

Ambulante Kurkonzepte als Alternative zum stationären Panchakarma

Autor und © Copyright: Ralph Steuernagel

Kaum ein Verfahren des Ayurveda hat in Europa eine derartige Berühmtheit erlangt wie Panchakarma – fünf ausleitende Handlungen, deren Vorbereitung, Durchführung und Nachsorge in den klassischen Kompendien detailgenau beschrieben wurden.

Panchakarma ist die Königsdisziplin im ayurvedischen Kurspektrum und stellt die Grundlage für nachhaltige Regeneration und Veredelung (Rasayana) unseres Körpers dar.

Obgleich in den Dosierungen der einzelnen Verfahren heutzutage Anpassungen erforderlich sind, sollten Kureinrichtungen möglichst exakt den traditionellen Richtlinien folgen, um Nebenwirkungen vorzubeugen und den Kurerfolg nachhaltig zu gewährleisten.

Der erhebliche Zeit- und Kostenaufwand ist in Europa nur wenigen Menschen zugänglich. Daher stellt sich die entscheidende Frage nach der Anwendbarkeit dieses fantastischen Kursystemes und möglicher Alternativen, die ich gerne im Folgenden darstellen möchte.

Panchakarma ist klar definiert!

Nicht hinter allen „Panchakarma“ Angeboten steckt auch tatsächlich Panchakarma!

Anbieter gekürzter Versionen, die auf nötige Vorbereitungen, Erholungsphasen oder entsprechende Nachsorge verzichten bzw. alle Maßnahmen in beinahe homöopathischer Dosierung durchführen, können keine vergleichbaren Heilerfolge erzielen und müssen mit unerwünschten Nebenwirkungen rechnen.

In der Panchakarma Heimat Nordindien wird nicht ohne Grund der Begriff „PID“ („Panchakarma induced diseases“) für falsch durchgeführtes PK verwendet...

Eine Pancha Karma Kur lässt sich grundlegend in drei Kur-Phasen einteilen:

- » Vor-Kur: besteht aus Ernährungsumstellung, Verdauungs- und Stoffwechsellkorrektur
- » Haupt-Kur: besteht aus fünf Ausleitungsverfahren, die gezielt vor- und nachbereitet werden; die Hauptkur gliedert sich ihrerseits wiederum in drei Phasen der Vorbereitung (Purvakarma), Ausleitung (Pradhanakarma) und Nachsorge (Pashchatkarma)
- » Nach-Kur: besteht aus regenerierenden und nachhaltig zustandstabilisierenden Maßnahmen

Vor- und Nachkur können in ambulanter Behandlung zu Hause erfolgen, die Hauptkur erfordert einen stationären Aufenthalt in einer medizinischen Einrichtung. Um alle fünf Verfahren zu durchlaufen, ist selbst bei maximal vertretbarer Kürzung aller Behandlungsschritte ein zeitlicher Aufwand von mindestens 30 Tagen erforderlich.

Ambulantes Panchakarma?

Die ambulante Durchführung klassischer Panchakarma Kuren hat sich in den vergangenen Jahren nach zahlreichen Versuchen nicht bewährt.

Anstrengende Fahrten zur behandelnden Praxis verbunden mit teils unzuträglicher Wetterexposition, zahlreiche Stressoren und Verpflichtungen zu Hause sowie die Notwendigkeit der Selbstversorgung sind hierfür manche Gründe. Und eine signifikante Kostensenkung ist hierbei auch nicht unbedingt zu erwarten, da viele Pauschalangebote von Kliniken kaum noch hohe Aufpreise zu den reinen Therapiekosten kalkulieren.

Mein Fazit ist daher eindeutig: Panchakarma gehört in eine ayurvedische Kurklinik mit erfahrenem medizinischem Personal, Notfallausrüstung und psychologischer Betreuung.

Eine weitere wichtige Frage lautet aber: Muß es denn wirklich Panchakarma sein? Die großartigen Möglichkeiten ambulanter Kuren zu erschwinglichen Preisen werden bislang kaum genutzt und können in den nächsten Jahren einen großen Zuwachs erfahren.

Möglichkeiten ambulanter Reinigungskuren gemäß dem Leitbild Panchakarma

Was brauchen unsere Ayurveda Patienten in Mitteleuropa eigentlich? In den meisten Fällen eine sanfte Entgiftung, Regulation verschiedener Körperfunktionen wie Verdauung und Stoffwechsel, psychovegetative Stabilisierung und nachhaltige Regeneration.

Ich empfehle daher Patienten und Kollegen, das Panchakarma Denken in Individualkuren einzupflegen. Deren Dauer und Inhalte sind variabel und werden exakt auf die medizinischen Erfordernisse einerseits und organisatorischen Möglichkeiten andererseits abgestimmt.

Aus dem Pool der Panchakarma Therapien können so nebst allen externen Massagen, Ölanwendungen (Snehana Karma) und Hitzeapplikationen (Svedana Karma) auch milde Formen der Purgation (Virechana Karma), Darmeinlaufserien (Basti Karma), Intranasaltherapien (Shirovirechana Karma), Aderlaß-, Schröpfkopf- und Blutegelbehandlungen (Raktamokshana) entnommen und individuell zusammengestellt werden. Gepaart mit individuell abgestimmter Kurdiät, Pflegeroutine, Bewegungsprogramm und spezifischer Phytotherapie lassen sich somit beeindruckende Kursergebnisse erzielen.

Voraussetzung für die anbietenden Praxen ist die Möglichkeit mehrstündiger Aufenthalte für ihre Kurpatienten zur Nachruhe und der medizinischen Kontrolle, ähnlich wie in einer Tagesklinik. Das unterscheidet dann auch ambulante Kuren von reinen Heimkuren, in denen der Patient lediglich Empfehlungen eines Kurplans eigenständig umsetzt.

Ein ambulantes Kurbeispiel

Sie leiden seit Jahren unter wiederkehrenden Infekten der Luftwege mit Schleimbildung, Schnupfen und Husten, Atemnot, Schwere und Druckgefühl. Ayurvedisch gesehen handelt es sich um ein Problem des inneren Krankheitsweges bei blockierten Prana Vaha Srotas (Prana-führende Leitungsbahnen) mit Ansammlung von Kapha Mala (Schleim) – zugrunde liegt nebst konstitutioneller Disposition meist ein Agnimandya (Schwäche des Körperfeuers) mit Feuchtigkeitsansammlung sowie ggf. ein Ojas-Defizit mit reduzierter

Infektabwehr. Prana und Udana Vata sowie Bodhaka und Avalambaka Kapha sind direkt betroffene Körperfunktionen.

Eine ambulante Individualkur könnte wie folgt aussehen:

Vorkur

Diese wird über 4 Wochen parallel zum Alltag durchgeführt und setzt sich aus der Trias Ernährungsumstellung, Schlafhygiene und Phytotherapie zusammen.

Hauptkur

Sie nehmen 2 Wochen Urlaub und befreien sich von verbindlichen privaten Terminen. Ihr Kurtag beginnt morgens um 6 Uhr und endet mit der Nachtruhe gegen 22 Uhr.

- » Kurdiät: 2 Mahlzeiten-System gegen 11 und 17 Uhr unter Einsatz leicht verdaulicher Gemüse, glutenfreier gekochter Getreide (v.a. Reis, Hirse und Quinoa) und Munglinsensuppe – mit Liebe gekocht und in aller Ruhe und Aufmerksamkeit verzehrt
- » Phytotherapie: hier können in der Hauptkur spezielle Zubereitungen wie Dekokte und Aufgüsse bei mehrmaliger täglicher Einnahme zur Anwendung kommen, für die im Alltag oft keine Zeit zur Verfügung steht
- » Anwendungen: 3x je Woche Ganzkörpermassage (Abhyanga) mit wechselndem Kräuterdampfbad (Bashpa Sveda) und lokaler Dampfanwendung (Nadi Sveda) in der ayurvedischen Praxis Ihrer Wahl
- » Ausleitungen: in der ersten Woche am 3. Anwendungstag in der Praxis Purgation zur Entgiftung über den Darm; in der zweiten Woche 5x ölige Darmeinläufe (Matra Basti) abends in Eigendurchführung und 3x reinigende Spezialeinläufe (Asthapana Basti) an den jeweiligen Anwendungstagen in der Praxis
- » Bewegungsprogramm: tägliches mildes Ausdauertraining 30 Minuten bei vorab spezifisch eintrainierter Atemtechnik am frühen Morgen; Yoga Übungsprogramm 30 Minuten am Nachmittag vor der zweiten Mahlzeit
- » Inhalationen: täglich morgens mit verdampften Ätherisch-Öl-Drogen und abends mit Sole, jeweils 15 Minuten – morgendlich gefolgt von einer milden Intranasalölung (Pratimarsha Nasya)
- » Atemtraining: Aktivierung der Zwerchfell-Flankenatmung, Atemtiefenoptimierung, Ausatemkontrolle und Sprechatemtraining durch Vorlesung
- » Meditation: morgendliche und abendliche Achtsamkeitsübung, Kontemplation und Meditation unter Einsatz von Visualisierungen

Nachkur

- » Erhaltung und Stabilisierung des erworbenen Gleichgewichts durch gezielten Kostenaufbau, phytotherapeutische Begleitung und einen realistisch umsetzbaren Lebensstil, der keine neue Ursache ähnlicher Beschwerden erzeugt und zugleich die optimale berufliche und private Verwirklichung sicherstellt.

Die Investition für eine derartige ambulante Intensivkur könnte je nach Praxis sogar unter 1000 € liegen – die Kosten eines stationären Programms gleicher Dauer läge drei- bis vierfach höher ohne zwangsläufig bessere Ergebnisse.

Das ambulante Kurmodell der Zukunft könnte also lauten:

„Ayurveda Individualkur nach dem Konzept von Panchakarma“.

Probieren Sie es einfach aus – alles Gute für Ihre Gesundheit!