

# Indische Medizin mit der westlichen vereint: Öl-Kräuter-Komposition Sumithol – zum Verwöhnen

Fachbeitrag von Maria Köllner, Gesundheitsjournalistin

**Diese einmalige Öl-Kräuter-Komposition aus indischer Medizin (Ayurveda) und westlichen Heilkräutern und Ölen ist eine spezielle Rezeptur entsprechend ayurvedischer Grundprinzipien. Die ölendenden, nährenden, wärmenden und aufbauenden Öle der Ayurveda-Medizin werden in Indien mit Heilkräutern kombiniert. Zusammen mit den Extrakten aus den heimischen Heilkräutern und Ölen ist diese Rezeptur einmalig und vereint die indische mit der europäischen Medizin.**

## Indische Öle und Heilkräuter

Öle haben in der indischen Medizin (Ayurveda, das Wissen vom Leben) einen hohen Stellenwert. Die Anwendungen finden sowohl innerlich wie äußerlich statt und haben eine heilende Wirkung.

Nach jahrhundertalter Tradition werden in Indien die medizinischen Öle, die mit Kräutern versetzt werden, welche in Asien gedeihen, über Stunden verkocht, damit sich deren Zellstruktur verändert und ätherische Öle freigesetzt werden.

Ayurveda stand lange Zeit häufig nur für Wellness, doch handelt es sich hier um eine vorbeugende Gesundheitspflege sowie um eine umfassende ganzheitliche, medizinische Heilkunde.

Basierend auf den Gedanken vieler Therapeuten, lässt die Natur aber auch Pflanzen dort wachsen, wo Menschen leben. Das heißt, dass zum Beispiel Pfeffer nicht in unseren Breitengraden wächst, weil wir ihn hier nicht unbedingt für die Gesunderhaltung benötigen.

## Westliche Heilkräuter und Öle

Verfolgt man diese Gedanken weiter, kommt man darauf, dass die Öle für den hiesigen Gebrauch nicht nur mit den indischen Kräutern angereichert werden sollten, sondern auch mit den heimischen. Aus diesem Grund wurde Sumithol entwickelt. Es vereint die indische Medizin (Ayurveda) mit der europäischen Medizin, d.h., indische Exotik trifft europäisches Heilkräuterwissen.

Das Auslösen der begehrten Extrakte aus

den heimischen Kräutern erfolgt durch eine hochprofessionelle Zubereitungsform – ein überaus schonendes Verfahren mit natürlicher Quellschwefelsäure, wobei keine Erwärmung stattfindet. Die Öl-Kräutermischung genügt höchsten therapeutischen Ansprüchen und Qualitätsstandards.

Als Trägeröl werden verschiedene Ölkomponenten ausgewählt, welche in einem spezifischen Verfahren ohne Raffination gewonnen werden. Das Trägeröl dient als Carrier und bringt die fettlöslichen Extrakte durch die gute Penetration in die unteren Hautschichten, wodurch die positiven Eigenschaften der Mischung voll entfaltet werden. Eine intensive manualtherapeutische Behandlung, wie sie im Ayurveda üblich ist, verstärkt zudem die Wirkung.

## Das passende Öl für die individuelle Haut

Diese einmalige Ölkomposition hat eine hervorragende Gleiteigenschaft und hinterlässt bei dem Patienten ein angenehmes Körpergefühl. Mit der „intelligente Körperpflege“, die Sinnlichkeit, Entspannung und Beruhigung erzeugt, kann man sich damit etwas Gutes tun und sich mit dieser ausgewogenen Duftmischung verwöhnen lassen; denn eine neue Zeit erfordert auch eine neue Ölzubereitung. Diese ausgewogene Duftmischung erzeugt ein angenehmes Hautgefühl, zieht besonders leicht ein und hinterlässt ein geschmeidiges Hauterleben, das lange anhält.

Sumithol wurde für alle Doshas entwickelt und kann von erfahrenen Therapeuten entsprechend gemischt werden. Die Doshangepasste Wirkung der Öle – die

drei verschiedenen Ölsorten aus der Serie – machen eine konstitutionsbasierte Auswahl möglich. Das passende Öl für die individuelle Haut. Diese Öl-Kräutermischung eignet sich sowohl für den professionellen Einsatz als auch für die häusliche Ayurveda-Selbstmassage und sind sowohl für den alltäglichen kosmetischen Gebrauch, als auch für spezielle manualtherapeutische Zwecke verwendbar.

Es enthält keinerlei Konservierungsmittel und bietet sich deshalb auch als hervorragendes, pflegendes Kosmetikum an. Bei der speziellen Rezeptur und Herstellung wurden auch ökologische und regionaler Aspekte berücksichtigt und gefördert sowie die entsprechenden indischen Ayurveda Grundprinzipien. Der Duft wurde an die Bedürfnisse der Europäer angepasst, die klassischen indischen Öle riechen für den hiesigen Gebrauch manchmal zu streng. Jedoch bleibt der typische Ayurvedaduft bei den Ölen der Sumithol-Serie erhalten und verfeinert die kostbaren Essenzen des hiesigen Kräutergarten.

## Die ayurvedische Medizin

Ayurveda ist die „Wissenschaft vom langen, gesunden Leben“ und bietet ein umfassendes Lebenskonzept, ein vollständiges und ganzheitliches Medizinsystem, das auch die Gesundheits-Vorsorge umfasst. Ayurveda grenzt sich weder von anderen Heilmethoden ab, noch will es als Allheilmittel verstanden werden. Im Lauf der Jahrhunderte entwickelte sich einzigartiges, ayurvedisches Wissen durch genaue Studien und Beobachtungen der Zusammenhänge zwischen Mensch und Natur. Ayurveda ist die wohl umfassendste, ganzheitliche Gesundheitslehre, die wir kennen, da sie alle Aspekte des menschlichen Lebens mit einbezieht und sieht den Menschen in seiner Einheit von Körper, Seele und Geist. Auch in der westlichen Welt erkennt man zunehmend die Bedeutung dieser Zusammenhänge, zumal bei verschiedenen Krankheitsbildern ayurvedische Behandlungen beachtliche und dauerhafte Erfolge zeigen, besonders bei Zivilisations- und Stressbedingten Krankheiten sowie bei einer Reihe von chronischen Erkrankungen.

## Drei Doshas: Vata, Pitta, Kapha

Komplexes Kernstück der ayurvedischen Medizin ist die Lehre von den Doshas, die

dem Menschen seine individuelle Konstitution verleihen und seine körperlichen und geistigen Funktionen regulieren. Dasha bezeichnet die 3 verschiedenen Lebensenergien: Vata, Pitta und Kapha. Jeder Mensch wird danach mit einer ihm eigenen Konstitution (Prakriti) geboren, das heißt, mit einer nur ihm eigenen Mischung der drei Doshas, die durch die Konstitution der Eltern sowie durch den Zeitpunkt der Empfängnis und weiteren Faktoren bestimmt wird. Die Prakriti liegt schon bei der Geburt fest und stellt für die jeweilige Person die individuelle Norm eines ausgeglichenen Zustandes dar. Gerät das Gleichgewicht der Doshas *relativ zur Konstitution* ins Ungleichgewicht, was durch schlechte Angewohnheiten, falsche Ernährung, Überarbeitung usw. geschehen kann, entsteht ein unnatürlicher, potentiell krank machender Zustand (Vikriti), eine Anfälligkeit. Daher wird im Ayurveda versucht, den Zustand der Prakriti aufrechtzuerhalten, bzw. wiederherzustellen.

**Im Erkrankungsfall wird immer im Hinblick auf die Konstitution**, ein aus dem Gleichgewicht geratenes Dasha behandelt, um den Zustand des individuellen Gleichgewichts wieder herzustellen. Zu einer Anamnese im Ayurveda gehört die Bestimmung des aktuellen Zustands der Doshas, da viele Behandlungen davon abhängen.

Ayurvedische Ärzte arbeiten durchaus auch nach westlichem Standard mit schulmedizinischen Techniken, um möglichst genaue Diagnosen stellen zu können. Röntgen, CTM, Blut-, Blutdruckuntersuchungen, Urinchecks gehören in Indien zum ayurvedischen Alltag.

## Vata, Pitta und Kapha:

**Vata** stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Wind“ und ist das Bewegungsprinzip. Es ist verantwortlich für alle Bewegungsabläufe im Körper, sowohl physische als auch psychische. Es steht für den Wind und das Grundprinzip ist Veränderung. Die Elemente sind Äther und Luft und die Einflüsse Aktivität und Bewegung. Vata ist kalt, flexibel, trocken, durchdringend. Typisch sind: Längliches Gesicht, kleine Augen, neigt zu trockener Haut, friert leicht, begeisterungsfähig, geht Dinge schnell an, spricht schnell, wechselt oft das Thema, schnelle Auffassungsgabe. Abneigung gegen kaltes, windiges Wetter, unregelmäßiges Hungergefühl und Verdauung, Neigung zur Verstopfung, zu Sorgen und Kummer, zu leichtem, unterbrochenem Schlaf.



**Dhanvantari, Arzt der Götter und Ursprung aller Heilkunst**

**Pitta** ist das Stoffwechsel- und Wärmeprinzip und besteht aus den Elementen Feuer und Wasser. Es ist für alle biochemischen Aktivitäten verantwortlich, inklusive der Erzeugung von Wärme. Pitta hat einen Bezug zur Sonne und das Grundprinzip ist die Umwandlung. Es beeinflusst den Stoffwechsel. Pitta ist heiß. Typisch sind: Abneigung gegen Hitze, bevorzugt kalte Speisen und kühle Getränke, betätigt sich gern sportlich, arbeitet systematisch und organisiert, ist präzise und genau, neigt zur Perfektion, gibt Erlerntes systematisch wieder, starker Hunger und gute Verdauung, kann Mahlzeiten schlecht ausfallen lassen, Neigung zu Ungeduld und Ärger, leicht erregbar.

**Kapha** besteht aus den Elementen Wasser und Erde. Kapha ist das Struktur-, Speicher- und Syntheseprinzip. Es steht für Stabilität, das Nährende, Fürsorgliche, Mütterliche und ist auf körperlicher Ebene für alles Feste wie Knochen, Zähne und Nägel zuständig. Kapha ist kühl. Typisch sind: Ruhige, beständige Persönlichkeit, stabiler, schwerer Körperbau, Neigung zu Übergewicht, zu glatter und fetter Haut. Geht Dinge methodisch, langsam an mit großer Stärke und Ausdauer, schwer aus der Ruhe zu bringen, steht zu seinem Wort, neigt zur Melancholie. Geringes Hungergefühl, langsame Verdauung, tiefer und langer Schlaf.

## Inhaltsstoffe und Wirkungen

Grundsätzlich sind diese drei Öl-Kräutermischungen über die Haut gut einsetzbar, vor allem bei Zivilisations- und Stressbedingten Krankheiten sowie bei einer Reihe von chronischen Erkrankungen.

### Inhaltsstoffe VATA:

Sesamöl, Ingwer, Lavendel, echtes Johanniskraut, Basilikum, Sandmalve, Schlafbeere, Lackschildlaus, Vetivier, Indische Lotusblume, Himalaya Zeder, Thai Ingwer, Färberröten, Hundsgas, Süßholz, Weiße Curcuma, Sariva, Zyperngräser, Traubiger Alant, Begrannte Berberitze, Lotusblume, Unreife Beeren, Dill, Pflanzliche ätherische Öle und natürliche Duftstoffe.

### Wirkungsweise:

Besondere Anwendungsgebiete der Öl-Kräutermischung Vata sind:

- Bewegungsapparat
- Nervensystem
- Chronische Erschöpfung
- Schwächezustände
- Stress und Nervosität.

### Inhaltsstoffe PITTA:

Sesamöl, Echte Kamille, Muskatellersalbei, Gemeiner Fenchel, Echter Eibisch, Heckenrose, Pflanzliche ätherische Öle und natürliche Duftstoffe.

### Wirkungsweise:

Die Öl-Kräutermischung Pitta kann man besonders anwenden bei:

- Hautempfindlichkeiten, Hautrötungen
- Wechseljahrsbeschwerden, Hitzezuständen und Hitzewallungen
- Bluthochdruck.

### Inhaltsstoffe KAPHA:

Sesamöl, Edelkastanie, Wacholder, Heckenrose, Echter Schachtelhalm, Brennnessel, Hängebirke, Stieleiche, Bockshornklee, Heidelbeere, Rosmarin, Basilikum, Winterlinde, Pflanzliche ätherische Öle und natürliche Duftstoffe.

### Wirkungsweise:

Die Öl-Kräutermischung Kapha ist gut einsetzbar bei:

- Übergewicht
- Stoffwechselträgheit, schwacher Stoffwechsel: Der Stoffwechsel wird dadurch angeregt und aktiviert
- Schweregefühl, Trägheit.

*Literatur- und Bildquelle:* Internet: Wikipedia Ayurveda und die drei Doshas. Weitere Literatur bei der Autorin.

**Autorin:** Maria Köllner, Gesundheitsjournalistin, Buch- und Filmautorin  
Buchholz/Nordheide, Telefon: 041 81 / 830 30 79, m.koellner@aol.com