

„Das Leben ist ein Abenteuer, wage es.“ Dieser Satz stammt aus einem Zitat Mutter Teresas, das Kristin Uhle aus Wittenberge gern hervorholt. Der Satz passt zu ihr: Die 45-Jährige war lange krank, bevor sie Ayurveda, die traditionelle indische Heilkunst, für sich entdeckte. Inzwischen hilft sie als Ayurveda-Wellness-Beraterin anderen, gesund zu bleiben und sich wohl zu fühlen.

Es begann vor ungefähr acht Jahren: Kristin Uhle aus Wittenberge litt immer häufiger unter fürchterlichen Kopfschmerzen. „Ich konnte nicht laufen, so sehr dröhnte es in meinem Schädel. Ich musste abends im Sitzen einschlafen, weil ich es anders gar nicht aushielt“, erinnert sie sich an diese schreckliche Zeit. Besuche bei mehreren Fachärzten brachten keine klare Diagnose. Dafür erhöhte sich die Zahl der Medikamentenpackungen in Kristin Uhles Badezimmer-schrank. „Ich war vollgestopft mit Beruhigungsmitteln und Antidepressiva“, erzählt die 45-Jährige. „Irgendwann sagte ich mir: Du hast Kinder, du hast einen Mann, so kann es nicht weitergehen.“

Buch über asiatische Heilkunde entdeckt

Wie es weitergehen sollte, war Kristin Uhle zu diesem Zeitpunkt allerdings noch nicht klar. Erste Ergebnisse brachten Übungen zur Muskelentspannung. Bis dann eines Tages ihre Tochter mit einem Buch über asiatische Heilkunde aus der Bibliothek nach Hause kam und sagte: „Mama, das solltest du dir mal anschauen.“

Diese Lektüre wurde für die Wittenbergerin zu einem Wendepunkt. „Was hast du dir bisher eigentlich angetan, habe ich mich selbst gefragt“, sagt sie und erzählt, wie sie nach einem Sack griff und den Inhalt der Badezimmer-schränke in der Mülltonne versenkte.

Doch nicht nur den Bad-schrank, auch ihr Leben kramelte Kristin Uhle gründlich um. Sie hat gelernt, mit ihrer Unruhe und Rastlosigkeit umzugehen, den Drang zu besiegen, alles perfekt machen zu wollen. „Und ich habe meinen Tagesrhythmus geändert. Um 6 Uhr beginne ich den Tag mit dem Sonnengruß aus dem Yoga und Selbstmassagen. Außerdem esse ich nur noch frische Sachen, die Mikrowelle ist seit einigen Jahren völlig überflüssig“, sagt Kristin Uhle lachend. Und die Prignitzerin hat allen Grund, sich zu freuen: Seit nahezu drei Jahren ist sie beschwerdefrei



Kristin Uhle aus Wittenberge hat Ayurveda für sich und andere entdeckt. Den Sari trägt sie allerdings nur zu besonderen Anlässen: Es ist nämlich gar nicht so einfach, das sechs Meter lange Gewand anzuziehen.

Foto: Haescher

Gesund leben wie die alten Inder

Kristin Uhle aus Wittenberge entdeckte Ayurveda für sich und vermittelt es anderen

und kostet, wie sie selbst sagt, ihre Krankenkasse keinen Cent.

Das neue Wohlgefühl ließ bei Kristin Uhle aber auch einen anderen Gedanken reifen: Dieses Wissen muss unter die Leute. Im indischen Haus des Wellness-Instituts Berlin und im Ayurveda-Institut Sundari besuchte die gelernte Kinderkrankenschwester, die sich 1990 mit einer eigenen Schneiderei selbstständig gemacht hatte, eine Ausbildung zur Ayurveda-Wellness-Beraterin. Seit No-

vember vergangenen Jahres führt Kristin Uhle am Wittenberger Weinberg ihr eigenes Studio, in dem sie unter anderem ayurvedische Massagen, Kosmetikbehandlungen und Entspannungskurse anbietet. Seit Januar ist sie Mitglied im Verband europäischer Ayurveda-Therapeuten.

Kristin Uhle weiß, dass noch viel Aufklärungsarbeit vor ihr liegt. „Was, Aloe Vera, das hab ich schon getrunken, heißt es manchmal“, erzählt sie. Dieje-

nigen, die kommen, wollen aber oft ganz schnell mehr über die Gesundheitslehre wissen, die als die älteste der Welt gilt. Die Bezeichnung Ayurveda stammt aus dem Sanskrit, der Literatur- und Gelehrtensprache des Altindischen, und heißt wörtlich übersetzt „das Wissen vom Leben“. Kennzeichnend ist der ganzheitliche Anspruch, Erkrankungen werden nicht auf einzelne Körperregionen reduziert.

Nicht zuletzt ist das Hauptan-

liegen ayurvedischer Heilkunst die Vermeidung von Krankheiten durch eine gesunde Lebensweise. „Wenn wir krank werden, beschäftigen wir uns mit unserer Krankheit, lesen alles, was es darüber zu lesen gibt. Aber warum beschäftigen wir uns eigentlich so wenig mit unserer Gesundheit?“, fragt Kristin Uhle, die in der hektischen, oft auf die Jagd nach Wohlstand ausgerichteten Lebensweise der Europäer eine Wurzel vieler Übel sieht.

Der 45-Jährigen ist es wichtig für Verantwortung gegenüber sich selbst zu werben. „Niemand kann zu einem Arzt gehen und sagen: He, heile mich. Er muss selbst auch seinen Anteil erbringen“, weiß sie. Gerade deshalb sieht Kristin Uhle ihre Arbeit auch nicht als Konkurrenz, sondern als Ergänzung zur Schulmedizin. „Natürlich weise ich bei Erkrankungen immer wieder darauf hin, dass ein Besuch bei mir nicht die Konsultation eines Arztes ersetzt“, betont sie. Dass aber ein Mensch, der sich wohl fühlt und mit sich im Reinen ist, seltener krank wird, hat sie am eigenen Leib erfahren.

Wunsch: Abschluss als Therapeutin

Ein Ziel von Kristin Uhle ist es, ihren Abschluss als Therapeutin am Mahindra-Institut in Birstein zu machen. Noch fehlt ihr dafür das nötige Geld, denn alle Ausbildungsschritte muss sie allein finanzieren. Aber sie sagt: „Ich bin jung, ich habe Zeit.“ Dass sie von manchen Zeitgenossen als Spinnerin abgestempelt wird, ist Kristin Uhle egal. Denn von den Kursen und Workshops, die sie an den Volkshochschulen in Wittenberge und im benachbarten Osterburg (Sachsen-Anhalt) gibt, weiß sie, dass immer mehr Menschen bereit sind, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Und sie weiß auch, dass ihre beiden Töchter, heute 20 und 27 Jahre alt, und ihr Mann hinter ihr stehen: „Mein Mann hat mich jede Massage zuerst an sich selbst ausprobieren lassen. Er hat mir die Räume eingerichtet und mich im vergangenen Jahr für drei Wochen zur Kur nach Sri Lanka geschickt“, ist die Prignitzerin dankbar.

Sie hofft, dass sie in Zukunft noch vielen Menschen helfen wird, sich ein neues Wohlgefühl zu erobern. Und da passt schon wieder ein Satz aus dem von Kristin Uhle so geliebten Zitat Mutter Teresas: „Das Leben ist eine Wonne, koste sie.“

Katja Haescher

KONTAKT

Ayurveda-Wellness-Zentrum, Am Weinberg 3, 19322 Wittenberge, Tel.: 03877-403153 o. -562020