

AYURVEDISCHE KRÄUTER ÖLE

Therapie · Praxis · tägliche Gesundheitspflege

Vortrags-Handout

Schweiz – März 2026



Einordnung und Überblick

Öle gehören zu den wichtigsten therapeutischen Werkzeugen des Ayurveda.

Sie verbinden Pflanzenwissen, Pharmakologie und Anwendung zu einem System, das in Therapie, Regeneration und Gesundheitspflege eine zentrale Rolle spielt.

Seit über dreißig Jahren arbeiten wir mit ayurvedischen Pflanzen, Präparaten und insbesondere Kräuterölen in Therapie und Praxis. Unsere Arbeit verbindet Ayurveda mit der südindischen Kalari-Tradition sowie mit einer praktischen, alltagsnahen Gesundheitspflege. Auf dem Kalarihof kommen Ölanwendungen sowohl in therapeutischen Behandlungen, im Training und in der täglichen Pflege zum Einsatz.

Neben der Arbeit mit klassischen ayurvedischen Ölen beschäftigen wir uns seit vielen Jahren auch mit der Herstellung eigener Kräuteröle nach ayurvedischen Prinzipien mit heimischen Pflanzen.

Gleichzeitig zeigt sich in der Praxis zunehmend eine Herausforderung:

Die traditionellen, aufwendig hergestellten Tailams sind kosten- und energieintensiv und daher zunehmend begrenzt in ihrer Verfügbarkeit.

Daraus ergeben sich neue Fragestellungen und praktische Lösungsansätze.

Die folgenden Seiten geben einen strukturierten Überblick über zentrale Aspekte der ayurvedischen Öltherapie:

- die besondere Rolle von Ölen im Ayurveda
- grundlegende Prinzipien der Herstellung ayurvedischer Kräuteröle
- Eigenschaften wichtiger Basisöle
- eine Auswahl klassischer ayurvedischer Therapieöle
- Anfänge einer europäischen Ayurveda-Öl-Praxis
- praktische Lösungen für heutige Anforderungen in Therapie und Anwendung
- äußeres und inneres Ölen im Ayurveda

Vertiefende Informationen zu Anwendungen stehen ergänzend auf unserer Website zur Verfügung. www.kalarihof.info

Über Fragen, Rückmeldungen und fachlichen Austausch freuen wir uns.

Die besondere Rolle von Ölen im Ayurveda

Vata spielt bei vielen Störungen eine zentrale Rolle – Ölanwendungen wirken diesem Prinzip in ihren Eigenschaften direkt entgegen und nehmen daher im Ayurveda eine besondere Stellung ein.

- **Öl wirkt selbst als therapeutisches Prinzip**
- **Ölanwendungen lösen gebundene und verhärtete Zustände im Gewebe**
- **sie fördern Bewegung und bereiten Ausleitung vor**
- **sie machen Gewebe aufnahmefähig und öffnen funktionelle Wege (Srotas)**
- **Öl kann pflanzliche Wirkstoffe tief in das Gewebe transportieren**
- **Ölzubereitungen machen pflanzliche Eigenschaften dauerhaft verfügbar**
- **Ölanwendungen wirken gleichzeitig auf mehreren Ebenen des Organismus**

Öl als therapeutisches Prinzip

In vielen naturheilkundlichen Systemen werden Öle hauptsächlich als Träger für Wirkstoffe oder als Hilfsmittel für Massage und Pflege betrachtet. Im Ayurveda besitzen sie jedoch eine wesentlich grundlegendere Bedeutung: Öl selbst ist bereits ein therapeutisches Prinzip und wirkt direkt auf die grundlegenden Qualitäten (Guna) des Organismus.

Viele Beschwerden stehen aus ayurvedischer Sicht direkt oder indirekt mit einer Störung des Vāta-Dosha in Verbindung. Die typischen Eigenschaften von Vāta – Trockenheit (Ruksha), Rauigkeit, Instabilität, Nervosität und Degeneration – werden durch Öl auf natürliche Weise ausgeglichen. Öle wirken nährend, geschmeidig machend und stabilisierend. Sie beruhigen das Nervensystem, unterstützen die Regeneration des Körpers und verbessern die Beweglichkeit von Gewebe und stellen damit die Grundlage für viele weitere therapeutische Prozesse dar.

Aus diesem Grund spielen Ölanwendungen in vielen klassischen ayurvedischen Therapieverfahren eine zentrale Rolle – etwa in der Abhyanga (Einölung), in Nasya, Basti, Dhara oder auch in der innerlichen Anwendung bestimmter Ölpräparate.

Lösung gebundener und verhärteter Zustände

Ein wesentlicher Aspekt von Ölanwendungen liegt in ihrer Fähigkeit, gebundene und verhärtete Zustände im Gewebe zu lösen. In vielen Beschwerden zeigen sich aus ayurvedischer Sicht Formen von Verdichtung, Trockenheit oder Stau (Ama-ähnliche Zustände), die die natürliche Beweglichkeit von Gewebe einschränken.

Öl wirkt diesen Zuständen entgegen, indem es Strukturen geschmeidiger macht und Spannungen reduziert. Dadurch können festgewordene Bereiche wieder zugänglich werden, und Prozesse, die zuvor blockiert waren, beginnen sich zu lösen.

Diese lösende Wirkung bildet häufig die Grundlage für weitere therapeutische Schritte und ist ein zentraler Bestandteil vieler ayurvedischer Behandlungsansätze.

Förderung von Bewegung und Vorbereitung von Ausleitung

Über die rein lösende Wirkung hinaus fördern Ölanwendungen die natürliche Bewegung im Organismus. Sie unterstützen die Bewegung von Flüssigkeiten und Gewebeprozessen und tragen dazu bei, dass stagnierende Prozesse wieder in Gang kommen.

In der klassischen Ayurveda-Therapie werden Ölanwendungen daher häufig gezielt eingesetzt, um den Körper auf ausleitende Verfahren vorzubereiten. Durch die Förderung von Bewegung können gelöste Stoffe mobilisiert und in Richtung Ausscheidung geführt werden.

Damit nehmen Öle eine wichtige vermittelnde Rolle ein: Sie stehen zwischen Lösung und Ausleitung, verbinden beide therapeutischen Prinzipien miteinander und schaffen die Voraussetzung für eine effektive Ausleitung.

Öffnung funktioneller Wege und Aufnahmefähigkeit des Gewebes

Ein weiterer zentraler Wirkaspekt liegt in der Fähigkeit von Ölen, das Gewebe aufnahmefähig zu machen und funktionelle Wege im Organismus zu öffnen – im Ayurveda als Srotas bezeichnet. Durch ihre geschmeidigmachenden Eigenschaften tragen Öle dazu bei, dass Stoffe leichter aufgenommen, verteilt und verarbeitet werden können. Dies betrifft sowohl körpereigene Prozesse als auch die Aufnahme therapeutischer Substanzen.

Die Öffnung dieser funktionellen Wege ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass Behandlungen ihre volle Wirkung entfalten können. Sie unterstützt die Verteilung von Nährstoffen, die Regulation von Stoffwechselprozessen und die Integration therapeutischer Maßnahmen im gesamten Organismus.

Öl als Transportmedium

Ein weiterer wichtiger Aspekt liegt in der besonderen Fähigkeit von Ölen, Wirkstoffe in das Gewebe zu transportieren. Öl kann trockene und schwer erreichbare Strukturen durchdringen und dort als Träger lipophiler Wirkstoffe wirken.

Dadurch können pflanzliche Wirkstoffe gezielt Bereiche erreichen, die mit wasserbasierten Zubereitungen oft nur begrenzt zugänglich sind – etwa Muskeln, Gelenke, Nerven oder tiefere Gewebeschichten.

Deshalb werden im Ayurveda viele Pflanzen nicht nur als Tee oder Pulver verwendet, sondern gezielt in Öl oder Ghee verarbeitet. Durch das Kochen der Kräuter mit Öl und wässrigen Auszügen entstehen Zubereitungen, deren Wirkung sich deutlich von der isolierten Pflanze unterscheidet.

Wirkung auf mehreren Ebenen

Ölanwendungen wirken häufig gleichzeitig auf mehreren Ebenen des Organismus. Sie beeinflussen nicht nur einzelne Symptome oder Gewebe, sondern unterstützen grundlegende Regulations- und Anpassungsprozesse im Körper.

Eine gut gewählte Ölanwendung kann gleichzeitig Muskeln und Gelenke entspannen, die Durchblutung verbessern, das Nervensystem beruhigen und den gesamten Organismus stabilisieren. Gerade bei Erschöpfung, Schmerzen, Verspannungen oder nervösen Belastungen zeigt sich diese mehrdimensionale Wirkung besonders deutlich.

Pflanzeigenschaften dauerhaft nutzbar machen

Neben ihrer therapeutischen Wirkung besitzen Ölzubereitungen auch eine wichtige pharmakologische Bedeutung. Die ayurvedische Medizin hat über viele Jahrhunderte Wege entwickelt, die Eigenschaften von Pflanzen haltbar zu machen und gezielt miteinander zu kombinieren.

Während frische Pflanzen oft nur saisonal zur Verfügung stehen, können ihre Wirkungen durch geeignete Zubereitungsformen konserviert werden. Neben Dekokten, Pulvern oder Ghee-Zubereitungen spielen hierbei gerade Kräuteröle eine wichtige Rolle.

So wird es möglich, pflanzliche Eigenschaften zu jeder Jahreszeit zu nutzen und sie je nach therapeutischem Ziel über unterschiedliche Wege in den Körper einzubringen – äußerlich, innerlich, über die Nase usw.

Herstellung ayurvedischer Kräuteröle

Klassische ayurvedische Kräuteröle entstehen durch einen sorgfältigen Herstellungsprozess, bei dem Pflanzenextrakte, Kräuterpasten und Öl über längere Zeit miteinander gekocht werden.

Die Herstellung traditioneller Tailams folgt einem klaren Prinzip. Dabei werden verschiedene pflanzliche Zubereitungsformen miteinander kombiniert und in einem mehrstufigen Kochprozess verbunden.

Drei Aspekte sind dabei besonders wichtig:

- **Die Herstellung ist mehr als nur das Mischen von Öl und Kräutern**
- **Sie basiert auf drei zentralen Bestandteilen der klassischen Ayurveda-Pharmakologie**
- **Der langsame Kochprozess verändert und verbindet die pflanzlichen Eigenschaften**

Mehr als nur Öl und Kräuter

Ayurvedische Kräuteröle entstehen nicht durch einfaches Vermischen von Kräutern und Öl. Die Pflanzen werden zunächst auf unterschiedliche Weise vorbereitet und anschließend in einem mehrstufigen Kochprozess verarbeitet.

Ziel dieses Prozesses ist es, die verschiedenen Eigenschaften der Pflanzen möglichst vollständig zu erschließen und in eine stabile Zubereitung zu überführen. Dadurch entstehen komplexe Öle, deren Wirkung sich deutlich von einfachen Pflanzenextrakten unterscheidet.

Die drei Elemente der klassischen Ölherstellung

Die meisten traditionellen Tailams beruhen auf drei grundlegenden Bestandteilen der ayurvedischen Pharmakologie.

Kashayam ist ein konzentrierter Kräutersud. Verschiedene Pflanzen werden über längere Zeit in Wasser gekocht, bis ein stark eingedickter Auszug entsteht.

Kalkam bezeichnet eine Kräuterpaste aus fein verarbeiteten Pflanzenbestandteilen.

Taila ist das Basisöl, meist Sesam- oder Kokosöl.

Diese drei Komponenten werden zusammen gekocht. Während des Kochprozesses verdampft das Wasser vollständig, während die pflanzlichen Eigenschaften in das Öl übergehen und sich miteinander verbinden.

Warum dieser Prozess so wirksam ist

Durch die Kombination aus wässrigem Auszug, Kräuterpaste und Öl entsteht eine Zubereitung, in der verschiedene pflanzliche Eigenschaften gleichzeitig enthalten sind. Fettlösliche Bestandteile werden in das Öl aufgenommen, während andere Wirkstoffe über den vorherigen wässrigen Auszug eingebracht werden.

Aus moderner Sicht lassen sich dabei mehrere Prozesse beobachten. Zum einen findet eine physikochemische Extraktion pflanzlicher Inhaltsstoffe statt: lipophile Substanzen gehen in das Öl über, während wasserlösliche Bestandteile über das Kashayam eingebracht werden.

Darüber hinaus entstehen in solchen komplexen Pflanzenzubereitungen häufig Netzwerke verschiedener Moleküle, die sich gegenseitig beeinflussen und verstärken können. Viele Wirkungen pflanzlicher Präparate beruhen nicht auf einzelnen isolierten Substanzen, sondern auf solchen synergetischen Wirkstoffkombinationen.

Auch die physikalische Struktur der Zubereitung spielt vermutlich eine Rolle. Beim langen Kochen und Rühren entstehen komplexe Flüssigkeitssysteme – etwa kolloidale Strukturen oder feine Dispersionen – die sich in ihrem Verhalten deutlich von einfachen Lösungen unterscheiden können. Neben diesen bekannten chemischen und physikalischen Prozessen ist davon auszugehen, dass bei der traditionellen Herstellung noch weitere Wechselwirkungen zwischen Pflanzenstoffen, Wasser und Öl entstehen, die wir wissenschaftlich bislang nicht vollständig verstehen.

Die Erfahrung vieler Generationen ayurvedischer Ärzte – ebenso wie die tägliche praktische Anwendung in der Therapie – zeigt jedoch, dass diese sorgfältig zubereiteten Öle eine außergewöhnliche therapeutische Wirkung entfalten können.

Die praktische Herausforderung heute

Die traditionelle Herstellung klassischer Kräuteröle ist sehr aufwendig und führt in der modernen Praxis zunehmend zu einem Spannungsfeld zwischen therapeutischem Anspruch und praktischer Anwendbarkeit.

Mehrere Entwicklungen tragen zu dieser Situation bei:

- **klassische Tailams sind sehr rohstoffintensiv**
 - **ihre Herstellung erfordert lange Kochprozesse und damit einen hohen Energieaufwand**
 - **hochwertige Öle sind in den letzten Jahren deutlich teurer geworden**
 - **viele Anwendungen benötigen große Mengen Öl**
-

Die praktische Herausforderung heute

Die traditionelle Herstellung klassischer Kräuteröle ist sehr aufwendig und führt in der modernen Praxis zunehmend zu einem Spannungsfeld zwischen therapeutischem Anspruch und praktischer Anwendbarkeit.

Die Situation lässt sich auf mehrere zentrale Aspekte zurückführen:

- klassische Tailams sind rohstoffintensiv in der Herstellung
 - ihre Herstellung erfordert lange Kochprozesse und einen hohen Energieaufwand
 - hochwertige Öle sind in den letzten Jahren deutlich teurer geworden
 - viele Anwendungen in Therapie und Kur benötigen größere Mengen Öl
-

Rohstoff- und energieintensive Herstellung

Die Herstellung klassischer ayurvedischer Kräuteröle erfordert eine große Menge pflanzlicher Rohstoffe. Für viele Rezepturen werden zahlreiche verschiedene Pflanzen verwendet, die zunächst zu wässrigen Auszügen und Kräuterpasten verarbeitet werden müssen.

Hinzu kommt der lange Kochprozess, bei dem diese Bestandteile gemeinsam mit dem Basisöl über viele Stunden hinweg erhitzt werden. Diese traditionelle Herstellungsweise ist nicht nur arbeitsintensiv, sondern auch energieaufwendig.

In Zeiten deutlich gestiegener Rohstoff- und Energiekosten wirkt sich dies zunehmend auf den Preis hochwertiger Kräuteröle aus.

Hoher Ölbedarf in Therapie und Anwendung

Ölanwendungen gehören zu den zentralen Verfahren der ayurvedischen Therapie. In vielen Behandlungen, Rasāyana-Kuren oder auch in der täglichen Gesundheitspflege werden teilweise größere Mengen Öl benötigt.

Gerade in der praktischen Arbeit entsteht dadurch ein Spannungsfeld: Einerseits stellen klassische Kräuteröle ein sehr wertvolles therapeutisches Werkzeug dar, andererseits wird ihr Einsatz in größeren Mengen unter heutigen Bedingungen zunehmend kostenintensiv.

Konsequenzen für die Praxis

Aus dieser Situation heraus stellt sich in vielen Bereichen der Praxis die Frage nach sinnvollen und gleichzeitig qualitativ hochwertigen Lösungen.

Es geht dabei nicht um einen Ersatz klassischer Kräuteröle, sondern um eine Erweiterung der Möglichkeiten: Wie können die therapeutischen Prinzipien des Ayurveda unter heutigen Bedingungen so umgesetzt werden, dass sie sowohl wirksam als auch praktikabel bleiben?

Die Verwendung von Basisölen

In vielen Bereichen der Ayurveda-Praxis werden neben klassischen Kräuterölen auch einfache Basisöle verwendet – sowohl aus praktischen Gründen als auch wegen ihrer eigenen therapeutischen Eigenschaften.

Mehrere Aspekte spielen dabei eine Rolle:

- **Basisöle werden in vielen Anwendungen der Praxis eingesetzt**
- **sie besitzen eigene therapeutische Eigenschaften**
- **gleichzeitig haben sie im Vergleich zu klassischen Kräuterölen auch Grenzen**

Basisöle in der praktischen Anwendung

In vielen Bereichen der Ayurveda-Praxis kommen neben klassischen Kräuterölen auch einfache Basisöle zum Einsatz. Dies gilt insbesondere für Anwendungen in Rasāyana-Kuren, in der täglichen Gesundheitspflege, in Ausbildungszusammenhängen oder in einfacheren therapeutischen Behandlungen.

Gerade bei Anwendungen, bei denen größere Mengen Öl benötigt werden – etwa bei Einölungen, Massagen oder vorbereitenden Behandlungen im Rahmen von Kuren – werden daher häufig auch Basisöle verwendet.

Eigene Eigenschaften von Basisölen

Basisöle sind nicht nur neutrale Trägerstoffe für Kräuter. Sie entstehen selbst aus Pflanzen und bringen daher eigene charakteristische Eigenschaften mit.

Viele Öle wirken nährend, unterstützen die Geschmeidigkeit der Gewebe und erleichtern therapeutische Anwendungen wie Massage oder Wärmeanwendungen. Gleichzeitig unterscheiden sich verschiedene Öle deutlich in ihrer Wirkung. Herkunftspflanze, Fettsäurezusammensetzung und physikalische Eigenschaften prägen jeweils ihren eigenen Charakter.

So wirken verschiedene Basisöle unterschiedlich auf Haut, Gewebe, Stoffwechsel oder Temperaturregulation. Diese Unterschiede spielen in der praktischen Anwendung eine wichtige Rolle und werden im weiteren Verlauf noch genauer betrachtet.

Grenzen reiner Basisöle

Trotz ihrer eigenen Eigenschaften besitzen reine Basisöle nicht die gleiche Komplexität wie klassische Kräuteröle. Ihnen fehlen die gezielten pflanzlichen Wirkstoffkombinationen, die durch die traditionelle Verarbeitung mehrerer Pflanzen entstehen.

In vielen therapeutischen Situationen stellen sie daher eher eine Grundlage dar, auf der weitere Wirkstoffe aufbauen können. Aus diesem Grund wird in der Praxis häufig nach Wegen gesucht, die Eigenschaften von Basisölen mit den spezifischen Wirkungen klassischer Kräuteröle sinnvoll zu verbinden.

Eigenschaften wichtiger Basis Öle

Basisöle unterscheiden sich deutlich in ihren physikalischen Eigenschaften, ihrer Wirkung auf Haut und Gewebe sowie in ihrer Stabilität. Diese Unterschiede spielen eine wichtige Rolle für ihre therapeutische Anwendung.

Die Eigenschaften eines Basisöls lassen sich aus mehreren Gesichtspunkten betrachten:

- **thermische Wirkung (wärmend, kühlend, neutral)**
- **Eindringverhalten und Gewebeaffinität**
- **Stabilität und Oxidationsanfälligkeit**
- **charakteristische Eigenschaften der jeweiligen Pflanze**

Thermische Wirkung

Öle wirken im Ayurveda nicht nur mechanisch, sondern besitzen auch eine thermische Qualität. Einige Öle wirken deutlich wärmend und anregend, andere eher kühlend oder ausgleichend. Diese Eigenschaften beeinflussen ihre Eignung für unterschiedliche Konstitutionen, Hauttypen und klimatische Bedingungen.

Eindringverhalten und Gewebeaffinität

Verschiedene Öle unterscheiden sich darin, wie schnell sie von der Haut aufgenommen werden und wie tief sie in das Gewebe eindringen. Manche Öle bleiben eher oberflächlich und wirken pflegend, andere dringen rasch ein und beeinflussen tiefere Gewebeschichten.

Diese Eigenschaften spielen besonders bei therapeutischen Massagen oder vorbereitenden Behandlungen eine wichtige Rolle.

Stabilität und Oxidationsanfälligkeit

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Stabilität eines Öls. Einige Öle sind relativ hitzestabil und können gut erwärmt oder länger gelagert werden, während andere schneller oxidieren und daher empfindlicher gegenüber Licht, Luft und Wärme sind.

Diese Eigenschaften beeinflussen sowohl die Haltbarkeit als auch die praktische Verwendbarkeit eines Öls.

Der Charakter der Ursprungspflanze

Schließlich tragen Basisöle immer auch den Charakter der Pflanze, aus der sie gewonnen werden.

Mandelöl, Sesamöl, Hanföl oder Olivenöl unterscheiden sich daher nicht nur chemisch, sondern auch in ihrer Wirkung auf Haut, Gewebe und Stoffwechsel.

Diese pflanzenspezifischen Eigenschaften machen Basisöle zu mehr als nur neutralen Trägerstoffen. Sie sind selbst bereits ein konzentrierter Ausdruck der jeweiligen Pflanze.

Es folgt eine Liste der am häufigsten verwendeten Basis Öle

Sesamöl

Sesamöl ist traditionell wohl das wichtigste und am häufigsten verwendete Basisöl in der ayurvedischen Therapie.

Besonders geeignet bei

- Kälte und Vata-Zuständen
- muskulären Verspannungen
- intensiven Massagen
- Anwendungen mit Wärme

Vorsichtig bei

- erhitzter oder entzündlicher Haut
- trocken empfindlicher Haut
- Anwendungen im Kopfbereich
- ausgeprägten Pitta-Zuständen

Herkunft und traditionelle Bedeutung

Gewonnen aus den Samen des Sesams (*Sesamum indicum*), besitzt es eine deutlich wärmende und aktivierende Qualität. In den klassischen Ayurveda-Texten nimmt es eine besondere Stellung ein und dient als Grundlage vieler therapeutischer Anwendungen sowie als Basis zahlreicher Kräuteröle. Seine zentrale Bedeutung zeigt sich bereits in der Sprache: Das Sanskritwort Taila, das allgemein für Öl verwendet wird, leitet sich ursprünglich von Tila, dem Sesam, ab. In vielen klassischen Texten steht „Taila“ daher praktisch synonym für Sesamöl.

Eigenschaften und Wirkcharakter

Sesamöl zeichnet sich durch eine gute Eindringfähigkeit in Haut und Gewebe aus. In den klassischen Beschreibungen wird diese Eigenschaft als sūkṣma („fein, tief eindringend“) beschrieben. Dadurch kann es relativ schnell in Gewebe aufgenommen werden und wirkt nicht nur oberflächlich, sondern auch in tieferen Strukturen.

Gleichzeitig besitzt Sesamöl eine ausgeprägte wärmende Qualität (uṣṇa vīrya) und wirkt besonders ausgleichend auf Vāta (vātahara). Seine ölige und nährende Natur (snigdha guṇa) unterstützt die Geschmeidigkeit von Haut, Muskeln und Gelenken und macht es zu einem klassischen Öl für Massagen, Einölungen und vorbereitende Anwendungen in vielen therapeutischen Verfahren.

Stabilität und Eignung als Trägeröl

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist seine vergleichsweise gute Stabilität. Sesamöl ist gegenüber Oxidation relativ widerstandsfähig und verträgt auch mäßige Erwärmung gut. Diese Kombination aus Stabilität, Wärmequalität und guter Penetration erklärt, warum es traditionell als bevorzugtes Basisöl für die Herstellung vieler Kräuteröle verwendet wird.

Verwendung im modernen Ayurveda-Kontext

Als Ayurveda in den letzten Jahrzehnten verstärkt im Westen bekannt wurde, wurde Sesamöl häufig als universelles Ayurvedaöl dargestellt. Aussagen wie, Sesamöl sei die „Königin der Öle“ oder könne eine große Zahl von Krankheiten heilen, wurden dabei teilweise stark vereinfacht übernommen. In der Folge wurde es vielerorts nahezu als Standardöl für unterschiedlichste Anwendungen verwendet und teilweise sehr undifferenziert eingesetzt.

Aus unserer praktischen Erfahrung hat diese Entwicklung jedoch auch zu Fehlanwendungen geführt. Gerade aufgrund seiner deutlich wärmenden und teilweise auch erhitzenden Eigenschaften ist Sesamöl nicht für jede Konstitution und nicht für jede Anwendung gleichermaßen geeignet.

Differenzierte Anwendung

In einigen Ayurveda-Traditionen – besonders in Regionen, in denen Sesam stark verbreitet ist – wird es sehr vielseitig eingesetzt, teilweise auch für Anwendungen am Kopf oder im Darm. Aus der Perspektive vieler südindischer Traditionen und auch aus praktischer Erfahrung in der Therapie kann dies jedoch nicht immer sinnvoll sein, da sowohl Kopf als auch Darm auf zu starke Wärme empfindlich reagieren können.

Diese unterschiedlichen Einschätzungen zeigen, dass Sesamöl zwar eines der zentralen klassischen Öle des Ayurveda ist, seine Anwendung jedoch immer an Konstitution, Situation und therapeutisches Ziel angepasst werden sollte.

Mandelöl

Mandelöl gehört zu den mildesten und hautverträglichsten pflanzlichen Ölen und kann unter bestimmten Bedingungen eine sehr interessante Alternative zu klassischen Ayurveda-Basisölen darstellen.

Besonders geeignet bei

- empfindlicher Haut
- trockener Haut
- täglichen Einöhlungen
- sanften Massageanwendungen

Vorsichtig bei

- sehr stark schleimigen Kapha-Zuständen

Historische Rolle und Verfügbarkeit

Im klassischen Ayurveda spielt Mandelöl eine deutlich geringere Rolle als beispielsweise Sesamöl. Ein wesentlicher Grund dafür liegt vermutlich weniger in seinen Eigenschaften als vielmehr in der historischen Verfügbarkeit. Mandeln wachsen vor allem in klimatisch gemäßigten Regionen und waren im größten Teil des indischen Kulturraums traditionell nur begrenzt verfügbar. Zudem handelt es sich bei der Mandel um eine **Baumkultur**, deren Anbau deutlich langsamer und aufwendiger ist als der Anbau einjähriger Ölpflanzen wie Sesam. Sesam konnte in vielen Regionen Indiens problemlos kultiviert werden und stellte daher ein wesentlich leichter zugängliches und kostengünstigeres Öl dar.

Für europäische – und vor allem für heutige – Verhältnisse stellt sich diese Situation jedoch teilweise deutlich anders dar. Mandeln und Mandelöl sind heute in vielen Regionen gut verfügbar und wirtschaftlich problemlos nutzbar. Dadurch rückt ein Öl stärker in den Blick, das aufgrund seiner Eigenschaften für viele Anwendungen sehr attraktiv sein kann.

Eigenschaften und Wirkung

Mandelöl besitzt eine **vergleichsweise milde thermische Qualität** und wirkt deutlich weniger erhitzend als viele klassische Ayurveda-Basisöle. Gleichzeitig ist es ausgesprochen **hautverträglich** und wird von empfindlicher oder eher trockener Haut oft sehr gut aufgenommen. Sein Fettsäureprofil ist geprägt durch einen hohen Anteil an **Ölsäure** sowie moderaten Mengen an **Linolsäure**, was zu einer guten Balance zwischen pflegender Wirkung und ausreichender Stabilität führt.

In der praktischen Anwendung zeigt Mandelöl eine angenehme Kombination aus **nährender Wirkung (snigdha)** und gleichzeitig relativ guter Aufnahme in die Haut. Es bleibt nicht ausschließlich oberflächlich, dringt jedoch meist etwas sanfter und weniger stark erhitzend in das Gewebe ein als

Sesamöl. Dadurch eignet es sich besonders gut für Anwendungen, bei denen eine pflegende und aufbauende Wirkung gewünscht ist, ohne den Organismus stark zu erhitzen.

Bedeutung für die praktische Anwendung

Aus praktischer Sicht hat Mandelöl noch einen weiteren Vorteil: Es ist für viele Menschen mit empfindlicher Haut deutlich besser verträglich als stärker wärmende Öle. Gerade im europäischen Kontext – mit anderem Klima, anderer Hautstruktur und häufig auch empfindlicheren Hautreaktionen – kann dies ein entscheidender Faktor sein.

Diese Eigenschaften machen Mandelöl in der praktischen Arbeit zu einem vielseitigen Basisöl, das in vielen Situationen eine sehr interessante Alternative oder Ergänzung zu klassischen Ayurveda-Ölen darstellen kann.

Hanföl

Hanföl gehört zu den ernährungsphysiologisch und dermatologisch interessantesten pflanzlichen Ölen und kann aufgrund seiner besonderen Fettsäurezusammensetzung auch für bestimmte Anwendungen in der äußeren Gesundheitspflege sehr attraktiv sein.

Besonders geeignet bei

- empfindlicher oder gereizter Haut
- trockener Haut
- regulierenden Pflegeanwendungen

Vorsichtig bei

- stark erhitzten Anwendungen
 - längerer Lagerung
-

Herkunft und traditionelle Bedeutung

Hanföl wird aus den Samen des Nutzhanfs (*Cannabis sativa*) gewonnen. Die Pflanze gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit und wurde in vielen Regionen der Welt seit Jahrtausenden als Faser-, Nahrungs- und Heilpflanze genutzt.

Im klassischen Ayurveda spielt Hanf jedoch keine bedeutende Rolle als Ölpflanze. Dies liegt vor allem daran, dass Hanf traditionell eher als Arzneipflanze verwendet wurde und weniger als Quelle für größere Mengen Öl. Entsprechend findet Hanföl in den klassischen Ayurveda-Texten kaum Erwähnung als therapeutisches Basisöl.

Heute ist Hanföl in vielen Regionen gut verfügbar und gewinnt aufgrund seiner besonderen Zusammensetzung zunehmend Aufmerksamkeit in Ernährung, Hautpflege und Naturheilkunde.

Eigenschaften und Wirkcharakter

Hanföl besitzt eine **vergleichsweise neutrale bis leicht kühlende thermische Qualität** und wirkt insgesamt deutlich milder als stark wärmende Öle wie Sesamöl.

Besonders bemerkenswert ist seine Fettsäurezusammensetzung. Hanföl enthält ein sehr ausgewogenes Verhältnis von **Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren**, insbesondere Linolsäure und Alpha-Linolensäure. Zusätzlich enthält es **Gamma-Linolensäure (GLA)**, eine Fettsäure, die in der Hautpflege und entzündungsmodulierenden Prozessen eine wichtige Rolle spielen kann.

Durch diese Zusammensetzung wirkt Hanföl häufig **hautberuhigend, ausgleichend und regenerierend**. Es zieht relativ gut in die Haut ein, ohne einen stark okklusiven Film zu hinterlassen, und eignet sich daher besonders für Anwendungen, bei denen eine leichte, regulierende Ölwirkung gewünscht ist.

Stabilität und Eignung als Trägeröl

Im Vergleich zu stabileren Ölen wie Sesamöl oder Olivenöl ist Hanföl **oxidationsanfällig**. Der hohe Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren macht es empfindlicher gegenüber Licht, Wärme und Sauerstoff.

Aus diesem Grund sollte Hanföl möglichst **kühl, lichtgeschützt und frisch** verwendet werden. Für stark erhitzte Zubereitungen oder sehr lange Kochprozesse ist es weniger geeignet.

In Mischungen mit stabileren Basisölen kann Hanföl jedoch eine interessante Ergänzung darstellen und bestimmte Eigenschaften gezielt einbringen.

Verwendung im modernen Kontext

In der modernen Naturheilkunde und Hautpflege wird Hanföl zunehmend geschätzt. Besonders bei **trockener, gereizter oder empfindlicher Haut** kann es eine beruhigende und regulierende Wirkung entfalten.

Aus ayurvedischer Sicht lässt sich Hanföl aufgrund seiner eher milden und ausgleichenden Qualität in vielen Situationen sinnvoll einsetzen, insbesondere dort, wo stark erhitzende Öle weniger geeignet erscheinen.

Differenzierte Anwendung

Wie bei allen Basisölen hängt auch beim Hanföl die Eignung stark vom jeweiligen Kontext ab. Seine relativ geringe Stabilität sowie seine spezifische Fettsäurezusammensetzung machen es weniger geeignet für sehr warme Anwendungen oder für lang haltbare Zubereitungen.

In bestimmten Situationen – insbesondere in der äußeren Pflege oder in Kombination mit stabileren Basisölen – kann Hanföl jedoch eine sehr interessante Ergänzung darstellen und neue Möglichkeiten in der praktischen Arbeit eröffnen.

Kokosöl

Kokosöl gehört zu den klassischen pflanzlichen Ölen tropischer Regionen und spielt insbesondere in den südlichen Traditionen des Ayurveda eine wichtige Rolle.

Besonders geeignet bei

- erhitzter Haut
- Anwendungen im Kopfbereich
- Haarpflege
- kühlenden Anwendungen

Vorsichtig bei

- ausgeprägten Kälte- oder Vata-Zuständen
- kühlen Umgebungen

Herkunft und traditionelle Bedeutung

Kokosöl wird aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss (*Cocos nucifera*) gewonnen. Die Kokospalme ist in den tropischen Küstenregionen Südindiens weit verbreitet und prägt dort seit Jahrhunderten sowohl Ernährung als auch traditionelle Heilverfahren.

Entsprechend findet Kokosöl vor allem in den **südindischen Ayurveda-Traditionen**, insbesondere in Kerala, vielfältige Verwendung. In diesen Regionen bildet es neben Sesamöl eine wichtige Grundlage für zahlreiche therapeutische Anwendungen und auch für die Herstellung bestimmter Kräuteröle.

Eigenschaften und Wirkcharakter

Im Gegensatz zu deutlich wärmenden Ölen wie Sesamöl besitzt Kokosöl eine **klar kühlende thermische Qualität**. In der ayurvedischen Beschreibung wird diese Wirkung mit einer kühlenden Energie (**śīta vīrya**) in Verbindung gebracht.

Kokosöl wirkt insgesamt eher **beruhigend und ausgleichend**, besonders bei Zuständen von innerer oder äußerer Hitze. Gleichzeitig besitzt es eine gute pflegende Qualität (**snigdha**) und unterstützt die Geschmeidigkeit von Haut und Haaren.

Aufgrund seiner kühlenden Natur wird Kokosöl traditionell häufig für Anwendungen im **Kopfbereich**, für Haarpflege sowie bei erhitzten oder gereizten Hautzuständen verwendet.

Stabilität und Eignung als Trägeröl

Kokosöl weist eine besondere Fettsäurezusammensetzung auf. Es enthält einen hohen Anteil **gesättigter Fettsäuren**, insbesondere Laurinsäure. Dadurch ist es vergleichsweise **oxidationsstabil** und weniger anfällig für Ranzigkeit als viele andere pflanzliche Öle.

Ein charakteristisches Merkmal ist sein relativ **hoher Schmelzpunkt**. Kokosöl ist bei niedrigeren Temperaturen fest und wird erst bei etwa 24–25 °C flüssig. Diese Eigenschaft beeinflusst auch seine Verwendung in therapeutischen Anwendungen.

Als Trägeröl für klassische ayurvedische Kräuterezubereitungen wird es vor allem in den Regionen eingesetzt, in denen Kokos traditionell verfügbar ist.

Verwendung im modernen Kontext

Auch außerhalb tropischer Regionen wird Kokosöl heute häufig in der Haut- und Haarpflege verwendet. Seine kühlende Qualität und seine gute Verträglichkeit machen es für bestimmte Anwendungen attraktiv.

Besonders bei Anwendungen im Kopfbereich, bei erhitzter Haut oder bei Menschen mit ausgeprägter Wärme im System kann Kokosöl eine angenehm ausgleichende Wirkung entfalten.

Differenzierte Anwendung

Trotz seiner vielen positiven Eigenschaften ist Kokosöl nicht in allen Situationen gleichermaßen geeignet. Aufgrund seiner kühlenden Natur kann es bei Menschen mit ausgeprägten Kälte- oder Vāta-Zuständen weniger günstig wirken.

Auch sein relativ fester Charakter bei niedrigeren Temperaturen kann die Anwendung in manchen Situationen etwas einschränken.

Wie bei allen Basisölen sollte daher auch Kokosöl immer im Kontext von Konstitution, Klima und therapeutischem Ziel ausgewählt werden.

Ghee (Ghṛta)

Ghee nimmt im Ayurveda eine besondere Stellung ein und gehört zu den wichtigsten klassischen Trägermedien für therapeutische Anwendungen und Kräuterezubereitungen.

Besonders geeignet bei

- regenerativen Anwendungen
- trockener und empfindlicher Haut
- Anwendungen im Kopfbereich
- nährenden Behandlungen

Vorsichtig bei

- sehr fettiger Haut
 - trägen Stoffwechselzuständen
-

Herkunft und traditionelle Bedeutung

Ghee (Sanskrit: **ghṛta**) wird durch das langsame Auskochen von Butter hergestellt, wobei Wasser und Milcheiweiße entfernt werden und ein reines Butterfett entsteht. Diese Form der Fettzubereitung ist in der indischen Kultur seit sehr langer Zeit bekannt und spielt sowohl in der Ernährung als auch in medizinischen Anwendungen eine wichtige Rolle.

Im Ayurveda wird Ghee nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch als bedeutendes therapeutisches Medium beschrieben. Es dient als Grundlage zahlreicher **Ghṛta-Zubereitungen**, bei denen pflanzliche Wirkstoffe in Fett extrahiert werden. Diese Zubereitungen werden traditionell sowohl innerlich als auch äußerlich verwendet.

Eigenschaften und Wirkcharakter

Im Vergleich zu vielen pflanzlichen Ölen besitzt Ghee eine **milde, nährnde und zugleich ausgleichende Qualität**. In der ayurvedischen Beschreibung wird es häufig als **snigdha** (ölig, nährend) und **mṛdu** (sanft) charakterisiert.

Thermisch wirkt Ghee insgesamt **mild kühlend bis ausgleichend**, obwohl es gleichzeitig eine starke nährnde Wirkung auf Gewebe entfalten kann. Es wird traditionell besonders mit einer ausgleichenden Wirkung auf **Pitta** und **Vāta** in Verbindung gebracht.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist seine besondere Fähigkeit, Wirkstoffe zu tragen und im Körper zu verteilen. In den klassischen Beschreibungen wird Ghee daher oft als sehr geeignetes Medium für die Aufnahme und Weiterleitung von Pflanzenwirkstoffen betrachtet.

Stabilität und Eignung als Trägerstoff

Durch den Herstellungsprozess besitzt Ghee eine relativ gute **oxidative Stabilität** und ist deutlich länger haltbar als gewöhnliche Butter. Es verträgt moderate Erwärmung gut und wird traditionell sowohl für medizinische Zubereitungen als auch für therapeutische Anwendungen genutzt.

Aufgrund seiner Fettstruktur kann Ghee pflanzliche Wirkstoffe besonders gut aufnehmen und binden. Deshalb bildet es im Ayurveda eine wichtige Grundlage für zahlreiche **medizinale Ghṛta-Zubereitungen**, die gezielt zur Unterstützung bestimmter Funktionen eingesetzt werden.

Verwendung im modernen Kontext

Auch außerhalb des klassischen Ayurveda hat Ghee in den letzten Jahren wieder zunehmende Aufmerksamkeit erhalten, sowohl in der Ernährung als auch in naturheilkundlichen Anwendungen. In therapeutischen Kontexten wird es vor allem dort geschätzt, wo eine **sanfte, nährnde und zugleich regulierende Wirkung** gewünscht ist. Besonders in regenerativen Anwendungen oder bei Situationen, in denen ein stark erhitzenes Medium weniger geeignet erscheint, kann Ghee eine interessante Alternative darstellen.

Differenzierte Anwendung

Trotz seiner vielen positiven Eigenschaften ist Ghee nicht in jeder Situation das passende Medium. Aufgrund seines relativ schweren und nährenden Charakters kann es bei bestimmten Konstitutionen oder bei sehr trägen Stoffwechselzuständen weniger geeignet sein.

Wie bei allen therapeutischen Medien gilt daher auch hier: Die Wahl des passenden Trägerstoffs sollte immer im Zusammenhang mit Konstitution, Anwendung und therapeutischem Ziel erfolgen.

Olivenöl

Olivenöl gehört zu den klassischen Pflanzenölen der Mittelmeerregion und stellt aufgrund seiner Eigenschaften auch im Kontext moderner Ayurveda-Anwendungen ein interessantes Basisöl dar.

Besonders geeignet bei

- trockener Haut
- Massagen mit moderater Wärme
- robusteren Hauttypen

Vorsichtig bei

- sehr empfindlicher Haut
- stark erhitzten Hautzuständen

Herkunft und historische Einordnung

Olivenöl wird aus den Früchten des Olivenbaums (*Olea europaea*) gewonnen. Der Olivenbaum ist eine der ältesten kultivierten Baumarten der Menschheit und wurde bereits vor mehreren tausend Jahren im östlichen Mittelmeerraum angebaut. Von dort aus verbreitete sich die Kultur des Olivenanbaus über Griechenland, Italien und den gesamten Mittelmeerraum.

Im klassischen Indien spielte der Olivenbaum jedoch kaum eine Rolle. Er ist keine heimische Pflanze des indischen Subkontinents, und eine systematische Kultivierung existierte historisch praktisch nicht. Selbst heute wird Olivenanbau in Indien nur in sehr begrenztem Umfang betrieben und erst seit kurzer Zeit experimentell entwickelt.

Aus diesem Grund taucht Olivenöl in den klassischen Ayurveda-Texten kaum als therapeutisches Basisöl auf. Wenn es überhaupt bekannt war, dann vermutlich vor allem als Handelsprodukt aus westlichen Regionen.

Eigenschaften und Wirkcharakter

Olivenöl besitzt eine **milde bis moderat wärmende thermische Qualität** und wirkt insgesamt deutlich sanfter als stark erhitzende Öle wie Sesamöl.

Seine Fettsäurezusammensetzung wird stark von **Ölsäure** dominiert, die einen sehr hohen Anteil im Öl ausmacht. Dadurch erhält Olivenöl eine gute Balance aus **pflegender Wirkung, Stabilität und relativ guter Aufnahmefähigkeit** in die Haut.

In der praktischen Anwendung zeigt Olivenöl eine angenehme Kombination aus **nährender Qualität (snigdha)** und relativ ruhigem Wirkcharakter. Es wirkt weder stark erhitzend noch ausgeprägt kühlend und kann dadurch in vielen Situationen eine ausgewogene Ölwirkung entfalten.

Stabilität und Eignung als Trägeröl

Durch seinen hohen Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren ist Olivenöl relativ **oxidationsstabil** und deutlich weniger empfindlich gegenüber Alterung als viele mehrfach ungesättigte Pflanzenöle. Diese Stabilität macht es zu einem gut haltbaren Öl, das auch moderate Erwärmung gut verträgt. Aus diesem Grund wurde Olivenöl historisch im Mittelmeerraum nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch für medizinische Anwendungen, Hautpflege und kosmetische Zubereitungen genutzt.

Verwendung im modernen Kontext

In modernen naturheilkundlichen Anwendungen wird Olivenöl häufig als **mildes, gut verträgliches Basisöl** verwendet. Seine Kombination aus Stabilität, guter Hautverträglichkeit und relativ ausgewogenem thermischem Charakter macht es für viele Anwendungen attraktiv. Gerade in Regionen, in denen Oliven traditionell verfügbar sind, stellt es eine naheliegende Alternative zu anderen pflanzlichen Basisölen dar.

Differenzierte Anwendung

Trotz seiner vielseitigen Eigenschaften ist Olivenöl nicht für jede Anwendung gleichermaßen geeignet. Aufgrund seiner relativ schweren und nährenden Natur kann es bei bestimmten Hauttypen oder sehr öligen Hautzuständen weniger angenehm wirken.

Wie bei allen Basisölen sollte daher auch Olivenöl immer im Zusammenhang mit Konstitution, Klima und therapeutischem Ziel ausgewählt werden.

Sonnenblumenöl

Sonnenblumenöl gehört heute zu den weltweit am häufigsten verwendeten Pflanzenölen, spielt jedoch in der klassischen Ayurveda-Tradition keine Rolle und hat sich auch in der therapeutischen Praxis nur begrenzt bewährt.

Besonders geeignet bei

- günstigen Pflegeanwendungen

Vorsichtig bei

- therapeutischen Massagen
- Anwendungen im Kopfbereich
- empfindlicher Haut

Herkunft und historische Einordnung

Sonnenblumenöl wird aus den Samen der Sonnenblume (*Helianthus annuus*) gewonnen. Die Pflanze stammt ursprünglich aus Nordamerika und wurde erst in den letzten Jahrhunderten weltweit verbreitet. In der traditionellen indischen Medizin spielte sie daher historisch keine Rolle, und Sonnenblumenöl erscheint entsprechend nicht in den klassischen Ayurveda-Texten.

Heute gehört Sonnenblumenöl zu den global am weitesten verbreiteten Speiseölen. Seine große Verbreitung hängt vor allem mit der einfachen landwirtschaftlichen Produktion und dem vergleichsweise niedrigen Preis zusammen.

Eigenschaften und Wirkcharakter

Sonnenblumenöl besitzt eine **milde bis leicht kühlende thermische Qualität**. Sein Fettsäureprofil wird in der Regel von einem hohen Anteil an **Linolsäure** geprägt, während der Anteil an stabileren Fettsäuren relativ gering ist.

In der praktischen Anwendung zeigt sich jedoch, dass Sonnenblumenöl auf der Haut häufig **oberflächlicher wirkt** als viele andere pflanzliche Öle. Es bildet eher einen Film auf der Haut und dringt meist weniger tief in das Gewebe ein. Dadurch kann das Hautgefühl bei Anwendungen wie Massagen vergleichsweise stumpf oder leicht klebrig wirken.

Auch bei Anwendungen im Kopfbereich wird gelegentlich berichtet, dass Sonnenblumenöl trotz seiner theoretisch eher kühlenden Qualität nicht immer gut vertragen wird.

Stabilität und Eignung als Trägeröl

Ein wesentlicher Punkt ist die relativ **geringe oxidative Stabilität** dieses Öls. Aufgrund seines hohen Anteils mehrfach ungesättigter Fettsäuren reagiert Sonnenblumenöl empfindlicher auf Licht, Wärme und Sauerstoff als stabilere Öle wie Sesamöl oder Olivenöl.

Diese Eigenschaft macht es für therapeutische Zubereitungen und längere Lagerung weniger geeignet, da empfindliche Fettsäuren schneller oxidieren können.

Verwendung im modernen Kontext

Sonnenblumenöl wird heute vor allem aufgrund seiner großen Verfügbarkeit und seines niedrigen Preises in vielen Bereichen der Lebensmittel- und Kosmetikindustrie eingesetzt.

In therapeutischen Anwendungen spielt es dagegen eine deutlich geringere Rolle. Viele Praktiker bevorzugen stabilere und in ihrer Wirkung klarer definierte Öle.

Differenzierte Anwendung

Aus praktischer Sicht sprechen mehrere Faktoren dafür, Sonnenblumenöl in der therapeutischen Arbeit eher zurückhaltend einzusetzen. Die vergleichsweise geringe Stabilität, die eher oberflächliche Wirkung auf der Haut sowie das teilweise weniger angenehme Hautgefühl machen es für viele Anwendungen weniger attraktiv als andere pflanzliche Basisöle.

Aus diesen Gründen wird Sonnenblumenöl in der Praxis häufig durch stabilere und besser geeignete Öle ersetzt.

Klassische und moderne indische Ayurveda Öle

Die klassischen Kräuteröle des Ayurveda gehören zu den bemerkenswertesten pharmazeutischen Entwicklungen der traditionellen indischen Medizin. Ihre Rezepturen sind Teil einer langen medizinischen Überlieferung, die über viele Jahrhunderte hinweg in Praxis, Lehre und klassischen Texten weitergegeben und verfeinert wurde.

- **Klassische Kräuteröle verbinden Öle oder Ghee mit pflanzlichen und anderen medizinisch verwendeten Substanzen und gehören zu den zentralen therapeutischen Präparaten des Ayurveda.**
- **Die überlieferten Rezepturen wurden für sehr unterschiedliche Anwendungen entwickelt – von Massage und Einreibungen bis zu Anwendungen über Nase, Ohren, Augen oder andere Körperöffnungen.**
- **Viele dieser Rezepturen sind in den klassischen medizinischen Texten sowie in späteren pharmakologischen Sammelwerken des Ayurveda dokumentiert und bilden bis heute die Grundlage der traditionellen Öltherapie.**
- **Zugleich ist diese Tradition bis heute lebendig: In Ayurveda-Pharmazien und Kliniken entstehen weiterhin neue Öle und Weiterentwicklungen bestehender Rezepturen, die auf den klassischen Herstellungsprinzipien beruhen und aus praktischer therapeutischer Erfahrung hervorgehen.**

Kräuteröle im Kontext der ayurvedischen Pharmakologie

Die ayurvedische Pharmakologie kennt eine große Vielfalt unterschiedlicher Arzneiformen. Neben den medizinischen Ölen gehören dazu unter anderem:

Wichtige klassische Präparateformen

- **Kashayas** – pflanzliche Dekokte und Abkochungen
- **Churnas** – Pulverzubereitungen
- **Ghritas** – medizinierte Ghee-Präparate

- **Avalehas / Lehya** – Pasten und Latwergen
- **Gulika / Vati** – Tabletten oder Presslinge
- **Asava / Arishta** – fermentierte Präparate

Diese Vielfalt zeigt, dass Ayurveda seit jeher mit differenzierten Arzneiformen arbeitet, die je nach therapeutischem Ziel und Anwendungsweg eingesetzt werden.

Innerhalb dieser Präparatefamilien nehmen die **medizinieren Öle (Taila)** eine besonders wichtige Stellung ein. Sie verbinden die Eigenschaften des Trägermediums mit den Wirkqualitäten zahlreicher weiterer Substanzen und eröffnen dadurch sehr unterschiedliche therapeutische Wege. Gerade ihre Kombination aus **Verteilungsfähigkeit, äußerlicher und innerer Anwendbarkeit sowie guter Haltbarkeit** macht sie zu einer der vielseitigsten Präparateformen der ayurvedischen Medizin.

Die therapeutische Breite der Öltherapie

Ein wesentlicher Grund für die besondere Bedeutung der Kräuteröle liegt in ihrer außerordentlichen therapeutischen Breite. Im westlichen Ayurveda wird häufig vor allem an Massageöle oder vielleicht noch an Öleinläufe gedacht. Tatsächlich reicht das klassische Anwendungsspektrum jedoch sehr viel weiter.

Äußerliche Anwendungen

Kräuteröle werden traditionell für eine Vielzahl äußerer Verfahren eingesetzt, darunter:

- **Ganzkörpermassagen (Abhyanga / Uzhichil)**
- **Teilmassagen und lokale Einreibungen**
- **Kopfbehandlungen und Stirngüsse (Dhara)**
- **lokale Ölhalteverfahren (z. B. Kati-Basti und verwandte Anwendungen)**
- **Pichu-Anwendungen (Ölkompresen)**
- **Marmabehandlungen und gezielte Gewebereinreibungen**

Dabei können Öle sowohl großflächig als auch sehr gezielt auf bestimmte Körperregionen, Gelenke, Nervenverläufe oder Funktionsbereiche angewendet werden.

Anwendungen über Körperöffnungen

Darüber hinaus wurden zahlreiche Öle speziell für Anwendungen über bestimmte Körperöffnungen oder empfindliche Funktionsbereiche entwickelt:

- **Nasya** – Anwendungen über die Nase
- **Karnapūrana** – Anwendungen für die Ohren
- **Netra-Anwendungen / Akṣi-Tarpana** – Anwendungen im Augenbereich
- **Gandoosha / Kavala** – Anwendungen im Mundraum
- **Basti** – rektale Anwendungen
- **yoni-bezogene Anwendungen** – vaginale Anwendungen in bestimmten therapeutischen Kontexten

Gerade diese Vielfalt macht deutlich, dass Kräuteröle im Ayurveda weit mehr sind als einfache Massageöle. Sie stellen eine hochdifferenzierte Präparategruppe dar, die für sehr unterschiedliche therapeutische Wege in den Körper entwickelt wurde.

Wichtige Textquellen der Rezepturen

Die klassische Öltherapie des Ayurveda beruht auf einer langen und vielschichtigen Textüberlieferung. Für das Verständnis der Rezepturen ist es hilfreich, zwischen den **großen klassischen Grundtexten** und späteren **pharmakologischen Kompendien** zu unterscheiden.

Große klassische Grundtexte

Caraka Saṃhitā

Eines der wichtigsten Werke der inneren Medizin des Ayurveda. Es beschreibt grundlegende medizinische Prinzipien, Pharmakologie und therapeutische Strategien und gehört zusammen mit der

Suśruta Saṃhitā und dem *Aṣṭāṅga Hṛdayam* zur sogenannten **Bṛhat Trayī**, den „großen Drei“ der klassischen Ayurveda-Literatur.

Suśruta Saṃhitā

Der klassische Grundtext der äußeren Therapie und Chirurgie. Besonders für lokale Anwendungen, Wundbehandlung und äußere Therapieverfahren besitzt dieses Werk große Bedeutung.

Aṣṭāṅga Hṛdayam

Ein besonders systematisches und praxisnahes Lehrbuch, das viele ältere Traditionen zusammenfasst und bis heute zu den wichtigsten Referenztexten der Ayurveda-Praxis gehört.

Spätere pharmakologische Kompendien

Sahasrayogam

Ein besonders bedeutendes pharmakologisches Kompendium der südindischen Ayurveda-Tradition. Es enthält eine große Zahl praktischer Rezepturen für Öle, Ghritas und andere Präparate und ist gerade für die Öltherapie von großer Bedeutung.

Śārṅgadharma Saṃhitā

Ein wichtiges Werk zur Pharmakologie und Herstellung ayurvedischer Arzneiformen.

Bhaiṣajya Ratnāvalī

Ein umfangreiches Kompendium therapeutischer Rezepturen, das in vielen Ayurveda-Traditionen als Referenzwerk genutzt wird.

Yogarātnākara und Bhāvaprakāśa

Weitere wichtige Werke, die zahlreiche Rezepturen sowie detaillierte Beschreibungen medizinischer Substanzen enthalten.

In der praktischen Tradition existieren dabei häufig **regionale Varianten einzelner Rezepturen**.

Unterschiede können etwa die Auswahl einzelner Substanzen, Mengenverhältnisse oder Details der Herstellung betreffen. Diese Varianten spiegeln die lebendige Praxisüberlieferung wider, in der Texttradition, praktische Erfahrung und regionale Pflanzenverfügbarkeit zusammenwirken.

Der göttliche Funke

Angesichts der Raffinesse vieler dieser Rezepturen erscheint es kaum überraschend, dass die Ayurveda-Tradition die Ursprünge ihres medizinischen Wissens auch mit den göttlichen Heilern der Mythologie verbindet – etwa mit **Dhanvantari** oder den **Aśvin-Zwillingen**, denen in der Überlieferung die Weitergabe medizinischer Erkenntnisse zugeschrieben wird.

In diesem Sinne werden viele dieser medizinischen Traditionen nicht nur als Ergebnis praktischer Erfahrung, sondern auch als Ausdruck einer tieferen Inspiration verstanden.

Gleichzeitig bleibt dieses Wissen nicht statisch, sondern entfaltet sich bis in die heutige Praxis hinein weiter.

Die lebendige Weiterentwicklung der Öltradition

Die ayurvedische Öltherapie ist kein abgeschlossenes System, sondern Teil einer lebendigen medizinischen Praxis, die sich fortlaufend weiterentwickelt. Auch heute entstehen in Ayurveda-Pharmazien, Kliniken und therapeutischen Kontexten neue Rezepturen sowie Weiterentwicklungen bestehender Öle.

Diese Entwicklungen beruhen in der Regel nicht auf einem Bruch mit der Tradition, sondern auf der Anwendung klassischer Prinzipien unter veränderten Bedingungen. Neue Rezepturen entstehen etwa durch:

- Anpassung an veränderte Lebensweisen und Krankheitsbilder
- Nutzung regional verfügbarer Pflanzen
- praktische Erfahrungen aus der therapeutischen Anwendung
- Weiterentwicklung pharmakologischer und technologischer Möglichkeiten

Damit zeigt sich ein zentrales Merkmal der ayurvedischen Medizin:

Sie bewahrt ihre Grundlagen, bleibt aber gleichzeitig offen für Weiterentwicklung.

Auch die klassischen Texte selbst sind Ausdruck eines solchen Prozesses. Viele heute als „traditionell“ betrachtete Rezepturen sind bereits Ergebnisse früherer Weiterentwicklungen, die aus praktischer Erfahrung hervorgegangen sind.

So verbindet die Öltherapie des Ayurveda zwei scheinbar gegensätzliche Qualitäten:

Tiefe Verwurzelung in einer jahrtausendealten Tradition – und zugleich eine kontinuierliche Anpassung an die Anforderungen der jeweiligen Zeit.

Klassische & moderne indische Ayurveda Öle

Zum Verständnis der folgenden Ölmonografien

Die folgenden Kapitel beschreiben eine Reihe klassischer ayurvedischer Kräuteröle.

Zu jedem Öl werden sowohl **typische Anwendungen und Indikationen** als auch **Hintergründe zu Zusammensetzung und Wirkweise** dargestellt.

Indikationslisten können eine hilfreiche Orientierung sein. Sie zeigen, in welchen Situationen ein Öl traditionell besonders häufig eingesetzt wurde und ermöglichen eine schnelle praktische Einordnung. Gleichzeitig sollten solche Listen nicht als starre Regeln verstanden werden.

Die eigentliche Kunst der Ayurveda-Therapie besteht darin, **die Wirklogik eines Präparates zu verstehen und sie auf die konkrete Situation eines Menschen beziehen zu können**.

Viele klassische Kräuteröle wirken nicht nur auf einzelne Symptome. Ihre Wirkung entfaltet sich vielmehr über grundlegende Funktionen des Körpers – etwa über die Regulation von **Vāta**, über die Ernährung bestimmter Gewebe oder über die Harmonisierung von Bewegungsprozessen im Organismus.

Wenn man diese Zusammenhänge versteht und gleichzeitig den Zustand eines Menschen richtig einschätzt, wird auch deutlich, warum ein und dasselbe Öl in sehr unterschiedlichen therapeutischen Situationen eingesetzt werden kann.

Die Indikationslisten in den folgenden Monografien sind daher als **praktische Orientierung** gedacht.

Das tiefere Verständnis entsteht aus der Verbindung von:

- Kenntnis der **Rezeptur und Wirkweise des Öls**
- Verständnis der **Konstitution eines Menschen und der aktuellen Dosha-Situation**
- und nicht zuletzt aus **praktischer Erfahrung in der Anwendung**

Anu Tailam

Spezial-Öl (Nasya)

klärend · schleimlösend · regulierend

Kurzbeschreibung

Anu Tailam ist ein klassisches Ayurveda-Öl zur Pflege und Regulation des **Nasen- und Kopfbereichs**. Seine Rezeptur vereint zahlreiche aromatische und klärende Pflanzen, die traditionell eingesetzt werden, um die oberen Atemwege zu reinigen und die Funktionen der Sinnesorgane im Kopf zu unterstützen.

Zu den wichtigen Leitpflanzen gehören unter anderem **Devadaru (Cedrus deodara)**, **Jivanti**, **Daruharidra** sowie verschiedene aromatische Kräuter. Diese Kombination wirkt **klärend und regulierend auf Schleimansammlungen**, unterstützt die Durchgängigkeit der Nasengänge und

fördert die freie Zirkulation im Kopfbereich. Gleichzeitig besitzt die Rezeptur eine **stabilisierende Wirkung auf empfindliche Schleimhäute**, wodurch sie sich sowohl für reinigende als auch für pflegende Anwendungen eignet.

Aufgrund dieser ausgewogenen Rezeptur gehört Anu Tailam zu den bekanntesten Ölen für Anwendungen im Bereich von **Nase, Nebenhöhlen und Kopf**.

Typische Praxisanwendungen

- Nasya-Anwendungen (Nasentropfen)
- Pflege der Nasenschleimhäute
- unterstützende Anwendung bei verstopfter Nase
- Reinigung und Regulation der Nebenhöhlen
- Pflege des Kopf- und Sinnesbereichs
- unterstützend bei Kopfdruck oder Schleimansammlungen im Kopfbereich

Arimedadi Tailam / Maha-Arimedadi Tailam

Spezial-Öl (Mundraum)

reinigend · zusammenziehend · stabilisierend

Kurzbeschreibung

Arimedadi Tailam ist ein traditionelles Ayurveda-Öl zur Pflege von **Zähnen, Zahnfleisch und Mundraum**. Seine Rezeptur enthält mehrere Pflanzen, die im Ayurveda seit Jahrhunderten für ihre **reinigende und festigende Wirkung auf das Zahnfleisch** geschätzt werden.

Zu den wichtigen Leitpflanzen gehören **Arimedadi (Acacia farnesiana)**, **Khadhira (Acacia catechu)**, **Manjistha**, sowie verschiedene aromatische Kräuter und Gewürze. Besonders die Gerbstoffe der Akazienarten wirken **zusammenziehend und stabilisierend auf das Zahnfleisch**, während Manjistha und weitere Kräuter die **Reinigung und Beruhigung gereizter Mundschleimhäute** unterstützen.

Durch diese Kombination wirkt das Öl gleichzeitig **klärend, straffend und regenerierend** im Bereich des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut. Deshalb wird es traditionell für Anwendungen verwendet, bei denen das Zahnfleisch gestärkt und der Mundraum gepflegt werden soll.

Die Variante **Maha-Arimedadi Tailam** stellt eine erweiterte Rezepturlinie dar, die zusätzliche Kräuter enthält und deshalb häufig bei **ausgeprägteren oder chronischen Zahnfleischproblemen** eingesetzt wird.

Typische Praxisanwendungen

- tägliche Zahnfleischpflege
- Ölziehen oder lokale Mundöl-Anwendungen
- Zahnfleischschwäche und empfindliches Zahnfleisch
- Neigung zu Zahnfleiscentzündungen
- Pflege der Mundschleimhaut
- unterstützende Pflege bei Zahnfleischrückgang

Arthrorub Liniment (AVN)

Spezial-Öl (lokale Anwendung)

stark aktivierend · durchblutungsfördernd · lösungsfördernd

Achtung Kampfer

Kampferhaltige Öle niemals bei Säuglingen oder Kleinkindern anwenden.

Es besteht das Risiko schwerer Vergiftungsreaktionen bis hin zu **Krampfanfällen und Atemstillstand**.

Kurzbeschreibung

Arthrorub Liniment ist ein stark wirksames ayurvedisches **Aktivierungspräparat für Muskeln, Faszien und Gelenkstrukturen**. Es kann als eine moderne Weiterentwicklung klassischer Rezepturen wie **Karpuradi Tailam** verstanden werden und kombiniert ayurvedische Kräuter mit intensiv wirkenden aromatischen Ölen.

Zu den wichtigsten Bestandteilen gehören **Eukalyptusöl, Lemongrasöl und Kampfer**, die eine deutlich **durchblutungsfördernde und aktivierende Wirkung auf das Gewebe** erzeugen. Diese werden ergänzt durch eine größere Gruppe klassischer Ayurveda-Pflanzen wie **Bala (Sida cordifolia)**, **Ashwagandha (Withania somnifera)**, **Manjistha (Rubia cordifolia)** und mehrere Pflanzen der **Dashamula-Gruppe**, die traditionell bei Beschwerden des Bewegungsapparates eingesetzt werden. Durch diese Kombination entsteht ein sehr **penetrierendes, lösungsförderndes und bewegungsanregendes Präparat**, das besonders bei **verhärteten Muskeln, verklebten Faszien, gestauten Gewebeflüssigkeiten und blockierten Gelenken** eingesetzt wird.

Typische Praxisanwendungen

Vorbereitende Behandlung

- Vorbereitung von Gewebe vor Massagen oder Kräuterbeutelbehandlungen
- Öffnen und Aktivieren von blockierten Nadis und Marmapunkten

Bewegungsapparat

- Muskelverspannungen
- verhärtete oder verklebte Faszien
- blockierte Gelenke

Schmerz und Überlastung

- Sportverletzungen
- Prellungen und Verstauchungen
- lokale Schmerzen im Bewegungsapparat

Praxisanwendung

- sparsam lokal einmassieren
- einige Minuten einwirken lassen
- besonders geeignet vor **Kizhi- oder Marma-Behandlungen**

Hinweis

- nicht geeignet bei Kleinkindern
- Vorsicht bei empfindlicher Haut oder starkem Asthma (Kampfer / intensive ätherische Öle)

Arthrorub Ointment (AVN)

Spezial-Präparat (lokale Anwendung)

lockernd · geschmeidigmachend · geweberegenerierend

Achtung Kampfer

Kampferhaltige Öle niemals bei Säuglingen oder Kleinkindern anwenden.

Es besteht das Risiko schwerer Vergiftungsreaktionen bis hin zu **Krampfanfällen und Atemstillstand**.

Kurzbeschreibung

Arthrorub Ointment ist die **Salbenform der Arthrorub-Rezeptur** und wirkt im Vergleich zum Liniment **milder und länger anhaltend**. Die Grundlage bildet eine Kombination aus **Sesamöl, Ghee und Bienenwachs**, wodurch eine geschmeidige Salbenstruktur entsteht, die Wirkstoffe langsam und gleichmäßig an das Gewebe abgibt.

Die Rezeptur enthält eine große Zahl klassischer Ayurveda-Pflanzen, darunter **Ingwer (Zingiber officinale)**, **Vacha (Acorus calamus)**, **Manjistha (Rubia cordifolia)**, **Vetiver (Vetiveria zizanioides)** sowie mehrere Pflanzen der **Dashamula-Gruppe**. Ergänzt wird die Rezeptur durch aromatische Bestandteile wie **Eukalyptus und Minze**, die lokal eine leichte Aktivierung und Entspannung der Muskulatur bewirken.

Durch diese Kombination wirkt das Ointment **lockernd, weichmachend und bewegungsfördernd** auf das Gewebe und eignet sich besonders für lokale Anwendungen bei muskulären Spannungszuständen.

Typische Praxisanwendungen

Muskel- und Nackenbereich

- verspannte Nackenmuskulatur
- Bewegungseinschränkungen im Schulter-Nacken-Bereich
- Spannungskopfschmerzen durch muskuläre Verspannung

Bewegungsapparat

- verspannte Rücken- oder Lendenmuskulatur
- muskuläre Schmerzen im Bereich der ISG-Region

Praxisanwendung

- lokal in die betroffene Muskulatur einmassieren
- besonders bewährt im **Nackenbereich vor dem Schlafengehen**
- Wirkung kann durch **lokale Wärme** (Wärmflasche etc.) verstärkt werden

Balashwagandadi Tailam

Ganzkörper-Öl · Kur-Öl · lokale Anwendung

wärmend · kräftigend · regenerierend

Kurzbeschreibung

Balashwagandadi Tailam ist eine klassische Ayurveda-Rezeptur zur Kräftigung und Stabilisierung von Muskeln, Sehnen und Nervenstrukturen. Die Wirkung des Öls entsteht vor allem aus der Kombination der beiden Leitpflanzen Bala (*Sida cordifolia*) und Ashwagandha (*Withania somnifera*). Bala wird im Ayurveda traditionell verwendet, um geschwächte Gewebestrukturen zu stabilisieren und ihre Belastbarkeit zu verbessern. Die Pflanze wirkt besonders auf Muskel- und Bindegewebe und unterstützt deren Spannkraft und Stabilität.

Ashwagandha ergänzt diese Wirkung durch ihre regenerierenden und kräftigenden Eigenschaften auf Muskulatur und Nervensystem. Sie wird häufig eingesetzt, wenn Gewebe nach Belastung oder Erschöpfung wieder aufgebaut und stabilisiert werden sollen.

Durch diese Kombination entsteht ein Öl, das Gewebe gleichzeitig kräftigt, regeneriert und beweglicher macht. In der therapeutischen Praxis wird Balashwagandadi Tailam deshalb sowohl zur Unterstützung geschwächter Strukturen als auch zur Pflege der Muskulatur bei körperlicher Belastung eingesetzt.

In der Kalari-Tradition wird das Öl häufig im Zusammenhang mit körperlichem Training verwendet – sowohl zur Vorbereitung des Körpers auf intensive Bewegung als auch zur Regeneration der Muskulatur nach Belastung.

Typische Praxisanwendungen

Massage- und Körperanwendungen

- Ganzkörpermassage zur Kräftigung des Bewegungsapparates
- Anwendungen im Rahmen von Aufbau- und Regenerationskuren

Training und körperliche Belastung

- Vorbereitung des Körpers auf körperliches Training
- Pflege und Regeneration der Muskulatur nach Belastung

Lokale Anwendungen

- lokale Massage bei Muskel- und Sehnenbeschwerden
- unterstützende Pflege bei neuromuskulärer Schwäche
- Anwendungen bei Erschöpfungszuständen oder in Rekonvaleszenzphasen

Bhringamalakadi Tailam

Kopf-Öl

kühlend · beruhigend · regenerierend

Kurzbeschreibung

Bhringamalakadi Tailam ist ein klassisches Ayurveda-Kopföl, dessen Wirkung vor allem aus der Kombination der beiden Leitpflanzen **Bhringaraj (Eclipta alba)** und **Amla (Emblica officinalis)** entsteht.

Bhringaraj gehört zu den wichtigsten Pflanzen der ayurvedischen Haar- und Kopfpflege. **Die Pflanze wirkt stärkend und regenerierend auf Haarwurzeln und Kopfhaut und unterstützt die Vitalität der Haarfollikel.** Gleichzeitig wirkt sie beruhigend auf den Kopfbereich und stabilisiert empfindliche Strukturen rund um Haarwurzeln und Kopfhaut.

Amla ergänzt diese Wirkung durch ihre deutlich **kühlende und ausgleichende Qualität**. Die Frucht wird traditionell verwendet, um überschüssige Hitze im Kopfbereich zu beruhigen und die Gewebe im Bereich von Kopfhaut und Haarwurzeln zu nähren. Dadurch entsteht eine Rezeptur, die gleichzeitig **beruhigt, kühlt und regeneriert**.

Weitere Kräuter der Rezeptur unterstützen diese Wirkung, indem sie die **Durchblutung der Kopfhaut regulieren und die Pflege der Haarwurzeln verbessern**. So entsteht ein Öl, das besonders für Anwendungen geeignet ist, bei denen der Kopfbereich beruhigt und gleichzeitig die Vitalität der Haare unterstützt werden soll.

Typische Praxisanwendungen

- Kopfmassage zur Pflege der Kopfhaut
- Haarpflege bei trockenem oder strapaziertem Haar
- unterstützende Pflege bei empfindlicher Kopfhaut
- beruhigende Kopfmassage bei innerer Unruhe oder Kopfdruck
- regelmäßige Kopfölpflege zur Unterstützung gesunder Haarstruktur

Dhanvantaram Tailam

Ganzkörper-Öl · Kur-Öl · lokale Anwendungen · Spezial-Öl (Vastis)

regulierend · regenerierend · stabilisierend

Kurzbeschreibung

Dhanvantaram Tailam gehört zu den **großen und besonders umfangreichen klassischen Ayurveda-Rezepturen**. Die Zusammensetzung umfasst eine Vielzahl von Kräutern, die gemeinsam eine kräftigende, bewegungsfördernde und regenerierende Wirkung auf Muskeln, Gelenke und Nervenstrukturen entfalten.

Zu den wichtigen Pflanzen der Rezeptur zählen unter anderem **Bala (Sida cordifolia)** sowie die Gruppe der **Dashamula-Wurzeln**. Bala unterstützt die **Stabilität und Spannkraft von Muskel- und Bindegewebe**, während die Dashamula-Pflanzen traditionell eingesetzt werden, um **Steifheit zu lösen und die Beweglichkeit des Bewegungsapparates zu verbessern**. Weitere Kräuter der Rezeptur wirken regulierend auf Durchblutung und Gewebedynamik und unterstützen so die Versorgung tieferer Gewebestrukturen.

Durch die große Zahl der enthaltenen Pflanzen entsteht ein Öl mit **breitem und ausgleichendem Wirkungsspektrum**, das gleichzeitig kräftigend, bewegungsfördernd und regenerierend wirkt. Gerade diese Vielschichtigkeit macht Dhanvantaram Tailam zu einem der **klassischen Universalöle der Ayurveda-Therapie**.

Typische Praxisanwendungen

Ganzkörperbehandlungen

- Ganzkörpermassagen zur Unterstützung von **Beweglichkeit, Stabilität und Regeneration des Bewegungsapparates**
- aufbauende Anwendungen bei **körperlicher Schwäche, Erschöpfung oder im höheren Lebensalter**
- regelmäßige Pflegeanwendungen besonders bei **Vata-geprägten Konstitutionen**

Bewegungsapparat

- Muskelverspannungen und muskuläre Schwäche
- Gelenksteifigkeit und Bewegungseinschränkungen
- degenerative Beschwerden des Bewegungsapparates (z. B. Arthrose)
- unterstützende Anwendungen bei Rücken- und Nackenbeschwerden

Nerven- und Nadisystem

- Anwendungen zur Unterstützung von **Nervenregeneration und nervaler Stabilität**
- begleitende Anwendungen bei **Lähmungserscheinungen oder neurologischen Ausfällen**
- unterstützende Anwendungen in der Rekonvaleszenz nach **Schlaganfall oder nervalen**

Verletzungen

Lokale Anwendungen

- lokale Massagen bei **verspannten oder geschwächten Gewebestrukturen**
- Anwendungen auf **Marmapunktregionen** zur Unterstützung freier Bewegungsprozesse im Gewebe
- Ölaufgaben (Patties) zur intensiven Behandlung bestimmter Körperregionen

Frauenheilkunde, Schwangerschaft und Wochenbett

- unterstützende Massagen während der **Schwangerschaft zur Pflege von Muskeln, Gelenken und Gewebe**
- Anwendungen zur Vorbereitung des Körpers auf **Geburt und körperliche Belastung**
- wichtige Rolle in der **Wochenbettpflege** zur Unterstützung von Regeneration, Stabilität und Gewebestärkung
- begleitende Anwendungen bei **Schwäche oder Erschöpfung nach der Geburt**

Therapeutische Anwendungen

- Anwendungen im Rahmen von **Basti-Behandlungen**
- lokale Ölbehandlungen bei bestimmten therapeutischen Anwendungen

Dhanvantaram Tailam – 101 Avartana

Spezialöl · lokale Anwendungen · Spezialöl (auch innerlich)

tiefwirkend · regenerierend · bewegungsregulierend

Kurzbeschreibung

Dhanvantaram Tailam 101 Avartana basiert auf der gleichen Kräuterrezeptur wie das klassische **Dhanvantaram Tailam**, gehört jedoch zu den besonders intensiv hergestellten Varianten dieser Rezeptur.

Der Begriff „**Avartana**“ bezeichnet im Ayurveda die wiederholte Verarbeitung eines Öls mit der gleichen Kräuterabkochung. Bei **101 Avartana** wird dieser Prozess einhundertundeinmal wiederholt. Dadurch wird das Öl besonders stark mit den Eigenschaften der enthaltenen Pflanzen angereichert.

Typische Praxisanwendungen

Marma- und lokale Anwendungen

- Behandlung **blockierter Marma-Punkte** (Kalari-Tradition)
- lokale Anwendungen bei eingeschränkter Bewegung im Gewebe
- Anwendungen bei nervalen Funktionsstörungen oder Sensibilitätsstörungen

Kopfbereich

- **Nasya-Anwendungen** zur Unterstützung freier Bewegungsprozesse im Kopfbereich
- Anwendungen bei Druck- oder Blockadegefühlen im Kopf
- unterstützende Anwendungen bei Gesichtslähmung oder anderen nervalen Störungen

Bewegungsapparat

- Anwendungen bei chronischen Rücken- oder Nackenbeschwerden
- unterstützende Behandlung bei Gelenksteifigkeit oder eingeschränkter Beweglichkeit
- Anwendungen bei degenerativen Beschwerden des Bewegungsapparates

Bauch- und Beckenbereich

- lokale Anwendungen im **Nabelbereich**
- Anwendungen bei **inneren Krampf- und Spannungszuständen im Bauch- oder Beckenbereich**
- unterstützende Anwendungen bei **Menstruationsbeschwerden**, oft in Kombination mit Wärme

Dineśavallyādi Keram

Lokale Anwendungen (Gesicht)

klärend · reinigend · hautregulierend

Kurzbeschreibung

Dineśavallyādi Keram ist ein traditionelles Hautöl aus der südindischen Ayurveda-Tradition, dessen Rezeptur besonders auf die **Reinigung und Regulierung der Haut** ausgerichtet ist. Die Kombination mehrerer Pflanzen wirkt klärend auf belastete oder gereizte Haut und unterstützt die Wiederherstellung eines ausgeglichenen Hautbildes.

Eine wichtige Rolle spielt dabei **Kurkuma (Curcuma longa)**, das im Ayurveda seit langem für seine **reinigende und hautberuhigende Wirkung** geschätzt wird. Kurkuma unterstützt die Regulation entzündlicher Hautreaktionen und trägt dazu bei, das Hautgewebe zu klären.

Mehrere **Ficus-Arten** der Rezeptur – etwa *Ficus benghalensis*, *Ficus religiosa* oder *Ficus glomerata* – besitzen eine traditionell bekannte **gewebereinigende und stabilisierende Wirkung auf die Haut**. Diese Pflanzen werden häufig eingesetzt, um Hautirritationen zu beruhigen und die natürliche Regeneration der Haut zu unterstützen.

Ergänzt wird diese Wirkung durch weitere Kräuter der Rezeptur, die die **Klärung von Hautansammlungen und Unreinheiten** fördern. In Verbindung mit der Kokosölbasis entsteht so ein Öl, das die Haut **reinigt, beruhigt und ihr Gleichgewicht unterstützt**, ohne sie stark zu erhitzen.

Typische Praxisanwendungen

Gesichts- und Hautpflege

- Gesichtsbehandlungen zur **Verbesserung des Hauttöns und der Hautausstrahlung**
- Gesichtsmassagen zur Unterstützung einer **klaren und gleichmäßigen Hautstruktur**
- Pflege bei Haut, die zu **Unreinheiten oder Entzündungsreaktionen** neigt

Regeneration und Hautbalance

- Anwendungen zur **Beruhigung gereizter oder überbeanspruchter Haut**
- unterstützende Pflege bei **unruhigem oder ungleichmäßigem Hautbild**
- Anwendungen zur Förderung einer **geschmeidigen und vitalen Hautoberfläche**

Kosmetische Anwendungen

- Gesichts- und Dekolletépflege in kosmetischen Behandlungen
- leichte Einreibung der Haut zur Unterstützung von **Glanz und Elastizität**

Eladi Tailam / Eladi Keram

Ganzkörper-Öl · lokale Anwendungen

klärend · hautregulierend · ausgleichend

Kurzbeschreibung

Eladi Tailam ist eine klassische Ayurveda-Rezeptur zur **Reinigung und Regulierung der Haut**. Die Komposition enthält eine Vielzahl aromatischer Kräuter und Gewürze, die zusammen klärend auf Haut und Gewebe wirken und die natürliche Balance der Haut unterstützen.

Zu den wichtigen Bestandteilen gehören unter anderem **Kardamom (Elettaria cardamomum)**, **Kurkuma (Curcuma zedoaria)**, **Boswellia (Boswellia serrata)** und **Zimt (Cinnamomum zeylanicum)**. Kardamom und andere Gewürzpflanzen fördern die **Beweglichkeit stagnierender Prozesse im Gewebe**, während Kurkuma traditionell für seine **hautreinigende und beruhigende Wirkung** geschätzt wird. Boswellia wirkt regulierend bei entzündlichen Hautreaktionen und unterstützt die Beruhigung gereizter Haut.

Durch diese Kombination entsteht eine Rezeptur, die Haut und Gewebe **klärt, reguliert und gleichzeitig pflegt**. Eladi Tailam wird deshalb besonders bei Hautzuständen verwendet, bei denen Reinigung und Ausgleich der Haut im Vordergrund stehen.

Neben der klassischen Sesamölbasis (Tailam) existiert auch die südindische Variante **Eladi Keram** auf Kokosölbasis. Diese wirkt etwas milder und wird deshalb häufig bevorzugt bei **empfindlicher Haut oder bei Anwendungen bei Kindern** eingesetzt.

Typische Praxisanwendungen

Haut- und Körperanwendungen

- Pflege bei unreiner oder belasteter Haut
- unterstützende Anwendungen bei Juckreiz, Hautirritationen und Hautausschlägen
- lokale Anwendungen bei Furunkeln oder entzündlichen Hautveränderungen
- unterstützende Pflege bei Hautzuständen wie **Neurodermitis oder Schuppenflechte**

Lokale Anwendungen

- lokale Einreibung betroffener Hautbereiche
- Anwendungen mit anschließender Wärmeanwendung oder Auflagen

Besondere Anwendungen

- Kopf- oder Körperanwendungen bei schleimigen oder stagnierenden Zuständen
- **Eladi Keram besonders geeignet für Kinder oder empfindliche Haut**

Elaneer Kuzhambu

Spezialpräparat (Augen)

reinigend · kühlend · klärend

Kurzbeschreibung

Elaneer Kuzhambu ist ein klassisches Ayurveda-Präparat zur **Reinigung und Pflege des Augenbereichs**. Die Rezeptur kombiniert mehrere Pflanzen mit kühlenden, reinigenden und nährenden Eigenschaften, wodurch sie sowohl zur Klärung von Ansammlungen im Augenbereich als auch zur Unterstützung der Augenpflege eingesetzt wird.

Eine wichtige Grundlage der Rezeptur bildet **zartes Kokoswasser (Elaneer)**, das im Ayurveda für seine kühlende und beruhigende Wirkung geschätzt wird. Ergänzt wird diese Basis durch Pflanzen wie **Curcuma longa (Kurkuma)** sowie verschiedene **Ficus-Arten**, die traditionell für ihre reinigenden und regulierenden Eigenschaften auf empfindliche Gewebe bekannt sind. Durch diese Kombination entsteht eine Rezeptur, die dabei helfen kann, **angesammelte Reizstoffe und Sekrete im Augenbereich zu klären** und gleichzeitig das Gewebe zu beruhigen.

Da die Augen im Ayurveda als besonders empfindlicher Bereich gelten und leicht zu Überhitzung oder Ansammlungen neigen, wird Elaneer Kuzhambu traditionell verwendet, um den Augenbereich zu **kühlen, zu reinigen und in seiner Funktion zu unterstützen**.

Typische Praxisanwendungen

- Pflege und Reinigung der Augen
- Anwendungen bei Rötungen oder Reizungen im Augenbereich
- unterstützende Anwendung bei Ansammlungen oder Verschleimungen im Augenbereich
- regelmäßige Augenpflege bei Menschen, die ihre Augen stark beanspruchen (z. B. Lesen, Bildschirmarbeit)

Hinweise zur Anwendung

Die Anwendung erfolgt durch vorsichtiges Einbringen einer kleinen Menge des Präparats in den Bindehautsack. Dabei kann **kurzzeitig ein deutliches Brennen auftreten**, was häufig damit zusammenhängt, dass angesammelte Sekrete oder Reizstoffe im Augenbereich gelöst werden. Dieses Brennen lässt normalerweise nach kurzer Zeit wieder nach.

Bei **sehr trockenen Augen** sollte das Präparat nur vorsichtig verwendet werden. In solchen Fällen kann es sinnvoll sein, zunächst etwas **Ghee** in das Auge zu geben und erst anschließend Elaneer Kuzhambu anzuwenden, um das Gewebe vorzubereiten.

Gandha Tailam

Lokale Anwendungen · Spezia-Öl (auch innerlich)

kräftigend · stabilisierend · regenerierend

Kurzbeschreibung

Gandha Tailam ist ein klassisches Ayurveda-Öl zur **Kräftigung und Stabilisierung von Knochen, Gelenken und tieferen Gewebestrukturen**. Die umfangreiche Rezeptur verbindet mehrere Pflanzen, die traditionell zur Unterstützung der strukturellen Gewebe des Körpers eingesetzt werden. Zu den wichtigen Bestandteilen gehören unter anderem **Laksha (Lackharz)**, **Ashwagandha (Withania somnifera)**, **Shatavari (Asparagus racemosus)** sowie **Süßholz (Glycyrrhiza glabra)**. Laksha wird im Ayurveda traditionell mit der **Regeneration und Stabilisierung von Knochenstrukturen** in Verbindung gebracht, während Ashwagandha und Shatavari eine **kräftigende und aufbauende Wirkung auf Muskulatur und Gewebe** besitzen. Süßholz ergänzt diese Wirkung durch seine **beruhigenden und regulierenden Eigenschaften**.

Durch diese Kombination entsteht eine Rezeptur, die besonders auf die **Stabilität und Regeneration tragender Strukturen** des Körpers ausgerichtet ist. In der therapeutischen Praxis wird Gandha Tailam daher häufig eingesetzt, wenn Gewebe nach Verletzungen oder länger bestehenden Belastungen unterstützt werden soll.

Typische Praxisanwendungen

Massage- und Körperanwendungen

- lokale Anwendungen bei Prellungen, Verstauchungen oder Verletzungen
- unterstützende Behandlung bei Knochen- und Gelenksbeschwerden
- kräftigende Massage im Bereich geschwächter Strukturen

Spezielle Anwendungen

- Behandlung von **Marma-Punkten**, insbesondere im Bereich knochenaher Strukturen
- Anwendungen in der Kalari-Therapie zur Stabilisierung von Gelenken und Gewebe

Innere Anwendung

- in kleinen Mengen auch **tropfenweise innerlich**, traditionell zur Unterstützung der strukturellen Gewebe des Körpers

Karpuradi Tailam / Karpuradi Keram

Lokale Anwendungen

öffnend · aktivierend · durchblutungsfördernd

Achtung Kampfer

Kampferhaltige Öle niemals bei Säuglingen oder Kleinkindern anwenden.

Es besteht das Risiko schwerer Vergiftungsreaktionen bis hin zu **Krampfanfällen und Atemstillstand**.

Kurzbeschreibung

Karpuradi Tailam ist ein klassisches Ayurveda-Öl, dessen Wirkung vor allem auf **Kampfer (Karpura)** beruht. Kampfer besitzt ausgeprägte **aktivierende und öffnende Eigenschaften** und wird traditionell verwendet, um stagnierende Prozesse im Gewebe zu lösen und die Durchblutung anzuregen.

Auf der Haut erzeugt Kampfer zunächst ein deutlich **kühlendes Gefühl**, das mit einer Aktivierung der Durchblutung einhergeht. Dadurch werden Gewebestrukturen angeregt, und verspannte oder stagnierende Bereiche können wieder beweglicher werden. Gleichzeitig entsteht ein Effekt, der die Aufnahme nachfolgender Öle erleichtern kann.

In vielen Rezepturen wird Kampfer deshalb mit **pflanzlichen Ölbasis kombiniert**, häufig mit einer Mischung aus Sesamöl und Kokosöl (Keram). Diese Kombination sorgt dafür, dass die aktivierende Wirkung des Kampfers gleichmäßig über die Haut verteilt wird und sich gut für lokale Anwendungen eignet.

Durch diese Eigenschaften wird Karpuradi Tailam häufig verwendet, um Gewebe **vor weiteren Behandlungen vorzubereiten oder stagnierende Prozesse zu aktivieren**.

Typische Praxisanwendungen

- lokale Einreibung verspannter oder schmerzender Muskelbereiche
- Vorbereitung von Gewebe vor der Anwendung anderer Therapieöle
- Beimischung zu anderen Ölen zur Aktivierung der Gewebedurchblutung
- lokale Anwendungen bei Muskelverspannungen oder Verhärtungen
- Anwendungen im Rahmen von Massage oder vorbereitenden Behandlungen

Kshirabala Tailam 101

Lokale Anwendungen · Spezial-Öl (auch innerlich)

beruhigend · nährend · nervenstärkend

Kurzbeschreibung

Dhanvantaram Tailam 101 Avartana basiert auf der gleichen Kräuterrezeptur wie das klassische **Dhanvantaram Tailam**, gehört jedoch zu den besonders intensiv hergestellten Varianten dieser Rezeptur.

Der Begriff „**Avartana**“ bezeichnet im Ayurveda die wiederholte Verarbeitung eines Öls mit der gleichen Kräuterabkochung. Bei **101 Avartana** wird dieser Prozess einhundertundeinmal wiederholt. Dadurch wird das Öl besonders stark mit den Eigenschaften der enthaltenen Pflanzen angereichert.

Typische Praxisanwendungen

Nerven- und Kopfbereich

- Nasya-Anwendungen bei nervaler Überreizung oder Blockade im Kopfbereich
- lokale Anwendungen bei Kopfdruck, Unruhe oder nervalen Spannungszuständen
- unterstützende Anwendungen bei Schlafstörungen, Migräne oder Kopfschmerzen

Bewegungsapparat

- Anwendungen bei Ischias, Spondylose und anderen nerval geprägten Rückenbeschwerden
- unterstützende Behandlung bei Arthritis, Myalgien und chronischen Schmerzen
- lokale Anwendungen bei nervaler Schwäche, Taubheit oder Lähmungszuständen

Aufbau und Pflege

- innerliche Kur-Anwendungen zur Unterstützung von Nerven, Gelenken und Gewebequalität
- Aufbaupflege im höheren Lebensalter
- unterstützende Anwendungen bei Arthrose, Osteoporose oder chronischen Entzündungszuständen
- Einreibung gereinigter Gesichtshaut oder trockener Nasenschleimhaut in besonderen Fällen (dein Praxishinweis)

Kottamchukkadi Tailam

Ganzkörperöl · Kuröl · Lokalöl

Profilbegriffe

wärmend · aktivierend · lösend

Kurzbeschreibung

Kottamchukkadi Tailam ist eine klassische Ayurveda-Rezeptur zur **Aktivierung und Lösung stagnierender oder verhärteter Gewebe**. Die Wirkung des Öls beruht vor allem auf einer Gruppe stark wärmender und anregender Kräuter, die traditionell eingesetzt werden, um Durchblutung und Gewebedynamik zu fördern.

Zu den wichtigsten Pflanzen der Rezeptur gehören **Kottam (Saussurea lappa)**, **Chukku – getrockneter Ingwer (Zingiber officinale)** sowie weitere aromatische und scharf wirkende Gewürzkräuter. Kottam besitzt eine ausgeprägt **bewegungsfördernde und lösende Wirkung auf verhärtete Strukturen**, während getrockneter Ingwer traditionell verwendet wird, um **Kälte und Stagnation im Gewebe zu vertreiben und die Durchblutung zu aktivieren**.

Mehrere weitere Gewürz- und Wurzelpflanzen ergänzen diese Wirkung durch ihre **erwärmenden und stimulierenden Eigenschaften**. Dadurch entsteht eine Rezeptur, die Gewebe deutlich aktiviert, verhärtete Strukturen lockern kann und stagnierende Prozesse im Bewegungsapparat in Bewegung bringt.

Durch diese Zusammensetzung gehört Kottamchukkadi Tailam zu den Ölen, die besonders dort eingesetzt werden, wo **stagnierende, verhärtete oder kältebedingte Zustände im Gewebe** gelöst werden sollen.

Typische Praxisanwendungen

Massage- und Körperanwendungen

- Ganzkörpermassage bei ausgeprägter Muskelsteifheit oder Kältegefühl im Gewebe
- Anwendungen im Rahmen aktivierender Ayurveda-Kuren
- Behandlung stagnierender oder verhärteter Muskelstrukturen

Lokale Anwendungen

- lokale Massage bei chronischen Muskelverspannungen
- Behandlung verhärteter oder verklebter Gewebestrukturen
- Anwendungen bei Gelenksteifigkeit

Therapieanwendungen

- Öl für Kräuterbeutelbehandlungen (Kizhi), besonders bei wärmenden Anwendungen
- Anwendungen mit Wärme zur Unterstützung der lösenden Wirkung

Kumkumadi Keram (Vaidyar Chandran)

Lokale Anwendungen (Gesicht)

beruhigend · straffend · regenerierend

Typische Praxisanwendungen

- unruhigem oder ungleichmäßigem Hautbild
- Rötungsneigung und empfindlicher Gesichtshaut
- pitta-dominanten Hautzuständen
- fahlen oder erschöpften Hautzuständen
- Haut, die gleichzeitig zu Trockenheit und zu reizbedingten Reaktionen neigt

Typische Anwendungen

- sanfte Gesichtsmassage
- abends aufgetragene Regenerationspflege
- lokale Pflege empfindlicher Hautareale

Lakshadi Tailam / Lakshadi Keram

Ganzkörper-Öl · Kur-Öl · lokale Anwendungen

nährend · aufbauend · regenerierend

Kurzbeschreibung

Lakshadi Tailam ist eine klassische Ayurveda-Rezeptur zur **Unterstützung von Wachstum, Regeneration und Stabilität der Gewebe**. Die Wirkung des Öls beruht auf einer Kombination von Pflanzen, die im Ayurveda traditionell mit Aufbauprozessen, Gewebeentwicklung und der Versorgung des Körpers in Verbindung gebracht werden.

Eine zentrale Rolle spielt **Laksha (Lackharz)**, das in der ayurvedischen Tradition besonders mit der **Regeneration und Stabilisierung von Knochen- und Bindegewebe** verbunden wird. Ergänzt wird diese Wirkung durch Pflanzen wie **Ashwagandha (Withania somnifera)** und **Shatavari (Asparagus racemosus)**, die für ihre **kräftigenden und nährenden Eigenschaften** auf verschiedene Gewebestrukturen bekannt sind.

Mehrere aromatische Kräuter und Gewürze der Rezeptur unterstützen diese Wirkung, indem sie **Stoffwechselprozesse im Gewebe anregen und stagnierende Prozesse regulieren**. Dadurch entsteht eine Rezeptur, die Gewebe nicht nur nährt, sondern gleichzeitig deren Dynamik und Versorgung verbessert.

Diese Kombination erklärt, warum Lakshadi Tailam traditionell in Situationen eingesetzt wird, in denen **Aufbau, Entwicklung und Regeneration von Gewebe** unterstützt werden sollen. In klassischen Texten wird das Öl daher auch im Zusammenhang mit **länger bestehenden Schwächezuständen, Rekonvaleszenz und Entwicklungsphasen des Körpers** erwähnt.

Neben der klassischen Sesamölbasis (Tailam) existiert auch die Variante **Lakshadi Keram** auf Kokosölbasis. Diese wird besonders geschätzt, wenn ein **milderes und gut verträgliches Massageöl** gewünscht ist.

Typische Praxisanwendungen

Massage- und Körperanwendungen

- Ganzkörpermassage zur Unterstützung von Wachstum und Gewebeentwicklung
- regelmäßige Körpermassage bei Kindern zur Förderung der körperlichen Entwicklung
- Aufbaupflege bei geschwächten oder erschöpften Menschen
- Anwendungen in Rekonvaleszenzphasen

Besondere Anwendungen

- Massage von Säuglingen und Kindern (besonders Lakshadi Keram)
- unterstützende Pflege bei älteren Menschen
- Anwendungen bei sensibler Haut, da das Öl meist gut verträglich ist

Weitere traditionelle Anwendungen

- unterstützende Anwendungen bei länger bestehenden Schwächezuständen
- Pflege und Stabilisierung von Geweben nach längeren Erkrankungen
- Anwendungen bei körperlicher oder geistiger Erschöpfung

Maha Narayana Tailam

Ganzkörper-Öl · Lokal-Öl · Kur-Öl · Spezial-Öl (Vastis)

wärmend · kräftigend · nervenstärkend

Kurzbeschreibung

Maha Narayana Tailam gehört zu den großen klassischen Ayurveda-Rezepturen zur Stärkung und Regulation von Muskeln, Gelenken und Nervenstrukturen. Die Rezeptur vereint eine große Zahl von Pflanzen, die gemeinsam auf den Bewegungsapparat und das Nervensystem wirken.

Eine wichtige Rolle spielt Bala (*Sida cordifolia*), die traditionell zur Kräftigung von Muskeln und zur Stabilisierung von Gewebestrukturen eingesetzt wird. Ergänzt wird diese Wirkung durch Ashwagandha (*Withania somnifera*), eine Pflanze mit ausgeprägt regenerierenden und stärkenden Eigenschaften auf Muskulatur und Nervensystem. Weitere Bestandteile wie Dashamula-Wurzeln und aromatische Kräuter unterstützen die Regulation von Steifheit, Schmerz und eingeschränkter Beweglichkeit.

Durch diese vielschichtige Kombination entsteht eine Rezeptur, die gleichzeitig Gewebe kräftigt, Beweglichkeit fördert und nervale Funktionen unterstützt. Gerade diese Verbindung von muskulärer und nervaler Wirkung erklärt das breite Anwendungsspektrum dieses Öls.

In der therapeutischen Praxis wird Maha Narayana Tailam deshalb häufig dort eingesetzt, wo Muskeln, Gelenke und Nervenstrukturen gemeinsam betroffen sind, etwa bei chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates oder bei nervalen Funktionsstörungen.

Typische Praxisanwendungen

Massage- und Körperanwendungen

- Ganzkörpermassage zur Unterstützung des Bewegungsapparates
- Anwendungen bei Muskelverspannungen und Gelenksteifigkeit
- unterstützende Pflege bei chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates

Lokale Anwendungen

© Markus Ludwig · Kalarihof

Verstehe deine Natur – Ayurveda · Kalari · Waldgarten

www.kalarihof.info midsmarkus@posteo.de

- lokale Massage bei Gelenk- oder Muskelbeschwerden
- Ölaufgaben (Patties) zur intensiven Behandlung einzelner Regionen
- äußere Öleinläufe mit Teigring (z. B. Kati Vasti)

Weitere Anwendungen

- Anwendungen bei nervalen Beschwerden wie Taubheit oder Schwäche
- unterstützende Pflege bei Gesichtslähmung oder ähnlichen nervalen Störungen
- traditionelle Verwendung in therapeutischen Öleinläufen (Vasti)

Murivenna

Lokale Anwendungen - Ganzkörper-Öl

heilungsfördernd · abschwellend · entzündungsberuhigend

Kurzbeschreibung

Kurzbeschreibung

Murivenna ist eine klassische südindische Ayurveda-Rezeptur zur **Versorgung und Regeneration verletzter oder entzündeter Gewebe**. Die Wirkung des Öls beruht auf einer Kombination von Pflanzen, die Schwellungen beruhigen, Gewebe klären und die Heilung unterstützen.

Eine zentrale Rolle spielt **Moringa (Moringa oleifera)**, dessen Blätter traditionell für ihre **abschwellenden und regenerationsfördernden Eigenschaften** eingesetzt werden. Ergänzt wird diese Wirkung durch **Aloe vera**, die beruhigend auf gereizte und entzündete Gewebe wirkt. **Knoblauch (Allium sativum)** trägt dazu bei, stagnierende Prozesse im Gewebe zu aktivieren und Ansammlungen aufzulösen.

Durch diese Kombination wirkt Murivenna gleichzeitig **abschwellend, entzündungsberuhigend und regenerationsfördernd**. Das Öl wird deshalb besonders bei **Verletzungen, Prellungen, Blutergüssen sowie akuten entzündlichen Zuständen im Gewebe** eingesetzt. Auch bei **Rötungen, Sonnenbrand oder akuten Gelenkentzündungen** wird es in der Praxis häufig verwendet.

In der Kalari-Tradition gehört Murivenna zu den klassischen Ölen für die Behandlung von **traumatischen Gewebereaktionen**.

Typische Praxisanwendungen

Lokale Anwendungen

- Prellungen und Blutergüsse
- akute Schwellungen nach Verletzungen
- Wunden und Verletzungen der Weichteile
- akute entzündliche Zustände von Muskeln oder Gelenken
- Rötungen oder Sonnenbrand

Therapieanwendungen

- Ölaufgaben (Patties) zur intensiven lokalen Behandlung
- ölgetränkte Bandagen bei Verletzungen oder Schwellungen
- Anwendungen in der Kalari-Therapie bei Sport- oder Trainingsverletzungen

Pinda Tailam

Ganzkörper-Öl · lokale Anwendungen · Kur-Öl · Spezial-Öl (Topf-Öl)

kühlend · entzündungsberuhigend · gewebesetzend

Kurzbeschreibung

Pinda Tailam ist eine klassische Ayurveda-Rezeptur zur **Beruhigung entzündeter und überhitzter Gewebe**, insbesondere im Bereich von Gelenken und Muskeln. Die Wirkung des Öls beruht auf einer Kombination von Pflanzen, die traditionell eingesetzt werden, um **Hitze, Rötung und entzündliche Reaktionen im Gewebe zu regulieren**.

Eine zentrale Rolle spielt **Manjistha (Rubia cordifolia)**, eine Pflanze, die im Ayurveda besonders für ihre **reinigende und entzündungsregulierende Wirkung auf Blut und Gewebe** geschätzt wird.

Ergänzt wird diese Wirkung durch **Sariva (Hemidesmus indicus)**, die beruhigend auf überreizte Gewebestrukturen wirkt und traditionell verwendet wird, um entzündliche Prozesse zu besänftigen.

Eine weitere wichtige Komponente ist **Bienenwachs**, das der Rezeptur ihre typische Konsistenz verleiht und dafür sorgt, dass das Öl auf der Haut **schützend und beruhigend** wirkt. Dadurch kann das Öl länger auf entzündeten Bereichen einwirken und das Gewebe gleichmäßig versorgen.

Durch diese Kombination entsteht ein Öl, das besonders dort eingesetzt wird, wo **entzündliche Hitze, Rötung und schmerzhafte Reizung im Gewebe** beruhigt werden sollen.

Typische Praxisanwendungen

Massage- und Körperanwendungen

- Ganzkörpermassage bei hitzebedingten Beschwerden im Bewegungsapparat
- Anwendungen bei entzündlichen Gelenksbeschwerden

Lokale Anwendungen

- lokale Massage bei Rötung, Hitze oder entzündlicher Reizung von Gelenken
- Anwendungen bei akuten oder chronischen Gelenkentzündungen

Therapieanwendungen

- Öl für **Pinda-Sveda** (Kräuter- bzw. Beutelbehandlungen)
- Ölbad für Kräuterbeutel in wärmenden oder regulierenden Behandlungen
- Anwendungen bei entzündlichen Reaktionen im Bewegungsapparat

Sahacharadi Tailam

Ganzkörper-Öl · lokale Anwendungen · Kur-Öl

bewegungsfördernd · strukturregulierend · stabilisierend

Kurzbeschreibung

Sahacharadi Tailam ist eine klassische Ayurveda-Rezeptur zur **Regulation von Spannung und Beweglichkeit im Gewebe**, insbesondere im Bereich von Muskeln, Bindegewebe und Gefäßstrukturen. Die Wirkung des Öls beruht auf einer Kombination von Pflanzen, die sowohl **straffend als auch lösenden Einfluss auf Gewebestrukturen** ausüben können.

Eine zentrale Rolle spielt **Sahachara (Strobilanthes ciliatus)**, eine Pflanze, die traditionell verwendet wird, um **Steifheit und eingeschränkte Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu regulieren**. Ergänzt wird diese Wirkung durch **Devadaru (Cedrus deodara)** und andere aromatische Kräuter der

Rezeptur, die die **Beweglichkeit des Gewebes fördern und stagnierende Spannungszustände lösen**. Gleichzeitig besitzen mehrere Pflanzen der Rezeptur eine **zusammenziehende und stabilisierende**

Wirkung auf Gefäß- und Bindegewebsstrukturen. Dadurch entsteht eine besondere Kombination:

© Markus Ludwig · Kalarihof

Verstehe deine Natur – Ayurveda · Kalari · Waldgarten

www.kalarihof.info midsmarkus@posteo.de

Das Öl kann verhärtete oder verspannte Gewebe **lockern**, während es gleichzeitig **schwächere Strukturen stabilisiert**.

Diese doppelte Wirkweise erklärt, warum Sahacharadi Tailam sowohl bei **Steifheit und Bewegungseinschränkungen** als auch bei **Gefäßschwäche oder Spannungsverlust im Gewebe** eingesetzt wird.

Typische Praxisanwendungen

Massage- und Körperanwendungen

- Ganzkörpermassage bei Steifheit oder eingeschränkter Beweglichkeit
- Anwendungen im Rahmen therapeutischer Kuren
- unterstützende Behandlung bei Beschwerden im Bewegungsapparat

Lokale Anwendungen

- lokale Massage bei verspannter oder verhärteter Muskulatur
- Anwendungen bei Gefäßbeschwerden im Beinbereich
- Behandlung einzelner Regionen mit eingeschränkter Beweglichkeit

Therapieanwendungen

- warme Ölaufagen (Patties) zur Lockerung verspannter Strukturen
- Anwendungen im Bereich von Marma-Punkten zur Regulation von Gewebespannung

Shiro Tailam (Vaidyar Chandran)

Kopföl · Spezialöl (Shirodhara)

beruhigend · ausgleichend · leicht kühlend

Typische Praxisanwendungen

- Stirnguss (Shirodhara)
- beruhigende Anwendungen im Kopfbereich
- begleitende Anwendungen bei mentaler Unruhe oder Überlastung

Vachalashunadi Tailam

Spezial-Öl (Ohren)

klärend · aktivierend · regulierend

Kurzbeschreibung

Vacha-Lashunadi Tailam ist eine klassische Ayurveda-Rezeptur zur Regulation und Reinigung des Ohrbereichs. Die Wirkung des Öls beruht vor allem auf einer Kombination von Pflanzen, die traditionell eingesetzt werden, um Ansammlungen, Reizungen und Funktionsstörungen im Bereich der Ohren zu klären.

Eine zentrale Rolle spielt Vacha (*Acorus calamus*). Diese Pflanze besitzt ausgeprägt klärende und aktivierende Eigenschaften und wird im Ayurveda häufig verwendet, um stagnierende oder blockierte Prozesse im Kopfbereich zu regulieren.

Ergänzt wird diese Wirkung durch Knoblauch (*Lashuna*, *Allium sativum*), der traditionell eingesetzt wird, um stagnierende oder belastende Ansammlungen zu lösen und die Dynamik im Gewebe zu verbessern. Weitere Pflanzen der Rezeptur unterstützen diese Wirkung durch ihre regulierenden und klärenden Eigenschaften.

Durch diese Kombination entsteht ein Öl, das besonders dort eingesetzt wird, wo Ansammlungen, Druck oder Funktionsstörungen im Ohrbereich reguliert werden sollen.

Typische Praxisanwendungen

- Ohrentropfen bei verschiedenen Ohrbeschwerden
- Anwendungen zum „Ohrenfüllen“ (Karnapūrana)
- sekretbildende oder eitrig-prozess im Ohr
- Katarrh im Ohrbereich
- unterstützende Behandlung bei Ohrgeräuschen (abhängig von der Ursache)
- Pflege des Ohr- und Kopfbereichs

Ayurveda eröffnet uns die Möglichkeit mit unserer eigenen Natur wieder in eine tiefere Beziehung zu kommen.

„Heimische“ Ayurveda-Öle

Wer sich auf die Prinzipien des Ayurveda einlässt, entdeckt darin eine neue Beziehung zwischen der Natur des Menschen und der Landschaft, in der er lebt – und damit auch die naheliegende Möglichkeit, die Pflanzen dieser Umgebung nach ayurvedischen Prinzipien für Kräuteröle und andere Präparate zu nutzen.

- **Ayurveda beschreibt Heilpflanzen vor allem über ihre Eigenschaften und Wirkqualitäten – nicht nur über ihre geografische Herkunft.**
- **Ein zentrales ayurvedisches Prinzip ist Desha: Gesundheit, Konstitution und Therapie stehen immer in Beziehung zu Ort, Klima und Umgebung.**
- **Auch Europa besitzt eine lange und erfahrungsreiche Heilpflanzentradition, die eine sinnvolle Grundlage für die Entwicklung eigener Kräuteröle bietet.**
- **Heimische Ayurveda-Öle verbinden ayurvedische Herstellungsprinzipien mit regionaler Pflanzenkenntnis, praktischer Verfügbarkeit und ökologischer Verantwortung.**

Im Folgenden findet sich eine Auswahl der heimischen Kräuteröle des Kalari-Hofs, die seit über zwanzig Jahren aus praktischer Arbeit mit europäischen Heilpflanzen entwickelt und hergestellt werden.

Apfel-Holunder Tailam

Ganzkörper-Öl · Kur-Öl · lokale Anwendungen

pfliegend · schützend · ausgleichend · regenerierend

Typische Praxisanwendungen

Massage- und Körperanwendungen

- Ganzkörpermassage zur regelmäßigen Pflege von Haut und Gewebe
- ausgleichende Ölmassage bei trockener oder empfindlicher Haut
- regelmäßige Selbstmassage zur umfassenden Gewebepflege

Lokale Anwendungen

- lokale Verwendung empfindlicher oder irritierter Hautbereiche
- pflegende Anwendungen im Kontext frauenheilkundlicher Therapiekonzepte (z. B. begleitend bei vaginalen Öl-Anwendungen)

Baldrian-Eiche Tailam

Ganzkörper-Öl · lokale Anwendungen · Kur-Öl

erdend · beruhigend · stabilisierend

Typische Praxisanwendungen

- Gedankenkreisen und innerer Unruhe am Abend
- Einschlafschwierigkeiten, wenn der Kopf nicht zur Ruhe kommt
- Zuständen nach Reisen, Ortswechseln oder längerer äußerer Aktivität
- nervöser Unruhe nach emotionaler oder psychischer Belastung
- stressbedingter Überaktivität des Nervensystems
- Menschen, die zu innerer Hektik, Zerstreuung oder Getriebenheit neigen
- einem Gefühl, innerlich „nicht richtig unten anzukommen“
- nervöser Spannung im Kopf- und Nackenbereich

© Markus Ludwig · Kalarihof

Verstehe deine Natur – Ayurveda · Kalari · Waldgarten

www.kalarihof.info midsmarkus@posteo.de

Therapieanwendungen

- Kopfmassage
- Fußmassage, besonders abends vor dem Schlafengehen
- regelmäßiges Einölen der Fußsohlen als abendliche Routine
- lokale Anwendungen im Bereich von Kopf, Nacken und Schultern
- in milderer Form auch Selbstmassage bei ausgeprägter nervlicher Unruhe

Brennnessel-Wacholder Tailam

Ganzkörper-Öl · lokale Anwendungen · Kur-Öl

lösend · ausleitend · straffend

Typische Praxisanwendungen

In der therapeutischen Praxis wird Brennnessel-Wacholder Tailam vor allem bei Gewebezuständen eingesetzt, die mit **Stauung, Schwere oder eingeschränkter Zirkulation** verbunden sind.

Typische Anwendungen betreffen insbesondere:

- schwere oder müde Beine
- Gewebezustände mit venöser Belastung
- Stauungen im Bindegewebe
- eingeschränkte Durchblutung der Extremitäten
- erhöhte Belastung von Gefäßen und Gewebe

Das Öl eignet sich sowohl für **lokale Anwendungen** als auch für **Ganzkörpermassagen** in therapeutischen Kontexten.

Hagebutte-Milch Tailam

Ganzkörper-Öl · lokale Anwendungen · Kur-Öl

nährend · kühlend · regenerierend · schützend

Typische Praxisanwendungen

Massage- und Körperanwendungen

- Ganzkörpermassage bei **Pitta- oder Pitta-Vata-Zuständen** der Haut und oberflächlichen Gewebe
- Massagen im Rahmen regenerativer Kurkonzepte

Lokale Anwendungen

- Anwendungen bei **entzündlichen oder irritativen Zuständen** in Haut, Muskulatur oder oberflächlichen Gelenkregionen

Therapieanwendungen

- Öl für **Pinda-Sveda** (Kräuter- bzw. Beutelbehandlungen)

Weitere Praxisanwendungen

- Anwendungen im Rahmen ganzheitlicher **Frauenbehandlungen**
- lokale Pflege empfindlicher **Schleimhautbereiche**

Kleiner Exkurs in

Hautphysiologie unter tropischen und mitteleuropäischen Bedingungen

Die Eigenschaften menschlicher Haut werden wesentlich durch Klima, Umweltbedingungen und langfristige Anpassungsprozesse geprägt. In tropischen Regionen wirken über lange Zeit hohe Temperaturen, intensive Sonneneinstrahlung und meist höhere Luftfeuchtigkeit auf Hautstruktur und Thermoregulation ein. Unter solchen Bedingungen zeigt die Haut häufig eine stabile epidermale Barriere, eine robuste Gefäßregulation und eine gute Anpassungsfähigkeit an Wärmebelastung.

In mitteleuropäischen Klimazonen sind die Umweltbedingungen deutlich anders. Niedrigere Temperaturen, starke jahreszeitliche Schwankungen sowie trockene Außen- und Heizungsluft führen häufig zu einer trockeneren Hautoberfläche, einer empfindlicheren Hautbarriere und einer stärkeren Reaktivität gegenüber äußeren Einflüssen wie Kälte, Reibung oder Wärme.

Auch die Gefäßreaktionen der Haut unterscheiden sich teilweise. Haut, die über lange Zeit an warme und sonnenreiche Bedingungen angepasst ist, zeigt häufig eine höhere Widerstandsfähigkeit gegenüber Hitze, Feuchtigkeit und intensiver Sonneneinstrahlung. Mitteleuropäische Haut reagiert dagegen häufiger empfindlicher auf Temperaturwechsel, trockene Luft und mechanische Reize.

Diese Unterschiede betreffen vor allem **Durchblutung, Barrierefunktion und Reaktionsmuster der Haut**. Entsprechend können auch Substanzen, die auf die Haut aufgetragen werden – etwa Öle oder pflanzliche Zubereitungen – unter unterschiedlichen klimatischen Voraussetzungen verschieden wahrgenommen oder vertragen werden.

Eine praktische Brücke zwischen traditionellem Anspruch und modernem Alltag

Mandelöl-Tailams

Die klassische ayurvedische Ölherstellung gehört zu den wirkungsvollsten, aber auch aufwendigsten Zubereitungsformen der traditionellen Medizin. Gleichzeitig gehört das regelmäßige Ölen zu den wichtigsten Elementen der täglichen Gesundheitspflege.

Zwischen dem hohen Anspruch der Tradition und den praktischen Möglichkeiten des modernen Alltags entsteht daher häufig ein Spannungsfeld.

Die Mandelöl-Tailams des Kalari-Hofs bilden hier eine klare und praktische Lösung.

- **Klassische Kräuteröle besitzen eine hohe therapeutische Qualität, sind jedoch rohstoff- und energieintensiv in der Herstellung.**
- **Reine Basisöle sind leicht verfügbar und gut verträglich, erreichen jedoch nicht die komplexe Wirkstruktur klassischer Tailams.**
- **Mandelöl eignet sich aufgrund seiner milden, gut verträglichen Eigenschaften besonders gut als universelles Basisöl für viele Anwendungen.**
- **Mandelöl-Tailams verbinden Mandelöl mit konzentrierten Kräuterölen und ermöglichen so eine alltagstaugliche Form der ayurvedischen Ölpflege, die weiterhin von der Rezepturlogik klassischer Tailams profitiert.**

Mandelöl-Tailams des Kalari-Hofs

Mandelöl Balashwagandadi

kräftigend · nährend · regenerierend

für aufbauende Einölungen, Massage- und Kur-Anwendungen Pflegeanwendungen

Mandelöl Dhanwantaram

regulierend · ausgleichend · nährend

für regulierende Einölungen, Massage- und Kur-Anwendungen

Mandelöl Lakshadi

stabilisierend · aufbauend · sanft kräftigend

besonders geeignet für Kinder- und Babymassagen sowie für unterstützende Pflegeanwendungen

Mandelöl Apfel-Milch

nährend · harmonisierend · ausgleichend

eine spezielle Kombination aus Kräften heimischer Öle für pflegende Ganzkörper- und Kur-Anwendungen

Mandelöl Hagebutten-Milch

leicht kühlend · regenerierend · pflegend

besonders angenehm bei empfindlicher oder gereizter Haut für pitta-regulierende Ganzkörper- und Kur-Anwendungen

Im Ayurveda beginnt die Regulation von Vata meist dort, wo auch seine Störungen entstehen: im Bauch- und Beckenraum.

Inneres Ölen im Ayurveda

Inneres Ölen gehört im Ayurveda ebenso selbstverständlich zur Gesundheitspflege wie äußere Ölanwendungen.

- **Pakvashaya – der Darm- und Beckenraum – gilt als Hauptsitz von Vata. Störungen der Bewegung in diesem Bereich können sich leicht auf das gesamte System ausbreiten.**
- **Ayurveda nutzt verschiedene Formen des inneren Ölens (Snehana), um die Bewegungsräume des Körpers geschmeidig zu halten.**
- **Ghritams, Nasya und Öleinläufe (Basti) gehören deshalb zu den wichtigen Werkzeugen von Gesundheitspflege, Prophylaxe und Therapie.**

Beispiele klassischer innerer Öle (Ghritams)

Sukumaram Ghritam

Vata-regulierendes Ghritam für Bauch- und Beckenraum

Eigenschaften

- je nach Dosierung **sanft bis intensiv regulierend für Vata im Darm- und Beckenraum**
- **nährend und stabilisierend für Gewebe und Verdauungssystem**
- **unterstützt eine geschmeidige Bewegung im Verdauungstrakt (Apana-Bereich)**
- **besonders hilfreich bei anhaltender Anspannung, Stressbelastung, nervöser Überreizung und innerer Trockenheit**

Typische Praxisanwendungen

- **regelmäßige Einnahme kleiner Mengen zur langfristigen Vata-Regulation**
- **begleitend bei Verdauungsunruhe, Vata-Störungen im Bauchraum oder Reizdarmtendenzen**
- **unterstützend in Regenerationsphasen und bei chronischer Überlastung**
- **sehr gut geeignet für kleinere Heimkuren zur Vata-Beruhigung**

Triphala Ghritam

Klärendes und regenerierendes Rasayana-Ghritam

Eigenschaften

- **verbindet die ausgleichende Wirkung von Triphala mit der nährenden Qualität von Ghee**
- **regulierend für Agni, Verdauung und Stoffwechsel**
- **unterstützt Geweberegeneration und langfristige Stabilisierung**
- **traditionell auch als Rasayana zur nachhaltigen Harmonisierung eingesetzt**

Typische Praxisanwendungen

- **Unterstützung von Verdauung, Stoffwechsel und innerer Regulation**
- **begleitend in Reinigungs- und Regenerationsphasen**
- **klassische Anwendung auch im Bereich der Augenpflege**
- **langfristige Einnahme in kleinen Mengen zur sanften Stabilisierung des Systems**

Ergänzende Materialien zum Vortrag finden sich auf der Kalarihof-Website:

- Sukumaram-Heimkur (Anleitung)
- erweitertes Handout
- ausführlichere Ölbeschreibungen