

Abb. 1 Die Samen des tropischen Wunderbaums (*Ricinus communis*) bilden die Grundlage des stark abführend wirkenden Rizinusöls.
© Swapan/Fotolia



„Die Trockenheit der Gelenke ausgleichen“

Ayurvedische Therapie bei Gonarthrose stärkt das Gelenk und seine umgebenden Strukturen ■ Zentrale Therapieelemente sind Ernährungstherapie, Verhaltensänderungen und die richtige Bewegung – Die Sensibilisierung des Patienten und Motivierung zur Mitwirkung stärken die Selbstwirksamkeit

Farnaz Fahimi

Ayurveda ist die traditionelle Heilkunst Südasiens. Der Begriff bedeutet wörtlich „Wissen vom Leben“. Als ganzheitliches und multimodales Medizinsystem ist Ayurveda individuell und patientenorientiert ausgerichtet. Neben eigenen Konzepten der Physiologie und Ätiopathogenese hat Ayurveda komplexe Diagnose- und Therapieverfahren hervorgebracht. Das Spektrum der ayurvedischen Maßnahmen ist dementsprechend breit gefächert und erfordert sowohl eine ausführliche Beratung und Behandlungsplanung als auch eine gute Compliance seitens der Patienten. Dieses ganzheitliche Konzept zeigt bei chronischen und funktionellen Erkrankungen gute klinische Ergebnisse, wie auch bei der Therapie von Gonarthrosen (Kniegelenksarthrosen). Die ayurvedischen Behandlungskonzepte basieren auf einer strukturierten diagnostischen Metho-

dik, die neben einer umfangreichen Anamnese ausführliche klinische Untersuchungen (u. a. Puls- und Zungendiagnostik) einschließt. Der Patient wird mit einer Vielzahl von Einflussfaktoren in seiner Individualität erfasst. Unter Berücksichtigung seiner Konstitution wird ein detaillierter Behandlungsplan mit verschiedenen Therapiemodulen erstellt. Damit unterscheidet sich die Ayurveda-Medizin von anderen medizinischen Verfahren, in denen allgemeine Behandlungsmethoden nach Leitlinien oder symptombezogene Standardtherapien eingesetzt werden.

Das Milieukonzept der Doshas

Bei der Konstitutionsanalyse und Bestimmung der Pathologien werden u. a. die sog. Dosha-Verhältnisse diagnostiziert. Diese zentralen Wirkprinzipien heißen Vata, Pitta

Zusammenfassung

Die Arthrose wird aus ayurvedischer Perspektive den Vata-Erkrankungen zugeordnet. Das überschüssige Dasha zerstört demnach durch seine austrocknende, reibende und bewegliche Eigenschaft Gelenke und gelenkassoziierte Strukturen.

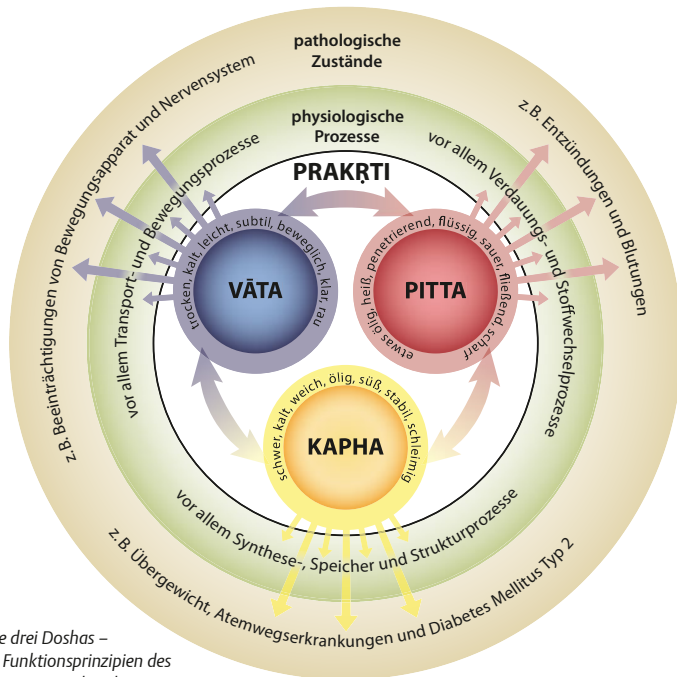
Die Ayurveda-Medizin bietet gerade bei chronischen Gelenkerkrankungen wie der Gonarthrose hervorragende Behandlungsmöglichkeiten. Die auf den Patienten individuell abgestimmte Therapie beinhaltet eine Komposition verschiedener Behandlungselemente, die auch den Patienten aktiv einbeziehen. Die Therapie besteht im Wesentlichen aus Ernährung, Ausleitung, Ölmassagen, Wärmeanwendungen, Phytotherapie und Verhaltensmodifikationen. Ein Fall aus der Praxis veranschaulicht das Vorgehen und die möglichen Therapieerfolge.

und Kapha (Abb. 2). Sie sind mit den antiken Humores (Säften) vergleichbar und stehen sinnbildlich für die Prinzipien der fünf Elemente. Vata (wörtlich „Wind“, repräsentiert das Luft- und Ätherelement) ist das Bewegungsprinzip; Pitta (wörtlich „Galle“, Feuerelement) steht für das Stoffwechselprinzip Hitze und Energie; Kapha (wörtlich „Schleim“, Erde- und Wasserelement) ist das Strukturprinzip. Befindet sich das ursprüngliche Dasha-Gefüge der Konstitution in seinem harmonischen Gleichgewicht, so ist der Mensch in einem gesunden Allgemeinzustand. Werden die Doshas überaktiv – man spricht hier von einer Dasha-Erhöhung – dann entstehen Pathologien. Die Doshas lassen sich am besten über ihre zugeordneten Eigenschaften (Guna) verstehen. Letztendlich erkennt man die Aktivität der Doshas anhand dieser Eigenschaften. Die Doshas steuern innere Milieus, die man im Ayurveda mithilfe von Eigenschaften definiert.

Arthrose aus ayurvedischer Sicht

Aus ayurvedischer Perspektive ist die Arthrose der großen Gruppe der Vata-Erkrankungen zuzuordnen. Vata-Erkrankungen sind Pathologien, in denen das kinetische Prinzip überwiegt. Es fallen dementsprechend alle Erkrankungen, die Bewegungsvorgänge des Körpers beeinträchtigen, in den Formenkreis der Vata-Störung, insbesondere im Bewegungsapparat und im Nervensystem. Im Ayurveda liegt der Fokus der Betrachtung nicht auf Zellen oder Organen,

Abb. 2 Die drei Doshas – Steuer- und Funktionsprinzipien des Ayurveda. © Immanuel Diakonik: Max von Bock



sondern auf Geweben. Bei der Arthrose sind das Knochengewebe (asthi), die Muskulatur (mamsa), die Sehnen (snayu) sowie Bänder und Nerven (kandara) betroffen. Im Falle von Sandhi-gata-vata („das ins Gelenk gelangene Vata“), der Sanskrit-Bezeichnung für Arthrose, liegen Strukturveränderungen in diesen Geweben je nach Fall in unterschiedlicher Ausprägung innerhalb der Gelenke vor. Vata ist also hier das dominierende Prinzip in Ätiologie und Pathogenese. Die wichtigsten Eigenschaften von Vata sind:

- trocken
- beweglich
- leicht

- kühl
- rau

Das überschüssige Dasha zerstört durch seine austrocknende, reibende und bewegliche Eigenschaft Gelenke und gelenkassoziierte Strukturen.

Diese Vata-Eigenschaften sind im Diagnoseprozess für jeden Fall und für jedes Gelenk individuell zu ermitteln. Die Ayurveda-Therapie besteht in der maßgeschneiderten Anwendung von Heilmaßnahmen. Diese sollten „neutralisierende“ Eigenschaften besitzen, die denen der Pathologie entgegengesetzt sind.

Ursächliche Faktoren

Verschiedene Vata-verstärkende Faktoren können nach der ayurvedischen Denkweise an der Entstehung der Arthrose mitwirken. Hierzu gehören u. a. trockene und kühlende Nahrungsmittel, zu leichte Kost, Nahrungskarenz, Fasten, Kälte, körperliche Überlastung durch körperliche Arbeit, Sport und physische Traumata, chronische und auszehrende Erkrankungen, Kachexie, Atrophien, Verletzung von Vitalorganen, reduzierende Therapien, Unterdrückung körperlicher Bedürfnisse wie z. B. Stuhldrang, Sorgen, Ängste, innere Anspannung sowie Stress oder Schlafmangel.

Befunde und ihre ayurvedischen Eigenschaften

Ayurvedisch würde man v. a. von einer „Austrocknung des Gelenks“ sprechen, denn die Geschmeidigkeit des Knorpels geht verloren. Entsprechend ist auch die Eigenschaft „rau“ bei der Arthrose erhöht. Die Schmälerung des Gelenkspalts ist der Eigenschaft „beweglich“ zuzuordnen. Die entstehenden Schmerzen der Eigenschaft „kalt“. Mit den Eigenschaften „trocken“ und „leicht“ würde man die Degeneration der gelenkassoziierten Gewebe umschreiben.

Pathogenese

Die sekundäre Arthrose ist die häufigste Form des Gelenkverschleißes. Meist entsteht sie als Folge von Verletzungen in der Vergangenheit, Fehlbelastungen, falsche Körperhaltungen oder langjähriges Übergewicht. Entsprechend lassen sich diese Verläufe durch Korrektur der Körperhaltung oder Sensibilisierung für Fehlbelastung im Alltag positiv beeinflussen. Die primäre arthrotische Gelenkveränderung, die ohne ein erkennbares auslösendes Ereignis entsteht, ist wesentlich seltener. Die diagnostische Abgrenzung der Arthrose von einer Arthritis ist ebenfalls grundlegend. Bei beiden Er-

krankungen handelt es sich um schmerzhafte Zustände der Gelenke, allerdings ist die Ätiopathogenese jeweils unterschiedlich. Während die Arthrose eine degenerative Gelenkerkrankung darstellt, die durch Verschleiß des Gelenkknorpels imponiert, steht bei der Arthritis der chronische Entzündungsprozess im Vordergrund.

Überwiegend warme vegetarische Kost entlastet den Körper, fördert die Resorption regenerativer Nährstoffe und wirkt schmerzreduzierend.

Reduktion. Die multimodale Ayurveda-Therapie der Arthrose schließt individuelle Ernährungs- und Verhaltensmodifikationen, Manualbehandlungen, Phytotherapien und Ausleitungsverfahren mit ein. Die synergistischen Effekte durch die Kombination verschiedener Therapiemodule wirken unterstützend auf den Heilungsprozess.

Zur Behandlung der Ursachen sind die ayurvedische Ernährungstherapie und Verhaltensveränderungen zentral. Bei der Arthrose empfiehlt Ayurveda überwiegend vegetarische Kost, da empirisch eine Verschlechterung der Beschwerden bei Fleischkonsum verzeichnet wird. Um die Trocken-

heit im Gelenk auszugleichen und somit der Degeneration der Gewebe entgegenzuwirken, werden geeignete Fette wie Ghee (Butterreinfett) und Sesamöl empfohlen. Eine überwiegend warme Kost entlastet den Körper, fördert die Resorption regenerativer Nährstoffe und wirkt schmerzreduzierend. Mithilfe von vielfältigen Gewürzen lassen sich zudem über die Ernährung phytotherapeutische Impulse setzen.

Auch die richtige Bewegung ist bei der Verhaltensveränderung bedeutend. Die Vermeidung von gelenkbelastenden Haltungen und Aktivitäten und der gezielte Einsatz von geeigneten Haltungen (Asana) aus der Yoga-Tradition, die im Sinne von physiotherapeutischen Übungen dem Patienten individuell vermittelt werden, sind wegweisend. Diese beiden ursachenbezogenen Ansätze – Ernährung und Verhalten – sind über intensive Beratungen und ausführliche Gespräche zu vermitteln. Um die Selbstwirksamkeit zu gewährleisten, spielt im Ayurveda die Bereitschaft zur „Mit-Mach-Medizin“ eine sehr große Rolle. Ziel ist es, den Patienten für eine bewusste Lebensweise zu sensibilisieren und zu Veränderungen im alltäglichen Verhalten zu motivieren.

Therapiestrategien

Im Vordergrund der multimodalen ayurvedischen Arthrose-Therapie steht die Vata-

darm als zentralen Sitz des Vata-Prinzips zu reinigen. Dies wird traditionell durch ein einmaliges Purgieren (Virecana) mit 30–40 ml Rizinusöl, das an sich ebenfalls Vata-reduzierend wirkt, erreicht. Bei starken Arthrosebeschwerden, z.B. der Wirbelsäule, kann das Öl nach strenger Indikationsstellung auch mehrfach verabreicht werden. Eine weitere intensive systemische Vata-Therapie stellt die Darmsanierung mittels Einläufen (Bastis) dar: Ölklistiere (z.B. mit 30–40 ml Narayana-taila) im täglichen Wechsel mit Dekokt-Einläufen (z.B. mit 400 ml Dasamula-Abkochung). Diese kann auch als langfristige Therapie bei der Arthrose wirksam sein.

Ölmassagen

Manualtherapeutisch beruht das Therapiekonzept der Ayurveda-Medizin auf regelmäßige Ölmassagen (Abhyanga) mit Vata-reduzierenden Ölen wie z.B. Narayana-, Baladya- oder Dhanvantara-taila. Diese medizinierten Öle sind ein bedeutender Bestandteil der manualtherapeutischen Verfahren bei Arthrose. Sie dienen dazu, Schmerzen zu lindern und die Regeneration der arthrotisch veränderten Gewebe anzuregen bzw. der Progredienz vorzubeugen. Zusätzlich lassen sich mit der Behandlung von Druckpunkten (Marma-Punkte, die auf den Nadis, den Meridianen, liegen) Energien aktivieren oder lösen. So können mit gezielter Stimulation die Versorgung der Gelenke verbessert und Schmerzen reduziert werden. Darüber hinaus sind lokale Dauerölanwendungen (Kati-basti) für den Einsatz bei degenerativen Prozessen im Bereich der Wirbelsäule eine Therapieoption. Diese werden z.B. 30–45 Minuten täglich, bis sich die Symptome verbessert haben, aufgetragen. Ein gutes Öl hierfür ist wiederum Narayana-taila.

Wärmeanwendungen

Wärme ist ebenfalls ein wichtiger Vata-reduzierender Therapiebestandteil. Wärme kann in Form von lokalen oder systemischen Dampfbehandlungen (Svedana) täglich nach der Massage ausgeführt werden. Heilzusätze wie Vitex negundo (Nirgundi) sind hierbei ein möglicher Therapiebaustein. Die Pinda-Heißbeutel-Massage, die Kräutermischungen z.B. aus Kampfer, Limetten und Zwiebeln enthalten, ist ebenfalls eine beliebte wärmende Behandlungsmethode. Sie fördert die Durchblutung der betroffenen Gewebe. Auch Packungen mit

entzündungshemmenden und schmerzlindernden Heilpflanzen (z. B. Commiphora mukul, Vitex negundo oder auch Beinwell) kommen regelmäßig zum Einsatz.

Phytotherapeutika

Die Einnahme von Phytotherapeutika bildet ein weiteres Element der multimodalen Ayurveda-Therapie. Die jeweiligen Präparate werden nach der individuellen Konstellation des Falles ausgewählt. Schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken verschiedene klassische Kombinationspräparate auf der Grundlage der indischen Myrrhe (Commiphora mukul): Simhanada-, Yogaraja- oder Kaishora-Guggulu. Ashvagandha (Withania somnifera) ist wohl die am häufigsten eingesetzte Substanz bei Arthrose, da sie schmerzlindernd, entzündungshemmend und generell Vata-reduzierend wirkt und zudem die Geweberegeneration (rasayana) fördert (Abb. 3). Bei stark degeneriertem Knochengewebe werden tierische Produkte (z. B. Aschenpräparate aus Eierschalen oder bestimmten Muscheln) ergänzend als natürliche, gut resorbierbare Kalziumquelle verwendet. Butterreinfett (Ghee) – insbesondere wenn es mit Bitterdrogen und Kuhmilch verarbeitet wurde – kann ebenfalls hilfreich zur Regeneration stärkerer Knorpelschäden sein.

Ernährung

Eine besondere Bedeutung wird in der ayurvedischen Therapie der Ernährung zugeschrieben. Ernährung für Arthrosepatienten ist generell Vata-reduzierend und besteht aus warmen, frisch zubereiteten Speisen. Empfehlenswerte Nahrungsmittel sind u. a.

- Weizen, Dinkel, Hafer, Reis, Munglinsen,
- Milch, Butterreinfett (Ghee), Sesamöl,
- Zucchini, Auberginen, Karotten, Kürbis, Knoblauch, Fenchel, rote Beete, Topinambur, Kartoffeln, Steckrüben, gekochte Zwiebeln,
- Pfeffer, Nelken, Kardamom, Zimt, Koriander und Ingwer.

Generell Vata-aggravierend wirken hingegen z. B. trockene Hülsenfrüchte, Blattkohl, Blattgemüse, Hirse, Mais und Gerste. Schwer verdauliche Nahrungsmittel wie Joghurt, Käse, Fleisch, Fisch, Eier hemmen die Verdauung und die Entsorgung der zu regenerierenden Gelenke und saure Nahrungsmittel wie Tomaten, Essig, Wein oder saures Obst können Entzündungen der Gelenke auslösen.

Die selbstständig ausgeführte oder durch einen Yoga-Therapeuten angeleitete tägliche Bewegungsroutine ist essenziell.

Verhalten

Geregelte Abläufe spielen für das Verhalten von Patienten mit einem erhöhten Vata ebenfalls eine wichtige Rolle. Frühes Schlafengehen, das Einhalten von regelmäßigen Esszeiten und das Vermeiden von Zwischenmahlzeiten sind sinnvoll. Bewegungsroutine im Alltag, selbst ausgeführt oder angeleitet durch Physio- bzw. Yoga-Therapeuten, ist essenziell. Applikation von Wärme und Ölen und die Durchführung von Selbstmassagen wirken ebenfalls unterstützend für den Heilungsprozess von Vata-assoziierten Arthrose-Erkrankungen. Überlastungen sollten vermieden werden.

Lokale Ausleitung

Bei Therapieresistenz wird im Ayurveda traditionell auf den Blutentzug (Rakta-moksana) durch Blutegel bei Gelenkerkrankungen zurückgegriffen. Dies gilt sowohl für eine hartnäckige Arthrose als auch entzündliche Gelenkzustände, bei denen Rötung und Schwellung im Vordergrund stehen. Bei entsprechender Indikation sollten je nach Verträglichkeit 1–2 × pro Woche je nach Größe des Gelenks 1–2 Egel lokal angesetzt werden. Diese Therapie wird wiederholt bis sich eine Besserung der Beschwerden einstellt.

Ein Fall aus der Praxis

Bei dem folgenden Fall handelt es sich um eine Patientin, die an der Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin mit einer individualisierten und multimodalen Ayurveda-Therapie wegen Gonarthrose behandelt wurde.

Anamnese

2012 stellte sich die 54-jährige Patientin im Immanuel Krankenhaus vor. Seit vielen Jahren litt sie unter Knieschmerzen und starken Bewegungseinschränkungen. Die Lebensqualität der Frau war deutlich eingeschränkt.

Die Beschwerden begannen bei ihr im Alter von 20 Jahren. Damals trug sie eine Knieverletzung vom Handballspielen davon. Nach einem Meniskusriss links und operati-

ver Außenmenishektomie, persistierten die Kniebeschwerden. Eine erhebliche Progredienz der Beschwerden zeichnete sich im Alter von etwa 40 Jahren ab. Weitere Untersuchungsbefunde bestätigten die Diagnose einer Gonarthrose. Kniebeugungen, schnelles Laufen und Fahrrad fahren waren nicht möglich. Auch in Ruhe persistierten die Schmerzen nicht und führten u. a. zu Schlafstörungen. Folge waren eine enorme seelische Belastung sowie ein sozialer Rückzug. Mit der regelmäßigen Einnahme des Analgetikums Arcoxia ließen sich die Schmerzen in Schach halten.

Ayurvedische Behandlung

Für die Patientin wurde ein maßgeschneidertes Ayurveda-Therapieprogramm entwickelt und eingeleitet. Im Vordergrund der Behandlung standen 15 manualtherapeutische Behandlungseinheiten über einen Gesamtzeitraum von 3 Monaten. Hierbei wurden dynamische Ölmassagen (Abhyanga) und lokale Kniegelenksmassagen mit therapeutischen Ayurveda-Ölen (Maha-Narayana-Taila) mit anschließender Dampfbehandlung (Svedana) in regelmäßigen Abständen durchgeführt. Zudem erhielt die Patientin lokale Packungen mit Myrrharz (Guggululepa) und Heißbeutel-Massagen der unteren Extremität (Pinda).

Phytotherapeutisch wurde sie mit dem analgetisch wirkenden und entzündungshemmenden klassischen Komplexpräparat Yogaraja-Guggulu versorgt. Zur Geweberegeneration (Rasayana) wurde die Vata-reduzierende Pflanze Ashvagandha (Withania somnifera) eingesetzt.

Unterstützend erhielt die Patientin „therapeutische Hausaufgaben“, um das Vata nachhaltig selbstwirksam zu reduzieren: Abgestimmte Yoga- und Meditationsübungen, die täglich für 20 min durchzuführen waren, individuelle Ernährungs- und Lebensstilempfehlungen wie oben beschrieben, Anleitungen zu Kniegelenksselfmassagen mit medizinierten Ayurveda-Ölen, zu Nasenreinigungen (Nasya) mit Sesamöl und zu ausleitenden Verfahren. Die Ausführung der ausleitenden Verfahren zur systemischen Vata-Reduktion

im Dickdarm schlossen die Virecana mit Rizinusöl sowie die Darmsanierung mittels der Basti-Therapie mit Sesamöl ein.

Verlauf

Unter Durchführung der aufgeführten Therapie stellte sich eine wesentliche Verbesserung des Beschwerdebildes ein. Die Patientin bedurfte seitdem keiner chemischen Schmerzmedikation mehr. Die Bewegungseinschränkungen waren deutlich rückläufig und im weiteren Verlauf bestanden keine Ruheschmerzen oder Schlafstörungen. Heute, 4 Jahre nach dem Beginn der Therapie, berichtet die Patientin: „Die Ayurveda-Medizin hat mein Leben verändert“. Ihr persönliches Ziel war es initial, wieder Fahrrad fahren zu können. Dieses Ziel konnte sie bereits nach 2 Monaten umsetzen. Und sie radelt bis heute. Die Kombination aus Manualtherapie, Ernährungsumstellung und Yogaübungen hat zu besserer Beweglichkeit, Schlafqualität und Schmerzfreiheit geführt. Auch eine durch die Knieschmerzen bedingte Schonhaltung und die damit verbundenen Rückenschmerzen lösten sich. Die Patientin behält bis heute ihre Ernährungsumstellung bei, praktiziert Yoga und lässt sich einmal im Monat von ayurvedischen Manualtherapeuten behandeln. Sie berichtet, dass probatorische Therapiepausen in der Vergangenheit häufig zu einer Verschlechterung der Symptome führten.

Fazit

Die Ayurveda-Medizin bietet gerade bei chronischen Gelenkerkrankungen wie der Gonarthrose hervorragende Behandlungsmöglichkeiten. Die auf den Patienten individuell abgestimmte Therapie beinhaltet eine

Komposition verschiedener Behandlungselemente, die auch den Patienten aktiv einbeziehen. Das Fallbeispiel einer Gonarthrose-Patienten zeigt den Stellenwert der Mitwirkung des Patienten und der resultierenden gestärkten Selbstwirksamkeit. Auch bei bereits langjährig bestehenden Beschwerden können so beachtliche Therapieerfolge erzielt werden.

Interessenkonflikt: Die Autorin erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.

Online zu finden unter
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0043-108606>

Literatur

- 1 Kolasinski SL, Garfinkel M, Tsai AG et al. Iyengar yoga for treating symptoms of osteoarthritis of the knees: a pilot study. *J Altern Complement Med* 2005; 11 (4): 689–693
- 2 Gupta SN, Stapelfeldt E. Praxis der Ayurveda-Medizin. Käya-cikitsā. Therapiekonzepte für innere Erkrankungen. Stuttgart: Haug; 2009
- 3 Gupta SN, Stapelfeldt E, Rosenberg K. Ayurveda Manualtherapie und Ausleitungsverfahren. Heidelberg: Haug; 2006
- 4 Keßler C. Wirksamkeit von Ayurveda bei chronischen Erkrankungen. Systematische Analysen klinischer Ayurveda-Studien. Essen: KVC; 2007
- 5 Ranade SB. Ayurveda – Wesen und Methodik. Heidelberg: Haug; 2004
- 6 Bukowski EL, Conway A, Glentz LA et al. The effect of iyengar yoga and strengthening exercises for people living with osteoarthritis of the knee: a case series. *Int Q Community Health Educ* 2006–2007; 26 (3): 287–305
- 7 Rhyner HH. Das neue Praxis-Handbuch Ayurveda: Gesund leben, sanft heilen. 5. Aufl. Neuhausen, Schweiz: Urania; 2004

8 Witt CM, Michalsen A, Roll S et al. Comparative effectiveness of a complex Ayurvedic treatment and conventional standard care in osteoarthritis of the knee—study protocol for a randomized controlled trial; *Trials* 2013; 14: 149. doi: 10.1186/1745-6215-14-149

9 Zoller A, Nordwig H. Heilpflanzen der ayurvedischen Medizin. Heidelberg: Haug; 1997



Dr. med. Farnaz Fahimi
Immanuel Krankenhaus Berlin-Wannsee
Abteilung Naturheilkunde
Königstr. 63
14109 Berlin
F.Fahimi@immanuel.de

Farnaz Fahimi studierte Medizin an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Bereits während des Studiums absolvierte sie diverse Praktika und Famulaturen in Indien; Promotionsarbeit zum Thema komplementäre und alternative Heilmethoden. Auch nach dem Studium galt ihr Interessenschwerpunkt der ganzheitlichen Naturmedizin. Neben ihrem Berufseinstieg im Fach HNO Besuch von Fortbildungen in Naturheilkunde und berufsbegleitendes Ayurveda-Studium an der europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein und Berlin. Seit 2017 Tätigkeit als Ayurveda-Ärztin und in der naturheilkundlichen Tagesklinik im Immanuel Krankenhaus Berlin.

Anzeige

Ein intaktes Entgiftungssystem ist die Basis für den Erfolg jeder weiteren Therapie

Reinsubstanzen frei von jeglichen Zusätzen

Glycin Taurin L-Glutamin MSM
R-Alpha-Liponsäure Magnesiumcitrat (16%)
P-5-P (akt. Vit. B6) 5-MTHF (akt. Folsäure)
B-Komplex aktiviert
5-HTP (Griffonia-Samen-Extrakt)
Omega 3 (EPA/ DHA) Q10 (Ubiquinol)
Zinkcitrat Selenmethionin Vitamin D3 flüssig



Algen und Kräuter in Bioqualität

Bio-Eberrautentee Bio-Teemischung Nr. 1 (Niere)
Bio-Zistrosentee Bio-Teemischung Nr. 2 (Leber)
Bio-Chanca Piedra Bio-Teemischung Nr. 3 (Magen)
Bio-Chlorella (Naturland) Bio-Flohsamenschalenpulver



DE-ÖKO-006
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft

www.hauer-naturprodukte.com

Nächstes Seminar mit Dr. med. Birgitt Theuerkauf 02.03.-04.03.2018 „Störungen der körpereigenen Entgiftung und deren Therapie“

E-mail: info@hauer-naturprodukte.com ~ Tel.: 04872 - 942782 Inh.: Christian Hauer ~ Schulstrasse 5 ~ 25557 Thaden