

 **Fit Reisen**
Mindful Moments



AYURVEDA

Eine jahrtausendealte Heilkunde mit ganzheitlichem Ansatz

LIEBE AYURVEDAFREUNDINNEN UND AYURVEDAFREUNDE,

die aus Indien stammende Gesundheitslehre Ayurveda hat auch bei uns in Europa innerhalb der letzten beiden Jahrzehnte eine beispielhafte Karriere gemacht. Ayurveda ist „in“ – und das nicht ohne Grund, denn die Therapien von Ayurveda sind vielseitig einsetzbar. Ayurveda eignet sich sowohl zur Heilung als auch zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Verjüngung, Revitalisierung, als Immunbooster oder ganz einfach zur Steigerung des Wohlbefindens.

Mit seinem ganzheitlichen Ansatz, der die individuelle Lebenssituation des Einzelnen mit einbezieht, gewinnt Ayurveda gerade in der westlichen Gesellschaft mit ihren vielen Arten von Stress und dessen Folgen immer noch weiter an Bedeutung.

Die Beliebtheit der indischen Gesundheitslehre hat jedoch auch zur Folge, dass es inzwischen eine Flut an verschiedenen Ayurveda-Angeboten gibt, die nicht immer etwas

mit authentischem Ayurveda zu tun haben. Für den Laien wird es zunehmend schwieriger, sich zu orientieren und das passende Angebot für sich auszuwählen. Einer der Gründe dafür liegt sicher auch darin, dass Ayurveda als komplexes Gesundheitssystem an sich schon nicht leicht zu überschauen ist. Es nutzt seine eigene Sprache und beherbergt eine Vielzahl von Formen und Interpretationen.

Fit Reisen bietet seit über 20 Jahren authentische Ayurvedakuren, unter anderem in den Ayurveda-Ursprungsländern Indien und Sri Lanka, an. Unser über die Jahre hinweg erworbenes Expertenwissen möchten wir gerne mit Ihnen teilen, um Ihnen einen besseren Überblick über die wichtigsten Aspekte und Bausteine der indischen Gesundheitslehre zu geben. Diese Broschüre möchte Sie nun in die faszinierende und vielfältige Welt des Ayurveda entführen.



- 4 Was ist Ayurveda? Eine Definition
- 5 Die Säulen des Ayurveda
- 6 Konstitutionstypen
- 7 Gesundheit und Krankheit im Ayurveda
- 8 „Panchakarma“: Original Ayurveda
- 10 Beliebte Ayurveda-Destinationen

WAS IST AYURVEDA?

Ayurveda – ein Name, dem der Reiz des Fremden und Exotischen anhaftet. Jeder, der sich für Gesundheit interessiert, hat das Wort wenigstens schon einmal gehört, aber was verbirgt sich genau dahinter? Eine erste Annäherung bietet die Übersetzung des Begriffs. Das Wort „Ayurveda“ stammt aus dem Sanskrit, der alten Hochsprache Indiens und setzt sich aus den Wörtern „**Ayus**“ für „Leben“ und „**Veda**“ für „Wissen, Weisheit“ zusammen. Ayurveda ist demnach nichts Geringeres als das „**Wissen vom Leben**“.

Das Fundament dieses Wissens bildet die Erkenntnis von der Ganzheit des Lebens. Nach ayurvedischer Auffassung kann der Körper nicht isoliert von der Seele betrachtet werden und der Mensch nicht getrennt von seiner Umwelt. Es gibt unzählige Wechselwirkungen und komplexe Zusammenhänge. Ayurvedische Diagnosen und Therapien berücksichtigen daher alle Lebensbereiche des Menschen wie Emotionen, Verstand, Körper, Verhalten, Wohnumfeld, soziales Leben und den Einfluss der Tages- und Jahreszeiten in ihrem Zusammenspiel.



Die Anwendungen des Ayurveda sind vielfältig. Sie basieren auf einer fundierten Ernährungslehre, abgestimmt auf die individuelle Konstitution des Einzelnen, einer Pflanzenheilkunde mit über 3.000 verschiedenen Pflanzen und Kräutern, umfassen verschiedenste Reinigungstechniken (z.B. Panchakarma), Ölmassagen und viele weitere wohltuende Anwendungen - das Ganze kombiniert mit einer kurunterstützenden Yoga- und Meditationspraxis.

Wohlbefinden herzustellen und Krankheiten vorzubeugen, ist dabei immer das Hauptanliegen, doch im Rahmen einer authentischen Original Ayurvedakur können Erkrankungen, insbesondere chronische Leiden wie Rheuma oder Bluthochdruck, auch geheilt bzw. gelindert werden – Ayurveda ist ein echtes Multitalent!

JAHRTAUSENDE ALTE HEILKUNST

Die Wurzeln des Ayurveda reichen zurück bis in die Zeit der vedischen Hochkultur des alten Indiens vor mehr als 5.000 Jahren. Über die vedische Periode der fernöstlichen Heilkunst existieren nur wenige historische Belege. Ausgangspunkt der wenigen in dieser Zeit entstandenen Texte ist die meditative Schau der Rishis, der Weisen, die ihr Wissen mündlich weitergaben. Erst in den Jahrhunderten um Christi Geburt, in der sogenannten Upanishadischen Periode, auch respektvoll das „Goldene Zeitalter“ des Ayurveda genannt, entwickelte sich das, was wir heute Ayurveda nennen. In dieser Zeit entstanden die bedeutendsten klassischen Texte, die Charaka-Samhita und die Sushruta-Samhita, die immer noch die Basis des Ayurveda darstellen.

Mit der Ausbreitung des Buddhismus (ab ca. 6. Jahrhundert v. Chr.) erlebte Ayurveda einen großen Aufschwung und viele ayurvedische Universitäten und Krankenhäuser entstanden.



Während der 200-jährigen Kolonialherrschaft Englands, ab Mitte des 18. Jahrhunderts, wurde die ayurvedische Lehre als rückständig diffamiert und komplett unterdrückt. Alle ayurvedischen Universitäten wurden geschlossen. Erst in den zwanziger Jahren des 20. Jahrhunderts unter Mahatma Gandhi entstanden erneut ayurvedische Hochschulen.

Nach der Unabhängigkeit Indiens 1947 wurde Ayurveda schließlich der Status eines offiziellen Medizinsystems zuerkannt.

DIE SÄULEN DES AYURVEDA

DOSHAS – BIOENERGETISCHE GRUNDPRINZIPIEN

Der Schlüssel zum Verständnis von Ayurveda liegt in der Lehre von den **drei Doshas**. Danach wirken im menschlichen Organismus drei energetische Grundkräfte. Sie steuern alle körperlich-geistigen Funktionen eines Menschen und werden Vata, Pitta und Kapha genannt.

Die verschiedenen Funktionen der drei Doshas ergeben sich aus ihren charakteristischen Eigenschaften, welche sich aus den fünf Grundelementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde ableiten lassen. Paarweise verbunden formen die Elemente die drei Doshas.

VATA

Vata besteht aus den Elementen Luft und Äther und gilt als die Lebensenergie schlechthin. „Vata“ bedeutet im Sanskrit „Luft“.

Merkmale: leicht, beweglich, schnell, subtil, kalt, trocken, rau

Funktionen: Steuerung aller willkürlichen und vegetativen Bewegungsabläufe, Beeinflussung der Muskulatur, Regulation der inneren Organe, des Kreislaufs, der Atmung und aller Ausscheidungsvorgänge, Beeinflussung der geistigen Aufnahmefähigkeit, Klarheit und Wachheit



PITTA

Pitta ist den Elementen Wasser und Feuer zugeordnet und gilt als das Stoffwechselprinzip. „Pitta“ bedeutet im Sanskrit „Galle“.

Merkmale: heiß, leicht, fließend, flüssig, scharf, stechend, leicht ölig

Funktionen: Regulierung von Körperwärme, Verdauung und Stoffwechsel, Blutbildung, Haut und Sehvermögen, Intellekt und emotionaler Ausdruck

KAPHA

Kapha wird aus den Elementen Erde und Wasser gebildet. Von diesem Dasha ist unsere Widerstandskraft gegen Krankheiten abhängig. „Kapha“ bedeutet im Sanskrit „Schleim“.

Merkmale: schwer, kalt, weich, süß, stabil, langsam, ölig, glatt, fest, träge

Funktionen: Regelung für Körperstrukturen und Flüssigkeitshaushalt, psychische Stabilität und Ausgeglichenheit sowie Gedächtnisfunktionen



AYURVEDISCHE KONSTITUTIONSTYPEN

Jeder Mensch vereint alle drei Doshas in sich. Dabei können ein, zwei oder alle drei Doshas vorherrschen. Die dominierenden Doshasprägen mit ihren Eigenschaften die körperlichen und geistigen Merkmale eines Menschen. Entsprechend geht man im Ayurveda von verschiedenen Typen oder Konstitutionen aus. Insgesamt werden sieben Konstitutionstypen unterschieden:

Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha und Vata-Pitta-Kapha.

Die Konstitution beschreibt Stärken und Schwächen, erlaubt Aussagen über die Krankheitsanfälligkeit und erklärt unterschiedliche Reaktionen auf Ernährung, Sinneseindrücke, Klima oder Lebensumstände. Bei der Therapie und Prävention von Krankheiten spielt deshalb die Bestimmung des Konstitutionstyps eine wichtige Rolle.



HAUPTEIGENSCHAFTEN DES VATA-TYPS

Äußerlichkeiten: leichter Körperbau und geringes Gewicht, Neigung zu trockener Haut

Eigenheiten: Abneigung gegen kaltes und windiges Wetter, unregelmäßiger Hunger und unregelmäßige Verdauung, Neigung zur Verstopfung

Charakterliches: Begeisterungsfähigkeit, schnelles Handeln, schnelle Auffassungsgabe und gutes Kurzzeitgedächtnis, Neigung zu Sorgen sowie zu Schlafstörungen

HAUPTEIGENSCHAFTEN DES PITTA-TYPS

Äußerlichkeiten: mittelschwerer Körperbau, normale Haut, Neigung zu roten Haaren, Sommersprossen und Muttermalen

Eigenheiten: Abneigung gegen Hitze, starker Hunger und gute Verdauung, Bevorzugung kalter Speisen und kühler Getränke, lässt Mahlzeiten nicht gerne ausfallen

Charakterliches: arbeitet systematisch und organisiert, durchschnittliche Auffassungsgabe und Gedächtnis, guter Redner und scharfer Intellekt, unternehmungslustiger und mutiger Charakter mit Neigung zu Ungeduld, leicht erregbar

HAUPTEIGENSCHAFTEN DES KAPHA-TYPS

Äußerlichkeiten: stabiler und schwerer Körperbau, Neigung zu glatter und fettiger Haut, kräftiges, eher dunkles Haar

Eigenheiten: geringes Hungergefühl und langsame Verdauung

Charakterliches: Stärke und Ausdauer, geht Dinge methodisch und langsam an, ruhige und ausgeglichene Persönlichkeit, langsame Auffassungsgabe, gutes Langzeitgedächtnis, tiefer und langer Schlaf, schwer aus der Ruhe zu bringen

Die aufgeführten Merkmale und Eigenschaften der verschiedenen Konstitutionstypen stellen natürlich nur eine Auswahl dar. Eine umfassende Analyse Ihrer Konstitution kann Ihnen nur ein erfahrener Ayurveda-Spezialist erstellen.

ERNÄHRUNG

Einen äußerst wichtigen Stellenwert beim Ausgleich der Doshas im Rahmen einer Panchakarma-Therapie nimmt die Ernährung ein. Ayurveda schreibt der Verdauungskraft (Agni) eine wichtige therapeutische Bedeutung zu. Sie wird als „Lebensflamme“ verstanden, die Nahrung in körpereigene Energie- und Strukturbausteine verwandelt. „Agni“ wird sogar mehr Bedeutung zugesprochen als der Art der zu verdauenden Nahrung. Diese sollte vor allem ausgewogen sein und dem individuellen Konstitutionstyp entsprechen. Ausgewogen im ayurvedischen Sinne bedeutet, alle Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb bzw. zusammenziehend) einzubeziehen. Ihr Ayurveda-Spezialist wird im Rahmen einer Original Ayurvedakur in diesem Sinne einen speziell auf Ihren Konstitutionstyp ausgerichteten Ernährungsplan erstellen.

Für jeden Dosha-Typ gibt es spezielle Ernährungsempfehlungen, die während einer Ayurvedakur von einem gut ausgebildeten Ayurveda-Spezialisten zusammengestellt werden.

Übrigens: Gerichte, die für alle Doshatypen geeignet sind, nennt man Tridosha.



GESUNDHEIT UND KRANKHEIT IM AYURVEDA

In der ayurvedischen Lehre ist das dynamische Gleichgewicht der Doshas die wesentliche Voraussetzung für Gesundheit. Wenn Vata, Pitta und Kapha voll funktionstüchtig sind und ihr Zusammenspiel reibungslos funktioniert, herrscht im Organismus Ausgeglichenheit: Der Mensch ist gesund. Bewegen sich ein oder mehrere Doshas aus ihrem Gleichgewicht, führt dies zunächst zu Befindlichkeitsstörungen und längerfristig zu Krankheiten. Doch wie können Doshas in ein Ungleichgewicht geraten? Da unser Körper nach ayurvedischer Auffassung eng mit seiner Umwelt verwoben ist, sind wir ständig Einflüssen ausgesetzt, die das Gleichgewicht der Doshas verändern. Sämtliche Aspekte wie Tages- und Jahreszeiten, Essen und Wetter, Arbeit und Schlaf, Stress und alle Handlungen wirken sich auf unser Befinden aus und können die Doshas aus der Balance bringen.

Ziel einer jeden ayurvedischen Behandlung ist, das Gleichgewicht der Doshas (die eigene Urnatur „prakriti“) wieder herzustellen und Störungen möglichst früh, das heißt bereits vor Krankheitsausbruch, zu erkennen und zu behandeln. Anfangs genügen schon kleinere Änderungen in der Ernährungsweise oder einzelne Ayurveda-Anwendungen wie Ölmassagen, um zum ursprünglichen Gleichgewicht zurückzufinden. Ist die Störung jedoch fortgeschritten, erweist sich eine Original Ayurvedakur mit Schwerpunkt auf Panchakarma als sehr wirkungsvoll.

AYURVEDISCHE MEDIKAMENTE

Die im Ayurveda genutzten Medikamente lassen sich in drei verschiedene Kategorien einteilen: rein pflanzlicher, tierischer und mineralischer Herkunft.

1. Medikamente pflanzlicher Herkunft:

Diese Mittel beruhen auf einer Kräuterheilkunde mit über 3000 verschiedenen Pflanzen und Heilkräutern

2. Medikamente tierischer Herkunft:

Insbesondere Bienenwachs, Honig und Milch finden hier Verwendung

3. Medikamente mineralischen Ursprungs:

Hierzu zählen vor allem Edelsteine, Kalk, Gold und Silber - Schwermetalle finden bei seriösen Anbietern schon lange keine Anwendung mehr



DIAGNOSE

Nach Ihrer Ankunft im Hotel oder Resort erfolgt zunächst eine intensive Untersuchung durch einen Ayurveda-Spezialisten, bei der dieser verschiedene Verfahren wie beispielsweise die Pulsdiagnose anwendet. Der Ayurveda-Spezialist kann über den Puls genau feststellen, in welchem Zustand sich Ihre Doshas befinden und wo ein Ungleichgewicht besteht. Zudem wird er durch ein Gespräch sowie durch die Begutachtung Ihrer äußeren Merkmale wie Haut, Haare, Zunge, Fingernägel und Augen Ihren Konstitutionstyp bestimmen und auf dieser Grundlage einen individuellen, genau auf Sie abgestimmten Behandlungsplan erstellen. Seine Aufgabe ist es, aus der Fülle von möglichen Anwendungen der Panchakarma-Therapie die für Sie passenden auszuwählen und die Therapie im Verlauf der Kur stetig zu kontrollieren und anzugleichen.

AYURVEDA AUTHENTISCH ERLEBEN: ORIGINAL AYURVEDAKUR „PANCHAKARMA“

Für „Panchakarma“ ist die Bezeichnung für eine spezielle ayurvedische Reinigungskur („Fünffache Reinigung“), die den Körper von schädlichen Ablagerungen befreit und das Gleichgewicht der Doshas wieder herstellt.

Anwendungsbereiche für eine Original Ayurvedakur auf Panchakarma-Basis können sein: Rheuma, Herz- und Kreislauferkrankungen, chronische Kopfschmerzen, Angstzustände und Schlafstörungen, Stress, Burnout, chronischer Infekt der Bronchien und Nasennebenhöhlen, Stoffwechselstörungen, erhöhte Blutfette, Allergien, Altersdiabetes, Nachbehandlung schwerer Operationen und nach einer Chemotherapie, Tinnitus sowie bei Bluthochdruck.

Um ein ideales Behandlungsergebnis zu erzielen, empfehlen wir Ihnen, für eine Panchakarma-Therapie mindestens zwei, idealerweise drei Wochen einzuplanen.

Die Panchakarma-Therapie unterteilt sich in drei Hauptphasen: Purvakarma – Panchakarma – Paschatkarma

PURVAKARMA

In der ersten, vorbereitenden Phase werden die Doshas und die damit verbundenen Stoffwechselschlacken (Ama) im Gewebe aktiviert. Dies geschieht zunächst mit Hilfe ayurvedischer Heilpflanzen und Gewürze (Agni Diepana-Pachana). Zudem werden ölige Substanzen genutzt, die innerlich und äußerlich verabreicht werden. Bei der inneren Anwendung nehmen Sie morgens gereinigtes und teilweise mediziniertes Butterfett, sogenanntes Ghee, ein. Das Ghee dringt in die Zellen ein und löst dort die gestörten Doshas heraus. Bei der äußeren Anwendung werden Sie mit wohltuenden Ölen massiert. Durch die Ölmassagen werden im Gewebe eingelagerte Gifte ausgeschieden.

Es gibt Ölmassagen (= Snehana, dazu zählen Abhanga - Pad-, Mukh-, Shiro-, Nabi) und Trockenmassagen (Ud-vartana, Pinda, Garshan, Marma). Zudem gibt es u.a. Massagen mit Öl im Teigring (Kati oder Shiro Vasti), sowie unterschiedliche Packungen (Lepa) etc.

PANCHAKARMA

Mithilfe der wirkungsvollen Reinigungstechniken des Panchakarma werden anschließend alle aus den Gewebzellen gelösten überschüssigen Giftstoffe ausgeleitet. Hierzu können fünf verschiedene Methoden (Hauptbehandlungen) angewendet werden:

1. Vamana – therapeutisches Erbrechen
2. Virechana – Abführtherapie/Ausleiten
3. Vasti – Darmeinlauf mit Kräuteröl/Pflanzenextrakt
4. Nasya – Nasen- und Stirnhöhlenbehandlung mit Ölen/Kräutersäften
5. Raktamokshana – Blutreinigungstherapie

Es muss dazu gesagt werden, dass Elemente wie das therapeutische Erbrechen oder die Blutreinigungstherapie (Blutegel, Aderlass), insbesondere bei westlichen Patienten, eher nicht oder nur selten angewandt werden. Die Reinigung wird in den meisten Fällen durch Abführen (Virechana) oder als Einlauf (Vasti) durchgeführt.



PASCHATKARMA

Die Wirkung einer Panchakarma-Therapie (Nachbehandlung) entfaltet sich vor allem in der Phase der Regeneration danach. Mit den Maßnahmen des Paschatkarma werden Körper und Geist nach der intensiven Behandlung mit bestimmten Pflanzenrezepturen, leichten Ölmassagen und auf den Konstitutionstyp ausgerichteter Aufbaukost gestärkt. Auch Rasayana, die wohltuenden Anwendungen der ayurvedischen Verjüngungskur, sowie Yoga und Meditation spielen in der Nachbehandlung eine wichtige Rolle.

BELIEBTE DESTINATIONEN FÜR AYURVEDA

Fit Reisen hat sich seit seiner Gründung vor über 40 Jahren mit hochwertigen Angeboten, individuellem Service und einer hohen Beratungskompetenz als Marktführer im Bereich Gesundheitsreisen etabliert. Bereits seit fast 30 Jahren bieten wir Original Ayurvedakuren an. Während dieser Zeit wurde das Ayurveda-Programm kontinuierlich ausgebaut und entspricht höchsten Qualitätsstandards. Heute finden Sie bei uns die größte Auswahl an Ayurvedareisen weltweit.

Zu allen unseren Ayurvedahotels und -resorts unterhalten wir intensive Kontakte und sichern gemeinsam direkt vor Ort regelmäßig die hohen Qualitätsstandards. Durch die kontinuierliche Zusammenarbeit ist ein Vertrauensverhältnis zwischen Fit Reisen und seinen Partnern entstanden, von dem Sie durch einen optimalen Service vor und während der Kur profitieren.

INDIEN

Indien gilt als das Mutterland von Yoga und Ayurveda. Die Jahrtausende alte Heilkunst genießt hier höchstes Ansehen und dementsprechend werden Sie hingebungsvoll therapiert. Meditieren Sie mit Mönchen und praktizieren Sie Yoga mit Gleichgesinnten am ursprünglichsten Ayurveda Ort der Welt. Ayurveda in Indien lehrt Sie das bewusste Leben ohne Ablenkung und bringt Sie in Einklang mit sich selbst und der Natur.



SRI LANKA

Eine Ayurveda Reise nach Sri Lanka verspricht nicht nur professionelle Behandlung durch örtliche Experten. Nebenbei bietet das Land auch herrliche Ausflugsziele für passende Kombinationsangebote. Durch die enge Verbindung Sri Lankas zum indischen Subkontinent und die ayurvedische Lehre können Sie bei Ihrer Ayurveda Kur in Sri Lanka außerdem einen hervorragenden Einblick in die buddhistische Kultur des Inselstaates gewinnen. Und fast schon passend ist der srilankische Willkommensgruß „Ayubowan“ mit „mögest du ein langes, gesundes Leben haben“ zu übersetzen.

EUROPA

Beim Ayurveda in Europa haben Sie die Gelegenheit, Ihre Akkus wieder aufzuladen und neue Energie für Ihren Alltag zu tanken. Lassen Sie uns Ihnen zeigen, dass Sie nicht weit reisen müssen, um sich exotisch verwöhnen zu lassen. Die Ayurveda-Experten in den Hotels sind übrigens häufig in Indien oder Sri Lanka ausgebildet worden und sorgen für die entsprechende Authentizität.



DEUTSCHLAND

Sie müssen nicht immer wegfliegen, um einen authentischen Ayurveda Urlaub zu erleben. Bei einer Ayurveda Kur in Deutschland erleben Sie die reizvolle Kombination aus fernöstlichen Weisheiten und heimatlicher Naturlandschaft. Im vertrauten Umfeld begeben Sie sich auf eine Reise zu Regeneration, Entspannung und langanhaltender Gesundheit.



Fit Reisen
Mindful Moments