

Ausgabe 11/Heft 1 März/Mai 2015 Preis 50 | € 4,80

# Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens

**PANCHAKARMA**  
*Rinigung und Verjüngung  
Kur für Körper und Geist  
Mit 5 Schritten zu neuer Kraft*

**Strahlende Haut**  
*Spiegel der Gesundheit*

**Morbus Bechterew**  
*Ayurvedische Sicht—  
Mobilität als Ziel*

**Brahmi**  
*Regeneration für's Gehirn  
Anti-Aging Kraut*



ayurvedamagazine.org



AN FM MEDIA PUBLIKATION



### Pravek Kalp Pvt. LTD

ist ein erfolgreiches Unternehmen in der Entwicklung von natürlichen Ayurveda Gesundheits-Produkten. Wir bei Pravek widmen uns der „*Weltweiten Heilung durch Ayurvedische Medizin*“

Die Sichtweise für ein langes gesundes, unabhängiges Leben ist bei Pravek Realität.

Wir sind in der Verpflichtung eine gleichbleibende Qualität mit therapeutischer Effizienz anzubieten. Unsere Qualitätsstandards entsprechen ebenso den internationalen Standards wie auch den Ansprüchen des Good Manufacturing Practices. Wir sind stolz darauf sagen zu können, das wir zu den wenigen Unternehmen gehören, die qualitativ hochwertige Kräuter nutzen und hoch konzentrierte Kräuterextrakte in unseren Naturprodukten verwenden.



# Kontakt für Händleranfragen



Pravek-T™ ist eine einzigartige Ayurvedische Komposition der bestmöglichen, natürlichen Kräuter mit effektiven, therapeutischen Nutzen und hervorragender Wirkung im Zusammenhang mit Gewichtsproblemen. Sorgt für Energie und Leichtigkeit. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt und stimuliert.

Certified by: GMP, ISO 9001:2008 & ISO 22000:2005

Mfd. In India by :

**Pravek Kalp Private Limited**

Works : B-8, Sector-3, Noida - 201 301 (U.P.)

Regd. Office : 1711, S.P.M. Marg, Delhi-110006

Tel. : + 91 - 120 - 4919100

E: [pravek@pravek.com](mailto:pravek@pravek.com) | W: [www.pravek.com](http://www.pravek.com)



**PRAVEK**



Pure Spice Extract

## Entdecken Sie die Gewürz-Route, wohnen Sie bei uns

Seit vier Generationen und 70 glücklichen Jahren ist Fenn Hall unser Zuhause.

Das Haus wurde mit sorgfältiger Planung und Liebe von Mathai Fenn Senior, neben dem Haus der Schwester seiner Frau Rachel, errichtet.

Heute noch erzählen die Familienmitglieder davon, dass sich die beiden Schwestern sich mehrmals täglich gegenseitig besuchten. Das licht- und luftdurchflutete Gebäude ist eine Kombination aus kolonialwestlichem- und traditionellen Kerala-Stil.



Der Lotusteich am Eingangsbereich ist beliebter Sitzplatz, auch um den Nachbarn Hallo zuzurufen, wie früher in ländlichen Gebieten üblich war.

Wir genießen es, Gäste aus aller Welt in Fenn Hall, unweit der berühmten Kerala Backwaters zu beherbergen und heißen auch Sie

**HERZLICH WILLKOMMEN**

### Ein Tribut an einen Vater

Die Mitglieder der Familie Fenn sind seit fünf Generationen Landwirte. Dem Vater Dr. Fenn Senior gewidmet wird Dr. FENN'S mit unermüdlichem Qualitätsengagement betrieben. Dr. Fenn's bietet Esszenzen aus sechs verschiedenen Gewürzen an: Ingwer, Pfeffer, echten Zimt, Nelken, Muskatnuss und Kardamom, aus organischem Anbau aus Caerula, das Ursprungsland des weltweiten Gewürzhandels. Die Verarbeitung und Verpackung erfolgt nach der Hochdruckextraktionsmethode (SEE) und anschließender luftdichter Softgel-Verkapselung.

Unsere drei Stufen der Reinheit stellen sicher, dass „Dr. Fenn's Essenz“ die reinste Form des Gewürztraktes weltweit ist:

- Das Rohmaterial wird von zertifizierten organisch angebauten Betrieben ausgewählt, die unseren Qualitätsanspruch an Aroma und Geschmack erfüllen.
- Der SEE-Prozess in unseren biozertifizierten Werken sorgt für die maximale Extraktion der Aromastoffe und Entfernung möglicher Schadstoffe.

Dafür wird ausschließlich CO<sub>2</sub> verwendet. Da im gesamten Prozess keine Wärme angewendet wird, bleibt das Aroma vollständig erhalten.

- Durch die Verkapselung wird der Gewürzextrakt vor Oxidation und Verdunstung geschützt und bleibt frisch wie am ersten Tag.

Es werden keine Antioxidantien oder Konservierungsstoffe zugesetzt.

für enquiries

[www.drfenns.com](http://www.drfenns.com) or contact [mathai@drfenns.com](mailto:mathai@drfenns.com)

# Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens

KERG ER/2006/18439

## Herausgeber und Chefredakteur Hauptschriftleiter

Benny Thomas

### Linguistische Beratung

Rosemarie Kelle, Germany

Mail : tr.kelle@t-online.de

rosi.kelle@rediffmail.com

### Koordinierungs-Redakteur

Niru Susan Abraham

### Formgebung und Entwurf

Jithin Jacob

### Experten-Team

Mrs. S. Jalaja IAS (Retd)

Dr. Madan Thangavelu (Cambridge)

Dr G S Lavekar (Director-General, CCRAS)

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)

### BUSINESS ASSOCIATES Overseas

USA : CHICAGO: Vincent Joseph

Mob: 847 299 9954

USA : NEW YORK Vincent Sebastian

Mob: 917 992 9629

USA : CALIFORNIA: Wilson Nechikat,

Ph: 408 903 8997

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

UK : Philip Abraham, Ph: 020 85021281

Switzerland : Dr. George Sebastian, Ph: 527204780

Ireland : Thomas Mathew

Mob: 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 10 5822 5820

Australia : S. Mathew, Ph: 61247026086

### BUSINESS ASSOCIATES India

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

Ahmedabad : Madanan MA, Mob: +91 98980 02522

Hyderabad : Vinod Menon, Mob: +91 08143617672

Trivandrum : Balagopalan, Mob: +91 9544181188

Chennai : CN Ramachandran,

Mob: +91 9841726257

Puducherry : K. Ramasubramanian, +919894977161

Goa : Olavo Edviges Lobo - 9822589237

## Natürliches Wohlbefinden

## Altes Wissen – Neue Wege

Lifestyle- und moderne Zivilisationskrankheiten sind die Probleme unserer Zeit. Die Menschen von heute sind angehalten, ihren Lebensstil zu verändern. Dieser umfasst die Qualität und Vielfalt ihrer Nahrung, die körperliche und geistige Beweglichkeit und Entspannung vom täglichen Stress. Experimentieren mit neuen Lebensmittel ist zur Modeerscheinung geworden. Der Anteil der Menschen, die früher körperlich hart arbeiten mussten, wurde durch den Einsatz von Maschinen abgelöst und hat sich dadurch deutlich verringert. Die Arbeitsgebiete- und Arbeitstätigkeiten haben sich verändert.

AYURVEDA mit seinen Konzepten und Formulierungen direkt „aus der Natur“ hat konkrete Empfehlungen für Änderungen des Lebensstils, die den Körper dabei unterstützen können, gesund zu werden und zu bleiben.

Unsere Titelreportagen stellen eine Auswahl aus verschiedensten Bereichen des Ayurveda vor. Daneben sollen weitere interessante Berichte den Zugang zu diesem ureigenen Heilsystem und östlich inspirierten Behandlungsmethoden erleichtern. Und warum nicht auch mit dem Ziel, das Beste aus unterschiedlichen Traditionen des Westens und Ostens zusammen zu bringen.

AYURVEDA ist in einer Phase der sogenannten Erneuerung. Die Welt entdeckt immer mehr seine Vorteile als ganzheitlicher Medizinzweig, der chronische Krankheiten ebenso wie Lifestyle und Zivilisationskrankheiten behandeln kann.

Das Potential von Ayurveda als „Wellness-Kur“ ist bereits weltweit bekannt. Tatsächlich hat Ayurveda viel mehr zu bieten und ist in einer Phase „sich selbst neu zu entdecken.“

„Ayurveda and Health Tourism“ ist es von Anbeginn ein Anliegen, die ayurvedische Lehre in der ganzen Welt zu fördern. Das Magazin ist erhältlich in englisch, deutsch, russisch und arabisch.

Mit unseren Ausgaben möchten wir Ayurveda bekannter machen. Sie erhalten damit einen Überblick und Informationen über die wesentlichen Merkmale von Ayurveda und seinen Prinzipien. Das neue Heft soll wieder dazu beitragen, ausführlich und verständlich über Ayurveda zu informieren, damit immer mehr Menschen von dieser ganzheitlichen, sanften Heilkunde und Gesundheitspflege profitieren können.

Wir hoffen, dass das Magazin den Lesern und Ayurveda-Dienstleistern in Deutschland und anderen deutschsprachigen Ländern gefällt und ihre Kenntnisse und ihren Blickwinkel erweitert.

### Der Herausgeber

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

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

Follow us  <https://www.facebook.com/ayurvedamagazine>  <https://twitter.com/MagazinAyurveda>

# INHALT

März/Mai 2015



## PANCHAKARMA

Entgiftung und Reinigung auf der Zell-Ebene

Dr P Mohanan Warrier  
Chefarzt und Superintendent  
Ayurveda Hospital und Forschungs Center  
Arya Vaidya Sala Kottakkal.



46

Chronisch krank - degenerativ  
Ein Phänomen unserer Zeit....

## Morbus Bechterew

Behandlung aus  
Ayurvedischer Sicht

DrVijayachandra Das/Prof. Sasidharan

**08** Kraftvolle LEBER

**20** Fleischkonsum ist nicht  
"tabu"

**26** Für strahlende  
Schönheit

**32** AYURVEDISCHE HAUTPFLEGE

**50** Medizin versus  
Gesundheitspflege



**Bacopa Monnieri oder Brahmi  
– Kleines Fettblatt**

22



**36 Psoriasis**  
Schuppenflechte der Haut

Dr. PK Lathika

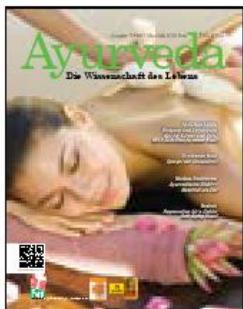


**Ayurveda**

Ganzheitliches Lebenskonzept  
Gesundheitslehre und Heilkunde

Rosemarie Kelle

38



Euro	: € 5
USA	: \$ 5
UK	: £ 3.8
Singapore	: S\$9
Canada	: C\$7
UAE	: Dirham 17
Korea	: Won 7500



Scan the QR Code with your smart phone  
or log on to [www.ayurvedamagazine.org](http://www.ayurvedamagazine.org)

Follow us on :

 <https://www.facebook.com/ayurvedamagazine>

 <https://twitter.com/MagazinAyurveda>



# Kraftvolle LEBER

“Wenn Ihre Leber gesund ist, kann kein Virus oder Fremdkörper der Welt ihr Immunsystem schädigen“ sagt der bekannte und geschätzte Ayurvedaarzt N.K. Padmanabhan Vaidya aus Cochin.

## Die Leber

ist das Hauptorgan unseres Körpers, sagt der bekannte Ayurvedaarzt N.K. Padmanabhan Vaidyar aus Cochin. Er ist führend bei der Behandlung von gastroenterologischen Erkrankungen und mit dem Ayurveda-Medikament Kamilari ist ihm ein wesentlicher Durchbruch in der Behandlung der viralen Hepatitis und Gelbsucht gelungen. Kein Virus oder Fremdkörper kann das Immunsystem schädigen, wenn die Leber gesund ist, erklärt er.

Seine Wurzeln und Abstammung führen zurück auf Einwanderer aus Sri Lanka, die Ärzte im königlichen Haushalt des Maharadschas von Cochin waren. Er erlernte die traditionelle indische Medizin aus alten Manuskripten und Schriften. Er sagt, dass alle Lebererkrankungen, einschl. Hepatitis geheilt werden können.

Die Leber ist das größte drüsenaartige Organ im Körper und hat mehr Funktionen als jedes andere menschliche

Organ. Es spielt eine zentrale Rolle im menschlichen Stoffwechsel. Die normalen Funktionen von Herz, Nieren sowie auch des Gehirns sind abhängig von der Leber. Die Leber unterstützt die Verdauung,

die Produktion von Blutzellen sowie die Ausscheidung. In erster Linie ist das Organ verantwortlich für die gesamte Entgiftung der Körpers von Abfallstoffen und Toxinen.

In unserem Körper finden sich viele Gift- und Abfallstoffe, die von der Leber verarbeitet werden müssen, z.B. aus Nahrung, wie beispielsweise Alkoholspuren, Konservierungsstoffe auch Pestizide. Äußere Giftstoffe, Schadstoffe aus der Umwelt, Chemikalien oder Hormone. Ebenso stickstoffhaltige Abfälle oder aus der Energieerzeugung. Dies alles wird von der Leber in weniger schädliche Stoffe umgewandelt und aus dem Körper entsorgt.

Die Leber produziert Galle. Diese Gallen-

flüssigkeit wird so lange in der Gallen-blase gespeichert, bis sie benötigt wird, um z.B. die Fettsäuren zu verdauen. Zucker wird in Glykogen umgewandelt und ebenfalls gespeichert, bis die Muskeln Energie benötigen und wird dann als Glukose dem Blutstrom zugeführt. Proteine und Hunderte von Enzymen für die Verdauung und weitere Körperfunktionen werden zur Verfügung gestellt. Prothrombin und Fibrinogen, beide Blutgerinnungsfaktoren, Heparin, Mucopolysaccharid u.v.m. werden hier produziert. Mehrmals täglich passiert das gesamte Blut die Leber. Es werden Harnstoffe produziert sowie auch Proteine zerlegt. Die Ausscheidung erfolgt dann über die Nieren. Die Leber speichert außerdem kritische Spurenelemente wie Eisen, Kupfer als auch die Vitamine A, D und B 12

Hepatitis, portale Hypertension, Zirrhose, Krebs, Herzkrankheiten, Gallensteine und Diabet-

es können zu schweren Funktionsstörungen der Leber führen. Lebererkrankungen entstehen meist allmählich, ohne zunächst eindeutige Symptome. Manchmal weisen allerdings ungewöhnliche Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Geschmacklosigkeit, Erbrechen, Fieber, Kopfschmerzen, Schüttelfrost, Magenverstimmungen, klebriges Gefühl auf der Zunge,

Mundgeruch, schlechter Körpergeruch, Juckreiz, dunkle Augenschatten, innere Schmerzen auf der Seite, wo die Leber befindet, auf mögliche Leberprobleme hin. Auch besondere Blässe der Haut und ein unruhiger, springender Puls können erste Anzeichen für eine Leberschädigung sein. Später können sich auch Gelbsucht, Gelbsuchtsymptome (blasser Stuhl, dunkler Urin und Gelbfärbung) einstellen.

Zu viel Alkohol, hohe Aufnahme von fettigen, öligen Lebensmitteln, zu scharfe, würzige, saure und salzige Nahrung ist nicht gut für den Körper. Dazu gehören auch verdorbene, kontaminierte



Lebensmittel und verunreinigtes Wasser. Durch solche Lebensmittel als auch durch Medikamente können Toxine im Körper entstehen, die die Leber schädigen können. Aber auch Stress, psychische Unruhe und Mangelernährung können Erkrankungen der Leber verursachen.

„Ayurveda kennt die Arbeitsweise der Leber



genau“, sagt der Ayurvedaarzt, der sich durch die Entwicklung von KAMILARI, einem sehr wirksamen ayurvedischen Medikament einen Namen gemacht hat. Dieses Mittel wird erfolgreich eingesetzt bei akuter und chronischer Leberentzündung, Verdauungsstörungen, Gelbsucht,

**Für diese Patienten ist eine strikte Diät angezeigt. Mahlzeiten und die Einnahme von Medikamenten haben sich an einem exakten Zeitplan zu orientieren. Lebensmittel wie Karotten, leichtes Kokosnusswasser, Orangen, Trauben gehören auf den Speiseplan. Anstelle von Salz sollte Steinsalz verwendet werden.**

Appetitlosigkeit, Alkoholismus. Die Inhaltsstoffe für dieses Leber-Ergänzungsmittel sind : Thespesta Populnea, Elettart, Cardamonum, Zingiber, Officinalis, Glycyrrhiza Glabra und Honig.

Thespesta Populnea ist die Hauptkomponente der Formulierung, die hepatoprotektive Aktion als

Schutzwirkung vor Viren und Toxien

Er erklärt, dass durch die Verabreichung des Medikaments in allen drei Bioenergien Vata, Pitta, Kapha ein Gleichgewicht geschaffen, der Stoffwechsel stabilisiert und eine sogenannte Verjüngung der Leber erfolgt. Der Ayurvedaarzt konzentriert sich voll auf die Behandlung von Hepatitis. Die Zahl der infizierten Menschen in Indien liegt bei 46,5 Millionen (jeder zwanzigste). 2 Millionen sterben jährlich an Hepatitis, die oft virulenter als HIV ist. Darüber hinaus ruht das Virus oft viele Jahre im Körper des Träger kann unwissentlich auf andere übertragen werden. Das Virus verursacht Gelbsucht, gefolgt von Zirrhose der Leber und sogar Leberkrebs. Padmanabhan Vaidyar sagt, dass zwar Gelbsucht und Leberzirrhose mit Hilfe von etwa 107 Kräutern geheilt werden kann, Leberkrebs aber eine große Herausforderung bleibt. Er hat exakt belegen dass Hepatitis A, B, C und E effektiv behandelt werden können. Er bietet palliative Behandlung für HIV-Infektion. Die Virusbelastung kann zum großen Teil verringert werden und der Patient kann ein normales aktives Leben führen. Er weist darauf hin, eine Hepatitis-Impfung viele verschiedene Nebenwirkungen haben kann.

Hepatitis B ist eine große Bedrohung in vielen Bereichen des Landes. Hepatitis B gibt es mit oder ohne Gelbsucht. Hepatitis B wird auf zwei verschiedene Arten an Patienten beobachtet: Lebervergrößerung mit Gelbsucht oder asymptatisch, jedoch infiziert im Blut. Vaidyar sagt, dass die Behandlung für Hepatitis B ähnlich wie bei Gelbsucht ist.

Er behauptet, dass Drakshadi Kwatha, Kadu-rohinyadi Kashayam Patola und Kamilari eine vollständige Heilung für 80 Prozent der Hepatitis-B-Patienten bietet. Wie bei der Behandlung anderer chronischer Erkrankungen in der ayurvedischen Lehre, gibt es bei Hepatitis B drei Phasen: Sukhasadhyam – leichte Behandlung; Krichrasadhyam – schwierige Behandlung und Asadhyam – keine Behandlungsmöglichkeit.. Achtzig Prozent der Fälle lassen sich in Sukhasadyam und die restlichen 20 % in Krichrasadhyam und Asadhyam einteilen.

Hepatitis B ist keine Krankheit, die plötzliche Todesfälle nach sich zieht.. Es dauert 15 bis 20 Jahren, eine Zirrhose oder Krebs zu entwickeln (mit Todesfolge für den Patienten). Die erweiterte (Asadhyam) Phase der Hepatitis B kann mit Ayurveda der Kumbha Kamila, Alasam und Lagharakam verglichen werden. Die 20 Prozent, die in die Krichrasadhyam und Asadhyam Phasen fallen, können mit bestimmten zusätzlichen Arzneimitteln, nämlich Hepin, Elates-Tropfen,

Abhaya Lavanam und Udaramritham Kwatha wirksam behandelt werden. Bis zu 15 Prozent der vorgenannten 20 Prozent von Krichrasadhyam und Asadhyam können aufgehalten werden.“ Kurz gesagt können wir effektiv bis zu 95 Prozent der Fälle von Hepatitis B behandeln.“

Für diese Patienten ist eine strikte Diät angezeigt. Mahlzeiten und die Einnahme von Medikamenten haben sich an einem exakten Zeitplan zu orientieren. Lebensmittel wie Karotten, leichtes Kokosnusswasser, Orangen, Trauben gehören auf den Speiseplan. Anstelle von Kochsalz sollte Steinsalz verwendet werden, Öl ist möglichst zu vermeiden. Selbst wenn keine Medikamente eingenommen werden, kann die Krankheit durch eine strikte Einhaltung einer richtigen und empfohlenen Diät und Diätkontrolle geheilt werden.

Vaidyar Padmanabhan behauptet, dass alle aktuellen Beschwerden in den alten Schriften mit

ihren zugehörigen Heilmitteln erwähnt werden. In der Tat werden in den heiligen Schriften 15.000 Kräuter erwähnt, von denen 850 ständig genutzt werden. Vaidyar P. ist ständig auf der Suche nach neuen Kräutern. Er hat pflanzliche Heilmittel für Gallen- und Nierenseine, Diabetes, Cholesterin und sogar Haarausfall gefunden.

Der Behandlungs-Unterschied zwischen Ayurveda und der Allopathie soll am Beispiel der Bauchspeicheldrüse verdeutlicht werden:

Ihre Aufgabe (dharma) ist es, Insulin zu produzieren. Bei einer Fehlfunktion, wird in der Allopathie Insulin verabreicht (Karma), während Ayurveda darauf abzielt, die Bauchspeicheldrüse zu verjüngen bzw. zu regenerieren und ihre eigentliche Funktion und Aufgabe (dharma) „wieder herzustellen“ nämlich die körpereigene Insulinproduktion zu erreichen.

# Ayurveda

& Health Tourism

**SUBSCRIBE  
NOW**  
ENGLISH



Name: Mr./Ms.....

Address: .....

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

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

Email: ..... Tel: .....

Cheque/Draft No: ..... Dated: .....

Bank: .....

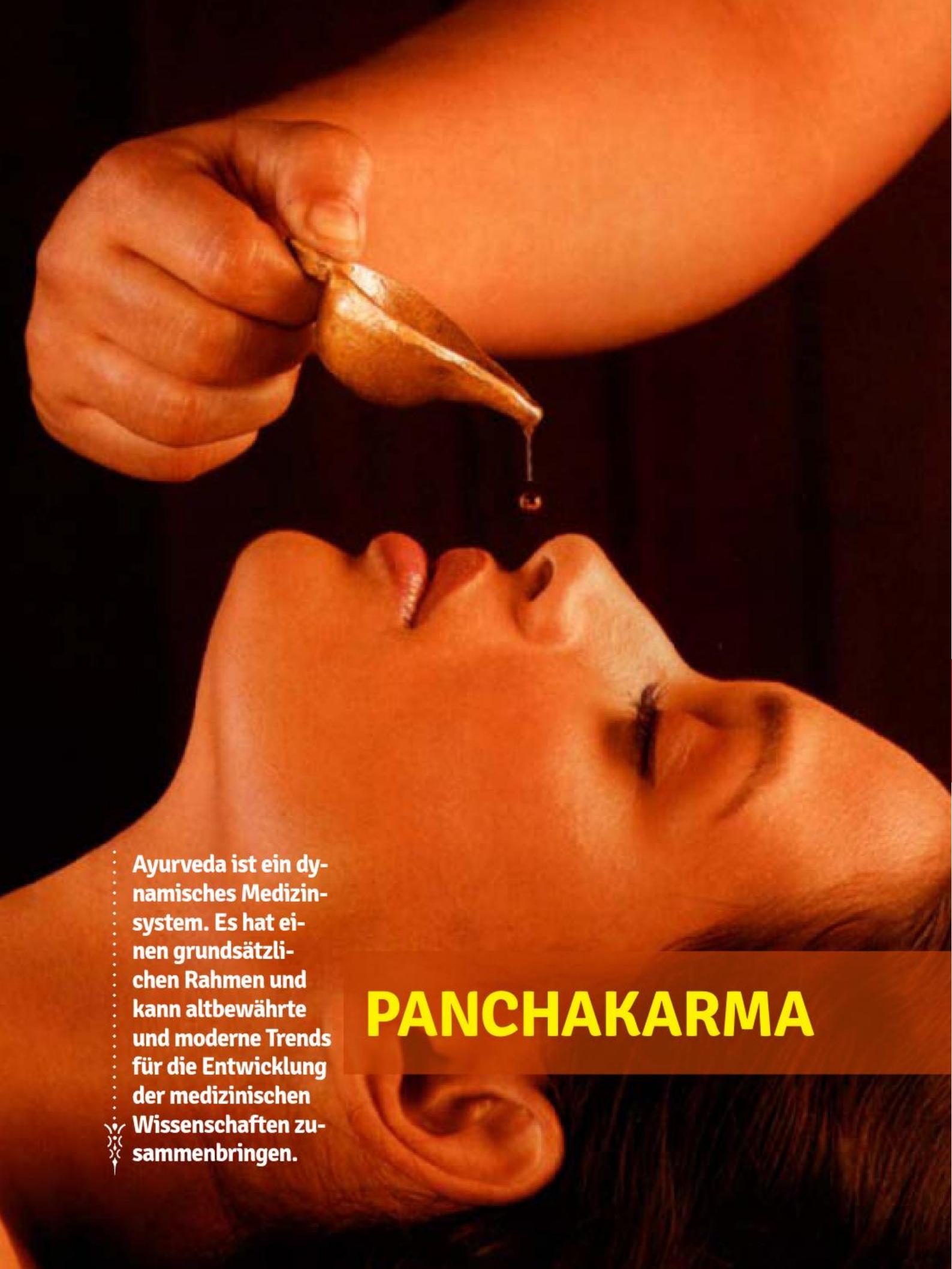
Period	India	Overseas
<input type="checkbox"/> 1 Year	₹ 190	
<input type="checkbox"/> 3 Years	₹ 500	US\$ 55/-
<input type="checkbox"/> 5 Years	₹ 900	US\$ 90/-

Including postal / courier charges

F M Media Technologies Pvt Ltd, 2 - B  
Relcon Retreat, Prasanthi Nagar Rd - 2  
Edapally, Kochi - 24, Kerala, India.  
Tel : +91 484 2341715

India : ₹50 | USA : \$5 | UK : £ 3.8 | Singapore : S\$9 | Canada : C\$7 | UAE : Dirham 17 | Korea : Won 7500

Email: [marketing@ayurvedamagazine.org](mailto:marketing@ayurvedamagazine.org) | [www.ayurvedamagazine.org](http://www.ayurvedamagazine.org)



Ayurveda ist ein dynamisches Medizinsystem. Es hat einen grundsätzlichen Rahmen und kann altbewährte und moderne Trends für die Entwicklung der medizinischen Wissenschaften zusammenbringen.

## PANCHAKARMA



Dr P Mohanan Warrier,  
Chefarzt und Superintendent  
Ayurveda Hospital und Forschungs Center  
Arya Vaidya Sala Kottakkal.



## Entgiftung und Reinigung auf der Zell-Ebene

AYURVEDA – die indische Heilkunde und Gesundheitslehre, die dem alten Indien entstammt, hat als effektives, alternatives oder Komplementär-System weltweite Anerkennung im Gesundheitsbereich erfahren.

Man wird verschiedene Wurzeln der vedischen Medizin im

Ayurveda finden. Jedoch haben sich im Lauf der Zeit viele Veränderungen ergeben und daraus resultieren ein starkes Medizin-Management, spirituelle Therapien und psychiatrische Maßnahmen

Yukthi vyaparaya Chikitsa erfordert eine starke wissenschaftliche Basis und nachweisbare wissenschaftliche Normen und Parameter, die eine universelle Akzeptanz haben. Das heißt nicht, dass Ayurveda immer in Bezug auf die Grundlagen der modernen Wissenschaft interpretiert werden kann. Ayurveda hat seine eigenen einzigartigen und grundlegenden Theorien und Ansätze.



Interessant ist ein kurzer Überblick zur Ayurvedischen Basis. Grundlage ist das gesamte Universum. Und darin wiederum die Elemente (Bhuta). Alles im Universum besteht aus den fünf Bhutas, den fünf Elementen : Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde, jedes in seiner spezifischen Zusammensetzung.

AYU oder das Leben ist definiert als dynamische Kondition. Das gesamte Universum befindet sich ständig in Bewegung. Alles verändert und ändert sich. Das Leben ist nur möglich, wenn sich die lebenden Dinge mit den veränderten Konditionen des Universums im Einklang befinden. Wir sind ein Mikrokosmos im Makrokosmos. Gesundheit ist der Zustand, wenn sich der Organismus in Harmonie und Gleichgewicht der Veränderungen in der Natur befindet. Disharmonie bedeutet Krankheit. Die zwei gegensätzlichen Prozesse (creative und destruktiv) geschehen ständig im lebenden Körper d.h. Aufbau und Verfall. In einem dynamischen Status gibt



es Energieverlust und entsteht Verfall. Um die Energie zu erhalten, müssen wir uns ernähren. Unser Körper kann aus Nahrung Gewebe aufbauen und Energie gewinnen, wenn sie gut verstoffwechselt und assimiliert wird.

Wenn das Verdauungsfeuer schwach ist, kann es z.B. zu Störungen im Gewebeaufbau und Metabolismus kommen. Daraus kann „Ama“ sogenannte Stoffwechselschlacke bzw. Stoffwechselabfälle entstehen. Dieses

Ama kann Ursache für sehr viele Krankheiten sein. Im Sanskrit wird

Krankheit „Aamaya“ genannt, d.h. es kommt vom „Abfall“

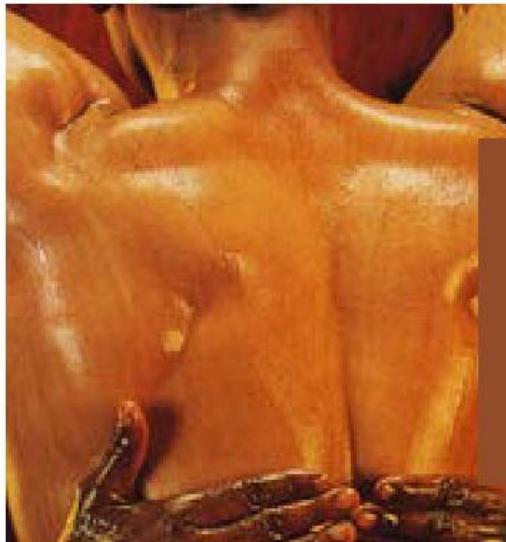
Man sagt, dass die meisten Krankheiten durch die freien Radikalen auf der molekularen Ebene entstehen. Nach modernen Forschungen, sind freie Radikale, die aus Oxygen-Radikalen freigesetzt werden, welche auf molekularen Level die Moleküle schädigen. Durch geschädigte Moleküle können Krankheiten wie Krebs, hohe Verspannungen, Diabetis, Arthritis, Alterung, Alzheimer, Parkinson usw. entstehen. Die Theorie der freien Radikalen hat viel Ähnlichkeit mit dem Ayurvedischen Konzept zu „AMA“

Dieses Ama beeinflusst die Doshas (Bioenergien) im Körper. Die Doshas, Vata, Pitha und Kapha sind funktionelle Faktoren, die zeigen, wie der Körper auf innere und äußere Stimulationen reagiert. Ein gutes Gleichgewicht der Doshas zeigt sich in einem gesunden Status. Veränderungen von diesem Gleichgewicht zeigen sich je nach Kondition, durch verschiedene Symptome.

Man sagt, Pitha und Kapha sind „schwach“ und Vata bewegt sie. Die meisten Krankheiten sind sogenannte Blockaden und hierbei ist Vata „gereizt“.

Alle Panchakarma (Entgiftung) Techniken werden eingesetzt, um eine gute Vata Funktion zu generieren. Dies geschieht durch gute vorbereitete Schritte u.a. durch warme Ölanwendungen. Dadurch wird die Körperenergie stimuliert so dass im Verdauungstrakt befindliche Giftstoffe/Schlacken gelöst und eliminiert werden können. Dadurch kann Vata wieder richtig arbeiten.

Ebenso sind aus dem Gleichgewicht geratene Doshas Ursache für Krankheiten – die Wurzel ist das Ama. Für eine Heilung und Vorsorge ist Ama zu entfernen. Um Ama zu entfernen und auch für die Prävention gegen die Anhäufung von Ama werden verschiedene Reinigungsmethoden angewendet. Hier liegt die enorme Wichtigkeit der Panchakarma-Therapie der fünf Reinigungswege.



#### Die fünf Therapien von Panchakarma sind :

1. Vamanam – Erbrechen (wird sehr selten angewendet)
2. Virechanam – Reinigung mit oraler Medizin-Einnahme
3. Vasti – Rektale medizinische Einläufe
4. Nasyam – Naseneinlauf - Einbringen von Medikamenten über die Nase
5. Rakthamoksham – Aderlass /Ausleitung

#### Bevor diese Therapien angewendet werden, sind u.a. verschiedene Vorbereitungen nötig :

1. Snehana : Einnahme von Ghee oder Sesam Öl gemäss Anweisung.

2. Swedanam – mit Kräutern versetzte Dampf- oder Heißwasser-Anwendungen für den Körper.

Nachdem die Hauptvorbereitungen für Panchakarma erfolgt sind, wird auch die Ernährung entsprechend nach einem speziellen Plan angepasst.

Apoptosis – der programmierte Zelltod ist eine weiteres Phänomen, welches im Körper vorkommt. Es unterstützt die Versorgung/Gesunderhaltung des Körpers. Der geplante Zelltod ist ein natürlicher Prozess des Organismus. Damit bestätigt sich das ayurvedische Konzept, dass evtl. schädliche Elemente nach deren Beseitigung einer aktiven Lebensenergie dienlich sind.

Aus diesem Blickwinkel ist die Sodhana – Reinigungs-therapie ein durchdachter Prozess, der die körpereigene Abwehr unterstützt und von unerwünschten Elementen (Schlacken) reinigt. So zielt diese umfassende Reinigungstherapie auf die vollständige Beseitigung krankmachender Elemente im menschlichen Gewebe ab, die sich aufgrund vielfältiger Ursachen angesammelt haben.

Die Beseitigung der schädlichen Ablagerungen (Schlacken, Ama) ist unschädlich und greift nicht die gesunden Strukturen und Funktionen des Körpers an. Dies trägt zur Gesamtgesundheit bei und gibt dem ganzen Körper neue Energie.

Kurz gesagt, ist die PANCHAKARMA Therapie mit ihren vor- und nachbereitenden Verfahren ein wirksames Instrument zur Verhinderung von Krankheiten, deren Heilung als auch zur Prävention geeignet. Die Entgiftung auf Zellebene ist sehr wirksam bei der Behandlung chronische Erkrankungen und den Zivilisationskrankheiten unserer modernen Welt.



Von Kind an litt ich immer wieder unter Hautausschlägen, häufigen Erkältungen - insbesondere Bronchitis - und oftmals auch Mandelentzündungen.

Von daher konsumierte ich sehr häufig Antibiotika und Penicillin. Als ich in die Pubertät kam, bekam ich einen extremen Hauptausschlag, besonders im Gesicht, der damals als Neurodermitis diagnostiziert wurde. War die Haut rein und schön, was mir in meiner Pubertät besonders wichtig war, weil ich gerne wie die anderen Mädchen in dem Alter, Make-Up tragen wollte, hatte ich stattdessen Asthma und Verdauungsprobleme.

Ein Gang zur Toilette ohne Zeitschrift oder Buch war unvorstellbar.

Mein Opa, in dessen Haus ich lebte, war ein sehr weltoffener und experimentierfreudiger Mann,

er dachte immer, ich wäre ein Spiegeläffchen und würde mich lediglich schminken, wenn ich stundenlang die Toilette blockierte. Aber wollte ich über dieses „peinliche“ Problem auch mit niemanden sprechen. Mein Opa lebte seit seinem 16. Lebensjahr gesund und munter ohne ärztliche Betreuung mit nur einer Niere. Trank viel Wasser und Kräutertee, um seine Nieren zu spülen und sein Blut zu reinigen. Sein Essen bestand überwiegend aus Obst und gesundem Gemüse, mit Vorliebe kochte er Suppen mit eigener Rezeptur und schmiss alles in einen Topf, worauf er gerade Lust verspürte.

Wichtig: Er garnierte zum Abschluss alles immer mit frischem Grün in Form von Kräutern oder Tomaten aus seinem Garten. Sein Spitzname war: Der Suppenkaspar.

Er war damit der „Exot“ in unserer Familie: Während meine Tante für den Rest der Meschpoke die klassische Hausmannskost in einer Küche zubereitete, stand mein Opa an seinem eigenen Topf in der parallelen zweiten Küche im Haus, um sein „eigenes Süppchen“ zu brauen.

Unschwer zu sehen, wer von diesen beiden Parteien die gesündere Kost zubereitete.

Zu dieser Zeit, ich war ca. 16 Jahre alt, war ich nicht nur durch die entzündlichen Krankheiten selbst sehr geschwächt, sondern auch psychisch sehr müde und erschöpft. Meine schulischen Leistungen litten zu diesem Zeitpunkt eklatant unter diesen Bedürfnissen.

Nach der Diagnose der Neurodermitis und im täglichen Kontakt mit meinen zumeist übergewichtigen, Diabeteskranken etc. Fam-



ilienmitgliedern, entschied mein Opa schlussendlich, dass ich in Zukunft an seiner Ernährung teilhaben solle. Er führte meinen Ausschlag als auch die Verdauungsprobleme auf die falsche Kost zurück und da ich ihm vom Typ her auch sehr ähnelte, hielt er diesen Ansatz für valide.

Zeitgleich erschienen in einem der Wochenblättchen meiner Tante erste Artikel über Ayurveda als neuer Heilansatz bei Neurodermitis, Asthma und anderen chronischen Erkrankungen. Besonders wurden die großartigen Heilerfolge erwähnt, die bereits erzielt werden konnten. Gerade das Trinken von heißem Wasser war zum einen neu für meinen Opa und wurde auch in den Zeitschriften besonders hervorgehoben.

Durch die Unterstützung meines Opas, die gesündere Ernährung und alle anderen Maßnahmen verbesserte sich mein Gesundheitszustand in den kommenden 3 – 6 Monaten stetig.

Da auch meine Haut wesentlich besser wurde, traf ich damals die Entscheidung im Alter von 17 Jahren auf die Kosmetikschule nach Bonn zu gehen.

In dieser Kosmetikschule wiederum lernte ich eine Inderin kennen, bei der ich unter der Woche wohnen konnte. In diesem Jahr habe ich entsprechend viel indische Küche, natürlich auch ayurvedische Küche, genießen dürfen. Mein Gesundheitszustand wurde immer stabiler und richtig gut. Was natürlich die Leistungen in der Schule ebenfalls verbesserte.

Ich wurde zum „Ayurveda – Fan“ und kaufte die ersten Bücher von Dr. Lad.

Mit 23 dann fuhr ich das erste Mal nach Sri Lanka. Dort machte ich eine Rundreise, während derer ich mit verschiedenen Ayurveda Ärzten in Berührung kam. In dieser Zeit beschloss ich, eine

Kur und Ayurveda Ausbildung in Sri Lanka zu machen. 1995, mit 25 Jahren, setzte ich diesen Plan in die Tat um: Ich machte meine erste Ayurveda Kur bei Norbert Fischer in Sri Lanka, Greystone Villas.

In dieser Zeit konnte ich mich auch mit den dortigen Masseurinnen anfreunden, half mitunter in der Küche mit, sammelte Kräuter und konnte teilweise auch bei Massagen mitwirken.

Die Kur wurde von einer Heilpraktikerin geleitet, Gabriela Wagner – Ewald aus Nürnberg. Frau Wagner – Ewald, mit der ich mich damals auch anfreundete, besuchte das erste Seminar von Dr. Lad in Maria Laach im Rahmen dessen ich auch zum ersten Mal Harsha Gramminger und Dr. Lad begegnen durfte.

Zu dieser Zeit arbeitete ich bei Douglas als Kosmetikerin, während ich immer weiter ayurvedische Lebens- und Pflegetips an Bekannte und Kundinnen weitergab.

1999 wechselte ich in eine andere Filiale in einem großen Einkaufscenter mit Klimaanlage, viel künstlichem Licht und anderen Arbeitszeiten. Durch die veränderten Bedingungen schlichen sich langsam meine alten Probleme wieder ein (trockene Haut, gereizte Bronchien), die mich auch nachts nicht schlafen ließen. Verdauungsstörungen, Müdigkeit und Antriebslosigkeit waren wieder meine Weggefährten.

Dennoch war ich aber immer noch Gegensatz zu den anderen Kollegen aufgrund der ayurvedischen Lebensweise „stabilier“. Trotzdem sank auch meine Leistungsfähigkeit und Energielevel spürbar. Als sich mein Zustand dann fühl- und sichtbar verschlechterte, telefonierte ich damals mit meiner Freundin Gabriela Wagner – Ewald, die mir den Tip gab, die Praxis von Dr. Harsha Gramminger, die ja auch

ganz „in der Nähe“ läge endlich einmal aufzusuchen.

Ich erschien also zur Erstuntersuchung und war im ersten Moment irritiert, da ich noch nie so detailliert und interessiert untersucht worden war.

Ergebnis dieser Untersuchung war aber eine große Erleichterung, eine Flasche Dashmoola Arishta, Cyavanprash und Triphala im Gepäck. Zudem wußte ich nun, dass ich zwar ein Pitta – Vata Typ bin, allerdings war Vata erhöht (Schlafstörungen und nervöser Husten), aber auch mein Kapha war durch die zu spät eingenommenen Mahlzeiten über Norm (Verdauungsstörungen). Zuerst musste ich mich an Aussehen und Geschmack der Produkte gewöhnen. Ich musste mich förmlich in der Anfangszeit zwingen, diese einzunehmen.

Mithilfe von Frau Dr. Gramminger veränderten wir Schritt um Schritt kleine Gewohnheiten in meinem Alltag: So verzichtete ich auf späte Mahlzeiten und nahm leichte Gemüsesuppe statt „spätes Käsebrot“ zu mir.

Die ayurvedischen Mittel unterstützten diesen Umstellungsprozess noch, sodass ich unbemerkt – wie von innen gesteuert – zu meiner früheren Gesundheit und mir selbst zurück fand. Kleine Rückfälle, bspw. Ein zu vorguckerter Stunde eingenommenes Käsebrot, zeigten mir schnell, wie weit der ayurvedische Relativierungsprozess schon vorangeschritten war: Nach den ersten Bissen vermeldete mein System direkt ein „Nicht – mehr – Haben – wollen“ des sonst so geliebten Schnittchens.

Der nächtliche Husten und die dadurch auch verbundenen Schlafstörungen verschwanden unter Einnahme der Präparate und Einhaltung der Dosha gerechten Ernährung. Ich war deutlich energiegeladener und vitaler, was sich auch in meiner Laune und Antriebsfähigkeit

zeigte. Ich lachte mehr und ging mit einer positiveren Einstellung in den Tag.

Da ich morgens nicht viel Zeit hatte und ohnehin den ganzen Tag auf meinen Beinen stand, verordnete Dr. Gramminger mir kurze Spaziergänge an der Luft, um den Körper zu mobilisieren und zu dynamisieren. Für die klassischen „Maßnahmen“ wie Yoga und Meditation war ich nicht zu begeistern.

Auch meine Vorliebe für den Tanz wurde in der Beratung von Frau Dr. Gramminger mit eingebaut. Sie empfahl mir 3 meiner Lieblingslieder zu tanzen, um den Körper freien Lauf zu lassen und in Gleichklang mit mir zu kommen.

Mir gefielen diese praxisnahen und auf meine individuelle Befindlichkeit zugeschnittenen Tips sehr gut, da sich diese mühelos in meinen oft anstrengenden (Arbeits-) alltag einbauen ließen. Von da an wurden Frau Dr. Gramminger und die Praxis in Bell ein ständiger Begleiter in meinem Leben.

Je nach Lebensphase wählten wir verschiedene ayurvedische Mittel schon im Vorfeld, damit Dosha Entgleisungen verhindert werden konnten.

Aufgrund meiner sichtbaren emotionalen und auch körperlichen Veränderungen konnte ich viele Freunde und auch Familienmitglieder begeistern, die ohne 100%ig in das Ayurveda „einzusteigen“, durch Lebenstips als aber auch Präparate beachtliche gesundheitliche Verbesserungen bemerken konnten.

Am auffälligsten ist hierbei mein Vater, 69 Jahre, Kapha – Pitta.

Er leitet seit fast 40 Jahren erfolgreich ein Unternehmen im Bau-

bereich, nach wie vor gerne selbst „mittendrin im Geschehen steht“ und Hand anlegt.

Seine signifikantesten Probleme: Übergewicht (Kuchen, Fleisch etc.) da absoluter Genussmensch. Dauerstress im Betrieb.

Hoher Blutdruck und Herzprobleme. Die Gabe von Beta – Blockern im klassischen medizinischen Sinne hatte die üblichen Nebenwirkungen, die sich wiederum sehr stark im Stimmungsbild bemerkbar machten.

Seine Laune war an manchen Tagen unerträglich, in seiner Art tyrannisierte er Familie und Mitarbeiter, während er zuvor ein stabiler und dem Leben zugewandter Mensch war. Seine erste Konsultation erhielt er bei Dr. Vasant Lad im Sommer 2005 im Rahmen des jährlich stattfindenden Sommer Intensiv Seminars mit Dr. Lad.

Er verordnete ihm Arjuna, Saraswathi Arishta, Sapaton und Triphala.

Mithilfe meiner Mutter, die darauf achtete, dass er die Präparate regelmäßig nahm und Ernährungsveränderungen im kleinen Rahmen, letzteres war bei diesem Genussmensch die größte Hürde, waren erste Verbesserungen zu bemerken.

Er nahm aber dennoch die klassischen Präparate weiter.

Als er einmal die Einnahme dieser Präparate vergaß (nach ca. 1 Jahr) stellte er fest, dass er auch ohne diese Chemie gut auskam. Seitdem nimmt er nur noch die ayurvedischen Präparate. Wie erwartet, ging es ihm damit viel besser, seine Laune und sein Gesundheitszustand machten von da an beachtliche Fortschritte. Er ist mit fast 70 jetzt fitter als

mit 60.

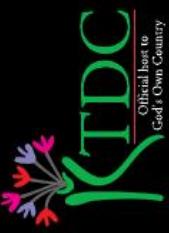
Seit ca. 6 Wochen nimmt er Purnarnava Arishta mit seinem Herzsaft(Arjuna) vermischt. Ich als seine Tochter mischte ihm Purnanavarishta unbemerkt in das gewohnte Präparat. Das Erstaunliche: Es dauerte keine 6 Wochen und sein Verhalten – vor allem in der Weihnachtszeit plätzchen- und stollenorientiert und im Resultat schwer wie ein Elefant unter dem Weihnachtsbaum anzutreffen – änderte sich merklich: Er verschenkte seine Plätzchentüten, trank freiwillig Pfefferminztee, verlangte nach Gemüsesuppen und Salat, tauschte Bier und Limonade gegen frisches Wasser und ging mit meiner Mutter – freiwillig! – spazieren. Er schmiedet neue Pläne, dahingehend weiterhin aktiv bleiben zu wollen, statt in Rente zu gehen. Er will derzeit die Firma noch bis zum 80. Lebensjahr weiterführen.

Interessant sind diese Veränderungen schon als solche, noch interessanter werden sie aber, wenn wir bedenken, dass mein Vater weder vom Purnanarva als solches noch von seinen Wirkungen weiß. Derzeit nimmt er seine Präparate nur, weil er spürt, dass sie ihm gut tun, meine Mutter und das gesamte weitere Umfeld atmen merklich auf.

Ayurvedisch gesprochen: Zuvor hat er bei allen im Umfeld Vata – Störungen ausgelöst, jetzt ist Ruhe eingekehrt.

### Mein Fazit:

Ayurveda wird Dein Leben verändern – egal, ob man bereits darüber Kenntnisse besitzt (wie ich) – oder sich damit überhaupt nicht auskennt (wie mein Vater).



Official Host to  
God's Own Country

HOTELS & RESORTS

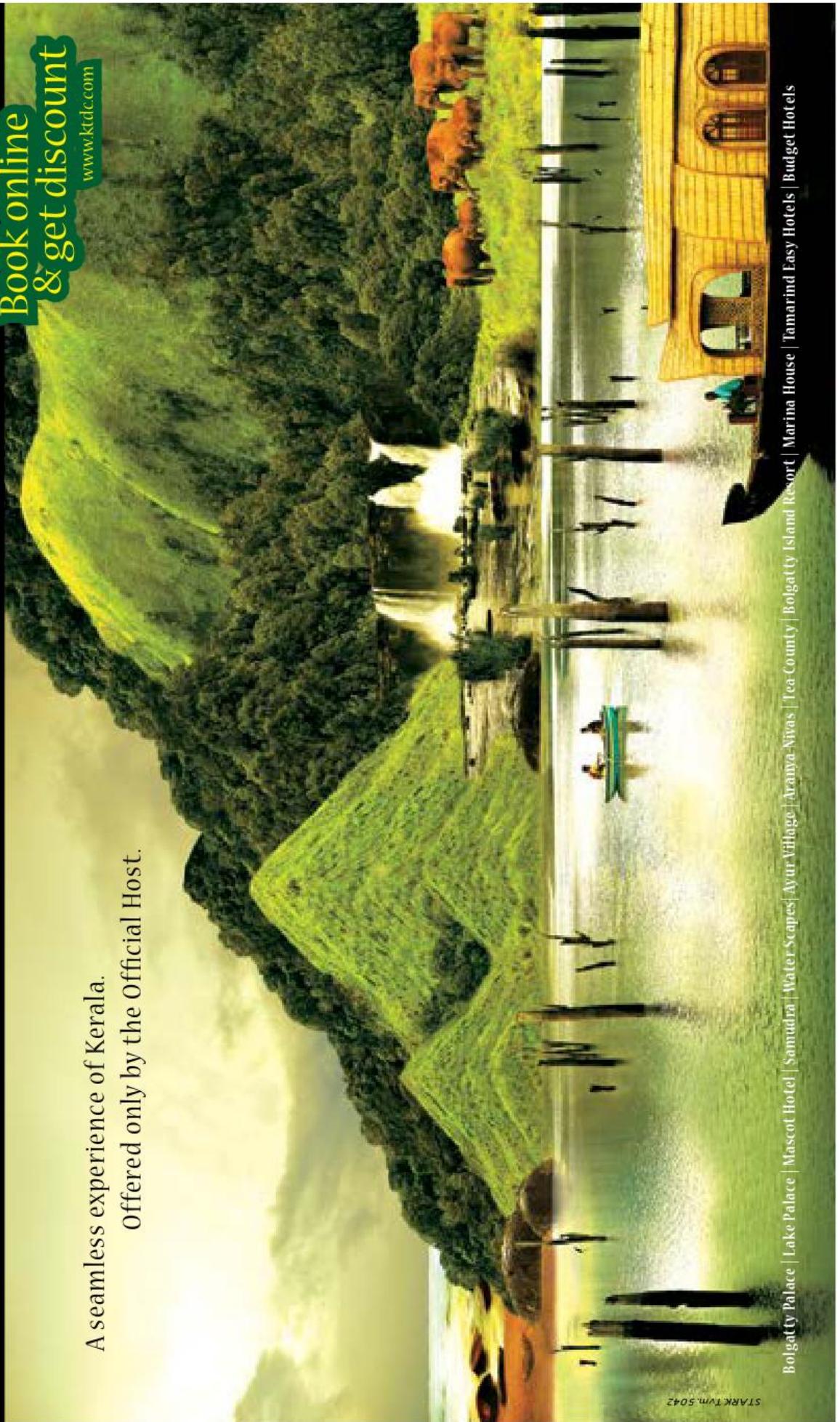
Over 30 properties across the beaches, backwaters, hill stations, wildlife sanctuaries and islands of Kerala

Exclusive tour packages | Authentic Ayurveda | Comprehensive MICE facilities

Central Reservations, KTDC Hotels & Resorts Ltd., Mascot Square, Thiruvananthapuram 695 033, Kerala Phone: +91 471 2316736 Email: centralreservations@ktdc.com

Book online  
& get discount  
[www.ktdc.com](http://www.ktdc.com)

A seamless experience of Kerala.  
Offered only by the Official Host.



STARCK TVM 5042

Boigatty Palace | Lake Palace | Mascot Hotel | Samudra | Tea County | Aranya Nivas | Ayur Village | Water Scapes | Tamarind Island Resort | Tamarind Easy Hotels | Marina House | Budget Hotels

## Wohlfühlen und Verjüngen. Befreien Sie sich von Anspannung und Stress

Inmitten von wunderschönen, ruhigen Landschaftsgärten ergänzt mit ehrwürdiger, traditioneller Architektur, bietet Krishnendu für jeden Gast, der hierher zu Behandlung kommt, eine ganz persönliche und besondere Erfahrung. Hochqualifizierte und erfahrene Ärzte stellen eine hervorragende Behandlung für nahezu alle therapeutischen Anwendungsgebiete sicher. Als Ayurveda-Zentrum mit jahrhundertalter Tradition liegt unser Focus in der medizinischen Heilkunde und Pflege der Gesundheit auf Ganzheitlichkeit – zum Wohlergehen unserer Kunden.

KRISHNENDU ayurveda  
HOSPITAL SINCE 1908

| Ayurveda Zentrum | Ayurveda SPA und Wellness | Schönheits-Salon  
Yoga Zentrum | Kräuter-Garten

call now: +91 9544144199



Chingoli, Karthikapally, Alappuzha (Dist.), Kerala, India, Tel: +91 479 2486337, 2485577 & 2485588,  
e-mail: [info@krishnendu.org](mailto:info@krishnendu.org) [krishnenduhospital@gmail.com](mailto:krishnenduhospital@gmail.com) [www.krishnendu.org](http://www.krishnendu.org)



# Fleischkonsum ist nicht "tabu"



**Generell wird angenommen, dass bei ayurvedischen Kuren, der Fleischkonsum ausgeschlossen ist, und nur eine rein vegetarische Ernährung in Frage kommt..**

**Das ist jedoch ein Missverständnis. Ayurveda beschreibt und orientiert sich in der Medizin und Ernährung auf Basis der drei Doshas (Bioenergien) sowie den fünf Elementen**

**Das Fleisch nicht grundsätzlich „tabu“ ist, soll im folgenden Artikel dargestellt werden.**

Durch die sogen. 10-Punkte-Untersuchung (dasaviddhaparreksha) und die 8-Punkte-Untersuchung (ashtasthaanapareeksha) ist der Ayurvedaarzt in der Lage, die physiologische als auch die pathologische Kondition einer Personen einzuschätzen.

Über notwendige Medizin, Behandlung sowie die Ernährung wird unter Zugrunde-legung von Kondition, Alter, Geschlecht, Lebensstil und dem Zustand der Doshas (Bioenergien) der jeweiligen Person entschieden.

Man muss nicht krank sein, um ayurvedischen Richtlinien zu folgen. Auch gesunde Personen können sich danach richten.

Ayurvedische Aufstellungen beinhalten verschiedene Variationen von Lebensmitteln z.B. Cerealien, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Obst, Gemüse, Geflügel, Rindfleisch, Lamm, sonstige Fleischsorten, Fisch etc, deren Effekt auf die Doshas (Bioenergien) und deren therapeu-

tische Qualitäten. Es gibt nirgendwo einen Hinweis auf reinen Vegetarismus im Kontext.

Fleisch sowie Fleischprodukte wie z.B. der Sud von Hammel oder Lamm, Öl, Fett, Eigelb von gekochtem Ei etc. werden als Teil der ayurvedischen Behandlung ge-nutzt.

Die Ernährungsrichtlinien bei therapeu-tischen Reinigungsmaßnahmen beinhalten maamsa rasa – Fleischbrühe. Faktisch demnach, Ayurveda vertritt nicht aus-schließlich den Vegetarismus. Das heißt somit nicht, dass Ayurveda keine Angaben macht, was den Fleischkonsum betrifft.

Ayurvedische Therapeuten, Gelehrte und Schriften wie z.B. Ashtaangahridaya die, Charaka Samhita und SusrutaSamhita erwähnen Fleischzubereitungen, wie vesa-vaara (bonelesskheema)

Wir können aber auch Charaka das letzte Wort bezüglich Fleischkonsum überlassen: „Fleisch und Fischprodukte

gehören zu der Gruppe, deren regelmäßiger Konsum als kontraindiziert anzusehen ist.

(Dieser Artikel setzt sich jedoch mit ayurvedischen Behandlungsmassnahmen auseinander für die teil-weise andere Richtlinien herangezogen werden)

**Ernährungsrichtlinien:** Wo immer eine Behandlung, Empfehlung oder Vorsorge im Krankheitsfalle ansteht, wird im Ayurveda über die Ernährung "ahara" gesprochen. Diese wird immer mit einbezogen.

#### „Unsere Nahrung sei unsere Medizin und unsere Medizin unsere Nahrung“

“Unsere Nahrung“ hat einen direkten Einfluss auf die Gesundheit und auf die Krankheit“ Die jeweilige Kur basiert nicht auf einem bestimmten Geschmack oder einem Gericht.

Ayurvedische Methoden folgen hier den Basis-Parametern wie Alter, Geschlecht, Körper-Kondition, dem geografischen Umfeld, in der die Person lebt, der physischen Kondition etc. Die analytischen Ergebnisse erfolgen nach der zuvor beschriebenen 10-Punkte-Untersuchung.

Die sieben Kapitel der Ashtaangahridaya, Charaka Samhita und Susruta Samhita erwähnen viele Fleischzubereitungen wie vesavaara (bonelesskheema).

#### Natur der Lebensmittel

Hier werden viele Fragen beantwortet, z.B. die folgenden

- Was ist Nahrung?
- Welche Stoffe können als Nahrung betrachtet werden, und warum?
- Wie unterscheidet sie sich von Medizin? Welchen Einfluss kann sie auf die drei Doshas haben?
- Welches davon ist das Beste, welches das Schlechteste, was ist zuträglich - was nicht - und warum ?

Nicht-vegetarische Gerichte haben Platz neben anderer Nahrung. Sie werden erwähnt als Teil der Kur.

Die Wahl liegt zwischen vielen verschiedenen Arten von Lebensmitteln und nicht zwischen Vegetarischem und Nicht-Vegetarischem

Nach Ayurveda, schließen diejenigen, die sich nicht-vegetarisch ernähren sollen, auch Personen ein, die dünn, dürr oder ausgezerrt sind. Diejenigen, die verschiedene therapeutische Prozeduren oder Reinigungs-Therapien durchzuführen haben und solche mit Verdauungs-beschwerden und krankhafter- bzw., fehlerhafter Gewebeentwicklung.

Nicht-vegetarische Ernährung ist auch angezeigt, wenn Vata-Krankheitsbilder vorliegen, oder Brüche, Wunden und Geschwüre. Daher kann jede/r auch nicht-vegetarische Gerichte zu sich nehmen, die seiner körperlichen

Kondition zuträglich sind. Und somit alltäglicher Teil des normalen Speiseplan sein.

**Generell gibt es also keine Verbote:** An erster Stelle wird bei den nicht-vegetarischen Ayurveda-Gerichten die Fleisch-Brühe erwähnt, denn es ist die leichteste und zugleich schmackhafteste Zubereitung.

Allen Gerichten sollten Gewürze beigegeben werden, denn sie unterstützen die Verdauung. Sie helfen bei der Verstoffwechselung und geben dem Gericht einen speziellen Geschmack und Farbe.

Unter den verschiedenen Fleischsorten wird erwähnt, dass Hammelfleisch vorzuziehen ist, da es dem "menschlichen" Fleisch qualitativ am nächsten ist.

**Die 8-Punkte-Untersuchung beinhaltet:** Untersuchung von Puls, Zunge, Stimme, Haut, Gesicht/Sehen, Körperstruktur, Abfallprodukte (Stuhl und Urin)

**Die 10-Punkte-Untersuchung beinhaltet:** Untersuchung/Feststellung/Berücksichtigung (der 3 Doshas, der 7 Gewebe und der 3 Abfallprodukte) regionale/ geografische und physiologische Einflüsse, Kraft, zeitliche Einflüsse, Verdauungsfeuer, Konstitution, Alter, mentales System, Ernährung

#### Ein einfaches "Hammel-Rezept"



- 200g Hammelfleisch gewaschen und kleingeschnitten
- Lang Pfeffer
- Getrockneter Ingwer
- Gereinigte Wurzeln der PlumbagoRacae (Zentralblatt)
- (wenn erhältlich)
- Koriander 2-5/20g jeweils zerdrückt
- 4 ltr. Wasser
- 100 g Granatapfelkerne
- Gewürze wie Asafoetida, Kreuzkümmelsamen und Steinsalz

Alle Zutaten in 4 ltr. Wasser mischen. Auf kleiner Flamme in einem Tontopf kochen, bis sich die Flüssigkeit auf einen Liter reduziert hat. Durchseihen, mit Asafoetida-Pulver, Kreuzkümmelsamen und Steinsalz würzen. Heiß servieren.

Die Autorin ist Herausgeber des "Kerala Ayurveda Vaidyam" einem vierteljährlichen Magazin der Kerala Ayurveda LTD: Sie ist Phys.Consultant des Sree Rama Krishna Ayurveda-Hospitals, Pulianoor, Pala



# Bacopa Monnieri oder Brahmi - Kleines Fettblatt

“ das Gedächtniskraut

Brahmi - Das kleine Fettblatt - Ist als höchst effektives ayurvedisches Heilkraut für seine Wirksamkeit in der Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit und auch als „Anti-Aging-Kraut“ bekannt

Scientific Name: *Bacopa monnieri* (L.) Penn. syn. *Herpestis monnieria*; *Moniera euneifolia*; *Lysimachia monnierii*.

Kingdom: Plantae;  
Family: Scrophulariaceae  
Genus: *Bacopa*  
Species: *B. monnieri* –Bacopa Monnierii

Weitere Namen: Brahmi, Thyme leaved graticula, Water hyssop, Bacopa, Babies tear, Nirbrahmi, Indian Pennywort, Kleines Fettblatt

Brahmi ist ein ganzjähriges, niedriges, kriechendes Kraut und wächst gewöhnlich in Feuchtgebieten überall in Indien, Nepal, Sri Lanka, China, Taiwan und Vietnam. Es kommt auch in Florida, Hawaii und anderen südlichen Staaten der USA vor. In vielen Variationen wächst es bis zu einer Höhe von 2-3 Fuss, die Zweige sind etwa 10-35 cm lang. Es hat ovale paarige Blätter an einem Zweig. Seine fünf schmalen Blüttenblätter sind weiß-lila. Die Stängel sind weich, fleischig und behaart. Die Frucht ist oval und scharf. Seine Fähigkeit im Wasser zu wachsen, machen es zu einer beliebten Aquarium Pflanze. Die Pflanze findet sich auf Meereshöhe ebenso wie in Höhenlagen bis zu 4.400 Fuß und kann auch einfach kultiviert werden, wenn genügend Wasser und Feuchtigkeit vorhanden ist. Medizinisch genutzt wird die vollständige Pflanze sowie die Blüten und Früchte im Sommer

**Zusammensetzung/ pharmakologische Effekte von Brahmi inkl. Alkaloide, Saponine und Sterole.** Viele aktive Bestandteile : Die alkaloiden Brahmine und Herpestine, Saponine, Da-Mannitol und Hersaponine, Acid A und Monnierin. Andere aktive Bestandteile: incl. Betulic Acid, Stigmastarol, Beta-Sitosterol ebenso wie zahllose Bacoside und Bacopasaponine. Für die kognitiven Effekte von Bakopa sind die Bestandteile Bacoside A und B verantwortlich. Diese steigern die Übertragung der Impulse zwischen Nervenzellen und Gehirn. Der neurobiologische Effekt dieser gefundenen isolierten Moleküle erhöht die Protein Kinese und neue Protein Synthese, speziell in den Zellregionen des Gehirns, die mit dem Langzeitgedächtnis zusammenhängen.

**B**rahmi-Kleines Fettblatt ist sehr bekannt für die Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit, des Gedächtnisses und der Konzentrationsfähigkeit und schützt die Gehirnzellen.

Nach Ayurveda ist es bitter, scharf, erhitzend, emetisch, laxativ und süß bei der Verdauungswirkung

Acharya Sushruta beschreibt dieses Heilkraut als sehr nützlich bei „Rakta Pitta“ hämorhagische Diathese/Neigung zu Blutungen, Herz unterstützend, Hautproblemen,

Fieber, Asthma, Bronchitis sowie Harn- und Verdauungstörungen. Außerdem erwähnt er die große Wirksamkeit zur Verbesserung der Gehirn- und Gedächtnisleistung sowie die verjüngenden Effekte bzw. Anti-Aging-Kraut

Brahmi beruhigt überschüssiges Vata und Pitta. Es regeneriert und vitalisiert die Gehirnzellen, entgiftet, entfernt Nervenblockaden. Es hat

einen nährenden Effekt auf das Gehirn. Es verbessert die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit. Es wird vielen ayurvedischen Rezepturen als krampflösendes Mittel beigegeben

Neueste Forschungen ergaben, dass die Wirksamkeit von Brahmi in erster Linie den kognitiv-steigernden Effekten, und zwar speziell in der Gedächtnisleistung und der Lern- und Konzentrationsfähigkeit zugeschrieben werden können. Die Ergebnisse entsprechen den traditionellen ayurvedischen Forderungen.

Brahmi erhöht den Serotonin-Spiegel, eine Gehirnleistung, die der Entspannung dient. Es ist einzigartig in seiner Fähigkeit, mentale Prozesse zu stärken und gleichzeitig Stress und Nervosität zu reduzieren. Damit ist Brahmi sehr gut einsetzbar bei z.B. stressvoller Arbeit im Studium etc., wo gedankliche Klarheit ebenso wichtig ist wie bei Arbeit unter Druck oder zeitlicher Anspannung.



## Anwendung und Vorteile von Brahmi

- Brahmi hat sich sehr gut bewährt bei Angst-Neurosen, geistiger Ermüdung und kann signifikant den IQ Level erhöhen. Verhaltsauffälligkeiten und mentale Konzentrationsfähigkeit bei Kindern behandeln.
- Brahmi unterstützt die mentale Klarheit, Selbstvertrauen, Erinnerungsvermögen und Gedächtnisleistung. Demgemäß wird es häufig von Studenten genutzt.
- Brahmi wird weiterhin genutzt bei Epilepsie, Schlaflosigkeit, Asthma und Rheumatismus.
- Studien haben gezeigt, dass sich Brahmi auch bei Krebs einsetzbar ist.
- Brahmi ist effektiv bei Krankheiten wie Bronchitis, Asthma, Heiserkeit, Arthritis, Rheumatismus, Rückenschmerzen, Verstopfung, Haarausfall, Fieber, Verdauungsproblemen usw.
- Brahmi ist von bitterem Geschmack, in Indien wird die Pflanze in Salaten und Suppen, als gekochtes Blattgemüse oder sauer eingelegt verwendet
- Forschungen haben ergeben, dass Brahmi antioxidativ und herunterstützend wirkt
- Die Pflanze wird auch bei vielen Hautproblemen, Ekzemen, Psoriasis-Schuppenflechte, Abzessen, Harnproblemen genutzt, und soll auch das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln fördern.

« Rosemarie Kelle

**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 | <p>: The Newspaper is owned by F M Media Technologies Pvt Ltd, a Private Limited Company.<br/>           who owns the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital.</p> |

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

20.02.2015

Benny Thomas  
Publisher



Eine hochgeschätzte Tradition  
Ayurveda & Siddha Heilkunde  
in authentisch reinster Form



**Spezielle Anwendungen für**

Rheumatismus - Frauenleiden - Rückenprobleme  
Knie-Beschwerden - Spondylosis (Morbus Bechterew)  
Gewichtsmanagement - Hautkrankheiten  
Sinusitis - Migräne

Spezial Medizin entwickelt von  
Research and Mystical Vision



Hervorragende Fachärzte und  
Erfahrene Therapeuten



**Santhigiri Ayurveda Hospital & Research Institute**  
**Santhigiri Siddha Medical College**

Santhigiri P.O., Thiruvananthapuram - 695 589

📞 +91 471 2719342, 8606833000, 8606844000, 8606855000

✉️ [sahritvm@gmail.com](mailto:sahritvm@gmail.com), [siddhahospital.santhigiri@gmail.com](mailto:siddhahospital.santhigiri@gmail.com)

🌐 [www.santhigiriashram.org](http://www.santhigiriashram.org)

**Buchungen/Informationen/Anfragen - Tel: +91 9249422125**



# Für strahlende Schönheit

“Srothram na thruptham bahugeethavaadyai  
Chakshu na thruptham bahuroopadrushtaya  
Ghraanam na thruptham bahupushpavaasai  
Jihva na thruptha shadbhojanena”

Selbst wenn wir in perfektes Musikstück gehört, wunderschöne Dinge gesehen, Wohlgerüche wahrgenommen und delikat gespeist haben – sind wir immer wieder auf der Suche nach noch mehr Vollkommenheit nach noch mehr strahlender SCHÖNHEIT

Das ayurvedische “Schönheits-Konzept” gründet sich auf Ganzheitlichkeit.

Nur ein gesunder Körper und Geist hat wirklich Ausstrahlung und Vitalität. Ayurveda verfügt hier über ein reichhaltiges Angebot für jede HAUT.

Nach Ayurveda besteht die Haut aus sieben Schichten, die vom Gewebe rakta dhatu (Blut) abgeleitet werden: avabbhaasini, lohitha, swetha, thaamra, vedini, rohino und maamsadhara.

Das bedeutet im Krankheitsfall, das jede dieser Schichten befallen werden kann und entsprechende Behandlung benötigt. In der Gesichtshaut dominiert das pitta-Dosha (Bioenergie) und zwar speziell Bhraajaka pitta. Eine Aggravation der Doshas (Bioenergien) kann Hautprobleme verursachen: z.B. durch erhöhtes Vata dosha können sich Hautrisse bilden. Pickel und Akne lassen sich oft auf erhöhtes Kapha dosha zurückführen.

Acharya Shangadhara (Ayurv. Gelehrter) erwähnt varnya lepa, eine Salbe zur Verbesserung der Hautbeschaffenheit. Eine Gesichtspackung mukha lepa nährt

die Gesichtshaut vorzüglich und sorgt für genügend Feuchtigkeit. Die verschiedenen Kombinationen der Inhaltsstoffe richten sich nach der jeweiligen Haut-Kondition

“Dravyamaardram shilaapishtam sushkam va sadravam thanu

Dehe pralepanaardham thallepa ithyuchyathe budhe”  
Für lepa (Packung) werden feuchte Medizinzutaten und trockene Zutaten, mit Wasser vermischt. Weitere Flüssigkeiten hinzugegeben, zu einer Paste vermischt und äußerlich appliziert.

Die Inhaltsstoffe der Gesichtspackungen wirken entgiftend (reinigend)

Und die aufgebrachten Mikro-Elemente können helfen, Falten zu entfernen und die Gesichtshaut weich machen.

Eine schnellere und effektivere Wirkung lässt sich erzielen, wenn die Lepa/Packung mit abwärts gerichteten Streichungen aufgebracht wird. Die Packung sollte etwa daumendick (angulam) sein. Die Aufnahme in den Körper erfolgt über die Haarwurzeln (roma koopam) und wird über die (Schwitz) wörtlich Poren swedovaha srothas absorbiert

Behandlungen wie abhyanga –Ölmassage und udwarthana – Pulvermassage sind höchst effektiv gegen frühzeitiges Altern und verbessern den Hautbeschaffenheit.

**Heilkräuter für einen schönen Teint und gute Hautbeschaffenheit sowie zur Reduzierung von dunklen Verfärbungen**

<b>Sanskrit name</b>	<b>Botanical name</b>
Sthula elam	Amomum sabulatum
Kushtam	Sassurea lappa
Jadamamsi	Nardostachys jadamansi
Thwak	Cinnamomum tamala
Jathiphalam	Myristica fragrans
Naaga	Messua nagassarium
Devadaaram	Cedrus deodara
Sookshma elam	Elettaria cardamomum
Priyangu	Callicarpa macrophylla
Hreeveram	Coleus vetiveroides
Shati	Kaempferia galangal
Punnagam	Calophyllum inophyllum
Vyaakhranakha	Ipomoea pes-tigridis
Kumkumam	Crocus sativus

Alle oder einige der vorgenannten Kräuter pulverisieren, oder mit Aloe Vera-Saft oder Eiweiß zu einer Paste vermischen.

**Bei fettiger Haut**

<b>Sanskrit name</b>	<b>Botanical name</b>
Chandanam	Santalum album
Lodhram	Symplocus cochinchinensis
Vacha	Acorus calamus
Rakthachandanam	Pterocarpus santalinus
Dhanyakam	Coreandrum sativum
Manjishta	Rubia cordifolia

Alle oder einige der vorgenannten Kräuter pulverisieren, oder mit Gurken- oder Orangensaft zu einer Paste vermischen.

**Bei trockener Haut**

<b>Sanskrit name</b>	<b>Botanical name</b>
Devadaaram	Cedrus deodara
Chandanam	Santalum album
Laksha	Lac
Agaru	Aquilleria agallocha
Usheeram	Vetiveria zizanoides



**Tipps für die Haut- und Schönheitspflege**

Bei fettiger Haut: Mischung aus 1 Eßlöffel Zitronensaft, 1/2 Teelöffel Honig sowie einigen Tropfen Milch

Für eine frische und weiche Gesichtshaut: Eine Mischung von 1 Teel. Turmeric-Kurkuma-Pulver, Sandelholzpulver, Gram-Flour (Gram Mehl)

und Honig eine Stunde vor dem Bad anwenden.

Bei Pigmentflecken und Akne: Pulver von rotem Sandelholz, Rubia cordifolia, Symplocus cochinchinensis, Sassurea lappa und Callicarpa macrophylla

Ein hervorragendes Verjüngungsmittel ist eine Paste von shaastika shaali (versch. Reissorten in 60 Tagen geerntet) in Kuhmilch gekocht

mit Sandelholzpulver, badam Paste, Turmeric/Kurkuma und etwas Mentha arvensis versetzt

Eine Gesichtspackung wirkt nur, wenn sie feucht ist. Sobald sie antrocknet, unbedingt abwaschen, da sie sonst die Haut schädigen würde.

« Rosemarie Kelle

Der Autor arbeitet als niedergelassener Mediziner im Nagarjuna Ayurvedic Center, Kalady (Kerala)



# BANANE

## DIE GOLDENE SCHÖNHEIT

Die Banane ist eine der bekanntesten Früchte und wird als vierthöchstes Ernteaufkommen gezählt.

In dieser Gattung gibt es einige Sortenbezeichnungen : *Musa*, Familie *Musaceae*. Die meisten essbaren, gewöhnlich samenlosen Bananen gehören zu der Spezies *M. accuminata* Colla oder Hybrid *M. X paradisieaca* L.

Essbare Bananen kommen aus der Indo-Malaysia Region. Es wird angenommen, dass sie erstmalig im 10.Jh. nach Europa gekommen sind. Im frühen 16.Jh. brachten portugiesische Seeleute die Pflanze von der westafrikanischen Küste nach Südamerika. Verschiedene Sorten der Pazifikregionen kamen dann nach Ost-Indonesien, von wo sie sich auf die Marquesas Inseln und stufenweise nach Hawaii ansiedelten.

Es gibt über 400 Sorten der Banane, sie ist die größte krautartige Blütenpflanze. Viele Sorten sind ganzjährig. Jeder Teil der Bananenpflanze kann verwendet werden. Einige Sorten, z.B.

M.Basjoo Sieb. und Zucc of Japan, M.ornata Roxb., die in Pakistan und Burma beheimatet sind, wachsen lediglich als Zierpflanze oder als Faserpflanze. M.textilis Nee von den Philippinen wird nur als sogenannte Faserpflanze gepflanzt und wird zur Herstellung von starken Seilen und dünnen Teebeuteln genutzt. Die Bezeich-

nung Banane bezieht sich gewöhnlich auf süße Dessert-Bananen. Kultivierungen mit kräftigeren Früchten werden Kochbananen genannt. In Indien sind die Bezeichnungen nach ihrer jeweiligen Nutzung eingeteilt, entweder als Dessert oder zum Kochen.

Indien ist der führende Produzent von Bananen in Asien, mit Früchten verschiedener Arten und Farben. In Südinien ist die Banane oft Teil einer Diät und wird auch als Snack bezeichnet. Ebenso gehört sie zu den festen Früchten, die schon Kindern gegeben werden.

Aufgrund ihrer Kapazität zur fortwährenden Reproduktion wird die Banane bei den Hindus als Symbol der Fruchtbarkeit und des Erfolgs gesehen. Ihre Blätter und Früchte werden auf den Stufen des Hauses während der Hochzeitszeremonien aufbewahrt. Sie wird auch am Rand oder einer Ecke von Reisfeldern als bewahrende Schutzpflanze eingesetzt.

**Beschreibung:** Die Bananenpflanze ist ein großes kräftiges "Kraut" mit einem fleischigen, saftigen Stamm, der von einer Art Blatt-Zylinder umgeben ist und kann eine Höhe von 20-25 Fuß (bis zu 2 m) erreichen. Die Pflanze reproduziert sich immer wieder neu.

Die glatten, weichen und elliptischen ca. 5-15 Blätter sind spiralförmig angeordnet. Das schnelle Pflanzenwachstum beträgt bei warmen Wetter/Woche in der Höhe 9 Ft. und 2 Ft. in der Breite. Die Blattfarbe ist grünlich, grün mit braunen Flecken, oder grün auf der Oberseite und darunter rot-purpur

Der Blütenstand wächst aus der mittleren Spitze des Pflanzenstamms. Zunächst ist es eine große, länglich ovale Form mit purpurfarbener Knospe. Wenn sie sich öffnet sind feine, schlanken, weiße Blüten sichtbar, die doppelreihig angeordnet sind. Jede ist mit einem dicken, wachsartigen Haube bedeckt, die außen prupurfarben und innen tiefrot ist. Weibliche Blüten befinden sich in den unteren 5-15 Reihen. Darüber befinden sich einige neutrale Blüten.

Männliche Blüten sind in den oberen Reihen.

Etwa einen Tag, nachdem sich die Blütenhaube geöffnet hat fallen die männlichen Blüten herunter.

Die jungen Früchte entwickeln sich aus den weiblichen Blüten und alsbald gibt es schön gewachsene Früchte. Die Farben verändern sich mit der Reife von dunkelgrün zu gelb oder rot. Die bekannten Sorten sind generell ohne Samen. Bananensamen werden nur für Zuchtprogramme genutzt, die Knollen für die Pflanzung. Essbare Bananen wachsen in tropischen oder nahe tropischen Regionen, etwa im Bereich zwischen dem 30ten Breitengrad Nord und dem 30ten Breitengrad Süd. Innerhalb dieses Bandes gibt es verschiedene Klimabedingungen von Trockensaison und unterschiedlichen Temperaturen bis zu Niederschlagsgebieten.

Eine angenehmes Klima für die Bananen ist eine durchschnittliche Temperatur von 26-27 Grad Celsius und durchschnittlicher Niederschlag von 10 cm/Monat. Die Trockensaison sollte nicht mehr als drei Monate betragen.



## MEDIZINISCHER GEBRAUCH

Nach Ayurveda ist die Banane süß, zusammenziehend und kühlend. Der erste Verdauungseffekt ist sauer. Sie ist weich, schwer und wirkt abführend, wenn sie im Übermaß verzehrt wird. Sie erhöht Pitta und Kapha und senkt Vata.

In Indien wird Bananensaft von der Knolle exxtrahiert und gilt als Hausrezept bei Gelbsucht,

(manchmal wird Honig zugesetzt) und bei Nierensteinen.

Sie enthält die wertvollen Vitamine A, C und B6 sowie Kalium. Eine durchschnittliche Frucht von 125g hat etwa 75% Wasser und 25% Trockengehalt. Bananen enthalten Rohrzucker (Sucrose) Fruktose und Glucose sowie ein Protein, Tryptophan, dass im Körper zu Serotonin umgewandelt wird. Dies kann bei Depressionen unterstützen.

Bananen haben 116 Kilokalorien, 27.2 g Carbohydrate, 1.2 g Protein, 03 g Phosphor,

036g Eisen, 88mg Kalium und 36,6 mg Sodium bezogen auf

100g Frucht.

Nur die rohe Frucht wird bei chronischen Geschwüren verwendet. Sie neutralisiert Säure und reduziert Irritationen der Magenschleimhaut.

Alle Teile der Bananenpflanzen können medizinisch genutzt werden. Die Blüten werden eingesetzt bei Bronchitis, Harngesbeschwerden und Ruhr. Gekochte Blüten werden bei Diabetes genutzt. Der zusammenziehende Pflanzensaft wird in Fällen von Hysterie, Epilepsie, Lepra, Fieber, Blutungen, akuter Ruhr und Durchfall sowie auch bei Hammorrhoiden und Insektenbissen. Die jungen Blätter werden als Packung bei Verbrennungen oder anderen Hautirritationen eingesetzt. Die astringierende Asche von unreifen Schalen und Blättern in der Behandlung von Ruhr, Durchfall oder bei bösartigen Geschwüren. Die Wurzeln sind angezeigt für Patienten mit Verdauungsproblemen oder bei Ruhr. Mit Samenschleim der Banane wird in Indien Durchfall behandelt.

## ALS NAHRUNG

Die reife Banane wird unterschiedlich verwendet. Einfach geschält und gegessen, oder kleingeschnitten in Fruchtsalaten, auf Sandwich, für Vanillesoßen/Cremes und in Gelantine. Sie wird zerdrückt und in Eiscremes, Brot, Muffins und Crème-Kuchen verwendet. Reife Bananen werden oft auch längsseitig aufgeschnitten, gebacken oder gebraten und serviert (evtl. mit einer Garnitur von braunem Zucker oder Erdnussstücken) als Beilage zu Schinken und anderem Fleisch. Bananen können auch sehr dünn aufgeschnitten werden und mit Zitronensaft und Zucker zu Marmelade oder Soße verkocht werden, und zwar unter ständigem Rühren von rd. 30

Min., bis die Mischung geliert.

Essen Sie täglich eine Banane. Damit erhält der Körper 8 notwendige Aminosäuren, die er selbst nicht herstellen kann.

Bewahren Sie Bananen auf einem Fruchtteller im Wohnraum bei Raumtemperatur auf. Wenn die Bananen schneller reifen sollen, legen sie sie in die Sonne. Nie-mals Bananen im Kühlschrank aufbewahren, wie z.B. andere tropische Früchte, Tomaten und Paprikaschoten. Bei Temperaturen unter 8 Grad Celsius zerfällt die Frucht von innen. Bei Aufbewahrung im Kühlschrank wird sie nicht reifen und schwarz werden.



\*Courtesy: . Julia F. Morton, Miami, FL. (Fruits of warm climates-1987)

In Patan there is a structure called Rani Ki Vav. An elaborate step-well. So ornate are its walls, it almost feels like one is in a temple. I asked for the architect's name and no one seemed to know. I asked about the sculptors. Even their names were unknown. Here, art precedes the artist. The creation is above the creator!





# AYURVEDISCHE HAUTPFLEGE

## *Die Haut als Spiegel der Gesundheit*



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

### Wie sieht ihre 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" (Starke/Kraft)

Die Haut ist unser größtes Sinnes-Organ. Sie dient in ihrer Hauptfunktion als Schutzhülle 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 vorrangig 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-Haut-eigenschaften (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 Faltenbildung. Für die Hautpflege bietet sich medizinisiertes 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 Hautunreinheiten. Würzige- scharfe sowie frittierte Nahrung möglichst vermeiden 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 Verschlackungen 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 verstop-

fen, 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

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



## Do's

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

## Don'ts

- a) Keine rauen/scharfen 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

“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.

Autoren – Kerala Ayurveda Ltd., Aluva Kerala

# AYURVEDA das indische Gesundheitssystem

Von der Prävention bis zur erfolgreichen Behandlung chronischer Krankheiten

Rosemarie Kelle – Ayurveda Consulting



## A

**YURVEDA** gehört zu den ältesten Medizin- und Gesundheitssystemen der Menschheit. Hier hat auch unsere moderne Schulmedizin ihren Ursprung.

**Ayurveda** die „Wissenschaft vom langen, gesunden Leben“ bietet ein umfassendes Lebenskonzept und ein vollständiges und ganzheitliches Medizinsystem. Durch genaues Studium und Beobachtung der Zusammenhänge zwischen Mensch und entwickelte sich im Lauf der Jahrhunderte einzigartiges, ayurvedisches Wissen. So brachte Ayurveda die wohl umfassendste ganzheitliche Gesundheitsslehre hervor, die wie 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 in der westlichen Welt erkennt man zunehmend die Bedeutung dieser Zusammenhänge für das menschliche Wohlbefinden, zumal bei verschiedenen Krankheitsbildern ayurvedische Behandlungen **beachtliche** und **dauerhafte** Erfolge zeigen.

**Ayurveda** stand lange Zeit häufig nur für eine schöne Ölmassage; ist aber viel mehr. Eher weniger bekannt ist, dass es sich hier um eine vorbeugende Gesundheitspflege sowie um eine umfassende ganzheitliche medizinische Heilkunde handelt, jedoch wird diese jahrtausend alte Wissenschaft bei uns als hochkarätige Medizin immer bekannter und anerkannter.

So können mit ayurvedischen Massnahmen viele unserer typischen Zivilisationskrankheiten und chronischen Leidern erfolgreich behandelt werden. Hinzu kommt die umfassende Gesundheitsvorsorge Komplexes Kernstück ist die Lehre von den Doshas (Vata, Pitta, Kapha) und der individuellen Konstitution.

Das **ayurvedische Arztstudium umfasst fünf Jahre** an einer der medizinischen Hochschulen des Landes und ein Jahr Praktikum an einem Krankenhaus Studienfächer sind u.a.

**Allgemeinmedizin, Frauen- und Kinderheilkunde, Psychiatrie, Krankheiten von Kopf und Nacken mit Augenheilkunde, Chirurgie, Toxikologie und Verjüngungstherapien**

Wichtig ist auch zu betonen, dass **Ayurveda** sich weder von anderen Heilmethoden abgrenzen, noch als Allheilmittel verstanden werden will.

So arbeiten heute viele führende ayurvedische Ärzte mit schulmedizinischen Techniken, um höchstmögliche genaue Diagnosen stellen zu können. Röntgen, CTM, Blut-, Blutdruckuntersuchungen, Urinchecks gehören in Indien zum ayurvedischen Alltag. Der korrekten Diagnose und Durchführung der Therapien kommt grösste Wichtigkeit zu.

Wer die ayurvedische Medizin lediglich als südasiatische Variante einer Naturheilkunde betrachtet, wird ihr deshalb nicht gerecht.

Das vorliegende Ayurveda Spezialheft bietet dem Leser viel Information über den authentischen und traditionellen Ayurveda, seine Philosophie und Behandlungsmethoden.

Rosemarie Kelle – zertifizierte Ausbildung in Indien und Deutschland  
 Ayurveda Consulting | Naturopathy & Vitametik  
 33719 Bielefeld – Tel. 0521-9344388  
[www.keralatraditions.de](http://www.keralatraditions.de), [www.vitametik-kelle.com](http://www.vitametik-kelle.com)  
 Mail : [ayur-natur@t-online.de](mailto:ayur-natur@t-online.de)



## Psoriasis

# Schuppenflechte der Haut

Dr. PK Lathika



BAMS (Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery)

MDHA (Master's Diploma in Hospital Administration)

PGCR (Post-Graduate Certificate in Rehabilitation)

Dr. Lathika kann auf 16 Jahre Erfahrung zurückblicken und ist seit 2001 autorisierte medizinische Mitarbeiterin in der Indischen Space Forschungs Organisation. Sie ist ausserdem medizinische Beraterin in vielen staatlichen und privaten Institution und Gründerin des Sarathy Ayurveda Klinik, Aluva.

**W**eltweit leiden Menschen an der Psoriasis-Schuppenflechte- die nach Ayurveda unter die Kategorie "Kushtam" fällt, eine Krankheit, die schwierig zu kurieren ist. Zurückzuführen ist sie auf erhöhtes Vata und Kapha.

Psoriasis/Schuppenflechte ist eine entzündliche Hautkrankung, die Hautrötungen und silbrige Schuppen an geschwollenen Hautpartien, an der Kopfhaut, Ellbogen, Knien und dem unteren Rücken hervorruft. Sie ist nicht ansteckend, jedoch manchmal genetisch bedingt. Bei manchen Menschen entwickelt sich eine Psoriasis-Arthritis, eine entzündliche Erkrankung der Haut und der Gelenke.



**Ursachen und Symptome :** Anfänglich zeigen sich oft nur kleine, schmale Punkte auf der Haut, die einem Mückenstich ähneln bzw. wie eine kleine Fischschuppe aussehen. Nach dem Auftragen einer Hautsalbe verschwinden sie manchmal, kommen aber nach einer Weile wieder zum Vorschein. Inzwischen hat sich die Psoriasis/Schuppenflecht dann oft über den gesamten Körper verbreitet, die Stellen haben sich deutlich vermehrt. Manche Patienten entwickeln auch Ödeme im Gesicht und an den Gliedmaßen.

Gelegentlich fallen auch die Kopf- und Schnurrbarthaare und die Haare der Augenbrauen aus. Rote Flecken mit silbrigen Schuppen erscheinen gewöhnlich an den Knien, Ellbogen und auf der Kopfhaut. Beim Versuch, die Schuppen zu entfernen entstehen oft blutige Punkte.

VK.Sasi, ein 55-jähriger Regierungs-Angestellter aus Njarakkal, Ernakulam kam zu mir mit Beschwerden, wie Hautjucken, Hautschuppen und Rötungen am ganzen Körper und Hautverfärbungen in verschiedenen Bereichen. Dieser Zustand verschlimmerte sich noch und verbreiterte sich auf Gesicht, Kopfhaut und die Fußsohlen. Das ging nun bereits seit 16 Monaten so. Achtzehn Jahre zuvor hatte er die gleichen Problemen und vorübergehende Erleichterung durch klassische Medikation. In den letzten Jahren kam es jedoch zu einem Rückfall und der Patient litt körperlich als auch zunehmend psychisch. Hinzu kamen Schlaflosigkeit und Depressionen.

Symptome waren leichtes Schwitzen, Jucken, Hautverfärbungen im Gesicht und am Körper sowie schupige Läsionen. Lipid-Profil und Blutzucker-Level waren normal. Der Leberfunktionstest zeigte erhöhte SGOT und SGPT-Werte.

Der Patient zeigte eine Vata-Pitha-Konstitution. Vata-Kapha-Dosha war erhöht. Zusammenhänge bei der Kondition sind Blut (Rakta) Knochenmark (Majja) und Knochen (Asthi) Seine Verdauungskraft war sehr schwach und im Körper waren Verschlackungen vorhanden. (Ama) Ich konnte daher eine Psoriasis diagnostizieren.

Meine Behandlung begann mit Shaddharana Choornam (feines Kräuterpulver) für die Entgiftung. Für die Korrektur der Leberfunktion wurde patolakaturohinyadi kwatha zusammen mit aarogyavardhini vati und maanasamithram vatakam eingesetzt

Die Leberwerte hatten sich nach 10 Tagen normalisiert. Er erhielt noch für die Entgiftung eine Medikation von: vilwadi gulika zusammen mit mahathikthaka und aaragwthadi kwatham. Haridrakhandam Dadurch ergab sich eine symptomatische Verbesserung.

In dieser Phase der Behandlung war nun eine Reinigungs-Therapie (sodhana) sehr wichtig. Die Behandlung begann mit mediziniertem Ölgüssen (snehapam) mit kalyanaka ghritam für eine gute körperliche und mentale Befindlichkeit, gefolgt von mildem Dampfbad.

Einläufe mit Avipthay choornam (med.Kräuterpulver) sowie eine beruhigende Therapiebehandlung "samana chikithsa" folgten. Bei der Samana Therapie wird eine spezielle Diät verordnet, die die erhöhten Doshas behandelt. Hinzu kamen thakra dhara, wobei medizinische Buttermilch auf den Körper aufgebracht wird, ebenso wie kashaya dhara, eine pflanzliche Abkochung.

Mit diesen Behandlungen konnten zwar die Schuppen reduziert werden, die Verfärbungen blieben jedoch zunächst bestehen. Auch der Schlaf des Patienten normalisierte sich allmählich.

In der letzten Phase der Therapie wurde der Körper mit medizinisierten Flüssigkeiten (sekam und murivenna) und der Kopf Kräuterpackungen (thala pothichil) behandelt.

Mit diesen Behandlungen konnte der normale Zustand des Patienten hergestellt werden und er verließ die Klinik "mit einem Lächeln". Für die Folgebehandlung ordnete ich für einen Monat kwatham und aragwadha mahathikthakam ghritham mit rasamanikyam 20 mg. Seine Kondition ist nun annähernd normal. Seit über einem Jahr hat es nun keinen Rückfall mehr gegeben.





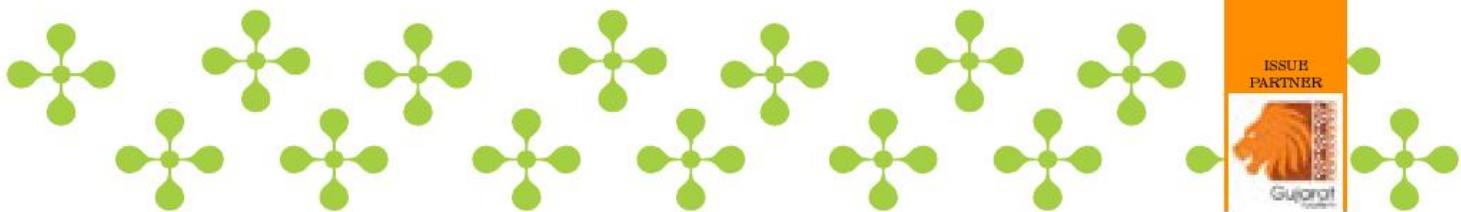
Rosemarie Kelle – Ayurveda Consulting und Naturopathy

**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

## Ganzheitliches Lebenskonzept Gesundheitslehre und Heilkunde

*Von Rosemarie Kelle - Ayurveda Consulting | Naturopathy*

## 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 Zuwidderhandeln 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 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.



# Kerala

....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 Heilpflanzen 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 medizinisierten 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.

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.

**PANCHAKARMA** bedeutet „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

**Vasti** oder **Asthapanam/Anuvsanam** – Medizinischer Einlauf u.a. mit Öl

**Nasyam** – Naseneinlauf - dabei werden u.a.

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

**Raktamoksham** – Blutausleitung / Aderlass

Vor diesen intensiven Behandlung erfolgt eine Vorbereitung, z.B. durch Ölankwendungen, Dampfbäder etc. bei denen Ablagerungen und Schlacken gelöst und ausgeleitet werden, diese 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 Über-

wachung erforderlich ist.

#### 24-Stunden-Einsatz

In diesen Einrichtungen stehen „rund um die Uhr“, Ärzte, Krankenschwestern und Pfleger zur Verfügung. Das gilt auch für das gut ausgebildete Massagepersonal. Die Spezial-Küche bereitet ayurvedisch-vegetarisches Essen authentisch zu.

Die besonders aufmerksamen Behandlungen und die Fürsorge wird dem Patienten gut tun, beruhigen und tiefes Vertrauen geben, welches in hohem Masse zur 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 ggf. auch weiterführende Vorschläge für zu Hause.

Idealerweise sollte die Kurduer nicht weniger als 3 Wochen/21 Tage betragen.

Rosemarie Kelle Ayurveda | Naturopathy | Vitametik (zertifizierte Ausbildung in Deutschland/Indien)  
[www.ayur-natur.de](http://www.ayur-natur.de) und [www.vitametik-kelle.com](http://www.vitametik-kelle.com) Mail: [ayur-natur@t-online.de](mailto:ayur-natur@t-online.de) Fon 0049-521-93 44 388

### 17. Internationales Ayurveda Symposium, 18t. - 20. September 2015

#### 1. öffentliche Konferenz zu Ayurveda am 20. September 2015

#### 2. Internationales Ayurveda Forschungsseminar (IRSA), 20. - 21a. September 2015



16th International  
**Ayurveda Symposium**  
with 1st International  
Research Seminar  
on Ayurveda  
(IRSA)

12. - 15. September 2014, Birstein (Germany)

Seit 17 Jahren in Folge organisiert die Europäische Akademie für Ayurveda unter der Leitung von Mark Rosenberg dass internationale Ayurveda Symposium in Birstein. Dieses Symposium zählt zu den wichtigsten Ayurveda-Konferenzen in Europa; in der wundervollen Landschaft des Vogelberg trifft sich die Elite des Ayurveda am einzigartigen Campus der Akademie.

Spannende Vorträge und Workshops von international renommierten und herausragenden Persönlichkeiten des Ayurveda aus Europa, Indien und anderen Ländern der Welt, wechseln sich ab mit anregenden Podiumsdiskussionen und einem individuellen Austausch in der inspirierenden Atmosphäre der Akademie.

Die Schwerpunkt-Themen 2015 eröffnen ganzheitliche Dimensionen der praktischen Integration der ayurvedischen Heil- und Lebenskunst für ayurvedische Ärzte, -Therapeuten und -Coaches:

- Erkrankungen und Therapien der Atemwege
- Ayurvedische Heilansätze der Ordnungstherapie und Chronobiologie
- Kalari & Co. – der südindische Ayurveda-Weg
- Phytotherapie und Signaturenlehre westlicher und ayurvedischer Heilkräuter

Erstmals bietet das Symposium auch ein Extra-Programm für die interessierte Öffentlichkeit. Die Vorträge führen praxisorientiert in die ayurvedische Gesundheitslehre ein und geben ganzheitliche Anregungen für einen gesunden Lebensstil.

Im Rahmen des Symposiums findet auch das 2. Internationale Ayurveda Forschungsseminar (IRSA) unter der Leitung von Dr. Antonio Morandi (Italien) und Ram Manohar (Indien) statt. Das erste Forschungsseminar wurde weltweit mit viel Aufmerksamkeit von internationalen Wissenschaftlern und Universitäten wahrgenommen.

Diese drei Symposien werden auf dem wachsenden Campus der Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein stattfinden. Die Akademie eröffnet diesen Sommer das größte reine Ayurveda-Kurzentrum in Europa. Der neue Gebäudekomplex verdoppelt die Fläche der Akademie und erlaubt die parallele Durchführung von Kuren und Ausbildungsprogrammen. Das 17. Internationale Ayurveda Symposium - die wichtigste Fachkonferenz für Ayurveda-Spezialisten in Europa - ist die richtige Gelegenheit, dieses besondere Ereignis zu feiern und gleichzeitig, gemeinsam mit der wachsenden Ayurveda community, in die Tiefe des ayurvedischen Wissens einzutauchen.



# Öl-Anwendungen, Gesunde Ernährung Körperübungen – die Ayurvedische Routine „Dinacarya und Rutycarya“ sorgt für eine harmonische Lebens-Balance in unserer unruhigen Welt.



O.J. George  
Consulting Editor

## Wer

in unserer heutigen, schnellebigen Zeit die Notwendigkeiten einer gesunden Lebensweise ignoriert, muss sich nicht wundern, wenn Beschwerden und Krankheiten an Körper und Seele die Folgen sind.

Unserem täglichen Stress kann man mit verschiedenen ayurvedischer Tages- und Jahrszeiten-Routine etwas entgegen setzen und so ein gesundes und glückliches Leben führen, ob als Einzelperson oder als Familie.

Unsere Gesundheit wird durch unseren stressigen Lebensstil maßgeblich beeinflusst. Natürliche und einfache Kurskorrekturen im Einklang mit den Grundsätzen des Ayurveda -wie sie schon vor Tausenden von Jahren in den Veden beschrieben wurden- können für ein gesundes Leben in Harmonie sorgen. Denn diese Verse, obwohl vor Jahrtausenden geschrieben, haben nichts an Aktualität verloren.

Genau gesagt – niemand muss in einer Höhle oder als Eremit in den Himalayas leben, um sein Leben ayurvedisch auszurichten. Es ist nämlich ganz einfach. Die Grundlagen nach Charaka, Sushruta, Vaghbata, Agasthva und anderen sind nach wie vor gültig und durchaus zeitgemäß für die Menschen der unserer Zeit.

Können wir uns tatsächlich Zeit nehmen für eine tägliche Routine – ein Öl Bad, gesunde Ernährungen und körperliche Übungen, auch wenn wir in modernen Großstädten leben ??

Die Antwort ist ein ganz eindeutiges und klares JA – wenn wir dem heutigen Stress, der ständigen Belastung dem Zeitdruck des modernen Lebensstil u.v.a. mehr nicht ständig ausgesetzt sein wollen.

Frühes Aufstehen und mit einer täglichen Lebensroutine zu beginnen ist wichtig. Wie das Sprichwort sagt „Früh zu Bett und Früh aufstehen sorgt für Gesundheit, Reichtum und Weisheit.“

Vielleicht haben Sie von der „Brahma Muhurta“ gehört ? Das ist die Morgendämmerung. Diese beginnt eineinhalb Stunden oder 96 Minuten vor Sonnenaufgang. Diese Zeit wird als sogenannte „Stunde Gottes“ bezeichnet, die letzte Phase der Nacht.



Eine besonders günstige Zeit um wichtige Dinge durchzuführen.

Man beginnt mit der Mundhygiene, dabei sind Zahnpflege und Zungenreinigung sehr wichtig. Belag auf der Zunge kann u.a. zu Toxinen im Dickdarm führen

Gurgeln oder gründliche Mundspülungen mit Salzwasser und einer Prise Kurkuma hält Mund und Speiseröhre gesund, da alle Spuren von Unreinheiten ausgewaschen werden. Trockenheit im Hals, kann auf diese Weise entfernt werden, spröde Lippen werden weich und geschmeidig, die Zähne bleiben kariesfrei

Für die Ölwendung (Ölbad oder Selbstmassage) kann ein traditionelles ayurvedisches Öl verwendet werden. Die regelmäßige Anwendung sorgt für eine klare, schöne Haut sowie für eine entspannte und flexible Muskulatur. Auch das Knochensystem, Sehnen, Bänder wird auf diese Weise gepflegt. Bei einem erfrischenden und reinigenden Bad sollte das Wasser weder zu kalt noch zu heiß sein.

Die Haare sollten sauber gewaschen werden, geeig-

net ist ein ayurvedisches Pflanzenshampoo. Übrigens sollte das Wasser für den Kopf nie zu heiß sein, und auf jeden Fall kälter als für den Körper.

Das Haar sollte gepflegt, die Nägel ordentlich gefeilt und die Kleidung selbstverständlich sauber sein.

Körperliche Ausdauer- bzw. Bewegungsübungen bewahren vor Krankheiten und sollten zur regelmäßigen Routine gehören. Wenn möglich als Yoga Positionen und mit Atemübungen verbunden.

Schwimmen, zügiges Spazierengehen und evtl. Jogging je nach Möglichkeiten und Zeit. Zu empfohlen ist ein strammer, zügiger Spaziergang von 30 bis 60 Minuten. Dies ist gut für eine gute Blutzirkulation und den Kreislauf. Die Übungen sollen natürlich nicht bei Krankheit oder direkt nach dem Essen erfolgen.

Etwa fünfzehn Minuten Meditation sind vorzüglich für einen disziplinierten, ausgeglichenen Geist sowie für die Stressreduktion. Günstig ist die Zeit nach dem Bad – Körper und Geist sind dann rein und klar.



Das Frühstück sollte möglichst warm und nährend sein. Man sollte während des Essens nicht gestresst, ärgerlich oder aufgereggt sein, sondern das Frühstück in Ruhe einnehmen. Damit ist eine gute Verdauung gewährleistet. Sauberkeit ist natürlich wichtig – und so sind die Hände vor und nach dem Essen zu waschen. Nach dem Essen sollten Mund, Zunge und die Zähne gereinigt werden. (Mundspülen/Mund auswaschen z.B.)

Das Mittagessen sollte die Hauptmahlzeit des Tages sein, und zwar in ruhiger entspannter Atmosphäre, möglichst ohne Gespräche, konzentriert auf das Essen. Die Mahlzeit sollte nicht schwer und scharf sein.

Am Abend zum Sonnenuntergang sollten wir noch einmal die Ereignisse des Tages Revue passieren lassen und die richtigen oder falschen Taten sich selbst und anderen gegenüber überprüfen.

Kleine Snacks zwischendurch sind gestattet, wenn man sich hungrig fühlt. Und vielleicht noch ein kurzer Spaziergang.

Das Abendessen sollte leichter als das Mittagsmahl sein und vor sieben Uhr abends eingenommen sein. Wichtig ist, dass die letzte Mahlzeit nicht später drei Stunden vor dem Zubettgehen erfolgt. Direktes zu Bettgehen nach dem Abendessen führt zu schwerem Magen, kann blockieren und stört einen erholsamen Schlaf.

Wir sollten ca. 6 bis 7 Stunden vor ca. Fünf Uhr morgens geschlafen haben. Eine Massage der Fußsohlen vor dem Schlafengehen entspannt das Körpersystem. Möglichst nicht auf dem Bauch schlafen, sondern auf dem Rücken.

Gesundheitliche Beschwerden sind oft auf eine sitzende Tätigkeit und unzuträgliches Essen (u.a. Fast food) zurückzuführen. Moderne Zivilisationskrankheiten, wie Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht steigen weltweit an. Man sollte sich bewusst sein und machen, dass diese Folgen durch ein diszipliniertes und geordnetes Leben verhindert werden können. Und auch dann, wenn es bereits zu verschiedenen Beschwerden gekommen ist, besteht die Möglichkeit das gesundheitliche Gleichgewicht lediglich mit Hilfe der ayurvedischen Tagesroutine wieder zu erhalten.

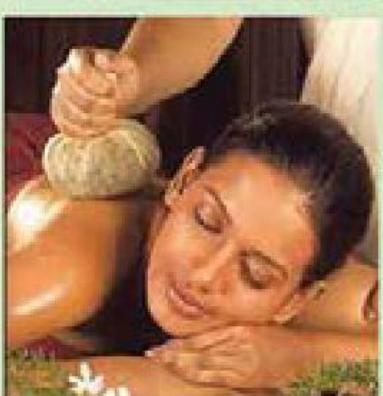
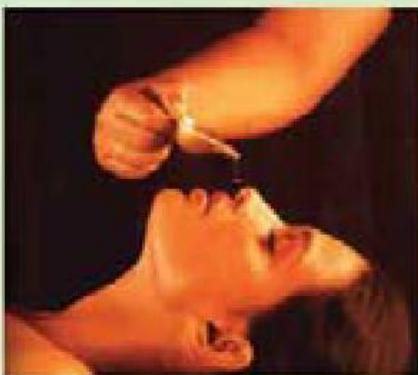
Es gibt eine Reihe von ayurvedischen Hilfsmitteln, wie z.B. ayurvedisches Haaröl und Massageöl. (u.a. auch Nach der Empfehlung eines Ayurvedaarztes) Applikationen aus einer Mischung von verschiedenen Ölen, wie Kottamchukkaadi, Pinda thailam, Kaarpaasasyaadi, Dhanvantharam, Prabhanjanam und Murivenna entspannen die Muskeln und behandeln Gelenkschmerzen bei älteren Menschen. Für mich zum Beispiel, der hier und da Beschwerden hat (vorausgesetzt die Spezialisten haben recht) wie Diabetes, Bluthochdruck, Cholesterin-Probleme, Osteoporose, Schulterschmerzen (frozen shoulder) diabetische Neurose usw. bietet eine Mischung aus ayurvedischen Tränken und Massageölen eine umgehende Erleichterung von Schmerzen und Beschwerden.

Das Ayurvedische natürliche Heilsystem hat seinen Ursprung in der Vedenischen Kultur. Es verschwand lange Zeit durch die Unterdrückung der ausländischen Besetzung des Landes. Es erfährt aber nun wieder einen hohen Stellenwert unter den komplementären- oder alternativen Medizinsystemen. Man sagt, dass die Tibetische Medizin und die traditionelle chinesische Medizin ihre Wurzeln im Ayurveda hat. Und lässt uns nicht vergessen, dass wir ein glorreiches Erbe in der Prävention und Heilung von Krankheiten haben.

Ayurveda ist nicht nur Heilkunde bei Krankheiten, es ist eine Wissenschaft vom gesamten Leben, um die Menschen ganzheitlich gesund zu erhalten.

Durch die Bereitstellung von Leitlinien für optimale tägliche und saisonale Routine, Ernährung und einen Gesundheitsfördernden Lebensstil sorgt Ayurveda für ein gesundes Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele in unserer Umwelt.

In der Erkenntnis, dass der Mensch Teil der Natur ist, beschreibt Ayurveda drei grundlegende Energien, die unsere innere und äußere Umgebung, Bewegung, Transformation und Struktur in Balance gehalten werden müssen. „Darum lassen wir uns diese Weisheiten der alten Weisen ein, egal ob wir in der Stadt oder auf dem Land leben“ unserer GESUNDHEIT zuliebe.



## 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  
Salzufer Str. 54 B - 33719 Bielefeld

Tel: +49 521-93 44 388

Email : [info@keralatradiions.de](mailto:info@keralatradiions.de)

[www.keralatradiions.de](http://www.keralatradiions.de)



**Autoren : Dr. M. C. N. Vijayachandra (BSc, BAM) Prof. M. K. Sasidharan**  
(in Zusammenarbeit und Übersetzung von Rosemarie Kelle)

# Morbus Bechterew

## Behandlung aus ayurvedischer Sicht

**Das in diesem Artikel vorgestellte Konzept zur Behandlung des Morbus Bechterew nach ayurvedischen Gesichtspunkten sowie die einzusetzende Medizin dient nur als Anregung bzw. grober Überblick zum Thema. Ayurveda ist ein ganzheitliches System und wird sich immer individuell am Patienten orientieren.**

### Morbus Bechterew

Bei Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans) handelt es sich um eine langsam fortschreitende, schmerzhafte, entzündlich-rheumatische Erkrankung, die vorwiegend die Wirbelsäule und das Ileosakralgelenk betrifft. Im Verlauf kann es zu einer Versteifung der Wirbelsäule (engl.: „Bamboo-Spine“) kommen.

Die Krankheit tritt vorwiegend im zweiten und dritten Lebensjahrzehnt auf und verläuft in der Regel bei Männern schwerer als bei Frauen. Dies führt in der Konsequenz zur früheren Diagnose bei Männern und zur Annahme, dass die Erkrankung bei Frauen weniger häufig auftritt, was aber nicht stimmt.

Morbus Bechterew gilt als systemisches Krankheitsbild: Neben der Wirbelsäule und den Gelenken können weitere Organe wie Herz, Lunge, Dickdarm, Nieren und das Rückenmark betroffen sein. Erkrankungen wie Colitis ulcerosa, Psoriasis, das Reiter-Syndrom und Morbus Crohn werden damit in Zusammenhang gebracht. Für eine genetische Beteiligung bei der Entstehung spricht der im Blut nachweisbare Marker HLA-B27. Weitere wichtige Parameter sind BSG / ESR und CRP.

### Morbus Bechterew aus ayurvedischer Sicht

**Morbus Bechterew gehört zur Gruppe der Vata-Erkrankungen, da das Vata-Dosha am stärksten involviert ist.** In Folge der Vata-Erhöhung wird die Beweglichkeit stark eingeschränkt. Der begleitende Schmerz bestätigt

außerdem die Dominanz von Vata. Schmerzen werden meist zuerst im unteren Rückenbereich, speziell im der Gegend des Ileosakralgelenkes lokalisiert. Pathologische Veränderungen breiten sich von hier aus langsam auch in andere Bereiche aus. Wenn Vata zu stark erhöht ist, äußert sich dies über die Degeneration der Knochen (hier ist der Hauptsitz von Vata), indem der stabile Teil der Knochen reduziert wird.

Der Anstieg von Vata hat die Reduzierung von Kapha zur Folge, da Vata und Kapha exakt gegensätzliche Eigenschaften aufweisen. Die Veränderung von Kapha hat eine unverzügliche Wirkung auf die Gelenke, und zwar durch die Reduzierung von Snehaka Kapha, das verantwortlich ist für die Geschmeidigkeit in den Knochen und die „reibungslose“ Funktion der Gelenke (Schmierung und Nährstoffversorgung). Somit wird über zwei Wege die Beweglichkeit der Gelenke erschwert, woraus Schmerzen resultieren, die wiederum die Beweglichkeit einschränken.

Sobald Vata und Kapha aus der Balance geraten, wird auch zwangsläufig das dritte Dosha, Pitta, gestört. Das Pitta-Dosha ist für den generellen Stoffwechsel und die korrekte Unterstützung des Vata-Doshas zuständig. Eine Pitta-Störung zieht nun eine Entzündung der Gelenke nach sich. Die Aktivität von Pitta unterstützt wiederum auch die Vata-Knochendegeneration, und Vata fördert Pitta bei der Verursachung von Entzündungen.

Da nun Vata und Pitta und somit der generelle Stoffwechsel gestört sind,

### Warum Ayurveda in Indien?

Zentraler Punkt des ayurvedischen Konzepts ist, den Patienten in einen möglichst ausgeglichenen Zustand mit einem Maximum an Lebensqualität zu versetzen und nicht die Krankheitsbehandlung an sich. Letztere ist nur ein Faktor im Gesamtkonzept.

Gerade bei einigen ernsten Krankheiten kann es von Vorteil sein, sich einer ayurvedischen Behandlung zu unterziehen, und zwar speziell in Indien (z. B. Kerala). Ayurveda ist eine Wissenschaft, die dort entstanden ist; sie berücksichtigt das dortige Klima, den indischen Lebensstil und die Lebensumstände sowie den Gebrauch indischer Pflanzen und Kräuter. Daher wird eine Intensivbehandlung besonders erfolgreich sein, wenn sie in der Atmosphäre Indiens durchgeführt wird.

Hinzu kommen – ganz pragmatisch – die bessere Verfügbarkeit und der einfache Zugriff auf die notwendige Medizin, entweder in aufbereiteter Form oder als Rohstoff. In vielen Fällen müssen unvorhergesehen un behandelte Kräuter, Pflanzen, Wurzeln etc. eingesetzt werden. Würde die Behandlung nicht in Indien stattfinden, müsste ganz darauf verzichtet werden. Das kann die Effektivität der Behandlung beeinflussen.

Aus diesen Gründen ist es ratsam, sich für eine Intensivbehandlung nach Indien zu begeben.

wird auch der Gewebestoffwechsel (Dhatus) mit erfasst. Ebenso sind das Jatharagni (Verdauungsfeuer) sowie das Dhatwagni (Gewebefeuer) gestört, wodurch die Gewebebildung unregelmäßig verlaufen wird.

Letztendlich ziehen der gestörte Gewebestoffwechsel und die geringe Mobilität (u. a. auf Grund der Schmerzen) das für M. Bechterew typische Problem nach sich: die schrittweise Versteifung der Rückenwirbel.

### Zusammenfassend kann man sagen:

Aus ayurvedischer Sicht wird Morbus Bechterew durch fehlerhafte Entwicklungsproz-

esse der Körpergewebe und die entzündlichen Zustände verursacht und erhalten. Körpergewebe wird überproduziert und an der Wirbelsäule, speziell zwischen den Wirbeln, an denen bereits Entzündungen vorliegen, abgelagert.

## Ayurvedische Therapie

**Nach ayurvedischen Gesichtspunkten müssen bei der Untersuchung des Patienten einige wichtige Faktoren beachtet werden:** Die gestörte Gemütsverfassung, Wohnort und Umgebung, betroffener Körperbereich, Kraft des Patienten, Intensität und Stadium der Krankheit, Saison und Jahreszeit, Dauer der Krankheit, Verfassung des Verdauungstrakts des Patienten, dessen Körperkonstitution und Lebensgewohnheiten,

Unter Berücksichtigung dieser Faktoren erfolgt die Festlegung des Behandlungsschemas mit dem Ziel, die Doshas je nach individuellem Patientenstatus in deren jeweiligen Normalzustand zu versetzen und die ursprüngliche, individuelle Balance wiederherzustellen. Da bei dieser Krankheit offensichtlich alle drei Doshas beteiligt sind und sich wechselseitig negativ beeinflussen, ist die Behandlung sehr schwierig und intensiv.

**Auch weil bei Morbus Bechterew ein genetischer und autoimmunologischer Zusammenhang gegeben ist, ist eine Systemkorrektur dringend erforderlich.**

Durch die hauptsächliche Beteiligung von gestörtem Vata und Kapha hat eine Stabilisierung dieser beiden Doshas Priorität, wobei auch Pitta mit zu berücksichtigen ist. Sobald jedoch Vata und Kapha ausgeglichen sind, spielt Pitta bei dieser Krankheit nur noch eine untergeordnete Rolle.



**Dr. Mangalathu Chandrasekharan Nair**  
**Vijayachndra Das**  
 B.Sc. B.A.M. Studium der Ayurveda Medizin am Ayurveda College von Trivandrum mit anschließender Promotion zum Doktor der Medizin (MD). Über 30 Jahre Erfahrung und praktische Arbeit in der Fam. Trad. der Sree Sankara Gruppe mit verschiedenen Krankenhäusern und Resorts für Intensiv- und Präventivbehandlungen. Autor verschiedener medizinischer Publikationen und Bücher. Seminare und Vorträge, Workshops in Europa (u.a. in Deutschland).

Es handelt sich gewöhnlich um reinigende (Panchakarma), entzündungshemmende und Stoffwechsel korrigierende Maßnahmen, die durch Körperübungen und mentales Training ergänzt werden.

## Großes Ziel ist die Mobilität der Wirbelsäule wieder komplett herzustellen.

### Panchakarma

Zunächst kommen reinigende Panchakarma-Anwendungen zum Einsatz. Durch die anschließenden Behandlungen werden die arthritisch entzündeten und unbeweglichen Teile der Wirbelsäule mehr und mehr flexibel.

**Je nach Krankheitsstadium und der Körperlichen und psychischen Verfassung des Patienten stehen folgende Ayurvedischen Mittel zur Verfügung. Hinzu kommt ein individuelles Körpertraining.**

### Medikation - Beispiele

für innere und äußere Anwendung, u.a. Kashyams, Ghrtams (innere) Lepam (Umschläge) medizinisierte Öl/Reis/Pulver-Massagen, Nasyam, Shirodhara, Abhyanga, Vasthi's (Einläufe mit öligen Substanzen und Dekokten), um nur einige zu nennen

### Körpertraining

Sobald die Behandlung Fortschritte zeigt, wird nach Anweisung des Arztes Ein individuell abgestimmtes Körper-Training durchgeführt, das kontinuierlich durchgeführt werden soll. Hierbei braucht der Patient viel Geduld. Denn hierbei können Schmerzen auftreten, die weitestgehend zu tolerieren sind, damit die Wirbelsäule durch Übung zur Regeneration verholfen

werden kann. (vorübergehend sind Schmerzmittel möglich)

### FAZIT

Mit den hier teilweise beschriebenen Ayurvedischen Mitteln und Intensiv-Behandlungen, die innerhalb von drei aufeinanderfolgenden Jahren durchgeführt werden sollten, lassen sich zufriedenstellende Resultate erzielen, so lange sie in einem frühen Krankheitsstadium begonnen werden.

Erfahrungsgemäß kann die Krankheitsentwicklung dann aufgehalten oder sogar retrograd beeinflusst werden. Nach dem dritten Jahr sollte das Behandlungsprogramm jedes dritte Jahr wiederholt werden, um den Behandlungserfolg zu manifestieren.

Wird mit der ayurvedischen Behandlung erst in einem bereits fortgeschrittenen Stadium begonnen, gestaltet sich die Behandlung sehr viel schwieriger, die Resultate sind nicht so ermutigend. Jedoch ist es möglich, durch Verminderung von Schmerzen und Steifheit die Lebensqualität deutlich zu steigern.

### Bericht eines Patienten

Selbst an Morbus Bechterew erkrankt, kam ich 1998 für eine ayurvedische Behandlung nach Kerala und folgte vollkommen un-voreingenommen den ayurvedischen Behandlungszyklen sowie deren Richtlinien. Das Resultat war verblüffend: Der Krankheitsverlauf erwies sich, ganz wie der Doktor prognostiziert hatte, innerhalb von drei Jahren als reversibel. Die Entzündungsschübe traten immer seltener auf und blieben schließlich völlig aus.

Durch die Intensivbehandlungen wurde zeitgleich ein schmerzhafter Prozess eingeleitet: die Rückgewinnung der Wirbelsäulen-beweglichkeit. Diese entwickelt sich sehr langsam und muss durch den Betroffenen mit viel Willenskraft unterstützt werden.

Auch bedarf es einer beträchtlichen Portion Disziplin, da ein gesundheitserhaltendes Regelwerk fortan und über viele Jahre hinweg das tägliche Leben des Betroffenen bestimmen wird.

„Heilen“, sagte mir mein Arzt ganz am Anfang der Behandlung, könne er nicht, tatsächlich heile sich der Patient selbst durch die Einhaltung der ayurvedischen Gebote. Erst Jahre später verstand ich, was er damit meinte.

(Name der Redaktion bekannt)

### Prof. Dr. Sasidharan

B.A.M., D.A.T., C.N.T. MD (Ay) Freier Ayurveda Consultant, Studium der Ayurveda Medizin in Trivandrum und anschließender Promotion zum Doktor der Medizin. Über 20-jährige Tätigkeit in eigener Praxis sowie in der Lehre an verschiedenen Universitäten. Ehemaliger Leiter des Staatl. Gov. Hospitals Trivandrum. Seminare in Europa und Asien

**Kontakt und Anfragen deutsch oder englisch bei**

**Rosemarie Kelle**  
**Gesundheitspraxis & Consulting**  
**Ayurveda | Naturopathy | Vitametik**  
 Tel. 0521-93 44 388  
 Mail: ayur-natur@t-online.de  
[www.vitametik-kelle.com](http://www.vitametik-kelle.com)



# *Amala*

## Ayurvedic Hospital & Research Centre

ein NABH akkreditierten Krankenhaus



Ein multidisziplinäres Hospital mit ayurvedischem Kern. Zusätzlich sind alle modernen, medizinischen Einrichtungen vorhanden, forschrtliche Diagnostik, sowie therapeutische und technische Geräte. Ein ganzheitliches Gesundheits-zentrum in einer natürlichen und angenehm-ruhigen Umgebung. Wenn Sie nach einer allumfassenden Behandlung für Ihre gesundheitlichen

Beschwerden suchen, dann sind Sie richtig im Amala Ayurvedic Hospital & Research Center als Teil des Amala Institutes für Medizinwissenschaften, Thrissur/Kerala/Südindien.

Ayurveda, das indische Medizin- und Gesundheitssystem, bietet hochwirksame Heilmethoden, dort wo häufig andere Medizinformen versagen. Im Bewußtsein dieser reichen Tradition wurde eine ultra-moderne medizinische Einrichtung: das Amala Ayurvedic Hospital und Forschung Zentrum im Jahr 1982 errichtet, das stellvertretend für die kraftvolle Heilenergie dieser klassischen Medizin- und Gesundheitslehre steht und heute in der ganzen Welt anerkannt ist. Amala wurde mit dem Olive Leaf Qualitäts-Zertifikat der Regierung von Kerala ausgezeichnet.

### **Das HOSPITAL**

Das rund 100-Betten-Hospital verfügt über ein qualifiziertes, erfahrenes und Engagiertes ÄrzteTeam, das effektive Behandlungen für die jeweiligen spezifischen Beschwerden sicherstellt. Die liebevolle und freundliche Atmosphäre des Hauses und der dortigen Mitarbeiter trägt sehr zur Genesung bei.

### **STANDORT**

Das Hospital in Thrissur ist bequem von überall zu erreichen, per Flugzeug, Schiene und Straße. Der internationale Flughafen von Cochin ist nur 60km, Der internationale Flughafen von Calicut nur 95 km entfernt. Von der Bahnstation Trichur sind es 8km. Ebenso ist das Hospital von allen wichtigen Städten in Kerala über das Straßennetz zu erreichen.

### **AMBIENTE**

Krankenhausatmosphäre ? – Nein, das werden Sie in Amala nicht finden. Sie können ein schönes Ambiente genießen. Die frische und unbelastete, klare Atmosphäre regeneriert Körper und Geist. Die grüne Umgebung trägt zum Wohlbefinden bei. Und es gibt vieles zu entdecken. Dazu gehört das Herbarium, welches nach Fr. Gabriel, dem Gründer von Amala benannt ist.



Es beherbergt mehr als 100 medizinische Pflanzen. Wenn Sie sich dafür interessieren, wie Ayurveda-Medizin, z.B. Kashayam-Kräuter-Abkochungen, Gritham-medizinisiertes Ghee oder Tailams-Öle hergestellt werden, sind Sie jederzeit herzlich willkommen in der Ayurveda-Manufaktur, wo die Medizin nach GMP-Standards produziert wird.

#### AUFENTHALT

Zur Auswahl stehen gut möblierte Räume in verschiedenen Kategorien: DeLuxe-Ausstattung, Ayurveda Bhavans und einfache Zimmer. Das Restaurant Haritha bietet Speisen und Menüs nach schmackhafter ayurvedischer Ernährungsweise und Prinzipien

#### LAGE UND UMGEBUNG

Amala liegt in kurzer Distanz von einigen der schönsten und bekannten Touristenziele in Kerala, z.B. den bekannten Athirappally und Vaazhachaal- Wasserfällen, Punnathur Kotta Elephant Sanctuary-Elefanten Schutzgebiet (weltgrößter Elefantenpark), den Stränden von Chavakkad und Cherai, Chettuva-Backwaters, der Palayoor St.Thomas-Kirche (Indiens älteste Kirche), der Azhikode Mar Thoma-Kirche und dem weltberühmten Guruvayur-Tempel. Ein wöchentlicher Besuch zu einem dieser Ziele macht den Aufenthalt unvergesslich.

#### SERVICE

Taxi transfer vom und zum Flughafen  
Kreditkarten  
Umtausch ausländischer Währungen  
Internet-Zugang  
Organisation von Besichtigungen  
Freier Aufenthalt für eine weitere Person



*Amala Ayurvedic Hospital and Research Centre,  
Amalamangal, Thrissur-680 555, Kerala, India  
Tel: +91-487-2303000  
Fax: +91-487-2303030  
E-mail: amala@amalayurveda.org,  
amalaayurveda@yahoo.com  
www.amalayurveda.org*

#### THE CAMPUS – DAS CAMPUS GELÄNDE

Der große Campus des Amala Institut der Medizin-Wissenschaften bietet :

- Spezial Hospital
- Medizin-Ausbildungs-Kolleg
- Ayurveda Hospital und Forschungs-Center
- Krebs-Hospital und Forschungs Center
- Homöopathy-Hospital und Forschungs-Center
- Krankenpflegeschule
- Lehr- und Ausbildungshospital
- Medizin-Produktion
- Altenheim/Altenpflege und vieles mehr

#### BEHANDLUNGEN/KUREN

Das Hospital bietet Behandlungen für alle generellen Erkrankungen einschl. Hautproblemen rheumatischen Beschwerden Asthma, Bluthochdruck, Magen/Stoffwechselkrankungen Das Hospital bietet authentische Panchakarma-Kuren Special treatments for hemiplegia, paraplegia, facial paralysis and arthritis.

Spezial-Behandlungen bei halbseitiger oder Querschnittslähmungen, Gesichtslähmungen sowie Arthritis Das Hospital hat intensive Forschungen bei Krebs und HIV/AIDS durchgeführt, zwei der gefürchtetsten Krankheiten der modernen Zeit.

#### ACCOMMODATION

##### Suite

- Wohnraum
  - Schlafraum mit Doppelbett
  - Ankleideraum
  - Wohnraum
  - Esszimmer
  - einfache Küche
- Ayurveda Bhavan:
  - Schlafraum mit Doppelbett
  - Ankleideraum
  - Esszimmer
  - einfacher Wohnraum
  - einfache Küche

##### Einfache Zimmer:

- Angeschlossene Einzelzimmer

*Gesundheit wiedergewinnen in komfortabler Umgebung*



# Medizin versus Gesundheitspflege



Dr Mathew Fenn and Dr. Jessy Fenn

Die westliche Medizin reifte aus im Kontext der Zeitgeist des 19. Jahrhunderts. Sobald die Grenzen dieser Disziplin definiert wurden (vor allem dank des anfänglichen Erfolges) war es stark mit der Tradition der reinen Wissenschaft verbunden, mit dem Schwerpunkt auf der Untersuchung von der kausalen Beziehung zwischen Medizin und Krankheit. Heutzutage ist Gesundheitspflege ein komplizierteres Unterfangen, verbunden mit den familiären und gesellschaftlichen Entscheidungsprozessen. Um den Übergang zu schaffen ist es wichtig, dass Ärzte sowie die medizinische Ausbildung mehr auf den größeren sozialen Kontext der Gesundheitspflege achtet.

Ich erinnere mich, wie ich als kleiner Junge zu meiner Mutter sagte: „Ein Arzt sieht Geburt, Schmerz, Tod und Krankheit. Er ist da in den fröhlichsten und den traurigsten Momenten unserer Leben, am Anfang und am Ende des Lebens... Ärzte müssen wahrlich Philosophen sein!“ Ich bin kein Kind mehr, aber ich glaube immer noch, dass der heilende Beruf ein privilegierter ist. Allerdings muss die Medizin sich heutzutage einigen Herausforderungen stellen. Ein Paar Schritte rückwärts in den historischen Hintergrund ihrer Geburt hilft uns den Ursprung dieser Herausforderungen zu verstehen sowie mögliche Lösungen zu sehen.

Samuel Hahnemann, der als Vater der Homeopathie

gilt, hat moderne Medizin als Allopathie bezeichnet, was bedeutet: allos – anders als und pathos – Leid oder Erkrankung. Diese Bezeichnung suggeriert, dass die westliche oder moderne Medizin sich auf etwas anderes als die vorhandene Krankheit konzentriert. Die Tatsache, dass der gemeinsame Element hier das Wort „Medizin“ ist, und nicht „Gesundheit“ oder gar „Patient“, ist kaum zu übersehen. Es scheint, als ob diese Wissenschaft mehr mit der eigenen Gültigkeitsbestätigung beschäftigt ist, und nicht mit dem Patienten und deren Erkrankung. Diese Ausrichtung führte zu einigen Debatten in dem Feld der Medizin, die auch für einen Leien offensichtlich sind. Diese sind:

1. Ist es zulässig für einen Arzt, einer Person zu helfen, die beschlossen hat, zu sterben? (Euthanasie)
2. An welchem Punkt beginnt das individuelle Leben? (Abtreibungsdebatte)
3. Wann endet das Leben? (Ab wann ist man klinisch tot ohne Chance auf Wiedererwachen?)
4. Genetik, Klonen und Stammzellenforschung.

Es gibt aber auch Fragen, die weniger offensichtlich sind und ein tiefes Nachdenken über die Beschriftenheit der modernen Medizin erfordern. Zum

Beispiel:

1. Ist es das Ziel der Medizin, das Leben zu verlängern? Wenn ja, ist der Tod außerhalb der Reichweite der Medizin oder ist er auch ein Teil davon? Wenn ja, gibt es eine gesunde Art zu sterben?
2. Wenn sogenannte Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck die wichtigen Erkrankungen von heute sind, inwiefern befähigt die medizinischen Ausbildung Ärzte dazu, Lebensstiländerungen (beim Patienten) durchzuführen?
3. Die Weltgesundheitsorganisation legt fest, dass Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von



Krankheit ist, sondern der Zustand des kompletten physischen, mentalen und sozialen Wohls zu verstehen ist t. Es werden weiter vier Faktoren aufgelistet, die Gesundheit beeinflussen, allerdings außerhalb des Gesundheitssektors liegen.

4. Ekonomische Faktoren so wie Handel und Verkehr – der Ausbruch von Pest, der 40% von Europa ausgelöscht hat ist durch die Seidenstraße gekommen. Wenn Erreger zu neuen Bevölkerungen kommen, kann die Unanfälligkeit für diese besonders gering sein.
5. Gesellschaftliche Faktoren wie zunehmend sitzender Lebensstil.
6. Ökologische Faktoren wie Klimawandel.

7. Technologische Faktoren wie Tele-Medizin, Internet und öffentliche Zugänglichkeit von Information über Gesundheitspflege.

Abgesehen hiervon sind Hygiene und Ernährung zwei wichtige Faktoren, die zur Gesundheit beitragen.

Moderne Medizin hat ihre Wurzeln in dem soziokulturellen Milieu der Mitte bis Ende des 19. Jahrhunderts, einer Zeit, während der der Welt erst bewusst wurde, welche Macht Wissenschaft hat, menschliche Probleme zu lösen. Heutzutage ist der Wissenschaft weiter und wir haben erkannt, dass menschliche Probleme nicht isoliert von ihrem ökonomischen, sozialen und kulturellen Kontext betrachtet werden können. Die Gesundheitspflege steckt in einer



Krise, und um die zu verstehen müssen wir über der Erlernen von den Hauptgegenständen der Medizin – Chemie, Biologie, Anatomie, Physiologie und Pharmakologie – hinaus schauen.

## 2 Ursprünge der Medizin

Historisch gesehen ist Medizin eine relativ junge Wissenschaft, obwohl es manche gibt, die ihre Geschichte bis zum Hippokrates von Kos oder gar früher verfolgen. Ihre heutige Form hat Medizin erst im 19. Jahrhundert angenommen. Es gibt mehrere Ereignisse, die die Entwicklung der modernen Medizin

und von Erkrankung sein wenn ein gesundes Individuum sie zu sich nimmt, und (4) es sollte möglich sein, identische Keime von frisch erkrankten Individuen zu isolieren.

In 1954 gab es in London einen Ausbruch von Cholera. Der Arzt John Snow (1813-1858) beobachtete, dass alle Opfer aus einer bestimmten Gegend kamen. Sein heute als klassisch geltende Untersuchung hat den Ursprung der Krankheit auf einen Wasserhahn in Soho, London, zurückgeführt. Damit wurde zum ersten Mal die Kraft von Epidemiologie in Verstehen von Krankheiten bewiesen. Andere

Forscher wie Louis Pasteur hat die Keim-Theorie weiter verfeinert, was in mehrfach verbesserten gesundheitlichen Ergebnissen endete. Der 28. September 1928 stellt einen weiteren Meilenstein in der Geschichte der inneren Medizin dar: der Tag gilt als die Geburt der Antibiotika. Trotz der Beobachtungen von Alexander Flemming wurde Penizillin erst nach der Bombardierung in Pearl Harbour in 1944 in brauchbaren Konzentrationen isoliert und in Massenproduktion hergestellt.

Sechzig Jahre später, im April 2014, benutzte die Weltgesundheitsorganisation die Phrase „Post-antibiotische Ära“ womit suggeriert wurde, dass die Natur sich weiter entwickelt hat. Arzneimittelresistente Mikroben haben eine der Hauptwaffen der Medizin somit nutzlos gemacht.

## 2.2 Chirurgie

Chirurgie hängt vom Wissen über die Anatomie ab, welches schwer dadurch eingegrenzt war, weil die Kirche Vivisektion als

zu nah an Zauberei urteilte. Es ist keine Überraschung, dass die Entwicklung vom anatomischen Wissen und Chirurgie in hohem Maße von Kriegsführung beeinflusst war. Die Wunden erlaubten Ärzten einen tiefen Einblick in den Körper hinein. Ab 1847 mit der Entdeckung von Chloroform und anderen Lokalanästhetika sowie dem Verständnis, dass Keime verhindert werden können durch einhalten von Hygienevorschriften wie Händewaschen, sauberer Umgebung sowie Entkeimung von Instrumenten, wurde Chirurgie zunehmend möglich und wuchs ein bedeutender Ast der medizinischen Praxis.

## 2.3 Evidenzbasierte Medizin



in kennzeichnen, sowie die ihrer zwei Disziplinen: der Inneren Medizin und der Chirurgie.

### 2.1 Innere Medizin

Obwohl das Einnehmen verschiedener Mittel zum Heilen von Erkrankungen schon seit dem Altertum praktiziert worden ist, die Praxis in der modernen Medizin ist mit der modernen Chemie und der Keim-Theorie verbunden. Diese wurde am besten von Robert Koch in den 1880-ern unter vier Punkten zusammengefasst: (1) Keime müssten in allen kranken und nicht gesunden Organismen vorgefunden werden; (2) es sollte möglich sein, die Keime von dem Träger zu isolieren und in einem neutralen Medium gedeihen zu lassen; (3) Keime müssten der Gr-

Die Entwicklung der wissenschaftlichen Medizin erfuhr eine neue Wendung mit der Entwicklung von evidenzbasierter Medizin. Die zweifache Methode wurde entwickelt um zu versichern, dass alle gesundheitlichen Nutzen tatsächlich eine direkte Folge von dem medizinischen Eingriff waren und nicht etwa ein Ergebnis einer spontanen Genesung (wenn der Körper sich selbst heilt) oder des Placebo-Effektes. Man kann sich fragen, warum diese zwei sehr wichtigen Aspekte von der modernen medizinischen Praxis systematisch ausgeschlossen wurden.

Die wachsende Popularität der evidenzbasierten Medizin hat einen weiteren Grund. Rechtsprozesse machten den medizinischen Beruf zunehmend misstrauisch gegenüber subjektiver Urteile. Die wachsende Anzahl von hochentwickelter Technologie hieß, dass das Verhältnis erfolgreicher Diagnosen stimmte überein oder sogar übertraf die der Ärzte, die sich auf bloße physische Untersuchung verließen. Die große Anzahl von Medizin-Absolventen hieß auch, dass die Zeit und Kontakt zu knapp kamen um die feinfühlige Kunst, physische Beobachtungen zu interpretieren, zu erlernen.

Kurzum, die Entwicklung der modernen evidenzbasierten Medizin ist der Höhepunkt der Medizin, die in der Anmaßung von wissenschaftlichen Entdeckungen des 19. Jahrhunderts verwurzelt ist.

### 3 Modernisierung der modernen Medizin

Als ich diesen Artikel schrieb, ist Jackie nach einem Arztbesuch reingekommen. Ich fragte sie, ob sie zwei Dinge über die Praxis der modernen Medizin ändern würde, und was diese wären. Sie antwortete, dass sie es sich wünschen würde, der Arzt würde besser seinen Patienten zuhören. Über ihre neuliche Erfahrung berichtete sie:

„Der Arzt hat mir kaum zugehört bevor er mich ins Labor für Tests geschickt hat.“ Außerdem fügte sie hinzu: „Als ich ihm sagte, dass ich homöopathische Arzneimittel nehme war er total herablassend.“ Jackie gehört zur wachsenden Anzahl von Menschen, die glauben, dass die Praxis der modernen Medizin veraltet ist. Mit der Erhöhung des Durchschnittsalters unserer Bevölkerungen kam das Gesundheitspflegesystem zur genaueren Überprüfung durch die Öffentlichkeit. Politische Karrieren werden über Ansichten über die Gesundheitssystem und Gesundheitspolitik groß oder gehen zugrunde. Zum Teil ist es ein Ergebnis eines makro-ökonomischen Problems von Bewältigung der Gesundheitspflege einer Gemeinschaft oder gar eines Landes mit einem begrenzten Budget. Was sollte der Schwerpunkt sein? Und das Modell für Gesundheitsmanagement?

Traditionell gesehen werden Gesundheitsergebnisse

mit Lebenserwartung, Abarbeitung von Keimen aus dem Körper oder Entfernung von pathologischen Gewebe durch Chirurgie gemessen. Heutzutage ist das nicht genug. Wenn das der Finanzplan einer Familie durch die Bewältigung von Gesundheitspflege strapaziert wird, schauen sie zunehmend nach der Rendite ihrer Investition. Wenn Regierungen und große Versicherungsunternehmen Gesundheitspflege regeln, haben Optimierung und objektive Maßnahmen Vorrang. Die Patienten- oder Kundenzufriedenheit ist allerdings eine ganz andere Sache. Sie erfordert Zeit, die mit dem Patienten und der Familie verbracht werden muss, und Arbeit zusammen mit ihnen im Team.

Um das Wort „Patient“ zu verstehen, muss westliche Medizin als ein Produkt einer Kultur verstanden werden. Wenn dieses auf andere Kulturen angewandt wird, muss der Arzt diesen Kulturen gegenüber feinfühlig sein. Das beinhaltet auch Bewusstsein von anderen Gesundheitssystemen.

Eine kurze Studie von Lehrplänen der medizinischen Ausbildung offenbart dass diese größtenteils immer noch aus Kursen in Biologie, Chemie, Anatomie, Physiologie usw. bestehen und so gut wie keine Kurse in Ökonomie, Psychologie oder Sozialwissenschaften anbieten. Hier ist eine kurze Liste von Kursen die Ärzte besser ausstatten würde, mit der Komplexität von heute umzugehen:

1. Psychologie der Beziehungen – Grundstoffe der Beziehungen und Dynamiken
2. Strategien für Verhaltens- und Lebensstiländerungen
3. Messen von Zufriedenheit
4. Glaube, Tod und Trauer – Kulturelle Interpretation
5. Überblick über die systematische Betrachtungsweise um die reduktionistische Ansichten der modernen Medizin auszugleichen.

### 4 Schlussfolgerung

Die Gesundheitspflege als ein Feld ist in den letzten Jahren zunehmend bestätigt worden. Ökologische Veränderungen, Verhaltensänderungen, kulturelle Kontexte, zunehmende Rechtsprozesse, Informiertheit der Kunden durch das Internet sowie globale Pandemien, die durch gesteigerte Mobilität verbreitet werden, – das sind nur ein Paar der Gewalten, die heute das Feld von Gesundheitspflege gestalten. Um die besten Ergebnisse zu erreichen, brauchen Ärzte ein breiteres Verständnis von dem soziokulturellen und ökonomischen Kontext von Gesundheitspflege sowie eine Wertschätzung von individuellen Verhaltensfaktoren im Heilungsprozess.

# Kerala - die Wiege von Ayurveda

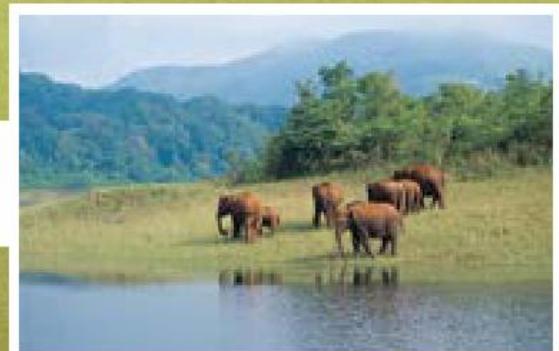
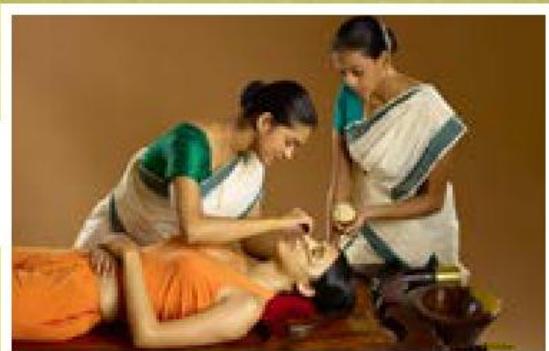
## Kerala - das Land von Ayurveda

Für die meisten Reisenden ist Kerala synonym mit Ayurveda. Als Gesundheitsreise-Ziel expandiert, bieten die meisten guten Hotels und Resorts in Kerala eine Ayurveda Einrichtung. Die meisten von ihnen folgen dem strikten Verhaltens-Kodey und den strengen Regeln der Ayurveda-Tradition.

Keralas ausgeglichenes Klima, das natürliche Grün der Wälder mit einer reichen Fülle an Medizinalkräutern und Pflanzen und der kühlen Saison, all das zusammen sorgt für ihre Gesundung und Wohlbefinden.



**“Kerala ist eine seltene Ausnahme unter den Entwicklungs-Nationen, ein Platz, der wirklich Hoffnung für die Dritte Welt bietet. Obwohl es das Land der Kokosnüsse ist, steht Kerala statistisch gesehen für den Mount Everest unter den sozialen Entwicklungsländer“ (Bill McKibben, National Geographic Traveller, Okt. 1999)**



# Ayurveda - Gesundheitspflege

Ayurvedische Behandlungen haben ein bestimmtes Ziel: die gestörten Doshas zu harmonisieren. Disfunktionen im Körper zu normalisieren und hiermit eine ausgeglichene Gesundheit zu erreichen.

Um Gesundheit zu erreichen empfiehlt Ayurveda vier Verfahren :

- Innere Medizin und Behandlungen (Kräuter-Medizin, Ghee, Oile, Einläufe, Erbrechen usw. – wobei das Erbrechen nur in ganz wenigen Fällen angeraten ist)
- Äußere Anwendungen (verschiedene Massagen, Ölbehandlungen, Schwitzanwendungen, Kräuterpasten usw.)
- Ernährungs-Anpassungen (je nach Typ)
- Korrekturen des Lebensstils (Tages- und Saisonale Abläufe, Yoga, Meditation usw.)

## Ziel des Lebens

"Als Ziel des Lebens" hat sich Kerala als große Tourismus-Marke in Indien entwickelt. Mit einem Meer von schillerndem Grün bedeckt, durchzogen von zahlreichen Flüssen, bietet dieser kleine Landstreifen an der südwestlichen Küste Indiens eine einzigartige Mischung aus lebhaften Attraktionen, atemberaubender, natürlicher Schönheit, faszinierende Geschichte, reiche Kultur, interessanten Bräuchen, unterschiedlicher Architektur und AYURVEDA – die alte Wissenschaft des Lebens. Der magische Zauber dieses Landes liegt in der Tatsache, das eigentlich der gesamte Staat ein beliebtes Reiseziel ist.





## Ayurvedic Health Centres classified by Kerala Tourism

### Alappuzha

**Krishnendu Ayurveda Hospital** [Green Leaf]  
info@krishnenduayur.org, Chingoli

**Lake Palace** [Green Leaf]  
info@lakepalaceresort.com, Chungam

**Marari Beach Ayurveda Centre** [Green Leaf]

mararibeach@cghearth.com, Mararikulam

**Muriyanat Kavukutty Amma Memorial NSS  
Ayurvedic Hospital** [Green Leaf]  
ayurayur.nsscherthala@gmail.com, Cherthala

**Pambattheeram Ayurvedic Hospital** [Green Leaf]  
info@pambattheeram.com, Chengannur

Department of Tourism,  
Government of Kerala,  
Park View, Thiruvananthapuram, Kerala, India - 695 033  
Phone: +91 471 2321132, Fax: +91 471 2322279,  
E-mail: info@keralatourism.org, deptour@keralatourism.org.  
Tourist Information toll free No: 1-800-425-4747.  
website: www.keralatourism.org

**Sanjeevani Ayurvedic Centre** [Green Leaf]

mail@punnamada.com, Punnamada

**Kondai Lip Herbal Centre** [Olive leaf]  
kondai@kondailip.com, Ezhupunna

**Peace Cottage** [Olive leaf]  
atpeacew@yahoo.com, Muhamma

## Ernakulam

**Ayurmana Spa** [Green Leaf]  
reservation@cheraibeachresorts.com, Vypeen Island

**Nagarjuna Ayurveda Centre Ltd.** [Green Leaf]  
treatments@nagarjun.com, Kalady, EKM

**Pattarumaddom Clinic & Ayurveda Nursing Home** [Green Leaf]  
dr@pattarumaddom.com, Nedumbaserry

**Punarnava Ayurvedic Hospital** [Green Leaf]  
punarnava@punarnava.net, Edappally

**Saj Earth Resort** [Green Leaf]  
Nedumbaserry

**Softouch Ayurveda Centre** [Green Leaf]  
ayurveda@lemeridien-cochin.com, Maradu

**Soma Kerala Palace** [Green Leaf]  
mail@soma.in, Chempu

**Sreedhareeyam Ayurvedic Eye Hospital & Research Centre Pvt. Ltd.** [Green Leaf]  
sreedhareeya@yahoo.com, Koothattukulam

**Ayurdara** [Olive leaf]  
ayurdara@gmail.com, Vypeen Island

**Ayurgraham Ayurvedic Hospital** [Olive leaf]  
info@panchendhriya.com, Kothamangalam

**CKKM Pharmacy** [Olive leaf]  
contact@rcmhealth.in, Thripunithura

**Kerala Ayurveda Hospital** [Olive leaf]  
hospital@keralaayurveda.biz, Aluva

**Merryland Ayurveda Hospital** [Olive leaf]  
merryland2004@sify.com, Nedumbaserry

**Naivedya** [Olive leaf]  
naivedyaayurveda@gmail.com, Vytila

**Trident Cochin Ayurvedic Centre** [Olive leaf]  
reservations.cochin@tridenthotels.com, Bristow Road Idukki

**Ayura Ayurvedic Centre** [Green Leaf]  
reservations@muthoothotels.com, Kumily

**Club Mahindra Lake View Health & Ayurvedic Centre** [Green Leaf]  
info@clubmahindra.com, Chinnakanal

## Kannur

**Amrutham Arya Vaidya Pharmacy** [Olive leaf]  
amritham@rediffmail.com, Gokhale Road

**Kesavatheeram Ayurvedic Gramam** [Olive leaf]  
kesavatheeram@rediffmail.com, Puracheri

**Shree Hareeyam Aryavaidyasala** [Olive leaf]  
info@shreehareeyam.com, Chirakkal

## Kasaragod

**Rejuve - The Spa** [Green Leaf]  
bekal@thelalit.com, Bekal

## Kollam

**Sree Narayana Institute of Ayurvedic Studies and Research** [Green Leaf]  
snayurveda@yahoo.co.in, Puthur

## Kottayam

**Amba Ayurveda Hospital** [Green Leaf]

## Changanassery

**Ayurkshethra Temple of Life** [Green Leaf]  
crs@eastend.in, Kumarakom

**Ayurmana** [Green Leaf]  
kiresort@vsnl.com, Kumarakom

**Chamundi Hill Palace Ayurvedic Resort** [Green Leaf]  
info@chamundihillpalace.org, Nadukani

**Coconut Lagoon Ayurvedic Centre** [Green Leaf]  
coconutlagoon@cgearth.com, Kumarakom

**Madukkakuzhy Vaidyasala** [Green Leaf]  
info@ayurmahc.com, Kanjirappally

**Santhimandiram Ayurveda Hospital** [Green Leaf]  
santhimandiram@gmail.com, Manganam

**Taj Garden Retreat** [Green Leaf]  
retreat.kumarakom@tajhotels.com, Kumarakom

**Vedasparsh** [Green Leaf]  
backwaterripples@vsnl.net, Kumarakom

**Vedasudha Ayurvedic Hospital** [Green Leaf]

vedasudha@hotmail.com, Vayala

**Athreya Ayurvedic Centre** [Olive leaf]  
info@theatreya.com, Pakkil

**Ayur Lakshmi** [Olive leaf]  
lakshmihotels@live.com, Kumarakom

**Cherian Ashram Ayurvedic Centre** [Olive leaf]  
cheriland@rediffmail.com, Manarcaud

**Kandamkulathy Sukham Ayurvedic Treatment Centre** [Olive leaf]  
whisperingpalms@abadhotels.com, Kumarakom

**The Lake Village Heritage Resort** [Olive leaf]  
wcastle@sify.com, Kodimatha

## Kozhikode

**High life Ayurvedic Hospital** [Olive leaf]  
info@highlifeayurveda.com, Mukkam

**Ayurveda Centre Calicut** [Green Leaf]  
gateway.calicut@tajhotels.com, P.T.Usha Road

**Green Ayur Centre** [Green Leaf]  
drasgahgreens@gmail.com, Azhiyoor

**Harivihar Ayurvedic Heritage Home** [Green Leaf]  
harivihar@harivihar.com Bilathikulam

**Sree Subramania Ayurvedic Nursing Home** [Green Leaf]  
enquiry@ayurvedichospitalkerala.com, Karaparampa

**Nityananda Ayurvedic Hospital** [Olive leaf]  
info@ayurvedics.info, Koyilandy, Malappuram

**Kadavu Resort and Ayurvedic Centre** [Green Leaf]  
ayurveda@kadavuresorts.com, Azhinjilam Palakkad

**Ahalia Ayurvedic Hospital** [Green Leaf]  
mail@ahaliaayurvedic.org

**Kairali Ayurvedic Health Resort (P) Ltd.** [Green Leaf]  
kairlpgt@md3.vsnl.net.in, Olassery

## Thiruvananthapuram

**Soma Palmshore Beach Resort** [Olive leaf]  
mail@soma.in, Lighthouse Beach, Kovalam

**Ayukshetram Ayurveda Hospital & Health Resort** [Green Leaf]  
info@ayukshetram.com Nedumangadu

**Ayurdhara Ayurvedic Health and Wellness Centre** [Green Leaf]  
info@harmoniaayurveda.com, Chowara

**Beach and Lake Ayurvedic Resort** [Green Leaf]  
beachandlake@hotmail.com, Pozhikkara Beach

**Bela Ayurvedic Centre** [Green Leaf]  
info@isoladicocco.com, Poovar

**Bethsaida Hermitage & Tourism (P) Ltd.** [Green Leaf]  
info@bethsaidahermitage.com, Pulinkudi

**Coconut Bay Ayurvedic Centre** [Green Leaf]  
cocobay@vsnl.com, Vizhinjam

**Divya Spa, The Leela Kempinski Kovalam Beach** [Green Leaf]  
spa.kovalam@theleela.com, Kovalam

**Guruprakash Ayurvedic Centre** [Green Leaf]  
info@guruprakashayurvedakovalam.com, Vellar

**Manaltheeraam Ayurvedic Hospital and Research Centre (P) Ltd.** [Green Leaf]  
mail@manaltheeram.com, Chowara

**Poovar Ayurvedic Centre** [Green Leaf]  
reservations@poovarislandresort.com, Poovar

**Ribis Health Care Pvt Ltd** [Green Leaf]  
ayurveda@drfranklin.com, Chowara

**Somatheeram Ayurvedic Beach Resort (P) Ltd.** [Green Leaf]  
mail@somatheeram.in, Chowara

**Somatheeram Ayurvedic Hospital & Yoga Centre (P) Ltd.** [Green Leaf]  
info@somatheeram.org, Chowara

**Spa Niraamaya** [Green Leaf]  
arun.aravind@suryasamudra.com, Mulloor

**Udaya Samudra Leisure Beach Hotel** [Green Leaf]  
info@uds.co.in, Kovalam

**Vaidyasala Ayurvedic Centre** [Green Leaf]  
sales@thrhhotels.com, Poovar

**Vijay Ayurvedic Foot Therapy Centre** [Green Leaf]  
welcome@treatmenthouse.com, Choozhattukotta

**Acharya Ayurgramam Ayurveda Hospital & Panchakarma centre** [Olive leaf]  
jayanarayang2002@yahoo.co.in, Kattakada

**Bakers Ayurvedic Resort** [Olive leaf]  
bakersresort@hotmail.com, Kovalam

**Devaki Ayurvedic Foundation** [Olive leaf]  
nandanremy@satyam.net.in, Edapazhanji

**Dr. Chandrans Ayurveda Hospital** [Olive leaf]  
info@ayayukshetram.com Manacaud

**Ideal Ayurvedic Resort** [Olive leaf]  
idealresort@eth.net, Chowara

**J. V. Ayurveda Bhavan** [Olive leaf]  
mail@ayurvedabhanav.com, Chettikulangara, TVM

**New Ideal Panchakarma Centre** [Olive leaf]  
idealcentre@bsnl.in, Chowara

**Scientific School of Yoga Naturopathy & Ayurvedic Hospital** [Olive leaf]  
enquiry@ssynayurveda.com, Varkala

## Thrissur

**Amala Ayurvedic Hospital & Research Centre** [Green Leaf]  
amala@amalaayurveda.org, Amala Nagar

**AVP Majlis Ayurvedic Health Park** [Green Leaf]  
avpmajlis@rediffmail.com, Peringannur

**Ayuryogashram Pvt. Ltd.** [Green Leaf]  
info@ayuryogashram.com, Vadakkancherry

**ETM Oushadhasala & Hospital (P) Ltd.** [Green Leaf]  
etmayurhoital@etmoushadhasala.com, Irinjalakuda

**Kadappuram Resorts Hotels (P) Ltd.** [Green Leaf]  
info@kadappurambeachresorts.com, Nattika

**Kandamkulathy Ayursoukhyam Resort** [Green Leaf]  
mail@ayuresort.com, Mala

**Nilayoram Resorts & Ayurvedic Centre** [Green Leaf]  
nilayoram@gmail.com, Cheruthuruthy

**Rajah Island** [Green Leaf]  
ayurcenter@ayurveda-in.com, Chavakkad

**Sopanam Welcare Centre (P) Ltd.** [Green Leaf]  
info@sopanamwelcare.org, Irinjalakuda

**Sree Chithra Ayur Home** [Green Leaf]  
contact@sreichithraayurhome.com, Chavakkad

**Vaidyaratnam Nursing Home** [Green Leaf]  
mail@vaidyaratnammooss.com, Ollur

**Vishnu Gardens & Resorts** [Green Leaf]  
info@vishnuresorts.com, Chittilappilli

**Kerali Ayurvedic Nursing Home** [Olive leaf]  
keralaiayur@gmail.com Warriam Lane, TCR

**Kunnathuruma Ayurveda Heritage** [Olive leaf]  
email@kmaheritage.com Pannayurkulam

**Oushadi The Pharmaceutical Corporation (I.M.) Kerala Ltd.** [Olive leaf]  
trc-oushadi@sancharnet.in, Kuttanellur

**P. N. Ayurvedashram** [Olive leaf]  
mail@pnayurvedasramam.com, Kodugalloor

**Sawparnika Ayur Bhavan** [Olive leaf]  
sreechandran@live.com, Irinjalakuda

**Sitaram Ayurveda Speciality Hospital** [Olive leaf]  
sitaramayur@gmail.com, Veliyannur

**SNA Ayurvedic Nursing Home** [Olive leaf]  
doctor@thaikatmooss.com, Moospet Road

**The River Retreat Heritage Ayurvedic Resort** [Olive leaf]  
info@riverretreat.in, Cheruthuruthy

**Vinayaka Ayurvedic Nursing Home** [Olive leaf]  
Palakkal

## Wayanad

**Ayukendra Ayurveda Hospital** [Green Leaf]  
mail@ayukendra.com, Kalpetta

**Ayurveda Yoga Villa and Research Centre** [Olive leaf]  
info@ayurvedayogavilla.com, Kartikulam



# gujarat padharo

Willkommen in Gujarat >>>>>>>

Gujarat grenzt an Pakistan und Rajasthan im Nordosten, an Madhya Pradesh im Osten und an Maharashtra und die Vereinigten Territorien von Diu, Daman, Dadra und Nagar Haveli im Süden. Die Arabische See begrenzt den Staat im Westen und Südwesten.

Gujarat, bekannt als der "Wachstums-Motor in Indien" ist eine der beliebtesten Touristenregionen in Indien. Es ist der siebtgrößte Staat des Landes, befindet sich im westlichen Bereich von Indien mit der

längsten Küstenlinie des Landes von 1.600 km.

Ausgestattet mit allem, wonach Touristen schauen, bietet Gujarat Archäologie, historische Destinationen, wunderschöne Strände, Kultur-Center, Bergstationen, Wildschutzgebiete, religiöse Plätze, Ausstellungen und Festivitäten. Gujarat hat malerische landschaftliche Plätze, angefangen von der Great Rann of Kutch zu den Hügeln von Saputara. Und Gujarat ist der weltweit einzige Platz, an dem Asiatische Löwen beobachten kann.



Indien ist ein faszinierendes Land voller Wunder. Als eine der ältesten Zivilisationen der Welt beherbergt Indien fast alle Rassen, Religionen und Ideologien der Welt über die Jahre hinweg. Und trotzdem hat es seinen einzigartigen Charakter behalten. Die Vielfalt an natürlichem und kulturellem Reichtum macht Indien zu einem der begehrtesten Länder der Weltreisenden.

### ‘Aavo Padharo’

“Der Gast ist wie ein Gott in Gujarat, dem Land der Legenden.”

“Aavo Padharo” ist der Willkommensgruß in der Sprache von Gujarat und bedeutet: “Wir begrüßen Sie mit dem Herzen – bitte kommen Sie !” Die Menschen in Gujarat sind so freundlich, dass Sie sicher immer wiederkommen wollen.



## Warum nach Gujarat ?

**Reisen ist wohltuend in Gujarat**

**Reisen ist lehrreich in Gujarat**

**Reisen ist verjüngend, entspannend und inspirierend in Gujarat**

## Vermächtnis von Gujarat

### **Gujarat ist einer der vielfältigsten Staaten in Indien.**

Gujarat hat eine einzigartige geologische und topografische Landschaft. Von vulkanischem Gestein über fossile Felssohlen indigener Dinosaurier, von den Höhlenmalereien der Neolithiker zu Meisterwerken der Stein-Architektur, Gujarat bietet alles.

Künste, Historier, Musik, Kultur – alles fügt sich wunderbar zusammen zu einer Matrix von kulturellem Überfluss

Die reiche Tradition an Liedern, Musik, Tanz und Drama ist erhalten in der Volkskunst von Gujarat und bildet einen Hauptkulturzweig des Staates. Handwerk wie Bandhani, Patolas von Patan, Kutchhi-Handwerk, Khadi, Bambus Kunst, Blockdruck, Stickerei, Wolllarbeiten, Metallhandwerk, Kermaik, Rogan-Malerei u.v.m. Die Araber, Portugesen, Holländer, Mughals und die Engländer, ebenso wie die Parsen haben ihre Spuren in Gujarats Kultur hinterlassen.

### **Land der Legenden**

Gujarat, das Land der Legenden ist Geburtsstätte von vielen Freiheitskämpfern, wie dem legendären Mahatma Gandhi, Sardar Vallabhbhai Patel und vielen anderen, die für die Freiheit kämpften sowie für Toleranz, Brüderlichkeit, Gewaltfreiheit und Patriotismus.

### **Ahmedabad – Manchester des Ostens**

Eingebettet im Herzen von Gujarat, bietet diese interessante Stadt eine reichhaltige Stimulation, die für alle fünf Sinne. Ahmedabad ist bekannt für seine reiche Vergangenheit und ihre Verbindung mit Mahatma Gandhi. Die Metropole Ahmedabad ist der günstigste Einstieg für den Staat Gujarat. Ahmedabad, leicht erreichbar von den anderen wichtigen Städten Indiens. Das ausgezeichnete Straßennetz, die Eisenbahn- und Fluganbindungen machen es zu einem beliebten Reiseziel des westlichen Indien.

Ahmedabad, auch wegen seiner Textilindustrie bekannt als "Manchester des Ostens" bietet dem Rei-





## Gujarat Tourismus

### Touristische Knotenpunkte

Es gibt acht touristische Knotenpunkte für Reisende und Besucher von Gujarat. Diese sind : Ahmedabad Metro, Ahmedabad Rural/Ländliches Ahmedabad (Nord Gujarat), Surat (Süd-Gujarat), Vadodara (Central Gujarat), Rajkot, Junagadh, Jamnagar (Saurashtra) und Bhuj (Kutch)

Diese Gebiete sind sehr gut ausgestattet mit moderner Infrastruktur, Einrichtungen und Service in den Bereichen Handel, Kommunikation, Unterbringung/Bewirtung, Transportsystemen und Medizinischen Einrichtungen und Versorgung.

senden einen einzigartigen Architekturstil, eine herausragende Mischung aus Hindu- und Islam-Baustil.

Man kann Ahmedabad das ganze Jahr über besuchen. Erwähnenswert ist seine Harmonie zwischen Kunst und Industrie, zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Faszinierend erstaunliche Gegensätze auf der einen Seite das florierende Industriewachstum und schnell sprudelnde Einkaufsstraßen mit pralem Leben auf der anderen Seite die beruhigende und heitere Gelassenheit eines Ghandi-Ashrams an den Bänken des Sabarmati Flusses.

## Haupt-Attraktionen

- **The Walled City** – Die Stadtmauern von Ahmedabad sind lebendiger Zeugnis für sein kunsthandwerkliches Erbe. Das erinnert auch an die glorreiche Vergangenheit der Stadt, als Frauen in schillernden, bestickten Kleidern geschmückt mit ethnischen, blinkendem Silberschmuck hier flanierten.
- **Calicco Museum of Textiles** – Textil-Museum wird als eines unter den welschönen Museen erwähnt.
- **Traditional Ahmedabad** vereint Moscheen von inspirierender Verarbeitung, hölzerne Jain-Tempel, einzigartige Steinbrunnen und Häuser mit kunstvoll geschnitzten Holzbalkonen und Fenstergittern.
- Das Moderne Ahmedabad gegenüberliegend am Sabarmati Fluss, überspannt von vier Brücken ist ein Prunkstück der zeitgenössischen Architektur mit Entwürfen von Le Corbusier, Louis Kahn und den bekanntesten indischen Architekten.
- **Modhera** gelegen im Hintergrund des Flusses Pushpavati ist einer der wenigen Sonnentempel des Landes.
- **Stadt der Feste und Festlichkeiten:** Reisende haben überall die Möglichkeit einer der vielen Festlichkeiten beizuwohnen, wie das traditionelle Navratri, Rath Yatra oder dem internationalen Drachen-Festival, um nur einige wenige zu nennen.



## Facetten des Gujarat Tourismus

### Gesundheitstourismus

**Ayurveda und Yoga** Ayurveda ist Indiens Beitrag zu den heutigen Fragen nach einem gesunden und glücklichen Lebens, dass sich seit über dreitausend Jahren mit ganzheitlicher Gesundheitslehre und Heilkunde durch Heilkundige, Ärzte und allgemein medizinische Praktiker entwickelt hat. Gujarat ist seit Jahrhunderten Heimstatt von Ayurveda. Etwa 786 Gattungen von Medizinpflanzen, wie z.B. Ashwaganda, Aloe Vera, Isabgol, Jejanti, Neem, White Musli, Sankhpushpi Sonamukhi und Shatavari wachsen hier.

Jamnagar ist einer der wichtigsten Plätze in Indien für ein Ayurvedastudium. Die Gujarat Ayurveda University in Jamnagar ist einer der besten Orte in Indien, um Ayurveda zu erlernen und es ist die einzige gesetzliche Universität, die sich ausschließlich dem Ayurveda Studium- und Forschungsbereich widmet.

Die Touristen können staatliche authentische Ayurvedabehandlungen, weitere Spa's findet man in den Städten wie Gandhinagar, Mehsana, Ahmedabad usw. Hinzu kommen hat ganz hervorragende Yoga Zentren im ganzen Staat. Es wird Yoga Training als auch Yoga Therapie angeboten. Es gibt excellente Zentren für andere ganzheitliche Behandlungen, wie Naturopathy, Homöopathie, Prana (Atem) Heilung, Reiki usw. in Gujarat.

**Medizinischer Tourismus** Gujarat's führende Stadt, Ahmedabad ist bekannt für die besten Standorte im Medizinischen Tourismus. Mit Weltklasse Gesundheitseinrichtungen, ohne Wartezeit zu erschwinglichen Kosten. Ahmedabad hat sich zu einer der begehrtesten

Medizin-Tourismus-Destinationen entwickelt. Neben den Krankenhaus-Einrichtungen auf Weltklasseniveau hebt sich auch der Service und Rettungsdienst ab. Der „108-Service“ bietet hoch geschätzten und profunden Service und Sanitätsdienst. Mehr als 1500 Ausländer/Jahr besuchen den Staat für verschiedene Behandlungen. Das Ahmedabad Civil Hospital ist das größte Hospital in Asien und befindet sich in Ahmedabad.

Patienten, die spezielle und chirurgische Behandlungen benötigen, können diese kostengünstig in sehr gut ausgestatteten medizinischen Einrichtungen durchführen lassen und auch einen Reisetrip mit einschließen. Gujarat hat Weltklasse-Krankenhäuser in Ahmedabad, Vadodara, Karmsad, Nadiad usw.

**Archäologische und Heritage Tourismus** Einige der größten historischen und archäologischen Sehenswürdigkeiten gibt es in Gujarat. Lothal bietet einen einzigartigen Einblick in die Indus-Zivilisation. Ahmedabad hat Exemplare der Indo-sarazenenischen Architektur, Palitana hat eine Fülle von Tempeln im Stil Jain, Junagadh bietet buddhistische Höhlen und die Rajput Architektur hält Teile aus allen verschiedenen Gegenden Gujarats bereit. Die großen Touristen-Destinationen haben ein immens großes Potential. Die historischen Monuments repräsentieren die großen Religionen Asiens – Hinduismus, Buddhismus, Jainismus, Islam, Parsi und Sikhismus.



**Strände** Gujarat ist der Staat mit der längsten Küstenlinie in Indien, etwa 1.600 km. Die Strände gibt es überall in Gujarat, hauptsächlich in Kutchh, Saurashtra und der südlichen Gujarat Region. Einige der wichtigsten Strände in Gujarat:

- Ahmedpur-Mandvi
- Chorwad
- Kutch-Mandvi
- Gopnath

- Tithal
- Ubhatri
- Somnath
- Dumas
- Porbandar/Dwarka

Manche dieser Strände haben zusätzliche historische Plätze, wie portugiesische Forts, Küstentempel, fürstliche Hafenanlagen und Strandpaläste. Dies macht die Strände einzigartig.

**Berg Stationen** Saputara im Dang Distrikt von Gujarat ist eine wunderschöne Bergstation in der Sahyadri Gegend. Gelegen auf dem zweithöchsten Plateau von Sahyadri mit frischer Bergluft und malerischem Blick in das grüne Tal, bietet sich für die Touristen hier Beobachtungspunkte für den Sonnenauf- und Untergang, Bootsfahrten, Wasserfälle u.v.m. an. Saputara wurde geplant als Berg-Resort mit allen Annehmlichkeiten eines Hotels, incl. Parkanlagen, Schwimmbädern, Boots-Club, Theater und Museum für einen gelungenen Urlaub.

Gujarat hat eine ausgedehnte Küstenlinie und somit finden sich auch Anhöhen in Gujarat. Die Regierung von Gujarat hat viele Ferienhäuser geplant in Orten wie Tithal, Bulsar District, Ubhrat, Surat und Chorvad im Junagadh Distrikt.

Pavagadh hat eine Hügelsspitze und Tulsi Shyam ist bekannt für heiße Quellen, im Herzen des Gir Waldes.

Girnar im Junagadh Distrikt von Gujarat hat eine Reihe von hohen Bergen. Der höchste misst 3.600 Fuß und

ist der höchste Berg in Gujarat. Der erste Berg von Girnar besitzt eine Ansammlung von Digambar und Shvetamber Tempelanlagen.

Die Wilson-Bergstation in Valsad liegt auf einer Höhe von 750 m ü. M. gelegen. Die Hauptattraktion hier ist ein Marmor "Chhatri", die dem britische Gouverneur Wilson gewidmet ist. Von der Station bieten sich die besten Ausblicke auf die nahe gelegenen Hügelketten, mit reicher Flora und Fauna, sowie das Arabische Meer. Die Berggegend auch ein idealer Ort für Kletterer und Bergsteiger.



## Nationalparks & Wildschutzgebiete

Gujarat ist einzigartig in seiner reichen Vielfalt an Lebensräumen, die Wälder, Wiesen, Feuchtgebiete und Meeres-Ökosysteme umfassen. Gujarat hat auch Wildschutzgebiete, in der extrem seltene Wildtiere wie die asiatischen Löwen, wilde Esel, indische Großtrappe, schwarzer Bock, vier-gehörnte Antilope, Dugong und Boria Arten leben. Diese Arten können in ihrem natürlichen Lebensraum in Gujarat beobachtet werden.

Das Schutzgebiet für Wildesel von Little Rann of Kutch erstreckt sich über fast 5.000 km des Little Rann Gebietes und ist der einzige Platz der Erde, wo die gefährdeten Indischen Wild-Esel (Equus hemionus khur) noch leben.

Von symbolischer Bedeutung ist Gujarat's Wildtier-Symbol des Löwen und Sasan Gir ist der einzige Platz auf der Welt, wo man die seltenen asiatischen Löwen noch in ihrem natürlichen Lebensraum sehen kann. Außerhalb von Afrika ist dies der einzige Platz der wilden Löwen. Um Gir und seine Löwen wirklich erleben zu können, muss man das natürliche Umfeld und den Lebensraum erkunden, von den winzigen Wil-

dvögel, die man zwar selten sieht, aber in den Baumkronen singen hört, bis zu den Sumpfkrokodilen u.v.m.

Gujarat hat einen Großteil seiner reichen und vielfältigen Lebensräume zu Nationalparks und

Schutzgebieten für die Erhaltung von Arten und für die Besucher zum Erleben eines natürlichen Umfeldes erklärt. Jetzt verfügt Gujarat über 4 Nationalparks und 21 Wildschutzgebiete.



Nalsarovar : In einer Entfernung von 70 km von Ahmedabad befindet sich das größte Wasservogel-Schutzgebiet des Landes. Nal ist Feuchtgebiet und unterstützt eine große Zahl von Vogelarten von großer Bedeutung, auf Grund seiner Lage an der Migrationsroute der Vögel.



## Spritueller Tourismus

Gujarat ist der einzige Staat mit einer Mischung von Hindu, Muslim, Jain, Swaminarayan, Parsi und Christlichen Pilgerzentren. Einige der genannten sind Somnath, Dwarka, Ambaji, Dakor, Palitana, Girnar, Pavagadh, Vishwamitra, Kapila, Dadhichi und Akshardham.

- Gujarat hat wichtige Websites wie zwei Jyotirlingas Somnath und Dwarka (Nageshwar), eines der vier Dhams bei Dwarka, zwei 51 Shakti Peeths bei Ambaji und Mahakali bei Pawagadh, einer der fünf heiligen Seen von Indien liegt bei Narayan Sarovar und einer der sieben heiligsten Flüsse für Hindus Narmada fließt durch Gujarat.

- Es gibt auch wichtige Tempel in Dakor, Virpur, Khodiyar, Sarangpur usw. Der Bhuvaneshwari Tempel von Gondal ist einer der zwei vorhanden in Indien
- Drei der vier höchstwichtigen Pilgerstätten für Parseen: Sacred Iranshaw Fire Temple at Udvada, Navsari Atashbehram und Surat Atashbehram sind in Gujarat. Neben diesen, noch Sanjan, dort, wo die Parseen in Indien landeten ist in Gujarat.
- Akshardham, Gadhada, Bachasan, Gondal, Sarangpur usw. Sind die bekannten Swaminarayan Tempel.
- Zwei der fünf wichtigen Jain-Plätze in Indien befinden sich in Palitana und Girnar. Zusätzlich zu diesen gibt es eine regelmäßige Pilgerreise von Jains nach Sankeshwar, Taranga, Kumbhariyaji, Badhreshwar, Mandvi 79 Jinalaya, Naliya, Mahudi usw.
- Die Darghas von Sarkhej und Uniha sind unter den am meisten besuchten Islamischen Plätzen in Indien.
- Die Ashrams von Morari Bapu, Rameshji Oza, Asharam Bapu, usw. Sind auch einige wichtige Punkte auf der Karte für den spirituellen Tourismus in Indien.

## Veranstaltungen, Messen und Festivals

Erlebnis-Tourismus verstärkt Reiseziele und den Besucher-Wirtschaft-Tourismus. Gujarat organisiert große geschäftliche Veranstaltungen, Messen und Konferenzen. Kulturelle Veranstaltungen, Messen und Festivals runden das Jahr ab

Gujarat ist seltener Staat, der mit vielen Möglichkeiten für Touristen gleichzeitig ausgestattet ist: einer Kombination von geschäftliche Aktivitäten, Vergnügen, Freizeit und

### Unterhaltungs

Man könnte Gujarat auch als „Land der Festivals und Messen“ bezeichnen, mit seinen fast 3.500 jährlichen Ereignissen, die in verschiedenen Landesteilen gefeiert werden. Eine besondere dabei sind Navratri, Kite (Drachen) Fliegen und Tarnetar. Diese Festivals stellen eine eigene Marke dar und werden von vielen Touristen besucht.

Einige dieser faszinierenden Festivals in Gujarat sind 'Global Garba' (Oktober-November, ganzer Staat), 'Kite Festival' (Makar Sankranti, 11-15 Januar, Ahmedabad), 'Kankaria Carnival' (25-31 Dezember, Ahmedabad), 'Rann Utsav' (November-Dezember, Kutch), "Modhera Dance Festival" (3. Januarwoche, Modhera) und Messen wie 'Tarnetar Fair' (August, Tarnetar) und 'Vautha Mela' (November, Vautha).



## Abenteuer- und Sport-Tourismus

Gujarat hat seinen speziellen Platz auf der Weltkarte im Abentuer- und Sport-Tourismus mit einer proaktiven Steuerung für das Wachstum dieses Sektors.

Gujarat fördert Luftsport, Wassersport, Klettern, Paragleiten, Wildschutzgebiete

Wasser Sport am Narmada Dam Canal Stausee, der zwischen Ahmedabad und Gandhinagar liegt, ist als Touristenattraktion nah Dharampur vorgesehen. Dazu gehören auch Boote wie Scooter-Boote, Jet-Boote. Kajakfahren und Kanusport wird zum Angebot gehören, inkl. Tauchsport. Luftsport und Un-

terwassersport in Dwarka ist eine zukünftige Projektvision.

Luftsport - Saputara, Pavagadh, Junagadh

Strand/Wasser-Sport - Ahmedpur Mandvi, Ubhraat, Dwarka, Nargol, Tithal, Chorwad, Dummas, usw.

## Stadt – und Land- Tourismus



Städtetourismus wird immer mehr ökologisch. Gujarat hat eine Alternative zur Zersiedlung im Auge – die Zugang zu Parks, Naturschutzgebieten und ländlichen Gemeinden und Regionen findet.

Gujarat ist Pionier für die Einrichtung eines Departments in der globalen Erderwärmung, das erste seiner Art in Asien mit dem Schwerpunkt auf die Ökologisierung des Tourismus in den Städten

von Gujarat. Der Focus liegt auf entsprechenden Antworten, um den städtischen Raum lebenswerte zu machen, bei gleichzeitigem Schutz der biologischen Vielfalt. Verbesserte Entwicklung in den städtischen Gebieten, Ländlicher Tourismus in Gujarat gestattet dem Reisenden den Besuch außerhalb der Stadtgebiete. Es gibt Optionen zum Wandern und Fahrradfahren, Besuch von Gemeindemuseen und

den Erwerb von lokalen Handwerks und Kunsthandswerksprodukten.

Traditionelle Kunst und Handwerk sind sehr bekannt und haben ihren Platz im Herzen der Menschen aus aller Welt gefunden. Der ländliche Tourismus schafft für die Touristen hier die Gelegenheit, Menschen, Erlebnisse, Kultur, Küche und Handwerk so zu erfahren, wie es in den Städten und großen Orten nicht möglich ist.

## Geschäfts-Tourismus

Gujarat bekannt als "Wachstums-Maschine von Indien" ist einer der meist industrialisierten Staaten des Landes und hat in den letzten Jahren riesige Investitionen angezogen mit einem enormen Wachstum im Geschäftstourismus.

51 SEZs im Staat spiegeln einen erhöhten Anteil an Geschäft Touristen, Luftfahrt und Straßenverkehr.

"Vibrant Gujarat" ist eine zweijährliche Ausstellung (Biennale Investoren-Gipfels) der Regierung von Gujarat. Es

ist ein Modell für den wirtschaftlichen Erfolg für viele Staaten geworden. Die Veranstaltung zielt auf Unternehmer, Investoren, Unternehmen, Führungskräfte, Stellungnahme und politische Entscheidungsträger auf einer eigenen Plattform ab

## Gujarat im Überblick

**Die Distrikte :** Ahmedabad, Amreli, Anand, Banaskantha, Bharuch, Bhavnagar, Dahod, Dang, Gandhinagar, Jamnagar, Junagadh, Kutch, Kheda, Mahesana, Narmada, Navsari, Panchmahal, Patan, Porbandar, Rajkot, Sabarkantha, Surat, Surendranagar, Tapi, Vadodara, Valsad

**Großstädte :** Gandhinagar ist die Hauptstadt von Gujarat. Der Name basiert auf Gandhi, als Vater der Nation. Liegt etwa 32 km entfernt von Ahmedabad und ist die am besten geplante Stadt in Indien.

Ahmedabad, Surat, Baroda/Vadodara, Rajkot, Jamnagar, Junagadh, Kutch, Bhavnagar etc. sind einige der Großstädte von Gujarat, für ihre Tradition, Geschichte, Architektur, Kultur und Philosophie in einer besonderen Atmosphäre von Luxus, Schönheit und Komfort als beste von Gujarat gelten.

**Orte von touristischem Inter-**

**esse in Gujarat :** Ahmedabad, Bhavnagar, Champaner, Gondal, Jamnagar, Junagadh, Mandvi, Morbi, Patan, Porbandar, Rajkot, Sasan Gir, Wankaner, um nur einige zu nennen.

### Museen in Gujarat :

- Barton Library, Bhavnagar
- Ramkrishna Math, Rajkot
- Kankaria Lake, Ahmedabad
- Sardar Patel Museum, Ahmedabad
- Watson Museum, Rajkot
- Around the Old City, Junagadh
- Saputara Tribal Museum, Saputara Hill Station
- Sayaji Baug, Vadodara
- Vadodara Museum, Vadodara
- Shri Vishal Jain Museum, Palitana - Shatrunjaya

### Flughafen

**International :** Ahmedabad

**Inlandsflughafen :** Ahmedabad, Surat, Baroda/Vadodara, Rajkot, Jamnagar, Junagadh, Kutch, Bhavnagar etc.

### Häfen

**Haupthafen :** Kandla

**Weitere Häfen :** Mandvi, Mundra, Sikka, Okha, Porbandar, Veraval, Bhavnagar, Salaya, Pipavav, Mahuva, Jafrabad, Hazira

**Hauptstrände** Mandvi-Kutch, Dwarka, Chorwad, Gopnath, Tithal, Porbandar, Dandi, Nargol, Somnath, Ahmedpur Mandvi, Dumas

**Gärten/Parkanlagen/Wildschutzgebiete** Sharad Baug Palace - Bhuj, Pratap Vilas Palace and Peter Scott Nature Park - Jamnagar, Waghai Botanical Gardens, Vansda National Park, Sayaji Baug



-Vadodara, Gardens - Saputara Hill Station, Ranjitsagar Dam - Jamnagar, Bardoli - Surat, Indroda Nature Park -Ahmedabad, Gir National Park, Purna Wildlife Sanctuary, Thol Lake Bird Sanctuary Narayan Sarovar Wildlife Sanctuary, Porbandar Bird Sanctuary, Nalsarovar Bird Sanctuary, Vansda National Park, Veravadar Blackbuck National

Park, Hingolgadh Nature Education Sanctuary, Kutch Great Indian Bustard Sanctuary

**Seen** Kankaria Lake - Ahmedabad, Narayan Sarovar- Northwest Kutch, Hamirsar Lake- Bhuj, Gangajalia Lake - Bhavnagar, Saputara Hill Station Lake, Sharmishta Lake - Vadnagar, Gomti Lake - Dakor, Sursagar Talav - Vadodara

**Wasserfälle** Girmal Falls, Purna Wildschutzgebiet, Gira Wasserfall - Saputara Bergstation Dediapada Range - Narmada River

**Großindustrie** Elektronik, Informations-Technologie, Textilien, Petrochemie, Landwirtschaft, Zement etc.

## Der Bundesstaat Gujarat

Lage	: Westseite von Indien	Temperatur
Fläche	: 196.024 qm	Sommer : min. 25 bis 45 Grad
Bevölkerung	: 60.383.628	Winter : min. 15 bis max. 35 Grad
Hauptstadt	: Gandhinagar	Saison : November bis Februar
Hauptsprache	: Gujarati	Winter : November bis Februar (12-29 Grad Celsius)
Weitere Sprachen	: Englisch, Hindi und weiter Indische Sprachen	Sommer : März bis Mai (29 - 41 Grad Celsius)
Alphabetisierungsrate	: 70,31%	Monsun : Juni bis Oktober (27 - 35 Grad Celsius)
Zeitzone	: GMT + 5,30	<b>Eco-System</b> : Rangiert von Wüstengebieten, Buschland, Grasland, Laubwälder, Feuchtgebiete bis hin zu Mangroven, Korallenriffe, Meereshäfen, Golf
Währung	: Indische Rupie	
Klima	: Feucht in den südlichen Regionen, Wüstenartig in der Nord-West-Region	
Niederschlag	: 93,2 cm	

### Notruf-Nummern

Notruf : 108

Polizei : 100

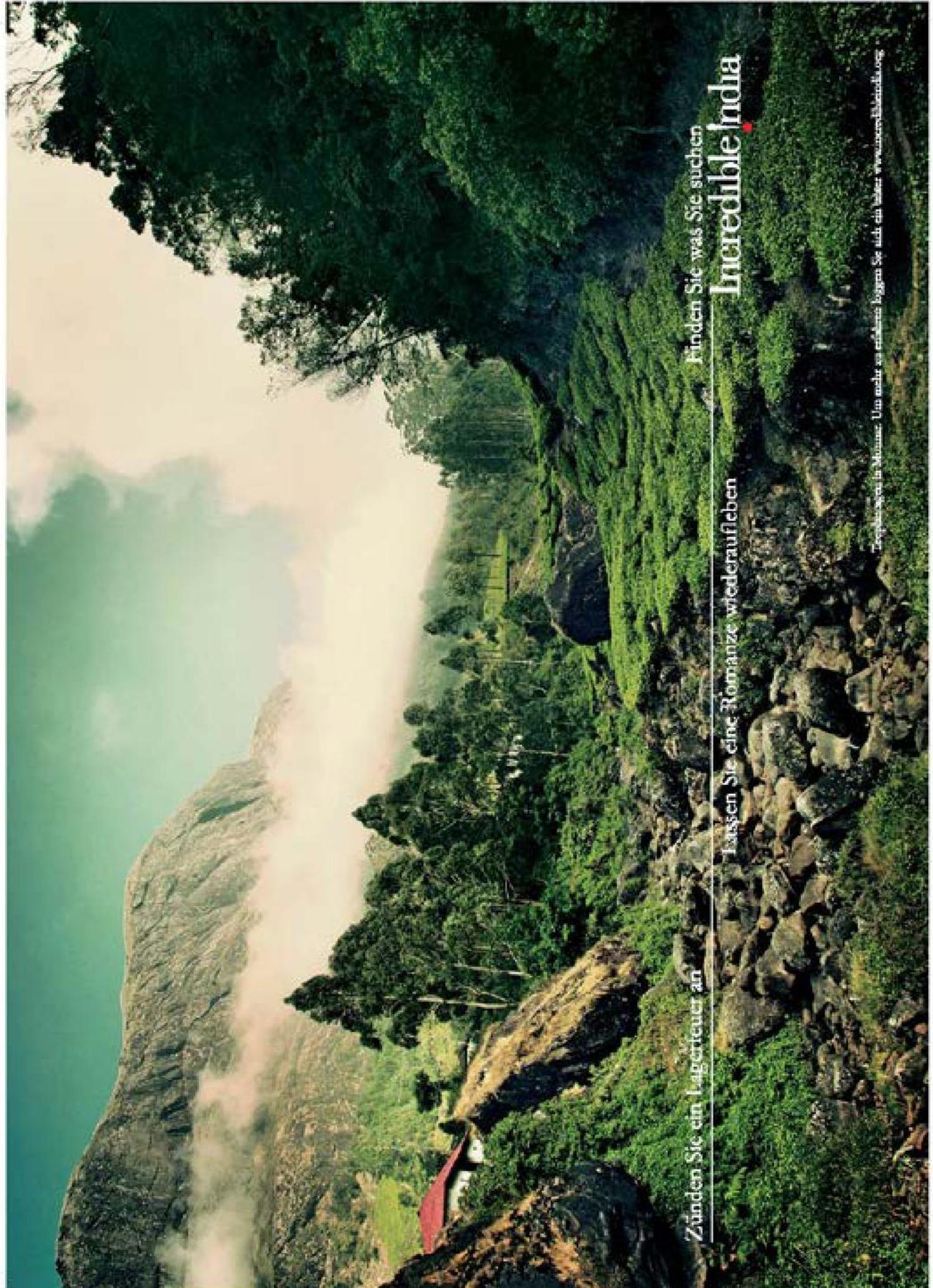
Feuer 101

Ambulance/Krankenwagen 102

Gebührenfreie Nr. 1800 233 7951/180 233 9008

Offizielles Gujarat Staats-Portal : [www.gujaratindia.com](http://www.gujaratindia.com)

Tourismus Website: [www.gujarattourism.com](http://www.gujarattourism.com)



Zünden Sie ein Lagerfeuer an

Lassen Sie eine Romanze wieder auseinander

Finden Sie was Sie suchen  
**Incredible India**

Deutsche Reise zu Münzen: Um mehr zu erfahren klicken Sie auf [www.india.de/deutsch](http://www.india.de/deutsch)

# KERALA HOME OF AYURVEDA

Of all the places on earth there is just one that is literally shaped by a thousand-year-old unbroken tradition of Ayurveda. Home to the world's largest number of qualified and certified Ayurveda physicians, here this ancient system of medicine is practised to perfection. Here, the humid air, fertile soil and tropical rain forests nurture over 500 species of rare medicinal herbs. Here, centuries old Ayurveda regimens come alive every day. Welcome to the home of Ayurveda. Welcome to Kerala.



[www.keralatourism.org](http://www.keralatourism.org)