

Win Silvester

# IMMUN

Die Ayurveda-Formel  
für ein starkes  
Immunsystem



**Win Silvester M. A. mit Gastbeiträgen von: Kerstin Rosenberg, Svenja Giese, Dr. Vincent Giampapa, Wolfgang Scheel, Sammy Baker, Heidi Estler, Lama Sonam Rabgye, Christiane Olschynge, Andreas Könings, Anne Steinmann / Fabian Wendt, Chris Ensminger, David McCray, Kirsten Mälzer, Klaus Kornath, Sebastian Weiß, Stefan Nagel und Zana Eckert**

**IMMUN**

**Die Ayurveda-Formel für ein starkes Immunsystem**

© 2020 Win Silvester M. A.  
Umschlag, Illustration: Kai Limbach  
Cover-Bild: Jonathan Grillenmeier  
Lektorat, Korrektorat: Dr. Tonia Schüller

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-08297-7  
Hardcover: 978-3-347-08298-4  
e-Book: 978-3-347-08299-1

---

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

IMMUN

- Die Ayurveda-Formel für ein starkes Immunsystem

Die Essenz aus Ayurveda-Medizin und Wissenschaft.

# Inhaltsverzeichnis

**Der Autor**

**Vorwort von Kerstin Rosenberg**

**Vorwort des Autors**

**Mein Weg zum Ayurveda**

**Meine Interviewpartner – Ihre Experten**

**Einleitung**

## **Das Immunsystem: Grundlagen und Wirkfaktoren**

Das angeborene Immunsystem & Fastfood

Das erworbene Immunsystem & Hygiene

Beauty & Immunity

Schutzschild Haut

Die Frisur hält – Dank Immunkraft!

Tattoos - Ötzi's Erbe

Immunfaktor Bindegewebe

Immunfaktor Kollagen

Immunfaktor Zahngesundheit

Immunfaktor Vitamin D - Zurück zur Natur

Schleim oder nicht Schleim, das ist hier die Frage

Grenzkontrollen im Körper: Die Blut-Hirn-Schranke

Haben Sie noch alle? – Die Bestandteile des Immunsystems

Lymphknoten

Von Mandeln und Polypen

Kann das raus? - Der Blinddarm

Milz an Leber, Milz an Leber..

Was haben Sie mit einem Hai gemeinsam?

Killer, Strategen, Formwandler und Wächter

Malaria und die Entstehung der Blutgruppen

## **Willkommen in der Matrix**

Starke Einflussfaktoren

Stark wie eine Frau

Stark wie Arnold

Stark wie Batman

Stark wie das Mikrobiom

Exkurs Antibiotika

Stark gestresst?

Stark im Geist

Exkurs Toxoplasma gondii

Stark im Herzen

### **Wehret den Anfängen..**

(Alzheimer-) Demenz  
Diabetes mellitus  
Multiple Sklerose (MS)  
Parkinson  
Neuro-Inflammation  
Altern und Inflamm-Aging  
Interview mit Dr. Vincent Giampapa

### **Warum werden wir krank?**

#### **Ayurveda - Grundlagen**

Start with why: dharma, artha, kama und moksha  
Das Wunder des Lebens – Körper, Sinne, Geist & Seele  
„Be water my friend.“ - Prinzipien und Elemente  
Die Wirkprinzipien des Geistes  
Anatomie á la Ayurveda  
Krankheitsentstehung aus ayurvedischer Sicht  
Krankheitsentstehung aus buddhistischer Sicht  
Interview mit Lama Sonam Rabgye

#### **Immunität im Ayurveda**

Die Matrix des Lebens  
Die Essenz des Lebens  
Trauer, Trauma und das Takotsubo-Syndrom  
Immunfaktor Stoffwechsel  
Das Verdauungsfeuer - agni  
Die Sensibilität des Darms – koshtha  
Der Krankheitsfaktor ama  
Acht Voraussetzungen für einen immunstarken Stoffwechsel  
    Voraussetzung 1: Art und Qualität der Nahrung  
    Voraussetzung 2: Art der Zubereitung  
    Voraussetzung 3: Art der Kombination (samyoga)  
    Voraussetzung 4: Die angemessene Menge  
    Voraussetzung 5: Die Herkunft der Nahrung & Xenohormese  
    Voraussetzung 6: Das richtige Timing  
    Voraussetzung 7: Die richtige Aufnahme  
    Voraussetzung 8: Innere Einstellung  
Exkurs: Essen und Trauer  
Immunstärkung im Krankenhaus - Interview mit Kirsten Mälzer – Food-as-medicine Stiftung

#### **Immunfaktor Reverse Aging**

Immunbooster Fasten  
Pancakarma – die Königsklasse der inneren Ausleitung  
Die fantastischen Vier  
Immunmodulation & Stressmanagement  
Supplements – ja oder nein?  
Exkurs: Wenn es Sie mal erwischt hat  
Mentale rasayanas – acharya rasayana

### **Immunfaktor Yoga**

Stufe 1: Ethisches Verhalten  
Stufe 2: Ethisches Verhalten sich selbst gegenüber  
Stufe 3: Die Körperhaltungen  
Stufe 4: Atemkontrolle  
Stufe 5: Zurückziehen der Sinne  
Stufe 6: Konzentration  
Stufe 7: Meditation  
Stufe 8: Samadhi – Zustand reinen Bewusstseins

### **Yoga im Spitzensport - Interview mit Chris Ensminger**

### **Immunfaktor Tanzen**

Interview mit Heidi Estler, Präsidentin von Tanzsport Deutschland

### **Immunfaktoren Genetik & Epigenetik**

- #1 Am richtigen Ort
- #2 Zur richtigen Zeit
- #3 Mit dem richtigen Material
  - Exkurs Immunität und Fruchtbarkeit
  - Exkurs: Exzellente Gene weitergeben
  - Schwangerschaft bis Jugend
  - Stichwort Impfen
- #4 Positive Atmosphäre in der Familie
  - Interview mit Kinderexpertin Svenja Giese
- #5 Ernährung
- #6 Körperbau
- #7 Training
  - Gehirn-basiertes Training - Interview mit Andreas Königs
  - Sicherheitshinweis / Security Advice
  - Training und Immunsystem aus Trainer-Sicht:
    - Interview mit DLV-Bundestrainer Sebastian Weiß
  - Training und Immunsystem aus Spieler und Trainersicht:
    - Interview mit Basketball-Coach David McCray
- #8 Äußere Wirkfaktoren - Feinstaub, Mikroplastik, Strahlung etc. ...
  - Exkurs: Epidemien



- #9 Eine starke Persönlichkeit
- #10 Eine positive Grundeinstellung
- #11 Eine fröhliche Persönlichkeit

### **Die Ayurveda-Formel für den Alltag**

06.0 – 10.00 Uhr Kapha-Zeit – Der Tag beginnt

Exkurs: Kein 1,3,7-Trimethylxanthin am Morgen!

Tipps von Kerstin Rosenberg zur Morgenroutine:

10.0 – 14.00 Uhr – Pitta Zeit

Natürliche Bedürfnisse

Exkurs: Die eingebildete Krankheit

14.0 – 18.00 Uhr – Vata Zeit

Tipps von Kerstin Rosenberg zum Nachmittags-Management:

Training im Alltag integrieren - Interview mit den Weltmeistern Anne Steinmann / Fabian Wendt

18.0 – 22.00 Uhr – Kapha Zeit

Tipps von Kerstin Rosenberg zum Abend

Exkurs Alkohol

### **Immunfaktor Sex**

Diversity und Scham

Queer Pride - Interview mit Wolfgang Scheel

### **Immunfaktor Schlaf**

### **Immunfaktor Geld**

Interview mit Lama Sonam über Geld und Wohlstand

Herausforderungen unserer Zeit

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Interview mit Christiane Olschyna-Inge, Gründerin von BGM-Bund

Arbeit 4.0

Wohlstand - meine TED-Erfahrung

Finanzielle Freiheit – Interview mit Stefan Nagel

Einkommensströme neu definieren

Interview mit Sammy Baker

### **So gelingt Verhaltensänderung**

Verhalten verändern - Interview mit Klaus Kornath

### **Epilog**

### **Danke**

### **Anhang: Rezepte, Kuren, Produkte und mehr**

Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten  
Ayurveda-Kuren  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Basic-Rezepte  
Ghee  
Reisbrühe - Grundrezept  
Ayush-Tee (Empfehlung der ind. Regierungsbehörde AYUSH)  
Die goldene Milch  
Kerstin Rosenberg's Tipp für ein starkes Immunsystem  
Kitchari - Grundrezept  
Ayurvedisches Apfelchutney  
Ayurvedische Kürbissuppe  
Bezugsquellen für Produkte, Gewürze und Supplements  
Weiterführende Literatur  
**Stichwortverzeichnis**  
**Endnoten**

*Seien Sie vorsichtig mit Gesundheitsbüchern –  
Sie könnten an einem Druckfehler sterben.*

Mark Twain

## **Wichtige Hinweise vorab:**

Die Inhalte aus diesem Buch dienen ausschließlich der Information und vermitteln meine Interpretation des Ayurveda. Dabei fokussiere ich mich explizit auf die Aspekte der Gesundheitsförderung und des Wohlbefindens. Die hier gemachten Wirkaussagen sind nur gültig im Zusammenhang mit der ayurvedischen Gesundheitslehre und deren Terminologie. Es handelt sich nicht um Krankheiten im Verständnis westlicher Wissenschaft. Es gibt keine pharmakologische und krankheitsheilende Wirkung im Sinne der westlichen Medizin. Die Empfehlungen aus diesem Buch stellen keine medizinische Behandlung dar! Es werden keine Heilversprechen gegeben. Bei Vorerkrankungen sprechen Sie bitte vor Umsetzung einzelner Empfehlungen mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker. Behalten Sie Medikationen bei. Das Absetzen von Medikamenten sollte nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker erfolgen.

## **Der Autor**

Win Silvester ist seit über 20 Jahren im Gesundheitsbereich tätig. Er studierte Gesundheitsmanagement an der Universität Koblenz-Landau und Ayurveda-Medizin an der Europäischen Akademie für Ayurveda. Im Laufe seiner Karriere durchlief er zahlreiche Zertifizierungen als Fitness- und Gesundheitstrainer, Mentaltrainer, Coach und Ernährungsberater.

Als Athletik- und Mentalcoach betreut er die Bundeskader des deutschen Tanzsportverbandes, int. Athleten und Highperformer unterschiedlichster Sparten.

In der betrieblichen Gesundheitsförderung ist er spezialisiert auf die Schnittstellen zwischen Gesundheit und den Themenbereichen Digitalisierung, Generationen- und Wertewandel, Altern und Diversity.

An der Europäischen Akademie für Ayurveda lernt und lehrt er Ayurveda seit über 12 Jahren. Er ist verantwortlich für den IHK-Lehrgang Ayurveda - / Yoga Gesundheitscoach (IHK) und übersetzt internationale Top-Experten auf medizinischen Kongressen.

Win begleitet seit 2001 Menschen in die Teil- und Vollselbständigkeit und kennt die mentalen und emotionalen Hürden der Selbstverwirklichung aus eigener Erfahrung.

Gesundheit und Immunkraft sind die Grundpfeiler menschlicher Potentialentfaltung auf allen Ebenen. Dieses Fundament zu stärken in dieser besonderen Zeit war der Anlass zum Schreiben dieses Buches.


Gewidmet meinem Großvater,  
der sich ebenfalls um die Gesundheit  
und das Wohlergehen seiner Mitmenschen gekümmert hat.

**Akila Thiruvithamcore Siddhavaidya Sangom**  
**MUNCHIRAI — PUTHUKADAI P. O.**  
KANNEYAKUMARI DISTRICT.  
REGISTERED UNDER THE TRAVANCORE COMPANIES ACT  
RENEWED IN THE GOVERNMENT OF MADRAS UNDER SECTION  
THE COMPANIES ACT, 1956 ON 4-2-1959


No. 945

*This is to certify that Sri V. Granabharamam Nadar*  
*son of K. Velayudham Nadar residing at Varuthattu*  
*Veedu, pinkulam, Rakkavila. P. O Uchakkada. Kerala*  
*is having a practicing experience of 23 years in the Siddha System of*  
*Medicine and a competent Siddha Medical practitioner as per the record maintained*  
*by the sangom.*

MUNCHIRAI,  
30-3-1978.  
(11-9-1993)



**President,**  
AKILA THIRUVITHAMCORE,  
SIDDHA VAIYVA SANGOM,  
MUNCHIRAI.



Auch wenn wir uns nur ein einziges Mal gesehen haben  
(ich war damals zwölf Jahre alt),

lebt doch die Tradition in uns fort.

## Vorwort von Kerstin Rosenberg



Ayurveda, die traditionelle Heilkunde Indiens sagt, dass ein gesunder Mensch mit guter Konstitution über 20 Jahre auch einen ungesunden Lebensstil führen kann, bevor sich dies in manifestierten Krankheitsbildern äußert. Verfügt der Mensch hingegen von Natur aus über eine veranlagte Immunschwäche, welche einer ungünstigen Konstitution entspringt, so ist er sein Leben lang angehalten, seine Gesundheit mit ausgleichendem Ernährungs- und Lebensstil zu pflegen.

Es ist also unser Immunsystem, das darüber entscheidet, wie stark unsere Belastungsfähigkeit und Resilienz die negativen Einflüsse eines modernen



Lebensstils – von stressigen Arbeitsbedingungen, Umweltbelastungen bis zucker-, koffein- und alkoholhaltigen Genussmitteln – wegstecken kann.

Gleichzeitig weist der ayurvedische Ansatz deutlich darauf hin, dass ein starkes oder schwaches Immunsystem immer auf individuelle, dem Konstitutionstyp entsprechende Weise betrachtet und behandelt werden muss.

Mit seinem Buch gelingt es Win Silvester, eine Brücke zwischen dem alten, ganzheitlich ausgerichteten Ayurveda-Wissen und den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft zu bauen, um die Komplexität des Immunsystem auf einfache Weise zu erklären. Er zeigt, welche Wirkung die alten Methoden des Yoga und Ayurveda auch im modernen Kontext der Sportwissenschaft, Epigenetik und Immunforschung haben. Dazu wünsche ich viel Freude beim Lesen und Studieren.

Kerstin Rosenberg

Ayurveda-Expertin, Buchautorin

Direktorin der Europäischen Akademie für Ayurveda

## Vorwort des Autors



Dieses Buch entstand in den Anfängen der Corona-Krise. Die weltweite Verbreitung eines neuartigen Virus wie 2020 SARS-nCov-2 beunruhigt Mediziner und bringt in einigen Ländern die Gesundheitssysteme an und über die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Jeder kann erkranken. Besonders betroffen sind ältere Menschen, Raucher und Personen mit Vorerkrankungen, wie z. B. Bluthochdruck, Asthma, Diabetes mellitus oder Krebs.

Experten warnen schon lange vor den Gefahren, den Ausmaßen und Kosten einer Pandemie. In den Gesundheitssystemen und in unserem Alltag ist davon jedoch nicht viel angekommen. Im Gegenteil. Die gesellschaftlichen Entwicklungen sind alarmierend: Die Gesellschaft wird immer älter. Immer

mehr Menschen leiden an Übergewicht, Stoffwechsel-Störungen, Atemwegserkrankungen, Bluthochdruck und anderen chronischen Krankheiten. Die Digitalisierung hat vielfältige Folgen für die Gesundheit: Menschen sitzen immer mehr und bewegen sich immer weniger; Immer mehr Menschen fühlen sich einsam; Arbeitsplätze werden sich verändern oder wegfallen, die Sinnhaftigkeit des Lebens wird zunehmend in Frage gestellt. All‘ diese Faktoren können unser Immunsystem schwächen. Sie erhöhen unsere Anfälligkeit für Erkrankungen.

Der Ayurveda hat sich vor Jahrtausenden schon mit den Herausforderungen des Lebens auseinandergesetzt. Herausgekommen ist ein Gesundheitssystem, das sich über die Jahrhunderte bewährt und weiterentwickelt hat. Der Ayurveda setzt die Gesunderhaltung und die Gesundheitsförderung in den Mittelpunkt seiner Betrachtungen. Im Fokus steht die Frage: Was kann ich in meinem Alltag, in meinem Leben, tun, um meine Gesundheit bestmöglich zu erhalten?

Neue Viren wird es immer wieder geben. Daran können wir nicht viel ändern. Was wir aber aus ayurvedischer Sicht sehr wohl in der Hand haben, ist, wie stark und anpassungsfähig unser Immunsystem ist. Durch kleine Entscheidungen in unserem Alltag entscheiden wir über Gesundheit oder Krankheit. Dieses Buch enthält einige der besten Tipps aus dem Ayurveda und der modernen Medizin für ein starkes Immunsystem. Außerdem habe ich Experten aus unterschiedlichsten Disziplinen gebeten, ihre Einschätzungen und Gedanken zu teilen. Ich hoffe, dass diese Ihnen wertvolle zusätzliche Impulse bieten.

Wenn Sie nur einen Teil davon umsetzen, können sich schon positive Effekte einstellen. Und damit tun Sie nicht nur sich selbst etwas Gutes. Sie werden damit zum Vorbild für andere und tragen so vielleicht zur Gesundheit Ihres Umfeldes bei. Die entscheidende Frage lautet: Haben Sie Lust? Haben Sie Lust, Ihr Leben ein Stück weit wieder selbst in die Hand zu nehmen? Haben Sie Lust, glücklich zu sein oder wieder zu werden? Haben Sie Lust, Prioritäten neu zu setzen?

Falls ja, bietet Ihnen dieses Buch zahlreiche Möglichkeit, mehr Glück, mehr Wohlbefinden und mehr Abwehrkraft in Ihr Leben zu bringen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!

**Lebensfreude ist der beste Booster für unser Immunsystem.**

Win Silvester M. A.

Weiterführende Informationen, Quellen, Videos und Interviews zu den Inhalten des Buches habe ich Ihnen auf meiner Webseite zusammengestellt:



**[www.win-silvester.de/immun](http://www.win-silvester.de/immun)**

Zugriff auf diese Seite bekommen Sie direkt über diesen QR-Code. Verwenden Sie einfach die Kamera Ihres Smartphones. Bei manchen Geräten ist die Installation einer App notwendig.

Ich verwende abwechselnd die männliche und die weibliche Anrede. Inter-Personen sollten sich in beiden wiederfinden. So fühlen sich hoffentlich alle gleichermaßen angesprochen.

## **Mein Weg zum Ayurveda**

Meine Reise zum Ayurveda begann 2004 mit einer *rasayana-Kur*. Zu dem Zeitpunkt war ich bereits erfolgreicher Kursleiter und Trainer im Raum

Köln Bonn. Ich hatte zahlreiche Aus-und Fortbildungen absolviert, Tai Chi Chuan und Yoga kennengelernt und mich intensiv mit Fitness und Gesundheit aus sportmedizinischer Sicht beschäftigt. Ich hatte keine Ahnung, was *rasayana* bedeutete. Es wurden 5 Tage, die mein Leben grundlegend verändern sollten. Die Kur an der Europäischen Akademie für Ayurveda im hessischen Birstein umfasste hervorragendes Essen, individuell abgestimmte Behandlungen wie Ölmassagen, Stirngüsse oder Schwitzbäder, Yoga, Meditation und Impulsvorträge. In den Vorträgen wurde erläutert, wie Körper und Geist zusammenhängen. Es wurde erklärt, wie unsere Emotionen durch die Verdauung und durch die Prinzipien *vata*, *pitta* und *kapha* beeinflusst werden und wie alles im Leben miteinander zusammenhängt. Zum ersten Mal fand ich Antworten auf viele Fragen. Ein tiefes Gefühl der Ruhe, der Ausgeglichenheit und Freude stellte sich ein. Dennoch sollte es nochmal drei Jahre dauern, bis ich das Studium der Ayurveda-Medizin ebenfalls an der Europäische Akademie für Ayurveda absolvierte. Westlich erzogen und modern wissenschaftlich geschult war ich zwar emotional offen für den Lehrstoff, aber rational doch sehr skeptisch eingestellt. Wie konnte sich der Ayurveda anmaßen, chronische Erkrankungen, für welche die moderne Medizin keine Antworten hat, zu heilen oder zumindest substanziell zu lindern? Wie sollten abstrakte Wirkprinzipien physisch aus dem Körper ausgeleitet werden können? Wie sollten Massagen, Kräuter und Meditation den Alterungsprozess aufhalten?

Mein studienbegleitendes Praktikum am P. D. Patel Ayurveda Hospital in Nadiad (Gujarat) unter der Leitung von Dr. S. N. Gupta brachte Beweise und Antworten. Wir begleiteten Patienten über mehrere Wochen und dokumentierten akribisch Therapie und Heilungserfolge. Wir sahen, wie aufwändig ayurvedische Medizin hergestellt wird, wie liebevoll sich Ayurveda-Ärzte um ihre Patienten kümmern, wie subtil psychologische Tricks angewendet werden, um Patienten dazu zu bringen, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen oder überbelastende Themen zu sprechen. Ich konnte beobachten, wie ein Patient mit Diabetes mellitus Typ 2 innerhalb weniger Wochen als geheilt entlassen werden konnte (inzwischen kenne ich

auch moderne Studien dazu), wie eine sehr tapfere Dame mit einer schmerzhaften Trigeminus-Neuralgie (Entzündung des Gesichtsnervs) Linderung erfuhr und wie ein Schlaganfallpatient innerhalb weniger Tage wieder „fit“ gemacht wurde.

Es dauerte trotzdem nochmal einige Jahre, bis ich vollends Vertrauen in den Ayurveda gewann. 2015 lernte ich einen jungen Mann kennen, der Anti-Aging Produkte vertreibt. Ich wurde sofort hellhörig, weil ein Spezialgebiet des Ayurveda, *rasayana* = Verjüngung und Langlebigkeit ist. Ich war mir sicher, dass er auf vollmundige Werbeaussagen hereingefallen war. Mein Ehrgeiz war geweckt, die Produkte als teuren Müll zu entlarven. Ich frischte mein Wissen aus dem Studium wieder auf und stellte fest, dass die Produkte viele Kräuter aus der Ayurvedamedizin enthielten. Das war zwar ein Pluspunkt aber überzeugte mich noch nicht. Ich führte lange Telefonate mit einer Führungskraft dieser Firma (lieben Gruß, Fabi, und Danke für Deine Geduld!) und durchforstete pubmed und andere Quellen nach Antworten. Ich war nicht vorbereitet auf das, was ich dort fand: Wissenschaftliche Belege für die Richtigkeit des ayurvedischen Wissens! Ein Beispiel: 2009 gab es einen Nobelpreis für die Entdeckung des Enzyms Telomerase, das einen Alterungsprozess im Körper aufhalten und umkehren kann. Reverse-Aging war inzwischen wissenschaftlicher Fakt, zumindest für bestimmte Gewebe.

*Rasayana* ist eng verknüpft mit unserer Immunkraft. Dieses Buch versammelt die wertvollsten Tipps aus dem Ayurveda, die wir einfach in unserem Alltag umsetzen können. Ich glaube, dass es wichtig ist, dass wir begreifen, dass unsere Anfälligkeit für Erkrankungen zumindest zu einem gewissen Teil von unserem Lebensstil und unseren alltäglichen Entscheidungen abhängt. Wenn Sie nur eine Empfehlung aus diesem Buch dauerhaft in Ihren Alltag integrieren, hat es sich schon gelohnt, dieses Buch für Sie zu schreiben.

## **Meine Interviewpartner – Ihre Experten**

Die Inhalte in diesem Buch spiegeln ausschließlich meine persönlichen Erfahrungen, Kenntnisse und Meinungen wider. Sie waren weder mit den Interviewpartnern abgesprochen, noch soll suggeriert werden, dass sie meine Positionen genauso teilen. Außerdem gehen alle potentiellen Fehler, Ungenauigkeiten und Miss-Interpretationen der klassischen Texte ausschließlich auf mein Konto. Ich entschuldige mich schon jetzt bei allen meinen Lehrern und Lehrerinnen dafür. Ich fühle mich sehr geehrt, dass diese außergewöhnlichen Menschen bereit waren, ihre Gedanken und Erfahrungen mit mir zu teilen (in alphabetischer Reihenfolge):



**Acharya Lama Sonam Rabgye** wurde in Nepal geboren und hat an der Karma Shri Nalanda Klosteruniversität in Rumtek/Sikkim studiert. Er lebt seit 1999 als Resident-Lama im **Kamalashila Institut** in Langenfeld / Eifel. Im Rahmen seiner Lehrtätigkeit besucht er buddhistische Zentren in ganz Europa. Er ist kompetenter Lehrer der buddhistischen Philosophie und der Meditationspraxis von Sutra, Tantra und Mahamudra. [www.kamalashila.de](http://www.kamalashila.de)



**Andreas Könings** ist Neuroathletik Trainer und erster deutscher Z-Health® Master Practitioner. Er arbeitet unter anderem mit Spitzensportlern aus den Bereichen Basketball, Golf, und Triathlon zusammen. Zusätzlich gibt Andreas als Ausbilder, u. a. in den Bereichen Neuroathletik und Funktionellem Training, sein Wissen weiter. [www.intelligent-personal-training.de](http://www.intelligent-personal-training.de)





Bild: © blitznicht ([www.blitznicht.de](http://www.blitznicht.de))

**Anne Steinmann & Fabian Wendt** sind Weltmeister der Senioren I S-Klasse in den Standardtänzen 2018. Mit dem Weltmeistertitel machten sie ein Triple perfekt: In nur vier Wochen wurden sie Berliner Meister, Deutsche Meister und Weltmeister.



**Chris Ensminger** gehörte mit 39 Jahren zu den ältesten aktiven Spielern der deutschen Basketball- Bundesliga. Zum Spieljahr 2017/18 übernahm er das Cheftraineramt bei der NBBL-Mannschaft von BBU Allgäu/Memmingen, die zum Bundesligisten ratiopharm Ulm gehört.



**Christiane Olschyna-Inge** ist Gründerin von **BGM-Bund** (Netzwerk für Gesundheitsmanagement) und **Ayur-Taste**, einem ganzheitlichen Zentrum für gesunde Ernährung, Yoga und mehr in Büdingen. Als selbständige Unternehmerin mit einem Dentallabor kennt sie die Herausforderungen für kleine und mittelständische Unternehmen aus erster Hand, [www.bgm-bund.de](http://www.bgm-bund.de)



**David McCray** ist erfolgreicher deutscher Basketballtrainer und ehemaliger -spieler. In der Basketball-Bundesliga spielte er insgesamt 15 Jahre. Er stand in 567 Partien auf dem Feld. David absolvierte zusätzlich zu den Basketballspezifischen Trainerscheinen die Ausbildung zum Personaltrainer an der Q-Fitness Academy in Bonn. Er ist Trainer der Porsche BBA Ludwigsburg, Assistenztrainer der MHP Riesen Ludwigsburg und Mitbegründer von [www.complete-athlete.de](http://www.complete-athlete.de)



**Heidi Estler** ist die Präsidentin des Dt. Tanzsportverbandes (DTV). Sie vertritt **Tanzsport Deutschland** in Gremien des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und anderer Spitzenverbände. Heidi gab den Anstoß für das Engagement des Tanzsports im Gesundheitssport.  
**[www.tanzsport.de](http://www.tanzsport.de)**



**Kerstin Rosenberg** blickt auf über 25 Jahre Erfahrung als international bekannte Ayurveda-Expertin zurück. Sie ist vielfache Buchautorin, Geschäftsführerin der Europäischen Akademie für Ayurveda und Dozentin für Ayurveda-Ernährung, -Therapie und -Psychologie. [www.rosenberg-ayurveda.de](http://www.rosenberg-ayurveda.de)