

IMMANUEL MEDIZIN ZEHLENDORF
Naturheilkunde · Rheumatologie · Handchirurgie



IMMANUEL
DIAKONIE

Medical Wellness und Prävention

Ayurveda



Ayurveda in der Immanuel Medizin Zehlendorf Medical Wellness und Prävention

Neben der Behandlung von Beschwerden besteht eines der erklärten Hauptziele des Ayurveda darin, die Gesundheit zu fördern. In der Immanuel Medizin Zehlendorf bieten wir Ihnen hierfür ein besonderes Angebot an gesundheitsfördernden Behandlungen an. Ayurvedische Ölmassagen bilden, sofern keine Kontraindikationen bestehen, einen Baustein der Gesundheitsfürsorge. Sie wirken reinigend, ausgleichend und können dazu beitragen, Körper und Geist zu harmonisieren. Regelmäßige Einölungen mit individuell ausgewählten Kräuterölen werden im Ayurveda zur Erhaltung der Gesundheit ausdrücklich empfohlen.



Ayurvedische Einzelanwendungen

Zur optimalen Wirksamkeit empfehlen wir, Ölmassagen und andere ayurvedische Behandlungen möglichst nicht isoliert und einmalig anzuwenden, sondern eher in einer Serie von aufeinander folgenden Behandlungen, die individuell aufeinander abgestimmt sind. Alle Anwendungen beinhalten ein kurzes Beratungsgespräch mit unseren qualifizierten und erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten.

Ayurvedische Ganzkörperölmassage (Abhyanga)

Die häufigste körpertherapeutische Anwendung im Ayurveda ist die Ganzkörperölmassage mit warmen, traditionell verkochten Kräuterölen, abgestimmt auf die individuelle Konstitution. Sie wirkt nährend, beruhigend, ausgleichend und regenerierend. Kostbare Öle werden mit fließenden Bewegungen und unterschiedlich angepasstem Druck in den ganzen Körper eingearbeitet. Durch die harmonisierend wirkenden, streichenden und kreisenden Bewegungen hat sie insbesondere positiven Einfluss auf das Vata Dosha und kann Stress lindern und Spannungen auflösen. Sie umfasst eine kurze Kopf-, Gesichts- und Fußmassage, so dass alle relevanten Strukturen des Körpers und wichtige Vitalpunkte bearbeitet werden.

60 min | € 79

mit empfohlenem anschließenden Svedana (Dampfbad) - € 95

Ganzkörperölmassage mit Stirnölguss (Abhyanga mit Shirodhara)

Beim Stirnölguss fließt warmes Öl in einem gleichmäßigen, kontinuierlichen Strahl auf den Stirnbereich. Der Shirodhara kann insbesondere bei mehrfacher Anwendung Unruhe, Nervosität, Anspannung und Stress vermindern sowie Erschöpfungssymptomen entgegenwirken. Dem Shirodhara geht eine kurze Ganzkörperölmassage voraus.

90 min | € 140



Ayurvedische Fußmassage (Padabhyanga)

Bei der ayurvedischen Fußmassage werden Füße und Beine mit warmem Ghee oder Öl ausgestrichen. Mit verschiedenen Techniken und filigranen Griffen werden entsprechend der ayurvedischen Anschauung spezielle Vitalpunkte stimuliert, was zu einer tiefen Entspannung führen kann. Padabhyanga wirkt beruhigend und ausgleichend und kann sehr gut bei Kopfschmerzen, nervösen Beschwerden und Schlafstörungen unterstützend eingesetzt werden.

45 min | € 65

Ayurvedische Gesichtsmassage (Mukhabhyanga)

Die ayurvedische Gesichtsmassage ist eine Verwöhnbehandlung von Gesicht, Kopf, Oberkörper und Schulter- Nackenbereich. Im Gesicht sind zahlreiche Vitalpunkte lokalisiert, die durch sanfte Massagegriffe aktiviert werden. Neben ihrer regenerierenden Wirkung führt Mukhabhyanga zu Entspannung und kann helfen, angestaute Emotionen loszulassen.

45 min | € 65

Ayurvedische Rückenmassage (Pristhabhyanga)

Die ayurvedische Rückenmassage Pristabhyanga kombiniert eine kräftige Rückenmassage mit anschließenden Behandlungen wie Auflagen oder lokalen Ölapplikationen. Spezielle Massagetechniken können dazu beitragen, Blockaden zu lösen. Dabei kommen hochwertige, individuell ausgewählte medizinierte Kräuteröle zum Einsatz. Der Effekt wird verstärkt durch anschließende Auflagen oder lokale Anwendungen von warmen Ölen, die auf den schmerzenden Stellen eine längere Zeit einwirken.

45 min | € 65

60 min | € 89 mit wärmender Auflage (Upanahasveda)

75 min | € 109 mit Teigring (Kati Basti, bei Schmerzen im unteren Rücken)





Ayurvedische Kräuterpulverbehandlung (Udvardana)

Udvardana ist eine anregende Massage mit speziellen Kräuterpulvern. Sie ist eine eher dynamische und anregende Behandlung, die den Stoffwechsel aktiviert und einen Peeling-Effekt hat. Udvardana hat einen gewebsschmelzenden und reinigenden Effekt auf Haut und tiefer liegende Gewebe und kann daher auch unterstützend beim Abbau von überschüssigem Gewicht eingesetzt werden.

45 min | € 75

Ayurvedische Seidenhandschuh-Massage (Garshana)

Die Garshan-Massage wird auch Seidenhandschuh-Massage genannt, denn Therapeuten tragen bei dieser besonderen ayurvedischen Trocken-Behandlung Wildseiden-Handschuhe. Mit speziellen Streichtechniken werden abgestorbene Hautzellen gelöst und die Haut durch den Peeling-Effekt geglättet und gleichzeitig gestrafft. Die Massage hat eine aktivierende Wirkung auf Lymphfluss und Durchblutung und ist besonders empfehlenswert zur unterstützenden Behandlung von Bindegewebsschwäche und Cellulite.

45 min | € 65

Ayurvedische Kräuterbeutelbehandlung (Pinda Sveda)

Bei der Pinda Sveda-Behandlung wird ein Beutel (Sanskrit: Pinda) mit einer individuell abgestimmten Mischung aus Kräutern, Gewürzen und/oder Reis gefüllt und in eine erhitzte, medizinierte Flüssigkeit (spezielles mediziertes Öl, Abkochung oder Milch) getunkt. Mit dem so getränkten Beutel wird der Körper nach einer vorhergehenden Ölmassage abgetupft und kräftig massiert. Die Behandlung gehört im Ayurveda zu den Schwitzbehandlungen (Sanskrit: Sveda) und wird z.B. auch bei Gelenk- und Muskelproblemen unterstützend eingesetzt.

75 min | € 119 (inklusive Ganzkörpermassage)

Lokale Anwendung mediziniertes Öle am Rücken (Kati Basti)

Bei lokalen Symptomen, besonders im unteren Rücken, hat sich im Ayurveda eine Anwendung warmer, mediziniertes Öle bewährt, die von einem Teigring in der betroffenen Region gehalten werden. Das warme Öl wird zwischendurch immer wieder ausgetauscht, um die Temperatur zu halten. Kati Basti kann helfen Schmerzen zu lindern und Blockaden zu lösen.

ca. 30 min | € 65 Euro (nur in Kombination
mit einer Massage)

Ayurvedische Schwangerschaftsmassage

Harmonisierende Ganzkörpermassage für Mutter und Kind mit speziellen sanften Grifftechniken. Spezielle hochwertige ayurvedische Kräuteröle helfen dabei Anspannungen zu lindern und ein Gefühl der Gelöstheit zu ermöglichen. Sie wirken entlastend auf Körper und Geist ein und fördern zudem die Geweberegeneration.

60 min | € 79

Ayurvedische Ernährungsberatung

Die Ernährung spielt im Ayurveda eine äußerst wichtige Rolle. Nach dem Prinzip „Du bist, was Du isst“ gehen wir im Ayurveda davon aus, dass eine gesunde Ernährung einen direkten Einfluss auf die Bildung von gesunden Körpersubstanzen entfaltet. Das Besondere ist, dass im Ayurveda sämtliche Nahrungsmittel nach Eigenschaften und Wirkprinzipien eingeteilt werden. So können Sie mit frischen und möglichst saisonalen Nahrungsmitteln und Gewürzen Ihre eigene Hausapotheke zusammenstellen und aktiv zur Gesunderhaltung von Körper und Geist beitragen. Lassen Sie sich in einem Gespräch mit unserem Ayurveda-Spezialisten und unseren Therapeuten individuell beraten, wie Sie die ayurvedischen Prinzipien einfach und alltagstauglich in Ihr Leben einbauen können.

60 min | € 79

Musiktherapie, Meditation und Rezitation

Unser Arzt und Ayurveda-Spezialist sowie unsere Therapeuten bieten Musiktherapie, Meditation und Rezitation an, um die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und dabei Achtsamkeit zu üben. Das Meditieren und Rezitieren kann Sie dabei unterstützen, wenn Sie unter Stress oder Ängsten leiden und es Ihnen schwer fällt, innerlich „abzuschalten“ und loszulassen. Auch die Körpertambura, ein indisches Musikinstrument, das zur Behandlung auf den Körper aufgelegt werden kann, ist ein besonderes Klangerlebnis, das zu einer tiefen Entspannung führen kann. Auch in Ergänzung zu ayurvedischen Behandlungen eine wundervolle Maßnahme, um zu innerem Einklang und Harmonie zu finden.

30 min | € 60

Unser Ärzte- und Therapeuten-Team



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



Kimberly Richter

Medizinische Fachangestellte



Nicola Mertens

Praxismanagement

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

zehendorf.naturheilkunde@immanuel.de

zehendorf.immanuel.de

Gesellschaft

Immanuel-Krankenhaus GmbH

