



© gettyimages.de/SrdjanPav

Ayurveda Kur in Deutschland

Autor: [Susanne Meier](#)

Aktualisiert: 27 Februar 2021

Ayurveda Kuren werden immer beliebter. Besonders bei chronischen Erkrankungen führen sie oft zu erstaunlichen Heilererfolgen. Aber auch als einfache zwei- bis dreiwöchige Reinigungs- und Verjüngungskuren können Ayurveda Kuren viel bewirken. Sie befreien vom Stress des Alltags und weisen Ihnen den Weg zurück zu innerer Harmonie und Gesundheit. Für eine traditionelle Ayurveda Kur muss man übrigens nicht nach Indien reisen. Auch in Deutschland gibt es hervorragende Ayurveda-Zentren, die sich noch an den traditionellen Prinzipien des Ayurveda orientieren.

Ayurveda Kuren begleiten Sie zu Harmonie und Gesundheit

[Ayurveda](#) ist die klassische indische Naturheilkunde und gilt als das älteste, ganzheitliche Medizinsystem der Welt.

Im Ayurveda unterscheidet man drei Funktionsprinzipien, nämlich Kapha, Pitta und Vata. Sie wirken in jeder einzelnen Zelle in jedem einzelnen Menschen.

Liegt nun bei einem der drei Prinzipien eine Störung vor oder ist eines davon besonders stark oder auch ungewöhnlich schwach ausgeprägt, dann kann dies zu Unwohlsein und Krankheit führen.

Erst das optimale und ausgeglichene Zusammenspiel von Kapha, Pitta und Vata führt zu innerer Harmonie, Gesundheit und Zufriedenheit - dem erklärten Ziel von Ayurveda-Kuren.

Vata regulieren - Für Wärme sorgen und den Darm sanieren

Das Prinzip Vata regelt beispielsweise alle Bewegungsabläufe im Körper sowie die nervlichen Prozesse. Ist Vata gestört, dann ist der Organismus zu "trocken" und zu "kalt" und es ergeben sich daraus Störungen des Bewegungsapparates sowie alle Arten von Schmerzen und Nervenstörungen.

Hände und Füße sind in dieser Situation oft kalt und die Haut ist trocken. Sie neigt zu Schuppen, Spannungsgefühl und Juckreiz. Auch der Stuhl ist trocken und es kommt leicht zu Verstopfungen.

Vata hat seinen Sitz im Darm. Gerade hier aber haben - laut Ayurveda - die meisten Krankheiten ihren Ursprung.

Um also während einer Ayurveda-Kur Vata wieder ins Gleichgewicht zu bringen, muss zunächst die innere "Trockenheit" und „Kälte“ beseitigt werden, z. B. durch regelmässige warme und leicht verdauliche Mahlzeiten, die jedoch mit reichlich hochwertigem Fett versehen sein sollten, wie z. B. Ghee oder Sesamöl. Zusätzlich stehen der Darm und dessen Sanierung im Mittelpunkt.

Ayurveda-Kuren zur Entgiftung

Im Ayurveda geht man zusätzlich davon aus, dass sich im Körper Schlackenstoffe ablagern, und zwar auch bei einer recht gesunden Lebens- und Ernährungsweise - ganz ähnlich wie sich auch in einer gut gepflegten Wohnung immer wieder Schmutzecken bilden, die dann im Rahmen des alljährlichen Frühjahrsputzes beseitigt werden.

Die [Schlacken](#) im Körper nun lagern sich im Gewebe ab und können besonders im Bereich der Blutgefäße und in den Gelenken, aber auch in der Haut zu erheblichen Problemen beitragen. Im Laufe der Jahre können diese Ablagerungen dann die Grundlage für diverse chronische Erkrankungen bilden.

Entgiftung mit Ghee während der Ayurveda-Kur

Hier kann die Ayurveda-Kur Abhilfe schaffen. Mit Hilfe von u. a. gereinigter und medizinisch aufbereiteter Butter (Ghee bzw. Butterschmalz) die mit einer speziellen ayurvedischen Kräutermischung versehen ist, werden diese Schlacken und Giftstoffe gelöst und aus dem Körper ausgeleitet.

Dazu ist es nötig, dass der Kurgast an drei aufeinander folgenden Tagen eine bestimmte Menge medizinisch aufbereitetes [Ghee](#) trinkt - und zwar am Morgen auf nüchternen Magen.

Ja, aber - mag man nun vielleicht einwenden - wir haben doch oft genug gehört, dass [Butter den Cholesterinspiegel erhöht](#) und daher gar nicht zu empfehlen ist.

Ayurveda-Kur statt Bypass?

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass in Indien viele chronische Erkrankungen z. B. des rheumatischen Formenkreises aber auch schwerstkranke Herzpatienten mit dieser Methode behandelt werden.

Selbst Patienten mit hochgradiger Koronarsklerose (Verkalkung der Herzkranzgefäße), denen von der Schulmedizin dringendst eine Bypass-Operation empfohlen wurde, wird eine genauso grosse Menge Ghee verabreicht wie völlig Gesunden; und bereits nach vier Wochen ist an eine Operation nicht mehr zu denken! Das Herz wird wieder genügend versorgt, die Blutgefäße sind sauber und der Blutfluss ist wieder in Gang gebracht.

Ayurveda-Kuren widerlegen somit immer wieder aufs Neue die These von der angeblichen Schädlichkeit der Butter, besonders wenn es sich um medizinisch aufbereitetes Ghee handelt.

Der Cholesterin-Mythos

Dieser Überzeugung sind mittlerweile auch manche Schulmediziner, wie z. B. Dr. K. H. Poehlmann, einst Chefarzt der Abteilungen innere Medizin und Ayurveda an der Habichtswald Klinik in Kassel. Er schrieb unter der Überschrift "Der Cholesterin-Mythos":

"In den letzten 10 Jahren wird in der Laienpresse und sogar von Ärzten immer wieder die Meinung vertreten, das im Blut gefundene Cholesterin käme hauptsächlich aus der Nahrung. Diese so nahe liegende Erklärung deckt sich aber nicht mit der Wirklichkeit. Cholesterin ist eine Art Fett, und Fette werden vom menschlichen Körper unter anderem zur Entgiftung verwendet.

Cholesterinspiegel zeigt Ihren persönlichen Vergiftungsgrad an

Wenn der Giftspiegel im Blut ansteigt, produziert der Organismus vermehrt [Cholesterin](#), um die schädlichen Wirkungen der zirkulierenden Toxine zu vermeiden.

Man kann also an der Höhe des Cholesterinspiegels den allgemeinen Vergiftungsgrad einer Person ablesen.

Um den [Cholesterinspiegel](#) nun zu senken, nützt es daher so gut wie gar nichts, cholesterinreiche Lebensmittel zu meiden. Stattdessen sollte zuallererst die Vergiftung des Körpers reduziert werden.

Natürlich gehört dazu auch eine gewisse Ernährungsumstellung. So speichern Tiere (auch wir Menschen) einen Grossteil der mit der Nahrung und aus der Umwelt aufgenommenen Giftstoffe im Fettgewebe. Essen wir nun tierisches Fett von konventionell gemästeten Tieren, dann ist dieses häufig ganz besonders mit Schadstoffen belastet.

Es sind genau diese Schadstoffe, die zu einer Erhöhung des Cholesterinspiegels führen, nicht aber das Cholesterin im tierischen Fett."

Cholesterin senken – Fettlösliche Gifte mit Ghee ausleiten

Diese Zusammenhänge macht man sich im Ayurveda zunutze, indem man zum einen potentiell toxinbelastete Lebensmittel wie z. B. Fleisch, Wurst, Käse etc. meidet und zum anderen über die Zufuhr von medizinisch aufbereitetem Ghee eine gründliche Reinigung bzw. Entgiftung des Körpers in die Wege leitet.

Die im Fettgewebe eingelagerten Schadstoffe können vom Ghee gelöst, gebunden und ausgeleitet werden.

Gleichzeitig erfolgt nicht nur in den Blutgefässen eine Reinigung. Auch in den Gelenken kann eine Entfernung von Ablagerungen erfolgen. Dabei beseitigt das Ghee auch die oft vorhandene Trockenheit bzw. verbessert die Geschmeidigkeit der Gelenke und sorgt über diese Reduzierung von Vata für eine Beseitigung der Schmerzen.

Oft beobachtet man daher nach einer Ayurveda-Kur einen starken Rückgang überhöhter Cholesterinwerte. Wie Sie Ghee selbst herstellen können, [haben wir hier beschrieben](#).

Das richtige Ayurveda-Kurzentrum finden

Nun gibt es aber in Deutschland, Österreich und der Schweiz viele Arten von Kuren, die den Anspruch erheben, entschlackend bzw. reinigend zu wirken. Bis zu einem gewissen Grad trifft das auch zu. Doch trifft diese Entschlackung weitgehend auf wasserlösliche Gift- und Schlackenstoffe zu, während fettlösliche Toxine gar nicht erreicht werden und folglich im Gewebe zurückbleiben.

Gerade bei chronischen Erkrankungen aber ist es ausserordentlich wichtig, auch die so besonders problematischen fettlöslichen Stoffe zu erreichen und zu entfernen. Erst dann können Heilerfolge verbucht werden.

Ayurveda-Kuren, die auch die Ausleitung fettlöslicher Schadstoffe integrieren, bietet beispielsweise das AUM Ayurveda-Kurzentrum bei Heilbronn in Deutschland. Es handelt sich um eines der ältesten Ayurveda-Kurzentren in Deutschland mit einem in Indien ausgebildeten Fachpersonal und einer gemütlichen familiären Atmosphäre in idyllischer Natur.

Ayurveda-Kur – Der Kurablauf

Wenn Sie im Ayurveda-Kurzentrum Ihrer Wahl eintreffen, sollte zunächst ein ausführliches Aufnahmegespräch erfolgen. Ihr Therapeut und Sie lernen sich kennen und Ihre Krankengeschichte wird eruiert. Zudem werden über die ayurvedische Pulsdiagnose weitere Informationen über Ihren Zustand eingeholt.

Dann erwarten den Kurgast Dampfbäder und Ganzkörpermassagen, die mit wertvollen Körperölen für die nötige Durchblutung sowie für eine einleitende Mobilisierung der Schlackenstoffe sorgen.

Anschliessend folgt an drei Tagen die morgendliche Einnahme von medizinisch aufbereitetem Ghee.

Es geht weiter mit Dampfbädern und Massagen, damit das Ghee möglichst in jede Körperzelle dringt und die Gift- und Schlackenstoffe aus den Zellen lösen kann.

Ausserdem geht Ghee wie bereits erwähnt gegen die innere Trockenheit vor, die gerade bei den häufig anzutreffenden Vata-Störungen zu beobachten ist und sorgt dafür, dass in den Problembereichen bald wieder „alles in Butter“ ist.

Anschliessend werden die nun im Darm gesammelten Gifte und Schlacken mit Hilfe eines darmreinigenden Abführmittels ausgeleitet.

Danach folgen noch weitere Behandlungen zur [Darmsanierung](#) und [Stärkung des Immunsystems](#) bzw. zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers.

Wichtig ist dabei noch eine spezielle Akupressur-Massage für die Wirbelsäule, da im Ayurveda gilt: "Wir sind so jung, wie unsere Wirbelsäule flexibel ist." Deshalb wird auf die Behandlung der Wirbelsäule besonderen Wert gelegt.

Auch für Beschwerden in den Gelenken gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, z. B. Massagen mit bestimmten Ölen und Kräuterpasten.

Ayurveda-Kur – Das Ambiente

Eine Ayurveda-Kur sollte nicht nur den [Körper entgiften](#) und entschlacken, sondern auch den Geist. Daher umgibt den Kurgast während einer traditionell geführten Ayurveda-Kur eine möglichst konfliktfreie Zone ohne Telefon, Radio und Fernsehen.

Stattdessen warten Yoga, Atem- und Entspannungsübungen, Musiktherapie sowie Meditation, die in ihrer Kombination dazu verhelfen, bald wieder die eigene Mitte und Gesundheit zu finden.

Die ruhige Atmosphäre im Haus sollte möglichst verstärkt werden durch eine schöne landschaftliche Umgebung, denn Spaziergänge in erholsamer Natur ergänzen das Kurprogramm in idealer Weise.

Besonders wichtig ist natürlich auch die leicht verdauliche Diät, die den Reinigungsablauf unterstützen und alle säurebildenden Prozesse ausschliessen soll.

Das AUM-Kurzentrum für Ayurveda

Seit 1994 wird die beschriebene Kur im [AUM-Kurzentrum für Ayurveda](#) in der Nähe von Heilbronn angewandt. Das Zentrum ist ein Ableger des weltweit grössten Ayurvedazentrums in Indien, dem [Atmasantulana Village](#).

Der dortige Gründer und Leiter Dr. Shri Balaji Tambe ist auch Gründer und Schirmherr des AUM-Kurzentrums bei Heilbronn, wo die Ayurveda-Kuren den traditionellen Prinzipien zufolge nach wie vor genau wie in Indien durchgeführt werden.

Für eine Entschlackungs- bzw. Reinigungskur sind zwei Wochen erforderlich. Bei chronischen Beschwerden sollte man möglichst drei Wochen Zeit mitbringen.

Weitere Informationen können Sie bei folgender Adresse anfordern:

Wie unser Redaktionsmitglied Susanne M. die Ayurvedakur im AUM-Kurzentrum erlebt hat, lesen Sie in ihrem interessanten Erfahrungsbericht: [Erfahrungsbericht einer Ayurvedakur in Deutschland](#)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker