

TRENDMAGAZIN

Wellnessideen

RATGEBER FÜR DEN PRIVATEN WELLNESSBEREICH INDOOR

2019 **W** 2020

GESUNDE WÄRME 22 DAS PRIVATE SPA 48 AYURVEDA 54



1

① In Leinen- oder Seidentücher gehüllte Kräuter wirken bei dieser Massage als feuchte und warme Stempel. Die zugeführten Öle und Salze führen zur Entspannung und Entschlackung und helfen der Regeneration von Körper und Geist. ② Bei Shirodhara wird kontinuierlich warmes, pflanzliches Öl auf die Stirn gegossen. Diese Therapie hilft gegen Schlaflosigkeit, Migräne und Krankheiten im Bereich von Kopf, Hals, Augen, Nasen und Ohren.

Wie neugeboren - Ayurveda

Die älteste Heilkunde der Welt ist Lebensphilosophie
und Grundlage von Gesundheit und Wohlbefinden in einem.

📷 zVG INSIGHT REISEN

🛒 BEZUGSADRESSEN SEITE 70



Ayurveda ist das älteste medizinische System, das von der WHO anerkannt wurde. Es wurde von der alt-indischen Hochkultur entwickelt und wird in Indien und Sri Lanka seit mehr als 3000 Jahren praktiziert. Das Wort Ayurveda setzt sich aus den Sanskritwörtern ayus (= Leben) und veda (= Wissenschaft) zusammen. Übersetzt heisst Ayurveda also «die Wissenschaft vom (langen) Leben».

Die Lehre von den drei Doshas bildet den Kern des Ayurveda. Krankheiten entstehen dann, wenn Vata, Pitta und Kapha – so die Namen dieser drei Funktions- und Energieprinzipien – in ein Ungleichgewicht geraten. Ziel der Ayurveda-Behandlung ist nicht die schnelle Beseitigung von Beschwerden und Krankheiten, sondern die ganzheitliche Ausrichtung von Körper, Seele und Geist. Deshalb umfasst Ayurveda neben Ölmassagen, Reinigungen und gesunder Ernährung auch Yoga und Meditation.

VATA, PITTA UND KAPHA

Die uralte Wissenschaft basiert auf dem Grundsatz, dass Vata, Pitta und Kapha in jedem Organismus vorkommen – und zwar in einem harmonischen Gleichgewicht. Ist dies nicht der Fall und eines der Doshas (oder zwei) dominiert, können Krankheiten entstehen. Mit einer Ayurvedakur soll dieses Gleichgewicht wieder hergestellt werden. Schauen wir die drei Funktionsprinzipien etwas genauer an: Vata steht für das Bewegungsprinzip, seine Elemente sind Luft und Äther. Wer sich also gerne bewegt

und ständig unterwegs ist, nicht gerne lange sitzt, ein schwankendes Körpergewicht hat, an kalten Fingern und Füßen leidet und Routine meidet, dafür vor Kreativität und Inspiration sprüht, hat einen grösseren Anteil an Vata in sich. Zum Ausgleich benötigen Vata-Typen die Ruhe der Erde (Kapha) und die Dynamik des Feuers (Pitta).

Pitta steht für das Feuerprinzip. Menschen mit Pitta-Konstitution sind von mittlerer Statur, haben ein feuriges Temperament und sind leidenschaftlich in dem, was sie tun. Sie neigen zu einem rötlichen Teint, kommen schnell ins Schwitzen und haben einen aktiven Stoffwechsel. Sie sind geistreich, schlagfertig, humorvoll und besitzen einen warmherzigen Charme. Doch brauchen sie die Gelassenheit der Erde (Kapha) und die Feinfühligkeit der Luft (Vata), um Ruhe und einen kühlen Kopf zu bewahren.

Kapha steht für das Erd- und Wasserprinzip. Typische Kapha-Naturen sind kräftig gebaut. Mit ihren langsamen und entspannten Bewegungen drücken sie Sinnlichkeit aus. Sie schlafen gerne und sind dennoch Morgenmuffel. Sie haben ein robustes Nervenkostüm und sind in Harmonie mit ihrem Leben. Äusserer Trubel ist ihnen ziemlich egal. Durch ihre Gelassenheit sind diese Menschen nicht angreifbar wie Vata-Typen oder spannungsgeladen wie Pitta-Typen, sondern leben entspannt im Hier und Jetzt. Wenn das Kapha-Dosha allerdings sehr ausgeprägt ist, fühlt sich dieser Mensch schwer und träge, wird lethargisch und neigt zu Depressionen.

1 Bei der Abhyanga-Massage wird warmes Öl sanft und rhythmisch in den Körper einmassiert, was Entspannung, Durchblutung und die Entgiftung fördert. 2 Da die Fußsohlen mit Ohren und Augen verbunden sind, wird die Padabhyanga-Massage oft bei Augen- und Ohrenproblemen angewendet.



BEZUGSADRESSEN SEITE 70



DIAGNOSE BESTIMMT BEHANDLUNGSMETHODE

Der Ayurveda-Arzt kann die Anteile der drei Doshas aufgrund verschiedener Untersuchungen bestimmen. Dazu gehören unter anderem eine Prüfung von Zunge, Nägel, Hautfarbe und Augen, sowie körperliche Tests. Aufgrund seiner Diagnose bestimmt er, welche Behandlungsmethoden durchgeführt werden sollen und in welcher Intensität. Denn nicht für jeden eignet sich eine Ayurvedakur, beziehungsweise sind bestimmte Ayurvedabehandlungen ideal. Wer beispielsweise an Krampfadern leidet, darf das Dampfbad nur bei mässigen Temperaturen geniessen, oder bei Augenerkrankungen wird Akshitaparna (Augenbad) von der Behandlungsliste gestrichen. Auch während der Menstruation werden bestimmte Behandlungen nicht empfohlen oder ausgesetzt.

UNTERSCHIEDLICHE KURFORMEN – GLEICHES VORGEHEN

«Ayurvedakur ist nicht gleich Ayurvedakur. Es gibt Erholungskuren, Reinigungskuren, Kennenlern-Kuren, Kuren zum Abnehmen oder gegen Migräne, die als ‚Ayurveda-Kur‘ gebucht und dann individualisiert werden», erläutert Danila Eiselt von Insight Reisen, einem Spezialisten für Ayurvedakuren. «Grundsätzlich werden die Art der Kur und deren Ablauf nach dem ersten Konsultationsgespräch mit dem Ayurveda-Arzt individuell auf jeden Einzelnen abgestimmt. 90% der Behandlungen während einer Ayurveda-Kur sind sehr wohltuend. Natürlich kann jeder

mitbestimmen, welche der empfohlenen Behandlungen er beanspruchen möchte und welche lieber nicht.»

Es existieren also unterschiedliche Ayurvedakuren. Der Ablauf in drei Phasen ist jedoch bei allen gleich: In der Vorbereitungsphase wird der Körper mittels Massagen und Kräutern auf die Entgiftung und Entschlackung vorbereitet. Dann folgt die Entgiftungsphase, in der die Gifte mittels verschiedener Ausleitungsverfahren aus dem Körper ausgeschieden werden; und schliesslich wird der Körper in der Stärkungsphase wieder aufgebaut und gestärkt.

«Es gibt Resorts, die ausschliesslich strenge Ayurveda-Kuren anbieten und sehr viele Restriktionen haben. Andere Resorts beherbergen auch ‚normale‘ Gäste, die keine oder nur eine leichte Kur machen und das Ayurveda nur einmal ausprobieren möchten. Für uns als Anbieter ist es daher wichtig, herauszufinden, was Ziel und Anliegen unserer Gäste sind», sagt die Ayurveda-Spezialistin von Insight Reisen.

PANCHAKARMA – DIE INTENSIVKUR

Am häufigsten hört man von der Panchakarma-Kur – Panchakarma (Sanskrit) heisst ‚fünffache Handlung‘; sie ist das Herzstück des Ayurveda. Gemeint sind die fünf Hauptanwendungen der inneren Reinigung, die über Darm, Mund, Nase und Haut stattfinden. Parallel dazu werden verschiedene Behandlungsarten durchgeführt, wie etwa Abhyanga



Nasyam ist eine reinigende Anwendung der oberen Atemwege, bei der Flüssigkeit oder Puder in die Nase geträufelt wird.

(Ganzkörper-Ölmassage), Shirodhara (Ölstrirguss), Swedana (Dampfbad mit heissen Kräutern) oder Nasyam (Säuberung der Nase und der Stirnhöhlen). Ziel ist es, das Körpergewebe von Stoffwechseltoxinen, Chemierückständen und Medikamentenablagerungen zu befreien. Eine richtige, in sich abgeschlossene Panchakarma-Kur dauert jedoch, so Danila Eiselt, mindestens drei bis vier Wochen. Eine erholsame und präventive Wirkung erzielen aber auch Kuren ab zwei Wochen.

INTERESSE UND BEDÜRFNIS STEIGEN

Danila Eiselt macht die Beobachtung, dass am häufigsten Frauen mittleren Alters eine Ayurvedakur buchen. Seit einigen Jahren zeigen jedoch vermehrt auch jüngere Personen sowie Männer oder Pärchen Interesse daran. Stress, Burnout oder eine tiefgreifende Veränderung im Leben seien die häufigsten Gründe, sich für eine solche Kur zu entscheiden. «Sie hilft, zu entschlackigen, zu entstressen und dem Körper etwas Gutes zu tun.»



SPEZIALIST FÜR AYURVEDAKUREN

Insight Reisen organisiert Ayurvedakuren in ausgewählte Resorts in verschiedenen Ländern Asiens, aber auch in anderen Weltregionen. Die Mitarbeitenden kennen die Resorts persönlich, was für eine kompetente Beratung eine Voraussetzung ist. Infos zu den Angeboten liefert zudem der fundierte Ayurveda-Katalog, der über www.ayurveda-ferien.ch bestellt werden kann.

Ayurveda ist aber beispielsweise auch bei Hautkrankheiten, Depressionen, Migräne sowie bei Allergien oder Beschwerden im Bewegungsapparat sehr wirksam.

NICHT WIRKLICH FERIEEN

Ferien im üblichen Sinne sind die strengen Ayurvedakuren keine. Anstatt Strand und Meer zu geniessen, müssen während des Kurens an bestimmten Tagen bei bestimmten Behandlungen direkte Sonneneinstrahlung, Schwimmen und andere körperliche Aktivitäten vermieden werden, abgesehen von einer sanften Yogapraxis. Aber auch wenn die Kur – zumindest während der Vorbereitungs- und Reinigungsphase – intensiv und fordernd ist, fühlt man sich danach wie neugeboren. Innerlich, aber auch äusserlich – die Haut fühlt sich seidenweich an. Und wer die Strapazen einmal auf sich genommen hat, wird diese Art von Gesundheitsferien wieder machen. Das trifft auch auf Danila Eiselt zu, die schon mehrere intensive Ayurvedakuren in Indien und Sri Lanka gemacht hat. «Es gab immer Phasen, an denen ich mich während der Ayurvedakur nicht so gut fühlte. Das gehört dazu, denn nicht nur der Körper wird entgiftet, sondern auch die Seele. Ich habe gelernt, einfach mal nichts zu machen, und ich habe gelernt, was mir und meinem Körper gut tut, und das nicht nur in Bezug auf das Essen, sondern auch bezogen auf bestimmte Verhaltensweisen.» Nach einer Kur habe man wieder Kraft und Energie, eine schöne Haut und versuche, alles in den Alltag zu integrieren, was man von den Wirkungen mitnimmt. «Nur um ein Beispiel zu nennen: seit meiner ersten Ayurvedakur trinke ich nun immer abgekochtes, lauwarmes Wasser, weil ich weiss, dass es gut tut – und das spüre ich auch.» ◀◀