

Inneres Glück durch Europäisches Ayurveda

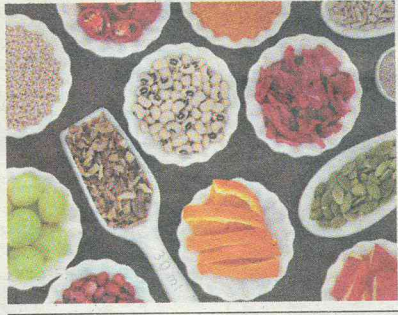
KIKI BARON

Bereits seit Jahrtausenden wird Ayurveda auf dem indischen Subkontinent praktiziert. Auch bei uns entwickelt sich die Gesundheitslehre immer mehr zum Trend.

Ayurveda kann so einfach sein: Zwei Tassen heißes Wasser am Morgen – am besten mit Ingwer. Das ist wie eine Dusche von innen und verbessert den Stoffwechsel. Der Tipp stammt von Kerstin Rosenberg, Gründerin des Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrums in Birstein. Es gilt als die renommierteste Einrichtung dieser Art in Europa. Schon vor mehr als zwei Jahrzehnten hat dort die Heilslehre Einzug gefunden, doch bei Gesundheit aus ihrer Sicht ein Zustand voller Lebensfreude, Widerstandskraft und innerem Glück ist. Das wiederum basiert auf innerer Harmonie sowie auf dem Gleichgewicht aller im Körper wohnender Kräfte. Folgen von Ungleichgewicht können Unverträglichkeiten, Krankheiten, Unzufriedenheit oder auch psychischer Stress sein. Im Gegensatz zur westlichen Medizin, die ledig-

lich Symptome bekämpft, geht Ayurveda die Ursachen ganzheitlich an. Zu diesem Ansatz gehören eine typengerechte Ernährung und natürliche Kräuterrezepturen.

Im Prinzip ist diese Wissenschaft auch in unseren Breiten seit Langem bekannt. Man denke an die Entgiftungsmethoden von Hippokrates oder die Säftelehre nach Paracelsus. Im Gegensatz dazu wurde die indische Weisheitslehre von der Antike an durchgehend praktiziert. Das Wissen wurde kontinuierlich weitergegeben – und erfreut sich jetzt dank moderner westlicher Erkenntnisse über Inhaltsstoffe, Wirkung und Zusammenspiel von heimischen Gemüsen, Kräutern und Gewürzen, von Ölen, Getreiden und Milchprodukten immer größerer Beliebtheit. Die beste Wirkung, so Kerstin Rosenberg, haben nämlich die Naturprodukte, die aus hiesigem Umfeld stammen, weil sie unserem organischen System entsprechen. Zumal eine Ayurveda-Kur auch Bedürfnisse von Vegetariern und Veganern decken kann.



Zucchini, Kürbis, Minze, rote Trauben, Basilikum, Süßholz – beliebte Zutaten in der (europäischen) Ayurveda-Küche

Wichtigste Faktoren der ayurvedischen Heilslehre sind die drei Dasha – vatta, pitta und kapha. Dabei handelt es sich um dynamische Kräfte, ähnlich Wesenszügen, die für alle physiologischen und pathologischen Prozesse im Körper verantwortlich sind. Zu Beginn einer Kur werden sie bei jedem Gast beziehungsweise Patienten bestimmt. Die entsprechende Therapie wird dann individuell nach diesen Erkenntnissen ausgerichtet. Vorayurveda ist die Berücksichtigung westlicher Mentalität, denn die geht mit Beschwerden oder Unzulänglichkeiten ganz anders um als die östliche. So werden auch indische Ayurveda-Dozenten und -Mediziner im Rosenbergs-Zentrum erst zwei bis drei Jahre geschult, damit sie unsere Geisteshaltung verstehen und auf ayurvedische Praktiken und Ernährung übertragen können. Denn Ayurveda bedeutet nicht kurzzeitige Anwendung, sondern soll eigenverantwortliche Integration ins tägliche Leben sein. Damit Gesundheit, Vitalität und Wohlfühl erhalten bleiben und man Lebensfreude empfinden kann. Ein bedeutender Faktor, um körperliches und seelisches Wohlbefinden zu erhalten und gleichzeitig belastende Einflüsse auszunähren, ist eine richtige Ernährung. Denn es heißt, dass etwa 40 Prozent aller Erkrankungen und Beschwerden auf »falsche« Nahrungsaufnahme zurückgehen. Europäisch angepasste Ernährung macht eine Umstellung einfach, da man mit heimischen Produkten kochen kann. Eine positive Wirkung haben zum Beispiel Zucchini, Kürbis oder rote Trauben. Oder Süßholz, das unterstützend gegen Entzündungen und Depressionen eingesetzt wird. Die Wurzel ist neben Basilikum, Minze und Thymian auch Bestandteil eines besonderen Ayurveda-Tees, den das Teehaus »Ronnfeldt« zusammen mit Kerstin Rosenberg entwickelt hat – ein gesunder Absacker für die Abendruhe. Tee trinken und schlafen also. Wie schon gesagt, Ayurveda kann ganz einfach sein.

H EIN HOI Na 36 ho ge sol eir tü Ge ne Zi un Sie Gr m Ro im de lu