

Panchakarma-Kur

Panchakarma: Das Herz der ayurvedischen Therapie

Der Ayurveda kennt drei für jeden Menschen unterschiedlich ausgeprägte Bioenergien, die Doshas, "Vata", "Pitta" und "Kapha", deren dynamisches Gleichgewicht für Gesundheit und Wohlbefinden sorgt. Geraten die drei Doshas aus der Balance, kommt es zu Ansammlungen von Schlacken und Toxinen, so genanntem "Ama", in den Körpergeweben und -kanälen. Die gründliche Reinigung des Organismus von allem "Ama" ist die allererste Voraussetzung für einen tief greifenden Heilungsprozess. Dieser Reinigungsprozess setzt die Selbstheilungskräfte des Körpers frei und unterstützt andere auf die Harmonisierung der Doshas zielende Therapien.

Die tiefgreifendste und wirksamste Methode zur körperlichen und geistigen Reinigung und Regeneration sowie zur Wiederherstellung des dynamischen Gleichgewichts der Bioenergien ist die sogenannte Panchakarma-Therapie. "Pancha" bedeutet "fünf" und "Karma" bedeutet "Tätigkeiten" oder "Vorgänge", durch die Toxine und Schlacken in unserem Körper gelöst und über unsere natürlichen Ausscheidungsorgane ausgeschieden werden.

Die Panchakarma-Kur bildet das Herz der ayurvedischen Medizin. Die intensiven Therapien der Panchakarma-Kur zielen auf Reinigung und Entschlackung, Gewichtsregulierung, sowie Regeneration und Harmonisierung der Bioenergien, denn Ausgeglichenheit von Körper und Geist ist Grundlage für Lebensfreude, Vitalität und Leistungsfähigkeit.

Die alten Schriften des Ayurveda empfehlen eine zweimalige Panchakarma-Kur im Jahr zur Erlangung eines "glücklichen und gesunden, langen Lebens". Sie dient sowohl der Vorbeugung von Krankheiten im Sinne einer aktiven Gesundheitserhaltung wie auch der Heilung spezieller Krankheitsbilder, insbesondere von chronischen Krankheiten. Die Reinigung findet gleichzeitig auf der psychischen Ebene statt und gibt somit Raum für ein positiveres Lebensgefühl.

Charaka, der berühmte Ayurveda-Arzt und Philosoph (ca. 400 v. Chr.) beschrieb den herausragenden Nutzen und die Wirksamkeit der Panchakarma-Therapie wie folgt:
"Bei einem Menschen, dessen Verdauungsfeuer gereinigt wurde, wird der Stoff-wechsel angeregt, Krankheit verringert und normale Gesundheit aufrechterhalten. Sinnesorgane, Geist und sexuelle Kraft werden erzeugt. Alterserscheinungen treten weniger leicht auf und der Mensch lebt lange frei von Störungen. Deshalb sollte man die Ausscheidungstherapie zeitgemäß und richtig durchführen."

Ablauf einer Panchakarma-Kur

Die Erstuntersuchung

Am Anfang jeder Panchakarma-Therapie steht die eingehende Untersuchung und Befragung nach ayurvedischen Grundsätzen durch erfahrene ayurvedische Ärztinnen und Ärzte. An dieser Erstkonsultation nimmt in der Regel auch der begleitende Yogalehrer teil. Die Verständigung mit den Ärzten geschieht in Deutsch und Englisch.

Die Konsultationen finden bei zweiwöchigen Kuren mit Frau Dr. Karunadasa und Frau Dr. Kumari, bei dreiwöchigen Kuren zusätzlich mit Herrn Dr. W.I. Fernando statt.

Die Vorbehandlung

Während dieser Phase werden durch eine spezielle, leichtverdauliche und fettfreie Diät, verschiedene Ölmassagen und Wärmebehandlungen Krankheitsstoffe aus den Geweben gelöst und in den Magen-Darm-Trakt (unter Umständen auch in den Bronchialraum) transportiert, von wo sie in den Hauptbehandlungen durch weitere Anwendungen aus dem Körper ausgeschieden werden.

Die Vorbehandlung dauert 10 - 14 Tag; in der ersten Hälfte dieser Zeit werden durch Kopfüßbehandlungen (Shirodhara oder Shiroabhyanga) Schlacken im Kopfbereich gelöst, die hormonproduzierenden Drüsen werden ausbalanciert. Diese Anwendungen sind sehr entspannend. Die zweite Phase der Vorbehandlung besteht - je nach Verschreibung - aus Ganzkörpermassagen, Kräuterbädern, Schwitzbädern (Abhyanga, Pindasveda, Svedana, Pizzhichil).

Die Massagen dienen dazu, die Schlacken aus dem Gewebe zu lösen. Es werden sehr hochwertige medizinische Öle verwendet, die sanft einmassiert werden, damit sie im Körper ihre Wirkung entfalten. Daher ist es wichtig, sich nach den Massagen nicht zu duschen oder zu waschen, die Öle sollen auf der Haut bleiben. Der Körper transportiert die gelösten Schlacken in den Verdauungstrakt, von wo sie durch die verschiedenen Hauptbehandlungen ausgeleitet werden.

Die Hauptbehandlung

Die therapeutischen Maßnahmen in dieser Phase dienen der Reinigung von Körper, Geist und Gefühlen. Sie werden in der klassischen Form angewandt, wobei je nach Diagnose verschiedene Verfahren zur Anwendung kommen, immer unter Berücksichtigung der körperlichen Verfassung des Patienten. Sie dienen - wie alle Maßnahmen - der Reinigung, Entschlackung und dem Aufbau des Organismus. Diese Ausleitungsverfahren (Abführen, Einläufe) kommen in der Regel in den letzten Kurtage zur Anwendung.

Die Nachkur

In der Schlußkonsultation werden für eine mehrwöchige Nachkur zu Hause verschiedene ayurvedische Medikamente verordnet, die sowohl den Reinigungsprozeß des Körpers weiterhin unterstützen als auch eine sehr aufbauende Wirkung haben.

Die ayurvedischen Anwendungen

Hier kommen die positiven Wirkungen von Massage-, Entspannungs- und Wärmetherapie vereint zur Geltung

- **Kayaseka:** Sanfte Ganzkörpermassage mit erwärmtem Öl
- **Abhyanga:** Diverse Ölmassagen nach Verschreibung
- **Pindasveda:** Gekochter Milchreis wird mit Tinkturen getränkt, in ein Säckchen gefüllt und der Körper des Patienten damit "beklopft"
- **Shirodara:** Ein warmer Ölstrahl rinnt auf die Stirn, eine wohltuende und entspannende Anwendung
- **Svedana:** Kräuterdampfbäder und Kräuterpackungen
- **Pizzhichil:** Eine bis zu vierzig Minuten dauernde von zwei MasseurInnen durchgeführte Synchronmassage unter einem warmen Ölstrahl.
- **Bastis:** Verschiedene Arten von großen und kleinen, nährenden und reinigenden Einläufen
- **Nasya:** Nasenbehandlung für die Nebenhöhlen mit leichter Massage im Schulter- und Kopfbereich, Inhalationen mit bestimmten ätherischen Ölen für die Nase

Kurablauf

Der Morgen ist ausgefüllt mit verschiedenen Anwendungen: Ganzkörpermassagen mit speziellen Ölen, Kräuterdampfbädern, Körperreinigungen mit Kräuterbüscheln, Kopfmassagen und Nasen-, bzw. Stirnhöhlenbehandlung. Die Öle werden nach klassischen Rezepten unter Verwendung verschiedener Heilpflanzen hergestellt, was vielleicht ihre tiefgreifende Wirkung erklärt. Je nach Kurverlauf kommen eventuell weitere therapeutische Maßnahmen zur Anwendung.

In regelmäßigen Abständen finden Konsultationen mit den ayurvedischen Ärzten statt. In der Abschlusskonsultation werden die ayurvedischen Medikamente für die Nachkur zu Haus verschrieben. Alle Medikamente sind im Preis inbegriffen.

Die Verabreichung von reinigenden und allgemein kräftigenden Abkochungen, Tinkturen, Elixieren, Pulvern, Pasten und Kapseln sind Bestandteil der Kur.

Nach einer besonderen Rezeptur werden bis zu 50 verschiedene Heilpflanzen früh am Morgen zu einem Dekokt geköchelt, der zusammen mit anderen Präparaten über den Tag verteilt eingenommen wird.

Rasayanas (hochwirksame Medikamente zur Verjüngung des Organismus) oder Vajikaranas (Medikamente zur Steigerung der Sexualkraft) entfalten erst bei einem vollständig gereinigten Organismus ihre Wirkung. Sie werden je nach Indikation bei der Schlußkonsultation für die Nachkur zu Hause verschrieben.