

Leben im Einklang mit der Natur

Vortrag „Ayurvedische Glücksgefühle“ vor Unternehmerfrauen

Von Monika Fricke

Osterholz-Scharmbeck. Ayurveda ist das Wissen vom Leben. Es handelt sich um Erfahrungen der traditionellen indischen Heilkunst. Der bessere Einklang des Lebens mit der Natur verbirgt sich hinter diesen Erfahrungswerten und der Philosophie, erklärte die Heilpraktikerin Nutan Kirsten Egger aus Worpswede den Frauen im Arbeitskreis „Unternehmerfrauen im Handwerk“.

Diese heilige Wissenschaft soll bereits über 5000 Jahre alt sein, war zu erfahren. Die ganzheitliche Sicht des Menschen verberge sich hinter dieser Heilkunde; „Körper und Geist gehören zusammen“, so Nutan Kirsten Egger, „der Körper wirkt auf den Geist und der Geist auf den Körper“. Zu einem genussvollen Leben und wie wieder mehr Glücksgefühle im Leben entstehen, gab die Heilpraktikerin für Psychotherapie den Frauen viele nützliche Tipps aus der ayurvedischen Heilkunst. „Dazu gehört auch eine bewusste Ernährung“, so die Fachfrau für Ayurveda. Die Unternehmerfrauen erfuhren zum Beispiel von den wohltuenden Eigenschaften des Ingwerwassers, das unter anderen das Immunsystem stimuliert

und die Verdauung anregt. Alle Vortragsgäste genossen eine Kostprobe aus den Thermosflaschen der Referentin und das heiße aromatische Getränk fand regen Zuspruch. Nutan Kirsten Egger hatte kleine Stücke einer Ingwerknolle zirka zehn Minuten mit reichlich Wasser abgekocht.

Zur ayurvedischen Lebensweisen zählt auch die praktische Anwendung von Yoga, Meditation, bewusste Ernährung, Massagen und Reinigungsprozesse, erfuhren die Unternehmerfrauen. Gesundheit und Lebensfreude sollen so erhalten oder durch diese Heilkunst erreicht werden. Die Lebensprinzipien der Elemente: Feuer, Wasser, Luft und Erde verbergen sich hinter dieser Wissenschaft. Für die Elemente stehen in der indischen Gesundheitswissenschaft die Begriffe „Vata, Pitta und Kapha“. Das Leben im Einklang mit der Natur führe schließlich zum Ojas, einem Zustand des inneren Glücksgefühls, hieß es. „Das Essen ist ein Fest für die Sinne“, erklärte die Heilpraktikerin, zum Beispiel appetitlich duftende Linsen oder Basmatireis gehörten dazu. Sie brachte einige typische indische Gewürze mit, die das „Verdauungsfeuer“ durch Vata, Pitta und Kapha beeinflussen. „Alles hat Ein-



Kirsten Egger referierte vor Unternehmerfrauen im Handwerk. FOTO: MONIKA FRICKE

fluss auf die Vitalität des Menschen“, so die Referentin. Außerdem werde durch die ayurvedische Ölmassage die Körperfunktion aktiviert und ein neues Gleichgewicht gefestigt. „Hören Sie auf ihren Körper, was Ihnen gut tut“, appellierte Nutan Kirsten Egger abschließend an ihre Zuhörerinnen. Sie beantwortete noch gerne viele Fragen der Frauen zur indischen Heilkunst. Eine Auswahl Lektüre zum Thema Ayurveda präsentierte die Referentin den Frauen, zum Beispiel „Aufbruch zur Stille“, die Geschichte der Ayurveda-Heilkunst. Praktische Hinweise findet der Leser in „Ayurveda für jeden Tag“.