Sein Special

www.sein.de

AYURVEDA

Heilende Hände: Die berührende Wirkung der ayurvedischen Massage

Diagnose Reizdarm: Wenn der Körper aus der Balance ist

Glücklicher stillen: Empfehlungen des Ayurveda

Sein Special NR.28

Inhalt

3 In Stille essen
Die ayurvedische Essensmeditation
von Karolina Burbach

4 Für eine glückliche Stillzeit
Empfehlungen des Ayurveda
von Dr. Phil. Karin Pirc

8 Diagnose Reizdarm
Wenn der Körper aus der Balance ist
von Prof. Dr. Shrikrishna Sharma

11 Quo vadis Ayurveda?
Die ayurvedische Revolution der westlichen
Medizin, von Rose Schweizer

12 Heilende Hände
Berührende Wirkungen der ayurvedischen
Massage, von Stephanie Riecker & Nicola Mertens

15 Retreat: Zeit für dich!
Kleiner Urlaub, große Wirkung
von Dzenita Hasanbasic

Abb: © Shermin Arif

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 254 Oktober 2016 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

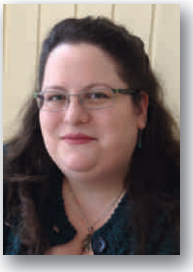
KORREKTUR: Anna Bahlinger

Verteilte Auflage: 33 500 Exemplare

**DRUCK: Druckerei Vetters
GmbH & Co KG, Radeburg**

Titelbild: © Alena Ozerova - Fotolia.com

Edito



Liebe Leserinnen und Leser,
und wieder gehen wir zu meiner großen Freude mit einem lichten und bunt gefüllten Ayurveda-Special gemeinsam in die herbstliche Jahreszeit. Auch diesmal gibt es wieder einen spannenden Querschnitt durch die vielfältigen Lebensbereiche, die von der jahrtausendealten indischen Medizinlehre berührt werden – natürlich auch heute noch im 21. Jahrhundert.
Wie Sie im Artikel zum europäischen Ayurveda-Kongress nachlesen können, ist diese medizinische Tradition gerade in Deutschland so aktuell wie nie – dies erfährt sogar Unterstützung von der indischen Regierung. Die Vielfalt des Ayurveda zeigt sich auch in den weiteren Artikeln: Wir machen mit den Empfehlungen des Ayurveda für ein entspannteres und damit auch glücklicheres Stillen von Babys bekannt und zeigen im Artikel „Heilende Hände", wie eine ayurvedische Massage eigentlich wirkt und was sie körperlich loslösen kann. Auch faszinierend ist die ayurvedische Sicht auf den Reizdarm – eine Diagnose, mit der sich leider viele mit großem Leidensdruck plagen müssen. Ayurveda bedeutet aber natürlich ebenso auch innere Kontemplation und die Erholung, wie in unseren Artikeln zu Essensmeditation und Retreats nachzulesen.
Ich wünsche Ihnen eine gute Lesezeit voller neuer Ideen und interessanter Fakten. Kommen Sie gut und sicher durch das restliche Jahr. Namaste. Ihre Shermin Arif

In Stille essen

Die ayurvedische Essensmeditation: Spüre, was dein Körper braucht

Im Ayurveda weiß man: Wie wir essen, ist genauso wichtig, wie was wir essen. Selbst gesündeste Nahrungsmittel können, hektisch heruntergeschlungen, dem Körper schaden. Die indische Gesundheitslehre empfiehlt, in ruhiger Atmosphäre und möglichst schweigend zu essen. Wer sich entspannt, kommt zurück zu sich und kann sich ganz neu mit der Nahrung und seinem Körper verbinden.

Abb: © frankie's - Fotolia.com

Gesunde Ernährung ist ein Trend geworden: Immer mehr Biomärkte ermöglichen ein riesiges Angebot an frischen, unbelasteten Nahrungsmitteln, exotischen Superfoods und immer neuen Produkten. Mit dem großen Angebot kommt die Verwirrung. Welches Essen ist das richtige für mich? Bin ich Veganer oder ernähre ich mich „paleo", favorisiere ich gekochte ayurvedische Speisen oder stelle ich mich auf Rohkost um? Alle scheinen gute Argumente zu haben. Aber welcher Ernährungsphilosophie soll ich folgen?

Die Wahrheit ist, dass wir eigentlich längst wissen, was gut für uns ist. Jenseits aller Ernährungsschulen gibt es eine innere Stimme in uns, die genau weiß, was wir wann brauchen. Diese Stimme ist nur so leise, dass sie leicht übertönt wird von all dem Lärm um uns: dem Marktgeschrei der Werbung und den unzähligen Reizen, denen wir täglich ausgesetzt sind. Wir machen uns heute mehr denn je Gedanken über unsere Ernährung, haben aber verlernt zu spüren, was wir eigentlich brauchen.

Essensmeditationen im Zen & im Yoga

Um dies wieder zu erlernen, wird im Ayurveda, wie auch im Yoga und im Zen, Essen in Achtsamkeit empfohlen. Auch im Westen gewinnt diese Praxis an Beliebtheit. Der US-amerikanische Zen-Koch Edward Espe Brown lässt beispielsweise in seiner Potatoe-Chips-Meditation Teilnehmer hingebungsvoll so lange auf einem einzelnen Kartoffelchip kauen, bis dieser ihnen überhaupt nicht mehr schmeckt.

Kundalini-Yogis praktizieren die so genannte „Bhoj Kriya". Kriya ist Sanskrit und bedeutet Handlung. Damit ist meist eine bestimmte Abfolge von Yoga-Übungen gemeint. Bhoj heißt Essen. Bhoj Kriya ist also die „Übung zu essen". Jeder Bissen wird in Achtsamkeit und Dankbarkeit gewürdigt. Dadurch entsteht ein ganz neuer Kontakt zur Nahrung und zum Prozess der Nahrungsaufnahme. Essen wird so zu einer Meditation, zu einer bewussten Feier des Augenblicks.

Wer sich entspannt, verdaut besser

Der indische Ayurveda-Arzt Dr. Arun Sharma betont, dass ein entspannter Umgang mit dem Essen und mit sich selbst für die Gesundheit wichtiger als alles andere sei. Selbst das gesündeste Essen wird laut Ayurveda zu Ama (Unverdautem, „Gift"), wenn es in Hektik eingenommen wird.

Denn wenn wir unter Stress stehen, werden Hormone ausgeschüttet, die die Verdauungsprozesse verhindern. Evolutionär gesehen, war dies früher lebensnotwendig: Wenn wir uns vor dem Angriff eines Säbelzahntigers schützen mussten, mobilisierte der Körper auf einen Schlag sämtliche Energien, um sofort flüchten oder kämpfen zu können. Andere Prozesse im Körper wie Verdauung und Regeneration mussten warten, um zunächst das Überleben zu sichern. Heute sind wir aber durch immer mehr Anforderungen oft permanent im Kampf-oder-Flucht-Modus und schaden uns so.

Selbstliebe statt Selbstoptimierung

Im Grunde bedeutet „bewusst essen" doch einfach, den Prozess des Essens bewusst zu erleben, in dem Moment, in dem er stattfindet. Bewusstseinstechniken wie Yoga und Meditation helfen uns, Stress abzubauen, achtsamer zu werden und die eigenen Bedürfnisse stärker wahrzunehmen.

Den meisten modernen Menschen ist es nicht möglich, jeden Bissen jeder Mahlzeit in voller Achtsamkeit zu zelebrieren. Aber das ist auch gar nicht notwendig. Es geht ja nicht um Selbstoptimierung, sondern einfach um eine liebevolle Geste uns selbst gegenüber. Wer mag, übt ganz entspannt immer mal wieder in dem Bewusstsein, sich damit etwas Gutes zu tun. Am schönsten ist das Essen in Stille in der Gruppe zusammen mit Gleichgesinnten, mit denen man sich hinterher austauschen und Erfahrungen teilen kann.

Kleine Essensmeditation für zu Hause

Setzen Sie sich bequem vor ein liebevoll frisch zubereitetes Essen und schließen Sie die Augen. Atmen Sie nun ein-, zweimal tief ein und aus, um sich selbst in den Moment zu holen. Betrachten Sie das Essen, nehmen Sie seine Farben, seine Konsistenz, seinen Duft wahr. Führen Sie eine Gabel voll an die Lippen. Kauen Sie so lange, bis das Essen zu einem süß schmeckenden Brei geworden ist. Widerstehen Sie dem Impuls, es vorher herunterzuschlucken. Nach dem Schlucken säubern Sie Ihren Mund mit der Zunge und nehmen erst dann den nächsten Happen. Beobachten Sie während des gesamten Essens, welche Impulse und Reaktionen kommen.

von Karolina Burbach

Karolina Burbach (Darshan Deep Kaur) ist Ayurvedaberaterin und unterrichtet Kundalini Yoga montagabends in Berlin und mittwochabends in Potsdam. Im Oktober startet ihre Serie „Silent Dinner", eine Essensmeditation, bei der während eines gemeinsamen Abendessens in der Gruppe die individuelle Beziehung zum Essen erforscht werden kann. Die Workshops finden am 12.10., 22.10. und in Kooperation mit dem Biomarkt Temma am 11.11. und 25.11. statt. **www.theyog.com**

www.theyog.com

Für eine glückliche Stillzeit

Empfehlungen des Ayurveda

von Dr. phil. Karin Pirc

Stillen ist das Natürlichste von der Welt! Und doch - besonders beim ersten Kind - oft alles andere als einfach. Das ganzheitliche Gesundheitssystem des aus dem Himalajagebiet stammenden Ayurveda, der ältesten Medizin der Menschheit, wartet mit einer ganzen Reihe von Empfehlungen auf, die der jungen Mutter und dem frisch gebackenen Erdenbürger auch hier und heute das Stillen erleichtern.

Was macht das Stillen so wertvoll? Muttermilch – so weiß der Ayurveda – ist die einzige Nahrung, die pures, feinstoffliches Ojas ist. Ojas entsteht dann, wenn Nahrung bis in ihre allerkleinsten Bestandteile verdaut worden ist. Diese Substanz ist so fein, dass sie zwar noch Materie, aber fast schon Bewusstsein ist. Produziert ein Mensch genug Ojas – aus gesunder, gut verdauter Nahrung oder direkt aus dem Bewusstsein in tiefer Meditation, bekommt er eine besonders gute Ausstrahlung. Bei einem gut gestillten Säugling ist die Haut zart und schimmert, die Augen strahlen klar, die Gefühlslage ist ausgewogen, die Abwehrlage optimal, er ist vor Bakterien, Viren und Ähnlichem ideal geschützt. Diesen Aspekt schätzt auch die moderne Medizin: Muttermilch enthält jede Menge Abwehrkörper der Mutter, die das Baby in der neuen Umgebung optimal schützen können. Aber im Ayurveda ist Stillen weit mehr – die Basis für ein rundum zufriedenes Baby mit guter Abwehrlage, gesundem Wachstum und innerem Lebensglück.

Stillen nach Bedarf und Rhythmus

Der Ayurveda sieht eine gute Verdauungskraft bei Mutter und Stillbaby als überaus wichtig an. Je kleiner das Baby ist, desto häufiger sollte die junge Mutter stillen, was gleichzeitig auch die Milchbildung stimuliert. Legen Sie dazu den Säugling am besten im Wechsel an beide Brüste, damit sich die Brustwar-

Abb: © rvas - Fotolia.com

zen zwischendurch erholen können. Sollte die Milchmenge nicht ausreichen, dann können Sie gerne auch bei jeder Stillmahlzeit das Baby auf beiden Seiten anlegen, um die Milchbildung stärker zu stimulieren. Trotzdem sollte selbst ein ganz junger Säugling zwischen den einzelnen Stillmahlzeiten eine Pause von mindestens zwei Stunden haben, damit er die Milch gut aufnehmen kann, das zarte Verdauungssystem nicht überlastet wird und erste Ablagerungen in den Zellgeweben vermieden werden. Versuchen Sie also nach und nach ganz sanft, die Abstände zu vergrößern.

Die junge Mutter wieder aufbauen

Durch Schwangerschaft und Entbindung nimmt das Vata-Dosha zu, diejenige Stoffwechselenergie, die unser Nervensystem und alle Transportvorgänge im Körper steuert, ebenso wie die Ausscheidungsfunktionen (auch die kraftvolle Austreibung des Säuglings unter der Geburt und den Milchfluss). Ein Zuviel an Vata kann eine Tendenz zu körperlicher Schwäche nach sich ziehen, unruhige Nerven, Stimmungsschwankungen, Sorgen, Schlafstörungen, Verstopfung und so weiter. Der Ayurveda sieht die Vata-Störung durch Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit als so ausgeprägt an,

Schutz vor wunden Brustwarzen

Waschen Sie kurz vor und nach dem Stillen Ihre Brustwarzen mit abgekochtem warmem Wasser und reiben Sie nach dem Stillen die Warzen mit Ghee (geklärtem Butterfett) ein, um Risse und Schrunden zu vermeiden.

dass Ayurveda-Experten der jungen Mutter empfehlen, bis zu einem Jahr nach der Geburt das Vata auszugleichen.

- Dazu werden viel frisch zubereitete warme Speisen und Getränke empfohlen. Je suppiger die Speisen sind, desto leichter ist es laut Ayurveda, daraus Muttermilch zu produzieren.
- Ausgleichend ist auch ein sehr regelmäßiger Tagesrhythmus mit regelmäßigen Mahlzeiten. Auch wenn dies in den ersten Wochen des Stillens nicht ganz leicht ist, versuchen Sie es eben so gut wie möglich, ohne sich unter Druck zu setzen. Ideal ist, wenn auch der Vater die Mutter dabei unterstützen kann.

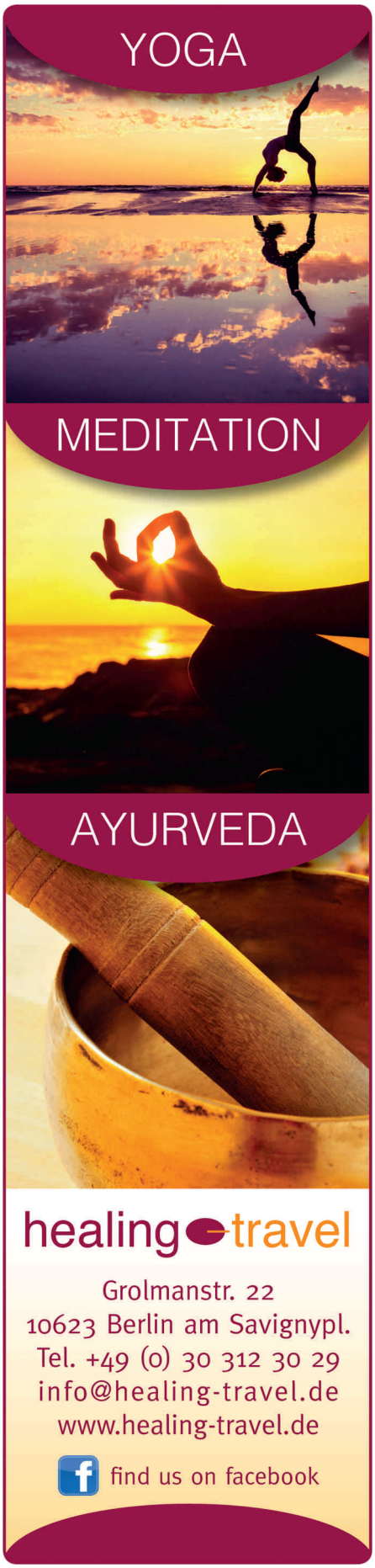
Ayurvedischer Milchbildungsmix

50 g Mandeln mit ½ TL Kardamom und Zimt mahlen, mit 50 g Kokosnussraspeln vermischen und alles in ½ - 1 EL Ghee leicht anrösten.
Nach Geschmack Sharkara (ayurvedischen Rohrzucker) hinzufügen.
Davon täglich 1-2 EL genießen.

- Für stillende Mütter wird eine Mittagsruhe empfohlen sowie – ganz besonders wichtig – frühes Zubettgehen, spätestens um 22:00 Uhr. Ruhepausen tagsüber, immer mal wieder Hinlegen und Ausruhen sind optimal. Nutzen Sie die Zeit, immer wenn das Baby schläft, und lassen Sie eher im Haushalt mal alle Fünfe gerade sein, Ihr Nervensystem und Ihre Regeneration sind jetzt wichtiger!

Das Wichtigste für guten Milchfluss: Entspannung

Entspannung gleicht das Vata-Dosha aus und lässt die Milch gut fließen. Umgekehrt ist Stress jeder Art ein regelrechter Milchkiller. Heute weiß man, dass das Milchbildungshormon Prolaktin die Bindung zwischen Mutter und Kind vertieft – also das Bonding verstärkt, von dem beide ihr Leben lang als Basis einer guten Mutter-Kind-Beziehung zehren können. Gleichzeitig ist Prolaktin aber auch ein Anti-Stress-Hormon, das jeder Mensch ständig bildet.
Je entspannter die Mutter ist, desto sicherer ist ein erfolgreiches Stillen. Der Ayurveda empfiehlt Mut-



ter und Baby in den ersten sechs Wochen so viel Ruhe wie möglich zu halten, viel für sich zu sein, Stille um sich herum zu schaffen – einmal, um einen sanften Übergang für das Baby zu ermöglichen, aber auch, um der Mutter so viel Regeneration und Ruhe wie möglich zu gönnen. Nicht umsonst war früher auch in Deutschland das Wochenbett als Schutzraum üblich. Auch eine ayurvedische Ölmassage (Abhyanga) für die Mutter ist dabei hilfreich: Einmal täglich handwarmes Vata-Massageöl auf den ganzen Körper inklusive Kopfhaut auftragen, 10-20 Minuten einziehen lassen, dann erst warm abduschen. (Falls Sie sich bedecken wollen, am besten ein großes Badehandtuch um die Körpermitte befestigen.)

Eine wissenschaftliche Studie an 140 Müttern, die Transzendentale Meditation in Schwangerschaft und Stillzeit ausübten, förderte Erstaunliches zutage: Verglichen mit über 300 jungen Frauen, die diese einfache Entspannungstechnik nicht ausübten, hatten die meditierenden Mütter weniger Schwangerschaftsprobleme, leichtere und kürzere Geburten, die Apgar-Werte der Kinder (ein Maß für den Gesundheitszustands des Babys direkt nach der Geburt) waren deutlich höher und – die meditierenden Mütter konnten häufiger und länger stillen. Eine andere Untersuchung ergab, dass der Blutspiegel des Milchbildungshormons Prolaktin sich im Anschluss an jede Ausübung der Transzendentalen Meditation deutlich erhöht.

Schutz vor Koliken beim Baby

Kochen Sie 1 l Wasser mit 1 TL Fenchel- und 1 TL Bockshornkleesamen.
Auf den Tag verteilt trinken.
Vermeidet Blähungen der Mutter und damit auch beim Baby.
Fördert und stärkt zudem die Milchbildung.

Abb.: © Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems

Dr. phil. Karin Pirc
- Approbation als Humanmedizinerin
- Ausbildung zur Lehrerin der Transzendentalen Meditation
- Diplom und Promotion in Psychologie

Die vierfache Mutter Dr. Karin Pirc leistete als Ärztin Pionierarbeit, als sie 1985 Deutschlands erstes Ayurveda-Gesundheitszentrum ins Leben rief.

1992 gründete sie die Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems und ist dort auch heute noch als leitende Ärztin tätig. Zahlreiche Fortbildungen bei berühmten Ayurveda-Experten wie dem Vaidya Dr. J. R. Raju in Indien machten sie zu einer der führenden deutschen Spezialistinnen für die ayurvedische Pulsdiagnose und Panchakarma.

2006 erhielt Dr. Karin Pirc den renommierten indischen Global Hakim Ajmal Khan Award „Bester Ayurveda-Arzt 2006" – sowohl als erste Frau als auch als erste Europäerin. Auf der Raj Ayu Con 2013, einem internationalen Kongress zu Ayurveda und alternativer Medizin im indischen Rajkot, erhielt sie den „International Lifetime Achievement Award" für ihr Lebenswerk.

Es ist die höchste Auszeichnung, die das Organisationskomitee der Raj Ayu Con vergibt. Ihr umfangreiches Wissen stellt Dr. Karin Pirc auch in mehreren erfolgreichen Ayurveda-Büchern zur Verfügung.
www.ayurveda-badems.de

www.ayurveda-badems.de

AYURVEDA-ADRESSEN

IN BERLIN

Ayurveda-by-Amrita, Wundtstr. 46, 14057 Bln, Tel. 0172-1741475, info@ayurveda-by-amrita.de, www.ayurveda-by-amrita.de
Ayurveda, Coaching - Kochkurse - Catering, Kursort: Berlin-Charlottenburg, www.ayurveda-berlin.net
Ayurveda-Massagen, Q!-Coaching, Lebensraumgestaltung, Anja Ammon, Petersburgerstraße 87, 10247 Berlin, Tel. 030-75639964, 0163-6620368, anjaammon@arcor.de, www.anjaammon.de
Body&Soul, Tashina Kohler, Akazienstr. 27, 10823 Berlin-Schöneberg, Tel. 030-32705779, 0176-27162171, tashinamail@web.de
dabbawalla - Vegan Soul Food, Hohenstaufenstr. 64, 10781 Berlin, Tel. 030-23637676, facebook.com/dabbawallaberlin
Dzenita Hasanbasic, Ayurveda, Yoga und Surfen vom 20.- 27.5.17, Ericeira, Portugal, info@sattvamed.de, www.sattvamed.de
EIFAM Europäisches Institut für Ayurveda Medizin, Togostr. 1, 13351 Berlin, Tel. 030-35132258, kontakt@eifam.eu, www.eifam.eu
Europäische Akademie für Ayurveda, Kanzowstraße 4a, 10439 Berlin, Tel. 030-85760134, www. ayurveda-akademie.org
Healing Travel, Grolmanstr. 22, 10623 Berlin, Tel. 030-3123029, www.healing-travel.de
Immanuel Krankenhaus Berlin, Ayurveda und integrative Medizin, www.naturheilkunde.immanuel.de, www.zehlendorf.immanuel.de
KARMA Restaurant Berlin, Eisenacher Straße 57, 12109 Berlin, Tel. 030-70370171, info@karma-berlin.de, www.karma-berlin.de
Palandu, ayurvedisch essen & trinken, Kochkurse & Ernährungsberatung, Raumerstraße 12, 10437 Berlin, Tel. 030-33850099
Praxis für Reiki, Massage & Coaching, HP Claudia Susanne Schwarz, Eichkampstraße 88, 14055 Berlin, Tel. 030-6094276, www.energie-massage.eu
Sasha Reinhold, Ayurveda & Heilung, Gleditschstraße 37, 10781 Berlin, Tel. 030-33987756, www.ayurveda-massage-berlin.de
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, www.centrovital-berlin.de
WEG DER MITTE gem. e.V., Ahornstraße 18, 14163 Berlin-Zehlendorf, Tel. 030-8131040, www.wegdermitte.de

ÜBERREGIONAL

Ayurveda & Yoga, Sri Lanka, Individuell, authentisch, professionell, mit deutscher Gästebetreuung, www.ayurvedakurlaub.de
Devaaya, Ayurveda & Nature Cure Centre, Goa – Indien, Repräsentanz Deutschland in Berlin: Tel. 0177-8074267, www.devaaya.com, andrea@devaaya.com
Ernährungsberatung, Seminare, Reisen und Kochkurse mit Autorin Martina Kobs-Metzger in der Ayurveda Koch- und Ernährungsschule Cuisine Vitale, 22307 Hamburg, www.ayurveda-kochschule.de, Tel. 040-53270249
Greystones Villa, Tel. 0711-234 8144, info@greystones-villa.de, www.greystones-villa.de
Indigourlaub, www.indigourlaub.com, office@indigourlaub.com, Tel. 08621-9024140
Sithnara Ayurveda Resort, Infos: Kathrin Lochmann, kontakt@sithnara.com, Tel. 0173-2335868, www.sithnara-ayurveda.com
The LINTA`S Golden Beach Resort, Nähe Trivandrum/Kerala – Indien, Informationen: Tel. 01575-8755410, info@lintasresort.com, www.lintasresort.com
www.ayurveda-portal.de, Informations- und Kommunikationsplattform zu Ayurveda, Tel. 06128-859184, kontakt@ayurveda-portal.de

Diese Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit – Roter Eintrag siehe auch gestaltete Anzeige

INDIEN

Indigourlaub Ayurvedakuren

Authentische Ayurvedakuren in Indien, Sri Lanka oder Europa. Machen Sie Ihrer Gesundheit ein Geschenk mit einer Ayurvedakur zur Vorbeugung, Heilung, Reinigung.

Ayurveda ist die älteste medizinische Lehre und beinhaltet neben wohltuenden Körperbehandlungen auch richtige Ernährung, Yoga und Meditation und kann so Linderung bei vielen Beschwerden bringen. Außerdem stärkt es Ihr Immunsystem und bringt neue Vitalität.

Indigourlaub
Tel. 08621 - 9 02 41 40
www.indigourlaub.com

CHARLOTTENBURG

AYURVEDA-BY-AMRITA

Eine Ayurveda-Massage wirkt ausgleichend auf den Körper, beruhigt den Geist und verbindet Dich mit Deiner Seele.

Mit hochwertigen Ölen behandle ich in geborgener Atmosphäre. So findet der Körper mit Achtsamkeit zu seinem natürlichen Gleichgewicht.

SEIN-SPEZIAL-ANGEBOT 70 €
Für die 1,5-stündige Abhyanga (Ganzkörperbehandlung)
Mit extra Zeit zum Ankommen beim Gespräch mit Tee.

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

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

ZEHLENDORF

BenefitMassage®-Schule Ayurvedische Ölmassage

Diese wohltuende Massage mit warmem Sesamöl vermittelt ein Gefühl des Eingehülltseins durch nährende Berührung und erlaubt eine tiefe Entspannung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Sie hat eine reinigende Wirkung. Typisch für diese Art der Massage sind rhythmische, lange und intensive Ausstreichungen.

WEG DER MITTE gem. e.V.
Ahornstr. 18
14163 Berlin

Tel. 030 - 8 13 10 40
www.wegdermitte.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. Gutschein 2 for 1 das Hauptgericht à la carte (Hühnerfleischgerichte/vegetarische Gerichte, das günstigere oder wertgleiche ist gratis, gilt nicht für Grill und Menüs)
Gültig bis 30.12.2016, 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

SCHÖNEBERG

Ayurveganer Mittagstisch am Winterfeldtplatz!

Um die Ecke von der Goltzstraße bieten wir frische ayurvegane Gerichte und Süßspeisen ohne künstliche Zusätze an. Besonders beliebt ist unser Thali – er ist sehr lecker, optimal auf den Körper abgestimmt und macht satt, ohne zu belasten. Dazu gibt es weitere ayurvedisch inspirierte Tagesgerichte sowie hausgemachte Getränke wie Lassi und Chai.

Das Ladensortiment bietet Zutaten für die gesunde Küche sowie ayurvedische Nahrungsergänzungen & Pflegeprodukte.

dabbawalla - Vegan Soul Food
Hohenstaufenstr. 64
10781 Berlin
Mo-Fr 11.30-16 Uhr

Tel. 030 - 23 63 76 76
facebook.com/dabbawallaberlin

PORTUGAL

AyurSurf - Ayurveda, Yoga und Surfen für Frauen

Komm mit, vermehre dein Ojas und entdecke dein Potenzial!

Das ist Frauenpower vom Feinsten. „AYUS" (Ayurveda Yoga und Surfen) ist das Motto dieser Reise und wir feiern das Leben selbst. AyurSurf – das bedeutet eine Woche lang mit den 5 Elementen (panc maha bhutas) in Verbindung sein, die perfekte Kombination aus Aktivität und Entspannung erleben, ganz nach dem ayurvedischen Prinzip. Das Herz wird erquickt und Ojas, die feinste Glücks- und Nährsubstanz, vermehrt.

Dzenita Hasanbasic

20.-27.5.17
Ericeira, Portugal.
DAS „Surf-Mekka" Europas

Infos/Anmeldung unter:
info@sattvamed.de
www.sattvamed.de

centrovital
HOTEL • SPA & SPORT • GESUNDHEIT

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 89,- € (statt 106,- €)
Ayurvedische Konsultation
inklusive Dosha-Bestimmung
nur 39,- € (statt 75,- €).

Terminbuchung unter dem Stichwort: "SEIN"

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

centromed Berlin-Spandau Betriebs GmbH & Co. KG

Abb: © Robert Kneschke - Fotolia.com

Reizdarm:

Wenn der Körper aus der Balance ist

von Prof. Dr. Shrikrishna Sharma

Bis zu 50 Prozent der Patienten, die Gastroenterologen aufsuchen, plagen sich mit Verdauungsstörungen herum, die als Reizdarmsyndrom (RDS) bezeichnet werden. Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen – die Symptome sind vielfältig. Auch wenn der Leidensdruck bei vielen Patienten hoch ist, sieht die Schulmedizin hier keine gravierende Erkrankung und kennt nur wenige hilfreiche Therapien. Nicht so im Ayurveda, wo das Verdauungsfeuer (Agni) die Grundlage für die gesamte Gesundheit des Menschen bildet.

Das Reizdarmsyndrom ist eine häufige funktionelle Störung des Verdauungstraktes ohne fassbare organische Ursachen und gilt als psychosomatische Störung – also eine Erkrankung, bei der Körper und Psyche einander beeinflussen. Kennzeichen sind zum Beispiel immer wieder auftretende Bauchbeschwerden wie Schmerzen, Stuhlunregelmäßigkeiten oder Blähungen. Die Darmperistaltik, also die Muskelkontraktionen im Darm, sind so übersensibel, dass schon der mildeste Reiz eine Überreaktion oder Lähmung hervorruft, was die unterschiedlichen Symptome begründet. Statistisch gesehen sind Frauen vom RDS übrigens weitaus häufiger betroffen als Männer, die genaue Ursache oder die verschiedenen Auslöser dieser Erkrankung sind bisher leider nicht ausreichend erforscht. Die Diagnose, dass man am Reizdarmsyndrom erkrankt ist, wird von der Schulmedizin durch das Ausschlussverfahren getroffen. Zum Beispiel mittels Stuhlprobe, Koloskopie (Darmspiegelung) zum Verwerfen von drastischen Darmerkrankungen, Tests auf Laktoseintoleranz und Entzün-

dungsparameter. Die Behandlungsmöglichkeiten sind eingeschränkt, im Grunde können nur Symptome gemildert oder bekämpft werden, ohne sich der Ursache zu widmen. Die westliche Medizin sieht diese Erkrankung zwar als sehr unangenehm, aber eben auch als ungefährlich an. Nicht so der Ayurveda.

Harmonie im Körper

Die drei Doshas (Bioenergien) – Vata, Pitta und Kapha – , auf denen die ayurvedische Medizin grundlegend basiert, sind verantwortlich für die anatomischen und physiologischen Aktivitäten im Körper. Ihre Harmonie untereinander ist entscheidend für die Gesundheit eines Menschen. Sie entspringen den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther.

Doshas sind keine körperlichen Substanzen, sondern höchst dynamische Kräfte, die alle biologischen und psychischen Prozesse unseres Körpers, unseres Geistes und unseres Bewusstseins steuern. Das Gleichgewicht dieser Kräfte im Menschen ist für seine Gesundheit und Lebenskraft entscheidend.

Die Verdauung gilt in der Ayurveda-Heilkunde als sehr komplex – und wird hier ausführlicher dargelegt als in jeder anderen Naturheilkunde. Sämtliche Stoffwechselvorgänge im Körper eines Menschen werden von Vata, Pitta und Kapha bestimmt. Laut Ayurveda beginnt das Reizdarmsyndrom mit dem Verlust des natürlichen Gleichgewichts.

Agni – das „Lebensfeuer"

Man übersetzt Agni mit „Verdauungsfeuer", könnte es aber auch „Lebensfeuer" nennen, weil es für alle Lebensfunktionen unentbehrlich ist. Es ist die Lebensflamme, die von den drei Doshas reguliert wird. Sie verwandelt Nahrung in körpereigene Energie- und Strukturbausteine.

Agni hat seinen Hauptsitz im Oberbauch, ist jedoch auch in jeder Zelle vorhanden. Jeder Mensch verfügt mit Agni über einen ganz individuellen Stoffwechsel entsprechend seiner Konstitution.

Agni ist auf drei Ebenen wirksam und wird deshalb in drei Arten unterteilt:

1. Verdauungsfeuer (Jatharagni): Bewirkt die anfängliche Verdauung und steuert die Aufspaltung der Nahrungsmittel in verwertbare Nährstoffe und nicht verwertbare Abfallprodukte,
2. Elementefeuer (Bhutagni): Aufspaltung der Nahrung in die einzelnen Elemente,
3. die sieben Gewebefeuer (Dhatvagni): Transformation der Nährstoffe im Gewebeumwandlungsprozess.

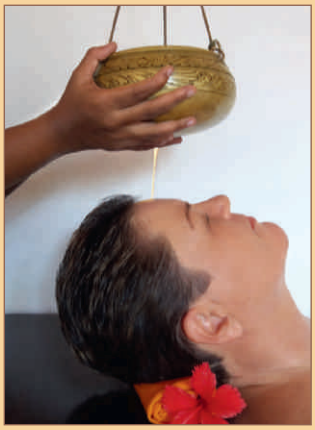
Agni ist nicht nur der zentrale Faktor, der über Verdauung oder Verdauungsstörung entscheidet, Agni ist der Funke, der alle Stoffwechselprozesse des Körpers initiiert: Sehen, der Glanz der Haut, Lust oder Unlust, Kontrolle der Körpertemperatur und sogar Mut oder Feigheit, Glück oder Trauer, Wissen oder Ignoranz unterstehen dem entscheidenden Einfluss von Agni. Daher haben Störungen von Agni so weitreichende Auswirkungen auf Körper, Geist und seelische Verfassung eines Menschen. In diesem Sinne steht jede Krankheit mehr oder weniger in Verbindung mit einer Disharmonie unseres Verdauungssystems. Die typengerechte Regulierung von Agni ist ein zentrales Thema in jeder ganzheitlichen Ayurveda-Therapie.

Im Ungleichgewicht

Ayurveda ist tief davon überzeugt, dass fast alle inneren Krankheiten aufgrund einer Agnifehlfunktion entstehen. Daher sollte man sich immer seines Agnizustandes bewusst sein, um alle Ursachen zu verhindern, die uns davon abhalten ein gesundes, glückliches und fruchtbares Leben zu führen.

In allen Fällen von Agni-Störungen können die

Ayurveda & Yoga Sri Lanka



Individuell • authentisch • professionell
mit deutscher Gästebetreuung
www.ayurvedakurlaub.de

PALANDU
• AYURVEDA BISTRO •

ayurvedisch essen & trinken
Kochkurse & Ernährungsberatung
Gewürze & Nahrungsergänzungen

Raumerstraße 12
10437 Berlin Prenzlauer Berg
direkt am Helmholtzplatz

Mo-Sa von 11-16.30 Uhr
Tel. 030 - 33 85 00 99

Ayurveda Events

Grundlagenseminar
Ayurveda -
Das Wissen vom Leben
13. November, 10-17 Uhr
65,- Euro pro Person
inkl. ayurved. Verpflegung

Kochkurs für Einsteiger
Mein Ayurveda Tag -
Hauptmahlzeiten
ganz einfach
26. und 27. November,
10-13 Uhr, 79,- Euro p. P.

Kochkurs saisonal
Ayurveda im Winter
mit Kraut & Rüben
26. November, 15-18 Uhr
79,- Euro pro Person

Kochkurs saisonal
Ayurvedisches
Weihnachtsmenü
3. und 4. Dezember,
10-14 Uhr und 15-19 Uhr
115,- Euro pro Person

Alle Kochkurse inkl. Rezeptmappe, Material, Essen und Getränke in Bio-Qualität | **Kursort:** Berlin-Charlottenburg | **Infos:** www.ayurveda-berlin.net

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-Charlb.
Tel.: (030) 318 06 111
www.mysatyam.de
Täglich geöffnet von
11.30 bis 24.00

Nährstoffe nicht optimal verarbeitet werden und gehen verloren. Dadurch wird der Gewebeaufbau beeinträchtigt und die halbverdaute Nahrung führt zur Bildung von toxischen Stoffwechselgiften (Ama), die sich im ganzen Körper absetzen und zu weiteren Erkrankungen führen können. In diesem Sinne steht jede Krankheit mehr oder weniger in Verbindung mit einer Disharmonie unseres Verdauungssystems, und die typengerechte Regulierung von Agni ist ein zentrales Thema in jeder ganzheitlichen Ayurveda-Therapie.
Bei einem Dosha-Ungleichgewicht ist Agni dementsprechend geschwächt und es kommt zur Bildung von Ama und in der Folge dann zu Krankheiten. Dies kann so aussehen:

Kapha-Dominanz: Stoffwechsel wird träge und langsam, Völlegefühl, Müdigkeit
Pitta-Dominanz: Entzündungen im Magen und Darm, Geschwüre, Sodbrennen
Vata-Dominanz: Blähungen, Verstopfung

Therapien aus ayurvedischer Sicht

Die ayurvedische Sicht auf Patienten ist ganzheitlich, und ebenso umfassend und individuell sind auch die Therapieansätze. Ausgehend von den skizzierten Zusammenhängen über die Entstehung dieser Darmerkrankung setzt die ayurvedische Therapie zuerst bei der Ernährung an, dann bei der allgemeinen Lebensführung und greift erst an dritter Stelle zu medikamentösen und physikalischen Maßnahmen.
Es ist wichtig, dass der Weg zur Gesundung auf allen Ebenen stattfinden muss. So kann beim Reizdarmsyndrom zum Beispiel die Ausleitung von Toxinen sowie die Ausgewogenheit der täglichen Nahrung im Vordergrund stehen. Da es sich beim RDS um eine Verstärkung des Vata-Dosha handelt, ist es wichtig, Vata zu normalisieren. Wichtig ist, die natürlichen Regulationsprinzipien wieder in ein notwendiges Gleichgewicht zu bringen. Ernährungsempfehlungen, hilfreiche Übungen (zum Beispiel Yoga oder Meditationen) sowie spezielle Kräutermischungen – alles individuell auf den Patienten und seinen Konstitutionstypus zugeschnitten und zusammengestellt – helfen bei einer bewussteren Lebensführung. So sollen die natürlichen Selbstheilungskräfte wieder aktiviert werden, damit der übersensible Darm wieder in die Balance gelangen und normal seine Funktion aufnehmen kann.

Professor Dr. Shrikrishna Sharma MD (Ay) PhD besitzt 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, Mitglied beim Ministerium für Gesundheit und Familie der indischen Bundesregierung in Neu Delhi und lehrt als Gastprofessor beim Europäisches Institut für Ayurveda Medizin (EIFAM) in Berlin

Im Rahmen des Fachworkshos zum Thema „Reizdarm" bietet EIFAM vom **31.10.-6.11.2016 einen ermäßigten Ayurveda Gesundheitscheck** mit indischen Ayurveda Ärzten in Kooperation mit der Gujarat Ayurved University für 39 €. Aus organisatorischen Gründen sind die Ayurveda Konsultationen nur nach Voranmeldung (schriftlich, per E-Mail oder telefonisch) möglich.

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

www.eifam.eu

ayurveda-portal.de
Aktuelles Wissen zu Ayurveda und Gesundheit

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

Quo vadis Ayurveda?

Auf dem Weg nach Europa: Die ayurvedische Revolution der westlichen Medizin

von Rose Schweizer

Ayurveda wurde in den letzten Jahren als komplementäres Medizinsystem immer beliebter und erfährt von Mediziner/innen immer mehr Akzeptanz. Doch wie sieht das Ursprungsland dieser uralten Medizinlehre diese Entwicklung? Wie soll die Zukunft aussehen? Über den aktuellen Stand der Ayurveda-Medizin, den European World Ayurveda Congress in Deutschland und Indiens weltumspannende Pläne für Ayurveda.

Abb: © kasto - Fotolia.com

Der European World Ayurveda Congress (EWAC#2), der am 15. und 16. Oktober 2016 in der Koblenzer Rhein-Mosel-Halle stattfindet, will eine Kombination aus Medizin, Wellness- und Yoga-Aspekten sein: Zum einen Fachkongress mit hochkarätigen internationalen Teilnehmer/innen, denen hier Raum für einen interdisziplinären Austausch von Forschung, Medizin und praktischer Erfahrung geschenkt wird. Zum anderen aber auch eine öffentliche Gesundheitsmesse mit Expo, Workshops und Vorträgen für die vielen Yoga- und Ayurvedafans in Deutschland und dem restlichen Europa. Veranstaltet wird dieses Event von dem Non-profit-Verband European Ayurveda Association e.V. (EUAA), dessen Präsidentin Dr. Harsha Gramminger ist.

Indien spielt als Ursprungsland des Ayurveda zudem eine zentrale Rolle bei der Veranstaltung: Neben zahlreichen Ausstellern präsentiert sich eine Delegation des indischen Gesundheitsministeriums auf der Gesundheitsmesse, rund die Hälfte der Redner auf dem Fachkongress sind indische Experten, und das indische Tourismusministerium sponsert Werbemaßnahmen. Dies alles gehört zur globalen Strategie der indischen Regierung, Ayurveda im Westen stärker zu etablieren.

Indien setzt ein Zeichen

In den 1990er-Jahren gewann das indische Medizinsystem zunehmend Bedeutung in Deutschland. Schon in dieser frühen Phase der Globalisierung durchlief Ayurveda viele Veränderungen, aber die Grundideen blieben bestehen. Dennoch war Ayurveda lange Zeit nur ein Wellnesstrend. Aber aus der Sicht Indiens ist das diagnostische und therapeutische Repertoire des Ayurveda von der gleichen universellen Gültigkeit wie das der westlichen Schulmedizin. Hier knüpft Indien seit zwei Jahren verstärkt an. Der Plan: Ayurveda soll als Begleittherapie beziehungsweise als gesundheitserhaltende Prophylaxe in den Medizinsystemen des Westens anerkannt und verankert werden. Laut Dr. Harsha Gramminger ist die Kombination aus Gesundheitsmesse und Kongress beim EWAC#2 hierfür ein gezielter und effizienter Katalysator.

Denn Indien will in Deutschland ein Zeichen für seine Medizinsysteme setzen. Begonnen hat dies schon auf dem 6. World Ayurveda Congress (WAC) 2014 in New Delhi, als zum ersten Mal in der Geschichte Indiens ein Ministerpräsident die Eröffnungsrede hielt. Narendra Modi, der selbst Yoga praktiziert und sich vegan ernährt, kündigte die weitere Globalisierung des Ayurveda an und erklärte, welche Schritte er plane, um die traditionellen indischen Gesundheitssysteme für die westliche Welt zugänglich zu machen, ohne auf Traditionen zu verzichten. Auch das Ministerium AYUSH (Department of Ayurveda, Yoga and Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy) wurde gestärkt.

Ziele Indiens

AYUSH fällt nun die Aufgabe zu, eine Zusammenarbeit von Ayurveda und moderner Medizin weltweit zu fördern, Deutschland – dem aufgrund der historischen Verbundenheit beider Länder und wegen der deutschen Wissenschaft und Medizin besondere Wertschätzung zukommt – ist hier eine führende Rolle zugedacht. Dazu sei es notwendig, die Wirkung des Ayurveda noch intensiver nach wissenschaftlichen Kriterien zu erforschen, heißt es aus dem indischen Ministerium. Darüber hinaus gelte es, neue Richtlinien für die Qualitätskontrolle ayurvedischer Medikamente und international gültige Ausbildungsstandards aufzustellen – zwei Forderungen, für die sich die EUAA und Dr. Harsha Gramminger in Europa bereits seit Jahren einsetzen.

Das US-Department of Health and Human Services (HHS), das Office of Global Affairs (OGA), die National Institutes of Health (NIH) und das National Cancer Institute (NCI) in den USA haben mit AYUSH bereits im März 2016 eine Übereinkunft getroffen, die ersten indisch-US-amerikanischen Studien über Krebs und ayurvedische Behandlungen sind schon an Forschungsinstituten und Universitäten in Auftrag gegeben. Slowenien, Lettland und Ungarn zogen bereits nach.

Zwischen dem deutschen Gesundheitsministerium und AYUSH strebt man zunächst lediglich die offizielle Planung von Vorhaben an. „Wir hoffen, dass der EWAC#2 Bewegung in die Verhandlungen bringt“, so Harsha Gramminger hierzu.

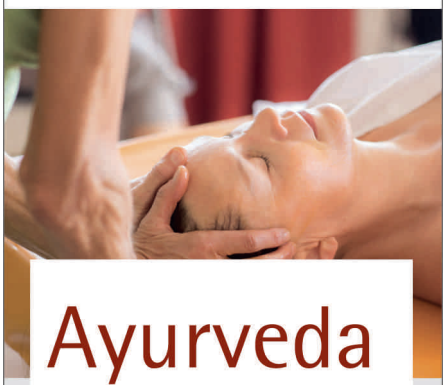
Hoffnung hierfür gibt das für einen Tag nach dem EWAC#2 geplante Strategie-Meeting zur „Repositionierung Europas zur Globalisierung des Ayurveda und der AYUSH-Systeme“, an dem die indische Delegation sowie auch Vertreter aus Europa und Deutschland teilnehmen.

Rose Schweizer ist Journalistin und PR-Fachfrau aus Achern. Seit über zehn Jahren beschäftigt sie sich mit naturheilkundlichen Themen, insbesondere Ayurveda, Homöopathie und TCM. Neben der PR für Veranstaltungen, Kongresse und Messen begleitet sie auch Buchprojekte deutscher Verlage. www.schweizer-agentur.de

www.ayurvedacongress.eu

www.schweizer-agentur.de

ROSENBERG gGmbH
Europäische Akademie
für Ayurveda



Ayurveda
Ausbildungen in Berlin
Lebensbejahend · authentisch · integrativ

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

Medizin
Ärzte-Fortbildung
Ayurveda als komplementäre Medizin

Seminare
Ayurvedische Ernährung: typgerecht und ganzheitlich
Gewürzkunde und Hausapotheke des Ayurveda

Infotreffen am 18.11.2016
Anmeldung: berlin@ayurveda-akademie.org

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

www.ayurveda-akademie.org

Heilende Hände

Berührende Wirkungen der ayurvedischen Massage

von Stephanie Riecker und Nicola Mertens

Nur Wellness? Ganz und gar nicht! In der ganzheitlichen Gesundheits- und Lebenskunstlehre des Ayurveda spielt die innere und äußerliche Anwendung von medizinierten Ölen mit kraftvollen Kräuterauszügen eine tragende Rolle. Snehana ist der traditionelle Name dieser wohltuenden Behandlungen, denen in der Ayurveda-Medizin eine zentrale Funktion zukommt: Die Therapeuten lassen in die Gestaltung ihrer achtsamen und von Herzen kommenden Massage die individuellen Bedürfnisse der Patienten einfließen und therapieren und stärken mit ihren Berührungen so Körper und Seele gleichermaßen.

Die meisten, denen Ayurveda schon einmal begegnet ist, verbinden den Begriff mit dem berühmten Stirnölguss oder der ayurvedischen Ganzkörperölmassage „Abhyanga“, die oft als Wellnessanwendungen angeboten werden. Weit über den Wohlfühlcharakter hinaus verfolgen Ölungen im Ayurveda jedoch vielfältige therapeutische Ziele. Sie dienen der Erhaltung der Gesundheit, der Entspannung und dem Ausgleich von Störungen auf Körper- und Geistebene. Hunderte verschiedene Arten von traditionell verkochten Kräuterölen werden für die Behandlung von Krankheiten, beispielsweise des Bewegungsapparates, eingesetzt. Außerdem dienen Ölbehandlungen auch zur Vorbereitung von Reinigungskuren (Panchakarma), die ein Herzstück der Ayurveda-Therapie bilden. Durch den Einsatz dieser ganz spezifischen Öle und die Art und Weise, wie diese auf den Körper aufgetragen oder innerlich verabreicht werden, unterscheidet sich der Ayurveda von allen anderen Medizinsystemen. Dabei ist neben dem manualtherapeutischen

Abb: © Immanuel Diakonie und Malina Ebert

auch der achtsame Charakter einer ayurvedischen Behandlung von zentraler Bedeutung.

Die ayurvedische Massage

Je nach Tradition und Ursprungsregion und auch je nach der individuellen Behandlungssituation wird die ayurvedische Massage unterschiedlich ausgeführt – es gibt also keinen einheitlich vorgeschriebenen Behandlungsablauf.
Was ayurvedischen Massagen jedoch gemein ist, ist die Abstimmung auf die Konstitution des Patienten und seine gesundheitlichen Störungen sowie die Ausführung nach bestimmten Prinzipien: So werden Gelenke gekreist und zwischen den Gelenken streichende Bewegungen ausgeführt. Mit diesen unterschiedlichen Streichbetonungen kann entweder eine besänftigende, beruhigende, nährende und harmonisierende Wirkung erzielt werden (anuloma) oder eine anregende, erhitzende, stoffwechselfördernde, gewebsreduzierende (pratiloma).

Berührung der Psyche und der Seele

Über die Haut, unser größtes Sinnesorgan, werden die wertvollen pflanzlichen Wirkstoffe der Öle in den Körper transportiert und dort in die Gewebe geleitet. Die Anregung der Durchblutung durch die massierenden Hände und die Wärme des Öls unterstützen diesen Prozess. Die Wärme hilft der Haut, die Öle besser aufzunehmen, die Poren werden geöffnet und somit die wertvollen Inhaltsstoffe gut absorbiert. Die Abhyanga wirkt also auf körperlicher Ebene sehr tief und führt bei regelmäßiger Anwendung zu nachweislich mehr körperlicher Kraft (bala) und elastischem Gewebe, sie unterstützt die Stärkung des Bindegewebes und des Immunsystems. Weiterhin wird das bewegliche Funktionsprinzip (vata dosha) beruhigt, das Nervengewebe regeneriert und das essenzielle Körpergewebe (rasa dhatu) aufgebaut.
Ayurvedische Ölmassagen sind durch diese Summe an Faktoren sehr tiefgreifend und nachhaltig wirksam. Dabei spielen jedoch nicht nur die körperlichen Faktoren eine erhebliche Rolle, auch das Immunsystem, die Psyche und die Seele werden berührt.

Heilende Hände: Das Wissen, den Körper zu lesen

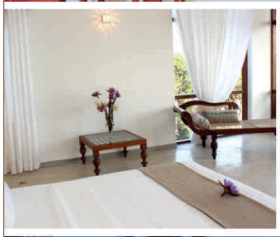
Bei der Abhyanga beginnt die Berührung zwar zunächst auf körperlicher Ebene, sie erreicht aber im Zuge der Massage tiefere Gewebs- und auch Gefühlsebenen und Regionen des Bewusstseins und des Unterbewussten. In diesem Sinne wirkt die Abhyanga – über die körpertherapeutisch relevante Ebene hinaus – auch zur Unterstützung der inneren Kommunikation von Körper und Geist.

Die individuelle Betreuung des Patienten und die Achtsamkeit des Therapeuten sind dabei immer von großer Relevanz. Hier liegt viel Verantwortung bei dem behandelnden Therapeuten, der sich einfühlsam mit dem Patienten auseinandersetzt und auf dessen Bedürfnisse abgestimmte Behandlungen durchführt. Je nach Kraft, Alter, Beschwerden und Konstitution des Patienten wird die Behandlung entsprechend gewählt und durchgeführt. Dies erfordert neben dem Fachwissen viel Sensibilität und Einfühlungsvermögen, aber auch Flexibilität im individuellen Ablauf einer Behandlung.
Schon die ersten Berührungen, das erste Auftragen des Öls liefern dem erfahrenen Therapeuten wertvolle Anhaltspunkte über den Spannungszustand des Patienten. Das „Lesen" des Körpers des Patienten mit den Händen beantwortet ihm schon viele Fragen: Was bringt der Patient heute mit? Was steht im Vordergrund? Was braucht der Patient? Idealerweise wird diesen Bedürfnissen im Rahmen einer ayurvedischen Massage entsprochen. Es ist die Aufgabe des Therapeuten, dies herauszufinden und umzusetzen. Deshalb gleicht keine Massage der anderen. Gelernte Griffe und Techniken spielen eine zunehmend untergeordnete Rolle, der Therapeut lässt sich von der eigenen Intuition lenken und stellt sich immer auf den einzelnen Patienten und die gegenwärtige Situation ein.

Fließende Lebensenergie und Emotionen

Eine natürliche Atmung des Patienten während der Massage kann dabei unterstützen, eine energetische Verbindung von Patient und Therapeut zu schaffen, die zur Öffnung des Patienten auf körperlicher und emotionaler Ebene führen kann. Der ungehinderte Fluss der Lebensenergie (prana) durch den Körper wird so sehr gut unterstützt.
Die Berührungen in den manuellen Therapien des Ayurveda können dazu beitragen, körperliche und seelische Blockaden zu lösen, aufzuweichen und von Angestautem zu befreien, das Körper und Geist belastet. Durch Lockerung der Muskulatur können blockierte, gespeicherte Emotionen aufgebrochen und freigesetzt werden – wenn der Patient dazu bereit ist!
Diese körperlichen und geistigen Anspannungen zu lösen, eine Entspannung herbeizuführen und den Patienten durch das Loslassen während der Therapie wieder mit sich in Balance zu bringen, ist deshalb ein Ziel und auch ein großes Potential der ayurvedischen Massage.
Das heilsame Wirkspektrum der Massage mit den Händen umfasst deshalb die generelle Kräftigung, innere Sammlung und Stabilisierung des Patienten. Durch regelmäßige ayurvedische Anwendungen wird ihm ein Raum

Sithnara
AYURVEDA RESORT



Wir sind zertifiziert und registriert beim Department of Ayurveda Sri Lanka Registered No 6.3/4/49

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.

Wir freuen uns auf Sie!

Kur- und Hotelinformation / Reservierung in Deutschland:

Kathrin Lochmann
Tel: 0173 / 233 58 68
E-Mail: kontakt@sithnara.com

www.sithnara-ayurveda.com

geschaffen, in dem er Ruhe finden und loslassen kann.
Mit diesen Eigenschaften und Wirkungsweisen kann also sowohl eine gute Gesundheitsfürsorge und Prävention erzielt als auch eine Behandlung körperlicher und geistiger Beschwerden durchgeführt werden. Der Übergang zur mentalen Stabilisierung als Therapie bei psychischen Diagnosen ist daher fließend. Beispielsweise können bei dem in unserer Gesellschaft zunehmend auftretenden Burnout-Syndrom nachweisliche Erfolge erzielt werden.

Abhyanga und Burnout

Unter den psychosomatischen Erkrankungen ist das Burnout-Syndrom mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden. Da Ayurveda den Menschen umfassend betrachtet, können bei der Therapie von chronischer Erschöpfung oft sehr gute Erfolge erzielt werden. Hierbei steht die Wiederherstellung des Gleichgewichts der gestörten Funktionsprinzipien (Doshas) im Mittelpunkt. Das beim Burnout-Syndrom immer gestörte Vata Dosha zeichnet sich durch seine hohe Dynamik aus und ist für die Durchlässigkeit und den Fluss jeglicher Bewegung im Körper von großer Bedeutung. Fließt das Vata Dosha nicht mehr optimal, entstehen Staus und Blockaden, die sich immer krankhaft auswirken. Eine Abhyanga beinhaltet die Besänftigung von Vata und balanciert es mit entgegengesetzten Eigenschaften aus. Das dem Vata Dosha zugeordnete Sinnesorgan ist die Haut; sie wird durch Massage und warme Ölanwendungen angeregt, ausgeglichen und positiv reguliert, so dass die Lebensenergie (prana) wieder optimal fließen kann.
Da Ayurveda ein Medizinsystem ist, das den Menschen in seiner Gesamtheit erfasst, kommen natürlich neben der Massage auch weitere Bereiche wie Ernährung, Stoffwechselanregung und Medikamente zum Tragen, ebenso wie der Zweig der ayurvedischen Psychotherapie, der sich mit Entspannungs- und Versenkungstechniken, ethischen Verhaltensweisen oder auch der intensiven Analyse leidschaffender Muster auseinandersetzt. Gerade bei der Behandlung psychosomatischer Erkrankungen ist die ayurvedische Manualtherapie ein essenzieller Baustein im Rahmen eines durch eine/n Ayurveda-Arzt/Ärztin erstellten Gesamtkonzepts, das eine Behandlung auf allen Ebenen vorsieht.

Abb.: © ImmanuelDiakonie-®MalinaEbert

Abb.: © Mertens Nicola IKB NHK Susanne Klebba

Stephanie Riecker (M.A.) arbeitet als Ayurveda-Therapeutin in der Privat-Praxis Immanuel Medizin Zehlendorf in Berlin und absolviert berufsbegleitend ein Studium der Ayurveda-Medizin. Als freiberufliche Heilpraktikerin gibt sie ihr Wissen in Workshops und Seminaren rund um das Thema Ayurveda weiter.

Abb.: © StephanieRiecker - MalinaEbert

Nicola Mertens ist Praxismanagerin und Projektkoordinatorin der Privat-Praxis Immanuel Medizin Zehlendorf und arbeitet als Forschungskoordinatorin in der Abteilung für Naturheilkunde des Immanuel Krankenhauses Berlin. Sie hat mehrere Aus- und Weiterbildungen im Bereich Ayurveda absolviert.

Immanuel Medizin Zehlendorf
Die Privat- und Selbstzahlerpraxis arbeitet wie die Abteilung für Naturheilkunde des Immanuel Krankenhauses Berlin nach dem Konzept der integrativen Medizin. Wissenschaftlich fundierte Naturheilkunde und moderne Medizin werden von den Fachärzten zu einem auf den Patienten zugeschnittenen Therapiekonzept sinnvoll ergänzt. Das ambulante Angebot im Bereich Ayurveda umfasst ärztliche Konsultationen, manualtherapeutische Behandlungen, Ernährungsberatungen, Yoga- und Musiktherapie, Reinigungskuren (Panchakarma) sowie spezielle Programme zur Gesundheitsfürsorge und Prävention.

www.naturheilkunde.immanuel.de

IMMANUEL KRANKENHAUS BERLIN
IMMANUEL MEDIZIN ZEHLENDORF

Wege zur Gesundheit
mit Ayurveda und integrativer Medizin

Die Hochschulambulanz für Naturheilkunde im **Immanuel Krankenhaus Berlin** und die Privat- und Selbstzahlerpraxis **Immanuel Medizin Zehlendorf** stehen für eine patientenzentrierte und gleichzeitig wissenschaftsbasierte Anwendung von Naturheilverfahren und Komplementärmedizin.
Alle Fachärzte verfügen über fundierte Ausbildungen und Praxis-Erfahrungen in der konventionellen Medizin und in spezifischen naturheilkundlichen Fachrichtungen. Im Sinne der integrativen Medizin kombinieren sie das Beste aus beiden Welten.

Immanuel Krankenhaus Berlin
Königstraße 63 · 14109 Berlin-Wannsee
Tel. (030) 80505-614
www.naturheilkunde.immanuel.de

Immanuel Medizin Zehlendorf
Clayallee 225 A · 14195 Berlin-Zehlendorf
Tel. (030) 344 09 776-10
www.zehlendorf.immanuel.de

Besondere Behandlungs- und Beratungsangebote:

- **Medizinische Anamnese und Konstitutionsbestimmung**
- **Körper- und Manualtherapie**
- **Ayurvedische Ernährungs- und Lebensstilberatung**
- **Yogatherapie, Musiktherapie, Meditation**
- **Ambulante Reinigungskuren (Panchakarma)**
- **Medical Wellness-Programme**

DEM LEBEN ZULIEBE.

Retreat: Zeit für dich!

Die meisten haben wahrscheinlich schon einmal etwas von einem „Retreat" gelesen oder gehört. Es gibt inzwischen unzählige Angebote auf dem Reisemarkt, oft sind es Kombinationen aus Aktivität und Entspannung. Sehr beliebt ist die Verbindung von Ayurveda, Yoga und Meditation. Retreat ist das englische Wort für Rückzug - aber was passiert hier eigentlich genau?

von Dzenita Hasanbasic

Abb: © Alena Ozerova - Fotolia.com

Das Ziel eines Retreats ist der bewusste Rückzug aus dem Alltag und das Loslassen des Gewohnten. Es ist, wenn man so will, ein ganzheitlicher Erholungsurlaub, welcher insbesondere auf die natürliche Harmonie von Körper, Geist und Seele ausgerichtet ist und letztendlich dabei helfen kann, wieder zurück zu sich selbst zu finden.

An einem Retreat kann in der Regel jeder teilnehmen. Das Angebot ist riesig und je nachdem, welche Interessen bei einem persönlich vorherrschen, kann hier natürlich auch ein Schwerpunkt gesetzt werden.

Bei der Auswahl sollte man sich ruhig Zeit lassen. Viele Reiseveranstalter bieten Infotage an, bei denen sie ausführlich über die bevorstehende Reise und die unter Anleitung stattfindenden Programmpunkte und Angebote berichten. Der Vorteil solcher Informationsveranstaltungen ist der erste persönliche Kontakt, der eine große Rolle bei der Entscheidung für oder gegen ein Retreat spielen kann – schließlich handelt es sich ja nicht nur um eine simple Urlaubsreise.

Warum ein Retreat?

Zu richtigen Zeit, am richtigen Ort und in guter Gesellschaft kann ein bewusster Rückzug ein wahrer Segen sein. In relativ kurzer Zeit findet eine Entschleunigung des eigenen Daseins statt. Vor allem Großstadtgetriebene können auch schon von einem kurzen Erholungsurlaub profitieren. Sogenannte Wochenend-Retreats sind ideal, um schnell die gewohnte Umgebung zu verlassen und somit den Kopf frei zu bekommen. Mit frischer Energie aufgeladen können so die Aufgaben des Alltags entspannter gemeistert werden. Im Gegensatz zu einer therapeutisch indizierten Kur muss ein Retreat nicht lange dauern, um effektiv zu sein, in der Regel dauert er nur eine Woche. Diese kurze Zeitspanne der Erholung kann eine wunderbare gesundheitliche Präventionsmaßnahme sein, beispielsweise ergänzt durch ayurvedische Ölmassagen mit ihrer wohltuenden und beruhigenden Wirkung. Eine ideale Begleitung bei einem qualitativ hochwertigen Intensiv-Urlaub dieser Art ist zudem die Ernährung. Gerade bei Ayurveda- und Yoga-Retreats wird sehr darauf geachtet, dass die Teilnehmer unter ganzheitlichen Gesichtspunkten eine vegetarisch-ayurvedische Verpflegung sowie bei Bedarf ebenfalls vegan-ayurvedisch zubereitete Speisen genießen können.

Ayurveda-Retreat für Frauen

Einen besonderen Stellenwert im Ayurveda nimmt das Wohlbefinden der Frau ein. Ein ganzer Zweig, Stri Roga genannt, beschäftigt sich mit der Frauengesundheit. Themen wie Fruchtbarkeit, Schwangerschaftswunsch, Schönheit oder Weiblichkeit können bei einem Retreat mit dieser Ausrichtung beispielsweise gezielt besprochen und unter ayurvedischen Gesichtspunkten angegangen werden. Doch nicht nur die vermeintlich typischen Frauenthemen können Bestandteil eines ayurvedischen Frauen-Retreats sein: Mentale Stärkung, Erholung, Burn-Out-Vorbeugung und -Regeneration, Ängste und Depression – auch darüber gilt es zu sprechen und vorbeugende Maßnahmen zu erlernen.

Und nicht zu vergessen: Rasayana, die Wissenschaft der Verjüngung im Ayurveda, hält ebenfalls viele wunderbare Empfehlungen bereit. Hier können die Teilnehmerinnen beispielsweise die ayurvedische Selbstmassage erlernen, die sich später als sehr wertvoll im Alltag erweist, denn sie wirkt stärkend und entspannend. Eine ayurvedische Rückzugswoche für die Frau kann daher viele interessante Vorteile mit sich bringen. Was einen Frauen-Retreat neben den Behandlungen erfahrungsgemäß zusätzlich noch besonders wertvoll macht? Das sind die erlebten Vernetzungen mit neuen Bekanntschaften mit ähnlichen Interessen, die neue Inspiration, Mut, Freude und Kreativität mit sich bringen können.

Dzenita Hasanbasic ist zertifizierte Ayurveda- und Sukshma-Marma-Therapeutin (SMT®), Heilpraktikerin für Ayurveda-Medizin und Dozentin für Ayurveda am Campus Naturalis Berlin.
Seit 2011 widmet sie sich voll und ganz dem Wohlbefinden der Frau. Ihre ayurvedischen Anwendungen und Beratungen sind auf Prävention, Schönheit und Entspannung ausgerichtet.
Inspiriert von der therapeutischen Arbeit kreiert sie eigene Produkte nach ayurvedischen Prinzipien und gründete 2011 das Unternehmen Prana - Ayurveda (www.prana-ayurveda.de) in Berlin.
Seit 2015 ist Dzenita Hasanbasic auch als Heilpraktikerin in Ihrer Naturheilpraxis Sattva-Med tätig. (www.sattvamed.de)

www.prana-ayurveda.de

MEDIZIN DER ZUKUNFT

AYURVEDA

GANZHEITSMEDIZIN

Das Reizdarmsyndrom im Ayurveda

Workshop vom 31.10.-06.11.2016

in Kooperation mit der Gujarat Ayurveda Universität

Gesundheitscheck mit indischen Ayurveda Ärzten zum ermäßigten Preis von 39 EUR

Nur mit Voranmeldung möglich.

Unser Koopertionspartner

HealthCapital BERLIN BRANDENBURG

GUJARAT AYURVED UNIVERSITY

NATIONAL INSTITUTE OF AYURVEDA, JAIPUR

EUROPÄISCHES INSTITUT FÜR AYURVEDA MEDIZIN

Togo Straße 1
13351 Berlin

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

Fax. 030-351 32 660,
naturafarm@aol.com
info : www.eifam.eu