



# Presseinformation

Linz, 16. April 2014

## Mit traditioneller Medizin aus Indien und China zu Wohlbefinden und Vitalität

**Elisana, das Zentrum für Gesundheit, wurde um einen Ayurveda- Schwerpunkt erweitert und lädt am 23. April zur Eröffnung am neuen Standort in der Museumstraße ein**

Gesundheit passiert auf verschiedenen Ebenen. Ein ganzheitlicher Therapieansatz muss Körper, Geist und Seele betrachten. Was die Schulmedizin erst langsam in ihre Betrachtung integriert, ist in den traditionellen Heilweisen wie etwa Ayurveda und TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) schon lange gelebte Selbstverständlichkeit. Das elisana, Zentrum für Gesundheit der Elisabethinen, hat sich auf Komplementärmedizin spezialisiert. Zur Erweiterung des Angebotes wurde unter der Leitung von Dr. Ashish Bhalla ein neuer Schwerpunkt für Ayurveda, das „yogAyur im elisana“ geschaffen. Zur Eröffnung am neuen Standort in der Museumstraße 31A sind alle Interessierten am 23. April willkommen. Man kann in Anwendungen hineinschnuppern, sich mit Ärzten und Therapeuten austauschen und bei Vorträgen informieren.

### Presseinformation

forte-  
FortBildungszentrum  
Elisabethinen Linz  
Museumstraße 31  
4020 Linz

Ing. Mag. Günther Kolb  
Geschäftsführung  
+43-(0)732-7676-2235  
0664 / 88548912  
guenther.kolb@elisabethinen.or.at



Immer mehr Menschen suchen ergänzend zu Therapien der Schulmedizin naturheilkundliche Maßnahmen, sowohl in der Prävention als auch zur Heilung. Die integrative Medizin, die in manchen Ländern wie USA, Deutschland und der Schweiz zum Teil schon gelebt wird, vereint die Stärken der modernen High-Tech-Medizin mit der Erfahrung und dem Wissen traditionellen Heilens. Eine Vision der Elisabethinen ist es, diese Form der Medizin auch in Linz anzubieten.

Krankheit wie Genesung passieren auf verschiedenen Ebenen, die sich beeinflussen. Die Ärzte und Therapeuten im elisana versuchen gemäß den individuellen Anlagen, ausgehend von momentanen Beschwerden, durch verschiedene Maßnahmen und Methoden die Selbstheilungskräfte und Selbstregulation des Organismus anzuregen. TCM und Ayurveda sehen den Menschen mit seiner individuellen Konstitution mit Stärken und Schwächen eingebunden in den Rhythmus der Natur, betrachten ihn im Wechselspiel mit Umgebung, Lebensstil und Beziehungen. „Das elisana entwickelt sich und ich freue mich, dass es uns gelang, den renommierten Ayurvedaarzt Dr. Bhalla zu gewinnen. Ich wünsche mir, dass sowohl Ärzte wie auch Krankenkassen offener für komplementärmedizinische Angebote werden“, sagt Sr. Barbara Lehner, Generaloberin der Elisabethinen.

### **Medizinische Ressourcen verstärkt**

„Wir haben unsere Kompetenz in der Komplementärmedizin ausgebaut. Neu im elisana ist yogAyur, ein umfassendes Therapieangebot im Bereich Ayurveda und Yoga unter der Leitung von Dr. Ashish Bhalla und dem Yogalehrer Mag. Dr. Christian F. Wolf. Der zweite Schwerpunkt ist die TCM mit Dr. Jutta Flatscher. In diesen Schwerpunkten können wir nun ein komplettes therapeutisches Angebot bieten: neben der ärztlichen Behandlung stehen unseren KundInnen auch Yoga, Spezialmassagen, Qi Gong, Tuina, Akupunktur, Ernährungsberatung bis zu Kräuterheilkunde zur Verfügung“, sagt Univ.-Doz. Dr. Martin Bischof, Geschäftsführer des elisana.

Zusätzlich bietet elisana verschiedene andere Leistungen aus Körper- und Energiearbeit, sowie Coaching an. Ziel ist es, jeden Kunden/Patienten in seiner individuellen Vorsorge zu unterstützen und ergänzende Maßnahmen zur Schulmedizin im Genesungsprozess anzubieten, um Nebenwirkungen etwa von Krebstherapien zu lindern, die Immunkraft zu stärken und die persönliche Konstitution zu stabilisieren.



## Neu: „YogAyur“ im elisana

Ayurveda ist die älteste Heiltradition und wird meist als „Wissen vom langen Leben“ übersetzt. Viele kennen Ayurveda von Ölmassagen im Wellnesshotel. „Diese Sichtweise wird dem Potenzial dieser von der WHO als medizinische Wissenschaft anerkannten Heilkunst keinesfalls gerecht“, sagt Dr. Ashish Bhalla, Allgemeinmediziner und Ayurveda Arzt im elisana. Gemeinsam mit Mag. Dr. Christian F. Wolf, Yogalehrer, Gesundheitswissenschaftler und Meditationstherapeut, und zwei Ayurveda-Therapeutinnen bietet er individuelle Beratung und Therapien an.

„Da der Andrang im yogAyur sehr stark ist, entwickelte ich mit meinem Team eine Art Kurzkur für sechs bzw. zwölf Wochen, um die lange Wartezeit zu verkürzen“, sagt Dr. Bhalla. Das Programm der Kurzkur wird nach der ärztlichen Untersuchung individuell zusammengestellt:

Inhalt der Kurzkur: 13 Bausteine für sechs bzw. 23 Bausteine für 12 Wochen bestehend aus:

- Ayurvedisch-medizinischer Erstkonsultation
- Yoga, Meditation und Entspannung – Einzelsitzung
- Yoga und Entspannung – Kleingruppe
- Manuellen Ayurvedatherapien wie Massagen, Stirn-Öl-Guss, Nasenreinigung etc.
- Ayurvedischer Ernährungsberatung
- Ayurvedisch-medizinischem Endgespräch

Ab Herbst startet im forteFortbildungszentrum eine eineinhalbjährige Ayurveda-Ausbildung für Mediziner. Dr. Ashish Bhalla ist ärztlicher Leiter der Europäischen Akademie für Ayurveda in Österreich.

## Schwerpunkt TCM erweitert

Die Erfahrungsmedizin resultiert aus jahrtausendelanger Beobachtung der Natur, des Menschen und des Kosmos im Wechselspiel.

Grundlagen der TCM: Gesund ist ein Mensch, wenn sein Qi (Energie) fließt, die zwei Lebenskräfte Yin und Yang im Gleichgewicht sind und die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. „Krankheit entsteht dort, wo Yin und Yang im Ungleichgewicht sind und die Lebensenergie Qi nicht fließen kann.“



Äußere Einflüsse wie Umweltgifte, Lebensstil, exzessive Sonneneinstrahlung etc., sowie innere Faktoren wie langanhaltende seelische Belastungen, können die Funktionen der Organe und den Fluss von Qi stören. „In der TCM behandelt der Arzt nicht die Krankheit, sondern den gesamten Menschen“, erklärt Dr. Jutta Flatscher, Anästhesistin, TCM-Ärztin und Palliativmedizinerin im elisana. Ihre Schwerpunkte sind Körper- und Ohrakupunktur, Laserakupunktur, Kräuterheilkunde vorwiegend mit westlichen Kräutern, Therapie mit Heilpilzen, Szenartherapie, eine spezielle Form der Elektrotherapie zur Schmerzbehandlung und Palliativmedizin.

Gemeinsam mit kompetenten Therapeutinnen wird je nach Beschwerde und Wunsch ein persönliches Programm zusammengestellt. „Ich orte bei vielen Patientinnen und Patienten einen Trend hin zur Naturheilkunde ergänzend zu schulmedizinischer Therapie. Wichtig ist, die Grenzen der jeweiligen Medizin zu kennen und zu achten, Wechselwirkungen von Medikamenten zu vermeiden und sich mit dem behandelnden Arzt abzusprechen, wenn die TCM zum Beispiel als Begleittherapie bei Krebs gewählt wird“, sagt Dr. Flatscher.

#### **Weitere Angebote aus Körper-, Energie-, - und Bewusstseinsarbeit im elisana:**

Shiatsu (manuelle Körperarbeit), Bowtech (sanfte Muskel- und Bindegewebsarbeit), Prana Energie Arbeit, SE-Somatic Experiencing (Trauma-Arbeit), Energetische Entspannung durch Lomi Lomi Pele (Hawaiianische Tempelmassage), Breuss-Aroma-Anwendung, Klangtherapie, Klangmeditation, Lebens- und Sozialberatung, Cranio Sacral Therapie und Strömen.



**23. April von 15 bis 18 Uhr: elisana-Eröffnung in der Museumstraße 31A im Gebäude des forte Fortbildungszentrums der Elisabethinen**

Gemütlicher Austausch mit und Information bei Ärzten und Therapeuten, Hineinschnuppern in verschiedene Anwendungen. Buffet mit Kostproben aus der ayurvedischen- und der 5-Elemente-Küche.

**16.00 bis 17.00 Uhr Kurzvorträge mit Diskussion:**

- Dr. Jutta Flatscher, TCM-Ärztin und Anästhesistin: „Einführung, Schwerpunkte und Methoden der TCM“
- Dr. Ashish Bhalla, Ayurvedaarzt und Mag. Dr. Christian F. Wolf, Yogalehrer und Meditationstherapeut: „Ayurveda und Yoga - Grundlage, Therapien und Heilansatz“



## Fachliche Zusatzinformationen zu Ayurveda und TCM

### **Grundlage des Ayurveda:**

Ärzte betrachten nie nur ein Symptom, sondern sehen den Menschen in seiner Individualität und dem Wechselspiel von Körper, Geist, Seele, Natur und Umwelt. Bedeutend sind die persönliche Konstitution, der aktuelle Gesundheitszustand und die Lebensbedingungen, sowie das soziale Umfeld.

Die drei Doshas (Lebenskräfte) Vata, Pitta und Kapha steuern alle Prozesse im Organismus. Ein Ungleichgewicht der Doshas, d.h. ein Zuviel oder ein Zuwenig davon, führt zu einer Störung des bioenergetischen Gleichgewichts und schließlich irgendwann zur Manifestation einer Krankheit. Mit verschiedenen Methoden versuchen Arzt und Therapeuten im elisana die Balance im Körper wieder herzustellen.

### **Diagnose:**

Neben dem ausführlichen Gespräch arbeitet Dr. Bhalla zum Beispiel mit Augen- Zungen- und Pulsdiagnose, aber auch mit Abhören und Abklopfen, kurzum mit all seinen Sinnen.

### **Therapie:**

Yoga einzeln und in der Gruppe, verschiedene Massagen je nach ärztlicher Verordnung mit Spezialkräuterölen, Nasenreinigung, Stirn-Öl Guss, Ernährungsberatung, Heilpflanzentherapie, Lebensstilberatung, Meditation

### **Mit Ayurveda gut zu behandeln:**

Gelenks- und Rückenschmerzen, die Folgen von Stress und Überlastung, Schlafstörungen, Reizdarmsyndrom, Wechselbeschwerden, Übergewicht, Zellulitis, Gastritis, Sodbrennen, funktionelle Befindlichkeitsstörungen, chronische Entzündungszustände und Erkrankungen, Rehabilitation etc.





### **Grundlage der TCM:**

Ziel der Behandlung ist es, durch verschiedene Methoden den Qi-Fluss zu harmonisieren bzw. zu aktivieren, das Yin-Yang-Ungleichgewicht aufzuheben und eine psychische Stabilisierung zu erreichen.

### **Diagnostik:**

Ausführliches Gespräch, Zungen und Pulsdiagnose.

### **Therapie:**

Zu den Heilmethoden, die von der Ärztin und gut ausgebildeten Therapeuten im elisana angeboten werden, gehören Akupunktur, Heilkräutertherapie mit vor allem heimischen Heilpflanzen, Heilpilze, Diätetik (5-Elemente-Ernährungsberatung), Qi Gong - chinesische Gesundheitsübungen, Physio-Akupunktur-Therapie und Tuina, eine Methode, bei der mittels manueller Griffe, Akupunktur-Punkte manuell stimuliert und Gelenke mobilisiert werden. Tuina wird eingesetzt bei Fehlstellungen, Verspannungen und Schmerzen im ganzen Körper.

**Mit TCM gut zu behandeln:** Funktionelle Störungen, chronische Erkrankungen, Beschwerden des Bewegungsapparates, Verspannungen, Kreuzschmerzen, Wechselbeschwerden, Kopfschmerzen und Migräne, Abwehrschwäche/immer wiederkehrende Infekte, Allergien, Asthma, Magen-Darmprobleme, Erschöpfungssyndrome, Stressfolgen, Begleitung von Krebspatienten etc.



**Sr. M. Barbara Lehner**

Generaloberin Konvent der Elisabethinen Linz-Wien und  
Geschäftsführerin Elisabeth von Thüringen GmbH



**Univ. Doz. Dr. Martin Bischof**

Geschäftsführer forte Fortbildungszentrum Elisabethinen Linz GmbH&CoKG



**Dr. Ashish Bhalla**

Allgemeinmediziner und Ayurveda Arzt im elisana



**Dr. Jutta Flatscher,**

Anästhesistin, TCM-Ärztin und Palliativmedizinerin im elisana