



Panchakarma

hilft heilen

Eine ayurvedische Panchakarma-Kur kann tiefgreifende Heilungsprozesse auf physischer und auch auf psychischer Ebene bewirken.

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG

Das Herzstück der Ayurveda-Medizin besteht aus effektiven Ausleitungsverfahren, die in so genannten Panchakarma-Kuren durchgeführt werden. Neben den werbewirksam in Kurbroschüren abgebildeten Ayurveda-Massagen und Ölbehandlungen, die primär am Kuranfang und -Ende zum Einsatz kommen, umfasst eine Panchakarma-Therapie sehr intensive Reinigungsmethoden, wie medizinisches Erbrechen (vamana), Abführen (virechana), Einläufe (basti), Blutegeltherapie (rakta-mokshana) und andere teilweise eher unappetitliche Verfahrensweisen. Auf Appetit zum Essen kommt es in der Reinigungsphase (pradhanakarma) indes ohnehin nicht an: Während und nach den Ausleitungsverfahren besteht die Panchakarma-Diät aus mehr oder weniger substanzvollen Reissuppen,

deren Variationen sich auf die 16fache, 8fache oder 4fache Menge an Wasser beschränken, und auf die Frage, ob auch Salz und etwas Kreuzkümmel zugesetzt werden dürfen.

Doch kaum sind die großen Panchakarma-Ausleitungsprozeduren vorbei, wird das Leben wieder schöner: In der nun folgenden Aufbauphase (pashchatkarma) stehen Regeneration und Heilung im Mittelpunkt. Mit einem immer abwechslungsreicheren Speiseplan wohl-schmeckender Aufbau-Menüs, wirkungsvollen Medikamenten und Pflanzenrezepturen sowie Ölgüssen, Synchron-Massagen und Spezialbehandlungen gewinnen Körper und Geist von Tag zu Tag mehr Gesundheit, Lebensfreude und Vitalität. Je nach Ayurveda-Klinik und -Tradition werden die Ölbehandlungen im Rahmen einer Panchakarma-Kur mehr oder weniger kunstvoll ausgeführt: Je nördlicher im Ursprungsland lokalisiert, umso medizinischer ist die Ausrichtung, was bedeutet, dass die Massagen vor allem der Einarbeitung von



ROSENBERG GmbH

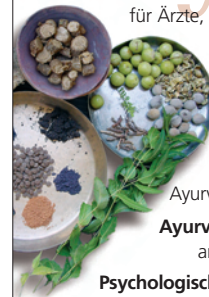
Ganzheit in Gesundheit und Bildung

Europäische Akademie
für Ayurveda

Ayurveda
NEU! Master (MSc) in Ayurveda-Medizin

für Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Pflegeberufe etc., auch in Kombination mit der Ausbildung zum Heilpraktiker

*Partner der Middlesex University/UK



Ayurveda Ausbildungen

Ayurveda und Massage

Ayurveda-Heilkunst, Massage und Berührung

Ayurveda-Therapeut / Spezialist / Praktiker

anerkannt ausgezeichnet in D, A und CH

Psychologischen Ayurveda-Berater /-Therapeuten

vedisch basierte Psychologie und Beratungspraxis

Ayurveda Gesundheits- & Ernährungsberater

Konstitution, Gewürztherapie, Coaching

Sommerakademie

Ausbildungen von Juli - Sept. '09

zum Yoga-Übungsleiter, Ayurveda-Therapeuten, -Koch, in Ayurveda-Massage und -Psychologie

Kompaktlehrgänge in ayurvedischer Massage und Therapie, Psychologie und Yoga

Intensivtrainings, Seminare und Fachfortbildungen

mit indischen Ärzten, Vaidyas und Therapeuten

Ayurveda Event

Ayurveda-Forum für Massage und Therapie
in Birstein 4. + 5. Juli '09 (Programm jetzt online!)

11. Internationales Ayurveda-Symposium
Fachkongress am 5. + 6. September '09

Yoga
Yogal Ausbildungen

Grundstudium zum Yogaübungsleiter

Aufbau- und Hauptstudium zum Yogalehrer

Hatha-Yoga, Ayurveda & spirituelle Psychologie
einmaliges Curriculum, erfahrene Dozenten

4. + 5. Juli
Therapeuten-Forum
Anmeldeformular und
Programm jetzt
auch online!

**Ayurveda Gesundheits-
und Kurzentrum**

Kuren
Ayurveda-Kuren

Intensive Regeneration mit ganzheitlich medizinischer Ayurveda-Beratung, wohltuenden Massagen, individueller Ernährungs- und Kräutertherapie.

Unser Haus bietet persönliche Atmosphäre in kleinen Gruppen und einem sehr gut ausgebildeten und erfahrenen Ayurveda-Ärzte und -Therapeutenteam.

Panchakarma – Reinigende Intensivkuren
SvathaMed – Medizinische Spezialkuren
Rasayana – Gesundheits- & Regenerationskuren
AyurGourmet® & AyurPrevent® – Exklusive Wochenendkuren u.v.m.



Kostenloses Infomaterial unter:

Europäische Akademie für Ayurveda

D-63633 Birstein · Forsthausstr. 6 · Tel 0049 (0)6054 91 31-0 · Fax 36

CH-8032 Zürich · Hofstr. 53 · Tel 0041 (0)44-260 70-70 · Fax 71

A-3400 Klosterneuburg · Passauerstraße 13 · Tel 0043 (0)1-523 76 56

Seminarbibliothek & Newsletterabo unter:

www.ayurveda-akademie.org

hochwirksamen Kräuterrezepturen über die Haut dienen. Ayurveda-Massagen mit Wohlfühl-Effekt erlebt der Panchakarma-Patient vor allem in Kerala, Sri Lanka und Europa.

Entgegen der weit verbreiteten Meinung, Panchakarma sei ein erholungsreicher Wellness-Urlaub mit Kureffekt, stellen „echte“ Panchakarma-Kuren eine äußerst wirkungsvolle Heilmethode dar, die vor allem zur Behandlung von körperlichen und psychischen Beschwerden eingesetzt wird. Durch den ganzheitlichen Behandlungsansatz werden tiefe Erneuerungsprozesse im grob- und feinstofflichen Körper (annamaya-, pranamaya- und manomayakosha) ausgelöst. Damit können nicht nur zum Teil jahrzehntelang angesammelte Toxine und Stoffwechselschlacken ausgeleitet werden, sondern auch emotionale Verletzungen und traumatische Erfahrungen aus der Vergangenheit werden an die Oberfläche gebracht.

So suchen viele Patienten zwar primär Hilfe für ihre körperlichen Beschwerden wie z.B. Arthrose, Asthma, Hautkrankheiten, Herzerkrankungen, Migräne oder Magengeschwüre, werden aber 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, beruflichen Konfliktsituationen und spirituellen Blockaden konfrontiert werden.

Ich erinnere mich noch gut an den Patienten, der sich direkt nach der Kur von seiner Ehefrau trennte, mit der er bereits seit 20 Jahren verheiratet war: Er erkannte während seiner intensiven Kurbehandlungen und -Gespräche, dass seine Herzrhythmusstörungen nichts mit seinem beruflichen Stress oder dem gelegentlichen Alkoholkonsum zu tun hatten, sondern vor allem 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. Seine „Noch-Ehefrau“ begrüßte diesen Entschluss mit Erleichterung und begann ebenfalls, ihr Leben neu auszurichten.

Eine andere Patientin hingegen hatte während der Kur sensationelle Behandlungserfolge in ihrer Rheumatherapie zu verzeichnen. Bereits nach zwei Wochen 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. ■

Infos



Kerstin Rosenberg bildet als international bekannte Ayurveda-Spezialistin und Buchautorin Ayurveda-Therapeuten und -Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus.

Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein (Hessen).

Internet: www.ayurveda-akademie.org