

## Verflechtung mit Yoga und Meditation



Die **Ayurvedamedizin** ist ein undogmatisches und offenes System. Es ist nicht nur möglich, Yoga und Meditation als ergänzende ayurvedische Verfahren einzusetzen, sie eignen sich hervorragend, auch zum Beispiel zur stressfreieren Lebensbewältigung und ergänzend zu physio- und psychotherapeutischen Verfahren.

**Yogatherapie** versteht sich als individuelle Leistung adaptiert an die Beschwerden des Patienten. Yogatherapie im Sinne des Kundaliniyoga kann sowohl körperliche als auch psychosomatische Beschwerden wie Rückenschmerzen bzw. stressbedingte Erkrankungen behandeln.

**Meditative Aspekte** im Sinne von Entschleunigung, Achtsamkeit, Mitgefühl und Akzeptanz sind Bestandteil jeder Konsultation.



## Über mich

Nachdem ich 30 Jahre als Neurologin an einem grossen Krankenhaus umfangreiche Erfahrungen in der Behandlung von neurologischen Erkrankungen sammeln durfte, habe ich mich im 2014 als Ayurvedaärztin und Neurologin in eigener Praxis niedergelassen. Mein besonderes Interesse galt im Krankenhaus der Behandlung von Schlaganfallpatienten, dem trug ich Rechnung durch den Aufbau und die tägliche Arbeit auf der Stroke Unit. Hier konnte ich lernen, in welchem Ausmass Stress als Faktor für kreislaufbedingte Erkrankungen ausschlaggebend ist und gesunde Ernährung und ein gesunder Lebensstil in hohem Masse für die Gesunderhaltung verantwortlich sind. 2007 schloss ich das Studium der Ayurvedamedizin am Europäischen Institut für Ayurveda in Birstein bei Frankfurt/M ab. Komplettiert wurde die Ausbildung durch Praktika in der Ayurvedaklinik in Nadiad/Gujarat/Indien bei Prof. Dr. med. Gupta, in der Europäischen Akademie in Birstein und im Immanuel Krankenhaus der Charite', Prof. Dr. med. A. Michalsen. Insgesamt verbrachte ich zu Studienzwecken 1 Jahr in Indien, Bhutan, Nepal, Sri Lanka und Myanmar.



Regattastr. 8A · 16816 Neuruppin  
Tel.: 03391 - 400 290 · Sprechzeiten nach Vereinbarung  
[www.ayurvedamedizin-achtsamkeit-psychotherapie.de](http://www.ayurvedamedizin-achtsamkeit-psychotherapie.de)  
e-Mail: [gabrielezindler@gmail.com](mailto:gabrielezindler@gmail.com)

## AYURVEDA

### Wissen vom langen und guten Leben

Der Ayurveda wird in Indien, Sri Lanka und Nepal seit über 3000 Jahren ununterbrochen gelehrt und praktiziert. In Indien werden Studenten der Ayurvedamedizin an über 250 Universitäten und Fachhochschulen ausgebildet. Der Ayurveda und die Schulmedizin arbeiten dort eng zusammen und beide Medizinsysteme sind gesetzlich gleichgestellt.

Seit einigen Jahren spielt die Traditionelle Indische Medizin auch in Westeuropa eine zunehmende Rolle, besonders in Deutschland gehört die Ayurvedische Medizin zu den am schnellsten wachsenden naturheilkundlichen Verfahren. In seinem Ansatz ist der Ayurveda überaus ganzheitlich und absolut komplementär zur Schulmedizin einsetzbar. Von der WHO wird die Ayurvedische Medizin als Wissenschaft anerkannt.

„Ein Mensch wird gesund genannt, dessen Physiologie im Gleichgewicht ist, dessen Verdauung und Stoffwechsel gut arbeitet, dessen Gewebe und Ausscheidungsfunktionen normal funktionieren und dessen Seele, Geist und Sinne sich im Zustand dauerhaft en inneren Glücks befinden.“ Sushruta Samhita XV. 41. 1 Jh. n. Ch.



## Was ist der Kern des Ayurveda?

Der Ayurveda beinhaltet tiefsinnige Konzepte zur Gesunderhaltung, Krankheitsentstehung und deren Behandlung. Vereinfacht wirken in jedem Menschen drei Energieprinzipien, die sog. Doshas: Vata, Pitta, Kapha. Diese sollten sich im individuellen Gleichgewicht der eigenen Konstitution befinden. Kommt es zum Ungleichgewicht, so kommt es zur Imbalance der Doshas und der Mensch wird krank. Bei der ayurvedischen Diagnose- und Therapiefindung werden alle Faktoren ganz individuell erfasst und in das Behandlungskonzept eingebracht. Durch Kombination verschiedener Therapieelemente sollen synergistische Effekte erreicht werden:

Ernährungs- und Lebensstilberatung  
Pflanzenheilkunde  
Äussere Anwendungen  
Yogatherapie und Meditation  
Pancakarma ( Verjüngungstherapie, Königsdisziplin im Ayurveda )



## Indikationen

1. Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen und deren kardiovaskuläre Folgeerkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt
2. Streßinduzierte und Angsterkrankungen, Depressionen, Schlafstörungen
3. Multiple Sklerose, Parkinsonerkrankung u. a. neurologische Erkrankungen
4. Chronische Schmerzerkrankungen wie Migräne, Lumbago, Fibromyalgie, Rheumaerkrankungen, Gicht
5. Magen-Darm-Erkrankungen wie Colitis ulcerosa, M. Crohn, Reizdarmsyndrom, Zöliakie
6. Psoriasis, Neurodermitis u. a. chronische Hauterkrankungen
7. Bronchialasthma, Heuschnupfen
8. Wechseljahres- und Menstruationsbeschwerden

## Kostenübernahme?

Leistungen im Ayurveda sind Selbstzahlerleistungen, sie werden nach der GOÄ-Bemessung abgerechnet. Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten i. d. R. nicht. Es ist aber möglich, bei ihnen eine Zusatzversicherung für komplementärmedizinische Leistungen abzuschliessen. Bei privaten Krankenkassen liegt der Umfang der Erstattung in deren Ermessen. Eine ayurvedische Erstanamnese wird mit ca 140 € veranschlagt. Für alle übrigen Therapien sollten Sie mit Aufwendungen zwischen 60 und 80 € rechnen. Der Preis für die ambulante Pancakarmakur berechnet sich summarisch aus dem Paket der Einzelanwendungen und sollte jeweils individuell zusammengestellt werden.

## Leistungsspektrum

1. Ausführliche ayurvedische Anamnese und Beratungen über Therapiestrategien
2. Individuelle ayurvedische Ernährungs- und Lebensstilberatung
3. Verordnung von ayurvedischen Medikamenten: Kräuterpräparaten
4. Ayurvedische Manualtherapieverfahren wie ... Ayurvedische Ölmassagen, Teigringöltherapien für Wirbelsäule und grosse Gelenke, Stirnguss, Ohr-, Nasen- und Augenbehandlung mit Öl, Blutegeltherapie
5. Ambulante Pancakarmakuren
6. Yoga und Yogatherapie ( Kundaliniyoga )
7. Meditation in der Tradition Thich Nath Hanh sowie JK Zinn, Christopher Germern und Christin Neff: MBSR, MSC

