

Läuft wie geölt: eine Frau bei einer Behandlung (gr. Bild) im Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein (u. r.), das wie das „Ayurveda Parkschlösschen“ in Traben-Trarbach (u. l.) zu den ersten Adressen in Deutschland zählt



Wie funktioniert Ayurveda in Deutschland zu Pandemiezeiten? Wegen der Maskenpflicht kann das manchmal strapaziös sein, hilft aber trotzdem. Unsere Autorin hat es ausprobiert

STIRNGUSS und Entspannung trotz Virus

Schon vor Corona boome der Medizintourismus. Beliebte war Ayurveda besonders an exotischen Zielen. Doch seit Ausbruch der Pandemie herrscht in den Ursprungsländern der uralten Heilkunde, Indien und Sri Lanka, oft gähnende Leere. Weil sich in den oft luxuriösen Ayurveda-Einrichtungen für Ausländer nur wenige Gäste blicken lassen, ringen viele Betreiber um ihre Existenz. Das berichten asiatische Ayurveda-Therapeuten, die zwischenzeitlich lieber in Deutschland praktizieren. Carina Preuss, Geschäftsführerin im „Ayurveda Parkschlösschen“ in Traben-Trarbach in Rheinland-Pfalz, bestätigt das: „Hierzulande haben wir inzwischen die meisten Ayurveda-Einrichtungen in der westlichen Welt.“

VON INGE HUFSCHLAG

So verlockend es auch sein mag, an fernen Gestaden Entspannung und Erleuchtung zu suchen, in unsicheren Zeiten wählen die Menschen dafür lieber einen sicheren Ort. Und einen Baum umarmen kann man ja auch an der Mosel. Zum Beispiel den über 400 Jahre alten Mammutbaum, der fest verwurzelt in der weitläufigen Parkanlage des Gesundheitshotels steht. Wer sich hier einer authentischen Ayurveda-Kur unterzieht, verspürt tatsächlich kaum Lust, das Gelände zu verlassen. Denn, erste Erkenntnis, Ayurveda ist beileibe keine reine Wellnessbehandlung, wie glänzende Katalogfotos von dahingegossenen Schönheiten mit Lotusblumen im öligen Haar suggerieren.

Ayurveda kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „das Wissen vom Leben“. In Indien und seinen angrenzenden Staaten gehört die ganzheitliche Heilmethode zur Volksmedizin und ist als Studienfach anerkannt. Hierzulande wurde Ayurveda in der Vergangenheit von Schulmedizinern oft als eine Art esoterische Wohlfühlkur abgetan. In-

zwischen ist die über 2000 Jahre alte Heilkunst weitgehend als Alternativmedizin akzeptiert und wird immer öfter unterstützend zu herkömmlichen Therapien eingesetzt. Auch die Weltgesundheitsorganisation hat Ayurveda als medizinische Wissenschaft anerkannt.

Der Unterschied zur westlichen Medizin: Im Ayurveda werden Krankheiten als Störungen des gesamten Systems verstanden, der Patient als Ganzes betrachtet und behandelt – und nicht nur „der Darm“ oder „die Niere“. Besonders berücksichtigt wird dabei die Konstitution des Patienten, die sich nach den drei Doshas richtet, seinen Lebensenergien: Vata, Pitta und Kapha.

Bei der ayurvedischen Diagnose wird dem Arzt die Zunge entgegengestreckt und das Handgelenk überlassen. Dabei entpuppen sich Mittelwesteuropäer fast immer als Pitta (Feuer und Wasser), meist mit leichter Neigung zu Vata (Wind und Luft). Der eher behäbige Kapha-Typ (Erde und Wasser) kommt in der westlichen Leistungsgesellschaft seltener vor. Was das für Typen sind? Der feurige Pitta-Mensch ist oft ausgebrannt, der luftige Pitta-Typ leicht durch den Wind, der erdige Kapha-Kollege will sich am liebsten gar nicht bewegen. Alles Symptome, die typisch sind für eine Leistungsgesellschaft, die in den letzten beiden Jahren durch Corona noch verstärkt wurden.

Kein Wunder, dass im ersten Lockdown 2020 viele Stammgäste in Traben-Trarbach anfragten, ob sie kommen könnten, am liebsten sofort. „Aber das ging natürlich nicht. Auch wir mussten schließen“, sagt Carina Preuss. Dabei war die Vorstellung recht reizvoll: Warum nicht einfach das Unangenehme mit dem Nützlichen verbinden, in eine komfortable Fünf-Sterne-Quarantäne abtauchen, bis der Spuk vorbei ist? Rückzug, Ruhe, Reinigung des Körpers, Klärung des Geistes, dazu täglich mehrgängige Ayurveda-Cuisine genießen – sofern man nicht gerade auf Panchakarma ist, dem Königsweg des Ayurveda, der großen

Reinigung. So eine Radikalkur dauert in der Regel drei Wochen, und die sind beileibe kein Spaziergang: Fasten, Ausleiten durch Einläufe, dazu Abhyanga, wohltuende Massagen mit auf die persönlichen Doshas abgestimmten Ölen.

Während der wiederholten Schließungen zog man Arbeiten vor, die normalerweise in der Weihnachtspause vorgenommen werden. Carina Preuss baute ihren schon in Vor-Corona-Zeiten erfolgreichen Ayurveda-Onlinekurs aus, verordnete sich selbst eine Zusatzausbildung als Heilpraktikerin, und verstärkte den psychologischen Teil der Behandlungspakete: „Viele Menschen haben in der Zeit des Lockdowns Existenzängste entwickelt, nicht wenige leiden unter Einsamkeit.“

Inzwischen läuft der Betrieb wieder an, allerdings mit 40 bis 45 statt 60 Gästen zur gleichen Zeit. Die Hygienevorschriften bleiben streng: Mund-Nasen-Schutz, beim Yoga Schulterstand mit Abstand, Stirnguss mit Maske. Das kann ziemlich strapaziös sein. Hin und her pendelt das Gefäß, tückisch stimuliert ein feiner Ölstrahl beide Hälften des Hirns, die rationale und die emotionale. Die geschlossenen Augen wollen unsichtbaren Wischerblättern folgen. Wenn man danach seine Uhr liegen lässt, ist das wohl ein Zeichen, dass man die Zeit vergessen und auch sich selbst liegen lassen soll.

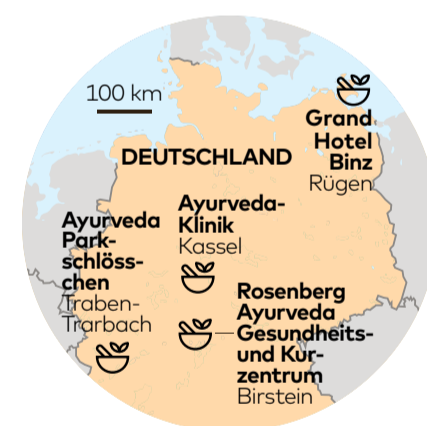
Doch alles findet sich wieder, pendelt sich ein, irgendwann. Auch im „Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum“ in Birstein im Main-Kinzig-Kreis. Seit Juli läuft hier wieder der volle Kurbetrieb, ebenfalls nach den geltenden Corona-Regeln. Nach Ausbruch der Pandemie kam das Gesundheitsamt, machte Stichproben und warf die Frage auf, ob ein Ayurveda-Zentrum einer Klinik gleichzusetzen sei (die geöffnet bleiben durfte) oder eher ein Hotel mit Gesundheitsprogrammen ist (das schließen musste). „Wir einigten uns auf einen kontrollierten Betrieb, der jederzeit unterbrochen werden kann,

konzipierten kurzfristige Angebote für kleine Gruppen in geschütztem Rahmen“, berichtet Petra Eich-Mylo. Die Ayurveda-Naturheilpraktikerin leitete in dieser Zeit in Birstein zweiwöchige Panchakarma-Kuren. Auch eine fünf-tägige Burnout-Kur war rasch ausgebucht.

Wie an der Mosel spielt sich auch im Hessischen das Kurprogramm fast ausschließlich auf dem Gelände ab. Ausflüge werden nicht angeboten, aufkommende Langeweile gehört praktisch zur Therapie. Da ist das ehemalige Forsthaus mit einem lichtdurchfluteten Anbau nach Vastu-Shastra Regeln, einer Art indischem Feng Shui, von Vorteil: Es gibt nur 20 Zimmer, in der Regel Einzelzimmer – Ayurveda macht man besser ganz für sich.

Die guten Geister des Hauses sind stets bemüht, die familiäre Atmosphäre auch unter erschwerten Bedingungen aufrechtzuerhalten. Während der Behandlung müssen Patient und Therapeut Masken tragen, die ayurvedische Biokost wird nicht als Büffet aufgebaut, sondern mit der Kelle ausgeteilt. Damit ist das Agni, das Verdauungsfeuer, gut bedient, auf Wunsch mit Nachschlag. Kürbis stärkt den Geist, Mungbohnen sind gut für die Selbstheilungskräfte, und ayurvedische Schokomousse ist ein Dessert auch für die Seele.

Kalyani Nagersbeth, deutsch-indische Fachärztin mit Zusatzqualifikationen für Ayurveda und Psychotherapie, erklärt mit Augenzwinkern, sie praktiziere in Birstein „Ayurveda auf preußisch“, will heißen: nicht unbedingt so dogmatisch wie manche ihrer indischen oder deutschen Kollegen. Vieles ist eben nicht zu 100 Prozent übertragbar. Es gilt, falsche Erwartungen zu vermeiden. Ayurveda verspricht weder Wunderheilung, noch droht Vergiftung, wie vor einiger Zeit in Berichten über belastete Arzneien zu lesen und im ARD-Magazin „Plusminus“ zu sehen war. Das sorgte zeitweise für Unsicherheit, vor allem unter Ayurveda-Anhängern, die sich ihre Pillen schon mal allzu unbe-



Ayurveda-Anbieter im Überblick

Beim Veranstalter **FIT Reisen** bucht man Ayurveda pauschal mit kostenfreier Umbuchung und Stornierung bis 14 Tage vor Reisebeginn, bei Reiseanmeldung bis einen Tag vorher; etwa im „Grandhotel Binz“, Panchakarma-Kur mit VP (zehn Nächte im EZ) ab 2320 Euro (fitreisen.de/ayurveda-kur-deutschland)

Ayurveda Parkschlösschen, Traben-Trarbach, individuelle Kuren zu Wunschterminen, kostenfreie Stornierungen bis zwei Tage vor Kurbeginn, Panchakarma-Kur 13 Tage ab 2710 Euro, Einzelzimmer ab 180 Euro, ayurvedische Vollpension 75 Euro (ayurveda-parkschlösschen.de)

Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum, Birstein, Ayurveda-Kuren zu festen Terminen, kostenfreie Umbuchungen und Stornierungen, Panchakarma-Kur 13 Tage ab 3380 Euro, Einzelzimmer ab 104 Euro inklusive ayurvedische Vollpension (rosenberg-ayurveda.de)

Die **Ayurveda-Klinik Kassel** wird seit über 25 Jahren als Bereich der Habichtswald-Klinik betrieben, Panchakarma-Kur mit 14 Tagen Übernachtung und VP ab 4208 Euro (ayurveda-klinik.de)

kümmert im Netz bestellen. Seitdem achtet man in den stationären Einrichtungen noch mehr auf Transparenz. Und gerade verschafft die Pandemie der alten Heilkunst einen neuen Boom. Das bestätigt auch Nagersbeth: „Die Ängste haben zugenommen. Manche kamen mit dem strengen Lockdown besser zurecht als jetzt mit den Lockerungen.“ Depressive verkrafteten die Krise oft besser als andere, „während Alltagsneurosen sich zu blühenden Neurosen entwickeln können.“

Ob Ayurveda auch gegen die physischen und psychischen Nebenwirkungen von Corona eingesetzt werden können? Ja, sagt die Ärztin. Zum einen könne Ayurveda das geschwächte Immunsystem stärken, zum anderen Körper, Geist und Psyche ausgleichen, den Menschen in seiner Gesamtheit stabilisieren.

Wäre noch die Kostenfrage zu klären. Noch immer ist eine Ayurveda-Anwendung eine Auszeit, die sich nicht jeder leisten kann oder will. Ganzheitliche Zuwendung kann ziemlich personalaufwändig und damit teuer sein. Deshalb wird hierzulande beispielsweise meist nur zweihändig massiert und auf besonders stimulierende vierhändige Synchron-Massagen verzichtet. Eine dreiwöchige Kur in Deutschland mit eigener Anreise kostet meist mehr als eine vergleichbare in Indien inklusive Flug.

Kalyani Nagersbeth rät dazu, nicht allein auf den Preis zu schauen, es komme auf das Konzept an. „Bringen Sie doch mal jemandem bei, jeden Morgen ein Glas warmes Wasser zu trinken, das nichts kostet. Wenn er dafür teuer bezahlt hat, schluckt er es. Ayurveda ist aber viel mehr als das.“

Die Teilnahme an der Reise wurde unterstützt vom „Parkschlösschen“ Traben-Trarbach und vom Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein. Unsere Standards der Transparenz und journalistischen Unabhängigkeit finden Sie unter www.axelspringer.de/unabhaengigkeit