



Qualitätskriterien für Ihre Pancha Karma Kur

Eine vollständige Pancha Karma Kur (mit Vorbereitung und Nachkur) benötigt normalerweise 30 Tage. Selbst bei minimaler sachgerechter Durchführung von nur drei Ausleitungsverfahren sind für die stationäre Hauptkur drei Wochen zu empfehlen. Wird keine Kurvorbereitung und Anleitung zur Nachkur angeboten, ist dies ein klares Kriterium gegen authentisches Pancha Karma.

Eine ausführliche Diagnose durch qualifizierte Ayurveda-Ärzte sind vor einer Ayurveda-Kur unerlässlich. Ohne vorangehende Diagnostik kann keine Abwägung für Verfahren und ggf. Kontraindikationen erfolgen. Diese Aufnahme kann auch nicht durch Fragebögen ersetzt werden. Erfahrung ist ein zentrales Kriterium für die Auswahl eines Pancha Karma Kurzentrums. Fragen Sie daher direkt nach der Ausbildung und praktischen Erfahrung des Ärzte- und Therapeutenteams.

Um eine erfolgreiche Hauptkur zu gewährleisten, sind konkrete Maßnahmen der Diätetik und Lebensführung in einer Vorkur erforderlich. Diese sollte bestenfalls 1-3 Monate betragen, um uneingeschränkt und tiefgreifend in der Hauptkur therapieren zu können.

In einer Pancha Karma Hauptkur ist der stetige Kontakt zum leitenden Ayurveda-Arzt unersetzlich. Es werden daher täglich die wichtigsten Parameter befragt und der Tagesplan dementsprechend ausgerichtet. Sollten Sie zu Kurbeginn einen vorgefertigten Plan mit Angabe aller Therapien erhalten, deutet dies auf eine pauschale Durchführung ohne individuelle Differenzierung hin.

Klassisch durchgeführtes Pancha Karma führt äußerst selten zu Notfällen. Dennoch ist besonders an den Tagen der Ausleitung die optionale Verfügbarkeit notfallmedizinischer Unterstützung wichtig. Pancha Karma bewirkt bei vielen Menschen eine Veränderung der sinnlichen Wahrnehmung. Die viele Zeit mit sich selbst, seinen inneren Dialogen und Filmen, kann bislang unbewusst gespeicherte Informationen bewusst werden lassen.

Die Pancha Karma Kurkost besteht zusammengefasst aus einer individuell abgestimmten Schonkost, die vorzugsweise zu festen Zeiten serviert werden soll. Bei einer Selbstbedienung über ein Buffet ist eine individuelle abgestimmte Diät nicht möglich. Es werden während der Kur kein Rind- oder Schweinefleisch und keine Milchprodukte serviert.

Pancha Karma ist ein reduzierendes Verfahren, in dem ausschließlich warme bis heiße Getränke wie abgekochtes Wasser oder spezifische Kräutertees eingesetzt werden. Auf Milch, Kaffee, Alkoholika, Limonaden oder Fruchtttees sollte während der Kur verzichtet werden. Ein Angebot von Fruchtsäften und Snaks, zwischen den Mahlzeiten, entspricht nicht der Ayurveda-Ernährung.

Die Kur fordert viel Energie und Ausdauer - aus diesem Grund sind intensive sportliche Betätigungen konsequent auszuschließen. Leichte Yoga- und Gymnastikübungen oder Spaziergänge sind davon nicht betroffen und können gemäß Kurphase durchgeführt werden.

Vor den Ausleitungen werden begleitend zur inneren Ölung täglich Ganzkörpermassagen (Abhyanga) durchgeführt. Nach Beendigung der inneren Ölung kommen 1-3 zusätzliche Tage mit ergänzender Schwitzanwendung (Svedana) hinzu, dann erfolgt die Ausleitung. In der Phase der Darmeinläufe werden weitere individuelle Anwendungen (bsp. Pinda Sveda, Shirodhara, Kati Basti) gemäß Indikation durchgeführt. Klassischerweise erfolgt die innere Ölung mit mediziniertem Butterreinfett (Ghrta). Die Gabe kann einmalig oder zweimalig am Tag erfolgen, meist gegen 8 und 17 Uhr.

Pancha bedeutet "fünf" - eine Kur, die ausschließlich 1-2 Verfahren zur Ausleitung berücksichtigt, kann daher nicht als Pancha Karma bezeichnet werden. Um diesen Begriff zu rechtfertigen, sollten mindestens drei der fünf Verfahren und immer Virechana (Purgation) und Basti (Rektaleinläufe) durchgeführt werden.

Die Ruhe nach dem Vamana oder Virechana sollte mindestens einen Tage eingehalten werden, in denen keine großen Anwendungen oder sonstige Maßnahmen erfolgen. Der Kostaufbau sollte stufenweise gemäß der Nachsorge erfolgen.

Ohne adäquate Nachbehandlung zu Hause kann der erworbene Reinigungs-Erfolg nicht nachhaltig gewahrt bleiben. Daher ist ein Heimplan mit detaillierter Besprechung ein wichtiges Kriterium für verantwortungsvoll durchgeführtes Pancha Karma. Zudem sollte eine Woche nach Heimkehr eine Rückmeldung in einem Telefongespräch mit dem Ayurveda-Arzt erfolgen, um den gesunden Übergang in den Alltag sicherzustellen.

Eine Pancha Karma Kur im Ursprungsland Sri Lanka ist einer Kur in Deutschland vorzuziehen. Seit Dezember 2008 werden registrierte Ayurveda-Kurbetriebe auf Sri Lanka vom Ayurveda-Ministerium geprüft. Durch strikte Auflagen und regelmäßige Prüfungen wird die Kompetenz und Qualität bei den geprüften Kurbetrieben sichergestellt. Geprüft werden: die korrekte Durchführung der Pancha Karma Kur , das Behandlungskonzept , die Ärzte-Qualifikation , die Ausbildung und Arbeit der Therapeuten , die Herstellung der Kräuterpräparate , die Lieferanten für Ayurveda Öle und Medizin , die Ayurveda Apotheke , die Ayurveda Küche , die Unterbringung der Gäste .

Die oben aufgeführten Qualitätskriterien werden die anfänglich unüberschaubare große Auswahl an Kuranbietern drastisch einschränken, da bei weitem nicht jedes Zentrum die erforderlichen Voraussetzungen erfüllt.

Text: Ralph Steuernagel, www.eurasia-med.de <<http://www.eurasia-med.de/>>