

Lancierungs Nummer !

Ayurveda

die wissenschaft des lebens



Deutschland
eine zweite Heimat
fuer Ayurveda

Hauptschriftleiter
Benny Thomas

Beratender Herausgeber
M.K.Das

Ausfuehrender Herausgeber
Mr. Polly Mathew

Leitender Herausgeber
Sudha Nambudiri

Experten-team
Dr. K. Rajagopalan
Prof.(Dr.) K. Muraleedharan Pillai
Dr. Sebastian Mathew (Austria)
Dr. N.V.K. Warriar (Aryavaidya Pharmacy, Shornur)
Dr. P. K. Mohanlal, (Rtd. Director, Ayurveda Medical
Education Kerala)
Prof. (Dr). K. G. Paulose, (Arya Vaidya Sala, Kottackal)
Mr. G. Sreedhara Kurup (Sreerangam C.V.N.
Kalarichikilsakendram)

Linguistische Beratung
Mr. Chris Nicase (Belgien)

Formgebung und Entwurf
Anoop, Amartya Communique

Photoverleih
Somatheeram Ayurvedic Hospital & Yoga Centre

Geschaeftsfuehrung
FM Media Technologies Pvt Ltd, Namaskar Bldg,
Palarivattom, Kochi -682025 Kerala, India
Tel/Fax: 0484 2341715, 098461 21715
email: ayurveda@indiaatbest.com
www.ayurvedicproducts-services.com
www.ayurvedamagazine.org

Uebersee Kontakt
Mr. Polly Mathew, Gartenweg 2, 40789 Monheim am
Rhein Germany, Tel. + 49 2173 957611,
Fax. 49 2173 957612, E-mail : ee@ayurvedamagazine.org

Herausgegeben, gedruckt und publiziert durch Benny
Thomas. Eigentum F M Media Technologies Pvt. Ltd.
Gedruckt durch M/s. Anaswara Druck und Publikationen,
Cochin (Ph:0484 2409335) Publiziert durch F M Media
Technologies Pvt. Ltd, Palarivattom, Cochin 682025

Geschaeftspartner

Uebersee

CHICAGO
M/s.Sanghamam Publications Inc.,
Chicago, Illinois, USA, P.O.Box 597410, Chicago.
IL 60659-7410, USA, Tel : (773) 842-8081.

CANADA
Mr. Jose Sebastian, 3201 Lawrence Avenue East, Suite
No.608, Scarborough, ON, MIH 1A3, Canada, Ph:
4164397487, Fax:416 439 4054, Cell: 416 509 6265

ENGLAND
Mr. Sini Mathew, Flat No. 10, 41 Church Road,
Red Field, BS-59 JJ, Bristol, Mobile: 0793987252,
e-mail: sinimathew_uk@yahoo.co.uk

IRELAND
Thomas Mathew, 57 Old Church Crescent,
Clondalkin, Dublin-22, Rep.Of Ireland., Res. Ph.00353 1
4579864, Mobile: 00353 87 123 6584.

UAE
M/s.Malik News Agency LLc, P.O.Box:5449, Dubai,UAE,
Phone: 04 2659165.

BANGALORE/CHENNAI/PONDICHERRY:

Mr. M S Mahesh, M.Q. Networks Pvt Ltd, No: 91, Ground
floor, 2nd cross, 2nd main road, Opp. Venkateswara temple,
Domkur layout, B'lore-71, Mobile: 09886771661

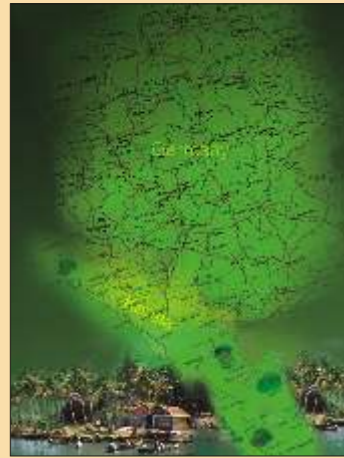
HYDERABAD:
C.V. Subha Rao, Director, A2A Media Inc., Plot no.8, Near
Community Hall, Moti Nagar, Hyderabad 500 018, Ph 040
2383 1075, 098495 99625.

KOLKOTTA
Mr.Samir Guha, 57E, Flat No.9, Hindustan Park,
Kolkotta-700 029, Phone: 4656681, 03332131578.

NEW DELHI
Sparkling Adspace Marketing (P) ltd, 612-A, Ansal Bhavan,
16, Kasturba Gandhi Marg, Delhi-1, Ph: (011) 51510693

Widerruf : Die Aussagen in diesem Magazin wurden nicht von der Food and Drug Administration der U.S.A. oder anderer
Laender evaluiert. Die gelieferten Informationen welche in diesem Magazin erscheinen haben nicht die Absicht irgendeine
Krankheit zu diagnostizieren, behandeln, heilen oder vorkommen. Wenn Sie eine medische Kondition haben, konsultieren
Sie Ihren Arzt. Alle Informationen werden nur aus Gruenden der Untersuchung und Erziehung geliefert.

In dieser Nummer



Seite 6

Deutschland Kerala Verbindung durch Ayurveda

T. Damu



Page 16

Deutschland eine zweite Heimat fuer Ayurveda

Dr. Jeevan E.P, Deutschland



Page 22

Die Panchakarma Therapie im Ayurveda

Prof. Dr. K Muraleedharan Pillai M.D. (Ay.)

P 11

Konzept des Alterns und die
Wissenschaft der Ernährung

Von Dr. V.L. Shyam. BAMS, MD (Ay.)

P 26

Dhanwanthari
Vaidyasala:

Wo Tradition & Reinheit
am meisten zaehlen

P 31

Fuer eine holistische
Gesundheitsversorgung

P K Warriar

P 34

Rheumatismus
bestreitung

Dr. N V K Warriar

P 38

Cholayil Sanjeevanam

Für ein perfektes
Leben - Natürlich

P 39

Ayurveda - Stresssprenger
aus Gottes Eigenem Land

P 44

Somatheeram:
Für 'gesunde' Ferientage

P 48

Taj Malabar: Für eine
komplette Reise Erfahrung

Eine Botschaft verbreiten

Wenn "Auyveda Magazin" vor beinahe zwei Jahren lanciert wurde, gab es nicht viele die dachten, dass es Erfolg haben koennte. Die Gründe waren einfach. Erstens, es war das erste in seiner Kategorie und es gab keinerlei Vorbilder. Zweitens war es grundsaeztlich gezielt auf ein Publikum, das nur davon gehoert hatte, dieses sehr alte medizinische System aber nicht kannte.

Die Sprache, die Redewendungen, die Terminologie, fast alles musste fein eingestellt werden um unserem Zielpublikum zu passen. Ueber allem haengte die Aura des Mystischen um dieses alte medizinische System, das ihm einen Hauch von Verdaechtigung mitgab. Dass es zeitgetestet war, ging nicht so gut hinunter mit diesen, die fuer wissenschaftlich feststehende Standards der Anerkennung plaedieren.

Alle diese Ängste haben sich als falsch erwiesen. Mit verzeihbarem Stolz wagen wir es jetzt zu sagen, dass diese Veröffentlichung - mit all seinen Mängeln - angekommen ist. Und eben das hat uns begeistert es zu wagen, unsere Botschaft zu verbreiten.

Und hier sind wir. Zusammen mit der Hauptausgabe auf Englisch, kommt auch eine auf Deutsch. Dies ist nur der Anfang. Wir haben Pläne, diese Veröffentlichung in anderen europaeischen Sprachen wie Französisch, Italienisch und Spanisch heraus zu bringen. Sie werden im Tandem kommen.

Warum haben wir uns so früh in unserem Publikationsleben daran gewagt ? Unser Hauptziel ist es, das älteste System der Medizin in die westliche Welt, die so verzweifelt nach alternativen Systemen sucht, zu bringen.

Ayurveda bedeutet die Wissenschaft des Lebens. Es ist ganzheitlich in seiner Annäherung und umfassend in seiner Behandlung. Und was am Wichtigsten ist : es behandelt die Krankheit und nicht die Symptome.

Die erste Ausgabe auf Deutsch ist nicht eine Wort-zu-Wort Übersetzung der englischen Hauptausgabe. Im Gegenteil, es enthält die beste Auswahl von Artikeln der vorhergehenden Ausgaben. Es gibt da Artikel ueber Rheumatismus, Aeltern, Spannung und Nahrung. All diese Artikel kommen in einer einfachen, leicht zu verstehenden Sprache. Wo auch immer ein Begriff nicht das entsprechende Wort in English oder Deutsch benutzt, wurde die Bedeutung detailliert ausgelegt. Das Ziel ist, Artikel in einer leicht verständlichen und verdaulichen Kapselform zu bringen. Wir hoffen dass es uns gelungen ist.

Was das Urteil betrifft, ueberlassen wir das unseren geschaezten Lesern. Selbstverständlich sind Reaktionen von Ihnen, ohne Rücksicht auf den Ton, willkommen. Wir schauen nach ihnen aus.

Deutschland Kerala Verbindung durch Ayurveda

T. Damu

Auf Sanskrit bedeutet Ayurveda "das Wissen ueber das Leben" oder um es im groesseren Verband zu sagen, ist es die 'Wissenschaft der Langlebigkeit'. Dieses System der traditionellen Medizin, das auf die praktische Weisheit des Lebens und der Spiritualitaet basiert ist, wurde waehrend Jahrtausenden von den indischen Yogis der Veda-Zeiten an uns weitergegeben. Es konzentriert sich auf das Individuum und dessen Koerpersystem. Es strebt nach Foerderung der Gesundheit und nach Praevention der Wiederholung, eher als nur das Kurieren der Krankheit. Gemaess dieser Wissenschaft ist Gesundheit ein integraler Teil des spirituellen Lebens. Ayurveda zielt, anders als die meisten der medizinischen Systeme auf Erden, nicht nur nach koerperlichem Wohlfuehlen, sondern leitet die Person auch zur Einsicht der Spiritualitaet auf ethische, tugendliche und Gebiete der Selbst/Gottes Realisation. Kris Mogan spricht ueber die "Medizin der Goetter".

Als ein gut dokumentiertes und wohl definiertes medizinisches System, waren viele Studenten, Gelehrte und Aerzte aus aller Welt zum Ayurveda angezogen. Unter ihnen befanden sich Deutsche, Griechen, Roemer, Egyptier, Persier, Chinesen, Tibetaner und sogar Afghanen. Sie kamen nach Indien, studierten dieses medizinische System gruendlich und nahmen diese Weisheit mit zurueck in ihre Heimlaender fuer deren Propagation und weiteren Ergaenzung. Zurueck zur Natur ist die heutige Schlagzeile. Die Welt wendet sich wieder ernsthaft zu natuerlichen Remedien. Darum gewinnen

einheimische medizinische Systeme wie Ayurveda an Wichtigkeit. Ein gut geplantes Regime, belebt mit medizinischen Oelmassagen oder die Kur eines Cocktail's suess und saurer Pflanzenbruehen, angereichert mit Konsulten, Gebeten und Meditation, wuerde magische Effekte haben auf viele systemische Krankheiten die uns plagen. Und fuer einen mueden fremden Reisiger der Kerala besucht, waere eine ayurvedische Verjuengungskur die meist-noetige Sache.

Es gibt Parallelen zwischen der Homoeopathie und Ayurveda. Beide dieser medizinischen Therapien haben die Humoretherapie als Basis. Ayurveda spricht von drei Humoren oder doshas nl. kapha, pitha und vatha. Sie repraesentieren die physischen, bio-chemischen und kinesthetischen Kraefte in unserem Koerper. Leichtthin uebersetzt sind sie der Wind (vatha), die Galle (pitha) und das Phlegmatische (kapha). Manche fuegen hinzu, dass es noch eine andere dosha gibt, nl. die rakha oder das Blut. Wenn irgend etwas schief geht mit diesen Humoren, wird es im Koerper in Form irgend einer Krankheit reflektiert. Auf der selben Grundstellung ruht auch die Homoeopathie.

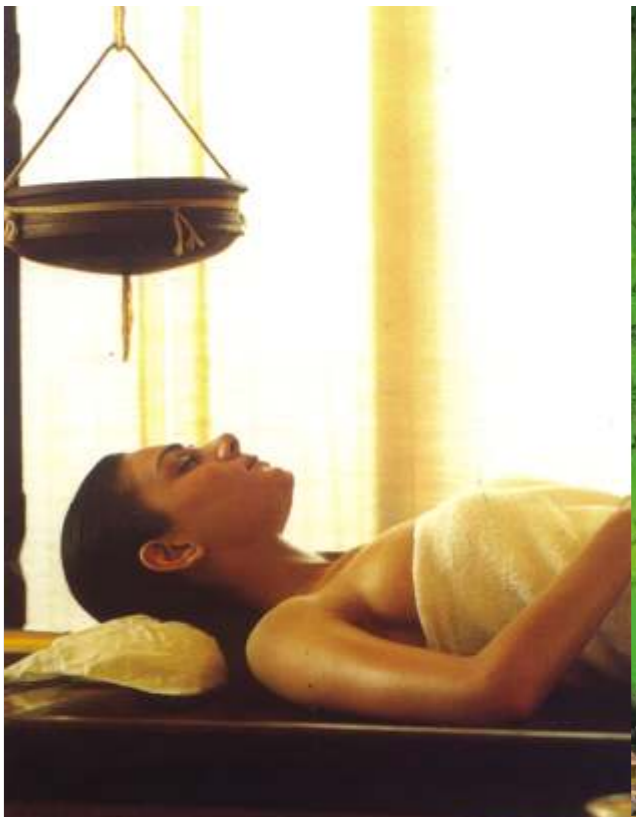
Wenn Sie in Kerala Ferien abhalten, sollte ein Besuch an Calicut im Norden Kerala's aus zwei Gruenden in Ihrem Agenda stehen. 1. Sie besuchen eine der historisch wichtigen Staedte Kerala's mit ihren touristischen Sehenswuerdigkeiten wie Thallassery, das Bakel Fort usw. 2. Eine ayurvedische Kur.

Thallassery ist ein Staedtdchen in Kerala, wo der beruehmtedeutsche Gelehrte und Missionar Dr. Herman Gundert lebte. Er war Mitglied der Basal Mission. Er



kannte ueber 18 Sprachen. Seine fantastischen literaeren Beitrage zur oertlichen Malayalam Sprache in Form des ersten Malayalam Woerterbuchs, das Herausgeben der ersten Malayalam Zeitung, unzaehlige Buecher und Artikel aus verschiedenen Bereichen wie Geschichte, Grammatik, Sprachen, Wissenschaft, Allgemeines Wissen usw. sind bis heute bei den Einwohnern Kerala's als hervorragende literarische Arbeiten in Erinnerung geblieben. Dieser edelmuetige Deutsche stiftete ein paar Erziehungsinstitute und Kirchen in Thallassery. Der Gundert Bungalow in Thallassery ist eine wichtige touristische Attraktion. Der Nobelpreis Gewinner Dr. Hermann Hesse war Dr. Gundert's Enkel.

Das Fort Thallassery's ist ein anderes Monument, von den Englaendern gebaut, um ihre Position gegen die verheerenden Angriffe Tipo Sultan's zu verteidigen. Weiter noerdlich, auf 80 Km von Thallassery gibt es noch



Behandlung.

Das Taj Ayurvedische Zentrum wird von einer der Ersten ayurvedischen Institutionen im Lande des Ayushman Ayurvedischen Trusts geleitet. Das Zentrum bietet viele Arten von Verjuengungsprogrammen an, die darauf gerichtet sind Krankheiten zu vorkommen, seine Gesundheit zu gewaehrleisten und zu verbessern, ausser natuerlich, spezielle Behandlungen zu bieten gegen rheumatoide Arthritis, Spondylitis, Migraene, Ischias,

Nervenkrankheiten und Laehmungen. Es gibt individuelle, spezifische Behandlungsprogramme, basiert auf unsere eigene Gesundheit und Lebensstil.

Behandlungen im Ayurveda sind zweifaeltig. Die aktuelle Behandlung ist diese, welche mit Konsultationen anfaengt und weitergeht mit spezifischen Sitzungen. Der andere weitaus wichtigere Aspekt ist das Veraendern seines eigenen Lebensstils. Das Sauebern und Heilen des Koerpers muss durch die Person selbst weitergefuehrt werden, wenn die Behandlung effektiv sein soll. Die Behandlung ist gezeichnet um die Giftstoffe abzufuehren, das bio-chemische Gleichgewicht wieder herzustellen und den Stress zu minimisieren, dies alles natuerlich unter Leitung des behandelnden ayurvedischen Arztes. Yoga asanas werden jeder Person angelehrt nachdem ihre physische Kondition festgestellt wurde. Der Patient wird gebeten, die asanas auszufuehren, aber nur wenn ihm das moeglich ist; jeglicher ungewollte Zwang wird abgeraten.

Ein typischer Tag faengt mit einer Stunde Yoga und Meditation an unter der Leitung der Instruktoren. Dies wird von einem spezial vorgeschriebenen Fruhestueck gefolgt. Danach folgen die langen Sitzungen mit den Therapeuten und Masseur. Mittagessen, Ruhe, sanfte klassische indische Musik und Lehrstunden ueber Ayurveda, Yoga, Astrologie und Spiritualitaet Alles ist da um ihren Kraeuterurlaub perfekt zu machen. Es gibt bestimmte Jas und Neins die man befolgen soll. Diese wuerden Ihrem Leben eine neue Meinung geben.

(Der Author ist Vize Praesident und Geschaefsfuehrer, Sueden, Indian Hotels GmbH)

