Panchakarma

Panchakarma bezeichnet einen Teil der Reinigungskur des [Ayurveda](#) unter Anwendung verschiedenster Methoden zur Ausschleusung von Stoffwechselabbauprodukten, unverdauten Nahrungsbestandteilen (*mala*) und Umweltgiften (*ama*). Eine „geistige Entschlackung“ (belastende Erfahrungen, unverarbeitete Konflikte etc.) sollte ebenfalls Bestandteil der Kur sein.

Frei übersetzt heißt Panchakarma „fünffache Handlung“, was bedeutet, dass der Körper auf fünf verschiedene Arten behandelt „gereinigt“ werden kann. Ausschlaggebend ist die jeweilige Konstitution des zu Behandelnden. Panchakarma ist eine der Phasen der ayurvedischen Wiederherstellung der Lebensenergien (die drei [Doshas](#) Vata, Pitta und Kapha), vorangegangen sind vorbereitende mobilisierende Anwendungen, nach dem Panchakarma folgt eine Stabilisierungsphase.

Bestandteil einer Panchakarma-Kur kann im nordindischen Raum die tägliche Einnahme von [Ghee](#) sein, geklärter [Butter](#), die erwärmt und in kleiner Menge morgens nüchtern getrunken wird, um die fettlöslichen Schlacken im Körper zu lösen.

- Bei zu starkem Kapha-Dosha kann ein Brechmittel verabreicht werden.
- Einen Pitta-Überschuss kann man durch Abführen senken.
- Zu viel Vata kann mit Kräutereinläufen normalisiert werden.

Diese innerliche Mobilisierung der Schlacken wird äußerlich durch verschiedene Ölbehandlungen wie beispielsweise Massage ([Abhyanga](#) usw.) oder [Stirnölguss](#) ergänzt. Außerdem bei Bedarf auf dem Therapieplan: [Aderlass](#), Inhalation von Kräuterrauch und Naseneinläufen. Im Westen wird meist eine entsprechende abgeschwächte Variante des Panchakarma durchgeführt, beispielsweise ohne Erbrechen.

Die Panchakarmakur

Wer sich schon einmal mit der alten indischen Heilkunst Ayurveda beschäftigt hat, dem ist Panchakarma sicher ein Begriff. Dennoch wissen die wenigsten, was diese spezielle ayurvedische Kur tatsächlich ausmacht, welche konkreten Auswirkungen sie auf die Gesundheit hat und warum sie bei vielen gesundheitlichen Problemen DIE Gesundheitskur schlechthin

Panchakarma beruhigt den Geist und entgiftet den Körper

In der heutigen Zeit ist es fast unmöglich, sich den unzähligen Belastungen zu entziehen, die in Form von Stress, Strahlung sowie unterschiedlichsten Chemikalien auf unseren Organismus einwirken.

All diese Faktoren schädigen unseren Körper ebenso wie unseren Geist. Sie vermindern die physische und psychische Vitalität und machen letztlich auf beiden Ebenen und auf vielfältige Weise krank.

Daher ist es heute wichtiger denn je, diese Einflüsse weitestgehend zu meiden. Den Stress abzubauen, wieder zu sich selbst zu finden und den Körper zu entgiften - das sind die Aufgaben, die es zu erfüllen gilt. Und genau das sind die Bereiche, in denen die Panchakarmakur ihre Wirkung entfaltet.

Panchakarmakur erhöht die Lebensqualität

Allen Erkrankungen liegt eine Überlastung des Körpers und/oder der Psyche zugrunde. Diese beruht entweder auf einer **Übersäuerung des Körpers**, einer Gifbelastung, einer psychischen Überlastung oder auf einer Kombination dieser Faktoren.

Aus diesem Grund stellt die Panchakarma-Kur aus dem **Ayurveda** bei sehr vielen Erkrankungen eine grosse Hilfe dar. Hierzu zählen Erkrankungen des Verdauungssystems, des Herz-Kreislaufsystems, der Haut und der Gelenke ebenso wie **Migräne**, **Depressionen** und viele weitere Krankheiten. Auch **chronische Erkrankungen** sprechen hervorragend auf diese Kur an.

Dennoch ist die Panchakarma-Kur nicht nur kranken Menschen zu empfehlen. Auch jene, die ihre Gesundheit erhalten und ihre Lebensqualität steigern möchten, sind mit dieser Empfehlung bestens beraten. Panchakarma reguliert vorzeitige Alterungsprozesse und macht physisch und psychisch fit.

Panchakarma: Die fünf Ausleitungsverfahren

Panchakarma bedeutet in der wörtlichen Übersetzung "Fünf Tätigkeiten". Es handelt sich demnach um eine Heilverfahren, das auf der Basis fünf unterschiedlicher Massnahmen aufgebaut ist. Jede einzelne davon dient der Ausleitung von Giften, denn das Ziel einer Panchakarma-Kur ist, den Körper und auch den Geist intensiv zu reinigen.

Die Ausleitungsverfahren finden über den Darm, den Mund, die Nase und/oder über die Haut statt. Es kommen individuell erstellte Abführmittel (Virechan), **pflanzliche Einläufe** (Basthi), Brechmittel (Vaman), Nasenspülungen (Nasya) und/oder der Aderlass zur Anwendung.

Unterstützt wird die Behandlung durch ausleitende Massagen und Dampfbäder, so dass die Therapie aus einem methodischen Ablauf innerer und äusserer Anwendungen besteht.

Welche Art der Ausleitung vom Therapeuten gewählt wird, hängt von der Konstitution des Patienten (Vata-, Pitta- oder Kapha-Konstitution) sowie von der Art seiner Erkrankung ebenso ab wie von seiner körperlichen und geistigen Kraft (Energie).

Begleitet werden die Therapie von einer individuell zusammengestellten Ernährung, die ebenfalls die entsprechende Konstitution berücksichtigt.

Studie bestätigt die Wirkung der Virechan-Behandlung

Obwohl das ayurvedische Wissen seit über 5000 Jahren Bestand hat, liessen es sich einige Wissenschaftler nicht nehmen, die Auswirkungen einer Virechan- Behandlung (ayurvedisches Abführmittel) zu überprüfen. Im Jahr 2002 führten sie eine Studie durch, deren Ergebnis sie mehr als überraschte

Das Forscherteam konnte nachweisen, dass sogar der Anteil an fettlöslichen Industriegiften, wie DDT und PCBs, durch eine einzige Virechan-Behandlung um bis zu 50 Prozent reduziert werden konnte. Bislang wurde davon ausgegangen, dass im Körper angesammelte Gifte dieser Art nicht mehr ausgeschieden werden können. Umso erfreulicher war das Resultat dieser Studie.

Die Dauer einer Panchakarmakur

Je gewichtiger und chronischer die Erkrankung ist umso länger sollte die Kur durchgeführt werden. Bei schweren Erkrankungen wäre ein achtwöchiger Kuraufenthalt sicher das Optimum. In allen anderen Fällen sollte die Kur über mindestens 3 Wochen und im Idealfall 4 Wochen verlaufen. Eine traditionelle Dauer sind 12 Wochen nach den uralten Wissen der Veden und

Innerhalb dieses Zeitraums kann eine grundlegende Umstimmung des Stoffwechsels stattfinden und das Immunsystem stabilisiert werden. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert, sodass er zu seinem ursprünglichen Gleichgewicht zurückfindet.

Die drei Phasen der Panchakarmakur

Die Panchakarma-Kur ist in drei Abschnitte gegliedert. In der ersten Phase (Purva Karma) wird der Körper auf die Reinigung vorbereitet. Erst im Anschluss daran findet die eigentliche Reinigung (Panchakarma) statt. Abschliessend folgt die Phase des Wiederaufbaus (Paschat Karma).

Während der gesamten Kur sollte man viel Raum und Zeit für sich haben, um so den körperlichen und psychischen Veränderungen die nötige Aufmerksamkeit schenken zu können.

Die Vorbereitung der Panchakarmakur

Sogenannte Ghee-Tage leiten die erste Phase der Kur ein. Ghee ist geklärte Butter, die mit speziellen Kräutern aufbereitet wurde. Über mehrere Tage hinweg trinken die Patienten morgens nüchtern das flüssige Kräuter-Ghee in ansteigender Menge. Das Getränk bewirkt die Loslösung von Schlackenstoffen und Giften, und zwar auch jener, die tief im Gewebe eingeschlossen waren.

Nach deren Freisetzung werden spezielle ayurvedische Öl-Massagen durchgeführt, um die Toxine zu mobilisieren und in Richtung Magen-Darmtrakt zu bewegen. Auf diese Weise können sie über den Stuhl ausgeschieden werden.

Um dem Körper auch gleichzeitig die Möglichkeit zu geben, einen Teil der Schadstoffe über die Haut auszuleiten, werden in dieser Zeit zusätzlich Dampfbäder verordnet.

Die Reinigungsphase der Panchakarmakur

Die Reinigungsphase beginnt mit dem ersten der insgesamt fünf möglichen Ausleitungsverfahren. Der Therapeut entscheidet aufgrund seiner Diagnose darüber, welche Verfahren jeweils zur Anwendung kommen.

Der erste Tag nach der Reinigung ist immer ein Ruhetag, damit sich der Körper von den Strapazen der Ausleitung erholen kann. Dann folgen wieder Massagen, die die Ausleitung unterstützen, bevor mit der zweiten Ausleitungsart begonnen wird. Auch hier ist der folgende Tag wieder ein Ruhetag. erst danach werden die Massagen fortgesetzt. In Anschluss daran folgt die dritte Behandlung im gleichen Rhythmus, und so weiter...

Der Wiederaufbau der Panchakarmakur

Diese Phase ist genauso wichtig, wie die Reinigung selbst. Da der Körper nach der intensiven Reinigungskur noch etwas geschwächt ist, werden ayurvedische Medikamente (Rasayana) verordnet, die den Körper harmonisieren und stärken. Insgesamt regenerieren sie Körper und Geist.

Leichte körperliche Betätigungen wie Yoga, Tanz, Meditation oder längere Spaziergänge sind jetzt zu empfehlen.

Die bis dahin verabreichte leichte Kost wird langsam umgestellt. Es dauert jedoch etwa sieben Tage, bis der Körper eine "normale" Kost wieder verdauen kann.

Es wäre allerdings sinnvoll, bereits während der Kur die "alten" Essgewohnheiten zu überdenken. Schliesslich ist eine ungesunde Ernährungsweise immer auch massgeblich an der Entwicklung einer Erkrankungen beteiligt. Das Gleiche gilt selbstverständlich auch für die "alten" Lebensgewohnheiten.

Denn wenn beide Gewohnheiten nach der Panchakarma-Kur nicht den tatsächlichen Bedürfnissen des Körpers angepasst werden, könnte es nur eine Frage der Zeit sein, bis die Kurerfolge spürbar nachlassen. Und das wäre doch wirklich zu schade.

Die Panchakarmakur ist intensiv, umfassend und nachhaltig

Wurde die Panchakarmakur entsprechend der klassischen Richtlinien durchgeführt, so können Sie mit einer tiefgreifenden, viele Bereiche erfassende sowie lang anhaltende positive Veränderung Ihrer gesundheitlichen Situation rechnen.

Aufgrund des stabilisierten Immunsystems wird Ihr Körper auf Allergene, die vor der Kur noch zu Entzündungen, Atembeschwerden, Verdauungsstörungen, Hautausschlägen oder anderen Problemen geführt haben, nicht mehr reagieren. Ihr Stoffwechsel wird ebenso optimiert wie die Funktion Ihres Herz-Kreislaufsystems. Das Hautbild verbessert sich sichtbar und der Geist wird ausgeglichen und klar.

Wann planen Sie Ihre erste Panchakarmakur?