

# AYURVEDA

Das Wissen über ein  
gesundes, erfülltes Leben



# AYURVEDA

Heilkunst seit über 5000 Jahren

Ayurveda ist seit über 5000 Jahren das traditionelle indische Medizinsystem. Es betrachtet den Menschen in der Gesamtheit seiner physischen und mentalen Konstitution sowie seinem sozialen Umfeld und hat sich bei vielen chronischen Erkrankungen bewährt. Von der WHO ist Ayurveda als Naturheilverfahren anerkannt.

Das Wort „Ayurveda“ stammt aus dem Sanskrit, der alten Hochsprache Indiens, und setzt sich aus den Wörtern „Ayus“ für „Leben“ und „Veda“ für „Wissen/Weisheit“ zusammen. Ayurveda ist demnach nichts Geringeres als das „Wissen vom Leben“.

Das Fundament dieses Wissens bildet die Erkenntnis von der Ganzheit des Lebens. Nach ayurvedischer Auffassung kann der Körper nicht isoliert von der Seele betrachtet werden und der Mensch nicht getrennt von seiner Umwelt. Es gibt unzählige Wechselwirkungen und komplexe Zusammenhänge. Ayurvedische Diagnose und Therapien berücksichtigen daher alle Lebensbereiche des Menschen wie Emotionen, Verstand, Körper, Verhalten, Wohnumfeld, soziales Leben und den Einfluss der Tages- und Jahreszeiten in ihrem Zusammenspiel.

In der westlichen Welt wird Ayurveda leider oft verkannt und mit Wellness gleichgesetzt, weil fast jedes Hotel Wohlfühl-Massagen unter dem Oberbegriff Ayurveda anbietet. Solche Anwendungen haben mit authentischer Ayurveda-Medizin meist nicht viel zu tun.



# VATHA · PITHA · KAPHA

## Das Tridosha-Konzept

Das Ayurveda unterscheidet drei Haupt-Konstitutionstypen, die die biologischen, physiologischen und pathologischen Funktionen des Körpers, des Geistes und der Seele beeinflussen. Gedanken, Gefühle, Sprache, Handeln, das metabolische System, Vorlieben und Abneigungen sind bei jedem einzelnen unterschiedlich und erfordern folglich auch eine individuelle Behandlung. Die konstitutionelle Natur jedes Individuums ist bereits bei der Entstehung vorbestimmt und bleibt somit während des gesamten Lebens erhalten. Ayurvedische Behandlungen werden also immer entsprechend dem Haupt-Dosha durchgeführt.



# Typen-Charakteristik VATHA

## Merkmale des Vatha-Typs

- kreativ und von großer Vorstellungskraft
- spricht und bewegt sich schnell
- schlanke Körperstruktur, sehr groß oder sehr klein
- Haut kalt, rau, trocken und rissig
- lockiges Haar, spärliche Wimpern
- Appetit und Verdauung unregelmäßig
- hervortretende Gelenke, sichtbare Venen und Sehnen
- Vorliebe für Süßes, Saures, Salziges, heiße Getränke
- Schlafstörungen
- vergisst schnell
- kalte Hände und Füße
- wenig Urin und Stuhl, wenig Schweißabsonderung
- reagiert auf Stress mit Angst und Sorge

## Gesundheitliche Probleme

- neurologische Störungen
- Arthritis
- Symptome wie Kopfschmerz, Schmerzen im unteren Rücken, Menstruationskrämpfe, Muskelspasmen
- Verstopfung, Blähungen, Durchfall
- sexuelle Dysfunktion
- Angstzustände
- Bluthochdruck

## Der ausgeglichene Vatha-Typ

- geistige Wachheit, hochgradig kreative Energie
- gute Ausscheidung von Schadstoffen
- erholsamer Schlaf
- starkes Immunsystem
- Enthusiasmus, emotionale Ausgeglichenheit
- geregelte Funktionen des Körpers

# Typen-Charakteristik PITHA

## Merkmale des Pitha-Typs

- mittlere Physiognomie, stark und gut gebaut
- graues Haar, Neigung zu Haarausfall
- rötliche Haut, Falten, goldfarbenedes Haar
- intelligent, scharfsinnig, selbstbewusst, gute Konzentrationsfähigkeit, unternehmerisch
- aggressiv, fordernd, wetteifernd, gute Führungskraft
- sexuell aktiv
- leidenschaftlich, romantisch
- gute Verdauung und guter Appetit
- warmer Körper, schwitzt viel
- Unwohlsein in Sonne und bei Hitze

## Gesundheitliche Probleme

- fleckige Haut, Akne, Beulen, Allergien
- schlechter Atem
- Krebs
- saures Aufstoßen, Magengeschwüre
- Schlafprobleme
- Fieber, nächtliches Schwitzen, Hitzewallungen
- brennende Augen und Sehprobleme
- Blutarmut, Gelbsucht

## Der ausgeglichene Pitha-Typ

- sehr intelligent
- kühn und mutig
- kraftvoll, bringt Ideen in die Welt





# Typen-Charakteristik KAPHA

## Merkmale des Kapha-Typs

- körperlich stark, übergewichtig
- offen, gemächlicher Gang
- herzlich, vergibt schnell
- stabil, zuverlässig, treu
- Haut sanft
- Haar weich, dunkel, dick, fettig
- lernt langsamer, aber vergisst nicht
- sexuell wenig aktiv
- schlechte Verdauung
- guter, tiefer Schlaf
- schwer zu verärgern, harmoniebedürftig, friedvoll

## Gesundheitliche Probleme

- Atemwegsprobleme, Asthma
- Blockaden im Atemwegssystem, Erkältung, Schnupfen
- Allergien
- Arteriosklerose
- Lethargie
- Kreislaufprobleme
- Übergewicht
- Depressionen

## Der ausgeglichene Kapha-Typ

- starkes Immunsystem, physische Stärke
- mentale Stabilität
- rationales Denken
- Ausdauer, Anpassungsfähigkeit



In Deutschland haben wir eine ausgezeichnete medizinische Versorgung in der Akut- und Rettungsmedizin. Sie rettet viele Leben. Im Bereich der chronischen Erkrankungen jedoch zeigt die ayurvedische Medizin ihre Stärken, weil sie Patienten individuell ihrer Konstitution entsprechend behandelt, nicht die Symptome, sondern die Ursachen angeht.

Das kann  
**BESONDERS GUT**  
behandelt werden

- chronischen Krankheiten wie z. B. rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie
- Hautkrankheiten wie Schuppenflechte, allergische Hautkrankheiten
- Wirbelsäulenerkrankung, Rückenschmerzen, Bandscheiben- und Ischiasprobleme
- alle Arten von Kopfschmerz wie Migräne, Sinusitis, Stress, neurologisch bedingter Kopfschmerz
- psychosomatische Krankheiten, Depressionen
- Muskelatrophie



# Ayurveda THERAPIE

## Ganzheitlich und sehr individuell

Nach sorgfältiger Diagnostik durch Untersuchung von Augen (Iris), Puls und Zunge und auf Basis der Informationen aus einem speziellen Gesundheitsfragebogen legt der Ayurveda-Arzt das Behandlungskonzept mit den einzelnen Therapiemaßnahmen fest. Diese werden in täglichen Sprechstunden überprüft und bei Bedarf angepasst.

Zu den Anwendungen gehören u. a. Massagen, Dampfbäder, Inhalationen, Ausleitung (Detox), Kräutergüsse u.v.m.

Während einer Ayurveda-Kur ist die Ernährung köstlich indisch und rein vegetarisch, um den Körper zu entlasten.

Tägliche Yogastunden unter Anleitung, Mantra-Singen und Meditation gehören außerdem zu diesem ganzheitlichen Gesundheitskonzept.

### Die 4 Therapie-Elemente

- Ganzkörper-Behandlungen durch Fach-Therapeuten
- Typgerechte krankheitsbezogene Ernährung
- Yoga und Bewegung allgemein
- Nahrungsergänzungsmittel – Heilmittel



# AYURVEDA Behandlungsformen

## Njavarakkizhy

**Bei rheumatischen Beschwerden, nervöser Schwäche, Muskelatrophie und allgemeiner Schwäche, stärkt Nerven und Muskeln**

In Milch eingelegter Reis und Kräuter werden in ein Leinensäckchen gefüllt und zu Stempeln gedreht und dann über den ganzen Körper sorgsam „eingestempelt“.

Dauer: 60 – 90 Minuten je nach Stärke der Beschwerden über einen Zeitraum von 7 – 14 Tagen.

## Pizhichil Ölbad

**Bei Arthritis, Lähmungen, Nervosität, Muskelatrophie, sexuellen Problemen, verbessert die Haut und stärkt die Muskeln**

Gleichmäßiges Auftragen von lauwarmem medizinischem Öl mit Simultanmassage

Dauer: 60 – 90 Minuten über einen Zeitraum von 7 – 21 Tagen

## Shirovasthy

**Bei Kopfschmerzen, Gesichtslähmung, Trockenheit der Nase, des Mundes, des Halses, Gehirnerkrankungen; stimuliert das Nervensystem und fördert die Konzentration**

Lauwarmes mediziniertes Öl steht ca. 2 cm hoch über dem höchsten Scheitelpunkt auf der Kopfhaut, gehalten von einer hohen Lederkappe.

Dauer: 15 – 60 Minuten bei 7 Tagen Anwendung

## Shirodhara

**Bei Schlaflosigkeit, Gedächtnisverlust, psychosomatischen Krankheiten, Kopfschmerz**

Der Star unter den Anwendungen: Nach einer leichten Ganzkörper-Massage lassen wir aus einem Gefäß mit Ventil am Boden einen feinen Strahl medizinierten Kräuteröls oder, bei Pitha-Störungen, kühler Buttermilch über die Stirn im Atemrhythmus von links nach rechts fließen. Diese sanfte Massage der zentralen Nervenverzweigungen hinter der Stirn bewirkt tiefste Entspannung, verbindet rechte und linke Hirnhälfte und beruhigt das gesamte vegetative Nervensystem.

Dauer: 45 – 60 Minuten über einen Zeitraum von 7 – 21 Tagen



### **Abhyanga**

#### **Entspannt die Muskeln, verbessert die Blutzirkulation und regt das Lymphsystem an**

Lauwarmes medizinisches Öl wird auf dem Körper verteilt, kann sowohl synchron als auch single gegeben werden. Es stimuliert die 107 Marmapunkte des Körpers durch fließende Massagebewegungen.

Dauer: 50 – 60 Minuten

### **Katee vasthy**

#### **Bei Rückenschmerzen und Wirbelsäulenproblemen**

Speziell zubereitetes medizinisches Öl wird über ein unten offenes Kräutergefäß auf die Wirbelsäule gegossen.

Dauer: 45 – 60 Minuten

### **Fuß- & Wadenmassage**

#### **Bei Schlaflosigkeit, Kopfschmerz**

Konzentriertes medizinisches Öl wird auf die Druckpunkte aufgetragen, was die inneren Organe und die Sinne stimuliert.

Dauer: 30 Minuten

### **Kosmetische Ayurveda-Behandlungen**

schenken eine gesunde Haut, strahlende Augen, gesunde Fingernägel und insgesamt eine positive Ausstrahlung. Ayurveda trägt auf natürliche Weise dazu bei, jugendliches Aussehen und Wohlbefinden zu erhalten oder wieder zu erlangen.





# YOGA · MEDITATION

## Den Körper stärken · Das Bewusstsein klären

Ayurveda, Yoga und Meditation sind Geschwister aus der Wurzel der vedischen Wissenschaften, die seit Jahrtausenden zur Heilung des Körpers sowie zur Stärkung der Achtsamkeit und zur Klärung des Bewusstseins genutzt werden.

Während Ayurveda sich mehr um die physische Dimension des Menschen kümmert, stärkt Yoga sowohl den Körper, als auch den Geist, und Meditation klärt und strukturiert das Bewusstsein. In der Praxis ergänzen sie sich.

Beim Yoga steht die Eigenaktivität des Menschen im Vordergrund, die durch Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) gestärkt wird. Der Übende entwickelt eine Kraft zur Führung seines Bewusstseins. In Verbindung mit Meditation lernt er, seinen flirrenden Geist zu beruhigen und Gedanken loszulassen, sodass er innere Ordnung und Klarheit gewinnen kann.

Es gibt unzählige Formen der Meditation: von der dynamischen oder Tanzmeditation bis hin zum stillen Sitzen vor einer weißen Wand. Jeder Mensch kann die zu ihm passende Form finden. Sowohl Ayurveda als auch Yoga sehen das Bewusstsein als die primäre Kraft des Lebens, die alles steuert und maßgeblich darüber entscheidet, wie wir unser Leben gestalten.



## Yoga-Übungen für Zuhause

Diese relativ einfachen Übungen können ohne Verletzungsgefahr auch zuhause ausgeführt werden. Zur Intensivierung der Yoga-Praxis unter seriöser, fachkundiger Anleitung bieten sich entsprechende Kurse an, die mindestens einmal wöchentlich besucht werden sollten.

## Zur Mobilisierung der Wirbelsäule

### **Krokodil im Liegen**

Legen Sie sich auf den Rücken, breiten Sie die Arme seitlich aus, Handflächen zeigen nach oben, stellen Sie die Füße vor dem Gesäß auf, etwa hüftbreit. Die Füße nicht zu nah heranziehen und auch nicht zu weit vom Gesäß entfernt aufstellen. Erspüren Sie das Gewicht der Knie in den Fersen.

Ausatmend lassen Sie die Knie nach rechts, den Kopf nach links sinken. Die Knie immer nur so weit absenken, wie die Schultern am Boden liegen bleiben. Einatmend zur Mitte kommen. Ausatmend Knie nach links und Kopf nach rechts sinken lassen. Machen Sie die Übung in Ihrem Atemrhythmus, lassen Sie sich Zeit und nehmen Sie den Atem mit in die Bewegung. Ihr Atem gibt die Bewegung vor. Spüren Sie Ihre Wirbelsäule.



Nach der Übung Beine ausstrecken und die Arme neben den Körper legen.

Schließen Sie nun die folgende Übung an:

### **Zum Spüren und Wahrnehmen der Wirbelsäule**

Atmen Sie an der Wirbelsäule entlang. Beginnen Sie einatmend am Schambein und atmen Sie über den Bauch, den Brustkorb, das Gesicht bis zur Schädelbasis. Am Hinterkopf entlang über den Nacken, den Rücken bis zum Steißbein ausatmen. 3 – 4 x wiederholen – gern auch länger, wenn es guttut oder Sie nicht so schnell wahrnehmen können.

## Standposition für Stabilität und Körperwahrnehmung

### **Tadasana – der Berg mit anschließendem Armkreisen**

Massieren Sie vor der Übung gründlich Ihre Füße, um sie warm und beweglich zu machen. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Stellen Sie Ihre Füße parallel und drücken Sie den Großzehballen, den Kleinzehballen und die Ferse in die Matte. Die Füße müssen mitarbeiten. Die Knie sind leicht gebeugt, das Becken ist aufgerichtet (bitte kein Hohlkreuz), die Schultern sind locker und das Kinn zeigt Richtung Wirbelsäule. Schließen Sie die Augen. Gehen Sie alle Punkte im Geist durch: Füße, Knie, Becken, Schultern, Kopf. Versuchen Sie, die kleinen Bewegungen Ihres Körpers zu erspüren, auch wenn Sie stillstehen. Können Sie diese Bewegung nicht wahrnehmen, versuchen Sie lockerer zu stehen, verkrampfen Sie nicht.

### **Arme kreisen**

Öffnen Sie Ihre Augen, Sie stehen in Tadasana (der Berg) und nehmen einatmend über vorn die Arme nach oben und kreisen ausatmend über hinten, einatmend über vorn die Arme nach oben nehmen und kreisend nach hinten ausatmen. Versuchen Sie, stabil zu stehen und nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Drehen Sie die Arme in den Schultergelenken. Halten Sie Arme und Hände möglichst locker, überstrecken und verkrampfen Sie nicht. Wiederholen Sie 7 – 10 x, dann wechseln Sie die Richtung und kreisen einatmend die Arme über hinten und ausatmend nach vorn. Auch diese Variante 7 – 10 x wiederholen.

## Shavasana - für innere Ruhe und Entspannung

### **Shavasana – die Entspannungsposition**

Warm anziehen, Kopf abpolstern, gerne ein Kissen unter die Knie legen, zudecken. Die Arme liegen geöffnet neben dem Körper, sodass Luft unter die Achseln kommt, die Handflächen zeigen, wenn möglich, nach oben. Die Beine sind leicht geöffnet, die Füße fallen nach außen, wenn Beine und Hüfte entspannt sind.



# Ayurvedische ERNÄHRUNG

Eine wichtige Behandlungssäule

Die Ernährung ist ein ganz wesentlicher Baustein der Ayurvedischen Medizin. Was wir täglich essen wird von unserem Körper in Zellen umgewandelt. Da jeder Körpertyp (Dosha) seinen bestimmten Stoffwechsel hat, ist es klug, auch die Ernährung individuell darauf einzustellen. Damit wird vermieden, zu viele Schlacken im Körper anzusammeln. Der ayurvedische Speiseplan ist rein vegetarisch. Dabei spielt die Vielfalt indischer Gewürze sowohl in der ayurvedischen Küche wie auch in der Heilkunst eine bedeutende Rolle.





## Ayurvedisches **KOCHEN**

Wenn alle Sinne genießen

Lebensmittel und Gewürze sind im Ayurveda etwas Magisches. Richtig zubereitet verführen sie unsere Sinne und verbinden Körper, Geist und Seele. Doch ayurvedisches Kochen will gelernt sein. Ayurveda-Ernährungsexpertin Agatha Heim führt in regelmäßigen Kochkursen in die ayurvedische „Alchemie“ ein. Nach einem Einblick in die ayurvedische Ernährungslehre wird in einer kleinen Gruppe ein vegetarisches, ayurvedisches Menü zubereitet. Lebensmittel und Gewürze stammen aus überwiegend ökologischem und regionalem Anbau. Zwei ihrer Rezepte, die sich leicht zubereiten lassen, sind auf den Folgeseiten beschrieben.



**Agatha Heim**  
**Genussvoll durchs Jahr**  
**Agathas ayurvedische Köstlichkeiten**

168 Seiten, 92 farbige Abbildungen  
29,90 € zzgl. Versand  
ISBN 978-963-12-9383-8

## Mungbohnsuppe mit Bohnenkraut und Koriandergrün

Für 6 Portionen

- 100 g ganze, grüne Mungbohnen
- 1 EL Ghee
- 1 EL Ingwer, fein gewürfelt
- ¼ TL gem. Cumin
- ½ TL gem. Koriander
- ¼ TL gem. Kurkuma
- ¼ TL Asafoetida
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß

Die Mungbohnen über Nacht oder mindestens 10 Stunden lang einweichen. Anschließend in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen.

Das Ghee in einem Schnellkochtopf schmelzen lassen, den Ingwer hinzufügen und vorsichtig bei mittlerer Hitze einige Sekunden lang anbraten. Dann den Topf vom Herd nehmen und alle Gewürze über dem Ingwer verteilen.

- 1250 ml Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- Steinsalz nach Geschmack

Wasser, Mungbohnen und Lorbeerblätter hinzugeben.

Leicht salzen, den Schnellkochtopf schließen und die Mungbohnen 30 Minuten lang bei geringer Hitze kochen.

- 100 g Wurzelpetersilie
- 100 g Karotten
- 1 EL Ghee
- 1 EL frisches Bohnenkraut, fein geschnitten
- 1 EL Zitronensaft
- 4 TL Crème fraîche
- 2 EL Koriandergrün, in feinen Streifen

Inzwischen Wurzelpetersilie und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Ghee in einem Topf schmelzen lassen. Die Wurzelpetersilie und die Karotten hinzufügen und alles einige Minuten lang unter ständigem Rühren anbraten. Dann den Topf vom Herd nehmen. Den Schnellkochtopf öffnen. Das angebratene Gemüse und das Bohnenkraut zu den Mungbohnen geben und alles noch einige Minuten lang sanft köcheln lassen. Eventuell mit Salz abschmecken. Mit Zitronensaft verfeinern. Pro Portion mit 1 TL Crème fraîche und etwas Koriandergrün servieren und warm genießen.

Vatha: Die Suppe mit weniger festen Bestandteilen und 1 TL Zitronensaft servieren.

Pitha: Mit mehr Koriandergrün und zusätzlich ¼ TL gemahlenem Koriander servieren.

Kapha: Die Suppe mit mehr festen Bestandteilen und etwas gehacktem Chili servieren. Crème fraîche weglassen.



## Geröstete Getreideflocken mit Trockenfrüchten und Mandeln

Für 1 Portion

2	getrocknete Aprikosen	Die Aprikosen und Datteln in sehr kleine Stücke schneiden.
2	getrocknete Datteln	Die Samen aus der Kardamomkapsel entnehmen und im Mörser zu Pulver zerreiben.
1	Kardamomkapsel	
3 EL	Getreideflocken (nach Konstitution siehe unten)	Die Getreideflocken in einem Topf trocken anrösten.
¼ TL	Ghee	Das Ghee in einem Topf schmelzen lassen. Den Ingwer kurz darin anbraten und den Topf vom Herd nehmen.
¼ TL	Ingwer, fein gewürfelt	
eine Prise	gem. Zimt	Zimt, Kardamompulver und Wasser hinzugeben und den Topf wieder auf den Herd stellen. Die Rosinen, Aprikosen, Datteln und Getreideflocken hinzufügen. Einmal aufkochen lassen. Dann zugedeckt ca. 5 Minuten lang köcheln lassen, bis die Getreideflocken weich geworden sind. Den Topf vom Herd nehmen und einige Minuten lang stehen lassen.
100 ml	Wasser	
1 EL	Rosinen	
¼ TL	Ghee	Das Ghee in einem kleinen Topf schmelzen lassen und die Mandeln darin goldbraun anbraten. Die Getreideflocken in eine kleine Schale geben und etwas abkühlen lassen. Den Honig über die Getreideflocken verteilen und mit den angebratenen Mandeln servieren.
7	blanchierte Mandeln	
1 TL	Honig	

**Vatha:** Dinkel- oder Haferflocken als Getreide verwenden und mit mehr Wasser zubereiten. Pro Portion zusätzlich ½ TL Ghee und eine Prise Zimt über die noch warmen Getreideflocken geben und schmelzen lassen.

**Pitha:** Reis- oder Dinkelflocken als Getreide verwenden. Den Zimt durch zusätzlichen, im Mörser zerriebenen Kardamom ersetzen. Anstatt mit Honig pro Portion mit ½ TL Rohrohrzucker servieren.

**Kapha:** Gersten- oder Hirseflocken als Getreide verwenden. Pro Portion nur 2 – 3 Mandeln nehmen. Getrocknete Aprikosen anstatt Datteln verwenden. Zusätzlich mit einer Prise Zimt oder im Mörser zerriebenem Kardamom bestreut servieren.

**Tipp:** Dieses Gericht ist ein typisches ayurvedisches Frühstück.





## Ayurvedische NATURHEILMITTEL

Von Gewürzen, Kräutern  
und Mineralien

Vor allem Gewürze wie z. B. Kurkuma, Zimt und Kardamom – der Reichtum Indiens –, viele tropische Heilkräuter und Pflanzen sowie Mineralien werden im Ayurveda als Nahrungsergänzung nach den alten Rezepten dieser Erfahrungsmedizin verwendet. Es werden keinerlei chemisch hergestellte Arzneien eingesetzt.

Die Dosha-Typ-gerechten Öle für die berühmten Ölmassagen und den königlichen Stirnguss „Shirodhara“ werden in aufwändigen Prozessen im Madukkakuzhy-Stammhaus unter extern kontrollierten Qualitätsstandards hergestellt.



## Ayurvedische Hausmittel

Es gibt seit Generationen überlieferte ayurvedische Hausmittel zur Unterstützung oder Behandlung leichterer Krankheiten oder Befindlichkeitsstörungen. Bei anhaltenden Beschwerden ist immer ein Arzt zu Rate zu ziehen! Eine Auswahl ayurvedischer Hausmittel:

### **Blasenentzündung**

- Trinken Sie über den Tag verteilt 2 l lauwarmes, mit Petersilie aufgekochtes Wasser.
- Oder Wasser mit Koriander gekocht durch den Tag trinken.
- Oder Wasser mit frischen Spinatblättern / Brennesselblättern.

### **Brüchige Nägel**

- Rapsöl, Distelöl oder auch Olivenöl leicht erwärmen und die Nägel für 10 bis 15 Minuten eintauchen, mit lauwarmem Wasser abspülen.
- Essen Sie mehr Obst und Gemüse.

### **Erschöpfung**

1 TL Süßholz mit 2 TL Honig in 1 Glas warmer Milch verrühren, zweimal täglich trinken.

### **Haarpflege**

- 5 TL Olivenöl, 2 Eiweiß und 5 Tropfen Nelkenöl gut mischen und auf die Kopfhaut auftragen, 30 Minuten einwirken lassen; mit kaltem Wasser und einem milden Shampoo auswaschen.
- 2 TL Quark, 1 Eigelb und 5 TL Limettensaft gut mischen und auf die Kopfhaut auftragen; mit lauwarmem Wasser und mildem Shampoo auswaschen.
- 2 – 3 Mal pro Woche die Haare mit Reiswasser oder grünem Tee waschen.
- Hochwertige ayurvedische Haarpflegeprodukte bietet Firma Sidhu, [www.sidhu.de](http://www.sidhu.de)

**Halsschmerzen**

- ½ Tasse Wasser mit ½ TL Salz und ¼ TL Kurkuma kochen, möglichst oft damit gurgeln.
- Gurgeln mit Kamillentee.

**Hautirritationen**

- Machen Sie aus Neem-Blättern (ggf. hochwertiges Neem-Öl aus seriöser Quelle, z. B. [www.Sidhu.de](http://www.Sidhu.de)) und Wasser eine Paste und tragen sie diese auf die betroffenen Stellen auf.
- Behandeln Sie die Stellen mit Aloe Vera Gel.
- Machen Sie aus Kokos- oder Olivenöl und Kurkuma eine Paste und tragen sie diese auf die betroffene Stelle auf.

**Verbrennungen**

- Aloe Vera Fruchtfleisch mit Kurkuma auftragen.
- Ghee oder Kokosnussöl auftragen.

**Husten, Verschleimung**

- 2 TL schwarzer Pfeffer, 1 TL Zimt und 1 TL Ingwer mischen und zusammen mit beliebig viel Honig 2 – 3 Mal täglich einnehmen.
- Den Saft von 4 Knoblauchzehen mit 2 TL frischem Ingwersaft, 1 Prise schwarzem Pfeffer und 2 TL Basilikum-Saft mischen, ein wenig Wasser und 4 TL Honig untermischen - davon 1 TL pro Stunde.

**Magen-Verstimmung**

- ¼ Tasse Zwiebelsaft mit ½ TL Honig und ½ TL Pfeffer vermischen und 3 x täglich trinken.
- 1 TL Kreuzkümmel mit 2 Gläsern Wasser so lange kochen, bis nur noch ca. 1 Glas Flüssigkeit übrig ist. Trinken Sie diese, so lange sie heiß ist.
- Anissamen und Kardamom zusammen in 1 l Wasser aufkochen, so oft wie nötig trinken.



### **Ohrenschmerzen**

- Saft aus 2 – 3 frischen Knoblauchzehen pressen. 2 – 3 Tropfen in die Ohren geben.
- 2 – 3 Knoblauchzehen zerkleinern und in 2 EL Olivenöl einweichen. 2 – 3 Tropfen in die Ohren geben.

### **Hautrötung/Entzündung**

- 2 – 3 EL Bockshornklee in 1 Glas Wasser über Nacht einweichen, am nächsten Tag mit Wasser 30 Minuten kochen, filtern, 1 EL Ingwer-Saft + ½ EL Honig dazugeben. 1 Glas am Morgen auf nüchternen Magen mindestens 15 Tage lang.
- 1 TL Süßholz-Pulver, 1 TL Honig und 1 TL Aloe Vera gut mischen, auf das Gesicht auftragen und 15 Minuten einwirken lassen, mit lauwarmem Wasser abwaschen.
- Vermeiden Sie alkoholhaltige Deodorants und Körpersprays sowie sehr stark gewürzte und sehr stark gesüßte Speisen oder Getränke.

### **Schwindel und Gleichgewichtsstörungen**

Frisch gepresster Ingwersaft + Basilikum + Calcium oder Ingwer-Saft + Basilikum-Saft in gesalzenes Mineralwasser mit besonders hohem Calcium-Anteil, alternativ Calcium-Pulver einrühren.

### **Schlafstörungen**

- Trinken Sie 1 Tasse körperwarme Milch mit einer Prise Kurkuma und 1 TL Honig vor dem Schlafengehen.
- Aus ¼ TL Muskatnuss und 1 Tasse Wasser einen Tee bereiten; diesen 1 Stunde vor dem Schlafengehen trinken.
- Trinken Sie 1 Tasse Zitronengras-Tee am Abend.
- Massieren Sie den Körper am Abend mit warmem Öl und duschen Sie sich warm ab vor dem Schlafengehen.
- Massieren Sie Ihre Füße vor dem Schlafengehen.



# GESUNDHEITSTIPPS

## Ayurveda in den Alltag integrieren

### **Sauerstoffversorgung des Gehirns**

Morgens nach dem Aufstehen für 3 bis 5 Min. am offenen Fenster tief einatmen, bis 6 zählen, kurz innehalten, dann ausatmend bis 8 zählen.

### **Gelenke lockern**

Morgens im Bett oder auf der Bettkante alle Gelenke 5 Mal durchbewegen und mobilisieren: Mit Fingern und Zehen gleichzeitig beginnen, es folgen die Hand- und Fußgelenke, Ellenbogen und Knie, Schultern kreisen lassen, Kopf nach rechts und links drehen, Zunge ausstrecken, Rücken strecken und Katzenbuckel – alles zusammen ca. 5 Minuten.

### **Organismus wecken**

Nach dem Zähneputzen 2 Gläser warmes Wasser trinken. So wird der während der Nacht dehydrierte Körper wieder aufgefüllt; gleichzeitig wirkt das warme Wasser entschlackend und leicht abführend.

### **Getränke**

Unser Körper hat 36,7 °C Betriebstemperatur, nur bei dieser Temperatur können wir Nahrung optimal aufnehmen, aufspalten und verdauen. Auf eiskalte Getränke reagiert er deshalb oft mit Verdauungsstörungen, es bilden sich Schlacken, die Nahrung kann nicht richtig absorbiert werden. Zum Essen deshalb heißes Wasser oder leichten Kräutertee trinken – kaltes Bier oder Apfelschorle besser mit zeitlichem Abstand zu den Mahlzeiten.

### **Eiweiße**

In einer Mahlzeit sollten verschiedene Eiweiße nicht gemischt werden, also kein Milcheiweiß zusammen mit Fleisch oder Fisch. Milch beispielsweise reagiert negativ mit Salzigem, Saurem und Gewürzen. Falls Kaffee nach dem Essen, niemals mit Milch! Ein Espresso ist eine Option.



- Vitamin C und Milch** Vitamin C lässt die Milch im Magen ausflocken, liegt schwer im Magen und kann zu Sodbrennen führen. Auch Obstsalat ist nicht empfehlenswert, da die Früchte sehr unterschiedliche Säuren besitzen und damit jeweils verschiedene Verdauungsanforderungen stellen.
- Frühstück** Es sollte gehaltvoll und möglichst warm gefrühstückt werden, so z. B. Haferbrei mit Nüssen, Honig und Trockenobst.
- Mittagessen** Es sollte die kräftigste Mahlzeit des Tages sein: 2 x pro Woche Fleisch, 2 x Fisch und 3 x vegetarisch. Hülsenfrüchte sind ein guter Fleischersatz.
- Abendessen** Es sollte die leichteste Mahlzeit des Tages sein, z. B. eine leichte Suppe. Abends keine Rohkost, da schwer verdaulich. Ein bis zwei Tage pro Monat fasten mit Gemüsebrühe und Säften.
- Gehirnpflege** Das Gehirn als Schaltzentrale des Körpers braucht vier Dinge, um lange reibungslos zu funktionieren: Wasser (es besteht zu 90 % aus Wasser), Glucose bzw. Fructose (z.B. Trockenfrüchte), Sauerstoff (Atemübungen – Pranayama) und gute Fette. Also Gemüse immer mit Butter (Ghee) kochen.
- Schlafrythmus** Die beste Zeit zum Schlafen ist zwischen 22 und 6 Uhr. Der Organismus schläft in dieser Zeit nicht: er erbringt Höchstleistungen, z. B. die Entgiftung der Leber usw. Dafür braucht er ausreichend Zeit.

**Für individuelle Fragen vereinbaren Sie gerne einen ambulanten Beratungstermin bei einem/ einer unserer ÄrztInnen unter Tel. 09708 78832 oder 0170 1144094 oder schreiben Sie uns eine E-Mail: [sander@ayurveda-deutschland.org](mailto:sander@ayurveda-deutschland.org).**







## AYURVEDA MEDIZIN

Gesundheitszentren Bad Bocklet und Bad Kissingen

# AUTHENTISCH WIE IN INDIEN

## Ayurveda nach Madukkakuzhy-Tradition

- Fest angestellte, deutschsprechende indische Ayurveda-Spezialisten sind sechs Tage pro Woche im Haus. Nur so kann eine gleichbleibende, hohe Behandlungsqualität gewährleistet werden. Diesem Anspruch haben wir uns verpflichtet.
- Die Patienten und Gäste werden von einem festen Team, von liebevollen indischen Therapeuten aus dem Stammhaus in Kerala, behandelt. Das ist in dieser Weise einzigartig in Deutschland.
- Durch die Zusammenarbeit mit dem deutschen Internisten Dr. med. Winfried Breitenbach ist eine Abrechnung nach GOÄ möglich, so dass Privatversicherte ihre Rechnungen einreichen können.
- Bad Kissingen und Bad Bocklet gehören zu den wenigen Ayurveda-Zentren in Europa, die eine reiche Auswahl selbst importierter indischer Öle und Kräuter verwenden – authentisch wie in Indien.
- Teil des ayurvedischen Konzeptes ist es außerdem, an mehr als 350 Tagen im Jahr Yoga und zweimal wöchentlich Meditation und meditatives Mantra-Singen anzubieten.
- Ausgebildete Ayurveda-Köche bereiten köstliche vegetarische Speisen.



## AYURVEDA MEDIZIN

Ayurveda Gesundheitszentrum Deutschland

Persönliche Beratung: 0170 1144094  
sander@ayurveda-deutschland.org  
[www.ayurveda-deutschland.org](http://www.ayurveda-deutschland.org)