

AYURVEDA ist immer ein WEG

Die Ursprünge des Ayurveda reichen bis zu 5.000 Jahre zurück. Das Netzwerk **AyurVienna** möchte therapeutisches und ärztliches Know-how bündeln und dieses ganzheitliche Gesundheitssystem in Österreich bekannter machen.

TEXT Ursula Scheidl
FOTOS Stefan Diesner

Ayurvienna. Claudia Gnant (l.) möchte in ihrem Netzwerk die besten TherapeutInnen und ÄrztInnen zusammenbringen. Seit zwei Jahren bringt auch Melanie Sara Laßl ihr Know-how ein.

Claudia Gnant ist ausgebildete Pharmazeutin und beschäftigt sich seit sieben Jahren mit Ayurveda. Demnächst wird sie ihr Ayurveda-Medizin-Studium abschließen. „Das Ziel des Ayurveda ist, dass du dich selbst besser kennenlernst, mehr spürst, was dir guttut und was nicht. Ich möchte den Menschen Tools geben, um sich selbst helfen zu können“, erzählt sie über ihre Leidenschaft. Mit Ende 30 empfand sie ihr Leben als „massiv anstrengend“ und versuchte, in einem Ayurveda-Retreat in Österreich Entspannung und Ruhe zu finden. „Ich war sofort begeistert, habe aber später festgestellt, dass es in Österreich nicht viele Möglichkeiten gibt, authentische Ayurveda-Therapien zu finden.“

UNIVERSELLES WISSEN

Ayurveda ist die älteste Medizinform der Welt, aus ihr hat sich auch die traditionelle chinesische Medizin entwickelt. Rishis, die alten Weisen, haben die Natur intensiv beobachtet und ihre Erkenntnisse niedergeschrieben, die uns heute zur Verfügung stehen. „Es ist universelles Wissen, die Prinzipien stimmen immer und überall. Wir können Ayurveda daher wunderbar in Österreich umsetzen, was nicht nur aufgrund der derzeitigen Einschränkungen eine gute Nachricht ist.“ Sie ist daher sehr froh, dass sie schließlich in Geras oberhalb des Stiftes ein sehr schönes Ayurveda-Zentrum gefunden hat, in dem sie heuer vier Kuren anbietet. „Ayurveda ist sehr personalintensiv. In unserem Netzwerk bündeln wir die Kräfte von Ärzten und Therapeuten und können auswählen, welche Kompetenzen jeweils zu einer bestimmten Kur passen“, erklärt Gnant. „Auch die therapeutische Ausbildung ist sehr intensiv, ihr liegt ein komplett anderes Medizinsystem zugrunde“, ergänzt Melanie Sara Laßl, selbst diplomierte Ayurveda-Praktikerin, die seit zwei Jahren eng mit Claudia Gnant zusammenarbeitet.



Am Anfang jeder Therapie steht die Konstitutionsbestimmung. Jeder Mensch ist einzigartig und verfügt über ein unvergleichliches Profil auf der physischen und psychischen Ebene, eben eine einzigartige Mischung aus Vata, Pitta und Kapha. „In der Verdauung kann etwas anderes vorherrschend sein als in der Haut. Wir vermehren keine Doshas, sondern wollen die Störung, die sich in einem erhöhten Dosha zeigt, ausschließlich besänftigen“, so Gnant. „Gesund sein heißt im Ayurveda, im inneren Gleichgewicht mit der eigenen Konstitution zu sein.“



Was ist Ayurveda?

Der Begriff Ayurveda setzt sich aus zwei Wortteilen zusammen: „Ayus“ heißt so viel wie „langes Leben“ und „Veda“ bedeutet „Wissen oder Wissenschaft“. Ayurveda ist also das Wissen vom langen, glücklichen und gesunden Leben. Ayurveda beschreibt vieles über die Doshas. Die Doshas sind Bioenergien, die alle Prozesse im Universum und in uns Menschen umfassen. Vata steht in unserem Körper für alle Bewegungsvorgänge. Begeisterungsfähigkeit, Kreativität, Veränderung, Spontaneität sind Ausdrücke von Vata. Die Verdauung ist eine der Hauptverantwortlichkeiten von Pitta im Körper. Es steht für Zielgerichtetheit, die Liebe zu Plänen und Effizienz, Disziplin und Durchsetzungsvermögen. Kapha drückt sich in Ruhe, Gelassenheit, Toleranz und Stabilität aus.

GESUNDHEIT SITZT IM DARM

Ernährung hat im Ayurveda einen hohen Stellenwert. Alle Lebensmittel haben eine bestimmte Wirkung auf uns und das Potenzial, ein Ungleichgewicht zu verstärken oder auszugleichen. Im Ayurveda wird die Ernährung auf den aktuellen Dosha-Zustand und den Zustand der Verdauungskraft Agni abgestimmt. „In jedem von uns brennt ein Verdauungsfeuer. Wenn man da kalte und schwere Dinge draufschüttet, kann man sich leicht vorstellen, was passiert“, erläutert Gnant. „Ayurveda hat aber weniger mit Verboten als vielmehr mit Hilfestellung zu tun. In den ayurvedischen Schriften gibt es viele Empfehlungen zu allen Bereichen des Lebens. Es ist jedoch an uns, diese Dinge auszuprobieren und anzupassen.“

Alles, was wir täglich tun, prägt uns besonders. Deshalb wird im Ayurveda viel Wert auf eine tägliche Routine gelegt. Besonders am Morgen ist es sinnvoll, einige Reinigungsrituale einzubauen. „Während der Corona-Zeit sind das Zungenschaben und das Ölziehen wichtig zur Vorbeugung. Man entfernt Bakterien auf der Zunge und das Öl hilft, Bakterien und Abbaustoffe auszuscheiden“, ist Melanie Sara Laßl überzeugt. „Um die Verdauung am Morgen aufzuwecken, ist es auch empfehlenswert, morgens warmes Wasser zu trinken, am besten mit Ingwer“, ergänzt Gnant.

JUNGBRUNNEN FÜR KÖRPER UND GEIST

Zweimal im Jahr wird eine Kur empfohlen. Am besten bereitet man sich schon ein bis zwei Monate vorher darauf vor und stellt bestimmte Dinge um. „Oft sind es nur Kleinigkeiten, auch im Tagesrhythmus“, so Gnant. „Man soll aber nicht mehr als 25 Prozent gleichzeitig verändern, sonst bringt man den Körper in Stress. Eine Ernährungsumstellung ist immer ein Prozess – man kann nicht einfach einen Knopf drücken.“

Die Ölmassagen während einer Kur sind keine Wellness-Behandlungen, sondern haben medizinischen Charakter. Das Öl geht tief ins Gewebe und löst dort Toxine. Durch entsprechende Ernährung öffnen sich die Transportkanäle und sie können abtransportiert werden. „Auch Rückenprobleme können ihren Ursprung im Darm haben. Durch unsere Öle wird der Energiefluss verbessert, sie haben eine sofortige Wirkung auf die Nerven und dringen sehr tief ein.“

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Neben der ayurvedischen Ernährung und den Heilpflanzen sind



Hier ist das Glück zu Hause. In und rund um Geras eröffnet sich Menschen, die das Kostbare schätzen, eine wundersame Welt.

Massagen mit warmen, medizinierten Kräuterölen das Herzstück einer Ayurveda-Kur. Der Shirodhara oder Stirnguss zählt zu den bekanntesten Anwendungen im Ayurveda und wird vor allem bei Beschwerden des Nervensystems angewendet. „Der Stirnguss ist mit Sicherheit nie gleich, das Nervensystem reagiert immer anders“, berichtet Melanie Sara Laßl aus der Praxis. Claudia Gnant ist überzeugte Komplementärmedizinerin: „Ayurveda-Medizin und Schulmedizin können sich wunderbar ergänzen. Gesundheitsprävention, die Behandlung chronischer Krankheiten und der Wiederaufbau nach Krankheiten, etwa nach Krebsbehandlungen oder Operationen, sind mit Sicherheit eine Domäne der Ayurveda-Medizin. Einige Erfahrungen habe ich auch in der Behandlung des chronischen Tinnitus. Akute Krankheiten sind in der westlichen Medizin besser aufgehoben, wobei Ayurveda hier bei der Behandlung von Therapie-Nebenwirkungen der Schulmedizin unterstützen kann.“

KONTAKT

KUREN IN GERAS

Die nächsten AyurVienna-Kurprogramme finden im Sommer (vitalisierende Rasayana-Kuren) und im Herbst (Panchakarma-Kuren, spezielle innere Reinigungskuren) statt.
ayurvienna.at



Health is Wealth

AJA kombiniert natürliche Heilmethoden aus der ayurvedischen Medizin mit moderner Wissenschaft.