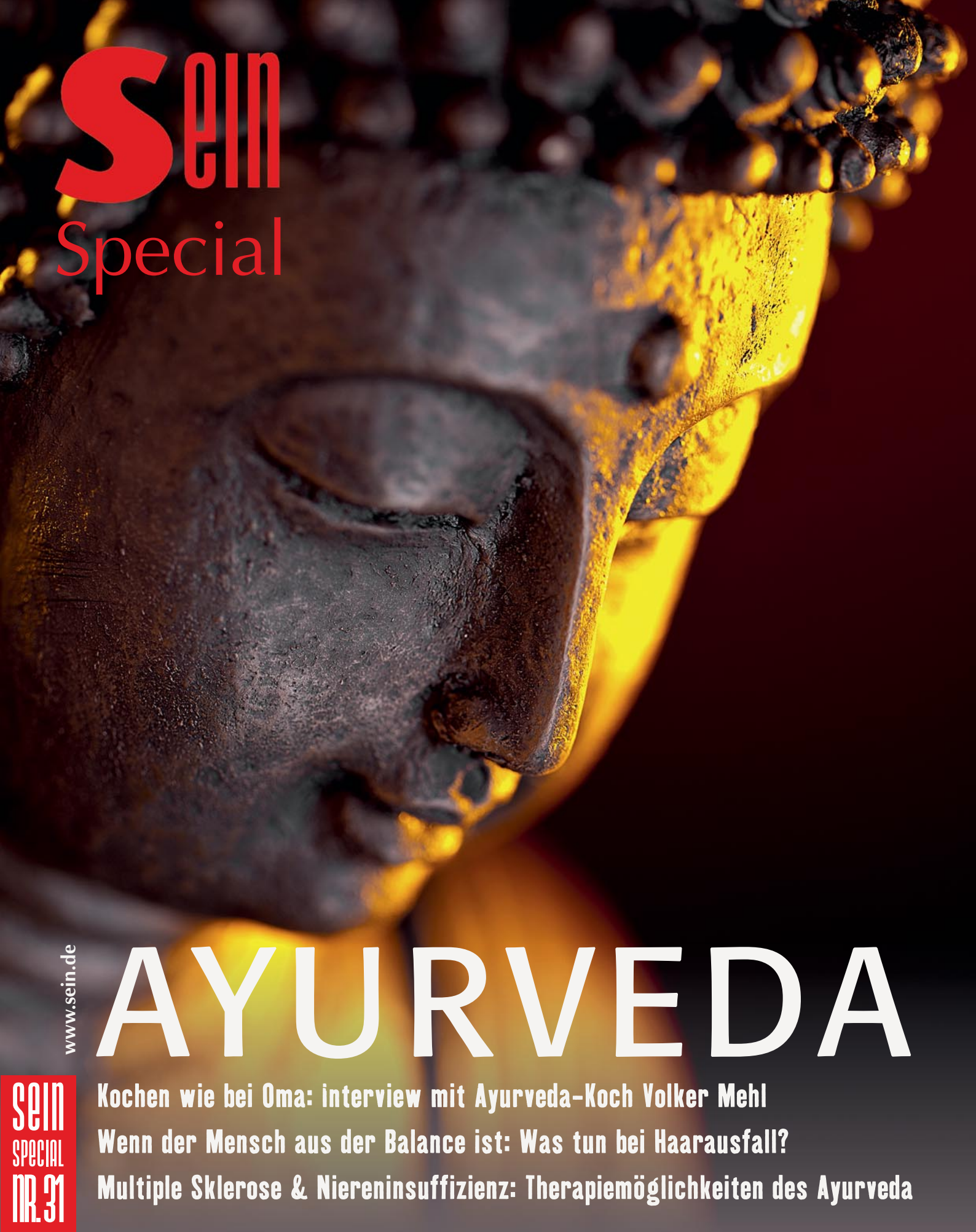


Sein Special

www.sein.de

AYURVEDA

Kochen wie bei Oma: interview mit Ayurveda-Koch Volker Mehl

Wenn der Mensch aus der Balance ist: Was tun bei Haarausfall?

Multiple Sklerose & Niereninsuffizienz: Therapiemöglichkeiten des Ayurveda

SEIN SPECIAL NR. 31

Inhalt

3 Landkarten unseres Körpers
Was Füße über unsere Gesundheit verraten
von Bastian Wittig

4 Kochen wie bei Oma
Interview mit dem Ayurveda-Koch Volker Mehl
von Shermin Arif

7 Niereninsuffizienz
Wenn die Nieren den Dienst versagen
von Prof. Dr. Shrikrishna Sharma

9 Was tun bei Haarausfall?
von Balvinder Sidhu

12 Aus Liebe & Hingabe
Begleitservice Ayurveda-Kur – Interview mit Hari Mudaliar, von Shermin Arif

14 Multiple Sklerose
Wenn Vata aus der Balance ist
von Dr. E. P. Jeevan

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 266 Oktober 2017 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

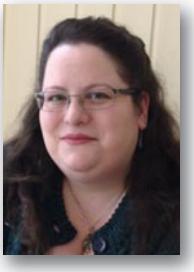
KORREKTUR: Anna Bahlinger

Verteilte Auflage: 33 000 Exemplare

DRUCK: Druckerei Vetters
GmbH & Co KG, Radeburg

Titelbild: © rcfotostock - Fotolia.com

Edito



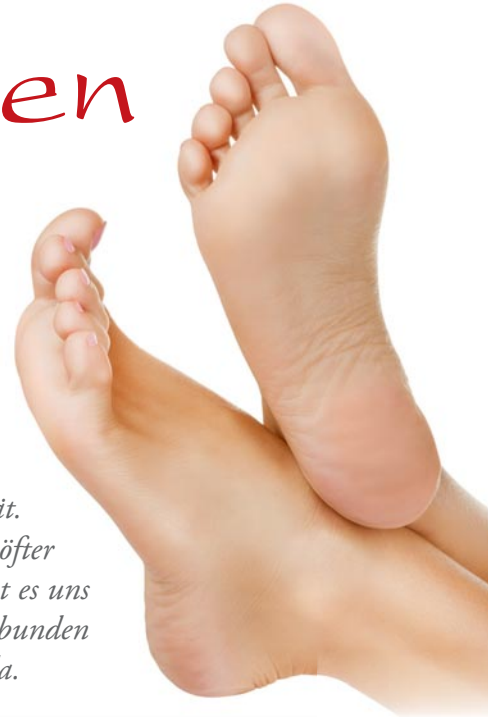
Liebe Leserinnen und Leser,

schon wieder ist ein Jahr ins Land gegangen, und mit der Zeit der fallenden bunten Blätter, an der frischen Luft geröteter Nasen, durchglühenden Gewürztees und der Herbststürme erscheint traditionell im Oktober unser Ayurveda-Special. Ich freue mich, dass ich auch in diesem Jahr wieder ein spannendes Heft für Sie zusammenstellen durfte. Wie immer hält das Ayurveda-Special eine breite Spanne an Themen bereit, so dass es aus vielen Gebieten wissenswerte Fakten zu Forschung, Medizin und natürlich auch Ideen zum Ausprobieren gibt.
Lernen Sie zum Beispiel, wie man Haarausfall – auch bei Frauen – mit Hilfe von Ayurveda behandeln kann, was uns unsere Füße über unseren Körper verraten und wie man sie daheim pflegt und verwöhnt. Wir erfahren auch, welche Mechanismen laut der jahrtausendealten Lehre des Ayurveda hinter Krankheitsbildern wie Multiple Sklerose und Niereninsuffizienz stehen. Ein feines Süppchen kochen wir Ihnen auch noch und berichten über einen Begleitservice für Patienten, die in Indien eine Kur antreten.
Ich wünsche viel Freude, Neugier und Wissenshunger beim Lesen der vielfältigen Artikel.

Von Herzen Ihre
Shermin Arif

Abb Hintergrund: © Svetlana Sylenko - Fotolia.com

Füße – Landkarten unseres Körpers



Was Füße über unsere Gesundheit verraten

Unsere Füße tragen uns durch unser ganzes Leben. Von ihnen hängt ab, ob wir leichtfüßig durchs Leben tanzen oder keinen Schritt weiterkommen. Gesunde Füße geben uns einen festen Stand und gute Erdung bei gleichzeitiger Flexibilität. Ein Grund mehr, unsere Füße mit Wertschätzung zu behandeln und ihnen immer öfter unsere liebevolle Pflege zukommen zu lassen. Denn geht es unseren Füßen gut, geht es uns gut. Wie eng unser körperliches und geistiges Wohlbefinden mit unseren Füßen verbunden ist und wie wir durch unsere Füße gesund werden, zeigt uns die Lehre des Ayurveda.

Abb: © Artem Furman - Fotolia.com

Im Ayurveda werden die Füße als Landkarte gesehen. An ihnen kann man ablesen, in welchem Zustand sich der Mensch befindet und ob es akute oder bevorstehende Beschwerden gibt. Somit ist der Fuß ein Spiegelbild des gesamten Körpers.

Was unsere Füße leisten

Auf unseren Füßen verbringen wir mindestens ein Viertel unserer Lebenszeit. Jeder Fuß besteht aus 27 Gelenken, 26 Knochen, 32 Muskeln und Sehnen, 107 Bändern und 1.700 Nervenenden. Im Schnitt machen sie 200 Millionen Schritte und legen rund 150.000 km zurück. Wir umkreisen also 4-mal den Globus zu Fuß. 2.500 Tonnen (Druck-) Gewicht müssen unsere Füße pro Tag abfedern, das entspricht dem Gewicht von 4 ICE Zügen – durch hohe Absätze vergrößert sich die Belastung sogar noch.

Wie unsere Füße uns spiegeln

Grob eingeteilt spiegeln die Zehen Kopf und Hals, der Mittelfuß den Brustraum, Knöchel und Fersen den Bauch und das Becken wider. Krankt ein Organ oder Körperteil, schmerzt der entsprechende Punkt auf der Fußsohle. Über feinste Körperkanäle (Nadis genannt) sind die Organe mit den Füßen verbunden. Durch Druck auf die sensiblen Vitalpunkte, die sogenannten Marmas, werden die entsprechenden Organe stimuliert und die Durchblutung angeregt. Das Blut als Transportmittel liefert den Zellen Sauerstoff, Hormone, Antikörper und Aufbaustoffe, die die Zellerneuerung anregen, und transportiert Stoffwechselprodukte und Schlacken ab. So wird die Regeneration und Selbstheilung aktiviert.

Doch die Landkarte sagt noch mehr aus, als allein die Reflexzonen zeigen. Die Äußerlichkeiten des Fußes verraten ebenfalls viel über dessen Eigentümer und seinen körperlichen und seelischen Stand im Leben: Gibt es beispielsweise Warzen oder Hühneraugen? Wo befinden sie sich? Wo gibt es Hornhaut? Wie ist sonst die Beschaffenheit der Haut? Ist sie weich, glatt und geschmeidig? Rau und trocken? Rissig und spröde? Ist sie warm oder kalt?

Ayurvedische Fußmassage

Indem wir die Füße behandeln, behandeln wir den ganzen Menschen und bringen so Körper, Seele und Geist in harmonischen Einklang. Ein sehr gutes Mittel dafür ist die ayurvedische Fußmassage (Padabhyanga). Sie ist sehr leicht zu erlernen und ein altbewährtes Geheimrezept, um sich selbst und anderen Menschen etwas Gutes zu tun. Schon nach wenigen Minuten werden Sie eine deutliche Steigerung des Wohlbefindens feststellen und eine Erleichterung der Leiden. Abhängig von der Konstitution der Person, also vom Dosha, kann man die verwendeten Öle variieren. Mandelöl ist für jeden Typ geeignet.

Ayurvedische Fußmassage: ein altbewährtes Geheimrezept

Verteilen Sie vor dem Zu-Bett-Gehen großzügig angewärmtes Mandelöl in den Handflächen und massieren Sie damit Füße und Unterschenkel. Verwenden Sie streichende, rollende, kreisende, wringende und melkende Massagebewegungen. Sägen Sie mit den Handkanten zwischen den Zehen und zupfen Sie die Schwimmhäute.

Sie werden überrascht sein, wie gut Sie danach schlafen.

Die ayurvedische Fußmassage hilft beispielsweise bei folgenden Erkrankungen:

- Erkrankungen der Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur
- Akute und chronische Störungen im Verdauungstrakt
- Erkrankungen und Belastungen der Niere und der Blase
- Akute und chronische Belastungen der Atemwege sowie Allergien
- Unterleibsbeschwerden (Schmerzen vor und während der Menstruation)
- Belastungen des Lymphsystems

Das Ziel des Ayurveda ist allumfassende Gesundheit, Wohlgefühl und Leichtigkeit. Unsere Füße zeigen uns einen Weg.

von Bastian Wittig

Abb: © fotostudio berger gmbh, berger-schwerin.de

Bastian Wittig ist Gründer und Leiter des Ayurveda Campus in Schwerin, wo er in einer historischen Villa am See vielfältige Ayurveda-Ausbildungen anbietet. Als Gründer und ehemaliger Leiter von Europas größtem Ayurveda-Zentrum und als langjähriger Leiter des Ayurveda-Berufsverbandes konnte er sein Wissen und seine Erfahrung schon an unzählige Ärzte, Therapeuten und Patienten weitergeben.

Seminar-Termine:
Ayurveda-Therapeut Basis-Seminar (3-tägig, Ayurveda Basics und Fußmassageworkshop)
26.-28.1., 9.-11.3., 11.-13.5., 20.-22.7., 12.-14.10.2018
Tel. 0385 - 39460760
info@ayurveda-campus.de

www.ayurveda-campus.de

Kochen wie bei Oma

Im Gespräch mit dem Ayurveda-Koch Volker Mehl

von Shermin Arif

Sucht man nach deutschsprachigen Kochbüchern, die einfach und gut das Konzept der ayurvedischen Kochlehre in den normalen Lebensalltag integrieren, stößt man über kurz oder lang unweigerlich auf ihn: Volker Mehl, Jahrgang 1976, zottelige schwarze Haare, Tattoos, leicht verhaltenes Lächeln - sympathisch anders.

Seine Kochbücher haben so beredte Namen wie „So schmeckt Glück“ oder „Gemeinsam isst man glücklicher“ und er ist eines der bekanntesten Gesichter Deutschlands, wenn es darum geht, den Kochlöffel nach den Lehren der jahrtausendealten Heilkunst des Ayurveda zu schwingen.

In seinem früheren Leben studierte er tatsächlich mal ein Semester katholische Theologie und brachte eine Ausbildung zum Versicherungskaufmann hinter sich - bevor er zum Ayurveda fand und sich zum Gesundheitsberater ausbilden ließ. Eine klassische Kochausbildung hat er nicht, dafür ist er in der Küche seiner Mutter und Großmutter aufgewachsen und lernte dort frisch und im Rhythmus mit der Natur zu kochen. Mit SEIN hat er sich über das Kochen nach ayurvedischer Tradition unterhalten.

Abb: © Anna Schwartz, Schirner Verlag

Was treibt Sie in Ihrem Beruf als Ayurveda-Koch an?
In erster Linie gibt es meinem Leben Sinn und Tiefe, das ist meine Hauptmotivation.

Geradlinig war Ihr Weg zum Kochberuf nicht. Gab es einen Moment, wo Sie die Erkenntnis hatten: Ja, genau das will ich machen?
Bei mir ging es über ein paar Umwege... Man wacht ja nicht eines Tages auf und sagt sich, „Ich könnte mal Ayurveda-Koch werden." Mein Vater war als Küster bei der Kirche angestellt, von daher bin ich im positiven Sinn schon früh mit Spiritualität in Verbindung gekommen. Dazu kam noch, dass meine Mutter immer frisch für uns gekocht hat, von ihr kommt auch die Leidenschaft zum Kochen. Durch eine schwere Krankheit meines Vaters bin ich dann mit dem Thema ganzheitliche Heilmethoden in Kontakt gekommen und habe gesehen, welch Riesenpotenzial darin steckt. So habe ich mich dann eines Tages entschlossen, all diese Punkte zusammenzubringen, und Ayurveda ist der perfekte Weg dafür.

Geben Sie auch Kochkurse?
An meiner Akademie an den Standorten in Hamburg, Kassel und im südhessischen Lorsch kann man verschiedene Ausbildungen machen, zum Beispiel einen Schnupperkurs für Ayurveda-Neulinge. In Vorträgen erzähle ich auch über die Sicht des Ayurveda auf Krankheiten und gebe beispielsweise meine Erfahrungen zur ayurvedischen Ernährung für Krebspatienten weiter.

Ist die ayurvedische Küche rein pflanzlich?
Meine Rezepte sind durchweg vegetarisch. Therapeutisch kann es aber auch mal erforderlich sein, dem Patienten Fisch, Geflügel oder ausgewähltes Fleisch zu verabreichen. Ayurveda ist ja in erster Linie eine Medizin und kein ideologisches Konstrukt.

Braucht man für den Einstieg spezielle Zutaten und Gewürze?
Nein, gar nicht. Einfach mal ganz bewusst einkaufen und ganz bewusst kochen, das reicht völlig zum Einstieg, dafür braucht es weder exotische Gewürze noch besondere Zutaten! Da es sich bei Ayurveda um ein universelles Prinzip handelt, funktioniert es überall, auch bei der deutschen Küche. Auch Omas selbstgekochte Kartoffelsuppe kann Ayurveda sein.

>>> Fortsetzung des Artikels auf der Seite 6

Süßkartoffel-Orangen-Cremesuppe

(glutenfrei und laktosefrei)

600 ml Gemüsebrühe
500 g Süßkartoffeln
400 ml Kokosmilch
1 Orange
2 EL Ghee (in fester Form)
je 1 EL gehackter Ingwer und süßes Currypulver
10 Minzeblätter
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung
Süßkartoffeln schälen und grob zerteilen.
Orange filetieren und dabei den Saft auffangen.
Ghee in einem Topf erhitzen. Ingwer, Currypulver und Süßkartoffeln darin ca. 3 Minuten glasig dünsten.
Gemüsebrühe und Kokosmilch dazugeben und abgedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen. Orangenfilets, Orangensaft und Minze hinzufügen und die Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und wenn gewünscht mit frischem Brot servieren.

Abb: © Jasmin Jess, Schirner Verlag, aus dem Buch „Ayurveda-ABC"

IMMANUEL KRANKENHAUS BERLIN
IMMANUEL MEDIZIN ZEHLENDORF

Wege zur Gesundheit mit Ayurveda und integrativer Medizin

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

Das besondere Behandlungs- und Beratungsangebot in unserer Privat- und Selbstzahlerpraxis

- Naturheilkunde
- Ayurvedische Anamnese und Konstitutionsbestimmung
- Ernährungs- und Lebensstilberatung
- Körper- und Manualtherapie, wie Ölgüsse und Massagen
- Ayurveda-Intensivprogramme zur Ausleitung und Regeneration
- Yogatherapie, Musiktherapie, Meditation
- Traditionelle Chinesische Medizin und Akupunktur
- Homöopathie
- Integrative Onkologie

DEM LEBEN ZULIEBE.

Funktioniert es überhaupt, für eine große Familie mit vielen verschiedenen Konstitutionstypen problemlos ayurvedisch zu kochen? Worauf sollte man achten?

Gar kein Problem! Frisch gekocht, warm, regelmäßig und verdauungsentlastend essen, dann noch alle sechs Geschmäcker (süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend/herb) in der Mahlzeit integrieren – das war's schon.

Und wie sieht es mit Singlehaushalten aus? Gibt es da schnelle Ernährungsideen?

Für Singles gilt genau das Gleiche, und eine einfache Suppe ist auch schon Ayurveda. Man muss keine Wissenschaft daraus machen!

Was hebt das ayurvedische Konzept des Kochens von der traditionellen europäischen Küche ab?

In erste Linie geht es nicht um Verbote, Inhaltsstoffe und das bei uns verbreitete Gute-Lebensmittel-böse-Lebensmittel-Denken. Sondern darum, eine Ernährung zu wählen, die den Körper maximal nährt und minimal belastet. Ein grüner Smoothie oder ein kalorienarmer Salat haben zwar auf den ersten Blick tolle Vitamine, sind aber genau das Gegenteil von Ayurveda: Maximale Belastung des Stoffwechsels bei minimaler Nährstoffverwendung.

Viel ist auch vergessen worden, was unsere Großmütter an Kochprinzipien noch kannten: Frisches und bewusstes Einkaufen und Kochen mit liebevoller Hingabe entspricht schon dem Konzept des Ayurveda.

Eigene Bücher sind ja wie Kinder – liegt Ihnen eines besonders am Herzen?

„Back to the Wurzeln" – es ist zwar nicht mein bestverkauftes, aber mit Sicherheit mein konsequentestes Kochbuch. Und dann eben auch „Personal Trainer für die Seele".

Welche Projekte sind für die nahe Zukunft geplant?

Ende September 2017 erscheint der „Personal Trainer" und kurz danach, am 21.10. mein Buch „Agni Vitalis", ein sehr spannendes Buch zur therapeutischen Bedeutung des richtigen Stoffwechsels.

Ayurveda ist nicht nur gesunde Ernährung, Yoga und Heilkunst, sondern auch Philosophie und Spiritualität. Nimmt das bei Ihnen einen großen Stellenwert ein?

Auf jeden Fall, das ist ja eine Grundvoraussetzung der Existenz, wir sind alle Teil eines großen Ganzen. Wobei meine Spiritualität eher benediktinisch geprägt ist, nach dem Leitspruch „Ora et labora" (Anmerkung der Redaktion: „Bete und arbeite", das Leitmotto der Benediktiner). Ich habe es nicht so mit dem stundenlangen Rumsitzen und Meditieren, ich übe lieber im Leben.

Möchten Sie unseren Leser/innen noch etwas mit auf den Weg geben?

Locker bleiben und sich nicht in ihr Leben reinquatschen lassen!

Bücher:

Ayurveda-ABC:
Alles außer kompliziert - Die Basics leicht erklärt
Schirner, 2017
ISBN: 978-3843412773
136 Seiten, 9,95 €

Agni vitalis – das Feuer des Lebens:
Gute Verdauung und Lebensenergie sind kein Zufall
Erscheinungstermin: 21.10.2017
Schirner, 2017
ISBN: 978-3843413046
144 Seiten, 9,95 €

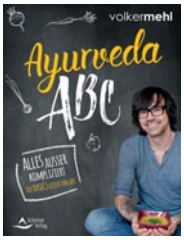
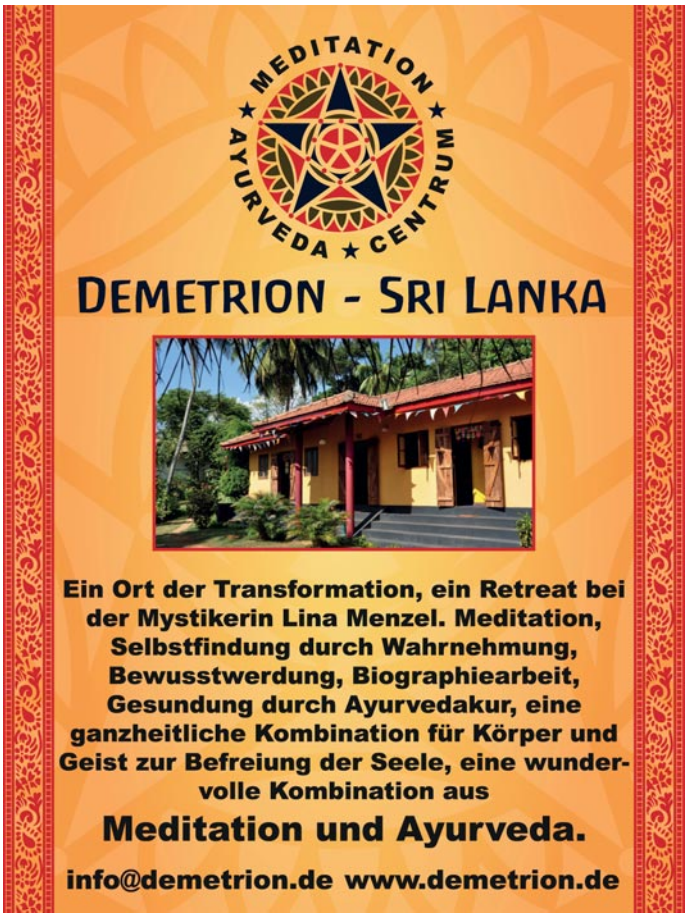


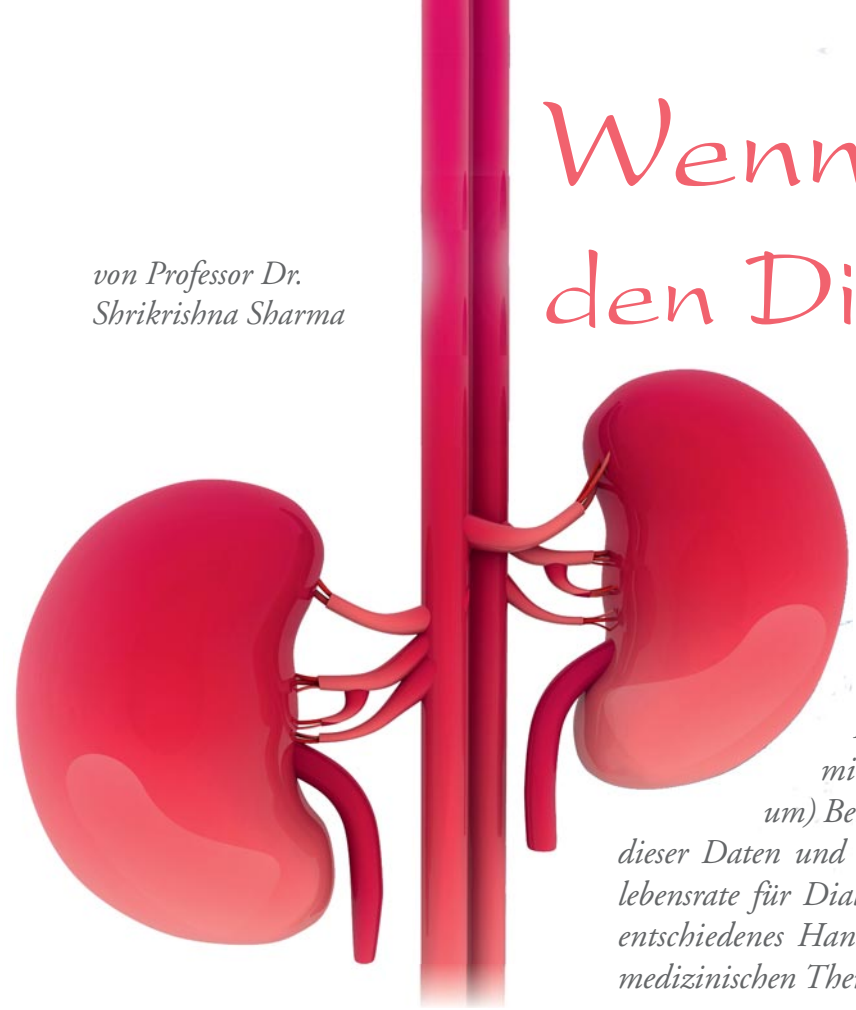
Abb: © Schirner Verlag

Abb: © Schirner Verlag



Wenn die Nieren den Dienst versagen

von Professor Dr. Shrikrishna Sharma



Die Nieren sind die Filter unseres Körpers, sie schützen uns und sortieren und leiten schädliche Stoffe aus. Doch die Niereninsuffizienz ist dabei, zu einer Volkskrankheit zu werden. Laut dem Ärzteblatt leiden aktuell mehr als 2 Millionen Menschen in Deutschland unter einer Niereneerkrankung, während die deutsche Gesellschaft für Nephrologie meldet, dass die Zahl der von einer terminalen Niereninsuffizienz (letztes Krankheitsstadium) Betroffenen jedes Jahr um 3 bis 5 % ansteigt. Angesichts dieser Daten und der Schwere der Erkrankung - die 4-Jahres-Überlebensrate für Dialysepatienten beträgt gerade einmal 65 % - ist ein entschiedenes Handeln geboten. Ayurveda als Ergänzung zur schulmedizinischen Therapie kann viel bewirken.

Niereninsuffizienz: Ayurveda erhöht Gesundheit und Lebensqualität

Abb: © bluebay2014 - Fotolia.com

In der Schulmedizin wird die Niereninsuffizienz (Nierenversagen) vor allem als eine kontinuierliche, unaufhaltsame Verringerung der Filtrationsleistung der Niere angesehen. Diese Verringerung tritt schleichend auf, und man geht davon aus, dass erste stärkere Symptome – darunter dunkler Urin, Appetitlosigkeit oder Geschmacksveränderungen – erst ab einer Einschränkung der Nierentätigkeit von 70 bis 80 % auftreten. Zu diesem Zeitpunkt ist eine klinische Behandlung oftmals bereits unvermeidbar. Der Einbezug von Ayurveda in bestehende schulmedizinische Therapiekonzepte kann diese wirksam unterstützen. Ayurveda verfügt über ein tiefes Verständnis der komplexen Wechselwirkungen unseres Körpers und bietet dadurch Aussicht auf eine ganzheitliche Genesung.

Sicht des Ayurveda

Im Ayurveda wird das Versagen der Niere als Zusammenbruch eines weitaus größeren Netzwerks und einer Schädigung der Mutra-Vaha-Srotas – der Ausleitungskanäle für Urin – angesehen.
Der Grund: Alle drei grundlegenden Bioenergien (Doshas) Vata, Pitta und Kapha im Körper geraten in ein Ungleichgewicht. Dieses Ungleichgewicht führt dazu, dass die Niere sich entzündet und ihrer unersetzlichen Funktion nicht mehr nachkommen kann. Dadurch ist das Filtern des Bluts, die Wiederaufnahme von Wasser und Nährstoffen sowie die Ausscheidung von Abfallprodukten nicht mehr in vollem Umfang möglich.

Die drei Doshas bei Niereninsuffizienz

Ayurveda sieht die Ursache für diese Entzündung der Nieren in einer Störung der Vata- und Pitta-Energien, wobei auch Kapha involviert ist:
Vata: Verantwortlich für die Zerstörung der Nierenfunktion, erkennbar beispielsweise durch niedrigere Urinmengen oder Schwellungen unter den Augen. Wurde Vata gereizt, werden in der Folge auch die beiden anderen Bioenergien Kapha und Pitta in Mitleidenschaft gezogen.
Pitta: Hat seinen Hauptsitz im Blut. Ein gestörtes Pitta schmälert somit die Filtrationsleistung der Nieren. Der Elektrolythaushalt wird gestört, essentielle Stoffe wie Albumin (Proteine im Blut) werden in zu hohen Mengen ausgeschieden, für den Körper wichtige Nährstoffe werden nicht ausreichend aufgenommen.
Kapha: Das zerstörte Kapha verstopft die Nephronen (Nierenzellen) und zerstört dadurch die Nierenfunktion. Dies wiederum blockiert die Vata-Bewegung, was zu einer Zerstörung der Nierenstruktur führt.
Die drei Doshas sammeln sich gemeinsam oder auch einzeln in den Basti (Harnwegen) an und belasten diese dadurch. Die Folge: Vata kann sich von der Niere aus ausbreiten und zu

Gesundheitswoche im EIFAM Schwerpunkt Niereninsuffizienz 27.10.-2.11.2017

Während der Gesundheitswoche bietet das EIFAM in Berlin in Zusammenarbeit mit der Gujarat-Ayurved-Universität kostenfreie Konsultationen für Niereneerkrankte an.
Termine nur mit Voranmeldung, Registrierungsgebühr: 10 €.

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

www.eifam.eu

SriAliya Ayurveda

SriAliya Ayurveda Resort
Kosgoda, Sri Lanka

Verbinden Sie individuellen Urlaub mit authentischem Ayurveda inmitten einheimischer Kultur.

Deepal de Zoysa und Roswitha Abel
Mobil (0049) 0172 / 320 84 86
oder (0094) 76 378 99 57
info@srialiya-ayurveda.com

www.srialiya-ayurveda.com

Heilsame Berührung
Body & Soul in Berlin
Ayurveda, Entschlacken, 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 und beglückend*
- *Aqua-Wellness – eintauchen in die Gelassenheit des Seins*

Schwellungen und Ödemen im ganzen Körper führen. Der Ansatz zur Therapie besteht im Ayurveda in der Durchbrechung dieses Teufelskreises. Er setzt dabei die Ressourcen des gesamten Körpers zur Heilung ein.

Abb: © natali_mis - Fotolia.com

Der ayurvedische Ansatz

Bei der Behandlung nach indischer Tradition identifiziert der Ayurveda-Arzt die gestörten Doshas in Körper und Geist und versucht sie wieder zu harmonisieren. Hierzu führt der Arzt unter anderem eine ausführliche Anamnese (Befragung des Patienten), Pulsdiagnose sowie Zungen- und Augendiagnostik durch. Anschließend werden unterschiedliche Maßnahmen durchgeführt, darunter eine ayurvedische Ernährungsumstellung gemäß der individuellen Ausprägung der Doshas, die Verabreichung von Nahrungsergänzungsmitteln, Reinigungsverfahren sowie, je nach Bedarf, Yoga und Meditation.
Der erste und wichtigste Schritt besteht darin, die Bioenergie Vata auszugleichen, damit sie sich wieder frei bewegen kann, was zu einer vermehrten Urinproduktion führt. Durch die wiederhergestellte Balance von Vata wird die Regenerierung des geschädigten Nierengewebes ermöglicht. Sobald das Vata-Dosha beruhigt ist, können sich auch Kapha, Pitta und Blut gleichzeitig normalisieren. Durch die Reduktion von Kapha werden die Nephronen wieder freier, Schwellungen nehmen ab. Wenn Vata und Kapha so ins Gleichgewicht gekommen sind, beruhigt sich auch Pitta – und die Spaltung, Ausscheidung und Retention (Zurückhalten von Stoffen) körperlicher Substanzen ist wieder möglich.

Professor Dr. Shrikrishna Sharma
MD (Ay) PhD besitzt über 32 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, offizieller Gesandter der indischen Bundesregierung und lehrt als Gastprofessor beim Europäisches Institut für Ayurveda Medizin (EIFAM) in Berlin

Ökotopia Bio-Cafés und Bio-Espressi stammen von Kleinbauern, die die Bohnen sorgsam von Hand ernten. Ihre naturbelassen dschungelartigen Gärten mit Vulkanböden befinden sich in besten Lagen. Fair gehandelt schmecken sie besonders gut.
Im Bio-Fachhandel oder unter www.oekotopia.de

ökotopia

Was tun bei Haarausfall?

Die Haare sind unser auffälligstes Schönheitsmerkmal. Fallen sie aus oder werden dünner, ist der Leidensdruck oft immens hoch, definieren wir uns doch sehr über unsere Haare, die auch Ausdruck unserer Persönlichkeit sind. Aber nicht nur Männer sind von Haarverlust betroffen, auch Frauen und sogar Kinder leiden unter verschiedenen Formen des Haarausfalls.

Abb.: © Franz Pfluegl - Fotolia.com

Die Ursachen von Haarausfall sind vielfältig: Sie reichen von Stress und schlechter Ernährung bis zu hormonellen Veränderungen; das macht es so schwierig, ihnen auf die Spur zu kommen. Ayurveda verfolgt aus diesem Grund einen ganzheitlichen Ansatz, der sowohl bei der Ursachensuche wie auch bei der Behandlung die Aspekte Körper, Geist und Seele umfasst.

Bei Männern, die am häufigsten unter Haarausfall leiden, handelt es sich oftmals um anlagebedingten Haarausfall (androgenetische Alopezie). Mit der Zeit entstehen sogenannte Geheimratsecken an den Schläfen, oder das Haar im Tonsurbereich wird immer dünner. Dies kann sich zu einer Glatze bis an Stirn und Hinterkopf ausweiten. Schließlich bleibt nur noch ein Haarkranz übrig.

Haarausfall bei Frauen

Aber auch Frauen sind vom sogenannten androgenetischen Haarausfall betroffen. Sie bekommen zwar üblicherweise keine Glatze, aber vor allem im Scheitelbereich werden die Haare immer dünner und die Kopfhaut scheint durch. Zur Stirn hin bleiben die Haare erhalten. Viele betroffene Frauen bemerken die Alopezie erstmals in den Wechseljahren, andere stellen wiederum schon als Teenager erste Veränderungen hin zu immer feinerem Haar fest.

Weitere Formen zeigen sich in kreisrundem und diffusem Haarausfall. Der kreisrunde Haarausfall (Alopezia Areata) ist die am weitesten verbreitete entzündliche Haarausfallerkrankung. Die Symptome werden in der Regel bemerkt, wenn auf der Kopfhaut kreisrunde Löcher zu entdecken sind.

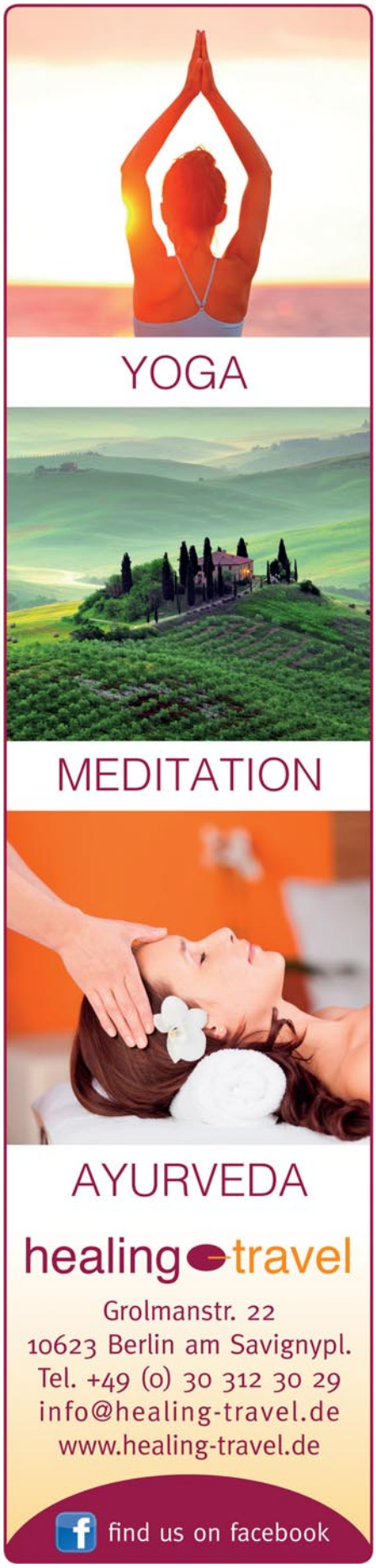
Meist ist für Frauen der Verlust des Haares mit einer viel größeren psychischen Belastung verbunden als bei Männern, denn sie definieren sich schon seit jeher über gesundes, schönes und kräftiges Haar.

Ungleichgewicht der Lebensenergien

Wer mit Haarausfall zu kämpfen hat, möchte natürlich wissen, warum das so ist. Oftmals lässt sich für Haarprobleme wie bei kreisrundem oder diffusem Haarausfall allerdings keine einzelne Ursache erkennen. Im Ayurveda betrachtet man das Problem deshalb nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Gerade bei Kopfhaut- und Haarproblemen besteht häufig ein Ungleichgewicht der Lebensenergien, auch Doshas genannt.

In der Regel wird die Konstitution eines Menschen von einem der drei Doshas – Vata, Pitta oder Kapha – dominiert. Ist die Konstitution bekannt, besteht die Möglichkeit Krankheiten und mentalen Störungen durch gezielte Veränderungen der Lebensführung vorzubeugen. Eine typbezogene Ernährung zählt ebenso zum Repertoire wie indische Kräuter, eine Entschlackung sowie eine Reinigung des Körpers und des Geistes. Aber auch die Kräftigung des Organismus durch Yoga sowie die Stabilisierung von Geist und Seele spielen im Ayurveda eine zentrale Rolle. Entscheidend ist zudem das ayurvedische Prinzip der Selbstverantwortung. Indem Betroffene ihr Schicksal in die eigene Hand nehmen, haben sie den Schlüssel zur Lösung ihrer Haarprobleme und zugleich zu einem gesunden, glücklichen Leben.

von Balvinder Sidhu



Köper, Geist und Seele im Einklang

Vor 25 Jahren habe ich mich auf die Behandlung von Haarproblemen gemäß der ayurvedischen Herangehensweise spezialisiert. Um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen arbeite ich mit den Patienten auf allen drei Ebenen. Die Haare kann man hierbei mit der Natur vergleichen: Pflanzen können ihre volle Pracht auch nur dann entfalten, wenn ihre Saat auf einen gesunden Boden trifft, der genügend Halt bietet und die Versorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen gewährleistet.

1. Säule (körperliche Ebene: von außen)

Was für die Pflanzen der Boden ist, um zu wachsen, ist für die Haare die Kopfhaut und im weiteren Sinne der gesamte Körper. Um zu wachsen, brauchen die Haare also einen fruchtbaren Nährboden.

Wenn Menschen an Haarausfall leiden, ist meist auch die Kopfhaut nicht in Ordnung. Sie ist erfahrungsgemäß entweder zu fettig, zu trocken oder neigt zu Schuppenbildung. Deswegen ist es notwendig, zunächst die Kopfhaut von Fett und Talg zu befreien und die verstopften Poren zu öffnen, um eine gesunde Basis zu schaffen.

Die Behandlung – bestehend aus indischen Kräutern in Form von Tinkturen und speziellen reinigenden Haarshampoos – wird individuell auf jeden Einzelnen abgestimmt. Die Mittel unterstützen die Kopfhaut dabei, sich zu reinigen; sie aktivieren sie und machen sie wieder aufnahmefähig. Bei dieser Aktivierung von Kopfhaut und Haaren handelt es sich um die Nutzung eines natürlichen Prinzips des menschlichen Körpers, welches die Haare anregt wieder zu wachsen.

2. Säule (körperliche Ebene: von innen)

Falsche Ernährung, Stress und eine ungesunde Lebensweise können den Körper von innen vergiften. So ist es grundlegend wichtig, Körper und Kopfhaut vor Schadstoffen aus der Umwelt und Ernährung zu schützen und von bereits vorhandenen Schadstoffen zu befreien. Durch eine Reinigung von innen, die ayurvedische Entschlackung, richtet sich der Fokus auf die Optimierung der Verdauungskraft. Diese schafft für den Organismus die Basis, die Nahrung optimal zu verwerten. So werden alle Organe und der gesamte Körper gut versorgt sowie Abfallstoffe (Schlacken/Toxine) vollständig ausgeschieden.

In der Anamnese werden mit Hilfe der ayurvedischen Antlitz-, Puls-, Nagel- und Zungendiagnose die persönlichen Schwachstellen ermittelt. Auf dieser Basis können für jeden Klienten Nahrungsergänzungsmittel und indische Kräuterteemischungen individuell zusammengestellt werden, die Körper, Kopfhaut und Haare von innen unterstützen und stärken.

3. Säule (seelische Ebene)

Ungelöste Streitigkeiten, Stress oder ein starkes Ungleichgewicht innerhalb der Lebensbereiche zeigen sich häufig in körperlichen Symptomen wie Haarverlust. Es lohnt für jeden, sich bewusst zu machen, wie stark dies Körper, Seele und Geist belasten kann. Tiefe Entspannung ist ein wichtiger Bestandteil des Weges zu einem langen, glücklichen und gesundem Leben. Die ayurvedischen Disziplinen Yoga und Meditation helfen dabei, sich auf das Innerste zu konzentrieren. Sie schützen am besten vor Stress und Überlastung.

Die ayurvedische Heilkunde geht davon aus, dass jeder bis ins hohe Alter schöne Haut und kräftige Haare haben kann – vorausgesetzt, der Mensch ist grundsätzlich gesund. Deshalb geht es im Ayurveda um die Erhaltung der Gesundheit. Und das bedeutet in Bezug auf die Haare, das natürliche System des Wachsens, Ausfallens und Nachwachsens in Gang zu halten. Ist eine gesunde Basis geschafften, wachsen die Haare in der Regel wieder. Durch das langsame Wachstum der Haare dauert es je nach Kopfhaut und Grad des Haarausfalls vier bis sechs Wochen, bis die ersten Verbesserungen zu sehen sind.

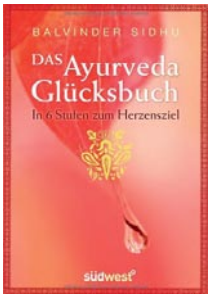
Balvinder Sidhu ist in Indien geboren und mit der ayurvedischen Heiltradition aufgewachsen, in der ihre Familie schon seit Generationen verwurzelt ist. Vor über 25 Jahren gründete sie das Kaya Veda Institut in Augsburg und spezialisierte sich auf ayurvedische Methoden bei Haarausfall, Haarproblemen und Hautproblemen.

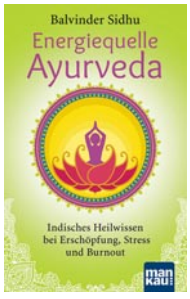
Abb: © Kaya Veda, Augsburg

Bücher von Balvinder Sidhu

Das Ayurveda-Glücksbuch: In 6 Stufen zum Herzensziel, ISBN: 978-3517087368

Energiequelle Ayurveda: Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout, ISBN: 978-3863742058





www.kaya-veda.de

AYURVEDA-ADRESSEN

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

IN BERLIN

Body&Soul, Tashina Kohler, Akazienstr. 27, 10823 Berlin-Schöneberg, Tel. 030-32705779, 0176-27162171, tashinamail@web.de
Dr. med. Katja Aschenbrenner, Schottmüllerstr. 42, 14167 Berlin, Tel. 030-20605381, mail@arztpraxis-aschenbrenner.de, www.arztpraxis-aschenbrenner.de
Claudia Kunz, Bozener Str. 18, 10825 Berlin, Tel. 0171-1511049, www.heilpraxis-kunz.de
EIFAM Europäisches Institut für Ayurveda Medizin, Togostr. 1, 13351 Berlin, Tel. 030-35132258, kontakt@eifam.eu, www.eifam.eu
Elements of birth, Jutta Wohlrab, Tel. 0176-70300307, info@elementsofbirth.com, www.elementsofbirth.com
Europäische Akademie für Ayurveda, Kanzowstraße 4a, 10439 Berlin, Tel. 030-85760134, www. ayurveda-akademie.org
Immanuel Krankenhaus Berlin, Ayurveda und integrative Medizin, www.naturheilkunde.immanuel.de, www.zehlendorf.immanuel.de
Pia Gabriele Gagigo, zertifizierte Ayurvedatherapeutin für Massagen und Kräuterkunde, Heilpraktikerin, Naturheilpraxis, Ayurveda Oase, Schwedterstraße 266, 10119 Berlin, U2 Senefelderplatz, Tel. 0176-61068378
Sasha Reinhold, Ayurveda & Heilung, Gleditschstraße 37, 10781 Berlin, Tel. 030-33987756, www.ayurveda-massage-berlin.de ???
Siddhalepa Ayurveda Center im Centro Vital, Neuendorfer Str. 25, 13585 Berlin, Tel. 030-81875145, www.centrovital-berlin.de
Surya Villa, Ayurveda Wellness Zentrum, Rykestr. 3, 10405 Berlin, Tel. 030-48495780, www.ayurveda-wellnesszentrum.de
TAMOYA, Gaby Pistor, Ayurveda-Massagen, Tel. 030-4287121, info@tamoya.de, www.tamoya.de, Berlin-Prenzlauer Berg

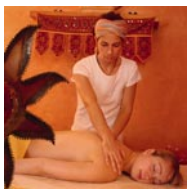
ÜBERREGIONAL

Demetrion - Meditations-Ayurveda Centrum Sri Lanka, Ka Hata Ga Ha Hena, Devinuwara-Wawa, Tel. 0094-711952623, info@demetrion.de, www.demetrion.de
Devaaya, Ayurveda & Nature Cure Centre, Goa – Indien, Repräsentanz Deutschland/Berlin: Tel. 0177-8074267, www.devaaya.com, andrea@devaaya.com
Midgard Kalari, M. Ludwig, Zum Papenbusch 21, 38723 Seesen, Tel. 05381-989603, info@midgard-kalari.de, www.midgard-kalari.de
Ökotopia GmbH, Tel. 030-6980983, info@oekotopia.de, www.oekotopia.de
Sithnara Ayurveda Resort, Infos: Kathrin Lochmann, kontakt@sithnara.com, Tel. 0173-2335868, www.sithnara-ayurveda.com
Skaidrit Fitz-Walter, Ayurvedaköchin/Köchin auf Reisen, www.genussvoll-kochen.info, Tel. 0151-50532513, genussvoll.kochen@web.de
SriAliya Ayurveda Resort, Sri Lanka, Roswitha Abel und Deepal Krishantha de Zoysa, Tel. 0049-172-320 84 86, 0094-763789957, info@srialiya-ayurveda.com, www.srialiya-ayurveda.com
The LINTA`S Golden Beach Resort, Nähe Trivandrum/Kerala – Indien, Infos 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

PRENZLAUER BERG

Surya Villa Ayurveda Wellness Zentrum

Mit Ölmassagen, Stirnölguss, 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 Wellnesstage.



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

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

ÜBERREGIONAL

Ayurveda-Köchin auf Reisen

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.

Aktuell: Yoga-Reise
Entspannung mit Yoga & Ayurveda-Genuss am Stechlinsee vom 20.-22.10.2017

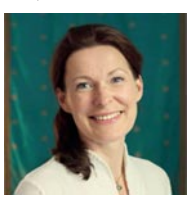
Skaidrit Fitz-Walter
Ayurvedaköchin/
Köchin auf Reisen
Tel. 0151 - 50 53 25 13
genussvoll.kochen@web.de
www.genussvoll-kochen.info

SCHÖNERBERG

Ayurveda & Naturheilkunde Claudia Kunz

In meiner Arbeit verbinden sich das uralte Wissen und Wirken des Ayurveda mit medizinischer Kompetenz und therapeutischen Erfahrungen. Seit 2007 biete ich in meiner Privatpraxis Ayurveda und Naturheilkunde mit medizinischer Orientierung an. Ich unterstütze Sie dabei, achtsam zu sein, Ihnen eine kleine Auszeit zu verschaffen und Lösungswege aus Ihrem Schmerz oder Stress zu finden.

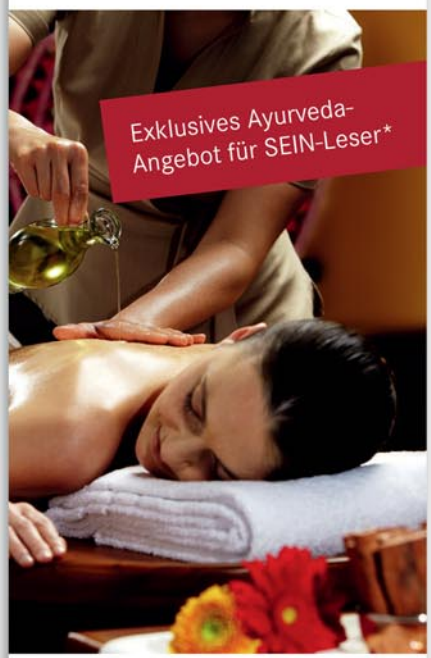
Willkommensangebot Für Sein-Leser: 1 Schmerzbehandlung des Rückens mit Kräuterölen/Kräuterbeuteln und Dampfbad (1,5h) 60 €



Claudia Kunz
Bozener Str. 18
10825 Berlin

Tel. 0171 - 1 51 10 49
www.heilpraxis-kunz.de

centrovital
HOTEL · SPA & SPORT · GESUNDHEIT



Das Mehr.
Traditionelles Ayurveda
im centrovital.

Entdecken Sie das centrovital Ayurveda Center! Unsere Ayurveda-Spezialisten aus Sri Lanka verwöhnen Sie mit Anwendungen und Rezepturen aus der Jahrtausende alten traditionellen Heilkunst.

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

Terminbuchung unter dem
Stichwort: "SEIN"

Ayurveda Center
im centrovital
Neuendorfer Straße 25
13585 Berlin
Tel.: +49/30/818 75-145
Fax: +49/30/818 75-252
ayurveda@centrovital-berlin.de
www.centrovital-berlin.de

Aus Liebe & Hingabe

Begleitservice Ayurveda-Kur

von Shermin Arif

Krank, ängstlich, verunsichert - ob eine Ayurveda-Kur der richtige Weg ist? Aber so allein? Ohne Kenntnis vom Land? Wie hilfreich wäre da ein Mittler, ein vertrauter Mensch, der sich auskennt und alle sprachlichen und kulturellen Barrieren locker überwindet. Genau diese ungewöhnliche Dienstleistung bietet der 62jährige Hari Mudaliar an: Seit Gründung seiner Agentur im Jahr 2012 hat er schon über 50 Menschen aus ganz Deutschland zu Ayurveda-Kuren in Indien begleitet und ihnen beigestanden. Aber vor allem kommt seine neue Arbeit seiner Geisteshaltung entgegen: dem Dienst am Mitmenschen. Mit SEIN sprach er über seine Erfahrungen und Beweggründe.

Was macht ihre Dienste so einzigartig?
Vertrauen und Sprachkenntnisse, aber auch das Wissen um die Lebensweisen in Deutschland und Indien sind mein Vorteil. Ich bin allerdings auch rund um die Uhr für die Patient/innen in der Klinik verfügbar und versuche jegliche Stresssituation für meine Kunden abzufangen. Denn meiner Ansicht nach wirken Medikamente und Behandlungen – egal welcher Medizintradition – nicht, wenn der Klient sich unter Stress befindet.

Haben Sie selbst medizinische Kenntnisse?
Nein, nur meine Erfahrungen am eigenen Leib und sehr viele intensive Gespräche über ayurvedische Medizin mit den Chefärzten der Kliniken. Ich besuche jede der Kliniken persönlich, bevor ich sie in mein Angebot aufnehme, und erkläre meine einzigartige Arbeitsweise, die auch die Ayurveda-Ärzte sehr stark entlastet.

Wie ist die Beziehung zu den Patient/innen?
Der Kontakt ist sehr eng, weil es bei meinem Be-

Abb: © Hari Mudaliar

ayurveda-portal.de
Aktuelles Wissen zu Ayurveda und Gesundheit

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

The Linta's
Golden Beach
DIE ESSENZ VON AYURVEDA IN KERALA

Erleben Sie die klassischen Ayurvedakuren im Linta's Golden Beach Resort. Ein neues Resort am Strand von Kerala, das dem europäischen Geschmack und der indischen Tradition entspricht.
info@lintasresort.com • www.lintasresort.com
Puthenthope, Trivandrum, Kerala, Indien

ruf vor allem um die von den Patient/innen dringend benötigte Geborgenheit und Harmonie geht – da kann ich keine Distanz halten. Ich muss allerdings gegenüber meinen Patient/innen meine Reaktionen etwas in Grenzen halten, da es sonst zu Missverständnissen kommen kann. Denn in Indien ist es gesellschaftlich notwendig, dass man emotional reagiert und seine menschliche Seite zeigt. Sonst läuft man Gefahr, für arrogant und stolz gehalten zu werden.

Ist die Nähe nicht auch sehr schwer? Was gibt Ihnen Halt?
Meine Lebenserfahrung und meine indische Erziehung! Hier ist Hingabe und Liebe gefragt, denn anders kann keiner so eine Dienstleistung erbringen. Ich fühle mich zu dieser Arbeit berufen und werde jedes Mal und jeden Tag aufs Neue geprüft. Das wissen die Patienten nicht, aber ich sehr wohl. Da ich von der deutschen Bevölkerung stets sehr liebevoll behandelt worden bin, wollte ich dies schon immer irgendwie zurückgeben. Diese Arbeit war die Gelegenheit hierzu, die ich ergriff.

Wie schotten Sie sich von Leid ab?
Ich mache Yoga, Meditation, spreche Mantren und übe während der Gespräche mit meinen Klient/innen Pranayam (Atemübungen) aus.

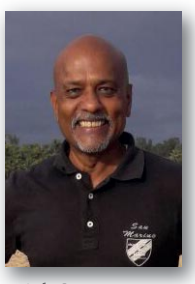
Wie lange ist man zur Ayurveda-Kur in Indien?
Das kommt auf den Grad der Beschwerde an: Nichterkrankte können auch eine 14-Tage-Kur absolvieren. Erkrankten empfehle ich mindestens 21 Tage Aufenthalt, bei schwerwiegenden Befunden 28 Tage.

Was kostet das im Schnitt?
In der Regel kommen auf die Klient/innen circa 2.000 Euro für die Kur und einen All-inklusive-Aufenthalt zu – zuzüglich Flug, Transfer und meinem Honorar. Das Honorar passe ich dem Budget des Klienten an, was auch gut so ist, da es sonst ein weiterer Stressfaktor wäre. Mir geht es um die Verbreitung von Ayurveda und um die gesundheitliche Besserung der Patient/innen und tatsächlich nicht um Business!

Welche Krankheiten sind Ihnen hier begegnet?
Unter anderem Multiple Sklerose – bei mir selbst –, Parkinson, Gelenkschmerzen, Migräne, Knieschmerzen, Bandscheibenvorfall, Psoriasis, Parkinson, Demenz, Brustkrebs, Hämorrhoiden, Hauterkrankung, Hodenkrebs, Speiseröhrenkrebs, Morbus Bechterew...

Ihr intensivstes Erlebnis während so einer Begleitung?
Gerade war ich mit einem 24jährigen mit Bechterew (versteifende Wirbelsäulenerkrankung) in Indien. Nach der Diagnose hatte er sich aufgegeben, war isoliert, hatte ein Jahr sein Zimmer nicht mehr verlassen und seine Lehrstelle verloren – er glaubte auch nicht an ein „Ayurveda-Wunder". Nach 21 Tagen Therapie ist er nun fast völlig symptomfrei und nimmt wieder am Leben teil – was wir erstmal zusammen gefeiert haben. Das war ein unglaublich intensives Erlebnis, zu sehen, wie dieser junge Mann, der von sich nur noch als Krüppel dachte, wieder zum Leben erwachte.

Ein paar Worte direkt an unsere Leser/innen?
CHANGE! Sich den Alternativen gegenüber nicht verschließen, sondern öffnen, weil das Leben zu verdammt kurz ist, um es noch kürzer zu gestalten! Es liegt alles in greifbarer Nähe, um ein fantastisches und glückliches Leben zu führen!



Hariharan Mudaliar, geboren in Nagpur, Indien. Der Wirtschaftsingenieur lebt seit 1972 in Deutschland. Die Idee zur Agentur hatte er nach eigener Krankheit: Während seiner Ayurveda-Kur baten ihn immer wieder andere Patient/innen um Hilfe bei der Kommunikation mit den Ärzten.

Arya Ayurveda Agentur
Begleitservice im Gesundheitswesen, info@aryaayur.com
Tel.: 04102 - 20 49 740, 0157 - 88 62 96 44

www.aryaayur.com

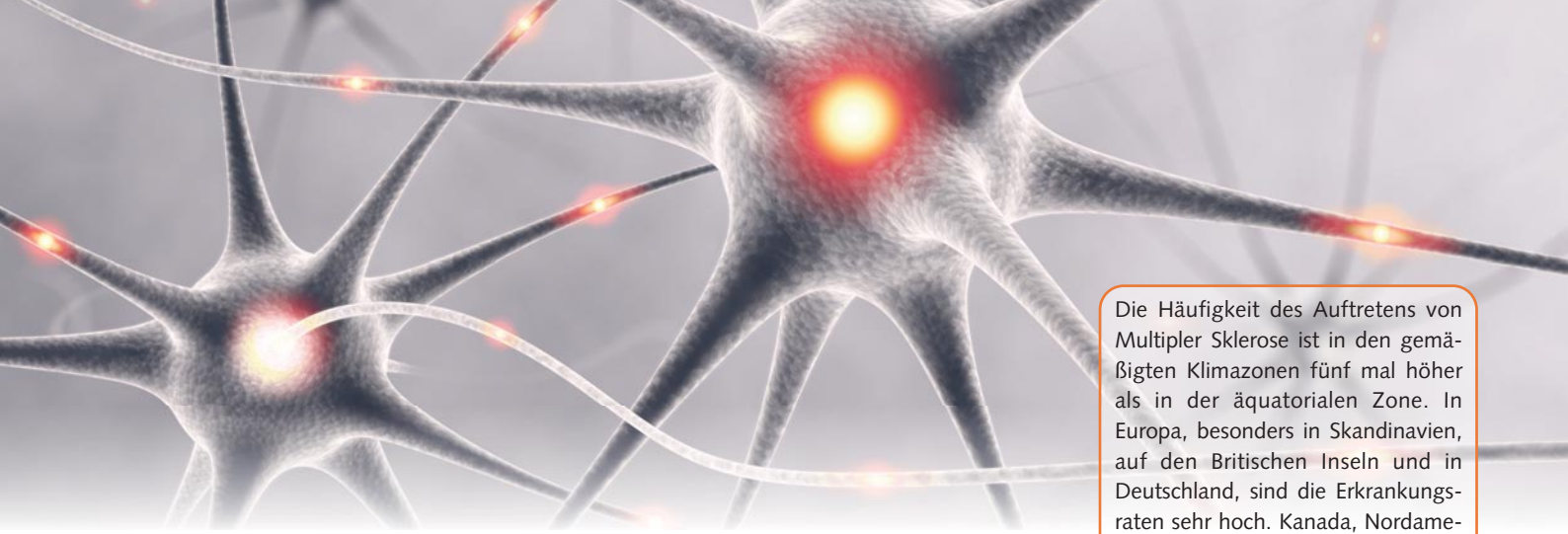


Abb.: Nervenzellen & Neuronen

Abb: © ag visuell - Fotolia.com

Die Häufigkeit des Auftretens von Multipler Sklerose ist in den gemäßigten Klimazonen fünf mal höher als in der äquatorialen Zone. In Europa, besonders in Skandinavien, auf den Britischen Inseln und in Deutschland, sind die Erkrankungsraten sehr hoch. Kanada, Nordamerika und Neuseeland verzeichnen eine gleichermaßen hohe Anzahl an Erkrankten: Insgesamt sind etwa 500.000 Europäer und mehr als 400.000 Nordamerikaner von MS betroffen. Weltweit sind es circa 2,5 Millionen Menschen.

Multiple Sklerose

Wenn Vata aus der Balance ist

von Dr. Jeevan

Die Diagnose Multiple Sklerose (MS) ist für Betroffene eine Schreckensnachricht. Gerade in der aktivsten Lebenszeit, zwischen dem 16. und 40. Lebensjahr, tritt sie am häufigsten auf. Frauen sind etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer. Seh-, Sprach- und Bewegungsstörungen können Folgen der schubweise auftretenden neurologischen Erkrankung sein. Jedoch ist auch mit MS bei richtiger Behandlung ein schönes und langes Leben mit guter Symptomlinderung möglich. Dr. Jeevan erklärt Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten aus der Sicht des Ayurveda.

Portrait: © Ayurveda Care

Dr. E. P. Jeevan studierte am „International Institute of Ayurveda" in Coimbatore, Indien (Bachelor in Ayurveda-Medizin und Chirurgie). Er ist praktizierender ayurvedischer Arzt mit über 27jähriger klinischer Erfahrung in indischer Medizin und lehrt seit 21 Jahren in Deutschland. Der medizinische Zentralrat der indischen Regierung hat ihn als „Ayurveda Acharya" (Meister, Gelehrter) ausgezeichnet. Dr. Jeevan ist Leiter des Ayurveda-Zentrums in Bad Endorf.

Termine
Ab Dezember 2017: Sutra – Ausbildung in den Grundlagen der Ayurveda-Medizin in Berlin, Info unter www.ayurveda-events.com

Multiple Sklerose – jede/r hat diese Bezeichnung schon mal gehört – doch was verbirgt sich genau hinter diesem Namen? Die Nervenleitungen im zentralen Nervensystem sind von einer schützenden Biomembran, der Myelinschicht, umkleidet. Die fettige Substanz Myelin isoliert die Nervenleitungen normalerweise, was eine schnelle Weiterleitung der Nervenimpulse gewährleistet, ähnlich wie die Isolierung eines elektrischen Kabels. Durch die Schnelligkeit und Effektivität der Impulsweiterleitung werden Bewegungsabläufe, die ausgeglichen, schnell und koordiniert sind, schon bei geringer bewusster Anstrengung ermöglicht.
Bei MS wird die Myelinscheide, die um den Nervenfortsatz gewickelt ist, durch einen Entzündungsprozess geschädigt und vernarbt und verhärtet. Die Schädigung dieser Isolierschicht resultiert dann wiederum in einer Funktionsstörung der Nervenleitung: die Nervenimpulse können nicht mehr ungestört und auf schnellstem Wege weitergeleitet werden. Diese Störung in der Weiterleitungsfähigkeit von elektrischen Nervenimpulsen vom und zum Gehirn ruft die verschiedenen Symptome, die bei einer Multiplen Sklerose auftreten können, hervor.
Bei der Multiplen Sklerose treten diese narbigen Veränderungen zu verschiedener Zeit an verschiedenen Stellen des Gehirns und des Rückenmarks auf. Die Bezeichnung „Multiple Sklerose" steht für multiple Vernarbungen (Sklerosen).

Ursachen aus ayurvedischer Sicht

In der ayurvedischen Betrachtungsweise gibt es mehrere ursächliche Faktoren: ungesunde Ernährung, Fast Food, Stress, Ansammlung von Stoffwechselendprodukten/Toxinen, Drogenkonsum, Umweltverschmutzung, Mangel an Spiritualität oder Religiosität, Mangel an Liebe, Egoismus, Ärger, Frustration.
In der ayurvedischen Theorie kontrolliert die Bioenergie oder der Funktionsmodus des Vata-Doshas das herrschende Gleichgewicht und die Aktivierung des Nervensystems. Aus dieser Perspektive ist die Multiple Sklerose eine klassische Vata-Störung (Vata vyadhi). Die Störung des Vata-Gleichgewichts ist für viele Symptome und Erkrankungserscheinungen verantwortlich, die häufig mit der MS in Zusammenhang stehen. Ein schwaches Agni (Verdauungsfeuer) führt zu Ansammlungen von Ama (Giftstoffen), und diese Toxine verursachen einen Störung des Stoffwechsels, was sich dann wiederum negativ auf die Nerven und Gelenke auswirkt.

Ayurveda-Behandlung für MS

Um die Vata-Störung zu behandeln beziehungsweise auszugleichen, müssen die Toxinansammlungen zur Ausscheidung gebracht und die Heilungs- und Regenerationskräfte des Körpers gestärkt werden. Zudem müssen dem Patienten Lösungen zum besseren Umgang mit Stress aufgezeigt werden. Die Behandlung umfasst drei Stufen:

1. Ama Pachana
Die erste Phase umfasst einen Zeitraum von bis zu 28 Tagen. In dieser Zeit soll der Patient für die Entgiftung unterstützende Kräuterabkochungen (Ama Pa-

www.ayurveda-care.de

chana) zu sich nehmen und individuellen Ernährungsempfehlungen folgen, damit das gestörte Dosha (Bioenergie) besänftigt wird. Bei längerem Bestehen der Erkrankung oder chronischer MS kann diese Phase entsprechend länger dauern.

2. Purva Karma & Panchakarma

In dieser zweiten Phase folgen die speziellen Ölbehandlungen und Ausleitungen (innerlich mit Kräuterpräparaten) wie Vamana, Virechana, Sneha-Vasthi, Kashaya-Vasthi und Nasayam, die vor allem in Kerala praktiziert werden. Die Ausscheidung von Schlackenstoffen aus dem Körper wird hier forciert. Die indviduell zugeschnittene Panchakarma-Behandlung (Reinigungskur) kann bis zu 14 oder 21 Tage oder auch länger dauern und ist abhängig vom Krankheitsstadium. Diese speziellen Behandlungen helfen, um Gelenk- und Muskelschmerzen zu lindern, die Bewegungen der Gelenke zu verbessern und die Geschwindigkeit der Degeneration zu senken.

3. Rasayana

Die letzte Phase besteht aus einer Nachbehandlung und der Verabreichung von abwehrstärkenden Kräuterpräparaten bis zu einem Jahr, oder bis zur nächsten Panchakarma. Diese Phase bezeichnet man im Ayurveda auch als Rasayana (Verjüngungsmittel).

Veränderung der Lebensweise

Mit einer Ayurveda-Kur allein ist es nicht getan, der Patient muss zusätzlich aktiv seinen Lebensstil umstrukturieren, um die Krankheit angehen zu können:

Ernährung und Verdauung

Multiple Sklerose kann durch eine ungeeignete Ernährungsweise verstärkt werden. So gibt es Nahrungsmittel, die Vata stark erhöhen und dadurch die Symptome der Multiple Sklerose verstärken. Das sind: kalte und trockene Nahrungsmittel, kalte Getränke, nicht frisch zubereitete Mahlzeiten, Fertiggerichte.

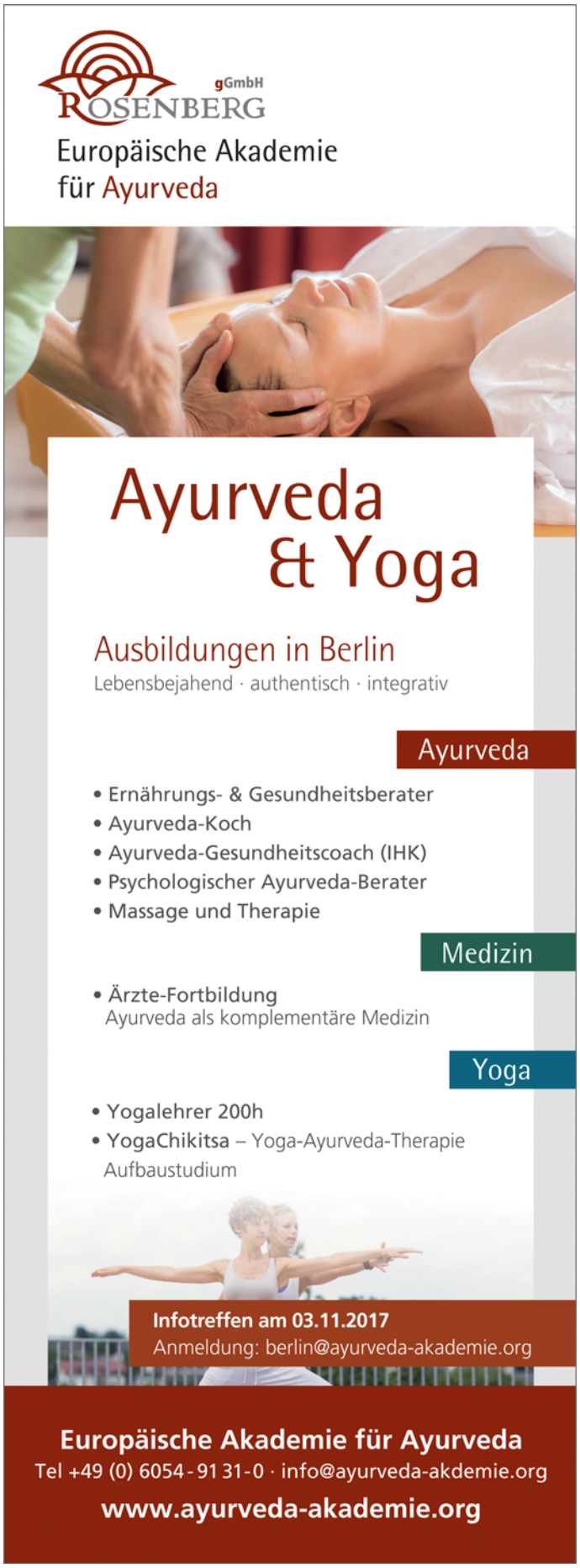
Um Vata zu reduzieren, muss warme Nahrung bevorzugt werden. Diese ist leichter verdaulich und die Nährstoffe können besser vom Körper aufgenommen werden. Nur so kann das Gewebe wieder aufgebaut und gestärkt werden

Stress-Management und Verbesserung der mentalen und emotionalen Funktionen

Viele Erkrankte erfahren eine Verschlechterung der MS-Symptome durch erhöhte Stressbelastung, Angst und mentale Erschöpfung. Yoga-Asanas, Pranayama (Atemübungen) und Meditation sind sehr hilfreich, um die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, das Energielevel zu steigern, um dann mehr mentale Klarheit sowie Leichtigkeit zu erlangen.

Harmonische Lebensführung

Einer der wichtigsten Faktoren, um Vata zu besänftigen und Stabilität im Nervensystem zu wahren, ist eine Lebensführung im Einklang mit der Natur, die nicht gegen die eigenen Körperrhythmen und die eigene Konstitution gerichtet ist. Wenn wir entgegen den natürlichen Gegebenheiten leben, verschwenden wir Energie, die wir normalerweise für ein gutes, gesundes Leben nutzen könnten.
Ungünstige Verhaltensweisen, die ein Vata-Ungleichgewicht stärken und damit die natürlichen Reinigungsvorgänge des Körpers stören, sind: unregelmäßige Nahrungsaufnahme, unregelmäßiger Schlaf, lange Tage und kurze Nächte, extensives Reisen, exzessive sportliche Betätigung.
Ayurveda geht davon aus, dass der menschliche Körper genügend Intelligenz besitzt, um mit allen an ihn gestellten Anforderungen umgehen zu können, vorausgesetzt, er erhält die nötige Unterstützung. Das Ziel der Behandlungen im Ayurveda ist die Stärkung der Selbstheilungskräfte des Körpers. Der Heiler in unserem Körper ist Teil des kosmischen Heilers, der Leben erschafft und das Universum erhält. Unsere Aufgabe ist es, Heilung in uns möglich werden zu lassen.



GESUNDHEITSWOCHE
AYURVEDA MEDIZIN

in Kooperation mit der Gujarat Ayurveda Universität

27.10.2017 - 02.11.2017

mit Schwerpunkt: Niereninsuffizienz

॥ आयुर्वेद ॥

Ayurveda

Ganzheitliches Gesundheits System

Kostenfreie* Konsultation vom 27.10 bis zum 02.11.2017 bei indischen Ayurveda Ärzten

***Nur für Nierenerkrankung mit Voranmeldung möglich/ Registrierungsgebühr: 10 Euro**

KOOPERATION MIT GUJARAT AYURVED UNIVERSITY E.I.F.A.M. EUROPÄISCHES INSTITUT FÜR AYURVEDA MEDIZIN

NATIONAL INSTITUTE OF AYURVEDA, JAIPUR

HealthCapital BERLIN BRANDENBURG

GUJARAT AYURVED UNIVERSITY

EUROPÄISCHES INSTITUT FÜR AYURVEDA MEDIZIN

Togostr1
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