

5000 JAHRE
TEIL 7: ALTE METHODE
NEU ENTDECKT

**INDISCHE
HEILKUNST:**
Ayurveda

ALLTAGSTAUGLICH

Ayurveda ist weit mehr als Ölmassagen: Die Lehre bietet einfache Anwendungen an, die sich ohne viel Aufwand in den Tagesablauf einbauen lassen. Hier die Top-Tipps von Experten!

SERIE:

Komplementär- Medizin:

✘ TEIL 1:
Homöopathie

✘ TEIL 2:
Osteopathie

✘ TEIL 3:
Aromatherapie

✘ TEIL 4:
**TCM – Traditionell
Chinesische Medizin**

✘ TEIL 5:
Kinesiologie

✘ TEIL 6:
Pflanzenheilkunde

✘ TEIL 7:
Ayurveda



„Bei der ayurvedischen Puls-Analyse werden die drei Doshas, die Lebenskräfte, analysiert. Diese bilden die Grundlage der Behandlungen“.

DR. KUKKU RAMESH

Ayurveda-Spezialist im Hotel & Spa „Larimar“, www.larimarhotel.at.

Shirodhara, Abhyanga oder Panchakarma – was fast biblisch anmutet und nach Karmaauflösung klingt, boomt derzeit in unseren Breitengraden. Viele holen sich den Shirodhara, zu Deutsch den Stirnölguss, oder lassen sich von den „vier liebenden Händen“ auf dem einen oder anderen Wellness-Trip synchron massieren.

Ayurveda für den Alltag. „Man muss nicht immer gleich für ein oder gar zwei Wochen in einen Wellness-Tempel fahren und dort eine Ayurveda-Kur konsumieren. Die Gesundheitsempfehlungen aus dem Ayurveda sind teilweise so simpel, dass diese locker und einfach in unseren Alltag integriert werden können“, erklärt die Ayurveda-Spezialistin Petra Wolfinger aus Klosterneuburg. Sie ist Österreichs Vorsitzende der Euopäischen Ayurveda-Akademie und hat auch gleich ein paar einfach umzusetzende Tipps parat. *Lesen Sie dazu den Kasten auf der nächsten Seite.*

Was ist Ayurveda? „Ayur“ bedeutet Leben, „Veda“ kann übersetzt werden mit „Wissen“ oder „Intelligenz“. Man versteht darunter die Intelligenz der Natur, die die vielfältigen Phänomene im Universum und auch in den Milliarden von Zellen unseres Körpers, steuert und aufeinander abstimmt. „Veda“ ist ein abstraktes Intelligenzfeld, dessen Knowhow jedem Menschen auf seiner innersten Bewusstseinssebene zur Verfügung steht (im Yoga als Transzendentes Bewusstsein bezeichnet). Der Kontakt mit diesem stillen Bereich an unserer eigenen Basis – die Verbindung zu uns selbst - bietet die Voraussetzung für die Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit.



Das Ziel ist es, die Selbstheilungskraft des Organismus zu stärken und sein Gleichgewicht zu erhalten. Ayurveda Medizin ist damit – neben der Behandlung chronischer Erkrankungen und Stressfolgekrankheiten – eine effiziente Methode zur Krankheits-Vorbeugung.

Ernährung: Vata, Pitta & Kapha

„Bei uns im Westen am bekanntesten ist die Drei-Dosha-Lehre des Ayurveda: Vata, Pitta, Kapha“, erklärt Dr. Lothar Krenner, Ayurveda-Arzt in Wien-Josefstadt. Doch was versteht man unter den drei Doshas? Dazu Dr. Krenner: „Das sind die Grundprinzipien, die jeden Lebensprozess steuern, nämlich Bewegung/Ausscheidung/Informationsverarbeitung (Vata), Transformation/Verdauung/Energie (Pitta) und Stabilität/Zusammenhalt/Formgebung (Kapha)“.

Jeder Mensch ist eine Mischung dieser Funktionsprinzipien. So sind Menschen mit einem dominanten „Vata-Prinzip“ ständig in Bewegung – geistig und körperlich. Sie neigen zu Unregelmäßigkeit, Unruhe, Nervosität, Schlafstörun-

Top-Ayurveda-Experten geben **Tipps für den Alltag**

HEISSES WASSER TRINKEN

DIE BESTEN TIPPS VON DR. KUKKU RAMESH AUS DEM HOTEL & SPA LARIMAR:

- 1 Kein Wasser nach den Mahlzeiten trinken. Vor dem Essen und zwischen dem Essen ist das Trinken ok.
- 2 Selbst-Ölungen für den Körper und den Kopf mit warmen Sesamöl täglich für das allgemeine Wohlempfinden, anschließend ein heißes Dampfbad nehmen oder warm duschen.
- 3 Über den Tag verteilt heißes, abgekochtes Wasser trinken. Regt den Stoffwechsel an und fördert die Verdauung.
- 4 Morgens nach dem Aufstehen, das Gesicht mit warmen Wasser waschen.
- 5 Am Abend kein schweres Essen zu sich nehmen.
- 6 Leichte Yoga bzw. Dehnungsübungen morgens nach dem Aufstehen machen.
- 7 Ingwer-Wasser trinken - wärmt und regt die Verdauung an. **So geht's:** Frische Ingwerscheiben im Wasser kurz aufkochen lassen, abkühlen lassen und schluckweise über den Tag verteilt lauwarm trinken.

AYURVEDA-COACH PETRA WOLFINGER GIBT TIPPS AUS DER KRÄUTERKÜCHE:

- 1 **Basilikum:** leicht erhitzend, gilt als verdauungsanregend und um Schleim zu reduzieren.
- 2 **Zimt:** Regt ebenfalls die Verdauung an und ist jedoch bei Magenproblemen nicht zu empfehlen. Auswurfördernd, antibakteriell, auch gut mit Milch zu kombinieren.
- 3 **Süßholzwurzel:** DAS Mittel bei Husten, Halsschmerzen: gerieben und als Tee, nicht bei Lebererkrankungen.
- 4 **Petersilie:** harntreibend, mild erwärmend, als Abstillmittel, Augenumschläge bei Entzündungen.
- 5 **Oregano:** tonisierend, kreislaufstärkend, krampflösend, entgiftend, 1/2 TL in Kräutertee geben.

PETRA WOLFINGER
Dozentin der Ayurveda-Akademie in Österreich.
www.petra-wolfiger.com



Sind Sie ein Vata-Typ?

BLITZTEST: Kreuzen Sie bei allen drei Tests an, welche Aussagen auf Sie zutreffen. Sie sind der Typ, bei dem Sie die meiste Punktezahl erreichen.

	NEIN	MITTEL	JA
1 Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Ich bin gesprächig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Ich rege mich leicht auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Ich bin ängstlich und mache mir schnell Sorgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Es fällt mir schwer Entscheidungen zu treffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Ich handle schnell und bewege mich schnell.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Ich kann neue Informationen schnell aufnehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Ich schlafe schlecht und wache immer wieder auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Ich habe oft trockene Haut, besonders im Winter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Ich habe einen leichten Körperbau und nehme schwer an Gewicht zu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ICH HABE DIE HÖCHSTE PUNKTEZAHL BEI:

Bei VATA:

Um Vata auszugleichen essen Sie regelmäßig warme Mahlzeiten mit nahrhaften Speisen, Mittagsruhe, einen regelmäßigen Tagesablauf. Gut: Ölmassagen, frühes Schlafengehen und beim Sport nicht übertreiben!

Bei PITTA:

Um erhöhtes Pitta auszugleichen essen Sie süße, bittere und herbe Speisen. Zum Kochen bewährt sich geklärte Butter (Ghee). Scharfes und Saures soll vermieden werden. Hitze (Sauna) vermehrt Pitta.

Bei KAPHA:

Um erhöhtes Kapha auszugleichen, essen Sie scharfe, kräftig gewürzte und leichte, fettarme Speisen. Honig in kleinen Mengen ist hilfreich. Das Frühstück sollte öfter ausfallen. Sport, Wärme und Bewegung tun gut.

TOP INFORMIERT:

Testen Sie welcher Typ Sie sind! Außerdem: Die besten Ayurveda-Tipps.

gen, kalten Händen und Füßen, einer trockenen Haut und Verstopfung. Pitta-dominante Menschen haben viel Hitze und Energie, ein gutes Verdauungssystem, einen scharfen Intellekt, klare Lebens- und Aktivitätspläne und die Neigung zu hitzigen Emotionen. Kapha-Dominanz bedeutet Ruhe, Ausgeglichenheit, Stabilität, auch Trägheit mit einer Tendenz zu Übergewicht.

Pulsdiagnose stellt den Typ fest

Geht man zum Ayurveda-Spezialisten, wird klassischer Weise die Konstitution mit Hilfe der Anamnese und Pulsdiagnose festgestellt. Man kann aber auch mit einem Fragebogen ein Gefühl für seine eigene „Natur“ bekommen. **Wir haben hier für Sie einen Test, in dem Sie erfahren, welcher Typ Sie sind. Lesen Sie auch ab Seite 52 die für jede Konstitution passenden Rezeptideen, gleich zum Nachkochen.**

SANDRA KÖNIG ■

Sind Sie ein Pitta-Typ?



DER CHECK: Kreuzen Sie bei allen drei Tests an, welche Aussagen auf Sie zutreffen. Sie sind der Typ, bei dem Sie die meiste Punktezahl erreichen.

		NEIN	MITTEL	JA
1	Ich habe einen scharfen Verstand.	1	3	5
2	Ich neige zu Perfektionismus.	1	3	5
3	Ich neige zu Ungeduld.	1	3	5
4	Ich bin aufbrausend, beruhige mich aber schnell wieder.	1	3	5
5	Ich habe eine gute Verdauung und kann essen was ich will.	1	3	5
6	Ich hab einen guten Appetit und esse größere Portionen.	1	3	5
7	Bei Hunger werde ich gereizt und fühle mich unwohl.	1	3	5
8	Ich habe regelmäßig Stuhlgang und selten Verstopfung.	1	3	5
9	Ich schwitze leicht.	1	3	5
10	Ich mag lieber kaltes als zu warmes Klima.	1	3	5



GUT EINGEÖLT: Bei den Ayurveda-Massagen wird hochwertiges Sesamöl warm auf den Körper aufgetragen. Eine Wohltat!

DIE BESTEN ADRESSEN:

DR. LOTHAR KRENNER

Arzt für Allgemeinmedizin,
Österreichische Ärzte-Gesellschaft für Ayurveda Medizin -
Maharishi Vedische Medizin
Piaristengasse 1/3. Stock
1080 Wien T: 01-5134352,
lothar.krenner@ayurveda.at

HOTEL & SPA LARIMAR

Ayurveda-Arzt Dr. Kukku
Ramesh im Hotel & Spa Lariamar,
Panoramaweg 2,
A- 7551 Stegersbach,
www.larimarhotel.at

DER KRALLERHOF

Ayurveda-Experte
Dr. Ramakrishna im Salzburger
Krallerhof.
Rain 6 in 5771 Leogang.
Infos unter
www.krallerhof.com

EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR AYURVEDA

Ausbildungen und Seminare,
Workshops und Kurse werden
hier angeboten. Petra Wolfinger
ist die Repräsentantin in Öster-
reich, Kerstin Rosenberg in
Deutschland. Email an info@
ayurveda-akademie.at oder
www.petra-wolfinger.com

„KRÄUTER-MASSAGE HAT MIR GEHOLFEN!“
Redakteur Patrick Schuster plagten Schmerzen im oberen Rücken. Die ayurvedische Massage „Kizhi“, welcher er im Thermen Hotel Larimar getestet hat, verschaffte ihm ein neues Körpergefühl: „Schon beim Anamnesegespräch mit Dr. Kukku Ramesh sind mir viele ernährungs-technischen Zusammenhänge klar geworden. Die Kräuter-Stempel-Massage hat mich komplett entspannt.“



Sind Sie ein Kapha-Typ?



SELBSTTEST: Kreuzen Sie bei allen drei Tests an, welche Aussagen auf Sie zutreffen. Sie sind der Typ, bei dem Sie die meiste Punktezahl erreichen.

		NEIN	MITTEL	JA
1	Andere Menschen empfinden meine Natur als angenehm, gemütlich.	1	3	5
2	Es dauert lange bis ich gereizt und ärgerlich werde.	1	3	5
3	Ich neige nicht zu hektischem Verhalten und Arbeiten.	1	3	5
4	Mein Gang ist langsam und fest.	1	3	5
5	Ich habe ein gutes Langzeitgedächtnis	1	3	5
6	Kühles feuchtes Wetter sagt mir am wenigsten zu.	1	3	5
7	Meine Haut ist weich und sanft.	1	3	5
8	Mein Schlaf ist tief und fest.	1	3	5
9	Bei weniger als acht Stunden Schlaf fühle ich mich unwohl.	1	3	5
10	Ich neige zu Molligsein. Ich nehme schnell Gewicht zu.	1	3	5