



Ayurveda im Ursprungsland Indien erlebt



Elisabetha Wittwer aus Rickenbach ZH ist von der Wirksamkeit der Komplementärmedizin überzeugt. Wann immer angebracht, setzt sie für sich und ihre Familie auf Naturmedizin und sanfte Therapiemethoden. Über Ayurveda-Behandlungen hatte sie schon einiges gehört, auch verschiedene Fotos von Ölanwendungen gesehen, doch konkret konnte sie sich darunter nichts vorstellen. Ein Reiseunternehmen schickte ihr regelmässig Prospekte von spezialisierten Zentren in Indien. Sie wurde neugierig und, spontan, wie es ihrem Naturell entspricht, entschied sie sich, diese Heilmethode direkt vor Ort, im Herkunftsland selbst, kennen zu lernen.

Vergangenem Februar war es so weit: Zusammen mit ihrer achtjährigen Tochter reiste sie in den indischen Bundesstaat Kerala und besuchte Land und Leute. Die Eindrücke von ihrem siebentägigen Besuch in einem ärztlich geführten Ayurvedazentrum gibt sie uns hier preis!



Frau Wittwer, wie haben Sie die Ayurveda-Kur erfahren?

Bei der ausführlichen Anamnese am ersten Tag fühlte der Arzt meinen Puls, die Festigkeit meines Gewebes und ermittelte durch eine Vielzahl von Fragen und Beobachtungen meinen grundlegenden Konstitutionstyp, den so genannten Dosha-Typ (vgl. Wörterbuch). Er erkundigte sich auch nach meiner psychischen Verfassung.

In der Schweiz wurde bei mir eine Fibromyalgie diagnostiziert. Nachts beim Liegen quälten mich oft so starke Schmerzen, dass ich nicht mehr schlafen kann. Tagsüber kann ich manchmal kaum gehen. Dazu gesellen sich Leber- und Gallenprobleme.

Aufgrund meines Erkrankungsbildes und meines Dosha-Typs schlug mir der Arzt einen einundzwanzig Tage dauernden Behandlungsplan vor. Da wir uns aber nicht so lange in Indien aufhalten konnten, einigten wir uns auf sieben Tage.

Am darauf folgenden Morgen ging es pünktlich um sieben Uhr los! Man führte mich in ein Gebäude, wo bereits zwei indische Therapeutinnen warteten. Im Behandlungsraum befand sich ein Tisch mit einem erhöhten Teil für den Kopf. Am unteren Ende befand sich ein Auslauf. Ich bekam einen Lendenschurz umgebunden, so ähnlich wie ein Sumo-Ringer, und legte mich auf den Tisch.

Wörterbuch

Ayurvedische Medizin

Übersetzt bedeutet Ayurveda «Die Lehre vom Leben» – eine Methode, die auf den Gleichklang zwischen körperlichem und geistigem Wohlbefinden zielt. Das Alter des Ayurveda ist unbekannt. Man schätzt es auf ca. 5000 Jahre, weshalb sie als älteste Heilkunde der Welt gilt. Sie basiert auf den drei Lebensenergien, den so genannten Doshas: *Vata* (Luft und Wind), *Pitta* (Feuer und Wasser) und *Kapha* (Erde und Wasser). Nach ayurvedischer Vorstellung kommen die Doshas in jedem Organismus vor. Dabei dominieren meist ein oder zwei Doshas, seltener alle drei. In einem gesunden Organismus sollten sich diese «Energien» oder «Temperaturen» in einem harmonischen Gleichgewicht befinden.

Die beiden Inderinnen berührten meine Oberschenkel, schlossen dabei ihre Augen wie zum Gebet und machten darauf eine Gebärde, die einer Bekreuzigung ähnlich sah, nur dass sie die Finger zu ihrer Stirn führten und mich dann wieder berührten. Mit diesem Ritual stimmten sie sich auf die Behandlung ein. Anschliessend tauchten beide ein Litermass in einen Eimer, der mit warmem Wasser und nach Obstessig riechendem Zusatz gefüllt war, und begannen, mich damit synchron zu übergiessen. Angefangen wurde bei den Füssen, aufwärts über den ganzen Körper bis zu den Armen und Händen. Das Wasser floss am unteren Tischende wieder heraus; es bildete sich ein Kreislauf. Nach ungefähr zwanzig Minuten durfte ich mich umdrehen; das äusserst entspannende Prozedere ging über meine Hinterseite nochmals gleich lang weiter. Gesprochen wurde während des ganzen Vorgangs nichts, denn Therapeuten und Patient sollen ihre Aufmerksamkeit ausschliesslich der Behandlung widmen.

Nach erfolgtem Überguss, der in erster Linie der Entfernung von Toxinen und Schlacken diente, wurde ich eine Weile alleine gelassen. Zurückgekehrt, rieben mich die Masseurinnen mit einer ziemlich streng riechenden Paste aus Gersten- und Kichererbsenmehl ein: «Udvardana». Es fühlte sich wie eine Art Peeling an. Nach ungefähr zwanzig Minuten Einwirkung wurde an gewissen Stellen nochmals Paste aufgelegt.



Udvardana – die Ganzkörper-Peelingmassage

Schliesslich gings zum Abduschen. Diese spezielle Massageform durchblutet tiefere Gewebeschichten. Der gesamte Stoffwechsel wird aktiviert, Blutzirkulation und Lymphfluss angeregt.

Es folgte der Stirnölfluss «Shirodhara». Dazu wurde ein Band um Stirne und Haaransatz gebunden. Auf dem Behandlungstisch kam mein Kopf genau unter einer Schale, aus welcher Schnüre hingen zu liegen. Die Therapeutin begann meinen Kopf vom Stirnhaaransatz her mit einem kalten, medizinierten Buttermilch-Öl-Gemisch zu übergiessen. Die Behandlung dauerte etwa dreiviertel Stunden. Ich war so entspannt, dass ich kurz nach Beginn des Gusses einschlief. Gemäss ayurvedischer Lehre wird durch den kontinuierlichen Fluss ein entspannender Impuls auf die Nervenzellen ausgelöst. Diese Therapieform wirkt sich deshalb positiv auf das gesamte Nervensystem aus.



Stirnölfluss Shirodhara

Mit dem Stirnölfluss endete gleichzeitig auch der erste Behandlungstag. Die Tage zwei bis fünf verliefen nach gleichem Muster. Am sechsten Tag hatte ich den zweiten Arzttermin. Zwischenzeitlich erkundigte sich der Arzt regelmässig bei den Therapeutinnen über meinen Therapieverlauf oder sprach direkt mit mir. Für die beiden letzten Tage bekam ich «Abhyanga»-Ölmassagen, Dampfsauna und Stirnölfluss verordnet. Bei «Abhyanga» handelt es sich um eine Ganzkörper-Synchronmassage mit

Wörterbuch

Ayurvedische Massage

Fast alle Formen ayurvedischer Massagen werden synchron von zwei Therapeuten bzw. Therapeutinnen ausgeführt, das heisst, beide Körperhälften werden gleichzeitig und in gleicher Weise behandelt. Nach ayurvedischer Tradition werden Männer von Männern und Frauen von Frauen therapiert.



Abhyanga: Ganzkörper-Synchronmassage

Pulsdiagnose

Die Pulsdiagnose ist eine diagnostische Methode in der ayurvedischen Medizin. Der ayurvedische Arzt legt an drei Stellen an der Innenseite der Handgelenke drei Finger (Zeige-, Mittel- und Ringfinger) an das jeweilige Handgelenk des Patienten und fühlt mit unterschiedlicher Druckstärke den Puls. Der Puls enthält die gesamte Information der verschiedenen Organe im Körper.





medizinisiertem, auf die Dosha-Konstellation abgestimmtem Öl. Eine regelmässige Massage unterstützt gemäss ayurvedischer Vorstellung das Immunsystem, tonisiert die Muskulatur und wirkt günstig auf das Verdauungssystem.

Nach der Ölmassage durfte ich in die Dampfsauna. Nach Ayurveda werden durch die Dampfsauna Toxine ausgeschieden, die durch die vorherigen Behandlungen gelöst werden. Der Holzschwitzkasten ist eine rund 1,60m hohe und trapezförmige Box, bei der der Kopf oben heraus-schaut, um dem Dampf nicht ausgesetzt zu sein. Der Hals wurde mit einem Gazetuch umwickelt, damit keine Wärme austritt. Die Dampfsauna-Behandlung «Sevdana» wurde mit auf meinen Konstitutionstypus abgestimmten Heilkräuterdämpfen durchgeführt. Danach wurde geduscht und abschliessend ging es nochmals zum Stirn-ölguss. Das war das Ende meiner siebentägigen Ayurveda-Therapie.

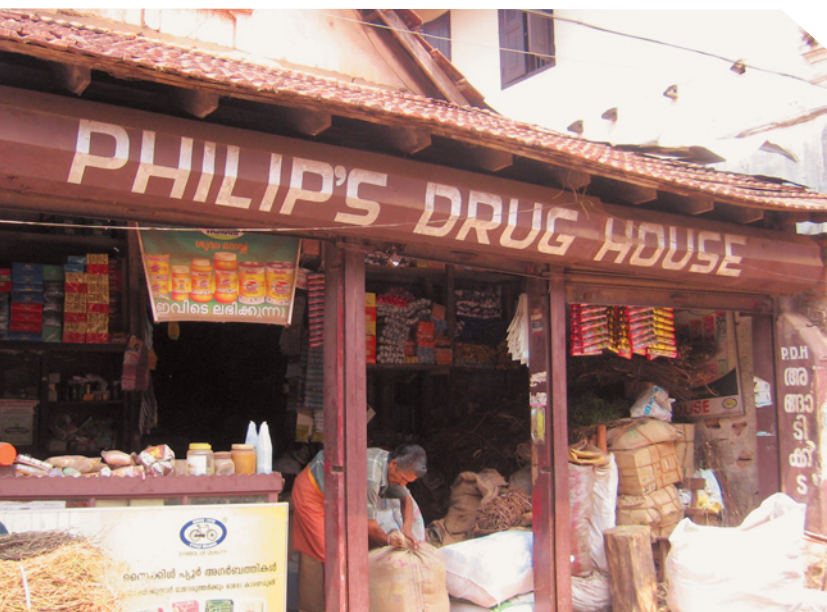
Neben den geschilderten Kuren nahm ich während der gesamten Behandlungszeit vier pflanzliche Präparate ein, zwei in flüssiger Form, eines als Tablette und eines als Paste. Diese wurden in aufwändiger Weise eigens für mich zubereitet und zielten speziell auf meine Schmerzen in Muskulatur, Bindegewebe und Knochen bzw. waren auf mein Leber-Gallen-Leiden zugeschnitten.

Wie wirkte sich die Therapie auf Ihren Gesundheitszustand aus und was nehmen Sie aus Indien mit nach Hause?

Meine Kur dauerte zwar nur eine Woche, aber ab dem dritten Behandlungstag war ich praktisch schmerzfrei. Ich fühlte mich entspannter, vitaler und frischer. Die Erleichterung war riesig, denn als Fibromyalgie-Gepeinigter gewann ich in dieser Zeit wieder ein grosses Stück Lebensqualität zurück.

Aus ayurvedischer Sicht handelt es sich bei einem Fibromyalgie-Leiden um ein Ungleichgewicht der Lebensenergie «Vata» (vgl. Wörterbuch ayurvedische Medizin). Noch vor nicht allzu langer Zeit stritten sich die Experten bei uns um die Frage der Existenz und Natur der Fibromyalgie, einer durch Schmerz charakterisierten Weichteilerkrankung. Im uralten indischen Medizinsystem Ayurveda ist diese Erkrankung jedoch bekannt und wird je nach Ausprägung und Intensitätsgrad verschieden therapiert. Jeder Fibromyalgie-Kranke ist hier eine eigene Persönlichkeit mit einer höchstpersönlichen Krankengeschichte und einer individuellen Ausprägung verschiedener Symptome. Dem trägt Ayurveda Rechnung. Therapieziele werden in Absprache mit dem Patienten festgelegt, die Ernährung besprochen und gegebenenfalls umgestellt. Individuelle Bewegungs- und Entspannungsübungen, Gespräche zur Lebenssituation, pflanzliche Medikamente und physikalische Anwendungen runden den Therapieplan ab.

Zu bedenken ist allerdings, dass auch Ayurveda keine Wundermethode ist und dass sie vom Patienten Disziplin, Geduld, Zeit, Ausdauer und Durchhaltevermögen fordert, da sie eine oftmals jahre- bzw. lebenslange Anwendung voraussetzt.



Das Interview mit
Frau Elisabetha Wittwer führte
Dr. Priska Binz Nocco

