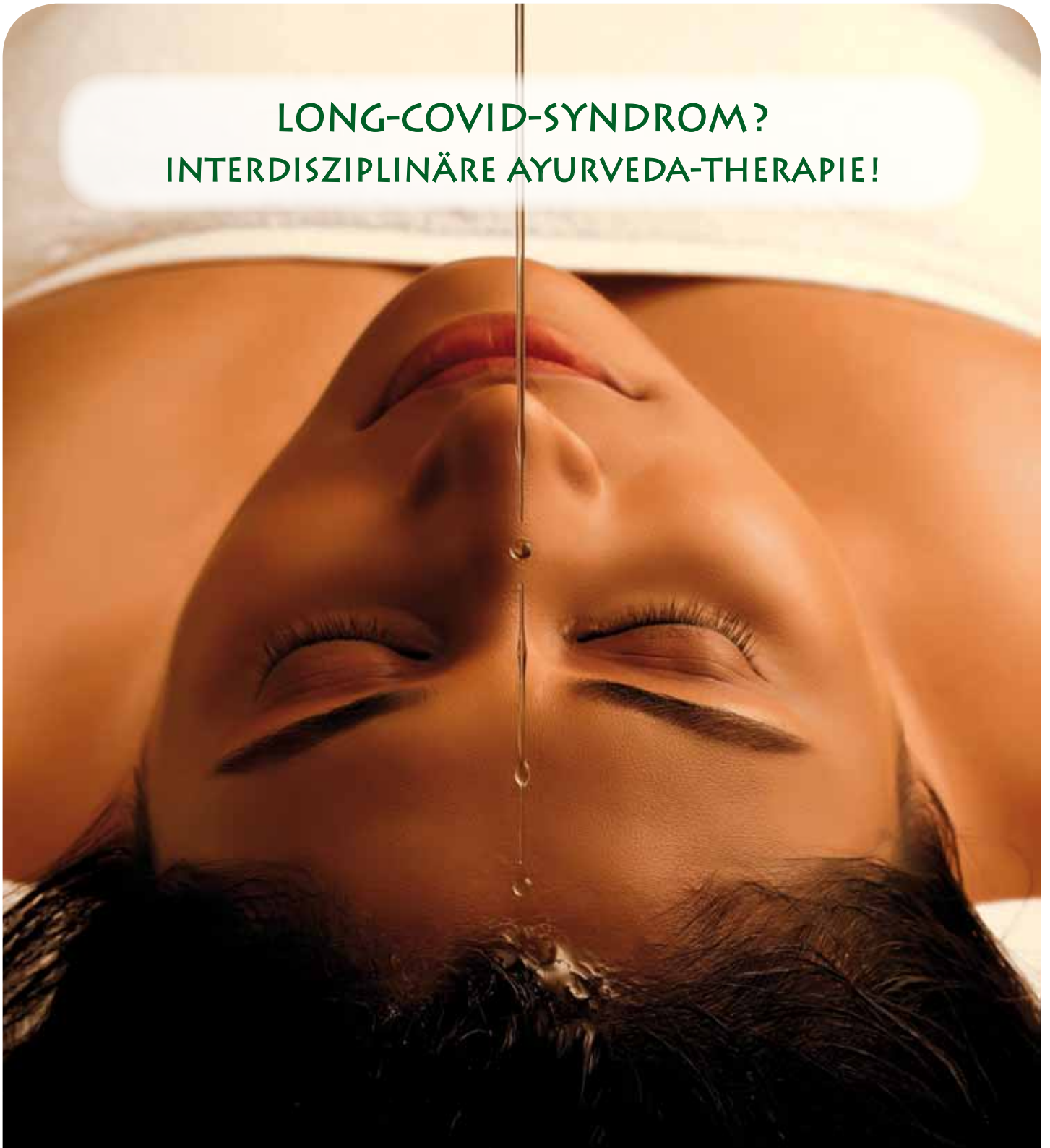




MADUKKAKUZHY
AYURVEDA

LONG-COVID-SYNDROM?
INTERDISZIPLINÄRE AYURVEDA-THERAPIE!



Was ist Long-Covid?

Das Besondere am Corona-Virus Typ 2 ist, dass verschiedene Organe befallen werden können und abhängig davon Beschwerden verursachen. Häufig sind Lunge und Bronchien, aber auch das Herz betroffen, Migräne und neurologische Beschwerden sind weit verbreitet. Wir sehen also ein sehr komplexes Krankheitsbild, unter dessen Folgen manche Menschen monatelang leiden. Zusätzlich hat sich gezeigt, dass psychische Vorbelastungen das Risiko, an einem Long-Covid-Syndrom zu leiden, stark erhöhen.

Eine Long-Covid Behandlung benötigt einen ganzheitlichen therapeutischen Ansatz. Oft werden die wenigen bestehenden Konzepte dem komplexen Krankheitsgeschehen nicht vollständig gerecht, auch weil die Schulmedizin sich in Fachgebiete abgrenzt. Einige wenige Reha-Kliniken haben sich auf solche Nachbehandlungen spezialisiert. Allerdings steht vorrangig stationär behandelten Patienten eine solche Rehabilitation zu; die Plätze sind rar.

Long-Covid erfordert gerade aufgrund der vielfältig auftretenden Beschwerden einen sehr individuellen interdisziplinären Therapie-Ansatz.

Eine Ayurveda-Therapie ist geradezu prädestiniert, das Long-Covid-Syndrom integrativ zu behandeln.

Der interdisziplinäre Ansatz

Ayurveda ist das Jahrtausende alte traditionelle Medizinsystem auf dem indischen Subkontinent, ein von der WHO anerkanntes Naturheilverfahren mit einem umfassenden ganzheitlichen medizinischen Konzept.

Körper, Seele und Geist beeinflussen sich, haben Auswirkung auf Gesundheit oder Krankheit. Bereits seit über 5.000 Jahren werden Krankheiten aller Art in Indien so wirksam behandelt. Ayurveda ist das Wissen vom langen Leben. Im Bereich chronischer Erkrankungen verfügt die Ayurveda-Medizin über tiefes Wissen und kann mit ihrem integrativen Ansatz sehr gute Behandlungsergebnisse vorweisen.

Diese Symptome gehen wir an

- Atemwegs-Erkrankungen, eingeschränktes Lungenvolumen, Atemnot
- Chronische Erschöpfung, Müdigkeit (Fatigue)
- Schlafstörungen
- Burn-out, Depressionen
- Konzentrationsstörungen, Aufmerksamkeits-Defizit
- Herzrhythmus-Störungen, Myocarditis
- Generalisiertes Schmerzsyndrom, Kopfschmerzen
- Neurologische Beschwerden (Neuralgien, u.a. auch Geschmacksverlust)
- Muskuläre Beschwerden (Myalgien)
- Gastro-intestinale Funktionsstörungen/Beschwerden



Die Ayurveda-Therapieelemente

Ayurvedische Behandlungen

- Ausleitungstherapie mit Sanierung der Darmbesiedelung
- Intensive Ganzkörperbehandlungen zur Durchblutungsförderung
- Phytotherapie zur Stärkung des Immunsystems

Ayurvedische Ernährung

- Typgerechte Ernährungstherapie in 3 Stufen von der 1. bis zur 3. Woche

Entspannung

- Meditation und Yoga

Bewegung

- Sanfte Yogaübungen zur Flexibilisierung von Muskeln und Gelenken;
Pranayama Atemübungen 2 x täglich unter Anleitung



Diagnostik und individuelle Therapie

Entsprechend dem Beschwerdebild in der Anamnese und dem Körper-Typ stellt der Ayurveda-Spezialist die Diagnose und legt den Dosha-Typ (Pittha, Vatha, Kapha) fest. Auf dieser Basis wird individuell für jeden Patienten der Behandlungsplan ausgearbeitet.

- **Tägliches (!) Feinjustieren** der Maßnahmen entsprechend dem Behandlungsfortschritt
- **Verschiedene Massagen** z.B. Reissäckchen-Stempel-Massage, bei der mediziniertes Reis mit Kräutern in Milch über die Haut auf dem ganzen Körper verteilt und wie Stempel auf Fußsohlen, Rücken usw. getupft und „gestempelt“ wird, Dampfbäder, Inhalationen, Kräutergüsse, Wickel, Stirnguss mit warmem Sesamöl.
Ganzkörper-Synchronmassagen, ausgeführt durch zwei indische Therapeuten gleichzeitig, sind das Herzstück des Programms.
- **Phytotherapie** durch überwiegend selbst hergestellte Therapeutika wie Kräuterauszüge, Salben und Öle
- **Ernährungstherapie** beginnend mit Ausleitung und Darmsanierung, anschließend typgerechte Mischkost, die von der ersten bis zur dritten Woche aufeinander aufbaut. Ernährungsempfehlung für Zuhause in schriftlicher Form.



Die Ayurveda Long-Covid 3-Wochen-Kur

Das Konzept umfasst täglich außer sonn- und feiertags eine Konsultation mit dem Ayurveda-Spezialisten, eine große und eine kleine Ayurveda-Behandlung mit im Stammhaus in Indien ausgebildeten indischen Therapeuten und täglich Yoga.

Woche 1

- **Synchron-Massagen** Marma – Stirnguss u.ä.
Reaktivieren die normale Zirkulation im Körper, speziell die Durchblutung des Gehirns, der Lymphe etc.
- **Inhalation** mit Kampher, Menthol, Thymian, Pinien und Salbei
- **Ernährung** so leicht wie möglich:
dünne, klare Gemüsesuppe, Reissuppe, Hühnersuppe mit Reis, Kartoffeln mit Butter oder Kräuterquark, Ingwer-Tee, ayurvedisches Fasten

Woche 2

- **Synchron-Massagen** Kräuterstempel – unterer Brustkorb und oberer Rücken
- **Milde innere Reinigung** mit Ghee, Einlauf und/oder Nasyam
- **Ernährung:** Dasha-entsprechende Entgiftung zur Darm-sanierung

Woche 3

- **Shirodhara Stirnguss** reguliert und balanciert das gesamte vegetative System
- **Reflexologie** Waden-Fußmassage aktiviert alle Organe und verbessert den Schlaf und die Konzentration
- **Ernährung** Immunstärkende Diät und Nahrungsergänzungsmittel

Supplements und verwendete Kräuter

Kurkuma, Ingwer, Triphala, Guggulu, Vasaka etc.

Das ganzheitliche Ayurveda-Konzept ist auf einen dreiwöchigen Aufenthalt angelegt, um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen. Im Ausnahmefall kann auf zwei Wochen verkürzt werden.

Ayurveda Long-Covid Paket pro Person inkl. Übernachtung und ayurvedischer Vollpension 14 Nächte/12 Behandlungstage

Standard	EZ € 4.020,-	DZ € 3.796,-
Komfort	EZ € 4.090,-	DZ € 3.824,-
Deluxe	EZ € 4.160,-	DZ € 3.866,-

21 Nächte/18 Behandlungstage

Standard	EZ € 5.563,-	DZ € 5.261,-
Komfort	EZ € 5.657,-	DZ € 5.298,-
Deluxe	EZ € 5.752,-	DZ € 5.355,-

Für Privatpatienten besteht die Möglichkeit einer Erstattung durch die privaten Krankenversicherungen und für Beamte die Möglichkeit der Beihilfe.



Weitere Informationen und Buchung: Madukkakuzhy Ayurveda im Hotel Fontana

Marbachweg 2 · 97688 Bad Kissingen · Tel. 0971 8049-620 · Persönliche Beratung: +49 (0) 170 1144094
Anmeldung@ayurveda-deutschland.org · www.ayurveda-deutschland.org · www.hotelfontana.de