Sein Special

www.sein.de

# AYURVEDA

Vastu Shastra: Wohnen & Bauen nach den Elementen

Pausenbrot auf Ayurvedisch? Die perfekte Ernährungsbasis für Schulkinder

Schön essen, schön schlafen, schön sein: Liebevolle ayurvedische Hautpflege

Sein Special Nr. 20

# Inhalt


**3 Ayurvedischer Schutzschild für Herbst & Winter**
Immunbooster: Gestärkte Abwehrkräfte in der dunklen Jahreszeit
von Hartmut Föller und Karolina Burbach

**4 Du bist, wie du wohnst?**
Die indische Baukunst Vastu-Shastra: Das Wissen vom gesunden Wohnen und Bauen
von Mark Rosenberg

**8 Pausenbrot auf Ayurvedisch**
Mit typgerechter Ernährung durch die Schulzeit
von Dr. med. Harsha Gramminger

**10 Ayurveda lernen - aber wie?**
Plädoyer für einen einheitlichen Standard beim Ayurveda-Studium
von Dr. Ellil Parambath Jeevan

**12 Reif für die Insel: Ayurveda-Kur auf Sri Lanka**
Interview mit Katharina E. Weyland vom Lanka Princess Hotel
von Shermin Arif

**14 Hrid-Roga**
Herzerkrankungen wie Bluthochdruck und Co. aus ayurvedischer Sicht
von Prof. Dr. Shrikrishna Sharma und Dr. Kiran Naik

**15 Schön sein mit Ayurveda**
Ayurvedische Schönheitsgeheimnisse für die Haut
von Irene Scheda

Abb: © www.magischer-kessel.de

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


**SPECIAL IMPRESSUM**

**Das SPECIAL „Ayurveda" zur SEIN-Ausgabe 231 November 2014 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: © Natalia Klenova - Fotolia.com

## Edito

Liebe Leserinnen und Leser, schon wieder hat sich das Jahresrad einmal gedreht und in schöner Tradition erhellt das Ayurveda-Special des SEIN die trübe, dunkle – stellenweise noch etwas herbstlich-goldene – Jahreszeit mit allerlei Wissenswertem. Denn Ayurveda, die Wissenschaft vom Leben, hat für den Menschen auch nach Jahrtausenden nichts an Aktualität verloren.

Wenn ich an den Vorarbeiten für ein neues Ayurveda-Heft sitze und mich in Ideen, medizinische Theorien und Behandlungen vertiefe, bin ich jedes Mal aufs Neue überrascht, was für ein großartiger, vielfältiger und wertvoller Schatz in den alten Schriften verborgen ist und – wenn man nur einen neugierigen Blick unter die offensichtliche Oberfläche wagt – welch spannende Themenfülle hier zu finden ist.

Ich hoffe, dass wir Ihren Wissensdurst mit unseren vielfältigen Artikeln ein wenig stillen können oder sogar neue Türen zu spannenden und noch unbekannten Konzepten für Sie aufstoßen.

Kommen Sie sicheren Schrittes durch den Winter!

Ihre Shermin Arif

# Ayurvedischer Schutzschild für Herbst & Winter

Abb.: © drubig-photo - Fotolia.com

*Ayurveda, die jahrtausendealte indische „Lehre vom Leben", zeigt, wie der Mensch Krankheit heilen und ihr vorbeugen kann. Gerade zu Beginn der kalten Jahreszeit ist das Immunsystem anfällig. Jetzt ist es wichtig, die Abwehrkräfte durch eine gesunde Ernährung und unterstützende Kräuter zu stärken.*

*von Hartmut Föller und Karolina Burbach*

Das Immunsystem ist eine der faszinierendsten und intelligentesten Funktionen unseres Körpers. Es ist in der Lage zwischen Selbst und Nicht-Selbst, zwischen Körpereigenem und Körperfremdem zu unterscheiden. Im Ayurveda wird die Immunkraft „Ojas" genannt. Ojas ist das Endprodukt aller Stoffwechselprozesse, von der Verdauung von Nahrung bis hin zu ihrer Verstoffwechselung und Transformation in neues, gesundes Körpergewebe. Laufen diese Prozesse nicht optimal, wird Ojas geschwächt und die Bioenergien geraten aus dem Gleichgewicht. Die Folge sind Krankheiten wie Infektionen, Allergien und Autoimmunerkrankungen.

### Was gut verdaut werden kann, stärkt das Immunsystem

Bekömmliches Essen stärkt das Immunsystem, Unverdauliches schwächt es. Welche Nahrungsmittel verdaut werden können, hängt von jahreszeitlichen und klimatischen Bedingungen, vom Körpertyp und von individuellen Störungen ab. Generell gilt: Frisch zubereitete Nahrung aus frischen, lokalen, saisonalen Bio-Produkten ohne Zusatzstoffe ist gesund. Essen, das länger steht, wieder aufgewärmt wird oder Zusatzstoffe enthält (mit Pestiziden gespritztes Obst und Gemüse, Fertiggerichte, Tiefkühlkost) gilt im Ayurveda als tamasisch („dunkel", Trägheit erzeugend) und krank machend.

### Proteine und Kohlenhydrate wärmen den Körper

Je kühler die Temperaturen, desto schwerer darf das Essen sein. Im Herbst und Winter ist die Verdauungskraft am stärksten. Jetzt kommen wieder mehr Kohlenhydrate und Proteine auf den Tisch. Bevorzugen Sie warme, gekochte Speisen. Saisonale Wurzelgemüse wärmen von innen; Spinat, Broccoli, Kohl und Blumenkohl bringen das Immunsystem in Schwung. Vollkorngetreide, Hirse, Gerste, Quinoa und Amaranth liefern wertvolle Nährstoffe. Eine gute Alternative zu tierischen Proteinen sind „Daals", proteinreiche Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen, Erbsen und Bohnen.

### Entgiften und stärken: Gewürze, Ghee und heißes Wasser

Gewürze wie Asafoetida, Ajwan, Cumin, schwarzer Pfeffer, Ingwer und Kurkuma machen proteinreiche Kost leichter verdaulich. Verfeinern Sie Ihre Gerichte mit ein wenig „Ghee", geklärter Butter, um die Körpergewebe zu nähren und zu entgiften. Ghee ist frei von Allergenen, kann hoch erhitzt und daher auch zum Anbraten verwendet werden. Heißes Wasser wirkt zudem entgiftend und abwehrstärkend. Trinken Sie über den Tag verteilt immer wieder einen Schluck. Der Effekt wird verstärkt, wenn Sie ein wenig pulverisierten Ingwer dazu geben.

### Kräuter für mehr Immunität

Ayurvedische Kräuter kurbeln Ihr Immunsystem an und rüsten Sie für die kalten Monate. Triphala bringt die Verdauung in Gang, entgiftet und baut das Immunsystem auf. Amalaki ist voller Vitamin C, nährt und verjüngt. Guduchi erhöht die Stressresistenz und wirkt blut- und leberreinigend. Tulsi hilft gegen Stress, Kopfschmerzen, Erkältungs- und Atemwegskrankheiten. Die Kräuter sind beispielsweise als Tabletten, Kapseln oder Pulver erhältlich. Als wahrer Immunbooster auch „Chyavanprash", eine stärkende Marmelade aus Amalakifrüchten, Ghee, Honig, Triphala, Zimt, Sandelholz, Kardamom und einer Reihe anderer ayurvedischer Kräuter. Das Rezept stammt aus der „Charaka Sahimta", einer der ältesten ayurvedischen Quellen überhaupt. Täglich je ein Esslöffel pur oder in heißer Milch morgens vor und abends nach dem Essen stärkt das Immunsystem.

**Ayurvedische Geheimwaffe: Goldene Milch** ist ein Abendgetränk, dem eine immunsteigernde, entzündungshemmende, verjüngende und entgiftende Wirkung zugeschrieben wird.

¼ Tasse Kurkuma
½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
½ Tasse Wasser
1 Tasse Milch (Bio-Kuhmilch, Mandel-, Hafer- oder Reismilch)
1 TL Ghee oder Kokosnussöl
Honig nach Geschmack (alternativ: Ahornsirup, Kokosblütenzucker)

Kurkuma, Wasser und Pfeffer gut vermischen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Mischung eine dicke Paste wird. Abkühlen lassen. Die Paste kann ein paar Tage lang im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dann Milch, Ghee bzw. Öl und einen viertel bis halben Teelöffel der Kurkumapaste unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze erhitzen. Nicht kochen. Auf Trinktemperatur abkühlen lassen und Honig dazugeben.

**Hartmut Föller**, Dipl.-Biologe, ehemaliger Chefredakteur des Ayurveda-Magazins & Mitarbeiter bei Cosmoveda. Am 11.11. spricht er zum Thema „Ayurvedisches Schutzschild für den Herbst und Winter" im Rahmen der Vortragsreihe „Ayurveda für jeden".

**Karolina Burbach** ist zertifizierte Ayurveda-Beraterin und Yoga-Bloggerin (www.theyog.com). Sie leitet bei Cosmoveda u.a. den Eventbereich und startet im Herbst eine Reihe ayurvedischer Kochkurse, z.B. zum Thema Immunbooster-Küche.

**Mehr Infos auf**
www.cosmoveda.com
www.facebook.com/cosmoveda

www.cosmoveda.com

# Du bist, wie du wohnst?

*von Mark Rosenberg*

**Mark Rosenberg** arbeitet neben seiner Aufgabe als Direktor der führenden Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein als Vastu-Berater und -Ausbilder. Aufgewachsen in einer Architektenfamilie, ist ihm Bauen und räumliches Gestalten schon von Jungend an vertraut. Im Vastu Shastra hat er seine Passion für eine gesünderes Leben im Einklang mit den Kräften der Natur gefunden. In den letzten 10 Jahren hat er über 1000 Familien, Therapeuten und Unternehmen beraten. In Berlin bietet Mark Rosenberg am 9. und 10. Mai 2015 ein Seminar in Vastu-Shastra an, bei welchem auch die eigene Wohnung bzw. eigene Haus-Pläne einbezogen werden können.

## Die indische Baukunst Vastu-Shastra: das Wissen vom gesunden Wohnen und Bauen

*Ayurveda und Vastu Shastra haben beide ihre Wurzeln im indischen Kulturkreis. Beide Konzepte finden sich in Ansätzen bereits in den Upanishaden, vor allem aber in indischen Sanskrit-Lehrbüchern, welche im ersten Jahrtausend nach Christi verfasst wurden. Ähnlich wie in der Harmonielehre des chinesischen Feng Shui geht die indische Raumlehre davon aus, dass die Energien eines Raumes Heilung und Konstitution der darin Lebenden beeinflussen können. Während die ayurvedische Lehre aber immer mehr Menschen in Europa fasziniert, fristet die Kunst des Vastu-Shastra noch ein relativ unbeachtetes Dasein. Ein Wissensschatz, den zu heben sich lohnt.*

Bei der Beschäftigung mit Vastu-Shastra zeichnen sich spannende Parallelen zu anderen Hochkulturen und deren Bauprinzipien ab. In der ägyptischen, sumerischen, chinesischen und später dann der griechischen Kultur wurde bei Planung und Bau von Gebäuden der Ausrichtung nach den Himmelsrichtungen und auf bestimmte Proportionen eine ähnliche Aufmerksamkeit geschenkt. Ebenfalls ist belegt, dass auch die Bauplätze bewusst nach damals gültigen Vorgaben und Notwendigkeiten ausgewählt wurden, wobei neben geomantischen Vorkommnissen auch Astronomie, Geometrie, Topographie und Heilkunde als wichtig empfunden und einbezogen wurden. Schon immer spielten auch die benutzten Materialien für den Bau von Wohnhäusern, Tempeln und Palästen eine besondere Rolle. Nicht nur in Bezug auf die zu erbringende Stabilität von Raumkörpern, sondern auch im Hinblick auf ihre wärmenden oder kühlenden Eigenschaften, (Farb-)Schwingungen und auch auf Gesundheit, Hygiene und Körperverträglichkeit.

In den Schriften des Vastu-Shastra finden sich beispielsweise Erläuterungen, auf welchen – der Gesundheit zuträglichen oder abträglichen – Bewuchs und mineralische Vorkommen man beim Auswählen des Baugrunds achten sollte. Pflanzen mit bitteren milchigen Säften werden hier zum Beispiel als Indiz für einen zu reinigenden Baugrund gewertet. Braune, süß riechende Erde und Lehme wiederum gelten als günstig für das Fortkommen der Familie.

### Bauen nach den Elementen

In der Lehre der indischen Baukunst spielt auch die Balance der Elemente eine entscheidende Rolle. Wie auch im Ayurveda gilt eine ausgewogene und vor allem richtig platzierte Verteilung der Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde als gesund.

Die unten stehende Tabelle zeigt dies und gibt ebenfalls einen Hinweis auf den Sitz der im Ayurveda genutzten Dosha-Lehre, welche drei Bioenergien definiert, mit welchen die individuelle Konstitution des Menschen beschrieben wird. Nach dem gleichen Ansatz wird im Vastu-Shastra gearbeitet, um die Verteilung oder Ausprägung der Elemente zu harmonisieren und beispielsweise im Rahmen einer Therapie zu nutzen.

Vata, das luftige Prinzip der Bewegung und der Kommunikation im Körper, hat in der Wohnung oder im eigenen Haus seinen Hauptsitz im Nordwesten. Hier sollten all jene Lebens-Funktionen untergebracht werden, welche mit Bewegung und Kommunikation verknüpft sind: Gästezimmer, Konferenzraum, Kinderzimmer, Büro, Wohnzimmer, Bad.

Pitta, das feurige Prinzip der Transformation, Verdauung, Ausstrahlung und des sinnlichen Erlebens, konzentriert sich naturgemäß im Südosten, wo auch die Sonne steht, wenn unser Verdauungsfeuer gegen ca. 11.30 Uhr seinem Höhepunkt erreicht. Hier platziert man am besten die Küche, ein Schlaf- oder auch

| Sitz (vereinfacht) | Ayurveda | Dosha | Vastu-Shastra |
|---|---|---|---|
| Feuer | Nabelraum | Pitta | Süd/Osten |
| Wasser/Erde | Brustraum | Kapha | Nord/Ost, Süd/West |
| Luft | Darmtrakt | Vata | Nord/West |

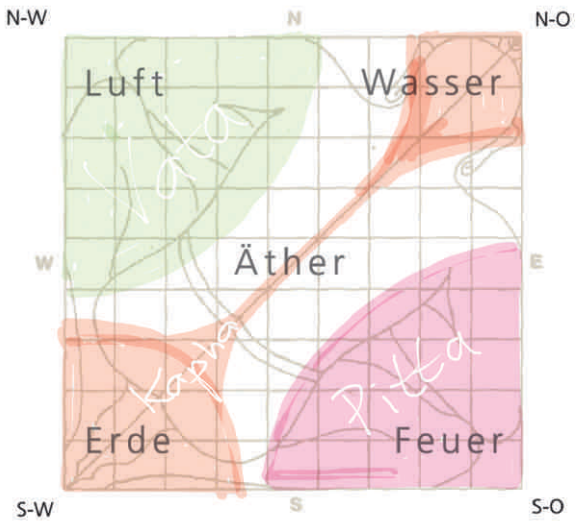
Abb: © Nniud - Fotolia.com

www.ayurveda-akademie.org

Kinderzimmer. Alle sinnlich betonten Aktivitäten erhalten im Südosten eine natürliche Befeuerung.
Kapha, das erdige, wässrige Prinzip von Schwere und Stabilität, aber auch der Klarheit und Stärke, findet sich in der Vastu-Matrix auf der Achse zwischen dem Südwesten und dem Nordosten.
Diese Achse bildet energetisch somit das Rückgrat eines Raumes bzw. Hauses, wobei es im Südwesten wurzelt. Im Südwesten darf analog alles Schwere platziert und gelagert werden, hier hat das Firmen- wie auch Familienoberhaupt beziehungsweise haben die Eltern ihren Arbeitsraum oder Schlafplatz. Im Nordosten findet der Geist Offenheit und Leichtigkeit für die gewünschte Klarheit und Reinheit eines gesunden Lebens.

**Konstitution und Wohnräume**

Im Ayurveda wird die individuelle Ausprägung eines Menschen mit Hilfe von drei Grund-Konstitutionen (Vata, Pitta und Kapha) beschrieben, welche wiederum in verschiedenen Gewichtungen vorherrschen. Ein stämmiger und kräftiger Körperbau wird hier dem Dosha Kapha zugeordnet, besitzt also eine Betonung der Elemente Erde und Wasser.
Eine von Kapha geprägte Person fühlt sich im Prinzip in den zugeordneten Quadranten Süd/West und Nord/Ost grundsätzlich wohl. Im gesunden Gefüge gilt also der Grundsatz, dass Gleiches einander gefällt. Anders verhält es sich, wenn die von Geburt her gegebene körperliche und psychische Konstitution, also die individuelle Dosha-Prägung (Prakiti) durch übersteuerte Doshas gestört ist (Vikriti). Hier bietet sich die Möglichkeit, nicht nur mit klassischen ayurvedischen Maßnahmen (Veränderung des Lebensstils, Ernährung, Nahrungsergänzungen, Kräuter etc.) gegenzusteuern, sondern eben auch die Lehre des Vastu zu Hilfe zu nehmen.
Im Fall gestörter Dosha-Prägungen sollten Mitglieder einer Familie oder Gemeinschaft bewusst eine Zeit lang Räume beziehen, welche Ihre Dosha-Störung auszugleichen vermögen. Dabei wird ein „zu viel" eines Elements durch Platzierung des Schlaf- oder Arbeitsplatzes mit seinem Gegenpol ausgeglichen. Dieses Prinzip lässt sich im Rahmen einer Vastu-Konsultation gut therapeutisch anwenden. Ein Kinderzimmer im Nordwesten oder im Südosten gilt im Vastu grundsätzlich als günstig platziert. In der Praxis integriert der erfahrene Vastu-Experte nun die Dosha-Analyse der Kinder: Ein Mädchen, welches beispielsweise psychisch labil, unkonzentriert und hyperaktiv ist, körperlich eher eine dünne und feine Erscheinung ist (erhöhtes Vata) und oft friert, sollte entgegen der grundlegenden Empfehlung in solch einem Falle nicht unbedingt im Vata-Quadranten der Matrix schlafen. Im beschriebenen Fall empfiehlt es sich, dass Mädchenzimmer dann im Süden oder Südosten einzurichten.



Vastu Shastra und Doshas

Abb: © Mark Rosenberg

**Gesund schlafen, erfolgreich arbeiten**

Der Nordosten gilt im Vastu allgemein als ungünstiger Schlaf- und Arbeitsplatz, da hier die Schwingungspalette mit vielen Oberschwingungen (vergleichbar mit Obertönen in der Musik) angereichert ist und die geistigen Kräfte anregt. Dies resultiert daraus, dass der Nordosten die höchste Konzentration an dieser Kraft innerhalb eines Hauses aufnimmt, denn gerade am frühen Morgen und somit zur Zeit des Sonnenaufgangs im Nordosten sind die Licht- und Naturschwingungen besonders flirrend und tendenziell hochfrequenter.

Diese größere Bandbreite an Oberschwingungen regt die spirituellen Kräfte an, fördert die Inspiration und unterstützt die Meditation, nicht aber den Schlaf. Hier ist vorzugsweise ein Yoga-, Meditations- oder Andachtsraum wohl platziert. Aber auch der Eingang eines Hauses oder angemieteter Räume ist hier bestens situiert, nach dem Motto: Öffne dich mit deinem Haus, deiner Wohnung (welche hier als Erweiterung des Körpers gesehen wird) dem Zufluss jenes hochfrequenten Schwingungscocktails, welchen man vereinfacht mit dem Begriff „Prana“ (Lebensenergie) umfassen kann.

Schlafen lässt es sich nach der Lehre des Vastu-Shastra gut in jenen Quadranten, welche vergleichsweise wenig Oberschwingungen vorhalten. Dies ist vor allem im Südwesten und den angrenzenden Quadranten Süden, Westen, Südosten und Nordwesten der Fall. In dieser langsamer schwingenden Zone ist der Schlaf grundsätzlich ruhiger und tiefer, da der Geist über Nacht weniger Anregung erhält. Im Nordosten, Osten und Norden hingegen ist der Schlaf flacher, der Geist bleibt aktiver. Sorgenvolle Wachzeiten in der Nacht können durch eine Verlegung des Schlafzimmers in die süd- und westlichen Zimmer eines Hauses oder einer Wohnung verringert werden.

Ähnlich verhält es sich mit der Platzierung des Arbeitszimmers oder Schreibtisches. Für kreative und künstlerische Arbeiten, wo man auf Inspiration und gute Ideen angewiesen ist, empfiehlt sich der hochschwingende Sektor im Norden oder Osten.

Berufliche Tätigkeiten, welche auch finanziell Substanz und Stabilität erarbeiten sollen, erledigt man jedoch besser im Erd- und Feuernahen Süden/Südwesten oder Südosten. Diese Quadranten versprechen beruflichen Fortschritt und Stabilität. Die Blickrichtung vom Schreibtisch aus sollte hier nach Norden oder Osten weisen. Tätigkeiten, die mit Verkauf, Kommunikation, Außenkontakt zu tun haben, finden im Nordwesten ihre beste Unterstützung.

**Leben mit offenem Herzen**

Im Zentrum eines gestalteten Raumes ist das Element Äther zu Hause. Der Äther als feinstes Element braucht offenen Raum, um so zu wirken, dass Schwingungen sich verweben lassen. Auch die Verbindung in die dritte Dimension – die Achse von Erde und Himmel – wird im Zentrum eines Raumes gesichert. Vergleichbar mit dem Marktplatz eines Dorfes, welcher durch seine Lebendigkeit ein Dorf erst zu einem echten Dorf macht, im Gegensatz zu einer schlichten Siedlung, die oft ohne Zentrum und Herz auskommen muss und so meist seelenlos bleibt.

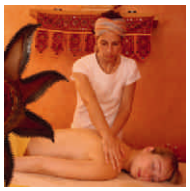
Das Miteinander und der Zusammenhalt in einer Gemeinschaft wird durch einen offenen Raum in der Mitte der Gemeinde, des Hauses oder der angemieteten Räume gefördert. Vertrauen und Verständnis füreinander, insbesondere auch zwischen den Generationen, brauchen ein offenes Herz und so einen inneren Raum, der frei von schweren Objekten und Mauern ist und in seiner Nutzung dynamisch bleibt.

Und ein offener Herzraum – im Vastu „Brahmasthanam“ genannt – stärkt das Immunsystem aller Bewohner und hilft auf diese Weise – ganz im Sinne des Ayurveda – die Gesundheit im Ganzen zu fördern.

## 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

## SCHÖNEBERG

### Ayurveda
### "Leben im Einklang"

Massagen
- Abhyanga - Ayurveda-Ganzkörper-Ölmassage zwei- oder vierhändig
- Shirodhara - Stirnölguss, 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
0176 - 271 621 71
tashinamail@web.de

## FRIEDRICHSHAIN

### 'wohlfühlfaktor'
### Ayurveda-Massagen

Jeder Mensch ist individuell und so wird auch jede unserer Massagen und das verwendete warme Kräuteröl speziell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt, um:

- STRESS ABZUBAUEN
- BLOCKADEN ZU LÖSEN
- ZUR RUHE ZU KOMMEN
- SELBSTHEILUNGSKRÄFTE ZU STÄRKEN

Unsere weiteren Angebote: Reiki, spirituelles Heilen, Doshabestimmungen, Rohkost, Coaching und Gutscheine.

**wohlfühlfaktor**
„Mit Leib & Seele im Einklang"
Heidenfeldstr. 2, 10249 Berlin

Tel. 030 - 60 98 41 68
info@wohlfuehlfaktor.com
www.wohlfuehlfaktor.com

## KREUZBERG

### Ayurvedische Massage und Ernährungsberatung

Die indische Heilkunst unterstützt das Gleichgewicht auf körperlicher und psychischer Ebene, stärkt die Gesundheit und wirkt verjüngend.
Ich biete dir ayurvedische Ernährungsberatungen nach deiner Konstitution, Ganzkörper- und Teilmassagen.

- Abhyanga
- Marmamassage
- Pinda Sveda & Garshan
- Heartdhara
- Geschenkgutscheine

**Natalie Baldys**
Körtestr. 4
10967 Berlin

Tel. 01573 - 9 54 98 59
kontakt@laya-ayurveda.de
www.laya-ayurveda.de

## KREUZBERG / ADLERSHOF

### Sirkka Arad
### in der Ruhe liegt die Kraft...

Ayurveda für Stille & Sinnlichkeit

- HeilYoga
- Kochkurse
- Meditation
- Marma-Aroma-Massage

Ich freue mich auf Sie!

**Praxen**
Am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin-Kreuzberg

Moissistraße 22
12489 Berlin-Adlershof

Tel. 030 - 92 27 98 59
0162 - 3 65 13 91
www.vedaya.eu

## ADLERSHOF

### Ayurveda – Yoga – Energiearbeit

- Naturheilverfahren
- Klassische ayurvedische Behandlungen
- Massagetherapie
- Marmamassage
- Kalarimassage
- Fruchtbarkeitsmassage
- Ernährungs- und Lebensberatung
- Kundalini- und Hormonyoga
- Energetische Behandlungen

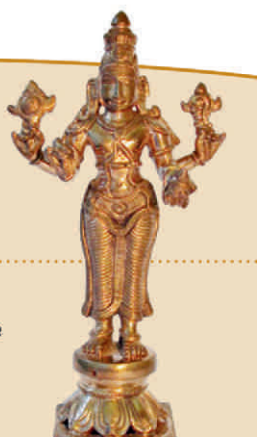
Workshops – Gruppen – Yoga-Ayurveda-Seminarreisen

**Kerstin-Martina Feda**
Heilpraktikerin
Ayurvedatherapeutin
Friedlander Str. 135, 12489 B.
Tel. 030 - 50 83 806
0178 - 732 1387
www.ayur-feda.de

Veden-Akademie
Wissenschaft und Spiritualität
www.veden-akademie.de
Tel: +49 (0)3391 - 400 22 18

Ayurveda-Fernstudium
Ausbildung zum zertifizierten Ayurveda-Gesundheitsberater

Inhalte des Studiums:
- die Ayurveda-Bioenergien
- die individuelle Ayurveda-Konstitution eines Patienten
- Beratung über Ernährung, Farbenlehre, günstige Zeitqualitäten sowie Ratschläge zu Lebenssituationen
- Störungen der Bioenergien und daraus resultierende Krankheiten
- Behandlungsmethoden der ayurvedischen Medizin
- Pancha-karma-Therapie



# Pausenbrot auf Ayurvedisch

## Mit typgerechter Ernährung durch die Schulzeit

*von Dr. med. Harsha Gramminger*

Abb.: © Bestphotostudio - shutterstock.com

*Ayurvedische Küche auch schon für Kinder? Darf man das machen? Und vor allem: Funktioniert das? Ziemlich gut sogar, meint die Ayurveda-Ärztin Dr. med. Harsha Gramminger. Die ayurvedischen Prinzipien fügen sich wunderbar in die europäische Küche ein und bieten ihrer Ansicht nach sogar eine besonders wertvolle Grundlage für die Jahre des Wachsens und des inneren Wandels.*

Abb.: © Manfred Esser_euroved

**Dr. med. Harsha Gramminger** praktiziert seit über 20 Jahren als Ayurveda-Ärztin in Bell/Eifel. In ihre Praxis kommen Patienten aller Altersgruppen, auch Kinder, mit vielerlei Beschwerden. Aus diesen Erfahrungen heraus entstand ihre Buch-Trilogie New Age Ayurveda (Basics, Handbuch, Kochbuch), nach Alter aufgeteilt. Sie leitet Panchakarma-Kuren und bietet Ausbildungen an.
www.euroved.com

Während der Schulzeit, im Alter von sechs bis circa 16 Jahren, sind Kinder auf allen Ebenen stark gefordert. Sie befinden sich in geistigen wie körperlichen Wachstumsprozessen. Daher empfiehlt der Ayurveda für Heranwachsende grundsätzlich eine vorwiegend vegetarische Kost mit viel Gemüse, Getreide, Früchten, Nüssen und Hülsenfrüchten sowie hochwertigen Fetten, damit es nicht zu einem gestörten Dosha-Haushalt kommt. Doshas sind die individuelle Bioenergie eines jeden Menschen. Konstitutionstabellen geben darüber Aufschluss, welches Dosha (Vata, Pitta oder Kapha) überwiegt, danach richtet sich die typgerechte Ernährung und der Lebensstil. Die ersten Anzeichen für ein Ungleichgewicht im Dosha-Haushalt äußern sich zum Beispiel in Verdauungsstörungen, Allergien, Hautproblemen, Konzentrations- und Schlafstörungen oder Verhaltensauffälligkeiten.

### Ayurvedische Essensplanung für den Tag

Der Ayurveda gibt einfache Empfehlungen, die relativ leicht in den Tagesablauf integriert werden können:

- Frisches, vitalstoffreiches Gemüse und Obst der Saison und Region
- Viele Aufbaustoffe, viele Ballaststoffe (z.B. in Linsen, Bohnen, Kartoffeln, Getreide)
- Eine Mahlzeit sollte alle Rasas bieten (Geschmacksrichtungen): salzig, süß, sauer, scharf, bitter und herb
- Fleischlose Ernährung bzw. kaum Fleisch und Fisch
- Regelmäßige Mahlzeiten, Ruhe und Freude beim Essen

Klingt eher simpel. Ayurveda kann also schnell bei uns heimisch werden! Empfehlenswert ist ein warmes, ayurvedisches Frühstück. Zum Beispiel ein Milchbrei mit Mandelstückchen und Honig. Jugendliche essen gern Dinkelpfannkuchen mit gegartem Obst. Anstelle der Kuhmilch kann auch Soja-, Mandel- oder Hafermilch verwendet werden. Kinder verlangen extrem nach Süßem, weil in der Kindheit das Kapha-Dosha grundsätzlich erhöht ist und sich aus den dahinter stehenden Elementen Wasser und Erde die Geschmacksrichtung süß ableiten lässt. Eine weitere Eigenschaft der Kapha-Dosha-Dominanz ist Kälte. Mindestens zwei der drei Hauptmahlzeiten pro Tag sollten deswegen warm sein. Das wirkt ausgleichend, beruhigend und stärkend. Es besteht also kein Grund zur Sorge, wenn der Nachwuchs keine frischen Salate essen mag. Die kalten, manchmal bitteren

**Ernährungstipps nach Tri-Dosha (auszugsweise aus der Buchreihe New Age Ayurveda):**

| Diät | Vata (Typ flinke Gazelle) | Pitta (Typ Raubkatze) | Kapha (Typ Bär) |
|---|---|---|---|
| Obst | Süß und reif: Ananas, Äpfel, Aprikose, Avocado, Banane, Feige, Grapefruit, Kirsche, Kokos, Mango, Nektarine, Orange, Pfirsich, Zwetschge, Melone, Traube, Waldbeere | Süß: Äpfel, Avocado, Birne, Feige, Granatapfel, Mango, Melone, Orange, Pflaume, Süßkirsche, Trauben | Äpfel, Aprikose, Birne, Feige, Guava, Kirsche, Pfirsich, Pflaume |
| Gemüse | Gurke, Karotte, (Süß-) Kartoffel, Knoblauch gedünstet, Kresse, Radieschen, Rote Bete, Sellerie, Spargel, Spinat, Tomate, Zucchini, Zwiebel gedünstet | Süß und bitter: Blumenkohl, Brokkoli, Chicoree, Erbsen, Grüne Bohnen, Kartoffeln, Okra, Petersilie, Pilze, Rosenkohl, Salat, Sellerie, Spargel, Weißkohl, Zucchini | Scharf und bitter: Auberginen, Blumenkohl, Fenchel, Kartoffel, Knoblauch, Okra, Petersilie, Pilze, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schnittlauch, Sellerie, Spargel, Spinat, Weißkohl, Zwiebeln |
| Getreide/ Hülsenfrüchte | Hafer, Reis, Weizen, Kichererbsen, Linsen rot, Mungdal | Basmatireis, Bulgur, Hafer (gekocht), Quinoa, Weizen, Amaranth, Kichererbsen, Mungbohnen, Sojaprodukte | Basmatireis (wenig), Buchweizen, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Roggen, alle Hülsenfrüchte, Soja (wenig) |
| Fleisch/Fisch/Ei | Huhn, Pute, Rind, Fisch, Rührei | Weißes Fleisch, Hase | Hase, Huhn, Pute, Rührei |
| Unverträglich | Scharfes, Bitteres, Kohl, rotes Fleisch, Zucker | Säuerndes, Scharfes und Salziges, Tomaten, Zwiebeln | Süßes, Salziges, Saures, Milch, -produkte, Eiskaltes, Tomaten |

Abb.: © Manfred Esser_euroved

New Age Ayurveda – Mein Kochbuch. Rezepte für jede Lebensphase, ISBN: 978 3 00 044566 8 OM Medicus, 2014 224 Seiten, 34 €

www.euroved.com

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

Eigenschaften sind schlicht entgegen seinen Bedürfnissen.
Für den Pausensnack kann man Sättigendes, aber leicht Verdauliches wie beispielsweise selbstgemachten Karottenkuchen oder Mandelkekse (ohne Kristallzucker und Weizenmehl) mitgeben. Kinder lieben süßes Obst für die Pause, das obendrein den Heißhunger auf Gezuckertes stoppen kann. Als Getränk geben Sie Ihrem Kind Wasser oder Tees mit in die Schule. Zum Beispiel belebenden grünen Tee (höchstens zwei Minuten ziehen lassen) mit etwas Ingwer, Akazienhonig und Rosmarin angereichert.
Die Kinder kommen mit großem Hunger aus der Schule. Warme Mahlzeiten wie zum Beispiel ein vegetarisches Pastagericht mit viel Gemüse oder ein Risotto mit Pilzen (für alle Doshas geeignet) liefern genug Aufbaustoffe, jede Menge Vitamine und Nährstoffe aus Gemüse, Kräutern, Ölen und natürlich obendrein Genuss pur. Wenn der Hunger sich am Nachmittag wieder meldet, ist eine kleine Zwischenmahlzeit mit Obst oder Keksen, Nüssen, Rosinen völlig in Ordnung. Das Abendessen sollte zwischen 18 und 19 Uhr eingenommen werden. Versuchen Sie auch abends eine warme Mahlzeit zu reichen, wobei alle drei Doshas ausgeglichen werden sollten, damit eine erholsame Nachtruhe für das Kind garantiert ist. Am besten eignen sich leicht verdauliche Suppengerichte, klare Gemüsesuppen oder dickere Suppen aus Kartoffeln, Kürbis, Karotten oder Topinambur. Von Milchgerichten, kalten Getränken, Eiscreme oder Brot zu später Stunde rät der Ayurveda ab, weil sie zu stark verschleimen.

**Ernährungstrick: Gewürze**

Man kann alle Eltern nur ermuntern, in die Gewürzkiste zu greifen, um damit eventuelle Unverträglichkeiten auszugleichen. Ein Beispiel: Heute gibt es ein Kohlgericht für die ganze Familie, das aber vom Vata-Kind schlecht verstoffwechselt wird und bei ihm Blähungen verursachen würde. Vorbeugen können Sie mit Senfsamen, Ingwer oder Hing (Asant). Scharfes und salziges Essen, was von Pitta und Vata schlecht vertragen wird, kann man mit Kurkuma, Koriander und Kokosöl sehr gut ausgleichen.

**Tagesroutine: Nahrung für den Geist**

Die indische Heillehre Ayurveda umfasst aber viel mehr als nur die Ernährung. Eine Dinacharya (Tagesroutine) ist für Kinder zur Erhaltung der Gesundheit und für die Weiterentwicklung von Körper, Geist und Bewusstsein unerlässlich. Durch diese kleinen Rituale und Abläufe synchronisiert sich der Körper wieder mit seinen natürlichen Rhythmen. Hier ein einfacher kindgerechter Tagesplan: Liebevolles Wecken – Glas warmes Wasser trinken – Toilettengang – kindgerechte Yoga-Übung – in Ruhe frühstücken – Morgenhygiene – Schule – warmes Mittagessen – 30 Minuten Mittagsruhe/Schlaf – Hausaufgaben – „Zeit für mich" (Sport, nach draußen gehen, Hobby etc.) 18.30 Uhr Abendessen – „Zeit für mich" – Zubettgehen zwischen 21 und 22 Uhr.

YOGA

MEDITATION

AYURVEDA

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

# Ayurveda lernen - aber wie?

## Plädoyer für einen einheitlichen Standard

Abb: © Kzenon - Fotolia.com

*von Dr. Ellil Parambath Jeevan*

**Dr. E. P. Jeevan**, B.A.M.S., Bharathiyar University, Indien, ist praktizierender ayurvedischer Arzt mit über 24-jähriger klinischer Erfahrung in indischer Medizin, der auch in Deutschland Ayurveda lehrt und für diese Aufgabe lebt. Er selbst hat eine mehr als siebenjährige Ausbildung am Coimbatore Ayurveda-College absolviert.
drjeevan@ayurveda-care.de
www.ayurveda-care.de

**Info-Abend Ayurveda in Berlin:**
Fr, 28. November 14
Eintritt 10 €
Bei Vorzeigen dieses Artikels freier Eintritt.

Bodhicharya Zentrum, Ambulantes Hospiz
Kinzigstr. 31, 10247 B.
www.hospiz-bodhicharya.de
**Tel.: 030 - 29 00 97 40**
Michaela Dräger (Koordination)

*Ayurveda wird auch außerhalb Indiens immer populärer. Es sind nicht mehr nur Medizinstudenten, Ärzte und Heilpraktiker, die sich für diese uralte Wissenschaft interessieren, auch der Durchschnittsbürger baut immer mehr Elemente aus dem Ayurveda in seinen Alltag ein. Doch wie soll man all diese unterschiedlichen Menschen Ayurveda lehren? Der Ayurveda-Arzt Dr. Jeevan fordert ein Umdenken.*

Wie kann man das komplexe System Ayurveda verständlicher machen, ohne seine grundlegenden Prinzipien außer Acht zu lassen? Der gegenwärtige Trend in der europäischen Ayurveda-Ausbildung geht leider dahin, dass wenige Bruchstücke ohne vernünftigen Lehrplan vermittelt werden. In Deutschland gibt es verschiedenste Schulen, aber jede besitzt andere Lehrpläne, die gelegentlich zu stark vereinfachen und die hauptsächlichen Konzepte des Ayurveda nicht berücksichtigen. So gibt es zum Beispiel viele Lehrer, die Kurse über 10 Wochenenden anbieten und letztendlich nur verwirrte Studenten hinterlassen.

### Einheitliche Lehrpläne und Qualität

Bei diesem Problem helfen kann im Grunde nur eine Qualitätskontrolle für die Ayurveda-Ausbildung samt einheitlichen, für alle Schüler/innen geltenden Lehrplänen. Ein möglicher Ausbildungsplan, der sich an den unterschiedlichen Bedürfnissen und Kenntnissen der Schüler orientiert, könnte so aussehen:

**1. Sutra** (Basiskurs): Einjähriges Studium für Ayurvedainteressierte (350 bis 500 Stunden). Es enthält die Themen Dosha, Dhatu und Malas (Basis des Ayurveda: die drei Bioenergien, sieben Körpergewebe und Abfallprodukte), ihre Funktionen und Fehlfunktionen, übliche Hausmittel, Ernährung, lokal und weltweit verfügbare Nahrungsmittel und ihre Eigenschaften, ihre positiven und negativen Wirkungen, tägliche und jahreszeitliche Abläufe sowie medizinische Pflanzen. Jede/r Interessierte ohne Vorkenntnisse – von der Hausfrau bis zum Yogalehrer oder zur Ärztin – kann hier teilnehmen. Dieser Kurs unterrichtet nicht die Behandlung von Patienten, sondern vermittelt nur ein Grundverständnis des Ayurveda.

**2. Chikitsa** (Fortgeschrittene): Dieses zweite Modul umfasst weitere 500 Ausbildungsstunden und befähigt zur Behandlung von Patienten unter Anleitung eines Ayurveda-Arztes. Es beinhaltet praktische Übungen zu ayurvedischen Ölanwendungen, wie sie beim Panchakarma (Entgiftungskur) verwendet werden. Kräuterbehandlungen wie Abhayanga, Kayaseka, Pinda sweda und ähnliche Ayurvedaanwendungen sollten hier ebenso gelehrt werden wie die Herstellung pharmazeutischer Zubereitungen.

**3. Bhishak** (Ayurveda Praktizierende): Das dritte Modul richtet sich ausschließlich an Mediziner, die aus anderen Gebieten wie der westlichen Medizin kommen, Homöopathen und Heilpraktiker, die im jeweiligen Land eine Zulassung haben. Es umfasst weitere 750 Ausbildungsstunden und beschäftigt sich mit den Krankheiten, die im Ausbildungsland vorkommen. Der Kurs thematisiert lokal und weltweit verfügbare Pflanzen, Herstellung medizinischer Präparate aus lokalen Pflanzen sowie ihre Verordnung. Nach Abschluss dieses Kurses ist der Absolvent in der Lage, Ayurveda in seine sonstige medizinische Praxis zu integrieren.

### Checkliste Ayurveda-Lehrer

Ein Ayurveda-Lehrer sollte in der Lage sein, sich in der jeweiligen Landessprache auszudrücken. Er sollte Kultur, Esskultur und verbreitete Krankheiten des Landes kennen und wissen, wie er sie mit dort vorkommenden Pflanzen behandeln kann. Der Lehrer sollte nicht versuchen, Ayurveda durch Erkenntnisse der modernen Medizin zu erklären. Das führt immer zu Verwirrungen, da sich die moderne Medizin alle 10 Jahre verändert. Er sollte in der Lage sein, Ayurveda ausschließlich mit Ayurvedabegriffen zu erklären. Und jeder Lehrer sollte mindestens einen Abschluss als B.A.M.S. (Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery) oder ein weiterführendes Studium von einer Ayurveda-Universität von AYUSH (Department of Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy des indischen Gesundheitsministeriums) vorweisen können. Fünf Jahre Lehrerfahrung an indischen Universitäten sollten ein Muss seien, um einen hohen Standard der Ayurveda-Ausbildung in Deutschland zu gewährleisten.

### Weitere Lehrinhalte

Ayurveda ist tief in der indischen Philosophie und Spiritualität verwurzelt, was bei der Ausbildung nicht ignoriert werden sollte. In westlichen Ländern fehlt oft die richtige Einstellung zum Leben, den Lebenszielen und dem, was wir im Leben erreichen müssen. Materialistisches Denken ist die Hauptursache von Krankheiten und führt zu Stress und den Zivilisationskrankheiten der westlichen Welt. Konzentriert man sich nur auf die medizinischen Aspekte des Ayurveda, kann man dem Gesamtkonzept des Ayurveda nicht gerecht werden.

www.ayurveda-care.de

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

## ADRESSEN IN BERLIN

**aniram veda**, Marina Antony, Märkte siehe Anzeige, element@aniram-veda.com, Tel. 0176-34944339, www.aniram-veda.com
**Araliya Ayurveda**, Wilhelmsaue 10, 10715 Berlin, www.araliya-ayurveda.de, info@araliya-ayurveda.de, Tel. 030-86313963
**Ayurveda – Body & Soul**, Tashina Kohler, Akazienstr. 27, im Akazienhof, 10823 Berlin, Tel. 030-32 70 57 79, 0176-271 621 71
**Ayurveda-Institut Sundari**, Nisha Missigbrodt, Kurhausstraße 42, 13467 Berlin, Tel. 030-85409460, nisha@ayurveda-berlin.de, www.ayurveda-berlin.de
**Ayurveda Praxis**, Wundtstr. 46, 14057 Berlin, Tel. 0172-1741475, info@ayurveda-by-amrita.de, www.ayurveda-by-amrita.de
**Siddhalepa Ayurveda Center** im Centro Vital, Neuendorfer Str. 25, 13585 Berlin, Tel. 030-81875145, ayurveda@centrovital-berlin.de, www.centrovital-berlin.de
**EIFAM** Europäisches Institut für Ayurveda Medizin, Togostraße 1, 13351 Berlin, Tel. 030-35132258/-259/-650, kontakt@eifam.eu, www.eifam.eu
**Elements of birth**, Jutta Wohlrab, Tel. 0176-70300307, info@elementsofbirth.com, www.elementsofbirth.com
**Healing Travel**, Grolmanstr. 22, 10623 Berlin, Tel. 030-3123029, www.healing-travel.de
**Heilpraxis & Bio-Kochschule**, Imchenallee 21d, 14089 Bln., www.heilpraxiskarbe.de, Tel. 030-3125530, mail@heilpraxiskarbe.de
**Joshi**, Friedrichstr. 128, 10117 Berlin, Tel. 030-2857738, info@kundli.net, www.kundli.net, Facebook: Ayurveda Joshi
**KARMA Restaurant Berlin**, Eisenacher Straße 57, 12109 Berlin, Tel. 030-70370171, info@karma-berlin.de, www.karma-berlin.de
**Kerstin-Martina Feda**, Friedlander Str. 135, 12489 Berlin, www.ayur-feda.de, Tel. 030-5083806, 0178-7321387, info@ayur-feda.de
**Natalie Baldys**, Körtestraße 4, 10967 Berlin, Tel. 01573-9549859, kontakt@laya-ayurveda.de, www.laya-ayurveda.de
**Sasha Reinhold** Ayurveda & Heilung, Praxisraum im yoga sky, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin, Tel. 030-33987756, info@ayurveda-massage-berlin.de, www.ayurveda-massage-berlin.de
**Satyam**, vegetarisches indisches Restaurant, ayurvedische Speisen, Goethestr. 5, 10623 Berlin, Tel. 030-31806111, www.mysatyam.de
**Surya Villa**, Rykestr. 3, 10405 Berlin, Tel. 030-48495780, Mo-Sa 10.30-20 Uhr, www.ayurveda-wellnesszentrum.de
**Vedaya - body & bliss**, Sirkka Arad, Moissistraße 22, 12489 Berlin, Tel. 030-92279859, 0162-3651391, www.vedaya.eu
**wohlfühlfaktor** „Mit Leib & Seele im Einklang", Heidenfeldstraße 2, 10249 Berlin, Tel. 030-60984168, info@wohlfuehlfaktor.com, www.wohlfuehlfaktor.com

## ADRESSEN ÜBERREGIONAL

**Aum Kurzentrum**, Römerstraße 1-3, 74629 Pfedelbach-Gleichen, Tel. 07949-590, info@ayurvedakuren.com, www.ayurvedakuren.com
**Ayurveda im Gesundheitsurlaub** - Vielfältige Angebote für eine Ayurveda-Kur oder eine Ayurveda-Reise in Deutschland finden Sie auf dem Gesundheitsportal www.kur-und-gesundheitsurlaub.de
**www.ayurveda-portal.de**, größte, unabhängige Informations- und Kommunikationsplattform zu Ayurveda, Natascha Höhn & Johanna Kriefall, Tel. 06128-859184, kontakt@ayurveda-portal.de
**Devaya**, Ayurveda & Nature Cure Centre, Goa - Indien, www.devaaya.com, Tel. 0177-8074267, reservierungen@devaaya.com
**Rosenberg Gesellschaft**, Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum, Forsthausstraße 6, 63633 Birstein, Tel. 06054-9131-0, info@ayurveda-akademie.org, www.ayurveda-akademie.org
**Veden-Akademie**, Darritzer Str. 6, 16818 Kränzlin, info@veden-akademie.de, Tel. 03391-4002218, www.veden-akademie.de
**Mankau Verlag GmbH**, Reschstraße 2, 82418 Murnau am Staffelsee, Tel. 08841627769-0, www.mankau-verlag.de, kontakt@mankau-verlag.de

Devaaya
AYURVEDA & NATURE CURE CENTRE
GOA - INDIA
Authentisches Ayurveda auf höchstem Niveau in perfekter Kombination mit Naturopathie.

NEU - Informationen & Buchungen
andrea@devaaya.com
Tel. +49 (0) 177 8074267 www.devaaya.com

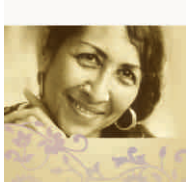
# CHARLOTTENBURG

## AYURVEDA-BY-AMRITA

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

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

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



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

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

# MITTE

## Indian Institute of Vedic Studies

Jamnagar – Gujarat – India

Vedisches Wissen direkt von der Quelle

Ayurveda-Beratungen (inkl. Puls- und Konstitutionsbestimmung), Ayurveda-Kurse und vedische Horoskopdeutung (Jyotish) mit Swami Gyan Nikhil Joshi.

Unser großes Anliegen ist es, nach altindischer Tradition, vedisches Wissen für jeden zugänglich und erschwinglich werden zu lassen.

**Joshi**
Friedrichstr. 128
10117 Berlin

Tel. 030 - 2 85 77 38
info@kundli.net
www.kundli.net
Facebook: Ayurveda Joshi

# SPANDAU

## Bio-Kochschule für westl. & ayurvedische Kochkunst

Kochen für Körper, Geist und Seele

Nächste Kochkurstermine u.a.:
• Die feine und ayurvedische Jahreszeitenküche (Festliche und delikate Winterküche)
Termin: 5.12.14, Abendkurs
• Ayurveda Basiskochkurs
Termine: 10.1.15 oder 14.2.15, Tageskurs
• Anregende und entschlackende Ayurveda-Frühlings-Küche mit (Wild-) Kräutern, Gewürzen, Detox-Teemischungen u.a.
Termin: 7.3.15, Tageskurs

**Heilpraxis & Bio-Kochschule**
**Brigitte Karbe**
HP & Ayurveda-Köchin
Imchenallee 21d, 14089 Berlin

Tel. 030 - 312 55 30
mail@heilpraxiskarbe.de
www.heilpraxiskarbe.de

centrovital
HOTEL • SPA & SPORT • GESUNDHEIT

Das Mehr.
Traditionelles Ayurveda im centrovital.

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

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

Terminbuchung unter dem Stichwort: "SEIN"

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

# Reif für die Insel: Ayuveda-Kur auf Sri Lanka

Abb.: © E. Weyland - Fotolia.com

*Zusammen mit ihrem Mann führt die Münchnerin Katharina E. Weyland seit über zehn Jahren das Lanka Princess - ein Hotel mit ayurvedischem Schwerpunkt direkt an der Westküste Sri Lankas. Viele Gäste kommen einfach der Erholung wegen hierher. Ein Großteil nutzt aber die Urlaubszeit, um mit intensiven Ayurveda-Kuren und -Therapien handfeste Gesundheitsprobleme anzugehen. Mit SEIN sprach sie über ihre Arbeit und ihre Erfahrungen, erklärt, wie so ein Hotelkonzept funktioniert, und bezieht auch zu kritischen Stimmen Stellung.*

*von Shermin Arif*

**Katharina E. Weyland**, 42 Jahre, führt seit über 10 Jahren zusammen mit ihrem Mann das Ayurveda-Hotel „Lanka Princess" auf Sri Lanka. www.lankaprprincess.de

www.lankaprprincess.de

***Was hat Sie an diesen Ort geführt? Vorsehung? Zufall?***
Mein Mann und ich besuchten 2002 als Touristen Sri Lanka, kamen dabei erstmals mit dem Thema Ayurveda und auch Yoga in Berührung und besuchten unter anderem das Lanka Princess Hotel. Nur sechs Monate später übernahm mein Mann dann das Hotel und wir ließen uns auf dieser wundervollen Tropeninsel nieder. Man kann da schon von Schicksal sprechen.

***Was für ein Hotel führen Sie genau?***
Das Lanka Princess ist ein Ayurveda-Hotel, das medizinische Behandlungen ausführt, aber auch den Wellness- und Beautybereich abdeckt. Wir konnten hier auf bereits bestehende Strukturen zurückgreifen, die wir in den letzten Jahren stark ausgebaut haben, wie das Yoga- und Ayurveda-Therapie-Angebot. Unser Hotel zeichnet sich durch ein einmaliges Konzept aus. Unter anderem nehmen wir auch keine Kinder unter 13 Jahren auf, dies allein ist schon ein Garant für Ruhe, was fundamental für den Ayurveda ist.
Wir benutzten gerne den Begriff „Kurlaub". Denn circa 40% unserer Gäste machen bei uns einfach nur Urlaub! Dadurch sind wir auch keine Klinik unter Palmen, sondern der Kurgast erlebt eine Mischung aus Kur und erholsamem Wellnessurlaub. Wir bieten natürlich auch ein abendliches Programm, aber eben nur bis 22 Uhr und entsprechend dezent.

***Gibt es in Sri Lanka eine Ayurveda-Tradition?***
Neben Indien ist Sri Lanka das Land des Ayurveda. Vor über 5000 Jahren entstand Ayurveda als Anschauungs- beziehungsweise Erfahrungsmedizin in Indien und fand bereits kurz darauf seinen Weg nach Sri Lanka, wo es um die Erfahrungen der singalesischen Doktoren bereichert wurde. In Sri Lanka entstanden der Überlieferung nach die ersten Krankenhäuser. Für uns perfekt: Da die indische Heillehre traditionell zum täglichen Leben gehört, war es uns möglich, gleich bei der Eröffnung Personal mit Erfahrung im Ayurveda einzustellen.

***Welche Ausbildung hat das Personal?***
Bei uns sind drei konsultierende Ärzte im Einsatz, die Ayurveda am renommierten Gampaha Wickramarachchi Ayurveda Institute der University of Kelaniya studiert haben, ebenso wie unser leitender Arzt des neugeschaffenen Ayurveda-Sporttherapie-Centers, der aus einer langen Dynastie von Ayurvedaärzten stammt. Wir trainieren zudem unter Leitung der Ärzte alle Therapeuten intern auf unseren Standard, der sich an den sehr hohen Ansprüchen unserer Klientel orientiert.

***Ab und zu hört man Warnungen vor ayurvedischen Anwendungen für Europäer im Ausland. Die gründliche Anamnese und Vorbereitungszeit würden fehlen, Krankheitskeime, Flug, Jetlag und das ungewohnte Klima die Patienten stark belasten. Wie sehen Sie das?***
Das sind verständliche Sorgen, die aber wirklich auf absoluten Fehlinformationen beruhen. Wer eine authentische Ayurvedakur durchführen lassen möchte, ist bei uns bestens aufgehoben. Natürlich muss man den Flug auf sich nehmen, aber es hat sich noch nie ein Gast darüber oder über Jetlag beschwert. Krankheitskeime mögen vielleicht in sehr schlichten Ayurvedahotels, die es ebenfalls auf Sri Lanka gibt, vorkommen, aber dazu kann ich keine Aussage treffen, da wir mit anderen Standards arbeiten. Die Anamnese ist zudem sehr detailliert und unsere Kunden zumeist sehr überrascht, was der Arzt alles über sie herausfindet.
Wir haben zu 98% deutschsprachige Gäste aus Deutschland, Österreich und der Schweiz, im Laufe der Jahre haben wir hunderte von Panchakarmakuren durchgeführt, auf die wir stets sehr positive Rückmeldungen erhalten. Und

gerade auch das Klima in Sri Lanka spielt eine fundamentale Rolle im Erfolg der Kur. Die warme, feuchte Luft der Tropen fördert den gewünschten Effekt, auch bei vielen weiteren Anwendungen. Die von Ihnen erwähnten negativen Punkte könnten möglicherweise aus Marketinggründen von europäischen Anbietern platziert worden sein.

***Wie sieht so ein „Kurlaub" in der Regel bei Ihnen aus?***

Bei Anreise wird dem Gast eine beruhigende Hand- und Fußmassage von circa 60-minütiger Dauer angeboten. Die Atmosphäre und das Ambiente des Hauses tragen zum „Ankommen" bei. Nach der Anreise empfehlen wir dem Gast, möglichst zwei Tage zur Ruhe zu kommen, um sich zu erden.

Die Kur selbst beginnt dann mit der Arztkonsultation, unter anderem wird die ayurvedische Pulsdiagnose durchgeführt. Nach der Konsultation wird die Kur entsprechend der Diagnose individuell erstellt, wobei bei einer 12-tägigen Panchakarmakur circa 60 Behandlungen erfolgen. Ebenso werden Ernährungsempfehlungen gegeben und wenn notwendig auch Kräutermedizin verschrieben, die in der hauseigenen Apotheke zusammengestellt wird. Ergänzend zur Kur bieten wir täglich Yoga, Meditation und Tai Chi an und seit einiger Zeit auch sporttherapeutische Ayurvedabehandlungen. Es finden ungefähr fünf Behandlungen am Tag statt, wobei wir uns bemühen, diese zusammenhängend zu planen, damit der Gast genug Zeit hat, die Behandlungen in Ruhe wirken zu lassen. Während der Kur finden mehrere Zwischenkonsultationen statt, um – wenn nötig – Anpassungen im Behandlungsplan vornehmen zu können. Einer der Ayurveda-Ärzte steht außerdem immer rund um die Uhr zur Verfügung.

***Gibt es besonders schöne Erlebnisse?***

Wir haben ein sehr vielfältiges Publikum, besonders bleiben natürlich Menschen in Erinnerung, die uns kontaktieren, weil wir für sie die letzte Hoffnung sind. Zum Beispiel ein Gast, der eine nicht heilende offene Wunde am Bein hatte und dem in Deutschland nicht geholfen werden konnte. Bekannte von ihm empfahlen uns und wir haben es geschafft, dass die Lochwunde während seiner Kur verheilt ist. Oder ein aktueller Fall: Eine Ärztin aus Österreich, deren Knie nach einem Sportunfall vor zwei Jahren bewegungsunfähig war. Nach drei Wochen intensiver Behandlungen in unserem ayurvedischen Sporttherapiebereich wurde bereits eine Besserung von 70% erzielt. Unsere größte Befriedigung ist es, in der doch meistens kurzen Zeit ihres Aufenthaltes unsere Gäste/Patienten bereits auf den Weg der Besserung zu führen.

Abb: © E. Weyland - Fotolia.com

Anzeigen

MARIENDORF

**Exzellentes Essen, exzellentes Karma!**

Ayurveda, das ist die Lehre vom langen Leben – und wer lange leben möchte, der sollte auch entsprechende Speisen zu sich nehmen. Mit diesem Coupon nun habt ihr die Chance, Ayurveda zu zweit oder zu viert kulinarisch kennen- und schätzen zu lernen. Ommmmm… und auf geht es ins KARMA Restaurant Berlin, wo euch ausgewählte Köstlichkeiten aus der ayurvedischen Hochlandküche kredenzt werden.
„2 für 1"- oder „4 für 2"-Angebot für Hauptgerichte. Das zweite (günstigere oder wertgleiche) Hauptgericht ist gratis. Gültigkeit: bis Ende Dezember 2014, Ersparnis bis zu 13 €

**KARMA Restaurant Berlin**
Eisenacher Straße 57
12109 Berlin

Tel. 030 - 70 37 01 71
info@karma-berlin.de
www.karma-berlin.de

BERLIN

**aniram veda**
**Geprüfte Ayurveda-Mittel**

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

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

INDIEN / BERLIN

**Ayurveda-Reisen, Seminare & Anwendungen**

Wir bieten 2- oder 3-wöchige Ayurveda-Gruppen-Reisen nach Kerala/Südindien an, in einem ausgewählten Ayurveda Resort, im Zeitraum von Jan. bis Feb. 2016 mit ayurvedischer Vollpension. Verjüngerungs- oder Reinigungs- und Entgiftungskur, individuell angepasste Behandundlungen nach Arztkonsultation/Pulsdiagnose. Anmeldg. ab März 2015. Auf Wunsch kann auch eine Gruppenrundreise organisiert werden.

In Berlin bieten wir vom 19.-20. November 2014 ein Seminar für Indische Kopfmassage zum Preis von 300 € an. Seminar-Anmeldung bis 14.11.2014.

**Ayurveda-Institut Sundari**
Nisha Missigbrodt
Kurhausstr. 42, 13467 Berlin
Tel. 030 - 85 409 460
nisha@ayurveda-berlin.de
www.ayurveda-berlin.de

ROSENBERG gGmbH
Europäische Akademie für Ayurveda

Zum neuen Beruf mit
**Ayurveda**

Jetzt auch in Berlin!
Authentisch • qualifiziert • praxisnah studieren

**Ausbildung**

Ayurveda-Massage
Traditionelle Behandlung mit Hand & Herz

Ernährungsberater
Das Original mit Kerstin Rosenberg

Ayurveda-Gesundheitscoach
IHK-Zertifikatslehrgang

Ayurveda-Psychologie

Yogalehrer
Yoga inspiriert von ayurvedischer Tradition

Vastu Shastra
Traditionelle Architektur & Raumlehre

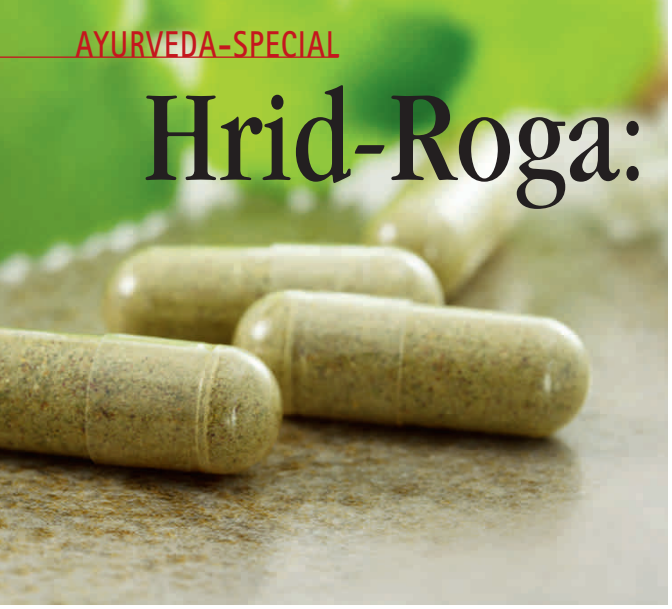
**Medizin**

Heilpraktiker
**Fachrichtung Ayurveda**
- Optimale Prüfungsvorbereitung mit Seminaren plus Video-Lehrgang
- Im Anschluss: Hochschul-Studium zum Master of Science in Ayurveda-Medizin

Ärzte-Fortbildung
**Ayurveda als komplementäre Medizin**

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

www.ayurveda-akademie.org



# Hrid-Roga:

## Herzerkrankungen aus ayurvedischer Sicht

*von Prof. Dr. Shrikrishna Sharma & Dr. Kiran Naik*

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

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

*Das Herz steht im Ayurveda im Zentrum der Aufmerksamkeit. Es ist der Sitz des Bewusstseins und des Lebens. Es ist die Heimat des Ojas, der höchsten funktionalen und feinstofflichen Energie, die Körper, Geist und Bewusstsein miteinander verbindet und lenkt. Mit 10 großen Arterien verbunden, sendet das Herz unermüdlich dieses Fluid des Lebens gleichzeitig und im Bruchteil einer Sekunde an jede einzelne Zelle des Körpers. Und dies ununterbrochen - bis zum letzten Atemzug.*

Im Ayurveda werden Erkrankungen anhand der drei Bioenergien (die Doshas: Vata, Pitta und Kapha), welche die individuelle Konstitution (genetisches Profil) eines Menschen bilden, klassifiziert. Die Doshas steuern auch die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems.

### Ursachen für Herzerkrankungen

Laut der Lehre des Ayurveda werden die meisten ursächlichen Faktoren von Hrid-Roga (Herzerkrankungen) dem Vata-Dosha zugeordnet. Ein gestörtes Vata-Dosha beeinträchtigt besonders das Rasa Dhatu (Blutplasma), schwächt den Körper oder verhindert die Transportfunktion von Blutplasma durch die Srotas (Mikrokanäle), die auch für die Pathogenese (Krankheitsentwicklung) des Herz-Kreislauf-Systems wichtig ist.
In der Regel wird Bluthochdruck – als ein Beispiel für eine typische chronische Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems – oft als ein Ungleichgewicht von Vata und/oder Pitta angesehen. Neben starkem psychischem und physischem Stress als einem der Hauptauslöser bildet eine Ernährung, die hinsichtlich der Qualität und Quantität nicht der individuellen Konstitution entspricht, eine der Hauptursachen von Herzerkrankungen. Die sich daraus ergebenden Abfallprodukte und Giftstoffe, im Ayurveda „Ama" genannt, sind kalt, klebrig, zäh, hart. Sie verkleben nicht nur den Verdauungstrakt, sondern auch die Nadis und Srotas, die subtilen Kanäle, die die Blutgefäße bilden, und behindern so den Stoffwechsel auf der zellulären Ebene. Die Giftstoffe sammeln sich im Gewebe und blockieren den Kreislauf. Falsch gewählte Nahrung wird nicht in ausreichendem Maße verdaut, sie fängt an zu gären und es bilden sich Gase, die im Körper nach oben drücken. Weil sie nicht entkommen können, üben sie auf die Brust oder die darin liegenden Organe einen ungesunden Druck aus. Es bildet sich ein Ungleichgewicht des Nervensystems, das Immunsystem wird geschwächt und die natürlichen biologischen Rhythmen des Körpers in ihrer Gesamtheit gestört.

### Weitere Ursachen...

Weitere Faktoren, die Herzerkrankungen begünstigen können, sind zum Beispiel eine unregelmäßige Ernährung, ein Ungleichgewicht zwischen Ruhe und Anspannung (zum Beispiel Familie und Arbeit), geistige Disharmonie, körperliche Überanstrengung, Verletzungen in der Nähe des Herzens, starke Abmagerung (beispielsweise mit starker Schwäche als Nebenwirkung einer anderen schweren Krankheit), starkes Erbrechen, unsachgemäße medizinische Behandlung anderer Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck und zu intensiv durchgeführte Ausleitungsverfahren.

### Wie wird im Ayurveda diagnostiziert?

Das Konzept des Ayurveda basiert auf einer kombinierten Untersuchung von Körper (Sharira), Sinnesorganen (Indriyas), Geist (Manas) und Seele (Atman). Die Diagnostik des Ayurveda ist auf das Erkennen des aktuellen krankhaften Ungleichgewichts der drei Doshas/Bioenergien ausgerichtet.
Hierbei werden nicht nur grobe körperliche Abnormitäten und Symptome identifiziert, sondern auch dazu passende Medikamente ermittelt. Im Ayurveda heißt es, dass die Symptome von Bluthochdruck abhängig von der Person und ihrem Konstitutionstyp sind. Das ist in der Regel eine Kombination von zwei Doshas, wobei ein Dosha dominiert.

### Auch der Patient muss aktiv werden

Für die Ayurveda-Therapie als ganzheitlichen Ansatz ist das Erkennen der Zusammenhänge und Ursachen in dem Meer aus Einflussfaktoren die Voraussetzung für eine Heilung. Durch die Integration der Patienten selbst, durch selbstverantwortliches, bewusstes Verhalten, ist es möglich, einen positiven Beitrag zu seiner Genesung zu leisten. Laut der ayurvedischen Lehre sind Herzkreislauferkrankungen in erster Linie eine Folge eines ungesunden Lebensstils. Diese Erkrankungen sind daher oft vermeidbar und reversibel. Ziel ist es, mit natürlichen Mitteln zu erreichen, dass das Blut durch die Blutgefäße gepumpt wird.
Hierbei richtet sich der Blick vor allem auf die Stärkung des Körpers und die Aktivierung der natürlichen Heilungs- und Reparaturmechanismen. Der komplexe Heilungsprozess wird im Ayurveda durch eine einzigartige Kombination aus Ernährung, Bewegung, Kräuterpräparaten, Reinigungsverfahren (Panchakarma), Atemtherapie, Ölmassagen, Yoga und Meditation koordiniert, um so das gestörte Gleichgewicht der Doshas bei jedem Individuum nach seiner jeweiligen Konstitution wiederherzustellen. Die Herzerkrankung wird so auf zwei Ebenen angegangen: Vorbeugung und gleichzeitige Behandlung mit verschiedenen Pflanzen, Mineralien und deren Zubereitungen. Über die Anwendung der intensiven Ayurveda-Methoden ist es so möglich, fortgeschrittene Stadien einer Herz-Kreislauf-Krankheit auch mit dieser Form der Komplementärmedizin mit gutem Erfolg zu behandeln.

Abb: © Melpomene - Fotolia.com

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

www.eifam.eu

# Schön sein mit Ayurveda

## Pflege für die Haut

Abb: © Gennadiy Poznyakov - Fotolia.com

*Sie schützt uns tagtäglich, fängt physisch wie psychisch viel ab und kriegt doch immer zu wenig Aufmerksamkeit: die Haut. In der ayurvedischen Gesundheitslehre finden sich zahlreiche Anleitungen und Mittel, um diesem wichtigen Organ der Gesundheit und Schönheit besondere Zuwendung und Pflege zu schenken.*

*von Irene Scheda*

Die Haut ist mit ihren Kontakt-, Schutz- und Sinnesfunktionen das größte Organ des Körpers. Sie ist die äußere Hülle, mit deren Hilfe der Mensch durch zahllose Nervenendigungen seine Umwelt ertastet und erfährt. Und auf unserer Haut sind auch unsere Gefühlsregungen für andere ersichtlich: Wir erröten vor Scham oder werden blass vor Schreck. Im Laufe des Lebens bildet sich unsere Mimik in Form von Lach-, Denk- und Sorgenfalten im Gesicht ab. Die Haut ist Spiegel der Seele und der Persönlichkeit.
Eine ungesunde Lebensweise und Stress zeichnen sich zuerst auf der Haut ab und hinterlassen Spuren. Eine gesunde, straffe Haut wird als schön empfunden. Spuren gelebten Lebens sollten jedoch mit Gelassenheit ertragen werden. Doch um die Haut vor frühzeitiger Alterung zu bewahren, ist es ratsam sie zu schützen, zu reinigen und zu pflegen. Bei Pflegeprodukten sollte man zu Naturkosmetik ohne Zusatzstoffe greifen.

### Sich schön schlafen

Hautzellen erneuern sich im Schlaf fast doppelt so schnell wie tagsüber. Besonders die Tiefschlafphase zwischen zwei und drei Uhr nachts ist für die Bildung neuer Hautzellen wichtig. Der Schlaf sollte vor Mitternacht beginnen und mindestens sieben Stunden dauern. Durch zu wenig Schlaf wird die Zellerneuerung gestört: Die Haut verliert Feuchtigkeit, wird rau und altert schneller. Für einen gesunden Schlaf sollte spätestens drei Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Mahlzeit eingenommen werden. Diese sollte leicht verdaulich sein. Eine Fußmassage mit warmem Ghee (geklärtem Butterfett) am Abend hilft gegen Einschlafprobleme, ebenso ein warmes Bad mit süßen Düften.

### Sich schön essen

Eine ausgewogene Ernährung versorgt die Haut mit wichtigen Nährstoffen, ohne sie mit Stoffwechselrückständen zu belasten. Alles, was gegessen wird, muss auch verdaut werden, damit sich keine Schlacken ansammeln. Ein gutes Verdauungsfeuer (Agni) ist nach ayurvedischer Lehre die Grundlage für einen gesunden Körper und einen klaren Geist – und auch für eine schöne Haut. Daher sollte die Hauptmahlzeit mittags eingenommen werden, wenn das Verdauungsfeuer am höchsten ist. Milde Gewürze wie Kurkuma, Koriander, Ingwer, Kardamon und Minze sollten zur Verdauungsförderung eingesetzt werden. Frische gedünstete Gemüse, frisches, reifes Obst, gekochte Hülsenfrüchte und Fisch sind hochwertige Lebensmittel. Schwer verdauliche Lebensmittel wie Fleisch und Rohkostsalate sollten nur in Maßen genossen werden. Vermieden werden sollte Saures, scharfe Gewürze, viel Salz, Frittiertes, Gebratenes sowie häufige Zwischenmahlzeiten.

### Sich schön pflegen

Die Pflege der Haut beginnt mit einer gesunden Lebensführung – mit guter Durchblutung durch Bewegung, genügend Schlaf, Schutz vor Sonne, möglichst wenig Alkohol und kein Nikotin.
Ayurveda bietet darüber hinaus mit „Snehana“, der ayurvedischen Liebestherapie, eine besonders wirkungsvolle Schönheitspflege. In liebevoller Zuneigung und mit großem Einfühlungsvermögen massiert der Ayurveda-Therapeut Öle mit Kräutern tief ins Gewebe. Bei der ayurvedischen Ganzkörpermassage „Abhyanga“ wird der ganze Körper mit warmem Öl bearbeitet. Die Handfläche wird ganz aufgelegt und passt sich der Körperform an. Streichbewegungen in Wuchsrichtung der Körperhaare wirken beruhigend und besänftigend. Das Zurückstreichen entgegen den Körperhaaren belebt den Zellstoffwechsel, regt die Durchblutung und die gesamten Hautfunktionen an. Stoffwechselablagerungen werden abgebaut. Der Wechsel der Streichrichtung hilft dem Körper zu entschlacken und wirkt gleichzeitig stressmindernd und verjüngend auf Körper und Geist.
In verkürzter Form kann die ayurvedische Massage auch täglich 10 Minuten selbst durchgeführt werden: Dabei wird der Körper von den Füßen aufwärts bis zur Kopfhaut in kreisenden Handbewegungen massiert. Nach der Massage wird etwas ausgeruht und das Öl mit einer pH-neutralen Lotion abgewaschen.
Schönheitsmittel kann man auch gut selber machen: Eine Reinigungsmaske lässt sich schnell aus Kichererbsen- und Weizenvollkornmehl, etwas Kurkuma und Sahne anrühren. Und frische Avocado, zerdrückt mit etwas Joghurt und Honig, ergibt eine reichhaltige Vitamin-E-haltige Maske gegen Fältchen. Beide Masken auf das Gesicht auftragen, Mund und Augen aussparen, 15 Minuten einwirken lassen und dann sanft mit warmem Wasser abwaschen.

**Irene Scheda**
ist diplomierte Landschaftsplanerin und leitet seit 2002 zusammen mit ihrem Lebensgefährten Wijerathna Storz-Vidanage das Ayurveda-Wellness-Zentrum Surya Villa im Prenzlauer Berg. Hierzu gehören auch die Bio-Sri-Lanka-Restaurants Suriya Kanthi und Chandra Kumari.

**Surya Villa**
Ayurveda Wellness Zentrum, Rykestr. 3
10405 Berlin
**Tel.: 030-48 49 57 80**
www.ayurveda-wellnesszentrum.de

www.ayurveda-wellnesszentrum.de

# INTEGRATIVER EINSATZ DER AYURVEDA MEDIZIN IN

## HRIDROGA –HERZERKRANKUNG –BLUTHOCHDRUCK

## WORKSHOP VOM 26.11.-28.11.2014

In Kooperation mit der Gujarat Ayurveda Universität

AYURVEDA आयुर्वेद

**GESUNDHEITSCHECK MIT BERATUNG**

Kostenloss nur für die Herzerkrankung
Nur mit Voranmeldung

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

EUROPA UNIVERSITÄT VIADRINA

Unser Koopertionspartner
EUROPA-UNIVERSITÄT
VIADRINA
FRANKFURT (ODER)

HealthCapital
BERLIN BRANDENBURG

GUJARAT
AYURVED
UNIVERSITY

**EUROPÄISCHES INSTITUT FÜR AYURVEDA MEDIZIN**

Togostr. 1
13351 Berlin

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

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