

## Ayurveda – Körperliche Reinigung und innere Klärung mit Pancakarma



Artikel von Kerstin Rosenberg

Ausleitungsverfahren und manualtherapeutische Anwendungen gehören zu den Grundpfeilern der Ayurveda-Therapie. Sie übernehmen sowohl in der Behandlung von Erkrankungen als auch in der Gesundheitsfürsorge eine zentrale Funktion. In unserem Kulturkreis gelten sie als Aushängeschild des Ayurveda.

Die ganzheitlichen Therapiemethoden des Ayurveda zeichnen sich durch einige grundlegende Prinzipien gegenüber anderen Medizinformen aus: Speziell der integrative und individuelle Ansatz, in dem jeder Mensch entsprechend seiner Konstitution mit invasiven Ausleitungsverfahren, Massagen, Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen, symptom-spezifischen Kräuterrezepturen und psychologisch begleitenden Therapieformen behandelt wird, macht das ayurvedische Behandlungskonzept vielseitig und einzigartig. Dabei fußt die gesamte Ayurveda-Heilkunde auf einer Humoralpathologie ("Säftelehre"), die in der Diagnose und Therapie den Patienten als Individuum wahrnimmt und eigenverantwortlich in den Gesundungsprozess einbindet. Damit erhält jeder Patient eine optimal auf seine Bedürfnisse abgestimmte Therapie, in der Prävention und Psychosomatik häufig die tragenden Säulen eines breit gefächerten Therapiespektrums bilden, in dem sich rationale, psychologische und selbst spirituelle Behandlungsformen zu einer wirkungsvollen Synthese vereinen.

### Reinigungskuren sind kein Wellness-Urlaub

Von jeher sind Reinigungskuren – die so genannten Panchakarma-Kuren – das Herzstück der ayurvedischen Medizin. Durch die intensiven Ausleitungs- und Behandlungstechniken des Panchakarma wird der Körper von seinen abgelagerten Giften, überschüssigen Körpersäften und anderen Krankheitsfaktoren befreit. Entgegen der weit verbreiteten Meinung, Panchakarma-Kuren seien ein erholungsreicher Wellness-Urlaub mit Reinigungseffekt, stellt Panchakarma eine äußerst wirkungs-

volle, aber auch anstrengende Therapieform dar, die vor allem zur Behandlung von schweren Erkrankungen eingesetzt wird. Durch die intensiven Massage-Therapien, Ausleitungsverfahren und Kräutertherapien wird ein tiefer Erneuerungsprozess auf körperlicher und psychischer Ebene ausgelöst. Nicht nur zum Teil jahrzehntelang angesammelte Toxine und Stoffwechselschlacken werden ausgeleitet, sondern auch emotionale Verletzungen und traumatische Erfahrungen aus der Vergangenheit können an die Oberfläche kommen. Damit können im Rahmen einer Panchakarma-Kur die grob- und feinstofflichen Ursachen der individuellen Beschwerdebilder erkannt, verändert und geheilt werden.

Doch dies erfordert höchste Disziplin und Anstrengung vom Patienten und den behandelnden Ärzten und Therapeuten. Immer wieder können wir im Rahmen von Panchakarma-Kuren erleben, dass unsere Patienten vollkommen überrascht sind von der tiefen emotionalen Wirkung der Panchakarma-Behandlungen. Sie suchen im Ayurveda ganzheitliche Hilfe für ihre körperlichen Beschwerden wie z.B. Arthrose, Asthma, Hautkrankheiten, Herzerkrankungen, Migräne oder Magengeschwüre, und werden im Laufe der Behandlung damit konfrontiert, dass sie sich für ihre langfristige Heilung nicht nur mit neuen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten anfreunden müssen, sondern oft auch eine tiefe emotionale Prozessarbeit durchleben, in der sie mit unverarbeiteten Kindheitserfahrungen, familiären Konfliktsituationen und spirituellen Blockaden konfrontiert werden.

### **Psychosomatische Wirkung des Panchakarma**

Um dies zu verstehen, sollten wir uns den psychosomatischen Therapieansatz der ayurvedischen Heilkunde nochmals etwas genauer anschauen. Nach ayurvedischer Auffassung manifestieren sich alle Störungen des körperlichen, geistigen und seelischen Gleichgewichts in den Körpergeweben (Dhatus). Die hier gespeicherten Störfaktoren werden durch schädliche Umweltbelastungen und Lebensgewohnheiten hervorgerufen, aber auch durch eine Unterdrückung von eigenen Charaktereigenschaften, Gefühlen und Potentialen. Das eigene Weltbild, die positiven und negativen Gedanken, verdrängte Gefühle und ungelebte Persönlichkeitsanteile werden nun in der Zellintelligenz der verschiedenen Körpergewebe gespeichert und warten auf Transformation.

Durch die intensiven Ausleitungstherapien des Panchakarma werden die verschütteten Gefühle und verdrängten emotionalen Verletzungen aus den Gewebsspeichern gelöst und an die Oberfläche gebracht. So können z.B. Menschen, die durch eine sehr strenge Erziehung und Unterdrückung in der Kindheit niemals gelernt haben, ihr Feuer zu leben, während einer Panchakarma-Kur einen Hitzeschub nach dem anderen, Wutausbrüche und Hautausschläge erleben. Übergewichtige, die nun einige Kilo Fettgewebe (Mamsa) abbauen, werden häufig von einem inneren Sog der Einsamkeit, Traurigkeit und Sehnsucht nach Liebe überschwemmt.

Europäische Akademie  
für Ayurveda

Ayurveda-Gesundheits-  
und Kurzentrum

[www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)

[www.rosenberg-ayurveda.de](http://www.rosenberg-ayurveda.de)

Um all diese intensiven Eindrücke aufzufangen und zu verarbeiten, benötigen wir in dem ganzheitlichen Kurgeschehen eine sehr persönliche Betreuung und therapeutische Begleitung. Der Ayurveda-Arzt und seine Therapeuten leiten gleichzeitig eine medizinische Reinigungskur und ein spirituelles Retreat. Der Patient erhält tägliche Behandlungen in der Dauer von 2-3 Stunden, die oft von zwei Therapeuten gleichzeitig ausgeführt werden, hat mehrmals Gespräche und Konsultationen mit seinem Ayurveda-Arzt, und seine Kräuterpräparate, Massageöle und Speisen werden speziell für seine Konstitution hergestellt und verabreicht. Oft ist es während einer Panchakarma-Kur untersagt, laut zu sprechen, sich zuviel oder zuwenig zu bewegen, am Tage zu schlafen, sich sexuell zu betätigen oder seine Ernährungsregeln nicht zu befolgen.

Entscheidend für den positiven Erfolg einer Panchakarma-Kur ist, dass man sich genügend Zeit dafür nimmt. So dauern gute Panchakarma-Kuren, die einen medizinischen Anspruch erheben, mindestens zwei Wochen (besser noch länger). Ayurveda-Wellness-Kuren, die vor allem mit Ölbehandlungen, Massagen sowie individueller Ernährungsberatung arbeiten, bewirken eine beachtliche Erholung und Regeneration bereits nach fünf intensiven Kurtagen. Auch nach der Kur sollte man sich zu Hause noch Zeit zur Regeneration einplanen und die Gelegenheit nutzen, einige der alten Lebensgewohnheiten durch neue „ayurvedische“ zu ersetzen.

### **Erste Schritte zu neuen Lebensgewohnheiten**

Der wirkliche Erfolg einer Ayurveda-Kur zeigt sich erst zu Hause, wenn es uns wirklich gelingt, das persönliche Verhalten auf die individuellen Bedürfnisse abzustimmen. Schon die kleinste Ernährungsänderung, wie z.B. zum Frühstück keinen Joghurt mehr zu essen, statt Kaffee Ingwerwasser zu trinken oder übermäßige Rohkost am Abend zu vermeiden, kann wahre Wunder wirken. Und auch auf der psychischen Ebene können sich große Veränderungen nach einer Panchakarma-Kur einstellen: So erinnere ich mich noch gut an den Patienten, der sich direkt nach der Kur von seiner Ehefrau trennte, mit der er bereits seit 38 Jahren verheiratet war. Er erkannte nach seiner Reinigungskur, dass seine Herzrhythmusstörungen nichts mit seinem beruflichen Stress oder dem gelegentlichen Alkoholgenuss zu tun hatten, sondern einzig durch seine unglückliche Ehe und innere Vereinsamung hervorgerufen wurden. Mit der aus der Kur gewonnenen körperlichen Kraft und inneren Klarheit gelang es ihm, sich von alten Banden zu befreien und ein völlig neues, gesundes Leben zu beginnen.

Eine andere Patientin hingegen hatte während der Kur sensationelle Behandlungserfolge in ihrer Rheumatherapie zu verzeichnen. Bereits nach einer Woche war sie nahezu schmerzfrei und konnte sich von Tag zu Tag besser bewegen. Doch kaum war sie zu Hause angekommen, nahmen die Beschwerden wieder zu. Nun erkannte sie, dass die Beschwerden ihres Bewegungsapparats nicht allein von der falschen Ernährung herrührten, sondern sie sich in ihrem voll durchorganisierten und sehr engagierten Leben aller inneren Bewegungsfreiheit beraubt hatte. Der mangelnde Raum für eigene Bedürfnisse und persönliche Entwicklung ließ sie auch körperlich wieder erstarren.

Glücklicherweise nahm sie nun Kontakt zu ihrem behandelnden Ayurveda-Arzt auf und konnte in einer langfristig angelegten Ayurveda-Therapie sowohl ihre körperlichen als auch ihre psychischen Hindernisse und Beschwerden auf ganzheitliche Weise beheben.

Unter all diesen Gesichtspunkten sollte man genau prüfen, wo der geeignete Platz ist, um eine auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Ayurveda-Kur zu machen. Häufig werden die psychischen Aspekte in einer Panchakarma-Kur zu wenig oder gar nicht berücksichtigt. Oder man hat anschließend keine Möglichkeit, mit den Ayurveda-Ärzten und -Therapeuten wieder in Kontakt zu treten und die Behandlung fortzusetzen. Wichtig ist auch, zu erfahren, wie häufig und von welcher Qualität die Behandlungen, Konsultationen und Therapeutika im Kur-Angebot sind. Denn die vielen Sonderangebote auf dem Wellness-Markt sind leider oft von so unqualifizierter Natur, dass die ganze Mühe umsonst war.