

IMMANUEL MEDIZIN ZEHLENDORF  
Naturheilkunde · Rheumatologie · Handchirurgie



IMMANUEL  
DIAKONIE

# Kompetenzzentrum für Naturheilkunde Ayurveda

Privat- und Selbstzahlerpraxis





## Was ist Ayurveda?

Ayurveda ist die Traditionelle Indische Medizin (TIM), die in Südasien seit über 2.000 Jahren auf breiter Basis als Volksmedizin praktiziert wird und damit die älteste Gesundheitslehre mit durchgehender, ungebrochener Tradition ist.

Das Hauptziel des Ayurveda besteht darin, Gesundheit und Vitalität der Menschen zu erhalten und ihnen ein langes und erfülltes Leben zu ermöglichen. Treten gesundheitliche Beschwerden auf, bietet die Ayurveda-Medizin ein hochdifferenziertes Spektrum therapeutischer Maßnahmen, um die individuelle Balance des Körper-Geist-Systems gemäß der drei Funktionsprinzipien, den sogenannten „Doshas“ Vata, Pitta und Kapha, wiederherzustellen. Die Ayurveda-Medizin wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als medizinische Wissenschaft anerkannt. Seit einigen Jahrzehnten spielt Ayurveda auch im Westen eine zunehmende Rolle; vor allem in Deutschland gehört die ayurvedische Medizin zu den am schnellsten wachsenden naturheilkundlichen und komplementären medizinischen Verfahren.

## Für wen eignet sich Ayurveda?

Ayurveda eignet sich für alle Menschen. Wir setzen dabei besondere Schwerpunkte im Bereich Prävention und bei den folgenden Krankheitsbildern im Kontext einer integrativmedizinischen Herangehensweise:

- Gelenk-, Wirbelsäulen- und Schmerzerkrankungen
- Chronische Erschöpfung, Stress, Burnout
- Magen-Darm-Erkrankungen und Verdauungsstörungen
- Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Gicht
- Schlafstörungen
- Allergien, Asthma, Neurodermitis
- Hauterkrankungen
- Parkinson und multiple Sklerose

## Wie funktioniert Ayurveda?

„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 dauerhaften, inneren Glücks befinden.“

*Sushruta Samhita, Sutrasthana XV. 41. ca. 1 Jh. n. Chr*

Hinter den ganzheitlichen ayurvedischen Diagnose- und Therapiestrategien stecken Jahrtausend alte bewährte Konzepte.

Vereinfacht dargestellt wirken in jedem Menschen drei Funktionsprinzipien, die sog. Doshas – Vata, Pitta, Kapha. Sie sind für verschiedene Funktionen im Körper-Geist-System zuständig und sollten sich in individueller konstitutioneller Balance befinden. Kommt es zu einem Ungleichgewicht, sind einzelne Doshas gestört, ist die individuelle Balance gestört und man wird krank.

Bei der ayurvedischen Diagnose und Therapie werden sämtliche Faktoren, die sich positiv auf Krankheitsverlauf bzw. Gesundheitserhaltung eines Menschen auswirken können, mit einbezogen. Insbesondere durch Kombinationen verschiedener Therapieelemente sollen synergistische Effekte erzeugt und für Heilungsprozesse auf der Basis der individuellen Konstitution nutzbar gemacht werden. Dazu gehören u. a.:

- Spezifische äußere und innere Ayurveda-Anwendungen
- Individualisierte Ernährungs- und Lebensstilberatung
- Differenzierte Pflanzenheilkunde
- Indikationsbasierte Ausleitungsverfahren (Panchakarma)

## Ärztliches Leistungsspektrum

**Im Kompetenzzentrum für Naturheilkunde der Immanuel Medizin Zehlendorf erhalten Sie:**

- ausführliche Ayurveda-Anamnesen und Beratungsgespräche über die gesamte Bandbreite ayurvedischer Behandlungsmöglichkeiten



- konstitutionsbasierte, systematische ayurvedische Ernährungs- und Lebensstilberatungen
- Ggf. Verordnung von Medikamenten und anderen Heilmitteln
- individualisierte ayurvedische Körpertherapie- und Manualtherapieverfahren
- Indische Musiktherapie (Körpertambura, Rezitation, Gesang)
- indikationsbasierte ambulante Kuren und Reinigungsverfahren (Panchakarma) unter ärztlicher Leitung
- Mind-Body-Medizin
- Konsultationen unter Miteinbeziehung von Meditation, Atemtherapie und Yoga
- Medical Wellness-Behandlungen zur Gesundheitsförderung und Prävention

### **Körpertherapeutisches Leistungsspektrum Ayurveda**

- therapeutische Ölmassagen und Körperölgüsse
- lokale und Ganzkörper-Dampfbehandlung
- Seidenhandschuhmassage
- Fußmassage
- Gesichts- und Kopfmassage
- Kräuterbeutelmassage
- Teigring-Öl-Behandlung (Wirbelsäule und Gelenke)
- Stirnguss (Öl oder Buttermilch)
- spezifische Nasen- und Augenbehandlung
- Herz- und Bauchauflagen
- lokale Druckpunktbehandlung (Marma-Nadi)
- Schwangerschaftsmassagen
- Reinigungsverfahren (Panchakarma) im ambulanten Therapieangebot

# Ernährungstherapeutisches Leistungsspektrum

## Ayurvedische Ernährungs- und Lebensstilberatung

Zur Gesundheitsförderung und im Krankheitsfall sind aus ayurvedischer Sicht Ernährungs- und Lebensführung von besonderer medizinischer Bedeutung. Während der Konsultation werden Ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten in Bezug auf Ihre individuelle Konstitution und Ihre gesundheitlichen Themen ermittelt und auf dieser Grundlage maßgeschneiderte Empfehlungen erarbeitet, die Ihre Selbstfürsorge- und Selbstheilungskräfte anregen und Beschwerden lindern helfen sollen. Im Zentrum steht die individuelle Absprache mit Ihnen, damit sich die Empfehlungen in Ihren Alltag effektiv integrieren lassen.

## Medical Wellness und *Panchakarma*

Für eine Intensivierung der vitalisierenden Effekte empfehlen wir, spezialisierte Ölmassagen und andere ayurvedische Anwendungen möglichst nicht isoliert und einmalig anzuwenden, sondern in einer Serie von aufeinander folgenden Behandlungen, die individuell aufeinander und Ihre persönlichen konstitutionellen Eigenschaften abgestimmt sind.

Neben der ärztlichen Konsultation und Konstitutionsanalyse empfehlen wir zur Gesunderhaltung eine Kombination aus verschiedenen ayurvedischen Behandlungen wie Massagen, Ernährungsberatung oder Einzelcoaching zur gesundheitsfördernden Lebensführung.

Unsere mehrtägigen Behandlungskonzepte bieten wir im Krankheitsfall zudem in Form ambulanter Therapien an. Hierbei bilden die einzigartigen reinigenden und ausleitenden Verfahren des Ayurveda (*Panchakarma*) das Herzstück. Aus dem vielfältigen Angebot von Behandlungsoptionen werden die für Sie und die Dauer Ihrer Behandlung sinnvollsten Maßnahmen unter ärztlicher



Leitung sorgfältig ausgewählt und von einem erfahrenen Team kompetent durchgeführt.

## **Ergänzung durch Yoga, Meditation und Musiktherapie**

Die Ayurveda-Medizin ist vor dem Hintergrund ihrer Vielfältigkeit und der engen inhaltlichen und philosophischen Verflechtung mit anderen indischen Heilmethoden ein undogmatisches und grundsätzlich offenes System. Neben der zwanglosen Kombinierbarkeit mit konventionellen („schulmedizinischen“) Verfahren sind therapeutische Kombinationen mit Yoga, Meditation und Achtsamkeit nicht nur möglich, sondern ausgesprochen sinnvoll.

## **Therapeutischer Yoga-Einzelunterricht**

Yoga ist ein traditioneller Übungsweg, der eine Vielzahl von verschiedensten Praktiken kennt, um Gesundheit und Wohlergehen zu erhalten oder wiederherzustellen. Die Übungen vermitteln, Eigenverantwortung für die Gesundheit und persönliche Entwicklung zu übernehmen. Die Verbindung von körperlicher Bewegungspraxis, bewusstem Atemfluss und Wahrnehmungsschulung führt zu einer neuen Art von Achtsamkeit und kann die Selbstheilungskräfte stärken.

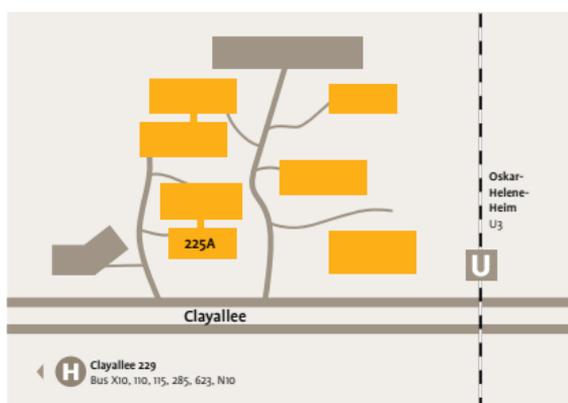
In jeder Einzelstunde wird ein individuell angepasstes Programm für das regelmäßige Üben zuhause zusammengestellt und alltagsnah angeleitet.

## Meditation und Musiktherapie

Meditation, Rezitation und Musiktherapie bieten wir als ergänzende Techniken an, die dazu beitragen, unter therapeutischer Anleitung Ihre Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und dabei Achtsamkeit zu üben. Geführte Meditation und indische Musiktherapie mit Körpertambura, Rezitation und Gesang können bei Stress und Ängsten unterstützend wirken und erleichtern. In Ergänzung zu ayurvedischen Behandlungen sind sie eine wundervolle tiefgehende Maßnahme, um zu innerem Einklang und Harmonie zu finden.

Bitte beachten Sie: Unsere Leistungen sind Selbstzahlerleistungen, die nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Im therapeutischen Kontext besteht häufig die Möglichkeit der Erstattung über private Krankenversicherungen.

## So finden Sie zu uns



### Mit dem Auto

Über die Avus ( A 100) in den Stadtteil Dahlem, Clayallee und Argentinische Allee. Tiefgarage mit 120 Stellplätzen vorhanden.

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

U3 U-Bahn Station „Oskar-Helene-Heim“

Mit den Buslinien X10, 110, 115, 285, 623, N10

## Kontakt und Anmeldung



**Prof. Dr. med. Andreas Michalsen**

Chefarzt, Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde der Charité-Universitätsmedizin Berlin



**Dr. med. Christian Sumith Keßler, M.A.**

Facharzt für Innere Medizin, Indologe  
Fachgebiet: Traditionelle Indische Medizin und Ayurveda



**Elmar Stapelfeldt, M.A.**

Ayurveda-Spezialist  
Ernährungstherapie, Indologe



**Michael Ehm**

Ayurveda-Therapeut



**Stephanie Riecker, M.A.**

Ayurveda-Therapeutin



**Carola Welt**

Yoga-Therapeutin



**Nicola Mertens**

Praxismanagement



**Kimberly Richter**

Medizinische Fachangestellte

Für Terminvereinbarungen:

Tel. (0 30) 34 40 97 76 - 10 · zehlendorf@immanuel.de



IMMANUEL  
DIAKONIE

### Immanuel Medizin Zehlendorf

Kompetenzzentrum für Naturheilkunde  
Clayallee 225 A  
14195 Berlin-Zehlendorf

Tel.: (0 30) 34 40 97 76 - 10

zehlendorf.naturheilkunde@immanuel.de  
www.zehlendorf.immanuel.de

### Gesellschaft

Immanuel-Krankenhaus GmbH



### eins – alles für die Gesundheit

Auf dem ehemaligen Gelände des Oskar-Helene-Heims in Berlin-Zehlendorf wurde ein in Deutschland bisher einzigartiges Gesundheits- und Medizinkonzept entwickelt. Auf einer Fläche von über 25.000 qm arbeiten zahlreiche Ärzte aus unterschiedlichen Disziplinen sowie medizinischen Einrichtungen zusammen, um ein ganzheitliches Angebot an Dienstleistungen, die von der Prävention bis hin zur Rehabilitation aufeinander abgestimmt sind, anzubieten.

[www.das-eins.com](http://www.das-eins.com)

**DEM LEBEN ZULIEBE.**