Ayurveda-Klinik

ĀYURVEDA

Gesund werden
Gesund bleiben

Die Habichtswald-Klinik
Kassel-Bad Wilhelmshöhe 4

Herzlich willkommen 5

Häufige Fragen 6

Ayurveda
Was es bedeutet –
Wie wir es praktizieren 7

Ayurveda hilft
bei folgenden Beschwerden 8

Gesund werden – Gesund bleiben 9

Die drei Doshas 10

Die Panchakarma-Kur 11

Freuen Sie sich besonders auf
diese Anwendungen 12

Die ayurvedische Küche –
Gesund und wohlschmeckend essen 18

Unser Programmangebot
Erkenntnis und Einsicht 20

Außerhalb der Klinik:
Erholung und Erlebnis 22

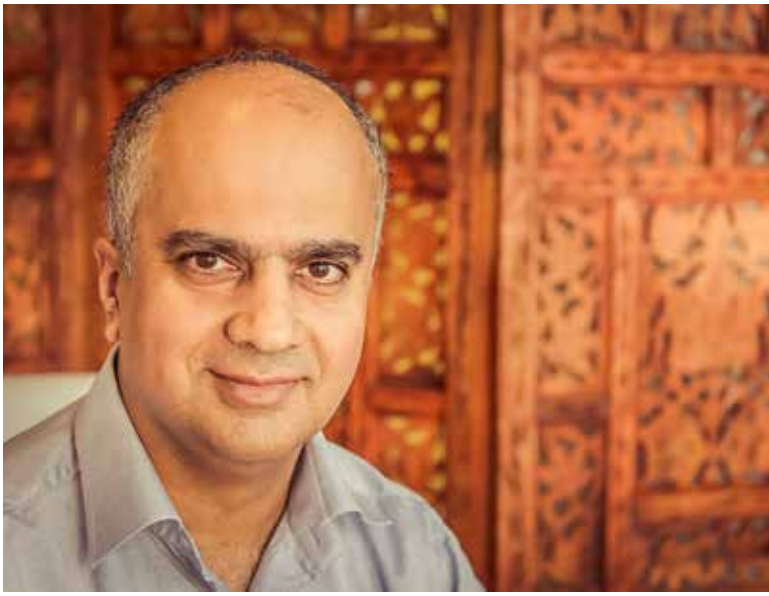
Unsere Klinik gehört zur renommierten Habichtswald-Klinik in Kassel

Die Ayurveda-Klinik ist eigenständiger Teil dieser in ganz Deutschland und weit über die Grenzen hinaus bekannten Einrichtung mit herausragendem Ruf als Zentrum für Ganzheitsmedizin und Naturheilverfahren. Ärztinnen und Ärzte nutzen unsere Angebote zur Fortbildung, auch im Ayurveda-Bereich.
Neben der Ayurveda-Klinik stehen in der Habichtswald-Klinik die Abteilungen Innere Medizin, Onkologie und Psychosomatik zur Verfügung.

„Die Gesundheit des Gesunden erhalten und die Krankheit des kranken Menschen behandeln“, so werden schon vor zweitausend Jahren die Ziele des Āyurveda beschrieben.

Wir in Kassel verfügen über mehr als 20 Jahre ärztliche Erfahrung in der Anwendung von Ayurveda-Medizin in Deutschland. Diese Expertise weist die richtigen Wege, Mittel und Methoden, um Ihre Gesundheit stabil zu halten, wiederherzustellen, um Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Im Herzen Deutschlands erleben Sie authentischen Ayurveda, so wie dieser seit tausenden von Jahren in Indien erfolgreich praktiziert wird.
In der Wissenschaft des Ayurveda wurde über Jahrhunderte viel Wissen darüber angesammelt, wie dem Menschen ein gesundes Leben mit anhaltendem Wohlbefinden zu ermöglichen ist. Unser Team aus Ärztinnen, Ärzten sowie Therapeutinnen und Therapeuten, die auf diesen Schatz an Wissen und langjährige Erfahrung zurückgreifen, planen für Sie die bestmögliche individuelle Behandlung.

Dabei wird Ayurveda in unserem Haus weltanschaulich neutral praktiziert, wie es auch im Herkunftsland Indien üblich ist. Sie werden feststellen, wie ayurvedische Therapien, ausgewogene Ernährung und der ansprechende Wohlfühlrahmen in einer entspannenden Umgebung heilsam und stärkend auf Sie wirken. Dies geht weit über den modernen Begriff „Wellness“ hinaus.



Selbstverständlich muss Ayurveda immer die jeweiligen Bedingungen von Mensch, Natur und Gesellschaft beachten. Unser Klinik-Team weiß auch um die Möglichkeiten der modernen Medizin und berücksichtigt diese für Ihr Wohlergehen. Dabei stehen bei Bedarf alle Mittel und Möglichkeiten der renommierten Habichtswald-Klinik zur Verfügung, aus der wir als eigenständige Klinik gewachsen sind.
Wir stellen uns also ganz auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche ein. Sie dürfen daher sicher sein, mit einem gestärkten, guten Gefühl nach Hause zurückzukehren.

Dr. med. Ananda Samir Chopra
Leitender Arzt der Ayurveda-Klinik Kassel

Auf Wiedersehen in der Ayurveda-Klinik Kassel

Kann man denn den Ayurveda, der aus einem anderen Kulturkreis stammt, überhaupt auf unsere Verhältnisse in Deutschland übertragen?

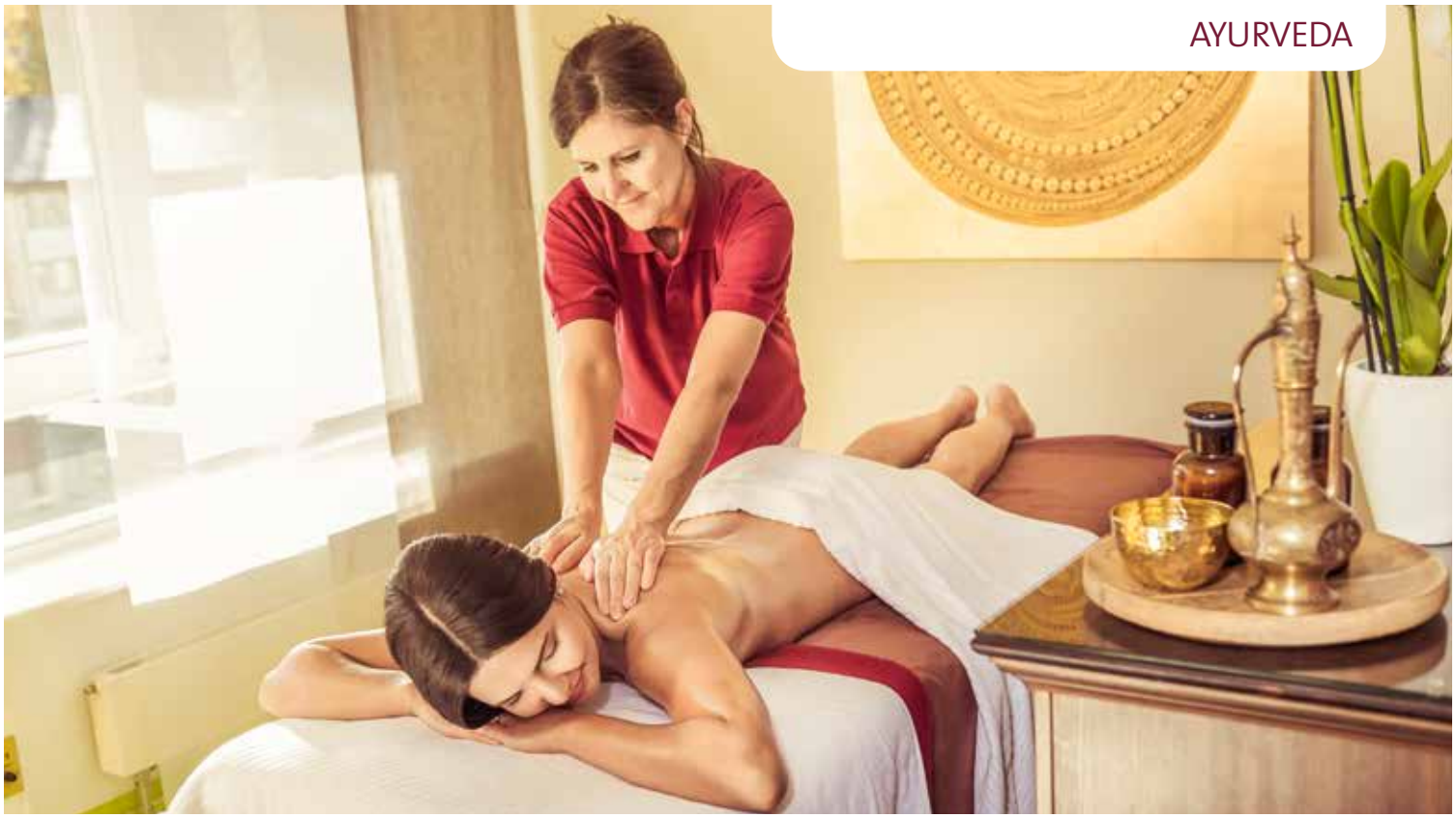
Ja, Ayurveda verlangt geradezu, dass alle Verhältnisse, in denen das Individuum lebt, berücksichtigt werden, also die Region mit ihren klimatischen Besonderheiten, die Zeit (Jahreszeit, Tageszeit, Lebensalter) und der individuelle Zustand eines Menschen. In langjähriger Praxis haben wir und unsere Gäste erfahren, dass Ayurveda auch in Deutschland erfolgreich angewendet werden kann.

Hat Ayurveda etwas mit Religion zu tun?

Zur ayurvedischen Anschauung gehört auch, dass jeder seinen Glauben pflegt. Schon in alter Zeit waren Autoren und Ärzte unterschiedlicher religiöser Überzeugung, Buddhisten oder Hindus, und unter den ayurvedischen Ärzten im heutigen Indien finden sich zum Beispiel auch Christen und Muslime.

Manchmal hört sich Ayurveda wie ein Wundermittel an. Hilft es denn wirklich gegen alle Beschwerden? Wo liegen die Grenzen des Ayurveda?

Natürlich ist Ayurveda kein Wundermittel gegen alles. Ein Beinbruch oder eine akute Blinddarmentzündung müssen zuerst mit den Mitteln der modernen Medizin behandelt werden. Aber wir haben die Erfahrung gemacht, dass Ayurveda in der Behandlung vieler Erkrankungen eine wirksame Alternative oder Ergänzung darstellen kann. Eine Liste typischer Indikationen finden Sie auf Seite 8. Im Übrigen: Unsere Ayurveda-Klinik profitiert von den verschiedenen medizinischen Abteilungen der Habichtswald-Klinik.



Was ist Ayurveda?

Wörtlich übersetzt heißt Āyur-veda: Wissenschaft vom (langen und gesunden) Leben. Diese Weisheit stammt aus der uralten Hochkultur Indiens. Was dort vor mehr als zweitausend Jahren erstmalig in der Welt über die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele, über Philosophie, Natur und Ernährung erkannt und überliefert wurde, bildet noch heute die Grundlage der wohl umfassendsten ganzheitlichen Gesundheitslehre, die wir kennen. Sie bezieht alle Aspekte menschlichen Lebens ein.

Die Anforderungen unseres Alltags führen oft dazu, dass Menschen sich nicht mehr in ihrer Mitte fühlen. Ziel des Ayurveda ist es, die Harmonie im Menschen und die Harmonie zwischen Mensch und Natur wiederherzustellen.

Das komplexe, in sich völlig schlüssige System strebt den vollkommenen Gleichklang von Körper, Geist und Seele an.

Die Basis hierfür ist die Balance aller Energieströme, die unsere Konstitution bestimmen. Wenn der Mensch durch Stress, ungesunde Ernährung oder andere Einflüsse aus dem Lot geraten ist, schaffen wohltuende Ayurvedaanwendungen erneut Stabilität.

Unsere medizinische Kompetenz

Der erste Schritt im Ayurveda ist, den Menschen als Individuum zu erfassen. Durch ein ausführliches Aufnahmegespräch und eine körperliche Untersuchung sowie mit Puls- und Zungendiagnose werden die individuelle Konstitution eines Menschen und ein eventuell vorhandenes Ungleichgewicht diagnostiziert. Auf dieser Grundlage wird dann der individuelle Behandlungsplan festgelegt. Während Ihres gesamten Aufenthaltes stellen wir uns auf Ihre jeweilige Verfassung ein, z. B. mit regelmäßigen Visiten und Gesprächsrunden durch unser kompetentes Ärzteteam. Sie stehen bei uns im Zentrum aller Bemühungen, denn Ihre jeweilige Verfassung, Ihre Schwächen und Stärken, Ihre Befindlichkeit sowie Situation und Beschwerden sind Grundlage der Therapie. Ihre Persönlichkeit prägt Ihre Behandlung bei uns. Zur Abrundung und Unterstützung der Selbstheilungskräfte bieten wir Ihnen ein reichhaltiges Rahmenprogramm. Hierzu zählen Entspannungsübungen, Yoga und Meditationen sowie regelmäßige Vorträge zur ayurvedischen Wissenschaft. Dieses gesamte Angebot ist im Preis enthalten und weltanschaulich offen und neutral!

1. Allgemeine Gesundheitsvorsorge und Regeneration

2. Stoffwechselerkrankungen

- Altersdiabetes
- „Metabolisches Syndrom“
- Gicht
- Übergewicht

3. Hauterkrankungen

- Chronische Ekzeme
- Psoriasis
- Neurodermitis

4. Atemwegserkrankungen

- Chronische Nasennebenhöhlenentzündung
- Asthma
- Chronische Bronchitis

5. Erkrankungen des Verdauungstraktes

- Reizmagensyndrom
- Reizdarmsyndrom
- (Chronische) Entzündung der Magenschleimhaut
- Lebererkrankungen wie Hepatitis
- Funktionsstörungen der Gallenblase
- Entzündliche Darmerkrankungen

(Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)

6. Herz- und Kreislauferkrankungen

- Erhöhter Blutdruck
- Funktionelle Herzerkrankung

7. Erkrankungen der Nieren und Harnwege

- Nierenbecken- und Harnwegsentzündungen

8. Psychosomatische Erkrankungen

- Erschöpfung („Burn-out“)
- Schlafstörungen
- Leichte reaktive Depression

9. Erkrankungen der Knochen und Gelenke

- Degenerative Erkrankungen (Arthrose)
- Arthritis
- Rheumatische Erkrankungen, z. B. Morbus Bechterew

10. Onkologische Erkrankungen

Nach Abschluss der notwendigen onkologischen Therapie sind ayurvedische Behandlungen mit dem Ziel der Regeneration und Ausleitung empfehlenswert.

Gesund werden

Wenn die Elemente nicht mehr im Einklang sind, sprechen wir von Krankheit. Neben anlagebedingten, emotionalen oder umweltbedingten Ursachen tragen vor allem Fehler in der Ernährung und der sonstigen Lebensweise zur Disharmonie der Energien (Doshas) bei. Die Ayurveda-Klinik Kassel bietet vielfältige und auch neue Möglichkeiten, die auf alten Erkenntnissen beruhen. Sowohl in der Prävention, als auch in der Behandlung von Krankheiten, haben Kombinationen von Ölbädern, sanften und zugleich intensiven Massagen und ausleitenden Therapien eine starke, positive Wirkung auf den Organismus.
Die vielfältige und schmackhafte Küche, sowie eine beruhigende und positive Umgebung fördern zusätzlich Energie, Anregung und Neuorientierung. Ein besonderer Vorteil unserer Ayurveda-Klinik: Wenn es uns erforderlich erscheint, nutzen wir auch die Diagnosemöglichkeiten der anderen Abteilungen in der Habichtswald-Klinik (Innere Medizin, Onkologie sowie Psychosomatik). Es geht uns keinesfalls um die dogmatische Durchsetzung irgendeiner „reinen Lehre“, nicht um „das eine oder das andere“.

Ayurveda, so wie wir ihn verstehen, setzt gerade auf die Anwendung individueller Möglichkeiten. Deshalb ergänzen unsere Ärzte, wenn es ihnen notwendig und nützlich erscheint, die Diagnosemethoden des ganzheitlichen Ayurveda-Systems durch das Instrumentarium der modernen „Schulmedizin“. So wie die Medizin im Westen übrigens auch nicht im Mittelalter stehen geblieben ist, hat natürlich auch die „Wissenschaft vom Leben“ im Laufe ihrer langen Geschichte stets neue Erkenntnisse aufgenommen. Ärztinnen und Ärzte aller Fachrichtungen gehören heute zu unseren neugierigsten und zufriedensten Gästen.

Gesund bleiben

Wenn alltägliche Stressbelastungen, eine unangemessene Ernährung und unzureichender Schlaf zu Unwohlsein und Ungleichgewicht führen, dann kommen Sie zu uns!
Denn Ayurveda bietet effektive Methoden, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und Erschöpfung sowie Burnout vorzubeugen. Subjektives Wohlbefinden ist der erste Schritt zu Ausgeglichenheit, Gesundheit und Vitalität.
Diese Wirkung lässt sich ebenso durch den gezielten wie sanften Einsatz ayurvedischer Kräutermischungen und Massagen sowie weiterer Anwendungen verstärken. Gönnen Sie sich ein paar Tage der Ruhe, Regeneration und körperlich-seelischen Entspannung.
Lassen Sie sich in freundlicher Atmosphäre verwöhnen. Mit Ganz- oder Teilkörpermassagen beleben Sie Gewebe und Organe, verbessern die vegetativen Funktionen. Lernen Sie die ayurvedische Küche kennen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in gesunder ayurvedischer Kochkunst.

Finden Sie wieder zu sich selbst, z. B. bei stillen Stunden mit Tee, der individuell auf die drei Doshas abgestimmt ist. Lassen Sie sich das ayurvedische System erklären. Chefarzt, Therapeutinnen und Therapeuten und unser Küchenpersonal stehen Ihnen jederzeit zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung. Vertrauen Sie unseren Erfahrungen und den belegbaren Erfolgen unserer Gäste.
Bleiben Sie gesund und erholen Sie sich vom Alltag.

Die drei Doshas

... und was es mit dem individuellen Gleichgewicht der Energien auf sich hat. Grundlage der ayurvedischen Lehre ist die Anschauung von fünf großen Elementen, aus denen die gesamte Materie besteht, also sowohl der Mensch als auch die ihn umgebende Welt. Auf dieser Basis werden Wechselbeziehungen zwischen Mensch und Welt systematisch erklärt. Zwei „Anteile" prägen den Menschen: 1. „Strukturelle Anteile" wie Gewebearten, z. B. Muskel- und Fettgewebe und verschiedene Leitungssysteme, z. B. Blutgefäße und Nervenbahnen, 2. „Kräfte oder Energien"; denn der Mensch wandelt sich stetig. Unter diesen „Energien" sind die drei sogenannten Doshas besonders wichtig. Sie regulieren menschliche Funktionen.

Vata

reguliert Bewegungsprozesse, etwa den Atem, die Bewegung im Magen-Darm-Trakt und Ausscheidungsvorgänge. Auf psychisch-geistiger Ebene bewirkt Vata eine rasche Auffassungsgabe und geistige Beweglichkeit.

Pitta

wirkt sich in Umwandlungsprozessen aus, z.B. bei der Verwertung der Nahrung im Verdauungstrakt. Pitta-Funktionen auf psychisch-geistiger Ebene sind ein scharfer Intellekt und Durchsetzungsvermögen.

Kapha

steht für Stabilität und Struktur im Menschen, bewahrt die natürliche Geschmeidigkeit von Schleimhäuten und Gelenken. Auch ein gutes Langzeitgedächtnis wird durch Kapha ermöglicht.

Man geht im Ayurveda davon aus, dass es den normierten Menschen nicht gibt, sondern dass jeder bereits bei der Geburt seine individuelle Konstitution besitzt. Dazu gehören bestimmte Charakteristika: Der Vata-Typ friert leicht und neigt zu trockener Haut. Sein Appetit ist unregelmäßig, und er leidet oft unter Verstopfung. Vata-Menschen sind rasch für Neues zu begeistern.

Der Pitta-Typ bevorzugt eine angenehm kühle Umgebung. Er bräunt leicht und lässt ungern Mahlzeiten aus. Pitta-Menschen schlafen gut ein, wobei sie einen leichten Schlaf haben. Im Alltag können sie sich gut durchsetzen und arbeiten zielorientiert.

Der Kapha-Typ besitzt eine geschmeidige Haut und hat auch bis ins hohe Alter kaum Falten. Er isst gern, es fällt ihm jedoch auch nicht schwer, Mahlzeiten ausfallen zu lassen. Kapha-Menschen neigen ein Leben lang zu Übergewicht und haben ein sehr gutes Langzeitgedächtnis.

Sind Sie neugierig geworden?

Dann versuchen Sie doch mit dem Fragebogen auf Seite 13 Ihren eigenen Konstitutionstyp zu bestimmen. Dabei wird Ihnen möglicherweise auffallen, dass Sie sich nicht einem Konstitutionstyp hundertprozentig zuordnen können. Das ist normal: Die meisten Menschen sind sogenannte „Misch-Typen".

Panchakarma-Kur

Die Königsdisziplin des Ayurveda

Aus der Vielzahl therapeutischer Methoden im Ayurveda ragt das Panchakarma (sprich: Pantschakarma) heraus. Für den Gesunden bietet es vielfältige Möglichkeiten zur Regeneration, dem Kranken öffnen sich Wege zu Linderung und Heilung. Eine Panchakarma-Behandlung muss immer auf die individuelle Verfassung des Menschen zugeschnitten sein. So wird eine tiefgreifende Wirkung und eine lang anhaltende positive Veränderung Ihrer gesundheitlichen Situation erreicht.

In einem stressigen Alltag geraten unsere physischen und mentalen Systeme oft aus dem Gleichgewicht, das Immunsystem wird geschwächt und macht den Organismus für chronische und degenerative Krankheiten anfällig.

Panchakarma ist ein reinigendes und verjüngendes, individuell abgestimmtes Therapieprogramm für Körper und Geist. Es fördert eine tiefgreifende Reinigung und Regeneration von Körper und Geist, stellt das dynamische Gleichgewicht der drei Doshas wieder her und führt zu allgemeinem Wohlbefinden und Zufriedenheit.

Panchakarma heißt wörtlich übersetzt „fünf Handlungen“. Damit wurden in alter Zeit die fünf sogenannten „Hauptbehandlungen“ zusammengefasst. Eine Panchakarma-Kur in der Ayurveda-Klinik Kassel umfasst drei Phasen:

Vorbereitung

Vor den intensiven Behandlungen werden Ablagerungen gelöst, um anschließend ausgeleitet zu werden. Mit diesem Ziel wird über mehrere Tage morgens geklärte Butter (Ghee) eingenommen. Sanfte äußerliche Öl-Anwendungen und viel Ruhe unterstützen die Vorbereitung.

Hauptbehandlung

Fünf Therapieverfahren können eingesetzt werden:

1. Vamana, das therapeutische Erbrechen. Diese Therapie ist nur sehr selten angezeigt.
2. Virecana, ein Abführtag, die am häufigsten angewendete Ausleitung des Panchakarma. Nach den „Ghee-Tagen“ wird ein mildes Abführmittel gegeben.
3. Basti oder Vasti, spezielle Darmeinläufe. Die ayurvedischen Darmeinläufe dienen nicht allein der Darmreinigung, sondern wirken, je nach Zusammensetzung, aufbauend oder ausgleichend.
4. Nasya, dabei werden spezielle Kräuteröle in die Nase geträufelt – aus ayurvedischer Sicht die wirksamste Behandlung für Kopferkrankungen.
5. Raktamoksana, der ayurvedische Aderlass. Wenn nach ayurvedischer Anschauung „das Blut verunreinigt ist“, wird nach entsprechender Vorbereitung ein kleiner Aderlass durchgeführt.

Neben diesen „innerlichen“ Behandlungen genießen Sie ayurvedische Öl-Anwendungen. Dabei haben z.B. Stirnguss oder Synchronmassage tiefgreifende Wirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Nachbehandlung

Ein schonender Kostaufbau und ausführliche Empfehlungen für die Lebensweise zuhause gehören dazu. Im Abschlussgespräch hören Sie, was Sie tun können, um sich noch lange so gut, so jung und so schön zu fühlen, wie nach der Panchakarma-Kur in der Ayuveda-Klinik Kassel.

Was ist meine Konstitution?

Der Fragebogen ist ein Hilfsmittel zur Bestimmung Ihrer ayurvedischen Konstitution. Bitte denken Sie daran, dass in diesem Fragebogen die Merkmale Ihres „gesunden Naturells“ erfragt werden.
Wenn Sie beispielsweise zeitlebens eine geschmeidige Haut hatten und diese seit einem Jahr eher trocken ist, kreuzen Sie bitte das Merkmal „geschmeidige Haut“ an. Auf diese Weise gehen Sie bitte den Fragebogen durch und kreuzen die zutreffenden Charakterisierungen an. Danach zählen Sie bitte die Punktzahl pro Zeile zusammen. So haben Sie einen wichtigen Hinweis auf Ihre ayurvedische Konstitution.

Typ	Vata	Pitta	Kapha
Ist Ihr Körperbau	Feingliedrig	Von mittlerer Statur	Von kräftiger Statur
Ist Ihre Haut	Trocken, kalt	Warm, geschmeidig	Geschmeidig, kühl
Wie sind Ihre Haare?	„Schwer zu frisieren“, trocken	Fein, dünn, frühes Ergrauen oder Glatze	Dickes festes Haar, spätes Ergrauen
Sind Ihre Augen	Klein, beweglich, oft trockene Augen	Mittelgroß, Neigung zu „geröteten“ Augen	Groß, hell
Wie ist Ihr Appetit?	Wechselhaft	Stark, kann Mahlzeiten nicht auslassen	Kann Mahlzeiten auslassen
Was gilt für Ihr Körpergewicht?	Schwankt, nimmt eher ab als zu	Konstant	Tendenz zur Zunahme, Abnehmen fällt schwer
Wie ist Ihr Stuhlgang?	Hart, Neigung zu Verstopfung und viel „Luft im Bauch“	Regelmäßig, weich, eher mehrmals täglich	Regelmäßig, geformt
Wie ist Ihr Schlaf?	Oft Schwierigkeiten beim Einschlafen	Leichter Schlaf	Tief und fest
Welche Umgebungstemperatur bevorzugen Sie ?	So warm wie möglich	Eher kühle Umgebung	Keine Vorlieben, kann Wärme und Kälte vertragen
Wie ist Ihr Gedächtnis?	Kurzzeitgedächtnis gut, „vergesse leicht“	Mittleres Gedächtnis, weiß, „was ich wissen muß“	Gutes Langzeitgedächtnis, „nachtragend“
Wie ist Ihr „Temperament“?	Habe ein „bewegliches“ Temperament, bin schnell zu begeistern	Kann mich gut durchsetzen. Arbeite zielgerichtet, um Dinge „umzusetzen“	Bin ausdauernd und nicht leicht aus der Ruhe zu bringen

Freuen Sie sich besonders auf diese heilenden Anwendungen:

„Durch Ölmassage erhält der Mensch eine schöne Haut, die Glieder werden geschmeidig, man altert nicht so schnell, wird stark und schön anzusehen." (Nach Caraka-Samhita, Su. 5.89)

Bei vielen alten Kulturvölkern hatte die Verwendung von Ölen eine besondere, heilende Bedeutung.
Im Ayurveda werden Anwendungen mit Öl seit ältester Zeit zum Zwecke der Gesunderhaltung und zur Behandlung von Erkrankungen empfohlen. Nicht nur die Art des Öls, sondern auch die Zubereitung mit besonderen Kräutermischungen ist dabei von großer Bedeutung.

Neben der Ölmassage des ganzen Körpers kannte man aber auch schon sehr früh besondere Ölanwendungen für einzelne Körperregionen. Padabhyanga, die „Salbung der Füße", ist ebenfalls ein Jahrtausende altes Heilritual. Über die Jahrhunderte wurden weitere gesunderhaltende Ölanwendungen entwickelt und verfeinert, wie beispielsweise der Ölstirnguss oder die Kopfmassage. Jede Ölanwendung hat spezifische Wirkungen auf den Menschen und wird diagnosespezifisch sowie individuell eingesetzt. Speziell ausgebildete Therapeutinnen und Therapeuten führen ayurvedische Ölanwendungen mit tiefgreifender, wohltuender Wirkung durch, die Ihre Gesundheit nachhaltig unterstützen.

Shirodhara
der berühmte Öl-Stirnguss

Eine besonders tiefgreifende Öltherapie, bei der etwa eine halbe Stunde lang ein warmer Ölstrahl auf die Stirn rinnt, geführt in langsamen kreisenden Bewegungen, wirkt sehr entspannend und ist äußerst wirksam bei diversen vegetativen Beschwerden, wird bei vielen Vata-Erkrankungen eingesetzt und fördert Auffassungsgabe, Verstand und hilft bei Schlafstörungen.

Der Kopfguss wird traditionell verwendet, um die Nerven zu beruhigen, Vata zu harmonisieren, gespeicherte Emotionen freizusetzen und den Geist zu reinigen. Laut Ayurveda ist Shirodhara die beste Behandlung für Erkrankungen des Nervensystems und für emotionale Probleme wie Depressionen und Angstzustände. Auch bei chronischen Kopfschmerzen wird diese Behandlung gerne eingesetzt und in der Schmerztherapie allgemein.

Svedana
das Kräuterschwitzbad

Wird meistens nach einer Ganzkörpermassage angewendet. Während der Körper im Kräuterdampfbad langsam zu schwitzen beginnt, bleibt der Kopf mit Hilfe feuchter Tücher angenehm kühl. Das Bad regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an und wird gerne bei Beschwerden mit Steifigkeit der Muskeln eingesetzt.

Abhyanga
die „Salbung“

Eine Ganzkörpermassage mit medizinischen Kräuterölen, von einem oder zwei Therapeuten sanft als „Synchronmassage“ durchgeführt. Die Massage wirkt tiefenentspannend, harmonisiert, entgiftet, stärkt und revitalisiert den gesamten Körper. Die Gelenke werden frei, der Lymphfluss wird verbessert und das Immunsystem stimuliert. Darüber hinaus beruhigt und stärkt es gleichzeitig das Nervensystem und wirkt revitalisierend.

Padabhyanga
die wohlig-angenehme Fußmassage

Steht oft am Anfang einer Kur, macht die Haut an Füßen und Beinen geschmeidig, kräftigt zugleich das Nervensystem und versetzt die meisten Patienten anschließend in einen angenehm-schläfrigen Zustand. Nach alter Überlieferung soll die Fußmassage auch die Sehkraft stärken.

Ayurvedische Ernährung als Medizin

Warum ist die Ernährung aus ayurvedischer Sicht so wichtig?

Die ayurvedische Küche ist ein wesentlicher Bestandteil der ganzheitlich orientierten „Lehre vom langen und gesunden Leben“. Die gut bekömmliche, leichte ayurvedische Küche ist ein Erlebnis für alle Sinne, sie stärkt den Körper und bewirkt geistige Klarheit. Sowohl in der Gesunderhaltung, als auch in der Behandlung von Krankheiten ist die Ernährung aus ayurvedischer Sicht von fundamentaler Bedeutung. Essen ist also auch Medizin. Abgestimmt auf Ihre Behandlung, den alles prägenden sechs Geschmacksrichtungen verpflichtend, unserem Gaumen und unserer Gewöhnung angepasst, besonders bei Verwendung einiger indischer Gewürze, wird die ayurvedische Ernährung bei uns eingesetzt. Zwar lässt die ayurvedische Lehre einige tierische Produkte (Eier, Fisch und Meerestiere, Geflügel) in geringen Mengen zu, aber während Ihres Aufenthalts in der Ayurveda-Klinik Kassel lernen Sie eine vegetarische Küche kennen, die Sie in Ihrer Vielfalt überraschen wird. Der Verzicht auf Fleisch gehört bei uns zur Reinigung und Regenerierung und unterstützt somit unsere übrige Therapie.

Rasa: die sechs Geschmacksrichtungen

Nahrungsmittel, Gewürze und Heilkräuter werden im Ayurveda auf der Grundlage von sechs Geschmacksrichtungen eingeteilt und individuell eingesetzt.

- Süß: Zu dieser Gruppe zählen nicht nur Süßmittel, sondern auch süßes Obst und Gemüse wie etwa Trauben, Karotten und Kartoffeln, sowie auch Reis und Getreide.
- Sauer: Typische Beispiele sind die Zitrone und Sauermilch.
- Salzig: Kräuter-, Meer- und Steinsalz werden im Ayurveda differenziert eingesetzt.
- Scharf: Schwarzer Pfeffer, aber auch Ingwer, Knoblauch und Senf gehören in diese Gruppe.
- Bitter: Fenchelgemüse, Rucola-Salat und auch Endiviensalat sind typische Beispiele für diese Geschmacksrichtung.
- Zusammenziehend (herb): Muskat, Salbei oder auch roher Rhabarber gehören in diese Gruppe.

Eine vollständige Mahlzeit sollte Nahrungsmittel aller sechs Geschmacksrichtungen enthalten.

Besondere Zutaten der ayurvedischen Küche

Ghee

Ghee (sprich: Ghi), geklärte Butter. Dieses natürliche Produkt ist ein wichtiges Grundnahrungsmittel in der ayurvedischen Küche – und ist zugleich Arznei. Ghee gleicht Vata und Pitta aus, ohne Kapha zu sehr zu verstärken. Der regelmäßige, vernünftige Gebrauch von Ghee fördert die Lebenskraft und ist nützlich für alle Gewebe.

Dal

verschiedene indische Linsensorten in besonderer Art zubereitet. Dals gelten als besonders nahrhaft und sind ein guter Ausgleich für Vata und Pitta.

Einige wichtige Gewürze aus der ayurvedischen Küche:

Kurkuma (Gelbwurz)

harmonisiert alle drei Doshas, regt den Stoffwechsel an und reduziert überschüssiges Fett, darüber hinaus wirkt es heilsam auf den Magen und regt den Gallenfluss an.

Kreuzkümmel (Cumin)

verringert vor allem Vata, deshalb nützlich bei Verdauungsbeschwerden mit Blähungen.

Muskatnuss

aromatisches Heilgewürz verringert vor allem Vata und Kapha, ist hilfreich bei Durchfall.

Kardamom

reduziert alle drei Doshas, wirkt gegen Sodbrennen und ist nützlich etwa bei schlechtem Geschmack im Mund.

Ingwer

wird im Ayurveda außerordentlich vielfältig verwendet. Ingwer regt das Verdauungsfeuer an und fördert damit die „Verdauungskraft“. Bei Erkältungen kann ein schweißtreibender Ingwertee, eventuell mit etwas Honig, wahre Wunder wirken.

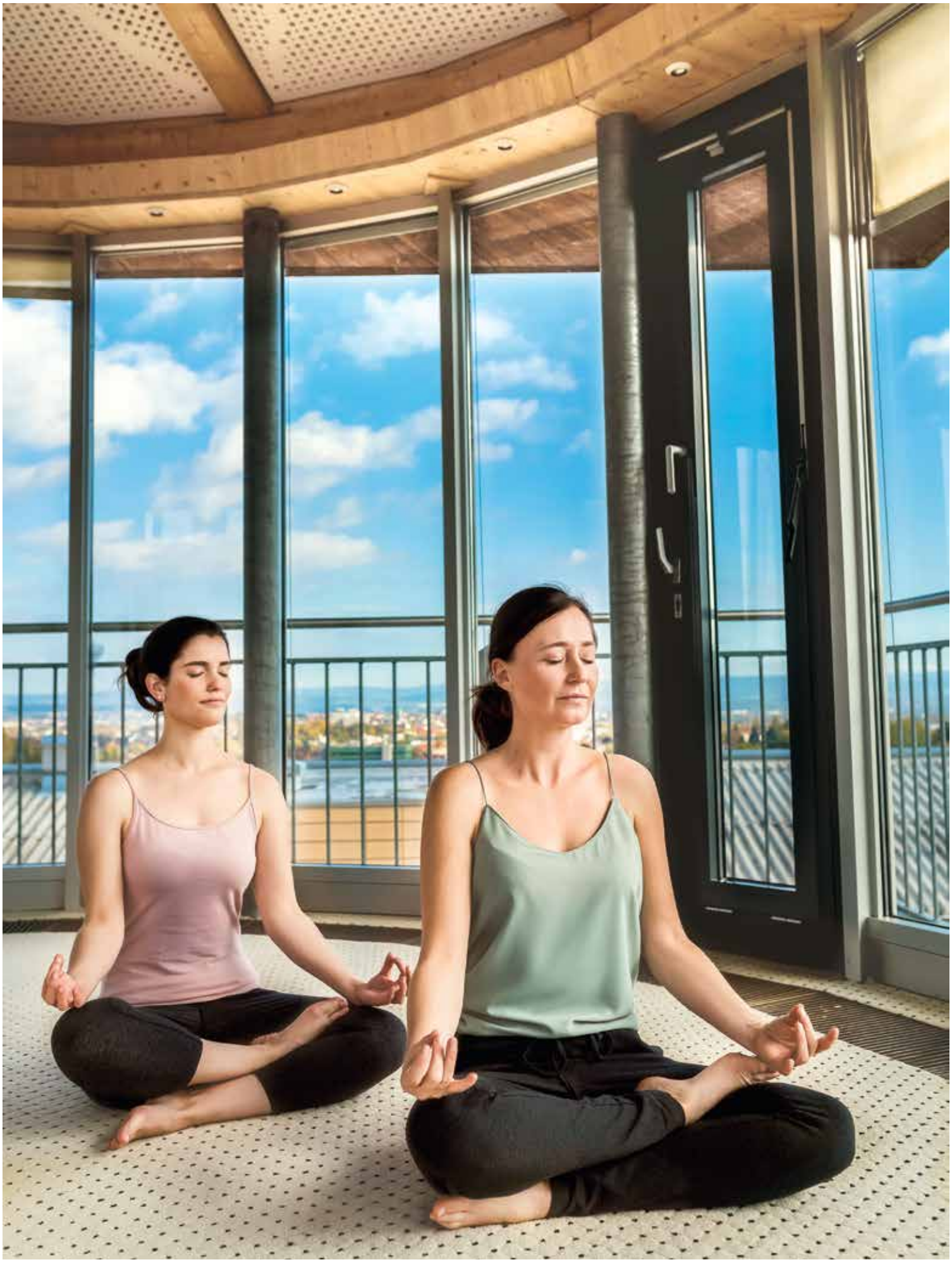
Koriander

ist ebenfalls ein sehr aromatisches Gewürz, das gegen Völlegefühl nützlich ist. Korianderblätter, zum Beispiel auf Kartoffeln, sind ebenfalls äußerst wohlschmeckend.

Heilende Aspekte und zusätzliches Wohlfühlprogramm

Vorträge und Gesprächsrunden, Yoga, Meditation, Mantren-Singen und Informationsabende gehören zum umfangreichen Programm, das allen Gästen und Patienten der Ayurveda-Klinik offensteht.
Spirituelle Beratung und Seelsorge können in Anspruch genommen, kulturelle Events besucht werden, um die Genesung mit positiven Gedanken zu unterstützen und ins Gleichgewicht zu kommen.
Im Vordergrund des Interesses stehen erkenntnisreiche und fundierte Vorträge zur „Lehre vom Leben“ und zu den historisch-philosophischen Wurzeln dieses Heilsystems. Sie dienen der Vertiefung und dem besseren Verständnis des Ayurveda. Meditationen, Yoga und Mantren-Singen und alle weiteren Angebote zu Ruhe und Besinnung sind weltanschaulich offen und völlig neutral.

Unser Teeraum lädt ein, sich auszuruhen, die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen und konstitutionsspezifischen Tee und Ingwerwasser zu genießen. Unser Rahmenprogramm bietet Ihnen die Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und durch Selbstreflexion Ihren künftigen Lebensstil zu harmonisieren.
Im Kochkurs erlernen Sie von unseren passionierten Köchen der ayurvedischen Küche das konstitutionskonforme Zubereiten frischer ayurvedischer Mahlzeiten. Die individuellen Ernährungsempfehlungen werden bei der variationsreichen Speisengestaltung berücksichtigt. Dabei werden Sie in die hohe Kunst der Gewürzkunde eingeführt und nehmen gesunde Anregungen für zu Hause mit.



Erholung und Gesundheit im Herzen Deutschlands

Vor der Haustür der Ayurveda-Klinik in Bad Wilhelmshöhe, dem schönsten Stadtteil Kassels, erstreckt sich Europas größter Bergpark, der Park Wilhelmshöhe mit den berühmten barocken Wasserspielen (UNESCO-Weltkulturerbe).
Zu den Sehenswürdigkeiten im Bergpark, von der Klinik aus in wenigen Minuten zu Fuß erreichbar, gehören das Schloss Wilhelmshöhe mit seiner weltberühmten Gemäldegalerie Alter Meister und der Antikensammlung sowie die eindrucksvollen Gärten und Parkanlagen mit einem einzigartigen Baum- und Pflanzenbestand. Von der Schlosstreppe schauen Sie auf den Herkules, das Wahrzeichen der Stadt Kassel. Auch dieses Ziel ist mühelos in einem entspannten Spaziergang zu erreichen.

Mittelpunkt des Thermalsole-Heilbads Wilhelmshöhe ist die Kurhessen-Therme, die Sie über einen direkten Lichtgang mit der Ayurveda-Klinik erreichen. Die Kurhessen-Therme bietet auf 1.200 qm Thermalwasserfläche verschiedene Saunalandschaften mit Blockhaussaunen, verschiedene Hot-Whirl-Pools mit Wildbach, Wasserfällen, Golfstrom, Kaltwasserseen, Irisch-römischem Dampfbad und ausgedehnte Ruhezonen. Alle Patienten und Gäste der Ayurveda-Klinik können diese erlebnisreiche Badelandschaft gratis nutzen.

Die Kulturstadt Kassel liegt im grünen Herzen Deutschlands, im Schnittpunkt aller wichtigen Bahn und Straßenverbindungen. Die documenta-Stadt hat sich mit ihrem vielfältigen Angebot den Ruf einer europäischen Kunst- und Kulturmetropole erworben. Zu ihren herausragenden Attraktionen gehören der Barockpark Karlsaue mit der Orangerie und der Blumeninsel Siebenbergen, die Kunsthalle im Museum Fridericianum, die Neue Galerie, die Grimmwelt, das Hessische Landesmuseum und das Museum für Astronomie und Technikgeschichte, dem ein Planetarium angeschlossen ist. Zahlreiche Konzerte, ein Opernhaus auf höchstem Niveau, Open-Air-Veranstaltungen und andere wechselnde Events runden das überaus vielfältige Angebot dieser sympathischen Stadt ab.
Höhepunkt des Kasseler Kulturlebens ist die weltweit bedeutendste Ausstellung zeitgenössischer Kunst, die documenta, die alle fünf Jahre internationale Besucher anzieht.

Ayurveda-Klinik Kassel
Wigandstraße 1
34131 Kassel-Bad Wilhelmshöhe
Telefon 05 61.31 08-99
info@ayurveda-klinik.de
www.ayurveda-klinik.de