

# Ayurveda

Ausgabe 14 / Ausgabe 3 Juli-September 2018 € 5.50

Die Wissenschaft des Lebens

**ALKOHOLISMUS**  
überwinden mit Ayurveda

**DIE MENOPAUSE**  
kennenlernen

**RITHUCHARYA**  
Leben im Einklang mit  
den Jahreszeiten

**ASTHMA**  
bei Kindern

**EINE REISE ZUR**  
traditionellen Ayurveda-  
Kur in Indien

Medienpartner



OM Vital Vertriebs GmbH

Eine Publikation der FM Media mit dem Vertriebspartner der deutschen Ausgabe OM Vital Vertriebs GmbH



Ayurveda MEDIZIN • Ayurveda KUREN • Ayurveda ERNÄHRUNG • Ayurveda THERAPIE

## *Qualität trägt unseren Namen*

### **100% Ayurveda BIO Produkte**

*Traditionelle Ayurveda Herstellung in Österreich  
mit Kräutern aus Europa*

### **100% Ayurveda INDYA Produkte**

*Klassische Ayurveda Produkte aus Indien*

### **100% Ayurveda HEILMITTEL**

*Hausapotheke von Dr. Hans H. Rhyner*



AYURVEDA  
**RHYNER**®

*Unsere besten Wünsche begleiten Sie!  
Irene & Hans H. Rhyner*

*[www.ayurveda-rhyner.com](http://www.ayurveda-rhyner.com)*



**A**yurveda ist ein häufig diskutiertes Thema in Kerala. Ayurveda-Wellness-Behandlungen werden von so vielen Einrichtungen in jeder Ecke angeboten. Alle diese Zentren versprechen eine authentische ayurvedische Behandlung. Aber wie können Sie sicher sein, welches das gute Ayurveda-Zentrum ist? Ayur Bethaniya ist eines der besten Ayurveda-Zentren. Wir bemühen uns, unseren Kunden die besten Behandlungen zu bieten, die von den besten Therapeuten auf dem Gebiet unter der Leitung von Ayurveda Panchakarma-Spezialisten in einer heilenden Umgebung durchgeführt werden. Wir bieten alle Arten von Wellnessbehandlungen sowie Behandlungen für spezifische Krankheiten an.

Wir folgen den Prinzipien des Ayurveda in der Antike und die Krankheiten werden auf der Grundlage des "THRIDOSHA"-Konzepts im Ayurveda diagnostiziert. Die Patienten verlassen das Krankenhaus mit voller Energie und verjüngen. Das Krankenhaus bietet verschiedene Behandlungspakete wie Verjüngung, Körperreinigung, Wirbelsäulenpflege, Schlankheits- und Antistressbehandlung. Die Behandlungen werden von qualifizierten Ayurveda-Ärzten

auf der Grundlage der Gesundheit und Beschwerden von Patienten beraten. Die Behandlung kann von Patient zu Patient abhängig von den oben genannten Faktoren variieren.

Wir bieten verschiedene Arten von Unterkünften wie klimatisierte und nicht klimatisierte Zimmer in drei Kategorien an. Ein weiteres einzigartiges Merkmal unseres Zentrums ist, dass wir unser eigenes Bio-Gemüse anbauen, das den Heilungsprozess fördert. Wir haben auch Einrichtungen wie Dachgarten, Labor, eigene Medizinproduktion, Kräutergarten, Schwimmbad, Fitness-Center und Yoga-Kurse.

Wir bieten Behandlungen für Lifestyle-

Störungen, neurologische Erkrankungen wie Schlaganfall, Parkinson, Multiple Sklerose, orthopädische Erkrankungen wie zervikale Spondylose, Ischias, Bänderverletzungen, Arthritis, sexuelle Dysfunktion, Prostata Hypertrophie usw.

Die Behandlung besteht aus Panchakarma-Therapien zusammen mit Kräuter-Abkochungen. Ayurveda kann wunderbare Ergebnisse für viele chronische Krankheiten liefern. Insgesamt versichern wir unseren Gästen die beste Qualität Behandlungen mit großer Gastfreundschaft zu einem sehr vernünftigen Preis.

#### ÄRZTE-PANEL

**Dr. O.Sreenivasan MD (Ay)**

*Senior Berater Arzt  
Post- Grad in Toxikologie mit über 35  
Jahren Erfahrung.*

**Dr. Griger Cherry Williams, MD**

*(Allgemeinmedizin)  
Facharzt (Moderne Medizin)*

**Dr. Anuranj M.A., MD**

*(Panchakarma) Berater Arzt*

**Dr. Shincy Kottathil, MD (Ay)**

*Berater Arzt*

**Dr. Sanofer Vaheed, BAMS**

*RMO*

**Dr. Sneha Santhosh, BAMS**

*RMO*

#### ANLAGEN

- Klimatisierte und nicht klimatisierte Villen
- Geräumige und gut ausgestattete Behandlungsräume.
- Individuelle Ernährung mit biologisch angebautem Gemüse
- Eigene Apotheke und Labor
- Schwimmbad
- Fitness Center
- Bio-Bauernhof und Kräutergarten
- Physiotherapie
- Yoga und Meditationsbereich
- Kostenlose Abholung und Abholung
- Akzeptanz aller gängigen Kreditkarten
- Schönheitsbehandlungen
- Akupunktur
- Bioladen



**Ayur Bethaniya**

Ayurveda Hospital  
BRD Meadows, Ambalapuram  
Peringandoor P. O., Athani, Thrissur

[info@ayurbethaniya.org](mailto:info@ayurbethaniya.org)

Ph: +91 703 40 99 999, +91 994 68 29 999



KERGER/2006/18439

Herausgeber und  
Chefredakteur Hauptschriftleiter  
**Benny Thomas**

Consulting Editor  
**O.J. George**

Koordination deutsche Ausgabe  
**Gayatri Puranik**

Executive Editor  
**Byju Aryad**

Koordinierungs-Redakteur  
**Ninu Susan Abraham**

Linguistische Beratung  
**Rosemarie Kelle**  
(rosi.kelle@rediffmail.com), (tw. Florian Kelle)

Vizepräsident-Marketing  
**Sunil Nair**

Formgebung und Entwurf  
**Lal Joseph**

Legal Advisor  
**Adv. Biju Hariharan**

## BUSINESS ASSOCIATES Overseas

USA : CHICAGO: **Vincent Joseph**  
Mob: 847 299 9954

USA : HOUSTON: **Shaju Joseph**  
Mob: 847 899 2232

USA : NEW YORK **Vincent Sebastian**  
Mob: 917 992 9629

USA : CALIFORNIA: **Wilson Nechikat**,  
Ph: 408 903 8997

Canada : **Jose Sebastian**, Ph: 416 - 509 - 6265

UK : **Dileep Mathew**, Ph: 044 787 743 2378

Switzerland : **Dr. George Sebastian**, Ph: 527204780

Ireland : **Thomas Mathew**  
Mob: 00353 87 123 6584

Middle East : **Anil Nath**,  
Ph: 506854500

Singapore : **Mahesh A.**, Ph: +65 906 22828

Germany : **Thomas Vallomtharayil**  
Ph: 02305 4455 100

Austria : **Monichan Kalapurackal**  
Ph: 0043 6991 9249829

Korea : **Dr. A. Thomas**, Ph: 0082 10 5822 5820

Australia : **S. Mathew**, Ph: 61247026086

## BUSINESS ASSOCIATES India

Mumbai : **Mohan Iyer**, Mob: +91 22 6450 5111

Chennai : **C. Shankar** Mob: +91

Coimbatore : **Gurumurthy** Mob: +91 989 460 4804

Eastern India : **Sanjay D. Narwani** Mob: +91 983 120 7202

Hyderabad : **Ephram Joseph** Mob: +91 939 131 5072

Bangalore : **C. Sivakumar** Mob: +91 974 000 4932

Puducherry : **K. Ramasubramanian**, +91 989 497 7161

Trivandrum : **Kuriyan K. Raju**, Mob: +91 944 610 6644

## Namaskar, sehr geehrte Leserinnen und Leser,

ich freue mich Ihnen allen unsere neue alte Zeitschrift „Ayurveda – die Wissenschaft des Lebens“ präsentieren zu können.

Neu an der Zeitschrift ist die Kooperation zwischen FM Media Technologies Pvt. Ltd., dem herausgebenden Verlag in Indien, und der OM Vital Vertriebs GmbH in Deutschland, die den regelmäßigen Vertrieb der deutschsprachigen Ausgabe in Europa ermöglichen soll.

Alt an der Zeitschrift ist ihr regelmäßiges Erscheinen auf Englisch seit nunmehr fast 15 Jahren.

Der Gedanke von neu und alt lässt sich auch sehr gut auf weitere Aspekte übertragen und ermöglicht dadurch interessante Einblicke. Beispielsweise auf das Wissen („Veda“) des Ayurveda und das stetig wachsende und große Interesse daran auch außerhalb Indiens: Alt ist das Wissen des Ayurveda - mehr als 5000 Jahre: Von Anbeginn an besteht er aus einer uralten wissenschaftlichen und einer gelebten, praktizierten Tradition. Neu ist die Begegnung Europas und anderer Teile der Welt mit diesem alten Wissen.

Auch spiegelt das Gegensatzpaar alt und neu die immerwährenden Grundsätze, die ganz am Anfang der Ayurveda-Lehre stehen, wieder: Zum einen ist es das „Panchamahabhautik Siddhanta“, also das Prinzip der fünf Elemente, die das Konstante in der Natur und im Leben darstellen. In der ayurvedischen Lehre ist dieses Prinzip eng verbunden mit der Definition des Lebens, „Ayus“, als einer Zeitspanne, die in ewigem Wandel begriffen ist, und dem Verständnis der „Tridosha“, die durch äußere Einflüsse stetigen Veränderungen unterworfen sind.

Auf der einen Seite findet sich das Alte, das Stetige, auf der anderen Seite das immer neu entstehende und sich verändernde Leben, „Ayus“. Das Wissen des Ayurveda erlaubt uns Einblicke in die Zusammenhänge und die Konsequenzen verschiedener Handlungsweisen und ermöglicht uns dadurch, beides zu unserem Vorteil zu nutzen. Was wir als Menschen daraus machen, ist die Kunst der Balance des Lebens.

Als gebürtige Inderin ist es mir nicht nur eine Freude, sondern auch eine Ehre das ursprüngliche Wissen meiner alten Heimat Indien in meine dazu gewonnene neue Heimat Deutschland zu vermitteln. Eine Brücke zu bauen zwischen dem alten Wissen und dessen neuer Entdeckung im sprachlichen, kommunikativen, praktischen und menschlichen Sinne.

Ganz im Sinne von Brücken bauen gibt es im September gleich zwei großartige Möglichkeiten in Europa dem Ayurveda näher zu kommen. Beide Veranstaltungen werden von dem indischen Ministerium AYUSH gefordert und bei beiden ist die Ayurveda-Zeitschrift ein Medienpartner.

Am 1. & 2. September findet der 4th International Ayurveda Congress in Leiden, Holland ([www.internationalayurvedacongress.com](http://www.internationalayurvedacongress.com))

Am 14. & 15. September das 20. International Ayurveda Symposium in Birstein, Deutschland ([www.ayurveda-symposium.org](http://www.ayurveda-symposium.org))

Ich wünsche Ihnen reiche Momente des Entdeckens in dieser und den weiteren Ausgaben unsere neue, alte Zeitschrift!

Es grüßt Sie herzlich  
**Gayatri Puranik**

## Geschäftsführung

FM Media Technologies PVT Ltd,  
Penta Square, Opp.Kavitha,  
MG Road, Cochin -682016, Kerala,  
India.  
Tel/Fax: +91 484 2341715  
Email: editor@  
Ayurvedamagazine.org  
[www.Ayurvedamagazine.org](http://www.Ayurvedamagazine.org)

Herausgegeben, gedruckt und  
publiziert durch

Benny Thomas  
FM Media Technologies Pvt. Ltd,  
Penta Square, Opp.Kavitha,  
MG Road, Cochin -682016,  
Kerala, India.  
Editor: Benny Thomas

## Gedruckt durch:

Sterling Print House Pvt  
Ltd, Door No. 49/1849,  
Ponekkara- Cheranellur  
Road, Aims, Ponekkara  
P.O, Cochin-682041,  
Ph: 0484 2800406.

**Hinweis** : Die Aussagen in diesem Magazin wurden nicht von der Food and Drug Administration USA oder anderer Länder untersucht und liegen nicht in der Verantwortung des Herausgebers. Die Informationen in diesem Magazin dienen nicht einer Krankheitsdiagnose oder einer Heilbehandlung. Sie ersetzen nicht den Besuch und nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinaus geschoben oder unterlassen werden.



## Spenden für die Opfer des Hochwassers in Kerala, Indien

Liebe Leser/innen,

Kerala, das südlichste Bundesland Indiens, wurde in den letzten Tagen von der schlimmsten Flutkatastrophe der letzten hundert Jahren heimgesucht. Hunderte Menschen sind gestorben oder von den nicht zu stoppenden Wassermassen schwerverletzt. Etwa acht hundert tausend Familien mussten ihren zerstörten bzw. stark beschädigten Häuser verlassen in denen ihr komplettes Habundgut auf einen Bruchteil reduziert worden ist.

Das alles wieder aufzubauen und einen Neustart zu erlangen wird eine riesige Herausforderung sein.

Sollten auch Sie diesen Familien eine helfende Hand reichen wollen, können Sie mit Ihrer Spende dem offiziellen & öffentlichen Fond des Landesministeriums beisteuern:

**Editor**

Ayurveda Magazine  
FM Media Technologies PVT Ltd,  
Penta Square, Opp.Kavitha,  
MG Road, Cochin -682016, Kerala, India.



### Chief Minister's Relief Fund

#### ACCOUNT DETAILS

A/c Number : **67319948232**

A/c Name: **Chief Minister's Distress Relief Fund**

Bank: **State Bank of India**

Branch: **City Branch, Thiruvananthapuram**

IFSC : **SBIN0070028**

SWIFT CODE : **SBININBBT08**

Account Type: **Savings**

PAN: **AAAGD0584M**

# In dieser Ausgabe

---

Asthma bei Kindern	08
Ayurveda hilft bei der Heilung von Diabetes	12
Das Verzeihen üben	16
Lebererkrankungen verstehen	18
Die Menopause kennenlernen	22
Nützliche Tipps zur Behandlung von Insektenstichen in warmen Ländern	26
GEWICHT achtsam reduzieren	28
Eine Reise zur traditionellen Ayurveda-Kur in Indien	32
Rithucharya: Leben im Einklang mit den Jahreszeiten	34
Die Heilung zerrütteter Beziehungen	38
Rasayana: Ayurvedische Verjüngungstherapie	40
Unsere Haut erzählt von uns	44
Gesunder Geist, starker Körper	48



**Page 08**  
**Asthma bei Kindern**



**Page 12**  
**Ayurveda hilft bei der Heilung von Diabetes**



**Page 18**  
**Lebererkrankungen verstehen**



**Page 22**  
**Die Menopause kennenlernen**



**Page 28**  
**GEWICHT achtsam reduzieren**



**Page 34**  
**Rithucharya:**  
Leben im Einklang mit den Jahreszeiten



**Page 40**  
**Rasayana:**  
Ayurvedische Verjüngungstherapie



**Page 48**  
**Gesunder Geist, starker Körper**

**NABH Akkreditierter und dreifacher nationaler Preisträger**  
*Die Exzellenz in Ayurveda in Indien*



Chairman und Managing Dr. Baby Mathew, Sarah und Sanamaya erhielten die NABH-Akkreditierungsurkunde des stellvertretenden Sprechers Sri V. Sasi und des Direktors NABH, Smt Dr. Gayatri V. Mahindroo, in Anwesenheit des Gesundheitsministers Smt. K K Shailaja.

Willkommen bei Somatheeram Ayurveda Gruppe in Kerala Indien. Sie sind die führenden Resorts der Welt, die die medizinischen Wissenschaften von Ayurveda, Yoga und Meditation anbieten.

Somatheeram ist das weltweite erste Resort, das 1985 von Baby Mathews gegründet wurde. Heute gibt es fünf luxuriöse Resorts in Kerala und bezaubernde Hausboote in den Backwaters. Die Mission der Gruppe besteht darin, "die Essenz und die Seele der alten ayurvedischen Medizin und die Kunst von Yoga und Ayurveda anzubieten".

Die Gruppe ist international bekannt für ihre Bemühungen um die Gesundheit der Menschen, ihre soziale Verantwortung und der Schutz des Umwelts.

Die Somatheeram Gruppe wurde von der indischen Regierung bereits dreimal als "Indiens bestes ayurvedisches Resort" ausgezeichnet. Von der Regierung von Kerala wurde sie sechsmal als "Kerala State's best Ayurvedic Resort" ausgezeichnet. Somatheeram hat bis heute 32 nationale und internationale Auszeichnungen im Ayurveda- und Yoga-Sektor bekommen.

Somatheeram Research Center & Ayurvedic Hospital ist ausgezeichnet mit NABH (National Accreditation Board für Krankenhäuser und Gesundheitsdienstleister). Die NABH wird von der Qualitätskontrolle (Regierung von Indien) verliehen, es ist die höchste Einstufung in Indien für Krankenhäuser und Gesundheitsversorgung. Es ist auch akkreditiert mit den Auszeichnungen Green Leaf (Regierung von Kerala), HACCP - Lebensmittelsicherheit (British Standard Institute - UK) und Ayurveda SPA Europe Zertifikat (Europäisches Audit Institut Wellness & SPS e.V. - Deutschland).

"Somatheeram" hier kommen Menschen verschiedener Nationalitäten und Kulturen zusammen, um den Zauber einer alten Weisheit - Ayurveda, Yoga & Meditation – zu spüren und zuteilen, die für ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele sorgt.



For more information:

Email: [mail@somatheeram.in](mailto:mail@somatheeram.in), Web: [www.somatheeram.in](http://www.somatheeram.in)

**Telephone: +91 471 2268101 & +91 471 2266111**

Somatheeram Ayurveda Group, Chowara P.O, South of Kovalam,  
Thiruvananthapuram, Kerala, India, P I N 695 501

# Asthma bei Kindern

von Hans H. Rhyner

Dem Deutschen Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt zufolge leiden 10 - 12 Prozent aller Kinder unter 15 Jahren an Asthma bronchiale. Das macht Asthma zur häufigsten chronischen Erkrankung im Kindes- und Jugendalter. Der Lungeninformationsdienst stellt fest: „Asthma bronchiale ist zwar noch nicht heilbar. Es stehen aber zahlreiche medikamentöse und andere therapeutische Hilfen zur Verfügung, um dem erkrankten Kind die vollständige Teilnahme am normalen Leben zu ermöglichen.“

**D**ieses gehäufte und Jahr für Jahr zunehmende Auftreten lässt nachdenklich stimmen. Zudem ist es unverständlich, dass die moderne Medizin angeblich nur palliativ behandeln kann. Da fragt man sich, ist es lukrativer, ein Leben lang Medikamente für die Symptombekämpfung zu produzieren, als eine Therapie für Heilung zu entwickeln. Auch werden die teils bedenklichen Nebenwirkungen der Medikamenteneinnahme unter den Teppich gekehrt. Sicherlich ist das für die betroffenen Kinder wie die besorgten Eltern ein völlig unbefriedigender Zustand.

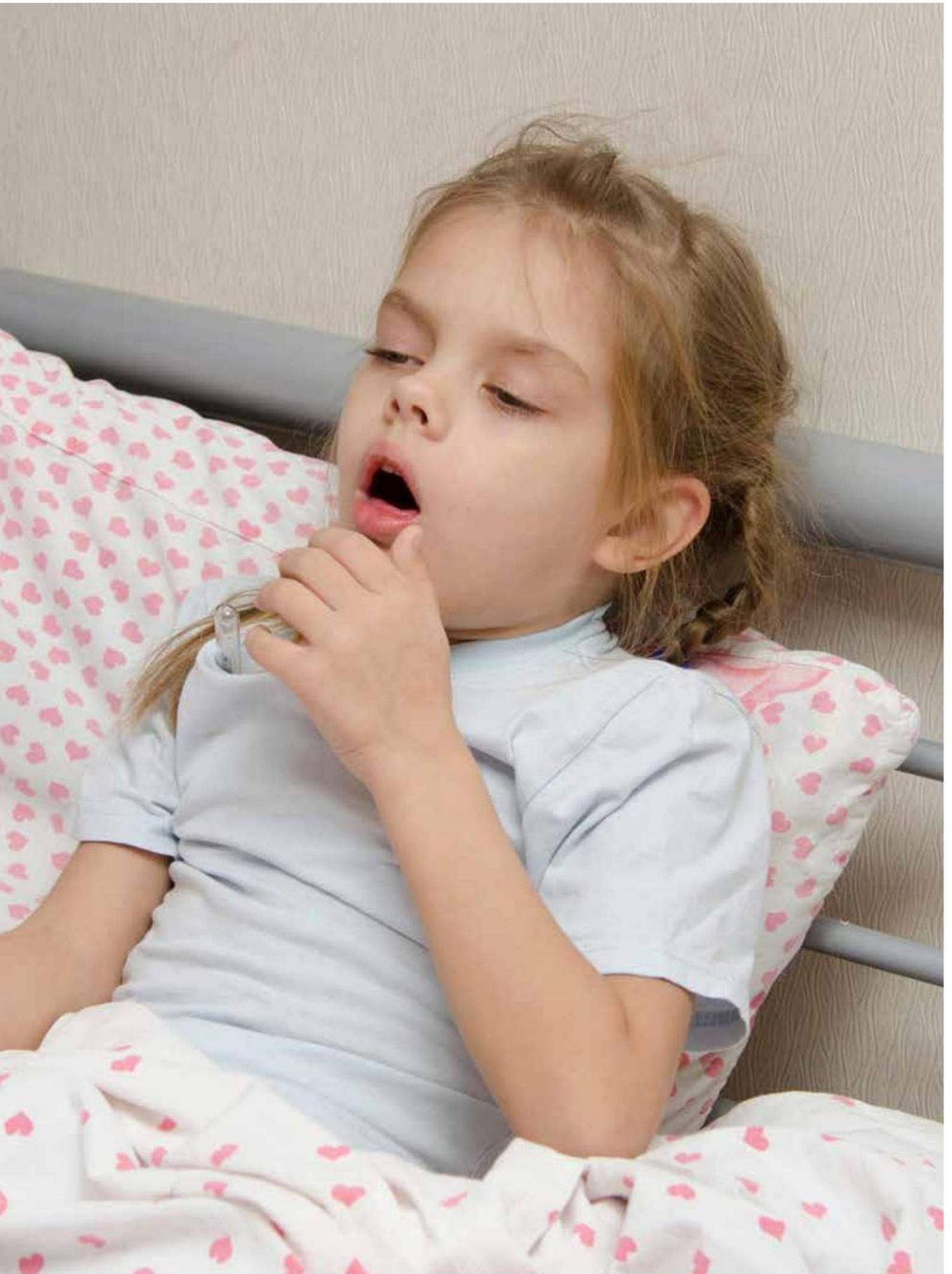
## Mögliche Ursachen und Verlauf

Kinder in umweltverschmutzten Regionen seien besonders häufig betroffen, so das Resultat mehrerer Studien. Die Pollen von Gräsern und Blütenpflanzen spielten bei rund 40 Prozent der Betroffenen eine mitauslösende Rolle, so andere Untersuchungen. Kinder, die in ländlicher Umgebung aufwachsen, etwa auf einem Bauernhof, seien weniger anfällig für Allergien und Asthma, sagen weitere Erkenntnisse. Kinder, die in ihren ersten Lebensjahren Antibiotika (Makrolide) eingenommen haben, leiden wesentlich häufiger unter Asthma oder beginnendem Asthma. In diesen Fällen weichen vor allem drei Bakteriengattungen stark vom Normalzustand ab: *Blautia*, *Rothia* und *Coprobacillus*. Zumindest von *Rothia* Bakterien ist bereits bekannt, dass sie zum Schutz vor Asthma beitragen – und dass ihr Fehlen die Erkrankung fördert.

## Die ayurvedische Sichtweise

Das sind keine Neuigkeiten für Ayurveda. Die ursprünglichen ayurvedischen Texte bestehen darauf, dass Asthma im Magendarm beginnt. Wenn dort Kledaka Kapha (Magen- und Darmschleim) ins Ungleichgewicht gerät und im nächsten Entwicklungsschritt zu einer Ansammlung von Avalambhaka Kapha (außerzelluläre Flüssigkeit) in den Lungen führt. Deshalb zählt Ayurveda zusätzlich zu den oben gelisteten Verursachern auch unpassende Ernährungsgewohnheiten, wie kalte Speisen und Getränke, unregelmäßige Essenszeiten, trockene aber auch stark







schleimbildende Nahrung. Zudem sollten Babys bis zum Erreichen des 6. - besser noch bis zum 12. Lebensmonat keine allergenen Grundlebensmittel wie Weizen, Hühnerrei, Hühnerfleisch, Fisch, Soja, Nüsse oder Kuhmilch zu sich nehmen, lautet die Empfehlung der Ayurveda Kinderheilkunde.

Doch egal ob Pollen, Schimmelpilze, Hausstaubmilben, Zigarettenrauch, Kältereiz, Küchendampf, Umweltschadstoffe oder falsche Ernährung: Gemeinsam ist den unterschiedlichen Auslösern, dass die Bronchien der Betroffenen zu stark auf die verschiedenen Reize reagieren. Die Bronchialmuskulatur verkrampft sich, die Bronchialröhrchen stellen sich eng und die Schleimhaut produziert einen zähen Schleim, der das Ausatmen von Luft aus der Lunge erschwert. Bleibt das Asthma unbehandelt, nehmen Entzündung und Schwellung der Atemwege weiter zu. Schlimmstenfalls verwandeln sich die

zarten, elastischen Bronchien mit der Zeit in dauerhaft versteifte Röhrchen. Das Resultat ist chronische Atemnot.

### **Natürliche Ordnung schaffen**

Mit der Forderung nach einer Ernährungsumstellung bei Asthma-Kindern nimmt Ayurveda eine Gegenposition zur Schulmedizin ein. Letztere geht davon aus, dass die Ernährung keinen Einfluss auf die Entstehung und den Verlauf von Asthma hat. Ayurveda Mediziner sehen das anders: Für den Behandlungserfolg ist es wichtig, dass Asthma-Patienten bestimmte Nahrungs- und Genussmittel meiden. Dazu gehören neben den bereits genannten Grundlebensmitteln auch zahlreiche Fertigprodukte (Convenience Food) wie zum Beispiel zucker- oder fruchtehaltige Joghurts und Milchdrinks. Asthma-Kinder sollten alle Lebensmittel und Getränke meiden, die im Körper Schleim erzeugen und damit die

Produktion von Kapha übermäßig fördern sowie auch sehr trockene Nahrungsmittel, die Vata provozieren. Doch kann man einem Kind wirklich zumuten, auf Milch, Käse und Joghurt zu verzichten? Ein totaler Verzicht ist nicht nötig. Wichtig ist jedoch, dass die Milchprodukte nie kalt genossen werden. Optimal ist auch, die Milch mit wärmenden, verdauungsfördernden Gewürzen anzureichern und mit etwas Wasser zu mischen. Konkret: Statt dem Kind ein Glas kalte Milch aus dem Kühlschrank zu reichen, gibt man ihm eine Schale erhitze Milch, die mit einer Prise Kardamom, Ingwer, Kurkuma oder Bio-Bourbonvanille gewürzt wird.

### **Die Doshas bei Asthma**

Meiner Erfahrung nach kann Asthma bei Kindern (und Erwachsenen) vollständig ausheilen, selbst wenn zuvor jahrelang starke Medikamente eingenommen wurden. Die ayurvedische Asthma-Therapie beginnt mit einer sorgfältigen

Diagnose, bei der festzustellen ist, welche Dosha (Grundenergien) im Ungleichgewicht sind. Im Ayurveda werden diese Energien Vata, Pitta und Kapha genannt. Vereinfacht ausgedrückt, liegt ein „Kapha-Asthma“ vor, wenn die schleimbildenden Krankheitsprozesse im Vordergrund stehen. Herrschen dagegen anfallartige Atembeschwerden und ein eher trockener Husten vor, weist dies auf ein Vata-Asthma hin. Wenn die entzündlichen Prozesse im Vordergrund stehen, handelt es sich um die Pitta-Form von Asthma. Es gilt nun, das natürliche Gleichgewicht der Grundenergien wieder herzustellen.

## Panchakarma bei Kindern - ja oder nein

Erwachsene Asthma-Patienten profitieren von einer Reinigungskur (sog. Panchakarma), doch dies ist bei Kindern erst ab dem zwölften Lebensjahr sinnvoll. Bei den Kleinen kommen vor allem die ayurvedischen Naturheilmittel zum Einsatz, die das Immun- und Nervensystem harmonisieren, Hustenreiz stillen, Schleim verflüssigen und auswerfen. Zum Beispiel mit der uralten Heilpflanze Vasaka, auch Adhatoda vasica oder indisches Lungenkraut genannt. Sie wirkt schleimlösend und hat sich bei den meisten Formen von Asthma bewährt. Die Heilpflanze Ashwagandha alias Withania somnifera hingegen ist besonders effizient bei allergischem Asthma. Im Weiteren kommen in der ayurvedischen Asthma-Therapie zahlreiche weitere Heilpflanzen zum Einsatz, darunter auch Basilikum (Tulasi), Ingwer, Süßholz und Spitzwegerich. Um die Entzündungen zu regulieren, werden zusätzlich Guduci (*Tinospora cordifolia*) abgegeben.

## Zu guter Letzt

Entspannung, Atemübungen und Körperübungen (Yoga) – diese Maßnahmen spielen in der ayurvedischen Asthma-Behandlung ebenfalls eine wichtige Rolle. Je nach Ursache und Konstitution des Kindes braucht dieses entweder beruhigende, erdende Maßregeln oder Einflüsse, die ihm mehr Bewegung und Leichtigkeit verschaffen.

Hans Heinrich Rhyner, MD & PhD (Alternative Medicine), Dipl. NHP Ayurveda Medizin gilt als international anerkannter Experte und Pionier des Ayurveda in Europa. Er lebte 25 Jahre in Indien und leitete seine eigene Klinik in Bangalore. Er blickt auf 40 Jahre klinische Erfahrung zurück und ist Verfasser von Lehrbüchern über den Ayurveda. Er setzt sein Wissen in seiner Schweizer Praxis in Teufen, in München, in Wien, auf Mallorca sowie in seiner Manufaktur für Ayurveda-Produkte in Österreich ein.





**AYURVEDA**  
von Holdt

house of retreat

**Kochakademie · Seminare  
Yoga · Meditation · Workshops  
Authentischer Ayurveda  
Panchakarma Kuren**

**Stefanie Nolden · Gregor von Holdt**  
Zeltenallee 5, 23823 Seedorf  
[www.ayurveda-vonholdt.de](http://www.ayurveda-vonholdt.de)



# Ayurveda hilft bei der Heilung von Diabetes

**Ambria Mathew PhD**

[www.riyayoga.com](http://www.riyayoga.com)

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation war Diabetes im Jahr 2014 die direkte Ursache von 1,6 Millionen Todesfällen und 422 Millionen Erwachsene sind von Diabetes betroffen.



**W**ir erinnern uns alle an unsere Kindheit, als wir mit süßen Leckereien belohnt wurden. Daraus entwickelte sich möglicherweise die Angewohnheit und das Verlangen nach Süßigkeiten. Das könnte einer der Hauptgründe für die statistisch ansteigende Anzahl von Menschen mit Diabetes sein. Diabetes ist eine chronische Krankheit, die entweder auftritt, wenn die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Insulin produziert oder wenn der Körper das produzierte Insulin nicht effektiv nutzen kann. Insulin ist ein Hormon, das den Blutzucker reguliert. Wenn wir einen Überschuss an Zucker im Blut haben, kann dies zu verschiedenen Komplikationen für Nerven, Herz, Nieren, Blutgefäße und Augen führen.

Diabetes kann mit Hilfe von altem Wissen und natürlichen Heilmethoden des Ayurveda und Yoga behandelt und möglicherweise verhindert werden. Es ist immer wichtig, einen Arzt zu konsultieren, wenn Sie diese natürlichen Heilmethoden in Ihre tägliche Routine integrieren. Fünf Ayurveda-Kräuterhilfsmittel, die bei Diabetes helfen und heilen können, sind: Triphala, Amla, Zimtpulver, bitterer Kürbis (Karela) Saft und Methi Samen.

## Helfende Kräuter

**Triphala** ist eine pulverisierte Kombination aus Haritaki, Amla



und Bibhitaki, die als natürlicher Immunitätsverstärker und Verdauungshilfe wirkt.

**Amla** ist ein starkes Kraut, reich an Vitamin C und Chrom und hilft, den Stoffwechsel von Kohlenhydraten zu regulieren. Trinken von Amlasaft, oder der Verzehr der Früchte, versorgt den Körper mit Kalzium, Eisen und



Phosphor und kann damit dem Körper helfen, den Blutzuckerspiegel zu senken.

**Auch Zimtpulver hilft**, den Blutzucker zu senken, indem es die Wirkungen von Insulin nachahmt und den Glukosetransport in Zellen erhöht. Die tägliche Einnahme von



ein paar Eßlöffeln des Pulvers mit warmen Wasser als Tee, kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu normalisieren.

**Bitterer Kürbis (Karela)** wird oft als diabetisches Heilmittel verwendet, da es viele gesundheitlichen Vorteile hat, die zu schöner Haut, Gewichtsverlust und Blutzuckerregulierung führen können.



Während viele Menschen diese Zitrone kochen, um den bitteren Geschmack zu lindern, wirkt der rohe Verzehr besser, da der Körper die medizinischen Vorteile erst dann wirklich aufnimmt.

Schließlich versorgen **Methi-Samen**, die auch als Bockshornklee bekannt sind, den Körper mit Ballaststoffen, die den Verdauungsprozess des Körpers verlangsamen, um Zucker abzubauen.

Die Einbeziehung dieser einfachen alten Ayurveda-Heilmittel kann helfen, die Symptome von Diabetes zu kontrollieren und zu reduzieren. Bei der Verwendung dieser vorteilhaften Kräuter



ist es dennoch wichtig, Ihren Arzt zu konsultieren, um den Fortschritt zu überwachen, wenn Sie diese natürlichen Methoden in Verbindung mit anderen Medikamenten anwenden.

## Ayurveda und Yoga

Ayurveda und Yoga sind Schwesterwissenschaften die, wenn sie zusammen verwendet werden, den Körper in einen hervorragenden ausgeglichenen und gesunden Zustand bringen. Mit der weltweit wachsenden Popularität von Yoga bestätigen westliche Wissenschaftler die positiven Vorteile der körperlichen Haltungsmethode als Mittel zur Linderung und Beseitigung von Krankheiten.

Sowohl die Yoga-Haltung als auch die Pranayama-Praxis können bei Diabetes helfen. Wenn Sie mit der Yoga-Haltung oder Pranayama-Übung beginnen, ist die Anleitung durch einen gut ausgebildeten Lehrer wichtig, um sicherzustellen, dass die Übungen richtig ausgeführt werden.

Das Üben von Yoga stimuliert unsere Organe, was den Stoffwechsel verbessert und die Zellen unseres Körpers dazu anregt, effizienter zu arbeiten. Das ist sehr vorteilhaft für Menschen, die unter Diabetes leiden. Bestimmte praktizierte Haltungen versorgen die Bauchspeicheldrüse und die Leber mit einer Art Massage und Tonisierung, womit das Kreislauf- und Nervensystem angeregt wird, was effektiv dazu beiträgt, die Insulinspiegel zu kontrollieren.

Durch verschiedene Übungen, die die Bauchregion wie Matsyendrasana (sitzende halbe Drehung), Dhanurasana (Bogenhaltung) zusammendrücken, kann eine Stimulation der Bauchspeicheldrüse erreicht und ihre Sekretproduktion erhöht werden. Ebenso wird die Produktion von Hormonsekreten angeregt.

### Matsyendrasana Haltung:

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden, falten Sie das rechte Bein in eine gebeugte Knieposition, halten Sie sich mit der linken Hand am Knie und drehen Sie den Rumpf des Körpers, während Sie über Ihre Schulter schauen. Diese Verdrehung bewirkt die Ausscheidung der Giftstoffe indem sie die Nieren, die Bauchspeicheldrüse, die



Leber und die Gallenblase massiert.

### **Dhanurasana Haltung:**

Legen Sie sich auf den Bauch, falten Sie die Knie und halten Sie die Knöchel. Beim Einatmen den Oberkörper vom Boden heben und die Beine nach oben und nach hinten bringen. Der Körper



sollte nun für ein paar Sekunden in einer Bugposition sein und dann ausatmen und wieder auf den Boden legen. Diese Haltung verbessert die Funktion der Bauchspeicheldrüse und des Darms, was zur Kontrolle des Blutzuckerspiegels beiträgt.

Zusammen mit Asana, Praxis von Pranayama (Atem) und Übungen wie Kapalbhathi und Anulom Vilom bieten sich viele Vorteile.

**Kapalbhathi (glänzende Schädelatmung)** stimuliert die

Stoffwechselfunktion unserer Organe und regt dadurch die Bauchspeicheldrüse



an, Insulin freizusetzen, was hilft, Diabetes zu kontrollieren. Es wird in sitzender Haltung praktiziert und das Einatmen erfolgt durch die Nase. Wenn der Praktizierende ausatmet, wirkt sich das tief auf die Wirbelsäule aus, was die Bauchspeicheldrüse dazu anregt, Insulin



freizusetzen, das hilft, Diabetes unter Kontrolle zu halten.

**Anulom Vilom** (alternierende Nasenatmung) wirkt beruhigend auf

das Nervensystem und ist sowohl für Herzpatienten als auch für Diabetiker vorteilhaft. Dies ist auch eine Atemübung, die im Sitzen ausgeübt wird. Halten Sie mit geschlossenen Augen das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen zu und heben den Ringfinger, atmen Sie durch das linke Nasenloch ein. Halten Sie jetzt mit dem Ringfinger das linke Nasenloch zu und atmen Sie aus dem rechten Nasenloch aus. Nun aus dem rechten Nasenloch einatmen, mit dem Daumen dieses Nasenloch zuhalten und aus dem linken Nasenloch ausatmen. Die konzentrierte Übungsdauer sollte 3-5 Minuten betragen.

Obwohl die Yoga Haltung und die Pranayama-Praxis dazu beitragen können, Insulin-bezogene Gesundheitsprobleme durch Verbesserung der Verdauung, Durchblutung, Auflösen von Giftstoffen, zu verbessern, was zu einem entspannten schönen Gesicht und zu mentaler geistiger Balance führen kann, ist es wichtig, sie unter der Anleitung eines Lehrers zu praktizieren.

Yoga sollte daher auf eine entspannte Weise praktiziert werden, mit Fokus auf den Atem und ohne jegliche Anspannung.

## **Kerala Reisebörse zur Förderung des Tourismus in der Region Malabar im Jahr 2018**

Die Förderung des Tourismus in der Region Malabar steht im Mittelpunkt der kommenden 10. Kerala Travel Mart (KTM)), die eine Plattform für umfangreiche Geschäftstreffen und Maßnahmen sein wird, um den Tourismussektor des Landes zu einem nachhaltigen Unternehmen zu machen.

Die Veranstaltung wird von der KTM Society in Zusammenarbeit mit Kerala Tourism organisiert und findet vom 28. bis 30. September im Samudrika und Sagara Convention Centre, Willingdon Island, Kochi, statt.

Sie wird den wichtigsten Branchenvertretern eine Reihe von Möglichkeiten bieten, Geschäftsbeziehungen zu knüpfen und das Wachstum der gesamten Tourismusbranche voranzutreiben. Experten werden im Rahmen der Veranstaltung an vier Seminaren teilnehmen.

Vertreter aus 73 Ländern werden an der Veranstaltung teilnehmen. Dies ist die höchste Beteiligung aus dem Ausland in der Geschichte der KTM.

Die 10. KTM wird 320 Anbieter haben, verglichen mit 261 im letzten Jahr. Rund 411 Stände werden vor Ort aufgebaut. Vor der KTM wird es eine Kerala-Tour für 50 ausländische Medienvertreter geben.

Auffälligstes Merkmal der KTM ist, dass es sich um eine Kooperation zwischen der Landesregierung und der Tourismusbranche handelt. Menschen aus der Tourismusbranche, darunter Hoteliers und Reiseveranstalter, und Kerala Tourism sind an diesem großen Ereignis beteiligt. Kerala Tourism wünscht sich mehr Investoren in die Region Malabar.



27-30  
September  
2018





für ausgesuchte  
und traditionelle ayurvedische Produkte

**Traditionelle  
MASSAGEÖLE und GHEE**

**KAASH  
Fußmassageschale**

**Amla Fruchtmus  
CHAYAVANPRASH**

**INGWER  
Elixiere**

**BIO  
Tambul**

**GEWÜRZ  
Pastillen**



**BIO  
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL**

[WWW.AYURVEDALIVE.DE](http://WWW.AYURVEDALIVE.DE)

E-Mail: [buero@ayurvedalive.de](mailto:buero@ayurvedalive.de)  
OM Vital Vertriebs GmbH Tel: +49-6221-7599481

# Das Verzeihen üben

In unserem Leben werden wir uns des öfteren in Situationen wiederfinden, in denen uns das Verhalten Anderer irritiert, nervt oder uns sogar wütend machen kann.

Auch bei kleinen, eigentlich trivialen Problemen können wir dazu tendieren, vorschnell genervt oder verärgert zu reagieren. Nach einer Weile wird jedoch klar, dass unsere Überreaktion nicht angebracht war. Was kann man da tun? Das Verhältnis zu der betroffenen Person hat sich bereits verschlechtert und manche Schäden sind irreparabel.

In Zeiten wie diesen, müssen wir einen Schritt zurück gehen, um uns selber sowie auch anderen zu verzeihen. Nicht nur das Vergeben sollten wir lernen, sondern auch zukünftig mit einer ruhigen Haltung in Situationen wie diese, gehen. Diese Fähigkeit ist nicht leicht zu erlernen, doch wenn wir unseren Körper und Geist einsetzen, können auch wir Ruhe und Vergebung ausstrahlen.

Vergebung ist in aller erster Linie ein reinigender Akt für sich selbst und seinen eigenen Geist. Diese Fähigkeit kann uns helfen Spannungen zu lösen und unser Selbstbewusstsein zu steigern.





MAHARISHI AYURVEDA  
PRIVATKLINIK BAD EMS  
Seit 1992

## AYURVEDA-KUREN

SPITZENQUALITÄT MITTEN IN DEUTSCHLAND

### PANCHAKARMA

die tief greifende Reinigung





Das Herzstück unserer Therapie ist die klassische ayurvedische Reinigungskur – **Panchakarma**. Panchakarma ist ein System genau aufeinander abgestimmter physikalischer Behandlungen, die den Organismus sanft und äußerst tiefgreifend von Stoffwechsellrückständen befreien und auf diese Weise vielen Krankheiten die Grundlage entziehen.

**Wir beraten Sie gerne:**  
Telefon: 02603 9407-0

### WÄHLEN SIE DAS BESTE FÜR IHRE GESUNDHEIT

**Maharishi AyurVeda Privatlinik Bad Ems**

Seit 1992 Europas führende und vielfach ausgezeichnete Ayurveda-Privatlinik

[www.ayurveda-badems.de](http://www.ayurveda-badems.de)

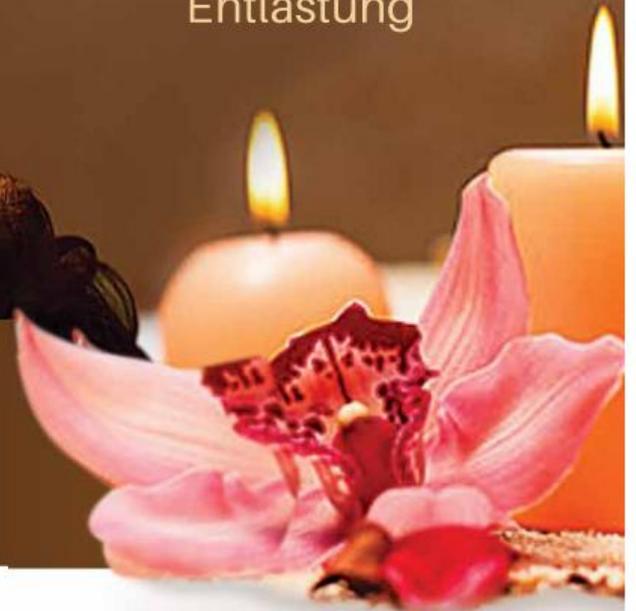


**Maharishi  
Ayurveda®  
Krankenhaus**

Vorbeugung  
Verjüngung  
Entlastung



Mit mehr als 5000 zufriedene Patienten aus 81 Länder.  
Bei uns finden die Gäste unseres Hauses tiefgreifende Behandlung-  
ansätze, die das Gleichgewicht wiederherstellen und die natürlichen  
Heilmechanismen des Körpers wieder in Gang setzen. Zusätzlich dazu  
gewinnt man ein inniges Verständnis über die Zusammenhänge  
zwischen den verschiedenen Aspekten des eigenen Lebens und  
dessen Einfluß auf das allgemeine Wohlbefinden.



Genießen Sie Ihren Aufenthalt in dem **Maharishi Ayurveda Krankenhaus**  
und kehren Sie mit verjüngtem und  
erfrischem Geist und Körper heim

- ✿ Ayurvedische Konsultation anhand der Pulsdiagnose
- ✿ Panchakarma-Behandlungen gemäß den Anweisungen des Vaidya
- ✿ Blutegel-Therapie
- ✿ Maharishi Ayurveda Rasayana- & Heilmittel
- ✿ Klinik für Hämorrhoiden und Fisteln
- ✿ Transzendente Meditation
- ✿ Yoga und Ayurveda-Kochkurse



NABH Akkreditiertes Ayurveda Krankenhaus



**MAHARISHI AYURVEDA HOSPITAL**

(Khosla Medical Institute & Research Society)

BP-Block, Shalimar Bagh (West)  
Delhi-110088

TOLL FREE NO .: 1800-300-24125

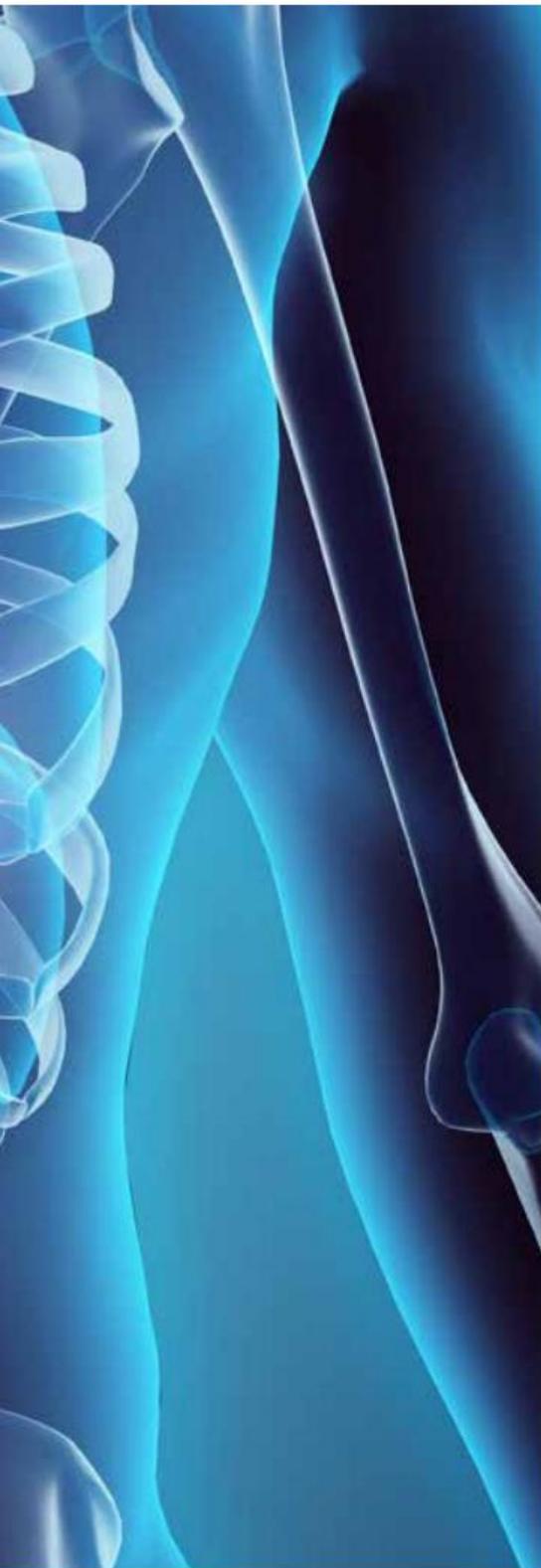
Tel.: 011-27479501, 27479502, 27479503

e-mail : [info@mahospital.org](mailto:info@mahospital.org)

web : [www.maharishiayurvedaindia.org](http://www.maharishiayurvedaindia.org)

# Lebererkrankungen verstehen





**L**ebererkrankungen spielen im Bewusstsein der Menschen eine nicht so bedeutende Rolle wie Krebs, Diabetes, Rheuma oder Herz-Kreislaufkrankungen. Aber ständig zunehmende Lebererkrankungen wie Fettleber, Hepatitis und Leberzirrhose treten sogar vermehrt bei jungen Menschen auf. Der Grund für den hohen Anstieg von Lebererkrankungen sind ungesunde Ernährungsgewohnheiten, ein Lebensstil ohne Bewegung und übermäßiger Alkoholkonsum. Nur wenn wir unseren Lebensstil korrigieren, können wir Lebererkrankungen in den Griff bekommen.

### **Das Universalorgan**

Leber verstoffwechselt nicht nur die Nährstoffe in der Nahrung wie Kohlenhydrate, Proteine und Fette, sie speichert auch Glykogen, das in Notsituationen zu Glukose abgebaut wird. Albumin, das ein wichtiges Transportmolekül im Blut ist, Hormone zur Fettverdauung oder Faktoren der Blutgerinnung, sind nur einige Substanzen, die die Leber produziert. Auch ist sie das zentrale Organ zur Entgiftung. Mehr als 500 chemische Reaktionen finden in der Leber statt. Es ist dieses funktionell wichtige Organ, das Tag und Nacht für uns arbeitet.

Die Leber hat die magische Eigenschaft der Regeneration. Selbst wenn drei von vier Teilen der Leber beschädigt oder abgeschnitten sind, wird sie innerhalb von sechs bis acht Wochen wieder in ihren normalen Zustand zurückwachsen. Selbst wenn 80 Prozent dieses Organs zerstört sind, kann es immer noch voll funktionsfähig sein. Wenn in den Anfangsphasen einer Lebererkrankung die richtige Pflege und Aufmerksamkeit gegeben wird, kann sich die Leber schnell erholen.

### **Krankheiten**

Die Einzigartigkeit von Lebererkrankungen besteht darin, dass sie sich langsam entwickeln. Eine Person erkrankt nicht plötzlich.

#### ***Fettleber***

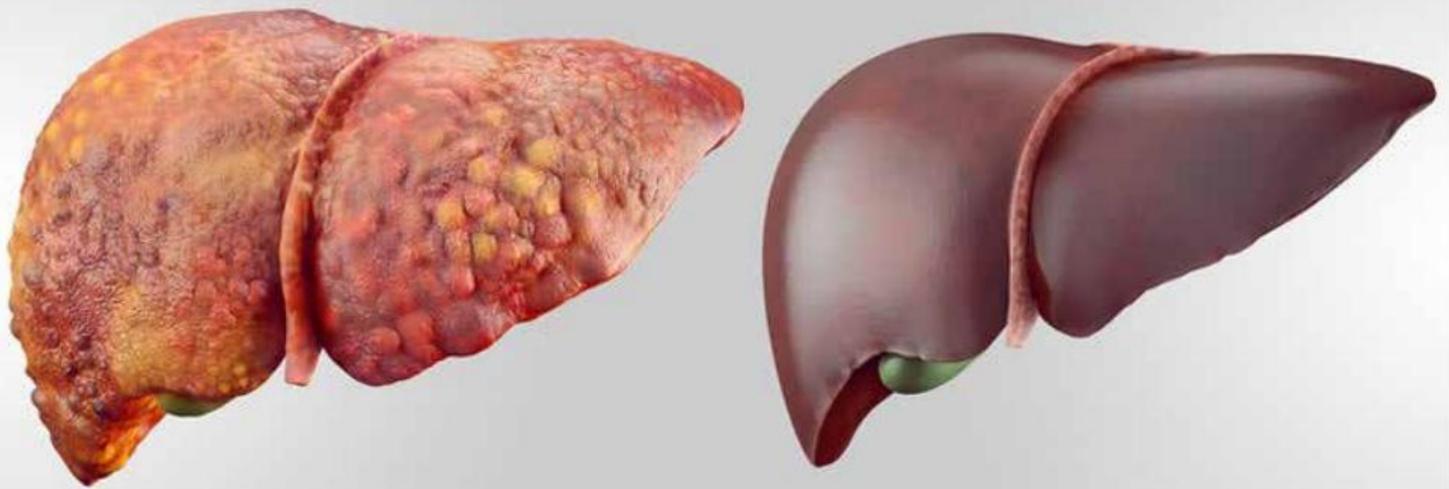
Dies ist das erste Stadium der Lebererkrankung. In diesem Stadium füllen sich die Leberzellen mit Fett. Diese Krankheit zeigt möglicherweise keine Symptome, kann aber bei einer normalen Untersuchung identifiziert werden. Symptome können u.a. Schmerzen in der rechten Magenseite, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Gelbfieber sein. Wenn ein Bluttest durchgeführt wird, wird eine Zunahme der Enzyme (SGOT, SGPT) beobachtet, die von diesem Organ gebildet werden. Werden nicht genug Vorsichtsmaßnahmen getroffen, wird diese Erkrankung zur Hepatitis fortschreiten.

#### ***Hepatitis***

Hepatitis ist eine Erkrankung, bei der die Leber anschwillt oder sich entzündet. Das Hauptsymptom der Hepatitis ist Gelbfieber. Dies wird durch die Schädigung der Leberzellen verursacht, die zu Infektionen und Veränderungen der Grundstruktur dieses Organs führt. Andere Symptome sind Fieber, Bauchschmerzen und Appetitlosigkeit. Bei der Blutuntersuchung wird eine Steigerung der Produktion von Enzymen der Leber beobachtet. Wenn die verursachenden Faktoren und Symptome der Hepatitis am Anfang selbst kontrolliert werden, kann die Gesundheit dieses Organs wiederhergestellt werden.

#### ***Leberzirrhose***

Das letzte Stadium einer Lebererkrankung ist Zirrhose. Die Leber wird geschrumpft



und hart. Hier werden die Zellen der Leber zerstört. Symptome der Zirrhose sind Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Gelbfieber, Abnahme des Körpergewichts und Muskelschwäche. Es sind die Komplikationen der Zirrhose, die den Patienten in einen gefährlichen Zustand versetzen. Menschen mit Leberzirrhose haben Bluthochdruck, was zu Hämorrhagie führt. Der Patient kann Blut erbrechen, der Stuhl wird schwarz und Blut wird zusammen mit dem Stuhl ausgestoßen. Bei Patienten mit Zirrhose wird die Leber ihre Funktionsfähigkeit vollständig verlieren und der Patient fällt ins Koma.

### **Alkohol - der Hauptübeltäter**

Der Konsum von Alkohol kann der Hauptgrund für Lebererkrankungen sein. Neunzig Prozent derjenigen, die kontinuierlich Alkohol konsumieren, haben eine Fettleber. Zehn bis 20% dieser stark alkoholabhängigen Menschen bekommen Hepatitis. Zirrhose tritt bei Menschen auf, die seit mehr als 10 Jahren alkoholabhängig sind. Früher wurde die Fettleber bei Menschen über 90 Jahren gefunden, heute findet man sie bei alkoholabhängigen Jugendlichen.

### **Weitere Ursachen**

Die zunehmende Zahl von Lebererkrankungen in der heutigen

Zeit entsteht nicht nur aufgrund von Alkoholismus -- Lebensstil, Ernährungsgewohnheiten, Medikamentenmissbrauch sind einige der Gründe, warum Lebererkrankungen in die Kategorie der „Life Style Erkrankungen“ fallen. Der Konsum fetthaltiger Nahrungsmittel führt dazu, dass Kinder fettleibig werden. Lebensmittel wie Chips, frittierte Speisen, Gebäck und Kuchen erhöhen die Viskosität des Blutes, was zu einer Fettlebererkrankung führt. Der heutige Lebensstil ist geprägt von einer Routine ohne Bewegung. Diese ungesunden Gewohnheiten führen zu Fettleibigkeit. Dies wiederum führt zu einer langen Liste von Krankheiten. Somit tritt ein Fettleberzustand auf, selbst wenn kein Alkoholkonsum vorliegt. Dieser Zustand wird als nichtalkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD) bezeichnet.

### **Zunahme von Leberkrebs**

Zunehmende Leberfunktionsstörungen wie Fettleber, Leberzirrhose und Hepatitis führen zu einer Zunahme von Leberkrebs. Es wird festgestellt, dass 80% der Menschen, die an Leberkrebs leiden, aus verschiedenen Gründen von Leberzirrhose betroffen sind. Auch Krankheiten wie Hepatitis B & C können zu Leberkrebs führen.

### **Tipps für eine gesunde Leber**

- Vermeiden Sie Alkohol.
- Essen Sie gut und gesund. Vermeiden Sie frittierte Lebensmittel und Fast Food. Vermeiden Sie Backwaren, die zu fettig und sehr süß sind.
- Essen Sie viel frische Früchte und Gemüse.
- Kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht.
- Achten Sie auf genug körperliche Bewegung.
- Nehmen Sie Medikamente nur auf Anraten Ihres Arztes ein. Verringern Sie den starken Gebrauch von Steroiden und Hormonen, da diese zur Zerstörung der Leber führen.
- Wenn Sie Symptome von Gelbfieber sehen, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Gönnen Sie der Leber Ruhephasen. Beschränken Sie sich auf 3 Mahlzeiten und lassen Sie Zwischenmahlzeiten weg.
- Gelbwurz (Curcuma) ist ein wichtiges Gewürz, das die Leber schützt.
- Bittere Kräuter in Form von Tees unterstützen die Leberfunktion (aus der westlichen Hausapotheke: Bitterklee, Wermut und Artischocke, aus dem Ayurveda: Katuki, Bhumyamalaki´ und Guduchi).

**Mitra** hermitage

AYURVEDA  
Tandem mit  
Mutter Natur



Ein ISO 9001 /2008 zertifiziertes Ayurveda Hospital  
und ausgezeichnet mit dem Olive Leaf-Siegel des  
Tourismus Institutes der Regierung von Kerala

**Ausgezeichnet mit dem Zertifikat Excellence  
im Jahr 2014 und 2016 von Trip Adviso**

**Mitra** hermitage

**Mitra Hermitage Ayurveda Hospital**  
Venkara, Thiruvallam.P.O., Trivandrum – 695027, Kerala,India  
Ph: 0471 2381888, 8136864149

**Kontakt**

**9847064149**

mitra.hermitage@yahoo.com  
www.mitrahermitage.com

# Die Menopause kennenlernen

Jedes Stadium im Leben einer Frau ist vielseitig und schön. Die emotionalen und körperlichen Veränderungen, die mit jedem dieser Stadien verbunden sind, machen sie zu einem einzigartigen Werk des Schöpfers. Zu diesen Lebensstadien gehören die Pubertät, die Mutterschaft und die Menopause. Jedes dieser Stadien sollte mit anmutiger Offenheit angenommen werden. In den westlichen Gesellschaften werden einige dieser Veränderungen als Krankheiten behandelt. Ayurveda dagegen bietet eine besondere Lösung für einen glücklichen und sicheren Übergang. Die Menopause ist eines dieser natürlichen Stadien. Sie ist zudem der letzte Abschnitt im Leben einer Frau, der am abschließende Ende ihrer natürlichen Fruchtbarkeitsphase kommt.

**Dr. G. G. Gangadharan** wird uns im Folgenden mehr über die Natur der Menopause erzählen und auch, wie ihr mit würdevoller Anmut begegnet werden kann.

Der Lebensabschnitt zwischen Menarche, der ersten Regelblutung, und Menopause, dem Ende der monatlichen Blutungen, hat erhebliche Auswirkungen auf die körperlichen, emotionalen und sozialen Aspekte im Leben einer Frau. Selbstverständlich benötigen Frauen in allen Lebensphasen das gleiche Maß an Zuwendung, der Umgang mit der Menopause jedoch erweist sich immer wieder als schwierig, weil ein angemessenes Verständnis, umfassende ärztliche Betreuung und gute soziale Unterstützung fehlen.

Menopause ist ein natürlicher Vorgang, der bei Frauen normalerweise im Alter zwischen 45 und 55 Jahren auftritt. Ayurveda verwendet für ‚Menopause‘ den Begriff ‚Rajonivrutti‘. Die mit der Menopause einhergehenden Beschwerden werden als Ungleichgewicht der Doshas Vata, Pitta und Kapha verstanden, begleitet von einer Degeneration (kshaya) der Körpergewebe (dhathus), der

Abfallprodukte (mala) und des Stoffwechsels (agni). Bedingt durch den natürlichen Alterungsprozess degenerieren die Körpergewebe langsam. Die Menopause ist ein Übergang von den Pitta-Stadien des Lebens hin zum Vata-Abschnitt.

## Konstitution und Dosha in der Menopause

Je nach vorherrschendem Dosha treten folgende Symptome auf:

1. Vata dosha: Vata-geprägte Frauen leiden eher unter Beklemmung, Reizbarkeit, Depressionen, Stimmungsschwankungen, sensorischen und motorischen Beeinträchtigungen, Nervosität, trockener Haut und Gelenkerkrankungen.
2. Pitta dosha: Pitta-geprägte Frauen machen Phasen der Wut, der Unbeherrschtheit, der Reizbarkeit und Hitzewallungen durch. Zudem leiden sie unter extremem



Schwitzen, Durst und Blasenentzündungen.

3. Kapha dosha: Kapha-geprägte Frauen sind anfälliger für Depressionen, Lethargie, Gewichtszunahme, Darmträgheit, Wasseransammlung und starkem Schlafdrang.

### **Symptome der Menopause**

- Hitzewallungen
- vaginale Trockenheit
- Schlafstörungen
- atrophische Vaginitis
- Blasenentzündung
- Austrocknen und Verdünnen der Haut
- Haarausfall
- Herzrasen

- Migräne
- Stimmungsschwankungen
- Beklemmungen
- Depressionen
- geistige Verwirrung
- Osteoporose
- Hormonschwankungen
- Reizbarkeit

### **Früh anfangen**

„Einen Brunnen graben, wenn das Haus schon brennt“ ist ein altes Sprichwort, das beschreibt, wie Frauen ihren jeweiligen Lebensabschnitten begegnen. Viele neigen dazu, ihre eigenen Bedürfnisse zu vergessen und ihnen

die erforderliche Zeit zu widmen. Stattdessen betrachten sie sie als ‚Krise‘ und greifen zu Behandlungsformen wie der Entfernung der Gebärmutter oder Hormonersatztherapien. Gelingt es jedoch Frauen davon zu überzeugen, in ihren Zwanzigern oder Dreißigern mit Stressabbaumethoden, beispielsweise innerlich durch die Einnahme von Kräutern, oder äußerlich, beispielsweise durch Yoga, Pranayama und Meditation, können sie Jahre später problemlos in die Menopause gleiten. Frauen, die mit einem niedrigen Stresslevel leben und ein einfaches Leben führen, beispielsweise auf dem Land, leiden selten unter den mit der Menopause einhergehenden Problemen. Das Leben auf dem Land, mit all den körperlichen Aktivitäten und einer gesunden Ernährung, die aus frischem Gemüse, Getreide und mehr besteht, hat einen ausgleichenden Effekt auf den Hormonspiegel.

### Empfehlungen der Acharayas

Unsere weisen Lehrer (acharyas) erwähnen viele wirkungsvolle Kräuter, die Frauen mit Problemen in den Wechseljahren helfen können. Dazu zählen:

**Shatavari** (*Asperagus racemosa*) –



Shatavari ist das beste Heilkraut für betroffene Frauen, da es bekannt dafür ist, den Hormonspiegel auszugleichen. Zusätzlich helfen seine kühlenden Eigenschaften die Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen zu verringern. Außerdem hat es einen verjüngenden Einfluss auf die Körpergewebe (dhathus).

**Ashoka** (*Saracaashoka*, Ashokabaum)



– Dieses Heilkraut wird der Bedeutung seines Namens gerecht: ohne Sorge. Die Pflanze reguliert exzessive Blutungen und Stress vor dem Beginn der Menopause.

**Ashwagandha** (*Withana somnifera*, Schlafbeere, Winterkirsche) – Die Schlafbeere ist ein wirkmächtiges Antioxidans und ein ebenso

wirkungsvoller Immunmodulator. Die Heilpflanze stärkt die Kraft, verhilft zu



gesundem Schlaf und mildert Stress. Während der Menopause kontrolliert sie vasomotorische Beschwerden wie Hitzewallungen, Nachtschweiß und Herzrasen effizient.

**Jeeraka** (Kreuzkümmel) –



Kreuzkümmel hilft bei phytoöstrogenen Abläufen und verringert alle Beschwerden, die in Zusammenhang mit dem Pitta dosha stehen.

**Bala** (*Sida cordifolia*, Sandmalve) –



Die Sandmalve ist das beste Heilkraut zur Stärkung der Körpergewebe und der Knochen, ganz besonders wenn sie medizinisch mit Milch zubereitet wurde (siehe das Rezept im Kasten unten).

**Amalaki** (*Emblica officianalis*,



Amlabaum, indische Stachelbeere) – Die indische Stachelbeere ist das beste Vayastapan, also das beste Heilmittel mit verjüngender Wirkung.

**Yasthimadhu** (*Glycyrrhiza*



glabra, Echtes Süßholz) – Das Echtes Süßholz ist ein Rasayana-Heilmittel, ein hervorragendes Antioxidans, Antidepressivum und sehr guter Immunmodulator. Es hilft auch, die Gedächtnisleistung zu verbessern.

## HEILMITTEL GEGEN HITZEWALLUNGEN

### Balamoola ksheerapaka

10 g Sandmalvenwurzel in 300 ml Wasser und 100 ml Milch kochen bis die Flüssigkeitsmenge auf 100 ml eingekocht ist. Anschließend filtern und einmal täglich trinken. Wenn keine Diabetes vorliegt, kann man mit Kokosnusszucker oder braunem Zucker süßen.

### Ksheerabalataila

Das Öl wärmen und auf dem Kopf einmassieren. Die Anwendung sollte zweimal wöchentlich erfolgen und das Öl etwa 30 Minuten einwirken.

Alle diese Kräuter verfügen über sogenannte phytoöstrogene Aktivitäten und imitieren die Hormone auf eine milde und natürliche Weise. Dadurch sind sie in der Lage, die Härte der mit der Menopause einhergehenden Beschwerden zu lindern und dadurch die Lebensqualität der betroffenen Frauen zu verbessern. Vernünftig angewendet und bei Bedarf unter der Aufsicht eines Experten angewendet, helfen diese einfachen Mittel, die durch die Menopause verursachten Funktionsstörungen zu überwinden. Sie könnten zudem das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, verringern.

### Der Osteoporose vorbeugen

Sehr wichtig ist, dass Frauen früh damit beginnen, die Doshas im Gleichgewicht zu halten. Je besser ihnen das gelingt, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie die Wechseljahre gut und ohne große Probleme überstehen. Der Verzehr von Nahrung, die für die Beschaffenheit (prakruti) des eigenen Körper vorteilhaft ist, ist ein nützliches Hilfsmittel, um die negativen Auswirkungen der Menopause und anderer altersbedingten Leiden aufzuhalten.

Osteoporose, eine schleichende Krankheit, ist eine der größten Bedrohungen für Frauen über 50. Da Vata in diesem Lebensabschnitt vorherrschend zu sein scheint. Sind Frauen in diesem Alter mit einer Abnahme der Knochendichte (asthikshaya) konfrontiert. Diese Abnahme führt zu zerbrechlichen Knochen, die sehr leicht brechen können. Um dies zu verhindern, muss

schon in frühen Lebensphasen Vorsorge getroffen werden. Von Brüchen besonders gefährdet sind die Hüften, die Wirbelsäule und die Handgelenke. Knochenbrüche, die durch Osteoporose verursacht wurden, sind auch verantwortlich für eine erhöhte Sterblichkeitsrate, für chronische Schmerzen, eine Abnahme der Lebensqualität und die Notwendigkeit der Langzeitpflege, was zu einer Steigerung von Kosten führt.

In diesem Zusammenhang ist Ayurveda von höchster Bedeutung, besonders wegen seiner Methoden zur Verjüngung, die die Lebenserwartung, das Gedächtnis und die Intelligenz steigern. Sie verbessern die Farbe, den Teint, die Stärke und Leistung der Sinnesorgane und unterstützen das Wahrnehmungsvermögen. Rasayana-Heilmittel stärken die sieben Körpergewebe (dhathus). Die moderne Wissenschaft dagegen beschäftigt sich mit Hormonersatztherapien und anderen Präparaten, mit allen nachteiligen Auswirkungen der Behandlung, die zu weiteren Leiden führen können.

Ayurveda beschäftigt sich mit allen Stadien des Lebens und widmet der Gesundheit von Frauen besondere Aufmerksamkeit. Gesundheit bedeutet, die Homöostase aller Doshas im Körper. Das gelingt mit einer gesunden Lebensführung im Alltag (dinacharya) oder zu bestimmten Jahreszeiten (ritucharya). Und dazu gehören eine angemessene Ernährung, Phytotherapeutika, Übungen und einfache Veränderungen der Lebensgewohnheiten. Die meisten der unerfreulichen Begleiterscheinungen der Wechseljahre können durch gesunde Ernährung und Lebensweise wesentlich reduziert werden.

Dieses Wissen ermöglicht Ihnen vorbereitet zu sein und in Ihrem Leben mit Anmut voranzuschreiten. Brechen Sie auf in ein Leben voller Schönheit!



### Prof. Dr. G. G. Gangadharan

Ayurvedacharya, FAIP (USA), PhD, MoM (McGill, Canada)

Director, Ramaiah Indic Specialty Ayurveda - Restoration Hospital, NABH accredited  
A unit of Gokula Education Foundation (Medical),  
New BEL Road, MSR Nagar  
Mathikere PO, Bengaluru - 54  
Tel: +91-80-22183456, +91-9632128544,  
Mob: +91-9448278900  
www.msricaim.com



Medienkooperation  
**Ayurveda**

## 20. Internationales Ayurveda Symposium

Für Ayurveda-Mediziner, -Therapeuten und alle Ayurveda-Freunde  
**14. - 16. September 2018 in Birstein, Hessen**

KEY TOPICS

- Ayurveda & Detox - Das Konzept der Langhana Therapie
- Ayurvedische Therapiestrategien für Zivilisationskrankheiten
- Klassische Ayurveda Texte im Licht moderner Wissenschaft
- Satellite: „Vastu Shastra - Ayurveda für Wohn- & Lebensräume“

**20. JUBILÄUM**

Europäische Akademie für Ayurveda  
Forsthausstr. 6 · D-63633 Birstein · Tel. +49 (0) 6054-9131-0

[www.ayurveda-symposium.org](http://www.ayurveda-symposium.org)

# Nützliche Tipps zur Behandlung von Insektenstichen in warmen Ländern

**B**isse von giftigen Insekten wie Spinnen, Ameisen, Wespen und Skorpionen werden vom Ayurveda ernst genommen. Davon werden rund 167 als behandlungswürdig erkannt. Ein Arzt kann häufig am Patient selbst nachvollziehen, welches Insekt ihn gebissen hat, und zwar durch das Bild bzw. die Art des Bisses sowie die auftretenden Symptome. Wichtig ist aber auch den Patienten zu beruhigen, denn die Angst und Panik des Patienten verschlimmern die Situation noch deutlich.

Ein wichtiger Teil der Behandlung ist, herauszufinden, ob der Stachel des Insekts, das den Biss verursacht hat, im betroffenen Körperteil verblieben ist. Sobald dies festgestellt wurde, sollten Schritte zur sofortigen Entfernung des Stachels unternommen werden. Anschließend sollte Blut von der betroffenen Stelle entfernt werden, insbesondere wenn der Biss von einer Spinne stammt. Danach sollten die Schwellungen und andere Symptome in der Biss-Region mit Cremes und Ölen behandelt werden.

Gewöhnliches Gift wird schwer und dringt ins Blut ein, breitet sich schnell über den ganzen Körper aus. Um zu verhindern oder zu verringern, dass die Intensität des Giftes alle Teile des Körpers erreicht, können Eisbeutel auf die Wunde gelegt oder intensiv gekühlt werden. Auch leichte Medikamente wie Vilvathi, Dooshi Vishari Agatham können verwendet werden, um die Wirkung des Giftes zu reduzieren.

## Pflanzliche Heilmittel - Hausrezepte

- Wespen- oder Bienenstiche behandelt man mit einer Mischung aus Kalkstein und Limettensaft, die auf die betroffene Stelle aufgetragen werden.
- Für einen Biss einer Wespe kann man eine Salbe herstellen, indem man Mukkutti mit Ghee mischt und dann auf die betroffene Stelle aufträgt.
- Bei einem Skorpion-Stich wird Tulsi-Saft mit Kurkuma gemischt und auf die betroffene Stelle auftragen.
- Wenn der Biss von einem Hundertfüßler oder Tausendfüßler stammt, ist die Behandlung ein wenig anders. Hier kann 'Ushnakriya' helfen. Zu diesem Zweck wenden Sie heißes 'manal kizhi' auf dem verletzten Bereich an.
- Wenn der Biss von anderen Schädlingen stammt dann "Narunendi" mit Kurkuma mischen und in Ghee kochen. Diese Mischung kann dann auf den verletzten Bereich aufgetragen werden.
- Wenn ein Skorpion gebissen hat, massieren Sie den verletzten Bereich mit dem Blatt der Arkkam-Pflanze zusammen mit Ghee und Salz. Die Mischung sollte vor dem Auftragen auf den gebissenen Bereich in einer Pfanne erhitzt werden.
- Andere häufige Insektenstiche können durch Schleifen des Neem-Blattes und Auftragen auf den Bissbereich geheilt werden.
- Unter Berücksichtigung der Schwere des Bisses und der Stärke des Patienten sollte sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.



*Bei Bissen von Skorpionen ist es gut, eine Paste mit Kukuma und Tulsi Saft zu mischen, so dass das Gift den Körper nicht beeinflusst.*



# GEWICHT achtsam reduzieren

Wenn Nahrung achtsam konsumiert wird, wird sie effektiv metabolisiert (verstoffwechselt) und der Körper kann Nährstoffe effektiv aufnehmen. Alles andere wird als Abfall behandelt und eliminiert. „Fast wie ein Mixer, der auf höchster Stufe arbeitet.“

**L**aut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation aus dem Jahr 2016 sind 39% der Weltbevölkerung übergewichtig und 13% adipös. Diese Zahl steigt trotz erhöhter Aufmerksamkeit stetig an.

Es wurde reichlich über die Ursachen gesprochen, die offensichtlich zur Gewichtszunahme führen, diese reichen von der Aufnahme von verarbeiteten, ungesunden und kalorienreichen Lebensmitteln bis zu Essstörungen. Doch selbst die gesundheitsbewusstesten Menschen kämpfen mit einer gesunden Gewichtsabnahme.

Hier fehlt anscheinend etwas. Optimales Gewicht ist nicht etwas, das wir erreichen können, indem wir unserem Körper Nahrung entziehen oder durch übermäßiges Training erreichen. Dieses wird von einem gesunden Körper durch einen guten Metabolismus erreicht. Der Input (richtiges Essen und Bewegung) ist selbstverständlich wichtig, aber wie dieser Input verarbeitet wird, ist viel entscheidender. Hier kommen zwei geheime Faktoren zum Verlust des Eigengewichts ins Spiel.

1. **Kompromissloses Agni**
2. **Nicht bewusst essen**

## Kompromissloses Agni

Wir sollten verstehen, dass die meisten Menschen, die es schwer haben, Gewicht zu verlieren oder zu erhalten, unter kompromittierten Agni leiden. Sie können versuchen, nach Antworten auf dieses Problem zu suchen, indem sie sich intensiv ernähren und trainieren, aber was sie nicht verstehen ist, dass die Antwort in ihrem eigenen Körper liegt.

## Was ist Agni?

Agni bedeutet für unseren Körper, was die Sonne für das Universum ist. Jede Art von Transformation im Universum erfordert Wärme und Agni ist diese Wärme in unserem Körper. Agni ist der Grund, warum wir Homo sapiens unsere Körpertemperatur bei 37 \* C halten können. Wir können Agni auch als Verdauungsfeuer bezeichnen, es hat die Aufgabe die aufgenommene Nahrung zu verarbeiten, indem es sie in Nährstoffe (Wertstoffe) und Abfall aufgeteilt.

Es spielt keine Rolle, wie gesund oder nahrhaft Ihre Ernährung ist - ohne das richtige Feuer können wir sie nicht verwenden bzw. verwerten. In der Tat können selbst die einfachsten Lebensmittel Symptome der Gewichtszunahme verursachen.

Geht man von der obigen Logik aus, wird bei funktionierendem Agni selbst das komplexeste Essen vom Körper gut genutzt. Der Mangel an Agni oder variablem Agni führt nicht nur zu Erkrankungen wie Hypothyreose und Fettleibigkeit, sondern auch zu einer Reihe von Autoimmunkrankheiten.

Agni kann mit der Flamme verglichen werden, auf der Sie kochen. Damit Ihr Essen gut kochen kann, muss die Flamme für die richtige Zeit auf dem richtigen Niveau sein.

## Welche Art von Agni trägt zur Gewichtszunahme bei?

Schwach – Schwaches Agni tritt auf, wenn Ihr Körper nicht das optimale Agni-Niveau hat, das für die Lebensmittelverarbeitung benötigt wird. Hier kann die Verdauung länger dauern und manchmal unvollständig sein, was



zur Entwicklung von extra Körpergewebe oder Gewichtszunahme führt. Es ist vergleichbar mit dem Kochen auf einem Ofen auf einer kleinen Flamme. Personen mit Kapha Prakruti können sich natürlich zu niedrigem Agni neigen.

**Variabel - Variables Agni** ist ein weiterer Grund für die Gewichtszunahme.

**Variables Agni**, das normalerweise durch unregelmäßige Essgewohnheiten und Jo-Jo-Diäten verursacht wird, kann Agni manchmal stark oder schwach werden lassen. Stellen Sie sich vor, Sie kochen Speisen auf einer sehr hohen Flamme und senken sie dann abrupt auf ein Minimum. Sie werden am Ende einige Teile verbrennen und andere Teile unterkochen lassen. Dies wird das Ergebnis Ihrer Ernährung gemäß den oben genannten Umständen sein. Die untertransformierte Nahrung trägt schnell zu den Fettzellen in Ihrem Körper bei.

### **Feinde von Agni**

Da wir nun festgestellt haben, dass Agni für optimales Gewicht und Gesundheit von größter Bedeutung ist, schauen wir uns einige der Feinde von Agni an.

**Snacking** - Snacking gibt Agni keine Chance, etwas zu verwerten.

**Unregelmäßiges Essen** - Es gibt so etwas, das Agni-Gedächtnis genannt wird. Ihr Agni funktioniert am besten, wenn der Körper weiß, wann er nach seiner biologischen Uhr Nahrung erwarten kann.

**Yo-Yo-Diäten** - Extreme Diät kann zu variablen Agni führen, was wiederum zu einer Gewichtszunahme führen kann.

**Rohkost** - Rohkost benötigt einen hohen Grad an Transformation und belastet Agni sehr. Kurzfristig können Sie mit Salaten abnehmen, da sie leicht sind,

aber sie verringern auch die Stärke Ihres Agni, was zu Gewichtszunahme führt, wenn Sie wieder auf normales Futter umschalten. Rohkost bietet auch nicht genug Nährstoffe für Ihr Gewebe.

**Extrem schwere Lebensmittel** - Schwere Lebensmittel wie Pizza und Käse erfordern viel Wärme und nutzen dabei viel Agni-Stärke.

**Schwere Diät-Programme** - Wo kein Treibstoff ist, gibt es kein Feuer. Wenn Sie Ihr Agni nicht regelmäßig füttern, wird er ausgehen. Wenn Sie schließlich Ihre Diät aufgeben, werden Sie leicht anfällig für Gewichtszunahme sein. Ein lethargischer oder unbeweglicher Lebensstil - Bewegung schürt Agni und hält es in Form. Aus diesem Grund macht Bewegung hungrig. Wenn Sie einen sehr lethargischen Lebensstil haben, wird der Agni nicht geschürt und dies führt zu einer Gewichtszunahme.

## Was tun, um Agni zu bauen und wiederherzustellen?

Wenn Ihr Agni kompromittiert ist, können Sie diese einfachen Maßnahmen verwenden, um es auf den neuesten Stand zu bringen. Wenn Ihr Agni gut funktioniert, vermeiden Sie die oben genannten Fallstricke.

- Verwenden Sie Agni „Anzündgewürze“ wie Asofestida, Kardamom, Nelken, Pfeffer, langen Pfeffer, Zimt, Kreuzkümmel, Koriandersamen und Fenchel in Ihrer Ernährung.
- Verbrauchen Sie Ghee in kleinen Mengen. Ghee ist ein guter Brennstoff, der den Agni stabil hält.
- Baden und trainieren Sie vor dem Essen am Morgen.
- Bhastrika Pranayam und Kapal Bhaati Pranayam können nützlich sein, wenn Sie keine überschüssige Körperwärme haben.
- Agni Aufbau Asanas wie Pawanmuktasan, Ardha-Matsyendrasana, Marichi-Asana, Parivritta-Trikonasana sind gut für alle.

Überprüfen Sie, ob Ihr Agni gut funktioniert. Rechtzeitige Ausscheidung, regelmäßiger Hunger, asymptotische Verdauung, gleiches Gewicht und die Fähigkeit, Junk- und Schwerekost zu tolerieren, sind gelegentlich Anzeichen eines robusten Agni.

## Aber warum führt unachtsames Essen zu Gewichtszunahme?

- Wenn wir nicht vollständig auf unsere Nahrung und unseren Hunger eingestellt sind, erlauben wir unserem Geist,

mit anderen Gedanken beschäftigt zu sein. Daher neigen wir nicht nur dazu, zu viel zu essen, sondern wählen auch ungesunde Optionen aus. Wir essen schneller, kauen weniger und können sogar die falsche Haltung einnehmen. All diese Faktoren können zur Gewichtszunahme beitragen.

Ein weiterer Grund; wenn Sie nicht vollständig auf Ihre Nahrung eingestimmt sind (auch „im gegenwärtigen Moment sein“ genannt), befinden sich Ihre Körper- und Gehirnfunktionen im "Ruhe- und Verdauungs-Modus". Einfach ausgedrückt, Sie produzieren mehr Speichel, mehr Verdauungsenzyme, die Glukose bleibt in den Zellen und wird nicht ins Blut abgegeben, die Cortisol- und Adrenalinproduktion wird gesenkt und der Herzschlag ist normal. Wenn Nahrung in einem solchen Zustand konsumiert wird, wird sie effektiv metabolisiert. Sie können Nährstoffe effektiv aufnehmen und alles andere wird als Abfall behandelt. Es ist wie ein Mixer, der auf höchster Stufe arbeitet.

Der Trick besteht also darin, sich etwas Zeit für die Mahlzeiten zu nehmen. Beginnen Sie mit ein paar tiefen Atemzügen, stimmen Sie sich ein, riechen Sie Ihr Essen, berühren Sie es, probieren Sie es wirklich und kauen Sie es so lange, bis es pastenartig wird. Sie werden weniger essen, sich erfüllter fühlen und schlanker und gesünder sein.

Lassen Sie uns den Gewichtsverlust auf die richtige Weise betrachten. Wenn wir uns auf eine bewusster Nahrungsaufnahme und ein gleichmäßiger, aktiver Lebensstil als primäres Ziel konzentrieren, werden wir erkennen, dass ein optimales Gewicht automatisch erreicht werden kann.



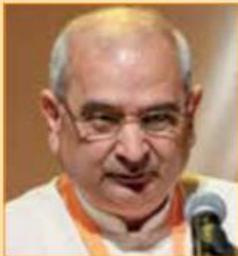
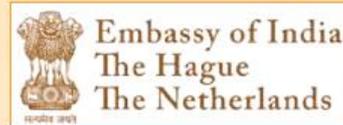
# FOURTH INTERNATIONAL AYURVEDA CONGRESS

*Traditional Natural Remedies from India and Europe*

Exploring a 340-Year Relationship between The Netherlands and India

1 - 2 September 2018, Leiden, The Netherlands

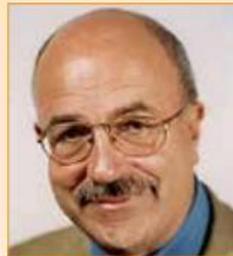
Supported by:



**Padma Bhushan Vaidya  
Devendra Triguna**  
President of All India Ayurvedic Congress; recipient of "Padma Shri" & "Padma Bhushan" awards for his contribution to Ayurveda.



**Dr Geetha Krishnan**  
Technical Officer, Traditional Complementary and Integrative Medicine Unit, World Health Organization.



**Prof Dr Pieter Baas**  
Awarded with a National honour as a Knight in the Order of the Netherlands Lion in 2005. Former Director, National Herbarium of The Netherlands.



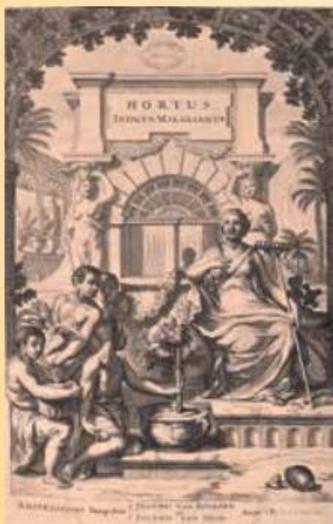
**Dr Marten Bode,**  
Adjunct Research Faculty at the Department of Anthropology, University of Amsterdam, The Netherlands, and visiting professor at the Transdisciplinary University, Bangalore



**Dr med Rainer Picha**  
Chairman, International Maharishi AyurVeda Foundation, The Netherlands; former Assistant Director, Department of Cardiology of the State Hospital, Graz, Austria

The theme of this congress is to establish and promote Ayurveda at the highest level in the areas of education, research, training, practice and products in the West. International Ayurveda Congress (IAVC) is the joint effort of three organizations: the International Maharishi AyurVeda Foundation, The Netherlands; the All India Ayurvedic Congress, New Delhi; and the International Academy of Ayurveda, Pune.

Register at: <https://InternationalAyurvedaCongress.com/Leiden-2018>



**H**ortus Malabaricus is the epic 17th century Dutch treatise on plants of the Western Ghats of South India. The *Hortus Malabaricus* (Garden of Malabar) was compiled over a period of nearly 30 years and published, originally in Latin, in Amsterdam, between 1678 and 1693 in 12 volumes. This treatise gives a detailed account of the flora of the Malabar region in South India, including copper plate engravings and detailed descriptions of 742 plants.

- Scholars in Ayurveda, experts in herbal medicine, and research scientists from around the world will present scientific evidence on preventing disease, promoting longevity, and treating chronic disorders using an integrative approach.
- The contemporary role of traditional herbal remedies available in India and Europe in the context of current health problems will be presented.
- 'Ayurveda for Everyone: Health Fair and Public Talks'. Exhibition for the public includes *Hortus Malabaricus* display.
- Visit to the famous *Hortus Botanicus* Leiden, one of the oldest botanical gardens in Western Europe.
- Visiting the Leiden University Library where the original 17th century 12-volume treatise of *Hortus Malabaricus* is kept.
- Premiering two exceptionally in-depth documentary films, 'Ayurveda Unveiled' by Gita Desai and 'Spice Route' by Dr. Sajin Philip.
- 'Such Treasure and Rich Merchandize: Indian Botanical Knowledge in 16th and 17th Century European Books.' – Exhibition by Dr. Annamma Spudich, researcher in molecular cell biology, Stanford University.

Some of the copper plate engravings from *Hortus Malabaricus*



# Eine Reise zur traditionellen Ayurveda-Kur in Indien

Reinhard Ravidas Korn

Das Reiseland Indien wird automatisch mit dem Begriff „Ayurveda“ verbunden. Was verbirgt sich hinter diesem Begriff, der in keiner Reiseliteratur fehlen darf - oder ist er gar der Grund für eine Indien-Reise?

**U**nter Ayurveda versteht man die klassische indische Naturheilkunde, welche als das älteste, ganzheitliche Medizinsystem der Welt angesehen und seit 1979 auch von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen wird.

Besonders die Kuren des Ayurveda beeindruckten die Indien-Reisenden seit Jahrzehnten. Denn sie beobachten beeindruckende Heilerfolge, insbesondere bei chronischen Erkrankungen. Aber auch als einfache Reinigungs- oder Verjüngungskur wird die Ayurveda-Kur, auch Panchakarma-Kur genannt, geschätzt.

## Das Bewegungsprinzip Vata

Ayurveda unterscheidet drei Funktionsprinzipien, Kapha, Pitta und Vata, die auf den fünf Elementen beruhen. Die drei Bioenergien wirken in jeder Zelle und ihr

optimales Zusammenspiel bewirkt in einem Lebewesen einen Zustand innerer Harmonie, Gesundheit und Zufriedenheit.

Das Prinzip Vata regelt unter anderem alle Bewegungsabläufe im Körper sowie die nervlichen Prozesse. Ist das Vata außer Balance, gilt der Organismus als zu "trocken" und "kalt" und es ergeben sich Störungen des Bewegungsapparates sowie alle Arten von Schmerzen und Nervensymptomen. Vata hat seinen Sitz im Darm - Ayurveda geht davon aus, dass sich die meisten Krankheiten von hieraus entwickeln.

## Was ist das Besondere einer Ayurveda-/Panchakarma-Kur?

Die Panchakarma-Kur ist, wenn sie richtig durchgeführt wird, eine sehr tiefgehende Reinigung der verschiedenen Bereiche des Körpers. Sie dient der Verjüngung, Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten

und ist ein außerordentlich wirksames, ganzheitliches Gesundheitsprogramm. Die Teilnehmer erhalten eine schmackhafte, vegetarische Diät und unterziehen sich verschiedenen ayurvedischen Anwendungen wie Ölmassagen und Dampfbad, Einnahme von ayurvedischem Kräuterghee, einer Ausleitung zur Reinigung des Magen-Darm-Traktes und Behandlungen für die individuellen Bedürfnisse. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Qualität des medizinierten Kräuterghees, das in aufwendiger und sorgfältiger Weise hergestellt wird. Der Prozess der „Kultivierung“, wie es im Ayurveda häufig genannt wird, dauert oft mehrere Tage - bis das Ghee so fein ist, dass es die Essenz der kostbaren Kräuter bis in die kleinsten Zellen transportieren kann.

## Wozu eine Kur im Urlaub?

Ayurveda geht davon aus, dass auch bei recht gesunder Lebensweise im Körper



Schlackenstoffe entstehen, ähnlich wie sich auch in einer gut gepflegten Wohnung immer wieder Schmutzdecken bilden, die dann beispielsweise beim Frühjahrsputz beseitigt werden. Diese Schlackenstoffe lagern sich im Körpergewebe ab und können besonders im Bereich der Blutgefäße und in den Gelenken, aber auch in der Haut, zu erheblichen Problemen führen. Im Laufe der Jahre kann dies die Grundlage für so manche chronische Erkrankung sein.

Hier kann eine Ayurveda-Kur Abhilfe schaffen, indem diese Schlacken- und Giftstoffe mit Hilfe des Kräuterghees gelöst und aus dem Körper ausgeleitet werden.

### Heilen mit Butter

Bei der Panchakarma-Kur ist es nötig, dass der Kurteilnehmer eine bestimmte Menge Kräuterghée trinkt. „Ja, aber...!“ - mag man nun vielleicht einwenden - „Wir haben doch oft genug gehört, dass

Butter den Cholesterinspiegel erhöht und daher zu vermeiden ist!“

Nun ist es wichtig, zu wissen, dass in Indien viele chronische Erkrankungen, beispielsweise des rheumatischen Formenkreises, aber auch schwerstkranke Herzpatienten, mit dieser Methode behandelt werden. Selbst Menschen mit hochgradiger Koronarsklerose, denen von der Schulmedizin dringend eine Bypass-Operation empfohlen wurde, wird genauso Butterschmalz verabreicht wie völlig Gesunden. Bereits nach vier Wochen ist an eine Operation nicht mehr zu denken - das Herz wird wieder genügend versorgt.

Hier sei erwähnt, dass bei Tausenden von Kurteilnehmern nachgewiesen wurde, dass die These von der Schädlichkeit der Butter so nicht stimmt. Besonders dann nicht, wenn das Butterschmalz medizinisch aufbereitet wird.

Hierzulande gibt es viele Arten von Kuren, die ebenso für sich den Anspruch erheben, entschlackend oder reinigend zu wirken. Das ist auch richtig! Allerdings bezieht sich dies hauptsächlich auf wasserlösliche Gift- und Schlackenstoffe, während mit der hier vorgestellten Kur die besonders problematischen fettlöslichen Stoffe erreicht werden. Dies macht das Besondere der eigentlichen Kur aus.

Achten Sie also bei der Auswahl Ihres Kurortes besonders darauf, wie die Kur durchgeführt wird und ob die oben genannten Anwendungen durchgeführt werden.

*Der Autor war Leiter des Santulan AUM Kurzentrums in Baden-Württemberg und schrieb für das Atmasantulan Village, Indien.*

*Er ist im Juli 2018 unerwartet verstorben.*

*Kontakt: [info@santulan.com](mailto:info@santulan.com), [www.ayu.de](http://www.ayu.de)*



# Rithucharya: Leben im Einklang mit den Jahreszeiten



Im Ayurveda spielt ein gesunder Lebensstil eine wichtige Rolle. Vorbeugung steht im Mittelpunkt. Wenn man die alten Klassiker des Ayurveda studiert, ist es offensichtlich, dass "Charya" (Routine) eine bedeutende Rolle spielt. Das Ashtanga Hridaya ist ein Klassiker des Ayurveda. In ihm finden wir im ersten Kapitel das Streben nach Langlebigkeit (Ayushkameeyam), das zweite Kapitel beschreibt die Tagesroutine (Dinacharya) und das dritte Kapitel beschreibt die Jahreszeitenroutine (Ritucharya).

**A**yurveda hat Regeln (Charya) in Bezug auf Ernährung und Verhalten in den verschiedenen Jahreszeiten ausgearbeitet. Das Hauptprinzip des ayurvedischen Medizinsystems ist der vorbeugende Aspekt, der durch eine Änderung der Ernährungs- und Lebensstilpraktiken als Reaktion auf klimatische Veränderungen erreicht werden kann.

Der Ayurveda Arzt Charaka sagt: "Die Stärke und der Teint eines Menschen, der die passende Diät und die richtige Routine für jede Jahreszeit kennt und praktiziert, wird entsprechend verbessert" [Ref Cha.Sa # 3]

## Was genau ist Ritu?

Ritu ist ein Sanskritwort, das Jahreszeit bedeutet. Das Jahr ist in zwei Kaala unterteilt.

1) Adana Kaala besteht aus Shishira (Winter), Vasantha (Frühling) und Grishma (Sommer). Dieser Zeitraum wird von Feuer dominiert. Die Stärke der Menschen nimmt in diesem Zeitraum im Allgemeinen ab.

2) Visarga Kaala bildet Varsha (Regenzeit), Sharath (Herbst) und Hemantha (Extremer Winter). In Visarga Kaala ist Kälte die dominierende

Eigenschaft. Die Stärke der Menschen nimmt in dieser Zeit generell zu.

Kurz gesagt, im Sommer ist der Körper schwach und im Winter ist der Körper stark. (Ref. Charaka Samhita - Sutrasthana 6: 8)

## Warum ist es wichtig, einer Jahreszeitenroutine einzuhalten?

Mit jedem Jahreszeitenwechsel erleben wir eine deutliche Veränderung der Umwelt. Wir sollten verstehen, dass sich die Natur verändert, indem sie Blätter im Herbst abwirft, im Frühling blüht und so weiter. Da wir zu dieser Umgebung gehören, wird auch unser Körper davon



beeinflusst. Wenn unser Körper sich diesen Veränderungen nicht anpassen, erzeugen wir Doshā Vaishamya, ein Ungleichgewicht der Doshas in unserem Körper. Dies verändert das rhythmische Funktionieren unseres Körpers und Geistes. Da Anpassungen an die Veränderungen der Schlüssel zur Gesundheit ist, ist das Wissen von Ritucharya (Jahreszeitenroutine) sehr wichtig.

Im Allgemeinen ignorieren Menschen, aufgrund von Stress oder Zeitdruck einer gesunden Routine zu folgen. Der Mangel an Wissen über das Essen entsprechend der Jahreszeiten kann

leicht zu Krankheiten und zu einer Schwächung des Immunsystems führen. Die Störung der Homöostase führt zu Fettleibigkeit, Diabetes, Bluthochdruck, Krebs und anderen Krankheiten.

In den Vereinigten Staaten sind es die chronischen Krankheiten, die den größten Teil der Gesundheitskosten ausmachen. Chronische Krankheiten und Krankheiten wie Herzkrankheit, Schlaganfall, Krebs, Typ-2-Diabetes, Fettleibigkeit und



Arthritis gehören zu den häufigsten, teuersten und vermeidbarsten aller Gesundheitsprobleme.

### Hemanta Ritucharya

Mitte November bis Mitte Januar gilt die Periode von Hemanta Ritu. Während dieser Zeit ist die Kraft am stärksten und das Pitta Dosha wird ausgeglichen. Agni (die Verdauungskraft) ist am Höhepunkt.

1. Das Essen während dieser Jahreszeit sollte aus Weizenmehl, Uridbohnen, Zuckerrohrprodukten und Milch zubereitet werden. Auch Lebensmittel aus Mais, Fett und Speiseölen eignen sich während dieser Zeit.

2. Fleisch von gut ernährten Tieren, Fleischsuppe und Wein aus Jaggery sollte in die Ernährung aufgenommen werden.

3. Aufgrund des erhöhten Verdauungsfeuers wird eine Nahrung empfohlen, die vorwiegend süß-sauer schmeckt und schwer verdaulich ist. Wenn diese starke Verdauung nicht den richtigen Brennstoff erhält, wird das Verdauungsfeuer den Körper schwächen. Es wird die Körpergewebe verzehren (Autolyse), was das Vata-Dosha erhöht.

4. Eine Körpermassage mit Vata-ausgleichenden Ölen wird empfohlen. In dieser Jahreszeit wird auch Sport und Baden in heißem Wasser empfohlen.

5. Fasten und leichtes Essen sollten vermieden werden.

### Shishira Ritucharya

Mitte Januar bis Mitte März gilt Shishira Ritu. Die gleiche Ernährung wie während Hemantha Ritu wird auch für Shishira Ritu empfohlen. Die Intensität

von Kälte und Trockenheit wird in dieser Jahreszeit verstärkt sein.

### Vasanta Ritacharya

Der Zeitraum zwischen Mitte März bis Mitte Mai gilt als Vasanta Ritu. Unsere Kraft während dieses Zeitraums



bleibt durchschnittlich. Agni, das Verdauungsfeuer nimmt ab.

1. Während dieser Zeit sollte man in Erwägung ziehen, leicht verdauliche Lebensmittel einzunehmen. Der vorherrschende Geschmack ist bitter, adstringierend und scharf.

2. Sheeta (kalt), Snigdha (viskos), Guru (schwer), Amla (sauer), Madhura (süß) Lebensmittel sollten reduziert werden. Körner, Quark, kalte Getränke usw. sollten während dieser Zeit vollständig vermieden werden.

3. Regelmäßig warm baden.

4. Regelmäßige Nasya Behandlungen.

5. Honig ist wichtig.

6. Leicht verdauliches Fleisch.



### Grishma Ritucharya

In der Zeit von Mitte Mai bis Mitte Juli gilt Grishma Ritu. Dies ist im Wesentlichen die Sommersaison. Agni (Verdauungsfeuer) bleibt während dieser Zeit in einem schwachen Zustand. Die vorherrschende Rasa ist Katu (adstringierend). Kapha Dosha wird während dieser Jahreszeit ausgeglichen.

1. Lebensmittel, die leicht zu verdauen sind, werden in diesem Zeitraum am meisten empfohlen. Die Eigenschaften der Nahrung in dieser Jahreszeit sind Madhura (süß), Snigdha (salbungsvoll), Sheeta (kalt) und Drau (flüssig). Lebensmittel wie Reis, Linsen usw. können während dieser Zeit gegessen werden.

2. Trinken Sie viel Wasser, Buttermilch usw.

3. Milch ist während dieser Jahreszeit ideal.

4. Bewegung, sexueller Genuss, Alkoholkonsum sollte vollständig vermieden werden.



## Sharath Ritu

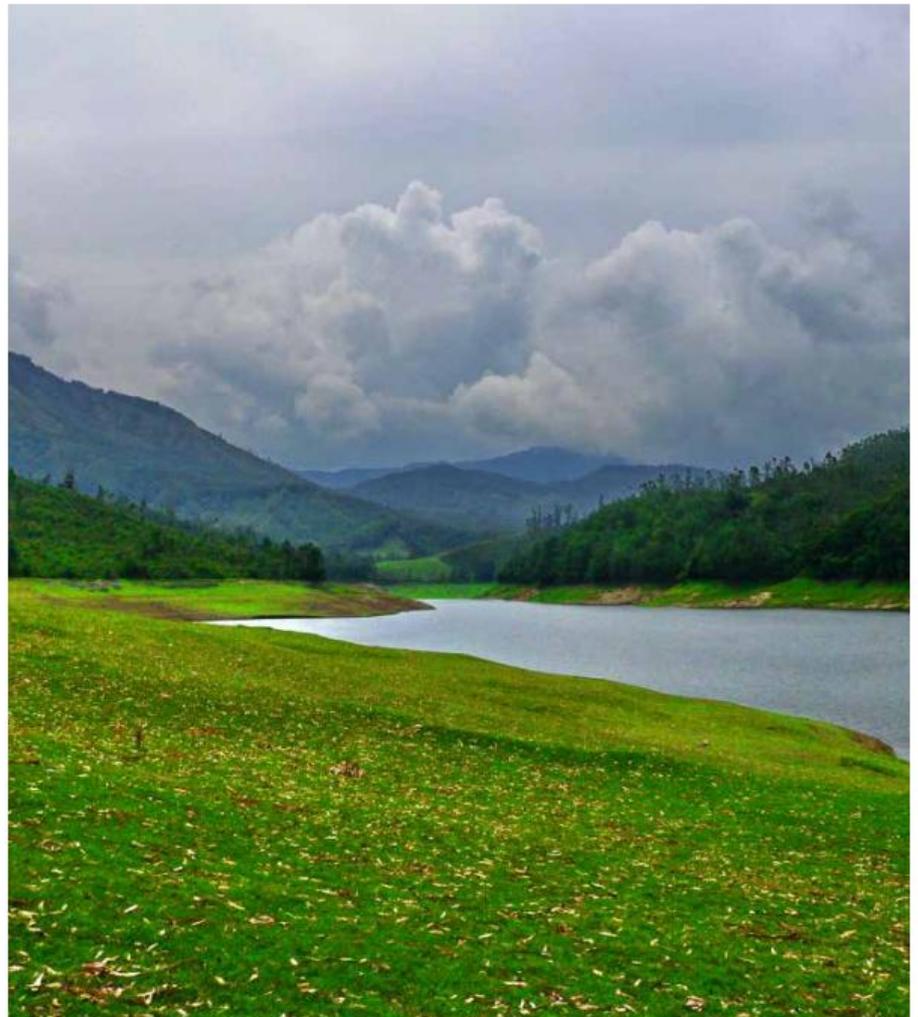
Die Zeit zwischen Mitte September und Mitte November. Die vorherrschende Rasa ist Lavana (salzig). Die Stärke bleibt mittel und die Vata-Ausgleich findet während dieser Zeit statt.

1. Pitta ausgleichende Lebensmittel sollten jetzt bevorzugt werden.
2. Weizen, Dal, Zucker usw. sollten in die Ernährung einbezogen werden. Milch, Butter und reife, süße Früchte wie Melone, Trauben, Birnen und Mangos sind auch gut. Gemüse wie Gurken, Zucchini, Spargel etc. können gegessen werden. Essen sollte nur eingenommen werden, wenn man hungrig ist.
3. Panchakarma-Verfahren wie Virechana (Reinigung) und Raktha mokshana (Blutlassen) werden während dieser Jahreszeit empfohlen.
4. Die äußere Anwendung von Sandelholzpaste ist während dieser Zeit gut.

## Varsha Ritu

Die Zeit zwischen Mitte Juli und Mitte September gilt als Varsha Ritu. Das Verdauungsfeuer während dieser Zeit ist sehr schwach und daher sollten Maßnahmen ergriffen werden, um das Verdauungsfeuers zu stärken. Das vorherrschende Rasa ist Amla (sauer). Während dieser Zeit wird das Vata-Dosha verringert, und das Pitta-Dosha erhöht.

1. Getreide (Gerste, Weizen und Reis) wird während dieser Jahreszeit empfohlen. Fleischsuppen sind ideal.
2. Gekochtes Wasser oder mediziniertes Wasser sollte getrunken werden.  
Medizinisches Wasser bedeutet Wasser, das mit Kümmelsamen, Tulsi-Blättern, Koriander-Samen oder Ajowan-Samen gekocht wird. Diese können alleine oder in Kombination verwendet werden.
3. Während dieser Zeit wird regelmäßige Ölmassage empfohlen.
4. Bad sollte immer in heißem Wasser sein.
5. Panchakarma-Verfahren wie Basti (arzneimittelhaltiger Klistier) sind während dieser Saison indiziert, um das beeinträchtigte Vata-Dosha zu lindern.
6. Schlaf während der Tageszeit oder sexuelle Aktivitäten sind in dieser Jahreszeit kontraindiziert.



## Dr Arya Krishna

Associate Editor,  
American Ayurvedic journal of Health  
Ayurveda Consultant, Beri Esthetique, New Jersey  
<https://www.linkedin.com/in/dr-arya-krishna-872b7ba4>

# Die Heilung zerrütteter Beziehungen

„Ich kann mir nicht vorstellen, jemals wieder mit ihr zusammen zu leben. Sie behandelt mich wie einen völlig Fremden, nicht wie ihren Ehemann. Gibt es einen Weg, unsere völlig zerrüttete Beziehung zu retten? Wie könnte das geschehen?“



„Ich habe mich innerlich völlig von meinem Ehemann entfernt. Er behandelt mich so, als wäre ich sein Feind. Vor langer Zeit habe ich mich ihm sehr nahe gefühlt. Jetzt aber leben wir innerlich in zwei verschiedenen Welten.“

„Mein Freund und ich hatten viele Träume, als wir dieses Unternehmen gründeten. Anfangs gab es keine Probleme. Mit der Zeit fielen mir dann Veränderungen in seinem Verhalten auf. Ich fing an, ihm in Geldangelegenheiten zu misstrauen. Er entwickelte ein Vermeidungsverhalten und leitete Schritte in die Wege, um die Firma auf seinen Namen und den seiner Ehefrau umzuschreiben. Ich wollte mich nicht zurückziehen, da ich sehr viel Geld in dieses Unternehmen eingebracht hatte, aber innerlich habe ich mich schon davon entfernt. Es ist hoffnungslos. Ein Unternehmen kann nicht überleben, wenn die Personen, die das Geld investiert haben, nicht an einem Strang ziehen.“

„Wir hatten wenig Geld und waren sehr gute Freunde. Langsam wurde aus der Freundschaft Liebe. Ich konnte mir nicht vorstellen, ohne sie zu leben. Ich fing an, mein ganzes Geld für sie auszugeben. Schließlich konnte ich kein Geld mehr nach Hause schicken. Jetzt habe ich das Gefühl, dass sie mir aus dem Weg geht und befürchte, dass sie mich betrügt. Langsam fange ich an, sie zu hassen. Ich weiß nicht mehr weiter.“

Wenn ihnen diese Episoden vertraut vorkommen, sie die eine oder andere selbst schon einmal erlebt haben, ist das nichts Ungewöhnliches. Sie sind vielen Menschen vertraut, die einander in tiefer Liebe verbunden waren und sich nicht voneinander lösen konnten. Das sind Geschichten von Menschen, deren Leben aus den Fugen geriet, weil sie blind vor Liebe waren und betrogen wurden. Jeder von uns kennt solche Menschen. Viele solcher Menschen leben unter einem Dach – beispielsweise Ehepaare, Eltern und Kinder, Geschwister.

### **Worte und Taten sind die Ursache**

Eine Beziehung kann aus vielen Gründen in die Brüche gehen. Die Hauptursache ist jedoch meist die Unfähigkeit angemessen miteinander zu kommunizieren und umzugehen: Reden ohne zu verstehen, Handeln, als wolle man den anderen umbringen,



Vernachlässigen, Betrügen, Schuldzuweisungen und harte Worte gehören zu den gängigsten Problemen, die eine Beziehung zerstören. Wenn zwei Menschen eine enge Beziehung beenden, ist das für beide äußerst schmerzhaft. Versucht jedoch mindestens einer der beiden, die Beziehung zu retten, ohne jemals einen Erfolg dabei zu erzielen, wird der Schmerz stärker und sie werden ihr gesamtes restliches Leben in diesem Leid verbringen. Dieser Schmerz wird zu immer größerer Distanz zwischen den ehemals Liebenden führen und sie werden sich in gegenseitige Schuldzuweisungen flüchten. So lange, bis die Beziehung, die Ehe, die Firma am Ende zerstört sind.

### **Die Liebe nicht entweichen lassen**

Fährt man in einen Nagel, bekommt der Reifen ein Loch, durch das dann natürlich die Luft entweicht. Um das zu verhindern, muss man schnell handeln und das Loch flicken. Niemand wird den Reifen wegwerfen, nur weil er ein kleines Loch hat. Stattdessen beheben wir das Missgeschick und füllen danach

wieder Luft in den Schlauch, damit das Fahrzeug problemlos weiterfahren kann. Genauso wie wir ein Loch in einem Reifen reparieren können, können wir das auch mit unserem Leben machen. Um das tun zu können, ist es zunächst erforderlich, das Loch im Reifen zu finden. Das geht am besten, indem man den Reifen unter Wasser hält. Da wo die Luft entweicht, ist das Loch und der Schaden kann behoben werden. In einer Beziehung funktioniert das auf dieselbe Weise: Wir müssen die Ursache für die Verletzung herausfinden und verstehen. Um dazu in der Lage zu sein, bedarf es der Selbstbetrachtung. Wir müssen das Loch finden, das den Schaden verursacht, das Loch, durch das die Liebe entweicht. Wir müssen die Initiative ergreifen und unsere zerbrochene Beziehung beenden. Das ist notwendig, um sie zu heilen und fortführen zu können. Nichts zu tun, alles nur laufen zu lassen, bedeutet, sich abzuwenden und die Beziehung zu zerstören – so wie ein Reifen zerfetzt, wenn man den Platten einfach ignoriert und weiterfährt.

# Rasayana

## Ayurvedische Verjüngungstherapie

Michael Rohrschneider

Rasayana ist eine eigenständige Wissenschaft innerhalb des Ayurveda, eine besondere Behandlungsform, die zur Verbesserung des körperlichen, geistigen und moralischen Zustandes führen soll. Die auf einem tiefen Verständnis der Natur beruhenden Erkenntnisse des Ayurveda, die sich von unserem materialistischen Weltbild maßgeblich unterscheiden, sollte uns westliche Menschen nicht dazu verleiten, subjektiv die uns vertrauten Kriterien der Wissenschaftlichkeit als Maßstab für die Wirksamkeit dieser Therapieform anzulegen.



## Die beiden Grundprinzipien

Das Konzept des Rasayana basiert auf zwei Prinzipien, dem der Erhaltung und dem der Umwandlung von Energie. Rasayana verlangsamt den Alterungsprozess deutlich, führt zur Verjüngung und ermöglicht uns eine optimale Ausschöpfung unserer körperlichen und geistigen Ressourcen, sorgt für eine gute Gesundheit im Alter, optimiert die Rekonvaleszenz und ist eine probate Therapie bestimmten Krankheiten zu begegnen.

Das Wort Rasayana ist aus den Begriffen „rasa“ und „ayana“ zusammengesetzt. „Rasa“ ist die Grundsubstanz aller Körpergewebe und kann am ehesten mit Plasma oder Lymphe verglichen werden. Es zirkuliert im gesamten Körper und ist das erste Gewebe, das aus aufgenommener Nahrung und Medikamenten entsteht. „Ayana“ ist die Methode, mit der „rasa“ zu allen Geweben befördert wird, um dort biochemisch umgewandelt zu werden. Richtig angewandt verbessert Rasayana die Qualität der Gewebe, die Drüsenfunktionen, die Funktion des Gehirns, stärkt die Verdauungskraft, die Körper- und Abwehrkräfte und mobilisiert die Stoffwechselforgänge in den Geweben.

## Die beiden Grundformen

Die Voraussetzung für die Durchführung von Rasayana ist eine gründliche Reinigungstherapie (Panchakarma) oder, sollte keine Möglichkeit dazu bestehen, zumindest eine Darmreinigung. Erst danach kann dann entweder das Kutipravesika Rasayana oder das Vatatapika Rasayana beginnen.

Kutipravesika ist die stationäre Form. Sie ist mit erheblichem Aufwand verbunden, beispielsweise dem Bau einer speziellen Hütte, die nicht verlassen werden darf, und wird deshalb eher selten durchgeführt. Im Gegensatz dazu kann Vatatapika, die ambulante Form, in den normalen Tagesrhythmus integriert werden. Hier ist es dem Patienten durchaus erlaubt, sich im Freien aufzuhalten. Vatatapika Rasayana ist leicht durchzuführen und mild in der Wirkung.

## Die drei Anwendungsbereiche

Mit „Rasayana“ werden auch die Pflanzen bezeichnet, die in der Therapie

verwendet werden. Welche Pflanzen zum Einsatz kommen, orientiert sich an den Symptomen und dem erhofften Nutzen, die wiederum drei Anwendungsbereichen zugeordnet werden:

1. Kamyas Rasayana unterstützt die allgemeine Gesundheit. Den Bedürfnissen des Patienten entsprechend, wird eine der folgenden Varianten angewandt:

a) Prana Kamah, der Wunsch die physische Gesundheit und Vitalität zu unterstützen und zu fördern. Hierzu werden Produkte aus den Pflanzen Amalaki, Haritaki, Guduchi, Shatavari, Ashwagandha, Bala und Yashtimadhu verwendet.

b) Medha Kamah, fördert und unterstützt die mentale Gesundheit. Pflanzen wie Brahmi, Shankhapushpi, Vacha und Jivanti sind hierfür geeignet.

c) Shri Kamah, zur allgemeinen Unterstützung können Amalaki, Triphala, Bhringaraj und auch Ashwagandha wirkungsvoll verabreicht werden

2. Naimittika Rasayana fördert die Erhaltung der Gesundheit der einzelnen Gewebe, Organe und Organsysteme und hilft Erkrankungen dieser vorzubeugen. Die hierbei verwendeten Substanzen dienen ebenso als Anupana (Adjuvans) in der Behandlung verschiedener Krankheiten zur schnelleren und besseren Genesung und zur Verhinderung von Rezidiven. Einige Beispiele hierfür sind:

Rheumatoide Arthritis: Rasona, Pippali, Ashwagandha, Guduchi.

Hauterkrankungen: Guduchi, Bhringaraj,

Diabetes: Haridra, Shilajit, Amalaki.

Urogenitaltrakt: Gokshura, Punarnava, Shilajit

Gastrointestinaltrakt: Amalaki, Haritaki, Vidanga, Shatavari, Guduchi.

3. Ajasrika Rasayana ist die tägliche Einnahme von Milch und Ghee zur Stärkung vor möglichen negativen Auswirkungen alltäglicher Belastungen.

Die bekanntesten und am häufigsten verwendeten Rasayanas sind Guduchi, Amalaki, Guggulu und Haritaki.

## Achara, der ethische Aspekt

Um all diese oben erwähnten Rasayanas

in ihrer Wirkung zu unterstützen oder überhaupt wirksam werden zu lassen, ist Achara Rasayana von großer Bedeutung. Dieser so wichtige Teil einer Rasayana Therapie wird selten berücksichtigt, ist wenig bekannt oder wird nicht mit Rasayana in Zusammenhang gebracht. Achara Rasayana lehrt, dass ein Rasayana seine volle Wirkung nur in einem Menschen entfaltet, der in Körper und Geist rein und frei von Ärger ist, der friedvoll, freundlich, mitfühlend und ehrlich ist. Spirituelles Wissen, Gebete, maßvoller Umgang mit Alkohol, Sexualität und Sprache sind weitere Voraussetzungen für eine erfolgreiche Rasayana-Therapie. Die Schriften sagen, Rasayana sollte weder an einen Kranken, noch an jemanden gegeben werden, der nicht an die Wirksamkeit der Therapie glaubt. Die Dosha sollen im Gleichgewicht sein und Satva Guna im Geist vorherrschen. Nur in diesem Zustand der Reinheit und Ausgeglichenheit kann ein Rasayana seine bestmögliche Wirkung entfalten.

## Das Altern verlangsamen

Eine praktische Anwendung zur Verlangsamung des Alterungsprozesses zu verlangsamen, ist die Einnahme von Bala Mula Rasayana. Man nimmt Bala, genauer, die pulverisierte Wurzel, am Morgen mit Milch und Reis gemischt mit Ghee ein. Dieses Rasayana ist aber nur nach einer vollständigen ausleitenden Reinigungstherapie (Shodhana) anzuwenden.

Abschließend kann gesagt werden, dass eine Rasayana-Therapie der Weg zur Verjüngung und Gesundheit bis ins hohe Alter ist, Rasayana aber weitaus mehr bedeutet, als die einfache Gabe eines pflanzlichen oder mineralischen Präparates.

## Michael Rohrschneider

Heilpraktiker für Ayurveda-Medizin  
Ayur-med Praxis für Ayurveda-Medizin  
Lohbergenweg 1c – 21244 Buchholz –  
04187-609 639  
Rohrschneider@ayur-med.de  
www.ayur-med.de



# Das Erblinden durch Ayurveda vermeiden

**D**er Verlust der Sehkraft führt zu enormem Leid des betroffenen Menschen und dessen Angehörigen. Nach Schätzungen der WHO sind etwa 80% der weltweiten Erblindung vermeidbar: Entweder ist sie auf Erkrankungen (z.B. Trachom und Flussblindheit) zurückzuführen, die verhindert oder kontrolliert hätten werden können, wenn das vorhandene Wissen und die zur Verfügung stehenden Maßnahmen rechtzeitig angewendet worden wären; oder es kann bei erfolgreicher Behandlung (z.B. bei Grauem Star) das Sehvermögen wiederhergestellt werden. Die Weltgesundheitsorganisation hat in diesem Sinne "VISION 2020 - das Recht zu sehen" entwickelt: Eine globale Initiative zur Beseitigung vermeidbarer Erblindungen.

Ayurveda ist die älteste medizinische Wissenschaft mit einem Spezialgebiet auf Augenerkrankungen. Dieses medizinische System hat über Jahrhunderte hinweg prophylaktische und therapeutische Maßnahmen gegen Augenleiden geschaffen, die in der heutigen Zeit nicht weitgehend verstanden oder (an)erkannt werden. Das Potenzial von Ayurveda, oder genauer genommen das Shalaky Tantra [=der Zweig des Ayurvedas, der sich mit

Erkrankungen aller Organe oberhalb des Nackens beschäftigt], zur Bereitstellung von Heil- und Vorbeugungsmaßnahmen für Erblindungszustände ist potentiell enorm.

## SREEDHAREEYAM: DIE PIONEERE AYURVEDISCHER AUGENHEILKUNDE

Das "Sreedhareeyam Ayurvedic Eye Hospital" im Bundesstaat Kerala, Indien, hat erfolgreich drei Jahrhunderte traditionelle ayurvedische Wissenskenntnis von "Nelliakkattu Mana", einer berühmten Familie ayurvedischer Ärzte, übernommen. Generationen von engagierten Ärzten erforschten die Tiefen des Ayurvedas, um die Schätze der ayurvedischen Augenpflege zu entdecken, und so wurden die Kenntnisse von Generation zu Generation weitergegeben und vervielfältigt. Als der moderne technologische Fortschritt Gestalt annahm, suchten die Ärzte des Manas nach Möglichkeiten, sich beruflich weiterzubilden und auch Wege zu finden, von der technologischen Revolution zu profitieren. So haben sie sich in den modernen diagnostischen Methoden hervorgetan und das Beste aus beiden Welten zum Nutzen der Augenheilkunde als Wissenschaft zusammengeführt.

Sreedhareeyam zählt zu den größten ayurvedischen Augenkliniken der Welt. Auf dem 48 Hektar großen Campus befinden sich heute ein ayurvedisches Augenkrankenhaus für 400 Patienten, ein staatlich anerkanntes ayurvedisches Forschungszentrum, eine GMP-zertifizierte Produktionsanlage für ayurvedische Arzneimittel, ein ayurvedisches Dorf, eine ayurvedische paramedizinische Hochschule, ein Yoga-Club und Plantagen.

Die Kombination des tiefen Wissens über Krankheiten und der umfangreichen klinischen Erfahrung mit den modernsten technologischen Fortschritten hat Sreedhareeyam zu unvergleichlichen Ergebnissen auf dem Gebiet der Ophthalmologie geführt. Das Sreedhareeyam Krankenhaus wurde von der NABH (National Accreditation Board for Hospitals) anerkannt, der strengsten Qualitätsmaßnahme für Krankenhäuser in Indien. Es wurde auch vom indischen Ministerium für Ayurveda, Yoga und Naturheilkunde, Unani, Siddha und Homöopathie (=Ministry of AYUSH) als Exzellenzzentrum ernannt.

### Ayurveda Behandlungen bei Augendkrankheiten

#### Diabetische Retinopathie



Auch wenn die Kontrolle des Auftretens der diabetischen Retinopathie mit der Kontrolle des Blutzuckerspiegels verbunden ist, kann Ayurveda spezifische Systeme und augenmedizinische Maßnahmen anbieten, um diesen Zustand zu verlangsamen und zu heilen. Augenspezifische Ayurveda-Behandlungen haben sich als wirksam erwiesen, um die weitere Ausbreitung der Krankheit zu verhindern, die Cotton-Wool-Herde aufzulösen und milden Blutungen zu stoppen. Es hat Wirkung sowohl im frühen als auch im fortgeschrittenen Stadium. Die in Sreedhareeyam durchgeführten Beobachtungsstudien haben eine signifikante Verbesserung der Sehschärfe, der zentralen Netzhautdicke und eine Verringerung der Symptomatik der diabetischen Retinopathie wie Blitze und Floater nach einer Ayurveda-Behandlung erwiesen.

#### AMETROPHIE

Die Sehbehinderung durch Fehlsichtigkeit ist die zweithäufigste Ursache der behandelbaren Erblindung. Es wird geschätzt, dass weltweit 153 Millionen Menschen über dem Alter von 5 Jahre durch unkorrigierte Fehlsichtigkeiten sehbehindert sind; von denen 8 Millionen blind sind. Die Brille, mit der die Refraktionsfehler korrigiert werden,

heilt weder das Krankheitsbild noch kontrolliert sie den Verlauf der pathologischen Veränderungen. Ayurveda bietet in solchen Fällen eine wirksame Kombination von Therapiemaßnahmen.

#### GLAUKOM

Das primäre Offenwinkelglaukom (POWG) ist eine Untergruppe des Glaukoms, das durch einen Offenwinkel und einen erhöhten Augeninnendruck definiert ist, ohne weitere zugrundeliegende Erkrankungen und weist eine charakteristische Schädigung des Sehnervs auf. Das ayurvedische Behandlungsspektrum beinhaltet Medikamente zur Verringerung des Augeninnendrucks, Erhaltung des visuellen Feldes und Verjüngungstherapie (Rasayana) für den Augennerv.

Das Sreedhareeyam Ayurvedic Eye Hospital" bietet die Behandlung von 8500 stationären Fällen pro Jahr, von denen etwa 6800 Patienten von Augenkrankheiten betroffen sind. Unter diesen sind 57,5% der Fälle Refraktionsfehler, diabetische Retinopathie und Glaukome. Die Behandlungserfolge haben ein positives Ergebnis von ca. 70% gezeigt. Zu den restlichen 42,5 % gehören alle anderen möglichen Augenerkrankungen wie Uveitis, Retinitis Pigmentosa, altersbedingte

Makuladegeneration, optische Neuropathie, Keratokonus etc. Aufgrund der kontinuierlichen Evaluierung und Verbesserung der Methoden und Kombinationen ist Sreedhareeyam ein Vorbild für die medizinische Welt, die sich bereits in Richtung integrierter medizinischer Systeme entwickelt hat. Es gibt keine Grenzen für den möglichen Nutzen, den Ayurveda bei der Behandlung von Augenkrankheiten bieten kann. Die Notwendigkeit der Stunde ist es, das von Ayurveda angebotene Wissen zusammen mit den aktuellen Fortschritten zu nutzen, um das Versprechen von VISION 2020 zu erfüllen.

**SREEDHAREEYAM  
AYURVEDIC EYE HOSPITAL &  
RESEARCH CENTRE (P)LTD.**

NELLIAKKATTU MANA

Kizhakombu P O, Koothattukulam,  
Ernakulam Dist,  
Kerala, INDIA, Pin: 686 662

+91 485 2253007

mail@sreedhareeyam.com

# Unsere Haut erzählt von uns

Eine hautfreundliche Ernährungsweise, ein gut funktionierender Verdauungszyklus und geeignete Kräuter können der Haut ein reines, strahlendes, gesundes und jugendliches Aussehen verleihen.

Mentaler, emotionaler oder physischer Dauerstress dagegen, setzt eine Kettenreaktion in Gang, der die Haut austrocknen und die Mikrokanäle schrumpfen lässt, die sie mit Nahrung versorgen. Falten und Furchen sind das Ergebnis dieses Prozesses.

**W**ie sieht Ihre Haut aus? Trocken? Sanft? Fettig? Dahinter steckt meist mehr als der bloße Augenschein. Die Haut sagt viel über die innere Gesundheit aus. Deshalb ist sie für einen Ayurveda-Arzt ein wichtiges diagnostisches Hilfsmittel. Der Fachterminus für ‚Hautqualität‘ im Ayurveda ist ‚varnam‘, die beiden weiteren wichtigen Parameter, die Ayurveda-Ärzte verwenden sind ‚agni‘ (Verdauungskraft) und ‚balam‘ (Stärke). Die Hauptaufgabe der Haut ist der Schutz des Körpers und die Regulierung der Körpertemperatur. Hautprobleme sagen viel über einen unruhigen Lebensstil, eine schlechte Ernährung und Schlafmangel aus und das auf den ersten Blick. Die Haut wirkt wie ein Spiegel unseres emotionalen Zustands und unseres hormonellen Gleichgewichts.

Je nach der Grundkonstitution des Körpers wird die Haut im Ayurveda als Vata-, Pitta- oder Kapha-geprägt klassifiziert. Um festzustellen, welchem der drei Typen eine Haut entspricht, kann man folgende Bestimmungsmethoden anwenden:

## **Vata-Haut:**

Vata werden die Elemente Luft und

Äther zugeordnet. Die Vata-geprägte Haut ist trocken, zart und fein, von bräunlichem bis zartrosa Farbton. Sie fühlt sich kühl an. Vata-Haut neigt dazu, früh Falten zu bilden. Für die Hautpflege eignen sich medizinische Öle, warme Ölmassagen und milde Feuchtigkeitscremes. Menschen mit Vata-Haut sollten täglich viel lauwarmes Wasser zu sich nehmen.

## **Pitta-Haut:**

Pitta hat das Element Feuer als Grundlage. Pitta-Haut ist hell, geschmeidig, weich, warm und von mittlerer Stärke. Der Teint ist eher fein. Pitta-geprägte Menschen haben oft Sommersprossen oder Leberflecke. Sie sollten scharfe und frittierte Nahrung meiden und stattdessen viele saftige Früchte essen. Auf synthetische Kosmetika sollten sie verzichten.

## **Kapha-Haut:**

Kapha setzt sich aus den Elementen Erde und Wasser zusammen. Kapha-Haut ist dick, weich, fettig und dunkel. Bei Kapha-geprägten Menschen setzt die Faltenbildung viel später im Leben ein als bei Vata- oder Pitta-geprägten. Sie sollten bittere, stopfende und scharfe Nahrung zu sich nehmen, süße und gebratene

dagegen meiden. Menschen mit Kapha-Haut sollten regelmäßig Entgiftungen durchführen.

## **Gifte vermeiden**

Möchte man eine reine, schöne Haut haben, sollte man, den Lehren des Ayurveda zufolge, seinen Körper völlig frei von Giften halten. Die Haut spiegelt das wieder, was im Inneren des Körpers geschieht. Akne, Pickel, Ausschläge, Flecken und Schwellungen hängen oft mit einer falschen Ernährung zusammen. Die Anhäufung von Giften im Körper, die durch die Nahrungsaufnahme zugeführt werden, wird im Ayurveda mit ‚ama‘ bezeichnet. Eine hautfreundliche Ernährungsweise, die einen gut funktionierenden Verdauungszyklus sicher stellt, bewirkt, zusammen mit hautfreundlichen Kräutern, dass Ihre Haut rein, strahlend, gesund und jung aussieht.

Ayurveda betont die Notwendigkeit einer regelmäßigen und vollständigen Darmentleerung. Dafür eignet sich ein mildes Abführmittel wie triphala in idealer Weise. Triphala ist aber nicht nur ein Abführmittel, sondern auch ein gutes Gesichtswasser.

Mentaler, emotionaler oder physischer Stress setzt eine Kettenreaktion in Gang, die die Haut austrocknen und die Mikrokanäle, die sie mit Nahrung versorgen, schrumpfen lässt. Dadurch entstehen Falten und Furchen. Empfehlenswert ist auch, tagsüber viel Wasser zu trinken, weil dadurch Verunreinigungen aus dem Körper gespült werden. Zudem bleibt mehr Wasser in der Haut, die dadurch ihre Elastizität bewahrt.

Charaka nennt eine Gruppe von zehn Heilmitteln, die ‚Varnya dravya‘, die das gute Aussehen unterstützen:

Chandan (Sandelholz), Tunga, Padmaka, Ushira (Cuseus Gras) Madhuka (Honig), Manjishtha (Färberwurz), Sāriva (indische Sarsaparilla), Payasa, Shita und Lata. Bei allen Hautkrankheiten ist dem Ayurveda zufolge Āragwadha (indischer Goldregen) das beste Mittel für eine äußerliche Anwendung, Khadira (Gerber-Akazie) das beste orale Heilmittel. Äußerlich können auch Shirish, Nāgakesara, Lodhra, Tejpatra, Ambu, Abhaya und Chandan angewandt werden. Kanaka-Öl, Kumkumādi-Öl und Varnyalepa sind wirksame ayurvedische Rezepturen für die Hautpflege.

#### **Hausmittel:**

- Weiße oder rote Sandelholzpaste verhindert vorzeitige Faltenbildung.
- Eine Maske aus ‚multanimitti‘ (Bleicherde) vermischt mit Rosenwasser verleiht dem Gesicht einen leuchtenden Glanz.
- Rosenwasser mit Glycerin bewirkt ein frisches, leuchtendes Gesicht.
- Ein Gemisch aus Besan (Kichererbsenmehl) und Milch oder Buttermilch belebt die Haut.
- Eine Paste aus frischen Korianderblättern verbessert das Aussehen der Haut.
- Der Saft aus frischen Weißkohlblättern hilft bei der Bildung neuer Hautzellen.





- Eine Paste aus Weizenmehl, Safran und Honig mit dem Mischungsverhältnis 1:1/4:1/2 ist ein bewährtes Anti-Faltenmittel.
- Auch Aloe vera-Gel gemischt mit einer Prise Gelbwurz reduziert Falten. Diese Anwendung ist allerdings nur für trockene Haut geeignet.

Wer möchte nicht gerne sein jungliches Aussehen bewahren? Beständige Pflege der Haut ist wichtig, um dieses Ziel zu erreichen. Ayurveda bietet hier natürliche Wege zu einer strahlenden, leuchtenden und schönen Haut an.

#### Was man tun sollte:

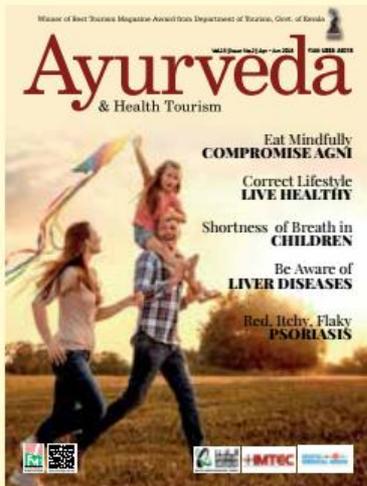
- Trinken Sie viel Wasser. Das hilft, den Flüssigkeitshaushalt Ihres Körpers zu bewahren.
- Essen Sie mindestens einmal am Tag eine kleine Portion frisches, rohes Gemüse wie Karotten, Rettich, rote Beete oder Rüben.
- Waschen Sie ihr Gesicht mehrmals täglich, um den darauf angesammelten Schmutz zu entfernen.

#### Was man unterlassen sollte:

- Vermeiden Sie scharfe Seifen, denn die schaden Ihrer Gesichtshaut.
- Vermeiden Sie sehr fette und scharfe Nahrung.
- Drücken Sie Pickel in Gesicht niemals aus.



To Subscribe  
English Edition



## SUBSCRIPTION FORM

Period	India	Overseas
One Year	₹ 360 <input type="checkbox"/>	
Three Years	₹ 960 <input type="checkbox"/>	US\$ 60/- <input type="checkbox"/>
Five Years	₹ 1400 <input type="checkbox"/>	US\$ 100/- <input type="checkbox"/>

Including postal / courier charges

Name: Mr. / Ms. ....  
 Address: .....  
 City: .....  
 Pin: ..... State: .....  
 Email: .....  
 Tel: .....  
 Payment Details: DD/MO: .....

# Ayurveda

& Health Tourism

• ENGLISH • HINDI • GERMAN • ARABIC • RUSSIAN • SPANISH • ITALIAN  
[www.ayurvedamagazine.org](http://www.ayurvedamagazine.org) | [marketing@ayurvedamagazine.org](mailto:marketing@ayurvedamagazine.org)



**FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT. LTD.**  
 Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G. Road, Kochi-35  
 Kerala, India. Tel: +91 484 4034055, 09287221715  
 Email: [director@asianmeditour.com](mailto:director@asianmeditour.com) / [fmmediakochi@gmail.com](mailto:fmmediakochi@gmail.com)  
[www.ayurvedamagazine.org](http://www.ayurvedamagazine.org)

# Abonnement Magazin “AYURVEDA – die Wissenschaft des Lebens”

Anrede: Nachname, Vorname:  
ggf. Firma: Geburtsdatum:  
Straße: Ort:  
Land: Telefon:  
E-Mail:



Ich möchte “AYURVEDA – die Wissenschaft des Lebens” zum Preis von 20 € pro Jahr (Versandkosten innerhalb Deutschland inkl., außerhalb DE: € 14,80 pro Jahr) abonnieren.

Ich möchte dieses Abonnement verschenken.

## Abweichende Lieferanschrift (Optional)

Nachname: Vorname:  
ggf. Firma: Straße:  
Ort: Land:

## Zahlungskondition:

- per Einzugsermächtigung (nur Deutschland)  
 per Vorkasse (Zahlungskondition außerhalb Deutschland)

Für den Bankeinzug füllen Sie bitte folgende Felder aus:

Kontoinhaber:

IBAN: BIC:

Ich / Wir ermächtige /n die Firma OM Vital Vertriebs GmbH Zahlungen von meinem /unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Ich möchte meine Rechnung  per E-Mail  per Post erhalten.

**Kündigung:** Der Bezug von “AYURVEDA – die Wissenschaft des Lebens” kann mit einer Frist von 6 Wochen zum Ende des Kalenderjahres gekündigt werden.

ja, ich möchte über Neuigkeiten per E-Mail Newsletter informiert werden. Schicken Sie den Newsletter an diese Emailadresse \*:

Ort, Datum

Unterschrift

*\*Selbstverständlich halten wir uns bei der Nutzung Ihre Daten an die DSGVO*

OM Vital Vertriebs GmbH, Schubertstrasse 37 (Eingang Seestr.), 69124 Eppelheim (DE)  
Tel. 0049-6221-7599481 – Fax 7599482

E-Mail: buero@ayurvedalive.de Shop: www.ayurvedalive.de

Bank: Sparkasse Heidelberg, IBAN: DE 25 67250020 000 9139869, SWIFT – BIC: SOLADES1HDB  
Registergericht. Mannheim, HRB 707968 – Ust-ID: DE 268 3534 38 – StNr.: 32496/70387

# Gesunder Geist, starker Körper

Eine alte Weisheit besagt, dass ein gesunder Körper der Sitz eines gesunden Geistes sei. Yoga belegt, dass auch das Gegenteil der Fall ist: ein ruhiger, gelassener Geist kann die Leistungsfähigkeit des Körpers positiv beeinflussen. Es ist ein Geschenk des Himmels für alle, die ihren Körper zu Spitzenleistungen führen wollen.



**Y**oga bedeutet Einheit – die Einheit von Körper, Geist und Verstand. Angestrebt wird die Integration der physischen, emotionalen und geistigen Anteile der Persönlichkeit. Yoga und Sportunterricht ergänzen sich gegenseitig. Sportunterricht wird definiert als „ein integraler Bestandteil des Erziehungsprozesses, der die körperlichen, intellektuellen, sozialen und emotionalen Aspekte der Persönlichkeit vorwiegend durch körperliche Aktivitäten fördert und miteinander in Einklang bringt.“ Hier kann Yoga sehr viel beitragen.

Die moderne Wissenschaft ist im Verlauf

der vergangenen hundert Jahre rasant vorangeschritten. Fast alle Bereiche des Lebens waren von den Auswirkungen dieser Entwicklung betroffen. So können heute physiologische Prozesse wie Atemrhythmus, Herzfrequenz und neuroelektrische Aktivitäten mit hochentwickelten und hochpräzisen Methoden gemessen und dokumentiert werden. Das betrifft auch die Auswirkungen von Yoga-Techniken: Mittels dieser neuen Methoden wird heute ausgewertet wie Yoga auf die Atemwege, den Kreislauf, den Bewegungsapparat und, in geringerem Ausmaß, auf den Hormonhaushalt und das Nervensystem wirkt.

Diese Forschungen führten zu einem tieferen Verständnis der physiologischen, biochemischen, neurologischen und psychologischen Auswirkungen von Yoga auf den Menschen. All diese neuen Erkenntnisse zur Steigerung unserer Leistungsfähigkeit zu nutzen, ist das Gebot der Stunde. Wie wichtig körperliche Leistungsfähigkeit ist, kann nicht überbetont werden. Ein gesunder Körper ist der Sitz eines gesunden Geistes. Beides gleichzeitig zu erlangen ist die Herausforderung.

Dem modernen Verständnis zufolge sind die zentralen Faktoren der Leistungsfähigkeit: Stärke, Ausdauer,



führt zu einem richtigen Rhythmus der neuromuskulären tonischen Impulse und verbessert den normalen Tonus der Muskeln. Durch regelmäßige Übung entwickelt man Gelenkigkeit, Gleichgewicht, Ausdauer und große Lebenskraft. Asanas sind aber nicht nur körperliche Übungen, sondern vielmehr biologische-physiologische-psychologische Stellungen. Jede Stellung hilft dabei, Muskeln zu dehnen, massiert innere Organe, frischt manche Zonen auf, führt zentralen Punkten Energie zu, verbessert die Atemwege, füllt das Herz mit Gefühlen und transportiert jede Menge Nährstoffe in alle Zellen des Körpers. Und, als ob das noch nicht genug wäre, Yoga erschöpft den Körper nicht.

### **Atemübungen (pranayama)**

‚Pra a‘ heißt ‚Lebenskraft‘, ‚ayama‘, der zweite Wortbestandteil, ‚Ausdehnung, Kontrolle‘. Pra a ist die Quelle der Energie für alle unsere Körperfunktionen. Der tragende Ausdruck von prana in unserem Körper ist der Atmungskreislauf. Und durch ‚pranayama‘ reguliert man den Energiefluss durch die feinen Kanäle, macht ihn dadurch exakt und regelmäßig. Fließt die Energie im Körper richtig, bedeutet dies, dass alle innere Organe gut arbeiten. Diese Übung fördert das langsame und tiefe Atmen, das wiederum die Herzfrequenz verlangsamt, den Herzrhythmus reguliert und das Blut mit Sauerstoff anreichert. Das auf diese Weise entstehende Gefühl der inneren Ruhe führt zu psychischer Stabilität und Selbstvertrauen.

### **Bandhas und mudras**

‚Bandha‘ bedeutet ‚Bindung‘ und ist eine Praxis, bei der Organe oder Körperteile zusammengezogen und kontrolliert werden. ‚Mudra‘ ist ein ‚Siegel‘, eine Energiesperre oder ein geschlossener Kreislauf. Im Yoga ist ‚mudra‘ Haltung der Hand oder eine Geste. Mit diesen Übungen versucht man, Muskeln, die dem Willen des Menschen nicht oder nur teilweise unterliegen, wie beispielsweise der Herzmuskel, bewusst zu kontrollieren. Das vegetative Nervensystem wird durch solche Übungen beeinflusst und die inneren Organe gestärkt.

### **Kriyas**

‚Kriyas‘ (Ausführung, Handlung) sind gründliche Reinigungsprozesse, von denen es insgesamt sechs gibt. Die Übungen bringen alle ‚doshas‘ ins Gleichgewicht und ermöglichen die Kontrolle über das vegetative Nervensystem.

### **Yogasanas**

‚Yogasanas‘ sind sanfte, statische Übungen. Die Yogasutras sagen: ‚Asana ist eine Haltung, die Bequemlichkeit und Stetigkeit perfekt vermischt.‘ Yogasanas sorgen für stabile und kompakte Grundlagen für eine bemerkenswerte Verbesserung der Ausdauer.

#### **Herzkreislaufsystem (Herz und Arterien)**

Asanas sind isometrisch, sie beruhen also darauf, Muskeln eine kurze Zeit lang anzuspannen. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems verbessert. Studien belegen, dass regelmäßige Yogaübungen helfen, den Blutdruck zu normalisieren.

**Verdauungsapparat** – Eine verbesserte Blutzirkulation und der Massageeffekt der benachbarten Muskeln wirkt gegen Darmträgheit.

**Bewegungsapparat** – Gelenke werden über ihre vollständige Bewegungsamplitude hinweg bewegt, wodurch die Beweglichkeit verbessert und Druck entlastet wird. Das sanfte Dehnen löst die Anspannung der Muskeln und steigert die Elastizität. Zu den Langzeitwirkungen gehören weniger Rückenschmerzen und eine verbesserte Haltung.

**Nervensystem** – Bessere Durchblutung, weniger Belastung durch angespannte Muskeln und das Fokussieren des Bewusstseins auf die Atmung, alles zusammen beruhigt das Nervensystem. Langfristig führt dies einem niedrigeren Stress- und Anspannungslevel und einem wachsenden Zustand der Ruhe und des Wohlfühlens.

**Skelett** – Grundsätzlich führen die Haltungen zu Beweglichkeit, Gleichgewicht, Stärke und Ausdauer. Zunehmende Beweglichkeit betrifft zwar alle wichtigen Gelenke, besonders jedoch die Hüfte. Gleichgewichtsübungen helfen Stärke, Kontrolle und Konzentration aufzubauen. Entsprechende Haltungen gibt es deshalb für jeden Körperteil,

Flexibilität und Geschwindigkeit. Mit regelmäßigen Yoga-Übungen kann man all dies erreichen – und mehr, denn Yoga kann auch zu dem Grad an emotionaler Stabilität und Selbstvertrauen führen, der hilft, Herausforderungen zu bewältigen.

Die körperorientierten Yoga-Praktiken sind: Yoga-Stellungen (asanas), Atemübungen (pranayama), Meditation und weitere spezielle Übungen wie mudras, bandhas und kriyas.

### **Yoga-Stellungen (asanas)**

Asanas wurden im Verlauf von Jahrhunderten mit dem Ziel entwickelt, jeden Muskel, jede Drüse und jeden Nerv des Körpers zu trainieren. Das besondere Schema dieser Stellungen

der mit Gleichgewicht in Zusammenhang steht, darunter beide Füße, ein Fuß, die Knie, das Gesäß, die Schultern, die Ellbogen, die Unterarme, die Hände und der Kopf. Zu den Gleichgewichtsübungen gehören meist auch Rumpfbeugen nach vorne und nach hinten oder Padmasana, der Lotossitz.

Ausdauer entsteht durch regelmäßige, langsame und beständige Übung, Geduld ebenso. Asanas legen nicht so sehr Wert auf den Ausbau von Muskeln, sie stellen vielmehr die Gesundheit der lebenswichtigen inneren Organe ins Zentrum. Zudem tragen sie viel zur Beweglichkeit und Stärkung des Rückgrats bei.

### **Modernes Training und Yoga**

Viele Athleten verfügen über eine ungeheure Ausdauer, ihr Geist jedoch weist meist nicht dieselbe Stärke auf. Die einfachsten Schwierigkeiten können sie deshalb aus dem Gleichgewicht bringen und sie zu aggressivem Verhalten verleiten. Solchen Menschen kann Yoga Entlastung bringen.

### **Yoga beugt Sportverletzungen vor**

Harte körperliche Aktivitäten lassen Muskeln für Risse und Verstauchungen anfällig werden. Je intensiver man trainiert, desto mehr Dehnung ist erforderlich und desto größer ist die Verletzungsgefahr. Die langsamen Dehnungsübungen des Yoga können dieser Art der Verletzungen vorbeugen. Yoga baut Muskeln immer auf. Leichtathleten, die an Laufveranstaltungen teilnehmen brauchen intensive Dehnübungen, da ihre Oberschenkel- und Wadenmuskulatur aufgrund der starken Belastung immer verletzungsgefährdet sind.

Mit regelmäßigen Yoga-Übungen kann man seine Ausdauer und Dynamik lebenslang erhalten. Yoga hat außerdem den Vorteil, dass man emotionale Stabilität und Selbstvertrauen gewinnt und dadurch mit Herausforderungen jeder Art umgehen kann.





UNTER DER LEITUNG VON AYURVEDACHARYA  
PROF DR G G GANGADHARAN [FAIP (USA), PhD, MoM (McGill, Canada)]

## WELTWEIT BEKANNTE ÄRZTE



Dr T K Girijakumari  
stellvertretende Direktorin  
Klinikbetrieb



Dr K Yogidas  
beratender Facharzt  
Marma Chikitsa



Dr Gokulan B G  
beratender Facharzt  
Netra Chikitsa



Dr Sriranjini S J  
Assistenzarzt  
Kaya Chikitsa



Dr Swetha S S  
Assistenzarzt  
Streeroga & Prasutitantra



Dr Rekha R  
Assistenzarzt  
Auge & HNO

### FACHBEREICHE

- + ALLGEMEINMEDIZIN
- + SCHMERZ-KLINIK
- + DERMATOLOGIE
- + AUGENHEILKUNDE
- + GYNÄKOLOGIE & GEBURTSHILFE
- + PÄDIATRIE
- + GERIATRIE
- + PRÄVENTIVMEDIZIN (WELLNESS, WOHLBEFINDEN)
- + YOGA
- + AYURVEDISCHE PARA CHIRURGIE

### BESONDERHEITEN

- + 24/7 Notfallversorgung  
angeschlossen an das Memorial Hospital
- + Geräumige stationäre Klinik
- + Kostenlose telefonische Beratung

**☎ 080 22183456, 80 99 95 95 95**

📍 New BEL Road, M S Ramaiah Nagar  
Bengaluru-560064

✉ msricaim@gmail.com 🌐 www.msricaim.com



**FIRST FRANCHISE**  
JP NAGAR



**FIRST JOINT VENTURE**  
PENANG, MALAYSIA



**FIRST BRANCH**  
YELAHANKA

Swipe left.  
Swipe right.  
Zoom in.  
Zoom out.  
Log out,

Come out  
and  
play.



Go for a swim | Surf the waves  
Watch fishermen in action  
Get an Ayurvedic massage  
Taste fresh seafood  
Sip coconut water | Comb beaches