

## Ayurveda hilft bei Schuppenflechte

Wohnen in einem tropischen Garten, Kokospalmen rahmen den Blick hinunter auf den schier endlosen Sandstrand. Das klingt nach Urlaub und Entspannung pur. Doch kann man inmitten dieses Paradieses auch noch seine Gesundheit pushen. Schuppenflechte, die leidvolle Hauterkrankung, kann man alternativ auch mit Ayurveda kurieren. Und zwar in einem darauf spezialisierten Resort in Indien.

### ● Schübe reduzieren

Rund zwei Prozent der Deutschen leiden unter Schuppenflechte (Psoriasis). Da es sich hierbei um eine genetisch mitbedingte chronische Krankheit handelt, ist eine vollständige Heilung nicht zu erwirken. „Ayurveda kann aber helfen, die symptomfreien Intervalle zu verlängern und die Intensität der so genannten ‚Schübe‘ zu vermindern“, weiß Ayurveda-Arzt Dr. Naveen. Er hat während seiner langjährigen Tätigkeit im Somatheeram Ayurvedic Health Resort hunderte Psoriasis-Patienten betreut und doziert an verschiedenen Lehrstühlen für Ayurveda an Universitäten in Kerala. „Ayurveda ist die älteste vollständige Gesundheitslehre der Welt und kann gerade bei chronischen Leiden eine echte Alternative zur Schulmedizin sein“, so Dr. Naveen. Die Ayurveda-Kur verfolgt einen auf Prävention ausgerichteten, ganzheitlichen Ansatz. Dabei kommen aus-

schließlich pflanzliche Heilmittel und sanfte Methoden zum Einsatz, welche die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren und ohne unerwünschte Begleitfolgen auskommen.

### ● Ganzheitlich heilen

Das Somatheeram Ayurvedic Health Resort im südindischen Kerala hat bereits 20 Jahre Erfahrung mit der Behandlung von chronischen Hautkrankheiten. Jährlich kommen rund 100 Gäste hierher, um ihre Haut, aber auch ihr Innerstes, durch eine authentische Ayurvedakur wieder in Balance zu bringen.

Die Therapie der Schuppenflechte ist eine tiefgreifende Reinigungskur (Panchakarma), bei der abgelagerte Gifte aus dem Körper ausgeleitet werden. Die Kur sollte mindestens drei Wochen dauern, ideal sind vier. Nach einer umfassender Eingangsuntersuchung erstellt der Ayurveda-Arzt einen individuellen Behandlungsplan. Speziell abgestimmte Ernährungspläne, Kräuterpackungen und medizinisch angereicherte Öle dienen der äußeren Anwendung. Erlern werden hier auch Strategien für den Alltag daheim wie Entspannungstechniken (Yoga und Meditation), um Stress zu vermeiden, der nachweislich zu den auslösenden Faktoren gehört. Bereits während der Kur verbessert sich das Hautbild der Gäste deutlich. Mehr Infos unter [www.somatheeram.org](http://www.somatheeram.org) ❀

