



SEIN
Special

www.sein.de

AYURVEDA

Vajikarana: Sexualität und ayurvedische Aphrodisiaka

Diabetes: Jahrtausendealtes Wissen gegen eine moderne Volkskrankheit

Mungbohnen: Detox & High Protein – zwei Powertools aus einer Bohne

SEIN
SPECIAL
NR. 9

॥ नमस्ते आयुर्वेद ॥ NAMASTE AYURVEDA

AYURVEDA BERÜHRT KÖRPER, GEIST UND SEELE
- WIR BERÜHREN SIE -



AYURVEDA SYMPOSIUM UND FACHWORKSHOP 2012

Ayurveda als Integrativ-Medizin

Fachworkshop am 26.-27.10.2012
Nur für Ärzte und medizinische Berufe.
Anmeldung erforderlich.



Unser Kooperations Partner
**EUROPA-UNIVERSITÄT
VIADRINA
FRANKFURT (ODER)**

Im Rahmen des Symposiums:
kostenfreie Ayurveda Konsultationen
vom 25.-31.10.2011

*Aus organisatorischen Gründen,
nur nach Anmeldung möglich

In Kooperation mit
dem National Institute of Ayurveda
der indischen Bundesregierung



HealthCapital
BERLIN BRANDENBURG



GUJARAT
AYURVED
UNIVERSITY

EUROPÄISCHES INSTITUT FÜR AYURVEDA MEDIZIN
Togostraße 1 - 13353 Berlin

Tel. 030-351 32 650 Fax 030-351 32 260
030-351 32 258 E-Mail: kontakt@eifam.eu
030-351 32 259 naturafarm@aol.com
www.eifam.eu

26.-27.
Oktober 2012

Inhalt

- 4 Frühling, Sommer, Herbst & Winter**
Mit Ayurveda sicher durch das Jahr
- von Andrea Schultze
- 6 Vajikarana**
Rezepte für anregende Aphrodisiaka und Sicht des Ayurveda auf die Sexualität
- von Kerstin Rosenberg
- 10 Der Verdauungstrakt**
Agni, das Verdauungsfeuer, als Ursprung von Gesundheit & Krankheit - von Dr. Sunil Kaura
- 11 Ayurvedische Babymassage**
Liebe, Nähe & Geborgenheit für die Kleinsten
- von Yvonne Jansen-Schulze
- 12 Kann Ayurveda bei Diabetes helfen?**
Jahrtausendaltes Wissen gegen eine moderne Volkskrankheit - von Prof. Dr. Martin Mittwede
- 14 Nada Brahmā**
Mit Musik zur gesunden Balance von Körper, Geist und Seele - von Sanjay També
- 15 Entgiften mit der Mungbohne**
Detox & High Protein – zwei Powertools aus einer Bohne - von Pooja Lankers

AYURVEDA-SPECIAL IMPRESSUM

Das AYURVEDA-SPECIAL zur SEIN-Ausgabe 205 SEPTEMBER 2012 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: Sandra Lindenau
special@sein.de

LAYOUT: Anja Walter

KORREKTUR: Anna Bahlinger-Çetin

Verteilte Auflage: 30 000 Exemplare

DRUCK: Druckerei Vettors
GmbH & Co KG, Radeburg

Titelbild: © Elena Kovaleva - Fotolia.com

Editio

Liebe Leserinnen und Leser,
die uralte indische Heilkunst bedeutet übersetzt nicht umsonst "Wissen vom Leben": Ayurveda umfasst mit seinem ganzheitlichen Ansatz das gesamte Sein und die Gesundheit des menschlichen Körpers. Obwohl schon vor Jahrtausenden entwickelt, hilft uns auch heute ayurvedisches Wissen weiter, wenn unsere Doshas (Bioenergien) aus der Balance geraten und Körper, Geist und Seele im Ungleichgewicht sind.

Ob nun zur Abwehr von Krankheiten, zur Vorsorge, zum Genuss oder einfach für ein gesundes und gutes Lebensgefühl in unserer hektischen Zeit – mit seiner Ernährungslehre, der Entgiftung und Reinigung des Körpers, heilsamen Massagen und Kräutermischungen hält Ayurveda Rat für fast alle Aspekte unseres Lebens bereit.

Lassen Sie sich von unserem Ayurveda-Special ein wenig an die Hand nehmen und erhaschen Sie einen kleinen Blick auf 5000 Jahre alte Weisheit. Vielleicht inspiriert es Sie ja dazu, sich tiefer auf die altindische Heilkunst einzulassen...

Shermin Arif



Zum neuen Beruf mit

Ayurveda

Berlin

Ausbildung zum Ernährungs- und Gesundheitsberater
1 Jahr berufsbegleitend • Start: April 2013

Ärzte-Fortbildung
Ayurveda als komplementäre Medizin
30 Tage berufsbegleitend - bislang mit 100 CME-Punkten zertifiziert - Aufbau-studium zum Master of Science möglich (120 ECTS) • Start: Februar 2013

Birstein · Hessen

Ausbildungen
Massage-Praktiker • Ayurveda-Therapeut • Psychologischer Berater • Ayurveda-Koch • Ayurveda-Fachberater (IHK) • Yogaübungsleiter/-lehrer

Ayurveda-Medizin
Heilpraktiker – Fachrichtung Ayurveda • Hochschulstudium Master of Science

Seminare
Intensivtrainings, Fach-Fortbildungen und Einsteigerkurse

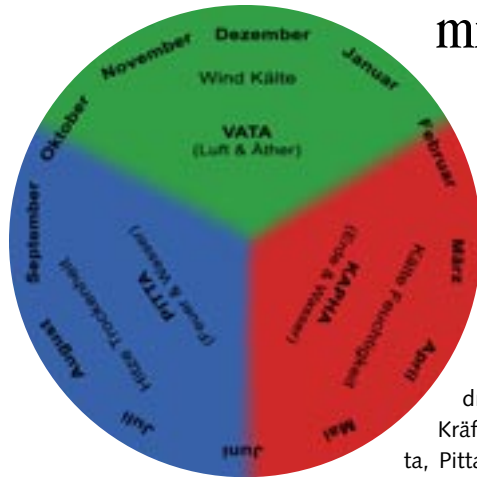
Infotreffen
 Für Ärzte 28.11.12 in Berlin
 Für alle 13.10.12 in Birstein
www.ayurveda-akademie.org

Kostenloses Informationen und Anmeldung:
Forsthausstrasse 6 • D-63633 Birstein • Tel +49 6054 -91 31-0

www.ayurveda-akademie.org

Frühling, Sommer, Herbst & Winter -

mit Ayurveda durch die Jahreszeiten



Ebenso, wie sich die Natur im Laufe des Jahres wandelt, folgt auch der menschliche Körper diesem immerwährenden Rhythmus. Ayurveda, die Jahrtausende alte Lehre vom Leben, gibt uns viele wertvolle Empfehlungen, mit deren Hilfe man jahreszeiten-typischen Beschwerden vorbeugen und die Gesundheit gezielt stärken kann.

Ayurveda beschreibt drei grundlegende Kräfte (Doshas) – Vata, Pitta und Kapha, die in der Natur genauso wirken wie in uns. Viele Faktoren, unter anderem die Jahreszeiten, beeinflussen die Doshas. Ziel ist es, die Doshas – egal ob bei Sommerhitze oder im klirrenden Winter – ins Gleichgewicht zu bringen.

von Andrea Schultze

Entspannt durch den Herbst...

Im Herbst herrschen Wind und Kälte vor und erhöhen das Vata-Dosha. Seine Qualitäten sind luftig, leicht, trocken und kalt. Steigt Vata an, können Symptome wie Nervosität und Unruhe, Steifigkeit und Schmerzen in den Gelenken oder auch Verstopfung auftreten. Beugen Sie vor, indem Sie Wind, Trockenheit und kalte, rohe Nahrung meiden. Essen Sie Wärmendes und würzen Sie zum Beispiel mit Ingwer, Fenchel, Senfsamen und Kreuzkümmel. Süßes wie Datteln oder Mangos gleichen Vata aus. Sie können jetzt etwas gehaltvoller essen, da das Verdauungsfeuer (Agni) in der kühlen Zeit kräftiger ist als während des Sommers. Einer trägen Verdauung helfen Sie mit einer Tasse warmer Milch und einem Teelöffel Ghee (geklärte Butter) vor dem Schlafengehen auf die Sprünge. Um Trockenheit zu reduzieren, massieren Sie morgens vor dem Duschen Ihren Körper mit einem wärmenden Öl (beispielsweise mit der Ölmischung Dhanvantaram oder mit Sesamöl) ein, am Abend wirkt eine Fußmassage besänftigend. Das Vata-Dosha reagiert sehr sensibel auf Hektik und Stress. Ein möglichst regelmäßiger Lebensrhythmus und Raum zum Regenerieren tun ihm gut. Öleinläufe (Vasti) gleichen Vata sanft und nachhaltig aus.



Andrea Schultze ist Heilpraktikerin und Ayurveda-Therapeutin. In ihrer Naturheilpraxis bildet Ayurveda den Schwerpunkt und wird ergänzt durch die sanfte Wirbeltherapie nach Dorn. Zudem gibt sie Seminare, z.B. ein Ayurveda-Massage-Seminar am 20./21.10.2012 in Berlin, und begleitet Ausbildungen in Ayurveda Medizin. Infos und Kontakt: Tel.: 030 - 69 51 51 20 kontakt@ayurvedamoments.de www.facebook.com/ayurvedamoments

Winter – Zeit der Einkehr

Im Winter wird durch Feuchtigkeit und Kälte das Kapha-Dosha provoziert. Seine Grundeigenschaften sind kalt, schwer, schleimig und träge. Die Lebenssäfte fließen jetzt etwas träger. So sind Gewichtszunahme, Antriebslosigkeit und eine Schwächung der Immunkräfte typisch. Viel Bewegung an der frischen Luft und wärmende Maßnahmen wie beispielsweise Schwitzbäder helfen. Der Speiseplan sollte nun weniger Wurzelgemüse enthalten, greifen Sie lieber zu Spinat, Rosenkohl, grünen Bohnen, Blumenkohl oder Brokkoli. Kapha-Persönlichkeiten verwenden Gewürze wie Knoblauch, Chili, Pfeffer, Bockshornklee oder auch Rosmarin.

Frühling: Reinigung & neuer Schwung

Im Frühling herrscht weiter das Kapha-Dosha vor. Durch die Temperatur- und Lichtzunahme wird das Kapha nun langsam geschmolzen und sollte ausgeleitet werden. Es kommt vermehrt zu Symptomen wie Verschleimungen, auch asthmatische Beschwerden nehmen zu. Um Verschleimungen zu lösen und die Abwehrkräfte zu stärken, bereiten Sie einen Tee aus Kurkuma und Ingwer. Kurkuma wirkt antibakteriell, blutreinigend und gilt als eines der besten natürlichen Antibiotika. Im Frühling ist es auch gut, das Verdauungsfeuer Agni mit heißem Ingwerwasser zu stärken. Vermeiden Sie Milchprodukte und schwere Gemüse wie Kartoffeln. Leichte Gemüse- und Reisgerichte mit Mungbohnen bieten sich an. Jetzt ist auch der optimale Zeitpunkt für Panchakarma (Reinigungskur).

Hitzige Sommerzeit

Im Sommer steht das Pitta-Dosha im Vordergrund und begegnet uns mit seinen Eigenschaften heiß, scharf und sau-

er. Es kommt vermehrt zu Sodbrennen und Übersäuerung, Kopfschmerzen und Haarausfall. Die Verdauungskraft nimmt ab, der Appetit wird geringer. Die Geschmacksrichtungen süß, bitter und herb sollten jetzt Ihren Speiseplan bestimmen. Essen Sie süße, reife Früchte wie beispielsweise Mangos und frisches Gemüse wie Chicoree oder Spinat. Würzen Sie mit Koriander, Kokos, Fenchel und Kurkuma und vermeiden Sie saure und scharfe Speisen und Gewürze sowie vergorene Milchprodukte. Eiskalte Getränke sind tabu, Zimmertemperatur oder ein kühlender Tee, zum Beispiel aus Koriander, Fenchel und Rosinen ist bekömmlicher.

Der Sommer bietet sich auch für einen Fastentag pro Woche an. Fasten meint im Ayurveda übrigens nie Kompletterzicht! Essen Sie an diesem Tag eine leichte Gemüsesuppe und trinken Sie süße Säfte. Wundern Sie sich nicht, wenn im Sommer mal die Emotionen überschäumen – auch das ist Pitta. Einen „kühlen Kopf“ bewahren Sie, indem Sie Kopfhaut und Haare regelmäßig einölen. Gut geeignet ist hierfür das ayurvedische Kräuteröl Ksherabala oder Kokosöl.

Nach ayurvedischem Verständnis kann der Mensch ein langes, erfülltes Leben führen, wenn er dem Rhythmus der Natur folgt. Es gilt, Ihre Gewohnheiten nicht sofort komplett zu verändern. Wenn Sie die eine oder andere Kleinigkeit in Ihren Alltag integrieren und spüren, dass es Ihnen gut tut, bekommen Sie vielleicht Lust auf mehr. Für jeden von uns gibt es zudem spezielle Empfehlungen gemäß der ureigenen Konstitution und momentanen Verfassung. Hören Sie auf Ihren Körper, in der Regel sind die Impulse, die er Ihnen gibt, genau das Richtige für Sie. Denn genau dies ist Ayurveda: das Wissen vom Leben! ☺

ADRESSEN IN BERLIN

Ad Fontis Inh. Maria Fett, ayurveda, Kalari und Naturkosmetik, Kochhannstr. 14a, 10249 Berlin, Tel. 0176-4930 2413, info@ad-fontis.de, www.ad-fontis.de

Araliya Ayurveda, Wilhelmsau 10, 10715 Berlin-Wilmersdorf, Tel. 030-863 13 963, info@araliya-ayurveda.de, www.araliya-ayurveda.de

Ayurveda – Body & Soul, Tashina Kohler, Akazienstr. 27, im Akazienhof, 10823 Berlin-Schöneberg, Tel. 030-32 70 57 79, 0176-271 621 71

AYURVEDA-BY-AMRITA, Ayurveda Praxis, Wundtstraße 46, 14057 Berlin-Charlottenburg, Mobil 0172-17 41 47 5, info@ayurveda-by-amrita.de, www.ayurveda-by-amrita.de

Ayurveda-Gesundheitszentrum Frangipani, Schmiljanstr. 15, 12161 Berlin-Friedenau, Tel. 030-89 61 30 31, ayurveda-frangipani@web.de, www.ayurveda-frangipani.de

AYURVEDAMOMENTS Naturheilpraxis Andrea Schultze (Heilpraktikerin) Kurfürstenstraße 21/22, 10785 Berlin, Tel. 030-6951 5120, Mobil 0176-3403 4500, kontakt@ayurvedamoments.de, www.facebook.com/ayurvedamoments

Dirk Huxol Heilpraktiker, Praxis für Ayurveda und Naturheilkunde, Brüderstr. 8, 12205 Berlin, Tel. 030-8182 7803, info@naturheilpraxis-huxol.de, www.naturheilpraxis-huxol.de

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

Heilpraxis Grobbecker, Erich-Baron-Weg 14, 12623 Berlin-Mahlsdorf Süd, Tel. 030-633 79 133, www.heilpraxis-grobbecker.de

Jutta Wohrab Fruchtbarkeitsmassage, die Prinzipien der ayurvedischen Naturheilkunde folgt, Tel. 0176-70 300 307, info@elementsofbirth.com, www.elementsofbirth.com

Kerstin Fedta Friedlander Straße 135, 12489 Berlin-Adlershof, Tel. 030-50 83 806, Mobil 0178-732 1387, www.ayur-fedta.de

Martin Wohnlich Ayurveda und Naturheilpraxis im Schloss Cecilienhof, Neuer Garten/Cecilienhof, 14469 Potsdam, Tel. 0152-0856 4037, info@ayurveda-potsdam.de, www.ayurveda-potsdam.de

Prof. Dr. Said Ahmed Gill (GB), Konsultationen & Therapien in Östlicher Medizin in Berlin, Tel. 0044-197 844 7679, 0151-4333 4700, Termine nach Vereinbarung, profdrsaidgill@btinternet.com

Sasha Reinhold Ayurveda & Heilung, Ayurvedatherapie - Mediales Arbeiten - Mentales Heilen, Praxisraum im yoga sky, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin, Tel. 030-33 98 77 56, info@ayurveda-massage-berlin.de, www.ayurveda-massage-berlin.de

Satyam, vegetarisches indisches Restaurant, ayurvedische Speisen, Goethestr. 5, 10623 Berlin-Charlottenburg, Tel. 030-318 06 111, www.mysatyam.de

Sirka Arad Ayurveda & Yoga Therapeutin, Tel. 0162-365 1391, sirka@vedaya.eu, www.vedaya.eu

Sri Dhanvantari Husemannstr. 32, 10435 Berlin-Prenzlauer Berg, Tel. 030-45 09 46 92, www.ayurvedazentrum-berlin.de

Suriya Kanthi Restaurant, Sri Lanka und südindische Spezialitäten, Knaackstr. 4, 10405 Berlin-Prenzlauer Berg, Tel. 030-44 25 301, info@suriya-kanthi.de, www.suriya-kanthi.de

Surya Villa – Ayurveda Wellness Zentrum, Rykestr. 3, 10405 Berlin, Tel. 030-48 49 57 80, Mo-Sa 10.30-20 Uhr, www.ayurveda-wellnesszentrum.de

NORDENHAM

Clap Tzu GmbH Produkte und Zubehör für Massagen und Wellness, Marktplatz 5, 26954 Nordenham, Tel. 04731-8714-0, Fax 04731 8714-20, info@claptzu.de, www.claptzu.de

BIRSTEIN

Rosenberg Gesellschaft, Europäische Akademie für Ayurveda Deutschland, Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum, Forsthausstr. 6, 63633 Birstein, Tel. 06054-91 31-0, info@ayurveda-akademie.org, www.ayurveda-akademie.org

ENGLAND

Prof. Dr. Said Ahmed Gill, Therapeut für Östliche Medizin, GB, Ayurvedische Kuren in Wales, Tel. 0044-197 844 7679, profdrsaidgill@btinternet.com

SÜDINDIEN

Travel to Wellness in Südtindien: Ayurvedische Behandlungen, Yoga und Kennenlernen der tropischen Schönheit Keralas. Spannender Urlaub, individuell abgestimmt, Palmblattbibliothek www.mystictravel.de, Broschüre Tel. 030-793 7838

ONLINE-SHOP

Caricol® Energie für Ihren Darm, aus baumgereiften Bio-Papayas, Gratis-Bestellhotline: Tel. 0800-503 5086, Beratung: Tel. 0180-503 5003 (0,14 €/Min.), www.allergosan.at

Beratung und Verkauf: www.ClapTzu.de · Tel. 04731-871488
Montag - Freitag, 07:00 Uhr - 19:00 Uhr - Angebot gültig bis 30. September 2012



SHIRO DHARA
Stirnguss-Ständer Madras für Ayurveda-Anwendungen



HAVANNA AYURVEDA
aus massivem Buchenholz mit 2-teiliger Ayurveda-Liegefläche



SCHÖNÜBERZUG
Mafianfertigung für alle Liegen, in 7 Farben erhältlich.

15%

Im September: 15% Rabatt auf alle Ayurveda-Artikel in unserem Shop.
Sprechen Sie uns an! Wir beraten Sie individuell zu Ihren Anforderungen.

VedaYa! Lebendiges Ayurveda • Yoga • Tantra

Massagen Yoga Gesundheitscoaching Fünf Elemente Küche

BREATHE • MOVE • FEEL - YOGA & TANZ
MAUZ Paul - Lincke - Ufer 39/40
dienstags 18.00 - 19.30 / donnerstags 07.30 - 09.00

MASSAGEN • MARMA THERAPIE • COACHING
MAUZ Paul - Lincke - Ufer 39/40 - Kreuzberg
Heilpraxis Wartburgstr. 6 - Schöneberg

APHRODITES KOSTBARKEITEN
sinnliche Gaumenfreuden für Paare & FreundInnen

SEMINARE & RETREATS - OSTSEE & SÜDTIROL
Frauen • Fasten • Heilkräuter • Jahreskreis




Sirka Arad
Ayurveda & Yoga Therapeutin
www.vedaya.eu

Informationsgespräch und Termine
+49 (0)162 3651391
as well english & spanish spoken

LANDHAUS TAO

Oase für
Rückzug und Stille

Traditionelle Ayurveda-Kuren
Psychotherapeutische
Biographiearbeit
Verwöhnurlaub
Heilfasten
Meditation & Yoga
Acryl-Malwoche
Geführte-Wanderungen



Tel.: 09566 - 253
www.landhaus-tao.de
www.spirituelle-indienreisen.de



Vajikarana - Ayurveda und Sexualität

von Kerstin Rosenberg



Kerstin Rosenberg ist eine international bekannte Ayurveda-Spezialistin und -Autorin. Seit mehr als 20 Jahren bildet sie Menschen in Ayurveda-Ernährung, -Therapie und -Psychologie aus. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossener Kurzentrum in Birstein. Als erfolgreichste Buchautorin hat sie viele Ayurveda-Bücher veröffentlicht und bloggt zu aktuellen Ayurveda-Themen auf www.rosenberg-ayurved.com

Erfüllte Sexualität und gesunde Nachkommen zählen laut Ayurveda zu den wichtigsten Grundbedürfnisse des Menschen. Denn unser Wohlbefinden basiert auf drei Säulen des Lebens: Der richtigen Ernährung, einem guten Schlaf und einem ausbalancierten Sexualeben. Besteht ein Mangel oder Ungleichgewicht in einer dieser Säulen, so resultieren daraus Beschwerden in Körper und Geist.

Die ayurvedische Medizin wird von alters her in acht Fächer gegliedert. Alle haben das Ziel, die Gesundheit des Menschen zu erhalten, die Gesellschaft vor Krankheiten und Epidemien zu schützen und der Seele Frieden und Erlösung zu schenken. Einer dieser Medizinzweige ist Vajikarana, die Sexualheilkunde. Hier werden präventive Maßnahmen und Heilmethoden für die Fortpflanzungsorgane, Empfängnis und Schwangerschaft praktiziert. Ebenso wird die sexuelle Vitalität und Potenz des Einzelnen durch spezielle Aphrodisiaka gestärkt. Die ayurvedischen Schriften betonen ausdrücklich, dass Vajikarana einen wichtigen Teil der gesundheitserhaltenden Maßnahmen darstellt. Denn unser Wohlergehen steht in unmittelbarer Verbindung mit der individuellen Sexualität, und ein unerfüllter Geschlechtstrieb kann zu körperlichen oder geistigen Krankheiten führen. Rücksichtsloses oder übermäßiges Sexualverhalten wird ebenfalls als Ursache für einen Kräfteverlust, für die Schwächung der Abwehrkraft und für Krankheiten angesehen.

Gesunde Nachkommen und erfüllte Sexualität mit Vajikarana

In der ayurvedischen Tradition werden viele Vajikarana-Rezepturen genannt.

Diese aphrodisierenden Behandlungsverfahren sollen die sexuelle Energie stärken und eine gesunde Fortpflanzung begünstigen. Historisch gesehen war dies ausgesprochen wichtig, um Wohlstand und Sicherheit im Leben zu erlangen, denn nur eine große, kinderreiche Familie konnte damals für den Lebensunterhalt sorgen. In der heutigen Zeit werden die ayurvedischen Therapiemethoden vor allem als Anti-Aging-Therapie sowie zur (ausgesprochen erfolgreichen) Behandlung gegen ungewollte Kinderlosigkeit eingesetzt. Die Basis aller verjüngenden und potenzsteigernden Maßnahmen ist eine Reduktion der täglichen Stressbelastungen. Denn zu viel Arbeit und emotionale Belastungen dämpfen nicht nur die sexuelle Lust, sondern sie schwächen auch die Immunkraft und die Fortpflanzungssäfte. Ebenso wird Sex mit unbekanntem oder wechselnden Partnern, bei Krankheit und Schwäche, in der Schwangerschaft, der Menstruationszeit der Frau oder mit sehr viel älteren Partnern als energieschwächend und der Gesundheit abträglich eingeschätzt. Zum Ausgleich der auszehrenden Sexualgewohnheiten empfiehlt Ayurveda den regelmäßigen Genuss von warmen und

frisch gekochten Mahlzeiten, entspannende Spaziergänge an der frischen Luft und genügend Schlaf beizeitigem Zubettgehen, um die erschöpften Kräfte wieder aufzuladen. Besonders gut wirken auch Gewürze wie Chili, Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Safran oder Muskat, um den Körper mit vitaler Lebensenergie und sexueller Kraft zu versorgen.

Vata, Pitta, Kapha: Guter Sex ist typgerecht

Über den Umfang und die Performance unserer sexuellen Aktivitäten entscheidet nicht nur die Vitalität unseres Körpers, sondern auch die individuelle Konstitution des Einzelnen. Diese bildet sich aus den drei Bioenergien (Doshas) Vata, Pitta oder Kapha und prägt die sexuellen Vorlieben des Einzelnen. Entsprechend der individuellen Konstitution sind unsere sexuellen Wünsche, Neigungen und Gewohnheiten unterschiedlich ausgeprägt und angelegt. Beachtet man hierbei einige der grundlegenden ayurvedischen Vajikarana-Empfehlungen, so kann sich durch eine gesunde Sexualität neue Lebenskraft, Vitalität und Schönheit entfalten. Bevorzugen wir für die persönliche Konstitution eher ungünstige sexuelle Gepflogenheiten, so können Körperenergien und Lebenskraft abgebaut werden.

So verfügen Vata-Menschen über einen schlanken, zartgliedrigen Körperbau und eine lebendige, kreative und kommunikationsfreudige Persönlichkeit. Auf der sexuellen Ebene reagieren sie sehr feinfühlig auf alle sinnlichen Reize, sind aber eher unbeständig und leicht erschöpft. Pitta-Menschen hingegen verfügen

Klassische Aphrodisiaka der Ayurveda-Medizin

Ashwagandha: Die Wurzeln von Ashwagandha (*Schlafbeere/Winterkirsche*, lat.: *Withania somnifera*) werden verwendet, um die Stärke der Körpergewebe zu erhöhen. Sie korrigieren Immunstörungen und dienen als wirkungsvolles Aphrodisiakum beim Mann, denn sie verbessern die sexuelle Kraft und Erektionsdauer sowie die Fortpflanzungsfunktionen. Ebenso ist Ashwagandha eine klassische Anti-Stress-Pflanze, die bei körperlicher und geistiger Erschöpfung und Auszehrung eingenommen wird. Für diese Zwecke werden 2-3 g Ashwaganda-Pulver täglich mit Milch eingenommen.

Shatavari: Shatavari (*Wilder Spargel*, lat.: *Asparagus racemosus*) ist eines der wichtigsten Rasayanas – (verjüngendes Stärkungsmittel) für Frauen, denn es zeigt eine sehr gute Wirkung auf die milchproduzierenden Drüsen und unterstützenden Gewebe sowie Hormone. Durch die Wurzeln dieses Spargels wird die Empfängnis begünstigt und er soll ebenfalls helfen, die Schwangerschaft zu erhalten und Fehlgeburten vorzubeugen. Als Mengenangabe werden täglich 3-5 g Shatavari-Pulver, eingerührt in eine Tasse heißer Milch, empfohlen.

Amalaki: Amalaki (*Indische Stachelbeere*, lat.: *Phyllanthus emblica*) wird als wirksamste Pflanze gegen den Alterungsprozess betrachtet. Sie balanciert alle drei Doshas aus und zeigt positive Wirkungen auf fast alle Gewebe und Organe des Körpers. Die Amalaki ist eine Art Wildkirsche oder Baumstachelbeere, die sehr viel Vitamin C und andere Antioxidantien enthält, die den Zellstoffwechsel aktivieren, vor freien Radikalen schützen und den gesamten Körper verjüngen. Sie ist ebenfalls gut geeignet zur Empfängnis sowie zur Erhaltung der Schwangerschaft beziehungsweise Verhinderung einer Fehlgeburt. Als Nahrungsergänzung werden täglich 3-5 g des Fruchtepulvers mit Wasser eingenommen.

Kapikacchu: Die Juckbohne (lat.: *Mucuna pruriens*) ist das im Ayurveda meist empfohlene Aphrodisiakum. Bereits 2-3 g mit Milch eingenommen verbessern die sexuelle Kraft und den allgemeinen Gesundheitszustand, da es Aldopa (eine natürliche Synthese von Dopamin, welches auch gegen Parkinson eingesetzt wird) enthält. Im Ayurveda wird die Juckbohne auch als nervenstärkendes Tonikum im Kaffee sehr geschätzt.

Rasala – traditionelles Vajikarana für die sexuelle Kraft: Ein klassisches Vajikarana-Rezept für beide Geschlechter, das ohne Probleme selbst hergestellt werden kann und wovon während einer Aufbau-Kur von circa zwei Wochen zwei Mal am Tag jeweils ungefähr ein Teelöffel eingenommen wird. **Zutaten:** 500 g Joghurt, 20 g Ghee, 20 g Honig, 5 g Nelken, 5 g Muskat, 250 g Puderzucker, 2 g Ingwer, 2 g Pfeffer, 1 g Safran. **Zubereitung:** Den Joghurt von Wasser lösen (durch ein Gaze- oder Baumwolltuch sieben) und den fein gemahlene Zucker dazu geben. Gemahlene Ingwer und Pfeffer darunter mischen. Dann Ghee und Honig, Nelke, Safran und Muskat gut mit der Joghurtmasse vermengen.

ॐ

Satyam

VEGETARISCHES INDISCHES RESTAURANT

Ayurvedische Speisen

Immer Sonntags Brunch-Bufferet:
11.00 - 20.00 h
pro Person: 8,50 €
Kinder: 5,- €
(unter 10 Jahren freit!)
mit großem veganen und vegetarischem Angebot.
Lassen Sie sich vom aktuellen Angebot auf www.mysatyam.de Appetit machen!

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

über viel Feuer und Kraft. Dies manifestiert sich in ihrem hitzigen Temperament, athletischem Körperbau und geröteter Haut, aber auch in leidenschaftlicher Glut und Ekstase. Dank ihrer charismatischen Ausstrahlung und sexuellen Empfänglichkeit verfügen sie meist über ein ausgiebiges und erfülltes Sexualleben.

Kapha-Menschen haben laut Ayurveda die beste sexuelle Leistungs-

kraft. Auch wenn die eher kräftig gebauten und phlegmatisch veranlagten Menschen keine Heißblüter im Bett sind, ihre Zeugungs- und Empfängnisbereitschaft ist hervorragend und sie erfreuen sich meist beständiger und liebevoller Beziehungen.

Spirituelle Betrachtung von Mann und Frau

In der ayurvedischen Betrachtungsweise geht die intime Beziehung zwischen Mann und Frau weit über den Zweck des Zeugungsaktes hinaus. Aus spiritueller Sicht repräsentieren die weiblichen Geschlechtsorgane den Ausdruck von Energie, die in ihrem Wesen feurig ist (Agni). Aus diesem Grunde wird das Weibliche in der indischen Tradition auch als Shakti, „die Energie selbst“, bezeichnet. In der indischen Mythologie heißt es, dass Shiva – die schöpferische Kraft – sich nicht ohne Shakti bewegen kann. Ohne Energie ist keine Aktivität möglich. Die spirituelle Verantwortung, das Leben zu nähren und zu repräsentieren, ist in der alten vedischen Tradition der Frau übertragen. Demzufolge wurde der weibliche Körper geschaffen, um den wachsenden Fötus zu beherbergen, zu nähren und zu entbinden.

Der weibliche Körper selbst ist der Schoß des Lebens, und die Frau spürt damit eine tiefe Verbindung zur kreativen Kraft des Universums, der sich im Leben manifestierenden Shakti. Die männlichen Geschlechtsorgane hingegen reprä-

sentieren die Verdichtung von Energie als Materie (Soma), die in ihrem Wesen kühl ist. Somit entsprechen Frau und Mann Agni und Soma.

Wie Feuer und Wasser...

Der Aufbau des männlichen und weiblichen Körpers führt zu grundlegenden Unterschieden, in welcher Weise die Energietransformationen während der sexuellen Vereinigung vonstatten gehen: Der männliche Körper ist dazu bestimmt, Soma, also das Wasserelement, durch die Samenflüssigkeit zu verlieren, wohingegen der weibliche Körper durch die Menstruation dazu bestimmt ist, Agni – das Feuelement – zu verlieren.

Infolgedessen verliert die männliche Persönlichkeit die weiche und erdende Wirkung von Soma und wird vom Wesen her aggressiv und stark. Auf der anderen Seite verliert die weibliche Persönlichkeit die Intensität und Schärfe des Feuelements und wird deswegen vom Wesen her weich und sanft.

Durch den sexuellen Austausch verbinden sich Mann und Frau mit dem Kosmos: Der Mann hilft die männliche Energie in der Frau zu wecken, die Frau erweckt die weibliche Energie im Mann. Die männliche Persönlichkeit wird ausgeglichen, wenn die weibliche Energie geweckt wird, und die weibliche Persönlichkeit wird ausgeglichen, wenn die männliche Energie aktiviert wird. Dieser Prozess – der jeden Menschen und

jede geschlechtliche Beziehung prägt – sorgt für emotionale, mentale und spirituelle Gesundheit.

Mit und ohne Sex zur Erleuchtung

Fast jede Religion empfiehlt sexuelle Enthaltsamkeit zur Stärkung der geistigen Kräfte. Dies deckt sich mit ayurvedischen Empfehlungen. Auch in der vedischen Philosophie kennt man die Kraft der transformierten sexuellen Energie, die den Geist klärt, die Sinne schärft und die Seele mit Gott vereint. Entsagen wir den weltlichen Freuden und Ablenkungen, so stärken wir unseren Geist, um unvergängliche Glückseligkeit zu erfahren und uns mit den kosmischen Kräften zu vereinen. Dabei werden spezielle Yoga- und Meditationstechniken eingesetzt, welche die Shiva- und Shakti-Energien bündeln, so dass der Mann die weibliche Energie und die Frau die männliche Energie in sich selbst aktivieren kann.

Alternativ dazu lehren die alten Tantra-Traditionen aber auch einen spirituellen Erkenntnisweg mittels sexueller Techniken zur ekstatischen Vereinigung von Mann und Frau, welche die Energiezentren befreit und Gottese Erfahrung ermöglicht. In diesem Sinne ist Spiritualität aus ayurvedischer Sicht frei von jedem Gelübde oder Dogma, ganz so, wie ein weiser Yoga-Meister einmal sagte: „Du kannst mit oder ohne Sex zur Erleuchtung kommen. Wichtig ist nur, dass du mit ganzem Herzen dabei bist.“ ☺



Ayurveda . Yoga . Naturheilpraxis

Ayurveda im Cecilienhof Potsdam relexa Schlosshotel im Park am Heiligen See



Wir bieten Ihnen seit 2005 in Potsdam ein ganzheitliches Gesundheits- und Wellnessprogramm. Das Angebot beinhaltet einerseits therapeutische Betreuung unter anderem durch Ayurvedische Medizin und Kuren (ambulant oder mit Hotelaufenthalt), Naturheilkunde und Bioresonanz-Therapie.

Andererseits möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, Ihrer Seele und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Dabei können Sie zwischen ayurvedischen Behandlungen, Aroma-, Hot Stone-, Fußreflexzonen- oder klassischen Massagen wählen.

Ihre individuelle Befindlichkeit steht im Mittelpunkt unseres Medical Wellness Konzeptes. Entspannen Sie sich beim Yoga, das Sie in Einzelsitzungen oder in einer kleinen Gruppe genießen können oder beschenken Sie sich und andere Menschen mit einem oder mehreren Wellnessstagen.

Sie haben die Wahl von der 1 bis 3tages Wellnesskur bis hin zur 4 wöchigen Panchakarma Kur. Genießen Sie das wundervolle Ambiente des Relexa-Schlosshotels im Park am Heiligen See.

MEDICAL WELLNESS



Martin Wöhnlich
Heilpraktiker

Neuer Garten
relexa Schlosshotel
Cecilienhof
14469 Potsdam

Telefon 0331.3705297
Mobil 0152.08564037
www.ayurveda-potsdam.de

SCHÖNEBERG

Ayurveda "Leben im Einklang"

Massagen

- Abhyanga - Ayurveda-Ganzkörper-Ölmassage zwei- oder vierhändig
- Shirodhara - Stimölguss, tiefe Entspannung, innerer Frieden
- Samvahana - eine sinnliche Reise für Frauen, verjüngend
- Ayurvedische Kopf-, Gesichts-, Rücken- oder Fußmassage
- Gasahana - Seidenhandschuhmassage

Geschenkgutscheine

Die Massagen werden von liebender, einfühlsamer Präsenz begleitet.

Body&Soul
Tashina Kohler
Akazienstr. 27
10823 Berlin-Schöneberg
Tel. 030-32 70 57 79
Mobil 0176-271 621 71



STEGLITZ

Praxis für Ayurveda und Naturheilkunde

Therapieverfahren

- klassisches Ayurveda
- Ambulante Kuren
- Fußreflexzonenmassage
- Dorn-Bruss-Methode
- Yoga

Ayurveda-Praxis-Seminar am 20. & 21.10.12

Dirk Huxol
Heilpraktiker
Brüderstr. 8
12205 Berlin-Steglitz
Tel. 030-8182 7803
info@naturheilpraxis-huxol.de
www.naturheilpraxis-huxol.de



FRIEDENAU

Ayurveda-Gesundheits- zentrum Frangipani

In unseren liebevoll eingerichteten Räumen auf 160 qm bieten wir ayurvedische Ganzkörperöl- und Teilmassagen, Seidenhandschuh- und Thermo-Reissäckchenmassagen, Marmapunktmassagen, Shirodhara, Schwitz-/Kräuterbäder, Ernährungsberatung, Pulsdiagnose, ambulante Pancha-Karma-Kuren.

Ergänzende Therapien: Phytotherapie, Irisdiagnose, Ohrakupunktur, Kinesiologie, Bioresonanz, Cranio-Sakrale Therapie

Ayurveda-Gesundheitszentrum
Frangipani
Schmiljanstr. 15
12161 Berlin-Friedenau
Tel. 030-89 61 30 31
Mobil 0177-965 7813
www.ayurveda-frangipani.de



CHARLOTTENBURG

AYURVEDA-BY-AMRITA

Massagetherapie, Lebensberatung, Yoga

Ayurvedaölmassagen reinigen und regenerieren Körper und Geist zugleich.

Die 1,5-stündige Heilbehandlung entspannt und verjüngt – Sie fühlen sich wie neu geboren!

KENNELNERNANGEBOT 60 €
Termine nach Vereinbarung

Ayurveda Praxis
Wundtstraße 46
14057 Berlin-Charlburg
Mobil 0172-17 41 47 5*
info@ayurveda-by-amrita.de
www.ayurveda-by-amrita.de
*kostenloser Rückruf



FRIEDRICHSHAIN

Ad Fontis - Ayurveda, Kalari & Naturkosmetik

Gesundheitsförderung – Massage – Schönheit

- Ayurveda Massagen & Kalari Massagen
 - Traditionelle Kräuterbeutelbehandlungen
 - Ayurveda-Pflegeprodukte & Naturkosmetikprodukte
 - Kosmetik mit Naturpflegeprodukten
- Qualitätssiegel für den Bereich Ayurveda - ganzheitliche Therapie, Beratung & Prävention.

Nutzen Sie unser Sommerangebot noch bis 31.10.2012 und buchen Sie einfach Ihren Wunschtermin online unter www.ad-fontis.de.

Ad Fontis
Inh. Maria Fett
Kochhannstr. 14a
10249 Berlin-Friedrichshain
Tel. 0176-4930 2413
info@ad-fontis.de
www.ad-fontis.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 u.v.a.m. sind im Ayurveda-Shop erhältlich. Ebenso Geschenkgutscheine über Massagen und Wellnessstage.

Surya Villa
Ayurveda Wellness Zentrum
Rykestr. 3
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
Tel. 030-48 49 57 80
www.ayurveda-wellnesszentrum.de
Mo-Sa 10.30-20 Uhr



ADLERSHOF

Ayurveda & Yoga Kerstin Fedta, HP

- Ayurvedische Behandlungen
- Ernährungsberatung
- Marmamassage
- Kalarimassage
- Kundaliniyoga
- Hormonyoga
- Naturheilverfahren

Kerstin Fedta
Friedlander Str. 135
12489 Berlin-Adlershof
Tel. 030-50 83 806
Mobil 0178-732 1387
www.ayur-fedta.de



MAHLSDORF SÜD

Ayurvedische Massage & mehr

Ayurvedische Massagen sind eine wundervolle Möglichkeit der Stressentlastung. Sie bringen „raus aus dem Kopf und rein in den Körper“! Mit Gelassenheit und neuer Energie kann dem Leben wieder begegnet werden.

Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Vorbeugung und Behandlung des Burnout-Syndroms und stressbedingter Erkrankungen.

Massagen – Reiki – Entspannung – Stressmanagement – Wirbelsäulentherapie – Gruppen – Workshops – Seminare
Ausbildung – Seminarurlaub 2013

Heilpraxis Grobbecke
Einzelbehandlungen und
ganzheitliche Seminare

Erich-Baron-Weg 14
12623 Berlin-Mahlsdorf Süd
Tel. 030-6337 9133
www.heilpraxis-grobbecke.de



Fruchtbarkeitsmassage ein sanfter Weg zur Empfängnis

Fruchtbarkeitsmassage ist eine sanfte Methode die ganzheitlich wirkt und Prinzipien der ayurvedischen Naturheilkunde folgt.

Die Massage stärkt die Fortpflanzungsorgane, aktiviert die Selbstheilung und hilft einer besseren Verbindung zum eigenen Körper. Frauenärztin Dr. Gowri Motha entwickelte diese Therapie in London.

Jutta Wohlrab: 0176 70 300 307
info@elementsofbirth.com
www.elementsofbirth.com



Der Verdauungstrakt - Ursprung aller Erkrankungen

Laut den alten Schriften der Veden entstehen alle Krankheiten durch ein schwaches Agni, das Verdauungsfeuer. Dies zeigt den immensen Einfluss, der im Ayurveda dieser grundlegenden Körperfunktion zugeschrieben wird. Agni nährt den menschlichen Leib, es ist die feurige metabolische Energie der Verdauung, die verantwortlich für die Erzeugung von Wärme und chemischer Energie im Körper ist.

von Dr. Sunil Kaura



bolischen Veränderungen des Gewebes (dhatu Agni). Spezielle Agni werden sogar in jeder Zelle gefunden. Dieser Stoffwechselweg beginnt mit der Verdauung und endet in den Zellen. So ist Agni auch Teil des Immunsystems: Mit seiner Hitze zerstört es schädliche Organismen und Toxine.

Ama – das Gift im Körper

Nach der ayurvedischen Auffassung besteht der Körper hauptsächlich aus den sieben Gewebearten Rasa (Plasma), Rakta (Blut), Mamsa (Muskelfleisch), Meda (Fettgewebe), Asthi (Knochengewebe), Majja (Knochenmark), Shu-

Im Ayurveda hat die Verdauung einen sehr hohen Stellenwert und gilt als die Basis der gesamten Gesundheit. Die ayurvedische Betrachtungsweise der Verdauung weicht allerdings von der schulmedizinischen Verdauungsphysiologie ab. Es werden keine Enzyme oder einzelne Organe untersucht, sondern das Zusammenspiel der Doshas (Bioenergien) mit Agni und das Entstehen gesunder Gewebe (Dhātus). Geraten die Doshas aus der Balance, treten unterschiedliche Beschwerden auf. Die wichtigsten Einflussfaktoren für die Verdauung sind der Lebensstil – vor allem in Stressphasen –, die Qualität der Lebensmittel, eine Ernährung gemäß der Konstitution des Körpers, der Jahreszeiten, der richtigen Zubereitungsart, dem Hungergefühl und der Verdauungskraft.

Agni – heilsames Feuer

Das Verdauungsfeuer sorgt dafür, dass aufgenommene Nahrung zerlegt, absorbiert und dann in körpereigenes Gewebe umgewandelt wird. Im Ayurveda kennt man 13 Arten von Agni im Körper, die in einem ausgewogenen Verhältnis stehen müssen. Innerhalb des Verdauungssystems bestimmen Agni die Produktion von Salzsäure im Magen (jathar Agni), Gallensäuren in der Leber (bhuta Agni) und zuckerverdauender Enzyme der Bauchspeicheldrüse (kloma Agni). Agni regelt auch die Schilddrüse (jathru Agni) und die meta-

kra (Fortpflanzungsgewebe – Samen und Eizellen). Rasa, die Nahrungssensenz, passiert alle Gewebe. In jedem findet die für das jeweilige Gewebe notwendige Umwandlung von Rasa durch Agni statt, so dass jedes einzelne Gewebe aus Rasa aufgebaut wird.

Ist das Verdauungsfeuer nun geschwächt, führt dies zu einer Störung der Verdauung und damit zu der Bildung von Ama (Giftstoffen), der Ursache aller Erkrankungen! Diese Toxine können sich im ganzen Körper absetzen und zu weiteren Krankheiten – durch eine ungünstige Zusammensetzung des ersten Gewebes (Rasa) – führen, da sie ebenso wie Rasa alle anderen Gewebe passieren und in diesen Störungen provozieren können. Je nach der Menge an Ama können sich im gleichen Gewebe die unterschiedlichsten Krankheitsbilder entwickeln.

Im Laufe der Zeit gelangt Ama von einem Gewebe in das nächst tieferliegende und führt zu verschiedenen Erkrankungen in jeder Schicht. Je tiefer die Giftstoffe bereits eingedrungen sind, desto eher ist der Krankheitsverlauf chronisch. Störungen in der ersten Gewebestufe äußern sich beispielsweise als Anorexie, allgemeines Schwächegefühl, Schwindel, Verdauungsstörung, Verstopfung, Erbrechen oder Fieber. Störungen in der zweiten Gewebestufe (Rakta) bewirken Erkrankungen des Blutes, Hauterkrankungen oder

andere Erkrankungen, die auf einer Pitta-Störung beruhen, wie Entzündungen und Nahrungsmittelallergien. Gelangen Ama vom Blutgewebe ins Muskelgewebe (Mamsa), treten Erkrankungen auf, die auf einer Kapha-Störung beruhen, wie Tumore und Störungen im Bindegewebe wie Myome und Zysten. Bei Eindringen von Ama in das Fettgewebe (Meda), können Krankheiten entstehen, die auf einer Kapha-Störung beruhen, wie Übergewicht, Adipositas oder Diabetes. Erreichen Ama das Knochengewebe (Asthi), kann dies zu auf einer Vata-Störung beruhenden Erkrankungen der Knochen, der Gelenke und des Nervensystems wie zum Beispiel Osteoporose, Arthritis oder Ischialgie führen. Sind Ama bis in das Knochenmarksgewebe (Majja) vorgedrungen, verursachen sie dort Erkrankungen des Gehirns wie Alzheimer, Parkinson, Epilepsie oder Gehirntumore.

Zuletzt wird durch Ama dann die Immunität (Shukra) gestört, wodurch Immundefizienzen, wie Unfruchtbarkeit, chromosomale Erkrankungen, kindliche Fehlbildungen oder geringe Zeugungskraft ausgelöst werden können. Nach der ayurvedischen Auffassung verursacht das angesammelte Ama in manchen Fällen nur in jenem Gewebe eine Krankheit, das bei der betroffenen Person geschwächt ist.

Therapiemöglichkeiten

Die Therapie sollte individuell auf Konstitution und Erkrankung abgestimmt werden. Jeder medizinischen Ayurveda-Behandlung geht eine Erstanamnese voraus. Den Zustand des Agni kann man am Puls ertasten. Dabei bestimmt der Ayurveda-Arzt den Konstitutionstyp des Patienten und stellt einen individuellen Behandlungsplan auf. Der Arzt gibt außerdem Ratschläge für eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise.

Der behandelnde Arzt muss die Symptome des Patienten bestimmen und feststellen, welches Gewebe gestört ist, welches Dosha (Kapha, Pitta, Vata) dafür verantwortlich ist und wie hoch die Menge an Giftstoffen im Gewebe ist. Ziel jeder Ayurveda-Behandlung ist es, die Giftstoffe aus den tiefen Geweben entgegengesetzt dem Nahrungsweg wieder zurück zum Verdauungstrakt zu bringen und auf diese Weise den Körper zu reinigen. ☺

Dr. Sunil Kaura ist Ayurveda-Arzt im EIFAM (Europäisches Institut für Ayurveda-Medizin) in Berlin.

Weitere Infos unter: Europäisches Institut für Ayurveda-Medizin (EIFAM), Togostr. 1, 13353 Berlin
Tel.: 030 - 351 32 650

kontakt@eifam.eu, www.eifam.eu

Liebe, Nähe & Geborgenheit durch Babymassage:

Ayurveda für die Kleinsten *von Yvonne Jansen-Schulze*

Jeder Mensch, jedes Baby, das geboren wird, durchläuft dieselben Wachstums- und Entwicklungsabläufe. Und dennoch ist jedes Kind für sich einzigartig und kommt mit ganz eigenen Fähigkeiten, Begabungen und Möglichkeiten zur Welt. Die Ayurvedische Babymassage schöpft aus dem gesamten Wissen dieser alten Heilkunde. So kann man auch schon auf Neugeborene individuell eingehen und sie - von einer Entwicklungsphase zur nächsten - sanft und einfühlsam durch Massagen begleiten.



Die Tradition der Massage hat sich in vielen Teilen der Welt bis heute erhalten, viele Mütter massieren ihre Babys instinktiv. In manchen Kulturen werden sowohl Mutter als auch Kind für einige Zeit nach der Geburt täglich von erfahrenen Frauen massiert. Auch wenn die Geburtsrituale, Sitten und Gebräuche sich von den unseren unterscheiden, so haben doch alle Kinder und Eltern auf der ganzen Welt das gleiche Bedürfnis nach Nähe, Geborgenheit und Körperkontakt.

Bedürfnisse des Kindes erkennen

Egal, wo sie geboren wurden: alle Säuglinge machen dieselben Wachstums- und Entwicklungsabläufe durch – und dennoch ist jedes Baby für sich einzigartig in seinem Wesen und seinen Begabungen. In der Ayurvedischen Babymassage ist es daher wesentlich, dass die körperliche Konstitution des Kindes berücksichtigt wird, um zu erkennen: Was braucht gerade dieses Baby, um sich kraftvoll entwickeln zu können? Das Neugeborene wird in seinem gesamten Sein wahrgenommen, damit seine Bedürfnisse erkannt und erfüllt werden können.

Die Mutter lernt den Körper des Kindes durch die unterschiedlichen Massagegriffe sehr gut kennen. Durch die bewusste Wahrnehmung des Babykörpers wird sie die subtilen Botschaften des Kindes

verstehen und kann auf natürliche Weise auf seine Bedürfnisse eingehen. Schmerzhaftes Blähungen oder die oft sehr anstrengende Zeit der Zahnentwicklung können somit leichter gemeistert werden.

Was bewirkt die Babymassage?

Die Methode der Ayurvedischen Babymassage ist eine sanfte und einfühlsame Unterstützung dafür, dass das Neugeborene vollständig in seinem Körper ankommen kann. Die Berührungen wecken Lebenskräfte und helfen ihm, Körperbewusstsein zu entwickeln. Die massierenden Hände sind dem Baby

bald so vertraut wie zuvor die Berührungen und der Halt der Gebärmutter. Zugleich verbindet und stärkt die gemeinsame Zeit des Berührens und Berührt-Werdens die Beziehung zwischen Mutter und Kind. Eine wunderbare Kommunikation zwischen Ihnen und Ihrem Baby kann entstehen. So ist die Massage eine liebevolle und wirksame Methode, Nähe zu erleben, die das Wohlbefinden anregt und die Eltern-Kind-Bindung intensiviert und vertieft.

Die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha

Jeder Mensch hat aus ayurvedischer Sicht eine unverwechselbare Geburtskonstitution. Diese einzigartige Zusammensetzung zeigt unsere Grundnatur, sie wird im Ayurveda Prakriti genannt und setzt sich aus den drei unterschiedlichen Lebensenergien (Doshas) Vatta, Pitta und Kapha zusammen. Die individuelle Konstitution prägt jeden Menschen von Geburt an und beeinflusst persönliche Eigenschaften und Charakterzüge. Sie begründet unser körperliches Erscheinungsbild, unser Temperament, unsere Vorlieben und Krankheitsneigungen sowie unsere emotionalen Verhaltensweisen.

Welchen Konstitutionstyp hat mein Baby?

In den verschiedenen Entwicklungsphasen des Kindes können sich Kapha, Pitta und Vata abwechselnd

dominierend zeigen, ohne dass sich dabei die Grundnatur des Kindes ändert. Den Konstitutionstyp Ihres Kindes erkennen Sie, indem Sie verschiedene Faktoren beachten. Einige wesentliche Merkmale, die sich im Laufe des Lebens nicht mehr verändern, können die Diagnose unterstützen: Körperbau, Form der Gelenke, Farbe und Beschaffenheit der Haare und der Haut, Stimme und später Ausdruck der Sprache, Gewicht (entsprechend dem Alter), Temperament, Appetit, Entwicklung, Augenfarbe, Form der Lippen, Schlaf, Puls oder wie das Baby der Welt begegnet.

Das Vata-Baby

Der Körperbau ist eher feingliedrig und zierlich, dadurch wirkt das Kind in seiner ganzen Erscheinung sehr zart. Der Puls ist gut fühlbar und hüpfend wie ein Frosch. Vata-Babys lieben sanfte und entspannende Massagegriffe. Besonders zu empfehlen ist ein Sesamöl aus rein biologischem Anbau.

Das Pitta-Baby

Ein Pitta-Baby ist oft ein muskulöses Persönchen und gut proportioniert, es hat keinen auffällig starken oder zarten Knochenbau. Der Puls fühlt sich drahtig an und bewegt sich wie eine Schlange. Sehr gut für beruhigende Massagen geeignet ist hier ein Calendula- oder Weizenkeimöl, da diese Öle ausgleichende Wirkungen haben.

Das Kapha-Baby

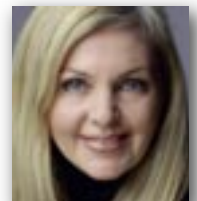
Ein Kapha-Baby kann man meist an einem starken Knochenbau erkennen. Der Puls fühlt sich breit und langsam an und bewegt sich wie ein Schwan auf dem Wasser. Kapha-Babys dürfen auch einmal eine anregende Massage bekommen, da sie selbst recht gelassen und langsam sind. Mandelöle unterstützen die Wirkung der Massagegriffe.

Sobald Sie mit der Massage beginnen, erwacht die Intuition und Ihre Hände wissen, was sie zu tun haben. Trauen Sie es sich also ruhig zu, Ihr Kind zu massieren. ☺

Yvonne Jansen-Schulze arbeitet seit 16 Jahren als Yogalehrerin, Ayurveda-Therapeutin und Ausbilderin in Ayurvedischer Massage für Schwangere und Wöchnerinnen und Babymassage. Die Schwerpunkte ihrer

Arbeit

liegen auf Yoga und Ayurveda rund um das Thema Geburt. Sie ist Autorin des Buches "Ayurvedische Babymassage", erschienen im Kösel Verlag, ISBN: 978-3466345144 Mehr Informationen: www.Ayurvedische-Babymassage.de



Surya Villa
Ayurveda Resort in Sri Lanka



individuelle Pancha Karma-Kuren bei Ayurveda-Ärzten

familiäre Atmosphäre in Villa mit parkartigem Garten



8 Minuten Fußweg zum Meer

bis zu 40% günstiger als in Ayurveda-Hotels

www.suryavilla.de

Info: Surya Villa - Ayurveda Wellness Zentrum
Rykestr. 3, 10405 Berlin, Tel: 030 - 48 49 57 80

Originalküche aus Sri Lanka und südindische Spezialitäten

Suriya Kanthi Bio-Restaurant



Suriya Kanthi
Prenzlauer Berg
Knaackstr. 4
10405 Berlin

Öffnungszeiten
tägl. 12:00-1:00 Uhr
Tel. 030 - 44 25 301

www.suriya-kanthi.de

Originalküche, aus Sri Lanka und südindische Spezialitäten

Chandra Kumari Bio-Restaurant



Chandra Kumari
Kreuzberg
Gneisenaustraße 4
10961 Berlin

Öffnungszeiten
tägl. 12:00-1:00 Uhr
Tel. 030 - 694 12 03

www.chandra-kumari.de



Foto: © mapoli-photo - Fotolia.com

Jahrtausendealtes Wissen gegen eine moderne Volkskrankheit - wie Ayurveda bei Diabetes helfen kann

Immer mehr Menschen erkranken heutzutage an Diabetes. Bereits vor über 2000 Jahren haben die Ayurveda-Ärzte Indiens die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) genau beschrieben und ihre Ursachen erkannt. Wie können wir heute von diesem Wissen profitieren?

von Prof. Dr. Martin Mittwede

Aus Sicht des Ayurveda entstehen viele Krankheiten durch eine Lebensführung, die der eigenen Grundkonstitution widerspricht und damit zu einer Störung in der Balance des Stoffwechsels führt. Wirkliche Heilung basiert darauf, das ursprüngliche Gleichgewicht wieder zu erzeugen und zu stabilisieren. Um dies zu erreichen, verwendet der Ayurveda unterschiedliche Strategien, angefangen bei den bekannten Ölmassagen über innere Anwendungen bis hin zu heilsamen Kräutern und natürlich einer Veränderung des Lebensstils.

Was bisher noch kaum bekannt ist: In den alten Ayurveda-Texten wurde sogar zwischen Diabetes Typ I und Typ II unterschieden. Im Gegensatz zu Typ I ist der Typ-II-Diabetes meistens durch die Lebensweise bedingt und häufig mit Übergewicht verbunden, daher ist er hier ein gutes Beispiel für die Effektivität des Ayurveda, der nicht nur Medikamente verabreicht, sondern auch den Lebensstil positiv beeinflusst.

Wie entsteht Diabetes?

In einem alten Lehrbuch über die Diagnose ist folgende Beschreibung der Ursachen des Diabetes zu finden: „Durch fehlende körperliche Aktivität, Schlaf während des Tages und die regelmäßige Aufnahme von Nahrung, die Kapha stärkt, wird die verstoffwechselte Nahrung (annarasa) übermäßig süß. [...] Durch Fett wird Fett aufgebaut.“ (Madhava Nidana 34.1)

Es geht also um körperliche Aktivität und die Ernährung. Und so bleibt einem auch im Ayurveda die unangenehme Wahrheit nicht erspart: Mehr bewegen und weniger essen! Das ist leichter gesagt als getan, und daher müssen wir uns Gedanken darüber machen, wie ein guter Weg zu mehr Balance und Wohlbefinden gegangen werden kann. Denn vom Typ-II-Diabetes sind mehrere Millionen Menschen betroffen, und noch mehr sind gefährdet.

Sanfte Steigerung statt sportlicher Überlastung

Keine Angst: Der Ayurveda verlangt für die Gesundheit keinen anstrengenden Sport – son-

Bitte beachten Sie, dass dieser Artikel nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzt.

den hauptsächlich sanfte und regelmäßige Bewegung. Dies steht auch im Einklang mit Erkenntnissen der modernen Medizin zum Thema Fettstoffwechsel. Also jeden Tag etwas mehr Gehen, Treppensteigen, sanftes Workout, aktivierende Yoga-Übungen, Fahrradfahren und so weiter. Sehr wichtig ist die langsame Gewöhnung und Steigerung, denn Überlastung sorgt immer für Frust. Aus Sicht des Ayurveda ist aber die Freude an der Bewegung und Vitalisierung des Körpers wichtig. Wer sein Leben schrittweise statt auf einen Schlag verändert, hat bessere Chancen für die Stabilisierung der Situation.

Balance in der Ernährung

Bei der Ernährung geht es immer um das richtige Maß aller Lebensmittel, wenn die Balance erhalten werden soll. Einseitige Diäten lehnt der Ayurveda daher ab. Das Wissen und das Gefühl für das richtige Maß sind uns aber in unserer Reichtumsgesellschaft verloren gegangen. Daher gilt es dieses Maß in vielen kleinen Schritten wieder zu entdecken.

Aus Sicht des Ayurveda ist es auch wichtig, die gesamte Lebenssituation anzuschauen. Nicht wenige Menschen wollen mit viel Essen eine innere Leere füllen oder Probleme und Stress beiseite schieben. Hier kann eine geistige Betätigung in Form von Lesen, Besuch von Kursen, Entspannung und Meditation unterstützend wirken. Wer gewichtsmäßig schon im Risikobereich ist (Body-Mass-Index größer als 30), sollte unbedingt eine ayurvedische Ernährungsberatung in Anspruch nehmen.

Behandlung des Diabetes mit Ayurveda

Zu den inzwischen gut erforschten Substanzen gehört Kurkuma, auch Gelbwurzel genannt (*lat.: Curcuma longa*), das sowohl als Gewürz verwendet als auch in höherer Dosierung – allerdings nur auf Empfehlung eines Therapeuten – eingenommen werden kann. Auch andere erleichternde Substanzen wie Triphala, eine ayurvedische Mischung aus drei getrockneten Früchten, oder als wärmend geltende Stoffe wie Ingwer sind sinnvoll. Unter den Getrei-

den wird Gerste empfohlen. Hilfreich ist auch Madhunashini (*lat.: Gymnema sylvestre*) – der Name dieser Pflanze bedeutet: „das Süße besiegend“ – und Bockshornkleesamen (*lat.: Trigonella caerulea*). Sehr empfehlenswert ist die Durchführung einer entlastenden und reinigenden Kur (Panchakarma), bei der verschiedene körperliche Maßnahmen wie Massagen, Wärmebehandlungen und Ausleitungstherapien kombiniert werden. Diabetes oder auch beginnender Diabetes ist eine ernst zu nehmende schwere Erkrankung, auch wenn sie nicht weh tut. Die Spätfolgen wie zum Beispiel schwerwiegende Organschädigungen und Nervenschäden an Gliedmaßen sind beträchtlich. Der Blutzuckerspiegel muss daher regelmäßig kontrolliert werden. Grundsätzlich gilt, dass eine Therapie nur von erfahrenen und gut ausgebildeten Therapeuten durchgeführt werden sollte. Eine Liste kann man beispielsweise beim Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner & Therapeuten unter www.ayurveda-verband.eu einsehen.



Prof. Dr. Martin Mittwede ist Indologe und Religionswissenschaftler. Im Rahmen eines Forschungsprojektes hat er die Originalschriften des Ayurveda studiert, Bücher und zahlreiche Artikel zum Thema traditionelle indische Medizin veröffentlicht. Aktuell ist er Studienleiter für Ayurveda-Medizin an der europäischen Akademie für Ayurveda: www.ayurveda-akademie.org. Kontakt unter: martin.mittwede@ayurveda-akademie.org

www.ayurveda-akademie.org

AYURVEDA
GUTSCHEIN für eine Ganzkörper-Öl-Anwendung
 gegen Vorlage dieses Gutscheins gönne dir etwas wunderbar heilsames und tief entspannendes...
 eine 1 1/2 stündige Massage zum Kennenlernen
 statt 95... **60** eur
saha reinholdt
 ayurveda-therapeutin
 sie hat nach heilern
 yogisieren
 meditas arbeiten
 pranayama in yoga sky
 am tempelhofer berg 7d
 berlin x-berg
 terminanfrage:
 030 . 33 98 77 56
 info@ayurveda-massage-berlin.de
 www.ayurveda-massage-berlin.de
 pro person bitte nur 1 gutschein

ARALIYA AYURVEDA
 AUTHENTISCHES AYURVEDA AUS SRI LANKA
 • Massagen mit original Kräuterölen
 • Rasayana-/Panchakarmakuren
 • Kräuter (Dampf)-Bäder
 • Schönheitspflege
 • Ernährungsberatung
 • Geschenk-Gutscheine
 Araliya Ayurveda
 Wilhelmstr. 10
 10715 Berlin Wilmendorf
 Tel. 030.863 13 989
 www.Araliya-Ayurveda.de

Ayurveda
Leben im Einklang
 • **Abhyanga** - Ayurveda Ganzkörper-Ölmassage zwei oder vierhändig
 • **Shirodhara** - Stirnölfluss
 • **Garshana** - Seidenhandschuhmassage
 • **Samvahana** - eine königliche Behandlung für Frauen
 • **Ayurvedische Kopf-, Gesichts-, Rücken- und Fußmassage**
Tashina Kohler, Body & Soul
im Akazienhof, Berlin Schöneberg
Tel. 030 - 32 70 57 79
Mobil 0176 - 271 621 71



नादब्रह्मा Nada Brahmā - mit Musik zur gesunden Balance von Körper, Geist und Seele

(Notenfolgen). In Kombination mit speziell ausgewählten Rhythmen und Texten entfalten sie eine besondere Heilwirkung. Denn diese Musik vermag eine Harmonisierung der fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum), der drei Doshas (Vata, Pitta und Kapha) und der Chakren (Energiezentren) im Körper zu bewirken. Er selbst schreibt hierzu: "Die kosmische Energie manifestiert sich als Zeit und Raum und durchdringt die Elemente bis hin zum Erdelement. Dem Klang als Produkt des Raumes sind daher keine Grenzen gesetzt und er ist ein ausgezeichnetes Medium für jede Art von Energiearbeit. Da alle Töne und Klänge Manifestationen verschiedener Energien und Wellenlängen sind, überrascht es nicht, dass Musik die Fähigkeit besitzt, sowohl destruktiv als auch kreativ zu wirken."

Die menschliche Stimme als Medizin?

Die menschliche Stimme wird hierbei als vielseitiges und wirkungsvolles Instrument eingesetzt. Die uralten vedischen Rituale und spirituellen Gesänge sind ursprünglich auch hierauf aufgebaut und werden in Form von Mantrien heute noch so angewendet. Im Laufe seiner Forschungen entdeckte Dr. Shri Balaji També, dass eine Trennung von Musik und Gebeten stattgefunden hatte. Über die Jahrhunderte hinweg wurden die Rituale zu einer rein religiösen Praxis, und der gesundheitliche Aspekt der Schwingungen und Klänge der ausgesprochenen Textbestandteile ging dabei verloren. Dabei stehen die phonetischen Lautfolgen, die im Text der Mantrien verwendet werden, in Verbindung mit verschiedenen Organen und Meridianen des menschlichen Körpers. Sie sind daher imstande, tiefere Ebenen des Bewusstseins zu erreichen und eine positive Veränderung im menschlichen Organismus herbeizuführen. Dem Gesang kommt dabei eine überragende Rolle zu. Denn nur die Stimme wird von einem lebendigen Organismus – mit Hilfe seiner Energiemeridiane und komplizierter biochemischer Vorgänge – produziert.

Dr. Shri Balaji També zufolge ist es also der Gesang, welcher der Musik – in Kombination mit heiligen Texten – zu ihrer ganzheitlichen und heilenden Wirkung auf Körper, Geist und Seele verhilft und sie zu einer idealen Ergänzung für die Behandlung vieler schwerer Erkrankungen macht. ☞

Grobe Gliederung der ayurvedischen Musik

Bhajans: Dank ihrer Kombination aus speziellen Melodien und Texten helfen diese gesungenen Gebete die Stimmung zu heben und wirken inspirierend.

Stotras: Die uralten lyrischen Texte der Stotras sind ähnlich gebaut wie Computerprogramme: Es wird eine genau definierte Ton- und Sprachfolge angewendet. Sowohl die phonetischen Laute als auch die Noten, in denen sie gesungen werden, haben großen Einfluss auf den Ausgleich der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha und sollen so eine besondere heilende Wirkung haben.

Meditation: Das Singen und Hören von einsilbigen „Bija-“ Mantrien, wie dem (Ur-)Mantra „AUM“, kann einen äußerst wirkungsvollen Heileffekt mit sich bringen. Gemäß der alten indischen Philosophie ist die Lautfolge „AUM“ die ursprünglichste Schwingung, die die Entstehung des Universums symbolisiert. Meditation und Singen von „AUM“ hilft dem Einzelnen dabei, seine Grenzen zu überschreiten und sich auf sein Selbst einzustimmen, was in der ayurvedischen Heilkunst große Wichtigkeit besitzt.

Yoga Nidra: Musik zur Erzielung einer tiefen mentalen und körperlichen Entspannung, die zum Beispiel bei Schlafstörungen, Stresssymptomen, Diabetes, erhöhtem Blutdruck und Herzerkrankungen helfen kann. Texte und Kompositionen bei dieser Form von Musik basieren auf Ragas, die Geist und Seele in einen entspannten Zustand versetzen können.

Musik und harmonische Klänge beeinflussen alle Ebenen menschlicher Existenz. Sie bildet daher auch einen wichtigen Bestandteil von Ayurveda, der uralten ganzheitlichen Wissenschaft des Lebens. Wie diese Musiktherapie genau funktioniert, erklärt Sanjay També.

Kann Musik wirklich heilsam sein? Man weiß zumindest, dass im Laufe der Menschheitsgeschichte die alten Weisen und Heiligen auf der ganzen Welt spirituelle Lieder und Mantrien komponiert haben, um sie für heilende Zwecke einzusetzen.

Die uralte Lehre des Nada Brahmā (Sanskrit: Nada = Klang, Brahma = Welt) ist einigen vielleicht nur als Meditationstechnik bekannt. Dr. Shri Balaji També, ein weltweit anerkannter Experte für Ayurveda und Leiter der Kurklinik „Santulan Village“ in West-Indien, bezieht sie schon seit langer Zeit auch in die ganzheitliche Behandlung seiner Patienten ein. Er hat eine große Bandbreite heilender Musik für die verschiedensten Anlässe komponiert, damit man diese Klänge auch im täglichen Leben genießen und so inneres Gleichgewicht und geistigen Frieden erhalten kann.

Kosmische Energien – manifestiert im Klang

Diese Klänge basieren auf umfangreichen Forschungen über die therapeutischen Auswirkungen der verschiedenen Ragas



Sanjay També erlernte die heilende Musik bei seinem Vater Dr. Balaji També in dessen Ayurveda-Zentrum in Indien. Seit über 20 Jahren begleitet er die Tourneen „Heilende Klänge aus Indien“ & „Heilende Musik des Ayurveda“ auf zahlreichen Konzerten weltweit als Percussionist und Chorsänger. Hörproben & Infos unter: www.healing-music.de und www.balajitambe.com

Detox & High Protein -

zwei Powertools aus einer Bohne

Entgiften mit einer simplen Hülsenfrucht? Bereits Janaka, der Leibarzt von Gautama Buddha, setzte mit seiner revolutionären Auffassung von Ayurveda schon vor 2500 Jahren auf die Heilkraft der Mungbohne. Neueste Studien der Ayurveda-Klinik "Ayushakti" in Bombay bestätigen dies jetzt: Die preisgünstige Mungbohne leistet Erstaunliches bei der Gesundheit von Menschen, die an Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Burn-Out und anderen Zivilisationskrankheiten leiden.

Dass Hülsenfrüchte sehr proteinhaltig sind, ist vielen vielleicht bekannt. Dass Wissen, dass die Mungbohne (lat.: *Vigna radiata*) einzigartige Wirkweisen besitzt, entgiftet (engl.: *detox*), entschlackt und neben der körperlichen auch für geistige Klärung sorgt, ist in der westlich geprägten Ayurvedamedizin leider noch nicht sehr verbreitet. Das unscheinbare Äußere der kleinen grünen Bohne lässt auf den ersten Blick nicht erkennen, welche großartigen Möglichkeiten in ihr stecken und wie vielfältig man sie nutzen kann: Im täglichen Speiseplan, für Fasten-, Rebalance- oder Panchakarma-Kuren eignet sich die Mungbohne als hervorragende Proteinquelle und Detoxmittel. Das macht sie nicht nur für Vegetarier so attraktiv.

Entgiften mit der Detox-Bohne

Im Ayurveda hat die Entgiftung einen besonderen Stellenwert. Ähnlich wie ein dreckiger Schwamm keine neue Farbe aufnehmen kann, benötigt auch der menschliche Körper zunächst eine Reinigung, um überhaupt nährstoffreiche Stoffe aufnehmen zu können und den Stoffwechsel auf Trab zu halten. Kein anderes Medizinsystem der Welt kennt so viele Geheimnisse und Rezepte zur Verjüngung und zu einem vitalen Leben bis ins hohe Alter. Und ein Kernaspekt des Anti-Aging aus der Sicht des Ayurveda ist es, ständig zu entgiften und entlasten. Genau das macht die Mungbohne so ideal für die Ayurvedapaxis – in ihrer Schale stecken nämlich Enzyme, die den Darm entgiften. Damit wird eine ständige Entgiftung möglich, und diese birgt unendliche Vorteile: Abwehrkräfte können ungehindert wirken, Nährstoffe vom Körper besser absorbiert, das Wohl-

gefühl insgesamt gesteigert werden. Aus diesem Grund wird Mungbohnen-suppe so gern zum ayurvedischen Fasten (damit ist kein Komplettverzicht gemeint) eingesetzt. Das Fasten wirkt

Rezept für Mungbohnenuppe

Ersetzen Sie einmal wöchentlich das Abendessen durch diese Suppe. So können Sie Körper und Geist entlasten, das Verdauungsfeuer (Agni) stärken, Aam (Toxine) lösen, ausschwemmen und somit den Stoffwechsel sanft anschieben. Um diesen Effekt zu intensivieren, können Sie das Mungbohnen-suppen-Fasten auch einmal pro Woche für einen ganzen Tag machen.

Zutaten

2 Tassen grüne Mungbohnen (6-8 St. einweichen, anschließend abspülen)
2 TL Ghee (Butterschmalz)
2 Pr. Hing (Asafoetida)
1 TL Kreuzkümmelsamen
½ TL frischer Ingwer
1 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Korianderpulver
1 TL Kurkumapulver
Curryblätter oder Lorbeerblatt, Salz

Zubereitung

Rösten Sie die Gewürze leicht in Ghee an. Geben Sie die Mungbohnen und die sechs- bis achtfache Menge Wasser hinzu. Salzen Sie nach Bedarf. Kochzeit: Im Schnellkochtopf 14 Minuten nach dem Aufkochen, sonst 40-55 Minuten. Achten Sie darauf, dass die Mungbohnen gut durchgekocht sind. Am Schluss durch ein feinmaschiges Sieb passieren und in kleinen Schlucken trinken, bis Sie sich gesättigt fühlen (1-2 große Tassen). Viel Erfolg beim Ausprobieren!

ausgleichend auf alle drei Doshas, stärkt das Agni (Verdauungsfeuer), reinigt die Shrotas (Körperkanäle) und baut alle Dhatus (Gewebeschichten) auf. Es ist gut zur Gewichtsreduktion, führt zu mehr Klarheit, Energie und Vitalität, stärkt das Immunsystem und wirkt wie ein „innerer Heiler“.

High Protein ganz einfach und leicht

Aber die grünen Böhnchen entgiften nicht nur. Immer mehr Menschen suchen für ihren täglichen Speiseplan wertvolle pflanzliche Proteinquellen, da eine proteinreiche und leichte Ernährung bei vielen für gesteigerte Leistungskraft und für das Gewichtsmanagement wichtig ist. Die ayurvedische Gesundheitslehre vertritt diese These schon seit Tausenden von Jahren: Eine ausgewogene Ernährung sollte aus 60 % Gemüse, 30 % Proteinen und 10 % Kohlenhydraten bestehen. Bevorzugt werden immer leichtverwertbare pflanzliche Proteine. Die Mungbohne hat mit einem Proteingehalt von bis zu 28 % nicht nur einen hohen Eiweißanteil, sondern durch ihre spezifische Proteinstruktur eine hohe Verwertbarkeit für den menschlichen Stoffwechsel. Zusätzlich ist sie kalorienarm und reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Folsäure. Durch ihre leichte Verstoffwechslung werden weniger Schlacken im Verdauungsprozess gebildet als bei vielen tierischen Proteinen. Und eine gute vollständige Verdauung ist nach Ayurveda die Grundlage unserer Gesundheit. Mehrfach die Woche zu sich genommen – und mit gleichzeitiger Ernährungsumstellung und der Gabe von ayurvedischen Nahrungsergänzungsmitteln – ist das nachfolgende Rezept für Mungbohnenuppe ein wahrer Stoffwechsel-Booster. ☺

von Pooja
Lankers



Pooja Lankers ist Spezialistin für Ernährung, Lifestyle und Umsetzung ayurvedischer Prinzipien in die europäische Küche bei Ashish Ayurveda, der Praxis für medizinisches Ayurveda in Berlin & Kleinmachnow rund um die anerkannte Heilpraktikerin und Pulsdiagnostikerin Suyogi Geßner. Weitere Informationen für Ernährungs-, Fasten- und Abnehmprogramme und Kochseminare: www.ashish-ayurveda.de

Caricol®

For your daily smile.

Energie für Ihren Darm.

Wissenschaft und Natur vereint in
einem einzigartigen Produkt.

hilft bei Verstopfung

mildert Sodbrennen

lindert Völlegefühl
und Blähungen

reduziert Schmerzen
beim Stuhlgang

aus
baumgereiften
Bio-Papayas



IN DER Mitte LIEGT DIE Kraft.



Wirkung bestätigt durch evidenzbasierte klinische Studien.

Jetzt in ausgewählten Apotheken, im Allergosan Webshop www.allergosan.at
oder über die Gratis-Bestellhotline: 0800/503 50 86; Beratung unter: 0180/503 50 03 (€ 0,14/Min)