



Panchakarma –
das Mantra
des Ayurveda



Das Herz der ayurvedischen Medizin bildet die Panchakarma-Therapie. In den letzten 20 Jahren hat dieses Verfahren auch in Europa Fuss gefasst. Lange wurde es in Indien – ausser im südindischen Kerala – nicht mehr praktiziert. Durch das Interesse aus dem Westen kam es aber wieder ins Bewusstsein der ayurvedischen Ärzte.

■ Text: Sandra Memmo*

Eine der tiefgreifendsten und wirksamsten Methoden zur körperlichen und geistigen Reinigung und Regeneration sowie zur Wiederherstellung des dynamischen Gleichgewichts der Dosha ist die Panchakarma-Therapie. Die alten Schriften des Ayurveda empfehlen, die Kur zweimal jährlich durchzuführen. Sie dient sowohl der Vorbeugung von Krankheiten als auch der Heilung spezieller Krankheitsbilder, vor allem chronischer Krankheiten.

Die Kur wirkt auch auf der psychischen Ebene und kann den Einzelnen innerlich tief bewegen. Bei der Auswahl des Ayurvedazentrums sollte man deshalb darauf achten, dass ein psychologisch geschulter Betreuer vor

In Südinrien gibt es ein grosses ayurvedisches Angebot und die Behandlungsräume bestechen durch ihre Schlichtheit.



«Bei einem Menschen, dessen Verdauungsfeuer gereinigt wurde, wird der Stoffwechsel angeregt, Krankheit verringert und normale Gesundheit aufrechterhalten.»

(Charaka)

Ort ist. In Indien und Sri Lanka sind die einheimischen Ärzte und Therapeuten oft mit den Krisen der Europäer überfordert. Doch auch dort gibt es immer mehr Anbieter mit einem entsprechenden Therapeutenteam.

Charaka, der berühmte Ayurveda-Arzt, beschrieb den Nutzen der Panchakarma-Therapie so: «Bei einem Menschen, dessen Verdauungsfeuer gereinigt wurde, wird der Stoffwechsel angeregt, Krankheit verringert und normale Gesundheit aufrechterhalten. Sinnesorgane, Geist und sexuelle Kraft werden erzeugt. Alterserscheinungen treten weniger leicht auf, und der Mensch lebt lange frei von Störungen. Deshalb sollte man die Ausscheidungstherapie zeitgemäss und richtig durchführen.»



Spezielle Ausleitungsverfahren

«Pancha» bedeutet fünf und «Karma» bedeutet Tätigkeiten, Vorgänge. Durch diese fünf Behandlungen werden die Toxine und Schlacken (Ama) in unserem Körper gelöst und über unsere natürlichen Ausscheidungsorgane ausgeleitet. Diese Ausleitungsverfahren sind definitiv nichts für zartbesaitete Seelen: therapeutisches Erbrechen/ Magenspülung (Vamana), Abführtherapie (Virecana), Darmlauftherapie (Vasti), Intranasalthherapie (Nasya) und Aderlass-Blutreinigungstherapie (Raktamoksha). Welche der fünf Therapien in der Kur zum Einsatz kommen, hängt von der individuellen Diagnose ab. In der Panchakarma-Therapie müssen mindestens drei der fünf Verfahren durchgeführt werden.

Wer sich auf eine Panchakarma-Kur einlässt, muss sich bewusst sein, dass die intensiven Therapien keinesfalls einer Wellnesskur entsprechen, denn man lässt sich auf einen tiefen Prozess ein. Mit Ferien und Entspannung hat das wenig zu tun. Hier geht es um die Reinigung und Entschlackung, um eine Gewichtsregulierung wo nötig,

sowie um die Regeneration und Harmonisierung der drei Dosha Vata, Pitta und Kapha. Konkret heisst das: Es muss ein bestimmter Tagesablauf eingehalten werden und es gibt nur bestimmte Dinge zum Essen. Kaffee, Alkohol und andere Genussmittel sind während der Kur tabu. Auch ein stressiges Rahmenprogramm gehört nicht zu einem Kuraufenthalt.

Die Kurphasen

Eine Panchakarma-Kur lässt sich in drei Phasen einteilen: Die Vorbehandlung (Purvakarma), die Hauptbehandlung (eliminierende Therapien Pradhanakarma) und die Nachbehandlung (Paskatakarma). Die Vorbehandlung besteht aus einer Ernährungsumstellung sowie einer Verdauungs- und einer Stoffwechsellkorrektur. Die Hauptbehandlung besteht aus den bereits erwähnten fünf Ausleitungsverfahren, die gezielt vor- und nachbereitet werden. Die Nachbehandlung besteht aus den regenerierenden Massnahmen. Ziel ist es, den Zustand nachhaltig zu stabilisieren. Wesentlich dabei ist, dass der Patient lernt, wie er auch



Zum Frühstück frisch gepflückt – ein Augen- und Gaumenschmaus.

nach der Kur seiner Konstitution entsprechend leben kann und vor allem, wie er seine Ernährung so umstellen kann, dass einer neuerlichen Verschlackung entgegen gewirkt werden kann.

Panchakarma-Kuren werden in Europa schon ab zehn Tagen angeboten. In diesem Zeitraum kann der Körper jedoch nicht ausreichend gereinigt werden. Deshalb sollte **eine Kur drei bis vier Wochen dauern** und bereits im Vorfeld von zu Hause aus vorbereitet werden. Das heisst nicht, dass alle Ayurvedakuren, die weniger als drei Wochen dauern, schlecht sind. Es ist durchaus sinnvoll, eine einwöchige Kur zu buchen, gerade wenn es um die Regeneration geht. Das wird auch in Indien so gehandhabt. Allerdings darf dies nicht als Panchakarma bezeichnet werden.

Ablauf einer Panchakarma-Kur

Am Anfang jeder Panchakarma-Therapie steht die eingehende Untersuchung und Befragung nach ayurvedischen Grundsätzen durch erfahrene ayurvedische Ärzte und Therapeuten. Dies verläuft sehr unterschiedlich. In der Regel braucht auch ein erfahrener Therapeut mindestens eine Stunde Zeit, um sich vom Zustand der Klientel ein

eingehendes Bild machen zu können. Denn vor einer geplanten Ausleitung mit den erwähnten, teils drastischen Reinigungsmassnahmen müssen Verdauung und Stoffwechsel in einen bestmöglichen Zustand gebracht werden. So kann man Nebenwirkungen vermeiden und die Effektivität der einzelnen Eliminationen wird gesichert.

Mit dieser Erstdiagnostik können die Inhalte der diätetischen und arzneilichen Vorbereitung festgelegt werden. Während dieser ersten Phase werden die Krankheitsstoffe aus den Geweben gelöst mittels einer speziellen, leicht verdaulichen Diät, verschiedener Ölmassagen und Wärmebehandlungen. Die Stoffe werden in den Magen-Darm-Trakt (unter Umständen auch in den Bronchialraum) transportiert.

Diese Vorbehandlung dauert in der Regel zehn bis vierzehn Tage. **Die Massagen dienen dazu, die Schlacken aus dem Gewebe zu lösen.** Die Therapeuten verwenden sehr hochwertige medizinische Öle, die sanft einmassiert werden, damit sie im Körper ihre Wirkung entfalten. Die Öle sind idealerweise zwei bis vierzehn Tage gekocht worden und entfalten eine tiefe Wirkung im Gewebe. Der Körper transportiert die gelösten Schlacken in den Verdauungstrakt, von wo aus sie durch die verschiedenen Haupt-

behandlungen ausgeleitet werden. Es ist wichtig zu wissen, dass es Ayurveda-Ärzte gibt, die in der Vorbehandlungsphase keine Massagen verordnen. Sie therapieren die ersten Wochen nur mit Ayurveda-Medikamenten, um den Stoffwechsel zu stabilisieren und Schlacken auszu-leiten. Diese Ayurveda-Ärzte sagen, sonst bestehe die Gefahr, dass die Schlacken im Körper nur verschoben würden.

In der Hauptbehandlung werden die Krankheitsstoffe aus dem Körper ausgeschieden. Die Anwendungen in dieser Phase dienen der Reinigung von Körper, Geist und Gefühlen. Nun kommen Therapien zum Einsatz, die genau auf den Einzelnen abgestimmt sind. Die Basis bildet die ärztliche Diagnose und der Zustand des Patienten. Manche Ayurveda-Ärzte führen schon nach der ersten Woche einen Abführtag (Virechana) durch. Wesentlich ist, dass nach bestimmten Ausleitungsverfahren sehr strenge Diät- und Verhaltensregeln eingehalten werden. Nach dem Abführtag darf beispielsweise einen Tag lang nur Reissuppe gegessen und dürfen nur leichte Massagen angewendet werden. Während der Schlusskonsultation verordnen die Ärzte für die Nachbehandlung verschiedene ayurvedische Medikamente. **Diese mehrwöchige Nachkur zu Hause** unterstützt den Reinigungsprozess des Körpers und hat eine aufbauende Wirkung. Ist der Körper auf diese Art und Weise gereinigt, muss das erworbene Gleichgewicht stabilisiert werden. Hierzu wird die Ernährung wieder stufenweise aufgebaut.

Eine gute Kur wird durch tägliche Praxis von Yoga und Meditation begleitet, und auch die tägliche kurze Unterhaltung mit dem Ayurveda-Arzt gehört zum Tagesablauf.

Diese Kur hört sich zwar recht drastisch an, die Wirkung ist jedoch phänomenal, gerade wenn man von chronischen Leiden geplagt wird. Dazu gehören beispielsweise Arthrose, Psoriasis, rheumatische Beschwerden, Asthma, Folgen von Stress wie Übersäuerung oder burn out.

Wer den Mut hat, sich auf die Panchakarma-Kur einzulassen, wird tausendfach belohnt!

** Die Autorin ist seit 1994 dipl. Klinische Ayurveda-Spezialistin. Sie leitet ihr eigenes Ayurveda-Schulungsinstitut in Oberbayern, bietet Ayurveda-Kuren in Südtirol und Sri Lanka an und ist regelmässig in der Schweiz tätig. www.ayurvedanet.net*

Anzeige



GRAND HOTEL EDEN
LUGANO

EDEN YOGA WEEKEND RETREAT

Das direkt am See gelegene 5-Sterne-Grand Hotel Eden bietet Ihnen zusammen mit Herrn Jaiveer Singh, einem qualifizierten Yoga Master, Mitglied des Schweizerischen Yoga Vereins, ein Yoga Retreat am schönen Luganersee.

Daten:
15.–17. Oktober 2010, 12.–14. November 2010
21.–23. Januar 2011, 18.–20. Februar 2011*

Yoga-Sessionen:
Freitags: 18.30–19.45 Uhr (20.00 Uhr)
Samstags: 08.00–09.15 Uhr (09.30 Uhr) und
18.30–19.45 Uhr (20.00 Uhr)
Sonntags: 08.00–09.15 Uhr (09.30 Uhr)

Preise:
– CHF 900.– im Einzelzimmer
(Übernachtungen, alle Mahlzeiten, 4 Yoga-Sessionen)
– CHF 700.– im Doppelzimmer
(Übernachtungen, alle Mahlzeiten, 4 Yoga-Sessionen)
(Nur Yoga-Kurs mit Mittag- und Abendessen CHF 450.– pro Person)
Angeforderte Anzahlung: CHF 450.– pro Person bei der Reservierung.

*Nur bei einer Minimum-Anzahl von 8 Teilnehmern

Für weitere Fragen oder Buchungen kontaktieren Sie uns bitte unter: welcom@edenlugano.ch oder +41 (0)91 985 92 00

Für weitere Informationen: www.edenlugano.ch

Grand Hotel Eden, Riva Paradiso, 1 – 6900 Lugano – Schweiz
Tel. +41 (0)91 985 92 00 – Fax +41 (0)91 985 92 50