

Magazin Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens

**Ayurveda trifft auf
moderne Medizin:**
Auf dem Weg zu ganzheitlicher
Gesundheitsfürsorge

Vom Stress zur Stärke
Weisheit für den Arbeitsplatz

Yogische Meditation
für weltweites Wohlbefinden

**Standardisierung
ayurvedischer Rezepturen**
Herausforderungen und wichtige
Überlegungen



ayurvedamagazine.org



Entdecken Sie ein Wellness-Paradies

Swasthya-Erlebnis im LaLit Resort & Spa Bekal

T: +91 98104 01390 W: www.spiceology.in
E: spiceology@bekal.com, stewari@thelalit.com
corporate@spiceology.com  [spiceology.india](https://www.instagram.com/spiceology.india)



Scannen Sie den QR-Code, um
unsere Dienstleistungen zu erkunden



Eingebettet in die üppige Landschaft von Kerala lädt das LaLiT Resort & Spa Bekal Sie ein, sich in unseren Swasthya-Erlebnissen im Spiceology – The Spa auf eine ganz besondere und herausragende Wellness-Reise zu begeben.

Der Ayurveda-Tourismus hat sich hervorragend etabliert. Und Bekal wird zu einem begehrten Reiseziel für diejenigen entwickelt, die ganzheitliche Gesundheit suchen. Hier finden Sie eine ruhige Umgebung, umgeben von der Ruhe der Natur.

Im Spiceology – The Spa trifft die uralte Weisheit des Ayurveda auf den Komfort moderner Spa-Therapien. Diese Wellnesspakete werden von unseren erfahrenen Therapeuten und Ayurveda-Ärzten maßgeschneidert, wobei jede Sitzung individuell auf Ihre individuellen Gesundheitsziele abgestimmt ist.

Entdecken Sie im Herzen unserer Oase eine Reihe spezieller Behandlungen zur Verjüngung und Wiederherstellung. Egal, ob Sie auf der Suche nach Entgiftung oder Verjüngung sind, unsere Swasthya-Erlebnisse haben etwas für Sie. Von Gewichtsmanagement und Schmerzbehandlung bis hin zu Anti-Aging-Lösungen und Stressabbau stützt sich jedes Paket auf das fundierte Wissen des Ayurveda.

*„Unsere Swasthya-Erlebnisse sind
sorgfältig darauf ausgelegt, Körper,
Geist und Seele zu pflegen und eine
transformative Reise hin zu Gleichgewicht und
Verjüngung zu fördern.“*



Zu den Höhepunkten gehören:

Gewichtsmanagement: Erreichen Sie ein gesünderes Selbst mit personalisierten Behandlungen und Ernährungsplänen, die Sie zu nachhaltigen Gewichtszielen führen.

Schmerzmanagement und Gelenkpflege: Lindern Sie chronische Schmerzen und verbessern Sie die Mobilität mit Therapien, die auf spezifische Bedürfnisse ausgerichtet sind.

Anti-Aging und Verjüngung: Drehen Sie die Zeit zurück mit wohltuenden Hauttherapien und revitalisierenden Praktiken.

Alterspflege: Altern Sie gesund und in Würde mit spezieller Pflege für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Panchakarma: Entgiften und regenerieren Sie mit diesem gründlichen ayurvedischen Reinigungsritual.

Aufblühen mit 40 & Andro-Care: Behandeln Sie Ihre Gesundheitsthemen mit maßgeschneiderten Programmen für Frauen und Männer.

Stress abbauen: Entspannen Sie sich und regenerieren Sie sich in unserem beruhigenden Refugium.

Ergänzen Sie Ihre Reise mit speziell zusammengestellten Ernährungsplänen, während Sie sich diesen Wellness-Erlebnissen hingeben.

Die köstlichen Mahlzeiten wurden von kulinarischen Experten und Ayurveda-Ärzten entwickelt und zielen darauf ab, den Körper von innen heraus zu nähren und einen ganzheitlichen Gesundheitsansatz zu unterstützen.

Bekal's ruhige Schönheit und die ruhige Lage am Flussufer bieten das perfekte Ambiente für einen Wellness-Urlaub. Fernab von Hektik und Trubel verspricht unsere Oase Entspannung und Erholung, sodass Sie sich tief mit der Natur und sich selbst verbinden können.

Mit seinem wachsenden Ruf im Ayurveda-Tourismus möchte Bekal Reisende aus aller Welt einladen, die transformative Kraft dieser alten Wissenschaft inmitten von azurblauem Wasser und wedelnden Palmen zu entdecken.

Erwecken Sie Ihren Geist neu, regenerieren Sie Ihren Körper und entdecken Sie Ihren Weg zum Wohlbefinden im LaLiT Resort & Spa Bekal neu.



Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens

KERGER/2006/18439

Herausgeber und
Chefredakteur Hauptschriftleiter
Benny Thomas

Direktor- Internationale Operations
Bino Ouseph (+971 56 175 2667)

Leitender Redakteur
Rajaram S

Redaktioneller Berater
Dr. Madan Thangavelu (Cambridge University)

Koordination deutsche Ausgabe
Rosemarie Kelle
Ayurveda Consulting
Email: vita.veda@t-online.de

Formgebung und Entwurf
Lal Joseph

Geschäftspartner im Ausland

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
Singapore	:		Mahesh A , Ph: +65 906 22828
Germany	:		Rosemarie Kelle Ph: +49 171 5346818
Austria	:		Monichan Kalapurackal Ph: 0043 6991 9249829
Korea	:		Dr. A. Thomas , Ph: 0082 10 5822 5820
Australia	:		S. Mathew , Ph: 612 470 26086
Oman	:		Joy Vincent , Ph: 968 9503 5953

Geschäftspartner Indien

Mumbai	:	Mohan Iyer Mob: +91 226 450 5111
Hyderabad	:	Venkata K Ganjam Mob: +91 96039 62112
Delhi	:	Krishan Mohan Sharma Mob: +91 844 768 1450
Ahmedabad	:	Ravish Shukla +91 997 881 2780
Chennai	:	Priya Jabakaran Mob: +91 956 616 9333
Bengaluru	:	Simera +91 9886509097
Mysuru	:	Liza Shajan Mob: +91 810 536 6367
Pune	:	Sofea Khan +91 917 513 1042
Goa	:	Dr. Tina Dias +91 906 702 1949
Trivandrum	:	Kuriyan K. Raju Mob: +91 944 610 6644

*Responsible for selection of news under the PRB Act

GLOBAL Ayurveda - Brücke zwischen Tradition und Innovation für globales Wohlbefinden und Gesundheit.

Die Integration alter Weisheiten in moderne Wissenschaft verändert das Gesundheitswesen, wobei Ayurveda an der Spitze dieser Entwicklung steht. Angesichts der wachsenden globalen Gesundheitsprobleme war der Bedarf an ganzheitlichen Systemen, die sich mit Prävention und Behandlung befassen, noch nie so wichtig. Der zeitlose Ansatz des Ayurveda wird zunehmend für seine Fähigkeit anerkannt, die moderne Medizin zu ergänzen und Lösungen für akute und chronische Erkrankungen zu bieten.

Die Kombination von Ayurveda und moderner Wissenschaft bietet einen umfassenden Gesundheitsansatz, der sich auf die Prävention durch Praktiken wie Dinacharya (tägliche Routinen) und Panchakarma (Entgiftung) konzentriert. Wie im Artikel über Ayurveda und moderne Wissenschaft hervorgehoben wird, bietet die Kombination dieser Systeme ein ausgewogeneres Gesundheitsmodell, das sich mit Krankheiten des Lebensstils wie z.B. Diabetes, Herzkrankheiten und chronischen Atemwegserkrankungen befasst, mit denen die moderne Medizin oft nur schwer umgehen kann. Der präventive Fokus des Ayurveda – durch Ernährung, Bewegung und Lebensstil – bietet eine zeitgemäße Lösung für diese zunehmenden Gesundheitsprobleme.

Ayurvedas Reichweite geht über traditionelle Bereiche hinaus. In Ländern wie Kanada und Russland wird Ayurveda wegen seines natürlichen, nicht-invasiven Ansatzes für das Wohlbefinden geschätzt. In Kanada hat die boomende Wellnessbranche die Nachfrage nach ayurvedischen Praktiken angekurbelt, wobei Wellnesszentren und Wellness-Praktiker Stressabbau und die Behandlung chronischer Krankheiten anbieten. Auch in Russland hat die Integration von Ayurveda in die präventive Gesundheitsfürsorge trotz regulatorischer Hürden zugenommen. Diese Beispiele zeigen die globale Attraktivität von Ayurveda als ergänzendes Gesundheitssystem.

Mit der wachsenden Popularität von Ayurveda geht jedoch auch die Notwendigkeit einer Standardisierung einher. Der Artikel zur Standardisierung ayurvedischer Rezepturen befasst sich mit den Herausforderungen, eine gleichbleibende Qualität ayurvedischer Produkte sicherzustellen. Da Ayurveda international immer mehr Anerkennung findet, ist es wichtig, dass Rezepturen strengen wissenschaftlichen Standards entsprechen, um Sicherheit und Wirksamkeit zu gewährleisten, insbesondere für globale Märkte.

Die Auswirkungen von Ayurveda reichen über die körperliche Gesundheit hinaus bis hin zum geistigen und emotionalen Wohlbefinden. Angesichts der zunehmenden Stress- und Burnout-Gefahr am Arbeitsplatz bietet Ayurveda Werkzeuge zur Bewältigung dieser Herausforderungen. Der Artikel Weisheit für den Arbeitsplatz untersucht, wie die Prinzipien des Ayurveda wie Ausgeglichenheit und Selbstfürsorge dabei helfen können, Stress abzubauen, die Belastbarkeit zu stärken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu fördern.

Mit Blick auf die Zukunft steht Ayurveda vor einem globalen Wandel. Sein umfassender Gesundheitsansatz, der Körper, Geist und Seele integriert, bietet eine vielversprechende Alternative zur fragmentierten modernen Gesundheitsversorgung. Indem wir die alte Weisheit des Ayurveda mit modernen wissenschaftlichen Fortschritten kombinieren, können wir ein nachhaltigeres und gerechteres Gesundheitssystem schaffen, das Prävention und allgemeines Wohlbefinden für alle in den Vordergrund stellt.

Laut www.keralatourism.org wenden sich Menschen über 50 Jahren in Deutschland Ayurveda für ihr ganzheitliches Wohlbefinden zu. Die Website zitierte Herrn A. P. Anilkumar, Tourismusminister des südindischen Bundesstaates Kerala, mit den Worten: „Wir haben Ayurveda dem deutschen Publikum vorgestellt, da die Nachfrage bei den Menschen in Deutschland steigt.“

„Unsere Daten zeigen, dass die Deutschen die größte Zahl der Ausländer ausmachen, die für eine Ayurveda-Behandlung nach Kerala kommen. Die Werbekampagne für Ayurveda stärkt Keralas Tourismusemöglichkeiten in Deutschland“, sagte Rani George, Direktorin von Kerala Tourism.

Ayurveda wird tatsächlich global. In dieser Ausgabe feiern wir die anhaltende Bedeutung von Ayurveda und seinem Potenzial, eine gesündere, harmonischere Zukunft zu gestalten.

GESCHAEFTSFUEHRUNG
FM Media Technologies PVT Ltd,
Penta Square, Opp.Kavitha,
MG Road, Cochin -682016,
Kerala,India.
Tel/Fax: +91 484 350 4147
Email: editor@ayurvedamagazine.org
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

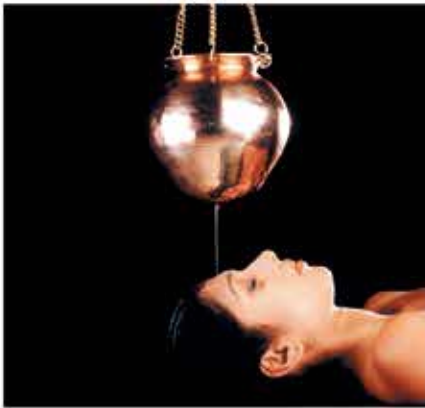
GEDRUCKT DURCH:
Sterling Print House Pvt Ltd,
Door No. 49/1849, Ponekkara
Cheranellur Road,
Aims, Ponekkara P.O.,
Cochin-682041,
Ph: 0484 2800406.

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.

Weltweit bekannt für ganzheitliche Heilung und traditionelle Medizin
Über 120 Nationalitäten vertrauen uns, darunter auch das Königshaus



Pioniere der integrativen Medizin
Indiens erstes NABH AYUSH-Krankenhaus für
Ayurveda ~ Homöopathie ~ Yoga ~ Naturheilkunde



UNSERE MERKMALE

- Qualifizierte und erfahrene Ärzte
- Personalisierte Behandlungsprogramme
- Heilpflanzengarten mit über 1000 Kräutern
- Eigenproduktion von ayurvedischen Medikamenten und Ölen
- Gesunde ovo-vegetarische Bioküche
- 30 Hektar großer, ruhiger, umweltfreundlicher Heilraum
- 25 geräumige Zimmer mit privaten Gärten



**MEDIZINISCHER
PROGRAMME**

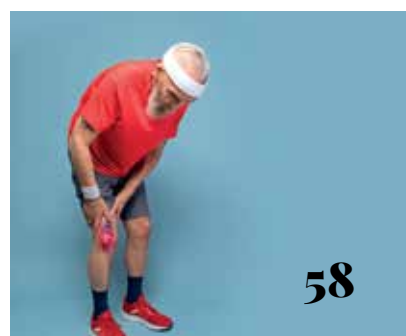
- Lebensstil und Stoffwechsel
- Muskel-Skelett-System
- Neurologie
- Suchterkrankungen
- Magen-Darm-System
- Psychische Gesundheit
- Fortpflanzung
- Atemwegserkrankungen
- Hauterkrankungen



**GESUNDHEITS
PROGRAMME**

- Fokus auf Prävention und Gesundheitsförderung
- Panchakarma
- Entgiftung
- Verjüngung
- Stressmanagement
- Anti-Aging
- Gewichtskontrolle

- 08 AYURVEDA TRIFFT AUF MODERNE MEDIZIN: AUF DEM WEG ZU GANZHEITLICHER GESUNDHEITSFÜRSORGE
- 12 AYURVEDISCHE LÖSUNG FÜR MODERNE ZIVILISATIONSKRANKHEITEN
- 16 VON STRESS ZU STÄRKE: WEISHEIT FÜR DEN ARBEITSPLATZ
- 20 DAS GEHEIMNIS DER KRÄUTER ZUR BEKÄMPFUNG VON PCOS
- 26 ÖKO-CHIC
DIE AYURVEDISCHE REVOLUTION DER GRÜNEN BEAUTY KOSMETIK
- 30 KREUZKÜMMEL - EIN AYURVEDISCHES UND KULINARISCHES WUNDER
- 34 YOGISCHE MEDITATION FÜR WELTWEITES WOHLBEFINDEN
- 38 DIE ZUKUNFT DER KRÄUTER- UND PFLANZENMEDIZIN
TRADITION UND WISSENSCHAFT IN EINKLANG BRINGEN
- 42 EIN LEBENSZYKLUS-ANSATZ FÜR GLOBALE GESUNDHEIT
- 46 AYURVEDA FINDET NEUE WURZELN IM WELLNESS-BOOM KANADAS
- 48 STANDARDISIERUNG AYURVEDISCHER REZEPTUREN HERAUSFORDERUNGEN UND WICHTIGE ÜBERLEGUNGEN
- 52 NEUN JUWELEN DES AYURVEDA FÜR EIN GESUNDES LEBEN
- 58 STUDIE ZU OSTEOARTHRIS ALLGEMEIN BEKANNT ALS ARTHROSE
- 62 DIE ZUKUNFT DES AYURVEDA





WO WASSER HEILT & AYURVEDA REGENERIERT



Alte Heilkunst, in einer maritimen Welt der Ruhe

Dort, wo das Arabische Meer auf die ruhigen Backwaters trifft, liegt das Taj Malabar Resort & Spa. Es ist mehr als nur einen Rückzugsort – es ist eine Einladung, in eine luxuriöse Wellness-Oase. Erleben Sie die altherwürdige Weisheit des Ayurveda in einem exquisiten Küstenresort, wo jede Therapie sorgfältig darauf ausgerichtet ist, das Gleichgewicht wiederherzustellen und die Seele zu streicheln und zu regenerieren.

Vervollständigen Sie Ihre Heilungsreise mit erstklassiger Gastfreundschaft, an einem eleganten Aufenthaltsort und Gourmet-Wellnessküche und hervorragendem Service und Komfort.

Dies alles bietet sich Ihnen vor der malerischen Schönheit der Uferpromenade von Kochi. Hier vereinen sich das Flüstern der Wellen und die Wärme der Taj-Gastfreundschaft zu einem wahrhaft transformierenden Rückzugsort.

+91 92490 99312

jwellnesscircle.malabar@tajhotels.com

Taj Malabar Resort & Spa,
Willingdon Island, Kochi
Kerala 682009

TAJ
MALABAR RESORT & SPA
COCHIN



Ayurveda trifft auf moderne Medizin: Auf dem Weg zu ganzheitlicher Gesundheitsfürsorge



S. Jalaja IAS (Retd.)

Durch die Verbindung alter Weisheit mit moderner Wissenschaft können Ayurveda und moderne Medizin einen Weg zu ganzheitlicher Gesundheitsfürsorge und globaler Gesundheitsgerechtigkeit bieten. Gesundheitssysteme auf der ganzen Welt erkennen zunehmend den Wert der Integration moderner Medizin in traditionelle medizinische Praktiken. In diesem Zusammenhang ist die Integration von Ayurveda und moderner Medizin ein wachsendes Feld, insbesondere in Indien und anderen Ländern, in denen Ayurveda tiefe historische und kulturelle Wurzeln hat. Durch die Kombination der Prinzipien und Praktiken des Ayurveda mit modernen medizinischen Ansätzen soll ein ganzheitliches Gesundheitsfürsorgemodell geschaffen werden, das sowohl präventive als auch kurative Aspekte umfasst. Ayurveda und moderne Medizin verstehen Ayurveda, eines der ältesten medizinischen Systeme, betont die Harmonie von Körper, Geist und



westliche oder allopathische Medizin bezeichnet, basiert auf einem systematischen, evidenzbasierten Ansatz. Sie stützt sich bei der Diagnose und Behandlung von Krankheiten auf Arzneimittel, Chirurgie und fortschrittliche Technologie. Ihre größten Stärken liegen in der Notfallversorgung, präzisen Eingriffen und der Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen. Komplementäre Stärken Die Integration moderner und traditioneller Medizin bietet eine Reihe komplementärer Stärken. Ayurveda umfasst eine breite Palette von Praktiken, die in kulturellen und historischen Kontexten verwurzelt sind. Die Relevanz von Ayurveda in der modernen Gesundheitsfürsorge liegt in seinem präventiven Ansatz und seiner personalisierten Medizin. Ayurvedische Praktiken werden seit Jahrhunderten verwendet, um chronische Erkrankungen zu behandeln, die präventive Gesundheit zu fördern und das

allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Die moderne Medizin zeichnet sich durch Diagnostik, Notfall Eingriffe und Spezialbehandlungen aus. Beispielsweise fortgeschrittene Bildgebung

• Frauengesundheit:

- Ayurveda misst der Gesundheit von Frauen höchste Bedeutung bei und erkennt die einzigartigen physiologischen und psychologischen Veränderungen an, die Frauen im Laufe ihres Lebens durchlaufen. Ayurveda kann eine Schlüsselrolle bei der reproduktiven Gesundheit von Frauen spielen.

Kooperative Gesundheitsmodelle

- Das AYUSH-Ministerium der indischen Regierung fördert Forschung, reguliert traditionelle Praktiken und entwickelt integrative Gesundheitsrichtlinien. Kooperative Initiativen wie die Anwendung von Ayurveda in

Seele. Es dreht sich um das Gleichgewicht der drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha –, die alle physiologischen und psychologischen Prozesse steuern. Ein Ungleichgewicht dieser Energien wird als Ursache für Krankheiten angesehen, und ayurvedische Behandlungen zielen darauf ab, das Gleichgewicht durch Ernährung, pflanzliche Heilmittel, Yoga, Meditation und Änderungen des Lebensstils wiederherzustellen. Die moderne Medizin, oft als



staatlichen Krankenhäusern und Gesundheitszentren zeigen, wie Integration auf nationaler Ebene umgesetzt werden kann.

► Die National Health Mission (ehemals NRHM) hat versucht, Ayurveda in der Gesundheitsversorgung auf der Ebene von Dorfunterzentren und primären und kommunalen Gesundheitszentren zu etablieren. Dies war insbesondere in südlichen Staaten wie Tamil Nadu erfolgreich.

► In den südlichen Staaten, insbesondere in Kerala, ergänzen pränatale und postnatale Pflege auf der Grundlage ayurvedischer Prinzipien moderne medizinische Protokolle während der Entbindung.

► Integrative Gesundheitszentren: In Indien und weltweit bieten integrative Gesundheitszentren sowohl moderne medizinische Behandlungen als auch ayurvedische Beratungen an. Diese Zentren umfassen häufig Diagnosen wie Bluttests und Bildgebung aus der modernen Medizin und bieten gleichzeitig ayurvedische Ernährungspläne, Kräuterbehandlungen und Lebensstilberatung an. Dieses Modell ermöglicht es den Patienten, von einem umfassenden Ansatz zu profitieren, der auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten ist. Einige der führenden Krankenhäuser haben dieses Modell übernommen.

► Medizinische Ausbildung und Schulung: Einige medizinische Fakultäten und Universitäten in Indien und im Ausland nehmen Ayurveda in ihre Lehrpläne auf. Diese Ausbildung hilft, die Lücke zwischen den beiden Systemen zu schließen.



Erfolgreiche Integration in der Praxis in anderen Ländern

Weltweit haben Länder wie China und die in Afrika traditionelle und moderne Medizin integriert und so die Ergebnisse in Bereichen wie der Behandlung chronischer Schmerzen und der Behandlung von Infektionskrankheiten verbessert. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist in das chinesische Gesundheitssystem integriert. Krankenhäuser bieten neben modernen Diagnosediensten sowohl allopathische als auch traditionelle Behandlungen wie Akupunktur und Kräutermedizin an.

Einheimische afrikanische traditionelle Heiler wurden in das Gesundheitssystem des Landes integriert. Traditionelle Heiler arbeiten mit Ärzten in ländlichen Kliniken zusammen, um kulturell relevante Gesundheitsfürsorge zu bieten, insbesondere bei HIV/AIDS und Tuberkulose, wo traditionelle und moderne Ansätze kombiniert werden, um die Therapietreue der Patienten zu verbessern.

• Herausforderungen

Trotz der Fortschritte bleiben einige Herausforderungen bestehen:

► Die Integration ist ein komplexer Prozess; die Voraussetzungen der Integration müssen daher sorgfältig ausgearbeitet werden.

► Forschung ist für die Integration von Ayurveda in die moderne Medizin von entscheidender Bedeutung. Die moderne Medizin erfordert strenge klinische Studien und wissenschaftliche Beweise zur Validierung von Behandlungen, die bei traditionellen Medikamenten oft fehlen.

Viele traditionelle Heilmittel basieren auf anekdotischen Beweisen oder jahrhundertealten Praktiken, die möglicherweise nicht den strengen Kriterien der modernen klinischen Forschung entsprechen.

Die Prinzipien des Ayurveda sind oft schwierig mit herkömmlichen klinischen Studienmodellen zu untersuchen, die in der modernen Medizin verwendet werden. Für eine erfolgreiche Integration sind innovative Forschungsmethoden erforderlich, die die ganzheitliche und personalisierte Natur des Ayurveda berücksichtigen. Es gibt jedoch zunehmende



Bemühungen, klinische Studien und Untersuchungen durchzuführen, die ayurvedische Kräuter und Praktiken wissenschaftlich bewerten.

► **Standardisierung und Qualitätskontrolle:** Die traditionelle Medizin hat oft mit Standardisierungsproblemen zu kämpfen, da es Unterschiede in Dosierung, Zubereitung und Qualität der Kräuterprodukte gibt. Dieser Mangel an Konsistenz kann zu Zweifeln an Wirksamkeit und Sicherheit führen und die Integration dieser Heilmittel in die allgemeine Gesundheitsversorgung erschweren. Diese Probleme müssen durch strengere Vorschriften und Testprotokolle angegangen werden.

► **Regulatorische Hürden:** Regulatorische Rahmenbedingungen begünstigen oft die moderne Medizin, was es für ayurvedische Behandlungen schwierig macht, offizielle Anerkennung und Zulassung zu erhalten. Der Mangel an rechtlicher Anerkennung oder unzureichende Regulierung für traditionelle Heiler und Praktiker behindert auch die Zusammenarbeit zwischen den beiden Systemen.

Kulturelle Unterschiede und Patientenwahrnehmung: Patienten und Gesundheitsdienstleister können Vorurteile haben oder dem traditionellen System nicht vertrauen. Patienten, die an moderne Medizin gewöhnt sind, können beispielsweise skeptisch gegenüber der Wirksamkeit traditioneller Praktiken sein, während traditionelle Heiler die moderne Medizin als aufdringlich oder ihr Wissen missachtend betrachten.

Aktuelle Bemühungen und der Weg in die Zukunft

► Es laufen Bemühungen, wie etwa die indische Traditional Knowledge Digital Library (TKDL), die über 454.000 ayurvedische Rezepturen dokumentiert hat und damit eine wertvolle Ressource für die Forschung darstellt.

► Die Gründung der Pharmacopoeia Commission for Indian Medicines & Homeopathy (PCIM&H) im Jahr 2010 war ein bedeutender Schritt hin zur Standardisierung ayurvedischer Medikamente, um Sicherheit und Wirksamkeit zu gewährleisten.

► Das AYUSH-Ministerium hatte Qualitätssicherungsprogramme initiiert, um die Qualität und Sicherheit ayurvedischer Medikamente durch Zertifizierung zu gewährleisten.

► Im Gegensatz zur modernen Medizin folgt Ayurveda personalisierten Behandlungen. Das Ministerium sollte mit Hilfe von Experten aus der Disziplin ein Protokoll speziell für klinische Studien im Ayurveda entwickeln.

► Auch eine Bildungsreform im Ayurveda ist erforderlich, um die Lehrpläne zu modernisieren und gleichzeitig seine spirituelle Essenz zu bewahren.

► Spitzenforschung, Investitionen und Kooperationen mit globalen Universitäten/ Institutionen können die Integration des Ayurveda in die moderne Medizin vorantreiben und zu seiner weltweiten Akzeptanz führen.

Die Integration von Ayurveda und moderner Medizin stellt einen vielversprechenden Weg hin zu einem ganzheitlichen Gesundheitssystem dar, das das Beste aus beiden Systemen kombiniert. Indem wir diese Synthese annehmen, können wir uns auf eine Zukunft zubewegen, in der das Gesundheitswesen nicht nur wissenschaftlich fortschrittlich, sondern auch kulturell integrativ ist und das langfristige Wohlbefinden aller fördert.

*Die au **S. Jalaja**, eine pensionierte IAS-Beamtin, war ehemalige Sekretärin des Ministeriums für AYUSH. Sie war auch Vorsitzende des Ausschusses, der die Funktionsweise des Zentralrats für Forschung in den Ayurveda-Wissenschaften (CCRAS)AYUSH überprüfte.*

Ayurvedische Lösung für moderne Zivilisationskrankheiten

Der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda bekämpft Zivilisationskrankheiten mit uralten Prinzipien und bietet Kuren wie Dinacharya, Panchakarma und Yoga für ein ausgeglichenes Leben.



Prof. (Dr.) G G Gangadharan

Die moderne Medizin ist in erheblichem Maße erfolgreich bei der Bekämpfung übertragbarer Krankheiten. Die Bevölkerung des 21. Jahrhunderts wird jedoch von einer neuen Reihe nicht übertragbarer Krankheiten (NCDs) geplagt, die zusammenfassend als „Zivilisationskrankheiten“ bezeichnet werden und deren Behandlung die Defizite der modernen Medizin offenbart. Wie der Name schon sagt, sind diese Krankheiten das Ergebnis eines schnelllebigen Lebensstils, der zwangsläufig mit den Entwicklungen der Jahre einhergeht und in der heutigen Zeit zu einer großen Bedrohung für die Gesundheit geworden ist.



Zivilisationskrankheiten sind vermeidbare chronische Krankheiten, die hauptsächlich mit der Lebensweise einer Person oder einer Gruppe von Menschen zusammenhängen. Diese Krankheiten basieren in erster Linie auf den täglichen Gewohnheiten der Menschen und auf einer unangemessenen Beziehung zu anderen in ihrer Umgebung. Sie umfassen vier Haupttypen, nämlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, chronische Atemwegserkrankungen und Diabetes.

Ernährung und Lebensstil sind die Hauptfaktoren, die das Risiko vieler Krankheiten beeinflussen. Die Hauptfaktoren, die zu Zivilisationskrankheiten beitragen, sind ungesunde Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmangel, falsche Körperhaltung, gestörte biologische Uhr und Abhängigkeiten wie Tabakrauchen, Alkoholkonsum und Drogenmissbrauch.

Mit der rasanten wirtschaftlichen Entwicklung und der zunehmenden Verwestlichung des Lebensstils in den letzten Jahrzehnten hat die Verbreitung dieser Krankheiten unter Indern in den letzten Jahren alarmierende Ausmaße angenommen. Wenn wir darüber nachdenken, warum Zivilisationskrankheiten weltweit zunehmen, wäre die treffendste Annahme, dass wir einen hektischen Lebensstil ohne tägliche Routine führen. Stress und Bewegungsmangel verschlimmern solche Zustände noch weiter.

Ein angemessener Lebensstil erfordert eine rein



psychologische und angeborene Kontrolle über körperliche und sensorische Aktivitäten. Wenn diese Einleitung, Kontrolle und Koordination gestört sind, führt dies zu einer Störung des Lebensstils und zu einer Lebensstilstörung.

Ayurveda bezeichnet dieses Phänomen als „Prajnaparadha“ (intellektuelle Gotteslästerung), eine der drei Grundursachen jeder Krankheit.

Das Ayurveda-System ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Bekämpfung von Zivilisationskrankheiten, der das gesamte Gesundheitssystem stärkt. Es verfügt über einen funktionalen Rahmen, der sich an alle möglichen medizinischen Beschwerden anpassen kann. Laut Ayurveda gibt es drei grundlegende Zustände eines Wesens, nämlich den physischen, mentalen und spirituellen, und man glaubt, dass Gesundheit und Wohlbefinden von einem empfindlichen Gleichgewicht zwischen diesen Zuständen abhängen. Das Hauptziel besteht darin, eine gute Gesundheit zu fördern und nicht Krankheiten zu

bekämpfen. Gesundheit ist ein Gleichgewicht dieser drei Zustände und ihrer Beziehung zur Außenwelt. Ayurveda bietet umfassende Erkenntnisse über Ernährung und Gesundheit, die auf bestimmten einzigartigen konzeptionellen und theoretischen Positionen (aahaara vidhivisheshayatana) basieren.

Eine der grundlegendsten Philosophien dieser Wissenschaft ist, dass der Mensch ein Mikrokosmos der makrokosmischen Welt ist, in der er lebt. Dies weist darauf hin, dass der Mensch und die Welt aus denselben Elementen/ Mahabhutas (Prithvi, Ap, Teja, Vayu und Akasha) mit unterschiedlichen Verschmelzungen und Abstufungen bestehen. Tatsächlich geht Ayurveda davon aus, dass jede Substanz, einschließlich der lebenden und nicht lebenden Dinge, das Produkt dieser fünf Elemente in unterschiedlichen Proportionen ist.

Zum leichteren Verständnis der physiologischen und



pathologischen Aspekte werden die fünf Elemente weiter in drei Gruppen eingeteilt:

die Tridosha, d. h. –

- ▶ Vata (eine Kombination aus Raum und Luft)
- ▶ Pitta (Feuer) und
- ▶ Kapha (Wasser und Erde).

Die Theorie der Tridosha bringt die Mahabhuta-Theorie im Wesentlichen in ein praktisches, nutzbares und verständliches Format für ihre Anwendung im Bereich der menschlichen Gesundheit.

Behandlung und Routine

Zur Behandlung von Zivilisationskrankheiten bietet Ayurveda verschiedene Behandlungspläne an, darunter Dinacharya (tägliche Behandlungspläne), Rithucharya (saisonale Behandlungspläne), Panchakarma (Entgiftungs- und Bioreinigungstherapien) und Rasayana (Verjüngungstherapien). Um ein gesundes psychisches Leben aufrechtzuerhalten, sind Sadvritta (ideale Routine) und Aachaara Rasaayana (Verhaltenskodex) wichtig.

DINACHARYA, SADVRITTA UND ACHARA RASAYANA

Dazu gehören:

- ▶ Früh zu Bett gehen und früh aufstehen
- ▶ Tägliche körperliche Betätigung
- ▶ Tägliche Ölmassage, einschließlich Kopfhaut, Ohren und Füßen sowie Baden
- ▶ Tägliche Verwendung ölgiger Nasentropfen
- ▶ Aufrechterhaltung der Körperhygiene
- ▶ Tägliches Gebet und Meditation
- ▶ Sich nahrhaft und ausgewogen ernähren
- ▶ Richtige Kleidung, d. h. Verwendung von Edelsteinen und Schmuck,

Verwendung von Deodorants und Parfüms, gute Schuhqualität

- ▶ Sich moralisch und ethisch verhalten

Ritucharya

Die Umgebung beeinflusst den Ruhezustand der Doshas. Daher ist ein gutes Verständnis davon für die frühzeitige Diagnose und Prognose jeder Krankheit unerlässlich. Um vorbeugende und heilende Maßnahmen zu ergreifen, sollten Doshas, die aus Hemanta/Winter entstehen, während Vasanta/Frühling, solche, die aus Grishma/Sommer entstehen, während Varsha/Monsun und solche, die aus Varsha/Monsun entstehen, während Sharat/Herbst ausgeschieden werden. Dies kann der Schlüssel zur Vorbeugung der meisten nicht übertragbaren Krankheiten sein, ein Geschenk des Ayurveda.

Panchakarma

Die Behandlungsmethoden zur Beschreibung von Zivilisationskrankheiten können

grob wie folgt eingeteilt werden:

- ▶ Shamana – Palliative Behandlung, die das Dosha wieder normalisiert. Nützlich in den Anfangsstadien von Krankheiten.

- ▶ Shodhana – Reinigungsbehandlung, die unausgeglichenes Dosha aus dem Körper ausscheidet. Nützlich in verschlimmerten Krankheitsstadien.

- ▶ Bei Vata-Beeinträchtigung ist Basti (Zäpfchen) die Shodhana-Behandlung und Öl die Shamana-Behandlung.

- ▶ Für Pitta ist Virechana (Reinigung) Shodhana und Ghee ist Shamana.

- ▶ Für Kapha ist Vamana (Erbrechen) Shodhana und Honig ist Shamana.

Yoga

Yogatherapie ist eines der besten Mittel zur Linderung von innerem Stress. Sie spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Harmonie zwischen Geist und

Körper. Zu verstehen, wie sich der Körper anfühlt, und die richtigen Atemtechniken anzuwenden, ist wichtig, um Stress und Angstzustände zu bekämpfen und eine bessere Lebensqualität zu erreichen.

Yoga reduziert Angstzustände und verbessert die Lebensqualität. Als ergänzende Therapie unter ärztlicher Aufsicht ist es bei nicht übertragbaren Krankheiten angemessen und sinnvoll.

Grundsätze für die Behandlung von Zivilisationskrankheiten

Nur wer sich täglich gesund ernährt und gesund aktiv ist, der zwischen Gut und Böse in allem unterscheidet und weise handelt, der nicht zu sehr an Sinnesobjekten hängt, der die Gewohnheit der Wohltätigkeit entwickelt, alle als gleich und ehrlich betrachtet, verzeihend ist und die Gesellschaft guter Menschen pflegt, wird von allen Krankheiten befreit.

„Wer für immer gesund bleiben möchte, muss gesunde Gewohnheiten in seinen Lebensstil integrieren, auch bei einem vollen Terminkalender.“



Der Autor, **Prof. (Dr.) G G Gangadharan**, Ayurvedacharya und PhD-Inhaber, verbindet traditionelle ayurvedische Expertise mit modernen Management-Erkenntnissen der McGill University, Kanada. Als renommierter Verfechter ganzheitlicher Gesundheit hat er sich auf ayurvedische Lösungen zur effektiven Bekämpfung moderner Zivilisationskrankheiten spezialisiert.

VON STRESS ZU STÄRKE: WEISHEIT FÜR DEN ARBEITSPLATZ

Der 14. Dalai Lama sagte einst: „Denken Sie jeden Tag beim Aufwachen: Heute habe ich das Glück, am Leben zu sein. Ich habe ein kostbares Menschenleben; ich werde es nicht verschwenden.“



Prof. (Dr.) Divya P

In der heutigen hypervernetzten Welt verschwimmt die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit zunehmend, was zu Stress und Burnout am Arbeitsplatz führt. Die Suche nach einer Work-Life-Balance ist wichtiger, aber schwer zu erreichen. Die WHO definiert Burnout als ein Syndrom aus chronischem, unkontrolliertem Stress am Arbeitsplatz, das durch Erschöpfung, Zynismus und verminderte Leistungsfähigkeit gekennzeichnet ist. Forscher der Stanford University schätzen, dass Stress am Arbeitsplatz die US-Gesundheitskosten auf 190 Milliarden US-Dollar beläuft, etwa 8 % der nationalen Gesundheitskosten, und jährlich 120.000 Todesfälle verursacht. WHO-Daten aus dem Jahr 2013 zeigen, dass weltweit 615 Millionen Menschen an Depressionen und Angstzuständen leiden. Ärzte und Krankenschwestern sind besonders gefährdet und sehen sich mit lebensbedrohlichen Burnout-Risiken konfrontiert.



Ein Bericht der Confederation of Indian Industries (CII) und Medi Buddy zeigt, dass 62 % der indischen Arbeitnehmer unter Burnout leiden – dreimal so viele wie der weltweite Durchschnitt. Stress hemmt nicht nur die Kreativität, sondern kann auch ethische Entscheidungen beeinträchtigen, da Einzelpersonen schnelle Lösungen über Werte stellen. Während die Debatten darüber, ob Burnout auf individuelle Merkmale oder organisatorische Faktoren zurückzuführen ist, weitergehen, besteht ein wachsendes Interesse daran, ob organisatorische Richtlinien die Stressschwellen der Mitarbeiter anpassen und die ethische Belastbarkeit unter Druck fördern können.

Sozialer Austausch statt Marktaustausch

In der alten indischen Gesellschaft hatten soziale Werte oft eine größere Bedeutung als Marktwerte, und diese Prinzipien sind auch heute noch in vielen Gemeinschaften in Indien tief verwurzelt. Die Handlungen der Mitarbeiter des Taj Mahal Palace Hotels in Mumbai während der Terroranschläge von 2008 veranschaulichen dieses Ethos und werden häufig als Fallstudie in Wirtschaftsschulen untersucht. Obwohl diese Mitarbeiter den Weg in Sicherheit kannten, entschieden sie sich, dort zu bleiben und ihr Leben zu riskieren, um die Gäste zu schützen – eine Entscheidung, die den kulturellen Glauben an Athithi Devo Bhava oder „Der Gast ist Gott“ widerspiegelt. Dieser Vorfall veranschaulicht eindringlich, wie



gesellschaftliche Werte das Verhalten tiefgreifend beeinflussen können, selbst angesichts lebensbedrohlicher Gefahr.

In seinem berühmten Buch „Predictably Irrational“ stellt Dan Ariely, eine Autorität der Verhaltensökonomie, soziale und Marktnormen einander gegenüber und erklärt, dass intrinsische Motivation und nicht finanzielle Anreize Selbstlosigkeit vorantreiben. Die Industrialisierung verlagerte den Fokus auf Marktnormen kurzfristiger Gewinne und Uhrwerkmentalität und drängte soziale Werte in den Hintergrund, die nur schwer wiederzubeleben sind, wenn sie einmal verloren sind. Im Zeitalter der künstlichen Intelligenz, in dem Kreativität und Innovation wiederkehrende Aufgaben überwiegen, inspirieren soziale Normen Leidenschaft, Flexibilität und Engagement. Unternehmen können starke Unterstützung aufbauen, indem sie die Begeisterung für gesellschaftliche Auswirkungen oder Innovationen fördern, anstatt sich ausschließlich auf marktorientierte Anreize wie Gehaltserhöhungen zu verlassen.

Trigunas und der menschliche Geist

Die indische Philosophie betont die Einheit zwischen dem Universum (Makrokosmos) und dem menschlichen Körper und Geist (Mikrokosmos) und betont ihre gegenseitige Abhängigkeit. Die Trigunas – Sattva, Rajas und Tamas – repräsentieren die zyklische Natur des Universums aus Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung. Sattva, die „spirituelle Qualität“, verkörpert Harmonie und Weisheit; Rajas, die „aktive Qualität“, treibt Leidenschaft und Dynamik an; Tamas, die „materielle Qualität“, steht für Ruhe und Inaktivität. Tamas und Rajas liegen auf einem Spektrum an entgegengesetzten Enden, wobei Sattva die ausgewogene Mischung darstellt. Die Platzierung



jedes Einzelnen auf diesem Spektrum verschiebt sich mit seinen physiologischen, psychologischen und sozialen Bedingungen.

Der Weg zu Sattva Guna wird hauptsächlich von Wissen und Weisheit vorangetrieben, wobei neben Genetik, Ernährung und Lebensstil auch intellektuelle Anregung eine Schlüsselrolle spielt. Im alten Indien war die Bildung nicht nur auf den Erwerb von Fähigkeiten ausgelegt, sondern auch darauf, Dhi (Intelligenz), Dhairya (Mut) und Atmadi-Vijnanam (Selbstbewusstsein) zu fördern, mit dem Ziel, Zielstrebigkeit zu vermitteln und persönliches Wachstum mit sozialen Zielen in Einklang zu bringen. Sattva Guna betont Ethik und langfristigen gesellschaftlichen Fortschritt gegenüber persönlichem Gewinn. Rollen mit sozialer Verantwortung, wie Lehrer und Ärzte, wurden idealerweise von Menschen besetzt, die Sattva Guna zeigten, die als Vertreter Gottes verehrt und höher geschätzt wurden als materieller Reichtum.

Auswirkungen auf die Gesundheit der Mitarbeiter

Ein Ungleichgewicht von Rajas und Tamas kann sich negativ auf die Gesundheit der Mitarbeiter auswirken und zu erheblichem Stress führen. Die Nobelpreisträgerinnen Elizabeth Blackburn und Elissa Epel erklären in ihrem Buch „Der Telomereffekt“, dass Stress uns auf zellulärer Ebene beeinflusst. Telomere – Schutzkappen an den Enden der Chromosomen – schützen vor DNA-Verfall und stehen im Zusammenhang mit Alterung und Krankheiten. Stressreaktionen lassen sich in zwei Kategorien einteilen: sich bedroht oder herausgefordert fühlen. Eine anhaltende Bedrohungswahrnehmung hält den Körper in einem Zustand physiologischer Erregung, was die Telomere verkürzt und die biologische Alterung beschleunigt. Die Forschung von Blackburn und Epel zeigt jedoch, dass chronischer Stress nicht unbedingt bei jedem die Telomere schädigt; manche stressresistenten Personen nutzen Stress als positiven Antrieb. Es ist das Gefühl der Bedrohung und nicht das Stressereignis selbst, das zählt. Menschen mit Sattva Guna fühlen sich, obwohl sie unter Stress leiden, nicht bedroht. Sie zeigen Gewissenhaftigkeit – eine Eigenschaft, die mit Ausdauer, Aufgabenorientierung und

langfristigen Zielen verbunden ist –, die die Länge und Langlebigkeit der Telomere unterstützt. Wenn wir uns selbst ermutigen lassen, anstatt nach externer Bestätigung zu suchen, kann das Selbstkritik reduzieren und Resilienz fördern.

Durch die Pflege eines Arbeitsplatzes, an dem sozialer Austausch über marktorientierte Anreize gestellt wird, können Unternehmen eine Kultur schaffen, die nicht nur das Wohlbefinden der Mitarbeiter fördert, sondern auch Kreativität und Engagement inspiriert. Die Förderung einer solchen Umgebung ermutigt die Mitarbeiter, sich tiefer und sinnvoller mit ihrer Arbeit auseinanderzusetzen. Darüber hinaus fördern Schulungsprogramme, die über die Entwicklung routinemäßiger Fähigkeiten hinaus die intellektuelle Anregung priorisieren, Sattva Guna und fördern Weisheit, Resilienz und ethische Entscheidungsfindung bei den Mitarbeitern. Zusammen helfen diese Ansätze dabei, einen Arbeitsplatz zu schaffen, an dem nicht nur die Produktivität gedeiht, sondern der auch positiv zum individuellen Wachstum und zur langfristigen Gesundheit der Organisation beiträgt.

Prof. (Dr.) Divya P,
eine Ayurveda- und
Gesundheitsinnovatorin,
ist Chief Innovation Officer
bei Dr. Krishna Lifesciences
Ltd. und Direktorin der
Ragdima Academy. Sie
macht einen Executive MBA
am IIM Kozhikode. Kontakt:
drdivyap84@gmail.com

ENTSPANNEN VERJÜNGEN und NEU STARTEN

Besuche in Kerala kuratiert vom Ayurveda- und Gesundheitstourismus-Team

ENTSPANNEN VERJÜNGEN und NEU STARTEN

Ob Sie auf Urlaubsreise oder auf Reisen mit medizinischem Wert sind, hier bieten wir Ihnen vertrauenswürdige Reiseberatung und Dienstleistungen. Benötigen Sie eine Zahnbehandlung zu einem Fünftel der Kosten in Europa und den USA? Oder eine Operation, die Sie lange aufgeschoben haben? Vertrauen Sie den erstklassigen Chirurgen und Spezialisten in Kerala, die Sie mit Sorgfalt heilen werden, Und wenn Sie mit den Pflichten fertig sind, kommen Sie zu uns, um die üppige Vielfalt Keralas und seine reiche Tradition des authentischen Ayurveda zu erleben. Bereits zwei Jahrzehnte in God's own Country zeugen vom Wachstum des Reisens in Kerala. Vertrauen Sie darauf, dass wir Ihnen die besten authentischen, medizinischen und verjüngenden Behandlungen und die besten Orte zum Wohlfühlen bieten.

Attraktive Paket- und Pauschalangebote für Ihre Ayurveda-Gesundheitsreise.

Wenden Sie sich für weitere
Informationen an unser Team in Europa:

Kontakt in Deutschland:

Rosemarie Kelle (Ayurveda Consulting)

Mail: tr.kelle@t-online.de, und vita.veda@t-online.de

Mob: +49 171 5346818

Kontakt in Poland:

Lukasz Wrona

+48 603 212 414

Arleta Wasowska

+48 536 187 852

arla@ajurvedamagazyn.pl

Kontakt in England:

Dr. Madan Thangavelu, (Universität Cambridge)

E-Mail: madan.thangavelu4@gmail.com,

Mobil: +44 7830 300728

Dileep Mathew,

Mail: dileepmathew@hotmail.co.uk

Mobil: +44 7877 432378

Tinto Johnny

Mail: tintojp1992@gmail.com

Mobil: +44 7776 849482

Kontakt in Indien:

Benny Thomas

Mail: info@indiavaluehealth.org

Mob: +91 984 612 1715

Media-Partner

Ayurveda
& Health Tourism

**MEDICAL
TOURISM**



Das Geheimnis der Kräuter zur Bekämpfung von PCOS

Das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) betrifft Millionen von Menschen und führt zu Fruchtbarkeitsproblemen und schlechter Lebensqualität. Ernährung, Lebensstiländerungen und alte indische Medizin können helfen, PCOS in den Griff zu bekommen und die Fruchtbarkeit zu verbessern. Lesen Sie weiter...

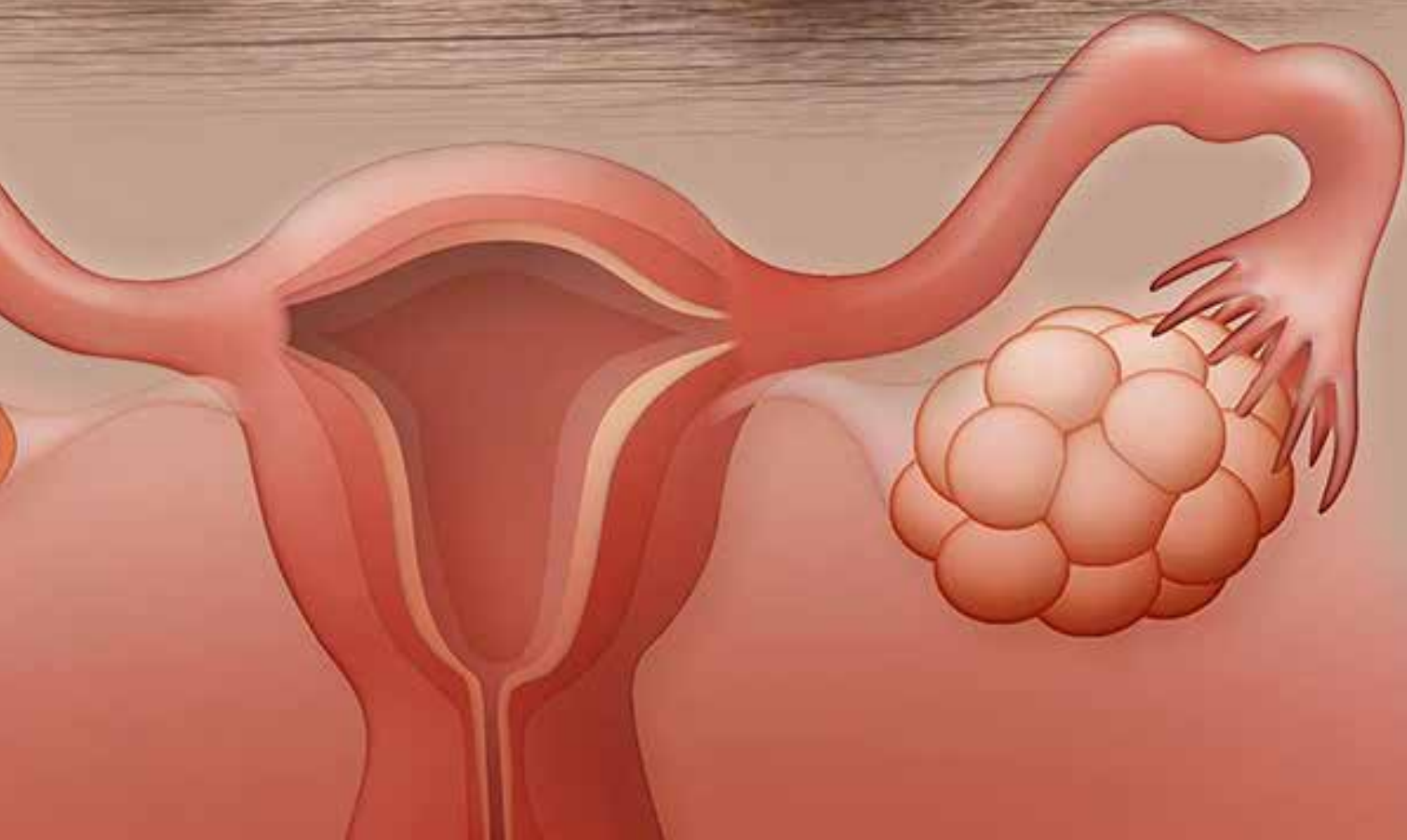


Dr. Jaseela Majeed

Das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) ist eine komplexe Hormonstörung, die weltweit Millionen von Frauen im gebärfähigen Alter betrifft, die jedoch weitgehend missverstanden und oft unterdiagnostiziert wird. PCOS ist durch unregelmäßige Menstruationszyklen, übermäßige Androgenwerte und polyzystische Eierstöcke gekennzeichnet und kann die Fruchtbarkeit erheblich beeinträchtigen, was zu Problemen bei der Empfängnis führt. Der sitzende Lebensstil, Ernährungsschwankungen, Inaktivität und Stress sind weitere beitragende Variablen.

Laut dem im Jahr 2021 im Journal of Diabetology veröffentlichten Artikel wurde die Prävalenz von PCOS weltweit bei Frauen in der Altersgruppe von 17 bis 45 Jahren auf 5,5–12,6 % geschätzt. In Indien lag die Prävalenzschätzung je nach verwendeten Diagnosekriterien bei 8,2 % bis 22,5 %. Fast 20 % der indischen Frauen leiden an dieser Krankheit, die die Gesundheit und Lebensqualität einer Frau erheblich beeinträchtigen kann. Während konventionelle Behandlungen wie Hormonmedikamente, allopathische Medikamente und Änderungen







des Lebensstils üblich sind, suchen viele Frauen nach natürlichen Alternativen, um diese komplexe Krankheit zu behandeln. Darüber hinaus können die konventionellen Medikamente schwerwiegende Komplikationen und weitere Kontraindikationen verursachen, die ihre Anwendung einschränken.

Die Kombination der Weisheit der alten indischen Medizin mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen kann bei der Behandlung von PCOS und der Verbesserung der Fruchtbarkeit äußerst wirksam sein. Komplementäre und alternative Therapien mit Yoga und Achtsamkeit können die Hauptursachen von PCOS, Stress und Fettleibigkeit, lindern. Dieser umfassende Ansatz beinhaltet ein ausgewogenes Verhältnis von Ernährungsumstellungen, Änderungen des Lebensstils, Übungen für Körper und Geist und natürlichen Heilmitteln.

Die Rolle der Ernährung

Die Ernährung spielt bei der Behandlung von PCOS eine entscheidende Rolle. Die Bevorzugung komplexer Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte wie brauner Reis, Haferflocken, Gerste, Sorghumhirse, Quinoa und Vollkornbrot hilft bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels. Diese werden langsam verdaut, wodurch Blutzucker- und Insulinspitzen vermieden werden. Die Reduzierung der Aufnahme raffinierter Kohlenhydrate und Zucker ist wichtig, da übermäßiger Konsum die Insulinresistenz verschlimmern kann.

Die Aufnahme gesunder Fette, wie sie in Leinsamen, Chiasamen und fettem Fisch enthalten sind, kann bei der Regulierung des Hormonhaushalts helfen. Omega-3-Fettsäuren haben entzündungshemmende Eigenschaften und können helfen, die Insulinresistenz zu verringern. Nüsse und Samen wie Walnüsse, Pistazien und Sonnenblumenkerne können in die Ernährung aufgenommen werden. Antioxidantienreiche Lebensmittel wie Beeren, Zitrusfrüchte, grünes Blattgemüse, Tomaten und Kurkuma besitzen entzündungshemmende Eigenschaften, die PCOS zugute kommen können.

Hülsenfrüchte und Hülsenfrüchte wie schwarze Bohnen, Kidneybohnen, Kichererbsen und Linsen können eine nahrhafte Ernährungsoption für Menschen mit PCOS sein. Der Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmitteln und Gemüse wie Brokkoli und mageren Proteinen wie Tofu und Fisch hilft, die Symptome zu lindern. Der Verzehr von Apfelessig hilft, den Insulinspiegel im Körper zu

regulieren und unterstützt somit die Behandlung von PCOS. Grüner Tee ist voller starker Antioxidantien wie Catechine, die die Symptome von PCOS lindern, indem sie auf die Hormone einwirken. Grüner Tee soll auch beim Abnehmen helfen.

Einige Frauen mit PCOS empfinden Milchprodukte als entzündungsfördernd. In solchen Fällen kann es hilfreich sein, Milchalternativen wie Mandelmilch oder Sojamilch in Betracht zu ziehen. Darüber hinaus kann die Einschränkung der Koffein- und Alkoholaufnahme helfen, den Hormonhaushalt zu regulieren und die Schlafqualität zu verbessern.

Die Kraft der Kräuter (Power of Herbs)

Kräuterheilmittel werden seit Jahrhunderten in der traditionellen indischen Medizin zur Behandlung verschiedener Gesundheitszustände, einschließlich PCOS, verwendet. Viele der einheimischen Medikamente sind hoch angesehene Quellen, die PCOS senken sowie blutzuckersenkend und gegen Fettleibigkeit wirken.

Asparagus racemosus
(*Shatavari*), ein im Ayurveda verehrtes Kraut, ist für seine verjüngenden Eigenschaften



bekannt. Die Wurzel und der frische, zarte Stiel von Shatavari enthalten biologisch aktive Zucker, Flavonoide, reichhaltige Vitamine (A, C, E, B1 und B2) und Asparaginsäure, die zur Behandlung dieses Syndroms beiträgt. Es kann helfen, Hormone auszugleichen, Menstruationszyklen zu regulieren, die Fruchtbarkeit zu verbessern und Entzündungen zu reduzieren.

Withania somnifera (Ashwagandha), bekannt als indischer Ginseng, ein adaptogenes Kraut, kann helfen, Stress abzubauen, das hormonelle Gleichgewicht zu verbessern und die Fruchtbarkeit zu steigern. Die Wurzel und die Blätter der Ashwagandha-Pflanze sind die am häufigsten verwendeten Teile in Kräuterheilmitteln. Ashwagandha enthält Bioflavonoide, Zink und Kalzium, die gut für die allgemeine Gesundheit der Frau sind, und behebt auch wichtige PCOS-bezogene Probleme, fördert gesündere Menstruationszyklen und schafft eine günstige Umgebung für die Fortpflanzung. Es kann auch helfen, den Cortisolspiegel zu regulieren, ein Stresshormon, das zu PCOS beitragen kann. Die Senkung des Cortisolspiegels kann helfen, Angstzustände, Stressbewältigung und Schlafqualität zu reduzieren.

Aloe arborescens (Aloe Vera) ist seit Jahrhunderten als Modulator der weiblichen Fruchtbarkeit bekannt und besitzt viele Phytokomponenten, die die Fähigkeit haben, die Struktur und Funktionen der Eierstöcke zu korrigieren, was durch Forschungsergebnisse unterstützt wird. Die Studien zeigten, dass das Vorhandensein von Phytosterolen wie Lophenol und Cycloartenol eine entscheidende Rolle bei der Kontrolle von PCOS spielt.

Cinnamomum zeylanicum (Zimt) ist ebenso eines der ältesten und wichtigsten pflanzlichen Arzneimittel, das in der traditionellen Medizin verwendet wird und wie aus Forschungsergebnissen hervorgeht, zur Regulierung des Menstruationszyklus bei Frauen mit PCOS nützlich ist.

Curcuma longa (Kurkuma), das goldene Gewürz, ist für seinen Wirkstoff Curcumin bekannt und hat vielversprechende antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, bekämpft Insulinresistenz, reguliert den Blutzuckerspiegel und sogar Stimmungsschwankungen und Depressionen, die mit PCOS in Zusammenhang stehen. Seine Fähigkeit, Entzündungen und oxidativen Stress zu reduzieren, kann möglicherweise die Gesundheit der Eierstöcke und die Qualität der von ihnen produzierten Eier verbessern. Weitere wissenschaftliche Forschungen zu seiner

Wirksamkeit bei PCOS laufen, und es sind weitere Beweise erforderlich.

Fenchelsamen (Foeniculum vulgare) helfen bei der Behandlung von PCOS, indem sie den Androgenspiegel (männliche Hormone) im Körper senken, was letztendlich zu Anti-Hirsutismus-Eigenschaften führt und das übermäßige Haarwachstum im Körper verringert. Die im Fenchel enthaltene östrogene Verbindung wird zur Behandlung vieler Fortpflanzungs-, Menstruations-, Verdauungs- und endokriner Störungen verwendet.

Glycyrrhiza glabra (Süßholz), auf Hindi als Mulethi bekannt, wirkt als starke antiandrogene Verbindung, die hilft, den Spiegel männlicher Hormone aufrechtzuerhalten, was einer der Gründe für PCOS sein kann. Hilft bei der Reduzierung von Entzündungen, Insulinresistenz und Stress, was zur Linderung der Symptome von PCOS beiträgt.

Cucurbita pepo oder Kürbiskerne sind voller Nährstoffe und wirken auch als Hausmittel gegen PCOS. Diese Kerne enthalten gesunde Fette, die nicht nur dabei helfen, einen zu hohen Cholesterinspiegel im Körper zu kontrollieren, sondern auch den Insulinspiegel regulieren. Die Phytoverbindung

Beta-Sitosterol hilft, überschüssige Androgene zu entfernen und Symptome von PCOS wie Hirsutismus, Akne und Gewichtszunahme zu behandeln. Weitere Forschungen laufen.

Triphala, drei Kräuter eine Kräutermischung, fördert die Verdauung und Entgiftung, was bei PCOS von Vorteil sein kann. Bockshornkleesamen können helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und die Insulinresistenz zu verringern. *Symplocos racemose*, allgemein bekannt als Lodhra, ist ein Baum, der auf dem indischen Subkontinent, insbesondere in der Himalaya-Region, weit verbreitet ist. Seine antiandrogenen, antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften machen ihn zu einem vielversprechenden natürlichen Heilmittel für PCOS. Durch die Regulierung

hormoneller Ungleichgewichte kann Lodhra helfen, Menstruationszyklen und Eisprung zu verbessern und so die Chancen auf eine Empfängnis zu erhöhen. Durch die Regulierung dieser Hormone kann Lodhra die Chancen auf eine Empfängnis erhöhen und das Risiko einer Fehlgeburt verringern. Um seine Vorteile zu erleben, wird empfohlen, Lodhra zweimal täglich mit Honig und Milch einzunehmen. Es sind jedoch weitere wissenschaftliche Untersuchungen erforderlich, um seinen Wirkungsmechanismus vollständig zu verstehen.

Knoblauch und Ingwer, zwei kulinarische Köstlichkeiten, bieten auch potenzielle Vorteile für Frauen mit verstopften Eileitern. Knoblauch, bekannt für seine antimikrobiellen Eigenschaften, kann helfen, Infektionen zu bekämpfen, die zu einer Eileiterverstopfung beitragen können. Ingwer hingegen besitzt starke entzündungshemmende Eigenschaften, die Entzündungen reduzieren und die Heilung der Eileiter fördern können. Um von diesen Vorteilen zu profitieren, sollten Sie Knoblauch und Ingwer in verschiedenen Formen in die tägliche Ernährung einbauen. Knoblauch kann den Mahlzeiten als Zehen oder Pulver zugesetzt werden. Ingwer kann als Ingwertee, Ingwerpräparat oder als Zutat zu den Mahlzeiten konsumiert werden.

Amla oder Indische Stachelbeere ist ein weiteres Kraftpaket an Antioxidantien und Vitaminen. Sie ist eine beliebte Zutat in der ayurvedischen Medizin und wird oft verwendet, um das Immunsystem und die allgemeine Gesundheit zu stärken. Amla kann auch eine Geheimwaffe im Kampf gegen PCOS sein; reich an Vitamin C hilft sie, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und die Insulinempfindlichkeit zu





verbessern, was beides für die Behandlung von PCOS entscheidend ist. Durch den Ausgleich des Hormonhaushalts und die Verringerung der Entzündungen kann Amla helfen, den Menstruationszyklus zu regulieren, den Eisprung zu fördern und die Fruchtbarkeit zu erhöhen. Die Aufnahme von Amla in die tägliche Ernährung, sei es als Saft, Pulver oder Teil eines gesunden Gerichts, kann eine natürliche und wirksame Möglichkeit sein, die reproduktive Gesundheit zu unterstützen.

Lebensstiländerungen

Lebensstiländerungen sind bei der Behandlung von PCOS ebenso wichtig. Regelmäßige Bewegung, beispielsweise 30 Minuten mäßig intensive Aktivität an den meisten Tagen der Woche, kann helfen, Hormone zu regulieren, die Insulinempfindlichkeit zu verbessern und Gewicht zu reduzieren. Bewegung kann auch helfen, Stress abzubauen und die Schlafqualität zu verbessern.

Stressbewältigungstechniken wie Yoga, Meditation und tiefes Atmen können Stresshormone reduzieren und Entspannung fördern. Yoga als Lebensstilwahl schafft eine starke Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele, die häufig alle anderen Facetten des täglichen Lebens durchdringt. Chronischer Stress kann das hormonelle Gleichgewicht stören und die PCOS-Symptome verschlimmern. Für das hormonelle Gleichgewicht ist es wichtig, qualitativ hochwertigen Schlaf zu priorisieren. Ausreichender Schlaf ermöglicht es dem Körper, sich selbst zu reparieren und Hormone zu regulieren.

Die Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts kann die Insulinempfindlichkeit verbessern und den Androgenspiegel senken.

Gewichtsverlust kann auch helfen, Menstruationszyklen zu regulieren und die Fruchtbarkeit zu verbessern. Es ist jedoch wichtig, einen nachhaltigen Ansatz zur Gewichtsabnahme zu verfolgen, der sich auf gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung konzentriert. Ein umfassender Ansatz

Durch die Kombination der Weisheit der alten indischen Medizin mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen können Frauen mit PCOS einen ganzheitlichen Ansatz zur Behandlung ihrer Erkrankung und Verbesserung ihrer Fruchtbarkeit verfolgen.

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass das, was bei einer Person funktioniert, bei einer anderen möglicherweise nicht wirkt. Es ist wichtig, mit einem Gesundheitsdienstleister zusammenzuarbeiten, um einen personalisierten Behandlungsplan zu entwickeln. Durch die Annahme eines umfassenden Ansatzes und nachhaltige Änderungen des Lebensstils können Frauen mit PCOS ihre Lebensqualität verbessern und ihre Chancen auf eine Schwangerschaft erhöhen.

Die Autorin, **Dr. Jaseela Majeed**, ist außerordentliche Professorin und Leiterin der School of Allied Health Sciences & Management an der Delhi Pharmaceutical Sciences and Research University, Government of NCT of Delhi. Sie ist auf Gesundheitswissenschaften und -management spezialisiert.

Öko-Chic

Die ayurvedische Revolution der Grünen Beauty Kosmetik

Die Schönheitsindustrie verbindet ayurvedisches Wissen mit moderner Nachhaltigkeit. Entdecken Sie den Aufstieg umweltbewusster Schönheit und die Kraft natürlicher Inhaltsstoffe.



Dr. Nita Sharma Das

In einer Zeit, in der Umweltbewusstsein die Industrie neu formt, erlebt der Schönheitssektor einen üppigen Wandel. Dieser Wandel ist gekennzeichnet durch die Entstehung von „Grüner Kosmetik“, einer Bewegung, die auf Nachhaltigkeit, ethischen Praktiken und einem ganzheitlichen Ansatz zur Schönheit beruht. Im Mittelpunkt dieser Revolution steht Ayurveda, ein uraltes Medizinsystem, das sich nahtlos in die Prinzipien der grünen Schönheit einfügt.

Die Essenz der grünen Schönheit: Ein philosophischer Wandel

Grüne Kosmetik geht über den Bereich flüchtiger Trends hinaus und verkörpert eine Philosophie, die Umweltschutz mit Schönheit verbindet. Diese Philosophie geht über bloße Produktformulierungen hinaus und umfasst jeden Aspekt der Produktion, von der Beschaffung der Inhaltsstoffe bis zur Verpackung. Das Ziel ist klar: Minimieren Sie die ökologischen Auswirkungen und fördern Sie gleichzeitig ethische und nachhaltige Praktiken.

Die Rolle von Ayurveda:

Natürliche Harmonie und ganzheitliche Pflege

Ayurveda, das traditionelle indische Medizinsystem, setzt sich für die Verwendung natürlicher Inhaltsstoffe ein – ein Ethos, das perfekt mit den Prinzipien der grünen Schönheit harmoniert. Ayurvedische Hautpflege basiert auf organischen Pflanzenstoffen, Kräutern und Extrakten, die nicht nur die Haut pflegen, sondern auch die Harmonie mit der Umwelt fördern. Inhaltsstoffe wie Neem, Kurkuma und Ashwagandha, die im Ayurveda für ihre therapeutischen Vorteile geschätzt werden, finden jetzt ihren Platz in der grünen Kosmetik. Diese natürlichen Elemente ersetzen synthetische Chemikalien, unterstützen die Artenvielfalt und reduzieren die Abhängigkeit von schädlichen landwirtschaftlichen Methoden.



Saubere Schönheit: Transparenz und Reinheit

Einer der Eckpfeiler der grünen Kosmetik ist saubere Schönheit – ein Engagement für Formulierungen ohne Parabene, Sulfate und andere potenziell schädliche Zusatzstoffe. Diese Transparenz spiegelt den ayurvedischen Ansatz wider, der die Verwendung reiner, natürlicher Substanzen für ganzheitliches Wohlbefinden betont. Grüne Schönheitsmarken bieten jetzt Inhaltsstofflisten an, die sich wie ein Garten voller Heilkräuter lesen und den Verbrauchern ein klareres Verständnis dafür vermitteln, was sie auf ihre Haut auftragen.

Umweltfreundliche Verpackung: Ein Engagement für unseren Planeten

Das Engagement für Nachhaltigkeit erstreckt sich über die Produktinhaltsstoffe hinaus auch auf die Verpackung. Grüne Kosmetik umfasst umweltfreundliche Materialien, minimalistisches Design und nachfüllbare Optionen. Der Einfluss des Ayurveda ist auch in diesem Aspekt deutlich erkennbar, wobei traditionelle Praktiken oft nachhaltige Verpackungsmethoden beinhalten. Das Ziel ist es, Schönheitsprodukte zu entwickeln, die nicht nur das persönliche Erscheinungsbild verbessern, sondern auch einen positiven Beitrag zum Umweltschutz leisten.



Engagement ohne Tierversuche: Ethische Schönheitspraktiken

Ethik spielt in der Bewegung für grüne Kosmetik eine wichtige Rolle. Die Ablehnung von Tierversuchen steht im Einklang mit den mitfühlenden Prinzipien des Ayurveda, das sich für das harmonische Zusammenleben aller Lebewesen einsetzt. Grüne Schönheitsmarken zeigen stolz ihre Zertifizierungen ohne Tierversuche und stellen sicher, dass ihre Produkte ohne Tierquälerei entwickelt werden.

Verbraucher stärken: Informierte Entscheidungen treffen

Der Aufstieg der grünen Kosmetik spiegelt eine breitere Veränderung des Verbraucherverhaltens hin zu bewussteren Entscheidungen wider. Da das Bewusstsein für die Auswirkungen von Körperpflegeprodukten auf die Umwelt wächst, suchen Verbraucher zunehmend nach Produkten, die ihren Werten entsprechen. Die Integration von Ayurveda in die grüne Schönheit dient als Brücke zwischen altem Wissen und moderner Nachhaltigkeit und bietet Verbrauchern eine Möglichkeit, ihre Schönheitsroutinen mit ihren ethischen Überzeugungen in Einklang zu bringen.

Navigieren in der grünen Landschaft

Obwohl der Weg zu einer grüneren Schönheitsindustrie lobenswert ist, ist er nicht ohne



Herausforderungen. Die Beschaffung nachhaltiger Inhaltsstoffe in großem Maßstab, die Verwaltung komplexer Lieferketten und die Aufklärung der Verbraucher über die Vorteile umweltfreundlicher Entscheidungen sind anhaltende Hürden.

Die Erfolge sind jedoch bemerkenswert. Grüne Schönheitsprodukte bewegen sich von Nischenmärkten zu Mainstream-Einzelhändlern, was einen deutlichen Wandel der Industriestandards und Verbraucherpräferenzen widerspiegelt.

Die Zukunft sieht ist grün

Während wir voranschreiten, deutet die Verschmelzung von grüner Kosmetik und

ayurvedischen Prinzipien auf eine Zukunft hin, in der Schönheit untrennbar mit Nachhaltigkeit verbunden ist. Die Bewegung für grüne Schönheit ist mehr als ein Trend; sie stellt eine transformative Kraft dar, die die Zukunft der Branche prägt. Grüne Kosmetik zu akzeptieren bedeutet mehr als nur gut auszusehen – es bedeutet, sich gut zu fühlen, weil man zu einem gesünderen Planeten beiträgt. In dieser sich entwickelnden Landschaft wird Schönheit nicht nur zu einem Ausdruck der

Körperpflege, sondern auch zu einem Beweis für ökologische und ethische Verantwortung.

Der Aufstieg von grüner Kosmetik und Ayurveda veranschaulicht einen tiefgreifenden Wandel in der Art und Weise, wie wir Schönheit wahrnehmen und praktizieren. Es ist eine Bewegung, die den Planeten ehrt, traditionelle Weisheit respektiert und den Weg für eine nachhaltigere und mitfühlendere Zukunft ebnet.

Die Autorin **Dr. Nita Sharma Das** ist die Gründerin von NitaNaturale (www.nitanaturale.com). Sie ist außerdem die unabhängige Geschäftsentwicklungsleiterin (Indien und umliegende Regionen) von Dr. M. Emerald & Companies. Ihre Social-Media-Handles sind: Instagram: @nitasharmadasofficial Facebook:

„Beauty Zone“ <https://www.facebook.com/profile.php?id=61562766250459>



Kreuzkümmel - ein ayurvedisches und kulinarisches wunder

Kreuzkümmel

ist ein vielseitiges Gewürz, das den Geschmack von Gerichten verbessert und bemerkenswerte gesundheitliche Vorteile bietet, da es die Verdauung, den Kreislauf und die Vitalität fördert.

(Kreuzkümmel – bitte nicht verwechseln mit einfachem Kümmel, der deutlich milder als der Kreuzkümmel ist, der ein herb-würziges Aroma hat, und eher im Orient genutzt wird.)



Chef Biju S

Botanischer Name	: Cuminum Cyminum
Familie	: Apiaceae (Umbelliferae)
Gattung	: Cuminum
Gebräuchliche Namen	: Cumin, Jeera (Hindi), Jeeraka (Sanskrit)

Jeera oder Kreuzkümmelsamen haben eine reiche Geschichte als geschätztes Gewürz in verschiedenen kulinarischen und medizinischen Traditionen. Ursprünglich im Nahen Osten und im Mittelmeerraum beheimatet, erstreckt sich die Reise des Kreuzkümmels über das alte Ägypten, Griechenland und Indien, wo er sowohl in der Küche als auch in der traditionellen Medizin einen besonderen Platz einnahm.

Alte ägyptische Texte erwähnen die Verwendung von Kreuzkümmel zur Konservierung von Mumien, während die römische und griechische Kultur ihn als kulinarisches Gewürz verwendete. Heute werden Kreuzkümmelsamen weltweit für ihren unverwechselbaren Geschmack und ihre starken gesundheitlichen Vorteile geschätzt, die sowohl in der modernen als auch in der traditionellen Medizin anerkannt sind.

Kreuzkümmel in der ayurvedischen Tradition

Im Ayurveda zählt Kreuzkümmel (Jeeraka) zu den am meisten geschätzten Gewürzen und wird für seine ausgleichende Wirkung auf die Doshas des Körpers – Vata, Pitta und Kapha – verehrt. Seine Eigenschaften, wie sie in ayurvedischen Texten beschrieben werden, bieten tiefe Einblicke in seine physiologischen und therapeutischen Wirkungen.

Die Eigenschaften von Jeera oder Kreuzkümmel sind:

Rasa (Geschmack): Bitter (Tikta) und scharf (Katu)

Guna (Qualitäten): Leicht (Laghu), trocken (Ruksha)

Veerya (Potenz): Erwärmend (Ushna)

Vipaka (Wirkung nach der Verdauung): Scharf (Katu)

Diese Eigenschaften machen Kreuzkümmelsamen wirksam beim Ausgleich der Vata- und Kapha-Doshas, während sie Pitta sanft unterstützen. Kreuzkümmel ist dafür bekannt, Agni (Verdauungsfeuer) anzuregen, fördert die Verdauung und unterstützt die Nährstoffaufnahme, was ihn zu einem häufigen Heilmittel im Ayurveda bei Verdauungsstörungen, Blähungen und träger Verdauung macht.



Wichtige ayurvedische Vorteile

Verdauungshilfe: Die wärmende Wirkung und leichte Qualität von Kreuzkümmel regt die Verdauung an und reduziert Blähungen, Gase und Bauchbeschwerden.

Entgiftungsmittel: Seine leichten, trockenen Eigenschaften fördern die Beseitigung von überschüssigem Kapha, wodurch er bei der Verringerung von Verstopfungen und der Befreiung der Atemwege hilfreich ist.

Fördert die Durchblutung: Aufgrund seiner wärmenden Wirkung soll Kreuzkümmel die Durchblutung anregen und so die Durchblutung und Vitalität verbessern.

Fördert die Laktation: Kreuzkümmel ist als Milchbildgeber bekannt und unterstützt die Milchproduktion bei stillenden Müttern.

Fördert die Gesundheit der Atemwege: Sein warmer, bitterer Geschmack befreit die Atemwege von Kapha und lindert Husten und Atemwegsinfektionen.

Traditionelle ayurvedische Zubereitungen

Im Ayurveda wird Kreuzkümmel häufig in Rezepturen verwendet, die sich mit der Verdauung, dem Stoffwechsel und der Gesundheit der Atemwege befassen:

Jeeraka Rasayana: Ein traditionelles, verjüngendes Rezept mit geröstetem

Kreuzkümmelpulver, oft gemischt mit Ghee oder Honig, zur Verbesserung der Verdauung.

Pachaka Churna: Eine verdauungsfördernde Gewürzmischung aus Kreuzkümmel, Koriander und Fenchel, die zur Stimulierung von Agni und zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden verwendet wird.

Jeera-Wasser: Ein Teelöffel Kreuzkümmelsamen, in Wasser gekocht, abgeseiht und getrunken, um Verdauungsprobleme zu lindern und bei der Entgiftung zu helfen.

Kreuzkümmel in kulinarischen Traditionen

Der erdige, warme und leicht nussige Geschmack von Kreuzkümmel hat ihn zu einem Grundnahrungsmittel in der indischen, nahöstlichen und mediterranen Küche gemacht. Er dient nicht nur als Geschmacksverstärker, sondern auch als Verdauungshilfe, indem er die Schwere von reichhaltigen Speisen reduziert und die Nährstoffaufnahme verbessert. In der indischen Küche wird

Kreuzkümmel üblicherweise geröstet oder in Ghee gedünstet, um sein Aroma freizusetzen, und mit anderen Gewürzen in Gerichten wie Currys, Dals und Gemüsepfannen vermischt.

Kulinarische Anwendungen im Ayurveda

Im Ayurveda wird das Kochen mit Kreuzkümmel empfohlen, um die Verdauung zu fördern und Doshas auszugleichen. Hier sind einige ayurvedisch inspirierte Rezepte mit Kreuzkümmel:

Gewürzte Buttermilch (Takra): Ein erfrischendes Getränk aus Kreuzkümmelpulver, Salz und Wasser, das häufig als Verdauungshilfe nach den Mahlzeiten verwendet wird.

Jeera-Reis: Eine beliebte indische Reiszubereitung mit gerösteten Kreuzkümmelsamen, bekannt für ihre Leichtigkeit und Magenverträglichkeit, oft kombiniert mit schwereren Currys oder Dals.

Mit Kreuzkümmel angereicherte Suppen und Brühen: Das Hinzufügen von Kreuzkümmel zu Suppen, insbesondere bei

Rekonvaleszenten oder Personen mit schwacher Verdauung, kann die Aufnahme verbessern und Wärme spenden.

Moderne medizinische Vorteile

Die wissenschaftliche Forschung hat begonnen, viele der Vorteile zu bestätigen, die Ayurveda dem Kreuzkümmel zuschreibt. Diese sind:

Antioxidativ und entzündungshemmend: Kreuzkümmel ist reich an Antioxidantien wie Flavonoiden und hilft, Entzündungen zu reduzieren, oxidativen Stress zu bekämpfen und das Immunsystem zu unterstützen.

Unterstützt Gewichtsverlust und Stoffwechsel: Studien zeigen, dass Kreuzkümmel bei der Gewichtskontrolle helfen kann, indem er den Stoffwechsel anregt und die Fettansammlung reduziert. **Antidiabetische Eigenschaften:** Kreuzkümmel kann den Blutzuckerspiegel regulieren und hat das Potenzial, eine unterstützende Therapie für Diabetiker zu sein.

Cholesterinkontrolle: Die Forschung zeigt, dass Kreuzkümmel helfen kann, den



Cholesterinspiegel zu senken und die Herz-Kreislauf-Gesundheit zu fördern.

Historischer und kultureller Kontext

Der Anbau und die Verwendung von Kreuzkümmel gehen auf alte Zivilisationen zurück.

Archäologische Funde zeigen, dass Kreuzkümmel im Nahen Osten bereits vor 4.000 Jahren hoch geschätzt wurde. Erwähnungen finden sich in ägyptischen Gräbern und alten sumerischen Texten. Der Handel und die Verbreitung von Kreuzkümmel waren historisch bedeutsam und führten dazu, dass er in ganz Afrika, Asien und schließlich in Amerika eingeführt wurde.

Indien ist heute einer der größten Kreuzkümmelproduzenten, wo er nicht nur als Gewürz geschätzt wird, sondern auch als Symbol für Wohlstand und Gesundheit in verschiedenen kulturellen und religiösen Kontexten.

Hausmittel

Wegen seiner Zugänglichkeit und Wirksamkeit ist Kreuzkümmel

eine häufige Zutat in Hausmitteln: Einige davon sind:

Kreuzkümmeltee für die Verdauung: 1 TL Kreuzkümmelsamen in einer Tasse Wasser 5-10 Minuten kochen, abseihen und trinken, um Blähungen, Verdauungsstörungen oder träge Verdauung zu lindern.

Kreuzkümmelpaste für die Hautgesundheit: Das Mischen gemahlener Kreuzkümmelsamen mit etwas Wasser und das Auftragen der Paste auf die Haut kann aufgrund ihrer antibakteriellen Eigenschaften Entzündungen lindern und leichte Hautinfektionen behandeln.

Stillunterstützung: Das Trinken von mit Kreuzkümmel angereicherter Milch (1 TL geröstetes Kreuzkümmelpulver in warmer Milch) kann die Milchproduktion bei jungen Müttern anregen.

Anbau

Kreuzkümmel gedeiht in warmen, trockenen Klimazonen und eignet sich daher besonders für Gebiete wie Indien, den

Nahen Osten und Teile des Mittelmeerraums. Es ist ein einjähriges Kraut, das etwa 30–50 cm hoch wird und schlanke, aromatische Blätter und kleine weiße oder rosa Blüten hat. Die Samen werden geerntet, wenn sie reif sind und braun werden, und dann in der Sonne getrocknet.

Ein wertvolles und vielseitiges Gewürz

Kreuzkümmel ist ein uraltes Gewürz, dessen Bedeutung aufgrund seiner einzigartigen Kombination aus medizinischen und kulinarischen Vorteilen erhalten geblieben ist. Aus ayurvedischer Sicht ist es ein wertvolles, vielseitiges Gewürz, das nicht nur den Geschmack verbessert, sondern auch tiefgreifende gesundheitliche Vorteile bietet und die Verdauung, den Kreislauf und die allgemeine Vitalität unterstützt. Diese Kombination aus kulinarischem Wert, Heilungspotenzial und kulturellem Reichtum macht Kreuzkümmel zu einer wirkungsvollen Zutat sowohl in alten als auch in modernen Wellness-Praktiken.



Der Autor, **Chef Biju**, ein Wellness-Koch und Spezialist für Ayurveda-Küche, bietet kulinarische Dienstleistungen in den Bereichen Menügestaltung, Korrektur von Gerichten und Paarung an. Er fördert nachhaltige, nährhafte Lebensmittel mithilfe seines umfassenden kulinarischen Wissens und seiner Expertise.

Yogische meditation für weltweites Wohlbefinden

Die uralte Yoga-Meditation, die auf dem Ashtanga-Yoga-Modell (achtgliedriges Yoga) basiert, bietet einen umfassenden Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden und geht auf körperliche, geistige und spirituelle Bedürfnisse ein.



Eshita



Prof. (Dr) Raakhee Mehra

Angesichts wachsender globaler gesundheitlicher Herausforderungen bietet die uralte Praxis der Yoga-Meditation einen umfassenden Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden, der auf körperliche, geistige und spirituelle Bedürfnisse eingeht. Yoga-Meditation – die auf dem Ashtanga-Yoga-Modell (achtgliedriges Yoga) basiert – fördert nicht nur Entspannung und Stressabbau, sondern bietet auch erhebliche Vorteile für die Behandlung chronischer Krankheiten, die Verbesserung der geistigen Gesundheit und die Förderung der Lebensakzeptanz. Indem sie dem strukturierten Weg des Ashtanga-Yoga folgen, können Praktizierende diese gesundheitlichen Vorteile erzielen und die weltweiten Gesundheitsbemühungen insgesamt unterstützen.

Die acht Glieder des Yoga (Ashtanga-Yoga)

Ashtanga-Yoga, das in den Yoga-Sutras von Patanjali beschrieben wird, ist ein achtsufiger Weg, der Menschen zu körperlicher Gesundheit, geistiger Klarheit und spirituellem Wachstum führen soll. Jedes Glied trägt zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei und gipfelt in der Meditation, wodurch die Wirksamkeit und die Auswirkungen auf die Gesundheit gesteigert werden.

Yama

Yama oder ethische Standards umreißen moralische Prinzipien wie Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit und Selbstbeherrschung. Das Praktizieren dieser Werte fördert soziale Harmonie, reduziert Konflikte und kultiviert eine friedliche Denkweise. Diese ethische Grundlage ist wesentlich für die Reduzierung von psychischem



Stress und unterstützt die psychische Gesundheit, indem sie Mitgefühl und Empathie fördert.

Niyama

Niyama (persönliche Bräuche) umfasst Prinzipien der Selbstdisziplin wie Sauberkeit, Zufriedenheit und Selbststudium. Indem es innere Reinheit und emotionale Belastbarkeit fördert, hilft Niyama, negative mentale Zustände wie Eifersucht, Angst und Groll zu reduzieren, die oft mit Lebensstil und psychosomatischen Störungen verbunden sind.



Asana

Asanas (Körperhaltungen) sind Körperhaltungen, die den Körper stärken, die Flexibilität verbessern und das Gleichgewicht fördern. Regelmäßiges Praktizieren von Asanas unterstützt die körperliche Gesundheit, indem es die Durchblutung fördert, Schmerzen lindert und die Stoffwechselfunktion verbessert. Körperhaltungen wie Savasana (Totenstellung) und Padmasana (Lotusstellung) bereiten den Körper auf die für die Meditation erforderliche Ruhe vor und erleichtern so die Konzentration.

Pranayama

Pranayama (Atemkontrolle) beinhaltet die Kontrolle des Atems, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Techniken wie die abwechselnde Nasenatmung (Nadi Shodhana) reduzieren Stress, indem sie das parasympathische Nervensystem aktivieren, was Herzfrequenz und Blutdruck senkt. Pranayama verbessert den Sauerstofffluss zum Gehirn, schärft die Konzentration und verbessert die geistige Klarheit – unerlässlich für die Meditation.

Pratyahara

Pratyahara oder Sinnesrückzug trainiert den Menschen, seine Sinne nach innen zu richten und Ablenkungen durch äußere Reize zu reduzieren. Dieser Prozess hilft dabei, Heißhunger und emotionale Impulse zu kontrollieren und eine Grundlage für Selbstbewusstsein zu schaffen. Pratyahara ist besonders nützlich für Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen, da es die Loslösung von stressauslösenden Reizen fördert.

Dharana

Dharana (Konzentration) ist die Praxis der gezielten Konzentration auf einen einzigen Punkt, wie ein Mantra oder ein Objekt. Diese Praxis hilft, den Geist zu beruhigen, Angstsymptome zu reduzieren und die Fähigkeit zu verbessern, mit Alltagsstress umzugehen. Konzentrationstraining legt den Grundstein für die Meditation, indem es die geistige Konzentration stärkt.

Dhyana

Dhyana oder Meditation ist ein ununterbrochener Konzentrationsfluss, der es den Praktizierenden ermöglicht, geistige Klarheit und inneren Frieden zu erreichen. Durch Meditation wird der Geist ruhig und tief entspannt, was die allgemeine geistige Gesundheit unterstützt.

In dieser Phase werden die tiefgreifendsten Vorteile der Yoga-Meditation erzielt, darunter weniger Stress, verbesserte emotionale Belastbarkeit und ein größeres Gefühl der Lebensakzeptanz.

Samadhi

Samadhi (Selbstverwirklichung oder Erleuchtung) stellt das Ziel des Ashtanga-Yoga dar: ein Zustand der Einheit und Zufriedenheit. Obwohl nur wenige dieses Stadium vollständig erreichen, fördert das Streben nach Samadhi eine friedliche, ausgeglichene Lebenseinstellung. Selbst ein teilweiser Fortschritt in Richtung Samadhi hilft, Angst, Besorgnis und Unzufriedenheit zu reduzieren und das geistige und spirituelle Wohlbefinden zu fördern.

Yoga-Meditation im Rahmen von Ashtanga bietet viele gesundheitliche Vorteile. Sehen wir uns nun an, welche diese gesundheitlichen Vorteile sind:



Körperliche Gesundheit und Krankheitsprävention

Der strukturierte Weg des Ashtanga-Yoga fördert die körperliche Gesundheit, indem er ethische Prinzipien, körperliche Aktivität und Atemübungen kombiniert, die alle das allgemeine Wohlbefinden unterstützen. Das regelmäßige Üben von Asana und Pranayama hilft bei der Vorbeugung lebensstilbedingter Krankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Durch die Förderung der körperlichen Fitness, die Verringerung von Entzündungen und die Verbesserung der Stoffwechselfunktion bietet Yoga-Meditation basierend auf den Prinzipien des Ashtanga-Yoga einen präventiven Ansatz für chronische Krankheiten. Pranayama-Techniken verbessern die Herz-Kreislauf- und Atemgesundheit und senken Stresslevel, die chronische Krankheiten verschlimmern.

Psychische Gesundheit und Stressbewältigung

Die geistigen und emotionalen Vorteile der Yoga-Meditation sind tiefgreifend. Praktiken wie Dharana und Dhyana fördern Konzentration, emotionale Stabilität und inneren Frieden und behandeln globale psychische Gesundheitsprobleme wie Angst, Depression und Stress. Studien zeigen, dass regelmäßige Meditation die neuronale Plastizität verbessert und die Dichte der grauen Substanz in Bereichen des Gehirns erhöht, die mit der emotionalen Regulierung in



Zusammenhang stehen. Dies hilft Menschen, psychosomatische Symptome zu bewältigen, indem es Stress reduziert, die Stimmung verbessert und die Belastbarkeit erhöht. Techniken wie Body Scan Meditation und geführte Visualisierung im Rahmen des Yoga tragen zusätzlich zu weniger Angst und erhöhter Lebenszufriedenheit bei.

Psychosomatische und Lebensstilstörungen

Ashtanga-Yoga umfasst mehrere Entspannungstechniken, die sich mit psychosomatischen und Lebensstilstörungen befassen, die oft durch chronischen Stress ausgelöst werden.

► **Schnelle Entspannungstechniken (QRT)** wie konzentriertes Atmen bieten sofortige Linderung von akutem Stress und helfen, Ängste in Stresssituationen schnell und effektiv zu bewältigen.

► **Tiefe Entspannungstechniken (DRT)**, einschließlich Yoga Nidra (yogischer Schlaf), fördern erholsame Entspannung und reduzieren Symptome von chronischem Stress, was bei Erkrankungen wie Schlaflosigkeit, Bluthochdruck und Verdauungsproblemen von Vorteil ist.

► **Sofortige und schnelle Entspannungstechniken (IRT & RRT)**, wie 3-Count-Atem und Schulterzucken, bieten sofortige Entspannung und sind in herausfordernden Umgebungen nützlich, in denen Stress oft plötzlich auftritt.

Diese Techniken bieten sowohl sofortige als auch anhaltende Linderung und sind auf die Bedürfnisse von Personen zugeschnitten, die mit psychosomatischen Störungen und lebensstilbedingten Erkrankungen zu kämpfen haben.

Lebensakzeptanz und verbesserte Lebensqualität

Ashtanga-Yoga fördert eine ausgewogene und harmonische Lebenseinstellung und hilft den Praktizierenden, Herausforderungen mit Belastbarkeit anzunehmen. Praktiken wie Achtsamkeitsmeditation und Meditation der liebenden Güte (Metta), die in der Yoga-Philosophie verwurzelt sind, fördern Mitgefühl und reduzieren negative Emotionen, stärken Beziehungen und schaffen ein Gefühl der Verbundenheit. Durch die Konzentration auf ethisches Verhalten (Yama) und Selbststudium (Niyama) fördert Yoga-Meditation Selbstakzeptanz und Dankbarkeit, reduziert Unzufriedenheit im Leben und steigert das emotionale Wohlbefinden.

Die Einbeziehung von Samadhi als Leitprinzip ermutigt die Praktizierenden, nach innerer Zufriedenheit und Lebensakzeptanz zu streben. Diese breitere Lebensperspektive fördert mehr Frieden, selbst während der Herausforderungen des Lebens, was besonders in der heutigen Welt relevant ist, in der das geistige Wohlbefinden ständig auf die Probe gestellt wird.

Yogische Lösung

Yogische Meditation befasst sich über den strukturierten Ashtanga-Pfad mit den Komplexitäten moderner Gesundheitsprobleme, indem sie das körperliche, geistige und spirituelle Wohlbefinden fördert. Von ethischem Leben bis hin zu konzentrierter Meditation unterstützt jeder Schritt im **Ashtanga-System** die ganzheitliche Gesundheit und macht Yoga-Meditation zu einer wichtigen Praxis für die globale Gesundheit. Da chronische Krankheiten, psychische Störungen und stressbedingte Probleme weiterhin die Weltbevölkerung beeinträchtigen, bieten die umfassenden Vorteile der Yoga-Meditation einen wesentlichen Ansatz zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention und erfüllen ein tief verwurzeltes Bedürfnis nach Ausgeglichenheit und Wohlbefinden in der heutigen Welt.

*Die Autoren sind Gründer der Eshimani Foundation. **Dr. Raakhee Mehra** ist eine renommierte Ayurveda- und Yoga-Expertin mit über 25 Jahren Erfahrung. Sie hat in Spitzeninstitutionen wie dem Safdarjung Hospital und AIIMS gearbeitet. Sie vertrat Indien international, war Diskussionsteilnehmerin bei Fernsehsendungen und hat Beiträge für eine Reihe von Zeitschriften und Institutionen verfasst.*

Die Zukunft der Kräuter- und Pflanzenmedizin

Tradition und Wissenschaft in Einklang bringen

Die Kontroverse und Sichtweise um Ashwagandha unterstreicht die Notwendigkeit eines differenzierten Ansatzes bei der Regulierung von Kräutern.



Dr. Antonio Morandi

Die Schnittstelle zwischen altem Wissen und moderner Wissenschaft hat zu einem erneuten Aufleben des Interesses an Kräutermedizin geführt. Die Regulierungslandschaft für Kräuterprodukte bleibt jedoch komplex und oft widersprüchlich. Das jüngste dänische Verbot von Ashwagandha, einem weit verbreiteten ayurvedischen Kraut, unterstreicht die Herausforderungen und Chancen bei der Navigation in diesem Bereich.

Ein fehlerhafter Ansatz

Das dänische Verbot, das auf einer von der Technischen Universität Dänemark (DTU) durchgeführten Risikobewertung basiert, wurde wegen seiner methodischen Mängel und seiner übermäßigen Abhängigkeit von Tierstudien weithin kritisiert. Der DTU-Bericht berücksichtigte nicht die umfangreichen wissenschaftlichen Beweise, die die Sicherheit und Wirksamkeit von Ashwagandha belegen, insbesondere in klinischen Studien am Menschen.

Dieser Vorfall unterstreicht die Notwendigkeit eines differenzierteren Ansatzes bei der Regulierung von Kräutermedizin. Ein einheitlicher Regulierungsrahmen ist für derart vielfältige und komplexe Produkte möglicherweise nicht geeignet.

Tradition und Wissenschaft in Einklang bringen

Traditionelle Medizinsysteme wie Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin und indigene Medizin haben eine lange Tradition in der Verwendung von Pflanzen zu therapeutischen Zwecken. Diese Systeme bieten wertvolle Einblicke in die sichere und wirksame Verwendung von Kräutern, die oft auf jahrhundertelanger empirischer Beobachtung basieren.

Um jedoch eine breitere Akzeptanz und behördliche Zulassung zu erlangen, müssen Kräutermedizinen den strengen Standards der modernen Wissenschaft entsprechen. Gut konzipierte klinische Studien können solide Beweise für die Sicherheit und





Wirksamkeit dieser Produkte liefern. Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zwischen traditionellem Wissen und wissenschaftlicher Validierung zu finden.

Die Rolle der klinischen Forschung

Klinische Forschung spielt eine entscheidende Rolle bei der Weiterentwicklung des Bereichs der Kräuterméizin. Streng konzipierte klinische Studien können

Dazu beitragen:

► **Sicherheitsprofile erstellen:** Durch die Bewertung potenzieller Nebenwirkungen und unerwünschter Reaktionen können klinische Studien dazu beitragen, die Sicherheit von Kräuterprodukten zu gewährleisten.

► **Wirksamkeit bestimmen:** Klinische Studien können die therapeutische

Wirksamkeit von Kräutermedizin bei der Behandlung bestimmter Erkrankungen bewerten.

► **Optimale Dosierungen ermitteln:** Die Bestimmung der geeigneten Dosierung und Behandlungsdauer ist entscheidend, um den Nutzen zu maximieren und die Risiken zu minimieren.

► **Wirkungsmechanismen verstehen:** Durch die Untersuchung der zugrunde liegenden Wirkungsmechanismen können Forscher wertvolle Erkenntnisse darüber gewinnen, wie pflanzliche Arzneimittel wirken.

Die Herausforderungen der Standardisierung und Qualitätskontrolle

Eine der größten Herausforderungen in der pflanzlichen Arzneimittelindustrie besteht darin, die Qualität, Reinheit und Wirksamkeit pflanzlicher Produkte sicherzustellen. Faktoren wie Anbaupraktiken, Erntemethoden, Verarbeitungstechniken und Lagerbedingungen können die Qualität pflanzlicher Inhaltsstoffe erheblich beeinflussen.

Um diese Herausforderungen zu bewältigen, ist es entscheidend, robuste Qualitätskontrollstandards festzulegen.

Dazu gehören:

► **Gute landwirtschaftliche Praxis (GAP):** Die Einhaltung der GAP stellt sicher, dass Kräuter nachhaltig und umweltfreundlich angebaut werden.

► **Gute Herstellungspraxis (GMP):** GMP-Richtlinien helfen dabei, hohe Standards bei der Herstellung und Qualitätskontrolle einzuhalten.

► **Echtheitsprüfung:** Techniken wie DNA-Barcodes und chemische Fingerabdrücke können verwendet werden, um die Identität von Kräuterzutaten zu überprüfen.

► **Wirksamkeitsprüfung:** Mithilfe von Tests kann die Konzentration von Wirkstoffen in Kräuterprodukten gemessen werden.



Regulatorische Herausforderungen und Chancen

Die Regulierung von Kräutermedizin stellt eine einzigartige Reihe von Herausforderungen dar. Verschiedene Länder haben unterschiedliche regulatorische Rahmenbedingungen, die von streng bis nachsichtig reichen. Einige Länder verlangen, dass Kräuterprodukte strengen klinischen Tests und behördlichen Zulassungen unterzogen werden, während andere auf Selbstregulierung und traditionelles Wissen vertrauen.

Um diese Herausforderungen zu bewältigen, ist internationale Zusammenarbeit unerlässlich. Durch die Harmonisierung von Regulierungsstandards und den Austausch bewährter Verfahren können Länder die Sicherheit und Qualität von Kräuterprodukten weltweit gewährleisten. Darüber hinaus können transparente und nachvollziehbare Regulierungsprozesse dazu beitragen, das Vertrauen der Öffentlichkeit zu stärken.

Aufklärung und Stärkung der Verbraucher

Die Aufklärung der Verbraucher über die Vorteile und potenziellen Risiken pflanzlicher Arzneimittel ist von entscheidender Bedeutung. Verbraucher sollten ermutigt werden, seriöse Marken zu wählen und sich vor der Einnahme pflanzlicher Nahrungsergänzungsmittel von medizinischem Fachpersonal beraten zu lassen. Es ist auch wichtig, sich möglicher

Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und zugrunde liegenden Gesundheitszuständen bewusst zu sein.

Die Zukunft der pflanzlichen Medizin

Die Zukunft der pflanzlichen Medizin ist rosig. Indem wir die Weisheit der traditionellen Medizin mit der Strenge der modernen Wissenschaft kombinieren, können wir das volle Potenzial dieser natürlichen Heilmittel freisetzen. Ein ganzheitlicher Ansatz, der sowohl Tradition als auch Wissenschaft umfasst, ist unerlässlich, um die sichere und wirksame Anwendung pflanzlicher Arzneimittel zu gewährleisten.

Da die Nachfrage nach natürlichen und alternativen Therapien weiter wächst, ist es unerlässlich, in Forschung und Entwicklung zu investieren, um das Feld der pflanzlichen Medizin voranzubringen. Indem wir innovative Forschung unterstützen und evidenzbasierte Praktiken fördern, können wir den Weg für eine Zukunft ebnen, in der pflanzliche Arzneimittel eine bedeutende Rolle bei der Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden spielen. Um das Potenzial der Kräutermmedizin weiter zu erforschen, ist es wichtig, die folgenden Schlüsselbereiche zu berücksichtigen:

► **Ethische Beschaffung und Nachhaltigkeit:** Die Gewährleistung einer nachhaltigen Beschaffung von Kräutermaterialien ist entscheidend, um die Artenvielfalt zu schützen und eine Übernutzung zu verhindern.



► **Geistiges Eigentumsrecht:** Der Schutz geistiger Eigentumsrechte kann Innovation und Investitionen in die Kräutermedindeforschung fördern.

► **Öffentlich-private Partnerschaften:** Gemeinsame Anstrengungen zwischen Regierung, Industrie und Wissenschaft können die Entwicklung und Vermarktung von Kräutermmedizin beschleunigen.

Indem wir diese Herausforderungen angehen und die Chancen nutzen, können wir die Kraft der Kräutermmedizin nutzen, um die menschliche Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern.

*Autor: **Dr. Antonio Morandi** ist Neurologe und Gründer/Direktor von „Ayurvedic Point“ in Mailand, Italien. Er hat einen Abschluss in Ayurveda von der Ayurveda Academy in Pune, Indien, und dem Jyotinat International College of Ayurveda. Er ist außerdem Präsident der Italienischen Wissenschaftlichen Gesellschaft für Ayurveda-Medizin (S.S.I.M.A.) und Leiter der medizinischen Ausbildung am Europäischen Institut für Vedenstudien in der Schweiz.*

Darüber hinaus ist er Professor für Ayurveda an der Universität Mailand-Bicocca in Italien und Mitglied verschiedener wissenschaftlicher Ausschüsse und Redaktionsgremien. Dr. Morandi ist aktiv an internationalen klinischen Forschungsprojekten im Bereich Ayurveda beteiligt und Autor zahlreicher Veröffentlichungen.

Er ist außerdem Mitherausgeber des bahnbrechenden Buches „Eine integrierte Sicht auf Gesundheit und Wohlbefinden – eine Verbindung zwischen indischem und westlichem Wissen“, das bei Springer erschienen ist. Für seine außergewöhnlichen Beiträge zur weltweiten Ayurveda-Gemeinschaft wurde er mit zahlreichen Preisen und Anerkennungen geehrt.

Ein Lebenszyklus-Ansatz Für Globale Gesundheit

Die Einführung eines Lebenszyklusansatzes gewährleistet globale Gesundheit, indem sie auf vorbeugende Pflege, frühe Diagnose und rechtzeitige Behandlung in allen Lebensphasen für eine gesündere Zukunft setzt.



Prof. (Dr) Abhimanyu Kumar

In der heutigen schnelllebigen Welt sind nachhaltige Gesundheitspraktiken, die Menschen jeden Alters unterstützen, von entscheidender Bedeutung. Ayurveda basiert auf dem Konzept der personalisierten Pflege und bietet Anleitung zur Unterstützung von Menschen vom Säuglingsalter bis ins hohe Alter. Ayurveda betrachtet Gesundheit als dynamisches Gleichgewicht, das von Lebensphasen, Lebensstil und Umwelt beeinflusst wird, was es zu einem einzigartigen und wissenschaftlich fundierten Ansatz für globales Wohlbefinden macht.

Der ayurvedische Lebenszyklus

Im Mittelpunkt des Ayurveda stehen die Doshas (Vata, Pitta und Kapha), grundlegende biologische Energien, die die

Körperfunktionen regulieren. Jedes Dosha überwiegt in bestimmten Lebensphasen und beeinflusst unsere individuellen Gesundheitsbedürfnisse und -herausforderungen während des Alterungsprozesses. Die moderne Wissenschaft erkennt zunehmend an, dass Gesundheit ein dynamischer Zustand ist, der von Alter, Genetik und Lebensstil beeinflusst wird, was das Modell des Ayurveda heute sehr relevant macht.

► **Kapha (Kindheit bis Jugend):**

Die Kapha-Phase ist durch Wachstum, Stabilität und Entwicklung gekennzeichnet.

► **Pitta (Erwachsenenalter):**

Diese Phase wird von Stoffwechsel, Ehrgeiz und Produktivität dominiert und erfordert ein Gleichgewicht zwischen körperlicher und geistiger Aktivität.

► **Vata (spätere Jahre):**

Im späteren Leben nehmen Vatas Eigenschaften wie Leichtigkeit und Mobilität zu, was eine Konzentration auf Komfort und geistige Klarheit erforderlich macht.

Kapha-Phase

In der Kindheit befindet sich der Körper in einem Zustand des Wachstums und der Entwicklung. Ayurveda betrachtet Kapha hier als die primäre Energie, da es den Gewebeaufbau und die Stabilität unterstützt, die für die Lebensgrundlage eines Kindes unerlässlich sind.

Stärkung der Immunität:

Ayurveda betont Ojas, die Essenz der Immunität, insbesondere im frühen Leben. Nährstoffreiche Ernährung, gesunde Fette und Kräuter wie Ashwagandha und



Guduchi helfen beim Aufbau von Ojas und unterstützen das Immunsystem. Studien bestätigen, dass diese Kräuter das Immunsystem modulieren und Kindern helfen, Infektionen zu widerstehen und Widerstandskraft aufzubauen.

Verdauungsgesundheit und -entwicklung: Eine gute Verdauung (Agni) ist für das Wachstum unerlässlich. Ayurveda empfiehlt leicht verdauliche Lebensmittel wie Ghee und gekochtes Gemüse für Kinder, um die Verdauung und Nährstoffaufnahme zu fördern. Die moderne Forschung zur Darmgesundheit stimmt damit überein und zeigt, dass leicht verdauliche, probiotikareiche Lebensmittel ein ausgewogenes Darmmikrobiom fördern, das für die Immunität und die geistige Gesundheit junger Menschen entscheidend ist.

Routine und Stabilität: Kinder gedeihen mit Routine, die Ayurveda empfiehlt, um die erdenden Eigenschaften von Kapha zu stabilisieren. Feste Zeitpläne für Mahlzeiten, Schlaf und Spiel bauen körperliche und emotionale Widerstandskraft auf. Studien in der Kinderpsychologie unterstützen die Vorteile von Routine und weisen auf eine verbesserte kognitive und emotionale Stabilität bei regelmäßigen Zeitplänen hin.

Pitta-Phase

Das Erwachsenenalter, das von Produktivität und Verantwortung geprägt ist, wird vom Pitta-Dosha bestimmt. In dieser Phase muss der Fokus auf Stress- und Energiemanagement gelegt werden, um das Gleichgewicht zu halten.

Stressmanagement und Klarheit: Die Anforderungen des Erwachsenenlebens führen oft zu Stress, und Ayurveda empfiehlt Meditation, Yoga und adaptogene Kräuter wie Brahmi und Shankhapushpi, um die geistige Klarheit zu unterstützen. Brahmi verbessert die kognitive Funktion durch die Regulierung der Neurotransmitter, während Shankhapushpi eine beruhigende Wirkung hat, die Stress reduziert. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass diese Kräuter das Gedächtnis verbessern, Ängste reduzieren und die allgemeine Gehirngesundheit unterstützen.

Verdauungsgesundheit und Entzündungen: Pitta steuert die Verdauung, und eine hohe Stoffwechselaktivität kennzeichnet diese Phase. Ayurveda empfiehlt kühlende Lebensmittel wie Gurken,



Blattgemüse und Ghee, um Pitta auszugleichen und Entzündungen vorzubeugen, die durch die Reduzierung von oxidativem Stress die Verdauungsgesundheit unterstützen.

Reproduktive Gesundheit: Ayurveda bietet spezielle Kräuter zur Aufrechterhaltung der reproduktiven Gesundheit, wie Shatavari für den Hormonhaushalt der Frau und Ashwagandha für die Vitalität des Mannes. Studien in der Endokrinologie bestätigen die Vorteile dieser Kräuter und zeigen, dass Shatavari den Östrogenspiegel regulieren kann, während Ashwagandha Stresshormone reduziert und so die reproduktive Gesundheit und Belastbarkeit unterstützt.

Vata-Phase

Mit zunehmendem Alter nimmt das Vata-Dosha, das mit Eigenschaften wie Leichtigkeit, Trockenheit und Bewegung

verbunden ist, natürlich zu. Ayurveda konzentriert sich in dieser Lebensphase auf die Unterstützung der Gelenkgesundheit, die Verbesserung der Verdauung und die Aufrechterhaltung der geistigen Klarheit.

Gelenkgesundheit und Mobilität: Die Gelenkgesundheit wird in späteren Jahren zur Priorität, und Ayurveda empfiehlt wärmende Ölmassagen und entzündungshemmende Kräuter wie Kurkuma und Boswellia. Die Forschung zu Curcumin in Kurkuma unterstreicht seine Wirksamkeit bei der Reduzierung von Entzündungen, während Boswellia die Gelenkgesundheit unterstützt, indem es Entzündungswege hemmt. Diese Ergebnisse bestätigen den Ansatz des Ayurveda zur Behandlung altersbedingter Gelenkprobleme.

Verdauungsgesundheit und Appetit: Das Alter bringt oft

Verdauungsprobleme mit sich. Ayurveda empfiehlt warme, leicht verdauliche Lebensmittel wie Suppen und leicht gewürzte Gerichte, um das Verdauungsfeuer zu unterstützen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass warme, einfache Mahlzeiten für älternde Erwachsene von Vorteil sind, da sie eine effiziente Nährstoffaufnahme und Verdauung fördern.

Kognitive Gesundheit und emotionale Unterstützung: Geistige Klarheit und emotionales Wohlbefinden sind im Alter von entscheidender Bedeutung. Ayurveda empfiehlt kognitiv unterstützende Kräuter wie Brahmi und Ashwagandha, die laut aktuellen Studien Stress abbauen, das Gedächtnis verbessern und die geistige Klarheit fördern. Soziales Engagement und geistige Anregung, die Ayurveda fördert, verlangsamen nachweislich auch den kognitiven Abbau.



Universelle ayurvedische Prinzipien

Ayurveda betont über die einzelnen Lebensabschnitte hinaus universelle Prinzipien, die der Gesundheit in allen Altersgruppen zugute kommen, und konzentriert sich dabei auf vorbeugende Pflege und die Ausrichtung auf natürliche Rhythmen.

Dinacharya (tägliche Routine): Tägliche Routinen helfen, den Körper auf natürliche Rhythmen auszurichten und fördern Gesundheit und Stabilität. Ayurveda empfiehlt, den Tag mit warmem Wasser zu beginnen, regelmäßige Mahlzeiten einzuhalten und abends mit Entspannung ausklingen zu lassen. Die Forschung zu zirkadianen Rhythmen unterstützt diese Praktiken und zeigt, dass konsistente Routinen Schlaf, Verdauung und geistige Klarheit regulieren.

Ritucharya (saisonale Anpassungen): Jahreszeiten-Plan

Ayurveda empfiehlt, Ernährung und Lebensstil den Jahreszeiten anzupassen, was als Ritucharya bezeichnet wird. Beispielsweise werden im Winter wärmende und im Sommer kühlende Lebensmittel empfohlen. Die saisonale Anpassung steht im Einklang mit der Umweltgesundheitswissenschaft, die zeigt, dass saisonale Ernährung die Immunität stärkt und die Nährstoffaufnahme verbessert.

Ebenso verfügt Ayurveda über eine Tageszeitenroutine : Die Dinacharya Dazu berichten wir an anderer Stelle

Der Lebenszyklusansatz des Ayurveda bietet ein nachhaltiges Modell für die globale Gesundheit, das sich an die Bedürfnisse des Körpers in jedem Alter anpasst. Er bietet einen personalisierten Weg zu Widerstandsfähigkeit und lebenslangem Wohlbefinden weltweit.

Prof. (Dr.) Abhimanyu Kumar ist Vizekanzenler der International University of Vedic Wellness (IUVW) in Streamwood, Chicago, USA, und Vorsitzender und CEO des Centre for Ayurveda Education, Innovation & Technology (CAYEIT). Er hat eine herausragende Karriere im Ayurveda hinter sich und war zuvor Vizekanzenler der DSRRAU Jodhpur und UAU Dehradun, Direktor des All India Institute of Ayurveda und Generaldirektor des CCRAS in Neu-Delhi. Prof. Kumar wird für seine weltweite Förderung des Ayurveda gefeiert, indem er die Weisheit des Ayurveda mit Technologie und moderner Gesundheitsfürsorge verbindet. Sie erreichen ihn unter: ak@cayeit.com



Ayurveda findet neue Wurzeln im Wellness-Boom Kanadas

Kanadas steigendes Interesse an ganzheitlicher Gesundheit treibt das Wachstum von Ayurveda voran, wobei Wellness-Zentren, Ausbildung und Produktmärkte trotz regulatorischer Hürden florieren.



Vaidya Harish K. Verma

Der Aufstieg ganzheitlicher und natürlicher Wellness-Trends im Westen hat eine bedeutende Rolle bei der zunehmenden Popularität von Ayurveda in Kanada gespielt. Die Menschen wenden sich ayurvedischen Praktiken zu, um ihr allgemeines Wohlbefinden zu fördern, Stress abzubauen und Krankheiten vorzubeugen. Dieses Interesse wird durch die Suche nach natürlichen, nicht-invasiven Behandlungen für

chronische Leiden wie Angstzustände, Verdauungsprobleme, Hauterkrankungen und hormonelle Ungleichgewichte genährt. Auch da es häufig keine nachhaltigen Erfolge oder viele Nebenwirkungen in der Behandlung durch die Mainstream-Medizin gibt.

Neben Einzelpersonen, die nach persönlichem Wohlbefinden streben, gibt es eine wachsende Zahl von Therapeuten, Wellness-Zentren und sogar etablierten Medizinerinnen, die ayurvedische Prinzipien in ihre Praxis integrieren.

Die globale Wellness-Industrie mit einem Wert von über 4 Billionen US-Dollar hat dazu beigetragen, ein förderliches Umfeld für die Popularität von Ayurveda auf dem nordamerikanischen Markt zu schaffen.

Ayurvedische Praktiken in Kanada

Kanadas multikulturelle Landschaft hat das Land zu einem fruchtbaren Boden für die Akzeptanz und das Wachstum alternativer Medizin, einschließlich Ayurveda, gemacht. Städte wie Toronto, Vancouver und Montreal sind zu Zentren für ayurvedische Wellnesszentren geworden, in denen die Einwohner Beratungen, Therapien und personalisierte Gesundheitsprogramme in Anspruch nehmen können.

Ayurvedische Kliniken und Wellnesszentren

Viele Ayurveda-Praktiker in Kanada bieten Dienstleistungen wie ayurvedische Beratungen, Panchakarma-

Entgiftungsprogramme, Kräuterbehandlungen, Yoga, Meditation und ayurvedische Ernährung an. Diese Zentren richten sich an Personen, die nach natürlichen Heilmethoden suchen, um konventionelle medizinische Behandlungen zu ergänzen.

Ausbau des Marktes für ayurvedische Produkte

Auch ayurvedische Produkte wie Kräuterergänzungsmittel, Öle, Tees und Hautpflegeprodukte verzeichnen einen Anstieg der Nachfrage. Große Einzelhändler und Online-Shops führen jetzt ayurvedische Produkte und ermöglichen den Verbrauchern einen besseren Zugang zu traditionellen ayurvedischen Heilmitteln.

Ayurvedische Ausbildung und Schulung

Bildungseinrichtungen und private Organisationen in ganz Kanada bieten Kurse und Zertifizierungen in Ayurveda an. Das Canadian College of Ayurveda and Yoga (CCAY) in Toronto ist beispielsweise eine der führenden Institutionen, die Schulungen in Ayurveda und Yogatherapie anbieten.

Kooperationen mit konventionellem Gesundheitswesen

Da immer mehr Studien über die Vorteile ayurvedischer Praktiken durchgeführt werden, könnte es zu weiteren Kooperationen zwischen Ayurveda-Praktikern und konventionellen Gesundheitsdienstleistern

kommen, was den Weg für integrativere Ansätze in der Patientenversorgung ebnet. Dies könnte mehr Gesundheitssysteme umfassen, die ayurvedische Behandlungen zur Schmerzbehandlung, Vorbeugung chronischer Krankheiten, psychischen Gesundheit und allgemeinen Gesundheitsverbesserung anbieten.

Herausforderungen und regulatorischer Rahmen

Trotz der wachsenden Popularität steht Ayurveda in Kanada immer noch vor Herausforderungen hinsichtlich seiner Regulierung und Akzeptanz in der Schulmedizin. Da Ayurveda in Kanada noch nicht offiziell als medizinisches System reguliert ist, gibt es wachsende Bemühungen, seine Praktiken in das konventionelle Gesundheitswesen zu integrieren. Einige Gesundheitsdienstleister überweisen Patienten für ergänzende Behandlungen an Ayurveda-Praktiker, insbesondere bei chronischen Leiden wie Stress und Verdauungsproblemen.

Fehlen standardisierter Richtlinien

Eine der Herausforderungen bei der Integration von Ayurveda in die Gesundheitssysteme Nordamerikas ist das Fehlen standardisierter Praktiken. Im Gegensatz zur konventionellen Medizin, die weithin anerkannte Behandlungsprotokolle und klinische Studien hat, kann der personalisierte, individualisierte

Ansatz von Ayurveda es schwierig machen, in jedem Fall einheitliche Richtlinien anzuwenden oder evidenzbasierte Praktiken zu etablieren.

Weg in die Zukunft

Ayurvedas Präsenz in Nordamerika wächst, da immer mehr Menschen seinen integrierten Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden annehmen. Mit einer reichen Geschichte und einer Grundlage, die auf natürlicher Heilung basiert, bietet Ayurveda eine Alternative zur konventionellen Medizin, die bei denen Anklang findet, die nach vorbeugender Pflege und natürlichen Heilmitteln suchen. Da das Bewusstsein, die Aufklärung und die Integration von Ayurveda wachsen, ist es bereit, ein bedeutender Teil der Gesundheits- und Wellnesslandschaft in beiden Ländern zu werden. Die fortgesetzte Zusammenarbeit zwischen Ayurveda-Praktikern, Forschern und konventionellen Gesundheitsdienstleistern wird zu mehr Möglichkeiten für Ayurveda führen, seinen Platz im breiteren Gesundheitssystem Nordamerikas zu etablieren.

Der Autor, **Vaidya Harish K. Verma**, ist Präsident von Best Ayurveda Limited & Canadian Ayurvedic Practitioners Association. Er ist seit 1985 Ayurveda-Spezialist, Mitglied des Verwaltungsrats der NIA und Autor. Er hält weltweit Vorträge und leitet das Canadian College of Ayurveda and Yoga.

Standardisierung ayurvedischer Rezepturen

Herausforderungen und wichtige Überlegungen

Die Standardisierung ayurvedischer Rezepturen, insbesondere der Dosierung der Inhaltsstoffe, ist für die weltweite Akzeptanz und Glaubwürdigkeit der ayurvedischen Medizin von entscheidender Bedeutung.



Dr. S. Ajit



Wichtige Herausforderungen bei der Standardisierung

► *Dosierung der Inhaltsstoffe:*

Ein wichtiger Diskussionspunkt unter Praktikern ist die angemessene Dosierung jedes Krauts in Rezepturen. Während traditionelle Texte wie die Charaka Samhita und die Sushruta Samhita Richtlinien bieten, weichen die tatsächlichen Dosierungen in handelsüblichen Produkten häufig erheblich von diesen Empfehlungen ab. Diese Diskrepanz wirft Fragen zur Wirksamkeit ayurvedischer Produkte auf.

► *Forschung und Validierung*

Angesichts des steigenden Interesses an ayurvedischen Kräutern seitens verschiedener Praktiker – wie Naturheilkundlern, Kräuterkundigen und Fachleuten für integrative Medizin – werden



viele Kräuter einer gründlichen Forschung unterzogen. Studien konzentrieren sich auf aktive Bestandteile (z. B. Alkaloide, Glykoside, Flavonoide), um wirksame Dosierungen zu bestimmen. Beispielsweise werden für Brahmi und Ashwagandha, die gut erforscht sind, Dosierungen von 1,5–2 Gramm empfohlen. Viele kommerzielle Rezepturen verwenden jedoch viel niedrigere Dosierungen, was zu Zweifeln hinsichtlich ihrer Wirksamkeit führt.

► **Regulierungsaufsicht**

In Indien ist die Regulierungsbehörde AYUSH für die Überwachung ayurvedischer Rezepturen verantwortlich. Es gibt jedoch oft keine zufriedenstellenden Antworten darauf, warum Herstellerunternehmen sich nicht konsequent an traditionelle Dosierungsrichtlinien halten, was die Glaubwürdigkeit ayurvedischer Produkte untergraben kann.

Herstellungsstandards

In der westlichen Welt überwachen Aufsichtsbehörden wie die Therapeutic Goods Administration (TGA) in Australien und die Food and Drug Administration (FDA) in den USA die Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit von Kräuterprodukten. Beunruhigenderweise hat kein ayurvedisches Unternehmen die GMP-Zertifizierung (Good Manufacturing Practices) der TGA erhalten, was die Glaubwürdigkeit des Ayurveda auf globaler Ebene erheblich beeinträchtigt.

Auswirkungen auf die Glaubwürdigkeit

Die Unfähigkeit ayurvedischer Unternehmen, etablierte regulatorische Standards einzuhalten, und die weit verbreiteten Diskrepanzen bei der Kräuterdosierung lassen Zweifel an der

Wirksamkeit ayurvedischer Produkte aufkommen. Infolgedessen könnten Praktiker und Verbraucher in der westlichen Welt die Zuverlässigkeit dieser Rezepturen in Frage stellen, was möglicherweise die allgemeine Glaubwürdigkeit des Ayurveda beeinträchtigt.

Die Standardisierung ayurvedischer Rezepturen, insbesondere hinsichtlich der Dosierung der Inhaltsstoffe, ist für die zukünftige Akzeptanz und Glaubwürdigkeit der ayurvedischen Medizin im globalen Kontext von entscheidender Bedeutung. Die Bewältigung dieser Herausforderungen durch strenge Forschung, verbesserte behördliche Aufsicht und Einhaltung traditioneller Richtlinien kann die Wirksamkeit und Vertrauenswürdigkeit ayurvedischer Produkte verbessern. Indem Ayurveda die Lücke zwischen traditionellen Praktiken und moderner wissenschaftlicher Validierung schließt, kann es seinen Platz in der modernen Gesundheitsfürsorge sichern. Ein wichtiger Aspekt, der die Leser überraschen könnte, sind die strengen Anforderungen für die Zulassung ayurvedischer Rezepturen in Ländern wie Australien.

Um die Zulassung der Therapeutic Goods Administration (TGA) zu erhalten, müssen die Produkte in GMP-zertifizierten Einrichtungen hergestellt werden. Darüber hinaus müssen die zur Genehmigung eingereichten Rezepturen bestimmte Richtlinien bezüglich der Dosierung der Inhaltsstoffe

einhalten, die auf klassischen ayurvedischen Texten oder den neuesten Forschungsergebnissen basieren.

Fallstudie: Rejuva Ton

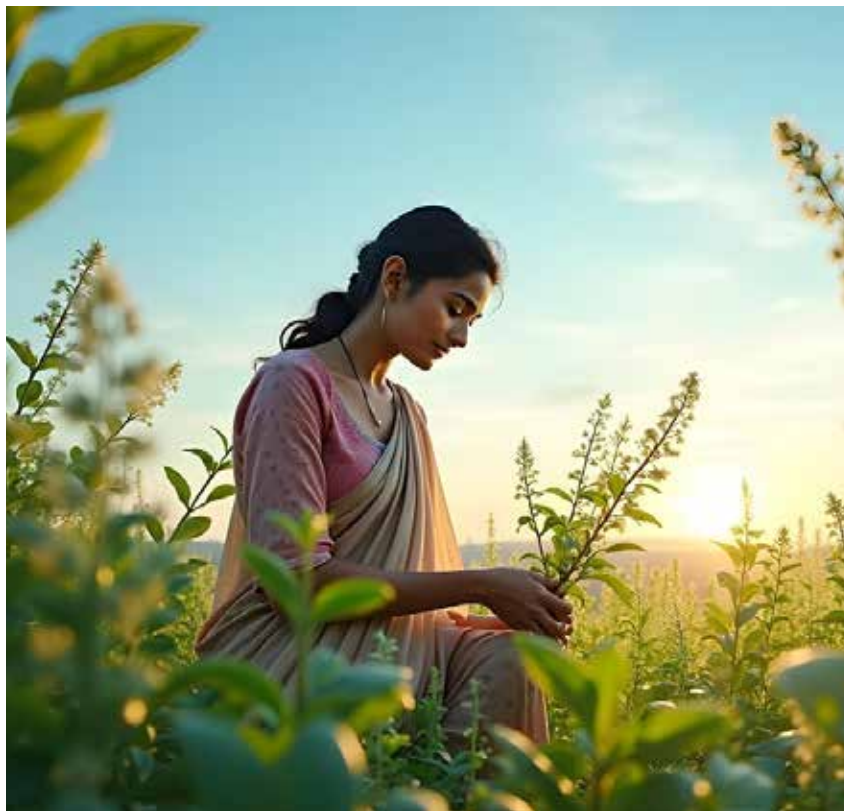
Als wir beispielsweise ein Produkt namens Rejuva Ton einreichten, das Inhaltsstoffe wie Ashwagandha, Brahmi, Arjuna und Langpfeffer enthält, mussten wir Dosierungen von jeweils 2 Gramm für Ashwagandha und Brahmi sowie entsprechende Mengen der anderen Kräuter angeben, alles in einer 500-mg-Kapsel. Diese Anforderung spiegelt die Verpflichtung wider, sicherzustellen, dass die Rezepturen sowohl wirksam sind als auch auf etablierten Standards basieren.

Abweichungen bei den Standards

Während solche Länder Dosierungsstandards im Einklang mit traditionellen ayurvedischen Richtlinien rigoros durchsetzen, ist die Situation in Indien deutlich anders. Viele von der AYUSH-Aufsichtsbehörde hergestellte und zugelassene Produkte erfüllen diese strengen Dosierungsanforderungen oft nicht. Diese Inkonsistenz wirft erhebliche Bedenken hinsichtlich der Wirksamkeit und Glaubwürdigkeit von im Inland hergestellten ayurvedischen Produkten auf.

Auswirkungen auf Glaubwürdigkeit und Akzeptanz

Die Diskrepanz zwischen internationalen Standards und denen in Indien trägt zur Skepsis



hinsichtlich der Wirksamkeit ayurvedischer Rezepturen bei. Diese Situation behindert die Akzeptanz von Ayurveda unter Praktikern und der Öffentlichkeit, da die Erwartung wächst, dass Produkte strengen wissenschaftlichen und regulatorischen Kriterien entsprechen.

Fazit

Um die Glaubwürdigkeit und Akzeptanz ayurvedischer Rezepturen weltweit zu erhöhen, ist es für indische Hersteller und Regulierungsbehörden von entscheidender Bedeutung, sich an die Dosierungsstandards zu halten, die in traditionellen Texten dargelegt und durch moderne Forschung unterstützt werden. Die Lösung dieser Probleme wird dazu beitragen, die Wirksamkeit ayurvedischer Produkte zu stärken und das Vertrauen von Praktikern und Verbrauchern gleichermaßen zu stärken.

Dr. S. Ajith, ein angesehener Ayurveda-Arzt, hat sich über vier Jahrzehnte der weltweiten Förderung der ayurvedischen Medizin verschrieben. Er war fast 20 Jahre lang als Ayurveda-Mediziner in Punjab, Indien, tätig, bevor er Planet Ayurveda und Ayurda Wellness in Neuseeland gründete. Dr. Ajith hat bedeutende Beiträge geleistet, darunter die Entwicklung von WHO-Benchmarks für Ayurveda und die Zusammenarbeit mit der australischen TGA bei zertifizierten Rezepturen. Als Direktor des Australasian Institute of Ayurvedic Studies war er Pionier der authentischen Ayurveda-Ausbildung im westlichen Kontext. Er entwickelte auch Vaidya, eine Ayurveda-Diagnosesoftware, die traditionelle Prinzipien mit moderner Technologie verbindet, um ganzheitliche Praktiker weltweit zu unterstützen.

AYURVEDA traditionell im Ursprungsland



**Harmonie für
Körper, Geist und Seele**

**Authentische, ganzheitliche
Ayurveda-Kuren in KERALA
und Sri Lanka.**

**Ayurveda-Reisen
Tour & Kur**



Medizinischer Ayurveda

Wirksame Intensivbehandlungen
bei chronischen Erkrankungen z.B.
Arthrose, Rheuma, Allergien
Diabetes, Stoffwechsel, Krebs
Hochqualifizierte Ärzte

Wellness und Gesundheitskuren

Verjüngung, Prävention, Regeneration
Panchakarma

Beratung – Consulting – Service

Durch eigene qualifizierte Ayurveda-
Ausbildung in Indien und Deutschland

Persönliche Virtuelle Online-Beratung

Mit indischen Kliniken und Ärzten
englisch und deutsch



Informationen-Kontakt-Buchung

Kerala Traditions

Ayurveda Health Care

Salzufler Str. 54B-33719 Bielefeld

Fon +49 171-534 68 18

Email: vita.veda@t-online.de

www.magic-of-india.de

Neun Juwelen des Ayurveda für ein gesundes Leben

Entfesseln Sie ganzheitliches Wohlbefinden mit den „Neun Juwelen des Ayurveda“ – einfache tägliche Übungen, um Ihren Körper zu regenerieren, Ihren Geist zu beruhigen und ein dauerhaftes Gleichgewicht im Leben zu erreichen.



Mukesh Venu M

Ayurveda ist nicht nur ein medizinisches System; es ist eine ganzheitliche Philosophie, die eine Lebensweise verkörpert. Auch wenn der Satz „Vorbeugen ist besser als Heilen“ modern klingen mag, ist er seit Jahrtausenden der Kern des Ayurveda. Diese alte Wissenschaft fördert Praktiken, die einen ausgewogenen Lebensstil, gute Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden fördern.

Um Ayurveda in Ihr tägliches Leben zu integrieren, sind keine monumentalen Veränderungen erforderlich. Seine Weisheit basiert auf einfachen, aber tiefgreifenden Praktiken, die oft als Navaratnas oder Neun Juwelen bezeichnet werden. Jedes Juwel konzentriert sich auf einen bestimmten Aspekt des Lebens und zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Lassen Sie uns tiefer in diese neun Juwelen eintauchen und erkunden, wie sie Ihr tägliches Leben verändern können.



Juwel Nr. 1: Angenehmer Schlaf

Schlaf, die natürlichste Form der Erholung, ist ein wesentlicher Bestandteil der menschlichen Existenz. Doch nicht jeder genießt den Luxus einer erholsamen Nacht. Ayurveda legt großen Wert auf „angenehmen Schlaf“ – einen Schlaf, der Körper und Geist regeneriert.

Laut Ayurveda tritt Schlaf ein, wenn Körper und Geist erschöpft sind, was zu einer vorübergehenden Trennung zwischen den Sinnesorganen und ihren Objekten führt. Angenehmer Schlaf stellt nicht nur die Vitalität wieder her, sondern stärkt auch die Immunität, verbessert das Gedächtnis, reduziert Stress und steigert die Kreativität. Er spielt eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung des körperlichen, geistigen und emotionalen Gleichgewichts.



Richtlinien für angenehmen Schlaf

Ideale Schlafzeit: Gehen Sie zwei Stunden nach dem Abendessen ins Bett und wachen Sie während Brahma Muhurta auf (45-90 Minuten vor Sonnenaufgang).

Dauer: Schlafen Sie täglich 6-8 Stunden, um vollständige Entspannung und Erholung zu gewährleisten.

Vermeiden Sie Nickerchen am Tag: Ayurveda rät davon ab, tagsüber zu schlafen, da dies den natürlichen Rhythmus des Körpers stören kann.

Tipps für besseren Schlaf

Nehmen Sie Milch und Ghee in Ihre Ernährung auf.

Praktiziere Entspannungstechniken wie Meditation, Pranayama (Atemübungen) und leichtes Yoga.

Massiere deinen Kopf und deine Füße vor dem Schlafengehen mit warmem Öl, um ein Gefühl der Ruhe zu erzeugen.

Juwel Nr. 2: Verzögere das Altern mit täglicher Massage

Der menschliche Körper benötigt, ähnlich wie eine Maschine, regelmäßige Pflege. Massagen oder Abhyanga sind ein wesentlicher Bestandteil der ayurvedischen Selbstpflege und bieten Vorteile, die über den physischen Bereich hinausgehen.



Tägliche Massagen können den Körper revitalisieren, das Altern verzögern, Müdigkeit lindern und Störungen vorbeugen, die durch Ungleichgewichte im Vata-Dosha (Luftelement) verursacht werden. Massagen fördern die Hautgesundheit, verbessern die Schlafqualität und sorgen für emotionale Stabilität, was eine positive Lebenseinstellung gewährleistet.

So führen Sie eine ayurvedische Massage durch

Verbringen Sie 15 bis 20 Minuten damit, Ihren Körper mit warmem Öl zu massieren – Kokosnuss-, Sesam- oder Senföl sind sehr zu empfehlen.

Konzentrieren Sie sich auf die wichtigsten Bereiche

Kopf: Verhindert Kopfschmerzen, stärkt die Haarwurzeln und verleiht dem Gesicht Glanz.

Ohren: Träufeln Sie 2 bis 3 Tropfen Öl ein, um Hörverlust, Tinnitus und Nackensteifheit vorzubeugen.

Füße: Lindert Trockenheit, verbessert die Kraft und fördert die geistige Stabilität.

Juwel Nr. 3: Bewegung für eine bessere Gesundheit



Der Morgen ist die beste Zeit für Bewegung, da er mit den natürlichen Energiespitzen des Körpers übereinstimmt. Ayurveda empfiehlt drei Säulen der Bewegung: Kraft, Flexibilität und Ausdauer. Allerdings ist Mäßigung der Schlüssel. Übermäßige Anstrengung kann zu Dosha-Ungleichgewichten führen, die Müdigkeit und Gesundheitsprobleme verursachen.

Vorteile regelmäßiger Bewegung

Verbessert Ausdauer, Kraft und Flexibilität.

Stimuliert Agni (Verdauungsfeuer) und sorgt für einen besseren Stoffwechsel.

Fördert emotionale Belastbarkeit und geistige Klarheit.

Juwel Nr. 4: Anwendung von Nasenöl (Nasya)



Die Nase ist nicht nur ein Tor zum Atem, sondern auch zur Lebensenergie oder Prana. Bei der ayurvedischen Nasya-Therapie werden Kräuteröle in die Nasenlöcher aufgetragen, um die Nasengänge zu reinigen und zu nähren.

Tägliches Nasya unterstützt die Atemwege, verbessert die Sinnesfunktionen und beugt Erkrankungen des Kopfes, der Augen und der Ohren vor. Es gleicht auch die Doshas aus und lindert sowohl körperliche als auch geistige Beschwerden.

So praktiziert man Nasya

Trag morgens und abends ein paar Tropfen Kräuteröl (wie Sesam oder Anu Taila) in die Nasenlöcher.

Massiere es sanft ein, damit es besser einzieht.

Nasya ist besonders nützlich, um saisonalen Allergien und Atemwegsinfektionen vorzubeugen. Neuere Studien deuten sogar auf sein Potenzial als „biologische Maske“ gegen Viren wie COVID-19 hin.

Juwel Nr. 5: Gute Ernährungspraktiken

Der Satz „Du bist, was du isst“ fasst die Sichtweise des Ayurveda auf Ernährung perfekt zusammen. Wenn Nahrung bewusst konsumiert wird, wird sie zu Medizin, die die Darmgesundheit unterstützt und Krankheiten vorbeugt.

Ayurvedische Ernährungsrichtlinien

Essen Sie frisch zubereitete, warme Mahlzeiten.

Nehmen Sie gesunde Fette wie Ghee und Kokosöl zu sich.

Essen Sie in Maßen – vermeiden Sie zu viel oder zu wenig.

Nehmen Sie Mahlzeiten erst zu sich, wenn die vorherige verdaut ist.

Wählen Sie für Mahlzeiten eine ruhige, angenehme Umgebung.

Vermeiden Sie es, während des Essens zu sprechen oder zu lachen, um Verdauungsstörungen vorzubeugen.

Wählen Sie Lebensmittel, die zu Ihrer Prakriti (Körperkonstitution) und der Jahreszeit passen.

Wenn Sie diese Prinzipien einhalten, können Sie Ihre Verdauungsgesundheit verbessern, Ihr Immunsystem stärken und Ihr emotionales Gleichgewicht bewahren.

Juwel Nr. 6: Respektieren Sie natürliche Triebe



Das Unterdrücken natürlicher Triebe wie Niesen, Gähnen oder Urinieren mag trivial erscheinen, kann aber zu ernsthaften

gesundheitlichen Folgen führen. Ayurveda identifiziert 14 natürliche Triebe, die niemals unterdrückt werden sollten, da dies das natürliche Gleichgewicht des Körpers stört.

Wichtige natürliche Triebe

Blähungen: Unterdrückung kann zu Verdauungsproblemen und Blähungen führen.

Darmtätigkeit: Das Ignorieren dieses Drangs kann zur Ansammlung von Giftstoffen führen, die mehrere Systeme beeinträchtigen.

Wasserlassen: Unterdrückung des Wasserlassens verursacht ähnliche Probleme wie Unterdrückung von Blähungen/Darmtätigkeit und

Ungleichgewichte in den Harnorganen.

Aufstoßen: Unterdrückung des Aufstoßens kann zu schlechtem Essensgeschmack, Nervenproblemen, Herzproblemen und Blähungen führen.

Niesen: Unterdrückung des Niesens kann Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, sensorische Abstumpfung und Müdigkeit verursachen.

Durst: Nicht rechtzeitiges Löschen des Durstes führt zu Dehydration, Trockenheit, Gewichtsverlust, Müdigkeit, Herz- und Nierenproblemen.

Hunger: Gewohnheitsmäßiges Vermeiden von Essen führt zu Appetitlosigkeit, Geschmacksverlust, Gewichtsverlust und Bauchproblemen.

Schlaf: Nicht ausreichend Schlaf führt zu Schlaflosigkeit, übermäßiger Müdigkeit und Schlafstörungen.

Husten: Regelmäßiges Unterdrücken des Hustens kann Geschmacksprobleme, Atemprobleme und Herzprobleme verursachen.

Schnelles Atmen bei Anstrengung: Erhöhter Blutdruck, Arterienrisse, Netzhautschäden und sogar Schlaganfälle können die Folge des Unterdrückens schnellen Atmens bei Anstrengung sein.

Gähnen: Das Unterdrücken des Gähnens kann zu chronischem Sauerstoffmangel im Gehirn führen, was zu einem Ungleichgewicht von Vata und dem Nervensystem führt.

Tränen: Das Zurückhalten von Emotionen kann zu psychischen Ungleichgewichten führen.

Erbrechen: Das Unterdrücken des Erbrechens kann dazu führen, dass unverdaute Nahrung in den unteren Darm und die Lymphe wandert und dort gesundheitliche Probleme verursacht.

Ejakulation: Das Unterdrücken der Ejakulation kann zu Ungleichgewichten der Harnwege in Prostata, Harnröhre und Genitalien führen.

Das Hören auf die natürlichen Signale Ihres Körpers ist der erste Schritt zu ganzheitlicher Gesundheit.





Juwel Nr. 7: Befolgen Sie einen Verhaltenskodex

Glück entsteht laut Ayurveda durch ein harmonisches Leben. Die Sadvrutta oder der Verhaltenskodex ist ein Leitfaden zum Erreichen von innerem und äußerem Glück durch ethische und hygienische Praktiken.

Grundsätze der Sadvrutta

Sprechen Sie wahrheitsgemäß und respektvoll.

Achten Sie auf persönliche Hygiene und kleiden Sie sich angemessen.

Seien Sie mitfühlend und einfühlsam gegenüber anderen.

Üben Sie Selbstbeherrschung und Geduld.

Durch die Integration dieser Tugenden in das tägliche Leben kann man emotionale Erfüllung und soziale Harmonie erreichen.

Juwel Nr. 8: Nutzen Sie Verjüngungsmittel - Rasayana

Verjüngungsmittel oder Rasayana sind Kräuter- oder Nahrungsergänzungsmittel, die den Körper

nähren und ein langes Leben fördern. Sie wirken den Auswirkungen des Alterns entgegen, stärken die Immunität und verbessern die geistige Klarheit.

Gängige Rasayanas

Amla: Reich an Vitamin C und Antioxidantien, fördert es die Hautgesundheit, stärkt die Immunität und unterstützt die Verdauung.

Ghee und Milch: Bieten Nahrung und gleichen Kapha-Dosha aus.

Kurkuma und Ingwer: Bekämpfen Giftstoffe und stärken das Verdauungssystem.

Die Aufnahme von Rasayanas in Ihre Ernährung kann Ihre Lebensqualität deutlich verbessern.

Juwel Nr. 9: Anpassung an Saisonale Veränderungen

Das Ritucharya des Ayurveda bietet Richtlinien zur Anpassung an saisonale Schwankungen und zur Gewährleistung der Körperhomöostase.

Saisonale Ernährungspläne

Shishira (Mitte Januar bis Mitte März): Verzehren

Sie warme, nährhafte Lebensmittel wie Ghee und frisch geerntetes Getreide.

Vasanta (Mitte März bis Mitte Mai): Verzehren Sie alte Gerste, Weizen, Reis, Linsen, grüne Bohnen; vermeiden Sie schwierige, kalte, süße Lebensmittel.

Greeshma (Mitte Mai bis Mitte Juli): Betonen Sie leichte, kühlende Lebensmittel und bleiben Sie hydriert.

Varsha (Mitte Juli bis Mitte September): Verzehren Sie alte Gerste, Weizen, Reis, Linsen, grüne Bohnen; vermeiden Sie kalte, süße, saure Lebensmittel.

Sharad (Mitte September bis Mitte November): Integrieren Sie bittere und süße Lebensmittel, um Pitta-Dosha auszugleichen.

Hemanta (Mitte November bis Mitte Januar): Bevorzugen Sie fettige, süße, saure und salzige Lebensmittel; nehmen Sie frischen Reis, Weizen, grüne/urde Bohnen, Fleisch, Öle, Milch, Zuckerrohr, Sidhu und Tila zu sich. Vermeiden Sie kalte und trockene Lebensmittel.

Wenn Sie Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil den Jahreszeiten anpassen, wird Ihre Widerstandskraft gestärkt und saisonalen Krankheiten vorgebeugt.

Ganzheitliche Gesundheit

Die Navaratnas des Ayurveda sind mehr als nur Empfehlungen; sie sind ein Leitfaden für ein ausgeglichenes und erfülltes Leben. Indem Sie diese Praktiken anwenden, können Sie Ihren Körper pflegen, Ihren Geist beruhigen und Ihre Seele erheben. Ayurveda erinnert uns daran, dass wahre Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von Krankheit ist, sondern ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und emotionalen Wohlbefindens.

Der Autor, **Mukesh Venu M**, ist ein Content Writer und freiberuflicher Journalist mit Sitz in Thiruvananthapuram. Er ist regelmäßiger Autor der Zeitschrift Ayurveda & Health Tourism. Sie können ihn unter mukesh.venu@gmail.com kontaktieren.

Ayurvedische Formel für die Fitness der Leber

YAKRIT PLIHANTAK CHURNA



Leberfit, Life Superfit

- Alkoholische Fettleber
- Nichtalkoholische Fettleber
- Fettleibigkeit
- Diabetes
- Hepatitis B
- Leberversagen
- Verdauungsstörungen
- Stoffwechselstörungen

बेहतर पाचन
Bessere Verdauung

बेहतर लिवर
Bessere Leber

बेहतर स्वास्थ्य
Bessere Gesundheit

Chai Bhi, Aushadhi Bhi

Herausragende ayurvedische Formel
Von Dr. Vikram Chauhan



Gesundheit mit Geschmack



- Antioxidans
- Gesundes Herz
- Blutdruck
- Cholesterin



Online buchen
Ayurvedische Beratungen mit
Top-Ayurveda-Experten

+91-172-521-4040

+91-6209-123456

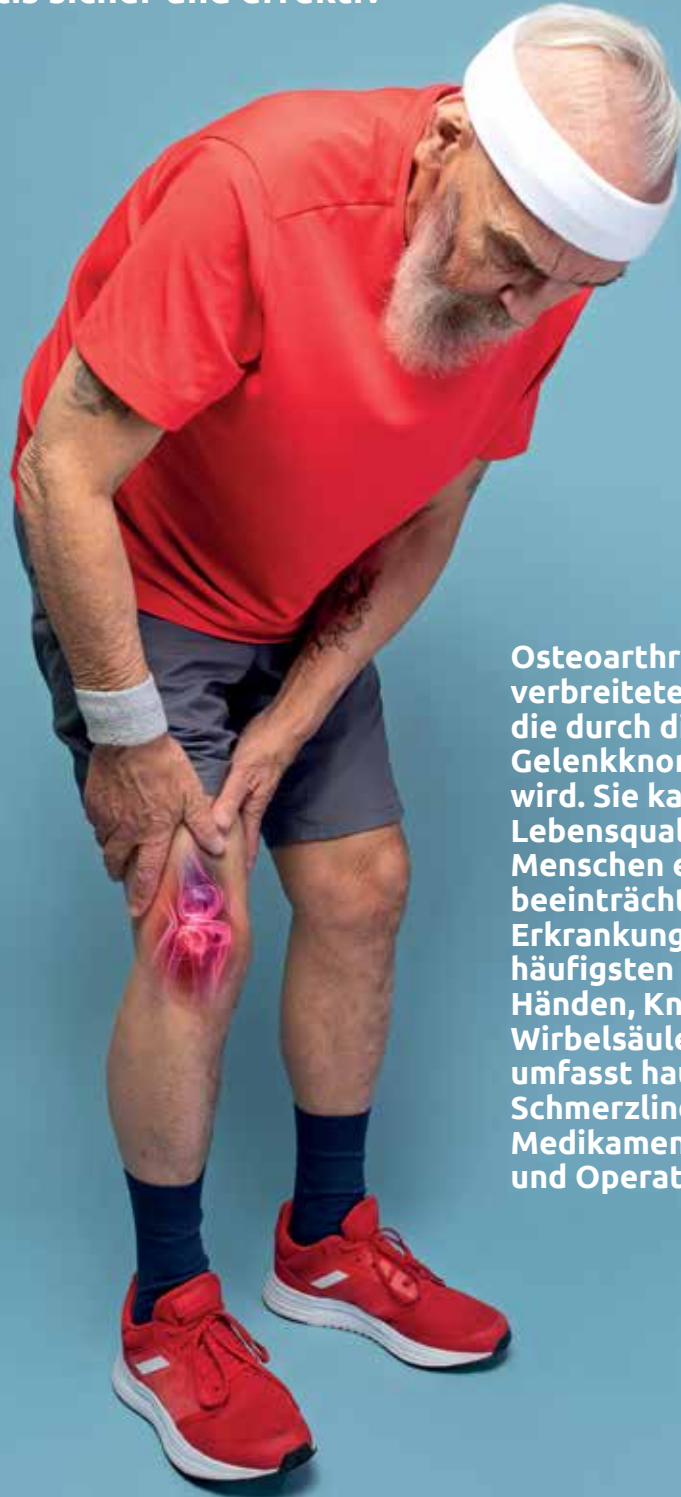
- Keine Warteschlangen im Krankenhaus
- Keine Fahrtkosten
- Persönliche Eins-zu-eins-Interaktion
- Beratung bei Ihnen Komfort
- Hauszustellung von ayurvedischen Medikamenten weltweit

www.PlanetAyurveda.com

Grundstück Nr. 627, JLPL-Industriegebiet, Sektor - 82, Mohali - 160055 (Punjab), Indien

Studie zu Osteoarthritis allgemein bekannt als Arthrose

Ayurveda macht die Behandlung von Osteoarthritis sicher und effektiv



Osteoarthritis ist eine weit verbreitete Form von Arthritis, die durch die Degeneration des Gelenkknorpels verursacht wird. Sie kann die Lebensqualität eines jeden Menschen erheblich beeinträchtigen. Die Erkrankung betrifft am häufigsten die Gelenke in Händen, Knien, Hüften und der Wirbelsäule. Die Behandlung umfasst hauptsächlich Schmerzlinderung durch Medikamente, Physiotherapie und Operationen.

Der Central Council for Research in Ayurvedic Sciences (CCRAS) unter dem Ministerium für Ayush erkannte den Bedarf an sicheren und effektiven Behandlungsmöglichkeiten und führte eine Studie durch, um die Sicherheit und Wirksamkeit klassischer ayurvedischer Rezepturen bei der Behandlung von Osteoarthritis zu analysieren.

Die ayurvedischen Rezepturen waren: Vatari Guggulu, Yogaraj Guggulu, Punarnava Guggulu, Maharasnadi Kwatha, Dashmoola Ghrita, Narayan Taila, Kottamchukkadi Taila, Gandharvahasta Taila, Dhanwantara Taila und Ksheerbala Taila.

Die Sicherheit und Wirksamkeit dieser Formulierungen wurde bei Patienten verschiedener Altersgruppen, Geschlechter, geografischer Gebiete und Körperbeschaffenheiten bewertet. Sicherheitsbewertungen wurden durch Analyse von Leberfunktionstests und Nierenfunktionstests vor und nach dem Testzeitraum durchgeführt.

Die Studie umfasste eingehende Beobachtungen verschiedener Parameter, darunter Blutharnstoff, S. Kreatinin, S. Harnsäure, Gesamtprotein, Serumalbumin, Serumglobulin, SGPT, SGOT und Bilirubinspiegel. Die Werte wurden mit dem Ausgangswert verglichen und es wurde festgestellt, dass alle Werte innerhalb der normalen Grenzen blieben, was darauf hindeutet, dass keine nachteiligen Auswirkungen auf die Leber- und Nierenfunktionen auftraten. Während des Testzeitraums wurden keine Nebenwirkungen festgestellt.

Diese Ergebnisse stellen starke Beweise dafür dar, dass die zehn in der Studie analysierten ayurvedischen Formulierungen für die Anwendung bei Patienten mit Osteoarthritis klinisch sicher sind. Die Formulierungen haben ihre Sicherheitsprofile in verschiedenen Patientendemografien unter Beweis gestellt und ihr Potenzial als sichere Behandlungsoptionen für die Behandlung von Osteoarthritis hervorgehoben.





Diese Studie trägt zur wachsenden Zahl von Forschungsarbeiten bei, die den Einsatz ayurvedischer Rezepturen zur Behandlung von Osteoarthritis unterstützen und den Betroffenen eine sichere und natürliche Alternative für eine verbesserte Lebensqualität bieten.

Studie zeigt, dass das ayurvedische Gesamtsystem (AWS) die Symptome von rheumatoider Arthritis umkehren kann

Eine neue wissenschaftliche Studie zur Wirksamkeit des ayurvedischen Gesamtsystems (AWS) bei der Behandlung von rheumatoider Arthritis (RA) hat gezeigt, dass AWS nicht nur die Symptome von RA lindert, sondern auch eine Stoffwechselumstellung hin zur Normalisierung bei Patienten bewirkt. Dies bietet einen vielversprechenden ergänzenden Ansatz für eine chronische Autoimmunerkrankung, von der weltweit Millionen betroffen sind.

Die Studie wurde von einer Gruppe hochrangiger Forscher renommierter Forschungseinrichtungen

durchgeführt, darunter das Arthritis Treatment and Advanced Research Center (A-ATARC), Department of Kaya Chikitsa, State Ayurvedic College and Hospital, Lucknow University; Centre of Biomedical Research (CBMR), SGPGIMS Campus, Lucknow; und Academy of Scientific and Innovative Research (AcSIR), Ghaziabad.

An der Studie nahm eine Gruppe von RS-Patienten teil, die zu Beginn erhöhte Werte bestimmter Metaboliten aufwiesen, darunter Succinat, Lysin, Mannose, Kreatin und 3-Hydroxybutyrat (3-HB), neben verringerten Alaninwerten. Nach der AWS-Behandlung begannen sich diese Stoffwechselmarker jedoch in Richtung der bei gesunden Personen beobachteten Werte zu verschieben, was auf eine Rückkehr zu einem ausgeglicheneren Stoffwechselzustand hindeutet.

Es gab eine bemerkenswerte Verringerung des Disease Activity Score sowie eine Verringerung der Gesamtzahl geschwollener und empfindlicher Gelenke. Darüber hinaus zeigte der Ama Activity Measure (AAM) Score, der das Vorhandensein von Giftstoffen im Körper bewertet, nach der Intervention ebenfalls eine signifikante Verringerung.

„Diese Studie ist im Hinblick auf eine mögliche Umkehrung der Pathologie bei RA, die mit einem ganzheitlichen Ayurveda-Ansatz behandelt wird, von Bedeutung. Dies unterstützt die ayurvedischen Konzepte von ‚Samprapti Vighatan‘, bei denen ein Pathogenese-Krankheitskomplex aufgelöst und ‚Doshas‘ wieder in den Normalzustand gebracht werden“, sagte der Erstautor Dr. Sanjeev Rastogi.

Ihnen zufolge ist diese Studie die erste ihrer Art, die die klinische Wirksamkeit von AWS bei der Behandlung von RA belegt. Die Intervention reduzierte nicht nur die Symptome, sondern förderte auch eine metabolische Umgebung, die die Homöostase fördert, was potenziell zu langfristigen Vorteilen für RA-Patienten führt.

Die Studie, die in der PubMed-indizierten Forschungszeitschrift Journal of Ayurveda and Integrated Medicine (JAIM) veröffentlicht wurde, unterstreicht das Potenzial der Integration traditioneller ayurvedischer Praktiken mit modernen medizinischen Ansätzen, um die Patientenergebnisse bei chronischen Erkrankungen wie rheumatoider Arthritis zu verbessern.

**STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER
PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER
FORM IV**

AYURVEDA –DIE WISSENSCHAFT DES LEBENS

(See Rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules,1956)

1. Place of Publication : Kochi
2. Periodicity of its Publication : Quarterly
3. Printers Name : Benny Thomas
Nationality : Indian
Address : **F M MEDIA TECHNOLOGIES PVT.LTD.,**
Penta Square,Opp. Kavitha Theatre,M.G. Road, Kochi -35 Kerala,India
4. Publisher's Name : Benny Thomas
Nationality : Indian
Address : **F M MEDIA TECHNOLOGIES PVT.LTD.,**
Penta Square,Opp. Kavitha Theatre,M.G. Road, Kochi -35 Kerala,India
- 5.Editor's Name : Benny Thomas
Nationality : Indian
Address : **F M MEDIA TECHNOLOGIES PVT.LTD.,**
Penta Square,Opp. Kavitha Theatre,M.G. Road, Kochi -35 Kerala,India
6. Name and Addresses of individuals : The Newspaper is owned by
who owns the newspaper and : F M Media Technologies Pvt Ltd, a Private Limited
partners or shareholders holding : Company.
more than one percent of the
total capital.

Equity Share holders holding more than 1% of the paid up Equity Capital.

1. Sri.Benny Thomas , Pampackal,50, 483 A, Ponayil, Kochi – 24
2. Sri. Shaju Joseph, Pulichamakkil, Thattekad P. O, Kothamangalam.
3. Sri. Jose Sebastian Parathottathil, Mannackanadu P .O, Kottayam.
4. Smt. Swapna Benny, Pampackal,50, 483 A, Ponayil, Kochi – 24

I, Benny Thomas, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Kochi
23.02. 2025

Benny Thomas
Publisher



Ayurveda
& Health Tourism

- ENGLISH ● ARABIC ● HINDI ● GERMAN
● SPANISH ● RUSSIAN ● ITALIAN ● POLISH

SUBSCRIPTION FORM For English Edition

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:



FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT. LTD.
Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G Road, Kochi-35,
Kerala, India, Tel: +91 484 4034055
Email: marketing@ayurvedamagazine.org
www.ayurvedamagazine.org

Die Zukunft des Ayurveda

Ayurveda ist bereit für eine globale Transformation und entwickelt sich zu einem Mainstream-Gesundheitssystem, das integrative, präventive und kurative Lösungen bietet, um den Herausforderungen des Gesundheitswesens im 21. Jahrhundert zu begegnen.



Rajiv Vasudevan

An der Schwelle zum Jahr 2025 steht Ayurveda, die erste strukturierte Gesundheitswissenschaft der Welt mit der längsten ungebrochenen Tradition formaler Praxis seit fast 3000 Jahren, bereit, im 21. Jahrhundert weltweit Gesundheitssysteme zu bedienen und zu transformieren.

Trotz der Fortschritte in der modernen Medizin und in der medizinischen und computergestützten Technologie wäre es nicht falsch zu behaupten, dass die Nationen der Welt es einheitlich versäumt haben, ihren Bürgern wirksame, zugängliche und erschwingliche Lösungen für die vorherrschenden Gesundheitsstörungen anzubieten. Jeder kennt die Probleme – nicht übertragbare Krankheiten (NCDs), eine wachsende geriatrische Bevölkerung, Langlebigkeit, begleitet von Behinderung/schlechter Lebensqualität und hohen Eigenbeteiligungskosten. In diesem Szenario ist Ayurveda der Veränderungsmotor, den die Welt braucht, um eine gesunde Zukunft für alle zu gewährleisten.



Ayurveda als Mainstream- Gesundheitssystem

In den letzten Jahren gab es einen Quantensprung in Bezug auf Bekanntheit, Akzeptanz und Glaubwürdigkeit bei allen Beteiligten – Verbrauchern, Versicherungssektor, politischen Entscheidungsträgern, Gesundheitsfachleuten – in Indien und weltweit. Die Popularität von Ayurveda-Produkten und -Dienstleistungen ist deutlich gestiegen, wie die erste exklusive gesamtindische Umfrage zu „Ayush“ zeigt, die vom National Sample Survey Office (NSSO) von Juli 2022 bis Juni 2023 im Rahmen der 79. Runde der National Sample Survey (NSS) durchgeführt wurde:

- ▶ Ungefähr 95 % der ländlichen und 96 % der städtischen Befragten kennen Ayush.
- ▶ Mindestens ein Mitglied kennt Heilpflanzen/Hausmittel/lokale Gesundheitstraditionen/Volksmedizin in etwa 85 % der ländlichen und 86 % der städtischen Haushalte.
- ▶ Etwa 46 % der Landbevölkerung und 53 % der Stadtbevölkerung (also etwa 50 % aller Inder) haben in den letzten 365 Tagen Ayush zur Vorbeugung oder Behandlung von Beschwerden verwendet.
- ▶ Von diesen 50 % verwendeten etwa 50 % Ayurveda und der Rest eine Mischung aus einem oder mehreren Ayush-Systemen. Somit ist Ayurveda sowohl in ländlichen als auch in städtischen Gebieten das am häufigsten verwendete Ayush-System zur Behandlung.

Mit einer jährlichen Aufnahme

von über 59.000 Absolventen und 7.450 in Aufbaustudiengängen können Ayurveda-Ärzte das Angebot der modernen Medizin effektiv mit Dienstleistungen ergänzen, die von der primären bis zur tertiären Ayurveda-Versorgung reichen.

Die Ayurveda-Gesundheitsversorgung wird zunehmend von Krankenkassen, selbstverwalteten Krankenversicherungssystemen sowohl öffentlicher als auch privater Organisationen sowie von Gesundheitssystemen der Zentralregierung und der Landesregierungen unterstützt.

Früher oder später dürfte Ayurveda in den Geltungsbereich des Ayushman Bharat Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana (ABPMJAY) aufgenommen werden, das den ärmsten 500 Millionen Menschen Indiens kostenlose Gesundheitsversorgung bietet. Dies wird der größte Schritt zur allgemeinen Verbreitung von Ayurveda sein, da es Ayurveda-Ärzten ermöglicht, in Städten der Stufe 1 bis 4 in ganz Indien Krankenhäuser zu eröffnen.

Ayurveda für heilende, vorbeugende und fördernde Gesundheit

Ayurveda befasst sich mit gängigen medizinischen Erkrankungen in verschiedenen Krankheitsstadien, wie im folgenden Bild zusammengefasst:

Muskel- und Neurologische Erkrankungen :

Arthrose/Arthritis, Spondylosis, Darmerkrankungen, Rückenerkrankungen/Schmerzen Schulterstiefe, Migräne, Schlaganfall Reha, Parkinson, Schmerz-Management, Muskel-Dystrophie, Pädiatrische (Kinder) Behandlung

Innere Erkrankungen : Niere, Chronische Verstopfung, Magen-Darm-Erkrankungen, Hämorrhoiden

Krebs-Management : Prävention, Rehabilitation, Überlebens-Programme

Metabolismus-Stoffwechsel: Diabetes und damit zusammenhängende Komplikationen, Bluthochdruck, Kreislaufprobleme, Übergewicht

Hautprobleme : Psoriasis, Ekzeme, Akne, Haarausfall

Atemwegserkrankungen : Asthma, Chronische Bronchitis, Sinusitis, Allergien

Gynäkologie : Menstruelle Probleme, PCOD, Atemmyome, Menopause

Psychische Gesundheit : Depressionen, Ängste, Panic-Attacken, Schizophrenie, Demenz, Alzheimer, Kindheitstrauma,

Ansteckende Krankheiten : (Viral, Bakteriell) Vorbeugung, Unterstützung, Rehabilitation für Covid-19, Dengue, TB, Chikungunya, etc.

Beispiele in der Behandlung allgemeiner medizinischer Probleme

Es gibt einen schnellen epidemiologischen Wandel mit einer Verschiebung der Krankheitslast, wobei der Anteil der Todesfälle aufgrund nicht übertragbarer Krankheiten (an allen Todesfällen) von 38 % im Jahr 1990 auf 62 % im Jahr 2016 gestiegen ist. Ayurveda ist bereit, eine starke ergänzende, integrative Rolle zu spielen, um die Wertschöpfungskette im Gesundheitswesen zu vervollständigen.

Im Rahmen der vorbeugenden Gesundheitsfürsorge bietet Ayurveda eine gängige Behandlungsoption für etwa zwei Drittel des Gesundheitsbedarfs – als primäre, sekundäre und tertiäre Krankheitsprävention.

Ayurveda kann mit seinen bewährten Rasayana/Jara Chikitsa-Modalitäten eine wichtige Rolle bei der Förderung der Gesundheit geriatrischer Patienten sowie bei der Rehabilitation und



Genesungspflege spielen.

Ein weiterer wichtiger Anwendungsfall ist das ganzheitliche Pflegemodell des Ayurveda, bei dem Menschen mit mehreren Begleiterkrankungen eine personalisierte und einheitliche Verschreibung von Ernährung, Lebensstil, Beratung, Medizin und Therapien erhalten, die die eine oder mehrere Krankheiten auf der Grundursachenebene behandeln.

Außerdem wird Ayurveda erheblich dazu beitragen, die Kostenbelastung des Durchschnittsbürgers zu verringern, indem die Notwendigkeit eines erheblichen Anteils der Wahloperationen vermieden/verhindert/verzögert wird.

Ayurveda-basierte integrative Medizin

Integrative Medizin, wie sie vom Academic Consortium for Integrative Medicine and Health, USA, definiert wird, ist die Ausübung der Medizin, die die Bedeutung der Beziehung zwischen Arzt und Patient bekräftigt, sich auf den ganzen Menschen konzentriert, auf Beweisen beruht und alle geeigneten therapeutischen Ansätze, Gesundheitsfachkräfte und Disziplinen nutzt, um optimale Gesundheit und Heilung zu erreichen.

Es gibt drei große Möglichkeiten, wie Ayurveda und moderne Medizin im besten Interesse der Patienten zusammenarbeiten können:

Ayurveda als Ergänzung

► Ayurveda als ergänzende Behandlung zur Allopathie zur Verbesserung der funktionellen Gesundheit (Geisteszustand, Schlaf, Darm, Appetit, Verdauung, Vitalität usw.) und der allgemeinen Lebensqualität.

Ayurveda als Unterstützung

► Ayurveda als Unterstützung zur primären allopathiebezogenen Behandlung zur Behandlung spezifischer Anzeichen und Symptome von Krankheiten oder Nebenwirkungen der Behandlung,

einschließlich Ödemen, Myelosuppression, Kachexie, Spasmen/Krämpfen, Mobilisierung, Mukositis, Durchfall, Hautausschlägen, Übelkeit und Schmerzen usw.

Ayurveda und Physiotherapie

► Ayurveda zusammen mit Physiotherapie (physische und medizinische Rehabilitation) zur schrittweisen Behandlung nach der tertiären/quaternären allopathiebezogenen Behandlung, um ein Wiederauftreten der Krankheit zu verhindern und die Gesundheit wiederherzustellen (z. B. Reha nach Schlaganfall/Krebs/Polytrauma).
Ayurveda-Medikamente -Lebensmittel/Nahrungsergänzung und -Lifestyle-Produkte

In den letzten 10 Jahren wurde in Ayurveda-Start-ups stark investiert und es gab ein Wachstum. Die Produktinnovation umfasst Ayurveda-Produkte (Arzneimittel, Lebensmittel, Nutraceutika, Kosmetika, Lifestyle-Produkte) und innovative Medizintechnik auf Basis der

Ayurveda-Prinzipien

Während viel Wert auf Innovationen bei Dosierungsformen gelegt wird, die auf Benutzerfreundlichkeit ausgerichtet sind (entgegen den aktuellen Trends), wo die Einführung von Patenten und proprietären Produkten die bevorzugte Branchenstrategie ist, gibt es eine Wiederbelebung einer neuen Klasse von qualitativ hochwertigeren, reinheitszertifizierten klassischen Ayurveda-Medikamenten, da Gesundheitskonsumenten nach Authentizität, Wirksamkeit und Sicherheit suchen.

Die Verbraucherpräferenz tendiert eindeutig zu pflanzlichen, natürlichen, organischen, gesunden Produkten und Dienstleistungen. Ayurveda verkörpert genau dieselben Werte und ist auch ein integraler Bestandteil des Ethos Indiens, das Wachstum und Akzeptanz beschleunigt. Lebensmittel – die Palette von Zutaten bis hin zu verarbeiteten Lebensmitteln und Getränken – auf Basis von Ayurveda werden sich vervielfachen. Mundspülungen für Diabetiker, Badelösungen für Menschen mit Hautkrankheiten, Dekubitus, nicht heilenden Wunden und Desinfektionsmittel/Begasungsmittel/Duftstoffe mit Ayurveda-Kräutern sind Beispiele für Ayurveda-Lifestyle-Produkte, die auf den Markt kommen werden.

Ayurveda, Daten, KI-ML

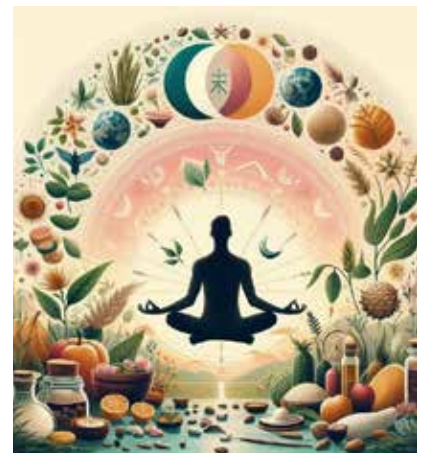
Der Ayurveda-Sektor wird zunehmend den Einsatz von Technologie in allen Aspekten seiner Funktionsweise über Produkte und Dienstleistungen hinweg annehmen. Er wird vollständig in die Ayushman Bharat Digital Mission (ABDM)-Plattform integriert und bietet nahtlose Konnektivität für Patienten in konventionellen und Ayurveda-Gesundheitseinrichtungen. Von Ayurveda-Ärzten erfasste klinische Daten des gesamten Menschen werden es ermöglichen, durch KI-ML eine ganz neue medizinische Datenebene zu nutzen.

Die Digitalisierung wird auch ein Lebenszyklus-Gesundheitsmanagement des Verbrauchers mit nahezu Echtzeit-Klinikergebnissen und funktionellem Gesundheitszustand auf der Grundlage der Ayurveda-Wissenschaft ermöglichen und zur Norm werden. Digitale Ayurveda-Lösungen geben Verbrauchern Wissen

über ihren eigenen Gesundheitszustand und ermöglichen im Falle von Gesundheitsproblemen die Bereitstellung von Ratschlägen, die für einen bestimmten Ort und Zeitpunkt angemessen sind. Es wird über das transaktionale Symptommanagement hinausgehen und zu einem echten, personalisierten Gesundheitsmanagement führen, indem die primären Ätiologien und Krankheitspfade behandelt werden.

Ayurveda für die Welt

Im Laufe der Jahre hat sich das Konzept der präventiven Gesundheitsfürsorge erheblich weiterentwickelt – vom bloßen Krankheitsmanagement zum lebenslangen Gesundheitsmanagement auf individueller/gemeinschaftlicher Ebene. „Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern“ lautet das Ziel 3 der Vereinten Nationen für nachhaltige Entwicklung (SDG 3). Die 13 Ziele und 28 Indikatoren von SDG 3 decken verschiedene Aspekte eines gesunden Lebens und einer gesunden Lebensführung ab und konzentrieren sich darauf.



Ayurveda geht präventive, kurative und fördernde Gesundheit grundsätzlich aus einer Lebenszyklusperspektive an, mit Interventionen, die dem Krankheitsstadium, dem Individuum, dem Ort und der Zeit angemessen sind. Darüber hinaus verfolgt es einen ganzheitlichen Ansatz, der kulturell sensibel ist. Ayurveda bietet somit einen umfassenden Rahmen für das Gesundheitsmanagement über den gesamten Lebenszyklus der Gesellschaft, der die Erreichung mehrerer der 13 Ziele des SDG 3 ermöglicht.

Es ist allgemein bekannt, dass für die Mehrheit der Touristen, die nach Indien kommen, Ayurveda und Yoga eines ihrer wichtigsten Erlebnisziele sind – entweder zur Krankheitsbewältigung oder für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Diese Touristen kommen aus den am weitesten entwickelten OECD-Ländern. Indien hat mit Ayurveda und Yoga einzigartige Chancen, ein Reiseziel für Gesundheit und Wohlbefinden in der Welt zu werden.

Mehrere Länder, darunter die Schweiz, Lettland, Malaysia, die Vereinigten Arabischen Emirate usw., haben Wege für die ärztliche Zulassung und Ausübung der Ayurveda-Medizin in ihrem Land definiert. Da die Sicherheit und Wirksamkeit der Ayurveda-Medizinversorgung nach internationalen Standards nachgewiesen wird, werden immer mehr Länder Ayurveda als anerkanntes medizinisches System in ihrem Land einführen.

Ayurveda-Personalressourcen und Evidenzaufbau

Die Transformation des Ayurveda in verschiedenen Dimensionen wird heute durch eine neue



Generation selbstbewusster, kompetenter und engagierter Ayurveda-Ärzte ermöglicht, ergänzt durch professionelle Pflegekräfte/Therapeuten und Managementfachleute, die sich gleichermaßen den Werten und potenziellen gesellschaftlichen Auswirkungen des Ayurveda verpflichtet fühlen. Sie werden aufgrund des Niveaus und der Art der Pflege, die sie erbringen müssen, privilegiert sein und Sicherheit und Wirksamkeit zuverlässig und reproduzierbar gewährleisten. Ayurveda-Chikitsa (Gesundheitsmanagement) mit Standardbehandlungsrichtlinien (STGs) wird zum Mainstream und ermöglicht die Erstellung robuster Beweise aus der Praxis sowie aus der kontrollierten Forschungsumgebung – sowohl als eigenständige Ayurveda-Intervention als auch als Teil integrativer medizinischer Interventionen. Die Nachfrage nach qualitativ hochwertiger Ayurveda-Ausbildung wird weiter wachsen und hochqualifizierte Talente anziehen.

Die Zukunft beginnt jetzt

Für den Ayurveda-Sektor wird 2025 der Beginn einer neuen Wachstumsphase sein. Bis 2047 wird Ayurveda weltweit als ausgereiftes, dynamisches Gesundheits- und medizinisches System präsent sein, das die moderne Medizin wirksam ergänzt und das Spektrum der Gesundheitsdienstleistungen von der Prävention über die Heilung bis zur Gesundheitsförderung vervollständigt. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen.

*The author, **Rajiv Vasudevan** is the founder, MD & CEO of Apollo AyurVAID Hospitals. He is responsible for providing overall organisational leadership to align the team's efforts with Apollo Ayur Vaid's strategic vision.*



NIMBA
NATURE CURE
AND HOLISTIC CENTRE



HÖREN SIE AUF DEN RUF DER GESUNDHEIT !

Ganzheitliche Betreuung nur einen Schritt entfernt.

BEI NIMBA VERWENDEN WIR EINEN GANZHEITLICHEN ANSATZ ZUR BEHANDLUNG VERSCHIEDENER ERKRANKUNGEN.



Entgiftung



Umkehrung von Diabetes



Lähmung/Schlaganfall, Parkinsonismus



Fettleber, Lipome, NALD



Nierensteine



Fettleibigkeit



Natürliche Herzrehabilitation



PCOD, Uterusmyome, Rehabilitation in den Wechseljahren



Osteoarthritis, rheumatoide Arthritis



Asthma, allergische Sinusitis



Verdauungskrankheiten



Krebsbehandlung und -management



Geriatric und medizinische Versorgung älterer Menschen



Physiotherapie und Rehabilitation



Stressmanagement



WIR BIETEN



Naturheilkunde



AYURVEDA & PANCHAKARMA



YOGA & GÖTTLICHE HEILUNG



RAGA-THERAPIE & ENERGIEHEILUNG



SATTVISCHES DIÄT



HYDROTHERAPIE



PHYSIOTHERAPIE



AKUPUNKTUR



Für Anfragen: +91 81550 12274 |  +91 83473 13333

Baliyasan, Nr. McCain Foods, Ahmedabad – Mehsana Expressway,
Mehsana – 382 732. E: info@nimba.in W: www.nimba.in



Heilung findet man am besten in der Natur



Favourite Kerala

A y u r v e d a & S p a

Bei Favourite Kerala Ayurveda, der führenden Ayurveda- und Wellness-Reisezielmarke von Raviz Hotels and Resorts, bieten wir personalisierte und außergewöhnliche ayurvedische Gesundheitsfürsorge. Durch unser Netzwerk traditioneller medizinischer Praxen und Einrichtungen bringen wir Ihnen die zeitlose Weisheit des Ayurveda nahe, zugeschnitten auf die Pflege von Körper, Geist und Seele.



The Leela Kovalam A Raviz Hotel (am Meer) | **The Leela Ashtamudi A Raviz Hotel** (am See) & **The Raviz Kadavu Calicut** (am Fluss)

Entdecken Sie eine Oase des Wohlbefindens, in der Tradition auf Transformation trifft.



DAS IST MEHR ALS GESUNDHEITSFÜRSORGE

- Klassifiziert und zertifiziert mit: „AYUR DIAMOND“ – die höchste Akkreditierung verliehen vom Tourismusministerium der Regierung von Kerala
- Größter Zimmerbestand
- Stets höchste Standards in Bezug auf Gästesicherheit, Hygiene und Vertraulichkeit einhalten
- Erstklassige Gesundheitsexperten mit nachweisbarer Erfahrung
- Größte Nähe zu Flughäfen in allen Städten
- Großes Spektrum an kulturellen, historischen und natürlichen Sehenswürdigkeiten
- Erschwingliche Preise
- Einzigartige und ganzheitliche Speisemöglichkeiten
- Ayurveda- und Yoga-Pakete für Langzeitaufenthalte (07 / 14 / 21 / 28 Nächte) – Konzipiert für tiefe Heilung
- Flexibilität, um ruhige Aufenthalte am Meer, See und Fluss zu kombinieren

DER HAUPTUMFANG DER AYURVEDISCH-MEDIZINISCHEN VERSORGUNG

- Klassische Verjüngung
- Entspannung und Achtsamkeit
- Schönheit und Hautpflege
- Geriatriische Pflege (Altenpflege)
- Jugendpflege (Teenagerpflege)
- Gewichtsverlust (Abnehmen)
- Entgiftung (Körperreinigung)
- Langlebigkeit (Anti-Aging)
- Entzündliche und degenerative Erkrankungen
- Schmerzbehandlung (Marmar- und Kalari-Therapien)

THE LEELA
KOVALAM
A RAVIZ HOTEL

THE LEELA
ASHTAMUDI
A RAVIZ HOTEL

THE RAVIZ
KADAVU

K e r a l a , I n d i a

For Inquiries:

Mob: +91 9388273968

Email : ayurveda@theraviz.com

www.favouritewellness.in

