

DR. SYAL KUMAR
DR. THOMAS RAMPP

STARK GEGEN ENTZÜNDUNGEN

AYURVEDA

आयुर्वेद

MIT 50
authentischen
REZEPTEN

GESUND WERDEN & BLEIBEN



KNEIPP
VERLAG WIEN

AY

DR. SYAL KUMAR
DR. THOMAS RAMPP

STARK GEGEN ENTZÜNDUNGEN

UR

आयुर्वेद

VE

MIT 50
authentischen
REZEPTEN

समा

GESUND WERDEN & BLEIBEN

DA



KNEIPP
VERLAG WIEN

Inhalt

Vorwort	5
Schön, dass Sie dieses Buch in der Hand halten	6
Warum (noch) ein Ayurveda-Buch?	8
1. Ayurveda – die Traditionelle Indische Medizin (TIM)	10
1.1 Ayurveda – Teil der historischen Veden	11
1.2 Die Ausbildung im Ayurveda	12
Special Ayurveda war der westlichen Medizin weit voraus	13
1.2 Indien: Vielfalt in der Einheit	14
1.3 Kerala, die Heimat des Ayurveda	16
1.4 Erfahrungen mit ayurvedischer Medizin in Deutschland	18
2. Ayurveda als medizinisches System	21
2.1 Die Bedeutung von Doshas, Dhatus, Srotas, Malas und Agni	21
2.2 Das Prinzip der Konstitution (Prakruti) und der Krankheitsentstehung (Vikruti)	25
2.3 Was bedeutet Gesundheit im Ayurveda?	27
3. Die Diagnostik in der Traditionellen Indischen Medizin	28
3.1 Die Pulsdiagnostik	28
3.2. Klinisch-diagnostische Methoden des Ayurveda	28
4. Entzündung im Ayurveda	30
4.1 Entzündungen aus ayurvedischer Sicht	30
4.2 Die Selbstheilungskräfte der Doshas	31
4.3 So entstehen Entzündungskrankheiten	35
4.4 Ayurveda und stille Entzündung (Silent Inflammation)	37
4.5 Vorbeugen ist besser als heilen	42
5. Behandlungsstrategien im Ayurveda	43
5.1 Phase 1a – Ernährung	43
Special Klassifizierung von Nahrungsmittel- unverträglichkeiten im Ayurveda	48
Special Der Ernährungs-Knigge im Ayurveda	52
Special Aus der Ayurvedapraxis	59

Frühstück	70
Mittagessen	93
Abendessen	121
Nachspeisen	135
Chutneys	140

5. Behandlungsstrategien im Ayurveda	146
5.2 Phase 1b – Aktivitäten	146
5.3 Phase 1c – Verschreibungen/Rezepte	148
5.4 Phase 2a – Purvakarma (Vorreinigungsbehandlung)	155
Special Eine Vielzahl von Ölen für unterschiedliche Anwendungen	158
5.5 Phase 2b – Panchakarma/ Panchashodhana (Reinigung/Behandlung)	160
5.6 Phase 2c – Rasayana-Behandlung (Immununterstützende Behandlung)	162
Special Die besten 5 Selbsthilfestrategien	163
5.7 Behandlungen in Indien und Sri Lanka	167
5.8 Eigenbehandlung und gefährliche Experimente	168
6. Integration der ayurvedischen Medizin in die moderne Medizin	169
6.1 Integrative Konzepte	169
6.2 Entwicklungen in der modernen Forschung	170
7. Typische Behandlungserfolge bei Entzündungserkrankungen	172
7.1 Psoriasis	172
7.2 Chronisch entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen	175
Gesund werden, gesund bleiben	175
Nachwort des Autors	177

Anhang

Die Ayurveda-Tradition meiner Familie	178
Die Ausbildung im Ayurveda	184
Marma-Massagen sind nichts Ayurvedisches	186
Referenzen	187
Stichwort-Register	188
Rezeptverzeichnis	190
Impressum	192



Vorwort

Die integrative Medizin lebt vom Brückenschlag – zwischen moderner Wissenschaft und bewährten traditionellen Heilverfahren. Ayurveda, die traditionelle indische Medizin, ist ein herausragendes Beispiel für ein solches Wissen, das über Jahrtausende gewachsen ist und doch heute aktueller denn je erscheint.

Während meiner Tätigkeit als Direktor der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte durfte ich erleben, wie sehr sich der authentische Ayurveda als Ergänzung zur konventionellen Medizin bewähren kann. Besonders bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen, die sich oft nur unzureichend mit Standardtherapien behandeln lassen, eröffnet Ayurveda neue Perspektiven: Er betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit – Körper, Geist und Lebensweise – und setzt auf Prävention ebenso wie auf nachhaltige Heilung.

Dieses Buch möchte mit Mythen und Missverständnissen aufräumen, die sich im Westen um Ayurveda ranken, und stattdessen die ursprüngliche, fachlich fundierte Form dieser Heilkunst vorstellen. Es zeigt, wie traditionelle Prinzipien mit moderner Forschung verbunden werden können, und bietet Betroffenen wie Fachkollegen gleichermaßen fundierte Orientierung.

Ich bin Dr. Syal Kumar und seinem Team dankbar für ihr Engagement, dieses Wissen authentisch zu vermitteln und praktisch zugänglich zu machen. Möge dieses Buch dazu beitragen, Brücken zu bauen – zwischen medizinischen Systemen, Kulturen und Menschen.

Prof. Dr. med. Gustav Dobos
Universitätsklinikum Essen

Schön, dass Sie dieses Buch in der Hand halten

Ich heiße Syal Kumar und bin Ayurveda-Arzt mit Leib und Seele. Die ayurvedische Medizin wurde mir gewissermaßen in die Wiege gelegt. Meine im südlichen Indien gelegene Heimat Kerala ist auch die Heimat dieses uralten Medizinsystems. Fast all meine Vorfahren waren Ärzte und z. T. bis weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Nachdem die Klinik meines Vaters direkt vor unserem Haus lag, wurde ich schon als kleiner Junge für kranke Menschen und ihre Probleme sensibilisiert. Bei uns zu Hause kamen regelmäßig medizinische Fragen auf den Tisch. Ich konnte mir gar nicht vorstellen, etwas anderes zu werden als Ayurveda-Arzt. Und so studierte ich schließlich an der ayurvedischen medizinischen Universität und erwarb den Facharzt für Innere Medizin in Ayurveda.

Wie die meisten indischen Ayurveda-Familien erwartete auch meine Familie, dass ich nach meinem Studium die Klinik meines Vaters übernehmen würde. Doch ich wollte einen anderen Weg einschlagen und die authentische ayurvedische Medizin in Europa einführen. Deutschland hat mich kulturell schon immer fasziniert. Und so kam es, wie es kommen musste: Ich übersiedelte nach Deutschland und etablierte schließlich die Traditionelle Indische Medizin an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, einem akademischen Lehrkrankenhaus der Universität Duisburg-Essen. Während meiner langjährigen Tätigkeit durfte ich sehen, wie viele Krankheiten auch hierzulande erfolgreich mit Ayurveda behandelt werden können.

Es sind vor allem die chronisch entzündlichen, neurodegenerativen sowie Autoimmunkrankheiten, die mit den Mitteln der Schulmedizin nicht effektiv behandelt werden können, mit der Traditionellen Indischen Medizin jedoch deutliche Besserung erfahren und sogar ganz ausheilen.

Dazu gehören so hartnäckige Leiden wie die rheumatoide Arthritis, Arthrose, chronische Rückenschmerzen, Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Magen-Darm-Erkrankungen wie Colitis Ulcerosa oder Reizdarmsyndrom, aber auch neurologische, psychosomatische und psychiatrische Krankheiten. Ayurveda kann den Heilungserfolg schulmedizinischer Anwendungen unterstützen und Nebenwirkungen konventioneller Therapien abfedern. Deshalb möchte ich auch meine ärztlichen Kolleginnen und Kollegen ermutigen, sich mit dieser faszinierenden Heilkunst zu beschäftigen.

Ich bin sehr dankbar dafür, einen so wunderbaren Beruf ausüben zu dürfen. Mein Dank gilt meiner Familie, meinen Lehrern und Kollegen, vor allem Prof. Gustav Dobos, Dr. Marc Werner und Dr. Anna Paul sowie meinen Patien-

ten, die meinen Weg in all den Jahren geprägt haben und mir geholfen haben, kranke Menschen behandeln und heilen zu können. Seit Beginn meiner Tätigkeit an der Klinik im Jahr 2008 hat mich Dr. Thomas Rampp bei vielen Aktivitäten unterstützt. Er reist regelmäßig nach Indien, um an unseren offiziellen Treffen sowie an Gesprächen mit Regierungsvertretern und führenden Universitäten teilzunehmen. Gemeinsam waren wir bei zahlreichen Konferenzen und Seminaren in Indien, haben dort Vorträge gehalten und uns für den fachlichen Austausch zwischen westlicher Medizin und Ayurveda eingesetzt. Mit großem Engagement unterstützt er meine Arbeit sowie unsere gemeinsamen Forschungs- und Bildungsprogramme. Ich habe das Privileg, viele medizinische und klinische Aspekte von einem so wunderbaren Menschen und Arzt kennenzulernen. Ich bedanke mich ganz herzlich bei meiner Frau Sajitha, die mich bei diesem Buch auch unterstützt hat. Sie ist nicht nur eine exzellente Köchin, sie ist auch eine ausgewiesene Expertin in der Kerala-Küche. Mit ihr habe ich die wunderbaren Rezepte dieses Buches entwickelt. Sie sollen Sie, liebe Leserin, und auch Sie, lieber Leser, dabei unterstützen, Ihre Entzündungskrankheiten zu kurieren oder einfach Ihre Gesundheit aufrechtzuerhalten. Und ganz nebenbei verspreche ich Ihnen ein paar völlig neue Geschmackserlebnisse. Mein Dank gilt auch Frau Antonia Zengerle und Petra Thorbrietz für ihre geduldige Unterstützung beim Verfassen dieses Buches.



Ihr Dr. Syal Kumar



Wenn Sie mehr über die Ayurveda-Tradition meiner Familie erfahren möchten, schauen Sie im Anhang auf Seite 178.

Warum (noch) ein Ayurveda-Buch?

Nun werden Sie sich vielleicht fragen, warum dieser Ayurveda-Arzt, also ich, auch ein Ayurveda-Buch schreiben musste, als gäbe es nicht schon genug davon. Ganz einfach: Ich hatte die Traditionelle Indische Medizin, den authentischen Ayurveda, im Gepäck, als ich nach Deutschland kam. Was in Deutschland, Österreich, der Schweiz und anderen europäischen Ländern als Ayurveda angepriesen und z. T. für viel Geld an den Mann und die Frau gebracht wird, hat mit Ayurveda rein gar nichts zu tun. Wenn ich meinen Kollegen und Verwandten in Indien erzähle, dass man hier Panchakarma-Kuren für 5 Tage buchen kann, beim Friseur Ayurvedamassagen anbietet und Ghee, also geklärte Butter, als ultimative Trinkkur empfohlen wird, dann schütteln sie sich vor Lachen oder einfach nur den Kopf. Wenn es nicht so traurig wäre, könnte man wirklich lachen. Ayurveda ist hierzulande zu einem werbewirksamen Schlagwort für einen ganzen Bauchladen voll mit Irrtümern und Fehlinterpretationen mutiert: Therapien, die die Gesundheit der Hilfe suchenden Patienten nicht verbessern, sondern z. T. mit erheblichen Nebenwirkungen einhergehen, bestehende Erkrankungen verstärken und sogar neue Krankheiten auslösen können. Dr. Google und die selbst ernannten YouTube-Experten krönen dieses Treiben mit Ratgebern und Seminaren zur Selbstbestimmung der Konstitution, Therapieempfehlungen inklusive.

Ayurveda ist ein hochkomplexes System, dessen Anwendung viel Wissen und vor allem langjährige Erfahrungen erfordert. An beidem mangelt es hierzulande erheblich. Ich habe im Laufe meiner langjährigen Praxis in Deutschland zu viele Patienten gesehen, die aufgrund falscher Diagnosen und falscher pseudo-ayurvedischer Behandlungen schweren Schaden genommen haben. Nennen Sie es Arbeitsethos, nennen Sie es Ehrgeiz oder von mir aus auch Ehrensache: Mir war es wichtig, mit diesen Irrtümern ein für allemal aufzuräumen und eine für Laien und Therapeuten verständliche Abhandlung über die Grundzüge des Ayurveda zu verfassen, um Ihnen eine Orientierung zu ermöglichen. Denn so viel steht fest: Richtig angewandt ist Ayurveda ein Segen für die Menschen. Bei uns in Indien betrachten wir Gesundheit als Geschenk, das man ehren und pflegen soll.

Zur Erhaltung der Gesundheit brauchen wir den authentischen Ayurveda und keine esoterischen New-Age-Versionen.



Ayurveda ist auf keinen Fall:

- Wellness
- Stirnölguss im Hotel
- Ölmassagen in der Massagepraxis
- Ernährungsberatung im Laden um die Ecke
- Konstitutionsbestimmung und -behandlung
- Vata-, Pitta- und Kaphatees zum Ausgleich der Doshas
- Tagesroutinen vom Ölziehen am Morgen bis zum Chai Latte am Abend
- Abkochen von Wasser für 10 Minuten und länger, um den Körper zu reinigen
- Sesamöl „reifen“ und sich damit eincremen, um Pitta oder Vatta zu senken

Warum ein Ayurveda-Buch über Entzündungen?

Wenn Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, dann hat Sie möglicherweise der Einschub „stark gegen Entzündungen“ angesprochen. Sollten Sie an einer chronischen Entzündung oder gar an einer Autoimmunerkrankung mit entzündlichem Charakter leiden, befinden Sie sich leider in bester Gesellschaft. Allein in Deutschland sind rund 10 % der Bevölkerung davon betroffen, mit steigender Tendenz. In allen Industrienationen der westlichen Welt wachsen sich Entzündungserkrankungen zu regelrechten Volkskrankheiten aus.

Neben Umwelteinflüssen wie Toxinen aus Nahrung, Wasser, Kleidung oder Luft sind Lebensstilfaktoren – allen voran Stress – die Hauptverursacher von Entzündungen. Eine zunächst von der Natur als Schutzmechanismus etablierte Reaktion – die Entzündungsreaktion – gerät außer Rand und Band, verselbstständigt sich und führt zu z. T. schwerwiegenden Schäden, Zellalterung, Schädigungen des Erbguts, Erschöpfung und Bewegungseinschränkung inklusive. Zudem können sowohl chronische Entzündungen als auch die Standardtherapien mit entzündungsunterdrückenden Medikamenten wie Cortison weitere Erkrankungen nach sich ziehen, darunter Osteoporose, Arteriosklerose, Diabetes, aber auch Krebs. Nachdem die westliche Schulmedizin lediglich die Symptome von Entzündungserkrankungen behandeln kann, die Erkrankungen selbst jedoch fortbestehen oder sogar voranschreiten, halte ich es für ein Gebot der Stunde, das Potenzial des Ayurveda aufzuzeigen, um Ihnen, falls Sie an Rheuma, Neurodermitis oder Morbus Crohn leiden, eine Behandlungsoption zu eröffnen, die Sie von Ihrem Leid befreien kann.

Die ayurvedische Medizin bietet lang erprobte Behandlungskonzepte, mit denen Entzündungen erfolgreich behandelt und sogar über Jahrzehnte chronifizierte Krankheiten vollständig ausgeheilt werden können.



Ayurvedische Speisen und deren Zubereitung

Im Folgenden finden Sie 50 verschiedene Rezepte, die Sie in Ihre Küche integrieren können. Wie Sie bereits wissen, sind Ernährungsempfehlungen im Ayurveda immer individuell und orientieren sich am jeweiligen Krankheitszustand. Daher haben wir die Rezepte nicht individualisiert, was im Rahmen eines solchen Buches ohnehin nicht machbar wäre. Wir haben diese Rezepte für Sie zusammengestellt, weil sie mild und leicht verdaulich sind. Wenn Sie von Ihrem Arzt eine Ernährungsempfehlung erhalten haben, in der bestimmte Zutaten nicht empfohlen werden, dann vermeiden Sie bitte die entsprechenden Rezepte und Zutaten, auf die das zutrifft. Bleiben Sie auch nicht bei einem Rezept. Sie sollten je nach individueller Konstitution bzw. entsprechend Ihrer Erkrankung unterschiedliche Rezepte nutzen. Es ist grundsätzlich nicht gut, sich zu einseitig zu ernähren.

Wenn Sie eines der Gerichte nicht vertragen, dann sehen Sie bitte davon ab. Es ist gut möglich, dass es nicht zu Ihrer Konstitution oder Ihrem Krankheitsbild passt. Ziehen Sie bei Fragen und Unverträglichkeiten Ihren Ayurveda-Arzt zurate.

Sie sollten sich bewusst sein, dass die Zubereitung indischer Gerichte etwas zeitaufwendig ist und Geduld erfordert, da der Vorgang komplex ist. Wenn Sie die Gerichte entsprechend den Beschreibungen zubereiten, werden Sie die positive Wirkung auf Magen und Darm und letztlich auf Ihre Gesundheit spüren.

Guten Appetit!

Rezepte

Rava Dosa

Grieß-Pfannkuchen

 Für 2 Portionen

100 g Hartweizen-
grieß
50 g Weizen-Vollkorn-
mehl
1 TL Kreuzkümmel-
samen
Salz nach Bedarf
1 kleine Zwiebel (25 g)
10 g Ingwer
5 g Korianderblätter
1 EL flüssiges Ghee

Grieß, Weizen-Vollkornmehl, Kreuzkümmelsamen und etwas Salz in einer Schüssel verrühren. So viel Wasser unter Rühren hinzugießen, bis eine buttermilchähnliche Konsistenz entstanden ist. Abgedeckt 10 Minuten stehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Die Korianderblätter waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel, Ingwer und Korianderblätter zum Teig geben und unterrühren.

Eine große Pfanne mit mindestens 28 cm Durchmesser erhitzen. Etwas Ghee hineingeben und in der Pfanne verteilen. Etwa 100 ml Teig hineingießen. Die Pfanne schwenken, damit sich der Teig gut verteilt.

Wenn die Oberfläche trocken wird, etwas Ghee darauf verteilen. Wenn der Pfannkuchen eine goldene Farbe annimmt herausnehmen und zweimal in der Mitte falten. Mit dem restlichen Teig und dem restlichen Ghee ebenso verfahren.

Tipp

Die Pfannkuchen schmecken besonders gut zu Sambar (s.S. 101) oder mit Chutneys, wie dem Thenga Chutney (s.S. 140), dem Manga Chutney (s.S. 140) oder dem Malli Chutney (s.S. 140). Sie schmecken aber auch gut mit etwas Honig oder Marmelade.



Beetroot Thengapal Soup

Rote-Bete-Suppe mit Kokosmilch

 Für 2 Portionen

2 kleine Knollen Rote Bete (250 g)
1 Zwiebel (50 g)
1 kleine Karotte (50 g)
½ dünne Stange Staudensellerie (25g)
15 g Lauch- oder Frühlingszwiebelgrün
10 g Ingwer
1 EL Korianderblätter
2 EL Olivenöl
250 ml Kokosmilch
Salz nach Geschmack

Die Rote Bete schälen und auf der Küchenreibe raspeln. Zwiebel, Karotte und Sellerie schälen bzw. putzen. Die Zwiebel hacken, Karotte und Sellerie würfeln.

Lauch oder Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Grüne in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Die Korianderblätter abspülen und abtropfen lassen.

Das Olivenöl in einem Topf erwärmen, Ingwer und Zwiebel dazugeben und anbraten, bis der rohe Geruch verschwindet.

Sellerie, Lauch, Karotte und Rote Bete dazugeben und mit Wasser bedecken. Den Deckel auflegen und alles aufkochen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Den Topf vom Herd ziehen und mit dem Stabmixer alles gut pürieren. Die Kokosmilch unterrühren, dann den Topf wieder auf den Herd stellen und die Suppe aufkochen. Mit etwas Salz abschmecken, dann auf Teller verteilen und mit Korianderblättern bestreut servieren.

Tipp

Zu dieser Suppe schmecken Reiswaffeln oder etwas Vollkornbrot.



5. Behandlungsstrategien im Ayurveda

5.2 Phase 1b – Aktivitäten

Nachdem ich Ihnen die Bedeutung der Ernährung im Rahmen des ayurvedischen Konzepts ausführlich dargelegt habe, möchte ich nun auf einen weiteren Kernbereich der ersten Behandlungsphase eingehen. Die Rede ist von Aktivitäten, also all den Angewohnheiten, die Ihren Lebensstil prägen. Ihr Nutzen- oder Schadenspotenzial hängt vom Krankheitszustand ab. Und doch gibt es ein paar Angewohnheiten, von denen ich grundsätzlich abraten möchte. Rauchen, Alkoholkonsum oder der Konsum anderer Schadstoffe ist nicht empfehlenswert. Des Weiteren möchte ich Sie dazu anhalten, sich nicht der Kälte und dem Wind auszusetzen, sondern Ihren Körper warm zu halten. Bewegungs- und Entspannungsmethoden wie Yoga, Qi Gong, Tai Qi und Meditation sind der Gesundheit zuträglich. Allerdings sollten sich die Ausführung und die Intensität am Krankheitszustand orientieren.

5.2.1 Yoga – ein therapeutischer Weg

Yoga erfreut sich weltweit zunehmender Beliebtheit. Seine positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind gut erforscht und belegt. Doch wie bei Ayurveda hat sich auch hier ein Wildwuchs an neuen Methoden und Yoga-Arten etabliert, die mit dem eigentlichen Yoga nicht mehr viel gemein haben. Erfindungen wie Kundalini-Yoga oder Hormon-Yoga sind nur zwei Beispiele, nicht zu reden von den ekstatischen Verrenkungen, die in einem Affentempo zu einpeitschenden Klängen in so manch hippem Yoga-Studio vollführt werden. Wer Yoga falsch praktiziert, kann davon krank werden. Die Folgen westlicher Yoga-Kreationen sehe ich regelmäßig bei meinen Patienten. Klassisches Yoga ist in acht Schritte unterteilt und wird daher auch Ashtanga-Yoga genannt. Ashtanga bedeutet acht Glieder. Im Yoga-Kontext sind die acht Glieder bzw. acht Schritte des Yoga gemeint.



Die acht Glieder des Yoga sind

Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi.

Wenn Sie Yoga lernen wollen, sollten Sie versuchen, diese Abfolge einzuhalten. Sie können sich das wie in der Schule vorstellen. Erst sind Sie im Kindergarten, dann in der ersten Klasse usw., bis Sie die Schule schließlich beenden, einen Beruf erlernen oder studieren.

Mit Yama und Niyama lernen Sie Ethik, Regeln und Vorschriften, die Sie in Ihrem Leben befolgen sollten. Stufe drei sind Asanas, verschiedene Körperhaltungen, die zur Flexibilität und Stabilität Ihres Körpers beitragen. Durch die Ausführung der Asanas weiten sich Ihre Körperkanäle und werden flexibler. Wenn Sie die Asanas beherrschen, können Sie zur nächsten Stufe übergehen, zu Pranayama, den Atemtechniken. Im Zuge der Weitung der Kanäle durch Asana können Prana (die Lebensenergie) und sauerstoffreiches Blut ungehindert fließen. Würden Sie hingegen erst Pranayama und dann Asanas praktizieren, wäre der Nutzen deutlich geringer. Sobald man die Pranayama-Techniken beherrscht, kann man die nachfolgenden drei Schritte erlernen. Sie umfassen Konzentrations- und Meditationsmethoden.

Das ultimative Ziel eines Yogi (eines wahren Yoga-Meisters) ist der Zustand der Erleuchtung. Erleuchtung erreicht, wer ausschließlich für dieses Ziel lebt und Yoga praktiziert. Es ist der Schritt, bei dem sich Geist und Seele vereinen.

Für normale Menschen, die mit ihrem Alltag beschäftigt sind, ist dieses Ziel nur schwer erreichbar. Solche Menschen können die ersten fünf Schritte üben, wovon sie in jedem Fall profitieren. Ich will Sie nicht desillusionieren, aber es lohnt sich nicht, sich zu sehr anzustrengen, um über den fünften Schritt hinauszugehen. Dadurch können psychische oder psychosomatische Erkrankungen hervorgerufen werden. Auch zu häufiges Praktizieren von Asanas ohne entsprechende Anleitung kann zu gesundheitlichen Problemen führen.

Positive Effekte des Yoga

Aktuelle Forschungsarbeiten konnten die positiven Yoga-Effekte, insbesondere der Asanas und der Atemtechniken auf viele chronische Krankheiten bestätigen. Mit Yoga können wir die Behandlung verschiedener Krankheiten unterstützen, z. B. Asthma, Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen, chronische Schmerzen sowie psychische und psychosomatische Erkrankungen.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Hat Sie dieses Buch inspiriert? Haben Sie einen umfassenden Überblick bekommen? Und vielleicht haben Sie ein neues Lieblingsrezept?

Schreiben Sie uns doch gerne auf Instagram oder Facebook und erzählen Sie Ihrem Freundeskreis und Ihrer Buchhändlerin davon. Natürlich freuen wir uns auch, wenn Sie beim Onlinekauf eine nette Bewertung hinterlassen.

Wollen Sie noch mehr erfahren? Oder mit den Autoren in Kontakt treten? Dann schreiben Sie uns gerne unter: **post@styriabooks.at**

Inspiration, Geschenkideen und gute Geschichten finden Sie auf **www.styriabooks.at**

STYRIA
BUCHVERLAGE

© 2025 by Kneipp Verlag Wien
in der Verlagsgruppe
Styria GmbH & Co KG
Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien, Austria
E-Mail: office@styriabooks.at

Alle Rechte vorbehalten.
ISBN 978-3-7088-0877-2

7 6 5 4 3 2 1
Druck und Bindung: Florjancic
Printed in the EU

Lektorat Einleitung:

Antje Maly-Samiralow

Lektorat Rezepte: Eva Neisser

Korrektur: Dorrit Korgner

Covergestaltung: Simone Jauk

Layoutgestaltung und Satz:

Roman Bold & Black

Projektleitung: Eva Neisser und
Ilka Grunenberg

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch kann nicht die ärztliche Betreuung ersetzen. Suchen Sie bei unklaren oder heftigen sowie länger andauernden Beschwerden unbedingt einen Arzt/eine Ärztin auf. Alle Inhalte und Hinweise in diesem Buch wurden von den Autoren nach bestem Wissen und größtmöglicher Sorgfalt erstellt und geprüft. Eine Garantie für die Richtigkeit der Angaben kann nicht gegeben werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden sowie Unfälle ist ausgeschlossen.



Die ayurvedische Ernährungslehre bietet hier seit Jahrhunderten konkrete Antworten. Wer bereit ist, Gewohnheiten zu hinterfragen, kann mit dieser Medizin endlich gesund werden.



*Mit einem Vorwort von
Prof. Dr. Gustav Dobos*



KNEIPP
VERLAG WIEN

ISBN 978-3-7088-0877-2
www.styriabooks.at

