

Körper und Geist im Winter stärken

Stationäre Winterkur in der Ayurveda-Klinik bringt Wärme und Kraft für die kalte Jahreszeit

Die kalte Jahreszeit belastet häufig unseren Organismus und stellt das Immunsystem auf eine harte Probe. Die 2000 Jahre alte indische, ganzheitliche Heilkunst des Ayurveda kann dazu beitragen, Körper und Geist diesen Herausforderungen anzupassen. Die Ayurveda-Klinik am Rande des Bergparks Wilhelmshöhe hat eine stationäre Winterkur entwickelt, mit der man Kraft für die kalte Winterzeit schöpfen kann.

Über das Behandlungskonzept des „Ayurveda-Winter“ und den Mehrwert, den diese Kur für die Gesundheit der Patienten bedeutet, haben wir mit Dr. med. Ananda Samir Chopra, Leitender Arzt der Ayurveda-Klinik und Erster Vorsitzender der DÄGAM e.V. (Deutsche Ärzte-Gesellschaft für Ayurveda-Medizin), gesprochen.

Dass man mit viel Bewegung an der frischen Luft und einer vitaminreichen Ernährung seine Abwehrkräfte im Winter stärken kann, ist ja bekannt. Inwiefern kann man mit dem „Ayurveda-Winter“ in Ihrer Klinik zusätzlich profitieren?



ZUR PERSON

DR. MED. ANANDA SAMIR CHOPRA leitet die Ayurveda-Klinik in Kassel-Wilhelmshöhe. Er studierte Medizin und klassische Indologie in Heidelberg und absolvierte später eine Weiterbildung an einem Ayurveda-College in Indien. 1995 kam Chopra nach Kassel, um an der neu gegründeten Ayurveda-Klinik zu arbeiten. Er ist derzeit Vorsitzender der Deutschen Ärztesgesellschaft für Ayurveda-Medizin e.V. (DÄGAM e.V.), eine Vereinigung, die sich für Qualitätsstandards in Ausbildung und Praxis einsetzt. Dr. Chopra lebt mit seiner Ehefrau und drei Kindern in Kaufungen. In seiner Freizeit hört er gerne klassische indische Musik und spielt die Sitar. esy



Mit der Winterkur können Patienten Kraft für die kalte Winterzeit schöpfen.

FOTOS: AYURVEDA KLINIK

Mit Bewegung und Vitaminen macht man sicher nichts falsch. Aber Ayurveda geht weit darüber hinaus. Es ist eine umfassende medizinische Wissenschaft mit eigenem, ganzheitlichem Ansatz und einem bunten Strauß von Therapien. Der Ayurveda verfolgt das Ziel, Körper und Geist des Menschen in Balance zu bringen und individuell auf die Jahreszeiten einzustellen. Denn jeder Organismus ist im Rhythmus der Jahreszeiten unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt.

Die Therapie legt dabei einen besonderen Wert auf die Gesundheitsvorsorge und eine gesunde, nachhaltige Lebensführung - individuell zugeschnitten auf den jeweiligen Typus des Patienten. Denn nach der Ayurveda-Lehre wird der Mensch von drei unterschiedlichen Lebensenergien bestimmt, den sogenannten Doshas - Vata, Pitta und Kapha. Sie sind je nach Konstitution des Patienten unterschiedlich stark ausgeprägt und müssen ins Gleichgewicht gebracht werden, um Gesundheit und Wohlbefinden zu gewährleisten.

Wie sieht das Programm der Winter-Kur aus?

Die Kur ist auf sieben bis zehn Tage angelegt. Zunächst erhält jeder Teilnehmer eine gründliche Eingangsuntersuchung, in der es beispielsweise auch um gesundheitliche Vorbelastungen geht. Die Schulmedizin spielt dabei natürlich auch eine Rolle. Bei Vorliegen ernsthafter Erkran-

kungen empfehlen wir eine entsprechende Behandlung. Während der Kur geht es dann vor allem um eine wärmende Behandlung. Dazu gehören Teil- oder Ganzkörpermassagen, beispielsweise ayurvedische Fuß- und Kopfmassagen, Kräuterdampfbäder oder Ganzkörpermassagen mit konstitutionsgerechten medizinierten Ölen. Als Basis verwenden wir oft Sesam- und Sonnenblumenöl, das wir nach eigener Rezeptur mit ausgewählten regionalen Kräutern verarbeiten. Alle Massagen sind individuell auf die gesundheitlichen Bedürfnisse des jeweiligen Patienten zugeschnitten.

Was erwartet die Teilnehmer sonst noch im Ayurveda-Winter?

Wir bieten drei einzigartige Seminare an, die man zur Winter-Kur hinzu oder separat buchen kann. Ich leite sie selbst.

Welche Themen behandeln diese Seminare?

Alle drei Seminare helfen den Teilnehmern, wichtige gesundheitsfördernde Bausteine der ayurvedischen Therapie unkompliziert in ihren Alltag einzubauen und selbst anzuwenden: Da geht es zum einen um die Einführung in „Nadopasana“, die heilenden Klänge ayurvedischer Musiktherapie. Sie hält den biologischen Rhythmus unseres Organismus im Gleichgewicht, fördert die Balance von Körper und Geist und macht uns auf

diese Weise weniger anfällig für Stress und Krankheiten. Musikalische Vorkenntnisse müssen die Teilnehmer übrigens zu diesem Seminar nicht mitbringen. Zum anderen lernen die Teilnehmer in unserem Seminar+Workshop „Abhyanga“ gründlich die ayurvedische Selbstmassage kennen. Sie ist eine einfache Methode für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Und schließlich geht es in unserem dritten Seminar um winterliche Gewürze und ihre richtige Auswahl und Anwendung im Sinne ayurvedischer Heilkunst.

Viele Gewürze werden ja auch in unserer heimischen Küche zur Verbesserung des Geschmacks schon verwendet. Warum braucht es dann noch ein Seminar?

Im Ayurveda werden Gewürze seit jeher nicht nur für Wohlgeschmack, sondern auch zur Gesundheitsvorsorge und Heilung angewendet. Im Winter haben wärmende Gewürze - vor allem Ingwer, Nelken, Zimt und Knoblauch, aber auch schwarzer Pfeffer - einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden - ebenso wie Süß und Sauer. In unserem Seminar stellen wir grundlegende Prinzipien der ayurvedischen Pflanzenheilkunde vor, sprechen über den Gebrauch, die richtige Dosierung und die Wirkungsweise einiger gängiger Gewürze und diskutieren dann praktische Fragen wie: „Welche Gewürze sind für welchen Men-

schen günstig, welche sollte man meiden?“

Noch einmal zurück zu den Ayurveda-Behandlungen während der Winter-Kur. Welche Erfahrungen haben sie bisher mit diesen Therapien gemacht?

Wir blicken auf eine über 20-jährige Erfahrung zurück und haben festgestellt, dass Ayurveda sogar bei einer Reihe von chronischen oder entzündlichen Erkrankungen - wie beispielsweise Arthrose - gute Erfolge erzielen kann. Insbesondere mit der Behandlung von essentiellen Bluthochdruck haben wir extrem gute Erfahrungen gemacht. In diesem Bereich kann Ayurveda eine echte Alternative zur schulmedizinischen Behandlung sein.

Zuletzt: Wie groß ist die Chance für Teilnehmer des Ayurveda-Winters, dauerhaft von der Kur zu profitieren?

Das haben die Teilnehmer natürlich ein Stück weit selbst in der Hand. Viele positive Rückmeldungen unserer Patienten geben uns aber die Hoffnung, dass die Chancen für eine dauerhafte Änderung der Lebensführung hin zu einer gesundheitsbewussteren Verhaltensweise gut stehen. Wir hatten beispielsweise eine Patientin, die berichtete, dass sie nach der von uns empfohlenen Ernährungsumstellung nicht nur bewusst Gewicht verloren, sondern insbesondere auch sich ihre Beschwerden langanhaltend verbessert haben. Der Einfluss der ayurvedischen Ernährung, den individuellen ärztlichen Tipps für den Alltag wie auch das regelmäßige Durchführen von Yoga-Übungen haben dieser Patientin eine dauerhafte Besserung ihres Gesundheitszustandes bewirkt. Alle Patienten der Ayurveda-Klinik erhalten von uns eine eingehende Beratung für ihren Alltag. pdi

KONTAKT

Ayurveda-Klinik
Wigandstraße 1
34131 Kassel
Bad Wilhelmshöhe
☎ 05 61 / 31 08 99
info@ayurveda-klinik.de
» ayurveda-klinik.de