

Ayurveda in Österreich

Ein Logbuch (2017)

Nachdem ich meine REHA in Münster (Tirol) aufgrund von 2 gebrochenen Wirbeln (Osteoporose!) absagen musste, die freigehaltene Reha Zeit sich langsam aber beständig mit Arbeit zu füllen begonnen hat, ich das Gefühl nicht los werde, zu wenig für mich und meinen Körper zu tun und wieder ins alte Fahrwasser zurückzudriften, habe ich mich auf die Suche nach einer für mich in meinem derzeitigen Zustand machbare "Therapie", "Reha", "Körperliche Begleitmaßnahme" ... ich weiß nicht, wie ich es nennen soll ... gemacht. Ich wollte einfach die Zeit nicht "verplempern" (österreichisch für "ungenutzt verstreichen lassen") sondern etwas Sinnvolles tun.

Angeregt durch einige Artikel hierund vielen anderen Impulsen habe ich begonnen, mich umzusehen was es so gibt und was mich anspricht; und so bin ich auf Ayurveda gestoßen und hab begonnen, hier gezielt zu suchen. Ich kann zwar nicht sagen warum, aber es hat mich einfach angekickt.

Auf diesem Weg kam ich auf einen Ayurveda Arzt in Ried im Innkreis (Oberösterreich). Zwischenzeitlich hatte ich mit ihm ein langes Telefonat, inklusive "Zungendiagnostik via MMS" 😊 und werde mich nächste Woche für fünf Tage in seine Hände begeben.

Angefangen hat meine "Ayurveda-Kurz-Kur" gestern mit diesem sehr ausführlichen Diagnose-Telefonat, ich bekomme zur Vorbereitung und zum Entgiften von ihm ein Paket mit Tees und Diättempfehlungen ...

Jetzt gehe ich es ernsthaft an ... Ich habe bisher keinerlei Erfahrungen mit Ayurveda, kenne nur Berichte von Menschen (die mir z.T. sehr nahe stehen) denen es

zumindest vom Empfinden (laut ihren Aussagen. Und auch vom Aussehen!!! Laut meiner Wahrnehmung!) sehr gut getan hat. Ich bin jetzt einfach sehr neugierig, was es mit mir macht ... 😊

Ich werde hier in diesem "Logbuch" berichten, wie es mir damit so geht.

Ich bin neugierig und gespannt, was da kommt!

Nachdem ich mich auf den Ayurveda Weg eingelassen habe, habe ich das lange Anamnese Telefonat von gestern nochmals Revue passieren lassen und reflektiert. Jede Diagnose ist ja bekanntlich auch eine Intervention.

Eine erste Erkenntnis habe ich aus dieser Anamnese gestern bereits gewonnen. Nicht an allem, was mir passiert, ist mein Parki schuld! Die Ursache meiner Osteoporose (und der damit verbundenen beiden gebrochenen Brust- und Lendenwirbelkörper) liegt wahrscheinlich nicht am MP.

Ich bin ein seit gut 15 Jahren ausgeheiltes Morbus Crohn Patient (vereinfacht gesagt sind das Geschwüre im Verdauungsapparat, die von der Zunge bis zu After reichen können). Losgeworden bin ich "meinen Crohn" durch eine Kombination von Homöopathie, Psychotherapie und radikale Veränderung der Lebensumstände. Aber vorher hatte ich eine fast 25jährige Geschichte mit etlichen körperlichen Auf's und Abs. Der Crohn kam bei mir immer schubweise, und bei solchen Schüben bekam ich ab und an hoch dosierte Kortison Gaben. Und vermutlich ist darin eine der Hauptverursachungsquellen der Osteoporose zu sehen.

Spannend war auch noch der Aspekt, dass es einen Zusammenhang zwischen meinem erkrankten Darm und

Mb P geben könnte... Auch hier in diesem Forum und in hier zitierten Artikeln bin ich mehrfach auf diesen Zusammenhang gestoßen.

Jetzt warte ich noch auf mein Paket mit den Tees und Kräutern. Mal sehen, was die bei mir auslösen ... körperlich, mental, intuitiv, kognitiv...?!?!

Logbuch Tag 3

Begonnen hat das ayurvedische Programm ja mit der Entscheidung, mich darauf einzulassen.

Die (Telefon) Anamnese war dann der erste unmittelbare Kontakt und heute in der Früh kam das Päckchen die ersten Kräuterpillen und die "Betriebsanleitung" für die Kräuterentschlackung. Zusätzlich zur normalen Parkinson Ration kommen noch 15 Stück Kräuterpastillen dazu, die mich vom Aussehen und von der Konsistenz sehr an meine Pferdeleckerlis erinnern ... und schmecken tun sie auch so ... 🤔

Und dann das Essen am heutigen Tag ... 😞

Ich war ja bis vorgestern stolz wie Oskar, dass ich bisher 6 (nach dem all-years-Xmas-highest) (!!! sechs !!!) Kilo abgenommen hatte. Beim Anamnese Telefonat meinte der Arzt nur trocken "... und Übergewicht haben Sie auch ..." und ging dann in seiner Tagesordnung weiter. So etwas bohrt ... da spart man(n) sich ein paar Kilos vom Mund ab, und dann wird das nicht einmal gesehen, geschweige denn irgendwie honoriert (z.B. "Schatzi [oder auch nicht Schatzi, je nach Intimitätsgrad], du bist der Größte!" ... oder so ähnlich).

Der erste Schock und "die ersten Zweifel" nach dem Blick

auf den Speiseplan: nix Gebratenes, nix Fettiges, kein Schweinefleisch, kein Rindfleisch, keinen Käse (🤔 wo ich doch Käse sooo liebe und meine Frau den Käsevorrat "upgedatet" hat...) , d.h. ich war heute zuhause (bewusst frei genommen) und verbrachte meinen Tag mit einem rigiden Diätplan und einem vollen Kühlschrank mit einer Vielzahl von Köstlichkeiten unmittelbar vor meiner Nase und musste alle Disziplin aufbringen, selber darben und hungernd den Tag zu überstehen. Besonders der Käse hat geschmerzt, versiegelt er doch, wie es heißt, den Magen. Und so sitze ich immer noch mit einem unversiegelten und knurrenden Magen herum

Aber trotz alledem: Den heutigen Tag reflektierend kann ich sagen, daß es ein sehr guter Tag war. Die Aufnahme von wenig(er) Nahrung und die "Pferdeleckerlis" haben bei mir so ein leicht schummriges Gefühl erweckt, ich bin rechtschaffen müde, hab auch eine gute Speichelsekretion (Hunger und Gusto hab ich!!! 😊) und bin gespannt auf die nächsten Erfahrungen ...

3 Tage noch Vorbereitung, dann geht's wirklich los ...

Logbuch Tag 4

Letzte Nacht hab ich exzellent geschlafen. Kein aufwachen zwischendurch, kein auf dem Tablet etwas nachsehen, kein Posting im Forum... Nachtruhe um 23.00 Uhr - eine Stunde später als vom Arzt verordnet (aber die launige Konversation und der Thread waren es alldieweil wert 😊)

In der Früh um 6.00 stand heißes Wasser mit Zitrone und Honig an Madopar fein garniert mit Azellect am Speiseplan, danach "Pferdeleckerlis" (meine ayurvedischen Kräuter Tabletten) und dann um 7.30

einen smoothy (Avocado, Banane, Apfel) und eine Scheibe Toastbrot mit Honig. Wahrlich ein Genuss!

Zwischendurch viel heißes Wasser und zu Mittag Spaghetti al dente (nicht Carbonara 😊) con olio. Es ist schon unglaublich, wie sehr sich die Geschmacksknospen freuen und ansprechen, wenn sie nicht zugedröhnt werden (Stichwort "Currywurst" 😞). Die Nudeln waren ein Hochgenuss.

Dann ein kurzes Mittagsschläfchen - gut und selig wie ein Säugling. Dann ein Telefonat mit einem Kollegen über ein herausforderndes Projekt. (Ganz kann ich's doch nicht lassen 😊) Aus der inneren Ruhe heraus war es nicht anstrengend und ganz entspannt, trotz einer heißen Projektphase.

Was ich bemerke, wie wohltuend es ist, aus dem normalen Getriebe auszusteigen und sich selbst und seinem Körper zu folgen.

Fortsetzung folgt

Nachtrag zu Tag 4 :

Gestern am Nachmittag bin ich dann doch noch einmal in die Arbeitswelt eingetaucht. Das Telefonat hatte mich nicht losgelassen und ich hab mich noch an den Laptop gesetzt und konzeptionell nachgearbeitet. Dadurch wurde es nichts mit meinen geplanten 22.00 Uhr Schlafenszeit...

Dann um 23.30 doch ins Bett gegangen, gut geschlafen, nicht ganz so tief wie letzte Nacht, aber vergleichsweise besser als sonst.

Logbuch Tag 5

Mein Körper hat die Nahrungsumstellung auf den ayurvedischen Speiseplan und die zusätzlichen ayurvedischen Medikamente ("Pferdeleckerlis") gut aufgenommen, das Hungergefühl ist nicht mehr so dominant und der Heißhunger auf Schokolade und Käse ist verschwunden ...

Heute Vormittag Haushalt und Kinderdienst. Am frühen Nachmittag bekam ich dann einen Anruf meines Ayurveda Arztes, wie es mir denn mit der Nahrungsumstellung und den Medikamenten ginge. Das hat mich sehr gefreut und mir imponiert ... Wir haben noch die Details für Montag, den echten Behandlungsbeginn, besprochen. Jetzt freue ich mich wirklich schon sehr darauf ... und bin aufgrund der positiven Erfahrungen bei der Vorbereitung extrem neugierig, wie mein Körper darauf reagieren wird.

Am Nachmittag dann nochmals den PC gestartet und gearbeitet. Dann eine große Runde mit meiner Frau spazieren gegangen, und mich nochmals an den PC gesetzt. Bei allen Vorteilen und Freiheiten der Selbständigkeit gegenüber einem Angestelltenverhältnis, aber die Selbstausbeutung hat die Sklaverei nahtlos ersetzt und überboten ... Jetzt bin ich (fast) fertig, schreib noch mein Logbuch und dann lese ich mein Konzept und meine Mails nochmals Korrektur, setze mich zu meiner Frau ins Wohnzimmer und mache den Laden dicht!

Ansonst keine besonderen Vorkommnisse!

Mo 06 Feb 2017, 09:30

Logbuch Tag 6

Keine besonderen Vorkommnisse.

Die ayurvedischen Entschlackungspillen (liebevoll Pferdeleckerlis genannt) bekommen mir gut. Etwas Stress bereitet die Koordination meines Diätzyklusses mit der Mb P Medikamenteneinnahme und der korrekten zeitlichen Einnahme der Ayurvedischen Medizin.

Ich hab die Erfahrung gemacht, dass ich bei Einnahme von Madopar akribisch darauf achten muss, dass ich zwei Stunden vorher und 1 Stunde nachher (mindestens jedoch 30 Minuten) nach Einnahme von Madopar keine sonstige Nahrung zu mir nehme. Andernfalls ist die Wirkung eingeschränkter und meine Beweglichkeit wird schlechter.

Ansonsten habe ich mich mit dem ayurvedischen Speiseplan mittlerweile echt angefreundet. Quinoa fein zubereitet mit Brokkoli und Paprika schmeckt echt lecker...

<http://www.ichkoche.at/quinoa/>

Und anstelle eines traditionellen Frühstücks unmittelbar nach dem Aufstehen ein Glas heißes Wasser mit Honig und frischgepresstem Zitronensaft und dann eine halbe Stunde später einen Fruchtsmoothy ist ebenso lecker und sehr bekömmlich.

<http://www.ichkoche.at/smoothie-rezepte/>

Auch das generelle Reduzieren der Nahrungsaufnahme hat mir - nach den Hunger- und Gusto-Attacken des

ersten Tages - gefühlsmäßig sehr gut getan. Eine Leichtigkeit und Beschwingtheit macht sich breit.

Die einzige Anweisung meines Arztes, die mir nicht gelungen ist zu befolgen, ist die konsequente Bettruhe um 22.00 Uhr.

Mittlerweile kommt große Vorfreude auf die Behandlungen selbst auf und ich werde mich demnächst auf den Weg machen.

10.06.2017 20:16

Logbuch Tag 7, 1. Kliniktag

Am Vormittag entspannte Anreise nach Ried. Die Ordination / Tagesklinik befindet sich in einer alten Villa im Stadtzentrum von Ried. Um 12.00 bin ich von einer freundlichen Sprechstundenhilfe / Rezeptionistin in Empfang genommen worden, sie zeigte mir die Räumlichkeiten und geleitete mich dann zum Mittagessen (Quinoa mit Fenchel und Nudeln, dazu Kräuterpunsch). Gegen 13.15 dann das Erstgespräch mit Dr. Wolfgang Schachinger, eine genaue Pulsdiagnostik und Zungendiagnose bildeten die Grundlage für den vorgeschlagenen Therapieplan. Im Gespräch kamen wir dann vertieft auf den ausgeheilten Mb Crohn zu sprechen. Schachingers Vermutung (aufgrund der Pulsdiagnose) für die Ursache meines Mb Crohn und auch den Mb Parkinson liegt in einer möglichen Schwermetallvergiftung. Er schlägt dazu auch ein Schwermetall-Ausleit- und Testverfahren vor (heute waren so viele neue Begriffe und Eindrücke, dass ich mir den Namen des Verfahrens und den des Arztes auf einer deutschen Uni - ich glaube mir gemerkt zu haben irgendwo in der Nähe des Ruhrpotts - nicht gemerkt habe. Ich frage nochmals und liefere nach!). Dies braucht

allerdings eine genauere Vorbereitung und kann im Rahmen dieser Woche wahrscheinlich nicht durchgeführt werden.) Um wirklich Gewissheit zu bekommen, braucht es ein genaues Blutbild inklusive Hormonspiegel, gemerkt habe ich mir noch den Selengehalt und viele weitere Werte. Gemacht wird das dann morgen in der Früh!

Dann einchecken im Hotel und mit dem Rad (Brompton 🚲) zurück in die Tagesklinik. Markus, ein freundliches gestandenes Mannsbild, empfängt mich und weist mich in die erste Therapie ein : Nasya. Beim Umkleiden leise indische Musik, Sprechgesänge, Mantras ... Zuerst wird mein Kopf mit einer Ölmischung eingerieben und massiert , dann eine Gesichtsmassage, befremdlich war die Ohrenmassage (da pfriemelt ein fremder Finger in meinen Gehörgängen herum) aber nach einer kurzen Eingewöhnung habe ich das dann sehr genossen. Weiter mit einer Nackenmassage und dann Inhalation. In einen großen Kochtopf mit kochend heißem Wasser (wie in der Kindheit bei Erkältungen zuhause bei Müttern) werden Öle dem Wasser zugesetzt und der heiße Dampf wird über die Nase ein und den Mund wieder ausgeatmet. Die eingeträufelten Öle entbehren nicht einer gewissen Schärfe, und obwohl ich die Augen geschlossen hatte, begannen die Augenlider zu brennen. Zwei Wattebäuschchen - mit einem Stoffband an meinem Kopf festgebunden - schafften Abhilfe.

Nach der Inhalation geht es auf die Massageliege. Unter meinem Nacken liegt eine Wärmeflasche und mein Gesicht und der Schädel werden in warme Tücher eingepackt. Dann folgt das Kernstück der Nasyo - in beide Nasenlöcher wird eine Ölmischung eingeträufelt, die sich langsam Richtung Stirnhöhle und Rachen vorarbeitet. Über die Zeit beginnt das Öl auf den Schleimhäuten leicht zu brennen. Dieser Vorgang wurde 5 - 6 mal wiederholt. Obwohl mir die Nasyo als die

unangenehmste und belastendste Therapie dargestellt wurde, habe ich sie nicht als sooo schlimm erlebt.

Dann rasten (ich bin weggepennt wie ein Baby) und im Anschluss ein Öleinlauf! Je eine heiße Wärmeflasche "glühen" den Unterbauch und den Lendenbereich vor, dann heißt es Hose runter und 100 ml Ölmischung - gut temperiert - wandern in den Enddarm um dort zu verweilen. Das ist anders als ein klassischer Einlauf zur Darmreinigung ... ungewohnt, aber nicht wirklich unangenehm.

Im Anschluss daran wieder rasten. Ich bin wieder eingepennt und die Reinigungsdame hat mich dann am frühen Abend geweckt ... ankleiden und in der Tagesklinik-Ausspeisung noch etwas essen gehen (Suppe), dann nochmals rasten im Aufenthaltsraum, warm einpacken (Buff und Schal und Kappe) und zurück mit dem Rad ins Hotel.

Ich fühle mich jetzt angenehm müde, eine wohlige Schwere ist in mir, der ich mich jetzt am Ende dieser Zeilen hingeben werde 🌍^{zzz}

11.06.2019

Logbuch Tag 8, 2. Kliniktag

Gestern kam ich gar nicht mehr zum Schreiben, weil ich hundemüde um 20.00 mitten beim Tippen eingeschlafen bin ...

Aber der Reihe nach:

um 6.00 aufgestanden, übliche Medikamenteneinnahme und dann mit dem Rad zur Tagesklinik, Blutabnahme und weiter zu einem guten Freund hier in Ried. Eine Stunde

Tai Chi Zen (etwas gewöhnungsbedürftig mit Korsett, aber es geht). Im Anschluss Frühstück mit Reisflocken und Honig und Tee.

Nachdem ich erst am Nachmittag zur nächsten Therapie eingeplant war hab ich mit dem Rad Ried erkundet. Eine Schande, es liegt so nahe und ich war schon so oft hier, aber das historische Zentrum kannte ich fast gar nicht ...



Mittagessen in der Klinik. Es gab vorzügliches Dhal mit Apfelchutney und Polenta (?), dann ab in den Therapiebereich.

Arztgespräch mit Dr. Schachinger: Mein Puls hat sich etwas beruhigt, ist etwas erdiger geworden, aber immer noch flatterig ... "... da ist noch viel Entwicklungspotenzial!" Nichtsdestotrotz ich fühl mich sehr entspannt.

Dann haben wir nochmals über die Schwermetallbelastung gesprochen. Das Blutbild wird weitere Auskünfte geben, ob der Verdacht bestätigt wird. Im Falle eines positiven Befunds haben wir über eine mögliche Chelat Therapie (<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Chelat-Therapie>) mit DMPS Injektionen gesprochen (<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Dimercaptopropansulfonsäure>).

Diese Therapieform ist (in der Schulmedizin) umstritten

und ich denke, da braucht es noch genaues Abwägen der Risiken und des möglichen Nutzens.

Ebenfalls gesprochen haben wir über die Parkinson Therapie von Professor Dr. Horst Przuntek (<http://www.ayurveda-seminare.de/site/dozenten-und-team/dozenten-wissenschaft-und-forschung/prof-dr-horst-przuntek.html>) der einen komplementärwissenschaftlichen Weg mit klassischer Ayurveda Behandlung und westlicher (Schul)Medizin beschreitet (https://www.augusta-bochum.de/evk/evk_komplementaer.html).

Spannende Gespräche, die zum Nachdenken anregen!

Um 15.00 dann die nächste Nasiyo. Wieder ein "Kopfüßbad mit Massage", Nackenmassage, Inhalation, Kopf in heiße Tücher eingewickelt und dann die Ölinfiltration in die Nase. Die Steigerung von 17 Tropfen am ersten Tag auf 45 Tropfen pro Nasenloch lässt dann die Post abgehen. Ich spucke und schneuze Unmengen von Schleim und fühle mich nachher "wie vom Rauchfangkehrer (Schornsteinfeger) durchgeblasen". Dann Ruhephase und noch ein Öleinlauf. Wieder Ruhephase.

Wie schon fast Tradition weckt mich die Reinigungsdame dann knapp nach 18.00, noch eine Stunde Rasten im Ruheraum, dann Suppe zum Abendessen und mit dem Rad zurück ins Hotel ...

... und beim Versuch, das Logbuch zu schreiben bin ich eingepennt ...

10.09.2017 05:20

Logbuch Tag 9, 3. Kliniktag

So gut ich bisher bei meiner Ayurveda Kur geschlafen

habe, heut geht scheinbar so gar nix ...

Der Reihe nach...

Nachdem ich die Nacht davor lange und gut geschlafen hatte, um 6.00 aufstehen, Madopar einwerfen, ausgiebig duschen und mit dem Rad zu meinem Freund Christoph. Frühstücken und dann eine Stunde Tai Chi Zen. Die Bewegungen laufen "schlurfend harmonisch" ... besser als gestern. Bei manchen Sequenzen fällt es schwer, das Gleichgewicht zu halten ...

Dann eintauchen in "das normale Leben": mails abrufen, mails beantworten, zwei Kundentelefonate ...

Im Anschluss daran eine kleine Radtour durch Ried bis zum Mittagessen. An das ayurvedische Essen lässt sich's gewöhnen. Die Tagesklinik, nein die Köchin der Tagesklinik kocht hervorragend, und serviert ganz charmant auch noch selbst. Quinoa mit Spinat und Erdäpfeln an Apfelchutney, dazu lauwarmen Linsensalat ... davon musste ich gleich eine zweite Portion nachfassen ... köstlich ... (... 🍴 ... das ist echt eine Alternative zu Rumkugeln, Ritter Sport Nougat und Co ...)

Dann kurze Rastpause und ab zur Therapie. Nasiyo die Dritte. Mittlerweile kenne ich die Prozedur. Heute erlebe ich's intensiver. Nach der Behandlung am Tisch während der Ruhephase wieder eingepennt ... mittlerweile hat das Tradition.

Vor dem Abendessen noch in den Aufenthaltsraum, ... überhaupt nicht müde; ... ein paar Postings, ein paar Mails ...

Nach dem Abendessen noch das Arztgespräch. Dr. Schachinger erlebe ich unglaublich zugewandt. Wir

sprechen wieder über das Zusammenspiel Darm mit Gehirn. Schachinger sagt, dass er die Sache mit meiner Vorgeschichte (Mb Crohn) sehr sanft und vorsichtig angegangen ist. Meine Öleinläufe sind daher "nährender Natur" und nicht auf Reinigung fokussiert.

So unangenehm ich Einläufe in Erinnerung habe, diese Öleinläufe sind so schlimm nicht. 100 ml Sesamöl körperwarm injiziert haben nur kleine Nachwehen in Form von leichten Blähungen und einer sanften "Ölspur". Deshalb liegen vorsorglicherweise Slipeinlagen auf!

Dann mit dem Brompton fest eingemummt ins Hotel zurückgeradelt. Mit meiner Frau und den Kindern telefoniert ... Postings verfasst ... und dann war da keinerlei Müdigkeit mehr ...

Zwischendurch in Etappen mal eine Stunde gedöst, dann wieder aufgewacht, versucht einzuschlafen, dahingedämmert, aufgewacht ... und letztendlich der Griff zum Tablet ... ein wenig meiner Lieblingsmusik gehört und im Forum gepostet ...

Ich weiß nicht, habe ich so viel vorgeschlafen, dass ich so gar nicht müde bin? Ist es der ominöse "Tag drei" der Krise? Hält mich das Eintauchen zwischendurch in die "normale Welt" munter? Gaustert mir schon wieder die Arbeit durch den Hinterkopf (glaub ich zwar nicht, weil ich nicht bewusst daran denke, obwohl ich heute eine gute Stunde damit beschäftigt war. Aber dann hatte ich's abgeschlossen! Denke ich zumindest!!!)?

Außerdem tun mir heute meine gebrochenen Wirbeln weh ...

... irgendwie nicht mein Tag ... stimmt nicht!!! ... nicht meine Nacht, heute ...

10. Feb. 2017, 15:30

Logbuch Tag 10, 4. Kliniktag

... nun auf die Nacht folgt der Tag ... und was sich in der Nacht an Vorboten angekündigt hat, das hat der Tag mindestens gehalten.

Nach dem Logbuch Eintrag hatte ich noch Zeit zum Herumtrödeln, weil das Tai Chi erst später stattfand. Gegen 10.00 auf 's Fahrrad und zum Tai Chi geradelt. Irgendwie waren alle Bewegungen eckig, abgehackt, so gar nicht rund. Mein Rücken hat geschmerzt und das Tai Chi hat erstmals viel mehr angestrengt als gut getan.

Mittagessen in der Klinik wie immer hervorragend. Der erste Lichtblick des Tages: Dhal mit Reis und Kürbis und einem undefinierbaren aber unglaublich köstlichen Chutney. Alleine das Essen schon ist ein Grund intensiver über eine ayurvedische oder zumindest ayurvedisch angehauchte Lebensweise nachzudenken. (und das sage ich als bekennender schokoladensüchtiger Fleischfresser!). Als besondere Überraschung haben mich dann noch 3 Freunde in der Klinik zum Mittagessen besucht.

Dann unmittelbar nach dem Mittagessen in den Therapiebereich. Heute zur Abwechslung keine Nasiyo, sondern eine Synchronmassage. Zwei Therapeuten haben mich gemeinsam eingeölt und dann haben mich vier Hände - links und rechts synchron sanft massiert. Anders als bei einer klassischen Massage habe ich das mehr als geschmeidiges Streichen über die Haut erlebt, unglaublich wohltuend. Nach einer guten dreiviertel Stunde paradiesischem Schwelgen folgte noch ein Ölguß.

Ich denke, das ist das, was sich jeder Normalbürger unter Ayurveda vorstellt. Aus einer Kanne wird körperwarm temperiertes Öl über die Stirn gegossen. Anfangs etwas befremdlich, wenn das Öl die Haare entlang rinnt (bei mir nicht sehr viele und die kurz getrimmt). Diese "Körpersensation" hat als "Initialgefühl" die Assoziation mit einer Ölsardine in mir aufsteigen lassen. Aber im weiteren Verlauf habe ich das immer angenehmer und angenehmer empfunden. Paradies die Zweite!

Danach kam der unvermeidliche Öleinlauf, mittlerweile schon (na wenn schon nicht liebgewonnen so zumindest) ein gewohntes Ritual.

Rasten, ruhen, dann das ausführliche Arztgespräch: Besonders intensiv war die Durchsprache meiner Blutwerte und meines Pulses. Das klassische Blutbild war absolut ok, aber beim Hormonspiegel, Selenwert gab es viel Stoff zum Reden.

Nochmals kamen wir auf die Schwermetall Ausleitung DMPS zu sprechen. Diese Methode wird bei akuten (Schwermetall)Vergiftungen erfolgreich angewendet, die Wirksamkeit im alternativmedizinischen Bereich ist umstritten. Aber offenbar ist das - wie überall - eine Frage der Versuchsanordnung und des dahinter liegenden Forschungsinteresses.

Betreffend der Medikation bzw. der Frage der Umstellung auf ayurvedische Medikation hat mir Dr. Schachinger vorerst zur Vorsicht geraten. Zuerst einmal müssen der Vitamin D Haushalt

(https://de.wikipedia.org/wiki/Vitamin_D - <http://www.gesund.at/f/vitamin-d-mangel-calciferol>), der

Progesteronspiegel

(<https://de.wikipedia.org/wiki/Progesteron> - <http://ww>

w.progesteron.de/klinische-anwendung/mann/), der Folsäuregehalt (<https://de.wikipedia.org/wiki/Fols%C3%A4ure> - <http://www.meine-gesundheit.de/folsaeuremangel> <http://www.netdokter.at/krankheit/anaemie-durch-folsaeuremangel-7341>) und der DHEA Gehalt (<https://de.wikipedia.org/wiki/Dehydroepiandrosteron> - <http://www.drhuber.at/dehydroepiandrosteron-dhea/>) auf ein vertretbares Maß gebracht werden, dann werden wir in Abstimmung mit meinem Neurologen weitermachen. Spannend fand ich bei der Schnellrecherche im "Lexikon des worldwide web" alias "Doktor google", dass all diese Werte in der Schulmedizin für Männer als relativ bedeutungslos gesehen werden, mein Arzt ihnen aber höchste Bedeutung für das Hormongleichgewicht in meinem Körper beimisst.

Über die ayurvedische Kur selbst hat Dr. Schachinger mir erklärt, dass sie aus drei Phasen besteht:

1. **Die Vorkur:** hier geht es um das Lösen von Altlasten und die Vorbereitung zur Entgiftung (das waren meine gerühmten "Pferdeleckerlis" und das Halten von Diät)
2. **Die Kur selbst:** hier erfolgt das Auswaschen der Giftstoffe aus dem Körper. Das kann (das wird) - wie bei mir an diesem Tag - zu Kurkrisen führen, wenn der Körper beginnt, nachhaltig auf die Behandlung zu reagieren. Aus diesem Grund hatte er mir für den heutigen Tag auch keine "anstrengende Behandlung" wie die vorhergegangenen Nasyos zugemutet, sondern zum Entstressen des Körpers eine Synchronmassage angedeihen lassen. Meine vorangegangene Schlaflosigkeit haben wir auch durchbesprochen und er meinte nur, dass der (mit meinem Freund und Kollegen nach unserem gemeinsamen Tai Chi gestern genossene)

grüne Tee eine potenzierte Wirkung zeigen kann, weil mein Körper sozusagen von "Genussgiften" entwöhnt ist und mir deshalb umso mehr "einfährt". Diesen Tipp möchte ich gerne festhalten und weitergeben: Bei einer Ayurvedakur striktes Halten des Diätplans und keine kleinen Genuss-Sünden!!! (es rächt sich bitterlich!)

3. **die Nachkur:** hier geht es darum, den erreichten Status zu "versiegeln" und möglichst nachhaltig zu bewahren. Drei Maßnahmen hat er mir empfohlen:

a) Ernährung: Zwischen den Mahlzeiten "**Essabstände**" halten (keine Naschereien zwischendurch)! Achten auf die **Qualität der Lebensmittel** (wenn geht nur BIO)! In den nächsten Tagen nach der Kur kein Fleisch, keinen Fisch, keine Rohkost, keine Eier, kein Hartkäse! **Langsam essen**, länger kauen als gewohnt (mindestens 10 x). Dazu empfiehlt er, nach jeweils drei Bissen das Besteck wegzulegen. Dies hat auch einen Effekt auf die Gewichtsentwicklung: weil durch die Pausen in der gleichen Zeit weniger Nahrung zugeführt wird, unterstützt das das Abnehmen bzw. Halten des Gewichts! **Zwischen den Mahlzeiten Trinken!** Am besten heißes / warmes zuvor abgekochtes Wasser.

b) Bio Rhythmus: **nach 90 Minuten** Arbeit eine **Regenerationspause** (für mich alleine, mich zurückziehen, ohne Kundenkontakt! Uhr einstellen, sodass diese Pause laut eingefordert wird) Insbesondere für Parkinson-Patienten ist eine geregelte Pausenstruktur für die Regeneration wichtig, weil die Dopamindepots meist nach einer Zeitspanne von 90 Minuten erschöpft sind. Umso notwendiger bei meinem Job!
Betruhe spätestens um 23.00 Uhr, im Regelfall 22.00 Uhr (das wird die schwierigste Übung)

3. Rasayana Therapie (<http://www.ayurveda->

klinik.de/rasayana.html): das bedeutet übersetzt soviel wie "die Körper- und Lebensäfte flüssig halten. Schachingers Empfehlungen für mich waren zweigeteilt:

a) einerseits durch **Einnahme von Substanzen** (z.B. Mucuna, aber auch noch andere)

b) andererseits durch mein **persönliches Verhalten**. Indem ich konsequent das tue, was mir gut tut und das unterlasse, unterbinde und abstelle, was mir nicht gut tut. Sei es Tätigkeiten, Ansprüche von mir oder von anderen ... (auch das ist für mich eine sehr schwere Übung, wo ich mir doch funktionales Handeln und Disziplin ins Stammbuch geschrieben habe) Insbesondere geht es bei mir um die **Balance von Aktivität und Ruhe, Tun und Pause ...**

Ich fand dieses Arztgespräch "ziemlich steil". Weit über den normalen (d.h. von mir sonst im ärztlichen Alltag erlebten) Rahmen (zeitlich und inhaltlich) hinausgehend, sehr zugewandt, auf mich als Person absolut zugeschnitten. Wir haben im Anschluss dann noch längere Zeit über das Thema "Disziplin" und "was tut gut" oder was ist "nur mehr Impuls- und Lust gesteuert" diskutiert.

Mein Fazit: es geht um die große persönliche Linie, den roten Lebensfaden, den ich im Blick haben muss und an dem orientiert kontinuierlich anzupassen, was **MIR JETZT** gut tut ... (die Übung wird damit nicht wirklich leichter, für mich aber zumindest "griffiger")

Nach dem Arztgespräch Abendessen, noch eine kurze Rast und dann mit dem Rad zurück ins Hotel. Nach der Massage ist meine Befindlichkeit stetig besser geworden und ich war zufrieden, wieder gut drauf ... und hundemüde. Um halb neun bin ich im Bett gelegen und

sofort eingeschlafen (welch Segen nach der vorangegangenen Nacht)

Logbuch Tag 11, 5. und letzter Kliniktag

In der Früh etwas Stress beim Packen, schließlich will ich doch um 7.30 beim Tai Chi sein ... Rasayana (!!!): schon wieder die Ansprüche an mich selbst, alles muss gehen, gleichzeitig, versteht sich ...

Nachdem ich den Anspruch aufgegeben habe, pünktlich zu sein, geht das Packen leichter und nicht zittrig von der Hand. Alle Klamotten im Auto und ab zum Tai Chi - und ... ich bin pünktlich!

Im Anschluss leichtes Frühstück mit Reisflocken und Honig (heute kein Grüntee!!!) dann in die Tagesklinik. Am Empfang bekomme ich die Rezepte für die (schulmedizinischen) Medikamente (2 Stück) und im Ayurveda Shop erhalte ich die anderen Präparate (8 Stück) - 10 (!!!) zusätzliche Mittel, die irgendwie in den Tagesplan zu integrieren sind. Ich beschließe, mir keinen Kopf zu machen, sondern das mit Ruhe und Bedacht anzugehen ...

Um 9.00 dann meine letzte Behandlungseinheit - "eh klar" (ein urtypischer Austriazismus, bedeutet in diesem Fall "wie nicht anders zu erwarten"): ein Öleinlauf ...

Dann, nach einer ausgiebigen Ruhephase, eine ganz herzliche Verabschiedung von meinen beiden Therapeuten Markus und Günther. Danke für euer umsichtiges Umgehen mit mir! Ab in die Administration und die Rechnung für die Kur begleichen, noch ein letztes Mal Mittagessen in der

Klinik - die Köchin ist ganz lieb und übergibt mir noch in einer Flasche die Suppe für den Abend mit den Worten: "Erstens haben Sie's eh (siehe Austriazismus: in diesem Fall "ohnehin") bezahlt und zweitens wird sie Ihnen gut tun, die Suppe!" Noch ein letztes verabschieden von Allen und dann ab nach Hause. In eineinhalb Wochen werde ich wieder einen Tag in der Klinik sein für eine Behandlung und ein weiteres Gespräch mit Dr. Schachinger. Die restlichen Laborwerte durchschauen und weitere fortführende Maßnahmen planen.

Am Abend zuhause habe ich dann meine gesammelten Pillen und zukünftigen "Pferdeleckerlis" sortiert ... ich komme auf die stolze Anzahl von 20 Stück plus Basenpulver plus Progesteron Salbe. Im Medikamentenspender sortiert kann ich einigermaßen einen Überblick schaffen, was wann wie einzunehmen ist ...

Ich werde periodisch weiter berichten ...

Meine **Zwischenbilanz** bisher:

Hotelkosten	308,- €
Ayurveda Kur	1.080,- €
Tagespauschale (ayurvedisches Essen in der Klinik)	90,- €
klassische ärztliche Konsultation und Medikamente	242,- €
<u>Ayurvedische Präparate</u>	<u>187,- €</u>
Summe	1.907, €

Was davon die Krankenkasse übernehmen wird (außer die klassische Konsultation und die Medikamente = 242,- €) ist noch ungewiss.

In Summe der Preis für einen etwas gehobenen Kurzurlaub.

Mein Resumé: egal was die Kasse zahlt, es war eine gelungene Investition in meine Gesundheit. Ich fühle mich heute, am Morgen danach frisch und ausgeruht, leicht und frei, und obwohl es noch so früh am Morgen ist, beschwingt.

5.11.2017, 11.00

Logbuch Nachtrag

Für Interessierte unter euch, hier noch die Details meines Cocktails:

Auf Empfehlung von Dr. Schachinger behalte ich die klassische Medikation bei, bis mein Hormonhaushalt ausgeglichen ist. Dann überlegen wir in Absprache mit meinem Neurologen, ob und wie wir meine medikamentöse Einstellung verändern. Derzeit "klassisch":

Madopar 100/25	eineinhalb Tabletten um 6.00
	eine Tablette um 10.30
	eine Tablette um 14.30
	eine Tablette um 18.00
Madopar CR 100/25	eine Kapsel um 22.00
Azilekt	eine Kapsel am Morgen

Mein ayurvedischer / alternativmedizinischer Cocktail:

morgens nüchtern:

1 DHEA Kapsel 25 mg

vor dem Frühstück:

2 Kräuterpastillen MA 697

Zutaten: 94% Kräuter (Indische Myrrhe, Bauhinia variegata, Amla-Frucht, grüne belerische Myrobalanen-Frucht, Myrobalanen-Frucht, Langer Pfeffer, Crataeva nurvala, Ingwer, Schwarzer Pfeffer, Kardamom, Indisches Lorbeerblatt, Zimt), Magnesiumstearat, Stärke (Mais/glutenfrei), Verdickungsmittel (Gummi arabicum), Trennmittel (Talkum)

1 Calmacit

1 Neurogsan B-Komplex

Vor dem Mittagessen und vor dem Abendessen:

je 2 MA 1

Zutaten: 48,5% Amla-Frucht*, 48,5 % Amla-Fruchtextrakt*, Stärke (Tapioka)*, Trennmittel: Siliziumdioxid.

Mittags und abends:

je eine Kapsel Biogena Vitamik K2 100

Vor dem Schlafengehen

2 x MA924

Zutaten: 58% Kräuter (Mucuna prurita, Asparagus racemosus (Shatavari), Winterkirsche, Pedalium murex, Langer Pfeffer, Süßholz, Sphaeranthus indicus, Curculigo orchoides, Sandmalve, Indische Narde, Nagasbaum, Ceylon-Zimt, Kümmel), 5% Kräuterextrakt (Belbaum, Premna integrifolia, Oroxylum indicum, Stereospermum suaveolens, Gmelina arborea, Desmodium gangeticum, Uraria picta, Solanum xanthocarpum, Solanum indicum,

Erdstachelnuss), Bergbalsam, Verdickungsmittel (Gummi arabicum), Mineral (Calciumcarbonat), Überzugsmittel (Hydroxypropylmethylcellulose), Trennmittel (Talkum)

1ml Progesteron Salbe 5 % auf die Innenseite der Oberarme auftragen

1 Messlöffel Basen Mineralmischung auf 1/4 l Wasser (lauwarm)

uff, eine ganze Latte.

Erste Erfahrung mit dieser Medikamentenfülle: Es geht nur mit Pillensortierer und einen auf die jeweiligen Zeitpunkte gestellten Wecker

Die Herausforderung liegt in der Integration in den Alltag.

Wenn ich wieder "voll im Geschirr" stehe (beruflich meine ich, weil derzeit fahre ich ja Halblast) dann muss ich mir diese Umstellung ganz fest ins Stammbuch schreiben. Ich denke, es könnte mit einer guten und klaren Strukturierung meiner Zeit gelingen. Jeden Tag die gleichen Rituale und mich nicht drausbringen lassen und mich von meinen Kunden nicht hetzen lassen. (Emythologisch interressant: das Wort "hetzen" stammt von "hassen". Ich muss also was tun, damit mich meine Kunden lieben! 😞 😊 😍)

... und immer wieder Rasayana ... achten auf das, was mir gut tut!

12 Feb 2017 00:43

Logbuch Tag 12, 1. Tag nach der Kur

Die wahre Herausforderung ist dann die Integration in den Alltag! Wie wahr, wie wahr!

Mit der Fülle der Präparate bin ich an diesem ersten Tag danach gut klar gekommen. Die Planung und das Vorab-Durchspielen, wann sind meine Parki Medis und wann die ayurvedischen Präparate zu nehmen, hat sich gelohnt. Dank dem Medikamenten Sortierer habe ich den Überblick behalten und der Wecker hat mich an die von mir vorab für diese Pille festgelegte Zeit gemahnt ... soweit ... so gut

Aber, heute war ein arbeitsfreier Tag. Ich hab meine Mutter besucht und hab mit meiner Familie geplaudert, bin mit meiner Frau eine große Runde spazieren gegangen und dann waren wir zum Abendessen bei lieben Freunden eingeladen. Alles in allem: kein Stress, kein Zeitdruck ...

Eine Herausforderung war allerdings die Abendeinladung. Unsere Freunde waren sehr verständnisvoll, dass ich nicht das fulminante Mahl mit Ihnen geteilt, sondern die von meiner Frau vorgekochte und mitgebrachte Suppe verzehrt habe. Schwieriger wäre es bei einer formellen Abendeinladung gewesen ...

Das führt mich zu dem Punkt, darüber nachzudenken, wie ich nächste Woche meine Mahlzeiten organisiere, wenn ich 2 Tage Workshop mit einem Kunden in einem für seine Küche gerühmte Seminarhotel haben werde ...

Ja, die Herausforderung ist wahrlich die Integration in den Alltag ...

Logbuch Tag 13, 2. Tag nach der Kur

Die Nachhaltigkeit am Sonntag ist gut gelungen. Gesund gegessen, meine Frau hat ayurvedisch gekocht (das Kochbuch als Mitbringsel hat sich gelohnt), ausreichend geschlafen, in Bewegung gewesen...

Logbuch Tag 14, 1. Arbeitstag nach der Kur

Gott sei Dank ein Bürotag!

Die Einnahme der Fülle an Medikamenten zum richtigen Zeitpunkt ist eine Herausforderung... nüchtern, 2 Stunden vor dem Essen, unmittelbar vor oder nach oder zum Essen... uff... Ohne Timer geht da gar nix. Die Gelassenheit zu bewahren... eine schwierige Übung....

Rasayana (tue nur, was dir gut tut...) ebenso...

Der Mittagstisch war Vorgekochtes von meiner Frau, in der Küche meines Büros erhitzt. Nachdem ausreichend vorhanden war, haben sich meine Kollegen mit mir gefreut und mitgegessen. Also das mit dem Essen ist managebar, zumindest im Büro.

Am Abend dann zweieinhalb Stunden Autofahrt, late checkin im Hotel.. Ein paar Finncrisp (schnell aus der Büroküche mitgenommen) anstelle eines vernünftigen Abendessens. Dann um 22.00 noch Vorbesprechung des Workshops mit dem Kunden, er bei Wein, ich bei Wasser ... Rasayana ist anders...

Gedanken die mich bewegen... Muss man(n) wirklich aus dem Arbeitsprozess aussteigen, um vernünftig leben zu können... ? Eigentlich mache ich meinen Job sehr gerne... Aber es gibt so viele Außeneinflüsse...

Logbuch Tag 15, 1. Tag extern.

Das Leben im Seminarhotel ist eine echte Herausforderung. Nachdem die heutige Seminarunterkunft auch Fastenseminare anbietet, dachte ich, dass es mit dem Essen easy sein sollte. Und in der Tat, sie bieten jeden Tag ein vegetarisches Mahl an. Leider ist der Geschmacksträger Fett und so bestand die heutige Mittagsmahlzeit aus einem leider etwas zu fetten Kartoffelgratin. Gut im Geschmack, aber meinem Abnehm- und Entwöhnungsprozess nicht gerade zuträglich...

Am Abend dann Quinoa und Linsen an roten Rüben. Extrem lecker und bekömmlich. Als Nachspeise dann Mousse au Chocolat. Ich hab jetzt mehr als 2 Wochen auf jegliche Schokolade verzichtet und konnte nicht widerstehen. Ich hab das Dessert gegessen... und jetzt ist mir schlecht ...

FAZIT: nach fast 2 Wochen bewusstem ayurvedischem Essen ist Schoko als Fastenbrecher kontraproduktiv!!!

Allen anderen Versuchungen zu widerstehen ist mir leicht gefallen (Kaffee , Alkohol, Zucker), aber Schokomousse... 😡

ja, es ist wahrlich eine Herausforderung, gesund zu leben.

Ich hab jetzt meine erste Arbeitswoche nach der Ayurveda Kur hinter mich gebracht. Und es ist schwierig, den körperlichen Status aufrecht zu erhalten und auch

die Disziplin, all die Dinge nachhaltig fortzuführen, die in der Kur errungen wurden.

Gelungen ist mir:

- das vegetarische Essen beizubehalten,
- bis auf zwei "Ausrutscher" nicht zu naschen (einmal das köstliche Mousse au Chocolat im Seminarhotel, das ich dann bereut hab weil mir so schlecht wurde ob der entwöhnten Essensgewohnheiten und einmal zwei Stück "Kastner Schoko Rumpflaumen" ... die waren auch zuuu verführerisch
- meine ayurvedischen Medikamente pünktlich einzunehmen
- einmal täglich Tai Chi Übungen
- jeden zweiten Tag eine Runde spazieren gehen

Nicht gelungen ist mir:

- täglich spätestens um 23.00 zu schlafen
- Rasayana (nur zu tun, was mir gut tut)
- nach spätestens 1 1/2 Stunden Arbeit eine Pause zu machen
- aus dem Trott aus Disziplin und Konzentration auszubrechen und meine Arbeitszeit zu beschränken und genügend Raum für mich und Lebensdienliches zu haben.

Wenn man(n) so sozialisiert ist wie ich, dann droht einen der Job immer wieder aufzufressen bzw. meine Bereitschaft, mich auffressen zu lassen ist stärker als der Versuch, gesund zu leben ...

Logbuch Tag 39

Zwischenbilanz gegen Ende der 6.Woche:

1. Es gelingt immer noch, fleischlos zu leben. Ein Ausrutscher ist mir passiert: als wir mit meiner Männerrunde am Ende unseres Treffens eine deftige

Jause (Brotzeit) zubereiteten und vertilgten, konnte ich nicht umhin, mir auch ein Stück Speck von dem großen "Renken" abzuschneiden und mit Genuss, nein, mit Hochgenuss zu sündigen ich hab's vertragen und es war köstlich ...

Einen zweiten Ausrutscher habe ich allerdings bereut. Am Faschingsdienstag hatten wir Besuch und ich hatte Faschingskrapfen (Berliner) gekauft. Weil sie gar so gut ausgeschaut haben, habe ich auch einen gegessen ... und einen Espresso dazu getrunken, den ersten seit Wochen ... und weil es so gut war, noch einen und noch einen Kaffee ... und eine Stunde später habe ich alles wieder herausgekotzt. Der Krapfen war mir zu fett und ist wie ein Klumpen in meinem entwöhnten Magen gelegen ... Was ich in Summe daraus lerne, ist: wenn schon sündigen, dann mit Genuss und mit Produkten höchster Qualität und nicht völlern!!!

2. Alle Medikamente wirklich zeitkorrekt einzunehmen gelingt in 3 von 4 Fällen. Die Fülle von mehr als 20 Präparaten über den Tag verteilt ist mächtig. Immer wieder ertappe ich mich, dass mein Medikamentenwarner losgeht und ich in meiner Medi-Box die (ayurvedischen "Pferdeleckerli")Pillen sehe, die ich zwei Stunden vorher hätte einnehmen sollen. Die Medikamenteneinnahme der klassischen Parkinson Therapie ist eingespielt und funktioniert klaglos - und es sind auch nur 4 Gaben am Tag. Wahrscheinlich nehme ich die klassischen Medis immer noch ernster als die ayurvedischen, die ich zur Unterstützung und zum Aufbau eines ausgeglichenen Hormonspiegels zu mir nehme.

3. Rasayana gelingt nicht immer, aber zumindest denke ich daran und gönne mir von Zeit zu Zeit auch eine Pause.

4. Seit Beginn der Kur (d.h. ab der Entscheidung dazu)

bis jetzt habe ich 6 Kilo, seit Weihnachten (meinem "all-time-high") insgesamt 12 kg abgespeckt. Ausschließlich durch Umstellung der Ernährung. Kein Fleisch, keinen Zucker, kein Alkohol, kein Koffein und nur ganz wenig Schwarz- oder Grüntee. Und das ganze Reduzieren des Gewichts ist ohne jegliche Anstrengung, ohne darben und fasten müssen, vor sich gegangen. Ich habe im Gegenteil mit Genuss sehr gut und ausreichend gegessen und hatte nie das Gefühl, hungern zu müssen.

5. Meine Verdauung funktioniert so prächtig, wie schon seit Jahren nicht mehr, fast mit der Präzision eines Schweizer Uhrwerks. Ein lieber Freund von mir, ein Arzt, engagiert sich sehr stark in Projekten in Tansania. Und er beschreibt den Unterschied zwischen den Afrikanern und den Europäern anhand des Stuhlgangs - möglicherweise skurril, aber wahr. Er meint, daran ließe sich am treffendsten ein signifikanter Unterschied festmachen: "... wenn einer der Europäer in den Fluss kackt, dann sinkt sein stinkender Fettstuhl sofort auf den Grund. Kackt ein Afrikaner in den Fluss, dann Tanzen die Würschtel auf den Wogen davon ..." Und als Arzt meint er, das liege ausschließlich an der Art der Ernährung. Wir Europäer essen (auch in Afrika) zu viel Fleisch, viel zu viel Fett, zu wenig Ballaststoffe und wir trinken zu wenig Wasser und zu viel Alkohol ... und dieser Lebensstil findet dann im Kot seinen Ausdruck... Ich lasse es auch täglich tanzen ... 😊

6. In Summe fühle ich mich leichter (no na net, bei rund 15 % weniger Körpergewicht 😊) und auch geistig fitter. Trotz meiner kaputten Wirbel habe ich das Gefühl, mich leichter und agiler zu bewegen. Und auch die klassischen Medikamente (Levodopa) scheinen wirkungsvoller zu greifen ... Ob das eine Folge der Gewichtsreduktion ist oder durch die Unterstützung durch die ayurvedische Medizin und Ernährung bewirkt wurde, kann ich nicht sagen ...

7. Durch die Ayurveda Kur hat ein Prozess der Engiftung in meinem Körper begonnen, dessen Auswirkungen ich deutlich spüren kann. Mit meinem Ayurveda-Arzt habe ich besprochen, dass wir in weiterer Folge eine Schwermetall Ausleitung mit einer Chelat Therapie (<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Chelat-Therapie>) mittels DMPS-Injektionen ins Auge fassen, um diesen Prozess weiterzuführen. Das detaillierte Blutbild hat da einige Hinweise gegeben und einige Verdachtsmomente von Dr. Schachinger erhärtet. Die Entscheidung darüber werden wir in 2 - 3 Monaten treffen, wenn wir anhand einer neuerlichen Blutanalyse sehen, wie die bisherigen Maßnahmen gegriffen haben.

8. In Summe habe ich das Gefühl, in sehr kompetenten und guten Händen zu sein. Schachingers Verständnis über eine komplementäre Therapie in engmaschiger Absprache mit meinem Neurologen entspricht sehr meinem Grundverständnis, "welcher Geist die Welt zusammenhält...!" Ich werde seinen ärztlichen Rat weiterhin einholen.

9. In weiterer Folge habe ich vor, auch die Ernährungsumstellung weiter beizubehalten. Nicht als sklavisch zwanghafte "Religion", sondern als ein mir gut tuendes Genusskonzept. Hin und wieder möchte ich auch mit Vorsatz sündigen, etwa um ein Krügerl Bier als Begleitung zu "Mühlviertler Speckknödel in Eierstich" in mir zu vereinen ... (Anmerkung: dabei handelt es sich um eine Götterspeise, die zu Unrecht weitgehend unbekannt ist und die eigentlich in den Olymp der Kochkünste und in die Hall of Fame von Michelin und Gault Millau aufgenommen gehört: deftig, nahrhaft, köstlich und ein Streicheln des Gaumens vom Feinsten ...)

10. Worauf ich mich freue: wenn wir das nächste Blutbild

machen und ich hoffentlich diese Fülle von gut 20 Pillen pro Tag reduzieren kann ...

Meine Erfahrungen mit Ayurveda als komplementäre Behandlung meines Mb P. sind bisher wirklich ausschließlich gut!

Fortsetzung folgt ...

Gedanken:

Gelingt eine Lebensstilumstellung nur unter Aufgabe des Jobs? Scheint so ... freuen tut mich das nicht wirklich. Es ist nämlich so, dass ich meine Arbeit auch wirklich gerne erledige ... nur weiß ich nicht, wie ich sie stressfreier, druckfreier, entspannter bewältigen kann.

Die Arbeit an sich macht mir Spaß. Mit meinen Klienten arbeite ich wirklich gerne. Und da bin ich auch ziemlich gut ... und das tut meinem Ego gleiches, nein es tut seeehr gut 😊 !

Nur die Kehrseite, d.h. der Termindruck, das Verfassen von zeitnahen Protokollen, das Jonglieren von 2 Terminen, die sich eigentlich nicht ausgehen aber dann doch irgendwie, Anforderungen, die sich klammheimlich verändern und wo man in Klärungsprozessen auf den Punkt bringen muss (darf), was Sache ist, Runterstreiten mit irgendwelchen Procurement Menschen (Einkaufsabteilungen), die die mit den Fachabteilungen ausgehandelten Bedingungen halten aber den Preis gnadenlos runterlizitieren möchten ... das macht manchmal Stress, wenn es gleichzeitig passiert ... aber so ganz ohne ... da würde mir was fehlen ... denke ich...

Logbuch, Tag 73

Diese Woche hatte ich Urlaub (d. h. mit [lieben] ausländischen Gästen und Familie volles Programm von Stahlwelten über AEC, Wachau, Loisium bis Wien mit Schönbrunn, Hofburg und Co). Eigentlich wollte ich in dieser Woche eine Rückschau halten auf 2 1/2 Monate Ayurveda und Postayurveda Erfahrungen. Übrig geblieben ist diese Stunde jetzt am Abend des Ostersonntags. Immerhin ...!

Und das leitet beinahe nahtlos zum Thema Reflexion der Erfahrungen über ...

1. Was ich (fast) behalten habe ist mein Gewicht. Seit Weihnachten 12 Kilo abgespeckt und eines wieder zugelegt ... 😊 oszillierend, also, das geht ...

2. Was ich ebenfalls behalten habe, ist die Bereitschaft, fleischlos zu essen. Zugegeben, diese Woche habe ich geschlemmt und kunterbunt Fleisch in allen Variationen gegessen. Aber im normalen Rhythmus greife ich (wenn ich beruflich unterwegs bin) meist zumindest zu vegetarischen Gerichten. Zuhause wird ohnehin noch in Anlehnung an (die) Ayurveda (Kochbücher) gekocht.

3. Die Pillen schlucke ich immer noch, d.h. die ayurvedischen Pferdeleckerlis, aber ich bemerke, dass sich da mehr und mehr der Schlendrian einschleicht. 22 Pillen über den Tag verteilt zur rechten Zeit, vor, zu und nach dem Essen zu schlucken, nervt 🤒 ... ehrlich.

4. Der Erholungseffekt nach der Ayurveda Kur ... 🤒 ... naja, ich würde sagen, der ging den Weg alles Sterblichen ... viel ist davon nicht mehr über. In meiner Befindlichkeit drängeln sich dominant meine

gebrochenen Wirbeln in den Vordergrund. Ich habe jetzt seit einer Woche kein Stützkorsett getragen ... und es ist erschreckend, wie schnell sich Muskelmasse abbaut. Meine einstmals nicht so üble Rückenmuskulatur ist ein Schatten ihrer selbst und meine ohnehin vorhandene Kyphose schlägt gemeinsam mit den eingebrochenen Deckplatten meiner Wirbel erbarmungslos zu. Von einstmals 178 cm sind 173 cm übriggeblieben ... 😞 ich bin in der Tat gute 5 cm geschrumpft. Und das Gerade halten meines Rückens gelingt erstens nicht und zweitens schmerzt jeder Versuch ...

5. Ich nehme unverändert die MbP Klassiker, Madopar, Azelekt, Madopar CR und Neupro Pflaster. Ich weiß nicht, ob es an Ayurveda oder am fortschreitenden MbP liegt, aber mir kommt vor, dass ich sensibler auf die Medikamente reagiere. Am meisten auf das Neupro Pflaster. In der Hektik der letzten Wochen habe ich eine handvoll Mal verabsäumt, das Pflaster zeitgerecht, d.h. pünktlich zu wechseln und zweimal hat sich das Pflaster gelöst. Und jedes mal habe ich es in einer mittelfristig über den Tag verteilten Lahmarschigkeit bemerkt. Mein Körper konnte mit der von den Gedanken vorgegebenen Geschwindigkeit nicht mithalten ... Mit pünktlicher Einnahme der Medis schaut das besser aus.

A propos Neupro Pflaster. Mein Körper, d.h. meine Beweglichkeit reagiert ganz fein auf den Wirkstoff "Rotigotin", aber ich bemerke auch, dass ich oft für 1 - 2 Tage Hautirritationen an den Stellen habe, wo das Pflaster geklebt war. ... und das irritiert mich!!!

Noch eine Geschichte. Vor meinem Urlaub wollte ich meinen Medikamentenvorrat auffüllen. Dies mache ich immer über die Hausapotheke meiner Ärztin. Letztes Mal bekam ich die Auskunft, dass die Krankenkasse für Azilect (Wirkstoff "Rasagilin") nicht mehr aufkommt. Die Kasse bezahlt nur mehr ein Generikum. (Das hat mich im

ersten Moment sprachlos und dann wütend gemacht, weil ich denke, dass ich sehr viel für den Erhalt meiner Arbeitsfähigkeit tue und immer noch Aktivzahler in unser Sozialsystem bin, und die Kasse das beinhart unterläuft oder zumindest meine Versuche nicht unterstützt. Wenn ich 's weiter nehmen will, kann ich's ja privat bezahlen, so die lapidare Antwort ... Nach der "ersten Weißglut" habe ich beschlossen, mich nicht zu ärgern und stattdessen das Generikum zu probieren ... in der ersten Woche der Einnahme habe ich wenig Unterschied bemerkt, bloß die Ödeme in den Beinen scheinen ein wenig zurückzukehren ...?!? Aber wer weiß, woher das kommt, oder ob ich nur diese Woche mehr auf den Beinen war, ... oder ... oder ...

6. Wo ich weiter dranbleiben werde, ist die Entgiftungsthematik. Im Frühsommer werde ich mich auf die Chelat Therapie einlassen. Mir erscheint die These mit dem Zusammenhang von Schwermetallen in meinem Körper und MbP zumindest plausibel. Und wenn das Ausleiten zumindest eines Teils davon mit DMPS etwas bringt, dann ist das fein und wenn nicht, dann war's den Versuch allemal wert. [Chelat Therapie (<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Chelat-Therapie>), DMPS (<https://de.m.wikipedia.org/wiki/Dimercaptopropansulfonsäure>)]

7. Darüber hinaus bin ich wild entschlossen, mir ein bis zwei mal pro Jahr eine Ayurveda Kur zu leisten. Das Entschlacken und Entgiften tat meinem Körper (und damit mir 😊) sehr gut. Und wenn ich's regelmäßig mache, vielleicht steigert das sie Nachhaltigkeit ...

8. Rasayana - achte darauf, was dir gut tut ... tja, leicht gesagt und schwer umgesetzt ... immer noch.

Soviel einmal jetzt am Ostersonntag Abend ...

Wenn ´s euch interessiert, berichte ich weiter ... (auch wenn ich glaube, dass die "spektakulären Erfahrungen jetzt einmal vorbei sind ...).