



sein

Special

www.sein.de

AYURVEDA

Klopfen, Kreisen, Streichen: Pinda Sveda, die ayurvedische Stempelmassage

Ayurveda und die Milch: Oft verteufelt und doch so wichtig

Lebenszyklen: Mit Ayurveda bis ins hohe Alter

sein
SPECIAL
NR. 25

Inhalt

- 3 Liebeserklärung an Nepal**
Ein Erfahrungsbericht. Parkinsonserkrankung & ayurvedische Behandlungsmöglichkeiten
von Dr. Ursula Grether
- 5 Diagnose „Depression“**
Wie funktioniert die Therapie im Ayurveda?
von Dr. Chr. Kessler
- 6 Ayurveda und die Milch**
Von vielen verteufelt und doch so wichtig
von Irene Rhyner
- 10 Ist Ayurveda echte Medizin?**
Genehmigungshürden in der EU & Patientenrechte
von Dr. med. Harsha Grammingner
- 12 Pinda Sveda**
Die ayurvedische Kräuterstempelmassage
von Julia Lang und Alice Jyoti Delmenico
- 14 Zukunftsmedizin: Ayurveda & Yoga**
Warum beide von Natur aus zusammengehören
von Prof. Dr. Sk. Sharma & Dr. Kiran Naik
- 15 Lebenszyklen**
Mit Ayurveda bis ins hohe Alter
von Kerstin Rosenberg



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. Bitte beachten Sie auch, dass die Artikel nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.

SPECIAL IMPRESSUM
Das SPECIAL „Ayurveda“ zur SEIN-Ausgabe 242 Oktober 2015 erscheint im:
One World Verlag Ltd.,
Akazienstr. 28 • 10823 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: 35 000 Exemplare
DRUCK: Druckerei Vettors
GmbH & Co KG, Radeburg

Titelbild: © byheaven - Fotolia.com

Edito



Liebe Leserinnen und Leser, gefühlt hat man kaum einen Wimpernschlag getan, schon ist der Sommer federleicht an uns vorbeigezogen, der Herbst fegt bunt herein und der Winter mit seinen langen, dunklen Abenden steht vor der Tür. Nach all dem Trubel bietet sich diese Jahrzeit an, etwas innezuhalten. Der Mensch neigt jetzt zu Muße, Rückzug, Meditation, Nachdenken und etwas mehr innerer Einkehr. Ein guter Moment, um sein Wissen über Ayurveda, die jahrtausendealte indische Wissenschaft vom Leben, zu vertiefen, aus dem reichhaltigen Erfahrungsschatz zu schöpfen und durchaus auch, um zu genießen. Auch in diesem Jahr haben wir wieder eine Fülle an Informationen über die traditionelle indische Medizin im Gepäck – von kulinarischen Genüssen über wohltuende Stempelmassagen bis hin zu der Frage, welche Patientenrechte man beim Thema Ayurveda hat und welches Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten es bei psychischen und neurologischen Erkrankungen gibt. Wir werfen sogar einen kleinen Blick auf die Medizin von morgen und erklären, was Ayurveda und Yoga eigentlich verbindet. Also, kommen Sie gut durch diese Zeit der Besinnung. Namaste, Ihre Shermin Arif

Abb. Lili: © Shermin Arif



**mein Ayurveda
HAIDMÜHLER HOF**

EINFACH AYURVEDA

Panchakarma Kur – Einzigartig in der Dreiländerecke Bayerischer Wald!

AUTHENTISCHE PANCHAKARMA KUREN
In dem kleinen, familiär geführten Wohlfühlhotel ist Ayurveda nicht nur eine Philosophie. Ayurveda wird hier gelebt. Seit 2012 können unsere Gäste authentisch durchgeführte Kuren buchen – so individuell und persönlich wie nirgendwo anders.

PANCHAKARMA - INKLUSIVLEISTUNGEN

- Übernachtung inklusive ayurvedischer Vollpension
- SPA Bereich mit Schwimmbad- und Saunalandschaft
- Betreuung durch einen Ayurveda Spezialisten aus Sri Lanka
- Erstkonsultation zur Erfassung Ihrer Probleme, Wünsche und Kurzziele
- tägliche kürzere Konsultationen zur Erfassung von Ihrem physischen und psychischen Wohlbefinden
- individuell abgestimmter Therapieplan mit täglich 4 Behandlungen
- ayurvedische Kräutermedizin, Yoga & Meditation
- ausführliche Abschlusskonsultation mit Ernährungstipps für zu Hause

INFORMATION & BUCHUNG

Ayurveda- und Wellnesshotel Haidmühler Hof
Max-Pangner-Str. 11 • 94145 Haidmühle
Tel. +49 (0)8556 9700 • Fax +49 (0)8556 9028
info@haidmuehler-hof.de • www.haidmuehler-hof.de
<http://facebook.com/HaidmuehlerHof>



Heilsame Berührung Body & Soul in Berlin

*Ayurveda, Entschlacken,
Erneuern, Regenerieren*



- ♥ **Abhyanga-Ayurveda-Ölmassage**
zweihändig und Synchronabhyanga
- ♥ **Shirodhara – Stirnölguss**
- ♥ **Abhyanga und Shirodhara**
- ♥ **Samvahana – eine königliche Sinnesreise**
speziell für Frauen, verjüngend
- ♥ **Hawaiian Body Flow Massage**
zwei- und vierhändig
- ♥ **Paar-Rituale – verbindend u. beglückend**
- ♥ **Aqua-Wellness – eintauchen in die**
Gelassenheit des Seins

Geschenk-Gutscheine

Tashina Kohler
Akazienstr. 27, 10823 Bln
Tel. 030 - 32 70 57 79,
Mobil 0176 - 271 621 71
tashina@web.de





Ein Erfahrungsbericht

Liebeserklärung an Nepal

Im Frühjahr 1977, in den Semesterferien, erkundete ich zum ersten Mal das hinduistische Königreich Nepal. Seine überaus freundlichen Menschen und die grandiosen Landschaften legten einen Zauber über mich. Seither hat mich dieses Land nicht mehr losgelassen. Meine vorerst letzte Reise dorthin vor ein paar Jahren trat ich mit einem dunklen Vorzeichen an: Ich hatte die Diagnose Parkinson erhalten.

Was hat Parkinson mit Nepal zu tun?

Zunächst hatte ich als Ärztin die Krankheit selbst an mir vermutet und bekam sie dann von einem Neurologen bestätigt. Dennoch verließ ich mich auf mein Bauchgefühl und wollte mich auf keinen Fall – wie empfohlen – lediglich auf die Schulmedizin verlassen. Meine Recherchen nach einer alternativen Behandlung führten mich in die ayurvedische Abteilung des Immanuel Krankenhauses hier in Berlin. Die empfohlenen ayurvedischen Kräuter und Ölmassagen wirkten gut und ohne Nebenwirkungen. Noch besser wäre natürlich eine große ayurvedische Reinigungsbehandlung, meinte mein behandelnder Arzt Dr.

Kessler und empfahl mir einen sehr kompetenten Kollegen in Nepal, der sowohl schulmedizinisch als auch im Ayurveda ausgebildet sei. Und so landete ich im „Ayurveda Health Home“ in Kathmandu – überglücklich, weil ich dafür nicht in die Hitze von Südindien oder Sri Lanka reisen musste, sondern nach Nepal, in meine geliebte zweite Heimat.

Nepal – zweite Heimat

Von diesem verwunschenen Flecken Erde erzählte mir einst meine erste große Liebe. Hier gelandet lauschte ich damals den hingebungsvollen nächtlichen Gesängen in den Hindutempeln, kraxelte in den Bergen, zunächst spontan auf den berühmten Trekkingpfaden und später auch als Expeditionsärztin mit Extrembergsteigern in den höchsten Höhen. Hier lernte ich meinen späteren Ehemann kennen und richtete mit ihm eine kleine Klinik in einem Flüchtlingscamp für Tibeter ein. Und hier fand ich meinen ersten buddhistischen Lehrer, Lama Yeshe. Ich trage also mehrere Nepal-Stempel in meiner Seele.

Ayurvedische Tradition in Nepal

Ein Großteil der Bevölkerung in Nepal wird noch heute medizinisch nach dem Ayurveda versorgt. Als Teil des Großraums Indien hat das kleine Land eine viele Jahrtausende alte Ayurveda-Tradition. Sehr viele seiner besonders potenten Heilpflanzen wachsen in den alpinen Regionen des Himalaya.

Behandlung vor Ort

Der leitende Arzt, ein äußerlich zierlicher und ruhiger Mann, scheint seine Patienten über viele Antennen zu erkunden. Jedenfalls habe ich mich nach anderthalb Stunden Anamnese und Untersuchung von ihm erkannt und beschrieben gefühlt wie noch nie zuvor. Nicht umsonst wird er Rishi genannt, die Bezeichnung der Hindus für einen Heiligen oder einen Seher.

Dr. Rishi Koirala und sein Team arbeiten an zwei Standorten: in Kathmandu, der Hauptstadt, und in Pokhara, der weiter westlich gelegenen, ebenfalls touristisch sehr gut erschlossenen Stadt mit Blick auf mehrere Achttausender. Das „Ayurveda Health Home“ ist ein nepalesisch-deutsches Projekt mit hohem Hygiene- und Organisationsstandard. Meine zweiwöchige Reinigungs- und Aufbaukur konnte beginnen: Yoga, Pranayama (Atmung), Öl-Güsse und Massagen mit zwei und vier Händen, Nasen-, Mund- und Darmreinigungen, Klangmassagen über verschieden große Klangschalen und eine speziell auf meine Person und den Stand der Behandlung ausgerichtete feine ayurvedische Kost. Ich fühlte mich liebevollst verwöhnt und umsorgt von dem ganzen Team. Dessen langjähriges Training und ganz spezielle Ausbildung im Haus übernimmt der Bruder von Rishi. Fünf Jahre, ließ ich mir sagen, übt eine Massagetherapeutin, bis sie ihre eigene erste Behandlung gibt. Nach zwei Wochen war ich schlank wie seit

von Dr.
Ursula Grether



Abb. © Fotostudio Blümrich

Dr. Ursula Grether gibt an 8 Dienstagen vom 27.10.-15.12.2015 den Kurs „Heilsames Mitgefühl – mit sich selbst und Anderen“. Ein Kurs zum Heilwerden mit Techniken aus alternativer, komplementärer & Schulmedizin, Psychotherapie, Neurobiologie und dem uralten Schatz des Buddhismus. Der Kurs ermöglicht die Gestaltung einer individuellen täglichen heilsamen Praxis.

Ort: Bodhicharya – Buddhistisches Zentrum für Frieden und Verständigung, Kinzigstraße 25, 10247 Berlin
Kosten: 150 €, Ermäßigung auf Anfrage

Info & Anmeldung zum Kurs und zum Artikel bei U. Grether: ullagren@gmx.de



ROSENBERG
gGmbH
Europäische Akademie
für Ayurveda




Gemeinsam wirken sie besser:

Ayurveda & Yoga

Lebensbejahend · authentisch · integrativ

Ayurveda

Massage und Therapie
Ernährungs- & Gesundheitsberater
Ayurveda-Koch
Ayurveda-Gesundheitscoach (IHK)
Psychologischer Ayurveda-Berater

Yoga

Yogalehrer
· Erprobtes Konzept seit 25 Jahren
· 2-stufige Ausbildung mit 200/500 Stunden
Nächster Start: 30. Oktober

Medizin

Ärzte-Fortbildung
Ayurveda als komplementäre Medizin



Europäische Akademie für Ayurveda
Kanzowstr. 4a · 10439 Berlin · Tel. +49 (0)30 - 85 760 134
Hauptsitz Kompetenzzentrum · Forsthausstr. 6 · 63633 Birstein

www.ayurveda-akademie.org

Jahrzehnten nicht mehr und fühlte mich wie neu geboren. Den ohnehin nicht leichten Abschied erschwerte eine warme Ölbad-Massage – von sechs Therapeutinnen ausgeführt – mit anschließendem heißem Bad in einem Blumenmeer. Ein überbordendes Fest für alle Sinne. Noch mehr Schönes hätte ich kaum ausgehalten.

Hand in Hand: Schulmedizin und Ayurveda

Wieder zurück in Deutschland sorgte zunächst mein guter Gesundheitszustand für erstaunte Bewunderung, aber nach und nach forderte die ganz normale Arbeit im ganz normalen Stress von Berlin ihren Tribut. Mein Freund „Parki“, wie ich meine laut Lehrbuch fortschreitende neuronale Erkrankung nenne, ließ mehr und mehr seine Muskeln spielen. Ich war reif und bereit, Schulmedizin zu schlucken, als ich von Prof. Przuntek, einem bekannten Neurologen hörte, der gegen Parkinson und Multiple Sklerose ein spezielles Konzept entwickelt hat, bei dem die ayurvedische Medizin eine tragende Rolle spielt. Er würde also nicht über meine Kräuter lachen, sondern auf ihnen aufbauen und gemeinsam mit einem sehr kompetenten indischen Ayurvedaarzt weitere Möglichkeiten empfehlen.

Ayurveda auf Kassenrezept?

Was man im Ayurveda schon seit Hunderten von Jahren weiß, ist inzwischen in der westlichen Hochleistungsmedizin angekommen und wird von ihr intensiv beforscht: Parkinson beginnt im Darm. Und dessen spezifische – zum Beispiel ayurvedische – Reinigung und Pflege machen Sinn. Die Kosten werden von einigen Krankenkassen sogar teilweise erstattet.

Ich konnte es nicht glauben: Für mich gab es Ayurveda in Deutschland auf Krankenschein! Auf ins Ruhrgebiet nach Hattingen! Über zwei Wochen erhielt ich dort eine Behandlung ähnlich der in Kathmandu parallel zur klassischen neurologischen Diagnostik und Therapie. Sehr liebevoll, sehr einfühlsam, sehr präsent und kompe-

tent – sowohl die Ayurveden als auch die Neurologen! Ein absoluter Glücksfall in der bundesdeutschen Krankenhauslandschaft. Seither nehme ich neben meinen bisherigen ayurvedischen Kräutern eine geringe Dosis pharmakologischer Pillen, die die Neurologen zwar für unterdosiert halten, aber staunend akzeptieren. Ich ernähre mich so weit wie möglich nach den ayurvedischen Empfehlungen, mache Qigong und Yoga, bewege mich viel und in frischer Luft und meditiere regelmäßig. Mein Leben ist langsamer und intensiver und bewusster geworden. Mein Freund Parki begleitet mich weiterhin, aber er ist nicht so groß, dass ich in seinem Schatten stehe.

Unterstützung für Nepal

Nepal wurde im April 2015 von einem furchtbaren Erdbeben getroffen. Die beste Spende, die Sie dem bitterarmen Land nach dieser Katastrophe zukommen lassen können, ist meiner Meinung nach ein Besuch als Gast. Als Gast, der die vielen Kompetenzen im Land abrufft und dafür bezahlt. Sei es beim Bergsteigen, beim Whitewater Rafting auf reißenden Flüssen, bei Safaris auf Elefantenrücken, beim Trekken in Nepals Traumlandschaften, beim Essen, beim Übernachten oder – wie oben beschrieben – in einer Ayurveda-Therapie.

So ermöglichen Sie den Menschen, Ihnen selbstbewusst und auf Augenhöhe das zu bieten, was Sie vielleicht suchen: Entspannung, Entschleunigung, Gelassenheit, Zeit zum Durchatmen, zum Loslassen von Vergangenen, Finden einer neuen Perspektive und vieles mehr. Aber Achtung: Nepal macht süchtig. ☺



Spielende Mädchen im Changu Narayan, einem der ältesten Tempel in Kathmandu, Foto: Ursula Grether

Diagnose „Depression“

Therapieansatz im Ayurveda

Die Depression ist die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung in westlichen Gesellschaften. Obwohl gerne von sich gewiesen und immer noch stigmatisiert, handelt es sich mitnichten um ein gesellschaftliches Randphänomen, sondern um eine Diagnose, mit der fast jeder/r direkt oder indirekt schon mal in Kontakt war oder ist.

Studiendaten weisen darauf hin, dass, auch im Zusammenhang mit soziokulturellen Einflussfaktoren, die Häufigkeit von Depressionen zunimmt. Die Behandlungserfolge – vor allem mittels medikamentöser Therapieverfahren – sind für die Patientinnen und Patienten häufig nicht zufriedenstellend und nicht selten mit unerwünschten Nebenwirkungen behaftet.

Werkzeugkiste Ayurveda

Genau hier setzt Ayurveda an, denn dieses traditionelle Medizinsystem hat mit seinem ganzheitlichen Ansatz in diesem Kontext einiges zu bieten. Ayurveda ist dabei kein Werkzeug, sondern als komplexes Medizinsystem eben eine Werkzeugkiste. Wenn es auch nach schulmedizinischen Kriterien bisher leider nur wenige Statistiken und wissenschaftliche Erhebungen gibt, ist der immense Erfahrungsschatz, über den Ayurveda durch die lange und ungebrochene Tradition mit weit über 2000 Jahren klinischer Erfahrung als Breitenmedizin in Südasien verfügt, nicht von der Hand zu weisen. Interessant ist hierbei die andere Herangehensweise: Im Gegensatz zur Schulmedizin, die sich bei der Behandlung meist auf eine spezifische Erkrankung konzentriert, versucht man im Ayurveda den erkrankten Menschen in seiner Gesamtheit zu erfassen, Dysbalancen festzustellen und auszugleichen. Dies stützt sich vor allem auf das ayurvedische Konstitutionstypen-Konzept der drei Doshas

(Vata, Pitta und Kapha) und, auf der psychomentalen Ebene, der drei Gunas (Sattva, Rajas und Tamas), die als Störkonstellationen bei der Entstehung von Krankheiten eine zentrale Rolle spielen.

Ayurvedische Psychotherapie?

Der Ayurveda verfügt über eine eigene Spezialdisziplin für psychische Erkrankung im Rahmen des achtfältigen Ayurveda (Bhutavidya). Beschäftigt man sich mit der Geschichte und Entwicklung des Ayurveda, wird sehr deutlich, dass dieses jahrtausendealte Medizinsystem im Bereich Psychotherapie und Psychologie sehr viel aus der Praxis des Yoga und des Buddhismus entlehnt hat. Spannend zu sehen, dass heute wiederum die moderne Mind-Body-Medizin/ MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn) ebenfalls diesen Weg geht und Elemente aus dem Yoga, der buddhistischen Vipassana-Meditation und anderen südasiatischen Achtsamkeitstechniken einbindet. Hierzu existieren bereits einen ganze Reihe wissenschaftlicher Veröffentlichungen, zum Beispiel auch für den Einsatz von Mind-Body-Medizin bei Depression.

Ayurvedisches Therapiekonzept

Das vielfältige Therapiekonzept des Ayurveda im Rahmen der Behandlung von Depressionen greift auf die ayurvedische Pflanzenheilkunde zurück (zum Beispiel auf *Withania somnifera* (Ashwagandha), *Bacopa monnieri* (Brahmi), *Centella asi-*

tica (Mandukaparni) und *Convolvulus pluricaulis* (Shankhapushphi), auf Körpertherapieverfahren wie Massagen, eine spezifisch zusammengestellte Ernährungstherapie und gegebenenfalls Reinigungselemente – und eben besonders auch auf Yoga-Therapie unter Miteinbeziehung spezifischer Atemtechniken, meditativer Verfahren sowie Unterweisung in ethische Konzepte. Hierbei spielen unter anderem pflanzenbetonte Ernährung, Gewaltlosigkeit, Empathie und Selbstempathie sowie erkenntnistheoretische Aspekte eine wichtige Rolle.

Eins sollte bei all dem jedoch nicht vergessen werden: Vor dem Hintergrund der Bedeutung gesellschaftlicher und sozialer Zusammenhänge für das Auftreten depressiver Störungen in westlichen Gesellschaften (wie zum Beispiel Arbeitsverdichtung, Wertewandel und postmoderner Hyperindividualismus) ist eine integrativmedizinische Herangehensweise wichtig, die den kulturspezifischen Kontext berücksichtigt und naturheilkundliche Ansätze sinnvoll und möglichst wissenschaftsbasiert in die schon vorhandenen schulmedizinischen Therapieansätze integriert.

Last but not least lohnt es sich darüber nachzudenken, dass zentrale Präventionselemente für Depression häufig Dinge sein können, für die man in der Regel zunächst keine Therapeuten braucht: Ein gesunder, sinnstiftender Lebensstil, Zufriedenheit mit dem eigenen Leben, heilsame Ernährung und ausreichende tägliche Bewegung. ☺

von Dr.
Chr. Kessler



Abb. © Immanuel Krankenhaus Berlin

Dr. med. Christian Kessler ist Funktionsoberarzt an der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und Experte für traditionelle Medizinsysteme. Er ist Autor zahlreicher Publikationen zum Thema Ayurveda & Yoga sowie Dozent am Berliner Ayurveda- und Yoga-Institut Sonne und Mond (www.sonneundmond.com) und an der Europäischen Akademie für Ayurveda.

Im Oktober 2015 eröffnet das Schwerpunktzentrum für Naturheilkunde „Immanuel Medizin Zehlendorf“ (www.zehlendorf.immanuel.de/naturheilkunde, www.das-eins.com/immanuelmedizin-zehlendorf-naturheilkunde)

Verteufelt und
doch so wichtig:

Ayurveda und die Milch

Milch - das ist die erste Nahrung nach der Geburt. Eine Mutter, die ihr Kind nährt, mit Muttermilch den Weg bereitet - ein schönes Bild, wenn ein Baby gesäugt wird. Auch im Erwachsenenalter bleibt die Sehnsucht nach aufbauender Lebensnahrung. In den klassischen Ayurvedaschriften finden sich seitenweise Lobeshymnen zum Thema Milch, aber auch sorgfältige „Benutzerhinweise“.

von Irene
Rhyner



Irene Rhyner - Seit 18 Jahren in Europa als Ayurveda-Expertin und vorher 20 Jahre als diplomierte Krankenschwester tätig. Sie lebt mit ihrer Familie vorwiegend in der Ostschweiz. Durch ihre einfachen Erklärungen verstehen auch Ayurveda-Anfänger die komplexen Zusammenhänge, lassen sich von Ayurveda begeistern und anstecken. Mehr Infos zu Konsultationen, Ayurveda-Kursen & Programmen unter www.ayurveda-rhyner.com

So wird die Kuhmilch sehr positiv als wichtiges Rasayana (Regenerierungs- und Aufbaumittel), als Immunstärker, Aphrodisiakum und in ihrer Eigenschaft als süß, schwer, leicht kühlend beschrieben. Von der Wirkung auf die Psyche wird vor allem der energetische Aspekt „Sattva“ – der Reinheit, welcher harmonisierend und befriedend auf den Charakter wirkt, hervorgehoben. Physiologie und Charakter können positiv wie negativ beim Milchgenuss beeinflusst werden.

Nicht jedem bekommt's

Es ist ein Unterschied, von wem, wann und wie die Milch getrunken wird. Zudem spielt es eine große Rolle, von welchen Tieren die Milch stammt, auf welchem Boden diese grasen, welche Jahreszeit vorherrscht, zu welcher Tageszeit sie gemolken werden und zu welchen unterschiedlichen Milchprodukten die Milch weiterverarbeitet wird. Milch und Milchprodukte werden daher unterschiedlich auf die Konstitutionstypen wirken.

Die Milch der heutigen Zeit, die industriell verarbeitet wird, bietet zum Sattva-Aspekt immer auch einen „Rajas“-



Aspekt (Prinzip der Leidenschaft). Sie wird uns nicht nur Reinheit, sondern auch einen Funken Feuer mitliefern. Wenn sie pasteurisiert und auf Jahre hinaus haltbar in der Packung daherkommt, dann schleicht sich auch noch „Tamas“ (Prinzip der Trägheit) in die Milch. Wenn Sie eine Kuh im Stall haben und mit den Händen noch selbst Ihre Milch melken – dann sind sie wahrlich gesegnet und eine Ausnahmeerscheinung!

Zu unrecht verteufelt?

Es gibt viele Menschen, die Milch heute bereits komplett ablehnen. Entweder weil sie diese aus ethischen Gründen nicht zu sich nehmen möchten, weil sie eine Milchallergie (Laktoseintoleranz) diagnostiziert bekommen haben, sich vor „Verschleimung“ fürchten oder weil ihnen die Milch einfach nicht schmeckt. Interessant ist, dass die Evolution in Nord- und Mitteleuropa vor etwa 7500 Jahren den Menschen vielfach die MilchVERträglichkeit (Laktasepersistenz) geschenkt hat. Eine Erscheinung, die sich zeitlich ungefähr mit dem Aufkommen der Herdenhaltung bei unseren Vorfahren in der Jungsteinzeit deckt.

Das war nicht immer so, denn die Aufspaltung von Milchzucker in Laktase verliert sich vielfach nach dem Säuglingsalter, so dass reine Milch nicht mehr verdaut werden kann. In Studien* wurde diese Genmutation beim Menschen in den nördlichen Ländern Europas mit fast 90% festgestellt. In den südlichen Ländern liegt der Anteil nur bei ca. 20%. Das bedeutet, je nördlicher man in Europa kommt, umso besser vertragen die Menschen dort Milch. Milchprodukte wie Ghee, Käse, Joghurt, Sauermilch, Buttermilch hingegen werden von allen Menschen vertragen.

Milchgenuss: Warm oder kalt?

Trinken Sie warme Milch!** Warme und gekochte Kuhmilch fördert die Immunität, besänftigt alle drei Doshas, stimuliert die Verdauung, lindert Rheuma und löst Blockaden im Zirkulationsprozess. Kalte Milch hingegen sollte generell nicht getrunken werden – sie blockiert alle drei Doshas und ist verantwortlich für die Entstehung von Rheumatismus, Polyarthrit, verstopft

*Studien des University College London und der Johannes Gutenberg-Universität Mainz 2009

**Caraka Samhita in Materia Medica of Ayurveda

die Shrota (feine Körperkanäle) und sorgt für Amabildung (Ansammlung von Giftstoffen).

Jedem Dosha seine Kuh

Wie bei den Lebensmitteln, so lassen sich je nach Gattung und Farbe einer Kuh die Dosha-Eigenschaften (ayurvedische Konstitutionstypen) typgerecht ableiten. Vata-Dosha profitiert von der Milch einer schwarzen Kuh, Kapha-Dosha von der Milch einer weißen Kuh. Eine hellbraune Kuh liefert für Pitta-Dosha die beste Milch. Gefleckte Kühe mit allen Farben sind demnach Tridosha-Kühe! Eine mögliche Erklärung, warum es heute viele Unverträglichkeiten der Milch gibt: Der industriell stark bearbeitete Milchmischmasch von verschiedenen Kühen kann wahrscheinlich nicht mehr von jedem Dosha vertragen werden.

Alternativen zur Kuh

Wer Milch nicht verträgt, kann natürlich auf Milchersatz zurückgreifen, der heute in vielen Sorten industriell hergestellt wird. Empfohlene, typgerechte Sorten:

Vata-Dosha: Hafer-, Dinkel-, Weizen-, Mandelmilch.

Pitta-Dosha: Dinkel-, Reis-, Hafermilch.

Kapha-Dosha: Soja-, Lupinen-, Reismilch.

Ayurveda-Tipp: Trinken Sie typgerechte Milch und schlecken Sie den Milchbart mit Genuss von Ihren Lippen. ☺

„Europäische Ayurveda Küche“
Irene Rhyner
Königsfurt-Urania,
2015 (erscheint in Kürze)
ISBN 978-3-86826-139-4
24,99 €



Rezept – Buttermilchdatschi von der Ludmilla

(für 4 Personen)

Zutaten

260 g Vollkornmehl
1 TL Salz
3 Msp. Muskatnuss
2 Msp. Langer Pfeffer
1 Prise Kümmel, gemahlen
2 Msp. Chilipulver
500 ml Buttermilch
2 Eier
2 EL Basilikumblätter, frisch
2 EL Mineralwasser
4 EL Ghee zum Braten

Sauerrahm-Dip

150 ml Sauerrahm
2 Knoblauchzehen
½ TL Paprika scharf
½ TL Salz

Zubereitung

Mehl in einer Schüssel mit Salz und Gewürzen vermengen. Buttermilch mit Eiern versprudeln und die Flüssigkeit mit dem Trockengemisch verrühren. Den Teig etwa 10 Min. ziehen lassen. Basilikumblätter fein schneiden und unterheben. Mineralwasser dazugeben und Teig nochmals verrühren. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Beim ersten Datschi ca. ½ EL Ghee, dann nur noch zum Fetten der Pfanne. Mit einem kleinen Schöpflöffel den leicht dicklichen Teig in die Pfanne geben, bis er einen Durchmesser von 7-8 cm erreicht hat. 3-4 Datschi haben in einer normal großen Pfanne Platz. Auf jeder Seite etwa 4-5 Min. goldgelb bis hellbraun braten. Der Datschi-Rand kann etwas knusprig werden. Mit einem EL Knoblauch-Sauerrahm und 1 Prise Paprika heiß servieren.

Für den Knoblauch-Sauerrahm-Dip:

Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken, mit dem Sauerrahm vermischen, 1 Prise Salz dazu – fertig.



Satyam
VEGAN-VEGETARISCHES
INDISCHES RESTAURANT
Ayurvedische Speisen




**Immer Sonntags
Brunch-Buffet:
11.00 - 20.00 h
9,50 € p. Pers.**

Großes veganes & vegetarisches Angebot.
Lassen Sie sich vom aktuellen Angebot auf
www.mysatyam.de
Appetit machen!

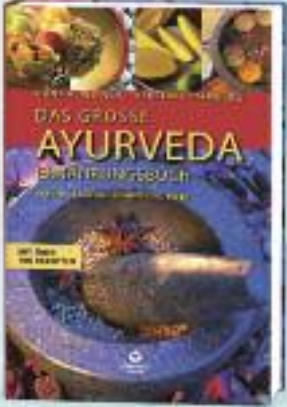
Goethestr. 5 · Ecke Knesebeckstr.
10623 Berlin-Charlottenburg
Tel.: (030) 318 06 111
www.mysatyam.de
Täglich von 11.30 bis 24.00 geöffnet

Ayurveda
Indische Heilkunst




NEU


Irene Rhyner
Europäische Ayurveda-Küche
ISBN 978-3-90826-139-4 • € [D] 24,95




H. H. Rhyner - K. Rosenberg
Das große Ayurveda Ernährungsbuch
ISBN 978-3-908652-16-8 • € [D] 28,90



H. H. Rhyner
Das neue Ayurveda Praxishandbuch
ISBN 978-3-03819-049-3
€ [D] 33,00



L. Kiel - E. Diehl
Klassische Ayurveda Massage
ISBN 978-3-03819-039-4
€ [D] 28,50


KÖNIGSFURT URANIA
www.koenigsfurt-urania.com

STEGLITZ-ZEHLENDORF

Arztpraxis für Ayurveda-Medizin und Homöopathie

Als Ärztin begrüße ich Sie in meiner Praxis für ganzheitliche Medizin. Ich behandle mit sanften Therapiemethoden, behalte jedoch immer die Grenzen aus schulmedizinischer Sicht im Auge. Die Kombination aus fundiertem schulmedizinischen und alternativmedizinischem Wissen versetzt mich in die Lage, Ihnen eine optimierte ganzheitliche medizinische Behandlung anbieten zu können.

Für Kinder und Erwachsene mit akuten und/oder chronischen Krankheiten. Ich freue mich auf Sie!

Dr. med. Katja Aschenbrenner
Schottmüllerstr. 42
14167 Berlin

Tel. 030 - 20 60 53 81
mail@arztpraxis-aschenbrenner.de
www.arztpraxis-aschenbrenner.de



CHARLOTTENBURG

AYURVEDA-BY-AMRITA

Massagetherapie, Lebens- und Gesundheitsbegleitung, Yoga, Atmung, Entspannung, Meditation, Mantras

Ayurveda hilft dem Gesunden, seine Gesundheit zu erhalten, und dem Kranken, sie wiederzuerlangen. Die Anwendung des Ayurveda wirkt ausgleichend auf alle Sinne, fördert die Freude und schöpferisches Wachstum. Sie versteht sich als heilende Wissenschaft vom Leben, als Mutter aller Heilkünste.

SEIN-SPEZIAL-OFFERTE 65 € für die 1,5-stündige Abhyanga (Ganzkörperbehandlung) mit warmem Sesamöl.

Ayurveda Praxis
Wundtstr. 46, 14057 Berlin
S-Bhf. Messe Nord, M49, X34
U6 Sophie-Charlotte-Platz

Tel. 0172 - 17 41 47 5
info@ayurveda-by-amrita.de
www.ayurveda-by-amrita.de



MITTE

Kurs – Ayurveda-Kosmetik, Körperreinigung & -pflege

Zweiteiliger Wochenendkurs

Geheimnisse für innere Harmonie und ein strahlendes, junges Aussehen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- innere und äußere Reinigung und Verjüngung nach Ayurveda
- Herstellung und Anwendung hochwertiger ayurvedischer Naturkosmetik
- typusgerechte Ernährung und Pflege

Indian Institute of Vedic Studies
Sw. Nikhil Joshi
Tel. 030 - 2 85 77 38
www.kundli.net



SCHÖNEBERG

Ayurvedisch essen und einkaufen

Im dabbawalla Deli am Winterfeldtplatz ist der täglich wechselnde ayurvedische Thali Schwerpunkt der vegetarischen Speisekarte – sehr lecker, optimal auf den Körper abgestimmt, und er macht satt ohne zu belasten.

Das Ladensortiment bietet Zutaten wie Gewürze und Öle, mit denen auch die Küche arbeitet, sowie ayurvedische Nahrungsergänzungen und Pflegeprodukte.

dabbawalla
Ayurveda Deli Berlin
Hohenstaufenstr. 64
10781 Berlin
Mo-Sa 11-18 Uhr
Tel. 030 - 23 63 76 76
facebook.com/dabbawallaberlin



PRENZLAUER BERG

Surya Villa Ayurveda Wellness Zentrum

Mit Ölmassagen, Stirnölzug, Kosmetik, Sauna und Dampfbad werden im Sinne der altindischen Heilkunst des Ayurveda Gesundheit und Wohlbefinden gefördert.

Surya Villa bietet zudem auf 4 Etagen mit Dachterrasse und Hofgarten Yoga-Kurse, Ernährungsberatung, Dosha-Bestimmung und Ayurveda-Ausbildungen.

Ayurvedische Produkte wie Öle, Gewürze, Tees, Kosmetik sind im Ayurveda-Shop erhältlich. Ebenso Geschenkgutscheine über Massagen und Wellnessstage.

Surya Villa
Ayurveda Wellness Zentrum
Rykestr. 3, 10405 Berlin

Tel. 030 - 48 49 57 80
www.ayurveda-wellnesszentrum.de
Mo-Sa 10.30-20 Uhr



PRENZLAUER BERG

Restaurant Suriya Kanthi

Bei uns essen Sie vom Feinsten: Original Sri Lanka-Küche mit Lebensmitteln aus überwiegend ökologischem Anbau – und das zu verträglichen Preisen. Köche aus Sri Lanka kochen Reis- und Curry-Gerichte wie zu Hause – nur unserem europäischen Geschmack entsprechend etwas milder. Fast alle vegetarischen Gerichte sind auch vegan, da mit Kokosmilch gekocht wird und fast nie Eier verwendet werden.

Sonntags 11-16 Uhr können Sie beim Brunch die ganze Vielfalt ausprobieren.

Restaurant Suriya Kanthi
Knaackstr. 4
10405 Berlin

Tel. 030 - 44 25 301
info@suriya-kanthi.de
www.suriya-kanthi.de



MARIENDORF

Exzellentes Essen, exzellentes Karma!

Überall spricht man heutzutage von gutem Karma. Jeder könnte mit seinem Handeln die Welt ein kleines Stückchen besser machen und für mehr Nachhaltigkeit sorgen, so er dieses denn möchte. Das KARMA Restaurant Berlin hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Zeit für seine Gäste ein großes Stückchen schöner zu gestalten, wenn diese köstliche Speisen der indisch-nepalesisch-tibetischen Küche ordern. Gutscheine 2 für 1 das Hauptgericht à la carte (Hühnerfleischgerichte/vegetarische Gerichte, das günstigere oder wertgleiche ist gratis, gilt nicht für Grill und Menüs)
Gültig bis 30.12.2015, nicht an Feiertagen/Wochenenden.

KARMA Restaurant Berlin
Eisenacher Straße 57
12109 Berlin
Tel. 030 - 70 37 01 71
info@karma-berlin.de
www.karma-berlin.de



MAHLSDORF SÜD

MASSAGE & HEILPRAXIS Therapie - Kurse - Seminare

Die ayurvedischen Massagen sind eine wunderbare Möglichkeit der Stressentlastung. Sie bringen uns raus aus dem Kopf und rein in den Körper! Mit Gelassenheit und neuer Energie kann dem Leben wieder begegnet werden. Das ist der Schwerpunkt meiner Praxisarbeit, die Vorbeugung und Therapie von stressbedingten Erkrankungen mit Hilfe von Massagen, Reiki und Stressmanagement sowie der Behandlung der Darmflora, dem Einsatz bioidentischer Hormone und weiterer alternativer Heilmethoden.

Birgit Grobbecker
Heilpraktikerin
Reiki-Therapeutin/-Lehrerin
Entspannungscoach
Erich-Baron-Weg 14
12623 Berlin

Tel. 030 - 63 37 91 33
www.heilpraxis-grobbecker.de



ÜBERREGIONAL

Ayurveda-Köchin für Gruppen in Achtsamkeit

Sie begleiten Menschen auf Seminar- oder Yogareisen und wünschen sich Achtsamkeit und Mitgefühl als Grundatmosphäre? Dann nutzen Sie die Kraft des Ayurveda. Als professionelle Ayurveda-Köchin auf Reisen liebe ich die kulinarische Begleitung von mehrtägigen Gruppen: Ob Yoga, Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung – es ist mir eine große Freude, die Teilnehmenden in bester vegetarischer oder veganer Bio-Qualität zu bekochen.

Zum Kennenlernen und Probieren: Ayurveda-Genuss-Abende mit Büffet und Vortrag (19-22 Uhr) in Birkenwerder!

- Typentest: 13.11.
- Doshabalance: 16.10./27.11.

Skaidrit Fitz-Walter
Ayurvedaköchin/
Gesundheitstrainerin (UGB)
Tel. 0151 - 50 53 25 13
genussvoll.kochen@web.de
www.genussvoll-kochen.info



SPANDAU

Bio-Kochschule für westl. & ayurvedische Kochkunst

Nächste Kochkurstermine sind u.a.:

- Ayurveda-Basis-Kochkurs
Termine: 7.11.15/9.1.16 oder 6.2.16, Tageskurs
- Zum Genießen: Aromatische Geschenke aus der Ayurveda-Küche, Termin: 27.11.15, 18-21 Uhr
- Die feine ayurvedische Winterküche: festlich und delikat
Termin: 6.12.15, Tageskurs
- Ayurveda am Abend: Leckere und einfache ayurvedische Küche, Termine: 11.12.15 und 19.1.16, Abendkochkurs

**Heilpraxis & Bio-Kochschule
Brigitte Karbe**
HP & Ayurveda-Köchin
Imchenallee 21d, 14089 Berlin
Tel. 030 - 312 55 30
mail@heilpraxiskarbe.de
www.heilpraxiskarbe.de



BERLIN

aniram veda Geprüfte Ayurveda-Mittel

Unterstützen Sie Ihre Gesundheit mit Ayurveda-Produkten in bester Qualität. Ayurveda-Öle, die den Reichtum der Natur beinhalten, lindern. Kräuterpulver, die mit Respekt gepflanzt, geerntet, von Hand sortiert und gemörsert werden, reinigen stark von innen. Andere bauen schonend auf. Nach einer Konstitutionsbestimmung wählen wir gemeinsam das wirkungsvollste Mittel für Sie aus. Durch die Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Ayurveda-Arzt werden Sie bestens betreut.

aniram veda
Marina Antony
Do: Ökomarkt/Kollwitzplatz
Sa: Neuer Markt/Südstern
Hansaplatz & Nordbahnhof:
www.aniram-veda.com/termine/
Tel. 0176 - 34 94 43 39
element@aniram-veda.com
www.aniram-veda.com

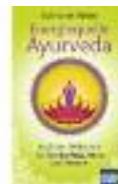


ÜBERREGIONAL

Balvinder Sidhu Energiequelle Ayurveda

Neue Energie gewinnen und das eigene Kraftpotenzial finden und entfalten – diese Schätze können Sie aus dem Buch „Energiequelle Ayurveda – Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout“ schöpfen. Die indische Ayurveda-Therapeutin stellt Ihnen neue, facettenreiche und effektive Wege vor, auf denen Sie wieder zu Ihrer Energie zurückfinden und diese langfristig erhalten können. In der ganzheitlichen Sicht auf Körper, Geist und Seele werden Sie selbst zum Macher und Gestalter Ihrer Lebensqualität. Sie können spüren, wie sich neue Lebensfreude, Kreativität und Wohlbefinden einstellen.

Mankau Verlag GmbH
Postfach 13 22
82413 Murnau am Staffelsee
Tel. 08841 - 62 77 69-0
kontakt@mankau-verlag.de
www.mankau-verlag.de



centrovital
HOTEL · SPA & SPORT · GESUNDHEIT

Zwei exklusive Ayurveda-Angebote für SEIN-Leser*

Das Mehr.
Traditionelles Ayurveda
im centrovital.

Entdecken Sie das Siddhalepa Ayurveda Center! Unsere Ayurveda-Spezialisten aus Sri Lanka verwöhnen Sie mit traditionellen Anwendungen und Rezepturen aus dem 200jährigen Wissen der Siddhalepa-Familie.

* Exklusiv für SEIN-Leser:
Abhyanga (ca. 60 Min.)
inkl. Tageskarte SPA & Sauna
nur 79,- EUR (statt 102,- EUR)
Konsultation (ca. 60 Min.)
nur 59,- EUR (statt 75,- EUR)

Terminbuchung unter dem
Stichwort: "SEIN"

Siddhalepa Ayurveda Center
im centrovital
Neuerdorfer Straße 25
13585 Berlin
Tel.: +49(30)818 75-145
Fax: +49(30)818 75-119
ayurveda@centrovital-berlin.de
www.centrovital-berlin.de



von Dr. med.
Harsha
Gramminger



Dr. med. Harsha Gramminger ist Vorsitzende der European Ayurveda Association e.V. (EUAA), einem Dachverband, der sich für die Verbreitung und Anerkennung von Ayurveda in Europa einsetzt. Die Ärztin verfasste drei Bücher über „New Age Ayurveda“ und leitet die Euroved GmbH mit ayurvedischer Akademie/Klinik. www.euroayurveda.eu
www.euroved.com

Am 15. & 16.10.2016 findet in Koblenz der **2. European World Ayurveda Congress (EWAC#2)** statt: Interessierte können die ganze Welt des Ayurveda & Yoga mit allen fünf Sinnen erfahren, während sich die internationalen Experten auf einem wissenschaftlichen Symposium austauschen. Mehr Infos: www.ayurvedacongress.de

Ist Ayurveda echte Medizin?

Ayurveda kann sich als ganzheitliche Gesundheitslehre auf über 5.000 Jahre Anwendungserfahrung berufen. Auf dem Weg zur vollwertigen Anerkennung in der Europäischen Union (EU) sind jedoch noch einige Hindernisse zu meistern. Manche Hürden sind zu Recht hoch gelegt, andere entstammen einem engstirnigen, eurozentristischen Weltbild. Die Ayurveda-Ärztin Dr. Harsha Gramminger erklärt, was wirklich dem Schutz des Patienten dient und was ihn in seiner freien Wahl der Therapie behindert.

Die westliche Medizin beginnt, wenn ein Mensch mit Krankheitssymptomen zum Arzt geht. Aus ayurvedischer Sicht ist das reichlich spät. Denn Ayurveda unterscheidet nicht einfach in gesund und krank, sondern kennt insgesamt sechs Stufen der Krankheitsentstehung. Die Manifestation einer Erkrankung (Vyakti) ist bereits die vorletzte. Die ayurvedische Gesundheitslehre setzt viel früher an und erkennt schon in der Ansammlung (Sanchaya) bestimmter Störfaktoren den ersten Schritt zur Krankheit.

Die beste Wirkung erzielt Ayurveda – wörtlich das Wissen vom langen und gesunden Leben –, wenn er in den All-

tag integriert wird. Diese Tagesroutine (Dinacharya) richtet sich nach der individuellen Konstitution eines jeden und zielt auf die Balance unserer Bioenergien (Doshas). Dafür sollte ein erfahrener Ayurveda-Arzt oder -Heilpraktiker eine gründliche Anamnese, Puls- und Zungendiagnose sowie körperliche Untersuchungen durchführen. Anschließend kann er personalisierte Ernährung, Fitness, Yoga, Meditation und vielleicht auch Kräuter und Gewürze empfehlen.

Ayurveda bietet als Ergänzung zur westlichen Medizin von Ratschlägen für einen gesunden und glücklichen Lebensstil bis hin zur Behandlung auftre-

tender Krankheiten und Störungen eine reichhaltige Palette an Maßnahmen. Durch den ganzheitlichen, präventiven Charakter lassen sich viele Erkrankungen vermeiden und dadurch die Kosten der Gesundheitssysteme in der EU drastisch senken. Sollte das von Krankenkassen, Ärztekammern und Gesundheitsbehörden nicht begrüßt werden?

1. Hürde: Das Recht auf freie Therapiewahl bekanntmachen

In der EU ist Ayurveda im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als „traditionelles Medizinsystem“ anerkannt. Im Rahmen ihrer freien Therapiewahl können Patienten sich also für eine medizinische Ayurveda-Behandlung entscheiden. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten einer „alternativ“-medizinischen Behandlung in der Regel jedoch nur, wenn die klassische Behandlung nicht zur Besserung ihres Zustandes führen konnte. Leider wissen viele Patienten nicht einmal von ihren Rechten. Die Krankenkassen machen es ihnen zudem – vorsichtig ausgedrückt – nicht gerade einfach.

Grundsätzlich gibt es für den Ayurveda-Arzt und Heilpraktiker die Möglichkeit, seine Leistungen nach dem Hufelandverzeichnis abzurechnen. In diesem Leistungskatalog, welcher durch einige Privatkassen Anerkennung findet, sind vorwiegend manuelle Ayurveda-Behandlungen wie Massagen, Kräuterbeutelbehandlungen und Einläufe aufgelistet. Alle anderen Leistungen sind als individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) vom Patienten selbst zu bezahlen.

Der Arzt hat außerdem die Möglichkeit, die im Katalog der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) aufgeführten Leistungen analog abzurechnen. Doch auch hier sträuben sich die Kassen immer wieder, die Leistungen anzuerkennen. Ruft der Patient bei seiner Versicherung an, wird ihm geraten zu einem „vernünftigen“ Arzt zu gehen und sich nicht der „Para-Medizin“ zu widmen. Bei den Patienten führt dieses Verhalten oft zu der Schlussfolgerung, dass Leistungen, die nicht von der Krankenkasse übernommen werden, keine fundierten ärztlichen Leistungen seien. So wird der Patient um seine freie Therapiewahl gebracht.

2. Hürde: Ausbildung von Ärzten standardisieren

Von den hierzulande praktizierenden Ayurveda-Ärzten haben viele nach dem Medizinstudium eine mindestens dreijährige Zusatzausbildung im Ayurveda absolviert. Noch vor einigen Jahren war dies ausschließlich in Indien und den USA möglich. Heute gibt es in Europa bereits einige Institute, die diese Ausbildungszweige auf professionellem Niveau anbieten.

Einen guten Rahmen für die ayurvedischen Fortbildungen für Heilberufe bieten die Richtlinien der WHO. So sollte eine fundierte Ayurveda-Ausbildung für Ärzte rund 2.000 Stunden betragen, für Ayurveda-Therapeuten 1.500. Patienten, die auf der Suche nach einem gut ausgebildeten Ayurveda-Arzt in ihrer Nähe sind, finden auf der Website der Deutschen Ärztesgesellschaft für Ayurveda-Medizin (www.daegam.de) wichtige Informationen.

3. Hürde: Qualitätssicherung & Anerkennung von Ayurveda-Produkten

Ein weiterer wichtiger Ansatzpunkt zur Anerkennung von Ayurveda als Medizin ist die Standardisierung der ayurvedischen Kräuterpräparate. So sollte es selbstverständlich sein, dass alle hierzulande erhältlichen Ayurveda-Produkte von unabhängigen Instituten nach westlichen Standards auf Schadstoffe untersucht werden. Mittlerweile lässt die indische Regierung keine ungetesteten Produkte mehr zur Ausfuhr zu. Sie hat Schadstoffobergrenzen festgelegt, die mit den Lebensmittelrichtlinien der EU übereinstimmen.

Doch leider werden durch diese Gesetzgebung nicht alle (illegalen) kleineren Versendungen erfasst und auch der „Export via Touristengepäck“ ist schwer kontrollierbar. Verbraucher sollten deshalb darauf achten, dass sie nur ordnungsgemäß in die EU eingeführte oder in der EU hergestellte Produkte erwerben. Idealerweise tragen die Präparate zu-

sätzlich das EU-Biosiegel.

Grundsätzlich sind ayurvedische Produkte innerhalb der EU ausschließlich als Lebensmittel, das heißt Nahrungsergänzungen zu betrachten, Wirkungsansagen sind deswegen nicht zulässig. Dies liegt vor allem daran, dass die von der EU mit der Zulassung von Medikamenten beauftragten Labore nicht in der Lage sind, die Vielfalt der kombinierten Ayurveda-Präparate zu messen. Grundsätzlich sind die hohen Schwellen zur Zulassung von Medikamenten in der Europäischen Gemeinschaft zu begrüßen, sie stellen jedoch nicht-europäische Medizintraditionen teils vor unüberwindbare Hindernisse.

Fazit: Ayurveda ist eine echte Alternative

Obwohl Ayurveda eine so reichhaltige Ergänzung zur westlichen Medizin bietet und mit seinem präventiven Charakter für Entlastungen der Gesundheitssysteme sorgen würde, bleiben Ärztekammern, Krankenkassen und Behörden skeptisch. Sie verlassen sich lieber auf die sogenannte „Evidence Based Medicine“ (EBM), die mit Doppelblindstudien an großen Gruppen durchschnittliche Reaktionen auf ein Medikament testet. Ayurveda hingegen betrachtet den Menschen individuell, denn eine personalisierte Medizin ist viel genauer und erfolgsversprechender. Ihr gehört definitiv die Zukunft. Hier müssen die ayurvedische Gemeinschaft und die Vertreter der Alternativmedizin noch viel Aufklärungsarbeit leisten.

Doch schon heute entfaltet die ayurvedische Lehre auch für den Westler ihre volle Wirkung. Denn Ayurveda funktioniert nicht nur über „Kräutermedizin“, sondern vor allem über den Ausgleich der Doshas durch typengerechte Ernährung und konstitutionspezifischen Lebensstil mit individuellem Sport, Yoga und Meditation. Es gibt keine andere Medizin, die den Menschen so gesund, fit und glücklich macht. ☺



YOGA



MEDITATION




AYURVEDA

healing travel

Grolmanstraße 22
10623 Berlin am Savignyplatz
Tel. +49 (0) 30 312 30 29
info@healing-travel.de
www.healing-travel.de



 find us on facebook



Pinda Sveda

Die ayurvedische Kräuterstempelmassage

Klopfen, Kreisen, Streichen - die hübschen Beutel haben es im wahrsten Sinne des Wortes in sich: Edle Kräuter, Samen und Gewürze dieser speziellen ayurvedischen Massagetechnik sind in Verbindung mit warmen Ölen und intensiver Massage nicht nur Wellness, sondern sorgen für überaus beeindruckende gesundheitliche Resultate.

von Julia
Lang und
Alice Jyoti
Delmenico

Pinda Sveda gehört zu den Schweißbehandlungen im Ayurveda. Eine Mischung aus Kräutern, Samen oder Getreide wird geröstet und eingehüllt in Baumwollstoff zu duftenden Beuteln, den „Pinda“ oder „Boli“ (Einzahl „Boli“), gebunden. Anschließend werden diese Boli vorsichtig in einem passenden Öl erhitzt und sind dann einsatzbereit für die Behandlung.

Die Wärme der Kräuterpäckchen sorgt während der Massage zusätzlich für eine erhöhte Durchblutung und regt Stoffwechsel und Lymphfluss an. Da unsere Haut die Fähigkeit besitzt, Substanzen von außen aufzunehmen, werden die Inhaltsstoffe der Beutel durch Klopfen, Kreisen und Streichen auf bestimmten Punkten und Energiebahnen tief in das Gewebe eingebracht.

Highlight der ayurvedischen Manualtherapie

Chronische Rückenschmerzen, neurologische Erkrankungen, Gelenkschmerzen und rheumatische Beschwerden, Immunschwäche, Knochenbrüche sowie psychosomatische Erkrankungen zählen zu den Indikationen für eine Pinda-Sveda-Behandlung. Selbst bei der so schwer zu behandelnden Fibromyalgie kann eine deutliche Schmerzlinderung erzielt werden. Auch als Rasayana, also zur Verjüngung und Regeneration sowie in der Geriatrie wird die Pinda Sveda erfolgreich eingesetzt. Im Rahmen einer Ayurvedatherapie werden immer mehrere Behandlungen in Folge, auch in Kombination mit anderen manuellen therapeutischen Verfahren verordnet.

Welche Boli gibt es?

Patra Potali Sveda:

Frische, klein geschnittene Blätter

Churna Pinda Sveda:

Die Grundlage sind Kräuterpulver

Shastika- oder Navara Pinda Sveda:

Hier ist ein spezieller Reis die Basis

Jambira Pinda Sveda:

Kokos und frische Zitrone

Für jeden Typ den richtigen Bolus

Es gibt drei Konstitutionstypen, Vata, Pitta, Kapha und ihre Mischformen. Vata setzt sich aus den Elementen Raum und Äther zusammen, Pitta aus Feuer und Wasser und Kapha aus Wasser und Erde. Die Grundkonstitution (Prakriti) und die Störkonstitution (Vikriti), werden in einer ayurvedischen Konsultation ermittelt. Dem jeweiligen Konstitutionstyp (auch Bioenergie oder Dosha genannt) entsprechend und/oder nach der Qualität der Symptome werden die Inhaltsstoffe der Beutel variiert. So kann die Behandlung unter anderem entschlackend, nährend, beruhigend, vitalisierend oder entsäuernd wirken. Grundsätzlich wird die Pinda Sveda zur Reduktion von Vata und Kapha eingesetzt und ist bei erhöhten Pitta-Zuständen, wie brennendem Gefühl und Hauterkrankungen kontraindiziert. Auch bei sehr stark erhöhtem Ka-

AYURVEDA-ADRESSEN

IN BERLIN

aniram veda, Marina Antony, Märkte siehe Anzeige, element@aniram-veda.com, Tel. 0176-34944339, www.aniram-veda.com
Ayurveda-by-Amrita, Wundtstr. 46, 14057 Bln, Tel. 0172-1741475, info@ayurveda-by-amrita.de, www.ayurveda-by-amrita.de

Body&Soul, Tashina Kohler, Akazienstr. 27, 10823 Berlin-Schöneberg, Tel. 030-32705779, 0176-27162171, tashinamail@web.de
Cosmoveda Store, Adalbertstr. 5-8 (im Gewerbehof) 10999 Berlin, Tel. 030-46796560, www.cosmoveda.de/shop, www.facebook.com/cosmoveda

dabbawalla - Ayurveda Deli Berlin, Hohenstaufenstraße 64, 10781 Berlin, Mo-Sa 11-18 Uhr, Tel. 030-23637676, facebook.com/dabbawalla.berlin

Dr. med. Katja Aschenbrenner, Schottmüllerstr. 42, 14167 Berlin, Tel. 030-20605381, mail@arztpraxis-aschenbrenner.de, www.arztpraxis-aschenbrenner.de

EIFAM Europäisches Institut für Ayurveda Medizin, Togostraße 1, 13351 Berlin, Tel. 030-35132258/-259/-650, kontakt@eifam.eu, www.eifam.eu

Europäische Akademie für Ayurveda, Kanzowstraße 4a, 10439 Berlin, Tel. 030-85760134, berlin@ayurveda-akademie.org, www.ayurveda-akademie.org

Healing Travel, Grolmanstr. 22, 10623 Berlin, Tel. 030-3123029, www.healing-travel.de

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

Heilpraxis Grobbecke, Erich-Baron-Weg 14, 12623 Berlin, www.heilpraxis-grobbecke.de, Tel. 030-6337 9133

Indian Institute of Vedic Studies, Nikhil Joshi, www.kundli.net, Tel. 030-2857738

KARMA Restaurant Berlin, Eisenacher Straße 57, 12109 Berlin, Tel. 030-70370171, info@karma-berlin.de, www.karma-berlin.de

Restaurant Suriya Kanthi, Knaackstraße 4, 10405 Berlin, www.suriya-kanthi.de, Tel. 030-442301

Satyam, vegetarisches indisches Restaurant, ayurvedische Speisen, Goethestr. 5, 10623 Berlin, Tel. 030-31806111, www.mysatyam.de

Siddhalepa Ayurveda Center im Centro Vital, Neuendorfer Str. 25, 13585 Berlin, Tel. 030-81875145, ayurveda@centrovital-berlin.de, www.centrovital-berlin.de

Skaidrit Fitz-Walter, Ayurvedaköchin/Gesundheitstrainerin (UGB), Tel. 0151-50532513, genussvoll.kochen@web.de, www.genussvoll.kochen.info

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

ÜBERREGIONAL

AYURVEDA IN GOA, Devaaya Ayurveda & Nature Cure Centre Goa, Informationen & Buchungen: andrea@devaaya, Tel. 0177-8074267, www.devaaya.com

Greystones Villa, Tel. 0711-234 8144, info@greystones-villa.de, www.greystones-villa.de

Haidmühler Hof, Max-Pangerl-Str. 11, 94145 Haidmühle, info@haidmuehler-hof.de, www.haidmuehler-hof.de, Tel. 08556-9700

Mankau Verlag GmbH, Postfach 13 22, 82413 Murnau am Staffelsee, Tel. 08841-6277690, kontakt@mankau-verlag.de, www.mankau-verlag.de

www.ayurveda-portal.de, Informations- und Kommunikationsplattform zu Ayurveda, Tel. 06128-859184, kontakt@ayurveda-portal.de
Königsfurt-Urania Verlag GmbH, Tel. 04334-1822010, Presse@koenigsfurt-urania.com/www.koenigsfurt-urania.com

pha, zum Beispiel bei Übergewicht sowie bei Fieber, Husten, Asthma und während der Menstruation sollte diese Behandlung nicht angewendet werden. Nachfolgend werden zwei klassische Bolus-Typen vorgestellt.

Shastika Pinda Sveda oder Navarakizhi – Regeneration und Vitalität

Bala Kashaya (eine Abkochung aus Sida cordifolia) und Navara-Reis, beziehungsweise je nach Dosha Gersten- oder Dinkelschrot, bilden bei diesen Boli die Grundlage. In der veganen Version wird statt Kuhmilch außerdem Mandel- oder Dinkelmilch verwendet. Vorwiegend kräftigende und nährenden Eigenschaften zeichnen die Shastika Pinda Sveda aus. Sie macht den Körper geschmeidig, die Gelenke beweglich, verbessert die Blutzirkulation und reinigt die Körperkanäle. Regeneration und Vitalisierung stehen hier im Vordergrund, daher verbessert sich neben der Verdauung und dem Appetit auch das Aussehen.

Jambira Pinda Sveda – Geheimtipp bei Cellulite

Hierfür werden geriebene, geröstete Kokosnuss und frische Zitronen in Öl erhitzt. Die Jambira Pinda Sveda ist eine potente Schönheits- und Regenerationsbehandlung für die Haut. Überflüssiges Fett wird durch die adstringierende Wirkung der Zitrone abgebaut, und das in den Kokosraspeln enthaltene Öl pflegt und glättet. Die Haut wird gestrafft, besonders am Bauch, Vernarbungen und Cellulite werden günstig beeinflusst und das Lymphsystem aktiviert. Schon eine Behandlung kann hier erstaunliche Resultate hervorbringen.

Therapie und Wellness

Die Pinda Sveda ist neben anderen ayurvedischen Behandlungen, wie beispielsweise der Abhyanga (Ganzkörperölmassage), der Marmamassage (Massage spezieller Energiepunkte), dem Shirodhara (Stirnguss) oder der Udvarthana (Pulver-beziehungsweise Pastenmassage), ein wichtiger Be-

standteil der ayurvedischen Therapie. Darüber hinaus ist sie aber auch als sehr angenehme Wellnessbehandlung, die Schönheit und Wohlbefinden fördert, zu empfehlen. Wärme, Druck und Kräuter hinterlassen ein unvergleichliches Wohlfühl, das noch lange nachwirkt. ☺

Sinnliche Schönheitskur für Zuhause Gesichtsbehandlung mit Miniboli

Mit Hilfe von quadratischen Baumwollstoffresten und Schnur kann man leicht selbst kleine Boli (Durchmesser 2-3 cm) herstellen, gefüllt mit zerkleinerten, frischen oder getrockneten unbehandelten Rosenblütenblättern. Die Boli dann in im Wasserbad angewärmtes Rosenöl tauchen und in kreisenden, ziehenden Bewegungen sanft das ganze Gesicht und die Ohren damit massieren. Hierbei mal mehr und mal weniger Druck anwenden und auch auf ausgewählten Punkten etwas länger verweilen, ganz wie es einem persönlich angenehm ist. Viel Spaß dabei.

Julia Lang - Seit 13 Jahren als Heilpraktikerin tätig, leitet den seit 2012 rein veganen Ayurveda Wellness- und Therapiebereich bei Yoga Vidya, Bad Meinberg. Neben ihrer Tätigkeit als Yoga- und Ayurvedatherapeutin bietet sie eine Ausbildung zum/zur veganen Ernährungsberater/in an und vereint das Wissen aus diesen Bereichen mit dem der europäischen Naturheilkunde und der energetischen Medizin. Seit vielen Jahren gibt sie Vorträge, Seminare und bildet aus.



Allice Jyoti Delmenico - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Ayurveda-Therapeutin, ausgebildet in Massage und Physiotherapie, Cranio-Sacral-Therapie, staatl. anerkannte Masseurin und med. Bademeisterin, Spa Specialist und Yogalehrerin.



ayurveda-portal.de
Aktuelles Wissen zu Ayurveda und Gesundheit

aktuell
umfassend
unabhängig

Artikel, Videos, Branchenbuch, Kalender, Forum u.m.

Verlosung

S verlost 3 Exemplare des spannenden Buches „Der bewusste Plan der Schöpfung“ von Dr. Shri Balaji També Scorpio Verlag, 2014, ISBN 978-3-943416-97-8

„Quantenmedizin und Energiefeld-Heilung – die Essenz vedischen Wissens. Jenseits ihrer poetischen Sprache und ihrer faszinierenden Mythologie enthalten die altindischen Veden ein kostbares Erbe für die Menschheit: die Blaupause für die Programmierung unseres Lebens.“

„Tradition und neueste Forschung – ein Jahrhundertwerk.“
Inge Endres, Buchhandlung Middle Earth

Zum Gewinnen bitte bis zum **20.11.15** eine E-Mail mit dem Stichwort „**Ayurveda**“ und unter Angabe des Namens und der Adresse an: **gewinnen@sein.de**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Keine Barauszahlung des Gewinns möglich.





Zukunftsmedizin: Ayurveda & Yoga

von Prof. Dr. Sk. Sharma & Dr. Kiran Naik

Yoga und Ayurveda werden außerhalb Indiens oft getrennt betrachtet, dabei sind sie seit Jahrhunderten zwei sich ergänzende Systeme der menschlichen Entwicklung und haben sich aufgrund ihrer gemeinsamen vedischen Wurzeln in enger Verbindung miteinander entwickelt.



Professor Dr. Shrikrishna Sharma MD (Ay) PhD, hat über 31 Jahre Lehrerfahrung, veröffentlichte viele Bücher und Monographien und erhielt zahlreiche Stipendien, Gastprofessuren und Ehrungen an ausländischen Universitäten und Krankenhäusern. Er ist Professor und Abteilungsleiter für klinische Diagnose des National Institute of Ayurveda der indischen Bundesregierung in Jaipur und Mitglied beim Ministerium für Gesundheit & Familie der indischen Bundesregierung in Neu Delhi.

EIFAM-Gesundheitswoche & kostenfreie Konsultationen in Zusammenarbeit mit der Gujarat Ayurveda Universität am 20.-26.11.2015 Teilnahme nur nach Voranmeldung. Togostr. 1, 13353 Bln Tel.: 030 - 351 32 650 kontakt@eifam.eu

Yoga und Ayurveda sind historisch eng miteinander verbunden und haben sich seit der Antike parallel entwickelt. In den letzten hundertfünfzig Jahren haben sich beide voneinander entfernt, vor allem außerhalb Indiens, wo Yoga lange Zeit ohne Ayurveda praktiziert wurde und noch wird. Der Grund hierfür war unter anderem die Verbannung der Ayurveda-Medizin zu Zeiten der britischen Kolonialherrschaft. Doch Yoga und Ayurveda werden immer häufiger wieder verbunden, und das nicht nur in Indien, sondern in der ganzen Welt. Es ist eine Wiedereingliederung des Bewusstseins über das Leben, die Heilung und die Transformation.

Ayurveda und Yoga – die beiden gehören von Natur aus zusammen

Yoga besteht nicht nur aus Asanas und Ayurveda nicht nur aus Kräutern. Zusammen stellen sie die gesamten Aspekte des Lebens dar, einschließlich der physischen, geistigen, emotionalen und spirituellen Sphären des Lebens, und zielen gemeinsam darauf ab, das höchstmögliche Potential des Menschen auszuschöpfen.

Ayurveda beginnt mit der richtigen Lebensführung, einschließlich der Einhaltung von täglichen und jahreszeitbedingten Ge-

sundheitsregeln für jeden einzelnen auf der Grundlage seiner eigenen Konstitution, seines genetischen Profils, der Umwelt und der Lebensumstände.

Yoga beginnt ebenfalls mit einer bestimmten Lebensweise, am häufigsten bestimmt durch die Yamas und Niyamas (Verhaltensregeln), welche die Grundsätze und Praktiken einer yogischen Lebensweise definieren. Die acht Glieder des klassischen Yoga bilden die Praktiken, um einen besseren Lebensstil, Kreativität, eine höhere Entwicklung der Sinne, den Geist und das Bewusstsein zu fördern. Sie sind äußerst hilfreich, wenn nicht sogar essentiell für jedes höhere Wohlbefinden des Menschen.

Was Ayurveda dem Yoga bietet

Ayurveda bietet viele Vorteile zur Verbesserung der Yoga-Praxis. Yoga erfordert zunächst eine Anpassung auf individueller Ebene zur Erreichung der maximalen Wirksamkeit. Ayurveda bietet die Grundsätze der individuellen Anpassung, in erster Linie durch seine Theorie der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Das Wissen um die Dosha-Typen (der Konstitution des genetischen Profils) hilft in der Anwendung der Yoga-Übungen, der Asanas, des Pranayama und bei anderen Faktoren. Ebenso hilft es, die Ernährung, Kräuter und kli-

nischen Praktiken anzupassen, um die Yogapraxis zu ergänzen. Man könnte sagen, dass Ayurveda die Grundlage für ein yogisches Leben bietet.

Was Yoga dem Ayurveda bietet

Yoga bietet Ayurveda eine ganze Reihe von körperlichen, psychischen und spirituellen Behandlungsmaßnahmen, die Ayurveda in eine höhere Dimension bringen. Die Asanas (Yogaübungen) haben eine enorm heilende Wirkung, die noch ein weites Forschungsfeld bietet. Gleiches gilt für Pranayama (Atemübungen). Man könnte die Asanas als eine externe Yoga-Medizin bezeichnen, da sie ähnlich wie externe Behandlungsmaßnahmen (wie zum Beispiel Ayurveda-Massagen) am Muskel-Skelett-System wirken. Pranayama hingegen könnte als innere Yoga-Medizin bezeichnet werden, ähnlich wie bei der Einnahme von Kräutern, die eine primäre Wirkung auf den Kreislauf, das Nerven-, Atmungs- und Verdauungssystem haben. Pranayama hilft uns unsere Energie und Vitalität zu erhöhen und korrigiert Ungleichgewichte in Körper und Geist.

Integrative Ansätze für die Gesundheit

Biomedizinische Forschung, Ayurveda und Yoga sind die Grundprinzipien des interdisziplinären Systemansatzes für ein neues Konstrukt der Zukunftsmedizin vor allem auf dem Gebiet der Gesundheitsfürsorge. Mit den Stärken der wissenschaftlichen Strenge und den Grundprinzipien des Lebens aus dem Ayurveda und Yoga könnte eine Medizin von morgen entwickelt werden. Die neue Integration von Yoga und Ayurveda muss dabei sowohl die traditionellen als auch die modernen Grundlagen und Anwendungen beider Systeme betrachten. Sie sollte eine Verbesserung des Körper-Geist-Wohlbefindens anstreben und sowohl auf das primäre Wohlbefinden ausgerichtet sein als auch in der Lage sein bestimmte Krankheiten zu behandeln. Diese Integration von Yoga und Ayurveda kann jede dieser großen vedischen Wissenschaften neu beleben und die Menschheit in eine neue Ära der Heilung führen. Yoga und Ayurveda können uns helfen unsere Welt, die Natur, den Geist und die Seele zu heilen und zu schützen. ☺

Lebenszyklen:

Mit Ayurveda ins hohe Alter

Ayurveda, die traditionelle Medizin Indiens, wird von vielen Menschen auch als das Wissen vom langen Leben bezeichnet. Und tatsächlich weiß der Ayurveda genau, was zu tun ist, um die Lebensqualität und -dauer bis ins hohe Alter zu verbessern. Dieses alte Wissen ist gerade in der heutigen Zeit, in der die Menschen zwar immer länger leben, aber auch immer kränker werden, aktueller denn je.

Die drei großen Zyklen des Lebens

Aus ayurvedischer Sicht ist unser Leben von Zyklen bestimmt, die starken Einfluss auf die körperliche und emotionale Lebensqualität ausüben. Dabei durchlebt jeder Mensch drei große Lebensphasen, die – neben den drei ayurvedischen Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha – seine Entwicklung und Krankheitsneigung prägen: **Bala** – die Kindheit mit einer natürlichen Kapha-Dominanz, **Madhya** – die Lebensmitte mit einer natürlichen Pitta-Dominanz, **Jara** – das Alter mit einer natürlichen Vata-Dominanz. Alle Empfehlungen der Ayurveda-Medizin basieren auf dem Ausgleich der alterstypischen Dysbalance. So werden beispielsweise in der Kindheit typische Kapha-Kindererkrankungen wie häufige Erkältungen, Atemwegsbeschwerden und HNO-Erkrankungen durch süße, schleimige und fettige Nahrungsmittel noch verstärkt. Die Lebensmitte hingegen ist von Pitta geprägt und deshalb besonders anfällig für alle Haut-, Verdauungs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Alle degenerativen Erkrankungen des Alters sind wiederum auf ein zu hohes Vata zurückzuführen. Dementsprechend basiert die gesamte ayurvedische Geriatrie und Neurologie auf Vataausgleichenden Maßnahmen.

Vata-Erkrankungen prägen das Alter

Die ayurvedische Literatur beschreibt 80 verschiedene Vata-Erkrankungen, zu denen auch viele degenerative, neurologische, motorische und mentale Störungen des Alters zählen. Grundsätzlich gilt: Je höher das Vata, umso stärker die Neigung

zu alterstypischen Beschwerden wie verlangsamer Verdauung und Verstopfung, Schlaflosigkeit, muskuläre Schwäche, Mangel an Selbstvertrauen, Libidoverlust, Depressionen und Demenz. Diesen vorzubeugen und ein langes Leben in guter Gesundheit und geistiger Klarheit zu erlangen, ist das Ziel der verjüngenden und geriatrischen Maßnahmen des Ayurveda.

Um im Alter fit zu sein und sich eines langen Lebens zu erfreuen, helfen nun alle Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen, die dem Vata mit seinen trockenem, kalten und abbauenden Eigenschaften entgegenwirken. Vor allem regelmäßige Mahlzeiten mit frischen Speisen, zubereitet mit hochwertigen Fetten und verdauungsfördernden Gewürzen – wie Ingwer, Kreuzkümmel, Fenchel und Nelke –, helfen, die vitale Kraft und Belastungsfähigkeit des Körpers zu erhalten. Ebenso sollte eine kleine Ölmassage mit warmem Sesam- oder Mandelöl in die tägliche Körperpflege integriert werden, um die alternde Haut und das gesamte Nervensystem zu besänftigen.

Rasayana – Stärkungsmittel für die körperliche & mentale Regeneration

Die Verjüngungstherapien des Ayurveda werden Rasayana genannt, was übersetzt so viel heißt wie „gewebegenerierend“. Die regenerativen Rasayana haben zum Ziel, dem natürlichen Alterungsprozess vorzubeugen, den Stoffwechsel zu stärken, die Gewebe zu nähren und den Körper mit wertvollen Aufbaustoffen zu versorgen. Im Krankheitsfall können sie konkret den

altersbedingten Beschwerden entgegenzutreten. Als wichtigstes Rasayana-Nahrungsmittel benennt Ayurveda Milch, Ghee, Honig und Safran. Hinzu kommen noch bekannte Ayurveda-Kräuter und Nahrungsergänzungen, wie die Amla-Frucht (*Phyllanthus emblica*), Ashwaganda (*Withania somnifera*) oder Guduchi (*Tinospora cordifolia*). So besteht ein typischer Rasayana-Cocktail zur Entspannung und für einen gesunden, regenerativen Schlaf am Abend aus einer Tasse heißer Milch (alternativ Mandelmilch) mit etwas Ghee, Honig, Safran, Muskat und Ashwaganda.

Ayurveda-Hausapotheke für altersbedingte Beschwerden

Allgemein im Alter empfiehlt die Ayurveda-Medizin die tägliche Einnahme von Ghee, Ashwaganda und Mandeln. Bei speziellen Beschwerden können diese Rasayana-Nahrungsmittel helfen. Bei allgemeinen geriatrischen Beschwerden sollten Amla, Ashwaganda, Granatapfel, Trauben und Rosinen eingenommen werden. Bei allgemeinen degenerativen Beschwerden sollten süße und saure Früchte, besonders Beeren, Apfel, Granatapfel, Orange, Mango bevorzugt werden. Auch Karotten, Rote Beete, Rettich, Auberginen, Knoblauch, Sesam, Cashewnüsse sowie Gewürze wie Ingwer, Senfsamen, Kurkuma sind nun empfehlenswert. Bei neurologischen Beschwerden wie Alzheimer sind Blattspinat, Blumenkohl, Kartoffeln, Urid Dal (Linsen), Auberginen, Walnüsse, Mandeln, Rosinen – am besten zubereitet in Ghee oder Sesamöl – zu empfehlen. ☞

von Kerstin Rosenberg



Kerstin Rosenberg ist als Ayurveda-Expertin, Dozentin und Autorin für ayurvedische Ernährung & Psychologie international bekannt. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda (www.ayurveda-akademie.org) mit angeschlossenem Kur- und Kompetenzzentrum in Birstein/Hessen; www.rosenberg-ayurveda.de



„Ayurveda heilt“
Kerstin Rosenberg &
Tanuja Nesari
Südwest 2015
ISBN: 978-3517092997

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT MIT AYURVEDA & YOGA

Workshop vom 20.11.-26.11.2015

in Kooperation mit der Gujarat Ayurveda Universität



Kostenfreier* Gesundheitscheck und individuelle Beratung bei unseren Ayurveda Ärzten

*Nur mit Voranmeldung. Es fällt eine Registrierungsgebühr von 5 EUR an.

Info : www.eifam.eu

Unser Kooperationspartner



GUJARAT
AYURVED
UNIVERSITY

EUROPÄISCHES INSTITUT
FÜR AYURVEDA MEDIZIN

Togostr. 1
13351 Berlin

Tel. 030-351 32 650
030-351 32 258
030-351 32 259

Fax. 030-351 32 660,
naturafarm@aol.com,
ayurvedacare@gmx.de