

IMMANUEL  
ALBERTINEN  
DIAKONIE



IMMANUEL  
KRANKENHAUS  
BERLIN



**Naturheilkunde**  
Ayurveda- und  
Yoga-Ambulanz

**In besten Händen, dem Leben zuliebe.**



## Therapeutisch ausgerichteter Yoga-Einzelunterricht

Yoga ist ein traditioneller Übungsweg, der eine Vielzahl von Praktiken kennt, um Gesundheit und Wohlergehen zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

Die unmittelbare Erfahrung des Einzelnen steht dabei stets im Vordergrund, wodurch die / der Übende auch lernt, Eigenverantwortung für ihre / seine Gesundheit und persönliche Entwicklung zu übernehmen. Durch die Verbindung von körperlicher Bewegungspraxis, bewusstem Atemfluss und Wahrnehmungsschulung wird die / der Übende allmählich zu einer Art von Achtsamkeit befähigt, die den Boden für die Stärkung der Selbstheilungskräfte und die Erfahrung von körperlicher Balance, Gelassenheit und Vertrauen bereitet.

In jeder Einzelstunde (ca. 60 min.) wird ein individuell angepasstes Übungsprogramm erarbeitet und schriftlich festgehalten, welches als Anleitung für das regelmäßige Üben zuhause dient.

### **Verflechtung von Yoga mit Mind-Body und Meditation**

Neben der guten Kombinierbarkeit mit konventionellen („schulmedizinischen“) Verfahren sind Kombinationen z. B. mit Meditation, Tai Chi, Qi Gong und Mindfulness-Based Stressreduction (MBSR) nicht nur möglich, sondern ausgesprochen sinnvoll.

## 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 eine der ältesten Gesundheitslehren mit durchgehender, ungebrochener Tradition ist. Die Ayurveda-Medizin wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als traditionelles Medizinsystem anerkannt. Allein in Indien sind laut WHO mehr als 350.000 ayurvedische Ärztinnen und Ärzte offiziell registriert. An über 300 von der indischen Regierung anerkannten Universitäten und Fachhochschulen wird die Ayurveda-Medizin gelehrt und praktiziert. Ayurveda ist in südasiatischen Ländern (v. a. Indien, Sri Lanka, Nepal) der konventionellen Medizin („Schulmedizin“) gesetzlich gleichgestellt. Seit einigen Jahrzehnten spielt Ayurveda auch in Europa eine zunehmende Rolle. Vor allem in Deutschland gehört die ayurvedische Medizin zu den am schnellsten wachsenden naturheilkundlichen und komplementären medizinischen Verfahren.

**„Ein Mensch wird gesund genannt, dessen Physiologie im Gleichgewicht ist, dessen Verdauung und Stoffwechsel gut arbeiten, dessen Gewebe und Ausscheidungsfunktionen normal funktionieren und dessen Seele, Geist und Sinne sich im Zustand dauerhaften, inneren Glücks befinden.“**



## Für wen eignet sich Ayurveda?

Ayurveda wird bei uns bei folgenden Krankheitsbildern im Kontext einer integrativmedizinischen Herangehensweise eingesetzt

- **Metabolisches Syndrom**  
(Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Gicht)
- **Magen-Darm-Erkrankungen**  
(v. a. chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarmsyndrom)
- **Bronchialasthma, Neurodermitis, Heuschnupfen, Hauterkrankungen**  
(z. B. chronische Ekzeme, Schuppenflechte, Akne)
- **Rheumatische Erkrankungen**  
(z. B. Gelenkarthrosen, chronisch entzündliche Gelenkerkrankungen, Fibromyalgiesyndrom, chronische Schmerzsyndrome)
- **Parkinson, Alzheimer, multiple Sklerose**
- **Psychosomatische und psychiatrische Erkrankungen**  
(z. B. chronische Erschöpfungssyndrome, chronischer Stress, Burnout-Syndrom, milde, moderate Depression, Angst- und Panikstörungen, Schlafstörungen)

## Wie funktioniert Ayurveda?

Ayurveda arbeitet mit individuellen Diagnosekonzepten und ganzheitlichen Therapiestrategien. Dabei spielt die Kräftigung der Gesundheit, der Ressourcen eine entscheidende Rolle. In persönlichen Gesprächen geben wir zu diesem Zweck umfangreiche Empfehlungen und begleiten Sie bei deren Umsetzung. Dadurch legen Sie auch eine stabile Grundlage, damit der Körper sich bei bestehenden Erkrankungen selbst helfen kann.

Auf natürliche Weise unterstützen ayurvedische Ansätze den Organismus bei der Regulation des Stoffwechsels, bei der Verwertung von Nährstoffen, bei einer gesunden Bewegung und Atmung und innerer Ausgeglichenheit. Auf dieser Basis können weiterführende Therapiemaßnahmen wie Heilpflanzen, manuelle Ayurveda-Behandlungen und Ausleitungsverfahren besser wirken.

Im Ayurveda werden sämtliche Faktoren, die sich positiv auf den Krankheitsverlauf bzw. die Gesundheitsförderung eines Menschen auswirken können, miteinbezogen. So kommen auch Tagesrhythmus, Schlaf, klimatische Faktoren, beruflichen Aspekten und der Psyche eine wichtige Bedeutung zu. 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.

- äußere ayurvedische Anwendungen
- Ernährungs- und Lebensstilberatung
- Pflanzenheilkunde
- Yoga- und Bewegungsübungen
- mehrtägiges ayurvedisches Intensivprogramm
- Spezielle Yoga-Therapie

# Ärztliches Leistungsspektrum

In der Ayurveda-Ambulanz erhalten Sie

- ausführliche Ayurveda-Anamnesen und Beratungsgespräche über ayurvedische Behandlungsmöglichkeiten
- Verordnung von systematischen ayurvedischen Ernährungs- und Lebensstilberatungen
- ggf. Verordnung von Medikamenten und anderen Heilmitteln
- Verordnung von speziellen ayurvedischen Körpertherapie- und Manualtherapieverfahren als Selbstzahlerleistung („IGeL“)
- ggf. Beratung über Teilnahme an Ayurveda-Studien

Sollten die Symptome ambulant nicht ausreichend behandelbar sein, kann nach ärztlicher Rücksprache eine stationäre oder tagesklinische naturheilkundliche Behandlung angezeigt sein.

## Manualtherapeutisches 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)

Die Abteilung Naturheilkunde bietet zudem Yogakurse an – auch für Einsteiger. An zwei Abenden in der Woche (Montag und Dienstag) vermitteln zertifizierte Yogalehrende die Grundlagen der indischen Bewegungslehre: Haltungen und Bewegungsabfolgen, Atemtechniken sowie Entspannungs- und Meditationsübungen. Yoga-Therapie kann auch mit körperlichen Einschränkungen praktiziert werden.

## Ernährungstherapeutisches Leistungsspektrum

Bei vielen Beschwerdebildern und für die Gesundheitsförderung sind aus ayurvedischer Sicht Ernährung und Lebensstilführung von wesentlicher Bedeutung. Während eines 45-minütigen Gesprächs werden Ernährungs- und Lebensgewohnheiten in Bezug auf Konstitution und Symptome ermittelt und auf dieser Grundlage Empfehlungen erarbeitet, die Selbstheilungskräfte anregen und Symptome lindern helfen. Faktoren wie Biorhythmus, Qualität, Garmethoden und Gewürze werden mithilfe praktischer Rezepte berücksichtigt. Im Zentrum steht dabei die individuelle Absprache, damit sich die Empfehlungen in den Alltag integrieren lassen.

Genauere Informationen unter:  
[naturheilkunde.immanuel.de](http://naturheilkunde.immanuel.de)

## Das medizinische Team



**Prof. Dr. med. Andreas Michalsen**  
*Chefarzt, Stiftungsprofessur für  
Klinische Naturheilkunde der  
Charité-Universitätsmedizin Berlin*



**PD Dr. med. Christian Kessler, M.A.**  
*Oberarzt  
Naturheilkunde*



**Dr. med. Barbara Koch**

*Oberärztin, Leiterin der Hochschulambulanz Naturheilkunde*



**Ileni Donachie**

*Ayurveda Ärztin*



**Norbert Moca**

*Ayurveda-Arzt*



**Susanne Frank**

*Oberärztin, Ayurveda-Ärztin*



**Elmar Stapelfeldt**

*Ayurveda-Ernährungsberatung*



**Doreen Palke**

*Ayurveda-Manual- und Massagetherapie*



**Grit Bartsch**

*Ayurveda-Manual- und Massagetherapie*



**Vijay Kumar Vyas**

*Ayurveda-Manual- und Massagetherapie,  
Yoga-Therapie*



**Claudia Böhm**

*Yoga-Therapeutin*



**Gunda Loibl**

*Studiensekretariat / Koordination  
Ayurveda-Ambulanz*



Sie können mit einer Überweisung in die Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Charité-Universitätsmedizin Berlin kommen. Diese Überweisung kann der Haus- oder Facharzt bzw. Haus- oder Fachärztin ausstellen.

Bitte bringen Sie zur Beratung vorhandene Befunde mit. Für weitere Auskünfte sprechen Sie uns bitte an.

Ayurveda- und Yoga-Angebote finden Privatpatientinnen -bzw. patienten und Selbstzahlerinnen bzw. -zahler in der Praxis der Immanuel Medizin Zehlendorf.

[zehlendorf.immanuel.de](http://zehlendorf.immanuel.de)

## So finden Sie uns



### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Fern- und S-Bahnhof Wannsee (S1, S7), Bus 114, 118, 218, 316, 318, N 16, Bushaltestelle „Am Kleinen Wannsee“

### Mit dem Auto aus Zehlendorf kommend

A 115, Kreuz Zehlendorf, Ausfahrt Wannsee, Bundesstraße 1 Richtung Wannsee, nach der S-Bahn-Unterführung die Königstraße weiter geradeaus, nach der Kreuzung links in die „Conradstraße (Einbahnstraße)“ und links „Am Kleinen Wannsee“; die Ayurveda- und Yoga-Ambulanz finden Sie in Haus 5 D.



**IMMANUEL  
ALBERTINEN  
DIAKONIE**

**Immanuel Krankenhaus Berlin**

Königstraße 63  
14109 Berlin-Wannsee

**Klinik für Innere Medizin  
Naturheilkunde**

**Ayurveda- und Yoga-Ambulanz**

Am Kleinen Wannsee 5 D  
14109 Berlin-Wannsee

Tel. 030 805 05 - 614  
Fax 030 805 05 - 692  
naturheilkunde@immanuel.de

**[naturheilkunde.immanuel.de](http://naturheilkunde.immanuel.de)  
[berlin.immanuel.de](http://berlin.immanuel.de)**

**Träger**

Immanuel-Krankenhaus GmbH  
Eine Gesellschaft der Immanuel Albertinen Diakonie.

