



# Gesundheitspotenzial Ayurveda

In der Praxis, am Strand, als Wellness-Kur oder Pancakarma-Intensivtherapie? ■ Eine Ayurveda-Behandlung kann zur Prävention oder bei bereits bestehenden Erkrankungen eine wertvolle Option sein – Voraussetzung sollten eine vorherige Konsultation beim Ayurveda-Spezialisten und eine sorgfältige Planung sein

*Hedwig Gupta, Christian Keßler*

## Auf ein Wort in der Praxis

In der ärztlich naturheilkundlichen Praxis passiert es mittlerweile häufiger, dass Kolleginnen und Kollegen von Patienten gefragt werden, ob sie Ayurveda-Institute in Indien oder Sri Lanka empfehlen können, in denen man am besten „eine Kur“ machen kann, ob es Sinn macht, solche Behandlungen lieber in Deutschland/Europa durchzuführen, welche individuellen gesundheitlichen Aspekte vor dem Hintergrund spezieller Erkrankungen möglicherweise zu berücksichtigen sind oder woran man nun eben erkennt, dass es sich um ein hochqualitatives Angebot handelt, etc.

Auf der anderen Seite kann es auch passieren, dass Patienten von einer „Pancakarma-Reise“ aus Asien zurückkehren, ihre Befunde von entsprechenden „Kur-Aufenthalten“ mitbringen und Haus- oder Facharzt darum bitten, qualifizierte medizinische Aussagen hierzu zu machen. Mittlerweile gibt es im Kontext von Gesundheitsreisen sogar spezielle Anbieter für den Bereich „Ayurveda-Kurtourismus“. Diese und thematisch verwandte Aspekte im Blick habend, soll im folgenden Artikel kurz auf die wesentlichen Fragen in diesem Zusammenhang eingegangen werden.

## Zusammenfassung

Eine Ayurveda-Behandlung stellt eine sinnvolle Option in der Prävention, aber auch bei bereits bestehenden Krankheiten dar. Wichtig für den Patienten zu wissen ist, was eine solche Behandlung beinhaltet und dass sie nicht mit einer Wellness-Kur gleichzusetzen ist. Eine Konsultation bei einem Ayurveda-Spezialisten sowie eine ausreichende zeitliche Vorabplanung sollte Voraussetzung für eine erfolgreiche und nachhaltige Behandlung sein. Die Autoren beantworten im Beitrag wichtige Fragen, worauf es bei der Planung einer Ayurveda-Behandlung ankommt, welche Indikationen und Kontraindikationen bestehen oder auch welche Vor- und Nachteile eine Behandlung in Deutschland oder Südasien haben kann.

### Was steckt hinter einer Ayurveda-Kur bzw. einer stationären Ayurveda-Behandlung?

Im Kontext stationärer Ayurveda-Behandlung hat sich im deutschsprachigen Raum (leider) eingebürgert, von „Kuren“ zu sprechen. Bei solchen Pancakarma-Konzepten (s. u.) handelt es sich nämlich im eigentlichen Sinne nicht um „Kur-Behandlungen“, sondern um recht intensive, in jedem Fall aber medizinische Therapien, die i. d. R. über mehrere Wochen und in einem stationären Kontext oder Tagesklinik-Setting unter Leitung eines qualifizierten Ayurveda-Ärzteteams durchgeführt werden. Dies ist deswegen relevant, da bei vielen mit Ayurveda nicht vertrauten Ärztinnen und Ärzten der Begriff „Kur“ eher harmlose Wellness-Assoziationen hervorruft, was mitunter den Blick dafür verstellt, dass es sich hierbei, wenn lege artis durchgeführt, um medizinisch wirksame Therapieverfahren handelt, die aber bei fehlerhaftem Einsatz durchaus auch deutliche Nebenwirkungen haben können.

### Was ist Pancakarma eigentlich?

Pancakarma bedeutet wörtlich übersetzt „5 Handlungen“. Dieser Begriff wird für 5 verschiedene Therapieformen eingesetzt, die entsprechend der ayurvedischen Vorstellung optimal dazu geeignet sind, im Körper-Geist-System akkumulierten Stoffwechsellmüll (Mala) und überschüssige „Bioenergien“ (die sog. Doshas) auszuleiten, um so Präventionsbeiträge zu leisten oder bereits bestehende Erkrankungen effektiv zu behandeln. Pancakarma-Therapieformen werden im seriösen Kontext niemals sofort angewandt, sondern auf der Basis einer sorgfältigen Indikationsstellung und einer individuellen Therapieplanung zunächst sauber vorbereitet und später gut nachbereitet, um einen maximalen Therapieerfolg zu erzielen und Therapiesicherheit für die Patienten zu gewährleisten.

### Wie sieht eine Pancakarma-Behandlung inhaltlich aus?

Die Vorbehandlungen (Purvakarma) dienen zur Lösung und Ausleitbarmachung dessen, was dann effektiv ausgeleitet werden soll. Hierbei kommen v. a. Verfahren der äußeren und inneren Ölung, spezifische Wärmeanwendungen und ggf. auch spezifische phytopharmakologische Aspekte zum Einsatz. Die Doshas sollen dann in der Hauptbehandlung (Pradhanakarma) v. a. über den Gastrointestinaltrakt ausgeschieden werden. Hierzu gehören im klassischen Sinne:

1. Vamana (induziertes Erbrechen)
2. Virecana (Purgieren)
3. Basti (ölige und wässrige Einläufe)

4. Shirovirecana/Nasya (spez. Nasenanwendungen)
  5. Raktamokshana (Aderlass, Blutegeltherapie, blutiges Schröpfen)
- Nach Abschluss der Hauptbehandlungen, die nicht immer alle durchgeführt werden, kommen spezielle Nachbehandlungen (Pashcatkarma) zum Einsatz, um den geschwächten, aber nun gereinigten Körper wieder zu kräftigen, die Verdauungskraft zu stärken und die Nahrungsaufnahme wieder zu normalisieren.

### Was sind typische Indikationen und Kontraindikationen für Pancakarma-Behandlungen?

#### Indikationen

- 1) Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention:
  - Reinigung des Körper-Geist-Systems
  - Abfangen saisonal bedingter Stoffwechselbelastungen
- 2) Therapie chronischer Erkrankungen:
  - Reinigung des Körper-Geist-Systems
  - Förderung der Effektivität anderer Therapien
  - Ausleiten pathologischer Stoffwechselprodukte
  - spezielle diagnosebasierte Fragestellungen
  - Nutzbarmachung therapeutischer Synergieeffekte

#### Kontraindikationen

Typische Kontraindikationen für die klassische Pancakarma-Therapie sind z. B.:

- Erkrankungen im sog. „Schlacken-Stadium“ (s. u.)
- ausgeprägte Schwächezustände und Kachexie
- akute Erkrankungen von Vitalorganen
- oberflächliche Ausbildung des Therapeutenteams

**Ayurveda-Behandlungen i. S. v. Pancakarma-Konzepten sind mehr als eine „Kur“ – es handelt sich um recht intensive medizinische Therapien, die von qualifizierten Ayurveda-Ärzten durchgeführt werden sollten.**

### Wie sollte eine Pancakarma-Behandlung idealerweise ambulant vorbereitet werden?

Diese intensive Behandlung funktioniert dann optimal, wenn im Vorfeld der eigentlichen stationären Therapie bereits „ambulante Vorarbeit“ geleistet wurde, welche die Patienten über Ernährung und Lebensstil selbst leisten können und die dazu dienen, die ausleitenden Substrate zu mobilisieren und in Lösung zu bringen. Dies erfolgt v. a. über die folgenden 3 Techniken:

- Langhana: vorübergehende Reduktion der Nahrungszufuhr
  - Dipana: Anregung des Verdauungsfeuers (Agni)
  - Pacana: Förderung der eigentlichen Verdauungsleistung
- Erst wenn diese Maßnahmen eingeleitet wurden und zu den gewünschten ausleitendvorbereitenden Ergebnissen geführt haben, wird mit den eigentlichen Pancakarma-Therapien begonnen.

### Was kann Pancakarma bewirken?

Eine Pancakarma-Behandlung kann chronisch veränderte Milieus systemisch regulieren. Hierdurch soll sich ein neues, gesundes individuelles Gleichgewicht/Homöostase entwickeln. In der Regel spüren Patientinnen dies, indem sie sich reiner, leichter und insgesamt vitaler fühlen und die Beschwerden, wegen derer eine Pancakarma-Behandlung angegangen wurde, regredieren sind. Eine häufige Beobachtung ist zudem, dass Medikamente, die bisher eingenommen werden mussten, in solch einem „gereinigten Milieu“ wieder besser wirken und in ihrer Dosis ggf. reduziert, in Einzelfällen sogar abgesetzt werden können. Die Gesundheit stabilisiert sich insgesamt auf einem höheren Niveau.

**Eine Pancakarma-Behandlung umfasst 5 verschiedene Therapieformen: Entsprechend der ayurvedischen Vorstellung werden im Körper-Geist-System akkumulierte Stoffwechselprodukte (Mala) und überschüssige „Bioenergien“ (Doshas) ausgeleitet.**

### Gibt es verschiedene Formen von Pancakarma?

Vor allem in Südindien haben sich in den letzten 150 Jahren die äußeren Behandlungsformen v.a. mit medizinierten Ölen und spezifischen Wärmeanwendungen (sog. Snehana-Svedana-Techniken) stark ausdifferenziert und weiterentwickelt. Sie werden aus klassischer Ayurveda-Perspektive jedoch eigentlich den Pancakarma-vorbereitenden Techniken (Purvakarma, s.o.) zugerechnet. Da diese Behandlungselemente selbst bereits über eine intrinsische Wirkung verfügen und entsprechend der ayurvedischen Anschauung schon eine gewisse Dosha-ausleitende Wirkung erzielen, fasst man sie in Südindien daher häufig unter dem Begriff „Kerala-Pancakarma“ zusammen. Dies führt v.a. bei westlicher Klientel jedoch häufig zu Verwirrung bez. der Begrifflichkeiten im Kontext von Pancakarma. Pancakarma ist demnach nicht gleich Pancakarma!

In der Kurzform deshalb nochmal die wesentlichen Unterschiede im Fokus:

#### Die klassische Pancakarma-Therapie im eigentlichen Sinne

- umfasst die differenzierten Techniken der inneren Reinigung,
- wirkt primär reinigend und reduzierend (shodhana und lekhana).

#### Kerala-Pancakarma

- bezeichnet in der Regel v.a. Öl-Schwitz-Techniken unter besonderer Berücksichtigung spezieller Massage- und Manualtherapie-techniken,
- wirkt primär nährend und aufbauend (brimhana).

Aus diesen Unterschieden ist relativ leicht ersichtlich, dass z.B. erschöpfte und geschwächte Patienten v.a. dem Kerala-Pancakarma

zugeführt werden sollten, der reinigend und reduzierend wirkende klassische Pancakarma wäre bei entsprechenden Indikation relativ kontraindiziert. Umgekehrt sollten Patienten mit „Überflusserkrankungen“, z.B. Patienten mit chronischen Stoffwechsel- oder Autoimmunerkrankungen, primär dem klassischen Pancakarma zugeführt werden. Der Kerala-Pancakarma kann hier keine suffizient reinigenden Therapiebeiträge leisten oder kann aufgrund seiner aufbauenden und nährenden Wirkungen für ein durch Überfluss charakterisiertes Milieu sogar kontraindiziert sein.

### Wie lange dauert eine Pancakarma-Therapie in der Regel?

Wenn eine Pancakarma-Behandlung indikationsbasiert und kunstgerecht durchgeführt wird, kann jeder Therapieschritt interindividuell unterschiedlich lange dauern. Daher lässt sich die exakte „Gesamttherapiedauer“ nicht genau vorhersagen und daher sind „Package-Angebote“ v.a. im medizinischen Kontext mit Argwohn zu genießen, da ja auch im konventionell medizinischen Kontext stationäre Behandlungen in der Regel nicht mit einer genauen Angabe zur Liegedauer begonnen werden, sondern die Behandlungsdauer sich aus den therapeutischen Notwendigkeiten im Einzelfall ergibt.

Um zeitlich zumindest grob planen zu können, sollte vor einer Pancakarma-Therapie festgelegt werden, welche einzelnen Schritte des Gesamtbehandlungskonzepts indiziert sind. Wie lange jeder einzelne Schritt aber braucht, hängt davon ab, wie lange der Körper braucht, um die im Rahmen der Ausleitung erwarteten Ergebnisse zu produzieren. Hier gibt es große interindividuelle Unterschiede! So kann zum Beispiel die „innere Ölung“ bei Patientin A 3 Tage brauchen, bei Patient B jedoch 7 Tage.

Als Daumenregel gilt: Falls eine medizinische Pancakarma-Therapie in Deutschland geplant ist, sollten hierfür insgesamt ca. 3 Wochen gerechnet werden; wenn die Behandlung im Ausland angegangen werden soll, sollte hier vor dem Hintergrund der Reise-, Zeitumstellungs- und Klimabelastung möglichst mit zusätzlichen Pufferzeiten kalkuliert werden, d.h., dass mit einer zusätzlichen Woche dann mit insgesamt 4 Wochen gerechnet werden sollte, um alle Therapien medizinisch sinnvoll und sicher abgeschlossen haben zu können.

Die ideale Zeit für die Therapie in Südindien und Sri Lanka sind die Wintermonate, in denen das Wetter weniger heiß und die Luftfeuchtigkeit geringer ist.

### Wohin nur – Nach Südasien fliegen oder in Deutschland bleiben?

Heutzutage haben Patienten die Wahl, ob sie für eine Pancakarma-Behandlung nach Asien fliegen möchten oder doch lieber in Deutschland bleiben, da es mittlerweile auch in Europa hervorragende Ayurveda-Therapiemöglichkeiten gibt. Egal wofür man sich letztendlich entscheidet – beide Therapieoptionen sollten an Institutionen mit entsprechender Expertise unter Leitung kundiger Ayurveda-Expertenteams durchgeführt werden. Pancakarma ist eine Intensivbehandlung und kein hotelbasiertes Wellnessangebot, weder in Asien noch in Deutschland!

Vorteil von **Pancakarma in Indien oder Sri Lanka** ist, dass die effektiven Behandlungskosten günstiger sind. Der finanzielle Effekt wird umso bedeutsamer, je länger die Pancakarma-Therapie dauert, denn bei deutlich günstigeren Therapiekosten in Asien fallen die Flugkosten dann zunehmend weniger ins Gewicht. Oft haben Pati-

enten zudem ein stärkeres subjektives Erholungs Erlebnis, wenn das Ayurveda-Resort am Meer oder in den Bergen ist und man „fern der Heimat“ besser aus dem Alltag aussteigen und sich der Therapie besser hingeben kann. Viele Patienten haben zudem das Gefühl, in Ayurveda-Ursprungsländern eine „authentischere“ Therapie zu erhalten, was unserer Meinung nach jedoch nicht zwangsläufig korrekt ist, insbesondere dann nicht, wenn in großen Hotelanlagen individuelle medizinische Aspekte nicht berücksichtigt werden können und/oder das Personal nicht ausreichend ausgebildet ist.

Ein Vorteil einer **Pancakarma-Behandlung in Deutschland** ist, dass die Patienten keine weite Reise mit Zeitverschiebung, Kultur- und Klimawechsel haben. Je stärker ein Patient geschwächt ist, desto belastender sind solche Anpassungsprozesse häufig. Der hygienische Standard ist in Deutschland i. d. R. erheblich besser und die hier verwendeten Kräuter müssen im Kontext ärztlichen Arbeitens in Deutschland auf toxikologische Unbedenklichkeit untersucht worden sein und werden im Idealfall ausschließlich über Apotheken bezogen. In Deutschland approbierte Ärzte kennen zudem oft besser die Lebenssituation der Patienten hier vor Ort und können daher leichter auf „Therapiekrisen“ eingehen.

Sprachlich sind in Indien oder Sri Lanka viele Kliniken inzwischen in der Lage, auf ihre Patienten mit deutschsprachigen Ärzten und Therapeuten einzugehen, sodass bei der passenden Auswahl der Einrichtung die Sprache zumeist nicht mehr als limitierendes Kriterium auftritt.

### Was übernimmt möglicherweise die Krankenkasse?

Die gesetzlichen Krankenversicherungen zahlen keine Pancakarma-Behandlungen. Einzelne gesetzliche Krankenversicherungsträger halten mittlerweile zwar spezielle Angebote vor, im Rahmen derer Ayurveda-Therapien in begrenztem Umfang abgerechnet werden können. Hierfür lohnt sich eine persönliche Rücksprache mit dem Versicherungsservice. Im Bereich der privaten Krankenversicherungen hängt die Erstattungsfähigkeit immer von den entsprechenden Tarifen ab und etwaigen Zusatzoptionen im Rahmen der Versicherung. Daher sollte vor Behandlungsbeginn immer ein ausführliches Gespräch über die Kosten geführt und ein Kostenvoranschlag vorgelegt werden, damit „unangenehme Überraschungen“ für alle von vornherein vermieden werden können. Ayurveda-Behandlungen im Ausland werden von den Versicherungen i. d. R. nicht übernommen, aber auch hier wurde schon von Ausnahmen berichtet.

### Fazit

Vor der Planung einer Pancakarma-Behandlung sollten Patienten einen ärztlichen Ayurveda-Experten konsultieren. Dadurch können Therapiekonzepte individuell auf den Patienten zugeschnitten und Therapieeffekte maximiert werden. Zudem sollten die Patienten genug Zeit einplanen und für ein möglichst reibungsloses organisatorisches Umfeld in der Vor- und Nachbereitung von Pancakarma sorgen, um möglichst viel von dieser wundervollen Behandlung zu haben.

Kundige Experten sind z. B. bei der Deutschen Ärztesgesellschaft für Ayurveda-Medizin (DÄGAM) zu finden, unter [www.daegam.de](http://www.daegam.de). ■

**Interessenkonflikt:** Die Autoren erklären, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.

**Online zu finden unter**

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0035-1554954>



**Dr. med. Hedwig H. Gupta**

Fachärztin für Orthopädie, Schwerpunkt Rheumatologie  
Ayurveda, therapeutischer Yoga, Akupunktur, Manuelle Medizin  
Seestr. 5

71638 Ludwigsburg

[www.dr-gupta.de](http://www.dr-gupta.de)

[www.vidya-sagar.de](http://www.vidya-sagar.de)

[info@dr-gupta.de](mailto:info@dr-gupta.de)

Nach dem Studium der Humanmedizin Postgraduiertenstudium von Ayurveda, Yoga und Sanskrit an der BHU, Indien. Autorin von Fachbüchern und Fachartikeln. Leiterin der Vidya Sagar Akademie für Ayurveda und Yogatherapie. Mitbegründerin der DÄGAM (Deutsche Ärztesgesellschaft für Ayurveda-Medizin) und der DeGYT (Deutsche Gesellschaft für Yogatherapie).



**Dr. med. Christian Keßler, M.A.**

Immanuel Krankenhaus Berlin  
Abteilung Naturheilkunde

Königstr. 63

14109 Berlin

[www.naturheilkunde.immanuel.de](http://www.naturheilkunde.immanuel.de)

[www.daegam.de](http://www.daegam.de)

[c.kessler@immanuel.de](mailto:c.kessler@immanuel.de)

Christian Keßler beschäftigt sich seit Beginn seines Medizinstudiums mit Ayurveda und südasiatischen Kulturen. Promotion zur Wirksamkeit von Ayurveda bei chronischen Erkrankungen; 2008 Abschluss als Magister der Indologie; seit 2014 Funktionsoberarzt an der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin.