

Bettina Wulff

Ihr erster großer Fehler

Seite 18



Nr. 16/14, April 2012/E1,50

**Wiedersehen
mit Marilyn**

**Die Film-
Sensation!**



Seite 20

**Christine
Neubauer**

**Ihr Chilene
versteckt
sich im Hotel**



Seite 22

Heidi Klum

**Hand-
Gemeinde
mit
Seal**

Seite 10

a
die aktue

Mit großem
**Rätsel-
Magazin**
und mehr
Sudoku

**Königin
Silvia**

Alzheimer- Beichte

Seite 8

**Ihr trauriges Geheimnis ++
++ Ihr mutiger Schritt
in die Öffentlichkeit ++**



Kraft schöpfen mit Ayurveda

Die indische „Wissenschaft des langen Lebens“ ist zwar uralt, doch in Zeiten von Stress und **Burnout** aktueller denn je

Ayurveda ist mehr als eine Heilkunde für kranke Menschen. Das eigentliche Ziel dieser traditionellen indischen Lehre besteht darin, Körper und Bewusstsein zu harmonisieren und dadurch ein langes und erfülltes Leben zu ermöglichen. Denn wenn wir in der Balance leben, entstehen Krankheiten erst gar nicht. Damit ist Ayurveda hochaktuell: Es hilft uns, selbst in heute oft hektischen und schwierigen Zeiten, ausgeglichen zu bleiben oder es wieder zu werden.

Ayurveda gilt als Mutter der Medizin

Ayurveda ist die weltweit älteste bekannte Lebens- und Gesundheitslehre. Das Wissen wurde tausende von Jahren mündlich überliefert, die ältesten Schriften in Sanskrit – der alten indischen Sprache – sind 5000 Jahre alt. Ayurveda gilt als „Mutter der Medizin“. Sie ist ein ganzheitliches Medizinsystem und bezieht deswegen alle Aspekte des Lebens in die Therapie ein: Behandelt wird die Einheit von Körper, Geist und Seele un-

ter Berücksichtigung sämtlicher Umweltfaktoren.

Das Individuum im Mittelpunkt

Ein zentraler Begriff im Ayurveda ist das Wort „Dosha“, das etwa mit „Funktions- bzw. Energieprinzip“ übersetzt werden kann. Das Verhältnis der drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha genannt – bestimmt unsere Konstitution, also welche körperlichen und geistigen Eigenschaften wir haben. Der Ayurveda-Arzt bestimmt den Typ des Patienten, der sich aus seiner Grundkonstitution – seit der Geburt – und seinen Entwicklungsgeschichtlichen Faktoren – wie sein Leben ihn geprägt hat – zusammensetzt. Die Ayurveda-Diagnostik beruht in erster Linie auf der sinnlichen Wahrnehmung des Arztes: Neben einem ausführlichen Gespräch sammelt er auch Informationen aus dem Gang, der Körperhaltung, Haar-, Augen- und Hautfarbe, Gestik, Geruch, Zungenbelag und vielen Feinheiten mehr. Das besondere und zentrale Instrument im Ayurveda ist aber die Pulsdiagnose:

Die ayurvedische Küche soll die Doshas harmonisieren. Kräuter werden verwendet, um die Energien im Körper wieder in die Balance zu bringen

Massagen mit feinen Seidenpinseln oder duftenden Ölen schenken neue Lebenskraft

Mit den Fingerkuppen lauscht der Arzt quasi in den Körper hinein, erfühlt Ungleichgewichte und trifft erst daraufhin eine typgerechte Auswahl aus der Vielfalt der ayurvedischen Behandlungsmethoden.

Harmonie bringt Gesundheit

Das Ziel der Ayurveda-Anwendungen: Ungleichgewichte der Doshas ausgleichen. Denn arbeiten Vata, Pitta und Kapha harmonisch zusammen, sind bzw. werden wir gesund. Vata-Typen sind z. B. leicht und lebhaft. Besteht aber zu viel Vata im

Körper, fühlt man sich gestresst. Pitta-Typen sind temperamentvoll und dynamisch, zuviel davon macht aber hitzig, kann etwa zu Entzündungen, Allergien und Neurodermitis führen. Kapha-Typen sind stabil und ausdauernd – Leitsymptom bei zu viel ist deshalb häufig Trägheit. Je nachdem, wie stark die Störung ist, dauert es zwischen zwei und fünf Monaten, bis das Gleichgewicht wieder hergestellt ist. Die uralte Wissenschaft des Ayurveda wird mittlerweile durch zahlreiche Studien gestützt: Von Rheuma und Migräne über Verdauungs- und Hautprobleme





Prominente Ayurveda-Anhänger:
Christy Turlington (o.) und
Goldie Hawn (li.) schwören
auf ayurvedische Ernäh-
rung und lassen sich mit
Massagen verwöhnen

bis hin zu Unfruchtbarkeit und Krebs ist die positive Wirkung des Ayurveda heute bewiesen. „Kurzum: Es wirkt bei allen Krankheiten“, erklärt der Inder Dr. Gaurav Sharma, Ayurveda-Arzt des Ayurveda Ressort Sonnhof im österreichischen Thiersee. „Bei leichten Problemen und zur Gesunderhaltung ist eine Pancha-Karma-Kur zwischen zehn und 14 Tagen einmal im Jahr optimal.“

Reinigung für neuen Schwung

Die Pancha-Karma-Kur ist die Königsdisziplin, um den Körper zu reinigen, zu regenerieren

und zu heilen. Durch Stress, Umweltbelastungen, Medikamente und Fehlernährung sammeln sich Schlacken und Gifte im Körper an. Leistungsabfall, Nervosität und Stimmungsschwankungen sind erste Alarmzeichen. „Im Gegensatz zu anderen Entgiftungsmethoden löst Pancha Karma nicht nur wasserlösliche Schlacken, sondern auch die viel schädlicheren fettlöslichen Gifte“, so Dr. Sharma. Das geschieht durch inneres und äußeres Ölen: Durch die Einnahme geklärten Butterfats (Ghee) werden Toxine gelöst. Um sie zum Darm zu bewegen und ausscheiden zu können, ergänzen entspannende Öl-Massagen das Entgiftungsprogramm. Auch die spezielle Ernährung mit stoffwechselanregenden Gewürzen und sanfte Bewegungskonzepte, wie Yoga, haben ihren besonderen Stellenwert. Krankheiten werden zurückgedrängt und Körper und Geist rundum erfrischt.

Ayurveda-Behandlungen für mehr Energie



Die Ohrmassage kann je nach Wunsch anregend oder entspannend wirken. Auch Ohrgeräusche eines Tinnitus können so gelindert werden



Mit Kräutern gefüllte Stoffstempel regen Durchblutung und Lymphfluss an, bremsen Schmerzen, reduzieren Fett im Gewebe und straffen die Haut



Nasya heißt diese Behandlung, bei der warmes Öl in die Nase gegeben wird. Sehr effektiv gegen Entzündungen im Atemsystem, Allergien, Schmerzen und Haarausfall. Dazu klärt Nasya den Geist und fördert die Konzentrationsfähigkeit

Kraft schöpfen mit Ayurveda

Die indische „Wissenschaft des langen Lebens“ ist zwar uralte, doch in Zeiten von Stress und **Burnout** aktueller denn je

Ayurveda ist mehr als eine Heilkunde für kranke Menschen. Das eigentliche Ziel dieser traditionellen indischen Lehre besteht darin, Körper und Bewusstsein zu harmonisieren und dadurch ein langes und erfülltes Leben zu ermöglichen. Denn wenn wir in der Balance leben, entstehen Krankheiten erst gar nicht. Damit ist Ayurveda hochaktuell: Es hilft uns, selbst in heute oft hektischen und schwierigen Zeiten, ausgeglichen zu bleiben oder es wieder zu werden.

Ayurveda gilt als Mutter der Medizin

Ayurveda ist die weltweit älteste bekannte Lebens- und Gesundheitslehre. Das Wissen wurde tausende von Jahren mündlich überliefert, die ältesten Schriften in Sanskrit – der alten indischen Sprache – sind 5000 Jahre alt. Ayurveda gilt als „Mutter der Medizin“. Sie ist ein ganzheitliches Medizinsystem und bezieht deswegen alle Aspekte des Lebens in die Therapie ein: Behandelt wird die Einheit von Körper, Geist und Seele un-

ter Berücksichtigung sämtlicher Umweltfaktoren.

Das Individuum im Mittelpunkt

Ein zentraler Begriff im Ayurveda ist das Wort „Dosha“, das etwa mit „Funktions- bzw. Energieprinzip“ übersetzt werden kann. Das Verhältnis der drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha genannt – bestimmt unsere Konstitution, also welche körperlichen und geistigen Eigenschaften wir haben. Der Ayurveda-Arzt bestimmt den Typ des Patienten, der sich aus seiner Grundkonstitution – seit der Geburt – und seinen entwicklungsgeschichtlichen Faktoren – wie sein Leben ihn geprägt hat – zusammensetzt. Die Ayurveda-Diagnostik beruht in erster Linie auf der sinnlichen Wahrnehmung des Arztes: Neben einem ausführlichen Gespräch sammelt er auch Informationen aus dem Gang, der Körperhaltung, Haar-, Augen- und Hautfarbe, Gestik, Geruch, Zungenbelag und vielen Feinheiten mehr. Das besondere und zentrale Instrument im Ayurveda ist aber die Pulsdiagnose:

Die ayurvedische Küche soll die Doshas harmonisieren. Kräuter werden verwendet, um die Energien im Körper wieder in die Balance zu bringen

Massagen mit feinen Seidenpinseln oder duftenden Ölen schenken neue Lebenskraft

Mit den Fingerkuppen lauscht der Arzt quasi in den Körper hinein, erfühlt Ungleichgewichte und trifft erst daraufhin eine typgerechte Auswahl aus der Vielfalt der ayurvedischen Behandlungsmethoden.

Harmonie bringt Gesundheit

Das Ziel der Ayurveda-Anwendungen: Ungleichgewichte der Doshas ausgleichen. Denn arbeiten Vata, Pitta und Kapha harmonisch zusammen, sind bzw. werden wir gesund. Vata-Typen sind z. B. leicht und lebhaft. Besteht aber zu viel Vata im

Körper, fühlt man sich gestresst. Pitta-Typen sind temperamentvoll und dynamisch, zuviel davon macht aber hitzig, kann etwa zu Entzündungen, Allergien und Neurodermitis führen. Kapha-Typen sind stabil und ausdauernd – Leitsymptom bei zu viel ist deshalb häufig Trägheit. Je nachdem, wie stark die Störung ist, dauert es zwischen zwei und fünf Monaten, bis das Gleichgewicht wieder hergestellt ist. Die uralte Wissenschaft des Ayurveda wird mittlerweile durch zahlreiche Studien gestützt: Von Rheuma und Migräne über Verdauungs- und Hautprobleme



Prominente Ayurveda-Anhänger: Christy Turlington (o.) und Goldie Hawn (li.) schwören auf ayurvedische Ernährung und lassen sich mit Massagen verwöhnen

bis hin zu Unfruchtbarkeit und Krebs ist die positive Wirkung des Ayurveda heute bewiesen. „Kurzum: Es wirkt bei allen Krankheiten“, erklärt der Inder Dr. Gaurav Sharma, Ayurveda-Arzt des Ayurveda Ressort Sonnhof im österreichischen Thiersee. „Bei leichten Problemen und zur Gesunderhaltung ist eine Pancha-Karma-Kur zwischen zehn und 14 Tagen einmal im Jahr optimal.“

Reinigung für neuen Schwung

Die Pancha-Karma-Kur ist die Königsdisziplin, um den Körper zu reinigen, zu regenerieren

und zu heilen. Durch Stress, Umweltbelastungen, Medikamente und Fehlernährung sammeln sich Schlacken und Gifte im Körper an. Leistungsabfall, Nervosität und Stimmungsschwankungen sind erste Alarmzeichen. „Im Gegensatz zu anderen Entgiftungsmethoden löst Pancha Karma nicht nur wasserlösliche Schlacken, sondern auch die viel schädlicheren fettlöslichen Gifte“, so Dr. Sharma. Das geschieht durch inneres und äußeres Ölen: Durch die Einnahme geklärten Butterfettes (Ghee) werden Toxine gelöst. Um sie zum Darm zu bewegen und ausscheiden zu können, ergänzen entspannende Öl-Massagen das Entgiftungsprogramm. Auch die spezielle Ernährung mit stoffwechselanregenden Gewürzen und sanfte Bewegungskonzepte, wie Yoga, haben ihren besonderen Stellenwert. Krankheiten werden zurückgedrängt und Körper und Geist rundum erfrischt.

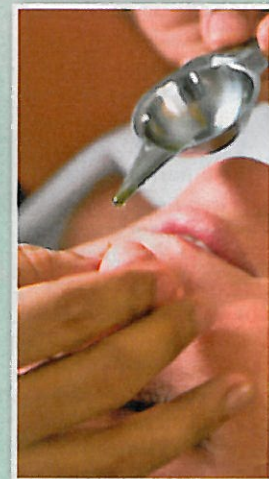
Ayurveda-Behandlungen für mehr Energie



Die Ohrmassage kann je nach Wunsch anregend oder entspannend wirken. Auch Ohrgeräusche eines Tinnitus können so gelindert werden



Mit Kräutern gefüllte Stoffstempel regen Durchblutung und Lymphfluss an, bremsen Schmerzen, reduzieren Fett im Gewebe und straffen die Haut

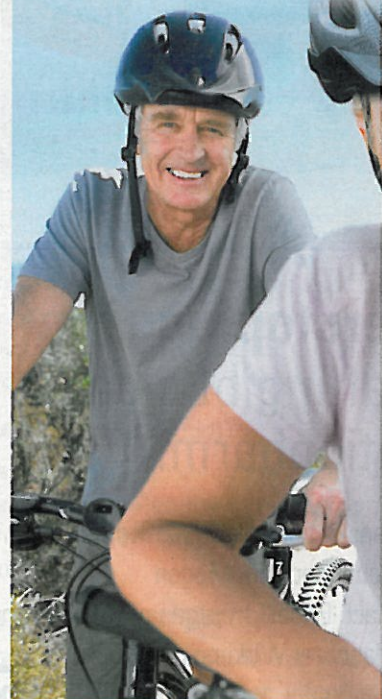


Nasya heißt diese Behandlung, bei der warmes Öl in die Nase gegeben wird. Sehr effektiv gegen Entzündungen im Atemsystem, Allergien, Schmerzen und Haarverlust. Dazu klärt Nasya den Geist und fördert die Konzentrationsfähigkeit

Hält die Gelenke

Die Optovit® 8-Wochen gegen Gelenkentzündungen

Nur 1 K



Optovit® Natürlich

Optovit® versorgt die Gelenke mit Vitamin E rein pflanzlicher Herkunft und kann so Gelenksbeschwerden effektiv entgegenwirken, die durch einen Vitamin E-Mangel bedingt sind.

In Ihrer Apotheke.



Optovit® fortissimum 500, Weichkapseln. Wirkstoff: RRR-alpha-Wendungsgebiete: Optovit® fortissimum 500 ist ein Vitaminpräparat Vitamin E-Mangels. Optovit® fortissimum 500 ist nicht geeignet bei E-Mangelzuständen, die mit einer gestörten Aufnahme von Vitamin E einhergehen. In diesen Fällen stehen parenterale Zubereitungen (Spritz, Sorbitol und Sojaöl, Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und 1 die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. St. HERMES ARZNEIMITTEL, GMBH • 82049 Großschlothe/München

Fotos: Ayurveda Ressort Sonnhof Thiersee (6), Getty Images (2)

Kraft schöpfen mit Ayurveda

Die indische „Wissenschaft des langen Lebens“ ist zwar uralte, doch in Zeiten von Stress und **Burnout** aktueller denn je

Ayurveda ist mehr als eine Heilkunde für kranke Menschen. Das eigentliche Ziel dieser traditionellen indischen Lehre besteht darin, Körper und Bewusstsein zu harmonisieren und dadurch ein langes und erfülltes Leben zu ermöglichen. Denn wenn wir in der Balance leben, entstehen Krankheiten erst gar nicht. Damit ist Ayurveda hochaktuell: Es hilft uns, selbst in heute oft hektischen und schwierigen Zeiten, ausgeglichen zu bleiben oder es wieder zu werden.

Ayurveda gilt als Mutter der Medizin

Ayurveda ist die weltweit älteste bekannte Lebens- und Gesundheitslehre. Das Wissen wurde tausende von Jahren mündlich überliefert, die ältesten Schriften in Sanskrit – der alten indischen Sprache – sind 5000 Jahre alt. Ayurveda gilt als „Mutter der Medizin“. Sie ist ein ganzheitliches Medizinsystem und bezieht deswegen alle Aspekte des Lebens in die Therapie ein. Behandelt wird die Einheit von Körper, Geist und Seele un-

ter Berücksichtigung sämtlicher Umweltfaktoren.

Das Individuum im Mittelpunkt

Ein zentraler Begriff im Ayurveda ist das Wort „Doha“, das etwa mit „Funktions- bzw. Energieprinzip“ übersetzt werden kann. Das Verhältnis der drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha genannt – bestimmt unsere Konstitution, also welche körperlichen und geistigen Eigenschaften wir haben. Der Ayurveda-Arzt bestimmt den Typ des Patienten, der sich aus seiner Grundkonstitution – seit der Geburt – und seinen entwicklungsgeschichtlichen Faktoren – wie sein Leben ihn geprägt hat – zusammensetzt. Die Ayurveda-Diagnostik beruht in erster Linie auf der sinnlichen Wahrnehmung des Arztes: Neben einem ausführlichen Gespräch sammelt er auch Informationen aus dem Gang, der Körperhaltung, Haar-, Augen- und Hautfarbe, Gestik, Geruch, Zungenbelag und vielen Feinheiten mehr. Das besondere und zentrale Instrument im Ayurveda ist aber die Pulldiagnose:

Die ayurvedische Küche soll die Doshas harmonisieren. Kräuter werden verwendet, um die Energien im Körper wieder in die Balance zu bringen

Massagen mit feinen Seidenpinseln oder duftenden Ölen schenken neue Lebenskraft



Mit den Fingerkuppen lauscht der Arzt quasi in den Körper hinein, erfühlt Ungleichgewichte und trifft erst daraufhin eine typgerechte Auswahl aus der Vielfalt der ayurvedischen Behandlungsmethoden.

Harmonie bringt Gesundheit

Das Ziel der Ayurveda-Anwendungen: Ungleichgewichte der Doshas ausgleichen. Denn arbeiten Vata, Pitta und Kapha harmonisch zusammen, sind bew. werden wir gesund. Vata-Typen sind z. B. leicht und lebhaft. Besteht aber zu viel Vata im

Körper, fühlt man sich gestrest. Pitta-Typen sind temperamentvoll und dynamisch, zu viel davon macht aber hitzig, kann etwa zu Entzündungen, Allergien und Neurodermitis führen. Kapha-Typen sind stabil und ausdauernd – Leitsymptom bei zu viel ist deshalb häufig Trägheit. Je nachdem, wie stark die Störung ist, dauert es zwischen zwei und fünf Monaten, bis das Gleichgewicht wieder hergestellt ist. Die alte Wissenschaft des Ayurveda wird mittlerweile durch zahlreiche Studien gestützt: Von Rheuma und Migräne über Verdauungs- und Hautproble-



Prominente Ayurveda-Anhänger: Christy Turlington (o.) und Goldie Hawn (u.) schwören auf ayurvedische Ernährung und lassen sich mit Massagen verwöhnen

und zu heilen. Durch Stress, Umweltbelastungen, Medikamente und Fehlernährung sammeln sich Schlacken und Gifte im Körper an. Leistungsabfall, Nervosität und Stimmungsschwankungen sind erste Alarmzeichen. „Im Gegensatz zu anderen Entgiftungsmethoden löst Pancha Karma nicht nur wasserlösliche Schlacken, sondern auch die viel schädlicheren fettlöslichen Gifte“, so Dr. Sharma. Das geschieht durch inneres und äußeres Ölen: Durch die Einnahme geklärten Butterfettes (Ghee) werden Toxine gelöst. Um die zum Darm zu bewegen und ausscheiden zu können, ergänzen entspannende Öl-Massagen das Entgiftungsprogramm. Auch die spezielle Ernährung mit stoffwechselregenden Gewürzen und sanften Bewegungskonzepten, wie Yoga, haben ihren besonderen Stellenwert. Krankheiten werden zurückgedrängt und Körper und Geist rundum erfrischt.

bis hin zu Unfruchtbarkeit und Krebs ist die positive Wirkung des Ayurveda heute bewiesen. „Kurzum: Es wirkt bei allen Krankheiten“, erklärt der Inder Dr. Gaurav Sharma, Ayurveda-Arzt des Ayurveda Ressort Sonnhof im österreichischen Thiersee. „Bei leichten Problemen und zur Gesunderhaltung ist eine Pancha-Karma-Kur zwischen zehn und 14 Tagen einmal im Jahr optimal.“

Reinigung für neuen Schwung

Die Pancha-Karma-Kur ist die Königsdisziplin, um den Körper zu reinigen, zu regenerieren

Ayurveda-Behandlungen für mehr Energie



Die Ohrmassage kann je nach Wunsch anregend oder entspannend wirken. Auch Ohrgeräusche eines Tinnitus können so gelindert werden



Mit Kräutern gefüllte Stoffstempel regen Durchblutung und Lymphfluss an, brennen Schmerzen, reduzieren Fett im Gewebe und straffen die Haut



Nasya heißt: diese Behandlung, bei der warmes Öl in die Nase gegeben wird. Sehr effektiv gegen Entzündungen im Atemsystem, Allergien, Schmerzen und Haarausfall. Dazu kühlt Nasya den Geist und fördert die Konzentrationsfähigkeit

