

# Ayurveda für Anfänger

Einfach mal reinschnuppern in die ayurvedische Lehre? Keine schlechte Idee. Aber muss man dafür nicht nach Indien, Nepal oder Sri Lanka? Nicht unbedingt. Auch in Deutschland gibt es Angebote, ja sogar ein „Ayurveda zum Kennenlernen“.

BIO-Autor **Wolfgang Stelljes** hat es zusammen mit seiner Frau Lisa in einem Hotel in Bad Bocklet getestet.

**I**n den Tagen vor unserer kleinen Reise in eine andere Welt sehe ich häufiger ein leichtes Stirnrunzeln. Ayurveda? Du? Die Skepsis ist unübersehbar. Ausgerechnet ich, Kategorie Kopfmensch. „Ist das nicht was mit Öl?“, fragt ein Freund. Andere dagegen nicken anerkennend, haben sogar Tipps parat: „Überlege dir, was du anziehst, das ist total glipschig.“ Manche äußern auch Bedenken. Ein Schnupper-Ayurveda, nur zwei Tage? Zwei Wochen müsste man ja eigentlich schon machen, um überhaupt ...

Egal. Auf die Idee bin ich beim Blättern in einem dicken Katalog von Fit Reisen gekommen, ein „Spezialist für Spa- und Wohl-

fühloasen weltweit“. Ein Wälzer von über 450 Seiten, mit zahlreichen Ayurveda-Angeboten, vor allem in Sri Lanka und Indien, aber auch in Deutschland. Gleich mehrere deutsche Hotels bieten eine Ayurveda-Auszeit zum Kennenlernen an, ich entscheide mich für das Kunzmann's Hotel in Bad Bocklet. Wo dieses Bad Bocklet genau liegt, muss ich erstmal googeln, ein „kleines, feines Staatsbad“ in der fränkischen Rhön, lese ich, das sich „seit Jahrhunderten der Gesundheit verschrieben hat“. Bad Bocklet wirbt damit, „das von Gästen bestbewertete Zentrum für authentisches therapeutisches Ayurveda in Deutschland“ zu haben. Die Vorfreude bei meiner Frau Lisa und mir wächst.



Wir bekommen Post. „Es ist günstig, wenn Sie die letzten beiden Tage vor Ihrer Anreise schon etwas leichter essen, das heißt Gemüse, Salat, wenig Fleisch, nicht zu fett ...“. Außerdem bittet uns das Vier-Sterne-Haus, ältere T-Shirts mitzubringen, „wir arbeiten viel mit Öl“. Beigefügt ist ein vierseitiger „Gesundheitsfragebogen“. Der hat es in sich, die Frage nach der Körpergröße gehört noch zu den unverfänglichsten. Hier begegnen uns auch zum ersten Mal Vata, Pitta und Kapha, die drei Doshas oder Körpertypen, die in der ayurvedischen Lehre eine zentrale Rolle spielen. Bei einer Selbsteinschätzung auf dem Fragebogen verteilen sich meine Kreuze recht gleichmäßig auf diese drei Kategorien, ich bin offenbar kein ganz einfacher Typ.



Dr. Jibin C. Manjila (Mitte) und sein Ayurveda-Team. Nach der Fußmassage wandelt man fast wie auf Wolken, der Stirnölzug entspannt den ganzen Körper.

dezente Hintergrundmusik. Irritiert blicken wir auf einen riesigen Elchkopf im Treppenhaus, eine Jagdtrophäe aus Sibirien, erklärt Michael Bethge, der stellvertretende Hoteldirektor. Immer mal wieder muss er Kinder auf den Arm nehmen, die die Nase des Elches tätscheln wollen. Das Kunzmann's, eigentlich ein traditionsreiches Jagdhotel, pflegt seit sieben Jahren die Partnerschaft mit dem „Madukkakuzhy Ayurveda Zentrum“. Die Familie Madukkakuzhy betreibt die traditionelle Heilkunst seit Generationen in Südwest-In-



dien. Der deutsche Ableger im Kunzmann's ist „ein fester Bestandteil, den wir nicht missen wollen“, sagt Bethge. Fast jeder fünfte Gast bucht einen Hauch Fernost.

Zeit für eine erste Mahlzeit. „Ayurveda?“, fragt uns die Mitarbeiterin am Eingang zum Restaurant und geleitet uns in einen separaten Bereich, vorbei an einem Tisch mit Ingwer- und Früchtetee, kannenweise dürfen

wir uns hier bedienen. Es gibt ein dreigängiges Mittagsmenü: Wildkräutersalat, Chana Dal, ein indisches Kichererbsengericht, und Trockenobstbällchen. Beim Verlassen des Restaurants registrieren wir aus den Augenwinkeln hinter Glas eine Schoko-Sahne-Torte, geschätzt acht Zentimeter hoch. „Hier stehen die Sünden“, sagt Lisa. Wir gehen tapfer weiter.

„Jedes Stück Schwarzwälder-Kirsch-Torte baut unser Körper um in Muskeln. Oder Röllchen. Jedenfalls in Zellen.“ Als hätte Ebba-Karina Sander unseren Kampf mit der süßen Versuchung mitbekommen. Wir lernen die Gründerin des Ayurveda-Zentrums im Kunzmann's bei einem abendlichen Vortrag kennen. Vor Jahren war Sander schwer erkrankt. „Ayurveda hat mein Leben gerettet“, sagt sie. „Leider wird Ayurveda bei uns oft als Wellness verkannt.“ Sie schätzt die Herangehensweise der Inder\*innen, „weil sie nicht nur die Symptome, sondern die Ursachen behandeln“. Und sie versucht, ganz viel Indien nach Deutschland zu holen, importiert besondere Reissorten, Öle und Kräuter.

Das Brunnenhaus von Bad Bocklet: Hier sprudelt Deutschlands eisenhaltigste Quelle.

#### Yoga vorm Frühstück

Der eigentliche Ayurveda-Tag beginnt frühmorgens um kurz vor sieben Uhr mit zwei Glas Wasser auf nüchternen Magen und ein paar tiefen Atemzügen auf dem Balkon. Dann gehen wir forschen Schritts über geräuschkämmende Flurteppiche zum Raum Stellberg, wo uns der Yogalehrer erwartet. Die Matten liegen bereits aus, darauf Sitzkissen, Kopfkissen und Decke. Ich steuere geradewegs einen Platz in der hintersten Ecke an. Tonis, unser Yogalehrer, legt eine CD ein. Die meditativen Klänge mischen sich mit den Vogelstimmen aus dem Kurpark. Tonis nimmt Rücksicht auf die Anfänger\*innen und animiert uns mit dunkler, fast monotoner Stimme zu einfachen Bewegungen. Wir lassen Arme, Kopf, Schulter, Becken, Knie- und Fußgelenke kreisen. Dann Atemübungen: das rechte Nasenloch zuhalten, durch das linke tief einatmen, dann beide zudrücken und den Atem anhalten. Lange. Ganz lange. Wie in aller Welt macht der Mann das?

FOTOS: Wolfgang Stelljes; Conny Schoeffmann Photography | Kunzmann's Ayurveda



**LANKA PRINCESS**  
AYURVEDA HOTEL SRI LANKA

STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM

## Ayurveda

### KURURLAUB

Authentische 12-tägige  
**PANCHAKARMA KUR**  
inkl. 60 Anwendungen

Deutschsprachige Betreuung

Erwachsenen Hotel  
für Gäste ab 18 Jahren

#### Attraktive Paket-Sonderpreise!

HOTEL inkl. KUR  
14 Nächte All Inclusive  
bei Anreise 01.10. – 27.10.2021  
ab € 1.788,-

**Früh buchen und SPAREN!**  
Frühbucher-Ermässigung **12,00%**  
auf die Hotelpreise im  
Zeitraum 01.11.21 – 30.04.22

Buchung im Reisebüro und auf  
[www.lankaprincess.de](http://www.lankaprincess.de)  
[service@lankaprincess.com](mailto:service@lankaprincess.com)



## AYURVEDA-ANGEBOTE

„Ayurveda zum Kennenlernen“ wird angeboten vom „**Kunzmann's Hotel**“ in Bad Bocklet. Das Angebot umfasst einen Behandlungstag und zwei Übernachtungen, außerdem die ayurvedische Diagnostik mit Typbestimmung, eine Ganzkörper-Synchron-Behandlung, eine Fußmassage und das morgendliche Yoga.

Vier Behandlungstage genießt, wer den „Ayurveda Jungbrunnen“ bucht. Die „Regenerationskur Rasayana“ umfasst sechs Behandlungstage, die „Königliche Entgiftungskur Panchakarma“ 13 Tage.

Weitere Informationen zum Haus unter -> [kunzmanns.de](http://kunzmanns.de). Diese und andere Angebote sind auch buchbar unter -> [fitreisen.de](http://fitreisen.de).



Ayurvedisch geht es mit dem Frühstück weiter: Es gibt warmen Weichweizengrieß. Wir geben Mango, Pflaumen und Datteln dazu, streuen noch ein paar Nüsse und geröstete Mandeln obendrauf und trauern nicht einen Augenblick unseren gewohnten Brötchen hinterher. Nur der Kaffee fehlt mir. Zum Glück gibt es auf dem Zimmer einen Automaten und zwei Kapseln ...

**Was der Arzt wissen will**  
Dr. Jibin C. Manjila drückt uns einen kleinen Blumentopf mit Sukkulente in die Hand, ein Willkommensgruß. Der leitende Ayurveda-Arzt sitzt an seinem Schreibtisch, weißer Kittel, schwarzes Haar, randlose Brille. Immer wieder blickt er auf den von uns ausgefüllten Fragebogen und hakt nach: Wie sehen Ihre Mahlzeiten aus? Wann essen Sie? Wie fühlen Sie sich nach dem Essen? Wie sind Ihre Schlafgewohnheiten? Und wie fühlen Sie sich nach dem Aufstehen? Ab und an greift Manjila zu seinem Füller und macht Notizen. Unsere Reaktionsweisen auf Stress interessieren ihn ebenso wie unsere Entspannungstechniken. Manjila misst den Puls, blickt auf die Zunge und tastet den Bauch. Nie hat sich mein Hausarzt so viel Zeit genommen, wird Lisa später sagen.

Dann zückt Manjila ein Blatt Papier und malt ein Auto, um uns die Körpertypen näherzubringen. Er deutet auf die Räder – sie stehen für Bewegung, wie Vata. Pitta wiederum ist der Motor, der die Energie umwandelt. Und Kapha ist die „Formgebung“, sagt Manjila, also die Karosserie und die „bequemen Sitze“. „Wir haben alle drei Typen in uns, aber meist ein oder zwei stärker.“ Ich bin Pitta, die Diagnose fällt ihm offenbar leicht, trotz meiner gut verteilten Kreuze auf dem Fragebogen. „Sehr strukturiert, immer ein Plan, für den nächsten Tag, das nächste Jahr, das ist normal für Pitta-Leute.“ Auch Lisa ist



Morgens um 7 Uhr versucht sich unser Autor an ersten Yoga-Übungen.

eher Pitta, „mit kleiner Neigung zu Vata, kein normales Auto, eher ein Porsche“, schmeichelt der Arzt.

Und was heißt das nun für unseren Alltag? Grundsätzlich empfiehlt Manjila, die Hauptmahlzeit mittags einzunehmen, nicht abends. „Der Körper muss dann nicht gegen den Rhythmus arbeiten.“ Ich soll nicht zu scharf würzen, wegen meiner „Neigung zu zu viel Feuer“. Dazu jeden Tag ein wenig Bewegung, am besten nach dem Aufstehen. Täglich 15 Minuten spazieren gehen ist besser als ein Zehn-Kilometer-Lauf einmal in der Woche, sagt Manjila. Für Pitta-Leute außerdem wichtig: sich Zeit für Dinge nehmen, die Spaß machen! Und was ist mit dem Kaffee? Kein Problem, nur bitte nicht zu viel oder als Ersatz für eine Mahlzeit, das wäre das „falsche Signal an den Körper“.

### In den Händen der Therapeut\*innen

Die Ayurveda-Abteilung in Bad Bocklet hat viele Stammkund\*innen, die meisten bleiben eine Woche. Wir leider nur noch einen Tag. Eine Ganzkörpermassage für Lisa, ein Stirnguss für mich, dazu für beide eine Fußmassage. Die Art und Weise allerdings, wie Therapeutin Anitha bei meiner Frau zunächst Kopf und Nacken massiert, wie ihre Kollegin Jancy dann



die Schultern knetet und mit den Fingern oder auch mit der Faust über ihren Rücken fährt, wie beide zusammen schließlich das Öl auf dem ganzen Körper verteilen und synchron mit den Händen ihre Bahnen ziehen, das ist ein Erlebnis für sich.

Vor jeder Behandlung steht ein Gebet aus ihrer Heimat. Frauen behandeln Frauen, Männer Männer. Ich lande bei Sabu. Mit kräftigem Fingerdruck massiert er das Gesicht und ertastet Verhärtungen in meiner Schulter, von denen ich noch nichts wusste. Dann bekomme ich Wattebäusche in die Ohren und Pads auf die Augen. Ich horche, was passiert. Sabu füllt warmes Öl in ein Gefäß und öffnet ein Ventil. In einem dünnen Rinnsal läuft das Öl auf meine Stirn. Langsam schwenkt

Köstlich ayurvedisch ist Chana Dal, ein vegetarisches Gericht mit Kichererbsen. *Oben:* Je nach Gast und Konstitutionstyp kommen ausgewählte Kräuter und Gewürze zum Einsatz.



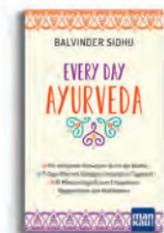
Sabu den Kessel, drei Sekunden in die eine Richtung, drei in die andere. Den medizinischen Nutzen kann ich nicht beurteilen, aber es ist angenehm, sehr angenehm. Nach 45 Minuten verkünden drei Glockenschläge vom Kirchturm in Bad Bocklet das Ende dieser entspannenden Prozedur. „Jetzt bitte noch eine Stunde ruhen und erst dann duschen“, sagt Sabu. Ich zögere ohnehin mit dem Duschen, als hätte ich Sorge, dass dabei auch das wohlige-warme Körpergefühl verschwindet.

### Ausnahmen ausdrücklich erlaubt

Die Vorspeise beim Abendbrot ist ein gutes Beispiel für fränkisch-indische Koexistenz: Spargelsuppe mit Kokosmilch. Küchenchef Matthias Kirchner

hat sich auf Ayurveda-Gäste eingestellt und eigens eine Zusatzausbildung absolviert. Wenn er keine Okraschoten bekommt, nimmt er eben Spargel oder Rote Bete. „Man braucht die Sachen nicht um die halbe Welt zu fliegen, um der ayurvedischen Ernährungslehre nahe zu kommen.“ Das Essen ist für alle Gäste gleich und fast immer vegan, nur einzelne Zutaten und Gewürze variieren. Bei Vata-Leuten verzichtet Kirchner auf Zimt, bei Rheumapatient\*innen auf grünes Gemüse. Im Zweifel blättert er in einem dicken Ordner, in dem zahlreiche Pflanzen und Gewürze sowie deren Wirkung beschrieben werden. Wichtig ist nicht nur, was man isst, sondern auch, wie man isst, sagt Kirchner. Allein schon, weil sich ein Sättigungsgefühl erst nach 15 oder 20 Minuten einstellt. Wenn er dann abends seine weiße Kochjacke auszieht, gönnt er sich auch mal ein deftiges fränkisches Gericht, zum Beispiel ein Schäufele, und ein Bier. Denn wie sagte schon Ebba-Karina Sander bei ihrem Vortrag: „Die ayurvedische Lehre ist nicht diktatorisch“. Am siebten Tag darf es auch bei ihr mal ein Leberwurstbrot sein. 🍷

### BUCHTIPP



### EVERY DAY AYURVEDA. MIT INDISCHEM HEILWISSEN DURCH DIE WOCHE

Balvinder Sidhu,  
Mankau 2020,  
159 Seiten, 14,95 Euro

# Ayurveda

## Uralt und modern zugleich

Einen Beitrag leisten zur Etablierung seriöser naturheilkundlicher Verfahren in Deutschland – das ist unsere Aufgabe, sagt **Dr. med. Christian Kessler**. Der Experte für Naturheilkunde und traditionelle Medizinsysteme ist überzeugt: So wie Asien in der globalisierten Welt an Gewicht gewinnt, wird auch Ayurveda bei uns an Bedeutung gewinnen.



Priv.-Doz. Dr. med.  
**CHRISTIAN KESSLER**

hat die Kultur Sri Lankas und Indiens schon als Kind mit Familie und Freund\*innen kennengelernt.

Den ersten Kontakt mit der Traditionellen Indischen Medizin hatte er während seines Studiums bei einem Aufenthalt in Nepal. Heute ist er Experte für Ayurveda. Seit 2013 ist er als Oberarzt an der Abteilung Naturheilkunde des Immanuel Krankenhauses Berlin und als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Charité Universitätsmedizin Berlin tätig. Zudem ist er studierter Indologe.

### Kurz und knapp – was ist Ayurveda?

Ayurveda ist die traditionelle indische Naturheilkunde und die mit Abstand größte Medizintradition Südasiens.

### Viele denken bei Ayurveda an Wellness ...

Hauptziel von Ayurveda ist nicht Wellness, sondern Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit sowie Behandlung von Krankheit. Wenn das auch mit Wellness einhergeht, dann freuen wir uns. Wenn aber hängenbleibt, dass es bei Ayurveda nur um Wellness geht, dann ist das ein Problem. Denn das Ayurveda-Universum ist größer. Ayurveda ist ein traditionelles Medizinsystem, das deutlich mehr kann. Wellness ist nur ein Bestandteil.

### Ist Ayurveda vor allem Prävention?

Nein, nicht ausschließlich Prävention. Aber egal, wohin Sie gucken, nach Indien, China oder Europa – überall ist Gesundheitsförderung ein zentraler Faktor in traditionellen Heilkundesystemen. Oft können wir selbst über Ernährung, Lebensstil, Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit sinnvoll dazu beitragen, dass wir weniger krank werden. Auch können wir bei Krankheit einen eigenen Beitrag zur Gesundung leisten. Man kann mit Ayurveda viele Dinge lernen, die dabei helfen können, eine gesündere Lebensweise zu etablieren. Aber die indische Naturheilkunde ist nicht darauf reduziert, sondern hat auch ganz viele therapeutische Aspekte im Angebot.

### Bei welchen Erkrankungen würden Sie sagen: Ja, da macht Ayurveda richtig Sinn?

Der größte Bereich, in dem wir mit naturheilkundlichen Verfahren wie Ayur-

veda Sinnvolles beitragen können, ist der Bereich der chronischen Erkrankungen, zum Beispiel des Bewegungsapparates wie Arthrose, bei chronischen Schmerzerkrankungen, aber auch bei Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes. Und auch bei chronischer Erschöpfung, Schlafstörungen oder einem Reizdarmsyndrom kann Ayurveda sinnvoll sein. Auch weil großer Wert auf eine individualisierte Ernährung und auf Lebensstilempfehlungen gelegt wird. Und das Ganze am besten in Kombination mit der Schulmedizin und nicht im Gegensatz zu

dieser – also im Sinne einer Integrativen Medizin.

**In Indien gibt es Abertausende von Ayurveda-Angeboten, Ayurveda wird an Unis gelehrt und vom Staat gefördert. Auch die Weltgesundheitsorganisation hat Ayurveda als Naturheilverfahren anerkannt. Wie sieht es mit der Akzeptanz von Ayurveda hierzulande aus?**

Ayurveda ist im Bereich der Naturheilverfahren ein stark wachsendes Segment. Es gibt hier viel Bewegung. Es gibt ja auch Fachgesellschaften wie die DÄGAM, also die Deutsche Ärztesellschaft für Ayurveda-Medizin, und sogar einen Dachverband für Ayurveda, den ADAVED. Warten wir mal ab, was sich in den nächsten Jahren so tut. Mit der Bedeutungszunahme der asiatischen Riesen China und Indien wird das mit Sicherheit eher mehr werden. Wichtig ist bei allen Angeboten vor allem Transparenz, Sicherheit und Seriosität.

### Wie erkenne ich einen seriösen Anbieter?

Einen seriösen therapeutischen Anbieter erkennt man zum Beispiel daran, dass er Mitglied einer entsprechenden Fachgesellschaft ist und über eine angemessene Ausbildung und Expertise verfügt. Und auch an einem seriösen und ausgewogenen Auftreten in der Print- oder Webpräsenz. Generell warne ich vor Menschen oder Einrichtungen, die großartige Heilsversprechen machen. Im Zweifel lohnt es sich immer, vorher eine der genannten Ayurveda-Fachgesellschaften zu kontaktieren.

Das Interview führte Wolfgang Stelljes.

FOTO: Immanuel Albertinen Diakonie

## Me-Time in den BIO HOTELS

Lassen Sie den Stress und die Hektik des Alltags hinter sich und stellen Sie Ihr Wohlbefinden an die erste Stelle. Im BIO HOTEL fällt das ganz leicht. Hier können Sie genussvoll entschleunigen, entspannen und genießen. Bereits seit 20 Jahren bieten die BIO HOTELS zertifizierte Bio-Qualität und garantieren maximale Transparenz. Als Pioniere des grünen Tourismus wissen sie, worauf es ankommt und verwöhnen ihre Gäste mit besten Bio-Produkten und nachhaltigen Hotelenerlebnissen. Entdecken Sie so manche Besonderheit und erleben Sie mehr als Hotel.



Hotel Gutshaus Parin

### Genussvolles Entspannen nahe der Ostsee

Unweit der Ostseeküste, versteckt im Grünen der Natur, liegt das Gutshaus Parin. Der idyllische Park mit Naturbadeteich und Liegewiese lädt zum Abschalten und Entspannen ein. Im Hotel bietet eine Heilpraktikerin für Psychotherapie energetische Behandlungen an, um die Energieressourcen wieder ins Fließen zu bringen. Bauhistorisch restaurierte und liebevoll eingerichtete Zimmer spiegeln den Charme des Gutshauses wider. Genuss versprechen die Bio-Küche und Leckereien aus der Bio-Backstube.

[biohotels.info/parin](http://biohotels.info/parin)

### Wellness am Starnberger See

Nur 30 Fahrminuten südlich von München, aber mitten in der Natur, liegt das Schlossgut Oberambach. Umgeben von 52 Hektar Wald und Wiesen und mit Blick auf den Starnberger See sowie die Alpen fällt es leicht, den Alltag hinter sich zu lassen. Das Vitalzentrum bietet ein vielseitiges Programm – von traditionellem Ayurveda bis zu Wellness-Anwendungen und Naturkosmetik. Entspannung bietet zudem der Relaxbereich mit Sauna, Dampfbad, Ruheraum, Erlebnisdusche und Feng-Shui-Naturbadeteich.

[biohotels.info/oberambach](http://biohotels.info/oberambach)



Schlossgut Oberambach

### Yoga & Ayurveda im Kleinwalsertal

Im Naturhotel Chesa Valisa fällt es leicht, innere Ruhe zu finden. Das Bio-Refugium im Kleinwalsertal setzt auf bewusstes Leben und gesundes Genießen in Kombination mit Yoga und Ayurveda. Raffinierte Gourmet-Menüs locken in die 500 Jahre alte Walserstube. Saunagänge mit Panoramablick verspricht der AlpinSPA. Ob beim Yoga-Kurs, im Quellwasser-Pool oder bei einer Gesichtsbildung mit frischer Aloe Vera – umgeben von majestätischen Bergen tankt man nachhaltig Energie.

[biohotels.info/chesavalisa](http://biohotels.info/chesavalisa)



Das Naturhotel Chesa Valisa / Heldentheater