

kultur kalender

Unterwegs in Mecklenburg-Vorpommern

2|2013



0 2



9783980480024

Mecklenburg
Vorpommern



MV tut gut.



Ayurveda-Behandlung, Fotos (2): Ayurveda-Parkschlösschen

► schaft rief aus diesem Anlass 1994 ein Treffen ein, zu dem auch ich geladen war und wir haben uns alle furchtbar über die angebliche Verwässerung von Ayurveda aufgeregt. Inzwischen sind wir gescheiter geworden. Der Untergang des Ayurveda hat nicht – wie angesagt – stattgefunden. Nein, wir sind weltweit auf dem Vormarsch. Warum, weil Ayurveda jedem das Werkzeug in die Hand gibt, um gesund zu sein – zur Selbstbehandlung, für den Wellness-Tempel, den Heilpraktiker, die Hausarztpraxis oder die Spezial-Klinik.

Ayurveda – der Begriff wird häufig verwandt. Woran erkenne ich, dass es sich wirklich um die indische Heilkunst und Lehre handelt?

Es ist auch schwer, einen guten Arzt, Anwalt oder Priester von Außen zu erkennen und wenn die noch so viele Gütesiegel hängen haben. Erfolg, die Richtige oder den Richtigen zu finden, hat man nur durch Wissen. Man muss sich erkundigen, Berichte studieren und kritisch abwägen. Die meisten unserer Kunden finden uns über eine persönliche Empfehlung oder sie probieren uns einfach mal aus.

Stimmt es, dass das Ayurveda-Wissen selbst in Indien nicht mehr in Familientraditionen verankert ist?

Ja, die Universitäten haben zum großen Teil die Familientradition abgelöst. Es findet aber ein reger Austausch statt. Ayurveda-Familien schicken ihre Sprösslinge zum allopathischen wie ayurvedischen Medizinstudium und Medizin-Studenten machen nebenbei ein Praktikum bei traditionellen Ärzten.

Was empfehlen Sie in der dunklen Jahreszeit, um die Stimmung aufzuhellen und beschwingt den Alltag zu meistern?

Das zu tun, wozu diese Jahreszeit ideal ist: Zu sich finden, in sich gehen, Ruhe finden, Rückzug. Wir müssen ja nicht wie ein Fernseh- oder Radiomoderator das ganze Jahr über ein zwanghaftes Grinsen aufsetzen und Fröhlichkeit vortäuschen. Allerheiligen ist die Zeit, um sich mit der Endlichkeit des Seins und den Seelen zu befassen, die nicht ►

► mehr unter uns weilen. Es ist völlig o.k., sich mal sentimental und traurig zu fühlen. Das sind nicht per se negative Emotionen. Sie gehören genauso ausgelebt wie die ausgelassene Fröhlichkeit nach der Wintersonnenwende. Gut gewürzte Speisen, ja selbst das süße Gebäck ist um diese Jahreszeit mit köstlichen Gewürzen versehen und hebt die Stimmung. Diese ehrliche und gelebte Heiterkeit ist nur möglich, wenn wir auch die Schattenseite zulassen. om tat sat (Das bedeutet so viel wie: Möge das Gesagte im manifesten Universum, im praktischen Alltag von Nutzen sein und helfen, zur höchsten Wahrheit und Wirklichkeit zu kommen.)

Interview: Anette Prüber

Weitere Informationen unter:
www.parkschloesschen.de
info@parkschloesschen.de
 Telefon 06541-7050

Ernährungstipps, die unabhängig vom Konstitutionstyp sind:

In der ayurvedischen Ernährungslehre wird Wert darauf gelegt, dass die Nahrung immer frisch zubereitet wird – keine Fastfoodprodukte, keine Dosen, kein Mikrowellenessen und nichts Aufgewärmtes. Am bekömmlichsten ist warmes Essen. Das Mittagessen sollte die Hauptmahlzeit des Tages sein, weil zu der Zeit die Verdauungskraft am stärksten ist.

Das Abendessen sollte leicht verdaulich sein und kann aus einer Gemüsesuppe oder Milchreis bestehen. Es sollte vor 19.00 Uhr eingenommen werden, da sonst die Verdauung nicht mehr stattfinden kann. Besonders Fleisch, Wurst, Käse und fette, in Öl gebratene Speisen sind vor dem Schlafengehen zu vermeiden, da sie schwer im Magen liegen.

Grundsätzlich zu vermeiden sind eisgekühlte Speisen und Getränke, da sie die Verdauungskraft einschränken. Je nach individueller Verdauungskraft sollten drei bis sechs Stunden zwischen den Mahlzeiten liegen. Empfohlen wird das Trinken von Tees und warmen Wasser (10 Minuten abkochen).

Die ayurvedische Ernährung achtet aber nicht nur auf die Qualität der Produkte – die entsprechend der Jahreszeit gereift und gegessen werden sollten – sondern auch auf die Atmosphäre bei der Mahlzeit. Gegessen werden sollte in ruhiger, stiller, schöner und sauberer Umgebung.

Sentimentalität gehört wie die Fröhlichkeit ausgelebt

Im Interview Ayurveda-Arzt Hans Heinrich Rhyner aus dem Ayurveda-Parkschlösschen in Traben-Trarbach

Wissenschaft und Schulmedizin entwickeln sich rasant. Trotzdem ist Ayurveda als indische Heilkunde und Philosophie auf dem Vormarsch. Wie erklären Sie sich die Erfolgsgeschichte?

Jeder weiß um den großen Wunsch der Menschen, gesund und glücklich zu sein, und jeder kennt die Grenzen der Apparatemedizin. Der Anspruch von Ayurveda sieht das Individuum als Ganzes. Der Ayurveda ist universell und umfasst jede Maßnahme, die dem Wohl und der Gesundheit eines Menschen dient. So gesehen nehmen wir keine Trennung von Schul- und Alternativmedizin vor. Ayurveda schließt alles mit ein, von dem Wissen um die richtigen Bio-Rhythmen, die typgerechte Ernährung bis hin zu Musik und Meditation, die die Gesundheit beeinflussen. Der unschätzbare Verdienst der Ayurveda-Ärzte auf dem indischen Subkontinent besteht darin, dass sie diesen Wissensschatz über Tausende Jahre ohne Unterbrechung gepflegt, ausgeweitet und weitergegeben haben.

Wer entdeckt heute das Ayurveda-Wissen für sich? Sind es noch immer in erster Linie die Frauen?

Investiere dein Geld und deine Zeit in Gesundheit. Das empfahl schon Caraka, ein Ayurveda-Arzt der Antike. Denn bist Du erst mal krank, dann hast du zwei mächtige Probleme. Einerseits ist jede therapeutische Intervention mit beträchtlichen Risiken verbunden – siehe Beipackzettel oder operative Eingriffe – und andererseits wirst du all deinen Reichtum schnell los. ▶



Hans Heinrich Rhyner, Ayurveda-Arzt

▶ Immer mehr Menschen erkennen diese alte und simple Weisheit, zum Teil sogar Politiker. Die wirklich einzige Lösung, um die eskalierenden Kosten im Gesundheitswesen einzudämmen, liegt darin, sich aktiv für die eigene Gesundheit zu engagieren. Diese Menschen kommen zu uns, durch alle Gesellschaftsschichten und Altersgruppen hindurch. Und ja, immer noch deutlich mehr Frauen als Männer. Dann kommen natürlich noch die Klienten zu uns, die entweder unzufrieden oder frustriert mit konventionellen Therapien sind oder für die es im modernen System keine Therapien – außer vielleicht palliative – gibt.

Was sind die wichtigsten Grundregeln? Was sollte von den alten Weisheiten übernommen werden?

Immer souverän zu bleiben, nach Möglichkeit nur das zu akzeptieren, was für den Erhalt der Einheit von Körper, Sinnesorganen, Psyche und Seele förderlich ist. Das heißt, nach Möglichkeit alles abzulehnen, was krank macht. Das kann die für das Individuum falsche Ernährung sein, aber auch der falsche Partner oder falsche Beruf.

Vieles dreht sich in der ayurvedischen Lehre um die richtige Verstoffwechslung – die Ernährung und Verdauung. Was bildet den Kern?

Es gibt einen einfachen Grundsatz: Der Mensch ist, was er isst. Jede Nahrung hat ihre Wirkung, kann der Gesundheit zuträglich sein oder ihr auch schaden. Im Ayurveda steht die individuelle Grundstruktur des Menschen sowie der aktuelle Zustand der Esserin oder des Essers im Vordergrund, die Nahrung sollte darauf angepasst sein.

Das hört sich sehr kompliziert an. Kann jeder lernen, sich nach ayurvedischen Prinzipien richtig zu verhalten?

Wenn ich einem Gast ein Merkblatt mit seiner konstitutionellen Ernährungsweise vorlege, dann lautet die häufigste Reaktion: Das ist ja eh das, was ich gerne und regelmäßig esse! Ein bewusst lebender Mensch greift natürlicherweise zu passenden Nahrungsmitteln. Das gilt es mit Ayurveda zu unterstützen und fördern.

Viele Wellness-Tempel werben heute mit Ayurveda-Massagen. Haben einzelne Anwendungen überhaupt einen Effekt? Muss Ayurveda nicht ganzheitlich gedacht und gelebt werden?

Man muss die Menschen dort abholen, wo sie sind. Jeder auch noch so kleine Schritt für das eigene Wohlbefinden zählt. Vor 27 Jahren wurde im indischen Kerala das erste Touristen-Resort für Ayurveda eröffnet. Die indische Ayurveda-Ärztegesell- ▶