



Verband Europäischer Ayurveda-
Mediziner und -Therapeuten e.V.
European Professional Association of
Ayurveda-Practitioners and -Therapists

Ayurveda Kuren

In diesem Kuren-Special, möchten wir Ihnen Orientierungshilfen geben, damit Sie die für Sie 'richtige' Kur finden können:

Wir geben im Folgenden Tipps, welche Fragen Sie für sich klären sollten, um das für Sie passende Angebot herauszufiltern.

Denkt man an Ayurveda, denkt man auch sehr schnell an Ayurveda-Kur.

Die wohl bekannteste Kurform ist die Panchakarma-Kur, die klassische Reinigungs- und Verjüngungskur. Allerdings gibt es daneben viele andere Kurprogramme, die für ganz bestimmte Krankheitsbilder entwickelt wurden.

Grundsätzlich sollte jede Ayurveda-Kur auf das Individuum mit seinen ganz persönlichen Neigungen und Bedürfnissen zugeschnitten sein.

Waren die ayurvedischen Kuren im Ursprungsland Indien und Sri Lanka vor allem als medizinische Kuren gedacht, hat sich im Westen ein Trend herauskristallisiert, der zunehmend auch reine Wellness-Kuren mit einbezieht. Die Vielfalt der Angebote unter dem Namen „Ayurveda-Kuren“ wächst und damit natürlich auch die Schwierigkeit, sich zurechtzufinden und das individuell passende Angebot zu finden.

Wie orientiere ich mich?

Um Ihnen die Entscheidung zwischen den verschiedenen Kurformen und Anbietern zu erleichtern, haben wir eine kleine Checkliste mit Fragen zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, sich zu orientieren. Mit Hilfe dieser Fragen versuchen wir Ihnen das Spektrum aufzuzeigen, innerhalb dessen Sie sich entscheiden können. Chance und Herausforderung zugleich.

Fragen, die man vor der Entscheidung für eine Kur an sich selbst stellen sollte:

- Warum will ich eine Kur machen?
- Wie viel Zeit kann ich mir nehmen?
- Wo will ich eine Kur machen? In welchem Klima fühle ich mich wohl?
- Wie viel Geld kann bzw. möchte ich ausgeben?

Warum will ich eine Kur machen?

Die Bandbreite an Kurangeboten ist enorm. Das beginnt bei schönen Wellness-Kuren zum Relaxen und Wohlfühlen, geht über Entgiftungskuren (Panchakarma), die einen regenerativen und verjüngenden Effekt haben bis hin zu medizinischen Kuren, die auf ganz konkrete Leiden ausgerichtet sind... Multiple Sklerose, Rheuma, Osteoporose, um hier nur Einige zu nennen. Es ist also ganz entscheidend, dass Sie sich überlegen, was Sie von der Kur erwarten.



Verband Europäischer Ayurveda-
Mediziner und -Therapeuten e.V.
European Professional Association of
Ayurveda-Practitioners and -Therapists

Auch wenn es in den Medien gerne so dargestellt wird, ayurvedische Entgiftungskuren sind keineswegs ein angenehmer „Spaziergang“.

Man denkt an schöne Massagen, leckeres Essen und ist als „Ersttäter“ oft nicht darauf vorbereitet, wie anstrengend eine Reinigungskur sein kann, physisch und psychisch. Trotz schöner Anwendungen und leckerem Essen! Deshalb: Steht bei Ihnen der gesundheitliche Aspekt oder das Thema Wohlfühlen und Relaxen im Vordergrund?

Das Schöne: Ayurveda bietet Ihnen das ganze Spektrum.

Wie viel Zeit kann ich mir nehmen?

Ihr Zeitbudget ist ebenfalls ein ganz wesentlicher Aspekt bei der Auswahl des passenden Angebots.

Die authentische, medizinische Ayurveda-Kur in Indien für Inder dauert bis zu 8 Wochen. Außerdem muss eine solche Kur in den darauf folgenden zwei Jahren wiederholt werden. Das ist natürlich mit unseren Urlaubsverhältnissen, die im Vergleich zu anderen Ländern ja schon recht üppig sind, nicht vereinbar.

Es gibt Ihnen aber ein Gefühl dafür, wie lange der Körper benötigt, durch entsprechende Behandlungen grundlegend zu regenerieren. Ein Zeitbudget von 14 - 21 Tagen ist deshalb für medizinische Kuren auf alle Fälle angebracht, um nicht zu sagen, notwendig.

Es gibt in vielen Kurhäusern bereits Panchakarma-Angebote von 10 Tagen. Allerdings gilt: je kürzer eine Kur, umso anstrengender ist sie für den Organismus.

Bei einem Zeitbudget von unter 10 Tagen kann eine klassische Panchakarma-Reinigungskur – wenn überhaupt – nur in abgespeckter Form durchgeführt werden.

In einem solchen Fall sollte man vielleicht doch lieber auf Angebote für Ayurveda-Kurzaufenthalte zurückgreifen. Dabei geht es dann aber mehr um Wohlfühlen und Relaxen als um die grundlegende innere Reinigung.

Wo will ich eine Kur machen? In welchem Klima fühle ich mich wohl?

Die Frage, ob Ayurveda in heimischen Gefilden oder in den Ursprungsländern, spaltet die Gemüter.

In dem Zusammenhang taucht natürlich immer wieder die heiß diskutierte Frage auf, wo denn das wirklich gute, authentische Ayurveda zu finden ist.

Darauf antworten wir mit einem entschiedenen „Das kommt darauf an“!

Es gibt sehr gute, gute und weniger gute Anbieter – und die findet man überall ...im Westen und in den Ursprungsländern.

2 Gründe, die für eine Kur in Indien oder Sri Lanka sprechen, sind:

- Authentisches Umfeld.
- Das bezieht sich auf die Menschen, das Klima, die Vegetation, das Essen.
- Geringere Personalkosten und geringere Herstellkosten für Öle, Präparate.
- Mehr Leistung für das gleiche Geld.



Verband Europäischer Ayurveda-
Mediziner und -Therapeuten e.V.
European Professional Association of
Ayurveda-Practitioners and -Therapists

Es gibt aber auch Nachteile, die zu bedenken sind:

- Klima- und Zeitumstellung
- Lange Reisezeit und die damit verbundenen Kosten
- Eventuelle Sprachbarrieren

Für einen Kuraufenthalt in heimischen Gefilden sprechen:

- Optimale Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit
- Adaption von ayurvedischen Anwendungen auf westliche Standards bzw. Bedürfnisse

Der letzte Punkt sollte vielleicht noch erläutert werden:

Der Wellness-Aspekt im Ayurveda ist ein typisch westliches Phänomen. Wenn Sie in Indien in eine authentische indische Klinik gehen, die nicht auf westliche Gäste ausgelegt ist, dann werden Sie dort wenig „Wellness“ finden. Es geht medizinisch zu. Man liegt aus harten Holzpritschen, die Massagen sind das, was sie vom Ursprung her sind: das „Auftragen von Ölen auf die Haut“, nicht mehr und nicht weniger.

Ruhe während der Behandlung gehört nicht zum Konzept. Für uns Westler ist das allerdings ein ganz wesentlicher Faktor für Regeneration und Entspannung. Mittlerweile haben sich natürlich viele Hotels und Kurhäuser auf den westlichen Gast eingestellt. So hat auch in Indien/Sri Lanka der Aspekt „Wellness“ seinen Platz eingenommen.

Wie viel Geld möchte ich ausgeben?

Es gibt keine Hausnummer, so und soviel darf Ayurveda kosten. Das hängt von vielen Faktoren ab, von denen wir nur einige Wesentliche kurz ansprechen wollen.

Regionaler Aspekt:

Ayurveda ist sehr zeit- und personalaufwendig. Werden die Anwendungen von einem Therapeuten oder synchron mit zwei Therapeuten ausgeführt?

Da die Personalkosten in den Ursprungsländern nur einem Bruchteil der westlichen Personalkosten entsprechen, ist Ayurveda dort natürlich wesentlich günstiger als hier vor Ort.

Anzahl der Behandlungen:

Bei Pauschalangeboten ist zu berücksichtigen, wie viele Behandlungen im Laufe des Aufenthaltes angeboten werden? Allerdings ist ein prall gefüllter Anwendungsplan nicht unbedingt für jeden gut. Der Körper braucht Ruhephasen.

Unterbringung:

Die Kosten für die Ayurveda-Kur hängen nicht unmaßgeblich von dem Standard der Unterbringung ab. Das Angebot umfasst von einfacher Unterbringung bis 5*****Luxus-Kategorie alles, was das Herz und die Geldbörse begehrt. Sie entscheiden!



Verband Europäischer Ayurveda-
Mediziner und -Therapeuten e.V.
European Professional Association of
Ayurveda-Practitioners and -Therapists

Last but not least: Qualität:

Die Qualifikation des behandelnden Arztes oder Heilpraktikers und die Ausbildung der Therapeuten setzen Maßstäbe für die Qualität der geleisteten Arbeit. Auch die Qualität der eingesetzten Öle und Präparate ist ein nicht unwesentlicher Faktor bei der Preisgestaltung der Anbieter. Qualität hat einfach ihren Preis. Dieser Punkt leitet uns über zu den nächsten Fragen unserer Checkliste.

Diese sollten an den oder die Anbieter gestellt werden, die in der engeren Wahl sind.

Fragen an den Kur-Anbieter:

- Ist ein Arzt oder Heilpraktiker vor Ort?
- Welche Ausbildung hat der betreuende Arzt/Heilpraktiker?
- Wie oft konsultiert man den behandelnden Arzt/HP? Welche Sprache?
- Welche Ausbildung haben die behandelnden Therapeuten? Synchron?
- Gibt es Informationen zur Vor- und Nachbereitung der Kur von zu Hause aus?
- Welche ausleitenden Verfahren kommen zur Anwendung?
- Gibt es eine auf die Konstitution abgestimmte ayurvedische Küche?
- Wie viele Betten hat das Haus? Wie persönlich wird man betreut?
- Wie sieht das Rahmenprogramm aus?

Ist ein Arzt oder Heilpraktiker vor Ort?

Nicht alle Kuren, die angeboten werden, werden unter Anleitung eines Arztes oder Heilpraktiker durchgeführt. Im Falle von Ayurveda-Wellness- und Beauty-Kuren ist das auch nicht notwendig. Wenn es sich allerdings um Ayurveda-Kuren mit medizinischem Anspruch handelt, muss medizinisch qualifiziertes und autorisiertes Personal vor Ort sein.

Welche Ausbildung in Ayurveda hat der Arzt bzw. Heilpraktiker?

Interessant kann es sein, ob der behandelnde Arzt ein reiner Ayurveda-Arzt ist oder auch eine westliche Medizinausbildung hat. Wie viel Jahre Erfahrung in Ayurveda kann der Arzt vorweisen, wie und wo hat er bereits gearbeitet?

Kleiner Exkurs zum Begriff „Ayurveda-Arzt“:

Beim Begriff „Ayurveda-Arzt“ kann man folgendermaßen unterscheiden:

- **Schulmediziner mit ayurvedischer Zusatzausbildung .**
Diese Zusatzausbildung ist nicht standardisiert, d.h. ein Schulmediziner mit anerkanntem Abschluss in westlicher Medizin kann vom Gesetzgeber her ayurvedisch-medizinisch tätig werden, unabhängig von der Stundenzahl seiner ayurvedischen Ausbildung
- **Bachelor of Ayurvedic Medicine & Surgery (B.A.M.S.)**
51/2-jähriges Studium der Ayurveda Medizin in Indien, Abschluss in Europa nicht anerkannt



Verband Europäischer Ayurveda-
Mediziner und -Therapeuten e.V.
European Professional Association of
Ayurveda-Practitioners and -Therapists

- **Medical Doctor (M.D.)**

3-jähriges Zusatzstudium, das auf den B.A.M.S. aufbaut, auch dieser Abschluss ist in Europa nicht anerkannt

- **Ayurveda-Vaidya**

Heilkundige(r), der einer langen, zum Teil jahrhundertealten Lehrer-Schüler Tradition entstammt, meist innerhalb von Familien weitergegeben

Die Tatsache, dass der Begriff „Ayurveda-Arzt“ kein geschützter Begriff ist, zeigt das Dilemma, in dem sich Interessierte befinden, die ayurvedisch-medizinischen Rat suchen. Vereinfacht ausgedrückt, könnte man sagen:

Diejenigen, die vom Gesetz her dürfen, sind nicht unbedingt diejenigen, die es am besten können, diejenigen, die es nach ihrer Ausbildung her können sollten, dürfen nicht.

An dieser Stelle muss natürlich ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass weder der eine oder andere Titel, anerkannt oder nicht, ein sicheres Qualitätskriterium darstellt. Wie sieht die ärztliche Betreuung während der Kur aus? Wie oft habe ich Konsultation? Ist jederzeit ein Arzt ansprechbar? Welche Sprache spricht der Arzt?

Sie sollten sich während einer Kur gut betreut fühlen. Das bedeutet natürlich für jeden individuell etwas anderes ... vielleicht möchten Sie den Arzt jeden Tag sehen, anderen reicht es alle zwei bis drei Tage.

Die sprachliche Verständigung ist dabei natürlich auch sehr wichtig. Für Asien gilt: Wenn Ihr Englisch nicht so gut ist, fragen Sie, ob es einen Übersetzer gibt.

Wie sieht die Ausbildung der Therapeuten aus?

Sicherlich ist die Ausbildung der Therapeuten ein wichtiger Faktor.

Entscheidend ist darüber hinaus aber auch, mit wie viel „Herz und Seele“ behandelt wird. Das können Sie dann tatsächlich erst vor Ort feststellen. Scheuen Sie sich nicht, mit dem Arzt zu sprechen, wenn Sie sich mit bestimmten Therapeuten nicht so „wohl“ fühlen.

Die Energien müssen stimmen, sonst können Körper und Geist nicht optimal regenerieren. Sind Synchronmassagen Standard oder die Ausnahme?

Wenn Sie auf die Massage mit vier Händen Wert legen, sollten Sie vorher fragen. Wichtig dabei ist, dass die Therapeuten wirklich aufeinander eingespielt sind.

Ein Aspekt, der nicht für alle relevant ist, in den Häusern aber unterschiedlich gehandhabt wird, ist die Trennung nach Geschlecht, d.h. Frauen behandeln Frauen, Männer behandeln Männer? Vielleicht ist Ihnen das wichtig, vielleicht aber auch nicht. Entscheidend ist, dass Sie sich wohl fühlen.

Gibt es Informationen zur Vor- und Nachbereitung der Kur von zu Hause aus?

Um den Einstieg in die Kur zu erleichtern, empfiehlt sich eine vorbereitende Ernährung für die Entgiftungstage. Gut ist, wenn Ihnen das Haus dazu ein paar Tipps gibt.



Verband Europäischer Ayurveda-
Mediziner und -Therapeuten e.V.
European Professional Association of
Ayurveda-Practitioners and -Therapists

Erhält man vorab Informationen über mögliche Bestandteile des Behandlungsplanes?

Welche ausleitenden Verfahren kommen zur Anwendung?

In Indien sind Ausleitungsverfahren ganz selbstverständlich, die hier im Westen kaum angewendet werden: Brechtherapie und Aderlass.

Je mehr man im Vorfeld über die bevorstehenden Behandlungen erfährt, desto besser kann man sich darauf einstellen.

Gibt es eine auf die Konstitution abgestimmte ayurvedische Küche?

Fragen Sie, ob es eine spezielle ayurvedische Küche gibt. Bei Anbietern von Ayurveda-Kuren sollte das eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein.

Allerdings kann sich die Zubereitung nach Doshastypen bei den Anbietern unterscheiden:

- Individuell für den speziellen Konstitutionstyp (angebracht bei Schwer-Erkrankten)
- Buffet getrennt nach Vata/Pitta/Kapha
- Tellergericht mit allgemein ausgleichenden Dosha-Einflüssen.

Wie viele Betten hat das Haus? Wie persönlich wird man betreut?

Ist es ein reines Ayurveda-Haus oder ein Hotel mit Ayurveda-Bereich? Während einer Kur brauchen Sie viel Ruhe. Je mehr sich ein Haus auf diese Bedürfnis einstellen kann, umso besser für Sie. Ein Indikator dafür kann die Anzahl der Zimmer bzw. Betten sein.

Wie sieht das Rahmenprogramm aus?

Wird Yoga und / oder Meditation angeboten?

Panchakarma ist Reinigung für Körper, Geist und Seele. Yoga unterstützt den Reinigungsprozess und kann damit ein ganz wesentlicher Bestandteil einer Kur sein. Außerdem bringt Yoga Körper und Geist in Einklang. Meditation unterstützt die geistige Entspannung und Reinigung.

Ein allzu buntes Rahmenprogramm neben Yoga und Meditation ist für (medizinische) Kurgäste nicht unbedingt angezeigt. Das betrifft sportliche Aktivitäten und ausgedehnte Ausflüge. Ruhe unterstützt Körper und Geist bei Entgiftung und Regeneration.

Bei reinen Wellness-Kuren liegt der Schwerpunkt natürlich anders.

Chance und Herausforderung

Bei dem vielfältigen Spektrum an Ayurveda-Kuren im In- und Ausland ist die Chance groß, dass das individuell für Sie passende Angebot dabei ist. Die Herausforderung liegt sicherlich darin, es zu finden.

Unsere Fragen sollen Ihnen helfen, sich zu orientieren. Lassen Sie sich von Freunden beraten, sprechen Sie mit verschiedenen Anbietern. Tauschen Sie sich im Internet aus. Lassen Sie sich inspirieren.