HERZ & KREISLAUF

by Home of Ayurveda *somamed*

In dieser Ausgabe

Aktionsprodukte ..... Seite 2
Tipp 1 & 2 ..... Seite 3
Hrid Basti ..... Seite 4
Herzgesundheit aus ayurvedischer Sicht ..... Seite 6
Transzendentale Meditation, Live-Webinar Winterfit ..... Seite 8

Herz & Kreislauf

Ein gesundes Herz braucht mehr als Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Ayurveda betrachtet Herz und Kreislauf ganzheitlich und richtet den Blick auch auf Stress, Erholung und die persönliche Lebensweise.

AKTIONSPRODUKTE PASSEND ZUM THEMA HERZ & KREISLAUF

MA1816

Das Herz steht im Ayurveda für die körperliche und emotionale Mitte. MA1816 ist eine traditionelle Kräuterformel mit Arjuna, Lotusblüte, Ashwagandha, Guduchi und Shilajit zur Unterstützung von Herzenergie, Vitalität und innerer Ausgeglichenheit.

- Zur Unterstützung von Herzenergie und innerer Balance
- Bei Stress und mentaler Anspannung
- Zur Förderung von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit

60Tbl., 30g ~~statt € 30,50~~ **jetzt nur € 27,45**

Arjunarishta (MA473)

Arjunarishta ist ein klassisches ayurvedisches Fermentationspräparat mit Arjuna, Rosinen und Dhataki. Es wird traditionell zur Unterstützung von Herzfunktion, Kreislauf und Vitalität eingesetzt – besonders in Zeiten erhöhter körperlicher oder emotionaler Belastung.

- Zur Unterstützung von Herzfunktion und Kreislauf
- Zur Förderung von Vitalität und Widerstandskraft
- Als traditionelles Rasayana bei Belastung

450ml ~~statt € 29,99~~ **jetzt nur € 26,99**

Folgen Sie unserem WhatsApp-Kanal und erhalten Sie aktuelle Informationen, Angebote, Veranstaltungen und Neuigkeiten direkt auf Ihr Smartphone.

QR-Code scannen und dabei sein!

TIPP 1
PEA 400 mikronisiert

PEA (Palmitoylethanolamid) ist eine natürlich vorkommende Substanz, die der Körper selbst bildet. Sie wird insbesondere im Zusammenhang mit Entzündungsprozessen und chronischen Schmerzen untersucht und kann begleitend zur Unterstützung des Wohlbefindens eingesetzt werden.
Die Rezeptur enthält mikronisiertes PEA mit besonders feiner Partikelgröße für eine verbesserte Aufnahme.

- 400 mg PEA pro Kapsel
- Mikronisierte Form – 95 % der Partikel < 10 µm
- Vegane Kapseln

€ 34,90

TIPP 2
MA1665 Ayur Multimineral

Traditionelle Kombination aus ayurvedischen Mineralien und Kräutern

Ayur Multimineral vereint Mineralien in traditioneller ayurvedischer Aufbereitung mit ausgewählten Kräutern. Die Kombination wird im Ayurveda traditionell zur Unterstützung von Vitalität, Kraft und innerer Balance eingesetzt.

Das Besondere:

- **Mineralische Bestandteile:** Eisen, Zink und Kalzium in ayurvedischer Form (Bhasmas)
- **Ausgewählte Kräuter:** Ashwagandha, Shatavari und Amalaki
- **Traditionelle Rezeptur:** Ergänzt durch Guduchi, Sandelholz und Süßholz

Jetzt zum reduzierten Preis erhältlich!
Nur solange der Vorrat reicht.

Reduzierter Preis € 28,49

HRID BASTI – WÄRME UND RUHE FÜR DEN HERZRAUM

Hrid Basti, auch Herz-Basti genannt, ist eine traditionelle ayurvedische Anwendung, bei der warmes Kräuteröl über längere Zeit auf der Herzregion aufliegt. Wärme, Öl und Ruhe verbinden sich dabei zu einer besonders wohltuenden Anwendung.

Hridaya – das Herz im Ayurveda

Im Ayurveda wird das Herz als Hridaya bezeichnet und nimmt eine besondere Stellung ein. Es wird traditionell nicht nur mit körperlichen Funktionen, sondern auch mit unserer Lebenskraft und unserem emotionalen Erleben verbunden.

Vielleicht kennen wir solche Zusammenhänge auch aus unserer Alltagssprache: „Das liegt mir am Herzen“, „Mir ist das Herz schwer“ oder „Das hat mir das Herz gebrochen.“

Hrid Basti greift diese ganzheitliche Betrachtung auf und schenkt dem Herzraum bewusst Aufmerksamkeit und Zeit.

Wie funktioniert Hrid Basti?

Für die Anwendung wird auf dem Brustkorb ein kleiner Ring aus Teig geformt und dicht auf der Haut angebracht. Dieser wird anschließend mit angenehm warmem Kräuteröl gefüllt.

Das Öl bleibt für eine längere Zeit auf der Herzregion und wird bei Bedarf vorsichtig erneuert oder erwärmt, damit die Temperatur angenehm bleibt. Währenddessen kann der Körper zur Ruhe kommen und die wohltuende Wärme bewusst wahrgenommen werden.

Die ayurvedische Perspektive

Im Ayurveda spielt Wärme eine wichtige Rolle. Gerade im Herbst, der traditionell als Vata-Jahreszeit gilt, stehen die Qualitäten kalt, trocken und beweglich stärker im Vordergrund.

Eine Behandlung in *somamed* buchen!

Wärme, Öl und Ruhe können hier als ausgleichende Elemente betrachtet werden. Hrid Basti verbindet diese Qualitäten und schafft Raum für Entspannung und bewusste Wahrnehmung. Die Anwendung kann als entspannend und regenerierend empfunden werden. Traditionell wird sie auch in Phasen emotionaler Belastung, Traurigkeit oder „Herzschmerz“ eingesetzt – als achtsamer Moment, in dem Körper und Geist zur Ruhe kommen dürfen.

Hrid Basti bei *somamed*

Bei *somamed* kann Hrid Basti als einzelne Ayurveda-Anwendung oder als Bestandteil eines individuell zusammengestellten Behandlungs- oder Kurplans eingesetzt werden. Die Auswahl des Kräuteröls und die Einbindung in den Behandlungsplan werden individuell abgestimmt.

Eine bewusste Auszeit

Manchmal braucht es nicht viel, um bewusst innezuhalten und dem eigenen Wohlbefinden Aufmerksamkeit zu schenken.

Hrid Basti ist eine traditionelle ayurvedische Anwendung und ersetzt keine ärztliche Untersuchung oder medizinische Behandlung.

HERZGESUNDHEIT AUS AYURVEDISCHER SICHT

– mehr als nur Blutdruck und Cholesterin

Unser Herz arbeitet rund um die Uhr. Für seine Gesundheit sind nicht nur Blutdruck und Cholesterin entscheidend – auch Ernährung, Bewegung, Schlaf und unser Umgang mit Stress spielen eine wichtige Rolle.

Der Ayurveda betrachtet das Herz ganzheitlich und verbindet seine Gesundheit mit der Versorgung des Körpers, der Verdauungskraft, dem Lebensstil und dem emotionalen Wohlbefinden.

Ernährung, Bewegung und Entspannung

Eine ausgewogene, überwiegend pflanzliche Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und hochwertigen Fetten bildet eine wichtige Grundlage für die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Aus ayurvedischer Sicht sind zusätzlich regelmäßige Mahlzeiten und eine gute Bekömmlichkeit von Bedeutung.

Auch regelmäßige Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System. Dabei muss es nicht immer intensiver Sport sein: Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen, Tanzen oder Gartenarbeit bringen Bewegung in den Alltag. Entscheidend ist, eine Form zu finden, die Freude macht und sich langfristig umsetzen lässt.

Ebenso wichtig sind Erholung und ein bewusster Umgang mit Stress. Meditation, ruhige Bewegung, Zeit in der Natur und kleine Auszeiten können helfen, bewusst zur Ruhe zu kommen.

Bei *somamed* hat insbesondere die Transzendentale Meditation einen festen Platz und kann eine persönliche Routine zur Stressbewältigung ergänzen.

Das richtige Maß

Aus ayurvedischer Sicht geht es nicht darum, alles perfekt zu machen. Vielmehr steht das richtige Maß im Vordergrund – angepasst an die eigene Konstitution, das Alter, die Jahreszeit und die persönliche Lebenssituation. Kleine, regelmäßige Veränderungen lassen sich oft leichter integrieren und können langfristig einen wertvollen Beitrag zum Wohlbefinden leisten.

Bewusst atmen – kleine Pause im Alltag

Auch unsere Atmung reagiert auf Stress und Anspannung. Bewusstes, ruhiges Atmen kann helfen, zur Ruhe zu kommen und eine kleine Pause zu schaffen. Dafür braucht es keine komplizierte Technik: Schon einige bewusste, ruhige Atemzüge können einen Moment der Entspannung schenken.

Herzgesundheit beginnt im Alltag

Herzgesundheit entsteht aus dem Zusammenspiel vieler kleiner Gewohnheiten: ausgewogene Ernährung, Bewegung, ausreichend Schlaf und bewusste Erholung.

Gleichzeitig können Herz-Kreislauf-Erkrankungen lange unbemerkt bleiben. Deshalb gehören auch regelmäßige medizinische Kontrollen und die Beurteilung individueller Risikofaktoren zur Herzvorsorge.

Ayurveda kann eine gesundheitsbewusste Lebensweise sinnvoll ergänzen, ersetzt jedoch keine notwendige medizinische Diagnostik oder Behandlung.

Herzgesundheit im Home of Ayurveda *somamed*

Blutdruck, Blutfette, Blutzucker und persönliche Lebensgewohnheiten geben wichtige Hinweise auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Welche Untersuchungen sinnvoll sind, hängt dabei von der individuellen Situation ab.

Im Home of Ayurveda *somamed* verbinden wir ärztliche Beratung mit einer ganzheitlichen Betrachtung der Gesundheit. Dabei werden nicht nur einzelne Laborwerte berücksichtigt, sondern auch Ernährung, Bewegung, Regeneration und persönliche Lebensgewohnheiten.

Gemeinsam kann besprochen werden, welche medizinischen Untersuchungen und welche ergänzenden ayurvedischen Maßnahmen sinnvoll sein können.

Vereinbaren Sie gerne Ihren persönlichen Beratungstermin:

✉ praxis@somamed.at
☎ +43 (0) 7732 455 76-20

Transzendentale Meditation – zur Ruhe kommen

Mit Günter Rickal

Die Transzendentale Meditation (TM) ist eine einfache Meditationsform, die tiefe Entspannung fördert und helfen kann, Stress und innere Anspannung zu reduzieren.

Gemeinsam meditieren:
Jeden Montag (außer Feiertage) um 19:30 Uhr findet bei uns in *somamed* eine Gruppenmeditation für TM Meditierende statt – mit gemeinsamer Meditation, Fragen & Antworten und wechselnden Vorträgen.

Keine Anmeldung erforderlich.
Bei Fragen: Günter Rickal
☎ +43 681 81 91 84 75 ·
✉ guenter.rickal@meditation.at

LIVE-WEBINAR WINTERFIT

09.11.-24.11.2026

Dr. Wolfgang, Dr.in Valeria und Jana Schachinger

- 16 Tage, 8 Live-Webinar-Abende
- inkl. ayurvedischer Kräuterpräparate
- täglich motivierende Infobriefe

Der Herbst ist die ideale Zeit, um den Körper auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten. Mit unserem ärztlich begleiteten Live-Webinar Winterfit lernen Sie, wie Sie Ihr Immunsystem mit Ayurveda gezielt stärken, Ihre Abwehrkräfte unterstützen und voller Energie durch Herbst und Winter kommen – ganz bequem von zu Hause aus.

Preis € 399, –

Preisänderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten!