

duelle und glücksorientierte Art und Weise, die sehr gut auf die modernen Zeiten und Rhythmen angepasst werden kann.

*Wie können wir Ayurveda denn in unseren Alltag und Lebensstil integrieren?*

Genau an diesem wichtigen Punkt setzt mein Buch an. Erste und maßgebliche Aussage hierzu: Es ist möglich, ganz einfach, gar nicht dogmatisch, gar nicht kompliziert und hat doch so viele unglaublich positive Auswirkungen auf uns! Die Lektüre meines Buchs eröffnet einen modernen, integrierbaren und interessanten Lebensstil, der alle wichtigen Komponenten einer präventiven und heilenden Lebensweise beinhaltet: Ernährung (und zwar äußerst köstlich und gleichzeitig gesund!) mittels einfacher Rezepte und Kochvorschläge, unterstützende ayurvedische Präparate, regelmäßige Bewegung und Yoga, regelmäßige Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für ein bewussteres und glücklicheres Leben mit mehr Freude und Energie! Die Methodik ist einfach und nicht kompliziert, das Essen ist köstlich und nicht „medizinisch“, Yoga und Bewegung machen Spaß und sind keine „lästigen Pflichten“, Entspannung und Achtsamkeit lassen uns wieder die kleinen Schönheiten des Lebens sehen und spüren... Wir lernen wieder mit unserem Körper umzugehen und ihn zu interpretieren, werden wieder zu mündigen Patienten, die nicht mehr ahnungslos und dem ganzen Krankheits- bzw. Gesundungsprozess entfremdet dem Leben ausgeliefert sind.

*Kann Ayurveda die Schulmedizin ersetzen?* Nein. Nehmen wir alleine die Möglichkeiten, die die heutigen OPs etc. bieten. Ich bin ein Vertreter der „integrativen Medizin“, sprich: Wir kombinieren die Schulmedizin mit den Methoden der Ayurveda und nehmen uns aus allem genau das, was gut, effektiv und vor allem individuell passend ist.

*Wie sehen Sie die Chancen von Ayurveda, als Heilmethode bei uns anerkannt zu werden?* Derzeit arbeiten wir mit Nachdruck daran – natürlich ist es nicht so ganz einfach in einem Umfeld von recht potenten Pharmaunternehmen und -verbänden und einer Öffentlichkeit, die „dem Braten noch nicht so ganz traut“. Dazu ist Ayurveda noch zu neu auf dem Gesundheitssektor in Europa bzw. Deutschland. Die Zahl der überzeugten Patienten und Anwender einer ayurvedischen Methodik, Ernährung und Supplementierung wird täglich größer. Der beste Motivator ist bzw. das größte Vertrauen entsteht in der „eigenen Erfahrung“ mit dieser Weisheit und deren positiven Auswirkungen auf unser eigenes Leben! Begleitende Studien und entsprechende Veröffentlichungen in der Fachpresse werden ihr übriges tun.

*Sie sind selbst praktische Ärztin im Rheinland und behandeln Ihre Patienten auch über die Ayurveda-Lehre. Wie und wo kann ich als Hamburger von Ihnen beraten werden?*

Es wird im Dezember einige Lesungen zu meinem neuen Buch geben, im Rahmen derer ich auch Pulsdiagnosen, Erstgespräche etc. anbiete. Zudem gibt es einen ayurvedischen Spaziergang an der Elbe, bei dem ich mich mit Interessierten gern austausche. In meiner Klinik in der Vulkan-Eifel biete ich auch Panchakarma-Kuren an – ein bewährtes ayurvedisches Therapiekonzept, das den Körper reinigen, die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktivieren und den Organismus verjüngen soll.

*Es ist bemerkenswert, wie leicht sich Ayurveda für „Unbefleckte“ erklären lässt. Schön, dass Sie sich diese einfache Sprache erhalten haben.*

Es nützt nichts, wenn ich in der Ayurveda-Sprache samt der vielen Fremdworte fachsimpele. Ich muss es meinen Patienten auf einfache Weise erklären können, damit er versteht.

 Ilona Lütje

# FIT IN DEN WINTER

**H**aben Sie einen sportlichen Sommer erlebt oder sich vielleicht sogar im Sommerurlaub dabei ertappt, dass Sie doch lieber einige Ihrer Körperpartien ‚verändern‘ würden? Es gilt jetzt, Ihre Sportlichkeit des Sommers zu erhalten oder Ihre entdeckten ‚Problemzonen‘ nicht bis zum nächsten Frühjahr weiter zu vertuschen. Die kürzeren Tage, die Temperaturen, Regen, Sturm und bald der erste Schnee liefern uns nur zu genüge Ausreden, weswegen wir nicht sportlich aktiv sein sollten. Dennoch sollten Sie besonders jetzt an sich arbeiten und sich Zeit für sich selbst nehmen!

Bei vielen von uns steht der alljährliche Skiurlaub vor der Tür. Das sind die zehn bis vierzehn Tage im Jahr, in denen wir ‚Nordlichter‘ gern mal länger als drei Tage ohne konditionelle oder Gelenk-Probleme auf der Piste durchhalten würden. Alles in Allem haben wir also einiges vor. Allerdings wollen wir aber oft auch zu viel auf einmal und erreichen daher einige unserer guten, sportlichen und körperlichen Ziele doch nicht.

Wichtig ist, dass wir uns realistisch fragen, wie viel Zeit wir pro Woche für uns selbst und unseren Körper zur Verfügung haben. Wenn wir also ein- oder zweimal je 20-30 Minuten Zeit finden pro Woche, dann macht es keinen Sinn, über Trainingspläne von dreimal wöchentlich einer Stunde oder mehr nachzudenken. Auch wenn diese Pläne wissenschaftlich noch so sinnvoll und fundiert sind, werden wir sie nicht umsetzen. Wir müssen unsere verfügbare Zeit mit effektiven Inhalten füllen! Diese sollen uns möglichst nach jeder ‚Einheit‘ sicher sein lassen, sich an den Stellen zu spüren, die wir spüren wollen, dass es uns Spaß macht und wir gern wieder trainieren wollen. Damit überlisten wir unseren inneren Schweinehund, der im Winterhalbjahr erstaunlich lebendig wird.

Ob Sie also Ihre Erfolge bei Golf, Tennis, Walken, Laufen, Schwimmen oder Radfahren erhalten, Ihre Problemzonen angehen oder sich auf die ‚Piste‘ vorbereiten wollen: Ich stehe Ihnen als sportmedizinischer Personal Trainer gern mit meinem Know-How und der optimalen Motivation zur Seite. Lassen Sie uns für Sie effektive und erfolgreiche Inhalte für Ihre Zeit finden. Spüren Sie sich selbst und erreichen Sie Ihre Ziele! Regelmäßige und effektive Kurzeinheiten bringen Sie voran!

 Tobias Methmann  
[www.fitcare-professional-training.de](http://www.fitcare-professional-training.de)



Scannen & gewinnen: Hier geht's lang zur Verlosung von Trainingspaketen.