

NR.37

Ayurveda-Lifehacks für den Alltag: So klappt es mit der Umsetzung!

Inhalt

Ayurvedatherapie & moderne Medizin

Von Kerstin Rosenberg

Der Darm als Zentrum der Gesundheit

Warum man im Ayurveda so offen darüber spricht, wie es ihm geht. Von Carina Preuß

Partnerschaft und Sex

Die Liebeskunst pflegen – wer mit wem am besten kann. Von Irene Rhyner

Das Geheimnis der Ayurveda-Heilpflanzen

Was verbirgt sich hinter den exotisch klingenden Namen? Von Stefan Datt

Ayurveda-Lifehacks

Ayurveda ganz einfach ins Leben integrieren - so klappt es sofort mit der Umsetzung! Von Dr. Janna Scharfenberg

Die Haut: Spiegel von Körper und Geist

Von Vaidya Kiran Naik und Vaidya Himanshu Joshi

Ab aufs Brett!

Ayurveda, Yoga und Surfen für Frauen. Von Dzenita Hasanbasic

Das vorliegende Special wurde sorgfältig erarbeitet, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Verlag und seine Mitarbeiter können nicht für irgendwelche Nachteile oder Schäden, die aus den hier gegebenen Hinweisen eventuell entstehen, eine Haftung übernehmen.

Es werden daher ausdrücklich weder Heilversprechen abgegeben noch diesen Verfahren wissenschaftlich bewiesene Wirkungen zugeschrieben. Ebenso wenig kann Linderung oder Verbesserung eines Krankheitszustandes garantiert oder versprochen werden. Wir weisen außerdem ausdrücklich darauf hin, dass der Inhalt des Specials ausschließlich zu Informationswecken bestimmt ist. Er darf nicht zur Erstellung eigener Diagnosen oder für die Auswahl eigener Behandlungsmethoden verwendet werden. Die Informationen stellen keinen Ersatz für eine Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker dar.

SPECIAL IMPRESSUM

Das SPECIAL "Ayurveda" zur SEIN-Ausgabe 290, Oktober 2019 erscheint im:

One World Verlag Ltd., Im Amseltal 57 • 13465 Berlin Tel.: 030 - 78 70 70 78, www.sein.de

HERAUSGEBER und GESCHÄFTSFÜHRUNG: Eduard Aman (V.i.S.d.P.)

REDAKTION: Shermin Arif amaryllis@sein.de

ANZEIGEN: Anja Walter special@sein.de

LAYOUT: Anja Walter

KORREKTUR: Anna Bahlinger

Verteilte Auflage: 33 000 Exemplare

DRUCK: Druckerei Vetters GmbH & Co KG, Radeburg

Fdito

Liebe Leserinnen und Leser,

anhand des Ayurveda-Specials, das ich schon seit vielen Jahren als Redakteurin betreue (und dabei immer wieder Neues

lerne und staune), sehe ich, wie schnell das Jahr vergeht: Die Blätter werden bunt, nach einem langen, heißen Sommer pustet uns der herrlich kühle Herbstwind durch – und es wird Zeit für dieses wunderbare Heft! Kuscheln Sie sich ein und genießen Sie bei einer heißen Tasse Tee oder beim Knabbern von ein paar süßen Kichererbsen-Laddus (Rezept auf S. 12) die spannenden Artikel, die ich für Sie zusammengetragen habe. Auch diesmal haben wir uns bemüht, Ihnen eine möglichst große Bandbreite auf kleinem Raum zu bieten. Angefangen bei Ayurveda-Basics, wo erklärt wird, was bei einer Ayurveda-Behandlung eigentlich geschieht oder welche wichtigen Heilkräuter sich hinter den exotischen Bezeichnungen verbergen, über praktische "Ayurveda-Lifehacks", die den Alltag bereichern, bis hin zu so spezifischen Themen wie Darmgesundheit und Hauterkrankungen aus ayurvedischer Sicht. Aber auch die Sinnlichkeit kommt nicht zu kurz, wie man bei den Artikeln über Surfen und Ayurveda und über die ayurvedische Sicht der Liebeskunst sehen kann.

In diesem Sinne: Ich wünsche Ihnen einen wundervol-

len Herbst, genießen Sie die Jahreszeit! Ihre Shermin Arif

Titelbild: © Katharina Weins, katharina-weins.com





Wir sind Heidi und Jürgen aus Deutschland und haben uns vor einigen Jahren einen Traum erfüllt und ein kleines, feines Ayurveda-Center in Sri Lanka eröffnet. Es ist umgeben von einem liebevoll angelegten Garten und üppiger Vegetation. Zum drei Kilometer langen, einsamen Sandstrand mit traumhaften Sonnenuntergängen sind es nur ein paar Gehminuten.

Bei uns erhalten Sie Kuren unter ärztlicher Aufsicht mit bis zu fünf Anwendungen täglich. Genießen Sie Synchron-Massagen, den königlichen Stirnguss sowie Öl-, Kräuter- und Dampfbäder. Unser Koch bereitet täglich frische köstliche ayurvedische Gerichte zu - auf Wunsch auch vegetarisch. Nehmen Sie an Yoga- und Kochkursen teil und machen kleine Ausflüge zu Sehenswürdigkeiten in der Nähe.

Wir und unser singhalesisches Team freuen uns, Ihren Aufenthalt zu einem unvergesslichen Erlebnis zu machen und garantieren Entspannung und Erholung.



Preise ab 95 Euro am Tag all inclusive Kontakt D: +49 5542 3218 / heidi-otto@web.de www.ayurvedasrilankaparadisevilla.de

Ayurvedatherapie & moderne Medizin von Kerstin Rosenberg



Ayurveda-Basics: Wie funktioniert eine richtige ayurvedische Behandlung eigentlich? Und kann sie komplementär mit der westlichen Schulmedizin zusammenarbeiten?

yurveda, die traditionelle Medizin Indiens, ist ein ganzheitliches Heilsystem mit vielen Facetten: Rationale, psychologische und spirituelle Therapien werden eingesetzt, um die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu beseitigen. Dazu reicht das ayurvedische Behandlungsrepertoire von Ölmassagen und manuellen Therapien über Ausleitungsverfahren bis zu einer umfassenden Ernährungs- und Kräutertherapie mit ausgeklügelten alchemistischen Rezepturen. Auch Yoga, Meditation, Pranayama, Ordnungstherapie und psychologisches Coaching ergänzen das Therapiekonzept.

Im Ayurveda wird stets der ganze Mensch behandelt und nicht die Krankheit. Deshalb beginnt alles mit der Konstitutionsbestimmung, um herauszufinden, auf welche Ursachen die körperlichen und psychischen Probleme zurückzuführen sind und welches typgerechte Ziel mit einem individuellen Therapieplan angesteuert werden soll. Vor den Anwendungen wird eine umfassende Diagnose eingesetzt, um die körperliche und mentale Verfassung des Patienten zu bestimmen. Hierbei werden unter anderem der Konstitutionstyp (Vata, Pitta, Kapha) sowie der Status der sieben Körpergewebe (Dhatus), der feinen Körperkanäle (Srotas) und der sich im Körper ansammelnden Gifte (Ama) erfasst.

All dies zeigt, dass sich hinter dem Begriff Ayurveda ein sehr komplexes Heilsystem verbirgt, das nicht umsonst in Indien und Sri Lanka während eines fünfjährigen Medizinstudiums mit ergänzendem Facharztstudium von drei weiteren Jahren erlernt wird.

Individuelle Therapieansätze

Der Therapieansatz, bei dem jeder Mensch als einzigartiges Individuum gesehen wird und eben nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursachen der Erkrankung behandelt werden, macht Ayurveda zu einer außerordentlich beliebten Heilkunde. Tausende Menschen reisen jedes Jahr nach Indien und Sri Lanka, um bei einer Ayurveda-Kur unter Palmen zu entspannen und gesund zu werden. In Deutschland gibt es ebenfalls unzählige qualifiziert ausgebildete Ayurveda-Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten und Ernährungsberater, die medizinische Konsultationen, ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberatungen und eine große Palette an Ölmassagen, Ölgüssen, Kräuterbeutelbehandlungen und Marma-Therapien anbieten.

Schritte der Ayurveda-Therapie

So komplex die ayurvedischen Diagnose- und Therapiemethoden auch sind: Die Antworten und Lösungswege zur Gesundheitsstärkung und Heilwerdung mit Ayurveda sind oft ganz einfach. Der erste Schritt einer Ayurveda-Therapie ist immer die Reinigung (shodhana). Mit ausleitenden Verfahren - wie beispielsweise einer Panchakarma-Kur - werden die Krankheitsverursacher aus dem Körper geleitet. Doch auch schon mit einer kleinen Fastenkur oder dem Trinken von zwei Tassen heißem Wasser am Morgen, der Integration von stoffwechselanregenden Gewürzen und Kräutern wie Ingwer, Kurkuma, langem Pfeffer (Pippali) und Triphala (ayurvedische Kräutermischung) in den Speiseplan sowie einer reinigenden Morgenroutine mit Zungeschaben, Ölziehen und Selbstmassage kann der Detox-Effekt sehr gut in Gang gesetzt werden.

Der zweite Schritt einer Ayurveda-Therapie ist die Erneuerung (shamana). Mit einer aufbauenden, zellregenerativen Ernährungsund Kräutertherapie, wohltuenden Ölmassagen, Yoga und Meditation werden die Selbstheilungskräfte von Körper und Geist gestärkt. All dies erfüllt uns bereits nach kurzer Zeit mit vitaler Lebensenergie und ermöglicht einen ganzheitlichen Heilungsprozess.

Therapie oder Wellness?

Auch im Westen gibt es viele gute Möglichkeiten, Ayurveda zu studieren: Von der postgradualen Weiterbildung für Ärztinnen und Ärzte bis zum Massage-Praktiker, Ernährungsberater oder Ayurveda-Gesundheitscoach mit











Ayubowan und herzlich willkommen im Sithnara Ayurveda Resort Sri Lanka!

Mit Hingabe und viel Liebe fürs Detail haben wir unser Haus konzipiert. Wir praktitzieren Ayurveda in der authentischen und ursprünglichen Form.

Unser Sommerspezial: 1.6.-31.8.2020 21 Tage Kur nur 14 Tage bezahlen 14 Tage Kur nur 10 Tage bezahlen



20 % Preis-Rabatt: 1.9.-15.10.2020

Kur- und Hotelinformation / Reservierung in Deutschland:

Kathrin Lochmann Tel: 0173 / 233 58 68 E-Mail: kontakt@sithnara.com www.sithnara-ayurveda.com IHK-Zertifikat ist die Bandbreite groß. Wichtig für die Anwendung in Deutschland ist nur die Beachtung des Gesetzes über die berufsmäßige Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung, im Volksmund auch "Heilpraktikergesetz" genannt. Dieses erlaubt die Feststellung (Diagnose), Heilung oder Linderung von Krankheiten, Leiden oder Körperschäden nur denjenigen, die über einen hiesig anerkannten Abschluss als Arzt oder Heilpraktiker verfügen. Dies bedeutet im Umkehrschluss auch, dass jeder erfahrene Ayurveda-Arzt aus Indien oder Sri Lanka in Deutschland offiziell nur im "Wellness"-Segment agieren darf. Doch auch ohne offizielle Heilerlaubnis lässt sich Ayurveda auf wunderbare Weise im beruflichen und privaten Leben umsetzen. Denn 80% der Ayurveda-Heilkunde basieren auf dem Wissen zur Gesunderhaltung des Gesunden. Und dies darf jeder anwenden und weitergeben!

Ayurveda als Ergänzung des modernen Medizinsystems

Mit Ayurveda zu arbeiten ist eine Win-Win-Situation für Therapeut und Klient: Viele Menschen studieren Ayurveda, um ein erfolgreiches Berufsleben. Gesundheit und eine erfüllende Lebensweise miteinander zu vereinen. Die Klienten wiederum profitieren von der fachkundigen Ayurveda-Beratung und -Behandlung, die von empathischer Zuwendung und echtem Interesse für das persönliche Befinden getragen wird. Damit füllen die ayurvedischen Behandlungsangebote auch eine Lücke, die von der modernen Apparatemedizin geschaffen wurde. In Zeiten von langen Wartelisten für Kassenpatienten und Hausärzte-Mangel sind Heilpraktiker und Gesundheitscoaches wichtige Bausteine des Versorgungssystems, die den stetig wachsenden Bedarf an ganzheitlicher, menschlicher und "sprechender" Medizin erfüllen. Denn diese ist bei der zunehmenden Zahl an stressbedingten und psychosomatischen Beschwerden nötiger denn je. «

Kerstin Rosenberg ist eine renommierte Expertin, Dozentin und Buchautorin für Ayurveda-Ernährung und -Heilkunde. Seit mehr als 25 Jahren bildet sie Ayurveda-Ernährungsberater, Gesundheitscoaches und psychologische Therapeuten in Berlin, Birstein, Wien und Zürich an der Europäischen Akademie für Ayurveda mit



angeschlossenem Kur- und Kompetenzzentrum aus. Sie bloggt unter www.blog-ayurveda.de.

www.ayurveda-akademie.org www.rosenberg-ayurveda.de

AYURVEDA-ADRESSEN

IN BERLIN

Body&Soul, Tashina Kohler, Akazienstr. 27, 10823 Berlin-Schöneberg, Tel. 030-32705779, 0176-27162171, tashinamail@web.de EIIFAM Europäisches Institut für Ayurveda Medizin, Togostr. 1, 13351 Berlin, Tel. 030-35132258, kontakt@eifam.eu, www.eifam.eu Elements of birth, Jutta Wohlrab, Tel. 0176-70300307, info@elementsofbirth.com, www.elementsofbirth.com

Heilpraxis & Bio-Kochschule Brigitte Karbe, HP & Ayurveda-Köchin Imchenallee 21d, 14089 Berlin, Tel. 030-3125530 mail@bio-kochschulekarbe.de, www.bio-kochschulekarbe.de

Prana - Ayurveda*, Tel. 030-25019660, info@prana-ayurveda.de, www.prana-ayurveda.de

Sasha Reinhold, Ayurveda & Heilung, Gleditschstraße 37, 10781 Berlin, Tel. 030-33987756, www.ayurveda-massage-berlin.de Satyam, Goethestraße 5, 10623 Berlin, Tel. 030-31806111, täglich 11-24 Uhr, info@mysatyam.de, www.mysatyam.de

Surya Villa, Ayurveda Wellness Zentrum Rykestr. 3, 10405 Berlin, Tel. 030-48495780, www.ayurveda-wellnesszentrum.de, Mo-Sa 10.30-20 Uhr

Yoga&More, Yoga & More, Wilmersdorfer Str. 98, 10629 Berlin, Tel. 030-76902020, info@yoga-more.de, www.yoga-more.de Zentrum für Persönlichkeits-Analyse & Berufsberatung, Jürgen Preis, Tel. 030-12059210, info@goldrichtige-entscheidung.de, www.goldrichtige-entscheidung.de

ÜBERREGIONAL

Ayurveda-Parkschlösschen, Wildbadstraße 201, 56841 Traben-Trarbach, Tel. 06541-7050, rezeption@parkschloesschen.de, www.parkschloesschen.de

Demetrion, Meditations-Ayurveda-Centrum, Sri Lanka, Kontakt: Lina Menzel, Tel. 0094-0711952623, info@demetrion.de, www. demetrion.de

Devaaya, Ayurveda & Nature Cure Centre, Goa – Indien, Repräsentanz Deutschland/Berlin: Tel. 0177-8074267, www.devaaya.com, andrea@devaaya.com

Europäische Akademie für Ayurveda Deutschland, Forsthausstraße 6, 63633 Birstein, Tel. 06054-91310, info@ayurveda-akademie.org, www.ayurveda-akademie.org

Irene & Dr. Hans H. Khyner, Tel. +43-2524-41112, info@ayurvedarhyner.com, www.ayurveda-rhyner.com

Königsfurt Urania, info@koenigsfurt-urania.com, www.koenigsfurt-urania.com, Tel. 04334-1822010

Paradise Villa, Ayurveda-Center auf Sri Lanka, Tel. 05542-3218, heidi-otto@web.de, www.ayurvedasrilankaparadisevilla.de

Sithnara Ayurveda Resort, Infos: Kathrin Lochmann, kontakt@ sithnara.com, Tel. 0173-2335868, www.sithnara-ayurveda.com Sri Lanka-Explorer, Ayurvedakuren in Sri Lanka, Infos & Termine: www.srilanka-explorer.de, Tel. +94-77-5569909

Villa Veda – Ayurveda & Yoga, An der Hastbrücke 1, 16792 Zehdenick, Tel. 0176-32809595, info@villaveda-zehdenick.de, www.villaveda-zehdenick.de

www.ayurveda-portal.de, Umfassende Plattform für Information und Austausch rund um das Thema Ayurveda, Tel. 06081-443515, info@ayurveda-portal.de





Das europaweit größte unabhängige, deutschsprachige AYURVEDA-Netzwerk. Mit ausgewähltem Anbieterverzeichnis, Kleinanzeigen, Dosha-Test, Rezepten u.v.m.

info@ayurveda-portal.de · Tel. +49 (0) 151 44 33 72 67

Der Darm als Zentrum der Gesundheit

Warum man im Ayurveda so offen darüber spricht, wie es ihm geht

"Haben Sie heute schon Ihren Darm entleert?" – Die meisten Menschen scheuen sich, offen und unverblümt über Ihren Darm zu sprechen. Dabei ist längst bekannt, dass der Darm kein Abfallrohr, sondern das Zentrum unserer Gesundheit und somit etwas ganz Besonderes ist.

jährlich nimmt der Durchschnittsmensch 1095 Mahlzeiten zu sich, und diese werden tagein, tagaus durch den 12 Meter langen Magen-Darm-Trakt geschleust. Die Nahrungsmittel werden in dieser ausgeklügelten Transformationsfabrik in Zellmaterial und Energie umgewandelt, beides Grundlagen des menschlichen Daseins. Und nur weil nebenbei als Abfallprodukt Kot entsteht und dem Darm ab und zu ein Flatus entweicht, geniert sich die ganze Gesellschaft, offen darüber zu sprechen, wie es ihm geht.

Verdauungsprobleme als Grundlage von Krankheit

Es heißt, dass circa ein Drittel der Menschen Verdauungsprobleme haben. Jeder Dritte in Ihrem Umkreis (oder Sie selbst?) schlägt sich also mit Blähungen, Verstopfungen, ständigen Durchfällen, Schmerzen beim Stuhlgang oder Druckund Schweregefühl im Bauchraum herum. Manche entleeren ihren Darm nicht einmal täglich oder bewaffnen sich für ihr Geschäft mit Parfum, damit der nächste Örtchen-Besucher nicht rückwärts umfällt. Auch übermäßig starker Geruch ist ein Indiz dafür, dass der Darm definitiv nicht rundum happy ist.

Laut Ayurveda beginnen die meisten Krankheiten (vor allem chronische) im Darm. Behandeln Sie Ihren Magen-Darm-Trakt nicht artgerecht, macht er Probleme, die sich auf Ihr aktuelles Wohlbefinden und langfristig auf Ihre gesamte Gesundheit auswirken. Hippokrates fasste es in seinem berühmten Satz zusammen: "Der Tod sitzt im Darm."

Aber: Auch Ihr Glück sitzt im Darm

Längst ist bewiesen, was der Ayurveda schon Jahrtausende sagt: Selbst das Glücksempfinden findet nicht nur im Kopf statt, sondern hängt stark mit dem großen Verdauungsorgan zusammen. Nicht weniger als 95% des Glückshormons Serotonin und circa 50% des Neurotransmitters Dopamin werden dort hergestellt – vorausgesetzt natürlich, Sie haben gute Nahrungsmittel konsumiert und alle Darmfunktionen laufen reibungslos.

Im Ayurveda ist der Darm ein beliebtes Gesprächsthema

Genauso unbefangen, wie sich Eltern im Café über die Windelinhalte ihrer Babys unterhalten, bespricht auch ein Ayurveda-Mediziner mit Ihnen alle Facetten Ihrer

Verdauung. Der holistische Ansatz erlaubt es den Experten genau zu verstehen, welche Zusammenhänge zwischen Ihrem Grundnaturell (Dosha-Konstitution), Ihrer Ernährungsweise

5 Tipps für einen gesunden Darm

- 1) Essen Sie nur mit Hunger, denn nur dann ist Ihr Magen bereit, ordentlich zu verdauen.
 2) Trennen Sie die Nahrungs- und Getränkeaufnahme oder trinken Sie höchstens ein paar Schlücke warmes Wasser, sollte Ihre Mahlzeit relativ trocken sein. Danach ca 30-60 Minuten warten, bis Sie wieder mit dem Trinken beginnen.
- 3) Wählen Sie Lebensmittel und Getränke mit so wenig künstlichen Zusatzstoffen wie möglich aus, denn sie irritieren den Darm.
- 4) Essen Sie nicht unter Zeitdruck oderStress, das verlangsamt die Verdauungsrate.5) Essen Sie Ihre Hauptmahlzeit mittags,
- 5) Essen Sie Ihre Hauptmahlzeit mittags, dann hat Ihre Verdauung am meisten Kraft.

Selbst wenn Sie nur einen Tipp umsetzen können, haben Sie schon etwas gewonnen!

und Ihren Krankheitssymptomen bestehen. Jedes Symptom des Magen-Darm-Trakts, die Farbe, der Geruch und die Beschaffenheit sagt etwas anderes über Ihre Gesundheit aus und benötigt eine maßgeschneiderte Lösung. Es lohnt sich also, die eigenen Auswürfe stets zu beobachten, die Körpersignale wahrzunehmen und genauso offen darüber zu sprechen wie über Kopfschmerzen, Knieprobleme oder eine Erkältung.

Darmpflege

Um Ihre Darmgesundheit in die Hand zu nehmen, ist eine verdauungsfördernde Ernährungs-



weise das A und O, denn die Basis für ein gesundes Leben sind Ihre täglichen Routinen. Regelmäßige Ayurveda-Kuren helfen Ihnen zusätzlich, den Darm sowie auch den Rest Ihres Körpers tiefgreifend zu reinigen. Im Kontext bestimmter Krankheitsverläufe können ayurvedische Kräuterpräparate unterstützen, die jedoch nur in Absprache mit einem erfahrenen Ayurveda-Mediziner eingenommen werden sollten.

Wenn Sie Ihren Darm pflegen, dann verhindern Sie nicht nur präventiv Krankheiten, sondern gewinnen auch an Vitalität, Energie, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Ausstrahlung, mentaler Balance und Glücksempfinden. ≪

Carina Preuß ist die Geschäftsführerin des bekannten 5-Sterne-Ayurveda-Kur-Resorts in Traben-Trarbach. Sie brennt dafür, andere Menschen zu einem gesünderen Leben mit Ayurveda zu inspirieren, und gibt ihr breites Ayurveda-Wissen in Vorträgen und in ihrem Onlinekurs "Mein Ayurveda-Lifestyle" auf moderne und inspirierende Art weiter.





www.ayurveda-parkschloesschen.de www.ayurveda-parkschloesschenblog.de www.ayurveda-parkschloesschenshop.de

Onlinekurs: www.mein-ayurveda-lifestyle.de

Buch: Ayurvedische Heilkunst. Das Parkschlösschen Praxisbuch, Avantgarde Edition, 2013 ISBN: 978-3942096041

(Bezug über Shop des Parkschlösschens)



Partnerschaft und Sex:

Die Liebeskunst pflegen - wer mit wem am besten kann

Was ist in der Liebe und beim Sex normal in einer Partnerschaft? Ayurveda zeigte schon vor 5000 Jahre auf, wer am besten für wen geschaffen ist und sich zusammentun sollte.

von Irene Rhyner

Was ist tabu, was erlaubt? Darüber könnte man sicher stundenlang miteinander philosophieren. "Erlaubt ist, was gefällt!" Ja, aber wem? Unsere gesellschaftlichen Vorstellungen, welchen Umgang Männer und Frauen oder gleichgeschlechtliche Paare in der Liebe miteinander zu pflegen haben, haben sich im Laufe der Jahre extrem verschoben. Ein Geschenk der Freiheit. In unserer modernen Gesellschaft gibt es keine einheitliche "Moral". Je nach Gruppierung und Sozialisation finden die einen etwas vollkommen "normgerecht", während es für andere als absolute Sünde gilt. Was vor zehn Jahren als Kavaliersdelikt im Büro

galt, wird heute – zu Recht – längst nicht mehr toleriert. Übergriffe, die einer anderen Person Schaden zufügen, können gar nicht streng genug reglementiert werden. Andererseits sind wir heute so weit, dass bei einer ersten Tändelei bereits quasi ein Vertrag ausgefüllt werden muss, jede erlaubte Geste muss von beiden Partnern vor dem ersten Kuss bereits in Stein gemeißelt werden.

Ayurveda hat es schon vor 5000 Jahren auf den Punkt gebracht: "Wenn die Erfüllung der Lust keine Formen annimmt, die sich gegen Ihr Leben oder das Leben anderer richtet, können Lust und Liebe keine Sünde sein! "1

zu 1: Zitat aus "Ayurveda Kamasutra", AT Verlag, Hans H. Rhyner.

Die Autoren der alten ayurvedischen Schriften schlüsselten schon damals vier wichtige Bestrebungen und Bestimmungen auf, die die menschliche Spezies über alle Zeitalter hinweg bewegen. Dazu gehören:

- 1. Dharma (Pflichterfüllung)
- 2. Artha (Streben nach Wohlstand und materieller Sicherheit)
- 3. Kama (Lust und Liebe)
- 4. Moksha (Spirituelle Entwicklung)

Befriedigung auf geistiger & körperlicher Ebene

In Zeiten des Wohlstands, wo es nicht mehr nur



Alte chinesische Weisheitslehren eindrucksvoll angewandt auf die heutige Zeit.

00

Lernen Sie die Geheimnisse und Vorteile bei Fragen zu Beruf, Karriere, Berufs-/Studienwahl, Reichtum, Familie, Partnerschaft kennen.

Zentrum für Persönlichkeits-Analyse und Berufsberatung info@goldrichtige-entscheidung.de 030 120 592 10 www.goldrichtige-entscheidung.de



/ww.ayurveda-rnyner.com

ums nackte Überleben geht, können wir uns erlauben, anderen Freuden nachzugehen, und suchen die Sinnesbefriedigung nicht mehr auf der Säbelzahntigerjagd. Dies kann auf der geistigen Ebene, auf der körperlichen Ebene, im besten Fall auf beiden Ebenen erreicht werden. Erfüllte Lust und Liebe sind ein wesentlicher Eckpfeiler für unsere körperliche und psychische Gesundheit und stellen einen wichtigen Lebensinhalt für uns dar. Ein gesundes, befriedigendes Maß an Sexualität ermöglicht uns, den Kopf wieder anderen Dingen im Leben zuzuwenden. Für eine Liebesbeziehung und Partnerschaft ist daher - ebenso wie Freundschaft und Verständnis füreinander – auch wichtig, die Lust auszuleben. Ein sanftes Liebesspiel und erregende Zeiten gemeinsam zu erleben, das hält die Liebe aufrecht und versüßt den Alltag. Damit sich die Süße der liebenden Partnerschaft und Sexualität für Paare gleichmäßig und sinnvoll verteilt, halten die Schriften des Kamasutras jede Menge wundervolle Erklärungen und Tipps bereit.

Kommt es auf die Größe an?

Im Kamasutra lässt sich nachlesen, wer gut zusammenpasst. Sie tragen bestimmt öfter einen Hut? In der Regel kaufen Sie einen passenden und fühlen sich dann gut damit. Ist der Hut dagegen zu groß oder zu klein, mögen Sie ihn wahrscheinlich nicht so gerne aufsetzen.

Wer seinem Liebsten oder seiner Liebsten sagt, dass es beim Sex nicht auf die "Größe", sondern nur auf die Technik ankommt, der mag ein besonders guter Techniker sein und so mögen Ihnen beglückende Stunden auf beiden Seiten beschert sein. In den alten Schriften finden wir Typen von Männern und Frauen und die Größe ihrer primären Geschlechtsorgane beschrieben, die für eine erfüllte Sexualität besonders kompatibel sein sollen.

Männer:

- 1.) Der Rammler (eher kleiner Penis)
- 2.) Der Stier (mittlere Penisgröße)
- 3.) Der Hengst (großer Penis)

Frauen:

- 1.) Die Gazelle (kurze, enge Vagina)
- 2.) Die Stute (mittlere Vaginagröße)
- 3.) Die Elefantin (breite, große Vagina)

Sie sehen, dass sich drei Paartypen auf Grund der Größe der Sexualorgane besonders gut ergänzen. Die anderen sechs Typen werden als eher nicht kompatibel bezeichnet. Eine Frau mit einer Gazellen-Vagina wird wahrscheinlich auf Dauer mit einem Hengstmann überfordert sein. Laut ayurvedischer Lehre ist es generell auch so, dass Hengst und Elefantin mehr Sexualität haben sollten und diese auch mehrmals täglich vertragen können. Stier und Stute sind gut beraten, wenn sie gemäßigt Ihrem Trieb nachgehen, und Gazelle und Rammler sollten sich immer gut überlegen, ob sie in der vollen Kraft sind, bevor sie sich dem Liebesspiel hingeben.

Von den Ayurveda-Doshatypen kann nicht auf die Größe der Geschlechtsorgane geschlossen werden. Eine Vata-Frau ist nicht automatisch mit einer Gazellenvagina ausgestattet, eine Kapha-Frau kann genauso eine enge, schmale Vagina haben. Ebenso kann ein Vata-Mann einen großen Hengstpenis in der Hose tragen und ein Pitta-Mann einen Rammler. Zum Vergnügen aller ist uns die Überraschung gewiss, die sich erst beim Geschlechtsakt zeigen wird. Surprise.

Die Qual der (Partner-)Wahl

Partnerwahl ist ein heikles Thema. Denn wo fängt Partnerschaft an und wo geht es nur um die Erfüllung unserer sexuellen Wünsche? Auf der Suche nach dem/der perfekten Partner/in sind wir schnell bereit, zu einem Wechsel, wenn unsere Bedürfnisse nicht gleich zufriedengestellt werden. Wer nur nach Sex sucht, wird nach einer enttäuschten Nacht wahrscheinlich keinen zweiten Versuch mit derselben Person wagen. Dabei macht auch in der Sexualität die Übung den Meister, und nur wer die geheimen Bedürfnisse des Part-

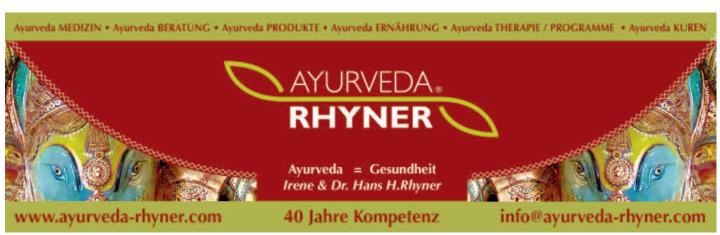
ners oder der Partnerin kennt, kann sich dieser auch wirklich annehmen. Die Ayurveda-Wissenschaft hilft mit den Beschreibung von körperlichen und geistigen Eigenschaften der verschiedenen Konstitutionstypen, zu erkennen, wo der Wunschpartner angesiedelt sein sollte. Wer einen schlanken Partner wünscht, sollte sich nicht bei den Kaphatypen umsehen. Wer eine runde, weiche, sanfte Frau als Traumbild vor sich sieht, sollte sich nicht eine Pitta-Powerfrau wählen. Wer einen intellektuellen Künstlertyp als Partner wünscht, sucht am besten in der Vata-Liga. Hier gibt es natürlich unglaublich viele feine Nuancen, die man anschauen kann, und im Endeffekt braucht es noch energetische Synergien, die sich ergänzen müssen, damit wir in eine Beziehung starten können.

Ayurveda sorgt mit vielen Tipps, typengerechter Ernährung und Empfehlungen für einen geeigneten Lebensstil dafür, dass man seine körperliche und geistige Gesundheit pflegen, lange erhalten und Partnerschaft und Liebesbeziehung genießen kann. Wer sexuelle Vereinigung sucht und für Nachwuchs sorgen möchte, dem können zudem spezielle Praktiken aus dem Kamasutra im Zusammenspiel mit Ayurvedakräutern und -methoden zum ersehnten Kinderglück verhelfen.

Und nicht vergessen: Wenn der Funke der Liebe überspringt, sollte er geschürt werden, damit die Liebesflamme lange brennt und unsere Herzen im Sonnenfeuer glühen können. «

Irene Rhyner, Jahrgang 1962, ist seit über 20 Jahren Ayurveda-Spezialistin und Autorin. Sie bietet Beratungen, Typenbestimmung (Dosha und Triguna), Ernährungsberatung, Massagen, Workshops, HomeKuren und andere Programme, z. B. in München, nach Terminvereinbarung.





Das Geheimnis

von Stefan Datt

der Ayurveda-Heilpflanzen

Sie sollen den Menschen heilen und tragen so exotische Namen wie "Ashwagandha", "Brahmi", "Vacha" und "Triphala". Viele nutzen Zubereitungen aus diesen Heilkräutern, wissen aber gar nicht, was sie da eigentlich anwenden. Stefan Datt erklärt die aus seiner Sicht wichtigsten ayurvedischen Heilpflanzen

Die Stärke des Ayurveda liegt in der Sicht auf den ganzen Menschen, die Lebensumstände, das Lebenswerk, das Klima, sein Karma, seine inneren emotionalen Zustände und vieles mehr. Im Gegensatz zur westlichen Medizin wird im Ayurveda nicht nur eine Krankheit, sondern der gesamte Mensch behandelt. Die Ayurveda-Heilpflanzen werden dazu verwendet, Überschüssiges auszuscheiden, Schwachstellen zu kräftigen, Organfunktionen zu verbessern und Agni, das innere Feuer, auszubalancieren.

Licht & Pflanzen

Die Weisen des alten Indien haben die Heilkunde mit einem besonderen Bewusstsein betrachtet: Die Pflanzen sind der Vermittler zwischen Licht und Mensch. Der physische Körper und der Energiekörper des Menschen wird von den kosmischen Kräften des Lichtes genährt. Die Pflanzen tragen die Kraft in sich, uns dieses Licht zu übermitteln. Von daher erachten nicht nur die Inder, sondern alle Naturvölker die Pflanzenwelt als heilig. Aufgabe der Pflanzen ist es, Licht in Leben zu verwandeln. Aufgabe des Menschen ist es, Leben in Bewusstsein, in Liebe zu verwandeln. Diese drei: Licht, Leben und Liebe sind das große Eine.

Der rechte Gebrauch einer Heilpflanze bedeutet, an ihr teilzuhaben. Die alten Weisen Indiens lernten das Wesen der Heilpflanzen kennen, indem sie auf die Pflanze meditierten. Die "direkte Wahrnehmung" ist die Wissenschaft des Yogas, nicht das Experimentieren und Analysieren.



Agni, das innere Feuer

Aus ayurvedischer Sicht besteht die Gesundheit des Körpers aus der richtigen Funktion eines inneren Feuers, das Agni genannt wird. Agni ist nicht nur das Verdauungsfeuer, sondern die kreative Flamme, die allem Leben zugrunde liegt. Agni ist in der ganzen Natur gegenwärtig. Pflanzen beispielsweise speichern Agni. Wenn Agni schwach ist, wird die Nahrung schlecht verdaut. Es entstehen Toxine, die im Ayurveda als Ama bezeichnet werden. Ama sammelt sich an und ruft physische und psychische Krankheiten hervor. Die Eigenschaften von Ama und Agni sind gegensätzlich. Das toxische Ama ist schwer, kalt, feucht und übelriechend. Agni ist heiß, trocken, leicht und duftend. Ama entsteht auch durch das Festhalten an negativen Gefühlen. Diese löschen das geistige Agni, die Geistesschärfe. Heilpflanzen können zur Stärkung des Agni und dadurch zur Wiederherstellung des Immunsystems verwendet werden. Dadurch wird die Kraft der Aura wieder hergestellt, die nichts anderes ist als der Glanz unseres Agni, der inneren Flamme. Bei Ama-Ansammlung beginnt jede ayurvedische Behandlung mit der Ausscheidung von Ama und der Stärkung von Agni.

Heilpflanze und Mantra

Der Ayurveda heilt stets auf zwei Ebenen, der körperlichen und der geistigen. Für den Körper wählt man passende Heilpflanzen, für den Geist ein passendes Mantra. Beide wirken auf das Prana, unsere Lebensenergie. Das Mantra wird mit der Erkrankung und der Heilpflanze abgestimmt und sowohl bei der Zubereitung der Heilpflanze als auch bei deren Einnahme gesprochen. Alle Heilverfahren können mit der Liebe und Bewusstheit eines Mantras erheblich aufgewertet werden. Die wahre Schönheit des Ayurveda liegt darin, nicht nur Beschwerdebilder zu beseitigen, sondern den Menschen im Ganzen so zu stärken, dass Ayurveda die Praxis des Yoga oder der Bewusstseins-Evolution fördert und zur Befreiung des Geistes beiträgt. Dazu möchte ich vier stark wirksame Ayurveda-Heilpflanzen vorstellen.

Ashwagandha

Ashwagandha, frei übersetzt: "Die Kraft eines Pferdes", ist ein Stärkungsmittel für den ganzen Körper. Ashwagandha nimmt im Ayurveda einen hohen Stellenwert ein und gilt als die beste verjüngende Heilpflanze. Sie fördert die Regeneration der Gewebe. Sie ist auch geistig kräftigend und klärend

wirksam und findet Verwendung bei Überarbeitung oder Schlafstörungen.

Brahmi

Was Ashwagandha für die Körperkraft ist, ist das asiatische Wassernabelkraut für den Geist. Brahmi fördert die Intelligenz, die Langlebigkeit und das Gedächtnis. Es revitalisiert die Nerven und Gehirnzellen und reinigt das Blut. Im Himalaya weit verbreitet, wird Brahmi, welches die Erkenntnis Brahmans, der höchsten Wirklichkeit, fördern soll, von den Yogis als Tee getrunken. Brahmi ist die Ayurveda-Heilpflanze mit der stäksten sattvigen, also spirituellen Wirkung. Es läßt sich bei Alzheimer und Demenz wunderbar unterstützend in Pulverform und Kapseln einnehmen.

Vacha

Vacha bedeutet "sprechen". Der Name beschreibt die Kraft dieser Heilpflanze, die Sprache kraftvoll und klar zu machen sowie den Geist und Selbstausdruck anzuregen. Die Kalmuswurzel ist seit Jahrtausenden eine verehrte Heilpflanze der Rishis, der weisen Seher. Sie wird in kleinen Mengen als Pulver geschnupft (Nasya) oder im Ansatz über Nacht als Tee bereitet. Kalmus wirkt verjüngend für das Gehirn und reinigt die subtilen Energiekanäle, die Nadis. Um die zerebrale Durchblutung zu fördern und Prana direkt zu revitalisieren, kann Kalmus gut mit Brahmi kombiniert werden.

Triphala

Als Viertes möchte ich Triphala vorstellen. Dies ist eine ayurvedische Mischung dreier Beeren, die sich ideal ergänzen und die Körpermitte pflegen: Sie wirken auf den Darm, unterstützen die Verdauung und die Aufnahme von Nährstoffen. Triphala reinigt den Körper von innen, ist leicht abführend und antioxidativ. Zwei bis drei Triphala-Presslinge werden vor dem Zubettgehen eingenommen, um am Morgen mit gestärkter und gereinigter Körpermitte aufzuwachen.

Genauere Informationen: Die Ayurveda-Pflanzenheilkunde, Dr. Frawley, Dr. Lad. ←

Stefan Datt ist selbständiger Physiotherapeut in Charlottenburg. Er unterrichtet seit 25 Jahren Yoga und Meditation und führt Yogalehrer-Ausbildungen durch. Die nächste Yoga-Ausbildung beginnt am 25. Januar 2020 und kann erstmalig nach dem Grundkurs im Aufbaukurs auf 500 UEs erweitert werden.



www.stefan-datt.de www.yoga-berlin.de www.physio-charlottenburg.de



www.srilanka-explorer.de



SPANDAU

Brigitte Karbe - Heilpraxis & Bio-Kochschule

Mit Ayurveda den Tag beginnen – leckere Frühstücksideen Sonntag, 13. Oktober 2019 ab 9 Uhr Die vegetarische Vielfalt der indischen Küche genießen Samstag, 2. November 2019 ab 11.30 Uhr Ayurvedische Jahreszeitenküche: Festliche Winterküche Samstag, 7. Dezember 2019 ab 12 Uhr

Vegane Backideen zum Genießen und Verschenken Samstag, 8. Dezember 2019 ab 14.30 Uhr

Ayurveda Basis KochkursSamstag, 11. Januar oder 8. Februar 2020 ab 10 Uhr

Alle Kochkurse gibt es auch als Geschenkgutschein!

Brigitte Karbe HP & Ayurveda-Köchin Imchenallee 21d, 14089 Berlin Tel. 030 - 312 55 30 mail@bio-kochschulekarbe.de www.bio-kochschulekarbe.de



OBERHAVEL

"Villa Veda" – Entspannung an der Havel

In der "Villa Veda" in Zehdenick bieten wir ihnen ein Verwöhnprogramm für Körper, Geist und Seele. Neben unseren Yogakursen können Sie Ihren Körper mit wohltuenden und heilsamen Ayurveda Behandlungen von einem erfahrenen Ayurveda Therapeuten aus Sri Lanka verwöhnen lassen. Bei unseren Ayurveda-Wochenenden lernen Sie die ayurvedischen Küche und unsere gemütlich und individuell eingerichteten Gästeappartements kennen.

- Ayurveda-Massagen, -Behandlungen
- Ayurveda-Verwöhntage
- Ayurveda-Wochenenden

Villa Veda – Ayurveda & Yoga An der Hastbrücke 1 16792 Zehdenick Tel. 0176 - 32 80 95 95 info@villaveda-zehdenick.de www.villaveda-zehdenick.de



PRENZLAUER BERG

Gesundheit & Entspannung mit Ayurveda

In der Surya Villa können Sie mit Ölmassagen und Dampfbad, Stirnölguss und Kosmetik entspannen und im Sinne der altindischen Heilkunst des Ayurveda Ihre Gesundheit fördern. Bei einer 90-minütigen Ernährungsberatung erfahren Sie, welche Lebensmittel und Gewürze Sie am besten für Ihre individuelle Konstitution verwenden.

Ayurvedische Produkte wie Öle, Gewürze Tees, Kosmetik finden Sie im Ayurveda-Shop.

Geschenkgutscheine können Sie online oder auch vor Ort als schön gestaltete Gutscheinkarten kaufen.

Surya Villa Ayurveda Wellness Zentrum Rykestr. 3, 10405 Berlin Tel. 030 - 48 49 57 80 www.ayurvedawellnesszentrum.de Mo-Sa 10 30-20 Uhr



Ayurveda-Lifehacks:

Azurveda ganz einfach ins Leben integrieren -

so klappt es sofort mit der Umsetzung! von Dr. Janna Scharfenberg



Ayurveda, die Wissenschaft des Lebens, ist eines der ältesten traditionellen Heilsysteme unserer Welt. Die vielen Empfehlungen sind im Grunde universell und an jedem Wohnort unabhängig vom indischen Ursprung anwendbar. Doch häufig scheitern wir an der Umsetzung, da uns viele der Grundsätze, Zutaten für Gerichte und Vorgehensweisen im Ayurveda als kompliziert, zeitaufwändig und/oder nicht zeitgemäß erscheinen. Dabei ist es mit der richtigen Betrachtungsweise gar nicht so schwer, den Ayurveda modern und an unsere westlichen Bedürfnisse angepasst zu leben. In diesem Artikel möchte ich daher aus den unterschiedlichen Lebensbereichen, die unseren schnelllebigen Alltag ausmachen, ein paar konkrete und sofort umsetzbare Tipps geben. So wird der Ayurveda ganz leicht, und aus etwas fremd Erscheinendem wird ein begreifbares, logisches und intuitives Lebenskonzept. Diese Tipps fasse ich als "Ayurveda-Lifehacks" zusammen. Unter einem Lifehack versteht man soviel wie eine effektive und effiziente Strategie, mit der du ein Problem oder Anliegen undogmatisch und pragmatisch lösen kannst. Denn das ist der Ayurveda im Grunde: zielgerichtet, unkompliziert und sehr wirksam.

Ayurveda-Lifehack #1: Muss ich meinen Dosha-Typ kennen?

Ayurveda kennt drei Konstitutionstypen: Vata, Pitta und Kapha. Das Wissen über den eigenen Dosha-Typ macht natürlich eine Menge aus, dennoch ist es nicht so einfach, diesen wirklich selbst zu bestimmen, denn: Wir tragen naturgemäß alle Doshas in uns und können daher häufig nicht ganz klar differenzieren. Es ist schwierig, alleine zu unterscheiden, ob es sich um unsere Grundkonstitution handelt oder eventuell eine

Dysbalance vorliegt. Daher eignen sich Tests in Eigenregie nur für eine grobe Einschätzung und zum Herantasten an das Thema. Trotzdem kann man aber auch ohne das ausführliche Wissen über seine genaue Dosha-Konstitution stark von der ayurvedischen Lehre profitieren, denn viele Empfehlungen sind universell, saisonal und allgemeingültig:

- Hör auf deine Bedürfnisse! Was brauchst du in welcher Situation gerade besonders?
- Ernährung: Auch hier kannst du mit einer sai-

sonalen, regionalen und frischen Küche jedem Dosha-Typ grundsätzlich etwas Gutes tun.

- Gehe mit dem Jahresrhythmus: Jeder Saison ist im Ayurveda ein gewisses Dosha zugeordnet. Hier kannst du die allgemeinen Empfehlungen auch unabhängig vom eigenen Typ umsetzen.

Ayurveda-Lifehack #2 - Tägliche Ernährung

Der Ayurveda bietet uns eine Fülle an verschiedensten Empfehlungen rund um das Essen an. Dabei geht es aber nicht darum, diese buchstabengetreu und verbissen durchzuziehen. Es gilt, dir jene Empfehlungen herauszunehmen, die für dich stimmig sind, und diese für dein Leben passend zu gestalten. Die ayurvedische Küche setzt zudem auf Einfachheit und eine überschaubare Menge an Zutaten pro Gericht, denn so kann die Speise bestmöglich vom Körper verdaut werden, ohne dass dieser sich auf zu viele verschiedene Ingredienzien konzentrieren muss.

Gekochte Speisen

Im Ayurveda werden grundsätzlich viele schonend zubereitete warme Speisen empfohlen; die in der westlichen Welt oft hochgepriesene Rohkost kommt hier nicht zum Einsatz. Der Grund dafür ist, dass unser Körper so möglichst wenig Energie aufwenden muss, um die Mahlzeit zu verdauen und zu verstoffwechseln. Dies ist nicht nur eine immense Unterstützung für unsere Ver-

dauungsorgane, sondern sorgt auch für die Stärke unserer Mitte, unseres Agnis (Verdauungsfeuer).

Mittags die größte Mahlzeit essen

Zwischen 10 und 14 Uhr befinden wir uns in der Pitta-Zeit und somit brennt unser Agni nun am stärksten. Daher bietet es sich an, nun die größte Mahlzeit des Tages zu dir zu nehmen. Dies mag sich vielleicht erst einmal widersprüchlich anhören, und häufig erhalte ich als Gegenargument, dass man nach einer großen Portion am Mittag doch geplättet wäre und furchtbar müde. Dies liegt aber nicht daran, dass die Hauptmahlzeit am Mittag ist, sondern dass diese häufig aus einer ungünstigen Lebensmittelkombination (zum Beispiel eine schwere Sahnesauce mit Käse und Pasta) liegt, diese schnell hinuntergeschlungen wurde und der Körper eigentlich noch mit einem schwer zu verdauenden Frühstück zu kämpfen hat. Es ist quasi eine Kettenreaktion. Wenn du den Morgen gut startest, dein Mittagessen richtig wählst und entspannt isst, wirst du keine Probleme mit Müdigkeit haben.

Warme Getränke statt kalte Limo

Im Ayurveda werden nicht nur kühle Speisen, sondern auch kalte Getränke eher gemieden. Der Grund ist der gleiche wie bei Rohkost: Es schwächt unsere Verdauung und braucht viel Energie. Daher wird empfohlen, als Durstlöscher über den Tag verteilt warmes Wasser schluckweise zu trinken. Du kannst dieses morgens vorbereiten und einfach in eine Thermosflasche geben. In den wärmeren Jahreszeiten und zwischendurch kannst du selbstverständlich auch Wasser mit Raumtemperatur trinken.

Auch aus medizinischer Sicht solltest du kohlensäurehaltige und zucker- oder süßstoffhaltige Softdrinks meiden. Sie enthalten viele künstliche Farbstoffe, können deine Verdauung irritieren und haben keinerlei positiven Nutzen für unsere Gesundheit.

Snackpause!

In unserer modernen Welt befinden wir uns in einem ständigen Snack-Modus. Wir haben immer Zugang zu Nahrungsmitteln. Dies bringt uns dazu, dass wir eigentlich ständig essen und unser Verdauungstrakt ohne Unterlass arbeiten muss. Er hat somit keinerlei Pause und kann nie vollständig verdauen. Auch dies sorgt für Ama-Rückstände (Verdauungsgifte) und Beschwerden. Probier daher aus. zwischen den einzelnen Mahlzeiten auf Snacks zu verzichten. Ganz klassisch reichen drei Mahlzeiten am Tag gut aus. Kapha-Menschen mit einer langsamen, aber beständigen Verdauung können durchaus auch gut mit zwei Mahlzeiten auskommen, quirlige Vata-Typen benötigen statt drei größerer Mahlzeiten vielleicht vier kleinere. Auch hier spielt es am Ende des Tages keine Rolle, welches Schema für dich am besten passt. wichtig ist einfach, dass du dazwischen deinem Verdauungstrakt einmal Ruhe gönnst.

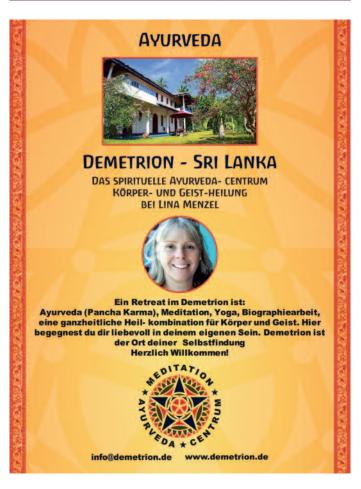
Ayurveda-Lifehack #3 -Gesund auf (Geschäfts-)Reisen

Gerade wenn wir viel unterwegs sind, ist es besonders schwierig, gesunde Routinen, die wir zu Hause vielleicht ganz einfach umsetzen können, beizubehalten. Doch auch dies muss gar nicht so schwer sein, wenn wir einfach ein paar Utensilien immer mit im Gepäck haben:

Thermoskanne oder -becher

Eine Thermoskanne kann dir unglaublich gute Dienste erweisen. Zum einen hast du so dein heißes Wasser immer dabei, das du auch unterwegs gut schluckweise zu dir nehmen kannst. Du kannst sie aber natürlich auch etwas zweckentfremden. Nicht nur einmal habe ich mir auf trubeligen Businessreisen mittags beim Asiaten in die Thermoskanne eine warme Suppe einfüllen lassen, die ich dann abends als leichte Mahlzeit im Hotelzimmer noch genossen habe. Sei einfach erfinderisch!







Dein eigener Porridge-Mix

Die meisten Hotels bieten morgens nicht unbedingt ein Frühstück im Ayurveda-Stil an, daher kannst du ganz einfach einen eigenen Porridge-Mix dabei haben, den du fertig gemischt kaufen oder dir zu Hause aus verschiedenen Getreideflocken, ein paar klein geschnittenen Trockenfrüchten und Nüssen selbst zusammenstellen kannst. Diesen kannst du dann im Hotel einfach mit heißem Wasser aufgießen und eventuell durch ein paar Komponenten vom Frühstücksbuffet ergänzen.

Sesamöl

Ein kleines Fläschen Sesamöl (alternativ: neutrales Mandelöl) kannst du unterwegs ganz vielseitig einsetzen. Zum Ölziehen, für die Massage und Einölung deines Körpers, um trockene Schleimhäute (vor allem in der Nase) zu befeuchten und zu nähren, für trockene Haarspitzen, wunderbare Fußmassagen und vieles mehr...

Ayurveda-Lifehack #4 - Ayurveda mit Kindern

Das Leben mit (kleinen) Kindern kann herausfordernd, wunderbar, aber auch anstrengend sein. Da kann es schnell passieren, dass vorher gut etablierte gesunde Routinen plötzlich nicht mehr umgesetzt werden. Daher braucht es eine Anpassung, die auch die Kleinen mit einbezieht und ihnen von Anfang an einen achtsamen, natürlichen und gesunden Umgang mit dem eigenen Körper vermittelt. Im Ayurveda wird der individuellen kindlichen Dosha-Konstitution ein großer Stellenwert beigemessen, um so auch die Kleinsten in ihrer Entwicklung typengerecht zu unterstützen.

Außerdem kann es Eltern helfen, ein besseres Verständnis für ihre Sprösslinge zu entwickeln. Ganz unabhängig vom Typ kann man aber einige ganz grundsätzliche ayurvedische Komponenten in den Alltag einfließen lassen. Hierbei ist es aber ganz wichtig, dass diese nicht forciert

werden, sondern immer wieder angeboten und einfach als ganz natürliche tägliche Handlung vorgelebt werden. Kinder gehen naturgemäß durch die verschiedensten Entwicklungsschritte und sich hier auch einmal mit einem klaren "Nein" abgrenzen zu dürfen, ist für sie wichtig.

Kichererbsen-Laddus

Kapha-Typen mögen Süßes sehr gerne. Dabei sollten sie darauf achten, dass süße Speisen nicht zu viel Zucker enthalten und der Blutzuckerspiegel möglichst stabil bleibt. Diese Kichererbsenrauten eignen sich besonders gut, denn sie enthalten komplexe Kohlenhydrate und viele Nährstoffe.

Zutaten

100 g Ghee (vegane Variante: Kokosöl) 150g Kichererbsenmehl

1/2 TL Ingwerpulver

Je 1 kleine Prise Zimt, Kardamom und Vanille 1/2 TL Kurkumapulver

50g Sharkara (ayurvedischer Rohrzucker), alternativ Kokosblütenzucker oder Rohrzucker

Zubereitung

- Ghee in einer Pfanne bei geringer Temperatur erwärmen und flüssig werden lassen.
- Alle Gewürze darin kurz anrösten.
- Zucker dazugeben und schmelzen lassen.
- Kichererbsenmehl untermengen. Bei mittlerer Temperatur mehrere Minuten rösten, bis ein köstlicher Duft aufsteigt und das Ganze sich zu einer feuchten, homogenen Masse verbindet.
- Die Masse auf ein mit Backpapier versehenes Blech fingerdick ausstreichen und an einem kühlen Ort bestenfalls mehrere Stunden auskühlen lassen.
- Wenn die Masse komplett trocken und fest ist, kann sie in Rauten geschnitten und in einem luftdichten Behälter aufbe wahrt werden.





Gemeinsame Routinen entwickeln

Wiederkehrende Handlungen geben Kindern Sicherheit und Geborgenheit. Sie können sich auf das einstellen, was kommt. Kreiere daher mit deinem Kind/deinen Kindern für euch passende Routinen, egal wie diese aussehen.



Ayurvedisches Kinderfrühstück

Auch Kinder können morgens schon ganz wunderbar mit einem kleinen Glas Wasser starten. Frisch gemachte Pfannkuchen mit Früchten oder ein warmes Porridge am Morgen eignen sich hervorragend für einen gut gesättigten Start in den Tag. Für Kinder kann man das Porridge durch einen kleinen Schuss Ahornsirup etwas süßer gestalten.

Gemeinsame Yogapraxis

Wenn du Yoga zu deiner täglichen Praxis zählst, kannst du dein Kind auch daran teilhaben lassen. Erwarte bitte nicht, dass hieraus eine ungestörte 90-minütige Praxis entsteht – ein paar einfache Übungen reichen aus und

Momente der Entspannung. Mit Prana - Ayurveda®
Unsere Kreationen basieren auf dem ayurvedischen
Prinzip und vereinen feinste Gewürze, Blüten und
Kräuter zu einem wunderbaren Geschmackserlebnis.
Lassen Sie sich verführen...
Besuchen Sie uns auf unserer Website. Wir freuen uns!
www.prana-ayurveda.de

die Kleinen sind häufig die besten Imitatoren und machen vergnügt mit.

Ayurvedisches Superfood für Kinder

Chyavanprash ist ein Fruchtmus, welches aus der indischen Stachelbeere gewonnen wird und mit einer Vielzahl verschiedener Kräuter und Honig eingekocht wird. In der ayurvedischen Tradition hat es im Familienleben einen hohen Stellenwert und wird Kindern dort als gesundheitsförderndes Mittel häufig pur, in eine warme Milch eingerührt oder zum Essen gegeben. «

Dr. med. Janna Scharfenberg ist praktische Ärztin, Ayurvedaexpertin, Ernährungs- und Gesundheitscoach sowie Yogalehrerin & Autorin. Sie führt ihr eigenes Gesundheitsunternehmen und bildet Gesundheitsexperten im Bereich Ayurveda aus und weiter. Zusätzlich bietet sie mit ihrem wöchentlichen Podcast



"Einfach gesund leben" wöchentliche Inspirationen im Audioformat an.

www.drjannascharfenberg.com

Ayurveda Ausbildung:

www.drjannascharfenberg.com/ausbildung



Ayurveda for Life Südwest Verlag, 2019 ISBN: 978-3517097893



Erscheint neu im Dezember 2019: Ayurveda for Life - Planer:

Typgerecht planen, stressfrei arbeiten, gesund leben Südwest Verlag, 2019, ISBN: 978-3517099132







Ayurveda & Ernährung

Ausbildungen in Berlin

Lebensbejahend · authentisch · integrativ

Ayurveda

- Ernährungs- & Gesundheitsberater
- Ayurveda-Koch
- Ayurveda-Gesundheitscoach (IHK)

Medizin

Ärzte-Fortbildung
 Ayurveda als komplementäre Medizin

Infotreffen in Berlin am 18.10.2019 Anmeldung: berlin@ayurveda-akademie.org









Die Haut:

Spiegel von Körper und Geist

Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers, das sich in einem komplizierten Stoffwechselvorgang stetig erneuert. Nach ayurvedischer Lehre gelten Hauterkrankungen als Manifestationen von Erkrankungen im Körper und sind sehr wichtig für die Diagnostik, denn die Haut wird als Spiegelbild des Innenlebens gesehen. Ist sie krank, bedeutet dies im ganzheitlichen Ansatz des Ayurveda, dass ein Verlust des natürlichen Gleichgewichts vorliegt.

emäß der jahrtausendealten Medizinlehre des Ayurveda besteht der menschliche Körper aus strukturellen Elementen (unter anderem Haut, Knochen, verschiedene Gewebearten und feine Kanalsysteme) und aus energetischen Komponenten (der feinstoffliche beziehungsweise "subtile" Körper). Unter den Energien, die im Körper wirken, sind die drei Doshas (Bioenergien) Vata (zugeordenete Elemente: Luft und Äther), Pitta (Feuer und Wasser) und Kapha (Erde und Wasser) die wichtigsten. Die Doshas benennen auch die Konstitutionstypen, die jedem Menschen individuell zugeordnet sind. Ist beispielsweise Vata die vorherrschende Lebenskraft, spricht man von einem Vata-Typ. Das harmonische Gleichgewicht dieser drei Lebensenergien im Körper spiegelt sich in der physischen und psychischen Gesundheit eines Menschen wider. Wenn die Doshas in ihrer jeweiligen natürlichen Balance sind, ist der Mensch körperlich und geistig im optimalen Gesundheitszustand.

Hilfe bei kranker Haut?

Ayurveda kann bei Hautkrankheiten wie Akne, Neurodermitis und Psoriasis eingesetzt werden, um das eigene Wohlbefinden und Selbstvertrauen sowie eine gesunde Haut zu fördern. Im klassischen Ayurveda werden auch die Hauttypen in die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha unterteilt – jeder dieser drei Typen hat jeweils ganz eigene Merkmale, durch die auf eine individuelle Behandlung geschlossen wird. Nach ayurvedischer Lehre hängt der Heilprozess besonders von den inneren Vorgängen ab, die durch eine gesunde Ernährung und Lebensweise verbessert werden. Die ganzheitliche Betrachtung bei Hauterkrankungen stellt eine Chance dar, durch ayurvedische Medizin einen stabileren Hautzustand zu erreichen. Die Haut ist gesund, wenn sie alle benötigten Nährstoffe erhält und die Doshas im Gleichgewicht sind.

Diagnose der Hauterkrankungen

Die Diagnose beginnt mit einer Untersuchung der Konstitution (Prakrti) und des energetischen Ungleichgewichts (Vikrti). Für eine ganzheitliche Diagnose werden neben dem Hautzustand auch die geistige Gesundheit, der Lebensstil und die Ernährungsgewohnheiten betrachtet. Als diagnostische Werkzeuge kommen vor allem die Pulsdiagnose, Augendiagnose, Lippendiagnose und die Zungendiagnose zum Einsatz. Der Ayurveda-Arzt (Vaidya) untersucht die Haut mit verschiedenen Sinnen und unterscheidet nach Pigmentierung, Glanz, Farbe und Aufnahmefähigkeit. Bei der Untersuchung der Krankheit

von Vaidya Kiran Naik und Vaidya Himanshu Joshi

sind Krankheitsursache, Früherkenung der Symptome, manifestes Krankheitsbild, Möglichkeiten der Linderung und der Krankheitsverlauf zu berücksichtigen. Die Untersuchungsergebnisse liefern ein Verständnis für den individuellen Entwicklungsverlauf der Krankheit, woran anschließend die Therapie angepasst wird.

Therapie der Hauterkrankungen

Die Behandlungsstrategie des Ayurveda erfordert viel Mitarbeit durch den Patienten. Zu Beginn jeder Therapie steht die Stärkung des Verdauungsfeuers (Agni). Sobald das Verdauungsfeuer stabilisiert ist, beginnt man mit fünf Therapiesegmenten:

Ernährung: Diätplan, abgestimmt auf individuelle Konstitution und Gesundheitszustand Lebensführung: Yoga und Meditation sowie Regelmäßigkeiten gemäß der ayurvedischen Tagesroutine

Shamana-Therapie: Ayurvedische Kräuter (Nahrungsergänzungsmittel), die die Doshas wieder in das individuelle natürliche Gleichgewicht bringen sollen

Manuelle Therapie: Ayurvedische Massagen und Ähnliches

Panchakarma-Therapie: Ausleitende Verfahren und Reinigungskur

Im Ayurveda ist es die Hauptaufgabe des Arztes, zu beraten, zu begleiten, zu motivieren und zu betreuen. Dies sollte kompetent und individuell geschehen. Bei schon sehr lange bestehenden Hauterkrankungen kann es notwendig sein, pathologische Krankheitskomplexe über einen längeren Zeitraum mit pflanzlichen Zubereitungen und einer entsprechenden Diät zu lösen. Dann beginnt die eigentliche, reinigende und ausleitende Therapie – bevorzugt in einem Panchakarma-Therapieverfahren. Besteht die Hauterkrankung noch nicht sehr lange, kann auch gleich ein Panchakarma-Verfahren indiziert sein. «

Europäisches Institut für Ayurveda-Medizin (EIFAM) Togostr. 1, 13353 Berlin, Tel.: 030 - 351 32 650 kontakt@eifam.eu, www.eifam.eu

In Rahmen des Ayurveda-Fachworkshop "Hauterkrankungen" bietet das EIFAM in Kooperation mit dem National Institute of Ayurveda der indischen Bundesregierung und der Gujarat Ayurveda Universität Jamnagar (Indien) vom 8.11. bis zum 15.11.19 kostenfreie Gesundheitskonsultationen für Hauterkrankungen an.

Zudem werden in der Zeit vom 8.11.19 bis 15.3.20 ermäßigte Panchakarma-Reinigungskuren sowie Tageskuren angeboten.

Teilnahme bitte nur nach Voranmeldung (schriftlich, per E-Mail oder telefonisch). Info, Kontakt und Anm. unter Tel.: 030-351 322 58, 030-351 322 59, 030-351 326 45 oder kontakt@eifam.eu

Ab aufs Brett!

von Dzenita Hasanbasic

- Ayurveda, Yoga und Surfen für Frauen -



Yoga, Strand, Wellen, Surfen – ein Traum! Doch irgendetwas fehlte Dzenita Hasanbasic, um ihre Auszeit wirklich rund und perfekt zu machen: Ayurveda! Die in ayurvedischer Heilkunde ausgebildete Therapeutin entwickelte daraufhin ihr eigenes Programm, basierend auf ihrer langjährigen therapeutischen Arbeit auf dem Gebiet des Ayurveda. Für SEIN spricht sie über ihr Herzensprojekt und ihre persönlichen Erfahrungen.

Surfen, oder auch Wellenreiten, fand ich schon als Kind magisch. Doch es mussten viele Jahre ins Land ziehen, bis ich endlich selbst auf einem Surfboard stand. In einem Portugal-Urlaub im September 2015 war es dann soweit – und von diesem Moment an wurde es eine Verbindung fürs Leben! Wohl wissend, dass Surfen und Portugal offenbar untrennbar zusammengehören, hatte ich Urlaub in einem zauberhaften kleinen Fischerort in der Nähe von Lissabon gebucht. Wie sich bei meiner Ankunft herausstellte, weilte ich damit quasi im portugiesischen Surfer-Mekka. "Perfekt", dachte ich mir, "hier bleibe ich!"

Auf ins Unbekannte

Abb: © Dzenita Hasanbasic

Bei meiner ersten Surfstunde war ich von einer kindlichen Aufregung und freudigen Energie erfüllt. Aber auch Unsicherheit machte sich in mir breit. Kurz dachte ich sogar daran aufzugeben, bevor ich überhaupt einen Versuch gemacht hatte. Glücklicherweise erwachte mein Ehrgeiz doch noch und ich wagte mich in die rauen und wilden Wellen des Atlantiks. Es war die beste Entscheidung meines Lebens! Rückblickend bin ich so glücklich, über meinen Schatten gesprungen zu sein, denn ich wurde mit unendlichen Glücksgefühlen belohnt. Dass ich mich ins Unbekannte gewagt hatte, hat

mein Urvertrauen sehr gefördert und gestärkt. Das Surfen ist für mich die perfekte Metapher für das Leben selbst: Immer dann, wenn es wieder herausfordernde Alltagssituationen gibt, besinne ich mich auf diese Erfahrung und die Verbindung mit den Urkräften. Mir persönlich gibt das unglaublich viel positive Energie, aber auch Kraft, Ruhe und Ausdauer, um stürmische Zeiten in der Alltagswelt zu überstehen.

Inspiration

Mich haben die Erfahrungen dieses Urlaubs langfristig geprägt und entflammt, und zwar in bestmöglicher Weise. Weil mich das Surfen so tief und energetisch berührt hatte, inspirierte und motivierte es mich, ein ganz eigenes Erholungs- und Stärkungsprogramm zu kreieren. Ich entwickelte das Konzept für einen ganz eigenen Retreat. Der Name ergab sich aus dem Zusammenspiel von Ayurveda (der Wissenschaft vom Leben) und meiner neuen Liebe, dem Surfen: "AyuSurf".

Mit Körper, Geist & Seele auf einer Wellenlänge

So entstand der AyurSurf-Retreat. Seit 2012 bin ich auf Ayurveda für Frauen spezialisiert. Deswegen beinhaltet das Programm stärkende, nährende und entspannende Maßnahmen speziell für Frauen. Und zwar für alle Frauen unabhängig von Alter oder Körpergewicht. AyurSurf bedeutet eine Woche lang mit den fünf ayurvedischen Elementen (Pancha Maha Bhutas) in Verbindung sein und eine perfekte Kombination aus Aktivität und Entspannung zu erleben, ganz nach dem ayurvedischen Prinzip. Das Herz wird erquickt und Ojas, nach der Lehre des Ayurveda die feinste Glücks- und Nährsubstanz im Körper, vermehrt. Während des Retreats finden für die Teilnehmerinnen individuelle ayurvedische Behandlungen und Beratungen statt. Besonders nach dem anstrengendem Surftraining hat sich beispielsweise eine sanfte Marmabehandlung bewährt, um beanspruchte Muskeln mit neuer Energie (Prana) zu versorgen. Der ayurvedische Klassiker Abhyanga, die Ganzkörperölmassage mit entsprechenden Tailas (ayurvedischen Kräuterölen), sowie Yoga und Meditation gehören ebenso dazu. Während der gemeinsamen Zeit gibt es auch eine Einführung in die Welt des Ayurveda. Hier stehen vor allem das Thema "Ayurveda für die Frau" und die ayurvedische Ernährung im Fokus. Besonders am Herzen liegt mir die ayurvedische Selbstmassage sowie das gemeinsame Kochen und die Herstellung von Ghee. Hier wird das neu erworbene Wissen direkt umgesetzt und für den Alltag zuhause geübt.

Harmonie finden

Für mich persönlich ist die Kombination aus Ayurveda, Yoga und Surfen ideal, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Sie erfreut, regeneriert, stärkt und inspiriert mich auf ganzheitlicher Ebene. Wie Ayurveda hat das Surfen einen festen Platz in meinem Leben eingenommen. Und ich würde mich freuen, wenn ich mit meinem kleinen Erfahrungsbericht auch andere für die Magie des Surfens inspirieren und begeistern kann. In diesem Sinne: Ab aufs Brett!

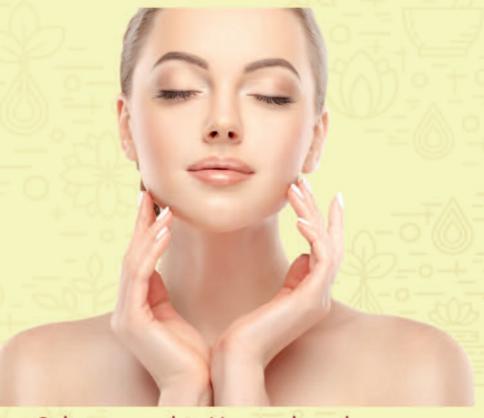
Dzenita Hasanbasic Ayurveda- und Sukshma-Marma-Spezialistin, Heilpraktikerin für Ayurveda-Medizin

"Im Ayurveda habe ich meine Berufung und mein Zuhause gefunden. Ayurvedisch leben bedeutet für mich im Einklang mit der (eigenen) Natur, im Hier und letzt zu sein."



AYURVEDA FACHWORKSHOP 2019

vom 08.11. - 15.11.2019 Gesunde Haut



Schwerpunkt: Hauterkrankungen







Fachworkshop*nur für Ärzte und medizinische Berufe
*Anmeldung erforderlich

Im Rahmen des Workshops:

Kostenfreie Ayurveda-Konsultationen* durch indische Ayurveda Ärzte (*nur für Hauterkrankungen)

vom 08.11. - 15.11.2019









vom 8.11.19-15.3.20, weitere Infos www.eifam.eu