



kolumnen



style kompass

zitat des tages

kultur pur



körper&seele **Ayurveda**



**Im Gleich-Klang**

Vier Hände, viel Öl und das rare Gefühl, sich endlich fallen lassen zu können – das ist, was viele Menschen in unseren Breiten mit Ayurveda assoziieren.

- Im
- Fü
- Da
- Eir
- Ge
- Da
- Ge
- Ap
- Im

Dann macht man sich auf, reist nach Sri Lanka oder Indien – und lernt die Wissenschaft vom Leben so kennen, wie sie wirklich ist. Nämlich mehr als Öl, Streicheleinheit, Blütenbad und in Mode gekommenes Wellness-Konzept.

Die ayurvedische Medizin gilt als die älteste ganzheitliche Heilmethode der Welt – mit Wurzeln in Indien. Alles ayurvedische Wissen bestand aus einer großen Zahl von Versen und Hymnen, die über Jahrtausende hinweg mündlich, in Meister-Schüler-Tradition, überliefert wurden. Noch heute findet man in Indien Heiler-Generationen, deren Geschichte Jahrzehnte zurückreicht. Mehr als zwei Drittel der indischen Bevölkerung werden mit Ayurveda behandelt – und das im Einklang mit schulmedizinischen Methoden. Der Mensch wird dabei als Einheit von Körper, Geist und Seele verstanden – in steter Wechselwirkung mit der Umwelt. Höchstes Ziel ist Harmonie – jener wundersame Zustand des Gleichgewichts, der auch als Homöostase bekannt ist. Sushruta, einer der bedeutendsten indischen Ärzte, definierte bereits vor 2500 Jahren: „Gesundheit ist gleichbedeutend mit dem Gleichgewicht von Stoffwechsel, Verdauung, Körpergewebe und Ausscheidungen und ist abhängig vom inneren Wohlbefinden des Bewusstseins, des Geistes und der Sinne.“

Ayurveda scheint mehr als ein eindimensionales System – für manche ist die indische Gesundheitslehre Lebenskunst. Und doch wird sie schon mal gerne als esoterische Modeerscheinung mit Zeitgeist abgetan. Zweifellos geriet der Begriff Ayurveda zum Codewort für Suchende – im Zuge der Wellness-Welle sind in den USA, in Deutschland und Österreich zahlreiche Kliniken entstanden. Wo sich Gestresste eine gepflegte und pflegende Quelle für Ruhe und Energie erwarten und das Gute naturgemäß seinen stolzen Preis hat. Doch an den Wurzeln der Lehre, und so wie sie seriös praktiziert wird, findet sich eine schier unerschöpfliche Quelle des Wohlbefindens – Ayurveda birgt nicht nur enorme Heilkräfte, sondern kann vor allem als Prophylaxe, die Menschen stärkt, verstanden werden.

Der ayurvedisch praktizierende Arzt erfasst seine Patienten auf sehr sinnlicher Ebene. Er stellt seine Diagnose mit Bedacht, nimmt sich Zeit – fühlt den Puls und schaut Patienten in die Augen – die Konstitution wird bestimmt. „Das Schöne daran ist, man arbeitet spürbar mit den Elementen – mit allen Sinnen“, erklärt der Wiener Naturheilkundler und Arzt Michael Gindl. Als Basis dient dabei das Konzept der drei Doshas – Gindl spricht von Bioenergien: In jedem Menschen sind Vata, Pitta und Kapha (siehe Kasten) aktiv und steuern das Zusammenspiel der fünf Elemente Wasser, Erde, Feuer, Luft und Raum (auch „Äther“). Alles, was auf den Körper

wirkt – Nahrung, Sinneserfahrungen –, lässt sich ihnen zuordnen. Und umgekehrt beeinflusst jeder innere Vorgang (Stress, Nervosität) die drei Doshas. Bei jedem Menschen sind diese drei Energieformen von Geburt an verschieden stark ausgeprägt – meist dominieren zwei, ein Konstitutionstypus entsteht, mit all seinen Vorlieben, Abneigungen, Eigenheiten. Gesund ist das Gleichgewicht der Doshas – im Sinne eines lebendigen Systems mit Spielraum. Wird dieser allerdings ausgereizt, kippt die Harmonie – und Krankheit entsteht (oft durch Stress, ungesunde Ernährung etc.). Ayurvedisch orientiert zu sein heißt deshalb, seiner Konstitution gemäß zu leben – vorhandene und dominierende Energien wahrzunehmen. Wer begriffen hat, wie sich die Doshas regulieren und der Körper darauf reagiert, kann mit sehr einfachen Hilfsmitteln die Balance halten. Dann liegt Gesundheit ausschließlich in der Hand des inneren Arztes.

Ab 24. Mai in den Kinos: Ayurveda. Die Kunst des langen Lebens. Eine intensive, eine sinnliche Reise durch Indien und andere Länder – zu den Wurzeln der ältesten Heilkunst der Erde. Ayurveda ist viel mehr als nur ein modernes Wellness-Konzept für Kurzurlauber. Wer nach der ältesten Heilmethode der Welt lebt, lebt eine Philosophie. Und in Harmonie mit den Energien des Universums.

### **weiter zu: Wer bin ich?**

Von Gabriele Kuhn, Fotos: Pix, Getty Images/Stone

E-Mail: [gabriele.kuhn@kurier.at](mailto:gabriele.kuhn@kurier.at)

 drucken  mailen



Top-Adresse in Thailand: Mandarin Oriental-Hotel in Bangkok (links)

#### ALMDORF „SEINERZEIT“

Die 21 Holzhütten in der Nähe des Kärntner Kurorts Bad Kleinkirchheim vermitteln Bergbauern-Atmosphäre. Kräuter- und Heublumenbad, Sauna. Preis pro Hütte/Tag, bei Belegung mit 2 Pers.: ab 160 Euro.  
Info: 04275/7201  
[www.almdorf.com](http://www.almdorf.com)

#### GOLDENER BERG

Das Alpin-Spa in Oberlech am Arlberg eröffnet erst im Dezember, das Angebot macht schon jetzt neugierig: vom Brechtbad bis zur Kräuterdampfquelle. Preis: ab 140 Euro pro Doppelzimmer.  
Info: 05583/22050  
[www.goldenerberg.at](http://www.goldenerberg.at)

#### ANANDA IN THE HIMALAYAS

Das Luxus-Hotel in Indien gilt in der High-Society als eine der gefragtesten Wellness-Adressen. Von Ayurveda bis Hydrotherapie. Preis: ab 300 Euro pro DZ.  
Info: 0091-11-689 9999  
[www.anandaspa.com](http://www.anandaspa.com); [www.aytour.de](http://www.aytour.de)

#### FOUR SEASONS / BALI SAYAN

Lebensfreude am Lotus-Teich: elegante Suiten und versteckt gelegene Villen mit Blick auf das grüne Ayung-Tal. Ayurveda, Meditation und Yoga. DZ ab 630 Euro.  
Info: 0062-361-701010  
[www.fourseasons.com/sayan](http://www.fourseasons.com/sayan)

#### LANKA PRINCESS / SRI LANKA

Beliebtes Ayurveda-Kurhotel mit deutschem Management. Preis: DZ ab 130 Euro.  
Info: 0094-34-7671117; [www.lankaprincess.com](http://www.lankaprincess.com)

#### MANDARIN ORIENTAL / BANGKOK

Thailands Top-Adresse für Gestresste: die Behandlungen nennen sich hier „Papaya Body Polish“ oder „Oriental Body Glow“. DZ ab 300 Euro.  
Info: 0066-(2)-659 9000; [www.mandarinoriental.com](http://www.mandarinoriental.com)

#### KEMPINSKI SAN LAWRENZ / MALTA

Stilvolles Jagdschloss inmitten eines subtropischen Gartens. Aromatherapien, türkische Bäder. 1 Woche DZ, inkl. Behandlungen: ab 2.261 Euro.  
Info: 00356-22-11 0000; [www.kempinski-gozo.de](http://www.kempinski-gozo.de)

Ob auf der  
Alm oder in  
Asien: in  
diesen Hotels  
umorgt man  
die Gäste ganz  
besonders.

# Wellness



Das Four Seasons Sayan-Hotel auf Bali



Zauberhaft & entlegen: das „Ananda In The Himalayas“ liegt 260 km nördlich von New Delhi