



**Praxis für  
Ganzheitliche Medizin Düsseldorf**



## **Ayurveda Indische Medizin**

**Praxis für Ganzheitliche Medizin Düsseldorf**

Dr. med. Gerrit Sütfels, Antonia Zengerle & Kollegen  
Wildenbruchstraße 115 • 40545 Düsseldorf-Oberkassel  
Fon: 02 11 / 89 09 99 99 • Fax: 02 11 / 89 09 99 98  
[mail@praganzmed.de](mailto:mail@praganzmed.de) • [www.praganzmed.de](http://www.praganzmed.de)



## Was ist Ayurveda?

Ayurveda, auch bekannt als Traditionelle Indische Medizin (TIM), gilt als eines der ältesten Medizinsysteme der Welt und geht auf eine mehrere tausend Jahre alte Tradition zurück.

Der Begriff Ayurveda stammt aus dem Sanskrit und setzt sich aus den Worten "Ayus" (Leben) und "Veda" (Wissen) zusammen, was wörtlich übersetzt "Wissenschaft vom Leben" bedeutet.

Ayurveda betrachtet den Menschen als ein Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Dies ist abhängig von den drei Bioenergien, den sogenannten Doshas: Vata (das Bewegungsprinzip), Pitta (das Stoffwechselprinzip) und Kapha (das Strukturprinzip). Jeder Mensch wird als eine einzigartige Kombination der drei Doshas betrachtet.

Ziel ist es, das Gleichgewicht dieser Energien zu fördern, um Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Aus ayurvedischer Sicht besteht unsere Welt aus den fünf Elementen: **Äther/Raum, Luft/Wind, Feuer, Wasser und Erde**. Aus diesen Elementen setzt sich alles zusammen, auch der Mensch, in dem die Elemente auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene wirken.

Auf den Menschen übertragen finden sich die Elemente im Körper wieder: Raum in den Körperhöhlräumen (z. B. im Magen und Darm), Luft in der Bewegung (z. B. in der Atmung, in Muskelbewegungen und in den Nervenleitbahnen), Feuer im Stoffwechsel (seelisch und körperlich), Wasser in den Körperflüssigkeiten und Erde in der Körperstruktur (z. B. Knochen und Muskeln).



# Das Tridosha-Prinzip

Aus den genannten fünf Elementen bilden sich drei Doshas, welche auch als „Körper-Geist-Typen“ beschrieben werden, mit unterschiedlichen körperlichen, geistigen und emotionalen Eigenschaften und Qualitäten.

## Die drei Körper-Geist-Typen

**AYURVEDA**  
»KÖRPERTYPEN«

ÄTHER

LUFT



**»DOSHA«  
VATA**

**Im Gleichgewicht**  
ausgezeichnete  
Beweglichkeit  
trockene Haut und Haare  
schlanke Statur  
kreativ  
energiegeladener  
flexibler  
begeisterungsfähiger  
fröhlicher

**Aus dem Gleichgewicht**  
Bluthochdruck  
Verstopfung  
Gewichtsverlust  
Ängstlichkeit  
Unruhe  
Gelenkprobleme  
Schlaflosigkeit  
Osteoporose

**AYURVEDA**  
»KÖRPERTYPEN«

FEUER

WASSER



**»DOSHA«  
PITTA**

**Im Gleichgewicht**  
sportliche Figur  
regelmäßige Verdauung  
guter Appetit  
scharfsinnig  
ehrgeizig  
durchsetzungsstark

**Aus dem Gleichgewicht**  
Hautausschläge  
Entzündungen  
brennende Empfindungen  
Reizbarkeit

**AYURVEDA**  
»KÖRPERTYPEN«

WASSER

ERDE



**»DOSHA«  
KAPHA**

**Im Gleichgewicht**  
stabiler Körperbau  
dichtes Haar  
Genußmenschen  
treu  
geduldig  
gemütlich

**Aus dem Gleichgewicht**  
Trägheit  
Übergewicht  
Lethargie  
Stoffwechselstörungen

## VATA – das Bewegungsprinzip

Vata bewirkt alle Formen von Aktivität, sowohl auf der mentalen als auch auf der körperlichen Ebene: Denken, Sprechen, Atmen, Handeln, Darmbewegung, Nahrungsaufnahme, Ausscheidung, Nervensystem etc. Es setzt sich aus den beiden Elementen Luft und Raum zusammen und bewirkt Wachheit, Bewegung und Lebendigkeit.

Ein Zuviel an Vata führt zu einer geistigen, körperlichen und vegetativen Übererregung, zur Austrocknung und Überempfindlichkeit der Sinne. Dies kann sich beispielsweise äußern durch innere Unruhe und Nervosität, Schlafstörungen, Trockenheit von Haut und Schleimhäuten, Verstopfung, Gelenk- und Rückenschmerzen sowie Konzentrationsstörungen.

## PITTA – das Stoffwechselprinzip

Pitta erzeugt Energie und Wärme im Körper und ist verantwortlich für unseren Stoffwechsel. Es ist die transformierende Energie unseres Organismus, gebildet aus dem Element Feuer und einem geringen Teil Wasser. Charakterisiert wird die Persönlichkeit eines Menschen unter anderem durch Temperament, Zielstrebigkeit sowie Energetik von Denken und Handeln.

Ein Zuviel an Pitta kann sich zum Beispiel durch Hitzeempfindungen, Rötungen, brennenden Empfindungen, Hautausschläge, Entzündungen, Gereiztheit und Aggressivität äußern.

## KAPHA – das Strukturprinzip

Kapha bildet die materielle Grundlage des Körpers. Durch die Elemente Erde und Wasser verleiht es Struktur und Stabilität, gibt dem Körper Form und Gestalt und regelt den Flüssigkeitshaushalt. Kapha steht für Feuchtigkeit, Körperfülle, Stärke und Festigkeit, Ruhe, Ausdauer, langfristiges Denken und Handeln.

Ein Kapha-Überschuss kann sich z.B. durch Wassereinlagerungen, Übergewicht, Müdigkeit, körperliche und geistige Trägheit, ein gesteigertes Schlafbedürfnis und Schleimhautkrankheiten (z.B. Bronchitis oder Sinusitis) äußern.

# Die ayurvedische Therapie

Die Ayurveda-Therapie besteht aus der ernährungs- und kräutertherapeutischen Beratung und Konstitutionsanalyse durch unsere Ayurveda-Ärztin Antonia Zengerle. Die manuellen Ayurveda-Anwendungen (Ölguss, Kräuter- oder Ölmassagen) sowie ggf. die psychologische Ayurveda-Beratung von unserer Ayurveda- und Mind-Body-Therapeutin Anna Russo-Piscopo durchgeführt.

werde n

*Das Ziel einer ayurvedischen Therapie ist die Wiederherstellung eines individuellen, dynamischen Gleichgewichts der Doshas und somit der Elemente.*

Hierfür sind zunächst ein ausführliches Erstgespräch sowie eine körperliche Untersuchung erforderlich. Anschließend erfolgt eine individuelle Therapie, bestehend aus Ernährungsempfehlungen, unterstützenden Kräuterpräparaten, Empfehlungen bezüglich Bewegung und körperlichen bzw. geistigen Aktivitäten sowie eine Vielzahl ayurvedischer Anwendungen (Ölmassagen, Stirnölguss, Kräuterstempelmassagen, Pulvermassagen usw.).



## Die ayurvedischen Anwendungen

In unserer Praxis bieten wir Ihnen nach individueller Verordnung ein breites Spektrum an ayurvedischen Anwendungen an. Diese werden von unserer Ayurveda- und Achtsamkeitstherapeutin Anna Russo-Piscopo durchgeführt.

**Abhyanga** ist eine traditionelle Ganzkörpermassage mit warmem Kräuteröl und findet insbesondere bei Vata-Störungen Anwendung. Sie wirkt nährend, beruhigend und fördert eine tiefe Entspannung.

**Shirodhara** ist der ayurvedische Stirnölguss und kommt insbesondere bei Vata- und Pitta-Störungen mit innerer Unruhe und Schlafstörungen zum Einsatz. Durch den Stirn-guss wird Ihr Nervensystem beruhigt, ein Zustand der tiefen Entspannung erzielt und Ihre geistige Klarheit wiederhergestellt.

**Garshana** bezeichnet eine ayurvedische Trockenmassage mit Seidenhandschuhen, welche bei Kapha-Störungen durchgeführt werden kann. Sie wirkt belebend und energetisierend, fördert Stoffwechsel und Durchblutung und unterstützt die Entgiftung.

Nähere Informationen zu diesen und weiteren Anwendungen erhalten Sie von unserer Ayurveda-Ärztin Antonia Zengerle oder auf unserer Webseite [www.praganzmed.de](http://www.praganzmed.de).

## Marma-Therapie

Viele Menschen nutzen nur einen Bruchteil ihres Potenzials, obwohl sie sich nach innerer Balance und Vitalität sehnen. Stattdessen fühlen sie sich erschöpft, blockiert in ihrer Energie, kreativ gehemmt, müde und antriebslos. Ihre Lebensenergie fließt nicht frei. Hinzu kommen oft Beschwerden wie Atemwegsprobleme, Verdauungsstörungen, Gelenk- oder Kopfschmerzen sowie Migräne. Wie können wir diesen Menschen helfen, ihre innere Stärke wiederzufinden?

Genau hier setzt die Ayurveda-Marma-Therapie an, die Königsdisziplin der ayurvedischen Anwendungen. Sie aktiviert das Prana, die Lebensenergie, löst Energieblockaden und bringt Sie zurück in Ihre volle Kraft. Die Marma-Therapie wird sowohl als manuelle Triggerpunktbehandlung als auch als Marma-Massage mit speziell auf Sie abgestimmten medizinischen Ölen angeboten.

## Psychologische Ayurvedaberatung

Die ayurvedische Psychologie und Geistesheilkunde zeichnet sich durch ihre besondere Tiefe und Stärke aus, indem sie die Ursachen für körperliches und psychisches Leiden weit umfassend betrachtet. Ihr umfangreiches Wissen über die enge Verbindung von Körper und Geist eröffnet neue Möglichkeiten, die Gesundheit auf tiefgreifender Ebene zu beeinflussen. Da die ayurvedische Psychologie die gesamte individuelle Konstitution einbezieht, bieten ihre mentaltherapeutischen Ansätze eine außergewöhnliche Nachhaltigkeit. Die Veränderung von Denk- und Verhaltensmustern basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz. Dabei stehen die Doshas (biologische Prinzipien), die verschiedenen Körpersysteme, das Verdauungsfeuer (Agni) und die drei Gunas (geistige Prinzipien) im Fokus.

In der psychologischen Ayurveda-Beratung erhalten Sie ein tieferes Verständnis Ihrer eigenen Konstitution sowie Strategien, um Ihre psychische Gesundheit langfristig zu fördern und gleichzeitig den Körper zu stärken und zu revitalisieren.



## Ernährung im Ayurveda

Die Ernährung spielt im Ayurveda eine zentrale Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden. Sie wird als Grundpfeiler für ein langes und gesundes Leben betrachtet. Hierbei geht es nicht nur um die Auswahl der Lebensmittel, sondern auch um deren Zubereitung, den Zeitpunkt und Rahmen der Mahlzeiten sowie die individuellen Bedürfnisse eines Menschen.

Ein zentraler Grundsatz ist die Frische der Lebensmittel. Industriell verarbeitete Produkte gelten als wenig förderlich, weil sie kaum Lebensenergie (Prana) enthalten. Stattdessen wird empfohlen, regionale und saisonale Zutaten zu verwenden. Auch die Gewürze spielen eine wichtige Rolle, da sie die Verdauung unterstützen und das Wohlbefinden fördern können.

Zum Beispiel benötigen Vata-Typen wärmende und nährnde Speisen, wohingegen Pitta-Typen eher kühlende und nicht zu scharfe Speisen verzehren sollten. Für Kapha-Typen eignet sich eine leichte, anregende Kost.

Ein weiterer Aspekt ist die Achtsamkeit beim Essen. Die Mahlzeiten sollten in Ruhe und ohne Ablenkung eingenommen werden, um eine gute Verdauung zu gewährleisten. Ebenfalls wichtig ist die Regelmäßigkeit der Nahrungsaufnahme, um den natürlichen Rhythmus des Körpers zu unterstützen.

## Gewürze

Gewürze sind im Ayurveda weit mehr als bloße Aromageber. Durch ihre vielfältigen Eigenschaften und Wirkungen spielen sie eine zentrale Rolle in der ayurvedischen Ernährung und Medizin.

Jedes Gewürz hat spezifische Eigenschaften. So wirkt z. B. Ingwer erwärmend und stärkend auf unser Verdauungsfeuer, während Kurkuma entzündungshemmend und entgiftend wirkt.

## Ayurvedische Heilkräuter

Heilkräuter sind ein wesentlicher Bestandteil der ayurvedischen Medizin. Jedes Kraut hat spezifische Eigenschaften, die auf die Doshas wirken und diese zurück ins Gleichgewicht bringen können. Einige bekannte Kräuter sind:

### Ashwaghanda

auch als Winterkirsche oder indischer Ginseng bekannt, wirkt regulierend insbesondere auf das Vata-Dosha und kann so das Nervensystem beruhigen, den Schlaf fördern und die Konzentration und Immunfunktion verbessern.

### Amla

auch als indische Stachelbeere bekannt, ist eine der reichsten natürlichen Quellen für Vitamin C. Sie hat antioxidative Eigenschaften und wird unter anderem zur Immunstärkung und zur Verbesserung der Verdauung verwendet. Zudem hilft sie, das Pitta-Dosha zu regulieren.

### Moringa

der Meerrettich- oder Behennussbaum wirkt entzündungshemmend, entgiftend und energetisierend, sodass er im Ayurveda zur Unterstützung der Verdauung und zur Vitalitätssteigerung eingesetzt wird.

In der traditionell indischen Medizin wird in der Regel mit Kombinationen aus verschiedenen Heilkräutern gearbeitet.

Nach einem ausführlichen Anamnesegespräch kann unsere Ayurveda-Ärztin Antonia Zengerle ein individuelles Therapiekonzept bestehend aus Ernährungsempfehlungen, Lebensstil, Kräutern und ayurvedischen Anwendungen für Sie erstellen.



### Antonia Zengerle

Antonia Zengerle studierte Medizin an der Universität Duisburg-Essen. Sie war unter anderem in der Klinik für Naturheilkunde in Essen mit Ayurveda-Ambulanz tätig. Sie absolvierte eine mehrjährige Ayurveda-Ausbildung bei

Dr. Syal Kumar in Essen und an der Kottakkal Ayurveda School of Excellence in Kerala, Indien. Weitere Schwerpunkte sind die europäische Naturheilkunde, Akupunktur, Neuraltherapie, natürliche Hormontherapie und Funktionelle Medizin.



### Anna Russo-Piscopo

Anna Russo-Piscopo ist Therapeutin für Ayurveda und ganzheitliche Behandlung, die westliche Medizin mit traditioneller indischer Heilkunst vereint. Durch zertifizierte Schulungen und umfangreiche Kenntnisse in Ayurveda unterstützt

sie Patienten bei der Bewältigung von Krankheiten, Stress und chronischer Erschöpfung, wobei sie körperliche, mentale und emotionale Aspekte in Einklang bringt. Ihr integrativer Ansatz umfasst vielfältige Manualtherapien, achtsame Lebensstilveränderungen, Entspannungstechniken und psychologische Beratung, um langfristige Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

**Mit der Weisheit des Ayurveda  
zu ganzheitlicher Gesundheit.  
Natürliche Heilung  
für Körper, Geist und Seele.**



**Praxis für  
Ganzheitliche Medizin Düsseldorf**

Wildenbruchstraße 115  
40545 Düsseldorf-Oberkassel

Fon: 02 11 / 89 09 99 99

Fax: 02 11 / 89 09 99 98

[mail@praganzmed.de](mailto:mail@praganzmed.de)

[www.praganzmed.de](http://www.praganzmed.de)

[www.schmerztherapie-ganzheitlich.de](http://www.schmerztherapie-ganzheitlich.de)

Sie finden uns auch bei Facebook und Instagram:

 [praganzmed](#)

 [praganzmed](#)