

Das Wissen vom

Leben

Ayurveda in der Heimat

Für alle Freunde sowie Neu-Entdecker der jahrtausendealten Ayurveda-Heilkunst gibt es ab sofort ein umfangreiches Angebot im Herzen des Hohenloher Landes. Noch ist es ein Geheimtipp. Aber das könnte sich bald ändern ...

Ein Hauch von Indien weht in den ehrwürdigen Mauern des Bauern-Schlusses Kirchberg. Hoch über dem idyllischen Jagsttal gelegen hat das neue Ayurveda-Zentrum eröffnet. Wer den linken Flügel des prächtigen Schlosses betritt, fühlt sich gleich in eine andere Welt versetzt. Indische Musik, Kunstwerke und Bilder, elegante Möbel; dazu kommen Düfte aus der ayurvedischen „Brauküche“, in der Massageöle individuell auf den entsprechenden Konstitutions-Typ Vata, Pita oder Kapha zubereitet werden.

Ayurveda-Arzt Dr. Paul Jithin begrüßt den Gast mit einem freundlichen „Namastè“ und bittet ins Konsultationszimmer. Hier werden Fragen zum Befinden gestellt und Haut, Augen, Zunge, Füße, Finger und Hände begutachtet, behutsam der Puls gefühlt sowie aufgeklärt darüber, welche Speisen und Getränke gut und welche weniger gut verträglich sind. Der Pita-Typ beispielsweise soll extrem Kaltes vermeiden und gedünstetes Gemüse Salaten vorziehen. Nach dem Arzt-Gespräch darf der Gast bereits in den Behandlungsraum, dessen Mitte ein massiver Mas-

sagetisch aus Holz dominiert. Es duftet herrlich nach Öl, was der ganzen Atmosphäre ein exotisches Flair verleiht.

Von Kopf bis Fuß ...

Therapeut Master Sebastian Elap, mit reicher und langjähriger Erfahrung ist es wichtig, dass auf Schloss Kirchberg authentisches Ayurveda praktiziert wird. Den Begriff „Wellness“ verwendet er nicht gerne. Er betrachtet Ayurveda als „das Wissen vom Leben“, eine Behandlung, die nicht primär zur Thera-



Ein Ort der Regeneration: das Ayurveda-Zentrum Schloss Kirchberg/Jagst (links und links unten). Ayurveda-Arzt und erfahrene Therapeuten, die aus Kerala in Südindien kommen (unten).



pie von Krankheiten eingesetzt wird, sondern eine Lebensphilosophie sein soll, die Krankheiten möglichst vermeidet. In der Regel kommt am Beginn einer Kur oder auch bei einer Tagesbehandlung die „Abhyanga“ zum Einsatz, eine Ölmassage des ganzen Körpers. Diese Therapie, die behutsam am Kopf beginnt und an den Fußsohlen endet, übertrifft die Erwartungen der meisten Behandelten, die zum ersten Mal diese Erfahrung machen. Therapeut Sebastian taucht seine Hände immer wieder in warmes Öl ein. Der Zustand tiefer Entspannung, der sich bald einstellt, lässt erahnen, was der viel zitierte Satz „Körper und Geist im Einklang“ bedeutet. Abhyanga hat viele vitalisierende Heilwirkungen, erklärt Dr. Paul: „Zum einen wird der Kreislauf angeregt, die Muskulatur gekräftigt, das Nervensystem beruhigt und zum anderen wird die Verdauungskraft gestärkt.“



Bei Beschwerden wird die Massage durch Kräuterbeutel ergänzt, die in heißem Öl geschwenkt werden. Dadurch lösen sich die jeweiligen Wirkstoffe besonders gut und können tief in das Gewebe eindringen. „Schon nach ein- oder zweimaliger Anwendung können die Behandelten eine Verbesserung spüren“, versichert der erfahrene Ayurveda-Arzt. Er verweist darauf, dass mehrtägige Kuren, die ein umfassendes Therapieangebot mit Yoga, Meditation und ayurvedischer Kost beinhalten, anhaltend und effektiv für Gesundheit und Wohlbefinden sorgen. Zudem kommt

der Aufenthalt in schönen Zimmern an diesem Kraftplatz in herrlicher Natur hinzu, um mit dem Genuss der alten indischen Heilkunst neue Energie zu tanken. 🌿

Text: Johanna Hortlacher, Fotos: Hardy Mann

Weitere Infos

www.ayurveda-kurzentrumschloss-kirchberg.de



AYURVEDA-KURZENTRUM SCHLOSS KIRCHBERG

Fit in den Frühling – mit einer Ayurveda-Kur

Eine Ayurveda-Kur kann vieles wieder ins Gleichgewicht bringen. Die jahrtausendealte indische Heilkunst betrachtet Gesundheit als etwas, das entsteht, wenn wir wieder in Fluss kommen, wenn also die Prozesse im Stoffwechsel ungehindert und balanciert stattfinden können. Daher legt Ayurveda nicht nur im Krankheitsfall Wert darauf, dass wir den Körper reinigen und entgiften, sondern empfiehlt dies auch vorbeugend, also zur Bewahrung der Gesundheit. Gerade jetzt, nach wochenlanger Kälte und oftmals damit verbundenen Infekten, haben viele Menschen das Bedürfnis, wieder neue Energie zu tanken.

Ideale und wohltuende Konzepte bietet dafür das Ayurveda-Kurzentrum im Schloss Kirchberg/Jagst an. Ob bei einer Tagesbehandlung oder mehrtägigen Kur mit Aufenthalt im Biohotel Schloss Kirchberg – immer mehr Ayurveda-Gäste sind von den wirkungsvollen Anwendungen begeistert und empfehlen das Kurzentrum weiter. Nach einer Konsultation von bestens ausgebildeten Ayurveda-Ärztinnen aus Kerala in Südindien kommen individuell abgestimmte Behandlungen durch erfahrene Therapeuten zum Einsatz.

In der Regel stehen am Beginn einer Kur oder auch einer Tagesbehandlung die „Abhyanga“ Ganzkörperöl-Massage – und der Shirodhara – ein Stirn-Ölguss. Diese Therapie, die behutsam am Kopf beginnt und an den Fußsohlen endet, übertrifft die Erwartungen der Behandelten, die zum ersten Mal diese Erfahrung machen.

Therapeut Alex streicht mit sanftem Druck über die Haut und taucht seine Hände immer wieder in warmes Öl ein. Der Zustand tiefer Entspannung, der sich alsbald einstellt, lässt erahnen, was der viel zitierte Satz „Körper und Geist im Einklang“ bedeutet.

Abhyanga hat viele vitalisierende Heilwirkungen: Zum einen wird der Kreislauf angeregt, die Muskulatur gekräftigt, das Nervensystem beruhigt, und zum anderen wird die Verdauungskraft gestärkt.

Bei Beschwerden wird die Massage mit Kräuterbeuteln ergänzt. Diese werden in heißem Öl geschwenkt, dadurch lösen sich die jeweiligen Wirkstoffe besonders gut und können tief in das Gewebe eindringen. Bereits nach ein- oder zweimaliger Anwendung können die Behandelten eine Verbesserung spüren. Wer die Gesundheitsangebote erst einmal kennenlernen möchte, sollte dies bei einem „Schnuppertag“ ausprobieren – der eine wunderbare kleine Auszeit bietet!

Yoga, Meditation und ayurvedische Kost runden das Programm positiv ab, um anhaltendes und effektives Wohlbefinden zu erreichen. Zudem kommt der Aufenthalt in schönen Zimmern an diesem Kraftplatz – hoch über dem Jagsttal – noch hinzu, um mit dem Genuss der alten indischen Heilkunst neue Energie zu tanken.

Johanna Horlacher

Ich werde ganz sicher

wieder kommen

Interview mit Sarah Wiener, Mitglied des Europäischen Parlaments, TV-Köchin und Autorin, über ihren Kuraufenthalt im Ayurveda-Zentrum Schloss Kirchberg

Bitte erzählen Sie uns etwas über die Kur, die Sie gerade im Ayurveda Kurzentrum Schloss Kirchberg machen.

Vor einigen Monaten war ich beruflich auf Schloss Kirchberg und habe mir eine Ayurveda Massage gegönnt. Frau Dr. Athira Raj hat mich massiert. Ich habe seit ein paar Jahren ab und an Schmerzen im unteren Rücken. Sie hat eine alte Verletzung bei der Massage ertastet, richtig diagnostiziert und mir geraten, dass ich zu weiteren Behandlung einige Tage mal wieder komme, obwohl ich schon länger keine Schmerzen mehr hatte. Jetzt hatte ich wieder akute Schmerzen, sodass es gut passte. Eindrucksvoll, dass innerhalb von drei bis vier Tagen, in denen ich erneut hier bin, die Ayurveda-Ärztinnen durch Massagen mir meine Schmerzen nehmen konnten.

Gab es weitere Erkenntnisse für Sie?

Abgesehen von der Entspannung: Ich habe einen niedrigen Blutdruck. Dr. Raj hat eine Blockade im oberen Rücken bei den Schultern gelöst und verkündet, dass sich mein Blutdruck normalisieren wird. Da war ich dann doch sehr skeptisch. Aber nach der Behandlung vor ein paar Tagen ist mein Blutdruck wieder normal. Er wird hier jeden Tag gemessen. Das hat mich wirklich beeindruckt, dass mit der Marma-Massage auch niedriger und hoher Blutdruck beeinflusst werden kann. Ich bin nun gespannt, wie lange das anhalten wird.

Was ist das Besondere an Ihrem Kur-Aufenthalt?

Als erstes fällt die große Freundlichkeit aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf. Die Atmosphäre ist sehr angenehm und liebenswürdig. Die beiden Ärztinnen Dr. Athira Raj und Dr. Anila Thomas sind strahlend und zugewandt, dass man direkt Vertrauen schenkt.



Was bedeutet für Sie Ayurveda?

Ayurveda hat weniger mit Wellness zu tun, für mich sind es medizinische Anwendungen. Ich denke, Ayurveda stabilisiert die Gesundheit oder stellt sie wieder her. Sie bringt unsere Energie, unsere Gesundheit in Balance.

Inwieweit hängen für Sie ökologische bäuerliche Landwirtschaft, gesunde Lebensmittel und die Auswirkung auf Körper, Geist und Seele zusammen?

Essen ist Medizin, Medizin sei dein Essen. Du bist, was du isst. Lebensmittel sollen frisch, vielfältig und lebendig sein, und ohne schwere Verarbeitung und ohne Umweltgifte wie Pestizide. Mikroorganismen gibt es überall, auch in und auf uns. Sie sind oft unsichtbare Helfer und übernehmen viele Prozesse. Das größte Ökosystem in uns ist der Darm: das Darmmikrobiom. Je mehr verschiedene Arten im Darm angesiedelt sind, desto besser und resilienter ist das Immunsystem. Man sagt ja auch: alle Krankheiten kommen aus dem Darm. Wir brauchen unterschiedliche frische bunte Lebensmittel, die regional und saisonal angepasst sind. Dann wissen wir, was wir essen und stärken auch damit unseren Nachbarn. Das Besondere hier im Schloss Kirchberg ist zudem, dass Bio-Lebensmittel verwendet werden. Das finde ich gerade beim Heilgedanken wichtig.

Wie sah Ihre ayurvedische Ernährung während des Kuraufenthalts aus?

Ich fand sie sehr schmackhaft und abwechslungsreich, leicht und doch würzig. Es gibt einen indischen Koch hier, der die Ayurvedaküche sehr gut beherrscht.

Haben Sie schon selbst ayurvedisch gekocht? Nehmen Sie für Ihre Küche Inspiration von hier mit?

Ja, auf jeden Fall. Ich mag die indische Küche. Wichtig ist die Zusammenstellung mit Gewürzen in Kombination mit Gemüse.

Welche Ayurveda-Anwendung sollte Ihrer Meinung nach jeder einmal gemacht haben?

Alle, die älter als 25 bis 30 Jahre sind, sollten nicht nur einzelne Anwendungen, sondern eine Panchkarma-Kur bis zu drei Wochen machen. Je älter man wird, desto dringlicher wird es, sich Zeit für sich und den eigenen Körper zu nehmen. Viele reagieren erst, wenn sie chronische Schmerzen haben oder im Burnout sind. Tiefsitzende Fehlstellungen sind nicht mit zwei bis drei Behandlungen behoben. Es sollten Ursachen und nicht nur Symptome behandelt werden. Das ist ein großer Unterschied zur westlichen Medizin, die wir ja auch nicht missen wollen.