Band 8 - Nummer 1 März / Mai 2012 - Preis : ₹ 50, €4.80

Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens

HÖREN SIE AUF IHREN RÜCKEN !

Das ayurvedische Ernährungskonzept

"Der versteckte Schatz"



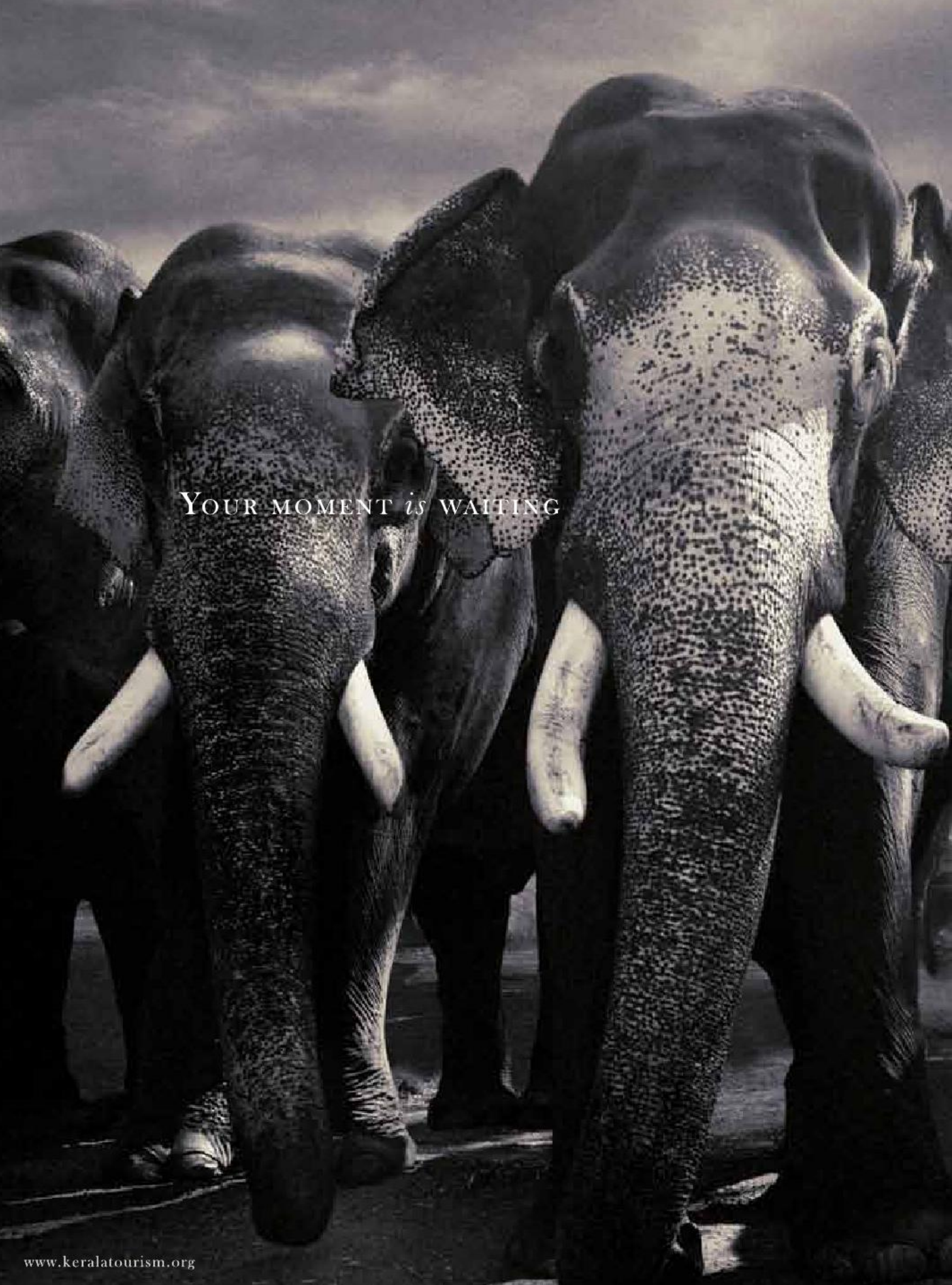
Issue partner

enchanting tamil nadu

ITB BERLIN

ITB Speziell

AN FM MEDIA PUBLIKATION
in Zusammenarbeit mit Kerala Ayurveda GmbH, Germany


YOUR MOMENT *is* WAITING
www.keralatourism.org


kerala
God's Own Country

Ayurveda
& HEALTH TOURISM

'A Complete Magazine on Authentic Ayurveda'

For more details: ayurvedamagazine@gmail.com

SUBSCRIBE NOW!



Malayalee Sangamam The largest circulated malayalam weekly newspaper published from Chicago, New York, and Toronto.



Name: Mr./Ms.....

Address:.....

.....

City:.....Pin code: .....

State:..... Country:.....

Email: .....Phone: .....

PLease find enclosed here with cheque/Draft No:.....Dated:.....

Bank..... .....

Subscription English			
Period	Three Years	Five Years	Including postal / courier charges
India	Rs. 550/-	Rs. 900/-	
Overseas	US$ 55/-	US$ 90/-	

• Price : Single copy India: ₹50, USA:$5, UK: £ 3.8, Singapore: S$9, Canada: C$7, UAE: Dirham 17, Korea: Won 7500

All payments to be made in favor of: M/S FM Media Technologies pvt Ltd,
2 B, Relcon Retreat, Prasanthi Nagar, Edappally, Kochi-682024, Kerala, India Tel/Fax: +91 484 2341715
Email: ayurvedamagazine@gmail.com, Our websites: www.ayurvedainternationalonline.com
www.ayurvedamagazine.org, www.ayurvedicproducts-services.com


अतुल्य ! भारत
Incredible ! India
www.incredibleindia.org
Ministry of Tourism
Government of India
अतिथिदेवो भव
Atithidevo Bhava
Venezianische Ferien
in Indien
• Palmengsäumte Kanäle • Glitzernde Lagunen
• Faszinierende Wasserwege • Gleitende Boote
• Venedig des Ostens
BACKWATERS, ALLEPEY - KERALA

Ayurveda
Die Wissenschaft des Lebens

RNI No. KERDER/2006/16470

Hauptschriftleiter
Benny Thomas

Content
Independent Media

Formgebung und Entwurf
Renu Arun

Experten-team
Mrs. S.Jalaja IAS (Retd)
Dr G S Lavekar (Director-General, CCRAS)
Dr K Rajagopalan
Prof. (Dr) K Muraleedharan Pillai
Dr P K Mohanlal (formerly Director,
Ayurvedic Medical Education , Kerala)
Prof. (Dr) KG Paulose (Vice-Chancellor,
Kerala Kalamandalam Deemed University,
Cheruthuruthy, Thrissur
Dr M E Sarma (Professor, Ayurveda College, Kottakkal)

Lingustische Beratung (teilweise)
Rosemarie Kelle (rosi.kelle@rediffmail.com)

Geschaeftspartner Uebersee
USA: CHICAGO Vincent Joseph Ph: 847 299 9954
USA: NEW YORK Vincent Sebastian
Mobile:1 917 992 9629
USA: CALIFORNIA Wilson Nechikat
Ph: 408 903 8997
CANADA Jose Sebastian Ph: 416 - 509 – 6265
UNITED KINGDOM Philip Abraham
Ph: 020 85021281
SWITZERLAND Dr George Sebastian
Ph: 527204780
IRELAND Thomas Mathew
Mobile: 00353 87 123 6584
UAE M/s Malik News Agency Llc Ph: 04 2659165.
SINGAPORE Stephen Anathas Ph +65 622 63069
GERMANY Thomas Vallomtharayil
Ph- 02305 4455 100
AUSTRIA Monichan Kalapurackal
Ph: 0043 6991 9249829
KOREA Dr A Thomas
Ph: 0082 1043 751470

Geschaeftspartner Indien
NEW DELHI S Unni, Mob. +91 99107 27307
Mob: 09868885599
KOLKATA: Samir Guha Ph: +91 33 2465 6681
MUMBAI: Mohan Iyer Ph: +91 22 6450 5111
AHMEDABAD Madanan MA
Ph: 27477629 Mob. +91 98980 02522
HYDERABAD Vinod Menon,
Ph: 09246828120
BANGALORE Kaustuv Das Ph: 0 9900513189
THIRUVANANTHAPURAM Kurian K Raju
Ph: +91 471 232 5565, Mob. +91 94461 06644
CHENNAI Satheesh C Anand Ph: + 91 98410 23010
PUDUCHERRY - K. Ramasubramanian - 9894977161
Geschaeftsfuehrung
FM Media Technologies PVT Ltd, 2B, Relcon Retreat,
Prasanthi Nagar, Edappally,
Kochi -682024, Kerala, India.
Tel/Fax: +91 484 2341715
Email: ayurvedamagazine@gmail.com
www. ayurvedamagazine.org
www. ayurvedicproducts-services.com

Herausgegeben, gedruckt und publiziert durch
Benny Thomas,
FM Media Technologies PVt Ltd, 2B, Relcon Retreat,
Prasanthi Nagar, Edappally,
Kochi - 682024, Kerala, India.
Editor: Benny Thomas

Gedruckt durch: Sterling Print House (P) Ltd, Door No : 49/1849, Ponekkara-Cheranellor Road, AIMS Ponekkara P.O. Cochin- 682 041, Ph: + 91 484 2800406, for M/s S T Reddiar & Sons, PB No. 3627, Veekshanam Road, Kochi- 35

Widerrruf: Die Aussagen in diesem Magazin wurde nicht von der Food and Drug Administration der USA oder anderer Länder untersucht. Die Informationen, die in diesem Magazin erscheinen, dienen nicht dazu Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln oder zu heilen. Sie ersctzen nicht den Besuch veim Arzt oder Heilpraktiker Wenn Sie gesundheitliche Beschwerbn oder Krankheiten haben, konsultieren Sie ihem Arzt. Auch sollten begonnene Behandlungen nicht unterbrochen oder abge-vrochen werden. Alle Beiträge sollen der Information dienen.

Zivilisationskrankheiten oder sogenannte Life-Style-Erkrankungen zeigen die Kehrseite unseres modernen Lebens. Immer mehr Menschen suchen nach Veränderungen in ihrem Lebensstil. Diese Änderungen umfassen die Qualität, Zubereitung und Umfang der täglichen Ernährung, ausreichende Bewegung und die notwendige Entspannung. Kochen und die schmackhafte, Zubereitung von natürlicher Nahrung bekommt wieder einen hohen Stellenwert. Viele Menschen fühlen sich überfordert und ausgebrannt, fast wie Maschinen, die ständig auf Hochtouren laufen und schließlich Schäden bekommen.

Das Stress-Niveau hat sich für die meisten Menschen deutlich erhöht. Die Ironie unserer ganzen schnelllebigen Entwicklung ist, das wir bzw. unser Körper gar nicht mithalten können und die vermeintlichen Verbesserungen, unsere Lebensqualität nicht wirklich begünstigt hat. Wörtlich genommen hat die schmackhafte und dazu in großen Mengen genossene Nahrung „unserem Bauch nicht wirklich gut getan“

Das gleiche gilt für unsere wenig ausreichende körperliche Bewegung. Im Grunde genommen wehrt sich unser Körper gegen zu wenig Bewegung, sei es bei der Arbeit oder anderswo. Er braucht ausreichende Bewegung für die Muskulatur bzw. den gesamten Bewegungsapparat, anderenfalls können sich auf Dauer Beschwerden einstellen.

Dem Ayurveda, mit seinen natürlichen Verfahren und Formulierungen, kommt hier eine wichtige Rolle für die Bewahrung und Wiedererlangung von körperlicher Gesundheit und Wohlbefinden zu.

Den Weg dahin und die richtige Handhabung zeigt uns das uralte ganzheitliche Gesundheits- und Heilsystem des Ayurveda und unterstützt uns mit ganz konkreten Vorschlägen medizinischer Art als auch für Veränderungen im Lebensstil.

Die Titelgeschichte dieser Ausgabe beschäftigt sich mit Rückenschmerzen und den ayurvedischen Behandlungsverfahren. Alle Fachärzten, mit denen wir gesprochen oder die einen Artikel verfasst haben, sind sich einig in diesem Punkt : Medizin und Behandlungen können helfen und erleichtern, aber der Patient selbst muss auch Unterstützung leisten, um den Körper zu kurieren.

Darum ist es wichtig, die Signale des Körpers wahrzunehmen und zu beachten.

CONTENTS

COVER STORY



29 HÖREN SIE AUF IHREN RÜCKEN !

Die Wirbelsäule stützt den menschlichen Körper und wird doch häufig sehr vernach-lässigt. Nimmt sie Schaden, gibt es große Probleme im Bewegungsapparat und kann sogar Unbeweglichkeit nach sich ziehen. Ein besseres Verständnis für die Wirbelsäule ist also dringend notwendig. Dr. K Krishnan Namboodiri erklärt die ayurvedische Sichtweise der Wirbelsäule, deren Struktur, Funktion und mögliche Störungen. Er erläutert die wichtigsten und wirkungsvollsten ayurvedischen Verfahren und Behandlungsformen bei Rückenschmerzen.



44 Food court

Bevor Sie essen...!
"Du bist, was du ißt" sagt ein SprichwortIm Ayurveda ist das schon immer bekannt

Zur Verdauung
Ayurveda hat verschiedene Rezepturen wie Trikatu und Triphala, die den Verdauungsprozess unterstützen. Sie können verabreicht werden, um das System anzuregen oder auch zur gesundheitlichen Pflege. Jedoch sollten sie möglichst nach Anweisung durch den Arzt genommen werden.

10 Ayurveda - ganzheitliches Lebenskonzept – Gesundheitslehre und Heilkunde

14 Ready for the world

Hoch qualifizierte Ärzte, eine gute Infrastruktur, erstklassige Kureinrichtungen mit hervorragenden Regenerations- und Verjüngungstherapien in einer gesunden Umgebung
- das bietet Ayurveda in Kerala Heilsame, aufbauende und pflegende Behandlungsverfahren in einer wunderschönen und angenehmen Atmosphäre

34 West –OST-Orientierung

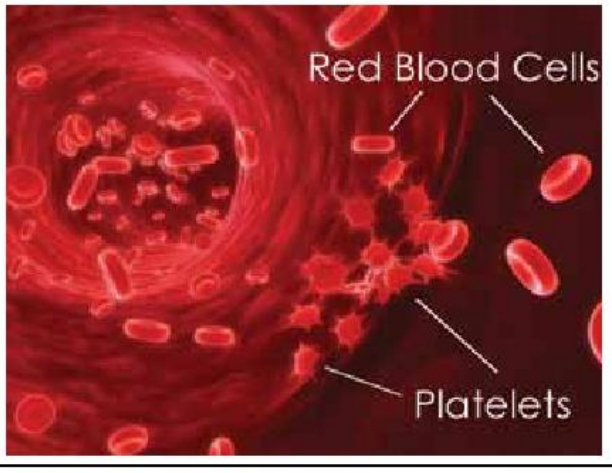
Die ausufernde Gesundheitsindustrie und der sorglose ungesunde Lebensstil haben großen gesundheitlichen Schaden bei den Amerikanern angerichtet.Hier kann Ayurveda sich zu einer herausragenden Therapie entwicklen, schreibt Aldous Freeman

38 BEAUTY ZONE

Die Haut als Spiegel der Gesundheit

26 "Der versteckte Schatz"

Wie bei einem ganzheitlichen Ansatz der idiopathischen trombozytopenischen Purpura zufällig eine wirkungsvolle Behandlungsweise entdeckt wurde.



NOW OPEN










60 Lake-facing Rooms • Floating Cottages • Heritage Villas • Luxury Houseboat • Mystic Spice *The All Day Dining*
Chemmeen *The Seafood Speciality Restaurant* • Zephyr *The Poolside Cafe & Bar* • Madira *The Bar*
Conference Facilities for up to 120 guests • Outdoor Banquet and Wedding Lawns for up to 500 guests
Internet Cafe • Swimming Pool • Yoga & Meditation Deck • Spa & Fitness Centre • Wi-fi • Indoor Activity Centre

vasundhara
SAROVAR PREMIERE
kerala - vayalar
A SAROVAR HOTEL

www.vasundhararesorts.in
www.sarovarhotels.com

VASUNDHARA SAROVAR PREMIERE
VP II / 326 B, Vayalar, Cherthala,
Alleppey District, Kerala 688 536
T: +91 478 661 3000 F: +91 478 661 3030
E: vsp@sarovarhotels.com

Toll Free Reservations 1 800 111 222
sms **SAR** to 56677

SAROVAR SALES & RESERVATIONS
Ahmedabad (079) 2642 5299 • Bengaluru (080) 4115 3344
Chandigarh (0172) 4299 999 • Chennai (044) 2826 5566
Delhi (011) 2638 3851-55 • Hyderabad (040)2374 1666
Indore (0731) 3072 727 Kolkata (033) 4400 3900
Ludhiana 0161-2773 000 • Mumbai 022-6156 5757
Pune 020-2683 0855 • Surat 099740 22783
Vadodara 09974012410

Ayurveda - ganzheitliches Lebenskonzept – Gesundheitslehre und Heilkunde



Von Rosemarie Kelle

Der Ayurveda ist eine ganzheitliche Gesundheitslehre und Heilkunde, die tief in der Natur verwurzelt ist. Er wird auch als „Wissen vom langen und gesunden Leben" beschrieben und stammt aus der uralten indischen Hochkultur. Eine Gesundheitswissenschaft nicht nur für Krankheiten, sondern auch ein System, das einen ganzheitlichen Lebensweg aufzeigt, der körperliches und geistiges **Wohlbefinden beinhaltet**.

So strebt Ayurveda den Einklang mit Mutter Natur an - eine natürliche Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele. Ungünstige Lebensweise und Ernährung können das Gleichgewicht stören zu Disharmonien führen und somit Krankheiten auslösen.

Die Ziele von Ayurveda sind : „Die Gesundheit schützen und die Krankheit des Erkrankten behandeln.

Die Therapien orientieren sich an den speziellen Bedürfnissen des einzelnen und machen Ayurveda damit zu einer ganzheitlichen erfolgreichen Gesundheitslehre und Heilmethode, die immer größere Bedeutung gewinnt.

Ayurveda

…die Kunst des gesunden Lebens

Ayurveda bedeutet in der Übersetzung die „Wissenschaft des vom langen und gesunden Leben"

Ayurveda entstammt der uralten Hochkultur Indiens von vor über 2.500 Jahren.

Tief verwurzelt in der Natur befürwortet Ayurveda ein Leben in Einklang mit der Natur – ein Zuwiderhandeln öffnet Tor und Tür für Unwohlsein und zu Krankheiten.

Durch genaues Studium und Beobachtung der Zusammenhänge zwischen Mensch und Natur forschte und entwickelte sich über die Jahrhunderte hinweg einzigartiges, ayurvedisches Wissen, um es zugunsten der Menschen einzusetzen.

Ayurveda brachte die wohl umfassendste, ganzheitliche Gesundheitslehre hervor, die wir kennen. Sie bezieht alle Aspekte des menschlichen Lebens ein.

Das komplexe, in sich völlig schlüssige System sieht den Menschen in seiner Einheit von Körper, Geist und Seele. Auch Glück und Zufriedenheit im Leben ist ayurvedische Ziel.

Zunehmend erkennt man die Bedeutung dieser Zusammenhänge **für das menschliche Wohlbefinden**. Damit erreicht Ayurveda weltweit immer größeren Zuspruch. Obwohl eine alte Wissenschaft, zeigen ayurvedische Behandlungen bei vielen verschiedenen Krankheitsbildern dauerhafte Erfolge. Dazu zählen insbesondere chronische Erkrankungen und auch die modernen Zivilisationserkrankheiten

Medikation im Ayurveda

Die ayurvedische Medizin und Rezepturen beinhalten vorzugsweise ausschließlich natürlich **vorkommende Pflanzen, Pflanzenbestandteile und Produkte**. Die physikalischen und chemischen **Eigenschaften jeder Pflanze und** jedes Minerals richten sich nach deren elementarem Aufbau.

Nach dem Verständnis von Ayurveda basiert alles auf den fünf





Ein Geheimtipp der Natur

Entdecken Sie eine verborgene, bezaubernde Welt in den Hügeln von Wayanad. Spüren Sie die erfrischende, kühle Brise des Windes über den Feldern und Flüssen und die bizarren Nebeln der in den Bergen. Lauschen Sie den flüsternden Bächen, die viele Geschichten zu erzählen haben. Wandern sie durch die Wildnis von Wayanad und bewundern Sie die sensationelle Flora und Fauna. Gleich neben üppigem Grün können Sie traumhafte, warme Tage an spektakulären Gewässern verbringen.

Herzlich Willkommen in Vythiri Village. Ein Geheimtipp der Natur – hier bietet sich Ihnen Einzigartiges. Ein besonderer Ort der Erholung und Ruhe gepaart mit dem perfektem Luxus der kleinen Cottages und Baumhäuser in den üppigen, grünen Hügeln.

Verstreut liegen sie auf einem großzügigen Areal von etwa 20 Morgen in einer Höhe von 800 M.ü.M. Vythiri village ist eines der Top-Spa's in Kerala

Ayurveda Pakete

Vythri village bietet Ayurveda, die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben, die sich über lange Zeit entwickelt hat. Kuren Sie unter der Überwachung und in Begleitung von qualifizierten Ärzten und hervorragend ausgebildeten Therapeuten in einem hygienisch hervorragendem Umfeld. Hier können sich Körper, Geist und Seele wunderbar erholen, regenerieren und neue Energie tanken – und alles im Einklang mit der Natur.

Erholsame Regeneration und Verjüngung

Das Relaxation-Programm ist ein 21-tägiges Kurprogramm und erneuert die körperlichen Kräfte und die Vitalität. Die Panchakarma-Programme beinhalten Rasayanas, dienen der Prävention und Gesundheits-förderung durch Eliminierung der Körperschlacken und Toxine und stärken das Immunsystem. Neben Yoga, Meditation, ayurvedische Ernährung ist auch ein Besichtigungsprogramm beinhaltet.

Schönheitsprogramm

Dieses 10-tägige Entspannungsprogramm entgiftet und reinigt den Körper, sorgt für eine schöne Haut, unterstützt die Blutzirkulation, reguliert den Stoffwechsel, entschlackt und vitalisiert Körper, Geist und Seele. Das Programm beinhaltet Meditation, Atemübungen, Yoga und Ayurvedische Ernährung.

Kurprogramme für die Gelenke

Ayurveda bietet umfangreiche Behandlungsmöglichkeiten bei Knochen- und Gelenkerkrankungen, wie z.B. Osteoarthritis, Rheumatoider Arthritis, Wirbelsäulenerkrankungen, posttraumatischen und Problemen nach Unfällen und Sportverletzungen

Anti-Stress-Programme

Ayurveda in Kombination mit Yoga bietet beste Behandlungsprogramme für stressbedingte Beschwerden. Das 14-Tage-Package reduziert Stress, depressive Tendenzen, Ängste und andere psychosomatische Befindlichkeiten

Wieder in Harmonie mit der Natur– im NAWA SPA

Hier im Nawa Spa erwartet wir Sie ein bestens ausgebildetes Team von Wellness-Therapeuten in ganzheitliche Behandlungsweise, sei es Yoga, Massagen, Schönheitsbehandlungen, Ernährungs- oder Wellnessberatung.

Vythiri Village
a luxary spa resort

VYTHIRI VILLAGE

NH-212, Near Vythiri Town, Vythiri P.O,
Wayanad – 673 576, Kerala, India
Ph: +91 9388256723 +91 4936 256 716 / 717 / 718 /719,
Fax: +91 4936 256 720
info@vythirivillage.com , reservations@vythirivillage.com
Web: www.vythirivillage.com





Elementen unseres Universums und jegliche Materie ist geformt durch das Zusammenspiel dieser Elemente Es sind dies : Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther (Raum). Somit sind auch die Eigenschaften **jeder Pflanze, jedes Nahrungsmittels** etc. eine für sich charakteristische Zusammensetzung der Elemente. So konnte und kann der **therapeutische Nutzen jeder Pflanze** und jedes Minerals erforscht und entwickelt werden. Die jeweilige Zusammensetzung kann damit gezielt genutzt und mit größtmöglicher Wirksamkeit zum Einsatz kommen..

Entsprechend der ayurvedischen Aussage „Du bist was du isst" wird den Ernährungs- und Lebensgewohnheiten große Aufmerksamkeit gewidmet. Dieses grundlegende Prinzip wird im Ayurveda nicht **nur medizinisch reflektiert, sondern** auch auf die Eßgewohnheiten des Patienten und der Art und Qualität der Nahrung übertragen.

Mit der Entdeckung des Penicillins wurde beispielsweise eine unglaubliche Zahl von „chemischen" Heilungen angekündigt, die schnelle Resultate versprachen. Jedoch kündigten sich bald auch alarmierende Nebeneffekte an. Schlimmer noch, es entwickelten sich oft chronische Krankheitszustände hinzu; Magengeschwüre, Diabetes, Nieren- und Leber-Beschwerden, Hämorrhoiden u.v.m.

Ayurvedische Medizin dagegen ist ausschließlich natürlich und die Nebeneffekte sind minimal, die Behandlungen verursachen keine chronischen Störungen. Es ist daher nicht verwunderlich, dass das natürliche System von Ayurveda **immer mehr Anhänger findet**.

K e r a l a

….das Land von Ayurveda

Kerala allgemein bekannt als „Gottes eigenes Land - God's own Country„ ist ein Bundesstaat im Süden Indiens, der in vieler Weise einzigartig ist. Dieser Staat hat einen besonderen kulturellen Hintergrund. Charakteristisch ist seine Abneigung Neues sofort zu akzeptieren. Alles wird zunächst genau unter die Lupe genommen und getestet, bevor es zum Einsatz kommt, um Traditionen nicht durch fremde **Einflüsse zu verwässern. Wenn es** jedoch der Weiterentwicklung dient, ist man bereit, Bewährtes mit neuem zu ergänzen und zu verfeinern.

Das gleiche Prinzip gilt für Ayurveda, was zwar in ganz Indien praktiziert wird, aber in Kerala doch seine eigene Entwicklung genommen hat. Obwohl die Ursprungstexte im Ayurveda für alle gleich sind, hat das „Kerala-System" der Behandlungen und Kuren wesentliche Unterschiede und zeichnet sich durch mehr effektive Ergebnisse aus.

Kerala ist mit einem sanften Klima gesegnet, reich an natürlichem Grün und mit einer Fülle an Kräutern und medizinischen Heil**pflanzen die in Behandlungen Anwendung finden**.

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

Behandlungs-Verfahren

Die Therapien orientieren sich an den speziellen Bedürfnissen des einzelnen und machen Ayurveda damit zu einer ganzheitlichen Heilmethode, die immer größere Bedeutung gewinnt.

Zunächst unterscheidet man zwei Behandlungsverfahren – Samana und Sodhana -

Samana ist im allgemeinen ein Verfahren für körperlich leichtere Beschwerden. Es erfolgt eine medizinische Behandlung kombiniert mit leichteren, sanften und beruhigenden Anwendungen.

Sodhana erfolgt bei schwerer erkrankten Patienten. Das Verfahren ist viel intensiver und

dauert mehrere Wochen.

Sodhana ist aufgebaut aus zusätzlichen speziellen Vorsorgemaßnahmen, regelmäßigen Kontrollen und besonderer Überwachung.. Es scheint uns wie ein „Wunder" berichten zahlreiche Patienten von ihren positiven Erfahrungen. Durch viele neue Besucher aus aller Welt **findet Kerala immer mehr Beachtung.**

Spezielle Therapien

Pizhichil (Ölbad) ist eine Behandlung für Blockaden in Blutgefässen, Nervenbahnen etc. Es ist

Besonders wirkungsvoll und **effizient bei Krankheiten, deren**

grundlegende Ursache Gefäß-Blockaden sind.

Ilakizhi (Kräuterbeutel-Massage) ist eine Behandlung bei Entzündungen, soll Blockaden in Muskeln und Gelenken verringen und entfernen, sowie Schwellungen reduzieren und die Zirkulation anregen.

Njavarakizhi (Reisbeutel-Massage) grundsätzlich eine aufbauende Behandlung. Findet

besondere Anwendung um Muskeln zur kräftigen und die Schmierung von Gelenken zu unterstützen.

Shirodhara (Stirnguss mit medizinierten Ölen, Milch etc.) Diese Behandlung ist indiziert bei verschiedenen Problemen wie Schlaflosigkeit, Neurosen, Migräne, Kopfschmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisverlust und weiteren Gehirn- und Nervenkrankheiten.

Einige andere Kerala Spezialitäten sind Schwitz-Behandlungen, Kopf-Packungen, lokale

Ölbehandlungen u.v.m.

Panchakarma Kur

Eine Panchakarma Behandlung wird von vielen europäischen Personen missverstanden und soll darum hier extra erklärt werden:

Für den Gesunden bietet sie vielfältige Möglichkeiten zur Regeneration. Für den Kranken öffnen sich Wege zur Linderung und Heilung.

Wörtlich übersetzt heißt Panchakarma „fünf Behandlungen"

Früher waren damit die fünf „Hauptanwendungen" gemeint.

Die agrivierten Doshas (Vata, Pitta, Kapha – Bioenergien) werden dabei ausgeleitet, um den Körper wieder ganzheitlich zu harmonisieren und in eine gesunde Balance zu versetzen.

Fünf Verfahren können eingesetzt werden, es kommen aber nicht immer alle zur Anwendung:

Vamana – therapeutisches Erbrechen (nur selten angezeigt)

Virechanam - Abführen

Asthapanam/Anuvsanam – Medizineinlauf u.a. mit Öl – auch genannt Vasti

Nasyam, dabei werden spezielle Kräuteröle in die Nase geträufelt – aus ayurvedischer Sicht wirksam z.B. bei Kopferkrankungen.

Raktamoksham – Blutausleitung

Vor diesen intensiven Behandlung erfolgt eine Vorbereitung, z.B. durch Ölanwendungen, Dampfbäder etc.

bei der Ablagerungen und Schlacken gelöst und ausgeleitet werden und bewirken eine innere und äußere Reinigung. Alle Behandlungen folgen dabei einem genauen, zeitlichen Turnus.

Alle erwähnten Spezial-Anwendungen einschließlich der Panchakarma-Behandlungen bedürfen besonderer Aufmerksamkeit und Überwachung.

Für diese höchst intensiven Behandlungen ist es daher notwendig dass die Patienten in eine entsprechend ausgestattete Einrichtung bzw. Hospital gehen, da hier eine ununterbrochene klinische Beobachtung und Überwachung erforderlich ist. Hier stehen Ärzte, Krankenschwestern und Pfleger rund um die Uhr zur Verfügung. Das gut ausgebildete Massagepersonal ist ständig zur Verfügung und die Special-Küche bereitet ayurvedisch-vegetarisches Essen authentisch zu.

Die besonders aufmerksamen Behandlungen und die Fürsorge wird dem Patienten gut

tun, ihn beruhigen und ihm tiefes Vertrauen geben, welches in hohem Masse zu seiner

Genesung beiträgt.

Allgemein ist noch zu erwähnen, dass die ayurvedischen Behandlungen, ob als Präventivmaßnahme zur Gesunderhaltung, Stärkung des Immunsystems wie auch als medizinische Therapiemaßnahme bei verschiedenen Erkrankungen immer von moderner medizinischer Labortechnik (Urin-, Blutuntersuchung etc.) begleitet werden. Die Patienten erhalten ausführliche Behandlungs-und Abschlußberichte sowie ggfs. auch weiterführende Vorschläge für zu Haus.

Idealerweise sollte eine Kurdauer nicht weniger 3 Wochen/21 Tage betragen.

Die Autorin Rosemarie Kelle ist Vitametikerin und Ayurveda Consulatant mit qualifizierter Ausbildung in Deutschland und Indien. Hinzu kommt ihr Anliegen nach Aufklärung zum authentischen, traditionellen Ayurveda. Privat engagiert sie sich für die Förderung Indischer Kinder und Jugendlicher. www.vitametik-kelle.com und www.keralatraditions.de

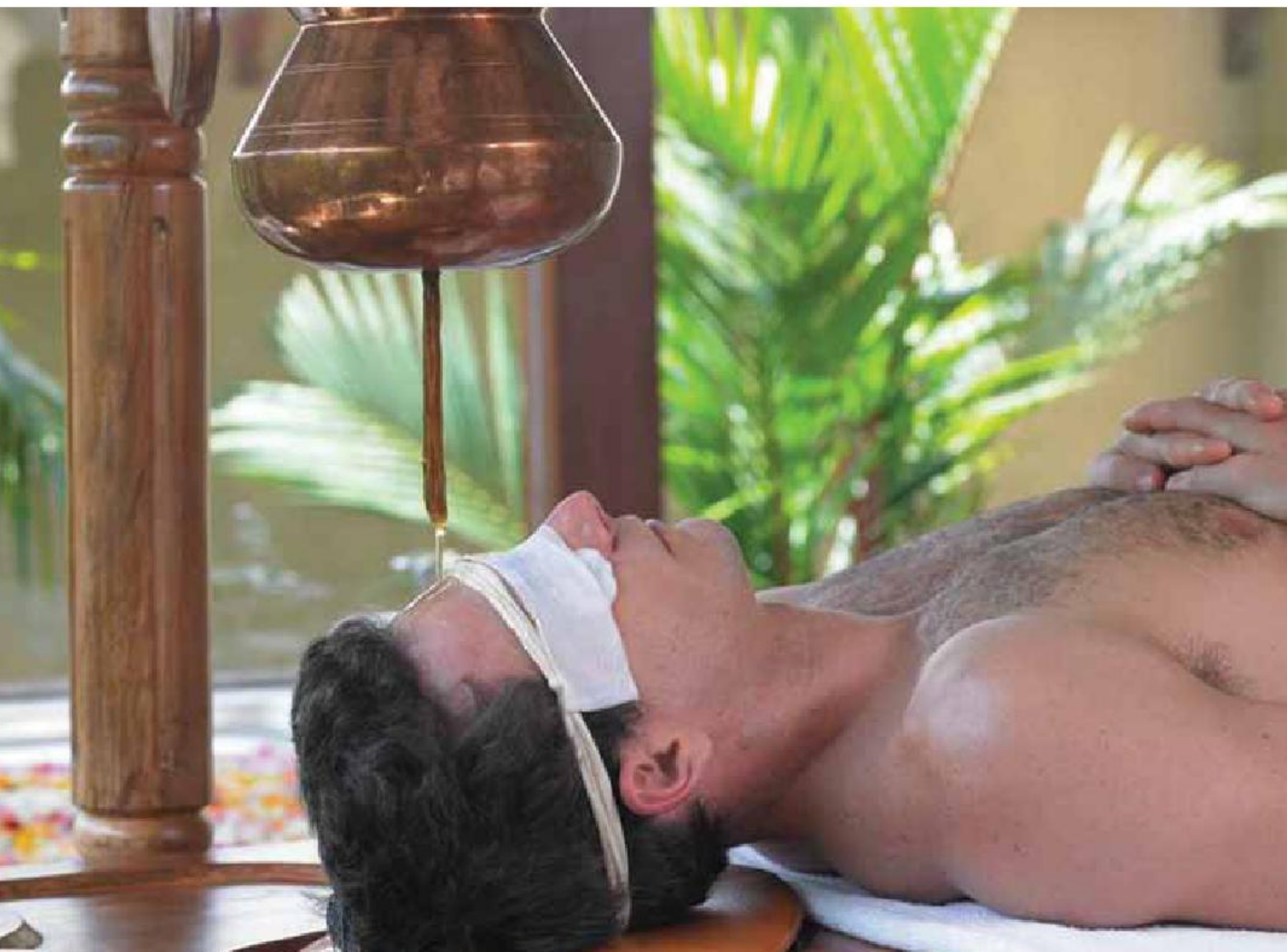



3rd Floor, Karimpanal Statue Avenue, G. H. Road, Thiruvananthapuram - 695 001, Kerala, India
Tel: +91 9846466244 Email:info@vedawellnessolutions.com

Ready for the world

Hoch qualifizierte Ärzte, eine gute Infrastruktur, erstklassige Kureinrichtungen mit hervorragenden Regenerations- und Verjüngungstherapien in einer gesunden Umgebung - das bietet Ayurveda in Kerala Heilsame, aufbauende und pflegende Behandlungsverfahren in einer wunderschönen und angenehmen Atmosphäre

By Aby Abraham G K and A P Jayadevan



Vijaya Corporate



Das einzige 5 Sterne Resort in Thekkady









Ohne die Einheit mit der Sie umgebenden Natur zu stören, können Sie den unglaublichen Komfort in unserem Resort erleben. Zusätzlich zur Pracht Thekkadys inspiriert unser Resort Ihre Sinne mit einer Schwimmhalle, Garten- und Hochzeitssuiten, sowie mit Terrassen, Pools, Ayurvedaangeboten, Yoga und vieles mehr. Unser Ayurvedazentrum wird von einem professionellen Team geführt. Ohne Frage wird ein Aufenthalt in unserem Resort ihre Leben für immer verändern.



THE ELEPHANT COURT

The life in wildlife
Thekkady

www.theelephantcourt.com

Thekkady P. O., Idukki District, Kerala, India 685 536 Tel.: +91 4869 224696/97/98 Fax.:+91 4869 224238
email: info@theelephantcourt.com
For reservations: +91 484 4024440/41 Fax.: +91 484 2205369 email:reservations@theelephantcourt.com

A venture of Vijaya Hospitality and Resorts Ltd.

Kerala – Land des traditionellen Ayurveda hat sich bereits weltweit seinen Platz für hervorragende Behandlungsverfahren erobert. Inzwischen wird erkannt und anerkannt, dass Ayurveda künftig eine große Rolle bei der Gesunderhaltung als auch bei ganzheitlichen, medizinischen Behandlungsverfahren spielen wird.

Heutzutage kommen alle, vom Premierminister, über wohlhabende Geschäftsleute bis zu Normalverdienern nach Kerala, um die sogenannten Geheimnisse von Ayurveda zu entdecken. Während es immer wieder skrupellose Menschen gibt, die schnelles Geld mit Ayurveda verdienen wollen, bemühen sich hier seriöse Einrichtungen ernsthaft darum, Ayurveda einen weltweit Name zu verschaffen, der Vertrauen verdient. Zwar bieten die meisten von ihnen zur Zeit Reinigungstherapien an, jedoch wird gleichzeitig versucht, den heilenden Charakter bekannt zu machen und voran zu bringen. Dr. A.M. Anvar, Leiter und Chefarzt des Punarvana Ayurveda Hospitals in Kochi berichtet, das über 450 Patienten aus der ganzen Welt im vergangenen Jahr zur Behandlung kamen. Während etwa die Hälfte von ihnen aus den Ländern des nahen Ostens stammen, kommen zwischenzeitlich viele Südafrikaner mit indischen Wurzeln. „Im letzten Jahr hatten wir auch 16 Pesonen aus Slowenien zur Behandlung hier“ sagte er.

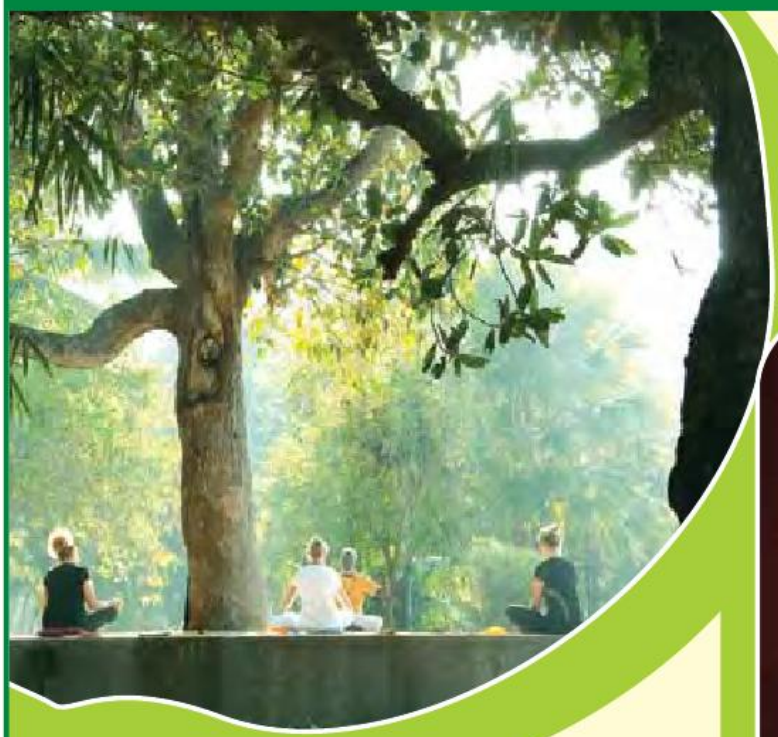
Das große Interesse an Ayurveda hat viele Gründe. Immer mehr Menschen stehen alternativen Behandlungsmethoden aufgeschlossen und positiv gegenüber. Sie entdecken in zunehmendem Maße die Vorzüge alternativer und natürlicher Methoden und der Kräutermedizin. Einfache, umfassende Behandlungsmethoden, nur ganz geringe Nebenwirkungen mit gute Heilaussichten gerade bei chronischen Erkrankungen – es gibt viele Gründe für die weltweite Aufmerksamkeit für dieses System. Der Aufstieg Indiens als Wirtschaftsmacht hat großes Interesse „an allem, was indisch ist“ entfacht, einschließlich AYURVEDA.

Kerala Ayurveda, bei dem hauptsächlich Medizin pflanzlichen Ursprungs zum Einsatz kommt, hat im Vergleich zu mineralischen Medizin aus Nordindien große Vorteile. Im Lauf der Zeit hat Kerala seine eigenen Behandlungsmethoden und formulierungen entwickelt, die einfach und sehr wirkungsvoll sind. Einige von ihnen sind so Kerala-spezifisch, dass sie nirgendwo anders ausgeübt werden können. „Zum Beispiel bei Elakkizhi, einer Massage-Anwendung, benutzen wir frische Blätter“ sagt Dr. Anvar. Dafür sind frische Produkte und verschiedene Vorbereitungen nötig, die in einem anderen Land kaum möglich sind.









isola di cocco
The Complete Resort



Isola Di Cocco

The Complete Ayurvedic Resort

Poovar.P.O.,Trivandrum 695 525, Kerala, India, Tel :+91 471 2210 008, 2210 918, Fax : +91 471 2210 500
E-mail : reservations@isoladicocco.com, info@isoladicocco.com, Web : www.isoladicocco.com

AYURVEDA BODY CARE PROGRAMME **YOGA COURSES** **AYURVEDA COURSE**
















Hinzu kommt die enge Verbindung zu weiteren Kerala Praktiken, die **man sonst nirgendwo findet**."
Die Verfügbarkeit von sehr gut ausgebildeten Fachkräften, sowie die ständige und aktive Präsens der traditionellen Ayurvedaärzte mit ihrem großen Wissen und langjähriger Erfahrung über Generationen hinweg haben zum guten Ruf des authentischen Kerala Ayurveda beigetragen. Professionelle Ayurveda-Ärzte und Ayurveda-Hospitäler haben die Akzeptanz von Ayurveda erhöht.
Keralas hervorragendes Klima, seine günstige Lage in den Western Ghats, da üppige Grün, die Vielfalt der medizinischen Kräuter sind natürliche Grundlage für den Erfolg von Ayurveda. Hinzu kommt die Monsunzeit, die viele für die beste Jahreszeit für die Ausübung der Regenerations- und Verjüngungs-therapien halten. Tatsächlich ein ganzes Paket . heilsame, klimatische Verhältnissen, reine, unver-schmutzte Luft, sauberes

Wassers, freundliche und gebildete Menschen für einen neuen Lebensweg. „Ayurveda in vollkommener Übereinstimmung mit dem natürlichen und sanften Flair von Kerala“, sagt Herr Jose Dominic von den CGH-Earth Hotels, die mit dem „Grean Leaf“ für authentisches Ayurveda ausgezeichnet sind. Natürlich hat auch Keralas Soziale Infrastruktur zum dortigen Ayurveda-Bekanntheitsgrad mit geholfen. Die vier internationalen Flughäfen bieten beste Verbindungen und ein ausgezeichnetes Straßennetzwerk der Städte untereinander sorgen für leichte Zugänglichkeit der verschiedenen Ayurveda-Einrichtungen. Eigentlich ist es eine Ironie, dass Ayurveda-Ärzte für die **Effizienz von beruhigenden, pfleg**enden Therapien votieren, obwohl doch die Reinigungstherapien, die Massagen und die Panchkarma Behandlung Ayurveda letztendlich berühmt und bekannt gemacht hat. Die meisten der Ayurvedaärzte lehnen das jedoch ab und stehen zum traditionellen und klassischen Ayurveda, das die Patienten kuriert und zurück zu einem gesunden Leben verhilft.

„Samana Chikitsa – die sogenannte Beruhigungstherapie erfordert Präzision „ sagt Dr. M Prasad, Chefarzt des Sunethri Ayurveda Hospitals in Thrissur. Und ebenso das Befolgen von Richtlinien. Wenn Patienten lediglich zu einem kurzen Aufenthalt kommen, tendieren die Ärzte zu leichteren Optionen. An vielen Plätzen gilt : Auftrag erhalten und ausführen“ Ayurveda hat viele wirkungsvolle Behandlung für etliche Krankheiten, bei denen die moderne Medizin wenig anzubieten hat. Dazu gehören Autoimmunerkrankungen wie rheumatische Arthritis, neuromuskuläre Erkrankungen, Hautkrankheiten wie Psoriasis, Zivilisationskrankheiten wie Korpulenz und Diabetis. Ebenso Behandlungsmöglichkeiten bei Unfruchtbarkeit. „Für bestimmte Krankheiten wie rheumatische Arthritis und Psoriasis und eine Gesamtheilung nicht bzw. kaum möglich, jedoch kann die Lebensqualität deutlichst verbessert werden und ein durchaus normales Leben ermöglichen“ so Dr.Shaji Varghese Pattarumadom, der das Pattarumadom Ayurveda Hospital bei Nedumbasserry in Kochi leitet. Er ist Ayurvedaarzt aus sechster Generation und behandelt Patienten aus verschiedenen Ländern.

Die meisten Ayurvedaärzte und Praktiker sind vom großen ayurvedischen Potential überzeugt, und Kerala und Indien sind dabei dieses **optimieren. Das globale Pflanzen** und Alternativ-Meidzinsystem wird auf etwa eine Millionenschwere Dollar Industry eingeschätzt, wovon China etwa 85% Anteil hält. Der Anteil von Ayurveda ist weniger als ein Prozent. Indiens Ayurveda Industrie beträgt über 4.000 Crore.

„In Kerala gibt es etwas 1.200 Firmen die Ayurveda Produkte und Dienstleistungen anbieten “ sagt Dr. Joy Varghese (CEO of CARe Keralam – ein Zusammenschluß **von Ayurveda-Produktionsfirmen)** Deren Gesamteinkünfte betragen weniger als 500 Crore

Unter Berücksichtigung von Kera-







las reichem Erbe an Medizinpflanzen und Präsenz von rund 200 GMP-zertifizierten Herstellern ist das kein zufriedenstellendes Ergebnis.
Die Einbeziehung des Tourismus hat geholfen, an dieser Stelle etwas gezielter aufzutreten. Die"Green and Olive Green-Leaf" Zertifikate bieten den Patienten grundlegende Kriterien für die Wahl eines Hospitals. Es gibt nur etwa 100 Einrichtungen mit dieser Auszeichnung. Das lässt wenig Interesse und Leidenschaftlichkeit für die Sache vermuten. Die NABH, die an der Anerkennung des nationalen Levels arbeitet, findet in Kerala wenig Unterstützung.

„Patienten aus der ganzen Welt kommen nach Indien für allopathische Behandlungen" sagt Herr K. Aboobaker, ein Tourismusberater. Die Preise sind sehr gering, verglichen mit westlichen Ländern insbesondere für chirurgische Eingriffe, wie Herzchirurgie, Schönheits-OP's und in der Zahnmedizin. Keralas gut ausgebildete Fachleute und gut ausgerüstete Krankenhäuser mit hohem Standard sind attraktiv für Touristen, die eine medizinische Behandlung benötigen. Ein integrative Annäherung auch in der Gesundheitspflege wird Keralas Image als komplette und fundierte Destination für medizinischen Tourismus bekannt machen. „

„Wir müssen auf jeden Fall unsere ethischen Praxis folgen, wenn wir das Wachstum unterstützen wollen" sagte Dr. Anvar. Wir können nicht einfach irgendwelche Behandlungen anbieten, nur weil gerade Patienten hier gelandet sind. Gerade kürzlich habe ich die Behandlung eines Paares aus den Golfstaaten abgelehnt, weil sie nicht die gesamte Behandlungsdauer bleiben wollten. Sie wünschten „sofortiges Ayurveda" Abgesehen von der „Bamboo Lagun" mit einer milderen Form von Ayurveda, ist Punarnava ein Empfehlungs-Krankenhaus mit 300 Betten in Kochi.

Picture courtesy
Somatheeram Ayurevedic Health Resort, Chovvara
Punarnava Ayurveda Hospitals, Kochi
Kalari Kovilakom, Palakkad
Estuary Island Resort, Thiruvananthapuram
The Zuri Kumarakom Resorts, Kumarakom
Ramada Resort, Kumbalam, Kochi

enchanting tamil nadu
experience yourself

" Dies ist eine sehr beeindruckende Institution, wo traditionelle Medizin und moderne Technik Hand in Hand arbeiten. Herzlichen Glueckwunsch zu diesem erfolgreichen Krankenhaus und meine besten Wuensche fuer die gesammte Belegschaft."

Sir Robert Shields,
Praesident des Royal College of Surgeons, Edingburgh, U.K.
after visiting Madras Medical Hospital



TAMIL NADU

Indiens Gesundheitshauptstadt

Sei es Operationen, Organtransplantationen oder andere medizinische Behandlungen, Tamil Nadu ist fuehrend in Gesundheitstourismus in Indien.

Tamil Nadu ist eines der am schnellsten wachsenden Reiseziele fuer gesundheitsbewusste Touristen, mit zahlreichen anerkannten Weltklasse Kranklenhauesern, hoch befaehigten Aerzten mit internationaler Berufserfahrung, moderner Infrastructur und motivierten Mitarbeitern, die mit Patienten aus aller Welt arbeiten.

Als einer der fortschrittlichsten Staaten in Indien und mit einer mehr als tausend jaehrigen Geschichte, Tamil Nadu ist bestens geeignet fuer Leute, die Gesundheit und guenstige Preise suchen.

Tamil Nadu mit seinen wahrlich cosmopolitanen Staedten ist ein Platz zum Wohlfuehlen. Alternative Medizin, Ayurveda und Yoga sind hier zu Hause.

GESUNDE WEGE

Medizinische Behandlungen sind die neueste Attraktion neben der exotischen Pflanzen- und Tierwelt, wunderschoenen Bilderbuchlandschaften und der reichen Geschichten des Landes. Hier findet man eine grosse Anzahl von erstklassig ausgestatteten Krankenhaeusern und erstklassig ausgebildeteten Aerzten zu relativ kleinen Preisen.

Tamil Nadu bietet ein excellentes Gesungheitspflegesystem fuer Reisende, die ihre Krankheiten heilen wollen und gern exotische Plaetze besuchen und geniessen.

Nicht nur Chennai und andere bekannte Staedte bieten excellente Heilungsstaetten fuer ayurvedische Kuren und Behandlungen, sondern auch historische Plaetze wie Mamallapuram.

Hauptsächliche Gründe, warum ausländische Touristen nach Tamil Nadu strömen

- **Weltklasse Krankenhäuser**
- **Engagierte Betreuung für internationale Patienten**
- **Weltweit erfahrene Ärzte verfügbar**
- **Geringste Wartezeiten für Konsulation und Behandlungen**
- **Niedrige Kosten (auch bei Hinzurechnung der Reiseausgaben)**
- **Verfügbarkeit von effektiven alternativen Medizinsystemen**
- **Gute Fluganbindungen**
- **Gastfreundliche und gesundheitsförderliche Society**
- **Sichere Umgebung**
- **Attraktive Möglichkeit um Gesundheitsbehandlungen mit Touren/Pilgerreisen zu kombinieren**

Hauptsächlich angebotene Behandlungen/Chirurgie

- **Unterstützende Reproduktions Verfahren**
- **Knochentransplatationen**
- **Kardiologie**
- **Dialyses**
- **Nieren-Transplantationen**
- **Alle Zahnbehandlungen**
- **Augen-Chirurgie**
- **Gynäkologie und Geburtshilfe**
- **Gelenk-Chirurgie**
- **Medizinische, chirurgische und strahlen-Onkologie**
- **Minimal invasive Chirurgie**
- **Nuklearmedizin**
- **Osteoporose Behandlungen**
- **Gesundheitsvorsorge**
- **Trauma- und neurologische Behandlung**
- **Urologie**
- **Vasculare Chirurgie**
- **Kosmetische Chirurgie**





Tamil Nadu hat eine lange, fabenfrohe Geschicht und viele historische Plaetze zu bieten

Unser Koordinatoren helfen gern die perfekte Rundreise zu organisieren. Die meisten Institutionen haben einen Pick up Service vom Flughafen und Mitarbeiten speziell ausgebildet, um internationalen Gaesten zur Seite zu stehen.

Uebersetzungsservice: Erfahrene mehrsprachige Uebersetzer werden Ihnen helfen in der jeweiligen Landessprache waehrend Ihres gesammten Aufenthaldes und mit Gespraechen mit den Aerzten und Therapeuten.

Unterbringung: Die Kurstaeten und Krankenhaeser bieten langzeit Unterkuenfte Ihren persoenlichen Wuenschen entsprechend.

Internationale Patienten Abteilungen: Viele Kurstatten bieten eine reiche Mischung von Gaesten aus aller Welt an und spezielle Programme.

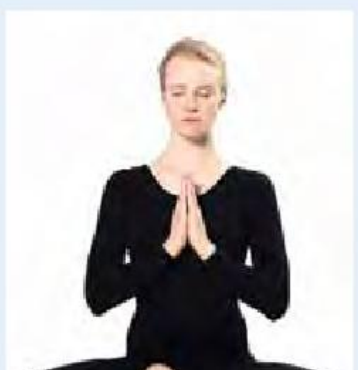
Internationale Speisen: Die Ernaehrung ist Teil der Behandlung und wird deshalb sehr ernst
genommen. Wir garantieren erstklassige Hygiene und Sorgfalt. Erfahrene Ernaehrungsberater stehen Ihnen jederzeit zur Verfuegung.

Lokale Rundreisen und Besichtigungstouren: Freundliche Reiseleiter helfen mit Stadtrundfahrten und begleiten Gaeste zum Shopping und Einkaufsbummel, sobald Behandlungen und der Arzt es gestatten.



Ayurveda

Tamil Nadu ist der ideale Platz fuer Ayurveda Therapien z.B. Verjuengungskuren, Entgiftungskuren.
Ayurveda ist erfolgreich mit Behandlungen fuer Rheuma, Diebetes, Uebergewicht, Bluthochdruck, Unfruchtbarkeit, Depression, chronischen Schmerzen, um nur einige zu nennen.



Yoga

Yoga hat tiefe Wurzeln in Tamil Nadu. Es gibt hier Hoehlenmalereien, die den Weisen
Patanjali, dem Autor der Yoga Sutren, darstellen halb Schlange und halb Yogi. Yogaklassen, Privatunterricht und Yogatherapy wird ueberall angeboten.



Sage Patanjali, considered father of Yoga, on a carving in Mamallapuram

Was einen Besuch einfach mach

Besuchen Sie die Website der Ta Nadu Tourism Development Corpo tion
(www.tamilnadutourism.org)
Dort gibt es eine Liste von geprüft Krankenhäusern für Transplan tionen, Spezifizierte Krankenhäuse und gewöhnlichen Krankenhäuse Suchen Sie sich Ihr Krankenhaus h aus und kontaktieren Sie es mit Ihr Erfordernissen und Wünschen.

Fakten zu TAMIL NADU

Landesgröße : 130.058 km2

Bevölkerungszahl : 72.138.958

Hautpstadt : Chennai

Benachbarte Staaten : Kerala, Karn taka, Andhra Pradesh, Pondichery

Internationale Flughäfen : Chenn Tiruchirapalli, Coimbatore

Nationale Flughäfen : Madurai, Sale Tuticorin

In Tamil Nadu kann man eigentlich alles finden, außer schneebedeckte Berge. Hier ist die Wiege der ältesten Zivilisationen der Welt, der indischen Kunst und Kultur. Die literarische Tradition umfasst viele Jahrtausende. Tamil Nadu wird gerühmt für seinen großen Reichtum an steinernen Tempelanlagen die mit Skulpturen und Malereien verziert sind. Die vielen Festivitäten kennzeichnen sich durch bunte Farbenpracht, viel Enthusiasmus und Heiterkeit, man begegnet freundlichen Menschen. So hat sich Tamil Nadu zu einem der immer häufiger von Touristen besuchten Bundesstaat im südliche Indien entwickelt.

Tamil Nadu Tourism Development Corporation,
Tourism Complex, No.2, Wallajah Road,
Triplicane, Chennai-600 002.
Tel: +91 44-25383333, 25389857,
25384444, 25381286
Faxen: 044-25361385, 25381567
Email: ttdc@bsnl.com
Für Online-Buchungen : www.ttdconline.com
www.tamilnadutourism.org

IM LAND DER TEMPEL

Tamil Nadu wird gerühmt als Land der Tempel, mit seinen über 30.000 Tempeln, viele davon mehr als tausend Jahre alt. Sie finden Anerkennung als „Naturwunder". Die UNESCO hat fünf Tempel als Weltkulturerbe anerkannt: Dazu gehören der Brihadishwara Tempel in Thanjavur, der Airavatesware Tempel in Darasuram und der Shoretempel in Mamallapuram. Die anderen Haupttempel sind der Madurai Meenakshi Amman, der Sri Ranganathaswamy Tempel und der Srirangam, welcher der weltweit größte Tempel in Funktion ist, der Rockfort Tempel in Trichy. Der Chidambaram Tempel und der Rameshwaram Tempel, dessen 1,2 km langen Korridor der längste von allen indischen Tempeln der Welt ist.

Die Regierung von Tamil Nadu hat 48 Center zu denkmalgeschützen Städten erklärt. Hinzu kommen unzählige weitere Baudenkmäler und Monumente, die unter dem archäologischen Schutz des indischen Staates und der Archäologischen der Landesregierung von Tamil Nadu stehen.



Der Brihadishwara Tempel in Thanjavur ist eines der fünf Weltkulturerbe in Tamil Nadu.

WASSERFÄLLE

Das sind Meister der Natur ! Sie werden fasziniert vom Anblick der sprühenden, funkelnden Wassermassen und ihren Klängen lauschen.
Nehmen Sie eine erfrischende Dusche....

HOGENAKKAL

Hogenakkal bedeutet "rauchende Felsen" Das Wasser fällt aus einer Höhe von 20 Metern, strömt dann über viele Meilen durch einen Tunnel. Nebelschwaden verhüllen die Felsen, es erklingen Donnertöne – hier erleben Sie die Gewalt der Natur. Man kann hier sogar baden, und mit Schlauchbooten durch schmale Felsspalten fahren – eine Erfahrung, die Sie woanders kaum machen können.

Anschließend genießen Sie frisch gefangenen und m Ufer zubereiteten Flussfisch.

Weitere Wasserfälle sind : Courtallam, Tirparapu, Silver Cascade



Hogenakkal, oder die'Rauchenden Felsen"– sie üben eine geradezu hypnotische Faszination auf ihre Besucher aus



Kodaikanal und Udhagamandalam sind zwei sehr beliebte Bergstationen in Südindien

BERGSTATIONEN

Es klingt fast wie ein Gedicht. Du wanderst durch die Wiesen mit grasenden Schafen. Siehst die mächtigen Berge und tiefen Täler – und genießt die erfrischende Kühle des Seeufers.

Udhagamandalam: Die Königin der Bergstationen

Udhagamandalam wurde etwa Mitte des 19Jh. von den Engländern entdeckt und ist übersät mit üppigem Grün, Seen, und Wasserfällen und einmaligen Aussichten auf Berge und Täler. In einer Höhe von 2240 m ü.M. herrscht hier das ganze Jahr über ein angenehmes Klima. Der Botanische Garten erstreckt sich über 55 Morgen und bietet eine vielfältige Flora seltener Pflanzen. Der Garten ist bekannt durch seine jährliche im Mai stattfindende Blumenschau. Weitere Attraktionen sind der größte Rosengarten des Landes mit über 2.500 Rosensorten und der Ooty See.

Atemberaubende Ausblicke auf die Nilgiri Berge bieten sich den Besuchern mit der "Ooty Heritage Bergbahn"

Die anderen Bergstationen sind Kodaikanal, Yercaud, Coonoor, Topslip, Valparai, Yelagiri und Manjolai.

STRÄNDE

Die Strände von Tamil Nadu sind einzigartig und ursprünglich, hier begnet sich Altes mit Neuem. Wohltuend und erfrischend - der warme Sand und das flache Wasser.

Die meisten Strände befinden sich in der Nähe historischer Plätze – ein besonderer Vorteil, nicht wahr !

Mamallapuram

Gerade einmal 50 km von der Bundeshauptstadt Chennai entfernt liegt Mamallapuram, ein sehr bekannter Strand-Tempel. Seinerzeit unter der Pallava Dynastie eine blühende Hafenstadt – heute berühmt für seine beeindruckenden Stein-Tempel. Hier findet man die Strandtempel einschl. fünf Triumphwagen, Arjuna's „Buße" und Tiger „Käfige". Diese Anlage gehört heute zum Weltkulturerbe. Eine Krokodilbank befindet sich nur 17km von Mamallapuram entfernt. Ebenso gibt es auf dem Weg von Chennai nach Mamallapuram einige Freizeitparks.

Die anderen Strände sind : Marina, Elliot, Kaniyakummari und Poompuhar

DIE TIERWELT

Haben Sie schon einmal davon geträumt unter grünen Blätterdächern zu schlendern begleitet vom Knurren eines Tigers, oder einen Pfau tanzen zu sehen ?! Dann seien Sie Herzlich Willkommen in der phantastischen Tierwelt von Tamil Nadu. Hier können Sie Elefanten, Tiger, Leoparden, Hirsche, Panther, Gaur's , Makaken, Languren, Rotwild, Antilopen Otter, Krokodilen, Sambhar, Hyänen, Schakale und Stacheschweine begegnen. Und wenn Sie Glück haben, sogar ein Rennen zwischen Hasen und Schildkröten !

Mudumalai Tierschutzgebiet

Befindet sich in den Nilgiri Bergen, hier treffen sich die westlichen und östlichen Ghats. Dieses etwa 321 sq km große Tierschutzgebiet Umgibt das etwa 103 sq km des Nationalparls.

Die anderen Schutzgebiete sind : Annamalai oder Indira Gandhi Tierschutzgebiet, Vedanthangal Wasservogel-Schutzgebiet, Point Calimere Bird-Schutzgebiet, Kunthakulam Vogelschutzgebiet, Mukkurthi National Park, Kalakkadu Wildschutzgebiet, Guind National Park



"Der versteckte Schatz"

Wie bei einem ganzheitlichen Ansatz der idiopathischen trombozytopenischen Purpura zufällig eine wirkungsvolle Behandlungsweise entdeckt wurde.



Dr C. Ravindranatha Kamath, BAM, MBBS, FPN

Die Anfangsbehandlungen bei akutem und chronischem ITP sind ähnlich. Eine Vielzahl von Mitteln, einschl. oraler Steroide, Immunoglobulin-Infusionen oder eher selten Anti-D., werden eingesetzt.

Die idiopathische thrombozytopenische Purpura (ITP, neuerdings eher Immunthrombozytopenie genannt, auch Purpura haemorrhagica, thrombozytopenische Purpura, Autoimmunthrombozytopenie, immunthrombozytopenische Purpura) ist eine Autoimmunkrankheit, die die Thrombozyten (Blutplättchen) betrifft. Es gibt keine bekannte Ursache, daher die Bezeichnung idiopathisch. Bekannt ist jedoch, dass das Immunsystem von Menschen, die unter ITP leiden, gestört ist. Es richtet sich gegen das körpereigene System.

Thrombozytopenie (kurz: Thrombopenie) bezeichnet einen Mangel an Thrombozyten im Blut.

Man unterscheidet zwischen zwei Formen:

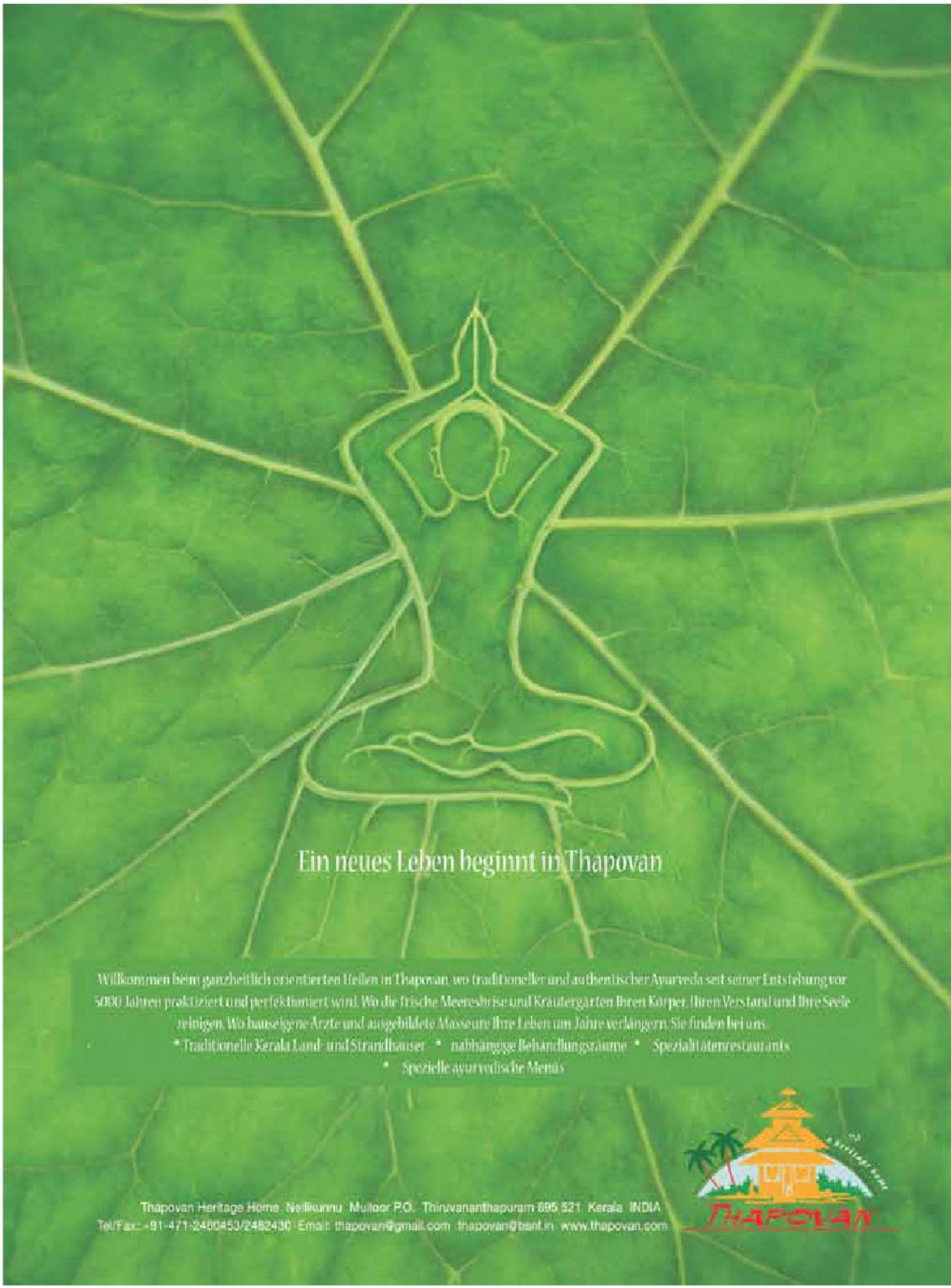
- **die akute Immun-Thrombo**zytopenie (ITP), die vor allem Kinder betrifft und
- **die chronische Immun-**Thrombozytopenie (nach Paul Gottlieb Werlhof und Johann Ernst Wichmann auch Morbus Werlhof, Werlhof-Krankheit, Werlhof-(Wichmann)-Syndrom genannt), die vor allem Erwachsene betrifft

Meistens scheinen die ITP-Fälle mit der Produktion von Antikörpern gegen die Blutplättchen zusammenzuhängen. Blutplättchen sind die Blutbestandteile aus weißen und roten Blutzellen. Die Blutplättchen spielen eine wichtige Rolle bei Blutgerinnung und Blutung. Blutplättchen werden ebenso wie rote und weiße Blutzellen im Knochenmark gebildet.

ITP ist oft asymptomatisch. Manchmal kann eine sehr niedrige Anzahl an Blutplättchen zu sichtbaren Symptomen führen. Diese Symptome von ITP beinhalten spontanen, auch kleineren **Blutergüssen, (flohstichartig)** insbesondere an den Extremitäten, **Nasenbluten, Zahnfleischbluten, Blu**tungen am Gaumen, schleimhäuten und übermäßige Menstruationsblutungen. Diese Symptome können bspw. auftreten bei einer Blutplättchenzahl **unter 20.000 per µl**

Der normale Wert der Blutplättchen bei gesunden Einzelpersonen beträgt rund 150.000 – 450.000 per Microlitr. **(µl) Ein Wert unter 10.000 per µl ist ein lebensbedrohlicher Zustand.** Hier kann es sich evtl um Gehirnbluten oder Blutungen im Magen-Darm-Trakt handeln.

Die Funktion der Blutplättchen ist bei der Blutgerinnung sehr wichtig. Sie zirkulieren in den Blutgefässen und werden im System aktiviert, wenn es irgendeine Blutung oder Verletzung am



Willkommen beim ganzheitlich orientierten Heilen in Thapovan, wo traditioneller und authentischer Ayurveda seit seiner Entstehung vor 5000 Jahren praktiziert und perfektioniert wird. Wo die frische Meeresbrise und Kräutergärten Ihren Körper, Ihren Verstand und Ihre Seele reinigen. Wo hauseigene Ärzte und ausgebildete Masseure Ihre Leben um Jahre verlängern. Sie finden bei uns:

* Traditionelle Kerala Land- und Strandhäuser * nahhaingige Behandlungsräume * Spezialitätenrestaurants
* Spezielle ayurvedische Menüs

Thapovan Heritage Home Nellikunnu Mulloor P.O. Thiruvananthapuram 695 521 Kerala INDIA
Tel/Fax: +91-471-2480453/2482430 Email: thapovan@gmail.com thapovan@bsnl.in www.thapovan.com

THAPOVAN

e partner

Körper gibt. Dabei werden bestimmte chemische Stoffe von den verletzten Blutgefässen oder sonst. Strukturen freigegeben. Diese signalisieren die Aktivierung der Blutplättchen, um die Blutung zu stoppen. Diese Aktivierung bewirkt, dass die Plättchen klebrig werden, sich dadurch miteinander verbinden und einen sogenannten Schutzwall am Blutgefäß oder dem Verletzungsort bilden, um die Blutung zu verlangsamen bzw. zu stoppen. Man kann sich das als eine Verstopfung des geschädigten Blutgefässes oder des Gewebes (hemostasis) vorstellen.

ITP ist normalerweise in den Erwachsenen chronisch und die Wahrscheinlichkeit einer dauerhaften Remission liegt bei 20-40 Prozent. Die Sterbeziffer bei chronischen ITP ist unterschiedlich.

Entsprechend moderner Medizin ist die Diagnose von ITP der Aussschluss-Prozess. Zuerst muss der Arzt ausschließen, dass es keine anderen abweichenden Blutwerte als die niedrigen Plättchenwerte gibt, und keine sonstigen Anzeichen für Blutungen gibt. Dann sollten die Sekundärursachen ausgeschlossen werden. Sekundärursachen könnten Leukämie, Medikationen (z.B., Quinin, Heparin), Lupus erythematosus, Zirrhose, HIV, Hepatitis C, kongenitale Ursachen, Antiphospholipidsyndrom, „von-Willebrand-Defizit“ und andere sein.

Die Anfangsbehandlungen bei akutem und chronischem ITP sind ähnlich. Eine Vielzahl von Mitteln, einschl. orale Steroide, Immunoglobulin Infusionen werden eingesetzt, manchmal auch Anti-D Immunglobulin.

Im Amrita Hospital arbeiten wir übergreifend und integrativ mit zu allen ärztlichen Behandlungsformen. Ungeachtet, ob westliche oder östliche Sichtweisen bzw. Gesundheitssektoren, alle arbeiten gemeinsam und zusammen zum Wohl der Patienten.

Im letzten Jahr erhielt die ganzheitliche Medizinabteilung ein Information der Onkologie, das sie eine deutliche Verbessung an einer Patient festgestellt habe. Die junge Frau war regelmässig während der vergangenen Jahre in der Abteilung zur Behandlung der ITP gewesen.

Die Symptome waren heftige Menstruationsblutungen, spontane Blutergüsse auf und unter der Haut sowie Blutungen bei kleinsten Schnittverletzungen. Da es hier keine spezifische Behandlung ab, erhielt sie in den letzten Jahre orale Steroide und gelegentliche Blutplättchen Transfusionen. Ihre Werte für die Blutplättchen normalisierten sich jedoch niemals.

Im letzten Jahr nun, wurde überraschenderweise bei der Kontrolluntersuchung festgestellt, das die Werte sich normalisiert hatten. Es stellte sich heraus, dass sie auf Anweisung eines Ayurvedarztes verschiedene traditionelle Ayurvedamedizin genommen hatte. Diese Information wurde von Onkologisten an uns weitergeleitet.

Bei dem Gespräch mit ihr erfuhr ich, dass sie Drakshadi Kashayam, Karimbirumbadi Kashayam und Mahatktaka Ghritam eingenommen hatte. Die Dosierung lag bei 15ml von jedem Kashayam jeweils eine halbe Stunde vor den täglichen Mahlzeiten und 10ml des Ghritam vor dem Schlafengehen.

Wie zu sehen war, hatte diese Medizin bewirkt, dass sich die Blutplättchenwerte normalisiert hatten. Daher entschieden wir uns, in dieser Richtung mehr zu forschen. Gemäss ayurvedischem Blickpunkt kann ITP mit „rakta pitha“ Anstieg des Pitha dosha verglichen werden. Die zuvor erwähnte Medizin ist bei dieser Behandlung sehr wirksam

Nachdem wir positive Resultate hatten, überwies uns die Onkologie zwei weitere Patienten, mit den gleichen Problemen. In Anlehnung an die zugrunde liegenden Basistexte haben wir eine detaillierte Auflistung aller Rohdrogen, die der zuvor benannten Medizin enthalten war, zusammengestellt. Wir gaben auch exakte Instruktionen, wie die Rohprodukte korrekt beschafft und die Medizin zu Hause zubereitet werden konnte. Das sollte sicherstellen, dass die Medizin möglichst genau eingenommen wurde.

Auch ihre Resulate waren höchst vielversprechend. Die Blutplättchenwerte stiegen von 38.000-56.000 und betrugen 145.000 nach einmonatiger Behandlung während der insgesamt 3-Monatskur.

Da es keine spezifische Behandlung oder Medizin gibt, die ITP sicher kurieren kann, planen wir nun eine spezifische

Forschungsabteilung in dieser Region einzurichten, um ein ayurvedisches Lösungskonzept für die Menschen anzubieten, die seit vielen Jahren an dieser Krankheit leiden.

Das Department hat bereits die Vorarbeiten für diese Punkte

Begonnen. Wir hoffen nun herauszufinden bzw. einzugrenzen, welche Medizin oder Kombination in dieser Hinsicht hilfreich ist.

Obwohl wir es versuchten, wir konnten den Arzt, der die Medizin zuerst vorschlug, nicht erreichen. Wir erheben keinen Anspruch darauf, dass wir eine Medizin zur Heilung von ITP entdeckt haben. Wir konnten nur dankbarerweise den Beschreibungen eines unbekannten Ayurvedaarztes folgen, der in diesem Fall so erfolgreich war. Glücklicherweise konnten wir daraus folgend mehr Forschungen durchführen.

AYURVEDA ist wie der weite Ozean. Wir können nicht all die verborgenen Schätze in seinen Tiefen finden. Trotzdem, wir sollten es versuchen, vielleicht finden wir ein paar kostbare Perlen.

Autor ist Leiter des Departments of Holistic Medicine, Amrita Institute of Medical Scienes, Kochi. Kontakt unter :crkamath@aims.amrita.edu

HÖREN SIE AUF IHREN RÜCKEN !



Die Wirbelsäule stützt den menschlichen Körper und wird doch häufig sehr vernach-lässigt. Nimmt sie Schaden, gibt es große Probleme im Bewegungsapparat und kann sogar Unbeweglichkeit nach sich ziehen. Ein besseres Verständnis für die Wirbelsäule ist also dringend notwendig. Dr. K Krishnan Namboodiri erklärt die ayurvedische Sichtweise der Wirbelsäule, deren Struktur, Funktion und mögliche Störungen. Er erläutert die wichtigsten und wirkungsvollsten ayurvedischen Verfahren und Behandlungsformen bei Rückenschmerzen.

Autor ist der Direktor und Chefarzt des Nagarjuna Ayurvedic Institute, Kalady, Cochin/Kerala.
Kontakt unter :
Krishnan_namboodiri@nagar-jun.com/info@backpainay-urveda.com
Telefon +91 9961883250

Ich bin eine der wichtigsten Strukturen deines Körpers. Ich stütze dein Körpergewicht und schütze dein Rückenmark, welches dein Gehirn mit dem restlichen Körper verbindet. Ich bin sehr stark **und gleichzeitig sehr flexibel**. All das verschafft dir große Beweglichkeit.

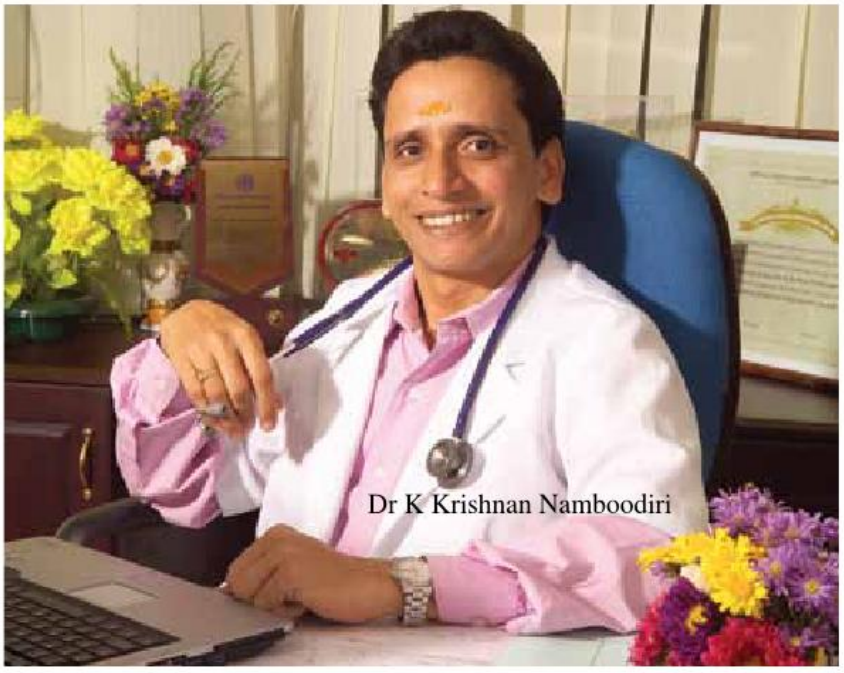
Ich fürchte, du weißt nicht sehr viel über mich. Darum sitzt du auch stundenlang vor deinem Computer. Auch während des Schlafens gibst du mir keine gute Unter-stützung. Hast du jemals über deine Haltung, deinen Stuhl oder dein Bett nachgedacht. Ich vermute, nein. Deshalb muss ich gelegentliche Warnungen schicken. Du wirst dann sagen „Oh mein Rücken tut so weh" aber das ist alles. Mit etwas Fürsorge und Nachsicht für mich könntest du solche Situationen vermeiden. Lass mich dir ein bisschen von mir erzählen.

Ich bin deine Wirbelsäule, dein Rückrat. Früher habe ich ausgesehen wie eine Brücke. Mutter Natur hat Jahrtausende an mir experimentiert. Schließlich bekam ich die jetzige gebogene Stellung. Ich bin sehr vielseitig, kann mich biegen und drehen und das meiste des Körpergewichtes tragen. (Die Probleme begannen in vielen Bereichen, wie du weißt, als unsere Vorfahren sich entschieden, aufrecht zu stehen.

Jetzt habe ich viel mehr Verantwortung. Hauptsächlich habe ich das Rückemark zu schützen, was etwa 45 cm lang ist. Millionen von Nachrichten und Informationen werden dort hin und her geschickt, um alle Aktivitäten unterhalb der Nackenregion zu steuern und durchzuführen. Wenn in diesem Bereich etwas ernstlich geschädigt wird, kann das dazu führen, das Sie ihr restliches Leben im Rollstuhl verbringen.

Aber das muss keine Angst verursachen, ich schütze das Rückenmark mit einer dreifachen Schicht, Flüssigkeit und einem langen Außengehäuse. Es gibt einundreißig Nervenpaare, die hier austreten. Die Hälfte von ihnen ist sensorisch und übermittelt die Informationen zum Gehirn. Die anderen sind motorisch und transportieren die Befehle des Gehirns zu den Muskeln.

In Notfällen reagiert und "denkt" das Rückenmark selbständig bzw. autonom. Stell' dir vor, du berührst eine heiße Herdplatte. Un-



Dr K Krishnan Namboodiri

Starke Emotionen können Muskelverspannungen verursachen. Schon wenn Muskeln z.B. nur einige Tage leicht verspannt sind, verringert sich die Blutzirkulation, was wiederum zellulare Flüssigkeitsansammlungen, Schwellungen nach sich ziehen kann und die Oxydation des Blutes nachteilig beeinflusst. Die korrekte Nahrungsversorgung wird blockiert. Die Muskeln reagieren darauf mit warnenden Schmerzen. Wie Sie wissen, werden ständig Millionen von Informationen durch das Rückenmark transportiert, um alle Körperregionen zu versorgen und entsprechend zu aktivieren. Wenn nun irgendetwas Ernsthaftes an diesem „nur etwa ein Zentimeter dickem Kabel" passiert, kann es dazu führen, das jemand den Rest de Lebens im Rollstuhl verbringen muss.

verzüglich wird der Finger reflexartig zurückgezogen.

Probleme für dich durch mein Rückenmark sind eher selten. Aber meine 33 Wirbel und ihre schützenden Strukturen sind wieder eine andere Geschichte. Hier gibt es viele Möglichkeiten, die Schmerzen verursachen können. Manches mag keine direkte Verbindung haben, wie zum Beispiel Nierenprobleme, Prostata oder Leber-beschwerden, Arthritis und verschiedene Infektionen. Doch sogar Emotionen können schaden.

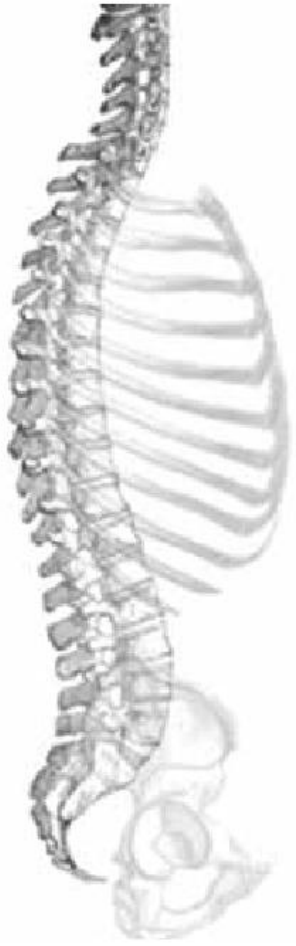
Wenn du einige Tage große Sorgen hast, kann sich daraus ein dumpfer Rückenschmerz entwickeln, das wirst du kaum glauben. Möchtest du die Ursachen wissen ? Dann hör gut zu.

Starke Emotionen können Muskelverspannungen verursachen. Schon wenn Muskeln z.B. nur einige Tage leicht verspannt sind, verringert sich die Blutzirkulation, was wiederum zellulare Flüssigkeitsansammlungen, Schwellungen nach sich ziehen kann und die Oxydation des Blutes nachteilig beeinflusst. Die korrekte Nahrungsversorgung wird blockiert. Die Muskeln reagieren darauf indem sie z.B. einfach mit dumpfen Rückenschmerzen warnen. Aber klage nicht, ich werde frei und gesund sein.

Hast du jemals über meine Struktur nachgedacht ?! Das ist jedoch wichtig, um die Schmerzursachen zu verstehen. Meine Struktur ist wirklich ein technisches Wunder. Beginnen wir von oben : Ich habe sieben cervikale (Hals) Wirbel, die zu einer Reihe von Bewegungen fähig sind. Ich stütze deinen Kopf, erlaube Auf- und Abwärtsbewegungen, sowie Beuge- und Drehbewegungen. Meine Bandscheiben können sich um 180 Grad bewegen.

Die folgenden 12 Brustwirbel sind weniger beweglich. (Das ist in dieser Region auch nicht notwendig) Deine Rippen sind mit diesen Wirbel verbunden. Probleme in dieser Region sind selten.

Weiter unten gibt es fünf schwere Lenden-Wirbel, die das meiste deines Gewichts tragen. Fünf Sakral-Segmente sind hier miteinander fixiert und bilden das Steißbein. Diese untere Region, speziell um den vierten und fünften Lenden-Wirbel ist die größte Problemzone.



Bei deiner Geburt war ich mehr oder weniger gerade. Als du allmählich den Kopf halten konntest, entstand eine leichte Kurve in der Nackenregion. Bei deinen ersten tapsigen Gehversuchen entwickelte sich eine andere Kurve am unteren Ende. Das Ergebnis ist nun eine speziell gebogene Form der Wirbelsäule. Eigentlich ist das ein Segen, denn hier sind sogenannte „Stoßdämpfer“, die Stöße, Schläge o.a. abfedern.

Es gibt andere “Stoßdämpfer” die benötigt werden. Wenn du gehst (mit einem 70kg schweren Körper) wird meine Wirbelsäule bei jedem Schritt Erschütterungen von 70 kg dämpfen. Und das zwischen jedem Wirbelpaar. Ich habe gepolsterte Kissen, die Bandscheiben genannt werden. Diese haben eine kräftige Knorpel- umhüllung, die innen eine geleeartige Substanz enthalten.

Meine Bandscheiben sind allerdings gegen einige Verletzungen empfindlich. Ein harter, strenger Ruck, ein Autounfall oder ein schwerer Sturz kann die Bandscheiben quetschen und aus der Wirbelsäule austreten lassen. Dies zieht häufig akute Operationen nach sich, was beispielsweise die Entfernung von Bandscheibenreste einbezieht und zwei Wirbel direkt miteinander verbunden werden.

Aber auch eine weniger schwere Verletzung kann die Knorpelschicht der Bandscheibe zerstören oder einreissen und die innere Geleemasse durchsickern lassen und eine akute Schmerzen verursachen. Es entsteht Druck auf einen Nerv. Durch diesen irritierten Nerv wiederum ein starker Muskelkrampf. Dieser Muskelkrampf ist eigentlich als Schutz anzusehen. Der Muskel nimmt meine Störung wahr und versucht meine Beweglichkeit einzuschränken, um weiteren Schaden zu verhindern.

Zur Erinnerung, eine gerissene Bandscheibe irritiert immer den Ischiasnerv, der sich zu den Beinen fortsetzt. Dann strahlt manchmal sehr heftiger Schmerz durch das Bein bis zu den Zehen aus.

Die meisten deiner Rückenprobleme stammen von Schwachstellen oder fehlender Bewegung. Weißt du, dass ich vierhundert Muskeln und Tausende von Bändern und Sehnen habe? Wie kann ich, ohne genügend Bewegung und Nährung in einem guten Zustand sein. Schau

auf ein paar weitere Belastungen: ich habe Probleme wegen deiner schwachen Bauchmuskeln (ach übrigens, vielen Dank für deine Bequemlichkeit und dem Junk Food). Meine Rückenmuskeln müssen das zusätzliche Gewicht deines dicken Bauches tragen. Erinnere dich, deine Frau hatte Rückenschmerzen, als sie schwanger war.

Selbst nach diesen vielen Jahren hast du nicht gelernt, ordentlich zu sitzen. Du versinkst in weichen Sofas und Stühlen. Du magst dich zwar ausruhen, aber meine Muskeln nicht. Sie sind überarbeitet, versuchen aber trotzdem, die Wirbelsäule in Ordnung zu halten.

Ich habe Beschwerden meistens in der Lendenwirbel-Region, aber das kann sich auch auf die oberen Regionen auswirken. Du bringst mich in Schwierigkeiten, weil du fast ununterbrochen für 10-12 Stunden sitzt. Auch deine Nackenmuskeln werden steif und sind wenig **flexibel. Wegen deinem Stress und** dem Bewegungsmangel bekommen die Bandscheiben nicht genügend Nährung. Weißt du wie schrecklich das ist ?

Mit zunehmendem Alter nimmt diese Schwäche zu. Ein Fakt ist das nachlassende Kalzium. Wenn die Bandscheiben weicher werden und die Wirbel weniger dicht sind, wölbt sich dein Rücken. Du wirst im Alter einen Buckel bekommen. Du kannst vieles in den kommenden Jahren verhindern, indem du **mir die richtige Pflege angedeihen** lässt. Beginne jetzt damit, deine Haltung zu überprüfen.

Suche deinen Arzt auf und beginne etwas über mich zu lernen und abzuprüfen, ob deine Wirbelsäule in Ordnung ist. Ein paar Stoffwechsel-Korrekturen, wie z.B. die Verdauungsprozesse anzuregen, Entgiftung (ama pachana) durch Trinken von Kashayams (Kräuteressenz) usw. Kashayams können das Blut mit mehr Sauerstoff versorgen, was mir guttut.

Wenn du täglich 30 Minuten für eine Massage mit medizniertem Ayurveda-Öl hättest, das würde mich so glücklich machen. Ich mag Öle wie Murivenna, Sahacharadi, Mahanaryana, Karpoorade und Dhanwantharam Diese Öle entspannen mich, insbesondere im unteren Rücken und der Lendenwirbel-Region

Für meinen Nacken sind Öle wie Karpasasthyadi und Murivenna sehr effektiv und entspannend. Ich **finde eine Applikation von Mu**rivenna ist sehr hilfreich für mich. Ich mag diese Medizin, die so wohltuend ist und mir extra Flexibilität verschafft.

Beeinträchtigtes Vata ist die Ursache all meiner Schmerzen. Für eine erfolgreiche Behandlung ist „roga marga“ die Kenntnis von der Entstehung der Krankheits-geschichte sehr wichtig.

Meine Themen wie trika Soola, kateegraha, greevagraha gehören zum madhyama roga marga und sind in der Charaka Samhitha festgehalten. Der Begriff trika wird durch Charaka und Vagbhata in weiterem Sinn unter dem Punkt „Wirbelsäule, Gelenke und Hüftknochen“erläutert : Er umfasst die sakralen und sacroiliac (Kreuzbein und Illiosakralgelenk) Regionen der Wirbelsäule und die Schmerzen die in einem dieser Bereiche entstehen. Dies wird als trika Dosha bezeichnet.

Es gibt doppelte ätiologische bzw. ursächlichen Faktoren. Einer ist die Degeneration des Gewebes (dhatukshaya), der andere die Blockade von Körperkanälen und Leitungen (margarodha)

Der Zustand und Befindlichkeit des Ischias (gridhrasi) ist zurückzuführen auf einen Bandscheibenvorfall der Lebendwirbelsäule, einen Hexenschuss, ein Ischias-Syndrom, eine Spinalkanalstenose, raumfordernde Läsionen usw. Schmerzen im unteren Rücken können auch auf andere Bereiche ausstrahlen, speziell in die Beine. Beschwerden in der Nackenregion werden greevagraha genannt. Diesbezüglich kommt es hier zur gleichen Ätiologie, Pathogenese und Erscheinungsform wie zuvor erwähnt.

STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWS PAPER

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, 2 B Relcon Retreat, Edapally , Kochi - 24
4.Publisher's Name	:Benny Thomas
Nationality	:Indian
Address	: F M Media Technologies Pvt Ltd, 2 B Relcon Retreat, Edapally , Kochi - 24
5.Editor's Name	:Benny Thomas
Nationality	:Indian
Address	: F M Media Technologies Pvt Ltd, 2 B Relcon Retreat, Edapally , Kochi – 24
6.Name and Addresses of individuals who owns the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital.	: The Newspaper is owned by F M Media Technologies Pvt Ltd, a Private Limited Company.

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

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

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

Kochi
28.02. 2012

Benny Thomas
Publisher

www.ktdc.com

KTDC
Official host to God's Own Country

„Würze des Lebens“
im satten, frischen Grün und der
unberührten Schönheit der Natur
von

Wayanad





KTDC
Pepper Grove
BATHERY - WAYANAD

Manichira P.O, Sultan Bathery, Wayanad - 673592, Kerala, India Ph : +91-4936-221900. Email : peppergrovewayanad@ktdc.com

Central Reservations - Thiruvananthapuram
Ph : +91-471-2316736 / 2725213. Fax: +91-471-2721254 Email: centralreservations@ktdc.com

chrysalis

West –OST-Orientierung



Bobby Fernandez, California

Die ausufernde Gesundheitsindustrie und der sorglose ungesunde Lebensstil haben großen gesundheitlichen Schaden bei den Amerikanern angerichtet.Hier kann Ayurveda sich zu einer herausragenden Therapie entwicklen, schreibt Aldous Freeman

"Beugen Sie Osteoporose mit 1500mg Kalzium täglich vor" „Trinken Sie täglich eine große Menge Wasser, bezogen auf Ihr Körpergewicht und sorgen damit für optimale Hydration"

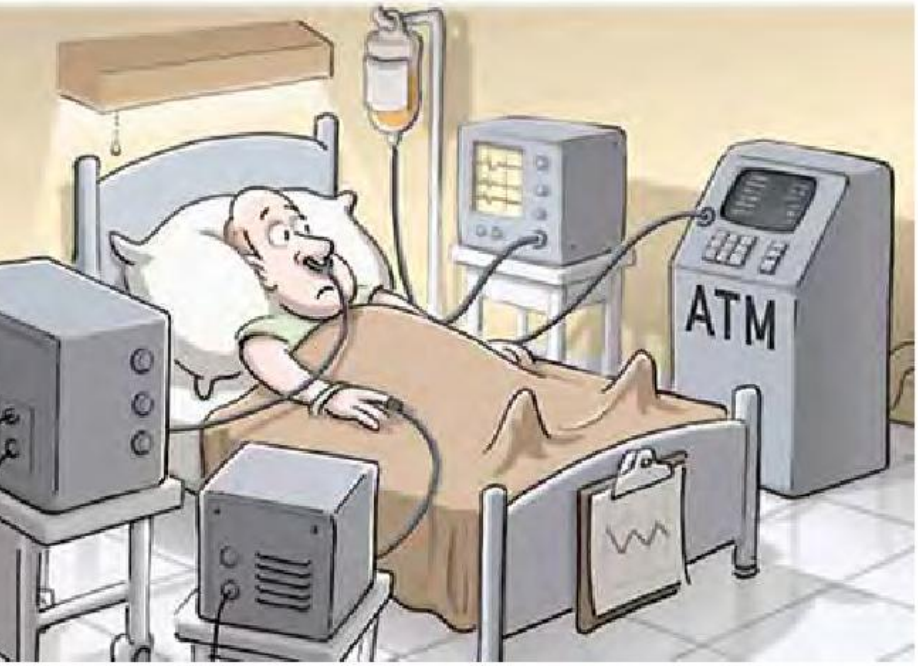
„Teilen Sie Ihre Kalorien durch 500 und verlieren Sie ein Pfund Fett pro Woche"

So viele Gesundheitsempfehlungen mit so wenig Wahrheit

Willkommen im goldenen Zirkus der modernen amerikanischen Gesundheits- und Wellness-Industrie. Hauptakteure sind die medizinische- und Regierungsstellen, deren Empfehlungen auf klinischen Nachweisen basieren. Nebendarsteller sind wohl jene, die ein paar mehr Bücher gelesen haben oder Gesundheitswerbung für eine optimale Gesundheit betreiben. Ob dafür oder dagegen – alle zitieren die gleichen klinischen Nachweise.

Hauptschuld an der Unordnung tragen die Gesundheits- und Fitness-Behörden. Jeder, vom Arzt bis zum persönlichen Trainer wird mit Recht regelmässig, wegen einiger konträrer Ansichten, angefochten, die einer ihrer Patienten von irgendwo oder im Dauerwerbefernsehen hörte.

Es ist kein Geheimnis, dass Amerikaner ständig irgendwie beschäftigt sind. Wir haben keine Zeit krank zu sein, noch wollen wir uns mit unserer Gesundheit beschäftigen - bis uns eine akute **Krankheit plagt. Dieses Defizit** an Aufmerksamkeit hat zu einer



Es besteht neuerdings wachsendes Interesse amerikanischer Patienten an den ganzheitlichen Medizinsystemen des Ost-asiatischen Raums. Aus meiner eigenen Erfahrung mit Ayurveda habe ich festgestellt, das viele Patienten von der modernen Medizin enttäuscht sind und nach anderen Wegen suchen.



kränklichen und leidenden Gesellschaft **mit einem Überfluss an** Gesundheitsinformationen und medizinischen Gurus geführt. Und so suchen wir ständig nach dem richtigen Weg, um doch falsch zu leben.

Die neuen Technologien und Entwicklungen sind Segen und Fluch zugleich gewesen, als sie die Regie über die Gesundheit der Menschen übernehmen konnten. Es entwickelt sich eine sogenannte Wellnessrevolution, da der Durchschnitt der Amerikaner krank und überlastet ist, aber im selben Sinne dessen müde ist.

Das Internet hat eine riesige Rolle dabei gespielt, nicht nur die Gesundheitskompetenz des Verbrauchers zu erhöhen, als auch die Vielfalt der verschiedenen Modalitäten zu erwägen. Die Menschen gehen zur „Google-Universität" und bereits nach einigen Minuten online steht ihnen eine Diagnose, eine Behandlung und eine Prognose ihrer Symptome zu Verfügung.

Es besteht neuerdings wachsendes Interesse amerikanischer Patienten an den ganzheitlichen Medizinsystemen des Ost-asiatischen Raums. Aus meiner eigenen Erfahrung mit Ayurveda habe ich festgestellt, das viele Patienten von der modernen Medizin enttäuscht sind und nach neuen Wegen suchen. Dieses stellt eine große Herausforderung für Ayurvedaärzte dar, denn hier sind geduldige Patienten gefordert

Daher sind Ayurvedaärzte mit einer wenig idealen Situation konfrontiert. Der jetzige bzw. bisherige Patient ist es gewohnt, alle subklinischen Symptome (geringfügige Krankheitsanzeichen) eher zu ignorieren und nur zum Arzt zu gehen, wenn es dringenst notwendig wird. Und hier werden dann meist nur die Symptome so behandelt, das eine gewisse gesundheitliche Stabilität und Toleranz herrscht, die Ursachen aber weniger berücksichtigt werden. Mit den vedischen Wissenschaften Vertraute wissen jedoch, dass eine Grundursache sich **häufig in einem scheinbar völlig unbeteiligten** Körperbereich manifestieren kann. Die moderne, westliche Medizin ist nicht ohne weiteres für all die tagtäglichen körperlichen Beschwerden geeignet, sondern **kann häufig zu Dosha-Disbalance** und evtl. sogar zu weiteren akuten und chronischen Erkrankungen führen.

Obwohl ich das westliche Medizinmodell bei vielen Gelegenheiten kritisiert habe, glaube ich trotzdem, dass es ein sehr hoch entwickeltes **und qualifiziertes Instrument für** jeden Arzt darstellt. Die Mediziner haben so große Erfahrung und Fähigkeiten, dass es unsinnig und sehr töricht wäre, alle wissenschaftlichen und technologischen Neuerungen in der Medizin zu ignorieren, nur zuliebe alter Traditionen und natürlicher Annährung. Tatsache ist doch, das wir vielleicht alle einmal einen Chirurgen, ein Antibiotikum, ein MRI oder eine pharmazeutische Medikation benötigen. Der hochkarätige Mediziner sowie auch der ganzheitlich arbeitende Ayurveda-Arzt sind gleich wichtig. Es kommt immer darauf an, zu gegebener Zeit das richtige Werkzeug zu verwenden.

Ayurveda funktioniert gerade in der Gesundheitsvorsorge besser als bei Akuterkrankungen oder Verletzungen. Die Stärke von Ayurveda ist seine Fähigkeit den Menschen wieder in Einklang mit seiner individuellen Natur und seiner körperlichen Balance zu bringen. Was aktuell geschieht ist, dass Amerikaner immer zuerst zu ihrem Arzt gehen, wenn sie bemerken, dass sie krank sind.

Der Grund, zuerst dem westlichen Medizinmodell, (was ich hier in diesem Sinne als sogenannte Volksweisheit bezeichnen möchte) zu vertrauen, ist, das es hohe Glaubwürdigkeit und ein Renomee an wissenschaftlichen Beweisgründen genießt. Es gibt strenge Standards und Normen die von einer Handvoll **Instanzen beeinfluss sind.**

Andererseits basiert Ayurveda auf einem 5.000 jährigen experimentellem, wertvollen Erfahrungsschatz. Es ist nicht einfach diese alten Weisheiten auf die heutige schnelllebige Gesellschaft zu übertragen. Einem Patienten zu erklären, dass dir die akuten Symptome weniger vermitteln als ihre Tagesroutine/ Tagesablauf passt nicht zusam-

men mit z.B. OP-Nachsorge, Bluthochdruck, Beschwerden wegen monatelanger Abgeschlagenheit trotz konventioneller Behandlungen. Ein erfahrener Ayurvedaarzt muß hier im Westen ganz anders argumentieren und kommunizieren.

So wie wir da Förderwerke der alten Klugheit erfolgreich alle Verwicklungen des Vedas artikulieren? Es ist meine Meinung, dass wir auf die vorhandenen Betriebsmittel bauen und jene verbündeten Methodenlehren verwenden müssen (wie Akupunktur und Yoga) die Wurzel im Westen genommen haben. Wir können einige Verbündete auf einigen unwahrscheinlichen Gebieten **sogar finden**.

Wie also sollen wir uns als erfahrene und kluge Vedas erfolgreich artikulieren ? Ich bin der Meinung, dass wir dabei auf vorhandene und wohlbekannte Methoden wie z.B. Akupunktur und Yoga, die im Westen bereits Fuß gefasst haben, setzen sollten. Vielleicht können wir dabei sogar Bündisse zu **unerwarteten Bereichen finden**.

Methoden und Bereiche wie Akupunktur und Yoga haben in letzter Zeit im Westen einen hohen Bekanntsheitsgrad und Glaubwürdigkeit erreicht. Sie werden nicht mehr von Ärzten und anderen Gesundheitspraktikern verspottet und belächelt und können legal praktizieren. Wenn ich sehe, wie rasch die östlichen Praktiken nun wachsen, vermute ich beinahe, dass sie vielmehr als eine Art Hobby, denn als eine seriöse medizinische Praktik betrachtet werden. Das scheint eine Art von Vertrautheit als auch Geringschätzigkeit zwischen alternativen und herkömmlichen System darzustellen

Es gibt eine wachsende Bewegung der medizinischen, amerikanischen Fachkräfte an den alten Wissenschaften. Dr. Loren Cordain hat den Ausdruck Paleo Diät (kurz für Paläolithische – Steinzeit Diät) geprägt. Diese Bewegung ist eine Art Erforschung der Ernährungsanthropologie. Dabei gibt es die wissenschaftlich gestützte Argumentation, dass 99,9 Prozent unseres Genoms mit den steinzeitlichen Jägern und Sammlen identisch ist. Danach soll seit dem Aufkommen der modernisierten Landwirtschaft (vor ca. 10.000 Jahren) die menschliche Gehirngröße, die Statur und allgemeine Stärke und Vitalität gesunken sein.

Dies kann zu grundlegenden Regeln basieren:

Wenn es vor 10.000 Jahren nicht verfügbar war, dann iß es nicht.

- **Keine weiter verarbeiteten** Nahrungsmittel
- **Keine Körner**
- **Wenig Milchprodukte**
- **Wenig Hülsenfrüchte**
- **Wenig Früchte**
- **Geringfügig Nüsse**
- **Viel Gemüse**
- **Viele Tierprodukte** *

*** nur Produkte von wilden oder** frei lebenden Tieren sind erlaubt.

Paleo Anhänger unterziehen sich auch einen täglichen Programm, um den Lebensstil der alten Jäger und Sammler nachzuahmen. Nach Ansicht eines Anthropologen würde dieser Lebensstil auch viel Erkenntnis über das jeweilige Umfeld, mit kurzen intensiven Arbeitsphasen, gefolgt von großen Ruhephasen in der nahe liegenden Umgebung beinhalten. Auf diese Art und Weise würden die ayurvedischen Grundregeln für die Tages- und Jahrszeitenroutine, die feinen Energien und das Universum eher wahrgenommen und von der Gesellschaft akzeptiert.

Als Ayurvedapraktiker in den USA sehe ich hier eine Strategiemöglichkeit für Ayurveda ähnlich der Paleo Bewegung. Dieses würde natürlich eine solide Übereinstimmung mit den ersten Lehrern und frühen Befürwortern erfordern. Gesundheitsdiskussionen über die Unterschiedlichen Annährungen können jedoch schnell zu einem Wirrwarr und einem Mangel an Glaubwürdigkeit führen. Es muss **ein etabliertes Netzwerk an qualifizierten** Ayurvedaschulen geben, um dem wachsenden Interesse gerecht zu werden.

Der amerikanische Markt befindet sich in einem Zustand der Frustration und der Erforschung.

Heute suchen die Menschen nach Antworten für ihre vielfachen medizinischen Probleme. Der freie Markt hat dem Verbraucher bislang viele Fehlinformationen geboten und ein großes Wirrwarr geschaffen. Immer mehr Menschen wissen die „kleinen Dinge" des Lebens zu beachten. Wir haben **Handys, Hi-Fi, Wi-fi und v.a. m. um** uns herum. Es ist

nicht einfach, die Bevölkerung völlig davon zu überzeugen, welche Gefahren die Klimagifte und die Abwendung von der Natur ausgehen. Die Zeit für die soliden und traditionell, bewährten Systeme ist gekommen, um ihren eigenen Platz in der „Wellness-Wundermittel-Welt" einnzunehmen.

AYURVEDA muss als „Erste Wahl" Therapie, denn als „alternative" Behandlungsform wahrgenommen werden.

Der heutige schnelle Lebensstil entfernt die Menschen immer mehr von ihrer eigenen Natur und Basis. Ayurveda kann ihnen mit täglichen Leitlinien jedoch helfen, ein gesundes und vitales Leben zu führen.

Der Autor ist Ayurvedaarzt in den USA. Er ist Koordinator für Chronic Care Support bei Kaiser Permanente, hat Kinesiologie an der San Diege State University studiert. Er lebt in Irvine, Kalifornien.
Kontakt unter :
mdfb63@gmail.com.
Website:
www.movingforwellness.com

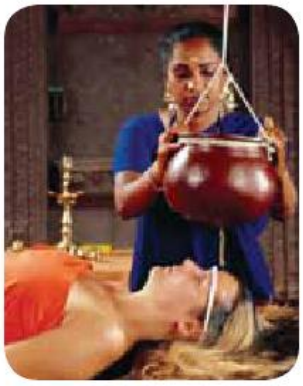


Der Traum von anhaltender Gesundheit durch ursprüngliche ayurverdische Praktiken und Prozeduren wird wahr in den

Somatheeram Ayurveda Group Resorts



Mr Baby Mathew
Chairman & Managing Director



Jahrhunderte lang suchten die Menschen nach einem Weg, ihren Körper und Geist gesund zu halten und stellten immer wieder fest, dass Ayurveda der Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben ist. Die Somatheeram Ayurverda Group Resorts genießen weltweites Ansehen für ihre Sorge gleichermaßen für Mensch und Umwelt. Denn nicht nur der gesunde Körper und freie Geist liegt Somatheeram am Herzen sondern auch der bedachte Umgang mit ökologischen Ressourcen. Seit der Gründung von Somatheeram Ayurverda Group Resorts im Jedes der Resorts bietet ein weitläufiges blühendes Gelände, in dessen Schönheit und Natürlichkeit sich die ayurvedische Heilkunst voll entfalten kann.

Umweltfreundliche Materialien – genutzt für Bau und Einrichtung der Anlagen - sorgen für eine schadstofffreie Umgebung für Menschen, Tiere und Pflanzen. Solaranlagen nutzen die natürliche Energie der onne und tragen auf diese Weise zur ökologischen Nachhaltigkeit Südindiens bei. Kleine Wege und Pfade winden sich – wie im Märchen – durch das Gelände der Resorts und offenbaren einen Blick auf die traditionellen architektonischen Schätze Keralas.

Um die Vielfalt und Schönheit der gottgeschenkten Flora zu erhalten werden in Somatheeram jährlich hunderte neuer Bäume und Kräuter gepflanzt und gepflegt.

Seit der Gründung der Somatheeram Ayurverda Group Resorts wurden sie mehrfach national und international ausgezeichnet. Besonders für ihre herausragende Leistung auf dem Gebiet Ayurveda und für die weltweite Verbreitung der ayurvedischen Heilkunst erhielten die Somatheeram Ayurverda Group Resorts zahlreiche Preise. Die Regierung Keralas verlieh den Somatheeram Ayurverda Group Resorts das renommierte ‚Grüne Blatt' (Green Leaf Status) Zu den Resorts gehört die hauseigene Anfertigung von ayurvedischer Medizin im Ayurveda Medicine Manufacturing Unit. Desweiteren verfügt Somatheeram über ein Ayurveda Research & Development Wing, Somatheeram Ayurveda Academy, sowie ein Yoga- und Meditationscenter.

Somatheeram
AYURVEDA GROUP

Weitere Information finden Sie unter:
www.somatheeram.in, www.soma.in
E-Mail: mail@somatheeram.in
Tel.: 0091 471 2268101, 0091 471 2266111
Fax: 0091 471 2267600



Die Haut als Spiegel der Gesundheit

Dr. Jolly C.I. & Dr. Sarala Samuel

Wie sieht iher Haut aus ? Trocken? Weich? Ölig? Unsere Haut ist der nach Ayurveda ein Spiegel der Seele und ein Abbild unserer "inneren Gesundheit" sowie aller Funktionen und Organe des Körpers und seiner Verfassung. So kann ein Ayurvedaarzt oft schon an der Haut die gesundheitliche Verfassung des Patienten einschätzen. In Ayurveda wird die Hautbeschaffenheit "varnam" genannt, die beiden anderen Parameter sind "agni" (Stoffwechsel-u.Verdauungssystem) und "balam" (Stärke/Kraft)

Die Haut ist unser größtes Sinnes-Organ. Sie dient in ihrer Hauptfunktion als Schutzschild und zur Temperaturregelung des Körpers. Hautprobleme-und Störungen lassen häufig auf den ersten Blick einen stressbedingten Lebensstil, schlechte Ernährung und wenig Schlaf erkennen. Die Haut spiegelt unsere Emotionen sowie das hormonelle Gleichgewicht Im Ayurveda wird vorranging zunächst die Haut beurteilt. Sie wird auf der Konstitutionsbasis des Körpers als "Vata-, Pitha- oder Kapha-prädominant" eingeordnet. Die nachfolgend beschriebenen Methoden bieten einen Anhaltspunkt zur Einteilung der verschiedenen Hauttypen.

Vata-Haut

Menschen mit diesen angeborenen Vata-Hauteigenschaften (Luft und Äther/Raum Element) Die Vata-Haut wirkt zart und fein, eher blass bzw. nur leicht getönt und kühl. Vata-Haut neigt zu Spröde und früherer Falten-bildung. Für die Hautpflege bietet sich mediziniertes Öl, warme leichte Ölmassagen und leichte Feuchtigkeit an. Täglich reichliche Aufnahme größerer Mengen lauwarmes Wasser ist angeraten.

Pitta-Haut

Pitta-dominante Haut (Feuer-Element) weist eine gute Hautfarbe auf, ist weich, warm und leicht fettig. Sie hat eine Tendenz zu Sommersprossen und kleinen Leberflecken und Hautunreinhetien. Würzig–scharfe sowie frittierte Nahrung möglichst vermieden werden. Hingegen sind viele saftige Früchte vorteilhaft.. Keine synthetische Kosmetikprodukte verwenden.

Kapha Haut

Bei der Kapha-Haut prädominieren die Erd- und Wasserelemente. Sie ist kräftig, weich, ölig, glatt, sanft und von hellem Teint. Falten zeigen sich hier viel später als bei Vata oder Pitta-Typen. Die Ernährung sollte idealerweise aus bitteren, herben und scharfen Lebensmitteln bestehen. Süße und gebratene bzw. Speisen sind möglichst zu vermeiden. Eine regelmäßige Entgiftung und Entschlackung ist angeraten. Nach Ayurveda ist es für eine klare, schöne Haut wichtig, den Körper frei von Verschlackugnen und Ablagerungen zu halten, denn die Haut zeigt, was im Körper vorgeht. Akne, Pickel, Unreinheiten,Geschwüre, Verfärbungen und Schwellungen sind oft auf unangemessene Ernährung und Lebensweise zurückzuführen. Die Ansammlung von "Ernährungs"-Schlacken wird "Ama" genannt. Eine sogenannten hautfreundlichen Ernährung, zeigt sich auch in einem guten Stoffwechsel. Gleichzeitige Verwendung entsprechend **hautzuträglicher Pflanzen und** Heilkräuter sorgt für eine klare, strahlend-gesunde und junge Haut.

Ayurveda betont immer wieder die Notwendigkeit einer regelmässigen und kompletten Darmreinigung und Entschlackung. Ausgezeichnet dafür bietet sich Thriphala an. Neben dem abführenden und reinigenden Aspekt arbeitet es auch ideal für einen guten Teint. Stress auf mentaler oder körperlicher Ebene zeigt Reaktionen in trockener Haut und lässt die kleinen Mikrokanäle verstopfen, die eigentlich der Haut nähren. Falten und Stresslinien zeigen sich. Reichlich Wasser über den Tag verteilt getrunken entfernt die Verunreinigungen aus dem Körper und sorgt für reine, frische und elastische Haut. Bei Charaka (ayurved. Gelehrter) wird eine Gruppe von 10 Stoffen erwähnt, die das Haut-Aussehen fördern : Diese sind bekannt als "Varnya dravya"

Chandan Sandelholz, tunga, Padmaka, Ushira (Cuseus grass) Madhuka, Manjishta (indischer Färberkrapp), Saariba, Payasa, Shita und Lata. Im Ayurveda wird Aaraghwada (ind. Laburnum) als das beste Mittel für lokale Applikation bezeichnet, und Khadira als die beste orale Medizin für Hautkrankheiten erwähnt.

Für äußere Anwendung/Applikation bieten sich weiterhin an:

Shirish, Nagakesara, Lodhra, Tejpatra, Ambu, Abhya und Chandan.

Kanaka thaila, Kumkumadi thaila, Varnya lepa sind sehr effective ayurvedische Rezepturen und **Kosmetika für die Hautpflege**.

"Volkskundliche Hausrezepte"

- **Auftragen von weißer oder roter** Sandelholzpaste auf die Gesichtshaut beugt früher Falten- und Fältchenbildung vor.
- **Auftragen von "multani mitti"** (Fuller's Erde), gemischt mit Rosenblätterwasser soll dem Gesicht zu strahlendem Aussehen verhelfen.
- **Rosenwasser mit Glycerin** vermischt macht die Haut frisch und strahlend.
- **Besan mit Milch oder Buttermilch** vermischt ergibt eine schöne Gesichtsfarbe.
- **Eine Paste aus frischen Koriander**blättern verbessert das Hautaussehen.
- **Ein Saft aus zerdrückten Kohl**blättern verbessert die Regenerierung und Erneurung der Hautzellen.
- **Das Auftragen einer Paste aus** Weizen, Safran und Honig im Mischungsverhältnis 1:1/4:1/2 auf die Gesichtshaut reduziert Falten.
- **Auftragen von Aloe Vera Gel** gemischt mit eine Prise Turmeric (Kurkuma) zeigt große Erfolge bei der Reduzierung von Falten.

"Jung aussehen und Jung bleiben" ist unser Bestreben **Regelmäßige Gesichtspflege ist daher** wichtig für ein jugendlich-schönes Gesicht. Die Haut ist ein Anhaltspunkt für die jeweilige Konstitution. In der heutigen Welt von Eile und Hetze zeigt Ayurveda uns den Weg zu Schönheit, Lebensfreude und Gesundheit im Einklang mit der Natur.



Don'ts:

a) Keine raue/scharfe Seifen verwenden, sie sind schädlich für die Gesichtshaut
b) Sehr fettiges, öiges und würzig-scharfes Essen vermeiden
c) Niemals Pickel im Gesicht aufkatzen oder ausquetschen

Do's:

a) Reichlich Wasser trinken reguliert den Wasserhaushalt des Körpers.
b) Das Gesicht 4-5mal pro Tag waschen entfernt schmutzige Rückstände vom Gesicht.



Autoren – Kerala Ayurveda Ltd., Aluva Kerala

Kerala Ayurveda Portalklinik

Die, im Medizinpark Ruhr situierte, Kerala Ayurveda GmbH hat es sich zur Aufgabe gemacht, die hohen indischen Qualitätsstandards des Ayurveda auch in Deutschland umzusetzen. Über 100.000 Patienten aus dem deutschsprachigen Raume reisen jährlich nach Indien, um sich ayurvedisch behandeln zu lassen. Viele nutzen dort die Gelegenheit, eine medizinische Ayurveda-Kur zu machen, da es in Europa nur wenige qualitätsgesicherte Angebote gibt. Darüber hinaus unterstützt das indische Klima die Genesung des Patienten. Jedoch ist es für Laien schwierig Qualitätsunterschiede festzustellen, sowie das geeignete Angebot für eine individuelle Behandlung zu finden. Häufig wählen Patienten daher touristenorientierte Beach-Resorts für ihren Aufenthalt aus. Diese bieten aber meist qualitativ niedrige Behandlungen an, nach denen die Patienten enttäuscht und ohne den erhofften Effekt wieder nach Deutschland zurückkehren. Um Patienten ein geeignetes Forum, bzw. einen Ansprechpartner zu bieten, hat sich 2004, in Zusammenarbeit mit dem indischen Bundesministerium und der Landesregierung Keralas, die Kerala Ayurveda GmbH gegründet. Ziel ist es, nicht nur die Patienten bei der Planung einer Ayurveda-Kur in Indien zu beraten, sondern diese auch gemeinsam vorzubereiten.



Im Jahre 2011 erhielt der Medizinpark Ruhr eine privatklinische Zulassung und kann so, in Zusammenarbeit mit der Kerala Ayurveda GmbH, zusätzliche zum schulmedizinischen Angebot, selbst vorbereitende Kuren anbieten. Die Kosten der hier durchgeführten Behandlungen werden von den privaten Krankenkassen und, mit einer Sondergenehmigung, bzw. einer Zusatzversicherung, auch von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.



Warum eine Vorbehandlung?

Bevor eine medizinische Ayurveda-Behandlung durchgeführt werden kann, muss der Patient eingehend diagnostiziert werden. Unsere Einrichtung nutzt hierfür modernste Verfahren vor und nach der Behandlung. So kann nicht nur ein entsprechender Therapieplan erstellt, sondern auch die Fortschritte dokumentiert werden. Diese präzise Analyse der Ausganssituation, bzw. der Therapieergebnisse, ermöglichte es uns, eine sichere Behandlung unserer Patienten zu garantieren. Abhängig vom individuellen Krankheitsbild wird mit dem Patienten eine passende Einrichtung in Indien ausgewählt und mit den Ärzten vor Ort ein entsprechendes Behandlungsschema erstellt. Sollten Patienten keine Indienreise planen ist auch eine vollständige und qualitativ gleichwertige Behandlung in unserer Einrichtung möglich.

Ein weiteres unerlässliches Kriterium für den Erfolg einer Ayurveda-Kur sind die vorbereitenden Maßnahmen. Die, während einer solchen Kur verwendeten,



Kräuter und Öle können nur ihre volle Wirksamkeit entfalten, wenn sie vollständig vom Körper aufgenommen werden. Sobald ihre Wirkstoffe in den Zellen gespeichert wurden, geben diese



sie langsam ab. Erst so setzt sich ihr volles Potential frei. Inder nehmen täglich diese speziellen Kräuter zu sich, sodass ihr Körper daran gewöhnt ist. Für Europäer sind diese jedoch meist neu und fremdartig, der Körper ist nicht in der Lage sie aufzunehmen und würde sie abstoßen, was die Wirksamkeit einer Ayurvedatherapie hemmt. Dies macht eine Vorbehandlung mit den entsprechenden Produkten notwendig. Nach einer eigehenden ayurvedischen Konsultation und Diagnostik werden die in der Therapie zu verwendenden Kräuter und Öle festgelegt. Der Patient erhält diese entweder in Form von Kräutermischungen, Tees oder Ölen und soll seinen Organismus langsam, durch deren Verwendung, an sie gewöhnen. Diese vorbereitenden Maßnahmen erstecken sich über einen Zeitraum von 2-3 Monaten, erst dann ist der Körper bereit für die Hauptkur.

Ein weiteres Problem ergibt sich meist, wenn der Patient von seinem Kuraufenthalt in Indien zurückkehrt. Es fehlen geeignete Ansprechpartner, welche eine möglicherweise notwendige Nachsorge übernehmen könnten. Unsere Portalklinik begleitet die Patienten auch nach ihrer Kur und bietet ihnen entsprechende weiterführende Behandlungen mit ayurvedischen Produkten und Therapien. Zu diesem Zweck steht uns ein spezialisiertes Ärzteteam zur Verfügung, welches sich aus Allgemeinmedizinern, Naturheilkundlern und Ayurvedaärzten zusammen setzt. So bietet unser Kooperationspartner, der Medizinpark Ruhr, ein breites Spektrum an Behandlungsfeldern und Therapiemöglichkeiten:

- Zentrum für Schmerzmedizin und biologische Krebsbekämpfung - **Prof. Dr. med. Meyer**
- Deutsch-indisches Naturheilzentrum und Zentrum für die Dokumentation von Naturheilverfahren - **Dr. med. Schlebusch**
- Prädiktive Präventive und Personalisierte Medizin - **Prof. Dr. med. Golubnitschaja**
- Naturheilverfahren - **Dr. med. Pohl**
- Psychosomatisches Zentrum – **Prof. Dr. med. Duncker**
- Biologisches Menopausezentrum – **Dr. ay. ind. Rajendran**
- Traditionelle Chinesische Medizin/ Psychosomatische Grundversorgung – **Dr.med. Neumann**

Weiterhin arbeiten wir mit dem weltweit agierenden Triveni Hospital (http://triveninursinghome.com), der Foundation for Revitalisation of Local Health Traditions (http://envis.frlht.org/frlht.htm) und der Arya Vaidya Sala (http://www.aryavaidyasala.com) zusammen. Diese Einrichtungen haben es sich zur Aufgabe gemacht, den, seit über 5000 Jahren in Kerala praktizierten, originalen Ayurveda und dessen hohe Qualitätsstandard zu schützen und weiterzuführen. Dieses Anliegen möchten wir mit unseren Ange-



boten unterstützen und so den medizinischen Ayurveda in Deutschland und Europa etablieren.

Kontakt: Kerala Ayurveda GmbH im Medizinparkt Ruhr
Europaplatz 3-11
44575 Castrop-Rauxel
Tel.:02305/44550
Fax:02305/4455299
zkm@medizinparkruhr.de



Willkommen in der reichen AYURVEDA-Tradition von Uday Samudra
Das UDS-Resort bietet eine Kombination von ganzheitlichen authentischen Ayurveda-Anwendungen für die Gesundheitsvorsorge und Therapien, die sich auf der 5.000 Jahre alte traditionelle Wissenschaft des langen und gesunden Lebens im Einklang mit der Natur gründen. Die sorgfältigen und fundierten Kur-Behandlungen basieren auf ganzheitlichen Kräuterrezepturen und führen Sie zu einer neuen, harmonischen Lebens-Balance.

Entdecken Sie die einzigartige Ayurveda Fürsorge im wunder
gepflegten Uday Samudra Resort

ayur ashram
AuthenticAyurveda

Ocean Spa

SMILE STYLERS
Advanced & affordable dental care



Verjüngen und regenerieren Sie sich mit Ayurveda

schönen,

207 Zimmer, 4 Restaurants, 3 Frisch-Wasser-Pools

G.V. Raja Rd., Samudra beach, Kovalam, Thiruvananthapuram - 695 527
Kerala, India. Ph: **91-471-2481654, 2483111/222, 2485766/67/68**,Fax: **91 - 471 - 2481578**
E-mail: **info@uds.co.in** Web: **www.udaysamudra.com, www.uds.co.in**

UDS

UDAY SAMUDRA
LEISURE BEACH HOTEL
&
SPA
KOVALAM, KERALA

Food court



Bevor Sie essen . . . !



"Du bist, was du ißt" sagt ein Sprichwort
Im Ayurveda ist das schon immer bekannt

Gemäß Ayurveda ist Nahrung "Medizin". Wenn man gesunde und gute Nahrung in moderater Menge, abgestimmt auf den jeweiligen Körperbau und die saisonalen Gegebenheiten zu sich nimmt, bleibt man gesund und leistungsfähig. Gute Nahrung hält Körper und Geist im Gleichgewicht. Ayurveda betrachtet auch die Nahrung ganzheitlich (Yajnavalkya smriti). Die Ernährung bringt lebenswichtige und geistige Energie. Dementsprechende Nahrung kann Krankheiten des Körpers und des Geistes kurieren.

Die „Streitfrage" ist : die Lebensmittel sollten uns ernähren und reinigen von innen wie außen. Gemäß Ayurveda ergeben sich drei Teile und dementsprechend gleichzeitig drei Effekte. Der erste, grobere Teil, wird vom Körper verbraucht und ausgeschieden (Metabolisumus-Stroffwechsel). Der feinere Teil wird nach Ayurveda als „rasa" bezeichnet und dient dem grundlegenden Aufbau der verschiedenen Körper-gewebe und **Knochen. Der feinstoffliche und** feinste Teil dient der Ernährung des Geistes. Wer diese feineren Aspekte der Nahrungs-aufnahme nicht beachtet, sondern nur isst, um den Appetit zu stillen kann u.U. viele gesundheitliche Probleme bekommen. Daraus folgen die heutigen Lifestyle-Erkrankungen (z.B. durch ungesunde Ernährung) sein, die sogenannten Zivilisationskrankheiten. Diese verursachen hohe Kosten im Gesundheitswesen.

Gemäss Ayurveda ist eine gute Verdauung bzw. gutes Verdauungsfeuer für eine gesunde Nahrungsaufnahme verantwortlich. Dr. Vasant

Wer diese feineren Aspekte der Nahrungsaufnahme nicht beachtet, sondern nur isst, um den Appetit zu stillen kann u.U. gesundheitliche Probleme bekommen. Die Folge davon sind Lifestyle-Erkrankungen (z.B. durch ungesunde Ernährung). Diese Zivilisations-Krankheiten sind mit verantwortlich für die hohen Kosten im heutigen Gesundheitswesen.

Lad, ein bekannter Ayurvedaarzt schreibt: „Viele verschiedene Enzyme sind für die Umwandlung von Nahrung in Energie verantwortlich. Ayurveda verwendet dafür den Ausdruck agni – Verdauungsfeuer, um diese Enzyme und den metabolischen Stoffwechselprozess zu beschreiben." Schon bei der Zubereitung der Nahrung sollte man die jeweiligen Möglichkeiten der Verdauung (agni) beachten. Diese verdauungsfördernde Energie ist bei Menschen mit Pitha-Konstitution am stärksten ausgeprägt. Vata-Konstitutionen haben eine schwächere Verdauungskraft, während Kapha-Konstitutionen dazu neigen, langsam zu verdauen.

Ayurveda stuft die verschiedenen Lebensstadien im Verhältnis zu den doshas ein und rät dazu, Nahrung in Übereinstimmung mit dem Alter und den vorherrschenden doshas zu sich zu nehmen. Die erste Periode (vom Geburt bis zu einem Alter von ca. 20 Jahren) wird als Kapha-Phase betrachtet, die aktiven, mittleren Jahre (ca. 20 bis 50) ist die Pitha-Phase und der Rest die Vata-Phase (ab ca. 50+) Während der Kapha-Phase ist es ratsam, kalte Milchprodukte zu vermeiden, dadurch können Schleimansammlungen entstehen und Verstopfungen verursacht werden. Während der Pitha-Phasa kann man eigentlich alle Lebensmittel zu sich nehmen, jedoch sollte die Nahrungsmenge moderat und die Mahlzeiten zum rechten Zeitpunkt erfolgen. Mit Erreichen der Vata-Phase ist das Verdauungsfeuer (agni) etwas verminden, daher sollte die Nahrung für ältere Personen warme Suppen, Eintopfgerichte und weichere Nahrungsmittel mit einschließen.

Während der kalten Wintertage können warme Gewürze und schwerere Körner verwendet werden, während man im Sommer leichtere Lebensmittel, wie Früchte, Gemüse und Salate gegessen werden. Unser Verdauungsfeuer arbeitet etwa gegen zwölf Uhr mittags am stärksten, daher besonders förderlich für die Einnahme der Hauptmahlzeit. Spätes Abend- oder Nachtessen, wenn das Verdauungsfeuer sehr niedrig ist und schwach arbeitet, kann ama (Verschlackung) verursachen, bzw. es können sich unverdaute Toxine bilden. Erhöhtes Ama kann zu Krankheiten führen.

Sechs Geschmacksrichtungen / Eigenschaften

Gemäss Ayurveda gibt es sechs Geschmacksrichtungen : Süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend. Jede umfasst zwei der fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther

Süß

Elemente Erde und Wasser

Es ist kühl, schwer und zähflüssig. Der süße Geschmack unterstützt Schönheit, Langlebigkeit, sorgt



für das Gesamtwachstum und gibt Vitalität. Sorgt für einen schönen Teint, angenehme Stimme und eine fröhliche Stimmung etc. Er nährt die Organe, balanciert Pitha und vermindert Vata. Regt Heilungsprozesse an und untersützt die Milchbildung bei stillenden Müttern.

Beispiele für Lebensmittel : Ganze Körner, Früchte und süßes Wurzelgemüse

Sauer

Elemente : Erde und Feuer

Es ist zähflüssig, regt die Speicheldrüsen an, fördert Appetit und Verdauung. Ist ein Mittel bei Blähungen. Anregend für Kapha und Pitha.

Beispiele : Samen, Nussjoghurt, Zitrone, Tamarinde

Salzig

Elemente : Wasser und Feuer

Es ist weder schwer noch zähflüssig. Der strenge/starke Ge-



Wie die Rasas –Geschmacksrichtungen bei den Doshas arbeiten

Süß erhöht Kapha

Sauer verflüssigt Kapha, verdirbt beide Kapha und Pitha

Salzig erhöht Kapha, verdirbt Pitha

Scharf erhöht Pitha und verdirbt Vata

Bitter verdirbt Vata

Zusammenziehend erhöht Vata

schmack regt die Speichelabsonderung an und erhöht das Aroma der Nahrungsmittel. Es ist ein Mittel bei Blähungen und auch Abführmittel.

Beispiele : Meersalz, Steinsalz, Tang

Scharf
Elemente : Feuer und Luft

Es ist leicht und heiß. Wirkt wurmtötend, öffnet die Körperkanäle und reduziert Kapha. Hilfreich bei Wasseransammlungen und Entschlackung. Gemäss Charaka stimuliert der scharfe Geschmack die Magensäfte und regt die sensorischen Organe an.

Beispiele : Zwiebeln, Rettich, Ingwer, Chili

Bitter

Es ist trocken und leicht. Kann Fieber senken und bei Blähungen eingesetzt werden.

Beispiele : Löwenzahn u. Rharbarberwurzel, bittere Melone

zusammenziehend
Elemente : Erde und Luft

Substanzen mit astringierendem bzw. zusammenziehendem Geschmack bestehen hauptsächlich aus Erde und Luft. Es ist austrockend und reduziert Kapha und Pitha. Nach Charaka ist diers Geschmack beruhigend wirke heilend bei Verletzungen und Knochenbrüchen.

Beispiele : Banane, Granatapfel und Äpfel

Ayurveda definiert Nahrung auf zwei andere Arten. Erstens, wirkt die Nahrung erhitzend oder kühlend. Die Richtungen süß, bitter und zusammenziehend sind kühlend, die Richtungen sauer, salzig und scharf wirken erhitzend. Zweitens, welche verdauungsfördenden Aspekte hat der Nahrungsgeschmack auf die Gewebe und nach der Assimilation. Süß und salzig haben den verdauungsfördernden Effekt süß. Sauer bleibt sauer und scharf, bitter und zusammenziehend wirken scharf.

Geschmack, Aktion und der zweite verdauungsförderne Effekt ist in Sanskrit bekannt als rasa, vivya und vipika. Und damit im Ayurveda der Schlüssel für das Verständnis zu Nahrung und Kräutern. Mit diesem Wissen kann man die Energiedynamik der Nahrung einsetzen und die jeweils richtige Wahl für sich treffen. Wenn man den Körperbau versteht, kann man sich eine eigene, erfolgreiche Diät zusammen-stellen, die für den Körper balancierend und harmonisierend ist.

Bitter-Gurke in Kokosmilch – eine kalte Beilage

Zutaten

1 mittelgroße Bitter-Gurke, durchschneiden, entkernen und ganz dünn schneiden
1 Eßl. Ghee
1 Teel. Braune Senfsamen
1 Teel. Urid Dhal
½ Teel. Gemahlener Turmeric
½ Teel. Gemahlener Kumin
½ Ts. dicke Kokosmilch und ½ Ts. Wasser mischen
1 Prise Steinsalz
6-8 Curry Blätter

Zubereitung

Geschnittene Bittergurke in gesalzenem, kochendem Wasser für 3-4 Minuten blanchieren, ausdrücken.
Ghee in einem schweren Topf erhitzen, bis es klar aussieht.
Braune Senfkörner und Urad Dhal zugeben. Wenn die Senfkörner anfangen zu springen und das Urad Dhal goldbraun wird die Bittergurke, Turmeric, Cumin und Salz hinzugeben und gut durchmischen. Anschließend die verdünnte Kokosmilch und die zerstoßenen Curryblätter. Alles gut durch erhitzen.
Mit Basmati Reis servieren.



HOLIDAY HOME @ KOTTAYAM



A posh and spacious villa available for short-term rental. Close to Kottayam Railway Station. Ideal for family vacation or social celebrations like wedding, etc.

Contact:
Thomas Mathew Vazhapalliyil, Republic of Ireland,
Telephone: +353 1 457 9864 (Res.), +353 87123 6584 (Cell)
Email: tomatt3@yahoo.com, Website: www.parishvilla.info

e partner

Zur Verdauung

Ayurveda hat verschiedene Rezepturen wie Trikatu und Triphala, die den Verdauungsprozess unterstützen. Sie können verabreicht werden, um das System anzuregen oder auch zur gesundheitlichen Pflege. Jedoch sollten sie möglichst nach Anweisung durch den Arzt genommen werden.

Trikatu – der Freund des Magens

Ingwer ist eines der besten Gewürze für das Verdauungsfeuer. Ayurveda empfiehlt Trikatu, eine Mischung von Ingwer, Lang-Pfeffer und schwarzem Pfeffer für ein gut arbeitendes Verdauungssystem. Es unterstützt das Verdauungsfeuer, hilft Toxine (Ama) zu entfernen und ist ein gute mittel gegen übermäßige Verschleimung. Trikatu sorgt für die richtige Menge an Verdauungssäften und kann demzufolge auch die meisten gastritischen Beschwerden behandeln. Ungenügende Verdauung, stressreicher und falscher Lebensstil verursachen die Ansammlung von Toxinen im Körper. Hier ist Trikatu auch eine effektives Mittel.

Trikatu erhöht die Bioaktivität der verschiedenen Lebensmittel sowie deren Absorption. Es erhöht die Blutzirkulation, die Hautbeschaffenheit verbessert sich.

Trikatu

Es unterstützt das Atmungssystem und die Lungen. Balanciert erhöhtes Kapha. Wirkt bei Husten, Kälte, Ödemen und Atmenproblemen wie Bronchitis und Asthma. Trikatu wirkt wegen seiner Antihistmin-eigenschaften auch antiallergisch

Dosierung

Ein halber bis ein Teelöffel Trikatu wird idealerweise ca. eine Stunde vor jeder Mahlzeit eingenommen. Manche Ärzte empfehlen es auch zu den Mahlzeiten. Es kann mit etwas Honig vermischt werden, denn es ist leicht scharf.

Triphala

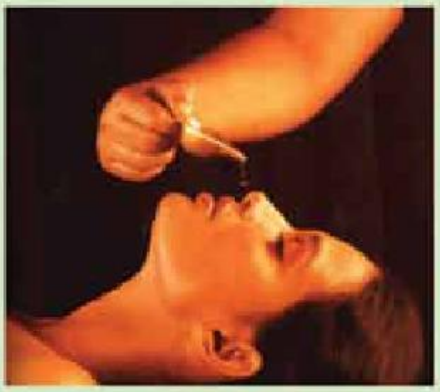
Triphala wird als Drei-Dosha-Rasayana (Verjüngungsmittel) bezeichnet, es kann alle drei Konstitution ausbalancieren und verjüngen: Vata, welches das Nervensystem reguliert, Pitha, welches den Stoffwechselprozess überwacht und Kapha, welches die Körperstruktur erhält.

Es ist eine Mischung aus drei botanischen Pflanzen und ist unterstützt nach Ayurveda Verdauungsprobleme. Triphala enthält getrocknete und pulverisiertes Amla (Emblica iffi-cinalis), Myroblan (Terminialie chebula) und belleric Myrobalan (Erminalia belerica). Amla oder die Indische Stachelbeere ist eine der besten Verjüngungsmittel und ein starkes natürliches Antioxyadant. Es tärkt das Immunsystem und gleicht Pitha aus. Terminalie chebula ist bekannt als König de tibetanische Medizin, ein klassisches Stärkungsmittel für Herz und Gehirn. Es wird häufig in der Palme des Bdud-dhas bildlich dargestellt. Es gleich auch Vata aus. Terminalia belerica ist ein leistungsfähiges Verjüngungsmittel, das Leber und Herzkrankheiten behandelt. Es verbessert die Stimme, die Haut, fördert Haarwachstum und gleicht Kapha aus.

Auch als leichtes Abführmitel wird Triphala häufig genutzt und ebenso als Stimmulation für die gesundheitsfördernde Verdauen. Es kann Leben und Gallenblasenfunktion verbessern, das Immunsystem stärken, Heilungsprozesse bei Entzündungen anregen sowie bei Asthman eingesetzt werden. Es verbessert die Absorption der Nahrung insbes. im Zwölffingerdarm, in dem der größte Verdauungsprozess stattfindet. Triphala regt die Produktion verschiedener gastr. Enzyme an, die dabei helfen, die aufgenommene Nahrung leichter verdaulich zu machen. Weiterhin unterstützt Triphala (u.a. wegen seines bitteren Geschmack) die Darm-Peristaltik und die korrekte Gewebeaufnahme

Triphala wird am besten morgen mit warmem Wasser auf leeren Magen eingenommen. Die erste Nahrung sollte etwa frühestens eine Stunde gegessen werden. Die ideale Dosierung für Erwachsene ist ein Teelöffel, für Kinder ein halber Teelöffel. Es kann auch mit etwas warmer Milch vor dem Schlafengehen genommen werden oder 2-3 mal pro Tag mit warmem Wasser zwischen den Mahlzeiten. Schwangere sollten es nicht einnehmen.

Triphala unterstützt die Stimulation verschiedene Verdauungsenzyme und bringt die Nahrung in leicht verdauliche Form.









AYURVEDA traditionell im Ursprungsland

Harmonie für
Körper, Geist und Seele

Authentische, ganzheitliche
Ayurveda-Kuren in KERALA





Medizinischer Ayurveda
Wirksame Intensivbehandlungen
bei chronischen Erkrankungen
Hochqualifizierte Ärzte





Individuelle Gesundheitskuren
Regeneration, Revitalisierung,
Verjüngung, Prävention

Kompetente Beratung & Service
durch eigene qualifizierte und
gründliche Ayurveda-Ausbildung
in Deutschland und Indien



Informationen - Kontakt - Buchungen

Kerala Traditions

Ayurveda Health Care

Salzufler Str. 54 B - 33719 Bielefeld

Tel: +49 521-93 44 388

Email : info@keralatraditions.de

www.keralatraditions.de

Die Medizin Parks Rhein und Ruhr stellen sich vor

Krankheiten behandeln, aber wie?

Diese Frage mag man sich in unserer modernen Gesellschaft des Öfteren stellen. Heutzutage gibt es schier unendliche Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten für nahezu alle Krankheiten. Soll man sich nun für die wissenschaftliche Schulmedizin mit ihrer modernen Technologie und dem Einsatz von chemischen Präparaten, die möglicherweise Nebenwirkungen mit sich bringen, oder für die weitestgehend noch verkannten Naturheilverfahren entscheiden? Mit diesem Problem haben sich die Initiatoren und Begründer des Projektes „Medizin Park Ruhr" und „Medizin Park Rhein" intensiv beschäftigt. Herausgekommen ist ein zukunftweisender Ansatz, der die zunächst sehr gegensätzlich erscheinenden medizinischen Schulen kombiniert, was die Wirksamkeit der zum Einsatz kommenden Therapien deutlich steigert.

Wie funktioniert die komplementäre Behandlung?

So vielversprechend wie dieser Ansatz auch klingt, stellt sich doch die Frage, wie man dies bewerkstelligen soll. Ein elementares Bindeglied zwischen Naturheilverfahren und Schulmedizin ist die personalisierte, präventive und prädiktive Medizin (PPPM). Diese erscheint der westlichen Welt wie eine weitere, neue



Erfindung im Bereich der Diagnostik und Therapie. In Wirklichkeit wird diese intuitiv entwickelte Praktik schon seit 5000 Jahren in Indien ausgeübt. Erst heute beginnen wir, die medizinischen Aussagen und Vorgehensweisen der ayurvedisch praktizierenden Ärzte auf wissenschaftlicher Ebene zu verstehen. Grundsätzlich folgt unser Ansatz der Erkenntnis, dass nicht jedes Medikament bei jedem Erkrankten wirksam ist, denn jeder Mensch hat eine individuelle genetische Ausstattung, die ausschlaggebend für eine erfolgreiche Behandlung ist. Zusätzlich zu dieser Diagnosegrundlage, ist es unabdingbar für moderne Mediziner, sich wieder stärker den Kranken zuzuwenden, deren Ängste und Nöte ernst zu nehmen, ihre empathischen Fähigkeiten zu schulen und das individuelle Umfeld der Patienten vermehrt zu berücksichtigen.

Für die Umsetzung der personalisierten Medizin benötigt man heutzutage aber auch zusätzliche, ergänzende und moderne Diagnoseverfahren. Mittlerweile gibt es solche diagnostischen Möglichkeiten zur Charakterisierung der persönlichen Besonderheiten, wie z.B. durch die Ermittlung des individuellen Biomarkerprofils, der Infrarotanalytik, der bioelektronischen Funktionsdiagnostik, der Störfelddiagnostik etc. Zusätzlich kann, dank umfangreicher Diagnosen, schon im Vorfeld der Behandlung, die Reaktion des Patienten auf das Medikament ermittelt werden. Während konventionelle Behandlungen oft nur die Symptome kurieren, die Ursachen

der Krankheit jedoch weiterhin bestehen lassen, betrachtet die ganzheitliche Medizin die gesamte Umwelt der Patienten. Die Ergebnisse einer Vorstudie der Universität Essen, welche durch das Zentrum zur Dokumentation von Naturheilverfahren begleitet wurde, belegen, dass die Naturmedizin bei vielen Patienten sehr wirksam ist. Patienten mit Erkrankungen, die in der Schulmedizin als nicht oder kaum therapierbar galten, verzeichneten einen Rückgang der Beschwerden um 50%.

Ein überzeugender Ansatz, aber auf welchen Gebieten ist er einsetzbar?

Im Prinzip lässt sich jede Erkrankung mit dieser Kombination aus Natur- und Schulmedizin behandeln. Das Angebot unserer Einrichtungen zeichnet sich durch nachfolgende Schwerpunkte aus:

1. Biologisches Krebszentrum
2. Check-Up Zentrum
3. Prädiktive Präventive und Personalisierte Medizin
4. Psychotherapie und Psycho-Onkologie
5. Biologisches Schmerzzentrum
6. Naturheilzentrum
7. Biologisches Menopause-Zentrum
8. Traditionelle indische Medizin (Ayurveda)
9. traditionelle chinesische Medizin

Nicht nur die Zusammenarbeit mit hochkarätigen Ärzten, die neben einer klassischen eine naturheilkundliche medizinische Ausbildung genossen haben und zu den Koryphäen auf ihrem Gebiet gehören, sondern auch durch Kooperationen mit der European Association of Predictive, Preventive and Personalized Medicine (EPMA) in Brüssel, der European Medical Association (EMA), des Verbandes für traditionelle indische Medizin (T.I.M.), des Zentrums zur Dokumentation von Naturheilverfahren (ZDN) sowie des deutschen und indischen



Gesundheitsministeriums ermöglicht es uns, auf höchstem Niveau zu arbeiten. Unser Ziel ist es, ein Netzwerk zu schaffen, welches den Wissens- und Erfahrungsaustausch zwischen den verschiedenen Ärzten und Organisationen ermöglicht und so die bestmögliche Behandlung unserer Patienten garantiert.

Ayurveda in der Medizin?

Ayurveda im Wellnessbereich dürfte mittlerweile ein bekanntes Konzept sein, jedoch kann medizinischer Ayurveda viel mehr. Der Begriff setzt sich aus den beiden Bestandteilen Ayus (Leben) und Veda (Wissenschaft) zusammen und beschreibt das wohl älteste Medizinsystem der Menschheit.
Neben der Behandlung von Krankheiten werden ein gesunder Lebensstil, richtige Ernährung und präventive Maßnahmen thematisiert. Die jahrtausendealte traditionelle Form des Ayurveda mag rückständig erscheinen,



ist aber in der Lage Erstaunliches zu leisten. So empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation



seinen Einsatz bei einer Vielzahl von Erkrankungen. Jedoch ist es schwierig in Deutschland und Europa eine entsprechende Behandlung zu erhalten, da es keine medizinischen Standards für den Ayurveda gibt. Hier kann jeder unter dem Oberbegriff „Ayurveda" agieren ohne dass für den Patienten mögliche Qualitätsunterschiede zu erkennen sind. Nach den Vorgaben des Staatssekretärs des Bundesgesundheitsministeriums, hat der T.I.M. Verband zu diesem Zweck, gemeinsam mit dem indischen Bundesgesundheitsministerium, der europäischen Ärztekammer und zahlreichen weiteren Partnern, verbindliche Standards für den medizinischen Ayurveda und somit für die Therapeuten und Ärzte festgelegt. Unsere Einrichtungen wollen diesen Standards gerecht werden und bilden nach diesen aus. So kann der Ayurveda als eine sinnvolle, ergänzende medizinische Maßnahme für die Behandlungen in den oben genannten Bereichen gesehen werden.

Wegweisende Schmerz- und Krebsbehandlung

In der Regel stellen die biologischen Krebsbehandlungen nur eine zusätzliche Maßnahme dar. Die notwendigen klinischen Maßnahmen wie Operation, Bestrahlung oder Chemotherapie sollen nicht ersetzt, sondern ergänzt werden. Durch die klassischen Therapien wird das Immunsystem jedoch stark beeinträchtigt und es kann seine Aufgabe nicht mehr ausreichend erfüllen. Gerade bei Krebs- und Tumorerkrankungen ist aber ein stabiles Immunsystem unerlässlich. Europäische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Einnahme bestimmter Enzyme, Vitamine und Mineralstoffe, begleitend zur Chemo- und Strahlentherapie, die Erfolgsrate dieser Behandlungsformen erhöhen, die Lebensqualität der Patienten verbessern und die schweren Nebenwirkungen der Therapie erheblich reduzieren. Deshalb ist es sinnvoll eine begleitende Krebstherapie auf biologischer Basis durchzuführen, die zu einer Optimierung der Krebsbehandlung führt. So begünstigt das hierdurch gestärkte Immunsystem eine wirkungsvolle Bekämpfung der entarteten Krebszellen und beeinflusst den Heilungsverlauf positiv, ohne medikamentöse Nebenwirkungen. Neben den bekannten naturheilkundlichen Verfahren bieten



wir eine vollkommen neue und innovative Methode an: die Bio-System-Technik. Hierbei werden durch bestimmte Verfahren die medizinischen Substanzen so verändert, dass sie gezielt dort, und nur dort, wirken, wo sie auch während der Therapie benötigt werden. Dadurch lassen sich ungewollte Auswirkungen auf den restlichen Orga-

nismus vermeiden und die Effektivität der Präparate wird deutliche gesteigert.

Schmerzen sind immer eine Warnung des Körpers. Wo Schmerz entsteht, ist die Mikrozirkulation des Organismus in ihrer Funktion beeinträchtigt. Diese Funktionsstörung führt schnell zu einer Übersäuerung, welche wiederum eine der Hauptursachen für chronische Schmerzzustände, rezidivierende Infekte und psychische Labilität ist. Die Zelle wird nicht mehr mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und kann ihre Abfallstoffe nicht abgeben, was zwangsläufig Erkrankungen der Organe zur Folge hat. Die von uns angebotene Elektrolytische Nervenleittherapie kann diesem Vorgang entgegenwirken. Mit einer extrem dünnen Nadel injiziert man an den Nervenaustrittspunkten im Wirbelsäulenbereich physiologische Kochsalzlösung. Hierbei werden Elektrolyte im Bereich der Stammnerven rechts und links der Wirbelsäule angereichert. Dies stimuliert die Nerven und regt die Blutversorgung an, wodurch die Stoffwechselschlacken beseitigt und die Schmerzen gelindert werden. Dadurch wird gezielt die körperabhängige Durchblutungsheilung eingeleitet. Unsere besonderen Therapien ermöglichen eine erfolgreiche Behandlung und Unterstützung in der Bekämpfung von Krebs- und Schmerzerkrankungen. So wird jeder Patient als Individuum mit spezifischen Krankheitsausprägungen durch die besondere Mischung aus Natur- und moderner Schulmedizin, sowie Ayurveda und traditioneller chinesischer Therapieverfahren behandelt. Dieser Fokus auf die Besonderheiten jedes Einzelnen garantiert die bestmögliche medizinische Versorgung unserer Patienten.



(v.l.: Dr. med. Schlebusch, Prof. Dr. med. Meyer, Dr. med. Pohl)



Prof. Dr. med. Duncker
Klinikleiter des Medizin Parks Ruhr



Prof. Dr. med. Breipohl
Vorstandsvorsitzender des Medizin Parks Ruhr

Kontakt
Medizin Park Ruhr
Europaplatz 3-11
44575 Castrop-Rauxel
Telefon: 0049-(0) 2305-4455-100
Telefax: 0049-(0) 2305-4455-199
www.medizinparkruhr.de
info@medizinparkruhr.de

GLOSSARY

Abhyangam: An oil massage with medicated oils. The treatment is said to be highly effective in combating obesity, loss of skin luster, sleeplessness and fatigue.
Anupana: A fluid accompanied with medicine.
Ama: Toxic residue that is left behind as a by-product of poor digestion.
Asana: Posture, or position.
Agni: Agni is the digestive fire and that is the basis of the digestive system and the process of release of energy. Its functions are transformation, absorption, elimination and discrimination of food.
Arishta/Asava: Fermented formulation
Avagaham: Immersing your body in a decoction
Chooranam: Powdered herb
Dhara: One of the preparatory procedures for panchakarma. Specially trained masseurs apply specified medicated oil on the body of the patient
Dhatus: Stuctural units of human body
Nasyam: Involves the application of juices and medicated oils for 7-14 days to cure headaches, paralysis, mental disorders and certain types of skin diseases
Ojas: The purest expression of metabolism; the final end product of correct digestion and assimilation of food
Panchakrama: The five cleansing (purification) methods to get rid of excess Doshas.
Pizhichil: Lukewarm herbal oils are poured all over the body continuously for 45-90 minutes a day for 7-21 days. This treatment is most effective in rheumatic diseases such as arthritis, paralysis, hemiplegia and paralysis-agitans.
Pitta: the dosha responsible for metabolism (closely identified with agni, the body's vital heat)
Poorvakarma: Procedures done prior
Shirodhara: Warm oil is poured onto the forehead for 40 minutes a day for 7-21 days to treat insomnia, loss of memory, headaches, mental tension and certain skin diseases. This is generally applied after a 'vasti' head massage.
Snehapanam: The oral intake of medicated oils for body purification.
Samanam: Pacification therapy
Sodhanam: Purification therapy
Sirovasthi: A leather cap is fixed in the head of the patient and in that lukewarm medicated oil is poured and kept for a period of 30 to 60 minutes.
Swedanam: Use of medicated steam made with leaves root and twig of herbal plants to generate sweat to detoxify the body.
Udvarthanam: A powder massage effective for obesity, hemiplegia, paralysis, skin diseases and impaired circulation.
Vipaka: metabolised part of drug, the after taste of food in the body
Tridosha: The three functional units of body
Vamanam: Decoction, honey and other medicines are given in early morning to generate vomiting. After having 5 to 6 times of emesis, the patient is given herbal bath and specially made herbal diet is allowed to take rest for minimum 3 days.
Virechanam: Herbal decoction and herbal powders are given in early morning to evacuate stomach

MPR

MEDIZIN PARK RUHR

ZENTRUM FÜR KOMPLEMENTÄRMEDIZIN









Der Medizinpark Ruhr ist ein Komplementärmedizinisches Zentrum in dem die Schulmedizin eng mit Naturheilverfahren und traditioneller indischer, bzw. chinesischer Medizin und Homöopathie zusammen arbeitet. So wurde eine Einrichtung geschaffen, die ihren Schwerpunkt auf die ganzheitliche Behandlung, sowohl von chronischen Leiden wie Schmerzerkrankungen, als auch auf die biologische Behandlung von Krebs- und psychosomatischen Erkrankungen, auf die prädiktive, präventive und personalisierte Medizin, sowie die Behandlung von menopausal bedingten Beschwerden legt. Wir arbeiten mit modernsten und teilweise von unseren Ärzten entwickelten Diagnose- und Behandlungsverfahren, die die Grenzen zwischen konventioneller Schulmedizin und Naturheilverfahren aufheben um erstaunliche Resultate zu erzielen und unseren Patienten die bestmögliche Behandlung, nicht nur einzelner Symptome, sondern des individuellen Krankheitsbildes, mit Hilfe ganzheitlicher Ansätze, zu bieten.

Kontakt:
Medizinpark Ruhr
Europaplatz 3-11
44575 Castrop-Rauxel
Tel.: 02305/44550
Fax: 02305/4455-299
E-Mail: zkm@medizinparkruhr.de

KERGER/2006/18439

THOMAS
HOTELS AND RESORTS



DIE authentische Ayurveda Destination

Die Natur hat über Jahr Millionen hinweg Wunderbares an einem Ort geschaffen –
einen See, einen Fluss, das Meer und den Strand.
Hier ist der richtige Platz, um Ayurveda in schönster Umgebung authentisch und
traditionell zu erfahren und zu geniessen.

ESTUARY ISLAND

Poovar P.O., Trivandrum 695 525, Kerala, India
T + 91 471 2229222 **F** + 91 471 2229333

vaidyaSala

Central Reservation and Sales Office: Thomas Hotels and Resorts, 8th Floor, Karimpanal Statue Avenue, GH Road, Statue, Trivandrum 695 001, Kerala, India. T + 91 471 2561000, 2561010, 2454008 F + 91 471 2561001 E sales@thrhotels.com www.thrhotels.com Toll Free No. 18004259090