit ist immer der Ausdruck eines Ungleichgewichts der Doshas. Der erfahrene ayurvedische Arzt stellt seine Behandlungsstrategie immer so zusammen, dass alle Maßnahmen sich in ihrer Wirkung gegenseitig unterstützen und verstärken - sei es Ernährung, Heilmittel, Entgiftungsverfahren, Bewegung, Tagesablauf, Aromatherapie, Yoga oder Stressmanagement.

Was verstehen Sie unter Panchakarma?
Das ist eine hochwirksame klassische ayurvedische Entgiftungstherapie, die einem festgelegten, logischen Ablauf folgt. Wir akkumulieren heute fortwährend etwa 100.000 toxische Substanzen aus der Umwelt in unserem Organismus - die meisten davon fettlöslich. Sie sollten regelmäßig entsorgt werden, da sie den Organismus langfristig schädigen. Panchakarma ist eine hervorragende Methode dafür. Anders als viele glauben beschränkt sich die ayurvedische Medizin nicht auf Panchakarma, sondern verfügt über eine Fülle von therapeutischen und präventiven Verfahren.

Was kann man durch Ayurveda in seinem Leben zum Besseren wenden?
Alles, denn wenn man das Wissen vom Leben beherrscht, versteht man die Mechanismen, mit deren Hilfe man ein gesundes, glückliches, erfolgreiches und erfülltes Leben führen kann. Ein Mensch, der empfindsam, achtsam und präsent sich selbst gegenüber ist, ist auch sensibel gegenüber anderen. Menschen, die den Impulsen ihrer Körperintelligenz nicht zuhören, behandeln sich und ihren Körper oft wie eine Mülltonne.

Sagt man darum, der Mensch ist was er isst?

Dieser Satz stammt von Ludwig Feuerbach und besagt, dass wir mit unserer Nahrung unseren Körper bauen. Die Qualität unserer Nahrung wie natürlich auch der anderen Energieträger Flüssigkeit, Luft und Licht bestimmt die Qualität unseres Geist-Körper-Systems. Wir machen uns oft nicht klar, dass aus dem Spinat oder dem Käse, den wir essen, unsere Augen, unsere Leber, unser Herz oder unser Gehirn wird. Wenn wir Schrott essen, was können wir dann schon als output erwarten? Wenn wir hochwertige Nahrung zu uns nehmen, wirkt sich das auf die Qualität unseres Körpers und unseres Denkens aus.

Wieso sagt man „Altern ist ein Irrtum?“
Älter werden bedeutet nicht notwendigerweise auch Altern. Es gibt im Ayurveda eine Disziplin - genannt Rasayana - die wir als die Kunst des Älterwerdens ohne zu altern verstehen. Die Basis dafür bildet eine gesunde ausgewogene Lebensweise, bei der ein Mensch sich nicht an sich selbst vergeht und seine Energie- und Regenerationsreserven nicht nutzlos verschleudert. In der modernen Gerontologie geht man inzwischen davon aus, dass der Alterungsprozess zu 25 bis 30 Prozent genetisch bedingt ist und zu 70 bis 75 Prozent von der Lebensweise abhängt. Es liegt also zu einem Großteil in unseren Händen, wie wir älter werden.

Was würden Sie als das Ziel einer ayurvedischen Therapie bezeichnen?
Ein ayurvedisches Schlüsselkonzept heißt Satmya und Asatmya. Übersetzt bedeutet es Verträglichkeit und Unverträglichkeit. Vom Sprachursprung her aber heißt Satmya „meine Wahrheit“. Und darum geht es letztlich: einen Menschen für seine Wahrheit zu sensibilisieren. Für das, was zu ihm passt, was ihm gut tut und zu seiner Gesundheit beiträgt. Das betrifft, was er isst, was er trinkt, wieviel er schläft, seinen Tagesrhythmus, seinen Beruf, seine Freunde - kurzum sein ganzes Leben. Goethe hat dieses Konzept wunderbar poetisch ausgedrückt: „Ganz leise spricht ein Gott in unserer Brust. Ganz leise, ganz vernehmlich zeigt uns an, was zu ergreifen ist und was zu fliehen.“