



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Ayurvedische Produkte in deutschen und
österreichischen Haushalten“

verfasst von / submitted by

Joshua Moses Storck BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien, 2023 / Vienna 2023

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 914

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Internationale Betriebswirtschaft
Master International Business Administration

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. i.R. Dr. Martin Gaenszle

Mitbetreut von / Co-Supervisor:

Dr. Borayin Larios

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	1
2. Forschungsstand	3
2.1. Was ist Ayurveda?	3
2.2. Ayurveda und Allopathie in Indien	6
2.2.1. Die Weitergabe ayurvedischen Wissens	6
2.2.2. Die verschiedenen ayurvedischen Anlaufstellen in Indien	9
2.3. Kommerzialisierung und Standardisierung Ayurvedas in Indien	11
2.4. Ayurveda als Symbol Indiens	13
2.5. Ayurveda im Westen	16
2.5.1. Anzweiflung der Wissenschaftlichkeit Ayurvedas im Westen	16
2.5.2. Sicherheitsstandards und Ayurveda	19
2.5.3. Aktuelle Situation Ayurvedas im Westen	21
3. Forschungsdesign	22
4. Anwendung der Methode nach Mayring	28
5. Diskussion der Daten	32
5.1. Kategorien zu Hypothese 1	33
5.2. Kategorien zu Hypothese 2	35
5.3. Kategorien zu Hypothese 3	40
6. Interpretation der Ergebnisse	43
6.1. Bestätigung Hypothese 1	43
6.2. Bestätigung Hypothese 2	45
6.3. Widerlegung Hypothese 3	47
7. Forschungsergebnisse	50
8. Ausblick	54
9. Literaturverzeichnis	55
10. Anhang	60

1. Einführung

Studien Belegen, dass Ayurveda zu den am schnellsten wachsenden alternativen Heilkünsten in Europa gehört (Warrier 2011: 80). Ayurvedische Praktiken und Ideen gehören zu den ältesten medizinischen Konzepten der Welt. Sie reichen zurück bis 450 vor Christus (Warrier 2011: 81). Nach einer langen Phase der Verdrängung dieser Heilkunst in Indien durch westliche Biomedizin, wird in den letzten Jahrzehnten versucht, ayurvedische Praktiken wieder in den Vordergrund zu bringen (Khalikova 2017; Smith und Wujastyk 2008: 6; Welch 2008: 131). Die Ausübung dieser Heilkunst wird nicht nur in Indien praktiziert, sondern ist auch schon vor Jahrzehnten in Europa angekommen und wird von Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen erforscht und praktiziert (Warrier 2011: 80). Der Drang in Westeuropa nach alternativen Heilkünsten und somit auch nach ayurvedischer Medizin steigt beständig in den letzten Jahren (Warrier 2011: 80, 86). Der allgemein stattfindende Wandel des Lifestyles von den Menschen in Indien und auch in Europa, trägt zur ansteigenden Beliebtheit Ayurvedas bei. Menschen werden immer bewusster was westliche, „chemische“ Medizin an Nebenwirkungen mit sich bringt und suchen nach natürlichen Alternativen (Chandran et al. 2020: 104; Warrier 2011: 86). Trotz des Bewusstseins der Existenz ayurvedischer Heilkunst in Europa und dem Drang nach alternativen Heilkünsten, bleibt Ayurveda im Schatten anderer alternativer Heilkünste wie zum Beispiel Homöopathie (Chandran et al. 2020: 104; Warrier 2020: 643). Die indische Regierung und große indische Unternehmen, die ayurvedische Produkte herstellen, versuchen Ayurveda im Westen stärker zu etablieren (Banerjee 2002a: 463; Chakraborty 2007: 1184; Tripathy 2019: 427; Yadav 2017: 106). Sie sehen im westlichen Markt großes Potential für alternative Heilkünste durch stetig wachsendes Interesse an Ayurveda (Chakraborty et al. 2022: 13; Chandran 2020: 116 f.; Sujatha 2020: 54; Warrier 2011: 80, 86). Hinweise dafür sind das große Forschungsinteresse, der Wandel des Lifestyle auch in Europa und die generelle wachsende Nachfrage nach Alternativen zu westlicher Medizin (Chandran et al. 2020: 104, 117; Sujatha 2020: 54; Tirodkar 2008: 234; Warrier 2011: 80, 86; Warrier 2020: 643; Wujastyk und Smith 2008: 17). Die Literatur zeigt, wie wichtig es ist, sich mit dem Thema Ayurveda zu beschäftigen, da es ein immer größeres Thema im Westen wird und immer mehr an Bedeutung gewinnt (ebd.).

Meine Literaturrecherche hat eine Lücke ausfindig gemacht, im Bereich des Konsums von ayurvedischen Wellness- und Gesundheitsprodukten in deutschen und

österreichischen Haushalten. Diese Forschungsarbeit erörtert, inwieweit ayurvedische Produkte als Substitute für westliche Produkte in Frage kommen. Mit folgender Forschungsfrage soll diese Arbeit dabei helfen, die Lücke in der Literatur zu schließen:

Inwieweit sind ayurvedische Produkte ein potentiell Substitut für westliche Medizin und Wellnessprodukte in deutschen und österreichischen Haushalten und welche Auswirkung hat die Affinität der Probandinnen zu naturbasierten Produkten auf diese Substituierbarkeit?

Die Untersuchung der folgenden Hypothesen soll dabei helfen, die Forschungsfrage zu beantworten:

H1: Die Affinität zu naturbasierten Produkten der Probandinnen wirkt sich positiv auf die Substituierbarkeit westlicher, nicht naturbasierter Produkte durch ayurvedische Produkte aus.

H2: Hintergrundwissen über die Geschichte und die Wirkungsweise ayurvedischer Produkte und die damit verbundene Überzeugung der Effektivität Ayurvedas hat einen positiven Einfluss auf die Konsumententscheidung für ayurvedische Produkte.

H3: Ayurveda ist für die Probandinnen ein Wellness- und Luxusprodukt, daher tauschen sie Wellnessprodukte durch ayurvedische Produkte ein, aber nicht medizinische Produkte.

Die Beantwortung der Forschungsfrage und das Testen der Hypothesen wird durch qualitative Forschung erreicht. Vier qualitative semistrukturierte Interviews in Form eines Leitfadeninterviews mit anschließender qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2022) wurden durchgeführt. Der Leitfaden wurde mit einem Testinterview auf seine Effektivität überprüft und überflüssige, ungenaue Fragen wurden entfernt. Die entstandenen induktiven Kategorien (Mayring 2022: 84 f.) wurden im Folgenden Schema jeweils einer der drei Hypothesen zugeordnet: Kategorien 1 zu Hypothese 1, Kategorien 2 und 3 zu Hypothese 2 und Kategorien 4 und 5 zu Hypothese 3. Nach Bildung dieser Kategorien folgt die Diskussion der Daten, in der beschrieben wird, auf welchen Teilen der Interviews die Kategorien basieren. Anschließend folgt die hypothesenbasierte Interpretation der gewonnenen Kategorien. Die Hypothesen werden in diesem Teil bestätigt oder widerlegt. Anschließend folgt die Beantwortung der Forschungsfrage und generelle Darstellung der Ergebnisse dieser Arbeit, gefolgt von einem kurzen Ausblick.

2. Forschungsstand

2.1. Was ist Ayurveda?

Bevor Details über die Verwendung und Geschichte Ayurvedas besprochen werden, wird in diesem Teil grundlegend erklärt was Ayurveda im indisch traditionellen Verständnis ist. Hier ist hervorzuheben, dass es sich um das vorkoloniale Ayurveda handelt.

Als erstes wird erläutert, was das Wort Ayurveda bedeutet. Es gibt verschiedene Übersetzungen, jedoch gleichen sich alle in der Aussage, die das Wort vermittelt. Das Wort besteht aus zwei Elementen, „āyus“, was Lebensdauer bedeutet und „veda“ was als Wissen übersetzt werden kann (Maas 2011: 5). Es kann somit als „Wissen der Langlebigkeit“ bezeichnet werden (Maas 2011: 5; Smith und Wujastyk 2008: 4; Warrier 2011: 80).

Ayurvedische Praktiken und Ideen gehört zu den ältesten medizinischen Konzepten der Welt. Sie reichen zurück bis 450 vor Christus, aus der Zeit des Buddhas (Warrier 2011: 81). Ayurveda wurde immer schon von anderen Heilkünsten beeinflusst und verändert, gilt somit als dynamisches System. Es wurde beispielsweise erforscht, dass frühes griechisches Medizinverständnis und die des südasiatischen Raums, unter anderem Ayurveda, sich gegenseitig, in frühen Stadien der Entwicklung, beeinflusst haben (Cerulli 2018: 309; Maas 2011: 11). Dazu kommen die medizinischen Systeme Unani und Siddha und viele weitere kleinere rituelle und religiöse Heilkünste und Praktiken, die seit langer Zeit neben Ayurveda existieren (Cerulli 2018: 309). Wichtig zu erwähnen ist, dass Ayurveda dadurch in sich nicht homogen ist und gut mit anderen Heilsystemen kombiniert werden kann (Frank und Stollberg 2002: 239). Ein grundlegender, nicht kompatibler Unterschied zur westlichen Ansicht von Heilungssystemen ist das Verständnis von Körper und Krankheit (Wujastyk 2009). Während in der westlichen Kultur Krankheiten und dadurch auch Körperteile als einzeln, voneinander getrennt betrachtet werden, wird in der ayurvedischen Heilkunst der Körper als Einheit gesehen und funktioniert dadurch als ganzheitliches System, daher werden Krankheiten auch anders behandelt (Alter 2015: 9, zitiert nach Vogel 1995; Wujastyk 2009). Der Aspekt der unterschiedlichen Behandlungsweise wird durch die Diskussion der Daten und anschließende Interpretation klarer dargestellt. Dieser Blick auf den Körper beschreibt ihn als Zusammensetzung aus den

körperlichen Substanzen „Doshas“ Schleim (Kapha), Galle (Pitta) und Wind (Vata). Diese drei Komponenten sollten immer im Einklang und in der richtigen, für jede Person individuellen Proportion zueinander sein, was eine gute Gesundheit zur Folge hat. Die Proportionen zueinander werden durch äußere und innere Einflüsse verändert und können so aus dem Gleichgewicht geraten und Krankheiten erzeugen (Maas 2011: 8 f., zitiert nach Vogel 1995; Wujastyk 2009: 220). Im Falle einer Krankheit muss der oder die ayurvedische Praktizierende herausfinden, welches der drei Doshas aus der Balance geraten ist und dementsprechend auf die Patient:innen abgestimmt Medizin verschreiben oder auch entscheiden, inwieweit die Diät und der Lebensstil angepasst werden müssen (Maas 2011: 8 f., zitiert nach Vogel 1995). Unabhängig davon, ob man Krank ist oder nicht, steht Ayurveda für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Dies gilt als Basis für Gesundheit und Prävention von Krankheiten (Maas 2011: 9, zitiert nach Vogel). Im Folgenden wird ein kurzer Einblick in das Verständnis der Doshas und deren Zusammenspiel mit richtiger Ernährung geben. Die sogenannten Sira dienen als Kanäle um die Doshas durch den Körper zu transportieren. Diese sorgen damit auch für die richtige Aufteilung der Doshas im Körper (Wujastyk 2009: 208). Nach ayurvedischer Sicht produziert saures Essen Galle, süßes Essen Schleim und heißes Essen produziert Wind. Jedes dieser Doshas kommt überall im Körper vor, jedoch haben sie über den Körper verteilt bestimmte Orte, an denen sie dominieren. Wind findet man hauptsächlich unterhalb des Bauchnabels, Galle zwischen Bauchnabel und Herz und Schleim über dem Herzen. Die einzelnen Doshas besitzen jeweils ihre eigenen Attribute, die auch die Körperteile in denen sie hauptsächlich vorkommen, beschreiben (Maas 2011: 9, zitiert nach Vogel 1995). Wind ist trocken, hart, kalt, fein, beweglich, klar, rau und zuständig für jegliche Bewegung des Körpers. Galle hingegen wird als fettig, leicht, schwarz oder gelb, heiß, sauer, stinkend, flüssig und weich beschrieben. Schleim ist schwer, kalt, weich, weiß, mild und langsam. Wind dominiert in der letzten Lebensperiode, Galle in der Mitte und Schleim am Anfang des Lebens. Dasselbe gilt für den Beginn, die Mitte und das Ende des Tages. Ein Mensch, der diebisch, gesprächig und schlank oder groß ist, muss eine windige Konstitution haben. Menschen, deren Konstitution von Galle dominiert wird, sind stolz, mutig, rein und wohlerzogen. Phlegmatische Menschen sind sachkundig und zuverlässig (Maas 2011: 9, zitiert nach Vogel 1995). Im ayurvedischen Verständnis besteht der Körper aus den Elementen Chylus, Blut, Muskelfleisch, Fett, Knochen, Mark, und Samen (Maas 2011: 9, zitiert nach Vogel 1995). Die Prozesse die

sich unter diesen Elementen abspielen werden durch kochen, brennen, raffinieren, Fluidität, Zirkulation und Ausscheidung beschrieben (Warrier 2011: 82). Chylus wird aus dem Essen gebildet, das Personen zu sich nehmen. Blut besteht aus erhitztem Chylus, Muskelfleisch ist gekochtes und getrocknetes Blut, Fett ist gekochtes Fleisch, Knochen bestehen aus gekochten und getrocknetem Fett, Mark besteht aus gekochten Knochen und Samen entsteht aus dem Mark. Diese Beschreibungen verdeutlichen das ayurvedische Verständnis des Körpers als Einheit (Maas 2011: 9, zitiert nach Vogel 1995; Wujastyk 2009).

Zum Feststellen der Krankheitsbilder, also dem Erstellen einer Diagnose, werden in traditioneller Anwendung Puls, Zunge, Gesicht, Haare, Nägel, Stuhl, Urin untersucht und durch Abtasten und Abklopfen des Körpers und mündliche Befragung mehr über den Gesundheitszustand der Patient:innen herausgefunden. Dies gilt für jede Untersuchung, ungeachtet welche Symptome die Patient:innen haben. Das zeigt, dass Ayurveda den Körper immer als ganzes System betrachtet, da nicht nur der schmerzende Teil des Körpers untersucht wird (Tirodkar 2008: 228). Behandelt werden die Patient:innen durch ayurvedische Medizin, die aus einer Kombination aus Kräutern, Mineralien und Metallen besteht (Banerjee 2008: 202). Spiritualität bekommt Ayurveda durch den Glauben an eine göttliche Herkunft dieser Heilpraxis (Berger 2013: 50). Wissenschaftliche Texte belegen dies und bezeichnen Ayurveda als spirituelle, anti-materialistische und nicht gewaltausübende Heilpraxis (Langford 2002: 17). Der Begriff Spiritualität in Bezug auf Ayurveda bedeutet, dass es Aspekte in der Heilpraxis gibt, die nicht auf wissenschaftlichen Beweisen oder Informationen, sondern allein auf dem Glauben daran basieren (Berger 2013: 50; Reddy 200: 104). Auch die traditionellen, rituellen Praktiken und Weitergabe des Wissens weist auf Spiritualität hin. Die Weitergabe des ayurvedischen Wissens findet statt, indem ein Lehrling mit einem Guru, der Wissen über Ayurveda und die Anwendung besitzt, zusammenlebt. Das Wissen wird nur dann weitergegeben, wenn der Guru Vertrauen zum Lehrling aufgebaut hat. Die traditionelle Weitergabe fand demnach nicht wie heute klassisch über Institutionen statt, sondern mündlich und mit Sanskrit Texten (Welch 2008: 129; Menon 2022: 13). Des Weiteren betont ayurvedische Praxis die gesundheitsfördernde Verbindung zwischen Mensch und Natur, welche den Menschen vom Materialismus und Konsum zurück zu sich selbst, also zu Körper Geist und Bewusstsein, bringen soll (Alter 2015: 18; Tripathy 2019: 418). Ein allgemeiner Konsens besteht zwar unter den unterrichtenden Gurus, jedoch hat trotzdem jede:r Lehrende eigene spezielle

Interessen und dementsprechend unterscheiden sich die unterrichteten Inhalte teilweise stark von Guru zu Guru. Dies führt zu einem uneinheitlichen Wissensstand und zu einem von außen betrachtet uneinheitlichem Bild Ayurvedas (Cerulli 2018: 306; Pole 2008: 223). Darauf baut die weitere Präsentation des Literaturstandes auf.

Dieser Abschnitt und der weitere Verlauf dieser Arbeit zeigen, dass Ayurveda nicht nur eine medizinische Heilkunst, sondern durch Spiritualität, Politik, Tradition und Kultur darüber hinaus geht (Banerjee 2002b; Khalikova 2017; Yadav 2017).

2.2. Ayurveda und Allopathie in Indien

Nach der Darstellung der traditionellen, vorkolonialen Form Ayurvedas, beschreibt dieser Abschnitt die Veränderung Ayurvedas durch die Kolonialisierung und der damit verbundenen Einführung der Biomedizin.

2.2.1. Die Weitergabe ayurvedischen Wissens

Die Veränderung Ayurvedas in Indien ist drei Hauptfaktoren geschuldet: Erstens der britischen Kolonialisierung und der damit einziehenden Dominanz der allopathischen Medizin, die im Westen ihren Ursprung hat. Mit der Kolonialisierung kam auch der Druck der Modernisierung und zuletzt Ayurvedas Diaspora in die Welt außerhalb südasiatischer Grenzen (Smith und Wujastyk 2008: 1). Mit dem Einzug der englischen Nation in Indien kam mit der Biomedizin ein für Inder:innen neues medizinisches System. Westliche Werte wurden immer mehr idealisiert und somit auch Biomedizin immer dominanter (Welch 2008: 131). Nach und nach etablierte sich die Allopathie in immer mehr Bereichen des Landes, bis schließlich auch Krankenhäuser und Universitäten diese Art Medizin lehrten, beziehungsweise praktizierten. Dies war möglich, da immer mehr Wissenschaftler:innen die Biomedizin befürworteten und immer mehr Ärzt:innen sie praktizierten, da sie für besser gehalten wurde als Ayurveda (Smith und Wujastyk 2008: 6). Der neue Bildungsstandard in der Medizin war Biomedizin, alle weiteren Systeme spielten keine große Rolle mehr. Dieser Stand wurde auch schnell von dem indischen Volk akzeptiert und gefordert, dass die standardisierten medizinischen Abläufe auf allopathischen Praktiken basieren (Cerulli 2018: 322). Englische Universitäten die Allopathie unterrichteten, waren sehr beliebt, da sie für die beste Ausbildung standen und auch am höchsten angesehen waren. Um

dem entgegen zu wirken bildeten sich Institutionen, die ayurvedische Universitäten ins Leben riefen mit vorerst rein ayurvedischem Curriculum. Jedoch wurde die ayurvedische Lehre durch den Einzug der Allopathie als veraltet und ineffektiv angesehen und die Dominanz der Allopathie war schon so groß, dass ein rein ayurvedisches Bildungsinstitut keine Überlebenschancen gegen die englischen Universitäten hatte (Banerjee 2002b: 1140; Cerulli 2018: 324; Mukharji 2016: 64; Smith und Wujastyk 2008: 7; Svoboda 2008; Welch 2008: 130). Somit waren die ayurvedischen Institutionen gezwungen ihre Curricula mit der Lehre der Allopathie zu mischen und somit einen weiteren Schritt in Richtung der zunehmenden Verdrängung der traditionellen Heilkunst zu gehen (Svoboda 2008; Welch 2008: 130). Ein weiterer wichtiger Punkt vieler Praktiker:innen und Expert:innen war nicht nur die medizinische Technik, Theorie oder medizinische Präparate, sondern die Sprache der Texte. Da es sich um Sanskrit Texte handelt, ist eine eins zu eins Übersetzung ins Englische sinngemäß nicht möglich. Die indische Interpretation der Sanskrit Sprache und des Wissenssystems unterscheidet sich stark zu dem des Westens, was bis heute zu Missinterpretationen südasiatischer Wissenschaft im Westen führt (Menon 2022: 7). Die traditionellen Texte wurden umgeschrieben, um denen der Biomedizin zu gleichen (Warrier 2011: 84). Man kann hier von einer Neuerfindung Ayurvedas sprechen, welche den Namen „Modernes Ayurveda“ bekam (Smith und Wujastyk 2008: 7). Die Institutionen organisierten sich neu, um den Strukturen der Biomedizin gerecht zu werden und die Lehrmethoden passten sich an das biomedizinische Modell an (Warrier 2011: 84). Ein weiteres Problem der ayurvedischen Universitäten, welches auch aufgrund des allgemeinen Rufes Ayurvedas im Vergleich zur Biomedizin entstand, war, dass die große Mehrheit der Studierenden nur dort studiert hat, weil die britischen Universitäten wegen hoher Nachfrage und damit verbundenen elitären Annahmebedingungen viele Studenten ablehnten (Welch 2008: 130). Dazu kommt auch, dass es Probleme bei der Weitergabe des Wissens der Lehrenden an die Studierenden gab. Traditionell müssen die Schüler:innen sich erst das Vertrauen eines Gurus erarbeiten bevor er das Wissen weitergegeben bekommen (Menon 2022: 13; Svoboda 2008: 120; Welch 2008: 129). Die Weitergabe theoretischen Buchwissens war nicht das Problem, da diese an Universitäten gelehrt werden konnte, sondern die traditionelle, praktische Art der Weitergabe die sehr zeitaufwendig ist und sich auf einige wenige Schüler:innen beschränkt (Smith und Wujastyk 2008: 7). Somit beschränkte sich die Lehre der meisten auf überwiegend theoretisches Wissen. Die

allopathische Lehre hingegen hatte viel Praxislehre in Krankenhäusern (Langford 2002: 116; Svoboda 2008: 119; Welch 2008: 129). Viele der Studierenden an diesen gemischten Universitäten wählten dieses Studium nicht wegen Ayurveda, es ging ihnen nur darum, einen Abschluss zu haben, mit dem sie auch Biomedizin praktizieren können (Langford 2002: 98; Svoboda 2008:121). Dazu kommt, dass durch die überwiegende Befürwortung von indischer und englischer Seite der Biomedizin, diese sich sehr schnell verbreitet hat (Welch 2008: 129). Die Lehre an den Universitäten hat die Weitergabe zwar vereinfacht und standardisiert, jedoch sind daraufhin essentielle Aspekte des medizinischen Systems verloren gegangen, was zu schlechteren ayurvedischen Ausbildungen führte (Langford 2002: 98; Payyappallimana 2008: 142; Svoboda 2008: 120; Warriar 2020: 643; Welch 2008: 129). Ein Abschluss an solch einer gemischt lehrenden Universität bedeutete für einige, dass man einen Abschluss hat, der einem weder die ayurvedischen noch die allopathische Heilkunst richtig beigebracht hat (Langford 2002: 114). Das zeigt, dass nicht nur organisatorische und institutionelle Strukturen übernommen wurden, sondern, dass viele Elemente der Biomedizin ayurvedische Aspekte verdrängt haben (Langford 2002: 116). Heute noch wird das Wissen an Universitäten in Form von westlich beeinflussten Lehrbüchern vermittelt, daher liegt der Schwerpunkt der Heilmethode auf dem Verschreiben medizinischer Substanzen. Die vorkolonialen rituellen Heilpraktiken haben auch heute in dieser Form der Weitergabe des Wissens wenig Relevanz (Menon 2022: 13).

Menschen, die mit Biomedizin aufgewachsen sind, wissen, dass es für jede Krankheit die richtige „Pille“ gibt, die, zumindest oftmals, für eine schnelle Verbesserung des Gesundheitszustandes sorgt. Aus ayurvedischer Sicht ist diese Denkweise ein gegensätzlicher Ansatz und auch ein nicht verhandelbarer Unterschied, da hier der Körper als zusammenhängendes System gesehen wird und dadurch auch Krankheiten, wie schon beschrieben, anders diagnostiziert und behandelt werden (Tirodkar 2008: 236; Wujastyk 2009). Dazu kommt, dass Ayurveda vor der Kolonialzeit auch nicht direkt medizinische Mittel empfohlen hat, sondern oft mit einer Änderung des Lebensstils Resultate erzielen konnte, wie zum Beispiel durch Veränderung der Ernährungsgewohnheiten (Maas 2011: 9, zitiert nach Vogel 1995). Das heißt auf Ernährung bezogen isst man aus westlicher Sicht nur für Genuss nicht für Gesundheit und Körper da die Menschen wissen, dass es im Krankheitsfalle die richtige Medizin gibt, die auch direkt Wirkung zeigt. In Ayurveda hingegen spielt Ernährung eine sehr wichtige Rolle, wodurch Krankheiten schon vorgebeugt, beziehungsweise

unwahrscheinlicher werden aufzutreten (Maas 2011: 9, zitiert nach Vogel 1995; Tirodkar 2008: 236). Mit dem Einzug der englischen Nation kamen auch westliche Essgewohnheiten, die davor in Indien fremd waren, wie zum Beispiel Fast Food wie Pizza und Burger, was untypisch für das Land ist und konträr zu ayurvedischen Ernährungsempfehlungen ist. Ayurveda verkörpert durch die Empfehlung traditionellen Essens, ein Teil der Kultur des Landes, welche der Westen durch das importierte Essen verändert hat (Tirodkar 2008: 236, 237 f.).

2.2.2. Die verschiedenen ayurvedischen Anlaufstellen in Indien

Trotz des starken Rückgangs der Nutzung von Ayurveda gibt es noch Inder:innen, die ayurvedische Praktiken nutzen (Tirodkar 2008). Es wird in Indien von der niedrigsten bis höchsten Gesellschaftsschicht benutzt, nur nutzt jede Schicht unterschiedliche Formen. Niedere, weniger wohlhabende soziale Schichten nutzen die traditionellere, vom Westen kaum oder nicht berührte Anwendung von Ayurveda, was es auch so fast nur noch in Gegenden in Indien gibt, die sehr fern von modernen Städten sind. Diese Gegenden sind dementsprechend auch nicht so sehr von der Veränderung betroffen die die Kolonisation gebracht hat (Tirodkar 2008: 230). Ayurvedische Kliniken in Städten locken Menschen von allen Klassen an. In solche Kliniken kommen Menschen vor allem durch Mundpropaganda, also durch Empfehlungen von Freund:innen oder Familienmitgliedern die dort waren und gute Erfahrungen gemacht haben. Diese Kliniken sind Klassen unabhängig, ihr Dasein hängt aber sehr stark von ihrem Ruf ab (Tirodkar 2008: 231; Warrier 2020: 635). Außerdem gibt es private ayurvedische Kliniken, die wegen der höheren Behandlungspreise hohe Klassen ansprechen. Kommerzialisierte Zentren mit Kur- und Gesundheits-Resorts werden auch von Menschen der oberen Gesellschaftsschicht besucht, außerdem sind diese auch Anziehungspunkte für Touristen (Tirodkar 2008: 233 f.). Nach dem Einzug der Allopathie, die von der Mehrheit als effektiver angesehen wurde (Cerulli 2019: 324), stellt sich die Frage, aus welchen Gründen Menschen immer noch ayurvedische Mediziner:innen aufgesucht haben. Die vier häufigsten Gründe sind die folgenden: Erstens suchen viele Menschen ayurvedische Medizin auf, nach dem die Allopathie an ihre Grenzen gekommen ist und alternative Heilkünste die letzte Chance auf Heilung sind (Frank und Stollberg 2002: 227; Tirodkar 2008: 233, 237). Zweitens gibt es immer noch Menschen, die daran glauben, dass Krankheiten nicht nur nach Symptomen behandelt werden sollten, also nach westlicher, allopathischer Art,

sondern die Ursache herausgefunden und danach behandelt werden sollte. Drittens Vertrauen einige dem neuen System nicht, welches Arzneimittel verschreibt, die den Menschen völlig fremd sind. Diese vertrauen meist den natürlichen vorkolonialen medizinischen Produkten. Aus dem dritten Grund folgt auch direkt der Vierte, und zwar glauben viele daran, dass aufgrund der Natürlichkeit Ayurvedas, die Nebeneffekte schwächer sind oder sogar komplett ausfallen (Tirodkar 2008: 233 f.). Ein weiterer, weniger verbreiteter, jedoch erwähnenswerter Grund spiritueller Natur, ist der Glaube an eine bessere Wirkung, da es die älteste Heilkunst aus der eigenen Kultur ist (Tirodkar 2008: 234). Ein grundlegendes Problem das alle ayurvedischen Anlaufstellen durch den Einzug der Allopathie erleben, ist die veränderte Erwartungshaltung gegenüber der Wirkung der Behandlungen. Da biomedizinische Mittel oft direkt Wirkung zeigen, die Patient:innen demnach das Gefühl bekommt ein Arztbesuch reicht, um seine Krankheit oder Schmerzen zu heilen, haben sehr viele Patient:innen diese Erwartungshaltung gegenüber allen Heilpraktiken entwickelt. Es wird erwartet, dass für jeden Schmerz genau die richtige Medizin verschrieben wird, die sofort Wirkung zeigt. Auch dies geht gegen die Philosophie und Natur Ayurvedas, welche bei der Heilung durch zum Beispiel Änderung des Lifestyles mehr Zeit in Anspruch nimmt, was dazu führt, dass mehr und mehr Menschen ihr den Rücken kehren (Tirodkar 2008: 233 f.). Eine weitere Entwicklung der Gesellschaft, die die Biomedizin mit sich brachte, war das blinde Vertrauen in Ärzt:innen, deren Ansehen in der Gesellschaft extrem hoch war und daher nicht anzweifelte und demnach auch keine Zweitmeinungen eingeholte. Ayurvedische Praktiker:innen argumentieren daher, dass viele Operationen oder andere schwere Eingriffe vermieden werden können, durch ayurvedische Behandlungen (Tirodkar 2008: 236).

Ayurveda musste seit der Ankunft der Biomedizin häufig sich negativ auswirkende Kompromisse eingehen und versucht sich seit dem erfolglos als wissenschaftlich zu beweisen (Wujastyk 2009: 221, zitiert nach Shankar und Manohar 1995: 104). Auch Warrier (2020: 629) beschreibt Versuche indischer Ayurveda-Praktiker:innen, die Wissenschaftlichkeit Ayurvedas vergebens zu beweisen und es mit Biomedizin auf ein Level zu stellen. Das Resultat ist das schon erwähnte „moderne Ayurveda“ welches um relevant zu bleiben, wichtige vorkoloniale Aspekte aufgeben musste (Smith und Wujastyk 2008: 7; Warrier 2011: 84; Warrier 2020: 629).

2.3. Kommerzialisierung und Standardisierung Ayurvedas in Indien

Für diesen Abschnitt ist es essentiell vorab den Begriff Kommerzialisierung in Bezug auf Ayurveda zu beschreiben. Kommerzialisierung beinhaltet hier den Weg Ayurvedas von der ursprünglichen Form der Herstellung, die ausschließlich durch die Ayurvedapraktizierenden stattfand, zur heutigen Herstellungsweise, die im Stil der Massenproduktion stattfindet (Harilal 2009: 44). Dieser Wandel Ayurvedas ist durch den Anpassungsprozess an die modernen westlichen Märkte bedingt (Banerjee 2002a: 461). Ziel ist es mit den modernen medizinischen Systemen des Westens mithalten zu können (Banerjee 2002a: 462). Außerdem beinhaltet die Kommerzialisierung Ayurvedas erhöhte Marketingaktivitäten, um mehr Profit zu generieren (Alter 2015: 11; Warriar 2011: 85).

Durch koloniale Einflüsse war in den letzten 100 Jahren Biomedizin die Norm des indischen Gesundheitssystems, wodurch die Mehrheit auch als erste Anlaufstelle Biomedizin aufsuchten (Tirodkar 2008: 235 f.). Parallel zu diesen Entwicklungen kam es auch zur Standardisierung, Modernisierung und Professionalisierung Ayurvedas, was von der Etablierung der biomedizinischen Institutionen bedingt war (Warriar 2020: 627). Wie bereits erwähnt, konkurrierte Ayurveda immer schon mit anderen Heilsystemen, jedoch war der Einzug der britischen Nation das erste Mal, dass in Indien scharf zwischen moderner und indischer vorkolonialer Medizin differenziert wurde (Smith und Wujastyk 2008: 8). Um den neuen Produktionsstandards gerecht zu werden, wurden Regulatoren von indischen Institutionen veröffentlicht bezüglich richtiger Herstellungsweise, die sich an modernen Pharmazeutika orientierte (Banerjee 2008: 201 f.; Smith und Wujastyk 2008: 9). Durch diese Regulatoren konnte standardisierter produziert werden, was dazu führte, dass ayurvedische pharmazeutische Produkte einen Schritt in Richtung Kommerzialisierung gingen und eine Erhöhung des Marktanteils Ayurvedas mit sich brachte. Ein wichtiger Aspekt war hier das Akzeptieren von Plastikverpackungen der ayurvedischen Produkte. Dies geht gegen das ayurvedische Verständnis der Verbindung zwischen Mensch und Natur und war ein starkes Zeichen, dass Ayurveda sich nun dem Angleichungsprozess ergibt (Banerjee 2002a: 463). Jedoch kam Ayurveda dadurch auch wieder mehr ins Licht und wurde wieder mehr wahrgenommen, da die Kommerzialisierung auch erhöhtes Werbevorkommen mit sich brachte (Banerjee 2002a: 463; Banerjee 2002b: 1140;

Banerjee 2008: 201 f.; Warriar 2020: 627). Um der Standardisierung gerecht zu werden mussten Formeln der medizinischen Produkte angeglichen werden. Alles was als kompatibel zu allopathischen Verständnis von Medizin und als wissenschaftlich anerkannt war, wurde übernommen. Der Rest, der von westlichen Wissenschaftler:innen als unwissenschaftlich angesehen war, wurde ignoriert (Warriar 2020: 643).

Durch die Massenproduktion, sollte eine Vereinheitlichung durchgesetzt werden. Dazu gab es vorgeschriebene Rezepturen, die zur Massenproduktion angewendet werden sollten. Jedoch gab es hier ein Umsetzungsproblem. Viele Hersteller hielten sich nicht genau an die Vorgaben, was dazu führte, dass man sich nicht sicher sein konnte, ob in den Produkten genau die Mittel enthalten sind, die auf den Etiketten stehen (Banerjee 2002b: 1137; Banerjee 2008: 202). Man benötigt durch die Massenproduktion wesentlich mehr Ressourcen und durch die Standardisierung produziert man nicht mehr divers. Anstatt dessen verwendet man immer die gleichen Pflanzenarten, was durch nicht nachhaltige Ernte zu Ressourcenknappheit im ayurvedischen Pflanzensektor führt (Banerjee 2002b: 1137; Payyappallimana 2008: 142 f.). Eines der Probleme ist, dass man viele der Pflanzen nicht einfach in Gewächshäusern anbauen kann, sondern, dass sie sehr spezifische Lebensräume haben, wie zum Beispiel Berglandschaften oder auch eine sehr lange Zeit brauchen, bis sie bereit zur Ernte sind. Dazu kommt, dass diese Kräuter sehr günstig im Verkauf sind und dadurch den Landwirtschaftler:innen ein Anreiz fehlt diese anzubauen (Pole 2008: 219 f.). Durch Unterschiede in den Produktionsstandards, kam es dazu, dass viele asiatischen Produkte am europäischen Markt nicht zugelassen wurden. Dies gab ein schlechtes Bild für alle aus Südasien kommenden Produkte ab und machte es auch für Ayurveda schwerer akzeptiert zu werden (Pole 2008: 221). Zur Verbesserungen dieses Problems wurden in Europa daraufhin Institutionen etabliert, die versuchten, eine systematische, kritische Überprüfung der Qualität der Kräuterpraxis einzuführen, um Bereiche für Verbesserungen der Herstellung in Indien zu identifizieren (Pole 2008: 222).

Während bei einer traditionellen ayurvedischen Behandlung Faktoren wie der generelle Zustand der Patient:innen, das Krankheitsbild, klimatische Bedingungen und Umweltfaktoren eine Rolle spielen die der Heilpraktiker:innen festgestellten, ist es im Westen die Wahl der Patient:innen, zwischen Massagen, Öle, Bäder, Yoga oder

Meditation (Naraindas 2011; Warriar 2020: 638). All diese Entwicklungen kann als Missbrauch Ayurvedas verstanden werden, um Profit zu generieren (Tirodkar 2008: 240; Tripathy 2019: 427; Warriar 2011: 85). Modernes Ayurveda sollte den Menschen das Gefühl geben, dass sich diese Heilkunst weiterentwickelt hat und auf dem Level der Biomedizin ist. Um diese Nachricht authentisch an die Öffentlichkeit zu tragen, brauchte es gutes Marketing, Professionalisierung des medizinischen Bildungssystems, staatliche Regulierung und Standardisierung (Alter 2015: 11; Banerjee 2008: 201; Smith und Wujastyk 2008: 7; Warriar 2020: 643). Die Anpassung des ayurvedischen Bildungssystems wurde für notwendig gehalten, um mit der Masse an Absolvent:innen an biomedizinischen Universitäten mithalten zu können. Die vorkoloniale Art der Weitergabe des Wissens war zu langsam, um genügend Praktiker:innen auszubilden und mit der Welle an biomedizinischen Praktiker:innen mit zu halten (Smith und Wujastyk 2008: 7). Man versuchte die Modernität Ayurvedas durch die Verbindung zu westlicher Technologie zu demonstrieren. Diese Verbindung fand durch geschicktes Marketing und Werbung statt und durch die Übernahme moderner medizinischer Technologien (Alter 2015: 11; Banerjee 2008: 201; Mukharji 2019; Smith und Wujastyk 2008: 7; Warriar 2020: 643). Modernes Ayurveda ist das, was vom vorkolonialen Ayurveda im Adaptionsprozess an westliche Werte übrig geblieben ist (Mukharji 2016: 65; Warriar 2020: 643).

Abschließend zu diesem Kapitel ist festzuhalten, dass die Kolonialisierung und die damit verbundene Kommerzialisierung Ayurvedas sich von einem traditionellen, rituellen Heilsystem, zu einem reinen Lieferanten von massenproduzierten pharmazeutischen Produkten entwickelt hat, welche sich kaum noch von anderen pharmazeutischen Mitteln unterscheidet (Banerjee 2008: 201).

2.4. Ayurveda als Symbol Indiens

Dieser Abschnitt bildet die Überleitung von Ayurveda in Indien hin zum Westen. Eine tragende Rolle in diesem Prozess spielt der indische Guru Baba Ramdev und seine enge Zusammenarbeit mit der indischen Regierung. Sein Ziel ist es, Indien weg vom Konsum westlicher Produkte und der Idealisierung des Lifestyles zu führen und stattdessen ausschließlich indische Produkte zu konsumieren (Khalikova 2017). Das Werkzeug um dies zu realisieren, sind ayurvedische Medizin und Produkte. Durch den

Konsum dieser Produkte käme Indien wieder zu seiner alten Stärke und löst sich von der ökonomischen Abhängigkeit des Westens (Khalikova 2017: 118). Eines der Argumente gegen Biomedizin in Indien war der unterschiedliche Körperbau der Inder:innen im Vergleich zu westlichen Menschen, für die die Allopathie entwickelt wurde. Das Argument ist, dass der indische Körper besser an die südasiatischen Heilkünste angepasst ist und Biomedizin für westliche Menschen gedacht ist (Weiss 2008: 80; Khalikova 2017: 118; Wujastyk 2009: 205). Er macht den Westen verantwortlich für viele Missstände die es im Land gibt, wie zum Beispiel den ungesunden Lebensstil (Khalikova 2017: 118). Um dem entgegenzuwirken, muss das Land nach seiner Ansicht wieder zurück zu seinen Wurzeln finden und Swadeshi-Medizin (unter anderem Ayurveda) und Produkte, die er selbst herstellt, benutzen. Swadeshi ist ein Sanskrit Begriff und bedeutet „inländisch“ oder „Heimat“ (Khalikova 2017: 106, 111, 114). Baba Ramdev machte sich die Swadeshi-Bewegung zu nutzen, um stärker gegen die westlichen Einflüsse in Indien vor zu gehen. Swadeshi bekam eine Bedeutung die über Heimat hinaus geht. Durch ihn steht es explizit gegen ausländische Produkte. Es geht nicht nur darum indische Produkte mehr zu konsumieren, sondern die westlichen aktiv und konsequent zu boykottieren (Bayly 1986: 309 f.; Khalikova 2017: 110, 113, 114). Seiner Ansicht nach sollten ayurvedische Produkte an Märkten auf der ganzen Welt verkauft werden (Banerjee 2002a: 463; Yadav 2017: 106). Diese Idee ist widersprüchlich mit dem Swadeshi-Gedanken, da dieser wie beschrieben, für Heimat und Tradition steht und eine Expansion in den Westen das Gegenteil bedeutet (Tripathy 2019: 427). Produkte, die sich am besten verkaufen sind Haarpflegeprodukte, Nahrungsergänzungsmittel und Mundhygienemittel. Im Nahrungssektor sind zum Beispiel Soft Drinks eines der meist verkauften Produkte. Medizinische Ayurvedaprodukte spielen nur eine untergeordnete Rolle (Harilal 2009: 46; Pandey und Paul 2020: 103). Die Produktauswahl zeigt, dass es nicht ausschließlich um den Erhalt einer Tradition geht, sondern, dass es auch das Ziel war, in den Westen zu expandieren, da hier Nachfrage besteht und somit mehr Profit gemacht werden kann (Chakraborty 2007: 1184; Tripathy 2019: 427; Yadav 2017: 106). Dieses starke Interesse Ayurveda an den Westen zu verkaufen hat zur Folge, dass der Westen starken Einfluss darauf hat, wie Ayurveda in Indien produziert wird. Da viele Substanzen nicht erlaubt sind, müssen Firmen ihre Rezepturen umstellen, um den Westen nicht als Kunden zu verlieren (Pole 2008: 217). Das Konzept ist widersprüchlich, da Ramdev den Westen in der Öffentlichkeit stark ablehnt,

aber viele seiner Produkte wie Jeans und T-Shirts, die zwar organisch hergestellt werden, jedoch einen globalen Stil haben und somit auch im Westen verkauft werden können (Tripathy 2019: 421 f.). Dazu werden die Produkte von den meisten großen Ayurveda Firmen als „grün“ und „umweltfreundlich“ vermarktet, was weniger mit der Geschichte und Tradition Ayurvedas zu tun hat und mehr mit Marketingstrategien, um mehr Profit zu generieren (Alter 2015: 10 f.). Hier ist ganz klar erkennbar, dass es nicht nur um den Erhalt der Kultur geht. Es geht um Profit, da die Nachfrage nach alternativen Heilkünsten sehr hoch ist, vor allem nach Kosmetikprodukten (Banerjee 2002b: 1145; Pandey und Paul 2020: 103) und mit Hilfe der Regierung Produkte an andere Regionen in der Welt, wie zum Beispiel nach Europa, verkauft werden können (Banerjee 2002a: 463; Yadav 2017: 106). Man kann sagen, der indische Staat unterstützt die Bildung des unvollständigen Verständnisses von Ayurveda im Westen, da im Westen damit geworben wird, dass die Produkte herkömmlich ayurvedisch sind, man aber überwiegend kosmetische Wellness- und Pflegeprodukte in den Geschäften findet, aber wenige medizinische Mittel (Banerjee 2002b: 1145; Pandey und Paul 2020: 103).

Die Allopathie hatte sich durch die Kolonialzeit sehr stark in die Strukturen des Landes integriert und war auch für viele Inder:innen nicht mehr weg zu denken (Langford 2002: 98; Svoboda 2008: 120; Warriar 2020: 643; Welch 2008: 129), da wie schon beschrieben, durch den Einzug von Biomedizin, Ayurveda in seiner Wissenschaftlichkeit stark angezweifelt wurde (Banerjee 2004: 91; Banerjee 2008: 212; Subrat et al. 2002: 56 f.). Baba Ramdev versucht auch dem entgegen zu wirken, indem er immer wieder den wissenschaftlichen Fortschritt Ayurvedas betont und die Wichtigkeit dieser Heilpraxis im Kampf gegen „moderne Krankheiten“ wie zum Beispiel Krebs hervorhebt. Seine Aktivitäten zeigen große Wirkung in der indischen Bevölkerung. Der Trend in Indien geht wieder hin zu mehr Natürlichkeit in der Medizin und den Nahrungsprodukten (Khalikova 2017: 115, 119; Subrat 2002: 56 f.). Mit Ayurveda wird versucht, das Moderne (Wissenschaft) und Traditionelle (indischer Lebensstil) zu einen und somit auch die Menschen, die jeweils auf der Seite der Tradition und auf der der Moderne stehen, zu einen (Chakraborty 2007: 1174; Khalikova 2017: 119). Ayurveda soll eine einheitliche indische Nation wiederherstellen. Der Gedanke war es, das Land durch die kulturelle und traditionelle Bedeutung Ayurvedas zu einen und gemeinsam gegen Biomedizin und die Kolonialisierung vorzugehen. Ayurveda fungiert als Symbol und steht für eine Bewegung zurück zur

Tradition und zum Indien vor der Kolonialzeit (Chakraborty 2007: 1174; Khalikova 2017: 110 f., 119; Svoboda 2008: 118).

2.5. Ayurveda im Westen

Dieser Teil der Arbeit beschäftigt sich mit dem Weg Ayurvedas in den Westen. Der erste erwähnenswerte Berührungspunkt zwischen Ayurveda und Europa und Nordamerika kam in den 1970er Jahren zu Stande (Smith und Wujastyk 2008: 9; Warrier 2011: 87). In den 1980er und 1990er Jahren wuchs das Interesse an alternativen Heilkünsten in Europa und Nordamerika. Ayurvedische Händler nutzen dies, um ihre ayurvedischen Produkte auch über die indischen Grenzen hinaus zu verkaufen (Banerjee 2004: 91; Warrier 2011: 85 f.). Dadurch, dass Ayurveda nicht die erste alternative Heilkunst war, die nach Europa und Nordamerika kam, war es eine von vielen Alternativen, was es Ayurveda schwer machte, sich zu etablieren (Harilal 2009: 44). Die Kommerzialisierung Ayurvedas war schon sehr weit fortgeschritten als es im Westen ankam. Deswegen hatte die übertragene Form wenig mit dem traditionellen Ayurveda zu tun. Dem Westen wurde das „globale Ayurveda“ übermittelt, welches vom schon erwähnten Begriff „modernes Ayurveda“ zu trennen ist. Modernes Ayurveda ist das von der Biomedizin beeinflusste und veränderte Ayurveda welches in Indien praktiziert wird. Globales Ayurveda meint das Ayurveda, welches über indische Grenzen hinaus transportiert wurde, auf das im Folgenden noch genauer eingegangen wird (Smith und Wujastyk 2008: 2). Ein Beispiel für globales Ayurveda wäre, dass Konsument:innen im Westen Ayurveda in direkter Verbindung mit Yoga sehen und es teilweise darauf begrenzen (Niemie und Stahle 2016: 10).

2.5.1. Anzweiflung der Wissenschaftlichkeit Ayurvedas im Westen

Durch die große Nachfrage der Gesellschaft im Westen nach asiatischen Heilmitteln wie Ayurveda reagierten die Regierungen im Westen. Sie sahen die asiatischen importierten Arzneimitteln als Bedrohung für die Biomedizin und führten strenge Auflagen ein, die es den Produkten schwer machten, sich im Westen zu etablieren. Unter anderem war einer der Hauptkritikpunkte die Wissenschaftlichkeit dieser Heilsysteme, da es im Westen wenig Zugang zu wissenschaftlicher Literatur gab (Banerjee 2004: 91; Harilal 2009: 44; Smith und Wujastyk 2008: 17 f.; Subrat et al. 2002: 56 f.). Ein weiteres Problem ist, wie schon erwähnt, die original Sprache der

ayurvedischen Texte, und zwar Sanskrit, in Englisch zu übersetzen, da die Sinnhaftigkeit der Sprache nicht 100 Prozent übertragbar ist (Svoboda 2008: 127). Die Übersetzungsarbeiten führten zusätzlich zu einer Anpassung Ayurvedas an die Biomedizin und Integration der biomedizinischen in die ayurvedischen Praktiken (Cerulli 2018: 308 f.; Menon 2022: 7). Es fand daraufhin eine Umgestaltung und Erweiterung statt, um das medizinische Wissen des Westens in Sanskrit weiterzugeben (Wujastyk 2009: 221).

Viele Ausbildungen im ayurvedischen Bereich konnten sehr schnell und einfach abgeschlossen werden. Somit hatte man mehr Praktiker:innen am Markt, die aber zu wenig Wissen und Erfahrung besitzen, um Ayurveda vollständig zu repräsentieren (Svoboda 2008: 127, Welch 2008 137 f.). In Indien lehrt man Ayurveda hauptsächlich an Universitäten. Im Westen gibt es zum Beispiel Wochenendkurse die man belegen kann, um sich ayurvedische Fähigkeiten anzueignen. Diese Kurse haben wenig mit Medizin zu tun, sondern reduzieren Ayurveda auf Wellness-Angebote, wie Massagen. Dadurch kann man sich mit sehr geringem Wissen und Fähigkeiten trotzdem Ayurveda Praktizierender oder Praktizierende nennen (Cyranski 2016: 15; Svoboda 2008: 127; Warriar 2020: 641; Welch 2008: 136). Das zeigt, dass es im Westen wenig Regulation gibt, wer Ayurveda unterrichten darf, wodurch viele Lai:innen ihr unvollständiges Wissen weitergeben. Es gibt keinen Standard der ayurvedischen Bildung in den USA und Europa. Die Schüler:innen kennen nicht den Unterschied zwischen gut und weniger gut gelehrteten Praktiker:innen und diese wissen selbst nicht, dass ihre Ausbildung sehr lückenhaft und fehlerhaft ist (Warrior 2020: 641; Welch 2008: 135 f.). Dementsprechend kann auch sehr willkürlich mit dem Begriff Ayurveda umgegangen werden. Um Lifestyleprodukte besser zu vermarkten, benutzt man es oft für Produkte, die wenig mit Ayurveda zu tun haben (Chopra 2008: 252). Auch online findet viel Diskussion rund um das Thema Ayurveda statt. Hier stellt man es teilweise ebenfalls als gefährlich und unwissenschaftlich dar (Kumar 2016: 192; Smith und Wujastyk 2008: 22 f.). Es ist wichtig festzuhalten, dass im Westen Ayurveda selten als medizinisches System vermarktet wird und somit viele Konsument:innen auch nicht wissen, dass es auch das ist (Harilal 2009: 49). In England wurden um 2000 Ayurveda und andere alternative Heilkünste als nicht wissenschaftlich eingestuft, da der von der Regierung eingesetzte Ausschuss entschied, dass Ayurveda hauptsächlich auf philosophischen Grundlagen basiert und nichts mit konventioneller Medizin zu tun hat (Wujastyk 2005: 165).

Das traditionelle Ayurveda beruht auf kulturellen und traditionellen Praktiken, die sich sehr von dem medizinischen Verständnis im Westen unterscheiden (Pole 2008: 216). Viele dieser Praktiken beinhalten Rituale, welche im Abschnitt „Was ist Ayurveda?“ beschrieben wurden. Der Westen jedoch, baut auf wissenschaftliche und beweis basierende Heilsysteme, deswegen wird es nicht richtig akzeptiert und nicht als gleichwertig anerkannt. Ayurveda müsste um mehr Vertrauen, sowohl im Westen als auch in Indien zu gewinnen, seine Wissenschaftlichkeit beweisen (Pole 2008: 216). Die Fachliteratur die im Westen zu finden und verfügbar ist, findet jedoch fast ausschließlich bei Wissenschaftler:innen anklang, obwohl viele wissenschaftlichen Texte nicht unbedingt nur für Expert:innen verständlich, sondern auch für den interessierten Konsument:innen durchaus verständlich und aufklärend sind. Die meisten beschäftigen sich eher mit Lifestyle-Magazinen, welche das kommerzialisierte Bild von Ayurveda als Lifestyle-Produkte darstellen (Niemi und Stahle 2016: 10; Smith und Wujastyk 2008: 22). Beliebt sowohl im Westen als auch in Indien sind Lifestyle Bücher über Yoga, für Frauen und ayurvedische Diäten (Smith und Wujastyk 2008: 21 f.). Solche Magazine vermarkten auch heute noch Ayurveda als reine Schönheits- und Wellnessoasen in denen man Maniküre, Pediküre, Bäder oder Massagen buchen kann (Smith und Wujastyk 2008: 3). Der Fokus dieser Art von Ayurveda liegt nicht mehr auf medizinischer Heilkunst. Es wurde durch Kommerzialisierung zu einem Lifestyle- und Luxusprodukt verändert, welches aus Vermarktungsgründen vorgibt authentisch zu sein und sich in die Konsumkultur integriert hat (Svoboda 2008: 125). Die Nachricht die durch ayurvedische Werbung im Westen verbreitet wird, ist der Weg zu Gesundheit durch Wellness (Cyranski 2016: 201; Harilal 2009: 46; Svoboda 2008: 125). Es fand daraufhin eine Wiedereinfuhr dieser Art Ayurvedas nach Indien statt (Langford 2002: 16 f.; Smith und Wujastyk 2008: 2 f.; Tirodkar 2008). Sie integrierten solche Schönheits- und Wellnesssalons unter ayurvedischem Namen in ihr eigenes Land um Tourist:innen zu locken, die sich denken, dass sie hier das „Original“ testen können. Dies vermittelt den Eindruck, dass Ayurveda tatsächlich nicht mehr ist als das, da es sogar im Ursprungsland, unter anderen vom größten und bekanntesten Unternehmen Patanjali Ayurveda Limited, so praktiziert und vermarktet wird (Cyranski 2016: 201; Pandey und Paul 2020: 103; Warriar 2020: 643). Dies führt auch dazu, dass es ein Bild Indiens abgibt, dass selbst nicht geschlossen mit Überzeugung hinter Ayurveda als gleichgültige Medizin zur Biomedizin steht (Cerulli 2018: 322; Langford 2002: 103; Smith und Wujastyk 2008: 6). Dadurch, dass die Lage um Ayurveda in Indien selbst

sehr unklar war, kopierte sich dieses Bild in den Westen (Cerulli 2018: 306; Pole 2008: 223). Dadurch bildeten sich viele verschiedene Institutionen, die Ayurveda auf unterschiedliche Art und Weise repräsentieren. Diese haben dementsprechend keine einheitlich gleiche Meinungen über ayurvedische Heilkunst, sondern widersprechen sich, wodurch Ayurveda keine Durchsetzungskraft bekommt und an Vertrauenswürdigkeit verliert. Dieser Effekt verstärkte sich durch Misstrauen und fehlende Wertschätzung an der kulturverbundenen Heilkunst im eigenen Land (Langford 2002: 104; Pole 2008: 223; Svoboda 2008: 122). Außerdem fehlt es im Westen an Zugang zu relevanter Literatur und Austausch mit indischen Expert:innen, welche Zugang zu umfangreicheren Quellen haben und dadurch detaillierteres Wissen besitzen. Diese haben aber wenig Anreize in den Westen zu gehen und es dort zu unterrichten oder zu studieren, da das Wissen dort noch eingeschränkter ist und Ayurveda noch weniger als medizinisches System gesehen wird, als im eigenen Land. Dazu kommen auch starke Unterschiede im Lebensstil und der Kultur die den Austausch erheblich erschweren (Smith und Wujastyk 2008: 17 f.; Svoboda 2008: 123). Umgekehrt ist es für Ausländer:innen fast unmöglich einen Studienplatz in Indien zu bekommen, da sie sehr gefragt und die Anforderungen sehr hoch sind. Selbst wenn vom Westen mehr Nachfrage da wäre, für bessere ayurvedische Ausbildung, lässt das indische Bildungssystem dies nicht zu, da es keine feste Anzahl an Plätzen gibt, die für ausländische Studenten reserviert werden (Welch 2008: 132). Um all diesen negativen Entwicklungen und der Unübersichtlichkeit entgegen zu wirken, formen sich immer mehr Institutionen, die mehr Klarheit schaffen und Ayurveda als Einheit und als vollständiges wissenschaftlich basiertes Heilsystem repräsentieren wollen (Pole 2008: 222; Warrier 2014: 247; Warrier 2020: 642). Auch der schon angesprochene Mangel an Austausch zwischen westlichen und indischen Praktiker:innen wird damit entgegengewirkt, da es immer mehr Besuche indischer Praktiker:innen in Europa und Nordamerika gibt und somit mehr Austausch stattfinden kann (Warrier 2020: 642).

2.5.2. Sicherheitsstandards und Ayurveda

Viele asiatische Produkte die versucht werden im westlichen Markt zu etablieren, schaffen es nicht den Sicherheitsstandards und Herstellungsanforderungen gerecht zu werden, was ein schlechtes Licht auf alle Produkte wirft, die aus diesen Regionen kommen (Pole 2008: 221). Kommen Produkte nicht aus einem Industrieland, von dem man ausgehen kann, dass die Regulierungen bezüglich Sicherheit und Reinlichkeit

denen des eigenen Landes gleichen, ist die Skepsis gegenüber dem Unbekannten sehr hoch und wird für nicht ebenbürtig gehalten. Strikte Regulierungen der Regierungen in Bezug auf die Einfuhr der Kräuter und nicht Anerkennung ayurvedischer Mittel als medizinische Produkte, machten es Ayurveda zusätzlich schwer sich zu etablieren (Pole 2008: 221; Sujatha 2020: 70). Die Skepsis war groß, da bekannt war, dass die Lage in Indien sehr unübersichtlich war und es lange keine Norm zur Herstellung der ayurvedischen Produkte gab. Zum Beispiel gibt es keine Organisation oder Regierung die die Qualität ayurvedischer Produkte zertifiziert, was dazu führt, dass man sich nicht sicher sein kann, ob die Produkte sicher für den Konsum sind oder nicht (Harilal 2009: 49; Pole 2008: 221). Ein weiterer Faktor der die Akzeptanz ayurvedischer Medizin erschwerte war, dass viele Substanzen in Ayurveda in westlichen Ländern verboten waren und immer noch sind, da sie als nicht sicher eingestuft werden. Deshalb müssen die Verkäufer:innen in Indien Substitute finden, was ein großes Problem darstellt, da viele dieser verbotenen Pflanzen keine richtigen Alternativen haben oder keine bekannt sind (Banerjee 2002b: 1141; Pole 2008: 217; Sujatha 2020: 69). Einzelne Pflanzen können zwar toxisch sein, jedoch werden in ayurvedischer Heilkunst selten einzelne Pflanzen verschrieben, sondern immer eine Kombination aus verschiedenen Kräutern, was zur Folge hat, dass die Synergie das toxische Wirkung ausgleicht. Wissen wie dieses ist im Westen aber nicht sehr weit verbreitet beziehungsweise gelangt nicht an die richtigen Institutionen, um mehr Klarheit zu schaffen (Pole 2008: 218). Dem Westen ist nicht bewusst, dass die traditionelle Behandlungsweise Ayurvedas nicht dazu gedacht ist, wie bei allopathischen Behandlungen, für jeden Patienten oder die Patientin mit den gleichen Krankheitssymptomen die gleiche Medizin zu verschreiben. Die Medikation ist patient:innenabhängig, bei denen mit sehr spezifischen Diagnoseverfahren genau geprüft wird, was die Symptome sind und die Medikation genau auf den Patienten oder die Patientin abgestimmt ist (Maas 2011: 8 f., zitiert nach Vogel 1995; Pole 2008: 218). Obwohl Ayurveda im Westen als nicht sicher eingestuft wurde, zeigt dies, dass Ayurveda eigentlich ein Heilsystem ist, welches Sicherheit optimiert. Es fehlt in Europa und Nordamerika die richtige Übermittlungs- und Bildungsmethode, um auch der breiten Masse besser verständlich zu machen, was Ayurveda ist und wie es angewendet wird (Pole 2008: 218). Diese Ansicht wird auch durch die westlichen Gesundheitssysteme belegt. Während der Krankenversicherungsschutz in Deutschland Arztbesuche abdeckt, die Patient:innen die Kosten also nicht zahlen

müssen, gehört Ayurveda nicht zu den Methoden die abgedeckt sind, hier zahlen die Patient:innen selbst. In solchen Ländern haben Patient:innen wenig Anreiz, eine ayurvedische Klinik aufzusuchen und die Kosten selbst zu tragen, von einer Heilkunst, die zudem noch fremd ist, wenn man stattdessen zu einem allopathischen Arzt oder Ärztin gehen und kostenfrei behandelt werden kann (Chopra 2008: 251 f.).

2.5.3. Aktuelle Situation Ayurvedas im Westen

Es gibt einige Indikatoren die zeigen, dass die Nachfrage nach Ayurveda in Europa steigt. Zum Beispiel die steigende Anzahl an Artikeln, die über Ayurveda geschrieben werden und die steigende Anzahl an Kursen und Workshops, die angeboten werden. Auch die steigende Anzahl an Kliniken und Praktiker:innen die es gibt und auch die steigende Popularität der ayurvedischen Produkte wie Nahrungsergänzungsmittel und Kosmetik sind ein Hinweis darauf (Warrier 2020: 643). Immer mehr Menschen suchen nach entspannenden Freizeitaktivitäten um dem schnellen, stressigen, modernen Leben zu entkommen (Cyranski 2016: 52 f.; Naraindas 2011: 81; Tirodkar 2008: 233). Diese neue Art Ayurvedas wird als „New Age Ayurveda“ bezeichnet, was vor allem Marketingzwecken dient, da es suggeriert, dass dieser altertümliche Lebensstil an das neue Zeitalter angepasst und verbessert wurde. Mit dieser neuen Darstellung Ayurvedas soll auch die Wissenschaftlichkeit des Heilsystems hervorgehoben werden, um Vertrauenswürdigkeit zu gewinnen (Alter 2015: 11; Reddy 2000: 119; Smith and Wujastyk 2008: 11; Svoboda 2008: 125). Der Trend zu natürlichen Produkten weltweit im Gesundheits- und Körperpflegebereich schreitet immer weiter voran und überzeugt immer mehr Konsument:innen auf solche Produkte umzusteigen. Weltweit führt das zu einem starken Anstieg an Unternehmen, die natürliche Produkte herstellen und verkaufen (Chandran 2020: 116 f.). Das bedeutet für naturbasierte Produkte einen andauernden wirtschaftlichen Aufschwung, somit auch für Ayurveda in vielen Ländern der Welt, vor allem in Indien (Warrier 2011: 80; Warrier 2020: 643). Dazu leistet auch das steigende Bewusstsein der Konsument:innen in Bezug auf die Nebenwirkungen der Biomedizin einen erheblichen Beitrag (Chandran et al. 2020: 104; Smith und Wujastyk 2008: 17; Tirodkar 2008: 234). Mehrere Quellen belegen zwar, dass die Nachfrage nach Ayurveda steigt und die Netzwerke der Institutionen ausgebaut werden für bessere Kommunikation, um ein einheitlicheres Bild abzugeben (Pole 2008: 223). Der richtige Durchbruch im Westen bleibt jedoch bis jetzt aus (Warrier 2020: 643). Sujatha (2020: 71) betont, dass es vor allem an der Übersetzung, nicht

nur der Texte, sondern auch der Anwendung der Kräuter liegt, dass dieser Durchbruch ausbleibt. Fände man westliche Äquivalente zu den indischen Kräutern, könnte man die ayurvedische Medizin im Westen selbst herstellen und davon profitieren. Die allgemeine Herausforderung für Ayurveda in den Westen übertragen zu werden, hat Banerjee (2004) in seiner Studie passend beschrieben. Die Herausforderung liegt darin, die Aspekte des ayurvedischen Medizinsystems herauszufiltern, die vom Westen akzeptiert werden und sich an die westlichen Marktgegebenheiten anpassen können (Banerjee 2004: 93). Seine Studie stammt zwar aus dem Jahr 2004, jedoch steht das Heilsystem Ayurveda dieser Herausforderung immer noch gegenüber, da aktuellere Quellen immer noch belegen, dass die medizinischen Mittel Ayurvedas zu dem Teil dazugehören, der als nicht kompatibel zu westlichen medizinischen Systemen und Sicherheitsstandards dazu gehört. Die kompatiblen Bereiche reduzieren sich immer noch stark auf den Wellness- und Kosmetikbereich (Banerjee 2002b: 1145; Cyranski 2016; Pandey und Paul 2020: 103; Warriar 2020: 643). Geschuldet ist dies auch den unzureichenden Sicherheits- und Qualitätsüberprüfungen in Indien, die es, wie die Vergangenheit gezeigt hat, Ayurveda erschweren, sich im westlichen Markt zu etablieren (Harilal 2009: 49). Hier ist noch wichtig hinzuzufügen, dass Wellness, Lifestyle und mentale Gesundheit im vorkolonialen, ayurvedischen Heilsystem auch eine Rolle gespielt haben. Das heißt die Änderung des Lifestyles, die auch Wellness und mentale Gesundheit beinhaltet, war tatsächlich eine von vielen Arten Krankheiten vorzubeugen oder auch zu heilen. Jedoch wurde es wie beschrieben vom westlichen Einfluss darauf reduziert und die medizinischen Aspekte weitgehend vernachlässigt (Cerulli 2012: 7 f.; Cyranski 2016; Warriar 2020: 643).

3. Forschungsdesign

Zur Beantwortung der Forschungsfragen wurden fünf qualitative semi-strukturierte Interviews geführt (Mayring 2022: 55; Misoch 2019: 65). Es handelt sich um Leitfadeninterviews. Das Interview bekommt einen roten Faden durch vorformulierte Fragen, die das Gespräch möglichst nah am Thema halten sollen. Das Interview behält aber trotzdem Flexibilität, da man nicht genau in der Reihenfolge in der die Fragen vorbereitet wurden, durchgehen muss und auf das Gesagte der jeweiligen Probandin auch noch einmal genauer eingehen kann. Außerdem können zusätzliche Fragen, die

nicht im Leitfaden enthalten sind, hinzugefügt werden (Mayring 2022: 55; Misoch 2019: 13). Die qualitative Forschungsmethode bietet sich für diese Arbeit an, da zur Beantwortung der Forschungsfrage und Hypothesen subjektive Sichtweisen, Motive und Beschreibungen von Verhaltensweisen der Befragten benötigt werden (Misoch 2019: 26). Diese Tiefe kann gut erreicht werden, mit einer leichten, offenen Einstiegsfrage. Die interviewte Person kommt dadurch in einen Redefluss und legt die anfängliche Nervosität ab. Zusätzlich sollte man der interviewten Person noch versichern, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt, der Interviewer also nicht einen Wissensstand abfragt und nichts von dem was gesagt wurde, bewertet wird (Misoch 2019: 68). Das Interview bekommt dadurch etwas mehr Natürlichkeit, da es etwas näher an ein alltägliches Gespräch herankommt was die Proband:innen entspannt und somit einen tieferen Einblick gewährt (Spredley 2016: 55-59). Außerdem braucht es zur Beantwortung der Forschungsfrage Offenheit und interpretativen Freiraum, da das, was die Probanden und Probandinnen sagen, in den Kontext dieser Arbeit gebracht werden muss, um es zu analysieren (Mayring 2022: 19, 23, 49 Misoch 2019: 28). Die Stichprobe dieser Arbeit von vier Interviews ist nicht repräsentativ, deshalb dienen die Interviews nur als Einzelfallstudien, die durch Literatur gestützt werden. Diese Methodik hat zum Nachteil, dass die Stichprobe sehr klein ist, jedoch zeigen sie durch ihre Offenheit und interpretativen Freiraum verallgemeinerbare Resultate (Mayring 2022: 20, 23, zitiert nach Fatke 2013). Die Interviews werden mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring (2022) analysiert. In dem Schritt der Zusammenfassung findet eine Paraphrasierung, Generalisierung und anschließend eine Reduktion statt. Unwichtige und doppelte Satzinhalte werden herausselektiert (Mayring 2022: 67-70). Das entstandene Material stellt dann die Überleitung zu der Kategorienbildung dar (Mayring 2022: 84 f.). Bevor der Text tatsächlich bearbeitet wird, dienen vorformulierte, sich auf die Hypothesen und Forschungsfrage beziehenden Fragestellungen als Orientierung und roter Faden beim Paraphrasieren und Reduzieren (Mayring 2022: 58 f., 70, 86). Mittels theoriebasierender Kategoriendefinition wird erreicht, dass nebensächliches, für die Hypothesen und Forschungsfrage irrelevantes ausgeschlossen wird. Dies erleichtert das Durcharbeiten der transkribierten Interviews, da immer wieder abgewogen werden muss, ob das Gesagte zu der jeweiligen Hypothese passt oder nicht. Die anschließende Generalisierung und Paraphrasierung findet mit Hilfe des Abstraktionsniveaus statt, auf welches im nächsten Abschnitt genauer eingegangen

wird (Mayring 2022: 84-87). Die Kategorien sollen aus kurzen, konkreten Satzteilen bestehen (Mayring 2022: 84, 86 f.). Nach dieser Festlegung, wird in dem transkribierten Text gearbeitet und die Interviews induktiv kategorisiert. In dieser Arbeit wird nur mit induktiven Kategorien gearbeitet. Das bedeutet, dass sich die Kategorien direkt aus dem Material herleiten und nicht davor festgelegt werden (Mayring 2022: 84 f.). Das bietet sich am besten an, da es ein gegenstandnahes und das natürlichste Bild der Materialien erfasst. Dies wird garantiert, indem eine systematische, gleichbleibende Reduktion der Materialien stattfindet (Mayring 2022: 50 f., 84 f.). Das entstandene Kategoriensystem wird dann im Sinne der Forschungsfrage und Hypothesen interpretiert und analysiert (Mayring 2022: 84 f.).

Der Leitfaden des Interviews besteht aus der Einleitungsfrage und den folgenden 9 Fragen:

Einleitende Frage (Misoch 2019: 68): Ich habe gerade schon ein bisschen erzählt wie ich auf das Thema Ayurveda gestoßen bin, kannst du deine Geschichte erzählen, wie du zum Thema Ayurveda gekommen bist?

1. Falls noch nicht erwähnt fragen, was für Produkte die Person konsumiert und wie es genau zu diesen Produkten kam.
2. Du hast dich für manche ayurvedischen Produkte und somit gegen herkömmliche Produkte die du vorher verwendet hast, entschieden. Kannst du hier eine unterschiedliche Wirkungsweise beschreiben? Was ist der Hauptunterscheidungspunkt zwischen den Produkten?
3. Würdest du die Produkte die du benutzt anderen empfehlen und wenn ja wie würdest du sie versuchen zu überzeugen, dass Ayurveda ein gleichwertiges wenn nicht sogar besseres Produkt ist?
4. Wie wird Ayurveda im Allgemeinen in deinem sozialen Umfeld wahrgenommen? Wie reagieren Menschen, wenn du ihnen erzählst, dass du Ayurveda benutzt? Falls nicht mit Freunden kommuniziert wird über Ayurveda, fragen, ob es einen bestimmten Grund dafür gibt. Dann fragen, was sie denkt wie sie reagieren würden.

5. Bevor du dann tatsächlich die ersten Berührungspunkte damit hattest, wie hast du es wahrgenommen bevor du es das erste Mal verwendet hast? Wusstest du was es ist, wo es herkommt? Was hast du mit Ayurveda verbunden?
6. Mich interessiert was du für Hintergrundwissen über Ayurveda hast. Und ob dieses Wissen auch Grund für deine Entscheidung war, es auszuprobieren?
7. Wenn du Ayurveda kategorisieren müsstest in welche Produktklassen würdest du es einordnen?
8. Basierend auf deinen Erfahrungen und Wissen über Ayurveda, glaubst du, dass es im medizinischen Bereich, zur Behandlung von Krankheiten verwendet werden kann?
9. Welche anderen naturbasierten Produkte nutzt du neben Ayurveda? Falls andere genannt werden, fragen, ob es hier bestimmte Gründe gibt, dass nicht Ayurveda verwendet wird. Hast du vor Ayurveda schon andere naturbasierten Produkte benutzt? War das Teil deines Weges zu ayurvedischen Produkten?

Die Fragen dienen als Stütze, falls die Interviews während der Gespräche etwas vom Thema abkommen, oder keine Überleitung zur nächsten Frage aus dem Gespräch entsteht. Das heißt, einige Fragen können sich durch den Redefluss der Probandinnen erübrigen und werden somit nicht explizit gestellt (Mayring 2022: 55; Misoch 2019: 65 f.). Ziel ist es, dass die Probandinnen sich so entspannt wie möglich fühlen, sodass wahre und möglichst detaillierte Antworten gegeben werden. Dies soll erreicht werden durch die Auswahl eines Ortes nach Belieben der Probandinnen, durch die Vorstellung meiner Person, die Beschreibung der Vorgehensweise des Interviews, Aufklärung über die vertrauliche Behandlung der Daten, worum es genau gehen wird und dass das Interview nicht dazu gedacht ist, die Antworten als gut oder schlecht zu werten, es also kein richtig oder falsch gibt (Spradley 2016: 58 f.; Misoch 2019: 68). Einige Fragen orientieren sich am Beispiel des ethnografischen Ansatzes nach Spradley (2016): The Ethnographic Interview. Hier wird in drei Fragekategorien unterteilt. Es gibt Deskriptive-, Strukturelle- und Kontrast-Fragen (Spradley 2016: 60). Dieser Ansatz lässt sich sehr gut auf die geführten Interviews anwenden, da diese Technik für Tiefe im Interview sorgt und dem Leitfaden eine klarere Struktur gibt. Fragen 1. und 6. sind Beispiele für deskriptive Fragen. Diese Fragen eignen sich, um die Probandinnen ohne

Druck zum Reden zu bringen, indem sie ihre typischen Verhaltensweisen über sich beschreiben (Spradley 2016: 60). Frage 9. ist eine Strukturfrage, die dafür sorgen, dass die Probandinnen ihre Gedanken und ihr Wissen etwas ordnen und strukturieren, was tiefere Einblicke in das erfragte Fachgebiet gibt (Spradley 2016: 60). Fragen 2. und 3. sind Kontrastfragen, die durch ihre Art gestellt zu werden, dabei helfen zu verstehen, wie die befragte Person gewisse Ereignisse oder Dinge voneinander unterscheidet (Spradley 2016: 60). Andere Fragen wie zum Beispiel Fragen 5, 7 und 8 halten sich sehr eng an der Beantwortung der Hypothesen und Forschungsfrage. Das Ziel der 4. Frage ist es, einen Einblick zu bekommen, wie Ayurveda, nicht nur von den interviewten Konsumentinnen, gesehen wird. Es soll festgestellt werden, wie es von Menschen gesehen wird, die durch die Interviewte Person nur davon gehört, es aber noch nicht benutzt haben. Dies gewährt einen Einblick in Menschen, deren Meinung über Ayurveda sich nur durch Werbung und Mundpropaganda gebildet hat, da sie keine eigenen Erfahrungswerte und dadurch weniger Wissen darüber haben (Cyranski 2016: 44; Kumar 2016: 90, 121).

Da der Leitfaden nur auf theoretischen Grundlagen basiert und ihm dadurch Praxisnähe fehlt, wurde dieser mit der ersten Probandin getestet. Diese Ergebnisse werden nicht in die Interpretation mit einbezogen, da dieses Interview nur der Testung der Effektivität des Leitfadens diene. Einfacher gesagt, sollte dieser Test feststellen, ob mit den gebildeten Fragen überhaupt Antworten generiert werden, die bei der Bestätigung und Widerlegung und schließlich bei der Beantwortung der Forschungsfrage weiterhelfen (Misoch 2019: 13, 28). Somit reduziert sich der Leitfaden von 14 auf 10 Fragen (Einstiegsfrage inkludiert). Das gestaltet die nachfolgenden Interviews wesentlich effizienter. Folgende Fragen wurden nach dem Test aus dem Leitfaden gestrichen:

1. Was für Fragen hattest du, hast du dich direkt sicher gefühlt die Produkte zu verwenden?
2. Wie war der erste Eindruck nach Verwendung? Warst du direkt überzeugt?
3. Würdest du sagen, dass Ayurveda in unserer Gesellschaft als gleichwertiges Produkt zu anderen naturbasierten Produkten gesehen wird? Wenn nein, kannst du dir Gründe dafür vorstellen?
4. Würdest du sagen, dass Ayurveda in Werbeanzeigen so dargestellt wird wie es ist und was es für dich bedeutet?

Frage 1. sollte die Einleitung in das Interview etwas unterstützen. Sie war als Folgefrage gedacht nachdem nach den Eindrücken über Ayurveda vor ersten tatsächlichen Berührungspunkten gefragt wurde. Ziel war es herauszufinden, ob die Probandinnen vor erster Nutzung schon an die Wirkung Ayurvedas geglaubt haben oder ob es angezweifelt wurde. Problem der Frage ist, dass sie zu allgemein formuliert ist und die Probandin hier auch durch die „Ja-Nein“ Antwortmöglichkeit, eine kurze Antwort gegeben hat die zu keiner Hypothese gepasst hat. Frage 2. war die Folgefrage auf Frage 1. Diese Frage hat sich erübrigt durch die Antwort auf die Einstiegsfrage und erste Frage des Leitfadens. Frage 3. sollte aus der Perspektive der Befragten, einen Einblick in Menschen geben, die keine Berührungspunkte mit Ayurveda haben und es nur aus Werbung und Mundpropaganda kennen. Damit hätte man einen Eindruck über die persönlichen Erfahrungen der Befragten hinaus bekommen und eventuell ein etwas realitätsnäheres Bild schaffen können, darüber wie Ayurveda in Österreich wahrgenommen wird. Sie ist allerdings zu allgemein gestellt und hat zur Überforderung der Probanden geführt. Außerdem haben sich die Antworten auf diese Frage durch das Stellen der 4. Frage aus dem Leitfaden erübrigt. Die 4. Frage hat darauf abgezielt herauszufinden, ob die Probandinnen Ayurveda für sich als reines Wellnessprodukt nutzen. Auch diese Frage wurde nicht richtig verstanden und hat für Verwirrung gesorgt und dadurch ungenaue, wenig aussagende Antworten produziert. Nach Bereinigung des Leitfadens bleiben die Interviews näher am Thema und helfen bei der Beantwortung meiner Hypothesen (Misoch 2019: 13, 28).

Wie schon beschrieben fanden 4 Interviews, plus ein Testinterview statt. Bei allen Interviews handelt es sich um weibliche Interview-Partnerinnen im Alter zwischen 25-66. Diese wurden nach dem Quotensampling in Misoch (2019: 209) bestimmt. Vorab werden Kriterien festgelegt, nach denen die Proband:innen ausgewählt werden. Es handelt sich demnach um eine bewusste Auswahl der Interviewpartner:innen (Misoch 2019: 209). Im Fall dieser Arbeit waren die Kriterien, dass es Frauen sind und die Auswahl verschiedene Generationen abdecken sollte. Die Altersspanne ermöglicht, obwohl die Stichprobe klein ist, einen guten Überblick über die Nutzungsweise von Ayurveda in unterschiedlichen Generationen und Lebenslagen, von Studentin über Berufstätige bis zur Rentnerin (Misoch 2019: 209). Die Auswahl von ausschließlich weiblichen Probandinnen wird von der Literatur gerechtfertigt. Ayurveda wird überwiegend von Frauen genutzt und praktiziert (Frank und Stollberg 2002: 227; Kessler et al 2013: 6; Naraindas 2011: 81; Sujatha 2020: 66 f.). Somit gibt die Auswahl

von ausschließlich Frauen trotzdem ein realitätsnahes Bild ab. Es gibt nur zwei Kriterien, da es mit steigender Anzahl an Kriterien immer schwieriger wird Proband:innen zu finden und wie der nächste Absatz zeigen wird, es sich relativ schwer gestaltet hat, Proband:innen zu finden (Misoch 2019: 209).

Die Probandinnen wurden mittels E-Mail und persönlichem Ansprechen gefunden. Voraussetzungen zur Teilnahme an den Interviews war, dass sie Erfahrungen mit ayurvedischen Behandlungen haben oder ayurvedische Produkte nutzen, im Ernährungs- Wellness- oder Medizinbereich. Während der Suche nach den Proband:innen wurde klar, dass das in dieser Arbeit untersuchte Thema von den Konsument:innen als sensibel angesehen wird, da viele der kontaktierten Personen nicht bereit waren, sich interviewen zu lassen. Um den Probandinnen ein sichereres Gefühl zu geben und mehr Anonymität zu gewährleisten, wurden alle Interviews online und per Telefonat geführt. Das führt dazu, dass die Probandinnen offener reden, sich wohl fühlen und bereit sind ihre Erfahrungen und Motive zu teilen (Misoch 2019: 172).

4. Anwendung der Methode nach Mayring

Dieser Abschnitt zeigt die Umsetzung der Methodik nach Mayring (2022). Dies beinhaltet die Fragestellungen, die Kategorie-Definitionen und die Abstraktionsniveaus. Da diese Arbeit sich mit drei Hypothesen beschäftigt, gibt es jeweils eine Fragestellung pro Hypothese, die grob eingrenzt, was aus dem Text der Hypothese zugeordnet wird (Mayring 2022: 58 f., 70, 86). Die Kategoriendefinitionen dienen zur weiteren Eingrenzung und geben an, welche Aspekte zu welcher Hypothese gehören. Hier wird schon genauer benannt, wonach im Text gesucht wird (Mayring 2022: 87). Die Abstraktionsniveaus definieren genau, was in die zu bildenden Kategorien eingefügt wird. Wie schon beschrieben, definiert das Abstraktionsniveau auch, wie die Kategorien im Allgemeinen aussehen sollen, was im Fall dieser Arbeit, kurze prägnante Satzteile sind, die das Gesagte der Probandinnen inhaltlich zusammenfassen (Mayring 2022: 86 f.). Die Fragestellungen, Kategorie-Definitionen und Abstraktionsniveaus gelten übergreifend für alle Interviews, die geführt wurden, um eine einheitliche, strukturierte Analyse zu garantieren. Im Folgenden werden die Fragestellungen, Kategoriendefinitionen und Abstraktionsniveaus nach Mayring (2022) dargestellt.

Fragestellung Hypothese 1: Inwieweit achten die Probandinnen darauf, dass die Produkte, die sie konsumieren naturbasiert sind?

Fragestellung Hypothese 2: Was wissen die Probandinnen über die Wirkungsweise Ayurvedas und wie wirkt sich dieses Wissen auf ihr Konsumverhalten aus?

Fragestellung Hypothese 3: Welche medizinischen beziehungsweise Wellness- und Luxusprodukte werden benutzt?

Kategorie-Definition Hypothese 1: Erwähnte Aspekte, die auf Nutzung naturbasierter Produkte hinweist; naturbasiert im Sinne von pflanzlich, ohne chemische Zusätze

Kategorie-Definition Hypothese 2: Wissen das über Ayurveda erwähnt wird; Beschreibungen der Effektivität Ayurvedas

Kategorie-Definition Hypothese 3: Medizinische und Wellness- Produkte die erwähnt werden sind wichtig; Beschreibungen des Ortes an dem die ayurvedischen Produkte und Services genutzt werden; Beschreibungen welche Medizin verwendet wird, wenn man krank ist

Das erste Abstraktionsniveau legt fest, ab wann Affinität zu naturbasierten Produkten besteht. Diese liegt vor, wenn die Probandinnen Abneigung gegenüber chemiebasierten Produkten zeigen und im Gegenzug aktiv nach naturbasierten Alternativen suchen und diese nutzen (Sujatha 2020: 54).

Abstraktionsniveau Hypothese 1: Um Affinität zu natürlichen Produkten zu zeigen, wird alles berücksichtigt, was darauf hinweist, dass die Produkte benutzt werden aufgrund der Natürlichkeit und Abneigung gegen chemiebasierte Produkte gezeigt wird

Das zweite Abstraktionsniveau legt fest, was zu ayurvedischem Wissen dazuzählt. Dieses besteht aus drei Kategorien. Körperverständnis und ganzheitliches System basierend auf Cyranski (2016: 46), Alter (2015: 9) und Wujastyk (2009), welche den Körper als zusammenhängendes System beschreiben und dadurch die Unterschiede zu biomedizinischen Behandlungen hervorheben. Das geschichtliche Wissen basiert auf der Kenntnis, dass Ayurveda sehr weit in die Vergangenheit zurückreicht (Cerulli 2018: 324; Langford 2002: 6; Wujastyk 2009). Das Wissen über die ayurvedische Philosophie bildet den letzten Aspekt. Diese beinhaltet, dass eine achtsame Ernährung zum Erhalt der Gesundheit beiträgt und es Unterschiede in westlichem und ayurvedischem Lifestyle gibt (Frank und Stollberg 2002: 240; Khalikova 2017: 111,

113). Der Effektivitätsaspekt richtet sich nach Kumar (2016). Als effektiv kann alles beschrieben werden, was erfolgreich genutzt wird und zum Erhalt der Fähigkeit der Durchführung von alltäglichen Aktivitäten, zur Steigerung der Lebensqualität beiträgt und alle Beschreibungen von effektiver Behandlung von Krankheiten durch Ayurveda (Kumar 2016: 60, 70, 120 f., 158).

Abstraktionsniveau Hypothese 2: Zu ayurvedischem Wissen zählt ayurvedisches Körperversständnis, geschichtliches Wissen, Philosophie oder das ganzheitliche System; Effektivität bezieht alle Beschreibungen mit ein, die auf die Erhaltung oder Verbesserung des gesundheitlichen Zustands durch Ayurveda zurückzuführen sind

Das dritte Abstraktionsniveau bezieht sich auf die Unterscheidung zwischen Wellness- und Medizinprodukten. Hier gilt es klar festzulegen ab wann ein medizinisches beziehungsweise Wellness-Produkt als solches eingestuft wird. Dies ist hier dringend notwendig, da Cyranski (2016: 198), Kessler et al. (2013: 8) und Harilal (2009: 46) festgestellt haben, dass diese Grenzen in Ayurveda oft nicht klar erkennbar sind. In dieser Arbeit handelt es sich um Wellnessprodukte, wenn Vergnügen, Genuss, Schönheit und Entspannung als Konsumgrund genannt werden (Cyranski 2016: 198 f.). Die Definition der ayurvedischen Medizin richtet sich nach dem Verband Europäischer Ayurveda Mediziner und Therapeuten E.V. (o.J.). Das beinhaltet ayurvedische medizinische Diagnoseverfahren, Panchakarma und klinische Therapien. Außerdem wird Ayurveda als medizinisch eingestuft, wenn es um gesundheitsfördernde Maßnahmen geht, die sich auf Körper, Geist und Seele beziehen (Cyranski 2016: 9 f., 14, 198 f.; Saks 2008: 32).

Abstraktionsniveau Hypothese 3: Medizinische Mittel sind all jene, die von den Probandinnen genutzt werden, um die eigene Gesundheit zu fördern und Krankheiten zu bekämpfen, wohingegen Wellnessprodukte die sind, welche nur zur Entspannung oder als Schönheitsprodukt verwendet werden; Orte wie Arzt (medizinisch) oder Kurorte (Wellness), geben Hinweise auf die Verwendungsweise.

Die folgenden Kategorien haben sich aus diesem Schema gebildet:

Interview 1: weiblich 25

Kategorie 1: keine allgemeine Affinität zu naturbasierten Produkten

Zeilen 151, 161, 166

Kategorie 2: Überzeugung von Ayurveda durch Wissen über Philosophie Ayurvedas, geschichtliches Wissen, ayurvedisches Körperverständnis und ganzheitliches System

Zeilen 34-35, 44-45, 57-58, 64-65

Kategorie 3: Bevorzugung Ayurvedas über Schulmedizin aufgrund besserer Effektivität

Zeilen 6-7, 39-41, 41-45, 57-61, 82-83

Kategorie 4: Einordnung Ayurvedas als Wellness und Medizin, aber Verwendung Ayurvedas als Medizin

Zeilen 6-7, 24-26, 39-40, 82-83, 97-101, 105-106

Kategorie 5: Arztpraxis als Wahl für ayurvedische Behandlung

Zeilen 77, 84

Interview 2: weiblich 32

Kategorie 1: mehrmalige Betonung der bewussten Wahl von pflanzlichen/naturbasierten Produkten

Zeilen 134-137, 142, 170-171, 175, 188-189

Kategorie 2: Wissen über ayurvedisches Körperverständnis als Grund für Nutzung ayurvedischer Produkte

Zeilen 208, 210, 216, 222-224

Kategorie 3: Effektivität Ayurvedas als Nutzungsgrund

Zeilen 60-63, 67-68

Kategorie 4: Verwendung ayurvedischer Mittel als Medizin

Zeilen 31-32, 35-36, 45, 48-49, 58-65, 100-101, 127-128

Kategorie 5: Arztpraxis als Wahl für ayurvedische Behandlung

Zeile 58

Interview 3: weiblich 43

Kategorie 1: starke Affinität zu pflanzlichen/naturbasierten Produkten

Zeilen 135-137, 167, 190-191, 203-205, 208

Kategorie 2: Wissen über ayurvedisches Körperverständnis, Philosophie und ganzheitliches System

Zeilen 71-80, 85, 182-183

Kategorie 3: Effektivität Ayurvedas als Nutzungsgrund

Zeilen 49-52, 96-98, 121-126, 169-171, 176-179

Kategorie 4: Einordnung und Verwendung Ayurvedas als Wellness und Medizin

Zeilen 32-34, 203-205

Kategorie 5: Arztpraxis als Wahl für ayurvedischen Behandlungen

Zeilen 12

Interview 4: weiblich 66

Kategorie 1: starke Affinität zu naturbasierten Produkten

Zeilen 225-226, 241, 246-249, 254-255, 259, 264

Kategorie 2: detailliertes Wissen über ayurvedische Philosophie und Körperverständnis vorhanden

Zeilen 7-10, 16-17, 32, 44-47, 127-128, 136-142, 151-152, 157-158, 174

Kategorie 3: Überzeugung von der Effektivität und Wirkungsweise Ayurvedas

Zeilen 48-49, 54-55, 80-81, 104-111, 119-120, 215-216

Kategorie 4: Einordnung und Verwendung Ayurvedas als Wellness und Medizin

Zeilen 38, 48-49, 53-54, 59, 67, 138-140, 207-208, 212-214, 237-238

Kategorie 5: Arztpraxis als Wahl für ayurvedische Behandlungen

Zeilen 9, 44, 59, 213-214

Die Zeilennummerierungen verweisen auf die jeweiligen Zeilen aus den jeweiligen Interviews (siehe Anhang), aus denen die Kategorien gebildet wurden.

5. Diskussion der Daten

Dieser Abschnitt zeigt, aus welchen Teilen der Interviews sich die Kategorien gebildet haben. Es geht hier ausschließlich um die Probandinnen der Interviews die im Rahmen

dieser Arbeit geführt wurden und die Daten, die daraus generiert wurden. Dies sind keine verallgemeinerbaren Ergebnisse. Die literaturbasierte Interpretation mit Schlussfolgerungen in Bezug auf die Hypothesen der Kategorien folgt im nächsten Kapitel. Es werden die konkreten Textstellen angegeben auf denen die Kategorien basieren. Die Übertragung der Textstellen in die Kategorien ist interpretativer Art, auf die hier genauer eingegangen wird. Besonders zu beachten sind die literaturbasierten Abstraktionsniveaus, die bestimmen was Affinität zu naturbasierten Produkten ist, was zu ayurvedischem Wissen und Effektivität der Produkte gehört und was genau Wellnessprodukte und Medizin sind. Zu Hypothese 1 gehört jeweils die Kategorie 1 der Interviews, zu Hypothese 2 gehören Kategorien 2 und 3 und zu Hypothese 3 gehören Kategorien 4 und 5. Es wird nicht mehr nach Interview gegliedert, sondern nach Hypothesen. Als erstes alle vier Kategorien 1 aus den jeweiligen Interviews, anschließend Kategorien 2 und 3 für Hypothese 2 und zum Schluss für Hypothese 3 Kategorien 4 und 5.

5.1. Kategorien zu Hypothese 1

Die Diskussion startet mit Kategorie 1 zu Hypothese 1 aus Interview 1. Die Kategorie lautet: „keine allgemeine Affinität zu naturbasierten Produkten“. Diese Kategorie stützt sich auf drei verschiedene Textstellen aus dem Interview. Es handelt sich um Zeilen 151, 161 und 166. Die Probandin antwortet mit klarer Verneinung auf die Frage, ob sie im Allgemeinen in ihrem Konsumverhalten darauf achtet, dass die Produkte naturbasiert sind. Die Antworten „[...] würde ich nein sagen [...]“, „Nein, eigentlich nicht“ und „Nein, achte ich nicht darauf“ benötigen keine weitere Interpretation, um den Entschluss zu ziehen, dass die Probandin keine allgemeine Affinität zu naturbasierten Produkten hat. Im Laufe des Interviews zeigt sich, dass sie verschiedene ayurvedische Mittel nutzt, die alle naturbasiert sind, jedoch beschränkt sich diese Achtsamkeit bei ihr ausschließlich auf Ayurveda und nicht auf andere Produkte, die sie konsumiert. Auf die Frage, was das Hauptargument für sie sei, Ayurveda zu benutzen, argumentiert sie, dass „es keine Nebenwirkungen“ (Zeile 124) habe und erwähnt einige pflanzliche Präparate. Das zeigt, dass die pflanzliche Herstellung Ayurvedas ihre Konsumententscheidung beeinflusst. Dieser Aspekt wird im Interpretationsteil in Bezug auf Affinität zu naturbasierten Produkten noch einmal genauer analysiert. Kategorie 1 aus Interview 2 lautet: „mehrmalige Betonung der bewussten Wahl von pflanzlichen/naturbasierten Produkten“. Die erste Textstelle in Zeile 134-137: „[...] ich

versuche nie [...] normale Medizin zu nehmen“ und „[...] Ayurveda [...] das sind einfach nur Pflanzen, kann ja nichts passieren“ weist darauf hin, dass für die Probandin die Natürlichkeit Ayurvedas ein Nutzungsgrund ist und sie versucht, chemische Medizin aktiv zu vermeiden und somit bei ihrer Affinität zu naturbasierten Produkten besteht. Diese Kategorie wird zusätzlich unterstützt von Zeile 142: „[...] so natürlich wie möglich. Gewürze, Pflanzen, Kräuter und Mineralien“, was die Antwort auf die Frage ist, ob Natürlichkeit eines der überzeugenden Argumente ist Ayurveda zu nutzen. Zeilen 170-171, 175 und 188-189 ähneln der Aussage in Zeile 142 stark. Zeile 188-189 sollte hier hervorgehoben werden. Sie bilden die Antwort auf die Frage mit welchen Argumenten sie andere Menschen davon überzeugen würde, Ayurveda zu nutzen: „[...] Nummer eins ist eben der Inhalt für mich. [...] Unterschied, ob ich chemiebasierte Sachen nehme oder einfach Natur, also Pflanzen.“ Hier betont sie die Natürlichkeit Ayurvedas erneut, ohne, dass die Frage sie direkt darauf geleitet hat, was ihre Kategorie und dementsprechend ihre Affinität zu naturbasierten Produkten erklärt. Kategorie 1 für Interview 3 lautet: „starke Affinität zu pflanzlichen/naturbasierten Produkten“. Die Probandin gibt während des Interviews zahlreiche Hinweise auf der diese Kategorie basiert wie zum Beispiel Zeile 135-137: „Also es war mir schon wichtig, dass die Dinge, die ich zu mir nehme oder die Dinge, die ich als Pflegeprodukte verwende, natürlich sind und nicht vollgedröhnt mit Chemie.“ Diese Aussage zeigt die Abneigung der Probandin gegen chemiebasierte Produkte und betont die Achtsamkeit darauf, dass die Produkte die sie konsumiert, naturbasiert sind. Auch Zeile 167: „Und dann habe ich begonnen, selber zu rühren für mich, nur so wirklich Natur pur [...]“ und Zeile 190-191: „[...] ich nehme ausschließlich diese 1a Bio-Ware [...]“ unterstreichen noch einmal ihre Affinität zu naturbasierten Produkten, da sie sie nicht nur kauft, sondern sie sogar selbst herstellt. Außerdem gehören noch Zeile 203-205 und 208 zu dieser Kategorie in denen die Probandin beschreibt, dass sie bevor sie zu chemiebasierter Medizin greift, immer erst den natürlichen Weg probiert. Zuletzt für Hypothese 1 Interview 4 mit der Kategorie: „starke Affinität zu naturbasierten Produkten“. Auch diese Probandin hat einige Beispiele gegeben, die diese Kategorie bilden. Zeile 225-226: „[...] wobei ich gestehen muss, ich gehe zu einer traditionellen chinesischen Medizin-Praktikerin, also es ist ja nicht viel Unterschied zwischen Ayurveda und traditioneller chinesischer Medizin [...]“ zeigt, dass sie in naturbasierter Heilkunde vertraut und somit auch naturbasierte Produkte nutzt. Auf die Frage, ob sie auf Natürlichkeit achtet, abgesehen von ayurvedischen Produkten, antwortet sie: „Auf

alle Fälle, ja. Ja, also am liebsten gebe ich mir das auf die Haut, was ich essen kann“ (Zeile 246-247). Anschließend betont sie, dass sie immer versucht Natur- oder Bioprodukte zu kaufen (Zeile 247-249). Außerdem stellt sie ihr Deo und ihre Gesichtscreme selbst aus natürlichen Produkten her (Zeile 254-255, 259). Das weist auf Affinität der Probandin zu natürlichen Produkten hin, da sie die Produkte nicht nur kauft, sondern sie genau wissen möchte, dass nur natürliche Mittel enthalten sind (Zeile 259).

5.2. Kategorien zu Hypothese 2

Es folgen Kategorien 2 und 3 aus Interviews 1 bis 4, die alle Hypothese 2 zugeordnet werden. Dieser Abschnitt folgt weiterhin dem oben beschriebenen Schema. Die Diskussion startet mit Kategorien 2 der Reihe nach aus allen Interviews, beginnend bei 1. Das Gleiche gilt für Kategorien 3. Das macht Sinn, da beide Kategorien zwar zur selben Hypothese zugeordnet sind, die Kategorien jedoch auf unterschiedliche Aspekte der Hypothese eingehen. Kategorie 2 bezieht sich auf das Hintergrundwissen über Ayurveda, Kategorie 3 bezieht sich auf den Effektivitätsaspekt und die Wirkungsweise.

Kategorie 2 aus Interview 1 lautet: „Überzeugung von Ayurveda durch Wissen über Philosophie Ayurvedas, geschichtliches Wissen, ayurvedisches Körperverständnis und ganzheitliches System“. Diese Kategorie basiert unter anderen auf Zeilen 34-35: „[...] Ayurveda so toll finde ist, dass die Individualität des Menschen respektiert wird [...]“ und 44-45: „[...] wird bei Ayurveda eben eher das Individuum in den Mittelpunkt gestellt und gesagt, Moment mal, es ist eben nicht alles gleich.“ Durch diese Hervorhebung der Unterschiede zwischen Schulmedizin und Ayurveda zeigt die Probandin Wissen über ayurvedisches Körperverständnis und gleichzeitig, dass das ein Nutzungsgrund für sie ist, beziehungsweise ein überzeugendes Argument für Ayurveda. Zeilen 57-58: „[...] dass es nicht so starke Nebenwirkungen gibt, und man merkt auch, dass es bei Ayurveda, dass wird ja seit tausenden von Jahren praktiziert und das wird von Generation zu Generation wird das Wissen weitergegeben“ und Zeilen 64-65: „[...] Ayurveda so eine Art Philosophie ist, die eben die Ernährung und den Lebensstil im Alltag beeinflussen kann“ zeigen geschichtliches Hintergrundwissen über Ayurveda und erwähnen Ayurvedas eigene Philosophie. Auch hier kann man herauslesen, dass dieses Wissen über die Nebenwirkungen, das Praktizieren seit über 1000 Jahren und die Art der Weitergabe des Wissens über ayurvedische Heilpraktiken

ein überzeugendes Argument für sie sind, Ayurveda zu nutzen. Außerdem erwähnt sie selbst, dass es sich bei Ayurveda nicht einfach nur um Wellness oder Medizin handelt, sondern, dass es eine Lebensphilosophie ist und somit darüber hinaus geht, sprich, den Lebensstil und Alltag eines Menschen verändern kann. Kategorie 2 aus Interview 2 lautet: „Wissen über ayurvedisches Körperverständnis als Grund für Nutzung ayurvedischer Produkte“. Im Interview 2 Zeile 208 und 210 bestätigt die Probandin, dass sie sich Hintergrundwissen angeeignet hat und bestätigt dies mit dem erwähnen von „Vata, Pitta, Kapha“ in Zeile 210. Des Weiteren bestätigt sie, dass sie sich dieses Wissen angeeignet hat, bevor sie Ayurveda das erste Mal tatsächlich verwendet hat. Daraus kann man schließen, dass dieses Wissen, Grund zur Nutzung Ayurvedas für sie war. Das bestätigt sie in Zeilen 216 und 222-224 in dem sie auf die Frage, ob sie das Wissen schon vor oder nach der ersten Nutzung der Produkte hatte mit „Nein, das habe ich schon vorher gehabt [...]“ und „Ja genau, mit diesem Kurs im Lockdown.[...]“ Es folgt Kategorie 2 aus Interview 3: „Wissen über ayurvedisches Körperverständnis, Philosophie und ganzheitliches System“. Diese Probandin geht sehr detailliert auf drei Aspekte des Abstraktionsniveaus ein. Diese sind ganzheitliches System, ayurvedisches Körperverständnis und ayurvedische Philosophie. Von Zeile 71 bis 80 geht sie auf verschiedene Aspekte ein: „[...] ein ganzheitliches System und wesentlich ist wenn man jetzt den ayurvedischen Lebensstil anschaut und die ayurvedische Sichtweise auf das Leben, dass die Eigenverantwortung einfach enorm wichtig ist [...]“ und „jeder Mensch einfach die 3 Doshas in seinem System hat und da eine ganz individuelle Konstitution ist. Und das Ayurveda einfach was bietet, um entsprechend der persönlichen Konstitution gut und glücklich durch das Leben zu kommen und das finde ich einfach total super und dann gibt es halt einfach den Faktor Ernährung, es gibt den Faktor Strukturierung des Alltags. [...]“ Zusätzlich noch Zeile 85: „[...] diese 20 80 Regel und das reicht auch wenn man sich zu 80 Prozent an diese Regel hält und hast aber 20 Prozent für die geistige Gesundheit, die so wichtig ist.“ Die Probandin erwähnt selbst das ganzheitliche System Ayurvedas und spricht von einem „ayurvedischen Lebensstil“ und „ayurvedische Sichtweise auf das Leben“ das lässt auf ihr Verständnis Ayurvedas als eigene Philosophie schließen. Das Wissen über ayurvedisches Körperverständnis zeigt auch sie durch das Erwähnen und Erklären der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha und deren Bezug auf das Leben eines Menschen. Die Erklärung über die 20 80 Regelung zeigt, dass sie dieses Wissen nicht nur theoretisch besitzt, sondern dieses in die Tat umsetzt und nach diesem Verständnis

und der Philosophie lebt. Dies zeigt zusätzlich Zeile 182-183: „[...] rein ayurvedisch betrachtet Nudeln für meine Konstitution ein absolutes Knockout sind.“ Sie kennt ihre eigene Konstitution und folgt dieser mit der 20/80-Regelung. Zuletzt noch Kategorie 2 aus Interview 4: „detailliertes Wissen über ayurvedische Philosophie und Körperverständnis vorhanden“. In Zeile 7 bezeichnet die Probandin Ayurveda als „allumfassende Wissenschaft“ was darauf hinweist, dass sie Ayurveda als ganzheitliches System sieht und nicht nur als Wellness oder Medizin, da sie auch im Laufe des Interviews verschiedene Aspekte nennt, die in dieses System eingeordnet werden können. Zum Beispiel in Zeile 8 „Ernährung“, Zeile 10 „Gesundheitsmanagement“ und Zeile 16-17: „[...] wir unterrichten auch unseren Schülern die ayurvedischen Prinzipien und veranstalten auch Kochkurse.“ Auch diese Probandin stellt ihre eigenen ayurvedischen Produkte wie Ghee her (Zeile 32), was ihr Wissen und ihre Überzeugung von ayurvedischen Praktiken noch einmal unterstreicht. In Zeilen 44-47 zeigt sie, dass ihr Wissen so weit reicht, dass sie zwischen touristischeren und originelleren ayurvedischen Praktiken unterscheiden kann, beziehungsweise weiß, dass es hier einen Unterschied gibt: „Ich war 2010 auf einer Ayurveda Panchakarma-Kur in Indien, also das war nicht nur so eine Touristen-Kur, sondern das war wirklich in einem ur-indischen Spital [...]“. In Zeilen 127-128: „Ja, es ist eine Lebensphilosophie, einfach achtsamer zu sein und auf seinen Körper zu horchen“ und Zeile 174: „Das ist eine Philosophie, die einfach viel mehr Bewusstsein erfordert“ geht die Probandin auf ihr Verständnis von der Philosophie Ayurvedas ein. Sie macht klar, dass sie an diese Philosophie glaubt und versucht nach ihr zu leben, was ihre Überzeugung davon und ihren Wissensstand demonstriert. Auch sie kennt Teile der ayurvedischen Geschichte und des ayurvedischen Körperverständnisses (Zeilen 136-142). Wie die anderen Probandinnen kennt sie ihre Konstitution aus Vata, Pitta und Kapha und weiß, welche Faktoren diese Zusammenstellung beeinflussen können, was ihr Hintergrundwissen eindeutig zeigt: „Ja, hab ich vor 20 Jahren da hat ein Arzt festgestellt, 100% Pitta“ (Zeile 151), „Im Alter nimmt das Vata zu, der Wind, darum ist auch den alten Leuten, wenn man schaut, die ganz alten Leute rennen im Sommer auch mit Mantel herum, weil da zu viel Vata ist“ (Zeilen 152-154) und „Das Yoga macht viel Vata und Vata ist Wind und Wind macht unruhige Gedanken“ (Zeilen 157-158). Zusammenfassend kann man sagen, dass alle Probandinnen umfangreiches Wissen über alle festgelegten Aspekte des Abstraktionsniveaus der Hypothese 2 besitzen und in den Interviews demonstriert haben.

Wie beschrieben geht es weiter mit den Kategorien 3, welche sich auf den Effektivitätsaspekt von Hypothese 2 beziehen. Kategorie 3 aus Interview 1 lautet: „Bevorzugung Ayurvedas über Schulmedizin aufgrund besserer Effektivität“. In Zeilen 6-7 beschreibt die Probandin, dass sie: „[...] in Ayurveda viel öfter die Lösung finde als jetzt zum Beispiel in konventioneller Medizin.“ Das bedeutet, dass die Probandin oftmals eher zu ayurvedischen Produkten greift, als zu westlichen Produkten, da sie von der Wirkungsweise und Effektivität der ayurvedischen Produkte überzeugt ist. Das belegt sie in Zeilen 39-41 in der sie die Effektivität Ayurvedas, in Bezug auf Kopfschmerzen, beschreibt: „[...] Kopfschmerzen aber meine Haut ist auch ein bisschen gerötet, dann weiß ich okay irgendetwas ist im Körper vielleicht entzündet. Dann greife ich eher zu Kurkuma zum Beispiel und merke dann okay, jetzt sind die Kopfschmerzen auch weg.“ Auch in Zeilen 41-45 stellt sie Ayurveda der konventionellen Medizin gegenüber und hebt deren unterschiedliches Verständnis von Krankheiten hervor: „Also jetzt im Gegensatz zur konventionellen Medizin, die probieren die Symptome oder eben die Krankheiten nicht zu verallgemeinern, die eben auch sehr viele Nebenwirkungen haben, wird bei Ayurveda eben eher das Individuum in den Mittelpunkt gestellt und gesagt, Moment mal, es ist eben nicht alles gleich.“ In Kombination mit Zeilen 57-61: „[...] dass es nicht so starke Nebenwirkungen gibt, und man merkt auch dass es bei Ayurveda, dass wird ja seit tausenden von Jahren praktiziert [...]“, „Das heißt, man hat eigentlich 1000 Jahre mehr Forschung in Anführungszeichen, als jetzt zum Beispiel die Schulmedizin“ stellt sich heraus, dass ein Hauptfaktor der besseren Wirkungsweise Ayurvedas das geringere Vorkommen von Nebenwirkungen ist. Außerdem erwähnt sie die lange Tradition der ayurvedischen Praxis und weist auf den Forschungsstand Ayurvedas hin, was darauf schließen lässt, dass dies für sie ein Faktor für bessere Effektivität und Wirkungsweise ist. In den Zeilen 82-83 beschreibt sie, wie sie selbst durch Ayurveda eine Verletzung heilen konnte: „[...] jeden Tag ein bisschen mehr massiere dann ist es auch geheilt“, was ihre Überzeugung der Effektivität Ayurvedas zeigt. Kategorie 3 aus Interview 2 ist: „Effektivität Ayurvedas als Nutzungsgrund“. Diese Überzeugung der Effektivität drückt die Probandin in den Zeilen 60-63 und 67-68 aus: „[...] diesmal habe ich tatsächlich Kräuter Tabletten gekauft und zwar 4 verschiedene Sorten und die nehme ich jetzt jeden Tag zweimal am Tag und ich muss echt sagen, ich hab viel weniger Bauchschmerzen, also mir ging es viel besser“, „[...] seitdem ist es viel besser.“ Sie beschreibt, wie sich ihr gesundheitlicher Zustand verbessert hat, nachdem sie die

ayurvedischen Tabletten zu sich genommen hat und beschreibt Ayurvedas Effektivität. Kategorie 3 aus Interview 3 lautet: „Effektivität Ayurvedas als Nutzungsgrund“. Ihre Überzeugung Ayurvedas drückt die Probandin in mehreren Teilen des Interviews aus. In Zeilen 49-52: „[...] hast du einfach massive Vorher-Nachher Beweise. Also das ist Wahnsinn, was selbst nur ein Woche ausmacht wenn du dich ayurvedisch ernährst und die Nahrungsergänzungsmittel einnimmst, jeden Tag eine Behandlung hast, also da kriegst du die ärgsten, wirklich tollen Ergebnisse“ beschreibt sie aus eigener Erfahrung welche beeindruckende Ergebnisse sie nach ayurvedischen Behandlungen erlebt hat. Daraus kann man schließen, dass sie keine Zweifel an der Effektivität und Wirkungsweise Ayurvedas hat. In den Zeilen 96-98 und 121-126 beschreibt die Probandin die Wirkungsweisen und die Effektivität verschiedener ayurvedischer Produkte: „[...] wo ich ayurvedische Wirkstoff verwende und die dann einfach wirklich Linderungen geben. Da denke ich jetzt an Haut-Ekzeme oder extrem trockene Haut wo ich dann auch Produkte herstelle die eben zwar Sachen verwende die ayurvedisch betrachtet bei so Hautproblematiken verwendet werden und das hilft dann. Dann ist die Person natürlich dann bestätigt. Dann geht sie natürlich davon aus das Ayurveda gut ist.“ Sie spricht von Linderungen und wie die ayurvedischen Mittel helfen und dass die Effektivität dann auch der Grund ist, warum Menschen von Ayurveda überzeugt sind. Auch in Zeilen 169-171 und Zeilen 176-179: „Genau cremen ja, Öle, Lotionen ja und so ist bezogen auf Ernährung ist es einfach so, dass ich mich jetzt ganz anders fühle, wenn ich ayurvedisch zubereitetes Gericht gegessen habe. Wo man dann einfach das Gefühl hat, okay meine Zellen kriegen was sie brauchen, es ist alles balanciert, es sind alle Geschmacksrichtungen drinnen“ beschreibt sie, wie gut Ayurveda wirkt, was erneut ihre Überzeugung der Effektivität demonstriert. Kategorie 3 aus Interview 4 lautet: „Überzeugung von der Effektivität und Wirkungsweise Ayurvedas“. Die Probandin spricht immer wieder von den positiven Effekten und Erfahrungen die sie mit Ayurveda hatte, wie in Zeilen 48-49: „[...] weil mir das sehr gut getan hat [...]“, Zeilen 54-55: „[...] es ist auch gesund“, Zeilen 80-81: „[...] Gerichte die entschlacken und gut tut, basisch ist und alle Komponenten enthält, die der Körper braucht“, Zeilen 119-120: „[...] Leben mit Schnitzel und Schweinsbraten entstehen Wehwehchens das resultiert daraus. Und wenn man ihnen ein ayurvedisches Essen vorsetzt sind sie zufrieden“ und Zeilen 215-216: „[...] zwei Esslöffel Kurkuma und das trinkt man dann. Das wirkt gut.“ In Zeilen 104-111 geht sie genauer auf die Wirkungsweise ayurvedischer Speisen ein: „[...] Wirkung der verschiedenen Speisen

erklären, wie Kaffee wirkt, dass Kaffee aufputschend ist und dass das Alkohol den Geist müde macht und auch die Wirkung der Speisen auf den Geist vor allem nicht nur Körper, auf den Körper, sondern auch auf den Geist“ und „[...] nachher anders fühlt, im Gegensatz zu einem ayurvedischen Essen, dass man sich leicht fühlt und trotzdem vollkommen ernährt, dass der Körper alle Komponenten bekommen hat im Rahmen dieses ayurvedischen Essens die er braucht [...]“. Sie besitzt sehr detailliertes Wissen über ayurvedische Wirkungsweisen und deren Effekt auf den Körper und Geist. Durch die Ambition der Probandin ihr Wissen sogar weiter zu geben und zu versuchen andere davon zu überzeugen, kann darauf geschlossen werden, dass sie selbst sehr Überzeugt von der Effektivität Ayurvedas ist.

5.3. Kategorien zu Hypothese 3

Die letzten beiden Kategorien 4 und 5 beziehen sich beide auf Hypothese 3. Wie auch schon bei Hypothese 2 mit Kategorien 2 und 3 beziehen sich hier die beiden Kategorien auf jeweils unterschiedliche Aspekte der Hypothese. Kategorie 4 bezieht sich auf die verschiedenen Produkte die von den Probandinnen zu medizinischen- oder Wellnesszwecken genutzt werden. Durch Abstraktionsniveau 3 kann klar differenziert werden, ab wann es sich um medizinische oder Wellness-Produkte handelt. Kategorie 5 bezieht sich auf die Orte an denen Ayurveda gekauft oder genutzt wird, das Hinweise darauf geben kann, ob Ayurveda als Medizin oder Wellnessprodukt genutzt wird.

Kategorie 4 aus Interview 1 lautet: „Einordnung Ayurvedas als Wellness und Medizin, aber Verwendung Ayurvedas als Medizin“. In Zeile 6-7 ordnet die Probandin Ayurveda als Medizin ein: „[...] Ayurveda viel öfter die Lösung finde als jetzt zum Beispiel in konventioneller Medizin.“ Des Weiteren beschreibt sie in Zeile 24-26 die medizinische Wirkung eines ayurvedischen Produktes: „[...] Ghee nehme, dann ist es entgiftend und es ist entzündungshemmend.“ Auch in Zeilen 39-40 beschreibt sie, wie sie versucht Krankheitssymptome mit ayurvedischen Mitteln zu heilen: „[...] Kopfschmerzen aber meine Haut ist auch ein bisschen gerötet, dann weiß ich okay irgendetwas ist im Körper vielleicht entzündet. Dann greife ich eher zu Kurkuma [...]“. Sie bringt im Laufe des Interviews noch weitere Belege dafür, dass sie Ayurveda auch als Medizin einordnet, indem sie beschreibt, wie sie Krankheiten oder Verletzungen auf Rat eines ayurvedischen Praktikers mit ayurvedischen Mitteln heilt (Zeilen 82-83): „[...] meine Fasern oder Bänder beleidigt sind und wenn ich das jetzt jeden Tag ein bisschen mehr

massiere dann ist es auch geheilt.“ Auf die Frage zu welchen Produkten sie Ayurveda einordnen oder kategorisieren würde antwortet sie: „Ich persönlich würde das schon als Medizin einordnen und kategorisieren, aber ich glaube auch dadurch, dass es eben im Alltag und dadurch, dass es auch die Ernährung berücksichtigt und es gibt auch Praktiken die eben auf die emotionale Stabilität fördern würde ich sagen, dass es auch etwas mit Wellness zu tun hat. Für mich persönlich, ich wende es eher als Medizin an“ (Zeile 97-101). Dies ist der Beleg dazu, dass die Probandin Ayurveda als Medizin und Wellnessprodukt einordnet und es wie sie sagt, hauptsächlich als Medizin benutzt. Kategorie 4 aus Interview 2 lautet: „Verwendung ayurvedischer Mittel als Medizin“. In Zeilen 31-32, 35-36, 45 und 48-49 beschreibt die Probandin wie sie die ayurvedische Pulsdiagnose das erste Mal ausprobiert hat und es seit diesem Zeitpunkt jedes Jahr macht: „Weil die erste Pulsdiagnose vor 10 Jahren habe ich noch keine Produkte gekauft [...]“, „Mittlerweile mache ich jedes Jahr eine Pulsdiagnose, mindestens einmal im Jahr.“ Dies ist ein klarer Hinweis dafür, dass die Probandin auch ayurvedische Medizinpraktiken nutzt. Auch in den Zeilen 58-65 geht sie auf weitere ayurvedische medizinische Praktiken ein, die ihr von einer ayurvedischen Ärztin empfohlen wurden: „[...] war ich bei dieser bekannten indischen Ärztin [...] Ich habe wieder eine Pulsdiagnose gemacht und diesmal habe ich tatsächlich Kräuter Tabletten gekauft und zwar 4 verschiedene Sorten und die nehme ich jetzt jeden Tag zweimal am Tag und ich muss echt sagen, ich hab viel weniger Bauchschmerzen, also mir ging es viel besser. [...] ich muss damit aufhören und diese Tabletten nehmen [...]“. Des Weiteren nutzte die Probandin ein ayurvedisches Öl zur Heilung einer Verletzung: „[...] habe ich mir praktisch meinen rechten Fuß gerettet, mit dem ayurvedischen Öl“ (Zeilen 100-101) und nutzt ayurvedische, medizinische Kräutertabletten: „[...] dass ich unregelmäßigen Herzschlag habe. Das heißt die vierte Schachtel von ayurvedischen Kräutertabletten ist für das Herz“ (Zeilen 127-128). All diese Beispiele zeigen eindeutig, dass die Probandin Ayurveda als Medizin sieht und nutzt. Kategorie 4 aus Interview 3 lautet: „Einordnung und Verwendung Ayurvedas als Wellness und Medizin“. Die Probandin beschreibt in den Zeilen 32-34 wie sie ein ayurvedisches Massageöl ausprobiert hat: „Hab mir dann auch ein Massageöl mit heimgenommen und habe dann herausgefunden, dass die alle total stinken und überhaupt nichts mit Wellness zu tun haben.“ Auch wenn sie von diesem Massageöl nicht überzeugt wurde, zeigt das, dass sie Ayurveda in die Wellnesskategorie mit einordnet, da sie aktiv auf der Suche nach einem Wellnessprodukt war. In den Zeilen 203-205 ist zu erkennen,

dass sie Ayurveda auch als medizinisches Produkt nutzt, da sie auf die Frage, ob sie Ayurveda auch für Krankheiten nutzt (Zeilen 199-201), folgendes antwortet: „Auf jeden Fall, wenn ich krank bin [...] Wenn man grippisch ist, gibt es einfach wirklich gute pflanzliche Präparate, die da helfen. Wenn ich krank bin nehme ich zuerst einmal das. [...] Wenn es notwendig ist nehme ich ein Antibiotikum, aber ich probiere es vorher immer auf natürlichem weg.“ Kategorie 4 aus Interview 4 ist ebenfalls: „Einordnung und Verwendung Ayurvedas als Wellness und Medizin“. Die Probandin gibt einige Antworten, die auf diese Kategorie schließen lassen wie in den Zeilen 38, 48-49, 53-54 und 67, in denen sie beschreibt, wie sie sich ein ayurvedisches „Massageöl zugelegt“ hat. Sie beschreibt die wohltuende Wirkung dieses Öls, verweist auf den entspannenden Duft und bestätigt, dass sie es zur Entspannung nutzt: „[...] ayurvedische Massageöl, weil mir das sehr gut getan hat und außerdem riecht sehr gut“, „[...] ein Wohlbefinden, weil die Düfte sind sehr ansprechend und ja, es gibt dann ein körperliches Wohlbefinden [...]“ und „Zur Entspannung, es tut eben gut.“ Auf die Frage, ob sie Ayurveda als Wellnessprodukt sieht, antwortet sie (Zeile 59): „Kann man sagen, wobei mir das empfohlen wurde, von einer ayurvedischen Ärztin [...]“. Das zeigt, dass sie Ayurveda aus zwei Perspektiven sieht, als Wellness- und medizinisches Produkt. In Zeile 138-140 kategorisiert sie ayurvedisches Essen als Medizin: „[...] das Essen soll ja deine Medizin sein du sollst nicht essen um dann Medizin schlucken zu müssen, sondern das Essen an sich sollte deine Medizin sein und abgestimmt auf deinen Körpertyp [...]“. Das bestätigt sie in Zeilen 207-208: „Also würde ich krank sein, oder Wehwehchen haben dann greife ich sehr wohl zu ayurvedischen Produkten“, Zeilen 212-214: „Medizinische Produkte in dem Sinn sind diese normalen Gewürze zum Beispiel ja, wenn man zum Beispiel, wenn man viel Blähungen hat, dann hat die ayurvedische Ärztin empfohlen, einen Tee mit Kurkuma zu kochen“ und 237-238: „Diagnose Arten, Pulsdiagnose zum Beispiel.“ Hier beschreibt sie verschiedene Arten wie sie Ayurveda medizinisch einsetzt und es nutzt um ihren gesundheitlichen Zustand zu verbessern.

Es folgt die letzte Kategorie mit Kategorie 5. In Interview 1 lautet sie: „Arztpraxis als Wahl für ayurvedische Behandlung“. Die Probandin erwähnt den Besuch eines ayurvedischen Arztes in Zeile 77: „Dann war ich in Indien beim Ayurvedaarzt“ und Zeile 84: „mein Ayurveda-Arzt“. Kategorie 5 in Interview 2 lautet ebenfalls: „Arztpraxis als Wahl für ayurvedische Behandlung“. Dies bestätigt die Probandin in Zeile 58: „[...] war ich bei dieser bekannten indischen Ärztin.“ Kategorie 5 aus Interview 3 gleicht den

ersten beiden: „Arztpraxis als Wahl für ayurvedische Behandlung“. Auch sie erwähnt den Gang zu einer ayurvedischen Ärztin in Zeile 12: „[...] bin dann zu dem Ayurveda-Arzt gegangen [...]“. Zuletzt Kategorie 5 aus Interview 4: „Arztpraxis als Wahl für ayurvedische Behandlung“. Beispiele hierfür gibt sie in Zeilen 9: „[...] tragen auch ayurvedische Ärzte vor [...]“, Zeilen 44-45: „[...] Ayurveda Panchakarma-Kur in Indien, also das war nicht nur so eine Touristen-Kur, sondern das war wirklich in einem ur-indischen Spital [...]“, Zeile 59: „[...] wobei mir das empfohlen wurde von einer Ayurveda-Ärztin [...]“ und Zeilen 213-214: „[...] die ayurvedische Ärztin empfohlen, einen Tee mit Kurkuma zu kochen.“ Alle Probandinnen wählen ausschließlich Arztpraxen als Behandlungsort für Ayurveda, daher gleicht sich Kategorie 5 in allen vier Interviews.

Dieser Abschnitt bildet die Grundlage für die darauffolgende Interpretation der Daten aus den Interviews.

6. Interpretation der Ergebnisse

In diesem Abschnitt folgt die Beantwortung der drei Hypothesen. Mit Hilfe der aus den Interviews gewonnenen Kategorien und unterstützt von Literatur, werden die Hypothesen bestätigt oder widerlegt. Die Interpretation geht chronologisch vor und startet mit Hypothese 1 und Kategorien 1 aus allen vier Interviews gefolgt von Hypothese 2 mit Kategorien 2 und 3 und zum Schluss Hypothese 3 mit Kategorien 4 und 5. Zu Beginn jedes Abschnitts wird auf die Literatur eingegangen, auf der die jeweilige Hypothese basiert. Auf diese Weise wird aufgezeigt, wie die formulierten Annahmen in den Hypothesen zustande gekommen sind. Anschließend folgt die Darstellung der gewonnenen Ergebnisse dieser Arbeit unterstützt durch Literatur.

6.1. Bestätigung Hypothese 1

Hypothese 1: Die Affinität zu naturbasierten Produkten der Probandinnen wirkt sich positiv auf die Substituierbarkeit westlicher, nicht naturbasierter Produkte durch ayurvedische Produkte aus.

Die Formulierung der Hypothese zeigt, dass mit hoher Wahrscheinlichkeit angenommen wird, dass die Probandinnen diese Affinität zu naturbasierten Produkten haben sollten. Diese Annahme basiert unter anderen auf den Forschungen von

Sujatha (2020) und Chandran et al. (2020). Um 1980 kam Ayurveda nach Europa, welches sich in einem Wandel im Lifestyle, zu mehr Naturheilkunde und alternativen Heilkünsten befand (Sujatha 2020: 57). Mit dem Lifestylewandel und der Neugier nach alternativen Lebensphilosophien, realisierten auch viele die Grenzen der bekannten Heilkünste in Europa und suchten nach pflanzlichen Alternativen (Sujatha 2020: 54). Die Abneigung gegen chemische Produkte und immer größer werdende Affinität zu natürlichen Produkten hält bis heute an (Sujatha 2020: 54). Chandran et al. (2020: 104) bestätigen den weltweiten Wandel der Bevorzugung von naturbasierten gegenüber chemiebasierten Produkten und damit auch Ayurvedas. Immer mehr naturbasierte Produkte werden in den Supermärkten angeboten, was auf die große Nachfrage und steigenden Affinität der Bevölkerung zu diesen Produkten zurückzuführen ist. Daraus resultiert, Konsument:innen präferieren immer mehr naturbasierte Produkte (Chandran et al. 2020: 104). Außerdem zeigt Tirodkar (2008: 233), dass für viele Ayurvedanutzer:innen einer der Hauptgründe des Konsums von Ayurveda die Natürlichkeit ist. Basierend auf dieser Literatur wurde Hypothese 1 formuliert. Die Forschung dieser Arbeit stimmt mit der Literatur überein. Bis auf Kategorie 1 aus Interview 1 zeigen alle Probandinnen allgemeine Affinität zu naturbasierten Produkten. Die Probandin aus Interview 1 sagt zwar, dass sie keine allgemeine Affinität zu naturbasierten Produkten habe, jedoch zieht sie Ayurveda der Biomedizin aufgrund ihrer Natürlichkeit vor (Zeilen 6-7, 153-155). Die intensive Nutzung Ayurvedas und genaues Wissen was in den Produkten enthalten ist (Zeilen 148-150), die sie nutzt, weist zumindest in Bezug auf Ayurveda, trotz dementieren, auf eine Affinität zu naturbasierten Produkten hin. Der Konsum natürlicher Produkte beschränkt sich in ihrem Fall auf Ayurveda, ansonsten achtet sich nicht darauf. Die Interviews belegen auch passend zur Literatur, dass chemiebasierte Produkte aufgrund der Nebenwirkungen immer mehr abgelehnt werden und daher auch der Trend zu naturbasierten Produkten vorangetrieben wird (Chakraborty et al. 2022: 13; Sujatha 2020: 54). Dies zeigt zum Beispiel Interview 2: „Also Nummer 1 ist eben der Inhalt für mich. Es ist einfach ein Unterschied, ob ich chemiebasierte Sachen nehme oder einfach Natur, also Pflanzen“ (Zeilen 188-189), das ist die Antwort auf die Frage, mit welchen Argumenten sie andere Leute davon überzeugen würde, Ayurveda zu nutzen. Auch Zeilen 134-137 bestätigen dies: „Ja, ich versuche zum Beispiel nie, außer ich sterbe, Ibuprofen oder normale Medizin zu nehmen. Also wenn ich Krämpfe hoch zehn habe versuche ich nichts zu nehmen, keine Antibiotika. Ich bin da sehr, less is

more. Und dann aber mit Ayurveda, wenn du liest was da drin ist, das sind einfach nur Pflanzen, kann ja nichts passieren.“ Auch Probandin aus Interview 3 zeigt Abneigung gegenüber chemiebasierten Produkten: „Also es war mir schon wichtig, dass die Dinge, die ich zu mir nehme oder die Dinge, die ich als Pflegeprodukte verwende, natürlich sind und nicht vollgedröhnt mit Chemie. Das war mir immer schon wichtig.“ Chakraborty et al. (2022: 9, 13) belegen auch passend zu den Ergebnissen dieser Arbeit, dass die Affinität zu naturbasierten Produkten durch den Glauben an risikofreien Konsum der ayurvedischen Produkte entsteht, da sie natürlich sind und somit keine Nebeneffekte haben und als harmlos angesehen werden. Die Probandin aus Interview 2 belegt dies in Zeilen 136-137: „Und dann aber mit Ayurveda, wenn du liest was da drin ist, das sind einfach nur Pflanzen, kann ja nichts passieren.“ Kategorien 1 aus Interviews 2, 3 und 4 bestätigen alle die Affinität der Probandinnen zu naturbasierten Produkten und nennen dies auch als Grund zur Nutzung von Ayurveda. Auf Basis der Literatur und den Ergebnissen dieser Arbeit kann Hypothese 1 bestätigt werden.

6.2. Bestätigung Hypothese 2

Hypothese 2: Hintergrundwissen über die Geschichte und die Wirkungsweise ayurvedischer Produkte und die damit verbundene Überzeugung der Effektivität Ayurvedas hat einen positiven Einfluss auf die Konsumententscheidung für ayurvedische Produkte.

Diese Hypothese basiert ebenfalls auf mehreren Quellen. Cyranski (2016: 44 f.) belegt in seiner Studie, dass das Wissen über das Alter der Heilkunst eine Rolle in der Konsumententscheidung für Ayurveda spielt. Er zeigt, dass dieses geschichtliche Hintergrundwissen für einige seiner Proband:innen Grund ist, Ayurveda auszuprobieren und zu vertrauen. Auch zwei der Probandinnen aus dieser Arbeit erwähnen diesen Aspekt, wenn es darum geht, warum sie von Ayurveda überzeugt sind, wie in Interview 1 Zeilen 57-61: „[...] und man merkt auch dass es bei Ayurveda, das wird ja seit tausenden von Jahren praktiziert und das wird von Generation zu Generation weitergegeben. Das heißt, man hat eigentlich 1000 Jahre mehr Forschung in Anführungszeichen, als jetzt zum Beispiel die Schulmedizin“ und Interview 4 Zeilen 136-138: „Ich finde es total spannend, weil schon vor tausenden Jahren hat man gewusst, wie man den Körper therapiert.“ Das belegt, dass geschichtliches Hintergrundwissen ein überzeugender Faktor für Konsument:innen ist,

an die Effektivität Ayurvedas zu glauben und es somit zu konsumieren (Cyranski 2016: 44 f.). Des Weiteren zeigt Cyranskis (2016) Studie, dass Ayurvedakonsument:innen Wissen über das ayurvedische Körperverständnis besitzen und dies einer der Nutzungsgründe Ayurvedas ist. Auch seine Proband:innen kennen die drei Doshas und wissen wie sich diese in Verbindung mit der richtigen Ernährung verhalten. Einige seiner Proband:innen sprechen von reinigenden Behandlungen durch das korrekte Einstellen der Ernährung auf ihre Doshas, das zeigt, dass sie Wissen über die Wirkungsweise besitzen und von der Effektivität dieses Zusammenspiels überzeugt sind und deswegen Ayurveda nutzen (Cyranski 2016: 47 f.). Auch dieser Aspekt gleicht den Ergebnissen dieser Arbeit. Wie die Diskussion der Daten gezeigt hat, haben auch die Probandinnen Kenntnis über das ayurvedische Körperverständnis wie in Interview 4: „Man sagt ja, das Essen soll ja keine Medizin sein du sollst nicht essen um dann Medizin schlucken zu müssen, sondern das Essen an sich sollte keine Medizin sein und abgestimmt auf deinen Körpertyp, Vata, Pitta, Kapha“, die genau wie die Proband:innen in Cyranskis (2016) Studie die drei Doshas in Verbindung mit Essgewohnheiten bringt (Cyranski 2016: 47 f.; Interview 4 Zeilen 138-140). Auch die Probandin aus Interview 3 erwähnt diese Verbindung: „[...] jeder Mensch einfach die 3 Doshas in seinem System hat und da eine ganz individuelle Konstitution ist. Und das Ayurveda einfach was bietet, um entsprechend der persönlichen Konstitution gut und glücklich durch das Leben zu kommen und das finde ich einfach total super und dann gibt es halt einfach den Faktor Ernährung [...]“ (Zeilen 76-80). Diese Ergebnisse zeigen den Zusammenhang zwischen dem Wissen über ayurvedisches Körperverständnis, der damit verbundenen Überzeugung der Effektivität der Behandlungsweisen und letztendlich den positiven Auswirkungen auf die Nutzung von Ayurveda (Cyranski 47 f.; Interview 3: Zeilen 76-80; Interview 4: Zeilen 138-140). Eine weitere Parallele zwischen seinen Proband:innen und denen dieser Arbeit bildet sich in der Ansicht Ayurvedas als ganzheitliches System. Sie besitzen das Verständnis, dass aus ayurvedischer Sicht Körper und Geist nicht getrennt werden und bei Krankheit die Körperteile auch nicht als einzelne behandelt werden, sondern der Körper immer als Einheit gesehen wird (Alter 2015: 9; Cyranski 2016: 45 f.; Wujastyk 2009). Diese Herangehensweise Ayurvedas wird als klarer Unterschied aber auch Vorteil gegenüber konventioneller Medizin dargestellt und überzeugt die Probanden und Probandinnen von Ayurvedas Wirkungsweise (Alter 2015: 9; Cyranski 2016: 46). Dies bestätigt Interview 3: „Es ist einfach ein ganzheitliches System und wesentlich ist wenn

man jetzt den ayurvedischen Lebensstil anschaut und die ayurvedische Sichtweise auf das Leben, dass die Eigenverantwortung einfach enorm wichtig ist, das gefällt mir persönlich sehr gut an Ayurveda“ (Zeilen 71-75). Diese Probandin zeigt hier, dass für sie auch, wie für die Befragten aus Cyranski's Studie (2016: 46), das ganzheitliche System einer der Gründe für die Effektivität Ayurvedas ist. Zuletzt gibt es Parallelen zwischen den Studien von Khalikova (2017: 111, 113) und Frank und Stollberg (2002: 240) in Bezug auf den Aspekt der Philosophie Ayurvedas. Zwei der Probandinnen dieser Arbeit beschreiben den Aspekt der Philosophie als überzeugendes Argument der Effektivität Ayurvedas und ist somit ein Nutzungsgrund. Die Probandin aus Interview 1 zeigt dies in Zeilen 64-65: „[...] eine Art Philosophie ist, die eben die Ernährung und den Lebensstil im Alltag beeinflussen kann.“ Auch Khalikova (2017: 113) spricht von der Philosophie Ayurvedas in Zusammenhang mit der richtigen Ernährung und somit den Erhalt der Gesundheit. Die Probandin aus Interview 4 bestätigt den angesprochenen Lifestylewandel in Frank und Stollbergs (2002: 240) Studie in Zeilen 127-128 und 174: „Ja, es ist eine Lebensphilosophie, einfach achtsamer zu sein und auf seinen Körper zu horchen“ und „Das ist eine Philosophie, die einfach viel mehr Bewusstsein erfordert.“ Diese beschreiben wie Patien:innen durch erste Erfahrungen mit Ayurveda ihren Lifestyle, vor allem an den Aspekt der ayurvedischen Ernährung, an das ayurvedische Vorbild anpassen .

Die Diskussion der Daten hat gezeigt, dass alle Probandinnen zumindest eines der drei Kriterien, die laut des Abstraktionsniveaus zu ayurvedischen Wissen gehören, genannt haben (Kategorien 2). Außerdem stellen Kategorien 3 fest, ob die Probandinnen von der Effektivität Ayurvedas überzeugt sind. Alle Kategorien der Interviews weisen jeweils darauf hin, dass die Probandinnen Hintergrundwissen besitzen und auch von der Effektivität Ayurvedas überzeugt sind, was darauf schließen lässt, dass dieser Wissensaspekt positive Auswirkungen auf das Konsumverhalten der Probandinnen hat (Cyranski 2016: 45 f.). Hypothese 2 kann demnach auch bestätigt werden.

6.3. Widerlegung Hypothese 3

H3: Ayurveda ist für die Probandinnen ein Wellness- und Luxusprodukt, daher tauschen sie Wellnessprodukte durch ayurvedische Produkte ein, aber nicht medizinische Produkte.

Die Annahme, dass die Probandinnen Ayurveda als Wellnessprodukt sehen, basiert auf den Forschungen von Cyranski (2016), Frank und Stollberg (2002), Kumar (2016), Tripathy (2019) und Warriar (2020). Frank und Stollberg (2002: 241) zeigen, dass die Medien und auch einige ayurvedische Gesundheitszentren Ayurveda als luxuriöses Wellnessangebot darstellen. Diese Aussage unterstützt Cyranski's (2016) Studie, die feststellt, dass Ayurveda in Europa oftmals nur als Lifestyle- und Wellnessprodukt gesehen wird (Cyranski 2016; Warriar 2020: 627). In seiner Forschung entsteht ein klares Bild davon, dass Ayurvedakonsument:innen größtenteils die Schönheits- und Luxusangebote nutzen und solche Orte aufsuchen, um zu entspannen (Wellness) (Cyranski 2016: 41, 44, Warriar 2020: 627). Er zeigt auch am Beispiel von Deutschland, dass Ayurvedaangebote hauptsächlich in der Wellness- und Kosmetikindustrie vorkommen (Cyranski 2016: 53). Dazu kommt, dass seit Jahren Wellness immer mehr in den Vordergrund gerückt ist und Menschen mit alternativen Heilpraktiken experimentierfreudiger geworden sind. Das hat Ayurveda in den Vordergrund gerückt, jedoch hauptsächlich die Wellnnessaspekte (Cyranski 2016, Tripathy 2019: 418). Die Ergebnisse dieser Arbeit passen jedoch nicht mit dem oben geschilderten Bild Ayurvedas zusammen. Meine Probandinnen haben alle, wie die Diskussion der Daten gezeigt hat, Kontakt zu medizinischen, ayurvedischen Behandlung gehabt. Die Literatur zeigt zwar ganz klar, dass Ayurveda von der Mehrheit als Wellnessprodukt gesehen wird (Cyranski 2016 53; Frank und Stollberg 2002: 241; Kumar 2016: 90; Tripathy 2019: 418; Warriar 2020: 627), sie zeigt jedoch auch, dass es durchaus Ausnahmen gibt (Cyranski 2016; Kumar 2016: 201; Warriar 2020: 627). Das heißt, der Fokus vieler Menschen liegt auf dem Wellnnessaspekt, es gibt aber einige, die die medizinischen Angebote Ayurvedas nutzen (Cyranski 2016: 44; Frank und Stollberg 2002: 240; Kumar 2016: 201; Warriar 2020: 630). Cyranski (2016: 42, 44, 48) spricht zum Beispiel mit Patient:innen, die ayurvedische Kliniken aufsuchen um medizinisch Behandelt zu werden. Außerdem war für einige der Probandinnen die Pulsdiagnose einer der ersten Berührungspunkte mit Ayurveda, welcher sich als Startpunkt herausstellte, um weitere medizinischen Aspekte Ayurvedas auszuprobieren. Dieses Ergebnis stimmt mit dem von Frank und Stollberg (2002: 240) überein, die von Patient:innen sprechen, für die die Pulsdiagnose ein überzeugendes Erlebnis war und Vertrauen in die ayurvedische Praxis gebracht hat. Die Probandin aus Interview 2 beschreibt ihre erste Pulsdiagnose wie folgt: „Weil die erste Pulsdiagnose vor 10 Jahren habe ich noch keine Produkte gekauft, aber war

extrem überrascht, was sie alles über mich wusste. Also ich bin Tänzerin, ich habe mich weiß Gott, wie viele meiner Muskeln und Sehnen verletzt und sie wusste alles davon. Ich habe nichts gesagt und das erste, was sie mir sagt, ist ja, du hast mehrere Verletzungen gehabt, in Muskeln, Skelettsystem und ich war so: What? How do you know this?“ (Zeilen 45-50). Hier zeigt sich eine weitere Parallele zu Frank und Stollberg (2002: 240), die beschreiben, wie Patient:innen die erste Pulsdiagnose als etwas magisches bezeichnen und woraufhin die Patienten, durch das aufgebaute Vertrauen in die medizinischen Praktiken, ihren Lifestyle ändern. Auch eine meiner Probandinnen beschreibt, wie sie nach dieser Diagnose von einer Ärztin empfohlene ayurvedische Produkte gekauft hat und bis heute nutzt: „Ich habe wieder eine Pulsdiagnose gemacht und diesmal habe ich tatsächlich Kräuter Tabletten gekauft und zwar 4 verschiedene Sorten und die nehme ich jetzt jeden Tag zweimal am Tag und ich muss echt sagen, ich hab viel weniger Bauchschmerzen, also mir ging es viel besser“ (Interview 2 Zeilen 59-63). Cyranski (2016: 197) zeigt in seiner Arbeit, dass immer mehr Menschen in asiatische Länder reisen, um dort medizinische Behandlungen zu erhalten, die sie in ihren westlichen Heimatorten nicht bekommen können. Die Probandin aus Interview 3 beschreibt ebenfalls ihre Reise nach Indien, um dort eine ayurvedische medizinische Behandlung zu bekommen (Zeilen 8-22). Auch die Probandin aus Interview 4 hat eine Reise nach Indien unternommen, um dort medizinisch behandelt zu werden: „Ich war 2010 auf einer Ayurveda Panchakarma-Kur in Indien, also das war nicht nur so eine Touristen-Kur, sondern das war wirklich in einem ur- indischen Spital [...]“ (Zeilen 44-45). Das beweist, dass diese Probandinnen Ayurveda nicht nur als Wellness- sondern als medizinisches Produkt sehen und nutzen (Cyranski 2016: 197; Kumar 2016: 201). Die Probandin aus Interview 1 beschreibt Ayurveda als beides, Medizin und Wellness, beides kann positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Nach eigenen Angaben, nutzt sie aber hauptsächlich medizinische Mittel: „Ich persönlich würde das schon als Medizin einordnen und kategorisieren, aber ich glaube auch dadurch, dass es eben im Alltag und dadurch, dass es auch die Ernährung berücksichtigt und es gibt auch Praktiken die eben auf die emotionale Stabilität fördern, würde ich sagen, dass es auch etwas mit Wellness zu tun hat. Für mich persönlich, ich wende es eher als Medizin an“ (Zeilen 97-101). Das passt zu Cyranski's (2016: 198) Beschreibung eines ayurvedischen Resorts, welches durch die Kombination von Wellness und Medizin versucht die generelle Gesundheit der Patient:innen zu verbessern. Die Ergebnisse dieser Arbeit und die Literatur zeigen, dass ayurvedische Praktiken sowohl Wellness

als auch Medizin beinhalten (Cerulli 2012: 7 f.; Cyranski 2016; Kumar 2016: 90, 201; Warrier 2020: 643). Kategorien 4 und 5 der Interviews 1 bis 4 gleichen sich im Großen und Ganzen. Drei der vier Probandinnen kategorisieren Ayurveda sowohl als Medizin als auch als Wellnessprodukt, nutzen es aber alle hauptsächlich als Medizin. Alle vier Probandinnen aus dieser Arbeit und auch einige Proband:innen aus Cyranskis (2016) Studie suchen ayurvedische Ärzt:innen auf, um medizinische Behandlungen zu erhalten, was einen Hinweis darauf gibt, dass sie für gewisse Behandlungen ayurvedische Ärzt:innen den allopathischen Ärzt:innen vorziehen. Das zeigt, dass Ayurvedakonsument:innen, die Erfahrungen mit ayurvedischen medizinischen Behandlungen haben, Ayurveda auch als medizinisches Heilsystem verstehen (Cyranski 2016: 44, 59 f., 197; Kumar 2016: 201). Basierend auf den Ergebnissen dieser Arbeit und der Literatur muss Hypothese 3 widerlegt werden.

7. Forschungsergebnisse

Dieser Abschnitt dient der Beantwortung der Forschungsfrage: **Inwieweit sind ayurvedische Produkte ein potentiell Substitut für westliche Medizin und Wellnessprodukte in deutschen und österreichischen Haushalten und welche Auswirkung hat die Affinität der Probandinnen zu naturbasierten Produkten auf diese Substituierbarkeit?** Außerdem werden die Ergebnisse und Erkenntnisse dieser Arbeit zusammengefasst. Die drei Hypothesen wurden so formuliert, dass die Bestätigung oder Widerlegung Implikationen zur Beantwortung der Forschungsfrage geben. Hypothese 1 hat direkten Bezug auf den letzten Teil der Forschungsfrage, der sich auch die Affinität zu naturbasierten Produkten bezieht. Hypothese 2 prüft, inwieweit die Probandinnen Ayurveda als potentiell Substitut für westliche Produkte wahrnehmen. Sie prüft den Wissensstand und ob die ayurvedischen Produkte und Behandlungen als effektiv angesehen werden. Die Beantwortung dieser Fragen gibt Hinweise auf Ayurveda als potentiell Substitut für westliche, chemiebasierte Produkte. Hypothese 3 zielt schließlich darauf ab, herauszustellen, welche Produkte eher konsumiert werden, Wellnessprodukte oder Medizin, oder beides.

Da Hypothese 1 bestätigt wurde, kann festgehalten werden, dass die Affinität zu naturbasierten Produkten positive Auswirkungen auf die Substituierbarkeit westlicher, nicht naturbasierter Produkte durch ayurvedische Produkte hat (Chandran 2020: 104;

Tirodkar 2008: 233). Das bedeutet, durch den Trend hin zu mehr Natürlichkeit und dadurch, dass Konsumenten Ayurveda unter anderem wegen der Natürlichkeit und ihrer Affinität zu dieser nutzen, substituieren immer mehr Menschen ihre westlichen Produkte durch Ayurveda (Chandran 2020: 104, 116 f.; Sujatha 2020: 54, 57; Tirodkar 2008: 233; Tripathy 2019: 418; Warriar 2020: 643). Die Bestätigung von Hypothese 2 impliziert, dass großes Interesse an Ayurveda besteht und die Probandinnen von der Effektivität Ayurvedas überzeugt sind (Cyranski 2016: 44 f.; Kumar 2016: 140). Auch wenn Ayurveda noch ein Nischenprodukt ist, zeigen die Ergebnisse in Kombination mit der Literatur, dass ayurvedische Produkte für Konsument:innen die sich mit dem Thema auseinandersetzen, ein ernstzunehmendes Substitut für westliche Produkte darstellen (Alter 2015: 9, 11, 18; Cyranski 2016: 44-46, 47 f.; Kessler et al. 2013: 5 f.; Kumar 2016: 140; Warriar 2011: 80; Warriar 2020: 643). Um von der breiten Masse akzeptiert zu werden fehlt es an Aufklärungsarbeit, über die Wissenschaftlichkeit Ayurvedas (Banerjee 2004: 91; Banerjee 2008: 212; Interview 2 Zeilen 155, 169-181; Pole 2008: 218; Subrat et al. 2002: 56 f.). Hypothese 3 muss differenziert betrachtet werden. Sie wurde zwar durch meine Ergebnisse mit Unterstützung von Literatur widerlegt, trotzdem muss der Überwiegende Teil der Literatur, der belegt, dass viele Konsument:innen Ayurveda als Wellnessprodukt wahrnehmen, beachtet werden (Cerulli 2012: 7 f.; Cyranski 2016; Frank und Stollberg 2002: 241; Kumar 2016: 90; Tripathy 2019: 427; Warriar 2020: 643). Die Ergebnisse der Arbeit zeigen in Verbindung mit der genannten Literatur, dass sowohl Wellnessprodukte als auch medizinische Produkte von Konsument:innen als Substitute erst genommen werden (ebd.). Der Fokus der Mehrheit liegt jedoch noch sehr stark auf den Wellnessangeboten (ebd.). Obwohl die vorliegende Stichprobe sehr klein ist, kann trotzdem festgehalten werden, dass die Ergebnisse mit der Prognose einiger Studien, wie Chandran (2020: 104), Tirodkar (2008: 233) Warriar (2011: 80) und Warriar (2020: 643), übereinstimmen, dass ayurvedische Produkte immer populärer werden und westliche, chemiebasierte Produkte ersetzen.

Außerdem gibt es Parallelen zwischen den Ergebnissen dieser Arbeit und denen aus der Studie von Chandran et al. (2020: 117), die herausgefunden haben, dass Konsument:innen von ayurvedischen Produkten eine sehr hohe Loyalität diesen Produkten gegenüber aufweisen. Dazu kommt, dass sie auch eine hohe Bereitschaft zeigen, Mundpropaganda zu betreiben und Menschen die sich der Existenz von Ayurveda nicht bewusst sind, versuchen von der Heilkunst zu überzeugen (Chandran

et al. 2020: 117; Kumar 2016: 90). Auch diese Feststellung gleicht den Ergebnissen aus den Interviews. Die Probandin aus Interview 4 kocht für Freunde und erklärt ihnen die unterschiedliche Wirkung von ayurvedischem Essen auf den Körper: „[...] die Wirkung der verschiedenen Speisen erklären, wie Kaffee wirkt, dass Kaffee aufputschend ist und dass das Alkohol den Geist müde macht und auch die Wirkung der Speisen auf den Geist vor allem nicht nur Körper, auf den Körper, sondern auch auf den Geist. Und da bringt man eben das Beispiel von Alkohol oder von Schweinsbraten mit Knödel und Sauerkraut, dass man sich dann nachher anders fühlt, im Gegensatz zu einem ayurvedischen Essen, dass man sich leicht fühlt und trotzdem vollkommen ernährt, dass der Körper alle Komponenten bekommen hat im Rahmen dieses ayurvedischen Essens die er braucht [...]“ (Zeilen 104-111). Wie diese Probandin hat auch die Probandin aus Interview 2 den Vergleich zu westlichen Produkten gezogen, um die Vorteile Ayurvedas herauszustellen: „Also Nummer 1 ist eben der Inhalt für mich. Es ist einfach ein Unterschied, ob ich chemiebasierte Sachen nehme oder einfach Natur, also Pflanzen. Also der Inhalt und gute Quellen gute indische Ärzte finden und dann würde ich einfach sagen selbst beobachten, Selbstwahrnehmung, wenn ich den Unterschied spüre, wenn ich jetzt eine ganze Woche lang Ibuprofen nehme oder eine ganze Woche lang nur Kräuter oder Gewürze, wie fühle ich mich danach“ (Zeilen 188-193). Dies zeigt die Loyalität meiner Probandinnen gegenüber den ayurvedischen Produkten und Behandlungen, die sie nutzen (Chandran et al. 2020: 117). Weitere übereinstimmende Ergebnisse der Arbeit gibt es mit Frank und Stollberg (2002: 236, 239). Ihre Interviews zeigen, dass viele ayurvedische Patient:innen größtenteils ihre medizinischen Behandlungen ayurvedisch-basiert halten und nur in Ausnahmefällen zu Biomedizin greifen. Man kann daher sagen, dass sie ihre ayurvedischen Mittel mit biomedizinischen Mitteln komplementieren, wie Probandin aus Interview 2 beschreibt: „Ja, ich versuche zum Beispiel nie, außer ich sterbe, Ibuprofen oder normale Medizin zu nehmen. Also wenn ich Krämpfe hoch zehn habe versuche ich nichts zu nehmen, keine Antibiotika“ (Zeilen 134-136) und Interview 3: „Auf jeden Fall, wenn ich krank bin, haben wir immer aus Indien für uns, für unsere Familie immer Sachen mit. Wenn man grippisch ist, gibt es einfach wirklich gute pflanzliche Präparate die da helfen. Wenn ich krank bin nehme ich zuerst einmal das. Wenn ich merke das hilft nicht, wenn ich merke es ist einfach schon zu weit fortgeschritten, dann greife ich sehr wohl zur Schulmedizin. Wenn es notwendig ist nehme ich ein Antibiotikum, aber ich probiere es vorher immer auf

natürlichem weg“ (Zeilen 203-208). Dies zeigt, dass diese Probandinnen aus dieser Arbeit und Frank und Stollbergs (2002: 236) Studie Ayurveda als medizinisches Heilsystem vertrauen und nur in Ausnahmefällen auf westliche Mittel zurückgreifen. Außerdem gibt es Parallelen zu ihrem Ergebnis, dass einige ihrer Proband:innen ayurvedisches Wissen besaßen, bevor sie ihre Behandlungen begonnen haben (Frank und Stollberg 2002: 236). Die Probandin aus dem Interview 2 bestätigt dies (Zeilen 213-216), das lässt darauf schließen, dass dieses Wissen ein überzeugender Grund ist, Ayurveda zu nutzen (Frank und Stollberg 2002: 236; Interview 2 Zeilen 213-216). Ein Interview der Studie von Niemi und Stahle (2016: 10) ergab, dass ein überzeugender Aspekt Ayurvedas die individuelle Abstimmung der Medikation auf jeden Menschen ist. Wie auch in den Ergebnissen dieser Arbeit wird hier speziell die Ernährung erwähnt: „Ja, und zwar was ich grundsätzlich an Ayurveda so toll finde ist, dass die Individualität des Menschen respektiert wird, weil wenn ich jetzt Bauchschmerzen habe oder wenn ich Kopfschmerzen habe, dann sind meine Kopfschmerzen jetzt ein bisschen anders als die meines Nachbarn, wenn du verstehst was ich meine. [...] wird bei Ayurveda eben eher das Individuum in den Mittelpunkt gestellt und gesagt, Moment mal, es ist eben nicht alles gleich“ (Interview 1 Zeilen 34-35, 44-45) und Interview 3 Zeilen 77-80: „[...] ganz individuelle Konstitution ist. Und das Ayurveda einfach was bietet, um entsprechend der persönlichen Konstitution gut und glücklich durch das Leben zu kommen und das finde ich einfach total super und dann gibt es halt einfach den Faktor Ernährung [...]“. Dieser Faktor der Individualität stellt sich als Vorteil gegenüber der Biomedizin heraus und trägt damit dazu bei, dass westliche, chemiebasierte Produkte durch ayurvedische substituiert werden (Niemi und Stahle 2016: 10; Interview 1; Interview 3).

Um einen Einblick in das Konsumverhalten nicht nur der Befragten zu bekommen, sondern auch der Leute in deren Umfeld, wurde gefragt, ob Menschen im Umfeld der Probandinnen von Ayurveda wissen und ob sie es als ernste Alternative sehen. Das Ergebnis dieser Frage passt zu dem Fazit aus Warrier's (2020: 643) Studie, dass es zwar einen großen Aufschwung ayurvedischer Produkte in westlichen Ländern gibt, es aber immer noch relativ unbekannt ist. Probandin aus Interview 2 erzählt, wie keiner ihrer Freunde auf ayurvedische Mittel zurückgreift und nur auf westliche Produkte setzt: „Leider, also, die wenigsten kennen das. Wenn dann vielleicht ein Freund, er ist auch Yogi. Er kennt sich aus. Aber sonst in 20 Jahren Theaterkarriere habe ich noch nie jemanden getroffen der ayurvedische Tabletten genommen hat. Leider, es ist

traurig aber wahr“ (Zeilen 155-158) und „Ja, leider, immer. Im Theater greifen alle auf Ibu zurück sobald ein Tänzer oder Sänger Schmerzen hat und muss auf die Bühne, ist bei uns sowas von Zudröhnung, es ist richtig heftig. Ich habe leider den Ruf, ich bin die Esoterische. Ich werde verarscht“ (Zeilen 147-149). Außerdem sagt sie, dass sie nicht ernstgenommen wird, weil sie Ayurveda benutzt, um Verletzungen zu behandeln, was den Unmut gegenüber Ayurveda, vor allem als Medizin, deutlich macht (Cyranski 2016: 48; Kumar 2016: 90). Interview 4 (Zeilen 75-95) unterstützt den Teil des Aufschwungs Ayurvedas im Westen aus Warrier's (2020: 643) Studie in dem sie beschreibt, dass Menschen in ihrem Umkreis sehr offen gegenüber alternativen Heilpraktiken sind und gerne neues ausprobieren. Das gleicht der Aussage aus Warriers (2011: 80), Studie gleicht, die besagt, dass immer mehr Menschen im Westen nach alternativen Heilkünsten, vor allem Ayurveda, suchen.

Abschließend und zusammenfassend kann man sagen, dass es in den letzten Jahrzehnten durchaus positive Entwicklungen zur korrekten Verbreitung Ayurvedas im Westen gab und aktuelle Forschungen auch den Anschein geben, dass dies so weitergeht (Nissen et al. 2013: 65; Pole 2008: 222; Sujatha 2020; Warrier 2020: 643). Diese Entwicklungen sollten weiterhin, bezogen auf die Forschungsfrage, positive Auswirkungen auf die Substituierbarkeit westlicher, nicht naturbasierter Produkte durch ayurvedische Produkte haben (ebd.).

8. Ausblick

Im Hinblick auf den Umfang dieser Arbeit ist es sinnvoll, die Forschungsfrage in einem ausgedehnterem Maße zu untersuchen. Eine größere Stichprobe könnte tiefergehende aktuelle Einblicke gewähren, über die Motive warum gewisse ayurvedische Produkte und Behandlungen konsumiert beziehungsweise genutzt werden und andere nicht (Cyranski 2016). Dies hätte Implikationen darauf, wo genau noch in der Darstellungsart Ayurvedas nachgearbeitet werden muss, sodass größeres Vertrauen in die ayurvedische Heilkunst entsteht (Berger 2013: 51; Cyranski 2016; Frank und Stollberg 2002: 230 f.; Warrier 2020: 635). Außerdem könnte eine umfangreiche quantitative Studie die nicht nur mit Ayurvedakonsument:innen durchgeführt wird, sondern mit einer breiteren Masse an Menschen (zum Beispiel eingegrenzt auf Konsument:innen die im Allgemeinen naturbasierte Produkte

konsumieren) ein aktuelles Bild schaffen und herausstellen, warum Ayurveda noch nicht so verbreitet ist, wie andere alternative Heilkünste im Westen (Niemi und Stahle; Sujatha 2020: 54). Solche Konsument:innen eignen sich, da sie zwar im Sektor der naturbasierten Produkte aktiv sind, aber oftmals keine ayurvedischen Produkte nutzen und somit Hinweise darauf geben können, warum sie andere alternative Heilkünste Ayurveda vorziehen (Svoboda 2008: 122 f.; Tirodkar 2008: 232; Tripathy 2019: 418; Warriar 2020: 643).

9. Literaturverzeichnis

Alter, Joseph S. (2015): Nature Cure and Ayurveda: Nationalism, Viscerality and Bioecology, in: India, Body & Society, Bd.21, Nr.1, S. 3–28, <https://doi.org/10.1177/1357034X14520757>.

Banerjee, Madhulika (2004): Local Knowledge for World Market: Globalizing Ayurveda, in: Economic and Political Weekly, Bd.39, Nr.1, S. 89–93.

Banerjee, Madhulika (2008): Ayurveda in Modern India Standardization and Pharmaceuticalization, in Smith, Frederick M. und Wujastyk, Dagmar, Modern and Global Ayurveda : Pluralism and Paradigms. State of New York Press, S. 201–214.

Banerjee, Madhulika (2002a): Power, culture and medicine: Ayurvedic pharmaceuticals in the modern market, in: Contributions to Indian Sociology, Bd.36, Nr.3, S. 435–467, <https://doi.org/10.1177/006996670203600301>.

Banerjee, Madhulika (2002b): Public Policy and Ayurveda: Modernising a Great Tradition, in: Economic and Political Weekly, Bd.37, Nr.12, S. 1136–1146.

Bayly, Christopher A. (1986): The origins of swadeshi (home industry): cloth and Indian society, 1700–1930, The Social Life of Things. Cambridge University Press, S. 285–322.

Berger, Rachel (2013): From the biomoral to the biopolitical: Ayurveda's political histories, South Asian History and Culture, Bd.4, Nr.1, S. 48–64, <https://doi.org/10.1080/19472498.2012.750455>.

Cerulli, Anthony (2018): Politicking Ayurvedic Education, in: Asian Medicine, Bd.13, Nr.1, S. 298–334, <https://doi.org/10.1163/15734218-12341417>.

Chakraborty, Chandrima (2007): The Hindu Ascetic As Fitness Instructor: Reviving Faith in Yoga, in: The International Journal of the History of Sport, Bd.24, Nr.9, S. 1172–1186, <https://doi.org/10.1080/09523360701448307>.

Chakraborty, Debarun et al. (2022): Exploring consumer purchase intentions and behavior of buying ayurveda products using SOBC framework, in: Journal of Retailing and Consumer Services, Bd.65, S. 1–16, <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2021.102889>.

Chandran, Suganya R., Rangarai, Hamsalakshmi and Parayitamhttps, Satyanarayana (2020): The Effect of Brand Awareness and Use, Product Awareness and Use on Brand and Product Satisfaction: A Study of Ayurveda Products from India, Asia-Pacific Journal of Management Research and Innovation, Bd.16, Nr.2, S. 103–121. <https://doi.org/10.1177/2319510X20925199>.

Chopra, Ananda S. (2008): Practicing Ayurveda in the Western World A Case Study from Germany, in Smith, Frederick M. and Wujastyk, Dagmar, Modern and Global Ayurveda : Pluralism and Paradigms. State of New York Press, S. 243–255.

Cyranski, Christoph (2016): Purifying Purges and Rejuvenating Massages Ayurvedic Health Tourism in South India. Doktor der Philosophie. Universität Heidelberg.

Fatke, Reinhard (2013): Fallstudien in der Erziehungswissenschaft, in: B. Friebertshäuser/A. Langer/A. Prengel (Hrsg.): Handbuch qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft, 4. Auflage, S.159–172, Weinheim: Juventa.

Frank, Robert and Stollberg, Gunnar (2002): Ayurvedic patients in Germany, in: Anthropology & Medicine, Bd.9, Nr.3, S. 223–244, <https://doi.org/10.1080/13648470216332>.

Harilal, Madhavan S. (2009): “Commercialising Traditional Medicine”: Ayurvedic Manufacturing in Kerala, in: Economic and Political Weekly, Bd.44, Nr.16, S. 44–51.

Kessler, Christian et al. (2013): Ayurveda: Between Religion, Spirituality, and Medicine, in: Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, S. 1–12, <https://doi.org/10.1155/2013/952432>.

Khalikova, Verena R. (2017): The Ayurveda of Baba Ramdev: Biomoral Consumerism, National Duty and the Biopolitics of “Homegrown” Medicine in India, in: Journal of

South Asian Studies, Bd.40, Nr.1, S. 105-122,
<https://doi.org/10.1080/00856401.2017.1266987>.

Kumar, Syal (2016): Effective Integration of Traditional Indian Medicine (TIM) – Ayurveda Among General Practitioners in Germany, Doktor der Philosophie. Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, Wien, Graz.

Langford, Jean M. (2002): Fluent Bodies Ayurvedic Remedies for Postcolonial Imbalance, New York, USA: Duke University Press, <https://doi-org.uaccess.univie.ac.at/10.1515/9780822384113>.

Maas, Philipp A. (2011): On the Position of Classical Āyurveda in South Asian Intellectual History According to Global Ayurveda and Modern Research, in: Horizons: Seoul Journal of Humanities, Bd.2, Nr.1, S. 1–14.

Mayring, Philipp (2022): Qualitative Inhaltsanalyse : Grundlagen und Techniken. 13. Auflage. Weinheim Basel: Beltz.

Menon, Minakshi (2022): Indigenous knowledges and colonial sciences in South Asia, in: South Asian History and Culture, Bd.13, Nr.1, S. 1–18,
<https://doi.org/10.1080/19472498.2021.2001198>.

Misoch, Sabina (2019): Qualitative Interviews, Berlin, Boston: De Gruyter Oldenbourg, <https://doi-org.uaccess.univie.ac.at/10.1515/9783110545982>.

Mukharji, Projit B. (2016): Doctoring Traditions : Ayurveda, Small Technologies, and Braided Sciences. Chicago: University of Chicago Press.

Mukharji, Projit B. (2019): The Stethoscope and Making of Modern Ayurveda, Bengal, c. 1894–1952, in: Technology and culture, Bd.60, Nr.4, S. 953–978,
<https://doi.org/10.1353/tech.2019.0097>.

Naraindas, Harish (2011): Of relics, body parts and laser beams: the German Heilpraktiker and his Ayurvedic spa, in: Anthropology and Medicine, Bd.18, Nr.1, S. 67–86, <https://doi.org/10.1080/13648470.2010.525873>.

Niemi, Maria and Stahle, Göran (2016): The use of ayurvedic medicine in the context of health promotion – a mixed methods case study of an ayurvedic centre in Sweden, in: BMC Complementary and Alternative Medicine, Bd.16, Nr.62, S. 1–14,
<https://doi.org/10.1186/s12906-016-1042-z>.

Nissen, Nina et al. (2013): Public health ethics for complementary and alternative medicine, in: European Journal of Integrative Medicine, Bd.5, S. 62–67, <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2012.11.003>.

Pandey, Neeraj and Paul, Gaurav (2020): Marketing at Patanjali Ayurved: Creating Value in a Herbal Way, in: South Asian Journal of Business and Management Cases, Bd.9, Nr.1, S. 99–111, <https://doi.org/10.1177/2277977919881415>.

Payyappallimana, Unnikrishnan (2008): Ayurvedic Pharmacopoeia Databases in the Context of the Revitalization of Traditional Medicine, in Smith, Frederick M. und Wujastyk, Dagmar, Modern and Global Ayurveda : Pluralism and Paradigms. State of New York Press, S. 139-155.

Pole, Sebastian (2008): Practicing Ayurveda in the United Kingdom A Time of Challenges and Opportunities, in Smith, Frederick M. and Wujastyk, Dagmar, Modern and Global Ayurveda : Pluralism and Paradigms. State of New York Press, S. 215–226.

Reddy, Sita (2000): REINVENTING MEDICAL TRADITIONS: THE PROFESSIONALIZATION OF AYURVEDA IN CONTEMPORARY AMERICA. Doktor der Philosophie. University of Pennsylvania.

Saks, Mike (2008): Plural Medicine and East-West Dialogue, in Smith, Frederick M. and Wujastyk, Dagmar, Modern and Global Ayurveda : Pluralism and Paradigms. State of New York Press, S. 29–41.

Shankar, Darshan und Ram Manohar (1995): Ayurvedic Medicine Today: Ayurveda at the Crossroads, in Jan van Alphen and Anthony Aris, eds., Oriental Medicine: An Illustrated Guide to the Asian Arts of Healing, 99–105. London: Serindia.

Smith, Frederick M. und Wujastyk, Dagmar (2008): Introduction, in Smith, Frederick M. and Wujastyk, Dagmar, Modern and Global Ayurveda : Pluralism and Paradigms. State of New York Press, 1-28.

Smith, Frederick M. und Wujastyk, Dagmar eds. (2008): Modern and global Ayurveda: pluralism and paradigms. State University of New York Press.

Spradley, James P. (2016): The Ethnographic Interview. Waveland Press.

Subrat, Niraj, Iyer, Meera and Prasad, Ram (2002): The ayurvedic medicine industry: Current status and sustainability. Neu-Delhi: Ecotech Services, London, and International Institute for Environment and Development.

Sujatha, V. (2020): The Universal and the Global: Contextualising European Ayurvedic Practices, in: Society and Culture in South Asia, Bd.6, Nr.1, S. 52–73. <https://doi.org/10.1177/2393861719883067>.

Svoboda, Robert E. (2008): The Ayurvedic Diaspora, in Smith, Frederick M. and Wujastyk, Dagmar, Modern and Global Ayurveda : Pluralism and Paradigms. State of New York Press, S. 117–128.

Tirodkar, Manasi (2008): Cultural Loss and Remembrance in Contemporary Ayurvedic Medical Practice, in Smith, Frederick M. and Wujastyk, Dagmar, Modern and Global Ayurveda : Pluralism and Paradigms. State of New York Press, S. 227–241.

Tripathy, Jyotirmaya (2019): Consuming Indigeneity: Baba Ramdev, Patanjali Ayurveda and the Swadeshi Project of Development, in: Journal of Developing Societies, Bd.55, Nr.3, S. 412–430, <https://doi.org/10.1177/0169796X19873213>.

Verband Europäischer Ayurveda Mediziner und Therapeuten E.V. (o.J.), [online] <https://www.ayurveda-verband.eu/aerztetherapeuten/arzttherapeut-suchen/?L=1>, [abgerufen am 26.04.2023].

Vogel, Claus (1995): Die Theoretischen Grundlagen der Indischen Medizin, in: Heil und Heilung in den Religionen, überarbeitete Auflage von Karl Hoheisel and Hans-Joachim Klimkeit, S. 75–87, Wiesbaden: Harrassowitz.

Warrier, Maya (2011): Modern Ayurveda in Transnational Context, in: Religion Compass, Bd.5, Nr.3, S. 80–93, <https://doi.org/10.1111/j.1749-8171.2010.00264.x>.

Warrier, Maya (2020): Āyurveda in Europe, in: Handbook of Hinduism in Europe, Bd.2, S. 626–647, https://doi.org/10.1163/9789004432284_021.

Weiss, Richard S. (2008): Divorcing Ayurveda, in Smith, Frederick M. and Wujastyk, Dagmar, Modern and Global Ayurveda : Pluralism and Paradigms. State University of New York Press, S. 77–99.

Welch, Claudia (2008): An Overview of the Education and Practice of Global Ayurveda, in Smith, Frederick M. and Wujastyk, Dagmar, Modern and Global Ayurveda : Pluralism and Paradigms. State University of New York Press, S. 129–138.

Wujastyk, Dominik (2005): Policy Formation and Debate Concerning the Government Regulation of Āyurveda in Great Britain in the Twenty-First Century, in: Asian Medicine, Bd.1, Nr.1, S. 162–184.

Wujastyk, Dominik (2009): Interpreting the Image of the Human Body in Premodern India, in: International Journal of Hindu Studies, Bd.13, Nr.2, S. 189–228, <https://doi.org/10.1007/s11407-009-9077-0>.

Yadav, Rambalak (2017): Patanjali Ayurveda Limited: Attraction of Ayurveda Products, in: South Asian Journal of Business and Management Cases, Bd.6, Nr.1, S. 100–108, <https://doi.org/10.1177/2277977917698300>.

10. Anhang

Abstract

Die Nachfrage in westlichen Ländern nach ayurvedischen Produkten steigt stetig seit ihrer Überbringung (Warrier 2011: 80; Warrier 2020: 643). Während ayurvedische Wellnessangebote schon relativ verbreitet sind, wird dem medizinischen Teil Ayurvedas Unwissenschaftlichkeit vorgeworfen und daher weniger Vertrauen geschenkt (Kumar 2016: 192; Smith und Wujastyk 2008: 22 f.; Warrier 2020: 643). Das Ziel dieser Arbeit ist es heraus zu finden inwieweit ayurvedische Produkte ein potentielles Substitut für westliche Medizin und Wellnessprodukte in deutschen und österreichischen Haushalten sind und welche Auswirkung die Affinität der Probanden zu naturbasierten Produkten auf diese Substituierbarkeit hat. Diese Frage wurde durch qualitativen, semistrukturierten Interviews untersucht und mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring (2022) analysiert. Die Auswertung hat gezeigt, dass die Probandinnen sowohl ayurvedische Medizin als auch Wellnessprodukte anstatt westliche, chemiebasierte Produkte nutzen und hohe Loyalität gegenüber den Produkten zeigen, die sie nutzen (Cerulli 2012; Chandran et al. 2020: 117; Cyranski 2016; Frank und Stollberg 2002; Kumar 2016; Tripathy 2019; Warrier 2020). Außerdem kann man festhalten, dass die Affinität zu naturbasierten Produkten positive

Auswirkungen auf den Konsum von ayurvedischen Produkten hat (Chandran 2020; Saks 2008; Sujatha 2020; Tirodkar 2008; Tripathy 2019: 418; Warriar 2020: 643).

Abstract

The demand for Ayurvedic products in Western countries has been steadily increasing since their introduction (Warriar 2011: 80; Warriar 2020: 643). While ayurvedic wellness offerings are already relatively widespread, the medical part of Ayurveda has been accused of being unscientific and is therefore less trusted (Kumar 2016: 192; Smith und Wujastyk 2008: 22 f.; Warriar 2020: 643). The aim of this study is to determine to what extent Ayurvedic products can serve as a potential substitute for Western medicine and wellness products in German and Austrian households, and what the impact of the participants' affinity towards nature-based products is on this substitutability. This question was investigated through qualitative, semi-structured interviews and analyzed using qualitative content analysis according to Mayring (2022). The results showed that participants use Ayurvedic medicine and wellness products instead of Western, chemistry-based products and also showed high loyalty towards the products they use (Cerulli 2012; Chandran et al. 2020: 117; Cyranski 2016; Frank und Stollberg 2002; Kumar 2016; Tripathy 2019; Warriar 2020). Additionally, it can be concluded that an affinity towards nature-based products has a positive effect on the consumption of Ayurvedic products (Chandran 2020; Saks 2008; Sujatha 2020; Tirodkar 2008; Tripathy 2019: 418; Warriar 2020: 643).

Interview 1, weiblich 25

- 1 00:00:01 Sprecher 1
- 2 Okay alles klar die erste Frage wäre, dass du beschreibst, wie du zum Thema
- 3 Ayurveda gekommen bist?
- 4 00:00:14 Sprecherin 2
- 5 Ja also meine Eltern sind Inder. Ich bin eben damit aufgewachsen und habe auch eben
- 6 später als ich älter geworden bin gemerkt, dass ich in Ayurveda viel öfter die Lösung

7 finde als jetzt zum Beispiel in konventioneller Medizin. Und meine Eltern haben mir
8 eben durch die Kultur nahegelegt immer wieder Ayurveda zu verwenden.

9 00:00:49 Sprecher 1

10 Okay, du bist also quasi damit aufgewachsen? Das war jetzt keine aktive Entscheidung
11 von dir, das zu nehmen, sondern du hast es einfach schon immer gemacht?

12 00:00:56 Sprecherin 2

13 Genau.

14 00:00:58 Sprecher 1

15 Okay, was für Produkte benutzt du?

16 00:01:00 Sprecherin 2

17 Hauptsächlich Gewürze und auch Nahrungsergänzungsmittel, aber deren
18 Hauptbestandteil sind Gewürze.

19 00:01:15 Sprecher 1

20 Gibt es bestimmte Gründe warum du genau diese Gewürze und diese
21 Nahrungsergänzungsmittel nutzt?

22 00:01:23 Sprecherin 2

23 Ja, weil sie eben gewisse Vorteile haben. Wenn man das jetzt so sagen kann. Also
24 zum Beispiel wenn ich jetzt Ghee nehme, dann ist es entgiftend und es ist
25 entzündungshemmend oder wenn ich jetzt zum Beispiel Ashwagandha nehme, dann
26 merke ich schon dass ich viel mehr Energie tagsüber habe.

27 00:01:55 Sprecher 1

28 Okay kannst du näher auch auf die Wirkungsweise eingehen. Du hast glaube ich
29 vorhin schon erwähnt oder den Vergleich gezogen zwischen der herkömmlichen, also
30 westlichen Medizin sage ich jetzt mal und der ayurvedischen. Kannst du das so ein
31 bisschen gegenüberstellen was für dich da der Hauptunterschied ist, für dein
32 persönliches Empfinden.

33 00:02:18 Sprecher 2

34 Ja, und zwar was ich grundsätzlich an Ayurveda so toll finde ist, dass die Individualität
35 des Menschen respektiert wird, weil wenn ich jetzt Bauchschmerzen habe oder wenn
36 ich Kopfschmerzen habe, dann sind meine Kopfschmerzen jetzt ein bisschen anders
37 als die meines Nachbarn, wenn du verstehst was ich meine. Das heißt aber wir beide
38 würden jetzt zu Parkemet greifen. Aber wenn ich jetzt weiß, okay, ich habe
39 Kopfschmerzen aber meine Haut ist auch ein bisschen gerötet, dann weiß ich okay
40 irgendetwas ist im Körper vielleicht entzündet. Dann greife ich eher zu Kurkuma zum
41 Beispiel und merke dann okay, jetzt sind die Kopfschmerzen auch weg. Also jetzt im
42 Gegensatz zur konventionellen Medizin, die probieren die Symptome oder eben die
43 Krankheiten nicht zu verallgemeinern, die eben auch sehr viele Nebenwirkungen
44 haben, wird bei Ayurveda eben eher das Individuum in den Mittelpunkt gestellt und
45 gesagt, Moment mal, es ist eben nicht alles gleich.

46 00:03:53 Sprecher 1

47 Okay, du hast es jetzt quasi selbst schon ein bisschen selbst eingeleitet, dein Wissen,
48 dein allgemeines Hintergrundwissen über Ayurveda, also was ist es, was weißt du
49 auch über das Körperverständnis, also die Unterschiede die es da auch gibt, weißt du
50 etwas? Ich gehe stark davon aus, dass du etwas weißt, aber was wäre das?

51 00:04:11 Sprecherin 2

52 Also welchen Unterschied es gibt?

53 00:04:14 Sprecher 1

54 Genau, zwischen westlichem Verständnis und ayurvedischem.

55 00:04:19 Sprecherin 2

56 Ja vom Unterschied her würde ich eben sagen, dass was ich gesagt habe, also der
57 Unterschied ist eben, dass es nicht so starke Nebenwirkungen gibt, und man merkt
58 auch dass es bei Ayurveda, das wird ja seit tausenden von Jahren praktiziert und das
59 wird von Generation zu Generation wir das Wissen weitergegeben. Das heißt, man hat
60 eigentlich 1000 Jahre mehr Forschung in Anführungszeichen, als jetzt zum Beispiel
61 die Schulmedizin. Und das muss ich jetzt auch betonen, dass ich jetzt nicht
62 Grundsätzlich eine Gegnerin bin, weil es Krankheiten gibt, die kann man nicht anders
63 bewältigen, bekämpfen, aber ich bin eben mit dieser Kultur, und das ist eben auch der

64 Unterschied, aufgewachsen, dass Ayurveda so eine Art Philosophie ist, die eben die
65 Ernährung und den Lebensstil im Alltag beeinflussen kann.

66 00:05:38 Sprecher 1

67 Und diese Gründe die du gerade genannt hast, sind auch quasi die die dich davon
68 überzeugen oder überzeugt haben Ayurveda anstatt konventioneller Medizin zu
69 nehmen? Also auch dieses Hintergrundwissen was du darüber hast würdest du sagen,
70 weil du das weißt nimmst du Ayurveda oder einfach weil du damit aufgewachsen bist?

71 00:05:58 Sprecherin 2

72 Ich würde sagen es ist eine gesunde Mischung, weil ich hatte mal ganz starke
73 Knöchelschmerzen und war hier eben beim Orthopäden, und der hat mich zum
74 Röntgen und MRT geschickt, Aber da nichts gefunden wurde hat er mich gefragt, ob
75 ich mir die Schmerzen einbilde und irgendwann war das so stark dass ich gehumpelt
76 bin und ich konnte auch nicht mehr Tennis spielen und er konnte keine Diagnose
77 stellen. Dann war ich in Indien beim Ayurvedaarzt und der hat dann nach der
78 Anamnese hat er einfach einen bestimmten Punkt gedrückt am Knöchel und hat mich
79 dann gefragt: „Tut es da weh?“. Ich kann nicht beschreiben wie ich vor Schmerzen
80 geschrien habe, und ich gesagt habe: „Ja genau da und es tut höllisch weh“ und er
81 meinte dann eben, dass ich vor zwei bis drei Wochen circa umgeknickt sein müsste
82 und dass meine Fasern oder Bänder beleidigt sind und wenn ich das jetzt jeden Tag
83 ein bisschen mehr massiere dann ist es auch geheilt. Das ist etwas was bei meinem
84 0815 Orthopäden eben er konnte das nicht sehen. Aber mein Ayurveda-Arzt hat eben
85 durch Erfahrung und seine Praktiken wusste er, dass könnte ein Problem sein. Und
86 ich habe mich dann noch tatsächlich erinnert, dass ich dann vor zwei bis drei Wochen
87 tatsächlich umgeknickt bin habe aber nie irgendwie gedacht, dass das solche Folgen
88 haben könnte.

89 00:07:48 Sprecher 1

90 Okay Krass. Ich habe auch in den letzten Interviews sehr erstaunliche Geschichten
91 gehört was diese ayurvedischen Ärzte alles vollbringen können mit Sachen die uns
92 westlichen eben völlig fremd sind oder wir uns nicht so richtig erklären können, also
93 echt spannend. Die nächste Frage wäre, wenn du Ayurveda kategorisieren müsstest,
94 also was für eine Produktklasse ist es, falls du weißt was ich meine, also ist es nur
95 Pflege, Wellness, Medizin, wo würdest du es einordnen?

96 00:08:31 Sprecherin 2

97 Ich persönlich würde das schon als Medizin einordnen und kategorisieren, aber ich
98 glaube auch dadurch, dass es eben im Alltag und dadurch, dass es auch die
99 Ernährung berücksichtigt und es gibt auch Praktiken die eben auf die emotionale
100 Stabilität fördern, würde ich sagen, dass es auch etwas mit Wellness zu tun hat. Für
101 mich persönlich, ich wende es eher als Medizin an.

102 00:09:12 Sprecher 1

103 Also Pflegeprodukte benutzt du keine?

104 00:09:15 Sprecherin 2

105 Pflegeprodukte, okay das ist jetzt auch eine interessante Frage. Also Pflegeprodukte
106 jaein, denn meine Haut schreit manchmal nach Kokosöl.

107 00:09:35 Sprecher 1

108 Okay, du meinst, weil Kokosöl nicht unbedingt nur Ayurveda ist oder worauf wolltest
109 du gerade hinaus?

110 00:09:45 Sprecherin 2

111 Dass ich das nicht im Alltag verwende. Aber meine Eltern oder mein Vater der
112 verwendet hauptsächlich unter Anführungszeichen ayurvedische Produkte, weil er
113 eben nur Kokosöl verwendet oder früher hat er uns auch immer wenn wir Akne hatten
114 hat er uns auch Kurkuma und Rosenöl zusammengemischt.

115 00:10:19 Sprecher 1

116 Okay hat das gut geholfen? Jetzt im speziellen Fall auf Akne?

117 00:10:23 Sprecherin 2

118 Es hat geholfen, aber dann kam natürlich eine Zeit, wo das nicht mehr gereicht hat.

119 00:10:38 Sprecher 1

120 Wenn du die ayurvedischen Produkte die du nutzt anderen empfehlen würdest oder
121 wenn du das auch schon tatsächlich gemacht hast, was waren dann die
122 Hauptargumente, mit denen du versucht hast, du Leute zu überzeugen?

123 00:10:54 Sprecherin 2

124 Eigentlich ist mein Hauptargument, dass es keine Nebenwirkungen hat und auch dass
125 man es im Alltag anwenden kann. Also wenn man jetzt zum Beispiel Fenchelsamen in
126 sein Curry dazu tut, dass schmeckt man vielleicht nicht sofort heraus oder wenn man
127 Flohsamen in den Joghurt ein bisschen einmischt, dass tut dem Körper total gut, aber
128 das schmeckt man jetzt nicht heraus, das heißt, man kann seinen Alltag ohne, dass
129 man es merkt, beeinflussen.

130 00:11:37 Sprecher 1

131 Und wie wird Ayurveda allgemein in deinem Umfeld wahrgenommen, also wissen die
132 Leute was es ist, ist es Thema, wie wird darüber gesprochen, wie wird es angesehen
133 von anderen Menschen in dein m Umfeld?

134 00:11:55 Sprecherin 2

135 Eigentlich sehr gut und es wird auch positiv aufgefasst und da ich ja zwischen zwei
136 Kulturen lebe, einerseits in einer Kultur wo das alltäglich ist und wo das nicht einmal
137 den Namen Ayurveda hat, weil es so sehr im Alltag integriert ist und dann lebe ich
138 natürlich auch in einer Kultur, gerade in der westlichen Kultur werden zum Beispiel
139 meine Praktiken das wird als Ayurveda gelabelt, also zum Beispiel, wenn ich die
140 ganzen Gewürze, wenn ich zum Beispiel westlich Koche, und dann irgendetwas
141 dazugebe, weil ich mir denke das wäre nicht schlecht heute, wenn ich das zu mit
142 nehmen würde, dann würde man das als ayurvedisch abstempeln aber es wird positiv
143 aufgenommen.

144 00:12:59 Sprecher 1

145 Und benutzt du noch andere naturbasierte Produkte die jetzt nicht unbedingt
146 ayurvedisch sind?

147 00:13:12 Sprecherin 2

148 Ja das ist jetzt die Sache, weil ich habe zum Beispiel auch von meiner Tante eine
149 Paste bekommen, da ist Walnuss und Honig und Ghee ist dabei und Kokosöl ist
150 enthalten und das ist für sie eine Paste und hier würde man direkt sagen eine
151 ayurvedische, exotische Paste und so gesehen würde ich sagen, nein, weil es kommt
152 darauf an aus welcher Perspektive man das betrachtet. Im Sinne von, eine Inderin
153 würde jetzt sagen, nein sie verwendet nicht spezielles ayurvedisches, weil das einfach

154 ein Alltagsgegenstand ist, aber im Westen würde man jetzt sagen, dass ich viele
155 naturalisierte Produkte verwende.

156 00:14:19 Sprecher 1

157 Okay also es ist nicht so, dass du, wenn du jetzt einkaufen gehst, dass du darauf
158 achtest, dass es Bio ist oder wenn du irgendwelche anderen Pflegeprodukte nutzt, im
159 Sinne von Peeling oder für die Haare, dass das naturalisiert ist?

160 00:14:39 Sprecherin 2

161 Nein, eigentlich nicht.

162 00:14:43 Sprecher 1

163 Also bis auf die ayurvedischen Produkte, achtest du nicht unbedingt darauf, dass es
164 naturbasiert ist?

165 00:14:52 Sprecherin 2

166 Nein, achte ich nicht darauf.

167 00:15:00 Interview Ende

Interview 2, weiblich 32

1 00:00:01 Sprecher 1

2 Okay, die erste Frage wäre, dass du einfach kurz beschreibst, wie du zu Ayurveda
3 gekommen bist und was so deine ersten Berührungspunkte damit waren?

4 00:00:13 Sprecherin 2

5 Ich bin zu Ayurveda gekommen durch Kundalini Yoga, ich bin Kundalini Yoga-Lehrerin
6 und die zwei Sachen gehen zusammen vielleicht weißt du das schon. Also es gibt
7 20000 verschiedene Arten aber Kundalini Yoga ist relativ dezenter als die anderen
8 Formen und geht so zu sagen Arm in Arm mit Ayurveda. Wir haben zum Beispiel Trias.
9 Trias heißt so eine Sequenz von Übungen mit Pana und Apana um eben diese zwei
10 Energien zu unterstützen, also eine Sequenz von Übungen, physische Übungen,
11 körperliche Übungen und Meditationen, die diese Energiebahnen stimulieren und das
12 ganze Vokabular mit den 5 Elementen, die Meditationen, das ganze Prana, Jana also

13 arbeiten Pana und die Nadis diese Kanäle also die zwei gehen zusammen und ganz
14 viele Lehrer, mit denen ich gearbeitet habe oder die Ausbildung gemacht habe, waren
15 auch ayurvedische „Praktitionals“. Und da war ich einfach neugierig und dann hab ich
16 mir zuerst einen online Kurs gebucht von einem sehr bekannten Kundalini-Lehrerin,
17 auch ayurvedische Ärztin. Das habe ich in Nevada USA gebucht im Lock Down und
18 dann nach meinem Vertrag, ich bin eigentlich Tänzerin, nur dass hast du Bescheid
19 weißt. Ich bin bei Südasienkunde nur weil ich Bock hatte was zu studieren. Ich bin 32,
20 ich habe schon mein Hauptberuf, Theater und ich bin Darstellerin seit 20 Jahren und
21 Yoga-Lehrerin und ich wollte, einfach mehr lernen und dann habe ich hier an der Uni
22 Wien Südasienkunde eingeschrieben, und dann habe ich diesen Kurs von Klebanov
23 gefunden und bin ausgerastet, ausgeflippt. So geil, kann ich mal endlich mal was
24 gescheites, persönlich und nicht immer auf Zug, weißt du. Und natürlich auf Deutsch,
25 manchmal muss ich für mich doppelt übersetzen, für mein Gehirn aber ist okay.
26 Deswegen bin ich jetzt hier. Dann kam deine E Mail.

27 00:02:28 Sprecher 1

28 Kannst du dich noch daran erinnern, bevor du jetzt diese erste Berührungspunkte
29 hattest, also persönlichen Berührungspunkte, wusstest du schon, was Ayurveda ist?

30 00:02:39 Sprecherin 2

31 Nein, leider gar nichts. Ich habe mal in Hamburg schon meine erste Pulsdiagnose vor
32 10 Jahren gemacht, aber da war ich beschäftigt mit anderen Yoga-Arten und hatte
33 überhaupt keine Zeit. Dann bin ich nach Wien gezogen und habe die Kundalini-Yoga-
34 Ausbildung gemacht und wieder über Ayurveda gestolpert und dachte mir okay jetzt
35 nehme ich mir Zeit und beschäftige mich mit dem Thema. Mittlerweile mache ich jedes
36 Jahr eine Pulsdiagnose, mindestens einmal im Jahr.

37 00:03:16 Sprecher 1

38 Okay cool und wie war dein erster Druck nach der ersten Verwendung? Warst du direkt
39 überzeugt davon oder hattest du irgendwie Zweifel an der Wirkungsweise?

40 00:03:27 Sprecherin 2

41 Mit Verwendung meinst du von Pulsdiagnose oder Produkte?

42 00:03:32 Sprecher 1

43 Beides gerne also kannst auf beides eingehen.

44 00:03:37 Sprecherin 2

45 Weil die erste Pulsdiagnose vor 10 Jahren habe ich noch keine Produkte gekauft, aber
46 war extrem überrascht, was sie alles über mich wusste. Also ich bin Tänzerin, ich habe
47 mich weiß Gott, wie viele meiner Muskeln und Sehnen verletzt und sie wusste alles
48 davon. Ich habe nichts gesagt und das erste, was sie mir sagt, ist ja, du hast mehrere
49 Verletzungen gehabt, in Muskeln, Skelettsystem und ich war so: What? How do you
50 know this?

51 00:04:02 Sprecher 1

52 Nur über den Puls?

53 00:04:04 Sprecherin 2

54 Über den Puls, das war ziemlich heftig. Ich war in Hamburg, und ich habe nichts
55 gesagt. Ich habe nur gesagt was ich beruflich mache, aber ich hab jetzt meine ganze
56 Geschichte erzählt, also sie wusste alles einfach alles. Alle meine Schwachpunkte und
57 Schmerzen wusste sie. Und ich war so „Wow“, Kinn am Boden und jetzt tatsächlich
58 letzten November war ich bei dieser bekannten indischen Ärztin. Sie war hier in Wien,
59 hat so eine europäische Tournee gemacht und sie kam nach Wien. Ich habe wieder
60 eine Pulsdiagnose gemacht und diesmal habe ich tatsächlich Kräuter Tabletten
61 gekauft und zwar 4 verschiedene Sorten und die nehme ich jetzt jeden Tag zweimal
62 am Tag und ich muss echt sagen, ich hab viel weniger Bauchschmerzen, also mir ging
63 es viel besser. Ich esse kein Gluten mehr, weil ich als Italienerin anscheinend zu viel
64 Pasta und Pizza gegessen habe. Sie hat gesagt, ich muss damit aufhören und diese
65 Tabletten nehmen, diese 3 ganz bekannten Namen ich kann das jetzt nicht auswendig,
66 aber ich kann sie dir schicken, wenn du es brauchst. Ich habe sie zu Hause, ganz
67 bekannt für den Magen und so „Bowel system inflammation“ und seitdem ist es viel
68 besser. Ich habe natürlich reduziert, ich bin jetzt umgestiegen auf Dinkelbrot und
69 versuche so wenig wie möglich Pasta zu essen aber diese Tabletten machen einfach
70 einen riesengroßen Unterschied auch für mich beruflich auf der Bühne wenn
71 ich keine Bauchschmerzen habe, kann ich besser arbeiten, es macht einen großen
72 Qualitätsunterschied.

73 00:05:51 Sprecher 1

74 Und wie genau, ich weiß nicht, ob du das gerade schon kurz erwähnt hast, aber wie
75 genau bist du zu diesen, also genau diesen 4 Tabletten Arten gekommen?

76 00:06:01 Sprecherin 2

77 Sie hat sie ausgesucht. Die Ärztin.

78 00:06:04 Sprecher 1

79 Die Ärzte, okay. Und benutzt du ausschließlich diese Tabletten oder noch irgendetwas
80 anderes?

81 00:06:14 Sprecherin 2

82 Nein nur die.

83 00:06:16

84 Gibt es dafür einen bestimmten Grund, warum du keine anderen ayurvedischen
85 Pflegeprodukte benutzt?

86 00:06:22 Sprecherin 2

87 Ach so, du meinst Pflegesachen, wie zum Beispiel Nägel, sowas nutze ich schon. Ich
88 dachte, du willst nur von Medikamente her...

89 00:06:27 Sprecher 1

90 Ach so nein, alles, was du benutzt.

91 00:06:31 Sprecherin 2

92 Also ich weiß nicht, ob das ayurvedisch ist, aber glaub ich schon. Du kannst auch in
93 der Neubaugasse, da kaufe ich immer ein. Ich lebe genau da ums Eck und ich kaufe
94 mir immer ein ayurvedisches Öl. Das ist so ein Öl, also ich weiß nicht ob es für Sportler
95 oder was auch immer ist aber für so Knochenverletzungen, Sehnenverletzungen ist es
96 sehr gut. Und das muss man sich einschmieren, das stinkt wie sau aber es hilft. Es ist
97 sehr gut man muss es erhitzen in einer Schüssel mit weißem Wasser bis es flüssig
98 wird, einschmieren und einwirken lassen so lange wie möglich und dann abduschen.
99 Also das Nummer eins weil ich wurde in Wien von einem Auto überfahren, über den
100 Fuß. Hat mir wirklich das Leben kaputt gemacht und damit habe ich mir praktisch
101 meinen rechten Fuß gerettet, mit dem ayurvedischen Öl.

102 00:07:32 Sprecher 1

103 Sonst noch irgendwelche anderen Pflegeprodukte?

104 00:07:39 Sprecherin 2

105 Öle aber weiß nicht genau was du meinst. Für das Gesicht oder Körper, Haare?

106 00:07:47 Sprecher 1

107 Ja, genau also, es gibt ja auch Shampoo, Peeling weiß ich nicht, also eigentlich alles,
108 was man so auch im DM oder Bipa bekommt, bekommt man auch als ayurvedisches
109 Substitut.

110 00:08:01 Sprecherin 2

111 Ich glaube, ich bin da sehr versucht aber keine Ahnung.

112 00:08:11 Sprecher 1

113 Okay gibt es irgendwelche ayurvedischen Produkte, also Produkte, egal welcher Art
114 die du verwendet hast, aber jetzt nicht mehr verwendest?

115 00:08:27 Sprecherin 2

116 Nein. Gewürze ich koche extrem mit Gewürzen, aber jetzt Produkte, würde ich sagen
117 fällt mir nichts mehr ein.

118 00:08:37 Sprecher 1

119 Und die ayurvedischen Produkte, die du benutzt, also auch vor allem die
120 medizinischen in dem Fall, hast du da vorher so herkömmliche Medizin benutzt und
121 bist auf ayurvedische Produkte umgestiegen?

122 00:08:53 Sprecherin 2

123 Nein, ich hab meine Bauchschmerzen einfach ignoriert nach jeder Mahlzeit bis ich
124 gedacht habe vielleicht habe ich doch ein Problem mit Gluten und dann dachte ich
125 folge einfach der Empfehlung der Pulsdiagnose und hole mir diese Tabletten. Es sind
126 drei für den Bauch, also für den Magen und die vierte Sorte ist für das Herz, weil sie
127 sogar gesagt hatte, dass ich unregelmäßigen Herzschlag habe. Das heißt die vierte
128 Schachtel von ayurvedischen Kräutertabletten ist für das Herz.

129 00:09:45 Sprecher 1

130 Und hast du, bevor du jetzt zu Ayurveda gekommen bist andere naturbasierte Produkte
131 benutzt? Also war das schon es ist so ein Lebensstil von dir, dass du sagst ich achte
132 sowieso darauf?

133 00:10:01 Sprecherin 2

134 Ja, ich versuche zum Beispiel nie, außer ich sterbe, Ibuprofen oder normale Medizin
135 zu nehmen. Also wenn ich Krämpfe hoch zehn habe versuche ich nichts zu nehmen,
136 keine Antibiotika. Ich bin da sehr, less is more. Und dann aber mit Ayurveda, wenn du
137 liest was da drin ist, das sind einfach nur Pflanzen, kann ja nichts passieren.

138 00:10:33 Sprecher 1

139 Das heißt, ein überzeugendes Argument ist dann auch keine Nebenwirkungen und
140 einfach die Natürlichkeit?

141 00:10:37 Sprecherin 2

142 Ja, ja, so natürlich wie möglich. Gewürze, Pflanzen, Kräuter und Mineralien.

143 00:10:49 Sprecher 1

144 Wie ist es in deinem sozialen Umfeld? Also bist du mit die einzige, die ayurvedische
145 Produkte nutzt?

146 00:11:07 Sprecherin 2

147 Ja, leider, immer. Im Theater greifen alle auf Ibu zurück sobald ein Tänzer oder Sänger
148 Schmerzen hat und muss auf die Bühne, ist bei uns sowas von Zudröhnung, es ist
149 richtig heftig. Ich habe leider den Ruf, ich bin die Esoterische. Ich werde verarscht.

150 00:11:39 Sprecher 1

151 Ja, das wäre jetzt sowieso meine nächste Frage gewesen, also wie wird Ayurveda in
152 deinem Umfeld wahrgenommen, von den Leuten, mit denen du befreundet bist oder
153 du beruflich zu tun hast?

154 00:11:50 Sprecherin 2

155 Leider, also, die wenigsten kennen das. Wenn dann vielleicht ein Freund, er ist auch
156 Yogi. Er kennt sich aus. Aber sonst in 20 Jahren Theaterkarriere habe ich noch nie
157 jemanden getroffen der ayurvedische Tabletten genommen hat. Leider, es ist traurig
158 aber wahr. Gerade wir arbeiten mit dem Körper. Also mein Körper ist mein Kapital.

159 Und ich denke wenn wir Sportler oder Tänzer uns nicht mit dem Körper so
160 beschäftigen, dass wir wissen was für uns gut ist, dann weiß ich auch nicht. Ich finde
161 es traurig dass gerade in meiner Branche die wenigsten sich damit auskennen, weil
162 wir arbeiten mit dem Körper.

163 00:12:42 Sprecher 1

164 Kannst du mir beschreiben, wie deine Freunde das sehen. Also, wenn du mit deinen
165 Freunden darüber sprichst oder kannst du dir vorstellen, wenn du mit ihnen noch nicht
166 darüber gesprochen hast, kannst du dir vorstellen, wie sie über Ayurveda denken und
167 wie sie es sehen, also wird es ernst genommen?

168 00:12:52 Sprecherin 2

169 Leider meistens wird neugierig gefragt aber dann auch belächelt. Ich will nicht zu
170 negativ sein aber ich habe leider diesen Ruf „die Esoterische“. Ich mache auch jedes
171 Jahr Ayahuasca Zeremonie, also ich bin der sehr Pflanzen bewundernd. Ich weiß nicht,
172 ob sie daran glauben oder vielleicht fehlen da die gesunde Neugierde sich damit
173 überhaupt zu belesen, zu beschäftigen, zu gucken, was ist das eigentlich wirklich. Egal
174 von wie vielen guten Berichten ich erzähle oder wenn ich sage es geht mir besser
175 davon oder schau mal selbst, das sind nur Pflanzen. Da fehlt irgendwie die Neugierde,
176 weil ohne die Neugierde sich keiner damit beschäftigt. Oder vielleicht sind die alle in
177 meiner Branche zu sehr gewohnt oder verwöhnt von den schnellen Effekten von
178 Ibuprofen oder was auch immer die nehme. So schnelle Resultate weil natürlich muss
179 ich meine ayurvedischen Tabletten fünf Monate lang zwei Mal am Tag nehmen und
180 fleißig und regelmäßig sein und die wollen einfach schnell dass die schmerzen
181 verschwinden und das sie auf der Bühne leisten können. Also schnelle Resultate.

182 00:14:30 Sprecher 1

183 Ich weiß, dass du meinst. Du hast es gerade schon beschrieben und angesprochen.
184 Ich frag noch mal konkret. Wenn du jetzt mit deinen Leuten sprichst, was für
185 Argumente würdest du wählen, um sie versuchen, von Ayurveda zu überzeugen? Also
186 warum sollte man es nehmen?

187 00:14:48 Sprecherin 2

188 Also Nummer 1 ist eben der Inhalt für mich. Es ist einfach ein Unterschied, ob ich
189 chemiebasierte Sachen nehme oder einfach Natur, also Pflanzen. Also der Inhalt und

190 gute Quellen gute indische Ärzte finden und dann würde ich einfach sagen selbst
191 beobachten, Selbstwahrnehmung, wenn ich den Unterschied spüre, wenn ich jetzt
192 eine ganze Woche lang Ibuprofen nehme oder eine ganze Woche lang nur Kräuter
193 oder Gewürze, wie fühle ich mich danach. Also das sind für mich die Kriterien die ich
194 als Tänzerin lebe, die ich schon selbst spüre, also was mein Körper braucht. Und wie
195 ich dann danach leisten kann. Wenn mein Bauch aufgebläht ist und ich Krämpfe habe
196 heißt das ich kann nicht leisten auf der Bühne und wenn mein Bauch flach ist und ich
197 habe keine Schmerzen, kann ich auf der Bühne strahlen und besser arbeiten. Also
198 einfach Lebensqualität und Leistung. Bei uns gab es wie einen Bürgerkrieg mit geimpft
199 oder ungeimpft und ich wurde abgestempelt als die ungeimpfte esoterische Yogi.

200 00:16:25 Sprecher 1

201 Also mit Corona meinst du jetzt zu der Zeit?

202 00:16:27 Sprecherin 2

203 Ja.

204 00:16:33 Sprecher 1

205 Okay, mich würde auch interessieren, was du im Allgemeinen über Ayurveda weißt,
206 also Hintergrundwissen, wo es herkommt was das genau ist, was die Idee davon ist?

207 00:16:44 Sprecherin 2

208 Ja, kenne ich schon. Ich meine Klebanov hat gefragt wer sich damit schon beschäftigt
209 hat und ich kenne mich aus auch wegen Yoga. Die Studenten die jetzt bei Klebanov
210 anfangen, wussten nicht einmal was Vata, Pitta, Kapha ist. Die wussten gar nichts. Ich
211 bin auch einfach nicht mehr 19, ich bin 32.

212 00:17:20 Sprecher 1

213 Aber dieses Wissen hast du dir angeeignet, nachdem du schon Ayurveda benutzt hast,
214 oder war das Hintergrundwissen, hattest du es vorher schon?

215 00:17:29 Sprecherin 2

216 Nein, das habe ich schon vorher gehabt. Während Corona-Lockdowns habe ich dann
217 die Zeit gehabt und auch der Lehrer aus Nevada hat geholfen.

218 00:17:53 Sprecher 1

219 Okay, ich habe es gerade nicht 100% verstanden. Hast du erst das Wissen angeeignet
220 und dann die Produkte konsumiert?

221 00:18:01 Sprecherin 2

222 Ja, genau mit diesem Kurs im Lock Down. Erstmal wollte ich verstehen und lesen und
223 lernen und dann kam diese indische Ärztin nach Wien, letzten Winter. Da habe ich
224 angefangen diese Kräutertabletten zu nehmen.

225 00:18:32 Sprecher 1

226 Wie nimmst du Ayurveda wahr? Nicht aus deiner persönlichen Erfahrung, sondern aus
227 deinem Umfeld, zum Beispiel wenn du in Wien unterwegs bist, wenn für Ayurveda
228 geworben wird. Wie nimmst du das wahr, würdest du sagen, dass es so dargestellt
229 wird was es tatsächlich ist?

230 00:18:52 Sprecher 2

231 Was meinst du mit beworben?

232 00:18:54 Sprecher 1

233 Genau also, wenn du irgendwelche Plakate siehst oder wenn es an Ayurveda Shops
234 wo es beworben wird.

235 00:19:13 Sprecherin 2

236 Viel zu wenig finde ich. Also in Wien sehe ich nur den Kerala Shop in der Neubaugasse
237 und dann gibt es ein Institut in Wien wo man Behandlungen kriegen kann. Aber die
238 sind teuer. Da finde ich problematisch wie andere Sachen, Bio zum Beispiel, dass
239 einfach der durchschnittliche Mensch sich das nicht leisten kann. Oder gerade jüngere
240 Leute wie meine Mitstudenten, die sind alle Anfang zwanzig. Ich glaube keiner würde
241 sich ein Öl-Behandlung leisten könne für 150 Euro. Aber ich sehe nicht so viel in der
242 Stadt. Vielleicht bei mir wenn man ein bisschen in der Yoga-Welt unterwegs ist sieht
243 man Flyer aber ansonsten nicht viel.

244 00:20:28 Interview Ende

Interview 3, weiblich 42

1 00:00:01 Sprecher 1

2 Okay alles klar die erste Frage wäre einfach, dass du beschreibst, wie du zum Thema
3 Ayurveda gekommen bist und was so deine ersten Berührungspunkte damit waren?

4 00:00:17 Sprecherin 2

5 Mein allererster Berührungspunkt war ein Buch über Ayurveda das mir eine Freundin
6 gegeben hat zum Lesen, da kann ich mich noch daran erinnern, das habe ich ein
7 bisschen durchgeblättert. Das war spannend aber, ja das war okay. Dann bin ich am
8 2004 sehr unerwartet mit einer Gruppe nach Indien geflogen und da ist natürlich, also
9 Kerala, da ist Ayurveda natürlich ein Riesenthema. Da war auch ein Ressort, wo ein
10 Ayurvedazentrum ist und man sieht ja in Europa immer wieder diese Plakate mit dem
11 Stirn Guss. Da habe ich irgendwie noch die Meinung gehabt der Stirn Guss ist
12 Ayurveda und bin dann zu dem Ayurveda-Arzt gegangen in dem Zentrum und hab
13 gesagt ich möchte einen Stirn-Guss haben. Und er hat gemeint er empfiehlt mir den
14 überhaupt nicht, der ist wirklich nur für Menschen die Angststörungen haben oder nicht
15 schlafen können oder einfach extrem unruhig sind und ich hab gesagt das ist mir
16 Wurst, ich möchte das ausprobieren. Und ich werde nie vergessen, wie es mir danach
17 gegangen ist. Ich war völlig ich hab nicht mehr reden können nachher und ich bin
18 rausgetaumelt aus dem Zentrum als hätte ich 1,5 Promille. Wo der Arzt dann gemeint
19 hat, schau ich hab es dir gesagt. Du brauchst keinen Stirn-Guss, das ist einfach eine
20 Reaktion von deinem Körper. Das war für mich eine extrem spannende Erfahrung, wo
21 dann auch das Interesse geweckt wurde. Und dann sind einfach noch ganz viele
22 Sachen passiert auf mein Leben, bezogen auf Ayurveda.

23 00:02:05 Sprecher 1

24 Okay, hattest du bevor du jetzt dann nach Indien gereist bist, wusstest du da schon
25 von Ayurveda oder hattest du schon irgendwelche Berührungspunkte, irgendwelche
26 sagen wir mal Meinungen dazu?

27 00:02:18 Sprecherin 2

28 Nein gar nicht. Ich wusste, das ist einfach so indische Ansatz also, wie es die
29 chinesische Medizin gibt dass es da was in Indien gibt. Aber, ich hab mich mit dem
30 nicht wirklich befasst. Also es war wirklich dann, ich war dort und dann waren überall
31 diese Ayurvedazentren und überall ist das angeboten worden. Dann habe ich es halt
32 ausprobiert. Hab mir dann auch ein Massageöl mit heimgenommen und habe dann

33 herausgefunden, dass die alle total stinken und überhaupt nichts mit Wellness zu tun
34 haben. Eigentlich war Indien so der Erste Kontakt, der Erste richtige.

35 00:03:06 Sprecher 1

36 Okay, du bist glaube ich gerade schon kurz darauf eingegangen, was der erste Kontakt
37 war, der dich dann auch wirklich überzeugt hat und was für ein Produkt oder was für
38 eine Anwendung war das, dass die dich dann letztendlich überzeugt hat, dass
39 regelmäßiger zu verwenden?

40 00:03:22 Sprecherin 2

41 Also ich hab einfach diese extreme Reaktion, die mein Körper gezeigt hat, auf diese
42 eigentlich einfache Behandlung oder Massage, dieser Stirn-Guss, hat mich einfach
43 enorm beeindruckt. Ja, weil man echt auch merkt was für Kraft ist da dahinter, dass
44 mein Körper so reagiert auf 45 Minuten warmes Öl auf die Stirn. Was passiert da? Was
45 ist dahinter? Das hat einfach wirklich so mein Interesse geweckt und dann habe ich
46 eben auf der Reise meinen jetzigen Mann kennengelernt, der da unten ein Ayurveda-
47 Resort geleitet hat und bin einfach dann im Laufe unserer Beziehung natürlich viel in
48 Indien gewesen und hab dann in einem Resort meine ersten Kuren gemacht und da
49 hast du einfach massive Vorher-Nachher Beweise. Also das ist Wahnsinn, was selbst
50 nur ein Woche ausmacht wenn du dich ayurvedisch ernährst und die
51 Nahrungsergänzungsmittel einnimmst, jeden Tag eine Behandlung hast, also da
52 kriegst du die ärgsten, wirklich tollen Ergebnisse. Ich kenne da niemanden den das
53 nicht irgendwie von Ayurveda, also der da nicht an Ayurveda glaubt. Das ist einfach
54 wirklich eine tolle Sache. Es waren die Erfahrungen, die ich gemacht habe, direkt in
55 Indien.

56 00:05:04 Sprecher 1

57 Okay, du hast jetzt schon verschiedene Aspekte von Ayurveda angesprochen, also in
58 welche Richtung es gehen kann. Du hast schon das Wort Wellness benutzt, aber es
59 ist auch von einer Wirkung auf eine andere Art und Weise, wie dein Körper darauf
60 reagiert hat gesprochen. Kannst du beschreiben, wie du Ayurveda siehst, also was ist
61 das für dich, kannst du das so kategorisieren? Was für eine Produktklasse quasi das
62 ist?

63 00:05:33 Sprecherin 2

64 Jetzt wirklich nur bezogen auf die Produkte oder generell was Ayurveda ist?

65 00:05:39 Sprecher 1

66 Gerne beides, also wie du quasi, ob du sagst Ayurveda ist für mich Wellness oder
67 Ayurveda ist für mich eher in Richtung Gesundheit oder beides oder wie würdest du
68 das einordnen?

69 00:05:52 Sprecher 2

70 Ja, es gibt ja verschiedene oder ich glaub es nicht ich weiß es. Es gibt im Ayurveda
71 einfach verschiedene Bereiche. Und das ist ja das Besondere. Es ist einfach ein
72 ganzheitliches System und wesentlich ist wenn man jetzt den ayurvedischen
73 Lebensstil anschaut und die ayurvedische Sichtweise auf das Leben, dass die
74 Eigenverantwortung einfach enorm wichtig ist, das gefällt mir persönlich sehr gut an
75 Ayurveda. Wesentlich ist heute natürlich der ayurvedische Lebensstil, oder fangen wir
76 weiter vorne an, dass jeder Mensch einfach die 3 Doshas in seinem System hat und
77 da eine ganz individuelle Konstitution ist. Und das Ayurveda einfach was bietet, um
78 entsprechend der persönlichen Konstitution gut und glücklich durch das Leben zu
79 kommen und das finde ich einfach total super und dann gibt es halt einfach den Faktor
80 Ernährung, es gibt den Faktor Strukturierung des Alltags, also wann geh ich ins Bett,
81 wann stehe ich auf, wann esse ich. Und das sind einfach dinge die man in der Hand
82 hat also da brauche ich jetzt keinen experten dazu. Das ist einfach wie ich mein Leben
83 lebe und man zumindest ein bisschen Spiel hat für mich selbst. Dann weiß ich ja selbst
84 auch was mir gut tut und was mir nicht gut tut. Und Ayurveda unterstützt das einfach
85 nur ein bisschen. Bei Ayurveda gibt es ja diese 20 80 Regel und das reicht auch wenn
86 man sich zu 80 Prozent an diese Regel hält und hast aber 20 Prozent für die geistige
87 Gesundheit, die so wichtig ist. Du musst einfach ab und zu mal, weiß ich nicht, mit
88 Freunden miteinander sitzen und Wein trinken und eine Gaudi haben. Es geht nicht
89 immer nur dieses rigide Puls messen und Tee trinken, also das gefällt mir bei Ayurveda
90 so das ist einfach sehr Lebensnahe. Und dann um zum zweiten Teil zu kommen gibt
91 es jetzt natürlich jede Menge Präparate und Produkte. Im Grunde beginnt es bei
92 Gewürzen. Du hast eben alleine bei Kurkuma zum Beispiel, über Tee und
93 Nahrungsergänzungsmittel die einfach Pflanzenstoffe sind und da gibt es halt
94 bestimmte Dinge die man einfach so nehmen kann. Wenn man sich mit Ayurveda
95 beschäftigt, wie jetzt zum Beispiel so Triphala nehme ich jeden Tag am Abend und
96 das nehme ich sicher mein ganzen Leben lang. Triphala ist nichts was man pausieren

97 muss. Das ist einfach was den Stoffwechsel reguliert, was die Doshas reguliert, was
98 dabei unterstützt dass das System sauber bleibt. Also das geht immer. Dann gibt es
99 natürlich auch Sachen wo man einen Profi braucht. Wobei das hier in Europa natürlich
100 eine völlig andere Geschichte ist als in Indien. In Indien hast du ganz andere Präparate
101 als hier in Europa. Das ist einfach nicht der Markt in Europa. Da muss man einfach
102 unterteilen und ich nehme persönlich aus meiner Entscheidung heraus in Indien
103 Präparate aus Indien und ich nehme auch Dinge, wo ich einfach den Hersteller kenne
104 und ich weiß das sie „safe“ sind und die wirken einfach super. Aber das ist meine
105 persönliche Entscheidung. Im österreichischen Markt oder europäischen Markt gibt es
106 auch Präparate die wirklich gut sind oder Mischung die wirklich gut sind.

107 00:10:09 Sprecher 1

108 Okay, kannst du noch ein bisschen genauer auf den Unterschied eingehen zwischen
109 Indien und Europa. Beziehungsweise wie würdest du sagen, dass die ganzen
110 Präparate jetzt nicht nur von dir persönlich, sondern auch von anderen Leuten in
111 deinem Umfeld gesehen werden? Also wie wird Ayurveda wahrgenommen? Wird es
112 ernst genommen? Was denken die Leute darüber?

113 00:10:32 Sprecherin 2

114 Na ja, also ich glaube es ist gemischt. Natürlich ist es so, dass fast alle oder alle
115 eigentlich in meinem Bekanntenkreis, Freundeskreis, Familienkreis, glauben an
116 Ayurveda. Also ich glaube es ist einfach „zeig mir deine Freunde und ich sag dir wer
117 du bist“. Man umgibt sich dann halt automatisch mit den Menschen die ähnliche
118 Sachen glauben. Es ist einfach so in meinem Freundeskreis und meiner Familie das
119 die Leute schon sehr gute Erfahrungen gemacht haben. Ich mache ja selbst
120 Kosmetikprodukte mit ayurvedischen Rezepturen und viele meiner Produkte haben
121 eine persönliche Geschichte wo ich ayurvedische Wirkstoff verwende und die dann
122 einfach wirklich Linderungen geben. Da denke ich jetzt an Haut-Ekzeme oder extrem
123 trockene Haut wo ich dann auch Produkte herstelle die eben zwar Sachen verwende
124 die ayurvedisch betrachtet bei so Hautproblematiken verwendet werden und das hilft
125 dann. Dann ist die Person natürlich dann bestätigt. Dann geht sie natürlich davon aus
126 das Ayurveda gut ist.

127 00:12:12 Sprecher 1

128 Hast du, bevor du nach Indien gegangen bist und die ayurvedischen Produkte für dich
129 entdeckt hast, hattest du da schon Kontakt zu anderen naturbasierten Produkten? Also
130 war das quasi so eine Überleitung oder würdest du sagen dadurch, dass du affin bist
131 zu allgemeinen naturbasierten Produkten, sei es, Ernährung oder Pflegeprodukte oder
132 was auch immer, dass der Übergang zur Ayurveda dadurch so erleichtert wurde oder
133 das ein bisschen der Übergang war?

134 00:12:39 Sprecherin 2

135 Nein, würde ich jetzt nicht sagen. Also es war mir schon wichtig, dass die Dinge, die
136 ich zu mir nehme oder die Dinge, die ich als Pflegeprodukte verwende, natürlich sind
137 und nicht vollgedröhnt mit Chemie. Das war mir immer schon wichtig. Ich habe als Kind
138 oder Teenager, hat mich meine Mama genötigt so chinesische Medizin wie
139 Abkochungen einzunehmen. Die waren extrem grauselig. Ich wollte die nicht. Mich hat
140 es dann gefreut mit Ayurveda, die Sachen schmecken gut, die Tees schmecken okay,
141 die Pflanzen schmecken, da kann man Presslinge einnehmen. Also das war eigentlich
142 angenehm im Vergleich und eben wie ich schon gesagt hat mich freut einfach dieses
143 Lebensnahe, lebensfrohe an Ayurveda. Das habe ich bei der chinesischen Medizin
144 zum Beispiel nicht so gesehen. Das ist mir so rigide vorgekommen. Ayurveda ist
145 einfach weicher einfach mehr mit einem Lächeln.

146 00:14:09 Sprecher 1

147 So bisschen auch mehr individuell auf die Person abgestimmt die es benutzt.

148 00:14:13 Sprecherin 2

149 Genau individuell abgestimmt, aber einfach so dieses mit einem Augenzwinkern so ein
150 bisschen. Vergiss nicht das du auch Spaß haben sollst. Das gefällt mir gut.

151 00:14:30 Sprecher 1

152 Kannst du im Vergleich zu den, du hast gerade schon die chemie-vollgepumpten Mittel
153 erwähnt, kannst du da so einen wirklichen anderen Effekt oder andere Wirkungsweise
154 feststellen. Also wie du dich fühlst, nachdem du zum Beispiel, wenn du jetzt ein Produkt
155 des herkömmlich ist, so ein Chemie Produkt benutzt hast, vorher und dann auf
156 Ayurveda umgestiegen bist. Wie es sich das unterschiedlich für dich anfühlt oder wie
157 das unterschiedlich wirkt?

158 00:14:59 Sprecherin 2

159 Es ist bezogen auf Pflegeprodukte?

160 00:15:01 Sprecher 1

161 Zum Beispiel Ja.

162 00:15:03 Sprecherin 2

163 Bei den Pflegeprodukten ist es wirklich so, dass ich die Kosmetik herstelle. Für uns hat
164 das den Ursprung auch darin, dass ich einfach extrem allergisch reagiere auf Produkte,
165 die jetzt irgendwelche chemischen Stoffe drinnen haben, ich kriegt er einfach ganz
166 starke Ausschläge. Und dann habe ich begonnen, selber zu rühren für mich nur so
167 wirklich nur Natur pur und hab dann weitergemacht mit den ayurvedischen Sachen.
168 Also ich habe eben gemerkt einfach, dass ich keine allergischen Reaktionen mehr hab
169 und ich habe einfach wirklich ein gutes Hautbild. Und es ist gut reguliert und es ist
170 weder noch trocken noch fettig und die Poren sind okay also es ist einfach gut versorgt
171 würde ich sagen.

172 00:16:06 Sprecher 1

173 Okay, du hast jetzt viel von Haut gesprochen. Das heißt, dass Pflegeprodukte im Sinne
174 von Cremes in dem Fall?

175 00:16:13 Sprecherin 2

176 Genau cremen ja, Öle, Lotionen ja und so ist bezogen auf Ernährung ist es einfach so,
177 dass ich mich jetzt ganz anders fühle , wenn ich ayurvedisch zubereitetes Gericht
178 gegessen habe. Wo man dann einfach das Gefühl hat, okay meine Zellen kriegen was
179 sie brauchen, es ist alles balanciert, es sind alle Geschmacksrichtungen drinnen. Es
180 sind gesunde Proteine drinnen, ich habe ausreichend Kohlenhydrate und Gemüse,
181 dann ist das einfach etwas andere wie wenn ich jetzt zum Beispiel Spaghetti mit
182 Käsesoße esse, wo eigentlich jetzt rein ayurvedisch betrachtet Nudeln für meine
183 Konstitution ein absolutes Knockout sind. Und Käsesoße auch. Es ist ein absolutes
184 Knockout. Und das weiß ich. Nachher geht es mir einfach schlecht, verglichen mit
185 irgendeinem Gemüsecurry mit Linsen und Reis zum Beispiel. Da hast du eigentlich
186 direkt deinen Vergleich. Im Alltag das ist einfach anders und was ich anmerken muss
187 ist zusätzlich die Qualität der Lebensmittel enorm wichtig ist. Die Qualität vom Reis
188 von Linsen und Gemüse und wesentlich ist die Qualität der Gewürze. Das muss schon
189 15 Jahre her sein wo ich das letzte Mal wirklich, Gewürze im Supermarkt gekauft habe,

190 so diese Massenware. Da hat man einfach wirklich diese Wirkung nicht. Ich nehme
191 ausschließlich diese 1a Bio Ware am besten aus diesen Kleinbauern-Projekten wo ich
192 weiß dass die Bauern das mit Freude und Leibe erarbeiten, weil die einfach eine ganz
193 andere Wirkung haben, ganz anders schmecken. Du hast wirklich die Wirkung. Soll
194 jetzt nicht die medizinische Wirkung sein, aber du hast einfach eine ganz andere
195 Wirkung als von irgendeiner Massenware im Supermarkt. Also die Qualität ist enorm
196 wichtig.

197 00:18:57 Sprecher 1

198 Ja, Stichwort medizinische Produkte, du hast auch schon öfter erwähnt, dass du
199 Ayurveda nicht nur zum Kochen benutzt oder als Pflegeprodukt. Nur nochmal um das
200 klarzustellen, für dich ist das auch, also wenn du jetzt krank bist, nutzt du dann auch
201 ayurvedische Heilmittel oder Heilpraktiken oder sonst irgendwas?

202 00:19:21 Sprecherin 2

203 Auf jeden Fall, wenn ich krank bin, haben wir immer aus Indien für uns, für unsere
204 Familie immer Sachen mit. Wenn man grippisch ist, gibt es einfach wirklich gute
205 pflanzliche Präparate die da helfen. Wenn ich krank bin nehme ich zuerst einmal das.
206 Wenn ich merke das hilft nicht, wenn ich merke es ist einfach schon zu weit
207 fortgeschritten, dann greife ich sehr wohl zur Schulmedizin. Wenn es notwendig ist
208 nehme ich ein Antibiotikum, aber ich probiere es vorher immer auf natürlichem weg.

209 00:20:10 Sprecher 1

210 Gut, ich denke, die nächste Frage wäre schon die letzte. Beziehungsweise ich hab
211 schon einmal bisschen angesprochen, und zwar wie du von deiner Perspektive aus
212 denkst, dass Ayurveda in unserer Gesellschaft gesehen wird, also hier in Österreich
213 von jetzt nicht nur deinem engeren Umfeld, sondern auch einfach von anderen Leuten.
214 Wie du das Wahrnimmst, wie andere Leute Ayurveda wahrnehmen. Also wird es quasi
215 als gleichwertig angesehen, mit den westlichen Produkten, die man hier im DM oder
216 Bipa und Co bekommt?

217 00:20:51 Sprecher 3

218 Also meinst du die Pflegeprodukte beim DM und Bipa oder diese Kapseln und so?

219 00:20:58 Sprecher 1

220 Genau also Nahrungsergänzungsmittel, Pflegeprodukte also wie Shampoo, Peeling
221 und solche Dinge.

222 00:21:04 Sprecher 2

223 Ich glaub nicht, dass es als gleichwertig angesehen wird. Also ich glaube, dass hier ist
224 Ayurveda ganz stark im Wandel, es wird mehr und mehr bekannter und wird wirklich
225 von mehr und mehr Menschen gelebt oder genutzt und es wird ganz klare Abgrenzung
226 zwischen ayurvedischen Produkten oder ayurvedischen Rezepturen und jetzt den
227 Produkten, die es beim Bipa gibt oder DM oder so.

228 00:21:46 Interview Ende

Interview 4, weiblich 66

1 00:00:02 Sprecher 1

2 Okay, die erste Frage wäre, dass du einfach kurz erzählst, wie du zum Thema
3 Ayurveda gekommen bist.

4 00:00:11 Sprecher 2

5 Ich habe begonnen, 1987 mit Yoga. Auch dann 1994 die Yogalehrer-Ausbildung
6 gemacht. Das unterrichtet nicht nur Körperübungen und Atemübungen, sondern das
7 ist eine allumfassende Wissenschaft und da gehört auch die Ernährung dazu und ja,
8 über die Ernährung kam ich zu Ayurveda und im Zentrum oder in den Organisationen
9 tragen auch ayurvedische Ärzte vor, indische ayurvedische Ärzte. Ja,
10 Gesundheitsmanagement, kochen gehört dazu genau, so bin ich dazu gekommen.

11 00:01:05 Sprecher 1

12 Das heißt über deinen Beruf als Yoga Lehrerin, bist du dann in Kontakt mit Ayurveda
13 gekommen?

14 00:01:13 Sprecher 2

15 Genau, also Beruf ist es ja nicht. Das mache ich freiwillig, genau meine Tätigkeit als
16 Yoga-Lehrerin bin ich dazu gekommen und wir unterrichten auch unseren Schülern
17 die ayurvedischen Prinzipien und veranstalten auch Kochkurse.

18 00:01:33 Sprecher 1

19 Also du unterrichtest quasi auch so ein bisschen darin?

20 00:01:38 Sprecher 2

21 Im ganz Groben. Also nicht so ganz, sondern einfach, dass man die Leute darauf
22 hinweist, wo man die Produkte herkriegt.

23 00:01:51 Sprecher 1

24 Stichwort Produkte, was benutzt du?

25 00:01:56 Sprecher 2

26 Ja, wenn es ums Kochen geht, ja, dann gehe ich an den Naschmarkt, dann gibt es
27 eben diesen Shop und da kaufe ich die Gewürze, den Reis die verschiedenen Linsen,
28 Bohnen.

29 00:02:11 Sprecher 1

30 Okay, also hauptsächlich quasi Gewürze zum Kochen?

31 00:02:16 Sprecher 2

32 Genau das Ghee mach ich immer selbst.

33 00:02:22 Sprecher 1

34 Noch irgendwelche anderen Produkte irgendwas in Richtung Pflegeprodukte oder
35 sonst irgendwas?

36 00:02:27 Sprecher 2

37 Na ja, da gibt es in der Neubaugasse den Kerala Ayurveda Shop und da hab ich mir
38 jetzt ein Massageöl zugelegt, ein Ayurvedisches.

39 00:02:52 Sprecher 1

40 Kannst du beschreiben, warum du diese Produkte benutzt? Anstatt herkömmliche,
41 also österreichisch oder westlich herkömmlichen Produkte? Also was überzeugt
42 davon?

43 00:03:06 Sprecher 2

44 Ich war 2010 auf einer Ayurveda Panchakarma-Kur in Indien, also das war nicht nur
45 so eine Touristen-Kur, sondern das war wirklich in einem ur- indischen Spital, wo ein

46 paar immer bereit waren für Westler und dort habe ich dieses Panchakarma
47 kennengelernt und da die Öle und ja Ernährung und darüber habe ich mir das dann
48 auch zukommen lassen dieses ayurvedische Massageöl, weil mir das sehr gut getan
49 hat und außerdem riecht sehr gut.

50 00:03:42 Sprecher 1

51 Ja, inwiefern gut getan, also kannst du den Effekt irgendwie beschreiben, näher?

52 00:03:51 Sprecher 2

53 Ja, es ist einfach ein Wohlbefinden, weil die Düfte sind sehr ansprechend und ja, es
54 gibt dann ein körperliches Wohlbefinden und man tut sich etwas Gutes und es ist auch
55 gesund. Ja, wenn man die verschiedenen Zutaten dort liest.

56 00:04:13 Sprecher 1

57 Ja also es ist schon ein Wellness-Produkt?

58 00:04:20 Sprecher 2

59 Kann man sagen, wobei mir das empfohlen wurde, von einer ayurvedischen Ärztin, die
60 in unserem Seminarhaus in Reith in Tirol Vorträge gehalten hat und die hat auch
61 Konsultationen gegeben und die hat mir empfohlen, eben mich da einzumassieren mit
62 dem Produkt.

63 00:04:42 Sprecher 1

64 Okay also es ist jetzt nicht so, dass du sagst, ich hab irgendwie Schmerzen oder so
65 körperlich und deswegen wenn du das und das ist so einfach zur Entspannung?

66 00:04:50 Sprecher 2

67 Zur Entspannung, es tut eben gut.

68 00:04:55 Sprecher 1

69 Okay, kannst du auch beschreiben, wie Ayurveda in deinem Umfeld wahrgenommen
70 wird, also von Freunden oder Arbeitskollegen? Vielleicht nicht unbedingt die Leute, die
71 bei dir Yoga sind die vielleicht auch schon mehr darüber wissen, sondern Leute, die
72 vielleicht nicht so viel darüber wissen, wie die Ayurveda sehen oder wenn du erzählst,
73 ich benutze Ayurveda, was sagen die darüber, nehmen Sie das ernst?

74 00:05:22 Sprecher 2

75 Ich erkläre mal was Ayurveda bedeutet in meinem Bekanntenkreis und dann geht es
76 hauptsächlich um die Ernährung ums Kochen, also wenn ich jemand einlade dann
77 koche ich ayurvedisch mit allen Geschmäckern Reis, Linsen, sauer, salzig, süß,
78 scharf. Mit diesen Komponenten bekommen sie dann das Essen und es schmeckt
79 immer, muss ich sagen und ich habe schon viele Rezepte auch austeilen können, zum
80 Beispiel jetzt in der Fastenzeit einfach Gerichte die entschlacken und gut tut, basisch
81 ist und alle Komponenten enthält, die der Körper braucht.

82 00:06:14 Sprecher 1

83 Okay, das heißt es ist jetzt nicht irgendwie großes Diskussionsthema, das es da
84 irgendwie Lager gibt oder Leute gibt, die das vielleicht auch anzweifeln, also auch
85 diese Wirkung davon oder ist das würdest du sagen einfach bei euch jetzt auch nicht
86 so wirklich Thema gewesen, also hast du da keine Erfahrungswerte, dass da irgendwie
87 vielleicht jemand sagt Ayurveda das ist nichts richtiges oder irgendwie so etwas in die
88 Richtung.

89 00:06:37 Sprecher 2

90 Nein überhaupt nicht.

91 00:06:38 Sprecher 1

92 Nicht okay.

93 00:06:41 Sprecher 2

94 Ich bin ja schon älteres Semester und meine Freunde ebenso, aber die sind alle sehr
95 offen.

96 00:06:51 Sprecher 1

97 Die Frage geht in eine ähnliche Richtung wie eine, die schon mal gestellt hab. Wenn
98 du jetzt, wenn du deine Freundin zum Beispiel da hast, wie würdest du, also mit was
99 für Argumenten würdest du sie versuchen davon zu überzeugen, sich auch vielleicht
100 mehr ayurvedisch zu ernähren und mehr ayurvedische Produkte zu konsumieren?
101 Also was da für dich so oder sind die Hauptargumente, mit denen du jetzt andere
102 Menschen versuchen würdest zu überzeugen?

103 00:07:17 Sprecher 2

104 Ja, ich würde ihnen einfach die Wirkung der verschiedenen Speisen erklären, wie
105 Kaffee wirkt, dass Kaffee aufputschend ist und dass das Alkohol den Geist müde
106 macht und auch die Wirkung der Speisen auf den Geist vor allem nicht nur Körper, auf
107 den Körper, sondern auch auf den Geist. Und da bringt man eben das Beispiel von
108 Alkohol oder von Schweinsbraten mit Knödel und Sauerkraut, dass man sich dann
109 nachher anders fühlt, im Gegensatz zu einem ayurvedischen Essen, dass man sich
110 leicht fühlt und trotzdem vollkommen ernährt, dass der Körper alle Komponenten
111 bekommen hat im Rahmen dieses ayurvedischen Essens die er braucht und dass er
112 dann nachher nicht so das Bedürfnis hat er braucht noch etwas, wie einen Cookie
113 hinterher oder einen Kaffee.

114 00:08:26 Sprecher 1

115 Wäre das überzeugende Argument, die ausgewogene Ernährung und daraus schließt
116 man quasi, dass es einem auch besser geht, also gesundheitliche Aspekte?

117 00:08:39 Sprecher 2

118 Ja, es ist auch erwiesen, die Leute wissen ja selbst nach einem jahrzehntelangen
119 Leben mit Schnitzel und Schweinsbraten entstehen Wehwehchens das resultiert
120 daraus. Und wenn man ihnen ein ayurvedisches Essen vorsetzt sind sie zufrieden.

121 00:09:04 Sprecher 1

122 Also könnte man sagen, dass du nicht einzelne Produkte oder sowas empfiehlst,
123 sondern dass du schon in Richtung ayurvedischen Lebensstil eher gehst und sagst
124 hier die Produkte und die Ernährung und dass es diese Effekte hat, dann eben auf
125 viele Bereiche deines Lebens.

126 00:09:26 Sprecher 2

127 Ja, es ist eine Lebensphilosophie, einfach achtsamer zu sein und auf seinen Körper
128 zu horchen. Wie geht es einem, wenn man dies isst oder jenes isst?

129 00:09:43 Sprecher 1

130 Ja, wir sind jetzt gerade so ein bisschen beim Thema, deswegen gehe ich jetzt dazu
131 über, so dein Wissen über Hintergrund also ganz breit gefächert, einfach kannst alles
132 erzählen, quasi was du einfach über ayurvedisches Hintergrundwissen hast, also wo

133 kommt es her, wie ist das ayurvedische Verständnis von Körper? Du hast schon
134 Philosophie erwähnt.

135 00:10:08 Sprecher 2

136 Ja eben die Geschichte des Ayurvedas, diese Vorlesung habe ich besucht. Ich finde
137 es total spannend, weil schon vor tausenden Jahren hat man gewusst, wie man den
138 Körper therapiert. Man sagt ja, das Essen soll ja deine Medizin sein du sollst nicht
139 essen um dann Medizin schlucken zu müssen, sondern das Essen an sich sollte deine
140 Medizin sein und abgestimmt auf deinen Körpertyp, Vata, Pitta, Kapha. Und
141 dementsprechend kannst du gegensteuern und das geht ja bis zu detailliert, zu
142 welchen Jahreszeiten sollen wir welche Speisen zu sich nehmen, wenn man es ganz
143 genau nimmt. Da wird man sich im Westen wahrscheinlich nicht so damit beschäftigen
144 aber im Prinzip spielen auch die Jahreszeiten mit und auch die Umgebung wo man
145 wohnt. Wenn man im Süden wohnt, wo es sehr heiß ist nimmt man andere Speisen zu
146 sich als im Norden.

147 00:11:19 Sprecher 1

148 Du hast gerade schon die Konstitution erwähnt hast du schon mal deine Konstitution
149 erstellen lassen?

150 00:11:28 Sprecher 2

151 Ja, hab ich vor 20 Jahren da hat ein Arzt festgestellt, 100% Pitta. Das hat sich
152 mittlerweile geändert. Im Alter nimmt das Vata zu, der Wind, darum ist auch den alten
153 Leuten, wenn man schaut, die ganz alten Leute rennen im Sommer auch mit Mantel
154 herum, weil da zu viel Vata ist. Mit zunehmenden Alter haben wir weniger oder
155 schlechter schlafen und da ist mir empfohlen worden, zum Beispiel am Abend kein
156 Joghurt zu essen. Und ich habe immer Joghurt gegessen am Abend und dann habe
157 ich nicht schlafen können. Das Yoga macht viel Vata und Vata ist Wind und Wind
158 macht unruhige Gedanken.

159 00:12:25 Sprecher 1

160 Ja also, ich hab das noch nicht gemacht, ich will das aber unbedingt machen, weil
161 auch mit den letzten 3, also es sind ja fast ausschließlich Frauen, die diese Sachen
162 benutzen und auch alle die ich interviewt habe, sind Frauen und sie meinen auch alle,
163 dass sie diese Konstitution haben erstellen lassen und ich will unbedingt machen, weil

164 ich bei mir auch sicher bin, dass sie sehr viele Dinge sagen werden, die sich auf meine
165 Ernährung beziehen werden. Ich ernähre mich würde ich sagen an sich gesund und
166 abwechslungsreich, aber bei Ayurveda geht es dann ja in Richtung das und das tut dir
167 persönlich einfach nicht gut und ich denke, da sind einfach Dinge, da habe ich keine
168 Ahnung wie bei dir mit dem Joghurt oder sowas da wird es bestimmt Angewohnheiten
169 einfach geben, wo die sagen „mach das nicht mehr und dann wird es besser gehen“.
170 Also ich finde das echt super spannend einfach es ist für uns oder für mich als
171 westliche Person ist einfach so was neues, fremdes und diese ganze Denkweise und
172 Philosophie einfach so anders. Es ist auf jeden Fall sehr spannend.

173 00:13:29 Sprecher 2

174 Das ist eine Philosophie, die einfach viel mehr Bewusstsein erfordert. Ja, einfach in
175 einen hinein horchen, wie geht es einem? Wenn man jung ist dann, glaube ich, macht
176 man sich weniger Gedanken drüber, dann glaube ich verträgt man noch alles besser.
177 Ja, aber mit zunehmenden Alter, glaube ich kriegt man dann schon die Rechnung
178 präsentiert, wie man sein Leben führt und womit haben sie sich ernährt. Und das sieht
179 man ja auch in Gesicht. Ich kann nur sagen die meine Yoga Kollegen die schauen alle
180 jung aus also da kann man sagen 10 Jahre jünger schauen die aus.

181 00:14:10 Sprecher 1

182 Weil die diesen Lebensstil schon länger führen, oder?

183 00:14:14 Sprecher 2

184 Und das könnte auch Meditation dazu sein, also nicht nur die Ernährung, sondern es
185 wirkt ja auch auf den Geist und in dieser Ayurveda-Philosophie teilt, dass die
186 Ernährung nicht nur im Körper wirkt, sondern auch auf den Geist, dass man das nicht
187 trennen kann.

188 00:14:39 Sprecher 1

189 Wenn du Ayurveda kategorisieren müsstest, würdest du es zum Beispiel eher einer
190 Apotheke zuordnen oder in einen DM, Bipa? Sind das eher für dich Pflegeprodukte,
191 Wellness-Produkte, medizinische Produkte, wo würdest du das eher einordnen?

192 00:15:00 Sprecher 2

193 Ja, ich kann da nur oder hauptsächlich über das Kochen etwas erzählen. Ich finde das
194 gehört zum Spat und Billa dazu.

195 00:15:14 Sprecher 1

196 Aber so mit deinem Wissen auch einfach, dass du sagst okay, ich hab das und das
197 Wissen über zum Beispiel Philosophie und Körper-Konstitution, kannst du da
198 irgendwie vielleicht darauf schließen oder würdest du sagen, es gibt nur einen Bereich,
199 wo man das zuordnen kann?

200 00:15:35 Sprecher 2

201 Ich weiß jetzt nicht genau, was du meinst.

202 00:15:39 Sprecher 1

203 Die Frage war auch ein bisschen durcheinander gestellt. Mit deinem Wissen, dass du
204 hast, nutzt du es wenn du krank bist? Nutzt du ayurvedische Mittel oder ist es für dich
205 nur ein Wellness Produkt?

206 00:16:02 Sprecher 2

207 Also würde ich krank sein, oder „Wehwehchen“ haben dann greife ich sehr wohl zu
208 ayurvedischen Produkten.

209 00:16:11 Sprecher 1

210 Okay also, es gibt auch ayurvedische medizinische Produkte, die du dann nutzt?

211 00:16:18 Sprecher 2

212 Medizinische Produkte in dem Sinn sind diese normalen Gewürze zum Beispiel ja,
213 wenn man zum Beispiel, wenn man viel Blähungen hat, dann hat die ayurvedische
214 Ärztin empfohlen, einen Tee mit Kurkuma zu kochen. Das heißt, er empfiehlt da
215 Wasser mit glaube ich ein oder zwei Esslöffel Kurkuma und das trinkt man dann. Das
216 wirkt gut. Ich kenne jetzt nichts Spezielles, kenne keine speziellen Medizinprodukte.
217 Aber zum Beispiel Ghee ist auch sehr hilfreich, wenn man trockene Haut hat, das ist
218 das Beste, wenn man sich das Gesicht mit Ghee einreibt.

219 00:17:07 Sprecher 1

220 Das habe ich vielleicht ein bisschen ausgedrückt, also nicht unbedingt medizinische
221 Produkte, sondern du benutzt es anstatt jetzt, wenn du krank bist, zum Beispiel anstatt

222 westlicher, so Biomedizin, Schulmedizin, nutzt du eben einfach ayurvedische Mittel,
223 nennen wir es allgemeiner, also auch auf den eine eigene Gesundheit bezogen.

224 00:17:28 Sprecher 2

225 Auf alle Fälle, wobei ich gestehen muss, ich gehe zu einer TCM Praktikerin, also es ist
226 ja nicht viel Unterschied zwischen Ayurveda und TCM, die haben dieselben Wurzeln
227 nicht und ich muss sagen, ich kenne nur den Namen eines einzigen Ayurveda Arztes
228 in Wien. Vielleicht gibt es schon mehr, aber das ist soweit ich weiß weit verbreiteter
229 als Ayurveda.

230 00:17:57 Sprecher 1

231 Nur kurz zur Abklärung, die Abkürzung TCM was bedeutet das?

232 00:18:02 Sprecher 2

233 Traditionelle chinesische Medizin.

234 00:18:05 Sprecher 1

235 Ah ja, okay.

236 00:18:07 Sprecher 2

237 Ja, also, die haben dieselben Wurzeln, die haben dieselbe Diagnose Arten,
238 Pulsdiagnose zum Beispiel.

239 00:18:17 Sprecher 1

240 Die nächste Frage wäre schon die letzte. Und zwar, ob du im Allgemeinen darauf
241 achtest, dass Produkte naturbasiert sind abgesehen von Ayurveda, was natürlich alles
242 pflanzlich ist und Kräuter und so weiter. Aber nutzt du auch abgesehen von den
243 ayurvedischen Produkten, wenn du jetzt normal Einkauf gehst, in Billa oder Bipa oder
244 sonst wo ist, nutzt oder auch naturbasierte Produkte.

245 00:18:44 Sprecher 2

246 Auf alle Fälle, ja. Ja, also am liebsten gebe ich mir das auf die Haut, was ich essen
247 kann. Und ist natürlich Naturprodukte und schaue, dass sie nicht von Südamerika
248 kommen, sondern, dass es regionale Produkte sind und hoffe, dass Bio Produkte auch
249 wirklich Bio sind.

250 00:19:10 Sprecher 1

251 Okay also auch die Pflegeprodukte, oder sonst irgendwelchen Produkten im
252 Allgemeinen achtest du darauf, dass es naturbasiert ist?

253 00:19:24 Sprecher 2

254 Ich achte da sehr darauf und auf die Inhaltsstoffe und mache mir zum Beispiel mein
255 Deo selbst. Kokosöl mit Natron. Super, billig und wirkt besser als jedes Deo.

256 00:19:41 Sprecher 1

257 Ah krass wusste ich nicht.

258 00:19:43 Sprecher 2

259 Oder Gesichtscreme mache ich mir selbst, weil du weißt was drinnen ist.

260 00:19:50 Sprecher 1

261 War das schon immer so oder kam das mit Ayurveda oder war das, bevor du Ayurveda
262 schon benutzt hast? Diese Affinität zu naturbasierten Produkten.

263 00:20:02 Sprecher 2

264 Das war eigentlich immer schon so und ist unterstützt worden durch Yoga, ich mache
265 seit über 30 Jahren Yoga, das ist einfach so mein halbes Leben beschäftige ich mich
266 damit.

267 00:20:17 Sprecher 1

268 Würdest du sagen, dass dann auch diese Affinität zu naturbasierten Produkten den
269 Weg zur Ayurveda geebnet hat oder meinst du da ist keine Korrelation, also das hat
270 nichts miteinander zu tun?

271 00:20:34 Sprecher 2

272 Ja, es geht Hand in Hand, es hat mich interessiert was gibt es außerhalb von
273 Schweinsbraten und Schnitzel noch, dann bin ich eben auf das gestoßen.

274 00:20:58 Interview Ende

00:00:01 Sprecher 1

Okay dann die Einstiegs Frage wäre ähnlich zu dem was ich gerade beschrieben habe also ich habe meine Weg quasi zu Ayurveda gerade schon beschrieben, wie ich dahin gekommen bin, meine ersten Berührungspunkte und deswegen wäre meine Einstiegsfrage einfach, dass du kurz erzählst, wie du dazu gekommen bist, diese Produkte zu verwenden.

00:00:28 Sprecherin 2

Also eigentlich das war schon sehr lange her. Aber wenn ich jetzt so darüber nachdenke. Früher kennt man als Teenie halt mit meinen Mädels shoppen mäßig gegangen ist. Wir sind dann halt in so eine Shoppingmall gegangen und da sind wir bei Rituals vorbei. Und da gibt es ja auch diese Ayurveda- Reihe und das hatte uns dann allen vom Geruch auch gleich „gecatched“, das war aber ein riesiger Bottich, wo wir uns dachten, das brauchen wir alles gar nicht. Damals haben wir uns dann das noch geteilt, also wir haben uns zu dritt ein Ayurveda Peeling gekauft und das haben wir dann so aufgeteilt in irgendwelchen anderen Behältnisse unter uns aufgeteilt. Ja und so kam es eigentlich dazu. Und dann hab ich eine ganze Zeit sagen jetzt gar nicht, also gar nicht genutzt, aber auch gar nicht mehr nachgekauft oder so. Und dann so einen richtigen Bezug dazu bekommen, hab ich wieder so vor zweieinhalb Jahren ungefähr, als ich von Zuhause ausgezogen bin. Und dann geht man ja doch, also lässt man sich vielleicht nicht mehr von Mutti das Duschgel von der Drogerie oder so mitgeben, sondern geht halt selber mal los und schaut noch mal ja und da hab ich eigentlich wieder so mehr diesen Bezug dazu bekommen. Und hatte mich eine Zeit lang bisschen auch mit diesen positiven Aspekten von Ayurveda beschäftigt, aber das war jetzt nicht der primäre Grund wieso ich die benutzt habe. Es war eigentlich nur der Geruch der mir gefallen hat.

00:02:41 Sprecher 1

Der Geruch inwiefern würdest du sagen, dass er sich von den Produkten, die du vorher benutzt hast unterscheidet, also was war der der Punkt, warum du dich dafür entschieden hast, so vom Geruch zu sagen OK, das überzeugt mich jetzt im Vergleich zu dem, was ich vorher benutzt hab?

00:03:02 Sprecherin 2

Also generell ist es so, man muss halt auch sagen, ich benutze es halt nicht täglich, das ist einfach dem geschuldet, dass es mir zu teuer ist. Also ich bin Studentin und ich kann mir jetzt nicht ein Duschgel für ich glaube, wie gesagt bei Rituals kostet der Duschschaum irgendwie 8-9 Euro oder so. Und auf Dauer ist das dann schon preisintensiv oder wie sagt man? Einfach teuer. Für mich ist es halt um auf deine Frage zurückzukommen, was Besonderes, also dieser Geruch, den hast du nicht überall also den hast du nicht wenn du gefühlt 10 Duschgele in der Drogerie nebeneinander aufmachst und daran riechst dann finde ich riechen die oft alle relativ gleich oder halt so, ja ganz eigener Geruch, den es eigentlich in keinem anderen Produkt wiederfindest. So ein warmer, angenehmer Geruch. Und für mich ist das so mäßig immer so was Besonderes, wenn keine Ahnung, was gönnen möchte klingt jetzt irgendwie komisch, aber, wenn ich mir dann so eine Auszeit nehme und dann benutze ich mal.

00:04:38 Sprecher 1

Kannst du den Unterschied zwischen den Gerüchen, also hast du eine Idee woher er kommen könnte, also das sind ja unterschiedliche Produkte. Hast du eine Idee, warum das so besonders riecht und anders riecht und was den Geruch ausmacht?

00:05:05 Sprecherin 2

Ich könnte mir halt schon vorstellen, dadurch das es halt, aus einer anderen Region kommt und andere Geruchsrichtungen dann natürlich vertreten sind, als halt diese standard-europäischen Sachen, sag ich jetzt einfach mal. Ja, und ich glaube, es ist halt auch, also zumindest mein Gefühl ein sehr intensiver Geruch ich glaube, dass das mag nicht jeder, aber ich glaube es ist halt einfach etwas anderes als der Standard den man hier kennt.

00:05:31 Sprecher 1

Ja, du hast vorhin schon mal kurz erwähnt, so mit den ersten Berührungspunkten und was du davor so darüber gedacht hast kannst du nochmal kurz genauer darauf eingehen, so bevor du quasi das die Produkte verwendet hast, was wusstest du darüber? Wie hast du davor über Ayurveda so gedacht? Also was wusstest du, konntest du damit etwas anfangen? Wusstest du, was es ist?

00:05:55 Sprecherin 2

Also eigentlich gar nicht, also ich auch als wir das erste Mal in diesem Shop und so war das war, man kennst das ja, da sind diese einzelnen Aufsteller, jeder Aussteller hat da so seine eigene Farbe und seine eigene Richtung und so. Da war dann auch so ein Waschbecken mit so Probchen aufgestellt und man ist quasi so einfach durchgegangen und hat so gerochen und es hat mich einfach so am meisten einfach angesprochen vom Geruch her, aber ich hatte also ich war nicht, Explizit auf der Suche wie gesagt nach Ayurveda oder auch als ich in meiner Hand hatte, wie gesagt, wusste ich gar nicht, also ich war damals, als ich das das erste Mal wie gesagt wir uns das gekauft hatten, war ich 15, oder so 14-15. Dann macht man sich ja nicht wirklich Gedanken darüber, woher es kommt es jetzt oder was ist es. Das kam dann erst so richtig, als ich mir dann diese ganzen Produkte also halt dann ja, auch Duschgel, Peeling, Bodylotion, was hatte ich noch benutzt? Öl, als ich dann quasi später erst angefangen, habe wirklich eine Produktbreite von diesen Sachen zu benutzt, hab ich mich so ein bisschen mehr damit beschäftigt. Dann auch woher das eben kommt und so, und das ist halt wie gesagt ja, auch die anfangs gesagt hatte ja auch zumindest dem nachgesagt wird, dass es halt so auch heilende beruhigende wie auch immer Wirkung hat, obwohl ich das aus diesem Aspekt jetzt nicht wirklich benutze wie gesagt. Also es war nicht mein Ziel.

00:07:53 Sprecher 1

Also für dich ist es kein medizinisches Produkt so also du würdest es jetzt nicht benutzen um, weil du sagst mir geht es danach irgendwie besser?

00:08:09 Sprecherin 2

Also mir geht's schon besser, aber ich glaube, das liegt jetzt nicht wirklich an Ayurveda, wenn du verstehst was ich meine. Also für mich ist es so einfach was ich mit dem Produkt verbinde, so also weil wie gesagt wie ich schon sagte für mich ist es halt so etwas Besonderes, was ich mir halt mal gönne, also halt mal eine Dusche und danach creme ich mich mit der Creme ein oder so, das ist dann eher mit diesem Auszeit und „me-time“ so verbunden. Und deswegen würde ich diesen positiven Gedanken oder diesen positiven Gedankengang oder so zuschreiben und nicht dem Ayurveda.

00:08:52 Sprecher 1

Okay, hattest du, bevor du es benutzt hast oder jetzt auch wieder benutzt hast irgendwelche Bedenken, weil das eben auch nicht von hier kommt? Also Sicherheit

und Vertrauen war das direkt da hast du dir irgendwelche Gedanken gemacht, oder war das nicht der Fall?

00:09:09 Sprecherin 2

Ne gar nicht, also ich habe gar keine Bedenken diesbezüglich, ist vielleicht auch dem geschuldet, weil wie gesagt ich hab, die Produkte immer bei Rituals gekauft. Und Rituals die haben einfach ein sehr gutes Marketing, die wirken sehr seriös und sehr, es wirkt alles sehr, ich würde fast sagen, fast schon luxuriös. Und deswegen hab ich mir da tatsächlich keine Gedanken gemacht.

00:09:43 Sprecher 1

Okay, gab es Produkte, die du benutzt hast oder mal eine Zeit lang gekauft hast und dann nicht mehr benutzt hast nach einer Zeit?

00:09:55 Sprecherin 2

Also wenn dann nicht Explizit dann.

00:10:01 Sprecher 1

Also aus keinem bestimmten Grund?

00:10:03 Sprecherin2

Genau.

00:10:09 Sprecher 1

Gibt es auch bevor du Ayurveda benutzt hast, hast du andere naturbasierte Produkte benutzt. Also hattest du vor Ayurveda schon Erfahrungen damit?

00:10:31 Sprecherin 2

Immer mal wieder verschiedene Sachen. Jetzt aber nicht explizit, also nicht, dass ich sage, ich achte da irgendwie drauf, dass es naturbasiert ist.

00:10:35 Sprecher 1

Okay. Also du würdest sagen, du hast keine Affinität zu alternativen Produkten im Allgemeinen?

00:10:47 Sprecherin 2

Ich probiere gerne neue Sachen aus, so generell. Ganz generell. Aber es ist jetzt nicht so, dass ich explizit, wenn ich einkaufe nach naturbasierten Sachen gucke.

00:11:02 Sprecher 1

Okay, ich muss mich kurz sortieren.

00:11:06 Sprecherin 2

Ja, alles gut.

00:11:13 Sprecher 1

Okay. Würdest du die Produkte, die du selbst benutzt, deinen Freunden empfehlen? Oder hast du das gemacht?

00:11:26 Sprecherin 2

Ja, tatsächlich. Ja und auch nicht zu wenig. Ich hab sogar auch schon diese Ayurvedasachen verschenkt. Sogar an meine heiligsten, meine liebsten an meine Mama. Also und auch ich kenne auch wie gesagt, ich hab auch ein paar Freunde die generell die Produkte von Rituals benutzen und dann spricht man natürlich auch darüber, welche Reihe magst du am liebsten. Bei mir würde ich sagen ist das tatsächlich die Ayurveda-Reihe.

00:12:10 Sprecher 1

Okay, wenn du deine Freunde versucht hast davon zu überzeugen, was waren dann so deine Argumente? Auch im Vergleich vielleicht zu denen, die sie vorher benutzt haben, wie hast du das so angepriesen?

00:12:27 Sprecherin 2

Meistens war das Erste dieser Geruch. Ich hab auch, also ich bin auch ganz ehrlich, ich weiß halt nicht, ob das so ein Geruch ist der wirklich jedem gefällt. Also weil es ja schon etwas Besonderes ist und ich habe immer gesagt, ich liebe die Produkte und ich finde das richtig gut und ich kaufe die auch und wie gesagt, ich stehe voll dahinter. Aber man schaut also so nach dem Motto, schau dir das mal an ob das überhaupt was für dich ist, weil ich glaube nicht, dass es halt jedem gefällt. Aber ich diesen Geruch immer sehr genossen habe. Es kann natürlich auch sein, dass es irgendwie so wie gesagt, was Emotionales ist, was ich damit verbinde im Sinne von, für mich ist es eben

nicht nur dieser Geruch, sondern eben auch diese entspannte Zeit die ich sozusagen damit verbinde. Deswegen ist es vielleicht für mich anders als für jemanden, der dieses Produkt einfach auch tagtäglich benutzt, eben nicht als etwas Besonderes sieht.

00:13:39 Sprecher 1

Könntest du beschreiben, warum das für dich eine besonders entspannte Zeit ist mit den ayurvedischen Produkten? Weil du hast ja vorher wahrscheinlich auch Shampoo von weiß ich nicht DM oder sonst irgendwas benutzt und da hat es ja anscheinend nicht den Effekt wie mit diesem ayurvedischen Produkt.

00:13:55 Sprecherin 2

Ja also, ich weiß gar nicht, ich hatte das ja insofern schonmal beschrieben, weil ich immer für mich so eine Auszeit und so eine „me-time“ halt ist. Ich mach dann halt also wenn ich dann diese Produkte benutze, dann ist das für mich auch so eine, also ich mach mir dann halt immer so meine Routine. Keine Ahnung, dann geh ich halt unter die Dusche oder lass mir ein Bad ein also keine Ahnung, dusche ich mich damit ab, dann mach ich das Peeling oder andersherum wie auch immer. Und keine Ahnung dann gehe ich aus der Wanne oder Dusche und keine Ahnung zieh erst mal meinen Bademantel an und creme mich dann ein also das ganze Ritual einfach so. Das ist halt einfach angenehm. Ja wie gesagt also ich weiß nicht, ob es halt an diesem Ayurveda liegt so, aber es beruhigt mich einfach, dieser Geruch.

00:15:09 Sprecher 1

Kannst du nochmal vielleicht beschreiben, wie es in deinem sozialen Umfeld im Allgemeinen wahrgenommen wird, also jetzt auch von Leuten, die es vielleicht nicht benutzen, wenn du denen erzählst du benutzt ayurvedische Produkte, wie reagieren die Leute so darauf?

00:15:32 Sprecherin 2

Ich habe bisher keinen negativen Erfahrungen gemacht. Also dass irgendjemand gesagt hat: „Boah das benutzt du?“ oder so. Ganz im Gegenteil, aber ich glaube, da ist schon eine gewisse Skepsis demgegenüber. Weil ich glaube einfach tatsächlich dem Preis geschuldet, weil viele Menschen nicht verstehen können wieso man vielleicht für so ein Peeling, zum Beispiel ein Körperpeeling oder halt das Vierfache zahlt. Was kostet da so ein Peeling, ich glaube 4-5 Euro oder so im Rituals sind es

meistens meine ich um die 20, 15-20, also ungefähr. Ich glaube da ist dann halt schon das Unverständnis vielleicht groß, also ich glaube das ist halt so der größte Kritikpunkt den ich jetzt so von Außenstehenden bekommen habe. Da ging es glaube ich nie wirklich um Ayurveda an sich.

00:17:17 Sprecher 1

Okay genau du hast vorhin schon mal kurz darüber gesprochen, was du über Ayurveda weißt, was glaube ich nicht so viel war. Aber kannst du da noch irgendwie noch mal drauf eingehen was du weißt?

00:17:33 Sprecherin 2

Nicht so viel. Ist jetzt eine ganze Zeit schon wieder her, dass ich mich so damit beschäftigt hatte. Aber ich weiß es auf jeden Fall aus Asien kommt und dass es auch das ist als Teil von dem Ritual oder sowas gesehen wird, oder gebraucht wird. Das ist halt auch so, ich sag mal heilpraktischen Dingen benutzt wird.

00:18:10 Sprecher 1

Ja glaube ich hast du auch schon erwähnt dieses Wissen, was du bis jetzt hattest, hatte aber nichts mit deiner Kaufentscheidung zu tun, oder?

00:18:26 Sprecherin 2

Nein, also es war dann einfach eher im Gegenteil das Interesse nachdem ich halt so dieses Fable dafür entwickelt hatte so zu wissen, okay, was ist das eigentlich, woher kommt es so und ja.

00:18:46 Sprecher 1

Okay, ich denke, das wäre auch schon die letzte Frage, die Nächste und zwar, ob du, also wie siehst du Ayurveda im Allgemeinen, also in der Öffentlichkeit würdest du sagen, dass dieses Produkt als gleichwertig angesehen wird? Du bist gerade schon ein bisschen darauf eingegangen mit deinen Freunden, die da so bisschen skeptisch sind, aber so wie das quasi auch in der Werbung gezeigt wird, ist das wird es dem gerecht und glaubst du, dass es so als gleich gleichwertiges Produkt von der Wirkungsweise angesehen wird? Zu vergleichbaren Produkten in derselben Kategorie?

00:19:25 Sprecherin 2

Ich glaube in der Werbung ja, weil ich also wie gesagt, vielleicht ist es auch einfach persönliches Ding und wie gesagt, ich verbinde damit auch entspannte Atmosphäre und so wird es ja auch immer finde ich dargestellt gerade also wie gesagt, ich kann jetzt auch nur von Rituals sprechen, weil ich nur damit dadurch quasi den Kontakt zu Ayurveda habe. Aber ja, den wird es schon gerecht so auch. Ja dieses wohlig-warme sag ich jetzt mal so das passt schon zu dem Produkt an sich. Ich finde auch ganz im Gegenteil, ich finde das Produkt wird gleichwertig, nicht ungerecht, sondern also ich würde es natürlich persönlich drüber stellen, also jedem Shampoo, Duschgel aus der Drogerie so würde ich diese Ayurvedaprodukte vorziehen, obwohl ich zum Beispiel nicht sagen würde, dass ein Peeling von Rituals von einer anderen Reihe nicht genauso gut ist wie Ayurveda. Es ist dann halt auch so ein bisschen was man dann möchte. Ich finde zum Beispiel eine andere Reihe ist zum Beispiel die weiße Reihe die heißt Samurai von Rituals. Die Produkte sind gleich gut, nur das Ayurveda, das finde ich mehr so wohlig warm, wenn du dich dann bevor du dich abends auf die Couch kuschelst und ja noch Film anmachst und das Samurai ist mehr so, das kannst du also das ist so perfekt für keine Ahnung, du warst morgens beim Sport und du gehst duschen und bist richtig frisch.

00:21:31 Ende des Interviews