

Magazin Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens



Swastik

LUXURY WELLBEING SANCTUARY

**Deine Nahrung für
deine Gesundheit**
Essen im Einklang mit deinem Körper

Akshar Yoga Kendraa –
Verbindung von yogischer Weisheit und modernem Wellness

Schöne Haut, strahlendes Haar –
zu jeder Jahreszeit

Ayurveda für
ein starkes Immunsystem



ayurvedamagazine.org



Entdecken Sie Atreya Ayurveda: *Eine Mischung aus Tradition und Moderne*



Atreya Ayurveda ist das führende, älteste und größte Netzwerk von Heilzentren für ayurvedische Medizin und Yoga-Therapie. Atreya Ayurveda verfügt über ein atemberaubendes Strandresort in Kovalam, Kerala, Indien, das die erfolgreiche Anwendung des alten Wissenssystems bei der Behandlung von Krankheiten demonstriert.

Wir haben auch zwei Zentren im Herzen von Moskau.

Genießen Sie Ayurveda vom Feinsten bei Atreya Ayurveda

Der Chefarzt ist äußerst kompetent und verfügt über umfassende Erfahrung in der Arbeit mit westlichen Patienten.

- Authentische Ayurveda-Behandlungen
- Fachärzte und erfahrene Therapeuten
- Regelmäßige Überwachung durch einen Facharzt
- Sorgfältige Betreuung jedes Patienten.

Atreya Ayurveda in Zahlen:

- 25+ Jahre Wiederherstellung der Gesundheit;
- 87 % der Patienten empfehlen uns an Freunde und Familie weiter;
- Über 52.000 Patienten wurden erfolgreich behandelt in unseren Kliniken

Für Ihren Komfort:

- Personalisierte Behandlungen einschließlich Panchakarma (Behandlung von über 280 verschiedenen Krankheiten gemäß traditionellem Ayurveda)
- Genießen Sie drei nahrhafte ayurvedische Mahlzeiten, zubereitet von unserem Chefkoch.
- Nehmen Sie an Yoga-Therapie und Meditation teil, die von erfahrenen Praktikern geleitet wird.

Zu den Unterkunftsmöglichkeiten

gehören Zimmer mit Palmblick sowie Zimmer mit Meerblick und Heritage-Zimmer mit Meerblick

Günstige Preise für ayurvedische Therapieprogramme ab 175 Euro pro Nacht mit Unterkunft, täglich 2-mal (1 Std. bis 1,15 Std. pro Sitzung) Ayurveda-Behandlungen, stationäre Medikamente, Ayurveda Vegetarische Mahlzeiten (Vollpension) Täglich Arztkonsultation. Yoga, Kostenloser Transfer vom Flughafen/ Bahnhof Trivandrum zum Resort, 24 Stunden kostenloses WLAN.

Atreya Ayurveda & Yoga Strandurlaub

Kovalam Beach, Kovalam, Thiruvananthapuram-21, Kerala, Indien

Telefon: +91 7510910777, +91 9847993466

E-Mail: info@atreyaayurvedaresort.com, ratheesh@atreyaayurvedaresort.com

www.atreyaayurvedaresort.com



Indiens erstes ganzheitliches Wellness-Refugium Wo moderne Wissenschaft auf alte Weisheit trifft.

Swastik ist Indiens umfassendstes Wellness-Retreat, eingebettet in 7.000 Hektar unberührter Waldlandschaft. Ein Ort vollkommener Stille, an dem jahrtausendealte Heiltraditionen und moderne wissenschaftliche Ansätze zu einem integrativen Gesamtkonzept verschmelzen.

Hier geht es nicht um Entschleunigung als Konzept, sondern um die Wiederherstellung Ihres natürlichen inneren Rhythmus.

Über 15 erfahrene Meister und Therapeuten begleiten Sie durch Ayurveda, Naturheilkunde, Yoga, Halotherapie, Akupunktur und Klangheilung. Jede Behandlung ist präzise darauf ausgerichtet, Ihre Energie zu revitalisieren, Ihr hormonelles Gleichgewicht zu unterstützen und geistige Klarheit zu fördern.

Swastik wurde als vollständiges Ökosystem des Wohlbefindens konzipiert – architektonisch, therapeutisch und energetisch.

*64 guha-inspirierte Suiten | 100+ individuell abgestimmte Therapien | 10+ ganzheitliche Programme
11.000 m² säulenloser Meditationsraum | 50+ speziell gestaltete Wellness-Suiten*

Peacock Valley, Khadakwasla, Pune (near Mumbai), India 411023



Explore Swastik www.swastikwellbeing.com

Contact us on:
+91 9240252132



Swastik

LUXURY WELLBEING SANCTUARY

Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens

KERGER/2006/18439

Herausgeber und
Chefredakteur Hauptschriftleiter
Benny Thomas

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

Leitender Redakteur
Surekha Krishnan (Koordination)*
Krishnakumar PK

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
Saudi Arabia : **Abdullah Bin Numay**, Ph: +966 55 990 5542
Sri Lanka : **Nilanga Abeyasinghe**, +94 707 01 02 03

BUSINESS ASSOCIATES INDIA

Mumbai : Mohan Iyer : +91 98204 14423
Hyderabad :
Chennai : Venkata K Ganjam : +91 96039 62112
Bengaluru :
Delhi : Anurag Mohanty : +91 98185 38689
Uttarakhand : Vivek Chauhan: +91 95683 26416
Ahmedabad : Ravish Shukla : +91 997 881 2780
Mysuru : Liza Shajan : +91 810 536 6367
Pune : Sofea Khan : +91 917 513 1042
Goa : Dr Tina Dias : +91 906 702 1949

*Responsible for selection of news under the PRB Act

Entdecken Sie den natürlichen Weg des Ayurveda für ein besseres Leben

Ayurveda gewinnt wie Yoga weltweit immer mehr an Bedeutung. immer mehr Menschen erfahren von den positiven Wirkungen. Die Wissenschaft bestätigt diese alte Weisheit zunehmend. Es ist ein Lebensstil im Einklang mit der Natur. Kurz gesagt: Die über 5.000 Jahre alte Lehre des Ayurveda bietet Methoden zur Vorbeugung und Heilung von Beschwerden, die durch Störungen des natürlichen Rhythmus und des Gleichgewichts entstehen.

Die Natur hat die Menschheit mit Fülle gesegnet. Der Verzehr von ausgewogener, nährstoffreicher und auf den Körper abgestimmter Nahrung führt zu Wohlbefinden. Frisches Getreide, Obst, Gemüse, Knollen, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen nähren den Körper sanft, ohne die Verdauung zu belasten. Eine reine, pflanzliche oder vegane Ernährung fördert die Reinheit des Körpers, die Klarheit des Geistes und das Mitgefühl für alles Leben. Trinken Sie viel reines Wasser. Ayurveda legt großen Wert auf die Inhaltsstoffe unserer Nahrung, und so ist die Küche der Schlüssel zu guter Gesundheit. Einfache, selbst zubereitete Speisen, warm und frisch genossen, wirken wahre Wunder für Ihren Körper. Gewürze wie Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer und Koriander verbessern den Geschmack, fördern die Verdauung und unterstützen die Entgiftung. Sorgfältig und hygienisch zubereitete Speisen, die bewusst genossen werden, stärken das Immunsystem, beugen Krankheiten vor und fördern die Heilung.

Ebenso wichtig ist guter Schlaf. Regelmäßiges Aufstehen und Schlafen ermöglicht es dem Körper, sich zu regenerieren, zu erholen und seine Energien auszugleichen. Ausreichender Schlaf stärkt das Immunsystem, fördert die geistige Klarheit und die emotionale Stabilität.

Ayurveda legt großen Wert auf Hygiene, Selbstfürsorge und einen disziplinierten Lebensstil. Tägliche Rituale wie Ölmassagen und Kräuterbäder helfen bei der Entgiftung und Entspannung. Im Ayurveda gilt Schönheit als Spiegelbild innerer Ausgeglichenheit. Strahlende Haut und gesundes Haar sind ebenso selbstverständlich wie eine gute Verdauung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, pflanzliche Ernährung und ein entspannter Geist.

Yoga und Meditation tragen nachweislich zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei. Yoga verbessert Atmung, Flexibilität, Kraft, Haltung und Gleichgewicht, fördert die Schlafqualität und das allgemeine Wohlbefinden. Meditation hilft, Stress und Ängste abzubauen und die emotionale Kontrolle, Konzentration, Selbstwahrnehmung, das Gedächtnis, die geistige Klarheit und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Indem wir unseren Lebensstil an der Natur ausrichten – durch gesunde Ernährung und achtsame Selbstfürsorge –, erkennen wir, dass Gesundheit ein nachhaltiger Lebensstil ist, wie er im Ayurveda gelehrt wird.

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.

Finden Sie zurück zu innerer Ruhe und Erholung für Körper, Geist und Seele im Shinshiva Ayurvedashram



Das Shinshiva Ayurvedashram ist ein NABH-akkreditiertes, traditionelles Ayurveda-Retreat in Thiruvananthapuram, Kerala.

Gegründet wurde es von Dr. Franklin, dessen Ayurveda-Behandlungen auf einer 400-jährigen Familien-Tradition basiert. Seine Tochter, Dr. Shanthi Franklin, führt diese Tradition fort.

Shinshiva bietet seit 25 Jahren Ayurveda-Behandlungen an und liegt auf einer Klippe mit Blick auf das Arabische Meer. Es stehen vier verschiedene Unterkunfts-kategorien zur Verfügung – von luxuriös bis einfach: Shin, Shiva, Ayur und Veda. Gäste können die Unterkunft nach ihren Wünschen wählen. In kurzer Zeit hat das Shinshiva bereits zahlreiche Auszeichnungen im Bereich Ayurveda erhalten.

Auszeichnungen wie der Metro Expedition Tourism Award 2022, der Kerala Kaumudi Best Ayurveda Doctor Award 2022–2023 und der VETA Versatile Excellence Travel Award Middle East 2023 für herausragende Ayurveda-Behandlungen in Indien sowie die Metro Expedition Tourism Awards 2024 gehören zu den bemerkenswertesten Auszeichnungen.

Shinshiva zeichnet eine nahezu hundertprozentige Erfolgsquote bei der Behandlung von Diabetes und Unfruchtbarkeit.

Darüber hinaus bietet Shinshiva Behandlungen für ein breites Spektrum an Beschwerden an, darunter Arthritis, Gewichtsreduktion, Stressabbau, Diabetes, Spodiylose, Gelenk-, Knochen-, Rücken- und Wirbelsäulenschmerzen, Hauterkrankungen und vieles mehr.

Bei der Behandlung von Diabetes und Unfruchtbarkeit erzielt Shinshiva eine Erfolgsquote von nahezu 100 %.



**Wo
Tradition
auf
Wellness
trifft**



Shinshiva Ayurveda Hospital Private Limited

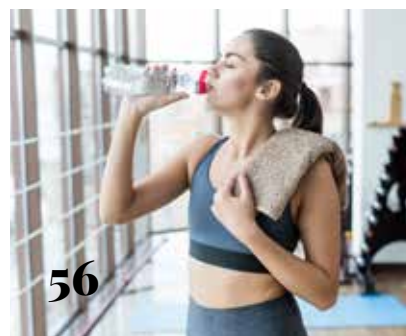
Chowra Sastha Temple Road, Kottukal, Vizhinjam

Thiruvananthapuram, Kerala – 695 501

Für Reservierungen: +91 9495 63 9532, +91 9999 21 3145

info@ayurvedashinshiva.com, www.ayurvedashinshiva.com

- 08 Deine Nahrung für deine Gesundheit
Essen im Einklang mit deinem Körper
- 12 EBBE-Therapie zur Linderung von
Diabetes-Beschwerden
- 18 Akshar Yoga Kendraa -
Verbindung von yogischer Weisheit und
modernem Wellness
- 22 Schöne Haut, strahlendes Haar -
zu jeder Jahreszeit
- 28 Entdecken Sie ein Naturgeschenk -
den Knoblauch
- 30 Psychische-Mentale Gesundheit/Versus
Psychisches-Mentales Wohlbefinden
- 34 Ayurvedance: Wenn Tanz auf Ayurveda
trifft Doshas für körperliches und
seelisches Wohlbefinden
- 40 Yoga bei Magenbeschwerden:
Den Darm auf natürliche Weise heilen
- 44 Du bist, was du ißt
- 48 Ayurveda für ein starkes Immunsystem
- 52 Entdecken Sie ultimates Wohlbefinden
mit dem MEYAM-Programm
- 54 KERALA - das Land von AYURVEDA
- 56 VEGANE Ernährung gewinnt täglich
an Bedeutung
- 60 Wie viel wasser sollte man trinken?



Keraleeya Ayurveda Samajam

Heilung durch Ayurveda seit über 100 Jahren



Ayurveda, die „Wissenschaft vom Leben“, ist eines der ältesten Medizinsysteme der Welt. Es hat seinen Ursprung vor über 5.000 Jahren in Indien und bietet einen ganzheitlichen Ansatz für Prävention, Diagnose und natürliche Heilung. Während der britischen Herrschaft wurde Ayurveda jedoch systematisch vernachlässigt, da die Kolonialbehörden die westliche Medizin förderten und indigene Wissenssysteme ignorierten. Als Reaktion darauf unternahm der Zamorin von Calicut, Manavikrama Ettiyan Raja, 1902 einen visionären Schritt, indem er in Chalappuram, Kozhikode, die Arya Vaidya Samajam gründete, um die ayurvedische Behandlung für die Öffentlichkeit zugänglich zu machen. In einem seltenen Akt der Einigkeit stärkten die Herrscher von Kochi und Malabar gemeinsam mit angesehenen Ashta-Vaidya-Familien diese Initiative. 1913 wurde die Organisation in Keraleeya Ayurveda Samajam umbenannt und gründete in Cheruthuruthy das weltweit erste öffentliche Ayurveda-Krankenhaus.

Das Vermächtnis des Samajam

Was den Samajam auszeichnete, war sein institutioneller Ansatz. Erstmals wurde Ayurveda aus privaten Haushalten in ein organisiertes, krankenhausbasiertes System überführt und ermöglichte so eine strukturierte und systematische Patientenversorgung. 1911 begann sich die Haltung der Briten gegenüber Ayurveda zu wandeln, als Sir Basil Scott, Oberster Richter des Madras High Court, von einer chronischen Magenkrankheit durch den Chefarzt des Samajam, Thiripranganth Parameswaran Mooss, geheilt

wurde. Dieses wegweisende Ereignis brachte der Institution koloniale Anerkennung und führte zur Schaffung des Ehrentitels Vaidyaranam, der erstmals Parameswaran Mooss verliehen wurde.

Heute, über ein Jahrhundert später, gilt das Samajam als die älteste organisierte Ayurveda-Institution der Welt und setzt seine Mission der Heilung und Bewahrung authentischen Ayurveda-Wissens fort.

Samajam Chikilsa Sampradayam (Panchakarma des Samajam)

Das Samajam war Vorreiter bei der institutionalisierten Anwendung von Panchakarma-Therapien. Traditionelle Verfahren werden sorgfältig durchgeführt, darunter charakteristische Therapien aus Kerala wie Dhara, Pizhichil, Thalapothechil, Njavarakkizhi und Njavaralepam. Das Samajam führte auch die sequentielle Anwendung von Therapien ein – eine Innovation, die grundlegend für die moderne Ayurveda-Praxis wurde. Alle Behandlungen werden von gut ausgebildeten Therapeuten und Therapeutinnen unter der Aufsicht erfahrener Ärzte durchgeführt.

Behandlung verschiedener kritischer Gesundheitsprobleme

Das Samajam bietet spezialisierte Behandlungen für gynäkologische Erkrankungen wie Unfruchtbarkeit und Menstruationsbeschwerden durch erfahrene Ärztinnen an. Das Samajam behandelt zudem ein breites Spektrum chronischer und komplexer Erkrankungen, darunter Wirbelsäulenerkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Arthritis, Psoriasis, neurologische Erkrankun-

gen, Rehabilitation nach Schlaganfall, Migräne, Schlafstörungen und stressbedingte Erkrankungen.

Neben der therapeutischen Versorgung werden auch Wellnessbehandlungen zur Entspannung und Regeneration angeboten. Patienten aus Europa, den USA und Australien kehren Jahr für Jahr zurück, angezogen von der Authentizität und dem ganzheitlichen Ansatz der Einrichtung.

Das Samajam-Erlebnis

Der Krankenhauscampus erstreckt sich über acht Hektar am Ufer des Bharathappuzha und besticht durch seine ruhige, cottageartige Anlage. Die Behandlungsdauer variiert je nach medizinischem Bedarf zwischen einer Woche und 45 Tagen. Das Samajam stellt seine Medikamente selbst her und greift dabei auf klassische Texte und alte Manuskripte zurück.

Eine gesellschaftlich orientierte Einrichtung

Das Samajam ist eine gemeinnützige, serviceorientierte Einrichtung. Von Generationen von Praktizierenden als „Pitratulya“-Institution (Mutterinstitution) verehrt, steht die Samajam weiterhin allen Mitgliedern offen und bietet eine demokratische Führung durch alle fünf Jahre stattfindende Wahlen.

Zukunftsvision

Im Vorfeld ihres 125-jährigen Jubiläums strebt die Samajam internationale Akkreditierungen an und prüft die Zusammenarbeit mit dem Ministerium für AYUSH. Ihre Vision ist es, nicht nur als weltweit erste Ayurveda-Institution, sondern auch als eines der führenden globalen Zentren für authentische Ayurveda-Medizin anerkannt zu werden.



सुखमस्तु परम जगतः

Hauptsitz: Ganeshgiri P.O., Shoranur – 679 123, Distrikt Palakkad, Bundesstaat Kerala, Indien.
Telefon: 0466 2222403, 2223225 9447272403, 9400224528

Filialen:

Thiruvananthapuram:
Tel: 0471-2338145, 2321810

Ernakulam:
Tel: 0484 2342469, 8089671800

Chennai:
Tel: 044-28132361, 28130874

Andaman:
Tel: 03192-244445, 244233



Deine Nahrung für deine Gesundheit

Essen im Einklang mit deinem Körper

Appetit und Verdauung sind individuell und verändern sich je nach Ernährung, Alter, Gewohnheiten, Medikamenteneinnahme und Lebensstil – beeinflusst durch dein Darmmikrobiom. Es ist an der Zeit, deine Ernährung entsprechend anzupassen und durch leichte und herzhafte Speisen in Balance zu halten.



Prof. Dr. Divya

Im Ayurveda hat die Verdauung höchste Priorität. Die Behandlung beginnt mit der Korrektur der Verdauung, basierend auf Koshta (der Beschaffenheit deines Verdauungstrakts) und Agni (der Stärke deines Verdauungsfeuers). Appetit und Verdauung unterscheiden sich stark von Mensch zu Mensch, und einer der Hauptgründe dafür liegt in uns selbst – im Darmmikrobiom. Anders als unsere Gene ist es nicht statisch, sondern verändert sich ständig, geprägt durch Ernährung, Alter, Medikamente, Lebensstil und Gewohnheiten. Diese Mikroben existieren nicht einfach nebeneinander – sie produzieren wichtige Stoffwechselprodukte, die nicht nur die Verdauung, sondern auch Gehirn, Herz, Lunge, Immunsystem und Stoffwechsel beeinflussen. Wenn gesunde Mikroben vorherrschen, stärken sie unser Wohlbefinden. Wenn sich schädliche Arten jedoch ausbreiten, lösen sie Entzündungen aus, schwächen die Abwehrkräfte und begünstigen chronische Krankheiten.

Dieses dynamische Ökosystem zu verstehen, ist der erste Schritt, um unsere Ernährung für eine bessere Gesundheit individuell anzupassen.

Wie Sie Ihren Darm untersuchen

Anders als bei Blutdruck oder Blutzucker gibt es keinen einfachen Labortest für die Darmgesundheit. Sie können jedoch damit beginnen, sie durch aufmerksame Beobachtung zu beurteilen. Lange bevor die Wissenschaft das Mikrobiom erforschte, stellte Ayurveda die Verdauung in den Mittelpunkt der Gesundheit. Fast jede ayurvedische Behandlung beginnt mit der Korrektur der Verdauung – geleitet von zwei Schlüsselfaktoren:

► **Koshta** – die Beschaffenheit Ihres Verdauungstrakts

► **Agni** – die Stärke Ihres Verdauungsfeuers

Koshta zeigt, wie sich Ihr Darm verhält. Verstopfung und harter Stuhl deuten auf einen trägen Darm hin; weicher Stuhl auf einen überaktiven. Der gesündeste Zustand liegt dazwischen – regelmäßiger, angenehmer Stuhlgang.

Agni hingegen bestimmt, wie gut Sie Nahrung verdauen und verstoffwechseln. Manche Menschen verspüren selten Hunger und nehmen trotzdem an Gewicht zu oder haben gesundheitliche Probleme – ein Zeichen für ein schwaches Agni. Andere sind ständig hungrig, essen häufig und bleiben schlank, können aber

Risiken wie Diabetes oder einen hohen Cholesterinspiegel haben – ein Hinweis auf ein überaktives Agni. Dann gibt es diejenigen, deren Appetit unvorhersehbar zwischen Extremen schwankt, was auf ein unregelmäßiges Agni hindeutet. Nur wenige genießen ein ausgeglichenes Agni, bei dem der Appetit gleichmäßig ist, die Verdauung reibungslos verläuft und die Mahlzeiten sowohl Energie als auch Wohlbefinden spenden.

Koshta und Agni sind keine festen Eigenschaften – sie existieren auf einem dynamischen Spektrum.

► **Auf dem Koshta-Spektrum** steht ein Ende für Trägheit und Verstopfungsanfälligkeit, das andere für Überempfindlichkeit und einen lockeren Verdauungstrakt. Das Gleichgewicht liegt in der Mitte.

► **Auf dem Agni-Spektrum** steht ein Ende für Schwäche und Trägheit, das andere für Schärfe und Überaktivität, mit einem Gleichgewicht dazwischen. Wichtig: Ihr „Normalzustand“ muss nicht genau der Mitte entsprechen. Wenn Sie von Natur aus zu einem schwachen Agni neigen, liegt Ihr Gleichgewicht möglicherweise eher in diesem Bereich – doch ein achtsamer Lebensstil hilft Ihnen, stabil und beschwerdefrei zu bleiben. Ziel ist nicht Perfektion, sondern das Finden des Gleichgewichts innerhalb Ihrer individuellen Konstitution.

Ein kurzer Selbsttest:

1. Habe ich einen gleichmäßigen Appetit?
2. Fühle ich mich nach dem Essen wohl?
3. Habe ich regelmäßigen und problemlosen Stuhlgang?
4. Ist die Stuhlkonsistenz normal – nicht zu hart, nicht zu weich?
5. Sind meine Stuhlgänge vorhersehbar?



Wenn Sie alle Fragen mit Ja beantwortet haben, ist Ihr Darm im Gleichgewicht. Schon ein einziges Nein kann ein frühes Warnsignal Ihres Körpers für ein Ungleichgewicht sein – es lohnt sich, darauf zu achten, bevor es sich zu einer Krankheit entwickelt.

Wie Sie Ihre Portionsgröße bestimmen

Sobald Sie den Zustand Ihres Darms kennen, geht es im nächsten Schritt darum, herauszufinden, wie viel Nahrung Ihr Verdauungssystem verarbeiten kann. Im Ayurveda wird die Verdauung nicht ohne Grund mit dem Feuer – Agni – verglichen. Stellen Sie sich eine kleine Flamme vor: Um sie am Brennen zu halten, müssen Sie ihr den richtigen Brennstoff in der richtigen Menge und in den richtigen Abständen zuführen. Ein paar Tropfen Öl lassen sie heller brennen, aber eine ganze Dose auf einmal erstickt sie. Genauso funktioniert Ihr Verdauungsfeuer. Um es zu schützen und zu erhalten, müssen Sie nicht nur die richtige Art von Nahrung, sondern auch die richtige Menge wählen. Deshalb scheitern standardisierte Diätpläne oft – denn was für Sie „richtig“ ist, hängt von Ihrem individuellen Agni ab.

Ayurveda teilt Nahrungsmittel in leichte (laghu) und schwere (guru) ein – nicht nach Kalorien, sondern nach ihrer Verdaulichkeit.

- ▶ Leichte Nahrungsmittel können in größeren Portionen verzehrt werden, da sie das Agni stärken.
- ▶ Schwere Nahrungsmittel sollten in kleineren Mengen gegessen werden, da sie die Verdauung belasten.

Beispiele:

- ▶ Reis ist leichter als Weizen, aber Reismehlgerichte sind schwerer.
- ▶ Unter den Hülsenfrüchten ist die Mungbohne leicht und für den täglichen Verzehr geeignet; die Urbohne ist schwer und sollte nur in Maßen genossen werden.
- ▶ Gepuffter Reis ist leicht; Fladenreis ist schwerer.
- ▶ Paneer, rotes Fleisch, Fisch, Joghurt,



Urbohnen → schwer, nahrhaft, aber am besten in Maßen oder bei guter Verdauung.

- ▶ Roter Reis, Gerste, Mungbohnen, mageres Fleisch, Amla, Honig, Ghee → leicht und gut verträglich.

Der einfache Test:

- ▶ Schnell wieder Hunger → Mahlzeit war leicht.
- ▶ Langanhaltendes Sättigungsgefühl → Mahlzeit war schwer.

(Schwer ≠ ungesund – Portionskontrolle ist wichtig.)

Goldene Regel für die Portionsgröße:

- ▶ Schwere Speisen → füllen den Magen bis zur Hälfte.
- ▶ Leichte Speisen → füllen den Magen bis zu drei Viertel.

Immer Platz für Nachschlag lassen oder eine reibungslose Verdauung.

Wenn eine üppige Mahlzeit Ihren Hunger verzögert, können Sie die nächste problemlos auslassen oder verschieben. Auf Ihren Körper zu



hören ist der Schlüssel zu einem ausgeglichenen Verdauungsfeuer (Agni). Doch welche Art von Nahrung – vegetarisch oder nicht-vegetarisch – unterstützt Ihren Organismus am besten?

Vegetarisch oder nicht-vegetarisch – Was ist gesund?

Die Debatte dreht sich nicht nur darum, ob vegetarische oder nicht-vegetarische Ernährung gesünder ist. Die menschliche Ernährung hat sich im Laufe der Zeit an die Geografie angepasst: Wüsten waren auf Tiere angewiesen, kalte Regionen auf Fleisch und Fisch und fruchtbare Gebiete auf Pflanzen. Über Generationen hinweg haben sich unsere Körper an diese Muster angepasst, weshalb die Verdauung oft die Abstammung widerspiegelt. Wenn Ihre Gemeinschaft traditionell vegetarisch ernährt wurde, ist pflanzliche Kost möglicherweise besser für Sie geeignet. Waren Fisch oder Fleisch hingegen Teil Ihrer Herkunft, kann Ihr Körper diese Lebensmittel effizienter verarbeiten. Der beste Ansatz? Halten Sie Ihre täglichen Mahlzeiten nah an Ihrer traditionellen Ernährung und genießen Sie internationale Gerichte in Maßen.

Warum eine traditionelle Ernährung die beste für Sie sein könnte

Ich möchte mit einer Geschichte beginnen. Die Inuit der Arktis gediehen dank einzigartiger genetischer Anpassungen prächtig mit der fettreichen Ernährung von Robben und Walen. Als Wissenschaftler erstmals einen Zusammenhang zwischen ihrer Herzgesundheit und Omega-3-Fettsäuren herstellten, lösten Nahrungsergänzungsmittel einen weltweiten Hype aus – bis spätere Forschungen enthüllten, dass das wahre Geheimnis in ihren Genen lag.

Dasselbe gilt für Milch: Viele Europäer und Südasiaten vertragen sie problemlos, da ihre Vorfahren Milchbauern waren, während Ostasiaten und indigene Amerikaner aufgrund eines niedrigeren Laktasespiegels oft Schwierigkeiten haben. Selbst Reis und Roti erzählen eine Geschichte: Landwirtschaftliche Gemeinschaften mit mehr Amylase-Genen verdauen Stärke besser als Bevölkerungsgruppen, die traditionell auf Fleisch oder Fisch angewiesen waren.

Die Lehre daraus?

Dein Körper vergisst nicht. Generationen von Ernährungsgewohnheiten haben deine Biologie geprägt, eine Wahrheit, die Ayurveda schon lange durch Desha (Region), Kala (Jahreszeit) und Prakriti (Konstitution) erkannte. Die moderne Wissenschaft bestätigt diese Weisheit: Deine Ernährung sollte mit deinen Wurzeln, deinen Genen und dem stillen Gedächtnis deines Körpers im Einklang stehen.

Es gibt keine universell perfekte Ernährung – nur die, die auf deinen Körper, deine Umwelt und deine Wurzeln abgestimmt ist. Indem du dein Agni, deine Ahnen und die Weisheit des Ayurveda respektierst, kann jeder Teller zu deinem Plan und jede Mahlzeit zu deiner Medizin werden.

Die Autorin ist eine Pionierin im Bereich Ayurveda und Gesundheit. Die Absolventin des IIM Kozhikode ist Geschäftsführerin und Mitbegründerin der Ragdima Academy of Sustainable Health and Research Pvt Ltd.

EBBE-Therapie zur Linderung von Diabetes-Beschwerden

Die EBBE-Therapie ist eine ganzheitliche, nicht-invasive Behandlungsmethode, die Diabetes durch Veränderungen des Lebensstils und der Ernährungsgewohnheiten sowie durch Yoga zur Entspannung des Körpers behandelt.



Dr. Jose K C

Die EBBE-Therapie, eine ganzheitliche Alternativtherapie, kann Diabetes mellitus Typ 2 (DM)

sehr erfolgreich behandeln. Es handelt sich um eine umfassende Alternativtherapie mit einem integrativen Ansatz, der verschiedene Disziplinen einbezieht. Es ist ein ausgereiftes wissenschaftliches Protokoll zur Vorbeugung, Behandlung und zum Management von Diabetes (DM) und seinen Folgeerkrankungen. Dieses innovative Konzept wird seit 15 Jahren erfolgreich

zur Behandlung von Diabetes und damit verbundenen Komplikationen eingesetzt.

Was ist Diabetes (DM)?

Wenn unser Körper nicht genügend Insulin produziert, kann unser Blutzuckerspiegel nicht reguliert werden und



steigt an. Diabetes mellitus entsteht entweder durch einen Insulinmangel oder durch die Unfähigkeit des Körpers, das produzierte Insulin effektiv zu nutzen.

Das von der Bauchspeicheldrüse produzierte Insulin transportiert Zucker (Glukose) aus dem Blut in die Zellen, wo er zur Energiegewinnung genutzt wird. Sind diese Funktionen gestört, führt dies zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel.

Verschiedene Faktoren können das Risiko für Diabetes erhöhen, darunter genetische Veranlagung, Übergewicht, Bewegungsmangel, hoher Stress (beruflich, privat oder beides), metabolisches Syndrom, unregelmäßiger Schlaf, ungesunde Ernährung, Alkoholkonsum, ein übersäuerter Körper und mangelnde Disziplin im Alltag.

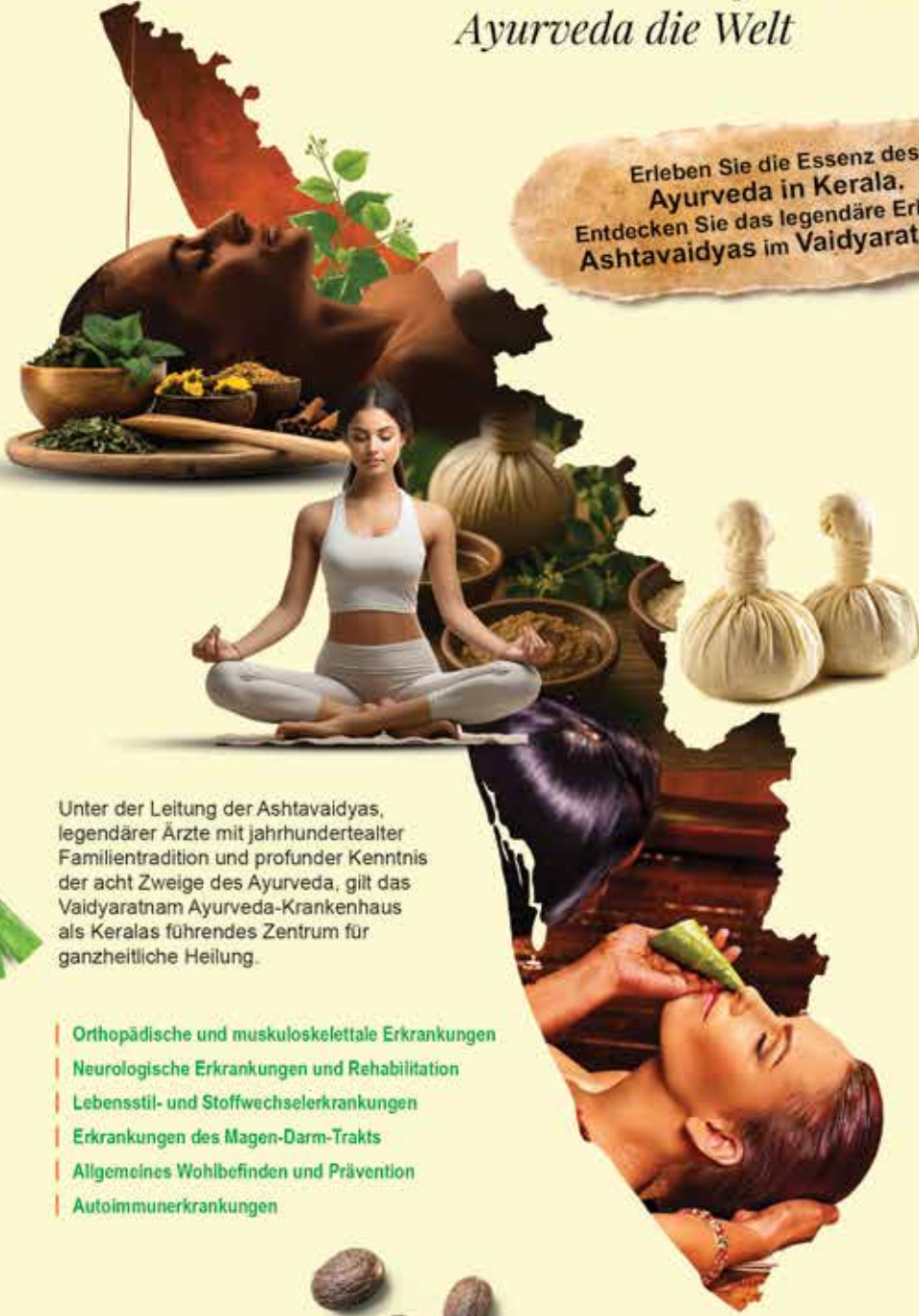
Ist Typ-2-Diabetes eine ernste Erkrankung?

Ja, es ist eine ernsthafte Erkrankung. Unbehandelt kann sie zu verschiedenen Komplikationen führen. Herzerkrankungen, Schlaganfall, Nierenerkrankungen, Nervenschäden sowie Zahn-,

Ayurveda – die erste Adresse

*Seit über 1000 Jahren heilt
Ayurveda die Welt*

Erleben Sie die Essenz des
Ayurveda in Kerala.
Entdecken Sie das legendäre Erbe der
Ashtavaidyas im Vaidyaratnam.



Unter der Leitung der Ashtavaidyas,
legendärer Ärzte mit jahrhundertealter
Familiendition und profunder Kenntnis
der acht Zweige des Ayurveda, gilt das
Vaidyaratnam Ayurveda-Krankenhaus
als Keralas führendes Zentrum für
ganzheitliche Heilung.

- | Orthopädische und muskuloskelettale Erkrankungen
- | Neurologische Erkrankungen und Rehabilitation
- | Lebensstil- und Stoffwechselerkrankungen
- | Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts
- | Allgemeines Wohlbefinden und Prävention
- | Autoimmunerkrankungen

Vaidyaratnam Road, Ollur, Thaikkattussery PO
Thrissur, Kerala – 680306, Tel.: 0487 – 3504646

 www.vaidyaratnamayurveda.com  msd@vaidyaratnamayurveda.com

   /VaidyaratnamAyurvedaHospitals

ASHTAVAIDYAN THAIKKATTU MOOSS
VAIDYARATNAM
AYURVEDA HOSPITAL

Haut-, Augen- und Fußprobleme sind einige der möglichen Folgen für Diabetiker.

Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung sind entscheidend, um diese Komplikationen zu verhindern oder hinauszuzögern.

Was ist EBBE-Therapie und wie unterstützt sie Diabetiker?

Es handelt sich um ein einzigartiges Gesundheitsprogramm bzw. eine ganzheitliche Alternativtherapie mit verschiedenen Disziplinen. Der Patient absolviert einen systematischen 5-Tage-Kurs (3 Stunden täglich). Während dieses Kurses analysieren wir seine genetische Veranlagung und seine Konstitution. Diese wichtige Analyse führen wir mit einem Scansystem namens Puls-Metabolische Analyse durch. Nach dem Scan können wir die Ursache des Diabetes verstehen. Darauf basierend werden Lebensstil und Ernährungsgewohnheiten angepasst und Entspannungstechniken erlernt.

Dieses Programm basiert auf der Yoga-Wissenschaft. Bestimmte Körperhaltungen stimulieren die Marma-Punkte, die direkt mit den Meridianen der betroffenen Organe verbunden sind. Durch die Stimulation der Marma-Punkte werden die insulinproduzierenden Beta-Zellen aktiviert, die glykogenfreisetzenden Leberzellen gehemmt und die Glukoseaufnahme im Dünndarm reguliert. Um die Vorteile dieses Gesundheitsprogramms optimal zu nutzen, sollte jeder Teilnehmer eine ausgewogene Ernährung befolgen. Wir nennen dies Mikro-Diät-Techniken (MDT). Dadurch wird die Grundlage für die Heilung im Körper auf Zellebene geschaffen. MDT wird individuell auf Ihre Konstitution und Ihre aktuelle Situation abgestimmt. Um die Regeneration von Zellen, Gewebe und Organen zu beschleunigen, wenden wir bei Diabetespatienten ein fortschrittliches Akupunkturprotokoll an.

Wir vermitteln ihnen außerdem Pranayama- und Meditationstechniken zur Kontrolle von Geist und Stress.

Bei Bedarf unterstützen wir Diabetespatienten mit elektrohomöopathischen Medikamenten. Diese molekularen Arzneimittel basieren auf Phytochemikalien aus Pflanzenextrakten und sind rein organisch. Sie korrigieren den Stoffwechsel und

stärken die körpereigenen Heilungsprozesse, indem sie die Chemie von Lymphe und Blut harmonisieren. Zudem beheben sie strukturelle Schäden, stellen die Organfunktionen wieder her und fördern so das Wohlbefinden.

Welche Vorteile bietet die EBBE-Therapie?

Gemäß unserer klinischen Beobachtung konnten wir innerhalb eines Zeitraums von 4 bis 10 Wochen folgende Vorteile feststellen: -

- ▶ Mehr Energie für die Arbeit
- ▶ Reduzierter Säuregehalt
- ▶ Reduzierter Blutzuckerspiegel
- ▶ HbA1c-Wert im Normbereich
- ▶ Verbesserte allgemeine Gesundheit
- ▶ Erholsamer Schlaf
- ▶ Gesteigerte sexuelle Leistungsfähigkeit
- ▶ Gesundes Aussehen
- ▶ Gewichtskontrolle
- ▶ Bessere Kontrolle von Angst und Wut
- ▶ Sättigung auch bei geringerer Nahrungsaufnahme
- ▶ Verbesserte Muskelleistung
- ▶ Gesteigerte Verdauung etc.



Der Autor, **Dr. Jose K C**, ist Facharzt für Integrative Medizin am I-Chrysalis Integrated & Holistic Therapy Centre in Bangalore. Mit 30 Jahren Erfahrung in interdisziplinären Ansätzen wie Yoga, Pranayama, Meditation, Mikrodiäten, fortgeschrittener Akupunktur und Elektrohomöopathie ist er unter drjosekc@ichrysalis.com erreichbar.



*Begeben Sie sich auf eine Reise zu ganzheitlicher
Heilung an einem perfekten Ort.
Dort - wo die Weisheit des Ayurveda auf
modernen Luxus trifft*



ADHITYA
AYURVEDA
ANURADHAPURA



Der ideale Ort für eine
tiefgreifende Heilungserfahrung,
die Ihre Seele berührt.




ADHITYA
AYURVEDA
COLOMBO



Traditionelle Medizin in
luxuriösem Ambiente – für ganzheitliche
Heilung und Regeneration




MANGATA
GALLE



Erleben Sie die Kraft des
Ayurveda im Ocean's Embrace




395/4, Harischandra Mawatha,
Anuradhapura, Sri Lanka
Tel : +94 25 203 0200



82, Dharmapala Mawatha,
Colombo 03, Sri Lanka
Tel: +94 11 228 5252



265, Pitiwella, Boossa,
Galle, Sri Lanka
Tel : +94 91 759 9559

| REINES AYURVEDA - TIEFGREIFENDE HEILUNG.





Bei UDS Hotels & Resorts ist Gastfreundschaft mehr als nur ein Wort – es geht um ganzheitliches Wohlbefinden, das tief in den alten Traditionen Keralas verwurzelt ist.

Im **Uday Samudra, Kovalam**, lädt das AyurAshram Ayurveda & Yoga Center seine Gäste zu einer transformativen Wellness-Reise ein, die von erfahrenen Praktikern durchgeführt und individuell personalisierten Therapien bestimmt ist. Das **Kayaloram Ayurveda Retreat** liegt an den ruhigen Backwaters und bietet einen authentischen ayurvedischen Rückzugsort, an dem die Uhren langsamer gehen. Altbewährte Behandlungen bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.

Ganz gleich, ob Sie Verjüngung, Entgiftung oder Tiefenheilung suchen, die Ayurveda-Erlebnisse in den UDS Hotels & Resorts versprechen eine Reise der Erneuerung – tief in der Tradition, mit Sorgfalt durchgeführt und von der Natur umarmt.

UDS Wellness Retreats

Kovalam | Alleppey

Ph: 0471 351 0300 | +91 93 8721 7501 | Mail: crs@udshotels.com

www.kayaloramayurveda.com



GET IN TOUCH:

www.facebook.com/udshotels

www.instagram.com/udshotels

www.youtube.com/udshotels6113

Akshar Yoga Kendraa - Verbindung von yogischer Weisheit und modernem Wellness

Das Akshar Yoga Kendraa interpretiert Yoga neu, um den heutigen Bedürfnissen gerecht zu werden und die körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten sowie Stress abzubauen, ohne dabei das traditionelle Wissen zu verwässern.



Himalaya- Siddha Akshar

Yoga, einer der größten Beiträge Indiens zum globalen Wohlbefinden, ist zugleich eine seiner vielseitigsten Wissenschaften. Obwohl seine Wurzeln Tausende von Jahren zurückreichen, ist Yoga bemerkenswert anpassungsfähig und entwickelt sich mit den Bedürfnissen der Menschen weiter. Diese Verbindung von zeitloser Weisheit und moderner Innovation prägt ein neues Paradigma in den Bereichen Wellness, Bildung und Gesundheitswesen. Innovation im Yoga bedeutet nicht, Traditionen neu zu erfinden, sondern sie im Kontext unserer heutigen Welt neu zu interpretieren. Moderne Institutionen und Yoga-Experten finden neue Wege, yogisches Wissen durch integrative Plattformen, wissenschaftliche Validierung und individuell angepasste Therapiemodule zu vermitteln.

Yoga als Weg zu mehr Wohlbefinden

Ein Beispiel hierfür ist die zunehmende Integration von Neuropsychologie und Yogapraktiken. Atemtechniken wie Prana Mudra, Bhastrika oder Kapalabhati werden intensiv erforscht, da sie das autonome Nervensystem beeinflussen, die Sauerstoffversorgung verbessern und sogar Gedächtnis und Kognition fördern können. Was einst als esoterische Praxis galt, wird heute aufgrund seiner neurologischen Wirkung anerkannt und seine Wirksamkeit durch Daten belegt. Auch Wellnessschulen und Ausbildungsakademien integrieren Yogalehren in verschiedene Lebensbereiche – betriebliches Gesundheitsmanagement, Kindererziehung, Rehabilitation, Sporttraining und sogar Weltraumforschung. Diese Erweiterung erfordert strukturierte Systeme der Wissensvermittlung.

Der Akshar-Ansatz

Akshar Yoga Kendraa ist eine Einrichtung, die diesen Ansatz beispielhaft verkörpert. Gegründet unter der Leitung des Himalaya-Siddha Akshar, verbindet Akshar Yoga Kendraa traditionelle Lehren mit modernen Trainingsmethoden und schafft so neue Möglichkeiten in der Yogaausbildung und deren Integration in den





Alltag. Mit über 50.000 weltweit zertifizierten Lehrern hat Akshar Yoga Kendraa dazu beigetragen, die transformative Kraft des Yoga in über 80 Ländern zu verbreiten und mehr als 20 Millionen Praktizierende zu erreichen.

Unter der Leitung des Himalaya-Siddha Akshar hat die Organisation 21 Guinness-Weltrekorde im Yoga aufgestellt. Diese Meilensteine spiegeln das starke Engagement wider, Yoga weltweit zu fördern, eine breite Beteiligung zu ermöglichen und neue Maßstäbe in Disziplin, Einheit und Wohlbefinden zu setzen.

Akshar Yoga Kendraa engagiert sich aktiv für den Ausbau des Zugangs zu Yoga-Ausbildung durch Online- und Offline-Workshops, Retreats, gemeinnützige Projekte und Yogalehrer-Ausbildungen.

Diese strukturierte Verbreitung von Yoga ist an sich schon eine Form der Innovation – der Fokus liegt nicht auf der Veränderung der Kernprinzipien des Yoga, sondern darauf, sie zugänglich, erfahrbar und kulturell relevant zu machen. Die globale Reichweite und die mehrsprachigen Ressourcen von Akshar Yoga Kendraa haben maßgeblich dazu beigetragen, traditionelles Himalaya-Yoga für die moderne Welt relevant zu machen. Was diesen Ansatz auszeichnet, ist die Betonung von Energieharmonisierung, Atemübungen, mentaler Klarheit und spiritueller Einsicht – vermittelt durch uralte Weisheit des Himalaya und traditionelle Lehrmethoden, die in ihrer ursprünglichen Tiefe, ihrem Sinn und ihrer Klarheit bewahrt werden. Die Lehren des Himalaya-Siddha Akshar spiegeln tiefen

Respekt vor den heiligen Ursprüngen des Yoga wider und gehen gleichzeitig auf die heutigen Bedürfnisse der Praktizierenden ein – sei es Stressbewältigung, emotionale Regulation, körperliche Rehabilitation oder spirituelles Wachstum. Im Bereich Ayurveda und Wellness-tourismus eröffnen solche Bemühungen vielfältige Möglichkeiten. Reisende aus aller Welt suchen nicht mehr nur Entspannung wie im Spa – sie wünschen sich transformative Erfahrungen, die in kultureller Tiefe und energetischer Heilung verwurzelt sind. Vollmondmeditationen, Sonnenaufgangsrituale am Flussufer, Elementarausgleich und angeleitete Energieübungen werden nun in Retreats integriert und bieten ein intensiveres spirituelles Erlebnis.

Das Purantaa-Modell: Im Einklang mit der sich wandelnden Landschaft des bewussten Wohlbefindens positioniert sich das kommende Wellness- und Holistic-Zentrum Purantaa des Akshar Yoga Kendraa als wegweisendes Modell für integrative Yoga- und transformative Heilungs-Retreats. Purantaa wurde als abgeschiedener Ort für energetische Harmonisierung und Heilung konzipiert und bietet sorgfältig ausgewählte 15-Tage-Programme an, die Yoga-Übungen, ayurvedische Entgiftung, Elementarheilung, Schwingungstherapie sowie individuelle Yoga- und spirituelle Begleitung unter der Leitung des Himalaya-Siddha Akshar umfassen. Dank seiner völligen Abgeschiedenheit von äußeren Ablenkungen veranschaulicht Purantaa, wie alte Traditionen in immersiven Formaten bewahrt werden, die auf die Bedürfnisse des heutigen Suchenden zugeschnitten sind.

An der Schnittstelle zwischen alter Wissenschaft und modernen Bedürfnissen dient Yoga als Brücke. Und auf diesem Weg sollten wir sicherstellen, dass Innovation ihren Ursprung ehrt – verwurzelt in Reinheit, Sinn und Frieden.

Um ein Leuchtturm für den globalen Gesundheitstourismus zu sein, liegt es in unserer Verantwortung, sicherzustellen, dass das angebotene Yoga-Erlebnis nicht verwässert, sondern bereichert wird. Mit authentischen Einrichtungen wie dem Akshar Yoga Kendraa, die den Weg weisen, kann Yoga weiterhin als Brücke dienen – zwischen Vergangenheit und Zukunft, Ost und West, dem Suchenden und dem Selbst.

Der Autor, der **Himalaya-Siddha Akshar**, ist Autor, Kolumnist, Gründer des Akshar Yoga Kendraa und Yoga- und spiritueller Lehrer.



GLOBAL WELLNESS
SUMMIT

Thailand richtet den Global Wellness Summit 2026 in Phuket aus.

Die thailändische Tourismusbehörde (TAT) hat bestätigt, dass Thailand den Global Wellness Summit (GWS) 2026, das weltweit führende Forum für die Wellnessbranche, ausrichten wird. Die Ankündigung erfolgte durch das Global Wellness Institute während des GWS 2025, der vom 18. bis 21. November in Dubai stattfand.

Thailands erfolgreiche Bewerbung wurde vom Thailand Convention and Exhibition Bureau in Zusammenarbeit mit der Provinz Phuket und dem Department of Thai Traditional and Alternative Medicine des Gesundheitsministeriums geleitet. Unter dem Motto „Die Symphonie des Wohlbefindens“ unterstreicht die Bewerbung Thailands Bestreben, seine Position als führendes globales Wellness-Reiseziel zu stärken. Thapanee Kiatphaibool, Gouverneurin der TAT, erklärte, die Behörde sei bereit, die Veranstaltung zu unterstützen und einen unvergesslichen und erfolgreichen Gipfel in Phuket zu gewährleisten.

Sie hob Thailands vielfältige Stärken im Wellnessbereich hervor, die von traditionellen Therapien bis hin zu naturnahen Erlebnissen reichen.



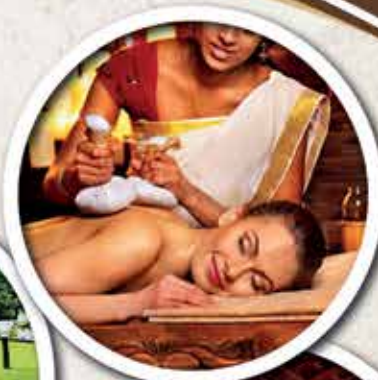
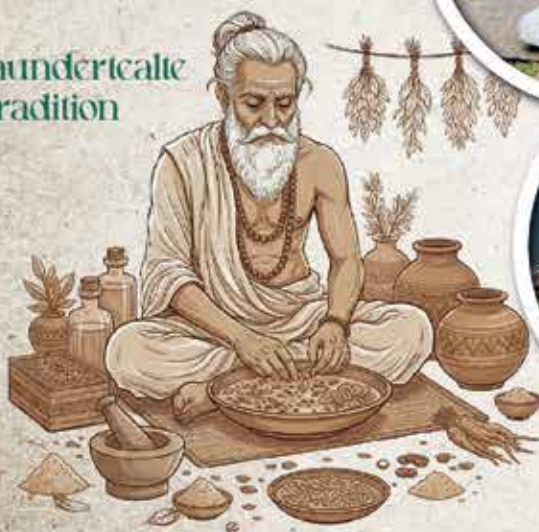
Der GWS 2026, der vom 10. bis 13. November 2026 in Phuket stattfinden soll, erwartet über 600 Delegierte aus mehr als 30 Ländern, darunter internationale Experten, Investoren, politische Entscheidungsträger und Branchenführer. Die Ausrichtung des Gipfels soll der Wirtschaft neue Impulse verleihen, Investitionen fördern und Phukets Vision, eine globale Wellness-Hauptstadt zu werden, stärken. Gleichzeitig soll Thailands Expertise im Bereich ganzheitliches Wohlbefinden international weiter gewürdigt werden.



Authentische
**Ayurveda-
Klosteranlage**

- Zimmer mit Strand- oder Seeblick und Heritage-Zimmer.
- Ein engagiertes Ärzteteam für Ihre Betreuung.
- Prakriti-Analyse - Bewertung des Körpertyps.
- Maßgeschneiderte Ernährungs- und Lebensstilpläne.
- Täglich zweimal Ayurveda-Therapie.
- Vegetarische Vollpension.
- Ganzheitliche Yoga-Programme.
- WLAN.
- In der Nähe des Internationalen Flughafens.

**Jahrhundertalte
Tradition**



Strand • Backwaters • Ayurveda

Schöne Haut, strahlendes Haar – zu jeder Jahreszeit

Hier sind die Tipps einer Pionierin ayurvedischer Schönheitsprodukte, um den Herausforderungen aller vier Jahreszeiten zu begegnen und gesunde Haut und Haare das ganze Jahr über zu erhalten.



Shahnaz Husain

Der Wechsel der Jahreszeiten beeinflusst die Gesundheit von Haut und Haar. Daher ist es wichtig, die Pflegeroutine entsprechend anzupassen. Ich werde oft von Menschen um Rat gefragt, die sich Sorgen machen, wie trockenes Wetter ihre Haut austrocknet, hohe Luftfeuchtigkeit zu krausem Haar führt oder wie der Winter ihrer Haut zusetzt. Aus diesem Grund empfehle ich, Anpassungen vorzunehmen, die Ihnen helfen, Haut und Haar in jeder Jahreszeit optimal zu pflegen.



Haut- und Haarpflege im Sommer

Starke Sommer mit sengender Hitze und intensiver Sonneneinstrahlung können Haut und Haar schädigen. Ich empfehle Ihnen eine gute Haut- und Haarpflegerroutine, die Ihnen hilft, gut durch dieses Wetter zu kommen. Die folgenden Tipps werden Ihnen dabei helfen:

- ▶ Ein guter Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 30+) ist viel wirksamer als Ihre übliche Sonnencreme. Wählen Sie am besten eine pflanzliche Sonnencreme mit feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften, die gleichzeitig einen Breitbandschutz bietet.
- ▶ Auch bei fettiger Haut ist die Feuchtigkeitspflege unerlässlich. Verwenden Sie in diesem Fall eine leichte Formel mit Aloe Vera, Gurke und Honig. Diese natürlichen Inhaltsstoffe schützen Ihre Haut zusätzlich vor Witterungseinflüssen und Umwelteinflüssen.
- ▶ Ölen Sie Ihr Haar vor der Haarwäsche ein, um es auf natürliche Weise zu pflegen und zu nähren. Kokos-, Argan- oder Rizinusöl eignen sich hervorragend für die Extraportion Pflege.
- ▶ Hitze und hohe Luftfeuchtigkeit machen das Haar spröde und kraus. Verwenden Sie daher einen Leave-in-Conditioner, um fettiges Haar zu vermeiden. Ein Conditioner auf Basis von Sheabutter oder Jojobaöl ist ideal, um die Haargesundheit zu fördern.
- ▶ Wenn Sie wenig Zeit haben und trotzdem frisch aussehendes Haar wünschen, greifen Sie zu Trockenshampoo. So vermeiden Sie häufiges Haarewaschen, entfernen überschüssiges Öl und sorgen für ein sauberes Aussehen.
- ▶ Erfrischen Sie Ihre Haut mit einem natürlichen Gesichtsspray oder Gesichtswasser wie Sharose mit Rosen- und Dattel-Essenz. So bleibt Ihre Haut

strahlend und sieht ganz einfach frisch aus.

▶ Tragen Sie Ihren Lippenbalsam jeden Abend auf, um rissige Lippen zu vermeiden.

▶ Bodylotion ist wichtig für geschmeidige und hydratisierte Haut. Tragen Sie sie am besten direkt nach dem Duschen auf, damit sie optimal einzieht.

▶ Schützen Sie Ihr Haar vor starker Sonneneinstrahlung mit einem Sonnenhut und einem Tuch.

Haut- und Haarpflege im Herbst

In dieser Jahreszeit ist die Luft trocken. Ihre Haut und Ihr Haar benötigen viel Feuchtigkeit, um gesund zu bleiben. Ich empfehle Folgendes:

▶ Verwenden Sie eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme mit Glycerin und Sheabutter, um Ihre Haut geschmeidig und zart zu halten.

▶ Ihr Gesicht benötigt viel Feuchtigkeit. Ich empfehle Ihnen ein feuchtigkeitsspendendes Nachtserum, das den Feuchtigkeitsgehalt Ihrer Haut optimal erhält und sie über Nacht regeneriert.

▶ Ein sanftes Peeling mit feinen Peelingpartikeln und feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften entfernt abgestorbene Hautschüppchen und verjüngt die Haut.

▶ Eine intensive Pflegekur ist wichtig, um Haarbruch vorzubeugen. Ich empfehle daher eine Spülung mit Rosmarin und Thymian. Diese Inhaltsstoffe helfen, die natürliche Schönheit des Haares wiederherzustellen und es stark und gesund zu machen.

▶ Pflegen Sie Ihre Lippen mit einem feuchtigkeitsspendenden Lippenstift oder einem getönten Lippenbalsam. Tragen Sie den Lippenbalsam auch vor dem Schlafengehen auf, um Ihre Lippen optimal mit Feuchtigkeit zu versorgen.



- Sheabutter ist nach Aloe-Vera-Gel eines der besten Produkte zur Körperpflege.
- Tragen Sie vor dem Styling ein Haarserum auf, um Ihr Haar vor Schäden zu schützen.

Haut- und Haarpflege im Winter

Kälte und frostige Wintertage entziehen Haut und Haaren Feuchtigkeit. Daher empfehle ich Ihnen, Ihre Pflegeroutine an die Bedürfnisse der kalten Jahreszeit anzupassen:

- Verwenden Sie natürliche Inhaltsstoffe wie Glycerin, vermischt mit ein paar Tropfen Zitrone. Diese Mischung spendet Feuchtigkeit, lässt die Haut strahlen und eignet sich ideal als Allzweck-Pflegelotion für den Winter.
- Tragen Sie abends Lippenbalsam und täglich einen feuchtigkeitsspendenden Lippenstift auf, um trockene und rissige Lippen zu vermeiden. Achten Sie dabei auf Inhaltsstoffe wie Bienenwachs und Sheabutter.

- Eine intensive Haarkur ist unerlässlich. Ich empfehle Ihnen, Eiweiß mit Joghurt zu mischen und als Haarmaske 20 Minuten einwirken zu lassen. Anschließend waschen Sie Ihre Haare mit einem milden Shampoo. Dies hilft auch gegen Frizz und Schuppenbildung auf der Kopfhaut.
- Auch Ihre Hände benötigen viel Feuchtigkeit. Cremes und Handlotionen auf Sheabutterbasis sind empfehlenswert. Tragen Sie diese jedoch nach jedem Händewaschen erneut auf. Alternativ können Sie kaltgepresstes Mandelöl zur Pflege verwenden.
- Investieren Sie in einen Luftbefeuchter für Ihr Zimmer oder Ihre Wohnung – je nachdem, was Ihnen besser passt –, um Ihre Haut vor dem Austrocknen durch kühles Wetter zu schützen.

Frühlings-Haut

Haut- und Haarpflege Die Jahreszeit der Erneuerung und des Neubeginns ist mit ihren idealen Temperaturen perfekt für Haut und Haar. Eine angepasste Pflegeroutine trägt dazu bei, die Schönheit von Haut und Haar zu erhalten. So geht's: • Eine leichte Feuchtigkeitscreme mit Lichtschutzfaktor oder eine feuchtigkeitsspendende BB-Creme mit Lichtschutzfaktor spendet Feuchtigkeit und schützt die Haut gleichzeitig. • Sanfte Reinigung und ein Peeling regenerieren die Haut und reinigen die Poren. • Auch Ihr Haar benötigt Feuchtigkeit. Ich empfehle Olivenöl, da es nicht fettet, eine leichte Textur hat und für gesundes Haar sorgt. • Verwöhnen Sie Ihr Haar mit einer Haarmaske mit natürlichen Inhaltsstoffen. Ich verwende zum Beispiel das Flower Botanics Carnation-Hibiscus Hair Powder, das Feuchtigkeit spendet, nährt und das Haar regeneriert.

Shahnaz Husain, Gründerin und Geschäftsführerin der Shahnaz Husain Group, genießt weltweite Anerkennung als Pionierin im Bereich Ayurveda und pflanzlicher Schönheitspflege. 2006 wurde sie mit dem Padma Shri ausgezeichnet, und der Erfolg ihrer Marke dient heute als Fallstudie an der Harvard Business School. Sie hielt Vorlesungen am MIT, in Oxford und an der LSE, vertrat Indien auf Präsident Obamas Weltgipfel für Unternehmer und wurde 1996 vom Success Magazine zur „weltweit größten Unternehmerin“ gekürt.

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

Somatheeram Ayurveda Group

Vorreiter in Ayurveda und Yoga mit 3 NABH-akkreditierten Ayurveda-Kliniken in luxuriösem Resort-Ambiente.

Eingebettet in die friedvolle Landschaft Keralas, Indien, steht die Somatheeram Ayurveda Group weltweit für authentische Ayurveda-Heilung, Yoga und Meditation. Gegründet 1985 vom visionären Gründer Baby Mathew, revolutionierte Somatheeram die Gesundheit und das Wohlbefinden durch die Verbindung von traditionellem Ayurveda mit dem Komfort und der Eleganz eines Resorts. Heute ist die Gruppe Indiens führende Ayurveda-Klinikgruppe mit drei NABH-akkreditierten (National Accreditation Board for Hospitals & Healthcare Providers) Ayurveda-Kliniken.

Ayurveda auf der Weltbühne

Durch Innovation und unerschütterlichen Glauben an uralte Weisheit hat Baby Mathew Ayurveda von einer regionalen Heiltradition zu einem international anerkannten Wellnesssystem weiterentwickelt. Indem er Ayurveda gekonnt mit Erlebnis-tourismus verband, machte er ein globales Publikum mit der ganzheitlichen indischen Gesundheitsversorgung vertraut und etablierte Indien als erstklassiges Reiseziel für Wellnesstourismus weltweit.

Eine ganzheitliche und integrative Heilungsreise

Im Somatheeram ist Wellness keine Behandlung, sondern eine Transformation. Gäste erleben eine sorgfältig zusammengestellte Heilungsreise, die klassische Ayurveda-Therapien, individuelle Ernährungspläne, pflanzliche Heilmittel, Yoga und Meditation vereint. Erfahrene Ayurveda-Ärzte und hochqualifizierte Therapeuten stellen sicher, dass jedes

Programm individuell auf die jeweiligen Gesundheitsbedürfnisse und Konstitutionen (Doshas) abgestimmt ist.

Jeder Aspekt des Erlebnisses ist durchdacht gestaltet – von der präzise zubereiteten, Dosha-spezifischen Küche bis hin zu den täglichen Yoga- und Meditationseinheiten unter der Anleitung erfahrener Lehrer. Die in den Behandlungen verwendeten authentischen pflanzlichen Arzneimittel werden in Somatheerams eigener, GMP-zertifizierter Produktionsstätte hergestellt. Dies garantiert Reinheit, Sicherheit und Wirksamkeit. Die Gäste wohnen in elegant gestalteten Cottages im Kerala-Stil, historischen Zimmern und luxuriösen Poolvillen, die modernen Komfort mit der Ruhe der Natur verbinden.

Ayurveda: Eine zeitlose Wissenschaft für das moderne Leben

Ayurveda legt Wert auf Prävention, Balance und Langlebigkeit und bietet Lösungen, die sich nahtlos in die heutigen gesundheitlichen Herausforderungen einfügen. Anstatt sich ausschließlich auf die Krankheitsbehandlung zu konzentrieren, fördert Ayurveda das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität durch natürliche Therapien und nachhaltige Praktiken. Seine Anpassungsfähigkeit macht es relevant für die Behandlung von stressbedingten Störungen, Zivilisationskrankheiten und chronischen Erkrankungen.

Somatheeram hat sich international einen Namen für seine Expertise in der Behand-



Baby Mathew

Chairman & Managing Director

lung neurodegenerativer Erkrankungen, Zivilisationskrankheiten und Frauengesundheit gemacht. Jedes Behandlungsprotokoll wird individuell angepasst, um eine umfassende und einfühlsame Betreuung zu gewährleisten. Die Verbindung von klassischem Ayurveda-Wissen mit moderner klinischer Expertise etabliert Somatheeram als führendes Unternehmen im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsversorgung.

Ein revolutionäres Wellness-Konzept

Vor fast vier Jahrzehnten führte Somatheeram das bahnbrechende Konzept eines „Ayurveda-Krankenhauses in Resort-Atmosphäre“ ein und schuf damit das, was heute als das weltweit erste Ayurveda-Resort gefeiert wird. Dieses visionäre Modell revolutionierte Gesundheits- und Wellnessreisen und legte den Grundstein für eine weltweit anerkannte Institution. Heute betreibt die Somatheeram Ayurveda Group drei NABH-akkreditierte Luxus-Retreats:

Somatheeram Ayurveda Village

Das legendäre Flaggschiff-Retreat liegt wunderschön an einer ruhigen Küste. Es bietet authentische Ayurveda-Behandlungen, strukturierte Wellness-Programme und traditionelles Yoga in einer friedvollen Umgebung am Meer.

Soma Manaltheeram Ayurveda Beach Village

Ein üppiges tropisches Refugium mit Blick auf das Arabische Meer, geschaffen für tiefe Heilung und Entspannung. Hier





verschmelzen Ayurveda und Yoga harmonisch mit den wohltuenden Rhythmen der Natur.

AyurSoma Ayurveda Royal Retreat

Inspiziert von der Architektur königlicher Paläste, vereint dieses luxuriöse Refugium am Meer raffinierte Eleganz mit individuell abgestimmten Ayurveda-Therapien und bietet ein wahrhaft königliches Wellness-Erlebnis direkt am Ozean. Die Somatheeram Ayurveda Group, angetrieben von Exzellenz und Authentizität, prägt die globale Ayurveda- und Wellnesslandschaft und bietet tiefgreifende Heilerfahrungen, die Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringen.

Warum Somatheeram wählen?

■ Tradition & Glaubwürdigkeit:

Über 40 Jahre Engagement für authentisches Ayurveda

■ Hochqualifiziertes Team:

42 spezialisierte Ayurveda-Ärzte und 280 erfahrene Therapeuten

■ Ausgezeichnete Exzellenz:

Sechsmaliger Preisträger als Indiens bestes Ayurveda-Retreat und elfmaliger Gewinner als Keralas bestes Ayurveda-Retreat

■ Internationale Standards:

Akkreditiert durch NABH, Ayur Diamond und ISO-Zertifizierung

■ Natürliche Ruhe:

Erstklassige Lagen an Keralas unberührten Stränden für tiefe Erholung. Somatheerams einzigartige Kombination aus medizinischer Authentizität und raffiniertem Luxus garantiert eine unvergessliche Wellness-Reise. Der individuelle Ansatz und die ganzheitliche Philosophie schaffen einen Ort der Ruhe, an dem Heilung auf natürliche Weise geschieht.

Nachhaltigkeit und Gemeinschaft im Fokus

Umweltschutz und soziale Verantwortung sind fester Bestandteil der Philosophie von Somatheeram. Die Gruppe fördert aktiv umweltfreundliche Praktiken wie Abfallmanagement, Wassereinsparung, Schutz der Artenvielfalt und die Nutzung erneuerbarer Energien. Ebenso wichtig ist ihr Engagement für die lokalen Gemeinschaften durch die Schaffung von Arbeitsplätzen und den Erhalt des kulturellen Erbes von Kerala. Dieser ganzheitliche Nachhaltigkeitsansatz spiegelt die Verantwortung von Somatheeram gegenüber Mensch und Umwelt wider und setzt Maßstäbe für ethischen Wellnesstourismus und Gesundheitsversorgung.

Beginnen Sie Ihren Weg zu Wohlbefinden und Heilung

Erleben Sie die tiefgreifende Heilkraft von Ayurveda und Yoga im Somatheeram. Umgeben von der atemberaubenden Naturschönheit Keralas sind Gäste eingeladen, Balance, Vitalität und inneren Frieden wiederzuentdecken. Ob Sie sich verjüngen, entgiften, Stress abbauen oder eine spezialisierte medizinische Behandlung wünschen – Somatheeram bietet Ihnen ein nährendes Umfeld für ganzheitliche Heilung. Planen Sie Ihre Reise und erleben Sie die perfekte Harmonie von Tradition, Luxus und Natur. Lassen Sie sich von Somatheeram auf dem Weg zu dauerhafter Gesundheit, Glück und Harmonie begleiten.

Wichtigste Einrichtungen der Somatheeram Ayurveda Gruppe:

Somatheeram Ayurveda Village
Soma Manaltheeram Ayurveda Beach Village
AyurSoma Ayurveda Royal Retreat
Soma Palmshore Ayurvedic Beach Resort
Soma Birds Lagoon
Somatheeram International Institute of Yoga
Somatheeram Ayurveda Academy
Eine Reise zu Gesundheit, Harmonie und ganzheitlichem Leben.

For more information:



Email: mail@somatheeram.in
Website: www.somatheeram.net
Ph: +91 471 3511000,
+91 471 3069600
WhatsApp: +91 8111886151
Chowara P.O, South of Kovalam,
Thiruvananthapuram, Kerala,
India – 695 501



Entdecken Sie ein Naturgeschenk – den Knoblauch

Lashuna, oder Knoblauch, ist eines der bemerkenswertesten Geschenke der Natur – eine Pflanze, die die Welten von Nahrung und Medizin, von kosmischer Erzählung und Wissenschaft verbindet.



Dr Pannaga N Teragundi

Dazu eine kurze historische Hintergrund-Geschichte

Die Geschichte beginnt mit Samudra-Manthana, dem großen Quirlen des Ozeans. Die Devas und Asuras, ewig rivalisierende Vettern, quirlten gemeinsam den Milchozean mit Hilfe des Berges Mandara und der Schlange Vasuki auf der Suche nach Amrita, dem Nektar, der in einem

goldenen Krug aufstieg. Doch als Mohini ihn verteilte, tarnte sich Rahu, der schattenhafte Asura, um einen Anteil zu beanspruchen.



Bevor er jedoch beinahe erfolgreich war, trennte ihm das Sudarshana Chakra, der kosmische Diskus, den Kopf ab, und der einzige Tropfen des Nektars fiel auf die Erde. Aus diesem heiligen Fall entstand Lashuna, geboren aus dem Körper Rahus und doch die göttliche Essenz des Nektars in sich tragend.

Dieser doppelte Ursprung erklärt, warum Knoblauch gleichzeitig scharf, erdig und sogar umstritten ist, aber in vielen Kulturen geschätzt wird.

Knoblauch zu kosten bedeutet, mehr als nur Geschmack zu erleben. Seine Schärfe ist sofort spürbar, doch was jenseits der Zunge geschieht, ist noch viel tiefgreifender. Im Ayurveda gilt Lashuna seit Langem als Verdauungsanreger, Parasitenbekämpfer und Vitalitätsförderer – dank seiner aphrodisierenden Wirkung. Er interagiert mit dem Vagusnerv, der zentralen Verbindung zwischen Darm, Lunge, Herz und Gehirn. Beim Verzehr von Knoblauch aktivieren seine Schwefelverbindungen wie Allicin und Ajoen die Vagusnervenbahnen. Dies führt zu einer reibungsloseren Darmtätigkeit, stärkeren Verdauungssekreten, ruhigerer Atmung und einem gleichmäßigeren Herzrhythmus.

Besonders faszinierend am Knoblauch ist seine

Rolle in den einfachen Heilkräuterrezepten, die im Ayurveda als Ekala Prayoga bekannt sind. Knoblauch wird seit Jahrhunderten auf diese Weise verwendet. Eine einzige in Ghee geröstete Zehe kann eine schwache Verdauung anregen. Eine rohe, zerdrückte Knoblauchzehe, vermischt mit Steinsalz, hilft gegen Darmparasiten. Knoblauchpaste mit Honig fördert die Durchblutung und stärkt das Herz. In warmer Milch geköchelt, lindert sie die natürliche Darmtätigkeit (Apanavata) und lindert krampfartige Schmerzen. Jede dieser Methoden ist einfach anzuwenden und erfordert keine aufwendige Zubereitung oder Apotheke – nur das Vertrauen in die Kraft eines einfachen Krauts. Ayurveda mahnt jedoch zur Vorsicht: Diese Wirksamkeit geht mit Verantwortung einher. Aufgrund der scharfen, heißen und durchdringenden Eigenschaften von Lashuna (Knoblauch) kann es, roh und in großen Mengen eingenommen, die Magenschleimhaut reizen, Brennen verstärken oder Menschen mit einem empfindlichen Pitta-Dosha beeinträchtigen. Deshalb wird der entscheidende Schritt der Śodhana, der Reinigung, durch das Einweichen der geschälten Knoblauchzehen über Nacht in Buttermilch durchgeführt. Dieser einfache, aber wirkungsvolle Prozess entzieht dem Knoblauch überschüssige Hitze und Schärfe, sodass er magenschonender ist und sein Aroma behält, während seine heilenden Eigenschaften erhalten bleiben. Im Darm wirkt Lashuna wie ein stiller



Ingenieur. Es regt das Verdauungsfeuer (Dīpana) an und sorgt so für die vollständige Aufspaltung der Nahrung und die Aufnahme der Nährstoffe (Pācana). Es zerstört schädliche Parasiten und Mikroben, die das Gleichgewicht im Darm stören (Kṛmighna). Es reguliert chronischen Durchfall und hilft gleichzeitig bei Verstopfung, indem es die Peristaltik anregt (Vātānulomana). Aktuelle Forschungsergebnisse erklären die hemmende Wirkung von Knoblauch auf H. pylori und E. coli, während er gleichzeitig nützliche Bakterien wie Lactobacillus und Bifidobacterium nährt. Es reduziert Entzündungen in der Darmwand, schützt vor oxidativem Stress und unterstützt ein ausgeglichenes Mikrobiom.

Dennoch ist Vorsicht geboten. Spirituelle Lehren raten oft zu Mäßigung beim Knoblauchkonsum. Aufgrund seiner anregenden Wirkung kann er die Sinne reizen und Unruhe bei jenen verstärken, die tiefe meditative Ruhe suchen. Ayurveda verurteilt Knoblauch nicht, sondern ordnet seine Verwendung in den jeweiligen Kontext ein. Für Kranke, Schwache oder Erschöpfte ist Lashuna Balsam für die Seele. Für diejenigen, die sich sattvischen Praktiken der Klarheit und Kontemplation widmen, kann Mäßigung oder Verzicht angebracht sein.

In unserer Welt, die von Stress, Verdauungsstörungen, mikrobieller Dysbalance und Zivilisationskrankheiten geplagt ist, erscheint Knoblauch nicht als exotischer Fremder, sondern als ein längst vergessener Begleiter. Beim Zerdrücken von Knoblauch entfaltet sich ein Duft der Heilung und Geschichte. Jede Zehe flüstert die Essenz von Amrita und überbrückt die Kluft zwischen Körper und Geist, zwischen dem Alltäglichen und dem Himmlischen.

Dr. Pannaga N. Teragundi, MD (Ayu), ist Doktorand im Bereich Rasashastra (Iatrochemie) und Bhaishajya Kalpana (Ayurvedische Pharmazie). Als ausgebildeter Manuskriptologe widmet er sich der Bewahrung und Dokumentation indischer Wissenssysteme.

Psychische-Mentale Gesundheit/Versus Psychisches-Mentales Wohlbefinden

Ein zeitloser Weg zu psychischem Wohlbefinden – die Ursachen behandeln, nicht nur die Symptome, für dauerhaftes Gleichgewicht und ganzheitliche Heilung.



Von Dr. S. Ajith

In der heutigen Welt nehmen psychische Erkrankungen trotz erheblicher Bemühungen des westlichen Medizinsystems zu. Das Spektrum psychischer Probleme reicht von Angstzuständen, Depressionen, Stress, bipolarer Störung und Schizophrenie bis hin zu Essstörungen und Persönlichkeitsstörungen. Die westliche Medizin bietet oft Lösungen in Form von Antidepressiva, angstlösenden Medikamenten und Schlafmitteln an. Diese Medikamente führen jedoch häufig zu einer Eskalation hin zu stärkeren Psychopharmaka, und während einige Betroffene eine Besserung erfahren, erleben viele andere keine. Das Kernproblem liegt darin, dass die



Behandlungen tendenziell nur die Symptome und nicht die Ursache des Problems angehen.

Dies führt uns zu einer wichtigen Frage: Gibt es einen anderen Weg, Menschen mit psychischen Problemen zu unterstützen? Die Antwort lautet: Ja. Anstatt uns ausschließlich auf die psychischen Probleme zu konzentrieren, sollten wir uns damit auseinandersetzen, wie psychisches Wohlbefinden erreicht werden kann. Ayurveda, eines der ältesten Medizinsysteme, bietet einen ganzheitlichen Ansatz für die psychische Gesundheit. Der Fokus liegt auf Prävention und Behandlung, um zu verhindern, dass sich psychische Probleme verschlimmern.

Ein ganzheitlicher Ansatz für psychisches Wohlbefinden – die mentale Gesundheit

Ayurveda, mit seinem Schwerpunkt auf Balance und Harmonie, bietet einen umfassenden Ansatz für die psychische Gesundheit, der oft wirksamer ist als die reine Symptombehandlung. Ayurveda erkennt die Bedeutung der Gehirnfunktion für die psychische Gesundheit an, legt aber mehr Wert auf den Geist selbst. Während die westliche Psychologie die Rolle des Geistes zunehmend anerkennt, betrachtet sie ihn noch nicht als eigenständige Einheit. Im Gegensatz dazu behandelt die ayurvedische Psychologie den Geist als eigenständige Komponente, die eine entscheidende Rolle für das psychische Wohlbefinden und die Bewältigung psychischer Ungleichgewichte spielt.



Die Verbindung von Körper und Geist

Ayurveda vertritt die Auffassung, dass wahres psychisches Wohlbefinden durch die Harmonie zwischen Körper und Geist erreicht wird. Um diese Harmonie zu fördern, ermutigt Ayurveda zu einem tiefen Verständnis der Funktionen des Geistes und seiner Auswirkungen auf das Gehirn. Laut Ayurveda besitzt der Geist drei primäre Qualitäten, die jeweils seine Funktion beeinflussen:

Stabil (Klar): Ein ruhiger, klarer und fokussierter Geist.

Anregend (Turbulent): Ein unruhiger, aufgeregter und zerstreuter Geist.

Trübe (Vernebelt): Ein träger, benebelter oder lethargischer Geist.

Diese Qualitäten sind im Sanskrit als Sattva, Rajas und Tamas bekannt.

Sie beeinflussen unsere Gedanken, und Gedanken führen zu Handlungen. Positive Gedanken fördern die Gesundheit, während negative Gedanken ein Zeichen für ein mentales Ungleichgewicht sind.

Der Einfluss von Nahrung auf Geist und Gehirn „Du bist, was du isst“

Im Ayurveda geht man davon aus, dass die Nahrung eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des Geistes und damit auch des Gehirns spielt. Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, lässt sich anhand ihres Einflusses auf die Qualitäten des Geistes in drei Kategorien einteilen:



► **Stabile und frische Nahrung:**

Nahrung, die dem Gehirn Lebenskraft (Prana) und Sauerstoff zuführt und so Klarheit, Wachheit und geistige Vitalität fördert.

► **Beispiele:** Frisches Gemüse, Getreide wie Hirse, Quinoa und Reis, Nüsse, Samen, Früchte wie Weintrauben, Äpfel, Papayas und Avocados, Milch und Ghee.

► **Anregende Lebensmittel:**

Nahrungsmittel, die Prana verbrauchen und zu geistiger Unruhe, Verwirrung und Müdigkeit führen.

Beispiele: Alkohol, Drogen, kohlenstoffhaltige Getränke, Kaffee, Energy-Drinks, Frittiertes, Schokolade, Fast Food, Pizza, Burger, Smoothies, Chilisauce, Tomatensauce, Chips und Erdnussbutter sind nur einige Beispiele.

► **Träge und benebelnde Lebensmittel:** Nahrungsmittel,

die Prana (Luft) verbrauchen und zu Schweregefühl, Trägheit und geistiger Verwirrung führen.

► **Beispiele:** Fast Food, verarbeitetes Fleisch, Tiefkühlkost, übermäßiger Zuckerkonsum und verarbeitete Snacks. Rotes Fleisch, Konserven und alle anregenden Lebensmittel können letztendlich zu Trägheit und Benebelung im Gehirn beitragen.

Die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, beeinflussen unsere Psyche und können mit der Zeit zu Stress, Angstzuständen, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche führen. Wer 8-10 Mahlzeiten pro Woche aus den Kategorien „anregend“ oder „dämpfend“ zu sich nimmt, leidet wahrscheinlich unter verstärkten Gefühlen von Frustration, Traurigkeit, Nervosität und Reizbarkeit.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist das familiäre Umfeld.

Missbrauch in der Kindheit, instabile Kindheit, unterdrückte Gefühle, Beziehungsprobleme, Unsicherheit im Leben und mangelnde Unterstützung sind nur einige Beispiele dafür, wie man anfälliger für negative Einflüsse werden kann.

Ayurvedischer Ansatz für psychisches Wohlbefinden

Um die psychische Gesundheit aus ayurvedischer Sicht zu fördern, ist ein ganzheitlicher Ansatz unerlässlich, der Ernährung, Lebensstil und Selbstfürsorge integriert. Die folgenden Schritte können in den Alltag integriert werden:

1. Auswahl von Lebensmitteln und Aktivitäten: Vermeiden Sie anregende und dämpfende Lebensmittel und bevorzugen Sie stattdessen stabile und frische Lebensmittel. (Tiefkühlkost ist aus ayurvedischer Sicht zu vermeiden, selbst wenn diese Lebensmittel sehr frisch geerntet

und eingefroren werden, entwickeln Sie beim „erneuten Erwärmen“ insbesondere in der Mikro-

welle gewisse „Giftstoffe“.)

Vermeiden Sie außerdem Aktivitäten, die zu psychischer Instabilität beitragen, und integrieren Sie stattdessen Aktivitäten, die die geistige Klarheit fördern.

2. Atemübungen: Üben Sie mindestens dreimal täglich tiefes Atmen, um Prana (Lebensenergie) zu stärken, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.

3. Ayurvedische Öle und Kräuter: Verwenden Sie natürliche Heilmittel wie schwarzes Sesamöl für sanfte Körpermassagen und nehmen Sie pflanzliche Präparate wie Ashwagandha, Brahmi und Shankhpushpi ein, um die geistige Klarheit zu fördern und Ängste zu lindern.

4. Meditation und Visualisierung: Wenden Sie geführte Meditationstechniken, Meditation mit offenen Augen und Visualisierungen an, um Stress, Angstzustände und Depressionen zu bewältigen.

5. Beratung und emotionale

Heilung: Nehmen Sie an einer ayurvedischen Beratung teil, um emotionale Ungleichgewichte zu erkennen und zu behandeln. Techniken wie Affirmationen, Introspektion und Chakra-Heilung können eingesetzt werden, um emotionale Reaktionen zu harmonisieren und die psychische Gesundheit zu fördern.

Klinische Studien und ayurvedische Behandlungen

Klinische Studien haben die Wirksamkeit ayurvedischer Behandlungen bei der Behandlung psychischer Erkrankungen belegt. Pflanzliche Präparate wie Ashwagandha, Brahmi und Jatamansi verbessern

nachweislich die geistige Klarheit und lindern Symptome von Angstzuständen und Depressionen. Ayurvedische Therapien wie Shirodhara (Ölgießtherapie), Shirobasti (Kopffölbehandlung) und Marma-Massage (therapeutische Berührung) haben sich ebenfalls als wirksam bei der Wiederherstellung des mentalen Gleichgewichts erwiesen.

Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass Chit Yog Sadhana, eine ayurvedische Meditationstechnik, Menschen mit Panikattacken, Ängsten und Stress helfen kann. Dieser Ansatz bietet in Kombination mit ayurvedischen Kräutern, Ölen und einer angepassten Ernährung eine umfassende Lösung für psychisches Wohlbefinden.

Der Erfolg des Ayurveda-Ansatzes

In den Alltag integriert, bieten ayurvedische Methoden einen ausgewogenen, ganzheitlichen Weg zur Behandlung psychischer Erkrankungen. Die regelmäßige Anwendung ayurvedischer Behandlungen und Praktiken kann zu deutlichen Verbesserungen der mentalen Klarheit, der emotionalen Stabilität und des allgemeinen Wohlbefindens führen. Durch die Kombination von Ernährung, Lebensstiländerungen, Kräutern und Therapien bietet Ayurveda eine nachhaltige, langfristige Lösung für psychische Herausforderungen.

Durch die Anwendung dieser Prinzipien können Einzelpersonen ihr psychisches Wohlbefinden fördern, den Bedarf an starken Psychopharmaka reduzieren und dauerhafte Linderung von den Belastungen des modernen Lebens erfahren.



Der Autor, **Dr. S. Ajith**, ein führender Ayurveda-Arzt, hat über 40 Jahre lang die weltweite Verbreitung des Ayurveda vorangetrieben. Er war 20 Jahre lang in Punjab, Indien, tätig, bevor er Planet Ayurveda und Ayurda Wellness in Neuseeland gründete. Er entwickelte WHO-Benchmarks, arbeitete mit der australischen Arzneimittelbehörde (TGA) zusammen, leistete Pionierarbeit in der Ayurveda-Ausbildung und entwickelte Vaidya, eine Ayurveda-Diagnosesoftware.

Ayurvedance: Wenn Tanz auf Ayurveda trifft Doshas für körperliches und seelisches Wohlbefinden



Subramanya Suresh

Zu Beginn eine kleine europäisch-indische Geschichte

Clara, eine Frau Mitte dreißig mit der Energie einer Zwanzigjährigen, hatte schon immer getanzt. Als junges Mädchen träumte sie davon, Primaballerina zu werden, doch dann verliebte sie sich in den Rhythmus des modernen Tanzes. Ihre Gelenke erinnerten sie gelegentlich an vergangene Sprünge und Pirouetten, aber ihre Augen strahlten noch immer mit derselben Leidenschaft. Ihr Leben war ein Tanz – mal ein wilder Tango, mal ein sanfter Walzer.

Indien war schon immer ihr Sehnsuchtsort gewesen. Die Farben, die Düfte, die Musik – alles vibrierte mit einer Energie, die sie in Europa nie gespürt hatte. Also packte sie ihren

Koffer und flog nach Kerala, dem südindischen Bundesstaat, der für seine Ayurveda-Kuren und seine einzigartige Kultur bekannt ist.

Dort begegnete sie Arjun, einem Meister des Kalaripayattu, der traditionellen Kampfkunst Keralas. Arjun war ein Mann wie ein Gewitter – stark, wild und unberechenbar. Clara, die schon immer eine Vorliebe für Abenteuer hatte, war sofort fasziniert.

„Du bewegst dich wie eine Gazelle“, sagte Arjun mit einem Augenzwinkern, als er sie zum ersten Mal tanzen sah. „Aber ich sehe die Kraft eines Tigers in deinen Augen.“

Clara lachte. „Ich bin wohl eher eine Mischung aus beidem“, antwortete sie. Arjun lehrte sie nicht nur die Kunst des Kalaripayattu, sondern auch die Schönheit des Bharatanatyam, des traditionellen Tanzes Südindiens, der Körper und Geist in Einklang bringen soll. „Bharatanatyam ist mehr als nur Tanz“, sagte er. „Es ist Meditation in Bewegung, ein Weg zu innerer Harmonie und spirituellem Wachstum.“

Clara, mit ihrer jahrelangen Tanzerfahrung, lernte schnell und wirbelte schon bald mit Arjun über die Bühne. Ihre Bewegungen vereinten westliche und östliche Traditionen.





Die komplexen Fußbewegungen, die ausdrucksstarken Mudras (Handgesten), die präzisen und kontrollierten Bewegungen inspirierten Clara. Sie spürte, wie der Tanz die Energien in ihrem Körper harmonisierte und den Fluss von Prana, der Lebensenergie, anregte.

Arjuns Vater führte sie auch in die Welt des Ayurveda ein, der traditionellen indischen Heilkunst. Er erklärte ihr die drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha – und wie wichtig deren Gleichgewicht für die Gesundheit ist. „Ayurveda betrachtet den Menschen als Ganzes“, erklärte er. „Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden.“

„Ayurvedance“ nannte sie diese Verbindung von Ayurveda und Tanz, diese Verschmelzung von körperlicher und geistiger Harmonie. Clara und Arjun heirateten barfuß und in farbenfroher Kleidung unter einem Mangobaum. Ihr Leben war ein ständiges Pendeln zwischen Europa und Indien, ein Tanz zwischen zwei Kulturen.

Clara und Arjun haben einen großartigen Tanzworkshop ins Leben gerufen: „Ayurvedance“! Sie unterrichteten gemeinsam und zeigten ihren Schülern, wie sie durch bewusste Bewegung und ayurvedische Prinzipien mehr Balance und Wohlbefinden finden können. Clara sagte einmal zu den Kindern: „Stellt euch vor, das Leben ist wie ein großer, bunter Tanz! Manchmal tanzt ihr schnell und wild, manchmal langsam und ruhig. Ayurveda ist wie eine magische Landkarte, die euch hilft, in diesem Tanz immer im Gleichgewicht zu bleiben. Es ist wie ein Spiel, in dem ihr lernt, auf euren Körper, euren Geist und eure Seele zu hören. Euer Körper ist wie ein tolles Auto, das ihr gut pflegen müsst, damit es gut fährt. Euer Geist ist wie ein bunter Ballon, der voller Ideen und Gedanken schwebt. Und eure Seele ist wie ein kleines Licht in eurem Herzen, das euch den Weg weist. Wenn ihr gut auf euch achtet, werdet ihr glücklich und leicht durchs Leben tanzen! Aber manchmal gerät der Tanz aus dem Gleichgewicht.“ Vielleicht hast du Bauchschmerzen, weil du zu viele Süßigkeiten gegessen hast, oder du bist traurig, weil du dich mit deinem Freund gestritten hast. Ayurveda hilft dir dann, dein Gleichgewicht wiederzufinden, genau wie ein Tänzer, dem kurz schwindlig wird, der sich aber wieder fängt und weitertanzt.

Es ist wie ein Spiel, bei dem du Spaß hast und gleichzeitig etwas Gutes für dich tust. Es macht deinen Lebenstanz noch schöner und bunter!

Clara und Arjuns Tochter Sindhu wurde in diese bunte Welt hineingeboren, ein Kind mit den strahlenden Augen ihrer Mutter und der wilden Energie ihres Vaters.

Sindhu erbte die Leidenschaft ihrer Eltern für den Tanz. Schon als kleines Mädchen tanzte sie, wo immer sie konnte – auf der Straße, im Park, sogar im Supermarkt. Sie wurde eine gefeierte Bharatanatyam-Tänzerin, eine Botschafterin zwischen Ost und West.

Doch der Erfolg hatte seinen Preis. Sindhu reiste von Auftritt zu Auftritt, immer unter dem Druck, perfekt zu sein. Sie fühlte sich leer und ausgebrannt, wie ein Instrument, das immer nur dieselbe Melodie spielte.

Clara, die ihre Tochter besser kannte als jeder andere, erkannte die Anzeichen. „Du brauchst eine Auszeit“, sagte sie zu Sindhu, „du musst wieder zu dir selbst finden.“ Gemeinsam reisten sie nach Kerala, zu einem kleinen Ashram inmitten der grünen Hügel. Dort tauchten sie in die Welt des Ayurveda ein, der traditionellen indischen Heilkunst. Sie meditierten, praktizierten Yoga und lernten die Geheimnisse der ayurvedischen Ernährung kennen.

Der Arzt untersuchte Sindhu, ohne Fragen zu stellen oder etwas zu sagen. Zuerst sah er sie aufmerksam an, dann nahm er ihre Hand und fühlte ihren Puls mit drei Fingern. Mit strengem Blick musterte er ihre Augen, ihre Ohren und ihre herausgestreckte Zunge. Sindhu fand das Ganze seltsam, aber auch amüsant. Der Arzt räusperte sich und sprach etwas von Nadi, Unruhe, Leere und so weiter. Obwohl

Sindhu ihn nur teilweise verstand, wollte sie wissen, was Nadi war. „Ich habe Ihren Puls gefühlt und die Melodie Ihrer Gesundheit vernommen“, sagte er. „Nadi-Melodie“, murmelte Sindhu innerlich, ohne etwas Ungewöhnliches zu erwarten. Doch als der Arzt sie nach den ziehenden Schmerzen in ihrem Unterleib und dem gelegentlichen Herzklopfen fragte, war sie völlig überrascht. Woher sollte er das wissen? Sie hatte mit niemandem darüber gesprochen, nicht einmal mit ihrer Mutter. Ihre Doshas waren aus dem Gleichgewicht, und sie sollte in den nächsten drei Wochen regelmäßig ayurvedische Medikamente einnehmen, die keine Nebenwirkungen hatten. Er gab dann seinem Assistenten Anweisungen, der alles aufschrieb und Sindhu den Zettel mitgab, mit der Bitte, ihn zu ihrer nächsten Untersuchung mitzubringen. Sindhu konnte nichts auf dem Zettel lesen, da sie als Kind Malayalam, die Sprache ihres Vaters, nicht lernen wollte. Als Clara sie nach der Untersuchung fragte, antwortete sie, alles sei in Ordnung. Am selben Abend schrieb Sindhu und erzählte ihren Freunden von Indien, vom täglichen Chaos auf den Straßen, davon, dass man in Indien keine Teller, sondern Bananenblätter benutzt, vom köstlichen Essen, vom nasal klingenden Malayalam und von allem, was die Leute sie fragten. Nur von der ayurvedischen Untersuchung erwähnte sie kein Wort. Sie besuchte die Ayurveda-Workshops und lernte jeden Tag etwas Neues



über das Wissen des Lebens. Sie entdeckte, dass Bharatanatyam viele Aspekte ayurvedischer Prinzipien enthält. Sindhu begann, Ähnlichkeiten und Parallelen zwischen Tanz und Ayurveda zu erkennen und zu dokumentieren. Balance und Harmonie: Ayurveda zielt darauf ab, die Doshas (Vata, Pitta, Kapha) durch Ernährung, Lebensstil und pflanzliche Heilmittel auszugleichen. Bharatanatyam betont Balance, Koordination und Symmetrie in jeder Haltung und Bewegung. Verbindung von Körper und Geist: Ayurveda erkennt die enge Verbindung zwischen Körper und Geist an. Praktiken wie Meditation und Yoga, die auch Bestandteil von Bharatanatyam sind, werden empfohlen, um das psychische Wohlbefinden zu fördern und Stress abzubauen. Bharatanatyam erfordert intensive Konzentration und mentale Fokussierung, um die komplexen Mudras (Handgesten) und Ausdrucksformen (Bhava) auszuführen. Diese achtsame Praxis hilft, den Geist zu beruhigen und die geistige Klarheit zu steigern. Energiefluss und Prana: Im Ayurveda werden Praktiken wie Pranayama (Atemübungen) und Massagen eingesetzt, um Prana (Lebensenergie) zu steigern und Blockaden zu lösen. Die rhythmischen Fußbewegungen und dynamischen Bewegungen des Bharatanatyam regen den Pranafluss im ganzen Körper an. Emotionaler Ausdruck und Loslassen: Ayurveda erkennt den Einfluss von Emotionen auf die Gesundheit an. Unterdrückte Emotionen können zu einem Ungleichgewicht der Doshas führen. Bharatanatyam bietet einen gesunden Weg, Emotionen auszudrücken und fördert das emotionale Gleichgewicht. Disziplin und Routine: Ayurveda

betont die Bedeutung täglicher (Dinacharya) und saisonaler Routinen (Ritucharya), um das Gleichgewicht zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen. Das intensive Training und die Übung, die für Bharatanatyam erforderlich sind, fördern Disziplin und ein Gefühl von Routine. Spirituelle Verbindung: Ayurveda erkennt die Bedeutung des spirituellen Wohlbefindens für die allgemeine Gesundheit an. Praktiken wie Meditation und Gebet werden empfohlen, um inneren Frieden und die Verbindung zu einer höheren Macht zu fördern. Bharatanatyam, mit seinem Fokus auf Balance, Ausdruck und der Verbindung von Körper und Geist, passt perfekt zu den Kernprinzipien des Ayurveda. Es ist ein wirkungsvolles Mittel zur Heilung und Förderung des ganzheitlichen Wohlbefindens. Sindhu wirkte von Tag zu Tag ausgeglichener. Ihre Aufzeichnungen und Berichte an ihre Freunde wurden lebendiger und fröhlicher. Vor dem zweiten vereinbarten Termin wollte Sindhu dem Arzt eine wichtige Frage stellen. Da sie aber nicht gut Englisch sprach, bat sie Clara, anwesend zu sein, um eventuelle Fragen zu klären. Der Arzt war zufrieden mit ihr



und erkannte, dass Sindhu ihr Leben gut im Griff hatte. Auch ihr Gesundheitszustand hatte sich sichtbar verbessert. Sindhu holte tief Luft, denn sie hatte eine wichtige Frage. Als hätte der Arzt ihre Gedanken gelesen, sagte er: „Sie haben inzwischen viel über Ayurveda gelernt. Ich weiß von Ihrer Mutter, dass Sie Pharmazie und Psychologie studieren möchten. Was sind Ihrer Meinung nach die wichtigsten Unterschiede zwischen der Schulmedizin und dem Ayurveda?“ Sindhu war etwas überrascht, aber er hatte Recht, sie hatte Ayurveda intensiv studiert. Ohne zu zögern antwortete sie: „Nun, die Schulmedizin konzentriert sich auf die Symptome und die Krankengeschichte. Ayurveda hingegen betrachtet den Menschen ganzheitlich und analysiert Lebensstil, Konstitution und Doshas, um die Ursache der Krankheit zu finden und das Gleichgewicht wiederherzustellen. Aber das ist ein wichtiger Aspekt.“

„Noch ein bisschen.“ Der Arzt nickte zufrieden. Sindhu fragte weiter, ob Ayurveda auch bei Depressionen helfen könne, da ihre beste Freundin in Deutschland sehr darunter leide. Der Arzt schien zu zögern, sah Sindhu einen Moment lang an, lächelte und sagte: „Ja, aber wir müssen sie sorgfältig untersuchen, um festzustellen, ob es sich wirklich um eine Depression handelt. Vielleicht sollte Ihre Freundin zu uns kommen. Es könnte sein, dass die Natur – wir Menschen, die Kultur, die Umwelt, andere Lebewesen – ihre Depression verschwinden lässt, wenn sie hier ist. Vielleicht braucht sie dann keine ayurvedische Behandlung mehr.“ Er lächelte und fuhr fort: „Im Ayurveda werden Depressionen und ähnliche Erkrankungen Vishada genannt. Generell sollten alle psychosomatischen Erkrankungen frühzeitig behandelt werden, bevor sie chronisch werden.“ Der Arzt sah Clara kurz an, wandte sich dann Sindhu zu und fragte: „Kennen Sie die alten indischen Erzählungen und Schriften?“ „Mahabharata, Ramayana, Gita?“ Sindhu nickte und sagte: „Mein Vater hat mir einige Geschichten darüber erzählt.“ „Auch Arjuna litt unter Depressionen“, sagte der Arzt, „das wird im ersten Kapitel der Bhagavad Gita erwähnt.“ Da Sindhu nicht reagierte, ging er nicht weiter darauf ein. Der Begriff Vishada, oder Depression, wird im Ayurveda mit körperlichen und seelischen Beschwerden in Verbindung gebracht. Körper und Geist sind zwei Seiten derselben Medaille. Sie beeinflussen sich gegenseitig. Da der Arzt auch Dozent für Ayurveda war, klangen seine Erklärungen wie eine Vorlesung. Sindhu hörte aufmerksam zu und fragte nach den Behandlungsmethoden. „Es gibt drei Hauptwege: Daivavyapasraya, Yuktivyapasraya und Sattvaavajaya.“ Als er sah, dass seine Assistentin begann, seine Aussagen aufzuschreiben, verstummte er und sah sie einen Moment lang an. Daraufhin hörte sie sofort auf zu schreiben. Einige klassische ayurvedische Kräuter wie Shankhapushpi, Brahmi, Jyotishmati und Ashwagandha kommen zum Einsatz. Therapien wie Shirodhara, Abyangam und Panchakarma eignen sich ebenfalls gut zur Behandlung der depressiven Phase. Dann beendete er das Gespräch abrupt, gab Sindhu Anweisungen für die weitere Behandlung und verließ den Raum. Für Sindhu war das

nichts Ungewöhnliches. Er musste seine Gründe gehabt haben. Clara erzählt ihr, dass der Arzt einer der Mitbegründer des Ashrams ist und dort gelegentlich ehrenamtlich praktiziert. Eines Tages unternahmen Clara und Sindhu einen Spaziergang und setzten sich schließlich an ein Flussufer, um über Alltägliches zu sprechen. Sie genossen die Geräusche der Natur, das Zwitschern der Vögel und eine angenehme Brise. Clara schloss die Augen und wäre beinahe eingeschlafen, als sie die Klänge des Bharatanatyam hörte. Tha tha thai thai tha thith thath thikidadhom Dhom dhom thana Thira nana thira nana Dhom dhom Als sie die Augen öffnete, sah sie Sindhu am Ufer tanzen, als wäre sie in einem Tempel. Ihre Schritte auf dem festen Boden waren wie Trommeln, ihre Mudras erzählten eine magische Geschichte. Clara hatte ihre Tochter oft auf der Bühne tanzen sehen, zu Musik vor großem Publikum, und Sindhu hatte ihren Tanz zur Perfektion gebracht. Doch was Clara jetzt sah, war alles andere als ein meisterhafter Tanz, es war eine Gazelle, die sich zur Musik der Natur bewegte. Es war von fantastischer Schönheit. Sindhu bemerkte, dass ihre Mutter sie beobachtete, und setzte sich neben sie. Keine von beiden sprach, doch ihre Gesichter strahlten Glückseligkeit und Harmonie mit sich selbst und der Natur aus. Sie standen auf, Clara umarmte Sindhu fest und murmelte „tha thai tha dhom“. Sie lachten und gingen zurück zum Ashram. Sindhu fand ihren Rhythmus wieder, den Rhythmus ihres eigenen Herzens. Sie lernte, auf ihren Körper zu hören und ihrer inneren Stimme zu folgen. Sie tanzte weiter, aber mit neuer Tiefe, neuer Ausdruckskraft. Clara lächelt. Ihre Tochter hat ihren eigenen Weg, ihren eigenen Tanz gefunden. Und Clara fragte sich: „Das Leben ist ein ständiger Wandel, ein Tanz der Gegensätze. Und dass es in jedem Alter, in jeder Lebensphase neue Rhythmen zu entdecken gibt“, murmelte sie. Clara erkannte, dass das Ayurveda-Prinzip im Grunde ein ganzheitliches System ist, das nicht nur Krankheiten heilen, sondern auch Gesundheit und Wohlbefinden in allen Lebensbereichen erhalten will. Es geht darum, ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zu schaffen und zu bewahren. Ayurveda, ein ganzheitliches System Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Ayurveda in vielen verschiedenen Bereichen zur Verbesserung von Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit eingesetzt werden kann. Es geht darum, die Prinzipien des Ayurveda an die jeweiligen Bedürfnisse und Anforderungen anzupassen. - Ganzheitlicher Ansatz: Ayurveda betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Nicht nur die Symptome werden behandelt, sondern der Mensch als Ganzes. - Ursachenanalyse: Ayurveda versucht, die Ursachen von Krankheiten und Ungleichgewichten zu finden, anstatt nur die Symptome zu lindern. - Individuelle Behandlung: Jeder Mensch ist einzigartig und hat seine eigene Konstitution (Prakriti). Ayurveda berücksichtigt diese Individualität und passt die Behandlungen entsprechend an. - Prävention: Ayurveda legt großen Wert auf Prävention. Krankheiten sollten durch einen gesunden Lebensstil, eine ausgewogene Ernährung und bestimmte Praktiken vorgebeugt

werden. Ayurveda kann auch in Bereichen wie Beruf, Finanzdienstleistungen und Sport angewendet werden, auch wenn dies nicht immer offensichtlich ist.

Auf den ersten Blick mag es ungewöhnlich erscheinen. Hier einige Beispiele, wie die Prinzipien des Ayurveda in diese Bereiche integriert werden können: - Gesundheit: Behandlung von Krankheiten, Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden. - Ernährung: Individuelle Ernährungsempfehlungen basierend auf Ihrer Konstitution. - Lebensstil: Beratung zu einem gesunden Lebensstil, Stressmanagement und gesunder Schlaf. - Schönheit: Ayurvedische Kosmetik und Schönheitsbehandlungen. - Spiritualität: Yoga, Meditation und andere spirituelle Praktiken. Arbeitsbereiche: - Stressmanagement: Ayurveda bietet viele Techniken zur





Stressreduktion wie Yoga, Meditation und Atemübungen (Pranayama). Diese können helfen, die Konzentration zu verbessern, die Produktivität zu steigern und Burnout vorzubeugen. - Gesundes Arbeitsumfeld: Ayurvedische Prinzipien können bei der Gestaltung von Arbeitsplätzen berücksichtigt werden, z. B. durch die Verwendung natürlicher Materialien, Pflanzen und ergonomischer Möbel. - Teamarbeit und Kommunikation: Ayurveda betont die Bedeutung von Harmonie und Ausgewogenheit in Beziehungen. Die Prinzipien können angewendet werden, um Kommunikation und Teamarbeit zu verbessern. - Führungsstil: Ayurveda kann Führungskräfte

dabei unterstützen, einen authentischen und mitfühlenden Führungsstil zu entwickeln, der auf die individuellen Bedürfnisse der Mitarbeitenden eingeht. Finanzdienstleistungen: - Entscheidungsfindung: Ayurveda kann durch die Stärkung von Intuition und Bauchgefühl zu klaren und ausgewogenen Entscheidungen beitragen. - Risikomanagement: Ayurveda lehrt, Risiken einzuschätzen und ausgewogene Strategien zu entwickeln. - Work-Life-Balance: Ayurveda hilft, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben zu finden und Burnout vorzubeugen. - Ethisches Verhalten: Ayurveda betont die Bedeutung von

Integrität und ethischem Verhalten im Geschäftsleben. Sport: - Leistungssteigerung: Ayurvedische Ernährung und Kräuter können die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern und die Regeneration beschleunigen. - Verletzungsprävention: Ayurveda kann durch die Verbesserung von Flexibilität und Stabilität des Körpers Verletzungen vorbeugen. - Mentale Stärke: Yoga, Meditation und Atemübungen können die Konzentration, den Fokus und die mentale Stärke verbessern. - Regeneration: Ayurvedische Massagen und Therapien können die Muskulatur entspannen und die Regeneration nach dem Training fördern. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Ayurveda kein Ersatz für die Schulmedizin ist. Bei ernsthaften Erkrankungen sollte stets ein Arzt konsultiert werden.

Der Autor,
Subramanya Suresh... –
Verletzungsprävention:
Ayurveda kann durch
die Verbesserung der
Flexibilität und Stabilität des
Körpers zur Vorbeugung
von Verletzungen
beitragen. Mentale Stärke:
Yoga, Meditation und
Atemübungen können
die Konzentration,
die Fokussierung und
die mentale Stärke
verbessern. Regeneration:
Ayurvedische Massagen
und Therapien können
zur Muskelentspannung
beitragen und die
Regeneration nach dem
Sport fördern.

Yoga bei Magenbeschwerden: Den Darm auf natürliche Weise heilen



Magenprobleme sind heutzutage aufgrund des modernen Lebensstils – unregelmäßige Essgewohnheiten, verarbeitete Lebensmittel, Bewegungsmangel und Stress – weit verbreitet. Entspannen Sie sich und heilen Sie Ihre Beschwerden auf natürliche Weise mit Yoga und einer ausgewogenen Ernährung.



Prof Dr B T Chidananda Murthy

Verdauungsprobleme wie Blähungen, Völlegefühl, Sodbrennen, Verdauungsstörungen und Verstopfung sind in unserer industrialisierten Welt und dem heutigen kosmopolitischen Lebensstil weit verbreitet. Unregelmäßige Essgewohnheiten, verarbeitete Lebensmittel, Stress und Bewegungsmangel stören die Verdauung und können zu Magenproblemen führen. Yoga bietet eine ganzheitliche Lösung, indem es Körper und Geist gleichermaßen anspricht.

Wie Yoga bei Magenproblemen hilft

1. Verbessert die Verdauung: Sanfte Drehungen und Vorbeugen stimulieren die Bauchorgane und fördern



die Sekretion von Verdauungsenzymen.

2. Reduziert Blähungen und Völlegefühl: Spezielle Übungen helfen, eingeschlossene Luft zu lösen und Bauchbeschwerden zu lindern.

3. Stressabbau: Stress ist eine Hauptursache für Sodbrennen und Reizdarmsyndrom. Yoga-Atemübungen (Pranayama) beruhigen das Nervensystem und lindern Darmreizungen.

4. Harmonisiert die Darm-Hirn-Achse: Yoga reguliert den Vagusnerv und verbessert so die Darmtätigkeit und die Verdauung insgesamt.

Wirksame Yoga-Übungen gegen Magenbeschwerden und Verstopfung:

Verstopfung entsteht durch einen Mangel an rhythmischen Darmbewegungen. Regelmäßiges Üben der folgenden Asanas kann helfen.

1. *Pawanmuktasana*
2. *Ardha Matsyendrasana*
3. *Setu Bandhasana*
4. *Paschimottanasana*
5. *Balasana*

Atem- und Entspannungstechniken

1. *Kapalabhati*
2. *Anulom Vilom*
3. *Nadi Shuddhi Pranayama*

Ernährungstipps:

1. Trinken Sie mindestens 4 Liter Wasser pro Tag – 400 ml alle 2 bis 3 Stunden.
2. Nehmen Sie eine Mahlzeit aus Rohkost zu sich – alle Obstsorten, alle Salate, Mehrkornspalten, Chutneys, Buttermilch, Joghurt.
3. Vermeiden Sie Überessen, verarbeitete Lebensmittel und späte Mahlzeiten.
4. Trinken Sie mehr natürliche Obst- und Gemüsesäfte.
5. Vermeiden Sie alle Weißmehlprodukte – Mehl, Zucker, Reis, raffinierte Öle, Frittiertes.

Wirksamkeit von Yoga bei Durchfall:

Durchfall ist der Ausscheiden von flüssigem oder wässrigem Stuhl mehr als dreimal täglich, bedingt durch eine verminderte Durchblutung



des Darms, Infektionen oder rungsmittelunverträglichkeiten. Die folgenden entspannenden Asanas helfen, den Darm zu beruhigen, indem sie das Gleichgewicht im Körper wiederherstellen und die Durchblutung des Bauchraums durch Regulierung des osmotischen Drucks und der Flüssigkeitssekretion verbessern.

1. *Jyestikasana*

2. *Siddhasana*

► Durch Druck der Fußsohle auf den Damm wird die Beweglichkeit der Schließmuskeln des Afters reduziert.

3. *Dhyana Veerasana*

4. *Vajrasana*

Atem- und Entspannungstechniken:

1. Nadi Shuddhi 2. Bhramari Pranayama

Ernährungstipps:

1. Verzehren Sie Joghurt und probiotikareiche Lebensmittel.
2. Trinken Sie ausreichend sauberes Trinkwasser.



3. Essen Sie leicht verdauliche Speisen (gekochte Äpfel, Bananen, Joghurt-Reis, Reis-Kanji).

Wirksamkeit von Yoga bei Gastritis: Um Entzündungen und Schmerzen bei akuter Hyperazidität zu lindern, helfen kurze, den Sympathikus anregende Yoga-Asanas wie Ushtrasana und Chakrasana. Für eine langfristige Heilung und Vorbeugung von Rückfällen ist jedoch eine Dominanz des Parasympathikus (Ruhe- und Verdauungsmodus) erforderlich, wodurch die Magensäuresekretion reduziert wird.

1. Savasana

2. Balasana

Entspannungs- und Atemtechniken:

1. Yoga Nidra 2. Sitali 3. Sitkari 4. Nadi Shuddhi

Ernährungstipps:

1. Verzehren Sie probiotikareiche Lebensmittel wie fermentierten Reis.
2. Vermeiden Sie scharfe Speisen, Zitrusfrüchte, Tomaten, übermäßigen Kaffeeconsum und verarbeitete Lebensmittel.
3. Das Trinken von Eiswasser kann Schmerzen und Blutungen lindern.
4. Integrieren Sie Buttermilch, Aloe-Vera-Saft, Kokoswasser, gekochtes Gemüse, Papaya und weich gekochten Reis in Ihre Ernährung.
5. Vermeiden Sie Rauchen und Alkohol.

Wirksamkeit von Yoga bei

Magengeschwüren:

1. Savasana

2. Makrasana

Entspannungs- und Atemtechniken:

1. Naddi Shuddhi 2. Bhramari 3. Yoga Nidra

Tipps für einen gesunden Lebensstil in Kombination mit Yoga:

1. Verzehren Sie Kokoswasser, Süßholz, Bananen, gekochtes Gemüse und Reisbrei.
2. Essen Sie regelmäßig kleine Mahlzeiten.
3. Vermeiden Sie Kaffee, Tee, Alkohol, kohlensäurehaltige Getränke, Zitrusfrüchte, verarbeitete Lebensmittel und Schokolade.
4. Legen Sie eine Schlammpackung für 10 Minuten auf Ihren Bauch.

Wirksamkeit von Yoga bei GERD (gastroösophagealer Refluxkrankheit)

Sanfte Übungen können Schmerzen und Symptome lindern, während intensive Übungen die Beschwerden durch eine verminderte Durchblutung des Bauchraums verschlimmern können. Die individuelle Reaktion variiert je nach Fitnesslevel, Ernährungsgewohnheiten und bestehenden Magen-Darm-Erkrankungen. Daher sind personalisierte Trainings- und Ernährungsstrategien wichtig.

1. Berghaltung (Tadasana)

2. Entspannungshaltung (Savasana)

3. Hochsitzende Haltung (Supta Baddha Konasana)

4. Vajrasana (Kniebeuge)

5. Sitzhaltung (Sukhasana)

6. Ardha Titali Asana (Augenhaltung)



Entspannungs- und Atemtechniken:

1. Nadi Shuddhi (Atemübung)
2. MSRT (Mind Sound Resonance Technique)

Ernährungstipps:

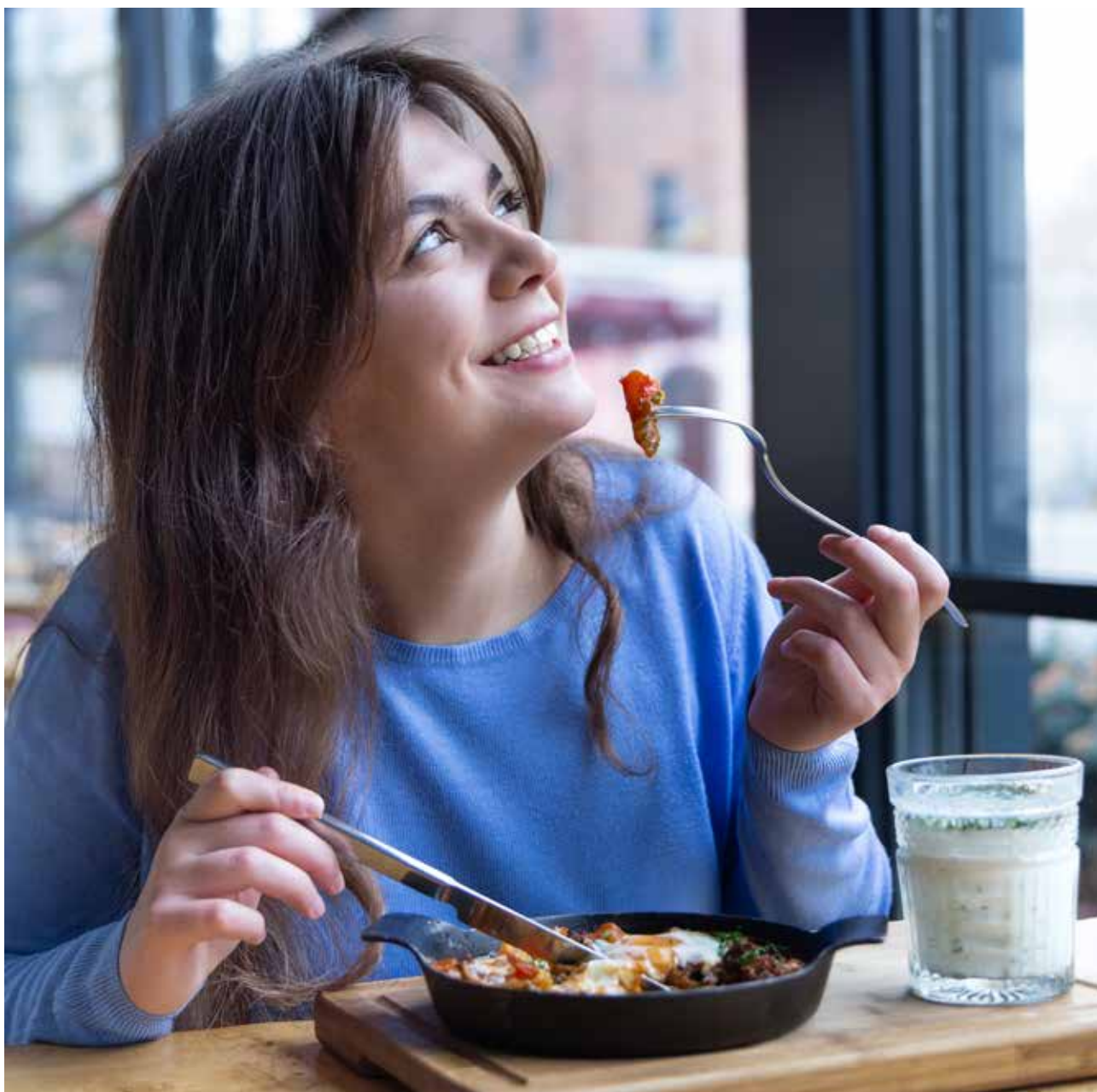
1. Ernähren Sie sich leicht und bekömmlich mit Früchten wie Melone, Pflaume und Guave sowie wasserreichem Gemüse wie Kürbis.
2. Vermeiden Sie Rauchen und Alkohol.
3. Vermeiden Sie scharfe und verarbeitete Lebensmittel.
4. Trinken Sie morgens früh Bockshornklee- und Aloe-vera-Saft, der kühlend wirkt, und integrieren Sie Süßholz in Ihre Ernährung.

Yoga bietet eine natürliche, nebenwirkungsfreie Methode zur Linderung von Magen-Darm-Beschwerden, indem es die Verdauung verbessert, Stress reduziert und das Darmgleichgewicht wiederherstellt. Schon wenige Minuten tägliches Üben können langfristige Linderung verschaffen und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

(Der Autor ist ehemaliger Direktor des Zentralrats für Forschung in Yoga und Naturheilkunde in Delhi und des Nationalen Instituts für Naturheilkunde (NIN) in Pune, Ministerium für Ayurveda, Yoga und Naturheilkunde (AYUSH) der indischen Regierung, sowie ehemaliger Präsident der Nationalen Akademie für Naturheilkunde und Yoga, Sahaja Swasthya (NANY).)

Du bist, was du ißt.

Ayurveda betrachtet Nahrung als Medizin und betont, dass der Verzehr nährstoffreicher und angemessener Mengen, abgestimmt auf den individuellen Körperbau und die jeweilige Jahreszeit, zu optimaler Gesundheit und einem starken Immunsystem führt. Eine ausgewogene Ernährung ist essenziell für das Gleichgewicht von Körper und Geist. Die ganzheitliche Sichtweise des Ayurveda auf Ernährung wird in der Yajnavalkya Smriti, einem alten Text über menschliches Verhalten, weiter verdeutlicht. Darin heißt es, dass Essen der Durchführung eines Yagna ähneln und heilige Opfergaben an die Lebens- und spirituellen Energien symbolisieren sollte. Solche Nahrung soll Krankheiten und Schwächen von Körper und Geist beseitigen.



Grundlegendes Prinzip : Nahrung soll uns innerlich und äußerlich nähren und reinigen.

Ayurveda unterteilt Nahrung in drei Komponenten mit jeweils unterschiedlichen Wirkungen:

den grobstofflichen Teil, der verstoffwechselt und ausgeschieden wird,

den feinstofflichen Aspekt, bekannt als Rasa, der zur Bildung von Körpergewebe beiträgt,

und der feinste, unsichtbare Aspekt, der den Geist nährt.

Die Vernachlässigung dieser Feinheiten zugunsten bloßer Sinnesfreuden kann zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen und den heutigen Zivilisationskrankheiten führen.

Im Ayurveda spielt das Konzept des AGNI, des Verdauungsfeuers, eine entscheidende Rolle bei

Stoffwechsel und der Verdauung.

Dr. Vasant Lad, eine bedeutende Persönlichkeit im Bereich des Ayurveda, erklärt: „Verschiedene Enzyme erleichtern die Umwandlung von Nahrung in Energie, und im Ayurveda werden diese Enzyme und Stoffwechselvorgänge zusammenfassend als AGNI bezeichnet.“ Daher ist es bei der Zubereitung von Mahlzeiten wichtig, die eigene Verdauungskapazität (Agni) zu berücksichtigen.

Im Allgemeinen besitzen Menschen mit Pitta-Konstitution die stärkste Verdauungskraft, während Menschen mit Vata-Konstitution eine schwächere Verdauung haben und Menschen mit Kapha-Konstitution tendenziell einen langsameren Verdauungsprozess aufweisen.

Ayurveda kategorisiert verschiedene Lebensphasen anhand der Dominanz der drei Doshas und empfiehlt eine Ernährung, die sowohl dem Alter als auch der jeweiligen Dosha-Konstitution entspricht. Die erste Lebensphase (bis zum 20. Lebensjahr) wird als Kapha-Phase bezeichnet, die aktiven Jahre (20 bis 50 Jahre) als Pitta-Phase und die späteren Jahre als Vata-Phase. Während der Kapha-Phase ist es ratsam, den Verzehr kalter Milchprodukte einzuschränken, da diese zu vermehrter Schleimbildung und Verstopfung führen können. In der Pitta-Phase ist eine vielfältige Ernährung möglich, jedoch sind Mäßigung und regelmäßige Mahlzeiten wichtig. Mit dem Übergang in die Vata-Phase nimmt die



Verdauungskapazität ab, wodurch eine Ernährung mit warmen Suppen, Eintöpfen und leichten Speisen erforderlich wird. An kalten Wintertagen sind wärmende Gewürze und herzhafte Getreidesorten empfehlenswert, während in den Sommermonaten leichtere Alternativen wie Obst- und Gemüsesalate bevorzugt werden.

Die Verdauungskapazität ist um die Mittagszeit am höchsten, daher ist dies der optimale Zeitpunkt für die Hauptmahlzeit. Spätes Essen, wenn die Verdauungskraft nachlässt, kann zur Ansammlung von Ama, also unverdauten Toxinen, führen. Ein erhöhter Ama-Spiegel kann gesundheitliche Probleme verursachen.

Sechs Geschmacksrichtungen

Laut Ayurveda gibt es sechs verschiedene Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. Jede Geschmacksrichtung ist mit einer Kombination aus zwei der fünf Elemente verbunden: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther.

Süß (Elemente: Erde und Wasser)

Der süße Geschmack zeichnet sich durch seine kühle, schwere und zähflüssige Natur aus. Er fördert Schönheit und Langlebigkeit, unterstützt das allgemeine Körperwachstum und stärkt Ojus (Lebenskraft). Er trägt zu einem verbesserten Teint, einer angenehmen Stimme und einem fröhlichen Wesen bei. Darüber hinaus nährt er die Sinnesorgane, gleicht überschüssiges Pitta aus und lindert Vata-Ungleichgewichte. Süße



Aromen fördern außerdem die Heilung und sind wohltuend für stillende Mütter.

Beispiele hierfür sind Vollkornprodukte, Obst und süßes Wurzelgemüse.

Sauer (Elemente: Erde und Feuer)

Dieser Geschmack ist dickflüssig und regt die Speicheldrüsen an, wodurch der Appetit gesteigert und die Verdauung gefördert wird. Er wirkt zudem blähungstreibend und kann Kapha und Pitta verstärken.

Beispiele hierfür sind Joghurt aus Samen oder Nüssen, Zitronen und Tamarinde.

Salzig (Elemente: Wasser und Feuer)

Dieser Geschmack zeichnet sich durch seine Leichtigkeit und geringe Viskosität aus. Sein ausgeprägter Geschmack regt den Speichelfluss an und verstärkt den Geschmack verschiedener Gerichte. Darüber hinaus wirkt er sowohl blähungstreibend als auch abführend.

Beispiele hierfür sind Meersalz, Steinsalz und Seetang.

Scharf (Elemente: Feuer und Luft)

Dieser Geschmack ist sowohl leicht als auch wärmend. Er wirkt wurmtreibend, erweitert die Körperkanäle und trägt zum Ausgleich von Kapha bei. Es lindert Ödeme und fördert die Ausscheidung von Abfallstoffen aus dem Körper. Charaka bemerkt, dass der scharfe Geschmack die Magensaftsekretion anregt und die Sinneswahrnehmung schärft.

Beispiele hierfür sind Zwiebeln, Rettich, Ingwer und Chili.

Bitter (Elemente: Äther und Luft)

Dieser Geschmack zeichnet sich durch Trockenheit und Leichtigkeit aus. Er besitzt Eigenschaften, die Parasiten bekämpfen und Fieber senken, und wirkt zudem blähungstreibend.

Beispiele sind Löwenzahnwurzel, Rhabarberwurzel und Bittermelone.

Adstringierend – Zusammenziehend (Elemente: Erde und Luft)

Adstringierende Substanzen bestehen hauptsächlich aus den Elementen Erde und Luft. Sie können Feuchtigkeit absorbieren und helfen, ein Ungleichgewicht zwischen Kapha und Pitta auszugleichen. Laut Charaka wirkt der adstringierende Geschmack beruhigend und unterstützt die Heilung von Verletzungen und Knochenbrüchen.

Beispiele sind Wegerich, Granatapfel und Äpfel.

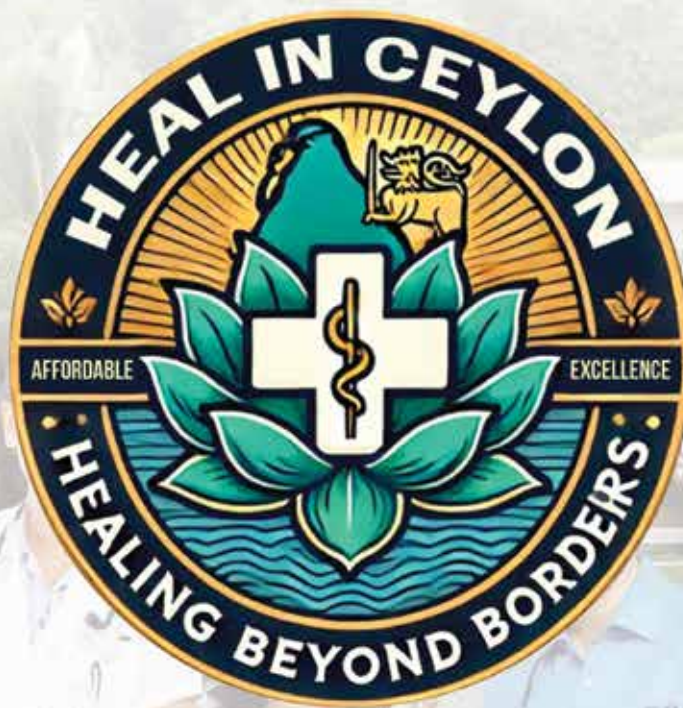
Ayurveda betrachtet das Konzept der Nahrung aus zwei weiteren Perspektiven. Die erste Perspektive untersucht die Wirkung der Nahrung – ob sie wärmend oder kühlend wirkt. Die Geschmacksrichtungen süß, bitter und adstringierend gelten als kühlend, während saure, salzige und scharfe Geschmacksrichtungen als wärmend eingestuft werden. Die zweite Perspektive konzentriert sich auf den postdigestive Effekt, also darauf, wie Nahrungsmittel das Gewebe während und nach der Verdauung beeinflussen. Süße und salzige Geschmacksrichtungen werden in diesem Zusammenhang als süß, saure als sauer und scharfe, bittere und adstringierende als scharf wahrgenommen.

Im Sanskrit werden diese Konzepte als Rasa, Virya und Vipaka bezeichnet. Im Ayurveda dienen sie als grundlegende Werkzeuge zum Verständnis der Eigenschaften von Nahrungsmitteln und Kräutern. Durch dieses Wissen können Menschen die komplexen energetischen Wechselwirkungen von Nahrungsmitteln verstehen und so bewusste Ernährungsentscheidungen treffen. Das Verständnis des eigenen Körpertyps ermöglicht die Erstellung einer personalisierten Ernährung, die ein Gefühl von Ausgeglichenheit und Harmonie fördert.

SRI LANKA; HEALING BEYOND BORDERS

World-class healthcare, delivered with Sri Lankan warmth

TRUST • SAFETY • GLOBAL STANDARDS • COMPASSION • TRAVEL • HEALING



 INTERNATIONALLY ACCREDITED HOSPITALS

 SPECIALIST CONSULTANTS

 MEDICAL TRAVEL SUPPORT

 RECOVERY & WELLNESS CARE

 +94 707 01 02 03

 healinsrilanka@gmail.com

 SRI LANKA

FIND US ON ALL LEADING SOCIAL MEDIA PLATFORMS WORLDWIDE



Ayurveda für ein starkes Immunsystem

Angesichts der Herausforderungen des modernen Lebens erweist sich Ayurveda als Eckpfeiler ganzheitlicher Gesundheit. Es verbindet uraltes Wissen mit wissenschaftlichen Erkenntnissen, um die natürlichen Abwehrkräfte unseres Körpers zu stärken.



Prof. Dr. Abhimanyu Kumar

In der heutigen schnelllebigen Welt, in der Stress, Umweltverschmutzung und Zivilisationskrankheiten unser Immunsystem schwächen, ist Ayurveda ein Leuchtturm ganzheitlichen Wohlbefindens. Er bietet nicht nur bewährte Lösungen zur Stärkung des Immunsystems, sondern auch integrative Ansätze, die sich nahtlos in moderne wissenschaftliche Erkenntnisse einfügen.

Ayurveda: Das Verständnis von Immunität

Ayurveda betrachtet Immunität als „Vyadhikshamatva“, die angeborene Fähigkeit des Körpers, Krankheiten zu widerstehen. Dieses Konzept deckt sich mit der modernen Immunologie, die die Widerstandsfähigkeit des



Immunsystems betont. Zentral für den ayurvedischen Ansatz ist „Ojas“, eine subtile, aber kraftvolle Essenz, die Vitalität und Stärke symbolisiert. Die Stärke von Ojas spiegelt sich in körperlicher Vitalität, geistiger Klarheit und emotionaler Ausgeglichenheit wider. Die moderne Wissenschaft identifiziert die Immunabwehr anhand von Parametern wie der Anzahl weißer Blutkörperchen, der Antikörperreaktion und Entzündungsmarkern. Ayurvedas Fokus auf die Stärkung von Ojas durch ein ausgeglichenes Agni (Verdauungsfeuer- Stoffwechsel) die richtige Ernährung und einen gesunden Lebensstil findet nun Bestätigung in der Nutrigenomik – der Wissenschaft, die untersucht,

wie Nährstoffe und Kräuter die Genexpression und die Immunfunktion beeinflussen.

Integrative Strategien zur Stärkung des Immunsystems

► **Darmgesundheit:** Ayurvedas Betonung von Agni (Verdauungsfeuer - Stoffwechsel) deckt sich mit der modernen Wissenschaft, die das Darmmikrobiom als entscheidend für die Immunität anerkennt. Ein gesunder Darm beherbergt Billionen von nützlichen Bakterien, die bei der Verdauung helfen, essentielle Nährstoffe produzieren und schädliche Krankheitserreger bekämpfen. Ayurveda empfiehlt probiotikareiche Lebensmittel wie Takra (Buttermilch), die nicht nur die Verdauung fördert, sondern auch die Darmflora verbessert und so die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers stärkt. Die regelmäßige Einnahme von Takra gleicht die Doshas aus, insbesondere Pitta und Vata, und fördert gleichzeitig nützliche Bakterien, ähnlich wie moderne Probiotika.

► **Superfood-Synergie:** Ayurvedische Superfoods wie Amla, Kurkuma und Ashwagandha stärken auf natürliche Weise das Immunsystem und werden mittlerweile auch von der modernen Wissenschaft bestätigt. Amla, reich an Vitamin C, erhöht die Anzahl der weißen Blutkörperchen, die Infektionen bekämpfen. Kurkuma mit seinem Wirkstoff Curcumin reduziert Entzündungen und schützt den Körper auf Zellebene. Ashwagandha hilft beim Stressmanagement, indem es den Cortisolspiegel senkt, was sich direkt positiv auf das Immunsystem auswirkt. Die Kombination dieser Superfoods mit modernen Nährstoffen wie Vitamin D, das für die Knochengesundheit und das Immunsystem unerlässlich ist, und Zink, das für die Zellfunktion entscheidend ist, schafft einen umfassenden Immunschutz, der in seiner Wirksamkeit sowohl traditionell als auch modern ist.

Innovative ayurvedische Praktiken für den modernen Lebensstil

► **Ayurvedisches Biohacking:** Beim ayurvedischen Biohacking geht es darum, durch kleine, tägliche Veränderungen die Gesundheit zu optimieren. Die Anwendung von Rasayanas wie Chyawanprash, reich an Amla, Ashwagandha und anderen verjüngenden Kräutern, stärkt das Immunsystem, steigert die Energie und verbessert die kognitiven Funktionen. Brahmi, bekannt für seine gedächtnisfördernden Eigenschaften, trägt außerdem zur Stressreduktion und mentalen Klarheit bei und bietet so bei regelmäßiger Anwendung einen doppelten Nutzen.

► **Pflanzliche Immunitätselxiere:** Pflanzliche Immunitätselxiere stellen eine weitere einfache, aber wirkungsvolle Methode dar. Ein täglicher Shot aus Tulsi, Giloy, Ingwer und schwarzem Pfeffer wirkt wie ein natürlicher Schutzschild gegen Infektionen. Tulsi ist bekannt für seine entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften, während Giloy die Immunantwort stärkt. Ingwer verbessert die Verdauung und den Kreislauf, und schwarzer Pfeffer fördert die Nährstoffaufnahme. Dadurch ist dieses Elixier ein wirksamer Immunbooster.



► **KI-gestützte Ayurveda-Beratungen:** KI-gestützte Ayurveda-Beratungen vereinen das Beste aus uraltem Wissen und moderner Technologie. Durch die Analyse der Prakriti (Konstitution), der täglichen Gewohnheiten und der Gesundheitsdaten einer Person können KI-Tools maßgeschneiderte ayurvedische Ernährungspläne, pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel und Lebensstiländerungen empfehlen. Dies gewährleistet präzise, personalisierte Strategien zur Stärkung des Immunsystems, die sich nahtlos in den modernen Lebensstil integrieren lassen und gleichzeitig den zeitlosen Prinzipien des Ayurveda treu bleiben.

Wissenschaftliche Erkenntnisse:

Ayurvedische Kräuter haben sich über Jahrhunderte bewährt und bieten natürliche Lösungen zur Stärkung des Immunsystems. Moderne Forschung bestätigt nun diese traditionellen Heilmittel und zeigt, wie sie auf molekularer Ebene wirken, um den Körper zu schützen und zu stärken.

► **Kurkuma (Haldi):** Der Wirkstoff Curcumin ist ein starkes entzündungshemmendes Mittel, das Schwellungen reduziert und Infektionen bekämpft. Es schützt die Zellen vor oxidativem Stress, fördert die Antikörperreaktion und wird aufgrund seiner Wirksamkeit oft mit pharmazeutischen Entzündungshemmern verglichen – und das ohne schädliche Nebenwirkungen.

► **Amla (Indische Stachelbeere):** Amla ist reich an Vitamin C, einem essenziellen Nährstoff für die Immunfunktion. Es steigert die Produktion weißer Blutkörperchen, die als körpereigene Abwehr gegen Krankheitserreger dienen. Studien zeigen, dass regelmäßiger Amla-Konsum die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt.

Zur Abwehr von viralen und bakteriellen Infektionen.

► **Ashwagandha:** Ashwagandha ist als Adaptogen bekannt und hilft dem Körper, Stress besser zu bewältigen, der das Immunsystem schwächt. Es senkt den Cortisolspiegel, unterstützt die Nebennierengesundheit und verbessert die allgemeine Ausdauer, wodurch die Immunantwort und die Widerstandsfähigkeit gestärkt werden.

► **Tulsi (Heiliges Basilikum):** Tulsi wird für seine positiven Wirkungen auf die Atemwege geschätzt. Es hilft, die Lunge zu befreien, Verstopfungen zu reduzieren und vor Atemwegsinfektionen zu schützen. Seine antimikrobiellen und entzündungshemmenden Eigenschaften machen es zu einem natürlichen Heilmittel



gegen Erkältungen, Husten und andere Atemwegserkrankungen.

► **Giloy (Guduchi):** Giloy wird oft als „Amrita“ (Nektar des Lebens) bezeichnet und stärkt die Fähigkeit des Körpers, Infektionen zu bekämpfen, indem es die Aktivität der Makrophagen, der für die Erkennung und Beseitigung von Krankheitserregern verantwortlichen Zellen, erhöht.

► **Shatavari:** Dieses Kraut unterstützt die Immunabwehr, indem es die körpereigene Produktion von Antikörpern fördert, die für die Bekämpfung von Infektionen entscheidend sind. Es trägt außerdem zur Aufrechterhaltung des Hormonhaushalts bei und unterstützt die reproduktive Gesundheit.

► **Haritaki:** Als starkes Entgiftungsmittel verbessert Haritaki die Verdauung, fördert die Nährstoffaufnahme und stärkt das Immunsystem von innen heraus, indem es Giftstoffe aus dem Körper entfernt.

Tipps zur Stärkung des Immunsystems

► **Morgenrituale:** Beginnen Sie Ihren Tag mit lauwarmem Wasser, angereichert mit Zitrone und Honig, um Giftstoffe auszuleiten.

► **Yoga und Pranayama:** Praktizieren Sie Surya Namaskar und Atemtechniken wie Bhastrika, um Ihre Lungenkapazität und Durchblutung zu verbessern.

► **Stressmanagement:** Nehmen Sie sich Zeit für Meditation und digitale Auszeit, um mentale Erschöpfung zu reduzieren.



► **Ausgewogene Ernährung:** Essen Sie saisonale, regionale Lebensmittel, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien sind.

► **Ausreichend Schlaf:** Sorgen Sie für 7–8 Stunden erholsamen Schlaf, damit sich Ihr Körper regenerieren kann.

Die zeitlose Bedeutung des Ayurveda

Der ayurvedische Ansatz zur Stärkung des Immunsystems ist ganzheitlich und präventiv. Im Gegensatz zu kurzfristigen Lösungen konzentriert er sich auf langfristiges Wohlbefinden durch disziplinierte Ernährung, innere Ruhe und körperliche Fitness. Die Integration ayurvedischer Prinzipien in den Alltag stärkt das Immunsystem – nicht nur zur Krankheitsprävention, sondern auch für ganzheitliches Wohlbefinden. Die Verbindung moderner wissenschaftlicher Erkenntnisse mit ayurvedischer Weisheit eröffnet neue Wege im Gesundheitswesen und macht ayurvedische Immunitätspraktiken zugänglicher, individueller und wirksamer.

Prof. Dr. Abhimanyu Kumar ist Vizepräsident der International University of Vedic Wellness (IUVW) in Streamwood, Chicago, USA, und Vorsitzender und CEO des Centre for Ayurveda Education, Innovation & Technology (CAYEIT). In seiner herausragenden Karriere im Ayurveda war er zuvor Vizepräsident der DSRRAU Jodhpur und der UAU Dehradun, Direktor des All India Institute of Ayurveda und Generaldirektor des CCRAS in Neu-Delhi. Sie erreichen ihn unter: ak@cayeit.com

Entdecken Sie ultimatives Wohlbefinden mit dem MEYAM-Programm



Dr Yogesh Prabhakaran

MEYAM (Marma-Ergonomie-Yoga-Ayurveda-Meditation) ist ein authentisches Ayurveda-Behandlungsprogramm, das Ayurveda, Varmologie, therapeutisches Yoga und Meditation mit Ergonomie integriert, um moderne Gesundheitsprobleme effektiv anzugehen und das allgemeine Wohlbefinden auf traditionelle ayurvedische Weise zu fördern.

Wir alle sind regelmäßig verschiedenen mentalen und emotionalen Belastungen ausgesetzt, die durch unsere anspruchsvollen Berufe, unseren sitzenden Lebensstil, den übermäßigen Konsum von Substanzen und die Störung des natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus entstehen. Durch die Nutzung von Computern und Mobiltelefonen überlasten wir bestimmte Gelenke, Muskeln, Nervengeflechte, Augen und Gehirne. Dies führt zu arbeitsbedingten Beschwerden, die häufig schwerwiegende Probleme wie das RSI-Syndrom (Repetitive Strain Injury – sich wiederholende Belastungen) nach sich ziehen. Mit der Zeit

MEYAM kombiniert Ayurveda, Varmologie, Yoga, Meditation und Ergonomie, um moderne Gesundheitsprobleme zu behandeln und das Wohlbefinden durch bewährte ganzheitliche Methoden zu steigern.



kann sich dieses RSI-Syndrom zu verschiedenen ernsthaften Erkrankungen entwickeln.

Das MEYAM-Konzept (Marma-Ergonomie-Yoga-Ayurveda-Meditation) verbindet alte Traditionen mit modernen, wissenschaftlich fundierten Methoden und basiert auf der ayurvedischen Tradition. Es kann RSI wirksam behandeln und die Leistungsfähigkeit und Produktivität steigern.

Betrachten wir nun die verschiedenen Bereiche von MEYAM im Detail:

Marma- oder Varma-Therapie

Diese Therapieform umfasst psychosomatische Behandlungen der Dermatomentherapie, bei denen

gezielt Marma-/Varma-Punkte aktiviert werden.

Die Marma-Therapie ist eine alte indische Praxis, die darauf abzielt, die subtile Energie (Prana) im Körper zu lenken, um den Heilungsprozess zu unterstützen. Es nutzt 107 Punkte im Körper, die als Zugangspunkte zu Körper, Geist und Bewusstsein dienen. Dieses Wellness-Paket setzt auf die gezielte Aktivierung von Marma-Punkten und erzielt so hervorragende und sofortige Ergebnisse. Marma gilt als Vorläufer der modernen Akupunktur.

Ergonomie (Arbeitswissenschaft)

Dieses Paket beinhaltet die Korrektur der Körperhaltung bei RSI (Repetitive Strain Injury),

Rehabilitation und Prävention. Eine ergonomische Analyse mit Korrekturvorschlägen und einem Übungsprogramm ist ebenfalls Bestandteil des Pakets.

Ergonomie ist die Wissenschaft davon, wie Menschen in ihrer Umgebung arbeiten. Sie bietet zusammen mit Risikofaktoranalysen Maßnahmen zur Verringerung des Verletzungs- und Krankheitsrisikos. Zudem steigert sie die Produktivität und verbessert die Lebensqualität am Arbeitsplatz. Ergonomische Analysen und Beratungen tragen zur Heilung oder zur Vorbeugung einer Verschlimmerung von RSI bei.

Therapeutisches Yoga

Dieses Programm umfasst therapeutische Rehabilitationsübungen, die mit Achtsamkeit durchgeführt werden. Individuell angepasste therapeutische Yoga-Übungen und Lebensstiländerungen sind ein wesentlicher Bestandteil dieses Programms.

Yoga ist eine uralte, wirksame, nicht-religiöse Praxis, die Körper, Geist und Seele harmonisiert. Regelmäßiges Üben führt zu Gesundheit

und Wohlbefinden. Die Zusammenstellung spezifischer therapeutischer Yoga-Übungen ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Behandlungsprogramms.

Ayurveda – Kerala-Therapien

Diese Therapie basiert auf den Konzepten von Dosha, Therapien, Lebensstil und Ernährung. Therapien, die bei gesundheitlichen Beschwerden angewendet werden, wie z. B. Ayurveda-Beratung und die Anwendung ausgewählter Panchakarma- und Kerala-Therapien, sind integraler Bestandteil dieses Behandlungsprogramms.

In diesem Wellness-Programm wird die Essenz verschiedener alter Ayurveda-Therapien individuell integriert, um Heilung, Ausgleich und Regeneration zu fördern.

Meditation

Diese umfasst Atemübungen und Achtsamkeit. Die Auswahl des richtigen Meditationsprogramms und dessen regelmäßige Anwendung sind ein aktiver Bestandteil der kurativen und präventiven Pflege.

Meditation ist eine Praxis, bei der man mithilfe einer

Technik – wie Achtsamkeit oder der Konzentration auf ein bestimmtes Objekt, einen Gedanken oder eine Aktivität – Aufmerksamkeit und Bewusstsein schult und so einen Zustand geistiger Klarheit und emotionaler Ruhe erreicht. In dieser Sitzung wird ein individuelles Meditationsprogramm für Sie erstellt.

Durch die Kombination dieser fünf Behandlungsmethoden erzielt MEYAM hervorragende Ergebnisse in präventiven, kurativen und gesundheitsfördernden Programmen.

Das MEYAM-Programm wurde mit diesen bewährten und erprobten Heilmethoden entwickelt und standardisiert.

MEYAM-Wellnesszentren werden in ganz Kerala errichtet, um die präventive und gesundheitsfördernde Gesundheitsversorgung zu verbessern und gleichzeitig die Aufmerksamkeit des globalen Gesundheitssektors zu gewinnen.

Der Autor, **Dr. Yogesh Prabhakaran**, Gründer und Leiter von Thriphala Ayurveda, verbindet traditionelles Ayurveda mit modernem Wellness. Mit fast 30 Jahren internationaler Erfahrung hat er über 100 Wellnesszentren aufgebaut. Thriphala Ayurveda ist in ganz Indien tätig und integriert Therapien in Luxushotemarken wie Marriott, Oberoi, Leela Palace und Mandarin Oriental und arbeitet mit der Ayush Mission zusammen.



KERALA – das Land von AYURVEDA



Rosemarie Kelle

Kerala, allgemein als „God's own country – Gottes eigenes Land“ ist ein Bundesstaat

im Süden Indiens, der in vieler Weise einzigartig ist. Dieser Staat hat einen besonderen kulturellen Hintergrund.

Das Ayurveda Prinzip, das zwar in ganz Indien praktiziert wird, hat in Kerala seine

eigene Entwicklung genommen, d.h. obwohl die Ursprungstexte im Ayurveda für alle

gleich sind, hat das Kerala-System der Behandlungen und Kuren wesentliche Unterschiede und verzeichnet mehr effektive Ergebnisse.

Kerala ist mit einem sanften Klima gesegnet, reich an natürlichem Grün und mit einer Fülle von Kräutern und medizinischen Heilpflanzen, die in

Behandlungen Anwendungen finden.

Tatsächlich steht Kerala heute im Blickpunkt als Indiens zentrales Gebiet, in dem dieses Medizin-System besonders zielstrebig und authentisch mit viel Engagement praktiziert wird.

Behandlungs-Verfahren

Grundsätzlich gibt es zwei Behandlungsverfahren im Ayurveda – Samana und Sodhana.

Samana ist ein sanftes, beruhigendes Verfahren für eher leichtere Beschwerden.

Sodhana ist ein Intensivverfahren und dauert oft mehrere Wochen.

Verschiedene Reinigungsverfahren sollen den erkrankten Körper regenerieren und in seinen ursprünglichen Gesundheitszustand versetzen.



Spezielle Therapien

von der Regenerationskur, Panchakarma, Shirodhara, Ölbäder, Kräuterbeutelmassagen bis hin zu hochspezialisierten Anwendungen für verschiedene chronische und schwere Erkrankungen sollen erheblich zu Genesung beitragen.



Zahlreiche Patienten berichten von ihren Erfahrungen und es kommen immer mehr Patienten aus aller Welt nach Kerala.

Medikation – die sanfte Kraft der indischen Naturheilkunde.

Die Inhaltsstoffe und Rezepturen sind natürlich vorkommende Pflanzen, Pflanzenbestandteile und Produkte. Die physikalischen und chemischen Eigenschaften jeder Pflanze, jedes Minerals richten sich nach ihrem elementaren Aufbau.

Nach dem Verständnis von Ayurveda basiert alles auch den fünf Elementen unseres Universums - Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther (Raum). Somit sind auch die Eigenschaften jeder Pflanze und jedes Nahrungsmittels etc. eine in sich charakteristische Zusammensetzung der Elemente.

Somit ist der therapeutische Nutzen jeder Pflanze und jedes Minerals erforscht und weiterentwickelt. Die jeweilige Zusammensetzung kann so gezielt genutzt und mit größtmöglicher Wirksamkeit zum Einsatz kommen.

„Du bist – was du ißt“. Dieses grundlegende Prinzip wird im Ayurveda nicht nur reflektiert, sondern auch noch auf die Ernährungsgewohnheiten des Patienten und Art und Qualität der Nahrung übertragen.

Mit der Entdeckung des Penicillins wurde eine unglaubliche Zahl von „chemischen“ Heilungen angekündigt, die schnelle Resultate versprochen. Jedoch kündigten sich bald auch alarmierende Nebeneffekte an. Dramatischer noch, es entwickelten sich auch oft chronische Krankheitszustände dazu, Magengeschwüre, Nieren- und Leberbeschwerden, uv.a.m

Ayurvedische Medizin dagegen ist ausschließlich natürlich und die Nebeneffekte sind minimal, die Behandlungen verursachen keine chronischen Störungen.

Es ist daher nicht verwunderlich, dass dieses natürliche Ayurveda-System immer mehr Anhänger findet.

Die Autorin **Rosemarie Kelle** ist ausgebildeter Ayurveda Consultant in Deutschland an den Paracelsus HP-Schulen und in Indien bei den Sree Sankara Kliniken - Ayurveda Vaidyasala Changanacherry/Kerala.
Kontakt : vita.veda@t-online.de

VEGANE Ernährung gewinnt täglich an Bedeutung



Kanupriya Khanna

Eine vegane Ernährung ohne tierische Produkte, basierend auf ayurvedischer Weisheit und modernen Gesundheitszielen, ist ideal für Darm und Umwelt.

In unserer schnelllebigen Welt entwickeln sich die Diskussionen um Gesundheit und Wohlbefinden rasant weiter. Unter den vielen Ernährungsformen, die an Bedeutung gewinnen, hat sich Veganismus nicht nur als Trend, sondern als bewusste Lebensstilentscheidung mit weitreichenden Vorteilen etabliert. Die vegane Ernährung, die auf dem Prinzip des Verzichts auf tierische Produkte beruht, umfasst Obst, Gemüse, Vollkornprodukte,



Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Veganismus ist mehr als nur eine Frage der persönlichen Präferenz; er harmonisiert perfekt mit modernen Gesundheitszielen und der alten Weisheit des Ayurveda und ist daher in der heutigen Zeit hochrelevant. Wachsendes Bewusstsein

Weltweit werden sich die Menschen zunehmend der Auswirkungen von Lebensmitteln auf ihre persönliche Gesundheit und die Gesundheit des Planeten bewusst. Vegane Ernährung trägt beidem Rechnung. Ayurveda lehrt uns seit Langem, dass Nahrung Medizin ist und mit Achtsamkeit ausgewählt werden sollte. Ebenso spiegelt Veganismus Mitgefühl, Nachhaltigkeit und Ausgewogenheit wider – Eigenschaften, die in Zeiten von Umweltbelastungen und Zivilisationskrankheiten dringend benötigt werden.

Gesundheitliche Vorteile einer veganen Ernährung

Die gesundheitlichen Vorteile veganer Ernährung sind gut belegt. Eine durchdacht geplante vegane Ernährung ist reich an Ballaststoffen, Antioxidantien, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen und gleichzeitig arm an gesättigten Fettsäuren.

Dies bietet vielfältige Vorteile:

- **Unterstützung der Herzgesundheit:** Pflanzliche Ernährung senkt Cholesterin und Blutdruck und reduziert so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gewichtsmanagement: Nährstoffreiche, aber kalorienarme vegane Lebensmittel tragen zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichts bei.

Blutzuckerregulierung: Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate aus vollwertigen Pflanzen verbessern die Insulinsensitivität und unterstützen so die Diabetesbehandlung.

Schutz vor Krebs: Antioxidantienreiches Obst und Gemüse schützen die Zellen vor Schäden.

Aus ayurvedischer Sicht sind vegane Lebensmittel überwiegend sattvisch: Sie wirken beruhigend, belebend und ausgleichend auf Körper und Geist. Sie unterstützen Ojas (Lebensenergie), stärken das Immunsystem und fördern die geistige Klarheit.

Veganismus & Nachhaltigkeit

Ein weiterer Grund für die heutige Relevanz veganer Ernährung ist ihr positiver Einfluss auf die Umwelt. Die Tierhaltung benötigt umfangreiche Ressourcen und trägt so zu Entwaldung, Treibhausgasemissionen und Wasserknappheit bei.

Eine vegane Ernährung hilft, diese Belastung zu reduzieren. Ayurveda betont seit jeher die Harmonie mit der Natur und den achtsamen Umgang mit



Ressourcen. Veganismus ist ein zeitgemäßer Ausdruck dieser zeitlosen Werte.

Die Verbindung von Veganismus und Ayurveda

Auf den ersten Blick scheinen Ayurveda und Veganismus unterschiedlich zu sein, da Ayurveda traditionell Ghee, Milch und Honig verwendet. Doch beide verbindet ein tiefer Respekt vor Natur und Gesundheit. Angesichts der Zunahme von Zivilisationskrankheiten, Umweltverschmutzung und ethischen Bedenken hinsichtlich der Massenproduktion von Milchprodukten und Fleisch suchen viele Menschen nach pflanzlichen Alternativen. Vegane Ernährung mit ayurvedischen Prinzipien in Einklang zu bringen, ist einfach: Der Fokus liegt auf frischen, saisonalen, regionalen und minimal verarbeiteten Lebensmitteln. Der Ersatz von Milchprodukten durch Mandel- oder Hafermilch oder die Verwendung von kaltgepressten Ölen anstelle von Ghee kann die Dosha-ausgleichende Wirkung erhalten und gleichzeitig ethischen Entscheidungen gerecht werden.

Die Verbindung zum Tourismus

Da Ayurveda und Gesundheitstourismus in Indien immer beliebter werden, wird vegane Ernährung zu einem festen Bestandteil des Reiseerlebnisses. Reisende aus aller Welt suchen nach Wellness-Resorts, die nicht nur Therapien, sondern einen ganzheitlichen Lebensstil bieten, der ihren Werten entspricht.

Vegane Ayurveda-Menüs – mit Hirsebrei, Gemüseeintöpfen, Linsensuppen und Kräutertees – nähren Körper und Geist. Solche Angebote stärken Indiens Ruf als globales Wellness-Reiseziel, das tief in der Tradition verwurzelt und gleichzeitig auf moderne Bedürfnisse eingeht.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Bedeutung veganer Ernährung heute weit über die reine Ernährung hinausgeht – es geht um die Vereinbarkeit von persönlicher Gesundheit, planetarer Nachhaltigkeit und ethischen Werten. Sie steht im Einklang mit der ayurvedischen Weisheit von Gleichgewicht, Mitgefühl und Respekt vor der Natur. Für den Einzelnen bietet sie Heilung von innen. Für den Planeten verspricht sie Nachhaltigkeit.

Und für Ayurveda und den Gesundheitstourismus schlägt sie eine Brücke zwischen alten Traditionen



und globalen Wellness-Bestrebungen. Mit der Entscheidung für Veganismus wählen wir nicht nur eine Ernährungsweise, sondern schließen uns einer Bewegung an, die das Leben in all seinen Formen – menschlich, tierisch und ökologisch – achtet.

Über die Autorin: Die Autorin ist praktizierende Ernährungsberaterin und Diätologin mit über zwanzig Jahren Erfahrung in den Bereichen Fruchtbarkeitsernährung, Autoimmunerkrankungen sowie Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten. Sie ist Gründerin von Karamelle, einem Unternehmen, das sich auf glutenfreie, vegane und zuckerfreie Produkte spezialisiert hat. Durch ihre Arbeit und Karamelle fördert sie achtsames Essen.

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@ajurwedamagazyn.pl

Kontakt in Indien:

Benny Thomas

Mail: info@indiavaluehealth.org

Mob: +91 984 612 1715

Media-Partner

Ayurveda **MEDICAL**
& Health Tourism **TOURISM**



Wie viel wasser sollte man trinken?

Entgegen der weitverbreiteten Annahme, dass acht Gläser Wasser täglich (oder bis zu 2-3 Ltr.) den Körper entgiften und die Haut mit Feuchtigkeit versorgen, vertritt Ayurveda eine andere Ansicht.



Dr Janardhana V Hebbar

Viele Gesundheitsexperten empfehlen, acht Gläser Wasser täglich zu trinken (oder 2 – 3 Ltr.)
Stimmt das? Was sagt Ayurveda dazu?

Lassen Sie uns das analysieren.

Laut Ayurveda gelten Durst, Hunger und Harndrang als natürliche Bedürfnisse.

Ayurveda lehrt: „Ein natürliches Bedürfnis zu unterdrücken, wenn es da ist, und ein Bedürfnis zu unterdrücken, wenn es nicht da ist, führt zu Krankheit.“ Ein gesunder Mensch sollte beispielsweise nur essen, wenn er hungrig ist, und nur trinken, wenn er durstig ist.

Wie viel Wasser sollte ich trinken? Es gibt Theorien, die besagen, dass acht Gläser Wasser den Körper entgiften, indem sie Giftstoffe ausspülen, und dass viel Wasser die Haut nährt und mit Feuchtigkeit versorgt. Dafür gibt es jedoch keine stichhaltigen wissenschaftlichen Beweise.

Und laut Ayurveda stimmt das nicht!

Wasser wirkt kühlend. Zu viel Wasser, selbst ohne Durst, kann Verdauungsstörungen verursachen und einen Zustand namens „Ama“ auslösen oder verschlimmern. Ama entsteht durch eine gestörte Verdauung und einen beeinträchtigten Stoffwechsel im Verdauungstrakt sowie im Gewebe und in den Zellen. Laut Ayurveda ist Ama die Vorstufe vieler Krankheiten.



Große Wassermengen erhöhen Kapha und Vata, während Pitta und die Verdauungskraft abnehmen.

Wie viel Wasser sollte man also trinken?

Bis Sie satt bzw. genug haben sind. Dann sollten Sie aufhören. Sättigung ist das Signal Ihres Körpers, dass Sie genug trinken getrunken haben.



Der richtige Zeitpunkt zum Wassertrinken ist während des Essens. Wasser vor dem Essen zu trinken, ist nicht empfehlenswert. Nach dem Essen sollte man nur dann Wasser trinken, wenn man Durst verspürt.

Moderne Forschung

Professor Michael Farrell vom Monash Biomedicine Discovery Institute sagt: „Wenn wir einfach auf die Bedürfnisse unseres Körpers hören, machen wir es wahrscheinlich richtig – trinken Sie einfach nach Durstgefühl und nicht nach einem komplizierten Zeitplan.“

(unabhängig davon sind evtl. Zustände im höheren Alter oder Krankheit, wenn man den Durst vergisst)

Ist zu viel Wasser schädlich für den Körper?

Das ist eine nie endende Debatte. Hier ein Vergleich zwischen der modernen wissenschaftlichen Argumentation und der Position des Ayurveda.

Moderne Argumentation:

Leichte Dehydrierung kann zu Störungen der Stimmung und der kognitiven Funktionen führen. Da das Gehirn zu 75 % aus Wasser besteht, ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr für die geistige Leistungsfähigkeit unerlässlich.

Es ist allgemein anerkannt, dass gesunde Menschen täglich ausreichend Wasser trinken sollten. Ayurveda rät jedoch, auf das Durstgefühl zu warten, bevor man trinkt. Dieses Prinzip entspricht der Theorie von Knappheit und Fülle im Ayurveda.

Bei Durst:

Ein gesunder Mensch sollte trinken, wenn er Durst hat; Man sollte ausreichend Wasser trinken, bis der Durst vollständig gestillt ist, und nicht ohne Durstgefühl trinken.

Das bedeutet nicht, die Wasseraufnahme einzuschränken – warten Sie einfach auf das natürliche Durstgefühl.

Es stimmt, dass Dehydrierung die Gehirnfunktionen beeinträchtigt. Gemäß der Theorie der Knappheit ist es



jedoch in Ordnung, das Gehirn mit begrenzten Ressourcen funktionsfähig zu halten. Das Gehirn benötigt Glukose. Das heißt aber nicht, dass wir ständig Glukose zu uns nehmen sollten.

Wasser und Agni

Agni ist das Verdauungsfeuer des Körpers. Zu viel Wasser kann Agni und Hungergefühl reduzieren. Deshalb wird es oft empfohlen, vor den Mahlzeiten zu trinken, um beim Abnehmen den Hunger zu zügeln.

Für übergewichtige Patienten, die Intervallfasten praktizieren, hilft viel Wasser trinken, den Hunger zu kontrollieren. Überträgt man diese Theorie auf gesunde Menschen, ist ein durch zu viel Wassertrinken bedingtes, geschwächtes Agni nicht gut. Daher wird von übermäßiger Wasseraufnahme abgeraten, außer im Sommer und Herbst, da sie Agni schwächt und die Dhatus (Gewebe) verdünnt.

Agni ist die Verdauungskraft des Körpers. Was ist, wenn jemand überhaupt keinen Durst verspürt? Im Ayurveda deutet verminderter Durst auf einen Pitta-Mangel hin. Gewürze wie Ingwer, schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel und Fenchel können helfen, das Pitta auszugleichen.

Und wie sieht es bei Krankheiten aus?

Die oben genannten Regeln gelten nur für gesunde Menschen. Bei Harnwegsinfektionen, Nierensteinen usw. wird eine größere

Wassermenge empfohlen, während bei Kardiomyopathie, Nierenschäden usw. eine Flüssigkeitsbeschränkung ratsam ist. In diesen Fällen gilt die obige Regel nicht.

*Der Autor, **Dr. Janardhana V. Hebbar**, ist Geschäftsführer und leitender beratender Arzt des Easy Ayurveda Hospitals in Morgan's Gate, Mangalore, Indien, und verfügt über mehr als 21 Jahre Erfahrung*

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 F M Media who owns the newspaper and partners or shareholders holding 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, Thattakad P. O, Kothamangalam.
3. Sri.Jose Sebastian Parathottathil, Mannackkanadu 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.

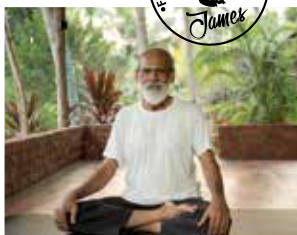
Kochi
19.01. 2026

Benny Thomas
Publisher



SOMATHEERAM
AYURVEDIC HEALTH RESORT

Authentisches Ayurveda für Körper und Seele



Direkt am atemberaubenden Malabar Strand in Kerala erwartet Sie das Somatheeram Ayurvedic Health Resort – ein Ort, an dem seit Jahrzehnten authentisches Ayurveda und höchste Qualität praktiziert werden. Das mehrfach ausgezeichnete Resort verbindet die Erfahrung renommierter Ayurveda-Ärzte mit speziell entwickelten Behandlungsprogrammen, die Körper und Geist stärken und dauerhafte Linderung bei Beschwerden wie Stress, Rückenschmerzen oder Übergewicht verschaffen.

Weitere Infos zu
Ayurveda-Kuren



Behandlungen:

Tägliche Behandlungen bis zu 180 Min.



Yoga & Meditation:

Tägliche Yoga-Sessions für Anfänger und Fortgeschrittene



Kulinarik: Ayurvedisch, Vegetarisch



Ausflüge: Backwaters und Kulturdenkmäler entdecken



Preis: 14-tägige Ayurveda-Kur ab: 1.680 Euro p. P. im DZ im Sommerangebot (zzgl. Flug).*



Somatheeram Ayurvedic Health Resort
Tel: +49 2173-999 39-0, Email: welcome@somatheeram.org

WWW.SOMATHEERAM.ORG

* Siehe AGB: www.somatheeram.org



Das Erbe des authentischen Ayurveda – seit 1908.

Ayurveda-Retreat in Kerala (Indien)
– ärztlich begleitet.

Erleben Sie wahres Wohlbefinden.



Condé Nast Traveller 2025



World Luxury Spa Award 2025



Scannen Sie den QR-Code für
Programme & Verfügbarkeit.



Wohlbefinden durch Ayurveda | seit 1908

Unsere Expertise:

- Traditionelle Panchakarma-Kuren (ärztlich begleitet) • GMP-zertifizierte Ayurveda-Produkte
- Individuell angepasste Wellnesspakete • Erfahrene ayurvedische Ärzte und Therapeuten
- International anerkannte Ausbildung

Vereinbaren Sie jetzt Ihre Beratung. ☎ +91 95551 56156 🌐 ktahv.com

*Ayurveda-Anwendungen dienen dem Wohlbefinden und ersetzen keine ärztliche Behandlung.