

AYURVEDA

Es 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

Claudia Gnant ist ausgebildete Pharmazeutin und beschäftigt sich seit sieben Jahren mit Ayurveda. Demnächst wird sie ihr Ayurveda-Medizinstudium abschließen. „Das Ziel des Ayurveda ist es, dass du dich selbst besser kennenlernst, mehr spürst, was dir gut tut und was nicht. Ich möchte den Menschen Tools geben, damit sie sich selbst helfen können“, erzählt sie über ihre Leidenschaft. Mit Ende 30 war ihr Leben „massiv anstrengend“ und sie ging in ein Ayurveda-Retreat in Tirol. „Ich war sofort begeistert, habe aber später festgestellt, dass es in Österreich nicht

viele Möglichkeiten gibt, Ayurveda-Therapien zu bekommen. Ayurveda ist die älteste Medizinform der Welt, aus ihr hat sich auch die Traditionelle Chinesische Medizin entwickelt.

Ayurveda vor der Haustür. Rishis, die alten Weisen, haben sehr viel meditiert und die Natur beobachtet. „Es ist ein universelles Wissen, die Prinzipien stimmen immer und überall. Warum sollen wir dafür nach Indien fahren, es ist doch besser, diese Länder als Tourist zu bereisen“, lacht Claudia Gnant. Sie war sehr froh, dass sie schließlich in Geras, oberhalb des Stiftes, ein sehr schö-

nes 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. „Gesundsein heißt im Ayurveda, im inneren Gleichgewicht mit der eigenen Konstitution zu sein.“

Man ist, was man isst. 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 darauf schüttet, kann man sich leicht vorstellen, was passiert“, erläutert Gnant. „Ayur-



DER NATUR VERPFLICHTET. Claudia Gnant und Melanie Laßl schwören auf die heilende Wirkung von nach ayurvedischen Originalrezepturen traditionell hergestellten Kräuterölen.



SHIRODHARA. Der Stirn-Ölguss zählt zu den ältesten im Ayurveda. Er wird vor allem bei Beschwerden im Bereich des Nervensystems angewendet.

veda hat aber wenig mit Verboten als viel mehr 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 Zungenwabchen und das Ölziehen wichtig zur Vorbeugung. Man entfernt Bakterien auf der Zunge und das Öl hilft Bakterien und Abbaustoffe auszuschleiden“, ist Melanie Laßl überzeugt. „Um die Verdauung am Morgen aufzuwecken, ist es auch empfehlenswert, morgens warmes Wasser zu trinken, am besten mit Ingwer“, ergänzt Gnant.

Auszeit vom Alltag. Zwei Mal 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.“

WAS IST AYURVEDA?

Der Begriff Ayurveda setzt sich aus zwei Wortteilen zusammen: „Ayus“ heißt soviel 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 beschreiben. Vata steht in unserem Körper für alle Bewegungsvorgänge. Begeisterungsfähigkeit, Kreativität, Veränderung, Spontanität sind Ausdrücke von Vata. Die Verdauung ist eine der Hauptverantwortlichkeiten von Pitta im Körper. Es steht für Zielgerichtetheit, die Liebe für Pläne und Effizienz, Disziplin und Durchsetzungsvermögen. Kapha drückt sich als Ruhe, Gelassenheit, Toleranz und Stabilität aus.

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.“

Ideale Ergänzung. Claudia Gnant ist überzeugte Komplementärmedizinerin: „Es gibt Krankheiten, speziell im Akutfall, welche die Domäne der Schulmedizin sind, etwa auch die Onkologie. Wir können aber unterstützen, etwa bei der Chemotherapie, damit der Patient gut durch diesen Prozess kommt.“

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

ayurvienna.at