

Sponsored.

Erholung in der Natur des Kientals



Seit 2007 gehört das Berner Kiental zum Weltkulturerbe. In dieser einzigartigen Landschaft steht das Chienehuus – ein Kurhaus, das sich dank Holz100-Bauweise durch seine besonders warme Atmosphäre auszeichnet. Regelmässig finden hier Ayurveda-Kuren unter der Leitung von Alexander Pollozek statt (vgl. Interview).

Die Pancha Karma-Kuren dienen einer tiefgreifenden Reinigung. Auf natürliche Weise wird das Immunsystem gestärkt. Alle Kurgäste durchlaufen ein massgeschneidertes Therapieprogramm auf Basis der klassischen Ayurveda-Lehre – natürlich angepasst an die westlichen Lebensumstände.

Als Heilpraktiker und Therapeut führt Alexander Pollozek seit fast 30 Jahren ayurvedische Behandlungen und Kuren durch. Zudem ist er Autor von drei ayurvedischen Fachbüchern. Während der Kuren wird er von seiner Frau Alexandra und seinem Team unterstützt.

Alexander Pollozek verfügt über eine Krankenkassen-Anerkennung in der Schweiz. Der Behandlungsteil aller Kuren wird separat ausgewiesen und kann über entsprechende Zusatzversicherungen abgerechnet werden.

Neben den Pancha Karma-Kuren finden im Chienehuus weitere Ayurvedakuren mit Umesh Tejasvi und Beate Funke-Fervers statt, darunter eine Kur speziell für Frauen. Auch Fasten- bzw. Darmkuren (2-7 Tage) unter sehr erfahrener Leitung werden regelmässig angeboten.

www.chienehuus.ch/ayurveda



Ayurveda – die «Mutter aller Heilkünste»

Der Sanskritbegriff «Ayurveda» bedeutet so viel wie «das Wissen vom langen Leben». Heilpraktiker und Autor Alexander Pollozek gibt einen Einblick in die wohl älteste Volksheilkunde der Welt.

Alexander Pollozek



Herr Pollozek, was versteht man unter Ayurveda?

Ayurveda ist eine über 5000 Jahre alte Lebensphilosophie. Über viele Generationen fand man heraus, dass Ayurveda überall auf der Welt immer zu den gleichen Ergebnissen führt, unabhängig von Klima, Herkunft, Kultur, Religion und Lebensgewohnheiten. Es geht bei dieser Erfahrungsmedizin, nebst der Heilung von Krankheiten, vor allem um die Gesunderhaltung und Prävention.

Ayurveda kennt keine therapeutischen Einzelmassnahmen, sondern hat einen ganzheitlichen Anspruch. Erläutern Sie bitte.

Der Ayurveda geht immer vom Individuum – dem Mikrokosmos Mensch – aus und schaut, wie man ihn im makrokosmischen Sinne ins Gleichgewicht bringen kann. Interne Faktoren wie Persönlichkeitsmerkmale, Schlafverhalten, Verdauung, Ernährungsverhalten, die Krankheitsgeschichte, aber auch externe Einflüsse wie Umwelt, Beruf und Beziehungen werden dabei berücksichtigt. Im Ayurveda gibt es eine Dreiteilung: Es gibt die körperfokussierte, rationale Medizin (Yuktivyapashraya). Häufig liegt einem körperlichen Ungleichgewicht jedoch ein seelisches Ungleichgewicht zugrunde. Dort sucht man mittels der ayurvedischen Psychologie (Satvavajaya) nach deren Ursachen, benutzt aber häufig körperorientierte Heilverfahren als Therapie. Schliesslich gibt es die spirituelle Medizin (Devavyapashraya), die viel mit religiösen Ritualen, Pilgerfahrten, astrologischen Beratungen und seelischen Lösungsprozessen zu tun hat.

Was ist in der Ayurveda-Medizin der erste Schritt?

Durch Befragung und Pulsdiagnose wird ermittelt, welches Mischungsverhältnis der drei Energieprinzipien (Doshas) – Vata, Pitta und Kapha – die Konstitution des Individuums ausmacht. Dies gibt Hinweise darauf, was für die Gesundheit des bestimmten Typs förderlich ist und somit, wie die individuelle Balance der drei Kräfte wiederhergestellt werden kann.

Spielt die Ernährung im Ayurveda eine entscheidende Rolle?

Es gibt keine Krankheit, die man ohne Einbeziehung der Ernährung in den Griff bekommen kann. Allein durch ein verändertes Ernährungsverhalten kann man jede Störung günstig beeinflussen. Setzt man den Hebel an der richtigen Stelle an, wird Nahrung zu Medizin. Jedes Lebensmittel hat bestimmte Qualitäten, ist Vata-, Pitta- oder Kapha-erhöhend oder -ausgleichend, erhitzend oder kühlend. Auch die sechs Geschmacksrichtungen haben eine therapeutische Wirkung. Man sollte herausfinden, welche Lebensmittel einem gut tun und dementsprechend für sich selbst kochen, um den individuellen Stoffwechsel auszubalancieren.

Das Reinigungsprogramm «Pancha Karma» ist ein zentrales Element im Ayurveda. Welche Techniken gibt es?

Es gibt fünf ausleitende Verfahren. Das erste ist das therapeutische Erbrechen (Vamana), wodurch überflüssiger Schleim (Kapha) aus dem oberen Brustraum ausgeleitet wird. Grundsätzlich ist Schleim ein Schutzfaktor. Zu viel davon kann jedoch zu Verklebungen, Verstopfung der Lymphgefässe, der Atemwege und Nebenhöhlen sowie des Rachens führen. Ayurveda handelt hier vorbeugend. Mittels der Abführtherapie (Virechana) werden überschüssige Säuren aus dem oberen Verdauungstrakt ausgeleitet. Bei der Einlauftherapie (Basti Karma) werden bestimmte Kräuterdekokte rektal verabreicht, um Giftstoffe aus dem Enddarm zu eliminieren, aber auch, um den Körper zu remineralisieren. Die intranasale Therapie (Nasya Karma) nutzt spezielle Öle, Pulver, Pflanzensäfte und Kräuter zur Ausleitung toxischen Schleims aus den Nebenhöhlen. Diese Technik wirkt zudem auf das Vegetativum und kann bei vielen neurologischen Erkrankungen helfen. Als letztes Ausleitungsverfahren befreit der Aderlass (Rakta Moksha) das venöse System von minderwertigem Blut, entweder durch Anritzen der Haut oder das Ansetzen von Blutegel.

Eine Ayurveda-Kur hat zum Ziel, das individuelle Gleichgewicht der Doshas wiederherzustellen. In welchen Schritten geschieht dies?

Eine Kur besteht aus der Vor-, Haupt- und Nachkur. Die Vorkur dient dem Ankommen und Entspannen. Durch tägliche Ölungen von innen und aussen werden die Schadstoffe gebunden und zum Magen-Darm-Trakt geleitet. Dort angekommen, werden sie in der Hauptkur durch eines oder mehrere Ausleitungsverfahren ausgeschieden. Die Nachkur sorgt durch viel Ruhen und Aufbaukosten für die Stabilisierung sowie Regeneration der Gewebe und bereitet so für den Übergang in den Alltag vor.

Viele Menschen reisen nach Asien, um eine Ayurveda-Kur zu machen. Weshalb plädieren Sie dafür, diese in der Schweiz durchzuführen?

Bereits die Anreise ist ein Schockfaktor für den Körper. Durch den Jetlag sowie die teils extremen Klimawechsel, kommen das System, der Schlafrythmus und die Verdauung durcheinander. Nach einer Reise befinden sich Körper und Geist im Sympathikotonus. Für eine Kur muss der Körper jedoch völlig entspannt sein. Leute, die hierzulande regelmässig eine Kur machen, kommen hingegen viel schneller in den Entspannungsmodus und man kann direkt mit den Behandlungen beginnen. Zudem gestaltet sich der Übergang in den Alltag reibungsloser und der Kontakt zum Kurgast bleibt auch nach der Kur bestehen. Letzteres fehlt bei einer Kur im Ausland. Auch die Verständigung mit den Begleitpersonen fällt aufgrund von Kommunikationsdifferenzen schwer. Zu einer ganzheitlichen Kur kommt die psychotherapeutische Betreuung: Die seelische Komponente hat hierzulande grossen Stellenwert, im Ausland wird jedoch kaum Wert darauf gelegt. Zudem wird in Asien nicht überall steril gearbeitet, dies stellt vor allem bei den wichtigen Einläufen ein gesundheitliches Risiko dar.



BRANDREPORT • STIFTUNG TBB SCHWEIZ

Unterstützung tierhaltender Senior:innen

Mit der Weihnachtsvergabe der Novartis Pensionierten-Vereinigung (NPV) und einer Aufstockung des Betrages durch die Stiftung TBB Schweiz startete diese im Dezember 2021 ihr erstes nationales

Projekt «VetHelp65+», welches von Armut betroffene ältere Tierhaltende bei der Begleitung ihrer Tierarztrechnung unterstützt.

In der Schweiz beziehen rund zwölf Prozent der Pensionierten Ergänzungsleistungen. Unvorhergesehene Ausgaben wie Zahnbehandlungen, Brille, defekte Waschmaschine, Tierarztrechnung u. a. übersteigen schnell das monatliche Budget pensionierter EL-Bezüger:innen. Da sich Betroffene oft aus Scham zurückziehen, bleibt die Armut unsichtbar. In der Schweiz müssen nach der Pensionierung rund 20 Prozent aller Rentnerinnen und Rentner mit weniger als 2550 Franken pro Monat auskommen.

Nicht zuletzt aufgrund tiefer Renten und den damit verbundenen finanziellen Sorgen sowie immer loseren Familienkontakten leben Senior:innen häufig isoliert und vereinsamen zunehmend. Viele Menschen fühlen sich im Alter nicht mehr gebraucht und leiden sehr darunter.

Rolle des Haustiers

Ein Haustier sorgt für erneute Übernahme von Verantwortung und sowohl geistige als auch

körperliche Beweglichkeit. Zudem bringt es Abwechslung in den Alltag, liefert Gesprächsstoff, Bewegung und Kontakte und verlangt einen geregelten Tagesablauf, was vor allem für viele ältere Alleinstehende wichtig ist. Haustiere schenken ihren Menschen die oft fehlende Zuneigung und wecken dadurch Lebensfreude. Studien haben ausserdem ergeben, dass insbesondere Tierhaltende weniger anfällig für Schmerzen und Krankheit sind. Ein zu umsorgendes Tier motiviert, weiterzumachen.

Unterstützungsbeiträge

Pro Person kann ein einmaliger Unterstützungsbeitrag von maximal 70 Prozent der offenen Tierarztrechnung gesprochen werden. Für notwendige Operationen muss im Vorfeld eine Offerte des Tierarztes eingereicht werden. Bei kleineren Behandlungen wird der Betrag nach Erhalt einer aktuellen Bestätigung von Ergänzungsleistungen und einer Kopie der Tierarztrechnung direkt dem behandelnden Tierarzt überwiesen.

Kontakt

Die nötigen Dokumente sind zu senden an Stiftung TBB Schweiz, VetHelp65+, Postfach, 4020 Basel. Auskünfte sind erhältlich über die Adresse vethelp65+@tbb.ch und www.tbb.ch.

Spenden an den Fonds «VetHelp65+»

Mit einer Spende an die Stiftung TBB Schweiz «VetHelp65+» helfen Sie finanzschwachen tierhaltenden Senior:innen und somit auch behandlungsbedürftigen Tieren.

Bankverbindung

Kontoinhaber:
Stiftung TBB Schweiz
Birsfelderstrasse 45
Postfach
4020 Basel

Konto (IBAN): CH28 0077 0254 2381 8200 1

Bank:

Basler Kantonalbank (BKB)
Aeschenvorstadt 41
Postfach
4002 Basel
Clearing-Nr. 770
Postkonto 40-61-4
SWIFT BKBBCHBB
BIC BKBBCHBBXXX

