



## AYURVEDISCHE KONSULTATIONEN

In einer ayurvedischen Konsultation nehmen wir uns ausgiebig Zeit für Sie und hören Ihnen aufmerksam zu. Durch das Gespräch und die sorgfältige Untersuchung ermitteln wir, welche gesundheitlichen Beschwerden Sie beeinträchtigen und wohin Sie sich gerne verändern möchten.

Wir sind der Ansicht, dass wirkliche Heilung Zeit, Geduld und Ausdauer benötigt und auch immer zu einer inneren Veränderung führt.

Mit Hilfe der jahrhundertealten Erkenntnisse des Ayurveda und unserem modernen Verständnis von Gesundheit und Heilung zeigen wir ihnen einen neuen Weg auf, den zu gehen wir Sie gerne mit unserer ganzen Unterstützung ermutigen möchten.

### **Ayurvedische Konsultationen bestehen aus verschiedenen Teilen**

- Ausführliche Anamnese
- Untersuchung (Puls-, Zungendiagnose, Inspektion u.a.)
- Therapieplan mit Therapieziel
- Ernährungsempfehlungen (Ahara)
- Empfehlungen zum Lebensstil (Vihara)

### **Die empfohlenen Behandlungen können je nach Erfordernis bestehen aus**

- Veränderung der Ernährung
- Veränderung des Lebensstils
- Einnahme von Präparaten & Kräutern
- Yogatherapie (Bewegung, Atmung, Meditation, Mantra)
- Physikalische Anwendungen (Ölanwendung, Packungen u.a.)
- Panchakarma (Reinigungsbehandlung)
- Psychologische Beratung

Konsultationen mit Dr. Jeevan (B.A.M.S)

& Dr. med Lothar Wittwer

**Erstkonsultation:** Euro 70,00 • ca. 60 min.

**Folgekonsultation:** Euro 35,00 • ca. 30 min. (je nach Erfordernis)

*Privatversicherte: Die Gebühren für die Untersuchung und Behandlung können gemäß der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) durch die Krankenkasse erstattet werden.*

*Eine ayurvedische Behandlung besteht aus drei Abschnitten, denen eine ausgiebige ayurvedische Konsultation vorausgeht.*



### PHASE 1

In der ersten Phase nimmt man Kräuterabkochungen ein, die das angesammelte Ama (Schlacken) verbrennen. Sie dauert ca. 14 Tage bis 4 Wochen und ist als Vorbereitung auf die folgenden Ölbehandlungen unerlässlich.

Die empfohlenen Nahrungsrichtlinien sollten in dieser Phase unbedingt eingehalten werden.

### PHASE 2

Der zweite Abschnitt dauert 7 – 10 – 14 Tage oder länger und verläuft in zwei Phasen: Poorva Karma und Pancha Karma.

Während des Poorva Karma (poorva: bevor; karma: Handlung) werden die gestörten Doshas (Vata, Pitta, Kapha) aus den Körpergeweben in den Verdauungstrakt geleitet. Von hier aus werden die Doshas durch die fünf Reinigungsbehandlungen, dem eigentlichen Pancha Karma (pancha: fünf) ausgeleitet.

Eine Ölbehandlung ohne eine der Reinigungsmethoden wie Sneha Vasti, KashayaVasthi, Virechana, Vamana, Nasya wird keine gute Kur ergeben, ganz im Gegenteil: Der Zustand des Menschen kann sogar verschlechtert werden.

### PHASE 3

Die dritte Phase besteht aus der Nachbehandlung.

Nun werden besondere, die Immunität stärkende Präparate eingenommen, die im Ayurveda als Rasayanas oder Verjüngungsmittel bezeichnet werden.

Die Ernährung sollte wieder auf die Empfehlungen aus der ersten Phase ausgerichtet werden. Von hier an werden idealerweise auch Maßnahmen zur Vorsorge, bzw. weiteren Unterstützung des Heilungsprozesses in den Alltag integriert.

Die Stärke der ayurvedischen Therapie liegt heute besonders auf dem Gebiet der chronischen Erkrankungen, deren Ursachen oft vielseitig sind oder unklar bleiben, wie z.B.:

- Polyarthrit
- Störungen / Schmerzen im Bewegungsapparat
- Allergien & Autoimmunerkrankungen
- Chronische Sinusitis (Nebenhöhlenentzündung)
- Migräne und Spannungskopfschmerzen
- Menstruationsbeschwerden
- Unfruchtbarkeit
- Multiple Sklerose
- Fettleibigkeit
- Stressbedingter Bluthochdruck
- Hauterkrankungen
- Tinnitus und Schlaflosigkeit

*Vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns!*