Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 10: Mit dem Kopf durch die Wand?

Artikel: Ayurveda in den Bergen
Autor: Weiner, Christine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554655

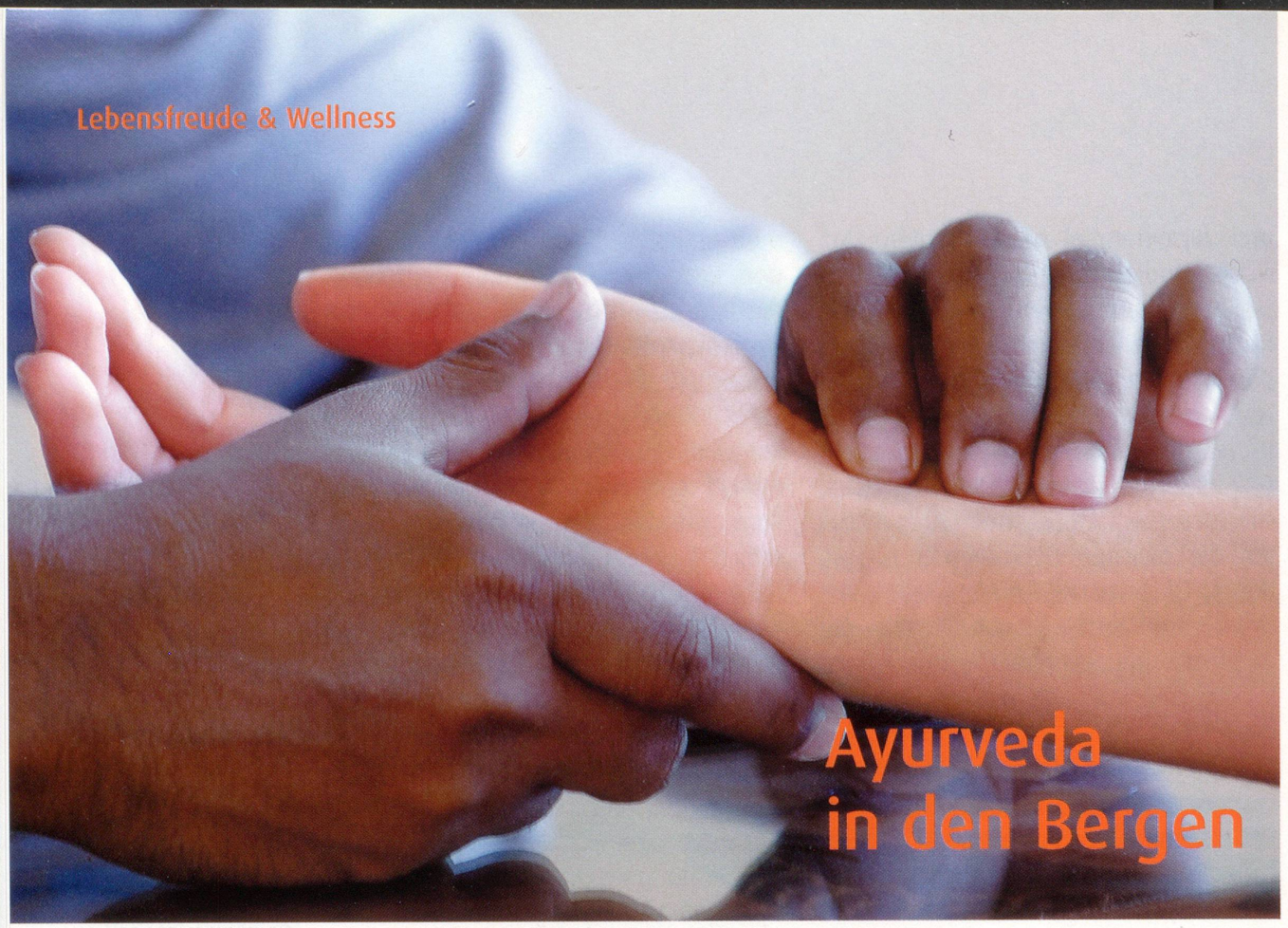
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Ayurveda in den Bergen

Die Pulsdiagnose hat eine lange Tradition in der Ayurveda-Medizin. Der Puls spiegelt einerseits konstitutionelle Merkmale wider und reagiert andererseits unmittelbar auf körperliche und seelische Änderungen.

In der Heilkunst und Praxis des Ayurveda vereint sich das Wissen um Natur, Körper, Geist und Seele. Dr. Aruna Bandara ist Arzt und Vertreter des authentischen Ayurveda in Deutschland. GN-Leser kennen ihn schon lange.

Die ayurvedische Medizin wird in Indien und Sri Lanka an Universitäten gelehrt. Ihre Anfänge lassen sich bis in die vedische Kulturepoche Indiens zurückverfolgen. Bei uns hingegen wird Ayurveda noch häufig mit Wellness verwechselt. Ayurveda kann aber auch in der westlichen Welt so angeboten und vermittelt werden, dass es für die Gesundheit nicht nur eine Streicheleinheit, sondern wahre Hilfe ist. Das findet man dann unter dem Stichwort authentisches Ayurveda. Eine Lehre, die alle Aspekte des Lebens ernsthaft betrachtet und berücksichtigt.

GN Leser erinnern sich

1998 veröffentlichten wir ein Interview mit Dr. Bandara, der damals noch auf Sri Lanka lebte. Ayurveda war in der westlichen Welt noch wenig bekannt. Es gab noch keine ayurvedischen Tees und Öle zu kaufen, und wenn überhaupt etwas berichtet wurde, dann eher, dass Ayurveda schlank und schön mache.

Klassisch angewandt hat Ayurveda zwar diesen Effekt, doch nur als ein Teil einer gesamten Veränderung in Richtung mehr Gesundheit, mehr Gelassenheit und mehr Gleichgewicht. Dies und mehr erklärte mir Dr. Bandara, und das Interview stiess bei den Lesern der GN auf grosse Resonanz. Jeder wollte Ayurveda, aber zu finden war diese Heilkunst selten.

Die Jahre gingen ins Land, immer mehr Menschen fuhren nach Sri Lanka oder

Christine Weiner berichtete bereits 1998 und 2001 über Ayurveda und Dr. Bandara in den GN.

Indien, über Ayurveda wurde mehr berichtet, und eines Tages klingelte bei mir das Telefon: Es meldete sich Dr. Bandara, nicht aus Sri Lanka, sondern aus dem Schwarzwald.
Neben anderen Touristen waren auch immer häufiger Mediziner, Heilpraktiker und andere Heilkundige zu ihm gekommen. Eine Heilpraktikerin lud ihn für eine Vortragsreihe nach Deutschland ein, im Wartezimmer dieser Heilpraktikerin lagen die «Gesundheits-Nachrichten», und so kam es, dass Dr. Bandara und die GN wieder zusammenfanden.

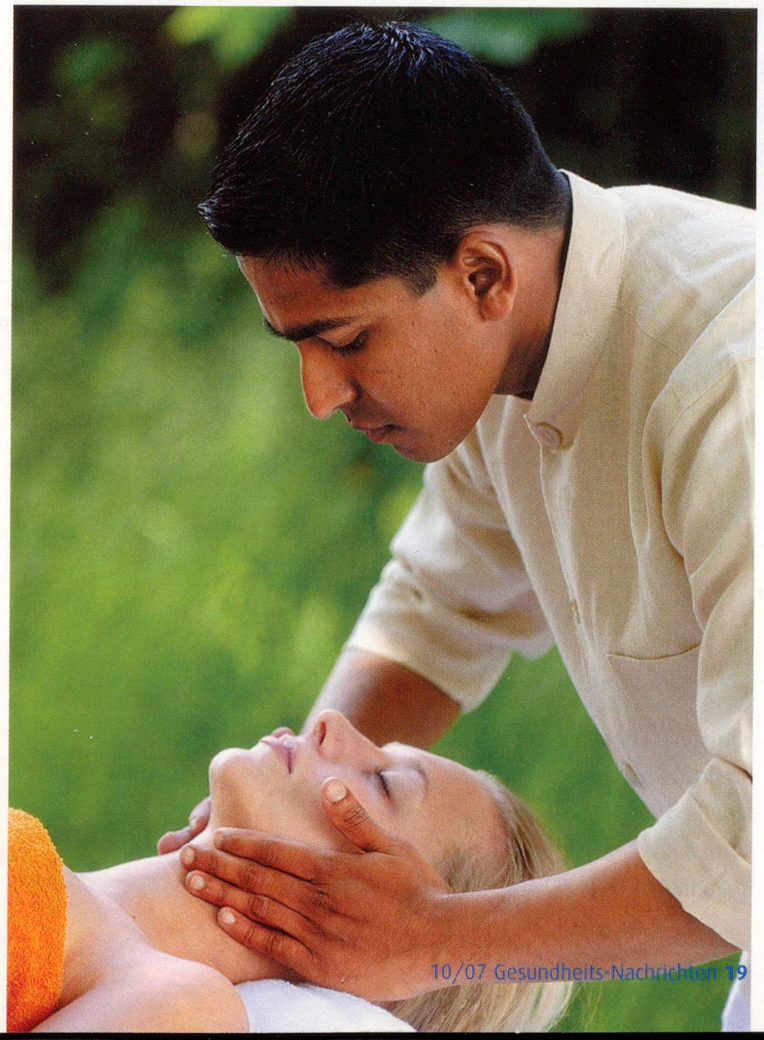
Sri Lanka in Deutschland

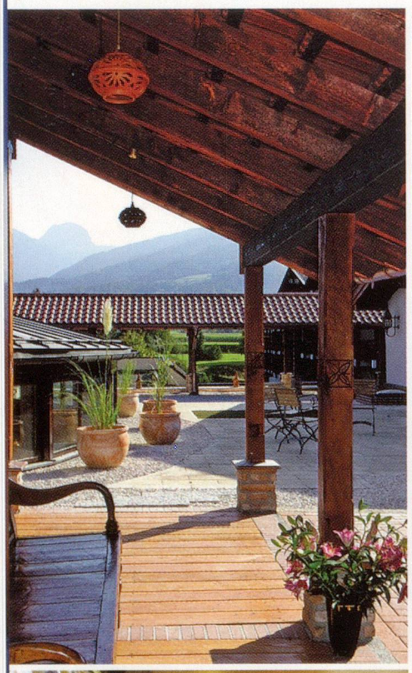
Dr. Bandara ist nach Sri Lanka nur noch als Besucher heimgekehrt, so viel gibt es für ihn bei uns zu tun. Er hat sich auf Hotels spezialisiert, die authentisches Ayurveda anbieten wollen. Beschwerden, Zivilisationskrankheiten und auch chronische Erkrankungen lassen sich mit dieser Form der Medizin lindern. Ruhe und innere Harmonie kehrt ein, der Mensch wird positiver und begegnet dem Leben neu.
Die Grundenergien im Ayurveda sind Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde als grundlegende Bausteine des Kosmos und des Körpers. Aus diesen Energien bilden sich die drei «Doshas», die für alle geistigen und körperlichen Prozesse zuständig sind und unterschiedliche Funktionen haben. Jeder Mensch vereint alle drei Kräfte in sich, wobei Anordnung und Ausprägung unterschiedlich sind – im Gleichgewicht oder Ungleichgewicht. Ziel des Ayurveda ist es, ein Gleichgewicht herzustellen.
Pitta ist das feurige Prinzip. Es sorgt für die Verdauung und alle Stoffwechselprozesse, reguliert die Körpertemperatur und steuert den Verstand. Seelisch-geistig ist Pitta mit der Intelligenz und den Gefühlen verbunden und gehört zu den Elementen Feuer und Wasser.
Vata ist das Bewegungsprinzip. Ihm unterliegen die Muskulatur, der Kreislauf, die Atmung und Ausscheidungsvorgänge. Vata ist für die Sinnesorgane und geistige Aktivität wie Wachheit, Klarheit und Kreativität zuständig. Es leitet sich von den Elementen Luft und Raum ab.
Kapha ist das Strukturprinzip im Ayurveda. Es steht für die Stabilität und Geschmeidigkeit eines Körpers und ist für den Aufbau der Zellen, die Gelenke, ja, das gesamte Skelett zuständig. Darüber hinaus erkennt der Arzt im Kapha auch, wie viel Widerstandskraft ein Körper hat. Stabilität und Gelassenheit werden von Kapha beeinflusst. Erde und Wasser bilden dieses Prinzip.

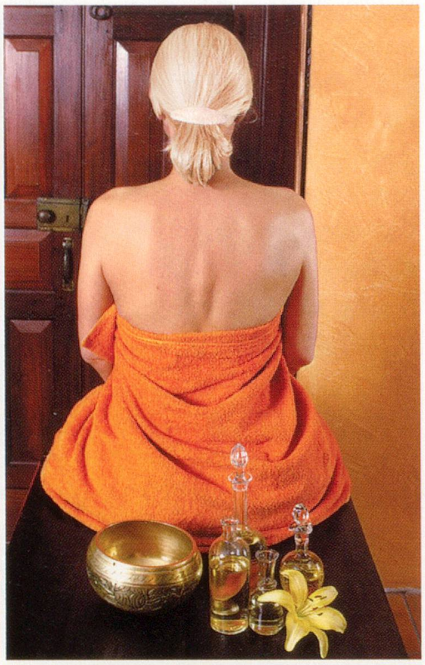
Ayurveda für wen?

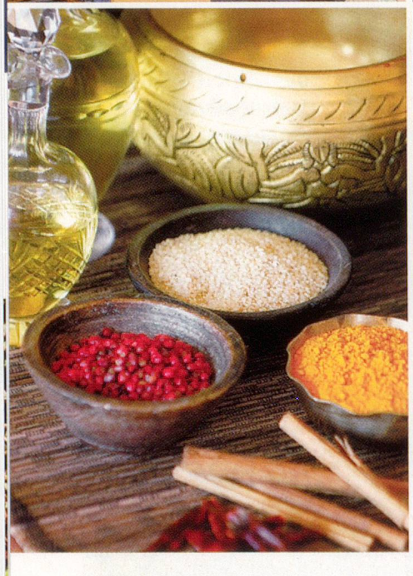
Ayurveda ist ein Segen für alle Menschen, die sich abgespannt oder unter Druck fühlen und deren Körper inzwi-

Massagen gehören im Ayurveda zu den angenehmen und entspannenden Behandlungen, die die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktivieren.









Gesichter des Ayurveda: Ambiente wie auf Sri Lanka vor der Kulisse der bayrischen Berge, wohltuende Behandlungen, indische Gewürze – und Dr. Aruna Bandara.

Buchhinweis:
«Ayurveda für die Seele» von Aruna Bandara, O.W. Barth Verlag, ISBN: 9-783-5026-11608

schen mit allerlei Signalen reagiert. Gleich, ob Verdauungsprobleme, Infektionskrankheiten, Bluthochdruck, Missstimmungen oder Gelenkprobleme – die ayurvedische Medizin bietet viele Möglichkeiten, diese zu lindern.

Die Energiezustände Pitta, Kapha und Vata, die der ayurvedische Arzt mittels Pulsdiagnose, Hautbetrachtung und Fragen an den Patienten ermittelt, erzählen auch etwas über das Stimmungsbild bzw. den «Typ» eines Menschen.

Sind diese Energien nicht in Balance, reagiert der Mensch – z.B. mit Krankheit. Oft finden sich Disharmonien, die dann auf Anweisung des Arztes mit Kräutern, Massagen und über die Ernährung ausgeglichen werden – in der ayurvedischen Philosophie spielt die Ernährung eine zentrale Rolle. Wenn Sie eine Ayurveda-Kur planen, dann freuen Sie sich auf die drei wichtigsten Prinzipien: Ruhe finden – Geist anregen – Körper stärken.

Blick auf die Berge

Für authentisches Ayurveda muss man nicht nach Indien reisen. Oberbayern geht auch. Das Aruna-Centrum des Dr. Bandara liegt in der Nähe des bayerischen Rosenheim. Alles in diesem Haus ist wie auf Sri Lanka, selbst die Türen wurden importiert. Das Licht, die Farben und sogar die Zimmer haben einen besonderen Glanz. Authentisch heisst auch: Nicht nachgebaut, sondern auf Sri Lanka ausgesucht und aufwändig nach Deutschland verschifft.

Dr. Bandara hat sich mit seinem Team einen Traum verwirklicht, der vielgeplagten Menschen nun zu Gute kommt. Wo sonst kann man sich so asiatisch fühlen, ohne mit dem Flugzeug unterwegs zu sein? Das Haus strahlt Ruhe aus. Man nimmt sich Zeit und stellt sich auf die wenigen Gäste ein. Nicht Profit steht im Vordergrund, sondern Wirtschaftlichkeit gepaart mit Respekt vor dem Menschen und dem Leben. Nicht Massenabfertigung, sondern individuelle Begleitung und Betreuung. Auch das gehört zur Philosophie des Ayurveda.

Dr. Bandara hat mit den gängigen Zivilisationskrankheiten inzwischen viel Erfahrung. «Zu uns kommen Menschen mit Gewichtsproblemen, Allergien, Rückenbeschwerden, mit Diabetes oder wenn sie seelischen Kummer verkraften müssen.»

Auch bei letzterem tut Ayurveda gut, ob Todesfall, berufliche Probleme oder all-

gemeine Lebensangst. Dr. Bandara weiss, welche Behandlungen welche Seelenprozesse unterstützen. «Die Menschen brauchen Zuwendung. Ayurveda ist eine Medizin, die sich zum Menschen hinwendet und nicht über ihn bestimmt. Es gilt, individuell herauszufinden, was Körper, Geist und Seele brauchen, damit sie wieder in Einklang sind.»

Ein Tag im Aruna-Centrum

Man wacht im Himmelbett auf und sieht dunkles, weiches Holz, warme Farben, Blüten und sanftes Licht. Nach einem leichten Frühstück erfährt der Gast eine der vielen wohltuenden Behandlungen. Das kann eine Ganzkörpersynchronmassage sein, der berühmte «Stirnguss» mit warmem Öl, ein Kräuterdampfbad oder eine Fussmassage. Alle Behandlungen sind sehr sanft, und der Körper regeneriert sich zusehends.

Fast müsste man es nicht erwähnen: Die ayurvedische Küche ist vegetarisch und hier vom Allerfeinsten – auch fürs Auge. Kaum merkt man, dass Kohlehydrate in dieser Küche Mangelware sind. Es gibt viel Gemüse, verfeinert mit asiatischen Kräutern und Gewürzen, alles frisch, wunderbar duftend und eine Erfahrung für alle Sinne.

Nach einem Mittagsschläfchen gibt es wohltuende Gespräche, vielleicht noch einmal ein Bad, man sonnt sich im Garten oder geht eine Runde an der herrlich frischen Luft.

So viel Zuwendung macht traumhaft müde. In Sri Lanka geht um 20 Uhr die Sonne unter und auch im Aruna-Centrum knipst so mancher Gast jetzt schon das Licht aus. So früh? Manchmal – aber das macht nichts. Morgen ist ein neuer Tag. Es wird ein schöner Tag werden, denn wieder gesundet der Körper ein Stückchen mehr und Mensch und Seele finden wieder zu sich. • Christine Weiner

Kleines Ayurveda-ABC

Abhyanga solo
Harmonisierende Ganzkörpermassage mit kostbaren Ölen. Die Massage stimuliert das Nervensystem und fördert die Durchblutung.

Awagaha swada
Entschlackendes Kräuterdampfbad, das Giftstoffe löst und über die Haut ausscheiden lässt.

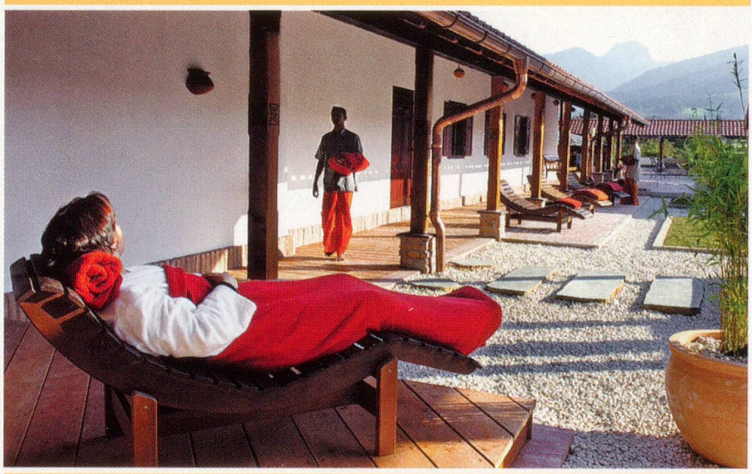
Konsultation
Umfassende Untersuchung und Diagnose nach ayurvedischen Gesichtspunkten. Die Konsultation steht allen Behandlungen voran. In diesem Gespräch wird die Behandlungsfolge zusammengestellt, Nahrungsergänzungen werden festgelegt und Bedürfnisse und Wünsche besprochen.

Mukha abhyanga
Entspannende, sanfte Gesichtsmassage mit warmem Öl, die entgiftet und die Zellen erneuert.

Nasya
Ayurvedische Nasennebenhöhlen-Reinigung mit Ölen und speziellen Kräuterauszügen. Ist bei Erkältungen und Nasennebenhöhlenentzündungen sehr hilfreich.

Waspasweda
Anregendes Kräuterbad mit duftenden Essenzen. Wohlige Entspannung stellt sich danach ein!

Wasser
Viel heisses Wasser trinken – das kann man daheim schon mal üben. Heisses Wasser entschlackt, fördert alle Körperkräfte und sollte, bevor es getrunken wird, zehn Minuten kochen.



Aruna-Centrum für Authentisches Ayurveda
Reithof 1, DE-83075 Bad Feilnbach
Tel. (0049) (0)8066 18 580, Fax (0049) (0)8066 18 581
E-Mail: info@aruna-ayurveda.de
Internet: www.aruna-ayurveda.de