08
09

606
607

Depesche 08+09/2018
Nr. 606+607 insgesamt
08. Juni 2018
Achtzehnter Jahrgang
Euro 8,00 · SFr 10,00
Sabine Hinz Verlag
Henriettenstraße 2
D-73230 Kirchheim
Tel.: (07021) 7379-0
Fax: (07021) 7379-10
info@sabinehinz.de
www.sabinehinz.de
www.kentdepesche.de

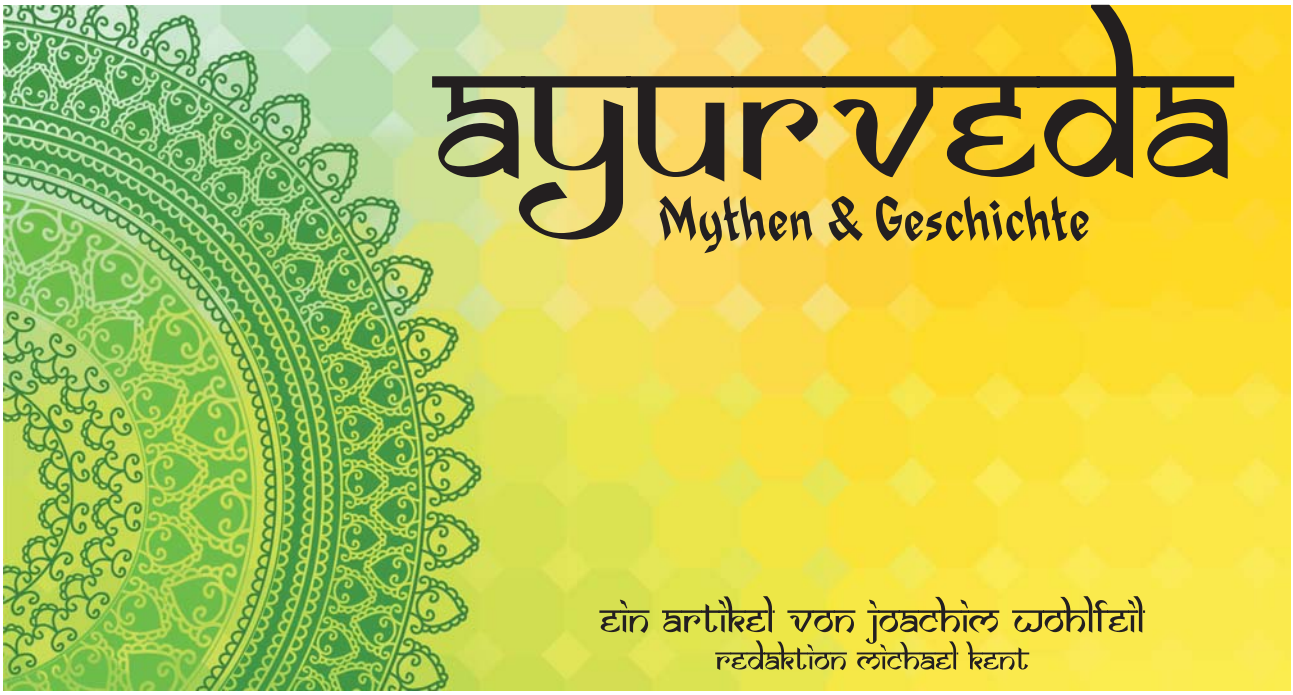
Lesen, was nicht in der Zeitung steht:

KENT-DEPESCHE

mehr wissen - besser leben

Michael Kents Depesche für Zukunftsbauer

Sondernummer Ayurveda:
Mythen, Geschichte, Philosophie, Grundprinzipien,
Körper(typen) und Gesundheitsverständnis im Ayurveda.
Anwendungen, Kuren, Entschlackung, Hausmittel,
Ernährung, Lebensführung, Gewürze, Heilmittel, Rezepte.



Der Ayurveda (auch Ayurweda) – das Wissen vom Leben (sanskrit ayur: Leben, veda: Wissen) – ist eine traditionelle indische Lebens- und Gesundheitslehre, die bis heute viele Anwender in allen Teilen der Welt hat. Ohne die Mythen zu kennen, die sich um seine Entstehung ranken, kann das „Wissen vom Leben" in unserer westlichen Welt kaum verstanden werden – die den Ayurveda zumeist als alternative „Wellness-Methode" ansieht. Doch Ayurveda ist mehr. Immer schon, das zeigt Autor Joachim Wohlfeil in seinem Artikel auf, war der Ayurveda untrennbar mit Religion verknüpft, mit östlicher Weisheit, mit den zentralen Fragen des Menschseins und nach der alles durchdringenden kosmischen Energie, den Energieflüssen im Körper, mit dem Dharma (der ethischen Lebensführung), mit der Ernährungslehre ... Ayurveda ist also nicht „Medizin", „Alternativmedizin" oder „Heilkunde", wie wir sie hier verstehen, kein einzelner, von allen anderen Disziplinen abgetrennter Weg, sondern eine Kombination aus östlicher Philosophie, Weisheit und Religion, aus traditioneller Heilkunst, die über Jahrtausende (!) zurückreicht, aus ethischer Lebensführung und Ernährungslehre – kurzum, einfach Lebenswissen: „Ayur-veda" eben! Und eben das macht Ayurveda so einzigartig, so besonders – und so wirksam. mk

Ayurveda – Mythen

Indien ist ohne seine Mythologie ebenso undenkbar wie das antike Griechenland ohne seine Göttersagen oder die Erzählungen Homers. Für den Autor und Professor für Indologie, Heinrich Zimmer, sind Mythen Sammlungen magischer Naturweisheiten, in denen nicht nur die Entstehungsgeschichte, sondern auch das Wesen der Natur beschrieben wird.

Um die Entstehung des Ayurveda ranken sich verschiedenste *Mythen,* die aber alle eines gemeinsam haben: Das erstaunliche Wissen dieser komplexen Menschen- und Lebenskunde – mit all ihren biologischen, medizinischen, religiösen und philosophischen Aspekten – wurde den Menschen von den Göttern übergeben. Das ist fast vergleichbar mit den Erzählungen des Alten Testaments, in dem alle sozial-ethischen und hygienischen Vorschriften und Empfehlungen auch von Gott übermittelt wurden.

Das ist nicht die einzige Parallelität zwischen der Entstehungsgeschichte des Ayurveda und der Schöpfungsgeschichte der Bibel. In allen Versionen des mythologischen Ursprungs von Ayurveda ist „Brahman" (siehe Kasten nächste Seite) der Ausgangspunkt. Das heilige Wort „Brahman" bezeichnet den wirkungsvollen Zauberspruch ebenso wie die Kraft, die sich in diesem verkörpert. Brahman ist die Ur-Substanz, die reine, universelle Intelligenz, die sich in alles und allem manifestiert hat. Auch in der Bibel heißt es in Johannes 1,1: „Am Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und Gott war das Wort."

Aus der Fülle der mündlichen Überlieferungen soll hier nur der wesentliche Weg der Wissensüberlieferung des Ayurveda aufgezeigt werden.

Erstaunlich am *mythologischen* Ursprung des Ayurveda ist vor allem, dass der Ayurveda be-

reits vor der Entstehung des Menschen existiert haben soll.

So heißt es beispielsweise, dass Brahman (siehe Kasten unten) den Ayurveda in 100.000 Strophen, eingeteilt in 1.000 Kapitel, zusammengefasst, dieses Gesamtwissen jedoch später in Anbetracht der Kürze des menschlichen Lebens und der begrenzten Kapazität des menschlichen Gedächtnisses auf acht Einzelbereiche reduziert haben soll.

Im Mythos übergibt Brahman den Ayurveda an Prajapati, (buchstäblich den „Herrn der Geschöpfe"), der die Welt aus sich hervorgebracht hat. Damit entspricht die Vorstellung des Werdens des Alls aus der Gottheit dem im Alten Testament (das Nichts IST die Gottheit).

Brahman ist vollkommen abstrakt und absolut, ist leer aber gleichzeitig der Ursprung von allem. Übrigens: Das Wort ALLAH für Gott kommt auch von „Al laha" („die Leere"). Damit ist der Mensch ein Teil des Göttlichen – und das Göttliche existiert im Menschen.

Die weitere Entwicklung des Ayurveda wurde dann mit der wirklichen Geschichte verknüpft. Hier heißt es in einem alten Text, dass es in den alten Zeiten – vor vielen Tausenden von Jahren – ein ursprüngliches Zeitalter, die sog. „Adikala"*, die erste Zeit gab. Damals lebten die Menschen an Flussufern, in Wäldern und an Berghängen.

Sie waren langlebig und kannten nur wenige Krankheiten. Sie hielten sich spontan an universelle ethische Regeln und lebten in naher Beziehung zur Natur und zum Göttlichen.

Von einem bestimmten Zeitpunkt an entstanden nach und nach erst kleinere und später immer größer werdende Städte. Es entwickelte sich eine Stadtzivilisation, eine urbane Kultur, die aber die Menschen von der früheren gesunden Lebensweise wegführte. So traten neue Krankheiten auf, die in ihrer bisherigen Gesundheitslehre nicht angegeben waren. So sah man sich ohne Hilfe neuen Krankheitserscheinungen gegenüber. Sogar die Rishis, die Heilkundigen wurden vorübergehend von ihnen erfasst, als sie sich in Stadtgebieten niederließen, um ein urbanes oder gar luxuriöses Leben zu führen und sich wie Stadtbewohner zu ernähren.

Die Unruhe wuchs allenthalben, und es musste etwas getan werden. So kam es, dass sich die Rishis zu einer großen Konferenz an den Hängen des Himalaja versammelten, um sich dort den neuen Problemen zu widmen und nach den Ursachen für

Brahman · Brahma

Brahman (sanskrit) bezeichnet in der hinduistischen Philosophie das unveränderliche, unendliche, allem innewohnende (immanente) und das alles durchdringende (transzendierende) Sein, das den ewigen, ursprünglichen Urgrund von allem darstellt, was ist.

Die älteste Bedeutung des Wortes ist „heiliges Wort" oder „heilige Formel" und hat hier die allgemeine Bedeutung einer „heiligen Kraft" an sich. Das Wort steht für das Absolute, also das, was unwandelbar bleibt, behielt jedoch daneben seine ursprüngliche Bedeutung bei der „heiligen Rede".

Brahman ist ein *unpersönliches* Konzept vom Göttlichen, das keinen Schöpfer und keinen Lenker beinhaltet, ein *Urgrund* des Seins, ohne Anfang und ohne Ende. Es bildet den Anfang allen Seins, die notwendige Voraussetzung dafür, dass alles Materielle und Geistige überhaupt erst entstehen kann. Obwohl an sich attributlos, wird Brahman als *Sat-Chit-Ananda* (Sein-Bewusstsein-Glückseligkeit) beschrieben.

Es besitzt keine Substanz, bringt aber Substanz hervor. Brahman ist omnipräsent (allgegenwärtig), in Geist und Materie, als unsichtbare, unhörbare und undenkbare Kraft. Es ist auch das Unsterbliche, das *über* den Göttern steht.

Aus „Brahman" ging **Brahma** hervor, der ideelle Gott der Schöpfung, der als unbewegter Beweger dem Universellen zu seiner Bewegung verhalf. Brahma ist Teil der sog. **Trimurti**, der drei kosmischen Funktionen der *Erschaffung, Erhaltung und Zerstörung*. Brahma, der Schöpfer, Vishnu, der Erhalter, Shiva, der Zerstörer – sie repräsentieren das formlose Brahman und drücken die schöpfenden, erhaltenden und zerstörenden Aspekte dieses höchsten Seienden aus.

die neuen Krankheiten zu suchen. Sie wollten herausfinden, warum es diese Krankheiten vorher nicht gegeben hatte und was man dagegen tun könnte.

Schließlich bestimmten sie einen der Ihrigen, Baratvaja, und sandten ihn zu Indra, dem hinduistischen Gott der Heilkunst, um diesen um Rat zu fragen. Als der Ausgewählte im Himalaja ankam, begegnete er Indra, der ihn gleich verstehen ließ, dass er schon wisse, warum er gekommen sei. Die Probleme, die er vorlegen wolle, seien die Folgen vom Stadtleben, von städtischen Ernährungsweisen und Gewohnheiten.

Indra lehrte ihn dann den Ayurveda (Ayur: Leben, Veda: Wissen) und betonte die Wichtigkeit, dass jeder nach ethischen Gesetzen und moralischen Prinzipien (Dharma) leben solle, ein Gleichgewicht in seinem Leben zwischen Moral (**Dharma**) und Besitz (**Artha**) und den Freuden, Genuss, Eros (**Kama**) anstreben solle, um Gesundheit zu erhalten und geistige Befreiung (**Moksha**) zu erlangen.

Interessant an dieser Version ist vor allem der konkrete Bezug zur indischen Geschichte, der zufolge etwa 3000 Jahre vor Christus im Nordwesten Indiens eine hochentwickelte Stadtkultur entstand.

Im ayurvedischen Mythos gibt Baratvaja das ihm von Indra übertragene Wissen an Atreya weiter, der als legendärer Gründer der ersten Medizinschule Indiens gilt. Sechs seiner begabtesten Schüler arbeiteten das medizinische Wissen ihrer Zeit dann in eigenständigen Werken auf, von denen das Agniveshа-Samhita (Samhita: Sammelwerk), nach seinem Autor Agnivesha benannt, als einziges erhalten blieb und die Grundlage des „Charaka-Samhita“* bildete, das als eine der drei Hauptsäulen des Ayurveda gilt.

In den Charaka-Samhita heißt es: „Gesundheit ist die Ursache für die Erfüllung von Wünschen, das Erwachen von Reichtum, ein Leben folgend dem eigenen Dharma, und das Erfahren von geistiger, wahrer Lebensfreiheit.“

Atreya (links) gilt als Begründer einer ersten Medizinschule. Seine begabtesten Schüler verfassten eigenständige Medizinwerke, die später die Grundlage der „Charaka-Samhita“* bildeten, einem Hauptwerk des heutigen Ayurveda.

Ayurveda – Geschichte

Die *konkret fassbare und historisch nachvollziehbare* Geschichte beginnt mit den Veden (Kasten nächste Seite), jenen vier Sanskrit*-Schriften, die als die ältesten Zeugnisse der indischen Literatur gelten. Das erste der insgesamt vier Werke ist das „Rig-Veda“ und dürfte zwischen 1500 und 1000 vor Christus entstanden sein, also zu jener Zeit, als die Indo-Arier ihren Eroberungsfeldzug im Fünfstromland* begannen.

Im Rig-Veda (rig = Vers), dem ältesten der vier Veden, einer Sammlung von 1028 Gesängen, in denen Macht und Taten der Gottheiten in magisch wirksamer, dichterischer Form gepriesen werden, werden bereits Operationen, Prothesen und 67 Heilpflanzen erwähnt. Der späteste „Atharva-Veda“ ist um etwa 700 vor Christus entstanden und do-

***Adikala** (sanskrit): Urzeit.

***Dharma:** Im *Hinduismus* ist Dharma die hinduistische Ethik. Sie bestimmt das Leben eines Hindu in vielfältiger Art und Weise. Persönliche Gewohnheiten, soziale und familiäre Bindungen, Fasten und Feste, religiöse Rituale, Gerechtigkeit und Moral, teils sogar die Regeln der persönlichen Hygiene und Essenzubereitung. Hindus sehen die Beachtung des Dharmas nicht nur als Voraussetzung für soziales Wohlergehen, sondern auch für eine gute persönliche Entwicklung. Von der Erfüllung des Dharmas hängt für sie das Karma ab, das die aus den Taten des Individuums entstandenen Resultate beinhaltet (Ursache und Wirkung).

***Samhita:** Textsammlung.

***Charaka:** ein indischer Arzt, welcher der Autor der Charaka-Samhita* gewesen sein soll, dem Kernstück der traditionellen Literatur des Ayurveda. Die Charaka-Samhita umfasst acht Teile: Allgemeine Prinzipien, Pathologie, Diagnostik, Physiologie und Anatomie, Prognose, Therapie, Pharmazie, Behandlung.

***Sanskrit:** Altindische Hochsprache (sozusagen, das „Latein“ Indiens).

***Fünfstromland** (auch Punjab oder Pandschab): Sehr fruchtbare Region im Norden Indiens und Pakistans, in der fünf große Ströme aus dem Himalaja zum späteren Indus (Fluss) zusammenfließen.

kumentiert eine erstaunliche Weiterentwicklung der Heilkunde. In diesem Werk werden bereits 290 Heilpflanzen aufgeführt, diverse Therapien für verschiedenste Krankheiten beschrieben und die Lehre vom Menschen in Gesundheit und Krankheit formuliert.

Die Verfasser dieser berühmten vedischen Schriften, die wahrscheinlich erst nach mündlicher Überlieferung durch viele Jahrhunderte aufgeschrieben wurden, sind unbekannt. Es muss sich bei ihnen aber um Personen gehandelt haben, die Priester und Arzt zugleich waren, da sie auch Angaben über das rezitieren von Liedern und Opferformeln enthalten.

Der älteste, namentlich bekannte, historisch belegbare und deshalb medizingeschichtlich relevante indische Arzt ist Charaka, der zwischen 1000 und 700 v. Chr. gelebt haben dürfte (im Bild unten „200 v. Chr.“).

Er hat sein medizinisches Wissen in der Charaka-Samhita niedergeschrieben. Sie ist eine geniale Zusammenstellung früher ärztlicher Kunst und enthält bereits eine systematische Beschreibung von Krankheiten sowie eine Diagnostik. Die Erscheinungen der Krankheiten werden sorgfältig beobachtet und beschrieben. Es werden die Ursachen festgestellt, die Krankheitsentwicklung verfolgt, und die Konstitution*, die Disposition* und die Persönlichkeit des Kranken berücksichtigt. Dabei werden sowohl erbliche Veranlagung als auch erste Anzeichen für eine mögliche Erkrankung in die Diagnose mit einbezogen.

Von Alexander dem Großen, der rund 300 Jahre vor unserer Zeitrechnung nach Persien auch den Nord-Osten Indiens eroberte, ist überliefert, dass er seine Ärzte durch indische Spezialisten unterrichten ließ.

Unter Asoka, einem berühmten indischen König aus dieser Zeit, wurde der Buddhismus zur Staatsreligion erhoben. Während seiner Herrschaft wurden im ganzen Land Krankenhäuser eingerichtet, Ärzte und Pflegepersonal ausgebildet, Heilkräutergärten angelegt, teilweise sogar mit eigens importierten Heilpflanzen. Während dieser Zeit gehörte das ayurvedisch-medizinische Wissen zum wichtigsten Rüstzeug der in ganz Asien missionierenden buddhistischen Mönche.

Mit dem Buddhismus breitete sich deshalb auch der Ayurveda in ganz Asien aus: in Tibet, Zentralasien, Sri-Lanka, Teilen von China und Japan, in Indochina und Indonesien. Hier wird auch heute noch der Ayurveda praktiziert bzw. aus ihm abgeleitete Formen der Heilkunde.

Für die enorme Ausbreitung des Ayurveda sorgte nicht zuletzt

Die Veden

Der **Veda/Weda** (oder auch die **Veden/Weden**, von Sanskrit veda: „Wissen“, „heilige Lehre“) ist eine zunächst mündlich überlieferte, später verschriftete Sammlung religiöser Texte im Hinduismus. Da es sich um eine Tradition vedischer Gesänge handelt, deren exakte Rezitation wichtig war, wurden sie mit großer Genauigkeit mündlich überliefert.

Ab etwa dem 5. Jahrhundert nach Chr. wurden einzelne Verse vermutlich auch schriftlich aufgezeichnet, aber nach wie vor als Geheimwissen der Brahmanen betrachtet. Auch heute noch gibt es Brahmanen (Angehörige der höchsten Kaste, der Lehrer des Veda), welche die Veden auswendig beherrschen.

Es gibt insgesamt *vier* Veden, sie heißen: **Rig-Veda, Sama-Veda, Yajur-Veda** und **Atharva-Veda.** Dabei handelt es sich jeweils um eigenständige *umfassende* Sammlungen von Hymnen, Ritualtexten und Lehren.

Jeder der vier Veden umfasst wiederum vier Textschichten. Die älteste Schicht sind die **„Samhitas“** (Hymnen), die nächste Schicht sind die **„Brahmanas“** (Ritualtexte), dann kommen die **„Aranyakas“** (Waldtexte) und zuletzt die **„Upanishaden“** (philosophische Lehren).

***Konstitution:** allgemeine körperliche Verfassung, Veranlagung.

***Disposition:** Veranlagung oder Empfänglichkeit des Organismus für bestimmte Krankheiten.

***Unani-Medizin:** eine Kombination verschiedener traditioneller Medizinsysteme, ursprünglich auf der antiken griechischen Medizin basierend, daher auch der Name („Unani“: „griechisch“). Hinzu kommen Einflüsse aus dem Ayurveda sowie der Medizin der arabischen Beduinen.

***physiologische Krankheitsauffassung:** Auffassung, nach der Störungen in der Physiologie (also der natürlichen Funktionen und Abläufe im Körper) für Krankheiten verantwortlich sind.

***Ontologische Krankheitsauffassung.** Die Ontologie ist die Lehre vom Sein bzw. vom Seienden (gr. ontos: das Seiende). In der ontologischen Krankheitsauffassung wird der Krankheit eine eigene Seinsform zugesprochen, z.B. krankmachende Ideen, Krankheitskeime, aber auch durch Besessenheit oder „vom Bösen befallen zu sein“.

auch seine praktische Anwendbarkeit in den verschiedensten Klimazonen und unterschiedlichsten Kulturen – ein Umstand, dessen aktuellen Aspekt auch die WHO erst jüngst besonders hervorgehoben hat.

Viele der heute auf der ganzen Welt praktizierten Naturheilverfahren scheinen ihren Ursprung im Ayurveda zu haben.

Bei der Eroberung Indiens durch die Araber, Ende des 8. Jahrhunderts n. Chr., wurde die Unani-Medizin*, eine Mischform aus arabischer und griechischer Tradition, nachhaltig durch den Ayurveda beeinflusst. Sie gelangte dann beim „Heiligen Krieg“, dem Bekehrungsfeldzug der Araber im Namen Mohammeds, auch nach Sizilien, Süditalien, Südfrankreich und Spanien – und von dort weiter nach Mitteleuropa.

In dem Buch „Geschichte der Medizin (von der Antike bis zur Gegenwart)“ heißt es über den Ursprung des arabischen Medizinwissens, die eigentliche Wiege der arabischen Medizin sei der Kreuzungspunkt der griechisch-syrischen und der indischen Heilkunst.

So verwundert es auch nicht, dass Charaka in den arabischen Quellen als medizinischer Autor genannt wird, der zuerst aus dem Indischen ins Persische und etwa 800 n. Chr. aus dem Persischen ins Arabische übersetzt wurde. Insbesondere seine Erkenntnisse der Pharmazie und der Chemie, aber auch der Alchemie, wurden von den Europäern übernommen.

Die Araber führten daneben auch die Institution der Apotheke ein und überschwemmten die heilkundlichen Schriften mit arabischen Ausdrücken. So sind beispielsweise die Worte „Soda“, „Alkali“ oder „Alchemie“ arabischen Ursprungs.

Die zwei wichtigen ältesten Medizin-Lehrstätten in Europa, die etwa 1000 n. Chr. entstanden, liegen, durch den arabischen Einfluss auf das Medizinwesen bedingt, denn auch im süditalienischen Salerno und im französischen Montpellier (nahe der spanischen Grenze).

Die indisch-ayurvedische Vorstellung, nach der es eine systematische Entsprechung von menschlichem Mikrokosmos und dem Makrokosmos, vor allem des Weltalls, gibt (der Mensch ist ein Miniaturuniversum), wurde ebenfalls von den Arabern nach Europa gebracht.

Die naturwissenschaftlich orientierten Ärzte des späten 19. Jahrhunderts haben die naturphilosophisch verzauberte Medizin zwar abgelehnt, andererseits aber deren Ursachenforschung und Entwicklungsgedanken sowie zahlreiche psychologische Therapiekonzepte, beispielsweise die psychosomatische Medizin, die physiologische* und ontologische* Krankheitsauffassung, aber übernommen. Dies ist ein weiterer Beweis dafür, wie weit der Einfluss des Ayurveda bis in die heutige Zeit reicht, auch wenn er über andere Medizinsysteme seinen Weg nach Europa fand.

Monument des indischen Arztes **Charaka,** dem Autor der Charaka-Samhita, auf dem Campus der Yogpeeth-Universität, am Fuße des Himalaja, rund 200 Kilometer nördlich von Neu-Delhi

Die drei Eigenschaften, Kategorien, Prinzipien der Lebensenergie, die drei sog. Doshas, sind ein zentraler Begriff im Ayurveda. Das Wort bedeutet wörtlich „das, was Probleme verursachen kann". Die Doshas verleihen dem Menschen seine individuelle Konstitution. Jeder Mensch wird mit einer ihm eigenen Konstitution, d.h. einer ihm eigenen Mischung der drei Doshas geboren. Diese wird durch die Konstitution der Eltern, durch den Zeitpunkt der Empfängnis u.a. Faktoren bestimmt. Die bei der Geburt festliegende Konstitution stellt für die jeweilige Person die individuelle Norm eines ausgeglichenen Zustandes dar. Dabei kann durchaus eines der drei Doshas überwiegen. Erst wenn das Gleichgewicht der Doshas relativ zur Konstitution ins Ungleichgewicht gerät, was durch schlechte Angewohnheiten, falsche Ernährung, Stress usw. geschehen kann, entsteht ein unnatürlicher, potentiell krank machender Zustand, und man wird anfällig.* mk

Im Ayurveda ist der Gesundheitsbegriff eng mit dem des Gleichgewichts verknüpft, wobei es zwei verschiedene Arten von Gleichgewicht gibt:

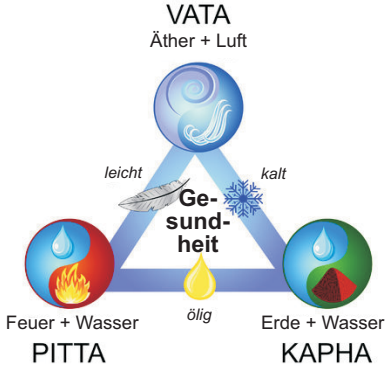
Im psychischen, also geistig-seelischen Bereich ist das vorerwähnte Gleichgewicht erforderlich zwischen „Kama" (Leidenschaft), „Artha" (Besitz) und „Dharma" (Ethik) – als Grundvoraussetzung dafür, „Moksha" (geistige Befreiung) zu erreichen, wie wir bereits sagten.

Im körperlichen Bereich kommt es auf das Gleichgewicht zwischen den drei **Doshas** an, jenen drei bioenergetischen Kategorien, die alle biologischen Abläufe regeln. Die drei Doshas des Ayurveda sind am ehesten mit dynamischen Prinzipien vergleichbar. Es sind drei verschiedene Ausformungen der energetischen Dynamik, die den gesamten Energiehaushalt eines lebenden Organismus' regeln. Die drei Doshas bestimmen die Abläufe im Organismus. Sie entstehen aus den fünf Basis-Elementen des Seins: Äther, Luft, Wasser, Feuer, Erde.

Die Doshas haben die Sanskritnamen: **Vata**, **Pitta** und **Kapha**. Sie werden am ehesten durch ihre Wirkungen verständlich, wobei jedes Dosha für einen bestimmten Funktionsbereich im Körper verantwortlich ist.

Vata („sich bewegen") ist das Prinzip der Bewegung, der dynamischen Kraft. Vata sorgt im Körper für Bewegung, bringt Dinge

Abb1.: Die drei sog. Doshas



in Gang (zum Fließen) und übernimmt die Steuerung – geformt von den Basiselementen Raum (Äther) und Luft (Unendlichkeit und Bewegung).

Pitta ist das Prinzip der metabolischen (Stoffwechsel-) Aktivitäten, das im Körper die Umwandlung der Ressourcen bewirkt – geformt von den Basiselementen Feuer und Wasser (Hitze u. Zustand des Fließens).

Kapha ist das Prinzip der statischen Struktur. Es verleiht dem Körper Festigkeit, Stabilität und Stärke – geformt von den Basiselementen Erde/Wasser (Struktur und Zustand des Fließens).

Die Theorie der drei Doshas (zusammenfassend auch **Tridosha** genannt) stellt die Grundlage des Ayurveda dar, aus der heraus alle normalen und abnormalen Funktionen und Aktivitäten im menschlichen Körper verstanden werden müssen.

Obwohl sie in ihrem subtilen Status aufgrund der eingeschränkten menschlichen Wahrnehmungsmöglichkeiten kaum festgestellt werden können, sind sie trotzdem durch die Folgen ihrer Aktionen, für die sie verantwortlich sind, sowie durch die Auswirkungen, die sie hervorrufen, für uns feststellbar. Das bedeutet: Das System der Doshas erlaubt es uns, ohne die Notwendigkeit einer Pathologie (Lehre von den Krankheiten und ihren Ursachen) Erkrankungen aller Art zu beschreiben, einzuordnen und diese so einer Behandlung zugänglich zu machen. Ja selbst die bislang noch nicht manifestierten Krankheiten können durch das Erkennen der Doshas erkannt und behandelt werden.

Durch das Erkennen der drei Doshas (Tridoshas) in ihrer individuellen Kombination wird der Mensch immer ebenso individuell wie ganzheitlich behandelt. Krankheiten werden gesehen als Ausdruck der Verschiebung seiner Doshas.

Durch die Tridosha-Lehre können alle funktionellen Störungen mit ihren oft gravierenden Symptomen derart geheilt werden, dass das Gleichgewicht wiederhergestellt wird, sei es durch Diät, eine Behandlung, durch Kräuteranwendungen, Heilmittel oder deren Kombination mit geistigen und körperlichen Übungen.

Anders ausgedrückt: Hat sich die Kombination der Tridoshas beispielsweise zu Gunsten von Vata verschoben (zu viel Vata), was sich z.B. in chronischer Unruhe äußern könnte, zielt die ayurvedische Behandlung darauf ab, Vata zu reduzieren – durch Ernährung, Kräuter, Diät, Heilanwendungen, Übungen usw.

Oder hat sich beispielsweise Pitta zu sehr abgesenkt, zielt die ayurvedische Behandlung darauf ab, Pitta zu erhöhen.

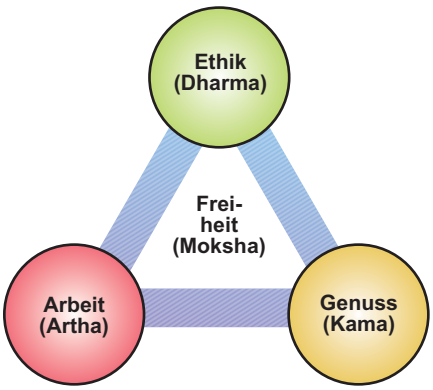
Vata

„Vata“ hat sich vermutlich aus dem Begriff „va“ (wehen, blasen) abgeleitet und drückt das Prinzip der Bewegung aus. Nach ayurvedischer Vorstellung gibt es keine Funktion im Körper, die nicht durch Vata gesteuert wird. Vata gilt deshalb auch als die überlebenswichtigste Kraft, die alle Vorgänge im Körper, selbst den Geist, steuern kann – und sowohl auf Pitta wie auf Kapha einzuwirken vermag.

Vata ist also das Hauptdosha, das wichtigste Dosha, das alle anderen Doshas beeinflusst und kontrolliert. Es wird daher auch das Königs-Dosha genannt.

Die Eigenschaften von Vata sind: kühl, leicht, beweglich, rau, trocken, klar und fein.

Abb. 2: Wie sich im psychischen Bereich Freiheit (Moksha) ergibt aus dem Erreichen bzw. dem Gleichgewicht von „Dharma“, „Kama“ und „Artha“, so ergibt sich im körperlichen Bereich *Gesundheit* aus dem Gleichgewicht der drei Doshas. Sucht man nach einer Analogie, entspräche Vata *etwa* dem „Sein“, Pitta dem „Tun“ (Energiestoffwechsel, Umwandlung, Verdauungsfeuer) und Kapha etwa dem „Haben“ (Festigkeit, Bestand, Erhaltung). Eine weitere Analogie wäre: Vata das Geistige (Äther), Pitta das Denken, Erinnerung, „Datenverarbeitung“ und Kapha das Materielle – oder: Erschaffung/Leitung (Vata), Arbeit (Pitta), Behalten/feste Struktur (Kapha).



Moksha: Freiheit oder Befreiung, Ausbrechen aus dem Kreislauf der Wiedergeburten, Befreiung von allen Banden der Welt, Erlösung.

Dharma: ein Leben entsprechend der sozialen und kosmischen Gesetze, Tugendhaftigkeit, Ethik.

Artha: Erfolg, Wohlstand, Geschäft, Arbeit, Zweck, Besitz, Wohlergehen, Einfluss, Macht.

Kama: Wunsch, Leidenschaft, Begierde, Sinnesbefriedigung, weltlicher Genuss, Verlangen.

***Dosha:** im Ayurveda sind die Doshas die drei bioenergetischen Prinzipien, Temperamente, die sich aus dem Wechselspiel der fünf Elemente im Körper (Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde) ergeben. Sie sind etwa vergleichbar mit Sein, Tun, Haben oder Erschaffen, Verarbeiten, Behalten. *Wörtlich* bedeutet „Dosha“: Fehler, Mangel, *Verderber,* Unreinheit. Aus der Konstellation der Doshas ergeben sich Konstitution und Temperament. Vata (wörtlich „bewegte Luft, Wind“) ist das luftige Temperament, Pitta (wörtlich „Galle“) das feurige und Kapha (wörtlich Phlegma, Schleim) das erdig-wässrige, gemütliche Temperament. Vita, Pitta und Kapha sind bei *jedermann immer* vorhanden, hat man jedoch zuviel (oder auch zu wenig) des einen und/oder des anderen, dann wird das Dosha zum *Verderber* der Gesundheit, daher der Name „Dosha“.

Die körperlichen Funktionen betreffen die Atmung, den Kreislauf, die Aktivitäten des Nervensystems, die Lebensenergie, Wahrnehmungsorgane sowie die Magensaftproduktion.

Dieses Dosha dominiert die folgenden Organe und Körperbereiche: Lunge, Dickdarm, Mastdarm, Anus, Niere, ableitende Harnwege, Knochen, Becken und Hüfte, Beine und Füße.

Störungen von Vata drücken sich folgendermaßen aus (bei zu viel Vata): die Haut ist rau, trocken und verfärbt sich dunkel; der Körper wird dürr und zittrig; der Mensch verspürt ein starkes Verlangen nach Wärme und heißen Sachen. Er leidet unter Schlaflosigkeit, ist kraftlos und hat einen unregelmäßigen Stuhlgang, es kommt zu Störungen der Atmung, notorischer Unruhe, gestörter Harnausscheidung, gestörter Bildung von Geweben, sowie übermäßigem Enthusiasmus und Unstabilität.

Ist Vata *vermindert*, so führt dies zu einer geschwächten Atmung, zu Antriebs- und Bewegungsarmut, trägem Stoffwechsel, Gewebeschäden, verminderter Ausscheidungsfunktion und Depression. Der Mensch fühlt sich müde und erschöpft, ist kurzatmig, kurz angebunden (sprachlos), humorlos und generell unkonzentriert.

Die Behandlung des gestörten Vata-Doshas spielt in der ayurvedischen Medizin eine wichtige Rolle, da es als einziges Dosha die bewegende Wirkkraft besitzt, um zum Beispiel auch toxische Substanzen auszustoßen.

Auf der psychischen Ebene wird Vata durch eine feine Wahrnehmung und schnelle, sprunghafte Gedankenabfolgen bestimmt. Der Vata-Typ ist begeisterungsfähig, wissensdurstig, reiselustig und hat eine Abneigung gegen kaltes, windiges Wetter. Die Lust, etwas zu verändern, unerforschte Wege zu gehen und dem Leben einen neuen Sinn zu verleihen, kennzeichnen die aktive und positive Vata-Kraft.

Ist diese Vata-Energie abgesenkt, stehen Unzufriedenheit, Hoffnungslosigkeit und mangelnder Mut einem Neubeginn im Weg. Der Mensch ist mit seiner alten Lebenssituation unzufrieden und findet keinen gangbaren Weg, das Neue einzuleiten. Ist der Vata-Anteil zu hoch, ist man immer auf der Suche, verliert leicht das Ziel aus den Augen und kann sich oft nicht entscheiden, welcher Weg der Optimale ist. Man fängt alles mit großer Euphorie an, doch nach kurzer Zeit schwindet das Interesse und man beginnt, sich zu langweilen. Das Leitmotiv des Vata-Typs ist „wechselhaft“.

Wann immer ein Dosha aus dem Gleichgewicht gerät, ist Vata das erste und verursacht die Frühstadien einer Erkrankung. Es kann die anderen Doshas täuschen, sodass man zunächst glaubt, dass Pitta oder Kapha das Problem schaffen. Vata ist der König der Doshas; ist es im Gleichgewicht, sind es normalerweise auch Pitta und Kapha. Vata ist die Grundlage für die Ausgeglichenheit der Doshas.

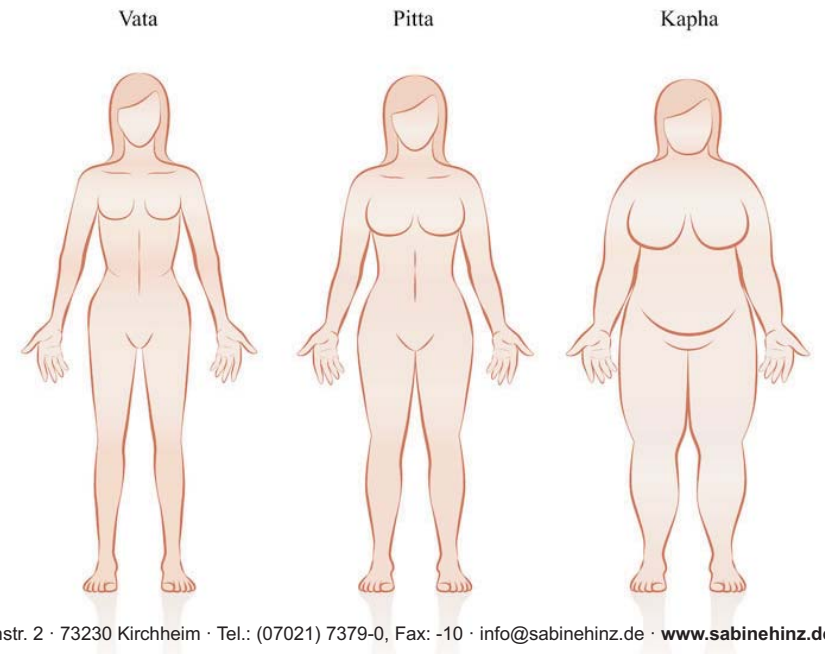
Pitta

Pitta wird mit dem Energieprinzip identifiziert und hat das Element „Feuer“ als Grundlage. Das Element Feuer steht hier für Hitze, Energie, Stoffwechsel („Verdauungsfeuer“).

In seiner Gesamtfunktion sorgt das Pitta-Dosha für die Balance zwischen Wärmeproduktion und Energieausbeute: Der biologische Verbrennungsprozess wird bekanntlich als Energiestoffwechsel bezeichnet. Somit ist klar, dass Pitta für die organischen Vorgänge und die Umwandlung von Nahrung in Bioenergie steht.

Die Eigenschaften von Pitta sind: leicht, heiß, etwas ölig, scharf, flüssig und beweglich.

Ayurvedische **Körpertypen** (Frauen)



Die körperlichen Funktionen betreffen die Verdauung (Verdauungsfeuer), den Energiestoffwechsel, die Wärmeregulation im Körper, das Gefühl von Hunger und Durst, Sinneswahrnehmungen, Intellekt, Hormonhaushalt, Ausstrahlung und emotionalen Ausdruck.

Pitta dominiert folgende Organe und Körperbereiche: Den unteren Teil des Magens, den Dünndarm, das Blut, die Lymphe, den Schweiß. Es aktiviert und reguliert die Verdauung, Sehvermögen, Körpertemperatur, natürliches Aussehen, Ausstrahlung, Mut und Lebensfreude, intellektuelle Fähigkeiten, hohe Ideale und das Streben nach echten Werten.

Pitta-Störungen (*Erhöhung*) drücken sich folgendermaßen aus: Übermäßiges Durstempfinden, starkes Schwitzen, Hitzegefühl, erhöhter Stoffwechsel, Abbau der Körpergewebe, gelbliche Hautfarbe. Der Mensch fühlt sich kraftlos, neigt zu Schwindelanfällen und Bewusstlosigkeit, fühlt ein Brennen im Körper und sucht nach Kühle. Der Urin ist sehr gelb.

Ist Pita *vermindert,* so ist die Haut fahl, der Mensch fühlt sich kalt, leidet unter Verdauungsstörungen, Störungen in den Sinnesorganen, Sodbrennen, fehlender Weichheit der Gewebe, Gereiztheit – eventuell gepaart mit unkontrollierten Wutausbrüchen und einer verletzenden Sprache. Fehlende Ausstrahlung und Lebensunmut ist die Folge.

Pitta-Menschen sind ehrgeizig, wollen immer perfekt sein. Der innere Leistungsdruck ist stark, sie sind selten zufrieden und haben den Antrieb, Unmögliches wahr zu machen. Die Pitta-Energie verleiht eine starke Ausstrahlung, brillante Intelligenz und große Willenskraft. Wenn ein Pitta-Typ einen Raum betritt, so ist der Raum „voll“.

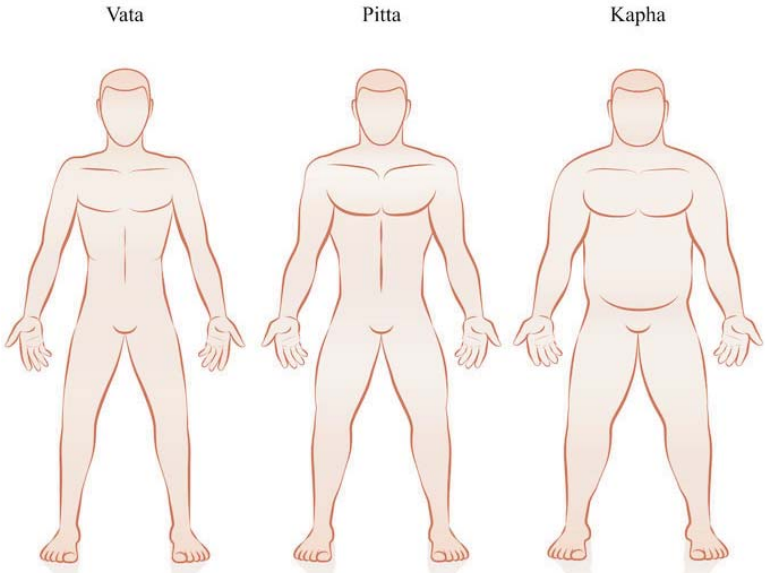
Leider ist die Pitta-Kraft nicht immer leicht zu zügeln. Oft schießt sie über ihr Ziel hinaus und äußert sich in Aggressionen, cholerischen Anfällen und Fanatismus. Menschen mit viel Pitta sind mit einer Art „Kritik-Finger“ geboren: Ihr brillanter Verstand spürt sofort Fehler auf und sieht Unzulänglichkeiten.

Die Angst vor Fehlern lässt sie immer perfekter und pingeliger werden. Für andere Menschen ist der Umgang mit einer ausgeprägten Pitta-Persönlichkeit oft nicht einfach. Durch ihr einnehmendes Wesen und ihren Hang zur Intoleranz fühlt man sich leicht bedrängt, kritisiert und wenig geschätzt.

Pitta ist eine feurige Kraft, sie braucht das richtige Maß an „Brennmaterial“, um sich nicht selbst zu verzehren. Dasselbe besteht aus geistigen Anforderungen, körperlicher Aktivität und typgerechter Ernährung.

Ist Pitta zu hoch, brennt die Verdauungsenergie sehr stark. Man hat ständig Hunger und ist sehr ungeduldig, ärgerlich und gereizt, wenn nicht sofort etwas Essbares zur Verfügung steht. Alle natürlich süßen Speisen, Rohkost und grünes Gemüse bieten dann den idealen Ausgleich. Unreine Haut, Magenschmerzen, Sodbrennen, Durchfall und Entzündungen sind häufig auftretende Pitta-Probleme. Durch übermäßige Säurebildung und psychische Anspannung erhöht sich das Pitta in uns.

Ayurvedische **Körpertypen** (Männer)



Kapha

Die formende und zusammenhaltende Kraft wirkt stabilisierend, erhaltend, beim Stoffwechsel gewebeaufbauend. Im Körper sorgt Kapha für Stabilität, Beschleunigung der Heilvorgänge, Festigkeit, Flexibilität und Geschmeidigkeit. Das Element Wasser steht für Flüssigkeit. Das Element Erde steht für Festigkeit, Rauheit und Form.

Die wichtigsten Auswirkungen des Kapha-Prinzips sind der Aufbau von der kleinsten Zelle bis hin zum gesamten Skelett, die Formung der Gelenke, körperli-

che und seelische Ausdauer sowie die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheit und Verfall.

Seine Eigenschaften sind: schwer, kalt, ölig, zähflüssig, fest. Der Kapha-Typ hat einen schweren und stabilen Körperbau. Neben Stärke und Ausdauer besitzt er einen ausgeprägten Unternehmersinn und lässt gern andere für sich arbeiten. Er ist verlässlich, liebenswürdig und großzügig.

Die körperlichen Funktionen betreffen Formgebung, Stärke, Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Außerdem steht Kapha für Energiereserven, Haushalt, Vitalität, Geduld und Großzügigkeit.

Das Kapha-Dosha dominiert die folgenden Organe und Körperbereiche: Kopf, Brust, Nacken, Gelenke sowie den oberen Teil des Magens. Kapha wirkt befeuchtend, schmierend und einölend für Gelenke und Verdauungstrakt. Kapha bewirkt Härte, Stabilität und Dichte, Charakterstärke, lenkt den Ernährungszustand, die Potenz, die physische Stärke. Kapha führt zu der Fähigkeit zu vergeben und zur Neidlosigkeit.

Störungen von Kapha (*Erhöhung*) drücken sich aus in Übergewicht, Gefühl der Schwere, Schwäche, Faulheit, erhöhter Schleimbildung, Potenzstörungen, Lustlosigkeit, Unfähigkeit loszulassen, in zu fettiger Haut und zu fettigen Haaren. Bei zu viel Kapha ist der Mensch unzureichend durchblutet (Blutleere), fühlt sich müde, schläfrig, die Gliedmaßen sind schwer, die Muskeln schlapp.

Ist Kapha *vermindert,* so führt dies zur Erschöpfung der Energiereserven, zu Labilität, zu fehlender Festigkeit des Körpers, zu Impotenz, Schwäche, Energielosigkeit, zu Antriebsarmut und Ungeduld. Der Mensch fühlt sich kraftlos und leidet unter Schlaflosigkeit, es entstehen Trockenheit und Durstgefühl.

Kapha ist die erhaltende, bewahrende und aufbauende Struktur in uns. Körperlich drückt sie sich durch die feste Körperstruktur, das Lymph- und Immunsystem aus. Auf der psychischen Ebene ist Kapha der Teil in uns, mit dem wir innere Ruhe, Frieden und Harmonie erfahren und genießen möchten. Mit Kapha haben wir Zeit, die kleinen Schönheiten des Lebens zu genießen, sind zufrieden und lieben das Altbewährte. Menschen, die von der Kapha-Energie geprägt sind, wirken auf andere manchmal behäbig, dafür sind sie sehr ausdauernd und stark.

Kapha-Typen agieren wohlüberlegt, gründlich und bevorzugen einen ruhigen, gleichmäßigen Lebens- und Arbeitsstil. Überstürzte Entscheidungen, hektische Aktivitäten und spontane Erneuerungen werden mit Misstrauen und Abneigung begutachtet, das Praktische und Traditionelle wird immer den Vorrang erhalten. Der Einfluss von Kapha macht häuslich. Die Lebenspriorität ist primär auf die Familie ausgerichtet. Glück in einer beständigen Partnerschaft, gesunde Kinder und treue Freundschaften sind das Wichtigste und schenken innere Zufriedenheit und Sicherheit.

Ist Kapha zu stark, so wird man leicht unflexibel und schränkt seinen Lebensradius immer mehr ein. Das aktive Leben wird dann durch seine intensive Bewegung und Veränderung zu anstrengend. Dadurch nimmt der Kapha-Typ immer weniger am Leben teil, kapselt sich ab und isoliert sich emotional und geistig von seiner Umgebung. Heißhunger und unkontrollierte Gelüste nach Essen, insbesondere nach süßen, fetten Speisen, Käse, Wurst usw. aus Lust und Langeweile bewirken eine Gewichtszunahme und Überfettung des Gewebes. Jede Kapha-Konstitution kennt Phasen des inneren Rückzuges, den Wunsch nach Alleinsein, Faulenzen und das Bedürfnis, Konfliktsituationen erst einmal in sich selbst auszusitzen.

Steigert sich diese natürliche Regenerationsphase in eine Kapha-Depression, so fühlt man sich vom Leben überfordert und taucht ab, igelt sich ein.

Zusammengefasst: Vata, Pitta und Kapha treten bei allen Menschen auf. Abhängig von der Konstitution der Eltern, dem Zeitpunkt der Geburt und anderen Faktoren kommt jeder Mensch mit einer eigenen Konstitution zu Welt, seinem eigenen Typ, d.h. mit seinem eigenen Schwerpunkt auf Vata, Pitta oder Kapha. Die Tabelle auf der folgenden Seite gibt Aufschluss darüber, welche Schwerpunkte bei einem selbst vorliegen.

Man kreuzt alle Punkte an – und das Dosha, bei dem sich die meisten Kreuze ansammeln, kennzeichnet dann den eigenen Typ.

Das allerdings ermöglicht noch keine Aussage über Krankheit oder Gesundheit. Nur Änderungen, die im Laufe der Zeit eintraten, relativ zur ursprünglichen Konstitution, können einen Hinweis darauf vermitteln, welche Doshas sich verändert haben bzw. worauf man ggf. ausgleichend mit Ernährung, Kräutern, Heilmitteln und Anwendungen einwirken sollte.

Wie finde ich meine Doshas?

Kreuzen Sie die zutreffenden Charakteristika an. Mehrfaches Ankreuzen ist möglich (also z.B. zwei Kreuze pro Zeile). Die Spalte mit den meisten Kreuzen entspricht dem bei Ihnen vorherrschenden Temperament.

	VATA	PITTA	KAPHA
Haartyp	trocken	dünn, rötlich, schnelles Ergrauen	kräftig, fettig
Haut	trocken, rau	sanft, gelblich	fettig, feucht
Zähne	vorstehend, groß	durchschnittlich, weiches Zahnfleisch	stark, weiß
Fingernägel	brüchig	weich, rosa, zart	dick, kräftig, ölig
Fingernägel, Form			
Sprache	schnell	scharf, schneidend	langsam, monoton
Geistig	wacher, einfallsreicher ruheloser Geist	scharfer Intellekt, tüchtig, Perfektionist	gelassen, ruhig, stabil
Gedächtnis	schnelles Lernen und Vergessen	generell gutes Gedächtnis	gutes Langzeitgedächtnis
Wetter	Abneigung gegen kalte Witterung	Abneigung gegen heiße Witterung	Abneigung gegen feucht-kühle Witterung
Schlaf	leicht, unterbrochen	erholsamer Schlaf	erholsam, lang, tief
Bei Stress	erregt sich schnell, gequält, ängstlich	schnell verärgert, kritisch, gereizt	nicht so schnell aus der Ruhe zu bringen
Körperbau	leicht	mittelschwer	schwer
Augen	klein, braun, schwarz	durchdringend, grün, grau, gelb	groß, anziehend, blau, starke Wimpern
Hunger	unregelmäßig	regelmäßig hungrig	kann leicht Mahlzeiten ausfallen lassen
Stuhlgang	trocken, hart, verstopft	weich, ölig, locker	zäh, ölig, schwer
Bewegungen	schnell, unstet	exakt, bestimmt	langsam, gleichmäßig
Stimmungen	wechseln schnell	mittelschnell wechselnd, intensiv	stabil
Temperament	ängstlich, unsicher, unvorhersehbar	reizbar, eifersüchtig, fanatisch, aggressiv	ruhig, gierig, gefasst
PUNKTEZAHL			

die sechs geschmacksrichtungen

Die sechs Geschmackrichtungen im Ayurveda („Rasas“ genannt) sind: • süß („Madhura-Rasa“), • sauer (Amla-Rasa), • salzig (Lavana-Rasa), • scharf („Katu-Rasa“), • bitter („Tikta-Rasa“) und • adstringierend („Kasaya-Rasa“, „zusammenziehend“, d.h. das Wasser zieht sich im Mund zusammen, wie das z.B. passiert, wenn man den Saft von Aronia-Beeren trinkt oder Ziegenkäse isst o.Ä.).
Die sechs Rasas haben jeweils eigene, für sie typische Wirkungen auf den menschlichen Körper. Durch diese, ihre Wirkungen helfen uns die Geschmacksrichtungen, die Doshas auszubalancieren.

Geschmacksrichtung (Rasa)	Wirkung auf den Organismus	Vorwiegend enthalten in	Im Übermaß genossen
Süß („Madhura-Rasa“) Erhöht Kapha ↑ Senkt Pitta ↓ Senkt Vata ↓	Stärkend Erhält und verbessert die Gesundheit. Fördert das gesunde Aussehen. Ist gut für Haut, Haare, Muskeln, Hals, Augen und für das Blut.	Honig und Fruchtsirup. Süße Früchte, Orangen, Bananen, Ananas, Papaya, Mango, Weintrauben. Früchte zusammen mit etwas Bitterem essen.	Fettleibigkeit, Trägheit, Schlafsucht, Schwerfälligkeit. Vermehrt das Fleisch. Verursacht Atemnot, Husten, Erkältung, Würmer, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Erbrechen, Augenleiden, Harnbeschwerden, Kopfschmerzen, Unterleibserkrankungen.
Sauer („Amla-Rasa“) Erhöht Pitta ↑ Erhöht Kapha ↑	Wirkt appetitanregend, fördert Absonderungen, Entgiftung, Ausscheidung. Regt den Geist an. Stärkt die Organe. Lindert Blähungen, gut fürs Herz, fördert die Verdauung. Vermehrt den Speichelfluss.	Sauer schmeckende Früchte. Limonen, Zitronen usw. Tomaten, Essig, Buttermilch Joghurt.	Durst, Entzündungen, Durchfall, Brennen in Hals und Brustkorb. Anämie. Vermindert Sehkraft. Bewirkt Bluterkrankungen, Schwindelgefühl, Fieber sowie Krankheiten, die auf Pitta zurückgehen.
Salzig („Lavana-Rasa“) Senkt Vata ↓ Erhöht Pitta ↑	Vermehrt den Appetit. Fördert die Verdauung und den Fluss der verschiedenen Säfte (auch Speichelfluss). Linder Blähungen. Erweitert und reinigt die Körperkanäle. Verdünnt Kapha.	Gesalzene Speisen. Anmerkung: Früchte und Gemüse enthalten nur sehr wenig Salz.	Schwäche. Impotenz. Schädigt die Zähne. Bewirkt Falten, Blutunreinheiten, Bluterkrankungen. Verursacht zu hohen Säuregehalt im Körper. Gicht. Jucken. Fördert Entzündungen. Verändert das Aussehen.

Alles Natürliche, das wir zu uns nehmen, beinhaltet immer alle sechs Geschmacksrichtungen gleichzeitig, wobei in der Regel ein Rasa überwiegt. Diese Tabelle gibt Aufschluss darüber, welche Geschmacksrichtungen und Nahrungsmittel in welche Situation zu empfehlen und welche zu meiden sind.

Während einer Krankheit ist es ratsam, weniger zu essen, dafür aber das Richtige. „Das Richtige“ ist das, was die gestörten Doshas wieder ins Gleichgewicht bringt. Wer also unter einer Krankheit leidet, die durch erhöhtes Vata ausgelöst wird, bevorzuge Speisen, die Vata absenken usw.

Geschmacksrichtung (Rasa)	Wirkung auf den Organismus	Vorwiegend enthalten in	Im Übermaß genossen
Scharf („Katu-Rasa“) Erhöht Pitta ↑ Erhöht Vata ↑	Reinigt Mund und Blut. Fördert Stoffwechsel. Verstärkt Absonderung aus Nase und Augen. Regt die Organe an. Lindert Juckreiz, heilt Geschwüre, wirkt gegen Würmer, trägt zur Blutgerinnung bei, beseitigt Verstopfung der Körperkanäle. Vermindert Trägheit, Korpulenz, Husten.	Scharfe Gewürze. Peperoni, Pfeffer, Paprika, Chili, Cayenne, Kapsikum. Aber auch Zimt und Kardamom.	Impotenz, Schwindelgefühl, Müdigkeit, Abmagerung, Ohnmacht, Brennen im Hals. Durst, Zittern, Erbrechen. Schmerzen im Körper. Krankheiten, die auf Vata zurückgehen.
Bitter/herb („Tikta-Rasa“) Senkt Pitta ↓ Senkt Kapha ↓	Regt den Appetit an. Beseitigt Gifte. Hilft bei Brennen, Jucken und Durst. Kräftigt Haut, Muskeln. Hat abmagernde Wirkung auf den Körper. Wirkt fiebersenkend und blutreinigend. Gut gegen Verdauungsprobleme, Geschwüre, trocknet Eiter, Schweiß und Kot aus.	Wildkräuter, Ruccola, Chicoree, Endivien, Rhabarber, Kümmel, Kurkuma, Kürbiskerne.	Ohnmacht. Schwindelgefühl. Trockenheit im Mund. Kopfschmerzen. Veränderung der Geschmacksempfindung. Verlust der Kräfte. Krankheiten, die auf Vata zurückzuführen sind.
Adstringierend („Kasaya-Rasa“) Senkt Kapha ↓ Senkt Pitta ↓ Erhöht Vata ↑	Trocknet die Körpersäfte aus. Normalisiert die Haare und die Haut. Reinigt das Blut. Lindert und kühlt. Hilft bei Durchfall, Übelkeit, Erbrechen.	Aroniabeeren, Ziegenkäse, Linsen, Koriander, Spinat, Sellerie, unreife Bananen, Granatapfel, Brennnessel, Maismehl.	Schmerzen in Brust und Herz. Trockenes Gefühl im Mund. Flatulenz, Verstopfung der Körperkanäle und des Verdauungsapparates. Veränderung der Hautfarbe. Verursacht Impotenz, Abmagerung, Benommenheit, Durst. Beeinträchtigt den Bewegungsfluss der Säfte, des Urins/Kots.

Es ist diese untrennbare Verbindung von Spiritualität, Religion, Philosophie, Ethik, Lebenskunde, Körper- und Gesundheitswissen sowie Ernährungs- und Kräuterkunde, die den Ayurveda so einzigartig macht. „Gesundheit" wird hier als etwas verstanden, das niemals nur das Individuum alleine betrifft. Der Einklang aller Lebensbereiche – Familie, Umfeld, Umwelt, Gesellschaft, Beachtung der Lebensgesetze, die Doshas u.v.m. – all das spielt für die Gesundheit eine tragende Rolle. Insofern ist Behandlung immer individuell und bezieht alle vorgenannten Faktoren mit ein. Doch es gibt auch ayurvedische Empfehlungen zur Lebensführung, zur geistigen Hygiene, zur Körperhygiene, zur gesunden Ernährung und zur Verdauung, die alle Menschen betreffen – die unser Autor Joachim Wohlfeil im Folgenden wiedergibt. mk

Ayurveda ist nicht nur einfach eine Heilkunde, sondern vielmehr eine Wissenschaft vom Leben, eine umfassende Gesundheits- und Krankheitslehre. *Gesunderhaltung ist im Ayurveda Pflicht und Wunsch zugleich!*

Auch in unserem Weltbild gehört die Gesundheit zum höchsten Gut, das zu erreichen wichtig ist. Daher ist Ayurveda prinzipiell auf Prävention ausgerichtet. Allerdings bemühen sich die Wenigsten darum, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun. Wenn man krank ist oder wird, geht man zum Arzt, und der soll einen dann wieder gesund machen. In der deutschen Verfassung ist sogar von einem Recht auf Gesundheit die Rede.

Ganz anders im Ayurveda: Hier besteht die *Pflicht* zur Gesundheit. Durch die Wechselbeziehung von Mensch und Umwelt, die ethisch-philosophisch-religiös fundiert ist, sind Gesundheit und Krankheit keine privaten Anliegen, sondern gelten als Teil eines ganzheitlichen, dem gesamten Kosmos eingeordneten Geschehens.

Nach dem Ayurveda hat der Mensch die Pflicht, sich nach bestem Wissen und Gewissen gesund zu erhalten. Dazu ist Selbstkontrolle und eine aktive Einstellung zum eigenen Körper erforderlich. Kommt es infolge eines der Natur zuwiderlaufenden Verhaltens zum Gesundheitsverlust – der Ayurveda besagt, Krankheiten entstehen durch „Übertretung von Naturgesetzen" – also zu einer Erkrankung, so bedeutet dies eine Störung der kosmischen Harmonie und damit einen Verstoß gegen die Weltordnung.

Zur Gesundung zu verhelfen, bedeutet im Ayurveda, den Selbstheilungsprozess zu fördern. Deshalb spielt da auch die Gesundheitspflege eine große Rolle. Die Kunst, gesund zu bleiben und lange zu leben, beruhen auf der richtigen Ernährung, der Körperhygiene, der Regelmäßigkeit der Mahlzeiten, den Ausscheidungen und der Erholung während des Schlafes.

Die Lebenskunde des Ayurveda beschränkt sich aber nicht auf den Menschen, sondern be-

trachtet ihn als Teil der Natur. Wer sich von der Natur abkehrt, ist auf Dauer nicht lebensfähig.

Aus ayurvedischer Sicht entstehen viele Krankheiten aus Verstößen gegen die Natur, die entweder durch die Gemeinschaft verursacht werden – z.B. durch Umweltzerstörung, Umweltverschmutzung – oder durch den Einzelnen, z.B. durch unnatürliches Verhalten. So gehören zum Fehlverhalt etwa auch falsche Kleidung, Ernährung, Hetze, Stress, aber auch ungute psychische Verhaltensweisen.

Gesundheit und Krankheit sind also keine Privatangelegenheiten, die sich auf einen Menschen beschränkt. Jeder bringt seine Geschichte mit, an der er im jetzigen Leben arbeiten muss, um die Angelegenheit für das nächste Leben zu verbessern. Also gehört zu den Pflichten der Gesunderhaltung auch die Beachtung ethischer Prinzipien. Auf einen Nenner gebracht heißt das, dass der Mensch sich selbst in der ganzen Welt und die ganze Welt in sich selbst erkennt – und damit nicht nur für sich und seine Gesundheit verantwortlich ist, sondern für seine ganze Umwelt.

Es ist eine bekannte Tatsache, dass aggressive Handlungen, Zerstörung, Terror und Mord usw. sowohl die Gemeinschaft als auch den Täter schädigen.

Charaka sagt: „Angst, Ärger, Eitelkeit, Frechheit ... alle Bosheiten und verbrecherischen Handlungen oder Neigungen, die anderen Menschen Schaden zufügen, müssen vermieden werden.“ Und in der Ashtanga Hridaya* heißt es: „Erforderlich sind Mitleid, Entsagung sowie Kontrolle über sich und sein Tun, Reden und Denken. Das Wissen muss zum Wohl und Nutzen anderer, der Gemeinschaft, angewendet werden.“

Belehrungen dieser Art zeigen einen fundamentalen Unterschied zwischen dem Ayurveda und der modernen westlichen Medizin, die sich in ihrer Therapie auf den Körper beschränkt bzw. die Psychosomatik ohne Einbeziehung ethischer Aspekte versteht. Alle Angriffe gegen sich selbst und die Umwelt verursachen eine Störung des Gleichgewichts, der Harmonie. Derlei bewirkt Krankheit für den Menschen und die Umwelt.

Dass auch die Umwelt erkranken kann, belegen das Baumsterben, das Aussterben von Pflanzen und Tieren, das tote Wasser vieler Flüsse und Seen, die ausgelaugte Erde, auf der nichts mehr wächst, sowie Katastrophen, die auf unser Fehlverhalten zurückzuführen sind. Die aus dem Gleichgewicht geratene Natur schlägt zurück, und der Mensch büßt dies mit dem Verlust seiner Gesundheit.

Das wichtigste Anliegen des Ayurveda ist die Gesunderhaltung in einem möglichst langen Leben, wobei diese Zeitspanne für den Weg der Weiterentwicklung genutzt werden sollte.

Ayurvedische Empfehlungen zur Lebensführung

Der klassische Tagesablauf sähe etwa so aus:

• Früh aufstehen, am besten vor Sonnenaufgang. 6 bis 8 Stunden Schlaf sind ausreichend.

• Zähneputzen mit ayurvedischer Zahnpasta, Zunge reinigen, das Zahnfleisch mit Sesamöl massieren.

• Ein Glas zimmerwarmes Wasser trinken.

Sesamöl findet im Ayurveda breite Anwendung: Es wird verwendet für Massagen, mit Kräutern versetzt für den bekannten ayurvedischen Stirnguss (siehe auch nächstes Kapitel), zur Entgiftung und Entschlackung, bei der Ernährung (sowohl für Salate als auch für gekochte Speisen), im Rahmen der Pflanzenheilkunde, in der Kosmetik, für Cremes, zur Hautpflege sowie auch für das sog. „Ölziehen“* zur Entgiftung über den Mundraum.

***Ashtanga Hridaya:** eines der drei wichtigsten Ayurveda-Lehrbücher aus dem alten Indien (etwa 550 – 600 n. Chr.). Es ist in Sanskrit verfasst und basiert auf älteren Texten der Mediziner Charaka und Sushruta und etlichen wesentlich älteren Quellen, die nicht mehr überliefert sind.

Ölziehen: Man gibt morgens einen Teelöffel Sesamöl in die Mundhöhle und spült diese, ohne zu gurgeln, durch. Dabei sollte das Öl durch die Zähne gesogen werden, sodass es in die Zwischenräume gelangt. Nach 20 Minuten wird die Spülung in ein Taschentuch gespuckt und entsorgt.

• Einen Tropfen Sesamöl in jedes Nasenloch geben.

• Warmes Bad bzw. Dusche.

• Leichtes Frühstück. Kann auch nur aus Schwarzem Tee mit Ingwer, Milch und Honig oder Mate-Tee bestehen.

• Tägliche Aktivitäten und Arbeiten ausführen.

• Mittagessen: Bei der Hauptmahlzeit sollte die Nahrung möglichst auf den Konstitutionstyp und die Jahreszeit abgestimmt sein.

• Nach der Mahlzeit 10-15 Minuten *ruhen* (nicht schlafen).

• Nachmittags tägliche Aktivitäten und Arbeit.

• Abendessen: Dem Konstitutionstyp und der Jahreszeit entsprechendes leichtes Essen; danach eventuell ein kurzer Spaziergang an frischer Luft.

• Abends: Angenehme, entspannende Tätigkeiten oder leichte, nicht erschöpfende sportliche Übungen, soziales Zusammensein in entspannter Atmosphäre, keine aufreibenden TV-Filme ansehen.

• Vor dem Zubettgehen einen Tropfen Öl in jedes Nasenloch geben und die Füße mit einer Schnur und warmem Sesamöl massieren. Das Einreiben mit Öl am Kopf beruhigt den Geist und fördert einen festen Schlaf. Ein Glas warme Milch (eventuell mit Ingwer) nährt den Körper und beruhigt den Geist.

• Früh schlafengehen (22.00 Uhr = Einschlafzeit). Wenn Sie nicht gleich einschlafen können, liegen Sie mit geschlossenen Augen und ruhen sich aus.

Empfehlungen zu Ernährung und Verdauung

• Vor und nach den Mahlzeiten Hände waschen.

• Ein Teelöffel gemahlener Ingwer und eine Prise Salz in einer Tasse warmem Wasser regt den Appetit an.

• Sich beim Essen auf das konzentrieren, was man isst. Sich nicht ablenken durch zu intensive Gespräche oder die Lektüre von Zeitungen und Büchern.

• Reis mit einem Teelöffel Ghee fördert die Verdauung.

• Einmal Fasten pro Woche reduziert die Toxine im Körper. Langes Fasten ist ungesund.

• Übermäßiges Wassertrinken kann zur Fettleibigkeit führen. Zuviel kalte Getränke vermindern die Widerstandsfähigkeit.

• Direkt nach dem Mittagessen zu schlafen, vermehrt Kapha und Körpergewicht.

Empfehlungen zur Körperhygiene

• Die natürlichen Bedürfnisse des Körpers – wie Stuhl und Harndrang, Niesen, Gähnen, Aufstoßen und Abgehen von Winden – nach Möglichkeit nicht unterdrücken.

• Eine Ölmassage fördert den Kreislauf und reduziert übermäßiges Vata.

• Fünfzehn Minuten auf dem Rücken liegen entspannt den Körper und beruhigt den Geist.

• Die Haare direkt nach dem Waschen zu trocknen, verhindert Nebenhöhlenerkrankungen.

• Zu starkes, gewaltsames Schnäuzen kann Ohren, Augen und Nase schaden.

• Warme Milch mit Cashewnüssen und braunem Zucker nach dem Geschlechtsverkehr fördert die Kraft, trägt zum Erhalt der sexuellen Energie bei. Geschlechtsverkehr direkt nach einer Mahlzeit tut nicht gut.

tipps, um vata zu reduzieren

Beginne ich den Tag ruhig oder hektisch?

Herrscht bei Einnahme der Mahlzeiten Ruhe und Entspannung? Nehme ich diese regelmäßig zur selben Zeit ein?

Haben die Speisen Vata-erhöhende Elemente (Koffein, chemische Zutaten, kalte Sachen)? Wo sind Kompromisse möglich?

Kann ich mich fünf Minuten früher ins Auto setzen und dadurch Zeitdruck vermeiden?

Ist Musik im Auto, im Büro, zu Hause entspannend oder Vata-verstärkend? Welche TV-Programme wirken sich positiv, welche negativ auf Vata aus?

Schaffe ich es, abends spätestens um 11 Uhr im Bett zu liegen?

Habe ich die Gewohnheit, abends spät noch zu telefonieren, bzw. mir die Probleme anderer anzuhören (verstärkt Vata sehr)? Telefon abstellen!

Wann ging ich das letzte Mal in der Natur spazieren oder wandern? Wäre das evtl. ein Programm für die ganze Familie?

Wie hoch ist mein Vata-Einfluss durch TV/Medien? Kann ich das umgehen? Herrscht Harmonie am Arbeitsplatz? Was kann ich dazu beitragen?

Lasse ich mich von anderen Menschen schnell ärgern/provozieren? Wen kann ich um Hilfe bitten?

Wie ist das Verhältnis zu meinen Eltern? Liegt Unverarbeitetes offen? Wann wäre ein guter Zeitpunkt der Aussprache? Wann habe ich mich zuletzt um sie gekümmert? Kann ich ihnen verzeihen? (Nichts erdet mehr als ein gutes Verhältnis zu den Eltern - sie sind unsere Herkunft und Wurzeln).

Tue ich mir bewusst genug Gutes? Habe ich körperlichen Ausgleich?

Empfehlungen zur geistigen Hygiene

• Angst und Nervosität zerstreuen Energie und verursachen Vata-Störungen.

• Besitzgier und gieriges Essen vermehren Kapha.

• Hass und Zorn bewirken Toxine im Körper und verursachen Pitta-Störungen.

• Große Sorgen schaden dem Herzen und verringern Vata.

• Zuviel Reden bewirkt Energieverlust und Vata-Störungen.

• Das Unterdrücken von Lachen und Weinen führt zu Spannung und Verkrampfung

Empfehlungen zur gesunden Ernährung

Zu unterscheiden ist zwischen Empfehlungen, die *jedermann* nützen und deshalb möglichst von allen beachtet werden sollten, und solchen, die speziell auf den bestimmten Menschentyp und seine individuelle Situation maßgeschneidert sind. Spezielle Empfehlungen richten sich nach der Konstitution.

Essen sollte Spaß machen. Vor allem aber sollte die Nahrung dem Körper Bausteine, Ordnung und Energie zuführen.

Ist ein Organismus erkrankt (d. h. im Ungleichgewicht), kann die Nahrung, richtig gewählt, sogar helfen, die Krankheit positiv zu beeinflussen. Um über die Nahrung derart gezielte Signale setzen zu können, bedarf es jedoch spezifischer Kenntnisse über die betreffende Person.

Zunächst jedoch einige allgemeine ayurvedische Grundregeln, die zeigen, wie *jeder* seine Vitalität und Gesundheit durch Ernährung fördern kann.

• Bedeutung des Verdauungsfeuers: Damit ein Ofen Wärme erzeugen kann, benötigt er nicht nur geeignetes Brennmaterial, sondern auch eine saubere Verbrennung und einen guten Abzug. Genauso brauchen wir für unsere Gesundheit nicht nur qualitativ gute Nahrungsmittel, sondern auch ein starkes Verdauungsfeuer (im Darm und in den Körperzellen), um das Gegessene richtig zu verstoffwechseln bzw. zu verbrennen. Deshalb lohnt es sich, folgende Regeln zu beachten:

• Triphala* entfacht das Verdauungsfeuer.

• Höchstens drei Mahlzeiten am Tag! Zwei Mahlzeiten sind noch besser. Unser Verdauungssystem braucht (je nach Tageszeit und Schwere der Mahlzeit) vier bis sechs Stunden, um richtig zu verdauen. Während dieser Phase erneut zu essen, ist schädlich, da der Rhythmus des Verdauungssystems unterbrochen wird. Sogenannte Zwischenmahlzeiten weglassen!

• Süßigkeiten Obst und Milch usw. gelten deshalb grundsätzlich als Mahlzeiten, denn sie beanspruchen das Verdauungssystem. Deshalb sollte man sie *nicht* aus Lust oder Gewohnheit zwischendurch essen.

• Vorsicht mit großen Mahlzeiten am Abend! Die Leistungsfähigkeit unseres Verdauungssystems ist auch abhängig von der Tageszeit. Die Verdauungskraft unseres Körpers verläuft quasi parallel zum Verlauf der Sonne: Nach einer morgendlichen Anlaufphase ist sie mittags am stärksten, lässt nachmittags nach und wird am Abend schwach. Deshalb sollte man abends wenig und nur leicht verdauliches essen! Bis zum Schlafengehen (nicht zu spät) sollten noch ein bis zwei Stunden Zwischenraum sein.

• Saure Vollkorn- und Sauermilchprodukte sowie Rohkost abends sind schwer verdaulich. Sie können über Nacht nicht richtig verarbeitet werden, toxische Stoffe entstehen im Blut. Das Resultat am nächsten Morgen dürfte jedem bekannt sein: Schlappheit, Kopfdruck, Kreislaufschwäche, Mundgeruch, belegte Zunge und Trägheit. Hier belastet die Nahrung den Körper, statt ihm zu dienen.

Das sog. **„Triphala“** (tri: drei und Phala: Früchte) ist eine Kombination aus den getrockneten ayurvedischen Früchten Haritaki, Amalaki und Bibhitaki. Es kann als Nahrungsergänzung, aber auch als Tee konsumiert werden und gilt im Ayurveda als „Rasayana“ (Kräftigungs- und Verjüngungsmittel). Es ist überdies bekannt für seine verdauungsfördernden Eigenschaften. In der ayurvedischen Medizin wird es als Darmreinigungsmittel verwendet. Es befreit die Gedärme von Giftstoffen und verbessert das Verdauungsfeuer. Überdies harmonisiert es alle drei Doshas.

Mehrmals Trinken von warmem Wasser und das Auslassen einer Mahlzeit stellt eine gewisse Wiedergutmachung dar.

• Gekochte, warme Nahrung ist besser als Rohkost! Die Kontroverse roh oder gekocht ist hinlänglich bekannt. Eine vitale Nahrung ist wichtig und gesund. Dies bedeutet jedoch nicht roh. Unser Verdauungssystem muss die angebotene Nahrung von groben in feine Bestandteile umwandeln, und schließlich in eigene Körperstruktur transformieren. Zuviel Rohkost überfordert. Das Kochen, kurz vor dem Essen durchgeführt, nimmt einen großen Teil dieser Arbeit, ohne die nötigen Vitalstoffe zu zerstören. Denn was nützt das beste Rohmaterial in noch so großer Menge, wenn unser Verdauungsfeuer (unser Ofen) nicht in der Lage ist, das Material auch entsprechend zu verarbeiten und aufzunehmen. Zur Abdeckung des Vitaminbedarfs genügt eine geringe Menge Rohkost (Salat, Obst), am besten mittags gegessen, und zwar am Beginn der Mahlzeit, nicht zu Ende!

• Warme Mahlzeiten sind generell leichter und schneller zu verdauen als kalte! Je früher bei einer Mahlzeit das Verdauungssystem das Signal „warm“ erhält, desto schneller und besser kann es die angebotenen Nahrungsmittel verbrennen.

Dabei steht das Leistungsvermögen des Verdauungssystems in einem direkten Zusammenhang mit dem jeweiligen Menschentyp, seiner Tätigkeit und den klimatischen Bedingungen, in denen er lebt. Denn was nützt die Auswahl der besten Nahrungsmittel, wenn diese zu schwer sind, zum unpassenden Zeitpunkt gegessen werden oder falsch zubereitet wurden und sie daher nicht richtig bzw. restlos verdaut werden können?

In ihrem vollen Wert gelangen sie auf diese Weise jedenfalls nicht in unseren Körper, sondern verursachen häufig Störungen durch Ablagerungen (unverdaute Nahrungsbestandteile sind uns bekannt als sog. „Schlacken“).

Aus ayurvedischer Sicht sind bei der Zusammenstellung der Nahrung folgende Empfehlungen zu beachten:

• Am Ende eines Ernährungstages sollten möglichst alle Geschmacksarten (Rasas) im Essen vorgekommen sein, also süß, sauer, salzig, bitter, scharf, zusammenziehend (adstringierend), siehe Tabelle S. 16/17.

• In Fett gebratene Nahrungsmittel schmecken gut, sind aber sehr schwer verdaulich, was die Verdauungsdauer unnötig verlängert. Dasselbe gilt für überbackenen Käse. Honig sollte nie erhitzt werden, Milch nie zum Essen getrunken werden. Milch sollte auch nie mit sauren Früchten kombiniert werden. Sauermilchprodukte (Joghurt und Quark) nicht abends essen.

• Getränke möglichst nicht während oder unmittelbar nach den Mahlzeiten. Zum Essen höchstens eine kleine Menge (100-200 ml) warmer Flüssigkeit trinken. Die übliche Gewohnheit, zum Essen kalt und viel zu trinken, ist schädlich, denn dies löscht das Verdauungsfeuer, spült noch unverdaute Nahrung im Verdauungskanal weiter und dünnt die Verdauungssäfte aus. Hunger, Völlegefühl, Müdigkeit können die Folge sein.

Nach dem Essen 1,5 bis 2 Stunden warten, bis man wieder trinkt. Grundsätzlich gilt: Warme bis heiße Flüssigkeit sollten *vor* dem Essen konsumiert werden, dies regt das Verdauungssystem an. Kalte hingegen reduziert das Verdauungsfeuer.

• Nur dann essen, wenn ein echtes Hungergefühl besteht.

• Den Magen nicht überfüllen, sondern die Mahlzeit beenden, bevor Völlegefühl entsteht.

• In ruhiger und angenehmer Atmosphäre essen und gedanklich auf das Essen einstellen.

• Nach dem Essen nicht sofort aufstehen, sondern kurze Ruhepause einlegen.

In der ayurvedischen Küche geht man davon aus, dass (kurz) gekochte Nahrung vom Körper besser verwertet werden kann als Rohkost.

Die „Panchakarma"-Kur ist eine Reinigungskur im Ayurveda, die Stoffwechselabbauprodukte, unverdaute Nahrungsbestandteile und Umweltgifte aus dem Körper ausleitet. Frei übersetzt heißt Panchakarma „fünffache Handlung", was bedeutet, dass der Körper auf fünf verschiedene Arten gereinigt werden kann. Ausschlaggebend dafür, welche Verfahren angewendet werden, ist die jeweilige Konstitution des zu Behandelnden sowie das Verhältnis seiner drei Doshas. Die Kur verläuft in drei Phasen: 1. Vorbereitung, 2. Kur, 3. abschließende Stabilisierungsphase und sollte in einem Ayurveda-Zentrum durchgeführt werden. Sie dauert mindestens zwei, üblicherweise drei, bestenfalls vier Wochen. Außer der Panchakarma-Kur beschreibt unser Autor Joachim Wohlfeil in seinem Artikel eine ayurvedische Entschlackungskur, die zu Hause durchgeführt werden kann sowie Dutzende ayurvedische Hausmittel für allerlei Beschwerden von A, wie Appetitmangel, bis Z, wie Zahnfleischbluten. mk

Die Panchakarma-Entgiftungskur

Die sog. „Panchakarma"-Kur gilt als das Herzstück der ayurvedischen Heilkunst. Es handelt sich dabei um eine fünfstufige Kur mit Nachbehandlung (Pancha: fünf, karma: Handlungen).

Gestörte Tridoshas (drei Doshas) verursachen Störungen der Gewebsfunktionen. Dabei sammeln sich in ihnen Stoffwechselabfallprodukte (sog. Malas*) an. Diese Stoffwechselendprodukte, die aufgrund der gestörten Gewebsfunktionen nicht aufgebraucht oder ausgeschieden werden, bilden ein negatives Depot. Durch das Panchakarma sollen der Gewebestoffwechsel sowie die Ausscheidung normalisiert werden.

Einige unserer Schlacken bekommen wir manchmal im Leben zusehen. Sie entsprechen in ihrer Erscheinung exakt dem Bild, das wir uns gemeinhin von Schlacken machen. Wenn wir Pech haben, bekommen wir sie nach einer Operation z.B. als Nieren-, Gallen- oder Blasensteine zu Gesicht.

Die meisten anderen Schlacken jedoch bekommen wir unser Leben lang nicht zu sehen. Dabei steigen sie von einem Anteil von 0 Prozent, den sie im Körper eines gesunden Säuglings einnehmen, bis zu 40 Prozent, den sie im Körper eines verschlackten 60jährigen Mannes ausmachen – dort liegen sie dann verteilt in den Fett- und den Bindegeweben vor, in den Muskeln und an den Gefäßwänden, schlimmstenfalls sogar in den Organen, wo sie niemand sieht – nur spürt! In Form von allerlei diffusen Beschwerden und anderem Kummer.

Wie bei einem guten Hausputz sollten wir diesen „Müll" loswerden. Körperliche Gesundheit ist Schlackenfreiheit – und

***Mala/Malas** (Sanskrit): Ausscheidungs- und Stoffwechselprodukte, also Schweiß, Harn, Kot, „Schlacken" usw. Mala heißt generell Schmutz, Unrat, Unflat, Unreinheit, Ausscheidungsprodukt, Abfallprodukt, Makel. Im Ayurveda ist „Mala" auch eine alternative Bezeichnung für Doshas, die sich im Zustand der Disharmonie befinden.

viele sog. „Zivilisationskrankheiten“ und praktisch alle diffusen Beschwerden sind im Grunde Schlackenkrankheiten. Sie können in einem mehrstufigen Programm verbessert werden, der Panchakarma-Kur.

Nachfolgend die einzelnen Elemente dieser Kur, wobei diese im Einzelfall nach der Konstitution und dem Verhältnis der Doshas ausgerichtet werden:

Shirodhara (Stirnguss)

Warmes Öl fließt als dünnes Rinnsal für 10 bis 15 Minuten pendelnd über die Stirn und das sog. „dritte Auge“ (Bild unten links). Es reinigt und regeneriert so den gesamten Bereich von Hals, Nase und Ohren, führt zu einer tiefen Entspannung des Kopfes, der Gedanken und des Geistes. Das gesamte Nervensystem wird dabei stabilisiert. Es öffnen sich alle Atemwege auf der körperlichen und geistigen Ebene. Man fühlt sich wohl, ist erfrischt und kann sich besser konzentrieren. Sehr zu empfehlen ist der Stirnguss auch bei allen Arten von Haarproblemen.

Die Wirkung des Shirodhara wird gesteigert durch eine vorherige Gesichts- und Kopfmassage (Bild unten rechts). In vielen asiatischen Ländern wird diese Behandlungstechnik auch bei starken Kopfschmerzen angewendet, bei Sinusitis (Nebenhöhlenentzündung), Mittelohrentzündung, Depressionen und vielen anderen Erkrankungen.

Der Stirnguss darf nur in einem Zimmer ohne Klimaanlage durchgeführt werden. Nach dem Stirnguss sollte eine Zeitlang geruht und danach keine geistige und körperliche Anstrengung unternommen werden. Es empfiehlt sich, nach dem Stirnguss den Kopf mit einem Tuch zu umwickeln und längere Zeit umwickelt zu lassen, wie auch das Öl nicht aus den Haaren zu waschen und nichts Kaltes zu trinken, am besten den ganzen Tag nicht. Die beste Zeit für einen Stirnguss ist der Vormittag, nachfolgende Behandlungen sollten auch erst einige Stunden später stattfinden.

Blutreinigung

Durch eine Blutreinigung werden Toxine neutralisiert. Dies wird erreicht durch das Entfachen von Agni (Feuer), also durch eine gestärkte Verdauung. Toxine können auch durch den inneren Gebrauch von scharfen Gewürzen wie Ingwer und schwarzem Pfeffer neutralisiert werden. Fasten, Flüssigkeitsentzug, körperliche Betätigung, Schwitzen, Saunagang und der Aufenthalt an der frischen Luft sind weitere Mittel, um Toxine zu neutralisieren.

Ölmassagen

Massage ist eine Behandlung, die mit der Bewegung von Energie im Körper zu tun hat. Um die Gesundheit zu erhalten und einen Zustand des Gleichgewichtes unter den drei Doshas herzustellen, empfiehlt der Ayurveda die Massage mit verschiedenen Ölen. Ablauf der Massage und Art des Öles hängen von der individuellen Konstitution ab. Die Massage mit Sesamöl, ist immer sinnvoll um den Körper zu beruhigen und auszugleichen. Indem die Massagegriffe gegen den Verlauf der Körperbehaarung erfolgen, wird das Eindringen des Öles in die Haarfollikel gefördert.

Bestimmte Verfahren werden bei spezifischen Störungen angewandt. Wenn eine Stagnation des Blutes und ein schlechter Kreislauf vorliegen, wird zum Herzen hin massiert. Bei Muskelkrämpfen, Verspannung und Schmerzen wird in der Richtung der Muskelfaser massiert.

Lippenmassage

Wie andere charakteristische Teile des Körpers (zum Beispiel Zunge, Nägel, Gesicht, Augen) sind auch die Lippen ein Spie-

Links: Stirnguss (Shirodhara) mit Öl (meist Sesamöl mit Kräutern). Rechts: Kopf- und Stirnmassage.

Shirodhara: von Sanskrit shiro: Kopf und dhara: Fluss

gel des Gesundheits- oder Krankheitszustandes der verschiedenen Organe des Körpers. Man beachte die Größe, Form, Oberfläche, Farbe und Kontur der Lippen. Trockene und raue Lippen weisen auf Austrocknungsprozesse oder eine Vata-Störung hin. Nervosität und Angst führen auch zu Trockenheit und Zittern der Lippen. Ist eine Anämie gegeben, werden die Lippen blass. Eine schwärzlich bräunliche Verfärbung der Lippen findet man als Folge chronischen Rauchens.

Wiederholtes Auftreten von entzündlichen Arealen an den Lippenrändern deutet auf das Vorhandensein eines Herpes und chronische Pitta-Störung hin. Zahlreiche blassbraune Flecken auf den Lippen sind ein Anzeichen für eine schwache Verdauung oder Würmer im Dickdarm. Eine Gelbfärbung der Lippen ist bei Gelbsucht zu beobachten.

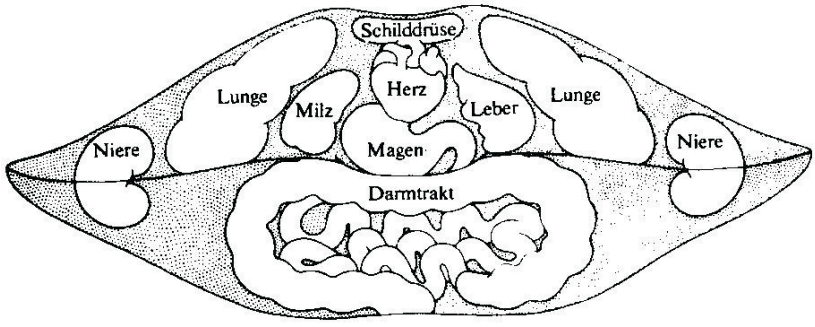
Bei Herzstörungen sind blaue Lippen infolge von Sauerstoffmangel zu sehen. Verfärbungen einzelner Lippenareale deuten auf eine Störung des jeweilig zugeordneten Organs hin (Abb. 3).

Erbrechen (Vaman)

Liegt eine Kongestion* der Lungen vor, die zu wiederholten Anfällen von Bronchitis, Husten, Erkältungen oder Asthma führt, besteht die ayurvedische Behandlung aus Erbrechen (Vaman), um das Schleim verursachende übermäßige Kapha auszuscheiden. Als erstes werden drei bis vier Gläser Süßholz- oder Kalmuswurzeltee verabreicht. Durch Reiben der Zunge wird das Erbrechen herbeigeführt, was zurückgehaltene Gefühle freisetzt. Es können aber auch zwei Gläser konzentriertes Basensalzwasser morgens vor dem Zähneputzen eingenommen werden, was Kapha verschlimmert. Dann wird die Zunge gerieben, um Erbrechen zu bewirken. Sobald der Schleim sich zu lösen beginnt, erfährt man sofortige Erleichterung. Die Verschleimung, die asthmatische Atmung und Atemnot werden verschwinden und die Nebenhöhlen werden frei.

Nach der Anwendung sollte geruht werden. Am Abend vor der Anwendung sind Ölmassagen empfohlen und heiße Umschläge. Behandlungen durch Erbrechen sind auch bei Hauterkrankungen, chronischem Asthma, Diabetes, chronischen Erkältungen, Lymphstauungen, chronischen Verdauungsstörungen, Ödemen (Schwellungen), Epilepsie (zwischen den Anfällen) angezeigt, sowie bei chronischen Nebenhöhlenprozessen und wiederholten Anfällen von Mandelentzündungen.

Abbildung 3: Wie in der Iris (Irisdiagnose), wie auf der Zunge (Zungendiagnostik), wie in der Fußsohle (Fußreflexzonenmassage), wie im Darm (Darmreflexzonen), wie im Gebiss, so ist auch der gesamte menschliche Körper in den Lippen repräsentiert. Diese Erkenntnisse macht man sich bei der ayurvedischen Lippenmassage zunutze.



Darmreinigung (Virechan) und Einlauf (Basti)

Wenn zu viel Galle abgesondert wird und sich in der Gallenblase, der Leber oder im Darm ansammelt, kann ein allergischer Ausschlag oder eine Hautentzündung wie Akne oder Dermatitis die Folge sein, wie auch chronisches Fieber, Aszites u.a.

Die ayurvedische Behandlung dieses Zustandes ist die Verabreichung von abführenden Mitteln (Virechan). Eine Reihe guter Heilpflanzen kommt dafür in Frage. Sennesblättertee ist z.B. ein mildes Abführmittel. Ein Glas heiße Milch, dem zwei Teelöffel Ghee hinzugefügt worden sind, ist ein wirksames Abführmittel. Beim Gebrauch von Abführmitteln ist es wichtig, die Ernährung zu überwachen.

Bei der ayurvedischen Einlaufbehandlung (Basti/Vasti) werden arzneiliche Substanzen wie Sesamöl, Kalmusöl, oder Abkochungen von Heilpflanzen oder reines Wasser in den Mastdarm eingeführt. Einläufe schaffen Abhilfe bei Verstopfung, Auftreibung, chronischem Fieber, gewöhnlichen Erkältungen, Nierensteinen, Herzschmerzen, Erbrechen, Schmerzen des Rückens und des Nackens sowie bei Übersäuerung.

Einläufe mit Öl oder Abkochungen sollten mindestens 30 Minuten lang zur Wirkung eingehalten werden, am besten noch länger, wenn dies möglich ist.

***Kongestion:** Stau, Überlastung, Überfüllung (in der Lunge z.B. mit Schleim). Allgemein bedeutet „Kongestition“ in der Medizin die Zunahme der Blutmenge in einem bestimmten Gebiet des Körpers.

Ayurvedische Entschlackungskur

Im Ayurveda werden alle Arten von Stoffwechselschlacken als **„Ama“** bezeichnet. Wörtlich übersetzt heißt Ama soviel wie „unverdaut“. Ama entsteht immer dann, wenn die Verdauungskraft des Körpers das Angebot der Nahrung und ihrer Bestandteile nicht bewältigen kann. Dies betrifft sowohl den Verdauungsvorgang im Darm als auch die Weiterverarbeitung innerhalb der Zelle und im Bindegewebe, d.h. den gesamten Stoffwechsel im Körper.

Die Situation ist vergleichbar mit einem Ofen, der nicht richtig brennt. Das kann dann verschiedene Ursachen haben: • falsches Brennmaterial, • zuviel Brennmaterial, • ungenügender Luftabzug, • zu viele Rückstände, die den Verbrennungsvorgang behindern ...

In jedem Fall entsteht Ruß (vergleichbar mit Ama). Als Folge eines Übermaßes an Ama kann aus einem ursprünglich dünnen Körpersaft (wie Blut oder Lymphflüssigkeit) eine eher dickflüssige bis leicht viskose* Flüssigkeit werden, welche die Zirkulation und den Stoffaustausch im Körper behindert.

Die Verbesserung von Ama besteht deshalb in der Regel aus einer leichten Ernährung und einer Stärkung der Verdauung.

Um das Ama in den wichtigsten Körpergeweben abzubauen, wird neben spezifischen Maßnahmen zunächst eine Art Reinigungs- und Entschlackungskur – bei Fortführung der normalen Arbeits- und Lebensbedingungen – empfohlen:

• Gleich nach dem Aufstehen sollte man ein Glas warmes Wasser (den sog. „ayurvedischen Champangner“) trinken. Am besten ist es, wenn das Wasser am Vorabend 20 Minuten gekocht und in der Thermoskanne warmgehalten wird.

• Frühstück: Am besten ausfallen lassen und statt dessen eine warme Flüssigkeit trinken, z.B. Warmes Wasser, Schwarzen Tee mit Ingwer oder Mate-Tee.

• Mittagessen: Mittags eine leichte, warme Mahlzeit, am besten in Form einer Gemüsesuppe. Ruhig satt essen (aber bitte immer auf den persönlichen Sättigungspunkt achten, er schützt einen davor, sich zu überessen).

• Abendessen: Ganz ausfallen lassen, stattdessen einen Kräutertee trinken oder – bei starkem Hunger – eine leichte Reis-, Gemüse- oder Getreidesuppe. Alternativ dazu kann man auch warmes Gemüse mit Reis oder eine andere leichte, fettarme Nahrung ohne Eiweiß essen. Wichtig: Das Abendessen soll vor 19.30 Uhr erfolgen.

Zwischenmahlzeiten sollten vermieden werden. Gegen den Hunger und das entsprechende Gewohnheitsgefühl einige Schluck heißes Wasser trinken.

Wichtig: Während der Kur sollte man in jedem Fall folgende Speisen vermeiden, da sie wieder zu Ama führen können: Gebratenes, Frittiertes, Fettes, Saures, reine Rohkost, rohe Getreidemüslis, Fisch, Schweine- und Rindfleisch, Kuhmilch, Quark, Joghurt, andere Sauermilchprodukte und Süßigkeiten.

Empfehlenswert sind folgende Produkte: Weißer Reis, Blattgemüse, Karotten, Rote Bete, leichte abgelagerte Brotsorten, frische Salate in kleinen Mengen (nur mittags). In jedem Fall sollten die Mahlzeiten überwiegend warm sein. Die beste Hauptnahrung sind Suppen.

Der wichtigste Bestandteil der Entschlackungskur ist heißes Wasser. Es sollte mindestens fünf Minuten gekocht werden. Das Wasser halbstündlich in kleinen Schlucken trinken. Über den Tag verteilt sollte man mindestens eineinhalb bis zwei Liter trinken.

Der „Champagner des Ayurveda“ ist heißes/warmes Wasser. Das Wasser sollte gut fünf Minuten lang abgekocht worden sein und dann – z.B. in eine Thermoskanne abgefüllt – über den Tag hinweg in kleinen Schlucken warm getrunken werden.

***viskos** (auch viskös): zähflüssig, geringe Fließfähigkeit aufweisend, leimartig, etwa wie Honig (zu lat. viscosus: klebrig).

Die Entschlackungskur dauert 10 bis 14 Tage. Danach kann man seine normale Kost langsam wieder aufbauen. Das heiße Wasser aber sollte man beibehalten, wobei man es dann auch stündlich bis zweistündlich zu sich nehmen kann.

Ayurvedische Hausmittel

Appetitmangel: Dagegen wirken Löwenzahn, Brennnessel, Tausendgüldenkraut, Bitterklee, Gelbwurz und Koriander.

Asthma: Tee aus Ingwer mit Honig. Alternativ dazu: 1/4 Tasse Zwiebelsaft, der mit einem Teelöffel Honig und 1/8 Teelöffel schwarzen Pfeffer vermischt wird. Damit lassen sich auch Husten und Atemnot bessern.

Augen: Kompressen mit Aloe-Vera-Saft auflegen.

Atembeschwerden: Heiße Umschläge aus Senfsamen.

Augenbrennen: An den Fußsohlen Rizinusöl einreiben. Oder drei Tropfen reines Rosenwasser* in das Auge träufeln.

Blähungen: Reiner Zitronensaft mit etwas Salz oder Ingwer bzw. Majoran-Tee können helfen.

Blasenentzündung: Eibischwurzel- oder Königsblütentee.

Blutungen (äußerlich): Eis oder Sandelholzbrei auflegen.

Brechreiz: Zitronensaft mit etwas Salz trinken.

Bronchialkatarrh: Heiße Senfsamenumschläge oder Tigerbalsam* einmassieren.

Bronchitis: Königsblütentee. Oder pulverisierten schwarzen Pfeffer in einen Becher mit Milch geben, mit Honig süßen, trinken. Ebenfalls wirksam: drei Zwiebeln mit Schale kleinschneiden, über Nacht in drei Esslöffeln braunem Zucker in einem verschlossenen Gefäß ziehen lassen und den so gewonnenen Sirup mehrmals am Tag in kleinen Schlucken trinken.

Brustschmerzen: Heiße Senfsamenumschläge – oder Tigerbalsam einmassieren.

Durchfall: Joghurt und Wasser zu gleichen Teilen vermischen, etwa 1/8 TL Ingwer zufügen und öfters eine Tasse dieser Mischung trinken. Ebenfalls hilfreich: Haferschleim, dem eine Messerspitze Muskat zugefügt wird. Oder starker Kaffee, ohne Zucker, ohne Milch.

Entzündungen: Äußerlich hemmend wirkt Kamillenöl.

Erbrechen: Ingwerwasser mit Zitrone und ein bisschen Salz.

Erkältungen: Einen Teelöffel Ingwerpulver in einem Liter Wasser aufkochen und den Dampf anschließend inhalieren. Bei verstopfter Nase hilft das Einreiben von Tigerbalsam* an den Außenseiten der Nase.

Erschöpfung: Ingwerwasser mit zwei Pfefferstückchen und mit einer Zehe Knoblauch.

Fieber: Ingwerwasser mit Koriander und Tigerbalsam (Bild) einmassieren.

Gelenkschmerzen: Tigerbalsam einmassieren und leichte Mandelölmassagen ausführen.

Gicht: Basenbäder, basische Fußbäder und Bewegung.

Hämorrhoiden: Dreimal täglich eine halbe Tasse Aloe-Vera-Saft trinken, den Saft lange im Mund „kauen“, damit er gut aufgenommen wird.

Halsschmerzen: Tigerbalsam* einmassieren.

Hautausschläge: Ingwerwasser oder Koriandertee: ein TL Koriander auf eine Tasse Wasser.

Husten: Bei Auswurf je eine Fingerspitze Nelken- und Zimtpulver mit einem halben Teelöffel Ingwerpulver vermengen und mit kochendem Wasser zu Tee aufgießen. Außerdem Tigerbalsam einmassieren.

Tigerbalsam

*Rosenwasser: ätherisches Wasser der Rose, das als Nebenprodukt bei der Destillation von Rosenöl aus Rosenblüten anfällt.

*Tigerbalsam: Markenname einer Salbe zum Einreiben bei Erkältungskrankheiten, Insektenstichen oder Schmerzen an Muskeln und Gelenken (siehe Bild).

Juckreiz: Einreibung mit Pfefferminz- oder Thymianöl und/oder warmen Sesamöl.

Keuchhusten: Einreibung mit Ghee*, dem Muskatblüten beigemengt wurden.

Koliken: Ingwerstückchen klein hacken und mit Zitronensaft, etwas Salz und etwas Zucker mischen und trinken.

Kopfschmerzen: Bei Stirnkopfschmerzen kann Tee aus 1/2 TL Kümmel und Koriandersamen auf eine Tasse Wasser helfen. Gleichzeitig kann man Sandelholzbrei auf die Schläfenseiten legen. Kopfschmerzen im Hinterkopf zeigen das Vorhandensein von Toxinen im Darm an. Darmreinigungsmethoden anwenden. Leichte Kopfmassage, mit Tigerbalsam einmassieren. Dann gut warm ins Bett legen.

Erkrankung der Luftwege: Inhalation von Pfefferminz-, Terpentin- oder Eukalyptusöl oder von Tigerbalsam, der auch einmassiert werden kann.

Magen-/Darmkrämpfe: Ingwerwasser mit einem Stück Zimt, 2 Nelken und Koriander kochen und teelöffelweise trinken.

Mundgeruch: Kardamom und Nelken kochen und den Saft dann trinken.

Nervenschmerzen: Tigerbalsam einmassieren.

Ohrenschmerzen, Tinnitus: 3 Tropfen Nelkenöl ins Ohr träufeln. Wenn Sie kein fertiges Nelkenöl erhalten, können Sie es selbst herstellen: 5 ganze Nelken in einem Esslöffel Sesamöl kochen und dann 24 Stunden liegen lassen. Dieses Öl nur angewärmt anwenden. Tigerbalsam von außen einmassieren.

Rheuma: Zur Rheuma-Diät gehört Ingwer. Warme, feuchte Wickel mit Oregano und Weihrauch verschaffen Erleichterung bis Linderung. Auch Tigerbalsam hilft.

Schlaflosigkeit: Hilfreich ist das sanfte Massieren der Fußsohlen mit Sesamöl, das Einreiben der Kopfhaut mit Öl. Wirksam sind auch Shirodhara-Stirngüsse sowie warm zu duschen und direkt danach ins Bett zu gehen.

Schluckauf: Zitronensaft mit etwas Salz einnehmen.

Schwächezustände: Mangosaft trinken.

Verbrennungen: Mit Hühneröl (Hühnerfett) einreiben.

Verdauungsstörungen: Zitronensaft mit etwas Salz trinken.

Vergiftungen: Hier hilft es, Ghee mit Kuhmilch zu trinken.

Verstopfung: Kokosmilch zum Kochen nehmen. Alternativ ein Glas Wasser mit 1 EL Flachssamen oder Aloe aufkochen und vor dem Schlafengehen trinken.

Zahnfleischbluten/-entzündung: Den Saft einer halben Zitrone in eine Tasse Wasser geben und trinken. Alternativ Zahnfleisch mit Kokosnuss- oder Sesamöl einreiben.

Ghee wird wie folgt hergestellt: Ein Pfund ungesalzene Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Nach dem Schmelzen etwa 12 Minuten kochen lassen, wobei Schaum an die Oberfläche steigt. Diesen nicht abschöpfen, da er therapeutische Eigenschaften besitzt. Danach bei niedriger Hitze weiterköcheln lassen, wobei die Butter eine goldgelbe Farbe annimmt und einen Geruch bekommt, der dem von Puffmais ähnelt. Dass der Ghee fertig ist, erkennen Sie daran, dass ein Tropfen Wasser, den man auf die Flüssigkeit gibt, ein knisterndes Geräusch erzeugt. Den Ghee durch ein Sieb in einen Behälter gießen und abkühlen. Je nach Bedarf können beim Kochen auch Heilkräuter beigegeben werden. Ghee kann ohne Kühlung aufbewahrt werden. Der Hintergrund: Butter besteht nicht nur aus Fett, sondern auch aus etwas Wasser, Milchzucker und Milcheiweiß. Diese Bestandteile sorgen dafür, dass die Butter (a) nicht hoch erhitzt werden kann und (b) zudem gekühlt aufbewahrt werden muss, da sie andernfalls verdirbt. Bei der Herstellung von Ghee aus Butter entfernt man diese verderblichen Bestandteile. Übrig bleibt das Fett, das reine Butterschmalz.

Ghee
(geklärte Butter,
reines Butterschmalz)

ayurveda

Heilpflanzen, Gewürze und Rezepte

artikel von joachim wohlfeil
redaktion michael kent

Ingwer

Diese Heil- und Gewürzpflanze wird sowohl in frischer als auch in getrockneter Form angewandt. In beiden Formen ist sie aromatisch und scharf. Ingwer ist ein Anregungsmittel.

Frischer Ingwer enthält mehr Wasser und ist milder; die Pulverform hat eine durchdringendere Wirkung. Ingwer wirkt schweißtreibend, entfacht Agni (Verdauungsfeuer), neutralisiert Toxine und fördert die Verdauungsprozesse und die Aufnahme der Nahrung im Darm.

Ingwer wirkt lindernd bei Halsentzündungen, Erkältungen, Nebenhöhlenbeschwerden. Ingwerwurzelpulver in heißem Wasser aufgelöst, ergibt einen Tee, den man gut mit Honig trinken kann (Bild unten).

Um einem Zustand von niedrigem Verdauungsfeuer (Agni) entgegenzuwirken, kann man frischen Ingwer zusammen mit einer kleinen Menge Knoblauch essen. Diese Mischung entfacht Agni, so dass der Appetit wiederkehrt. Eine Messerspitze Salz mit einem halben Teelöffel frisch geriebenem Ingwer ist auch ein hervorragendes appetitanregendes Mittel. Ingwer ist eines der besten Hausmittel für Kapha-Probleme wie Husten, Schnupfen und Verschleimung des Halses. Ingwer kann auch als Gewürz beim Kochen verwendet werden und ist beson-

Ingwertee mit Zitrone und Honig:
¼ l Wasser, 1 TL Schwarztee,
3 EL frischen Ingwer, zerkleinert,
Honig nach Geschmack.

Ingwerwurzel

ders hilfreich bei kaltem Wetter. Durch die Anwendung von Ingwer sind die Speisen weniger schwer und werden leichter verdaut. Ingwer hilft den Darm zu reinigen und fördert die regelmäßige Darmentleerung.

Ingwer kann auch äußerlich auf schmerzhafte Gelenke und Muskeln gegeben werden. Er bewirkt die Freisetzung von stagnierender Energie, fördert so den Kreislauf und lindert die Schmerzen. Bei Muskelschmerzen ist ein Ingwerbad zu empfehlen. Geriebener Ingwer wird in ein Tuch getan und so am Wasserhahn befestigt, dass das Wasser über den Ingwer fließt. Ingwerwasser lindert Schmerzen und hat eine erfrischende und entspannende Wirkung.

Das typisch indische **Lassi** besteht zur Hälfte aus Joghurt und zur anderen Hälfte aus Obstsaft (z.B. Mango). Es gibt auch Salz-Lassis aus Joghurt, etwas Honig und einer Messerspitze Salz. Das Bild zeigt ein Mandel-Lassi mit Kardamom, Minze und Safran.

Pfeffer

Ein heißes und scharfes Gewürz und ein Anregungsmittel, das hilft, Agni zu entfachen. Pfeffer steigert die Absonderung der Verdauungssäfte und verbessert den Geschmack der Speisen.

Verstopfung, trockene Hämorrhoiden, Blähungen und Appetitmangel werden durch den Gebrauch von Pfeffer gebessert.

Um Würmer im Dickdarm zu bekämpfen, kann man dieses Gewürz mit einer kleinen Menge Honig zusammen einnehmen.

Gemahlener Pfeffer sollte ausschließlich aus ganzen Pfefferkörnern hergestellt werden. Schwarzer Pfeffer hat auch abschwellende Eigenschaften. Bei Nesselsucht wird eine Messerspitze mit Ghee vermengt und äußerlich aufgetragen. Schwarzer Pfeffer ist heiß und scharf, doch wenn er mit Ghee vermischt wird, ist er bei Pitta-Störungen wie Dermatitis und Nesselsucht hilfreich.

Salz

Die meisten Menschen benutzen Salz lediglich, um den Geschmack der Speisen zu verbessern, es hat jedoch auch medizinische Eigenschaften. Man sollte nur kleine Mengen beim Kochen verwenden. Bei Blähungen und Auftreibungen des Bauches schafft Salz Abhilfe.

Es reinigt den Mund, regt die Absonderungen des Verdauungstraktes an und fördert die Verdauung. Bei äußeren Schwellungen kann Salz angewandt werden. Zu diesem Zweck wird es in einer Pfanne erhitzt und in ein Leinsäckchen getan, welches dann aufgelegt wird. Salz ist auch ein natürliches

Gelbwurz
(Curcuma)

schmerzlinderndes Mittel und kann als örtliches Mittel äußerlich angewandt werden.

Salz fördert die Drainage von Flüssigkeiten. Um Kapha zu reinigen und eine Verstopfung der Nase zu beheben, führt man einige Tropfen einer konzentrierten Salzlösung in die Nase ein. Am besten ist hier Steinsalz, auch „Rocksalt“ genannt. Es ist reich an Spurenelementen! Industrielles Kochsalz sollte möglichst vermieden werden.

Curcuma - Gelbwurz

Diese aromatische Heil- und Gewürzpflanze ist ein Anregungsmittel und hat viele nützliche Eigenschaften. Gelbwurz ist bitter, ein wenig scharf, ist ein gutes blutreinigendes Mittel, wirkt als verdauungsförderndes Tonikum und löst Kongestionen (zu viel Schleim). Bei Erkrankungen der Atemwege, wie Husten

Das Bild zeigt die Zutaten für den *klassischen* **Yogi-Tee**: Zimt, Kardamom, Ingwer, Nelken sowie schwarzen Pfeffer. Rezept für heutigen Yogi-Tee: Man nehme ¼ Liter Wasser, 2 Teelöffel Schwarztee, 1 EL frischer Ingwer zerkleinert, 4 Nelken, 1-2 Zimtstangen zerkleinert, 4-5 Kardamomkapseln sowie Honig nach Geschmack.

Der Autor **Joachim Wohlfeil** ist Leiter der „RückGrad-Akademie“, Vorsitzender des Berufsverbandes für neue Gesundheitsberufe, Ausbilder, Ermutiger sowie Chefredakteur des Journals „Natürlich RückGrad“ für ganzheitliche Gesundheit.

Ein Teil seiner Abschlüsse und Ausbildungen hat ihn befähigt zum Theologen und Religionspädagogen, Kindergottesdienstleiter, Mentaltrainer (Silva-Mind-Control). Er arbeitet mit in der Weltorganisation für alternative Medizin in Miami, ist Hochschullehrer für Fengshui und Radiästhesie der Zukunftsuniversität Cali, Hauswirtschaftsgeselle, Gesundheitsberater, Diplombaubiologe und Bauleiter baubiologischer Objekte, Ayurvedapractioner in Colombo, Sri Lanka, Wünschelrutengänger und Wassersucher, Physiotherapeut, macht Rückenarbeit nach DORN & Breuß, Traumaheilung. Außerdem verfügt Joachim Wohlfeil über eine Ausbildung in der Neuen Medizin bei Dr. med. Ryke Hamer und vieles mehr.

Die Bücher, die er geschrieben hat:
„Gesund Wohnen - Gesund Leben“
„Lebensglück und Gesundheit“
„Rechts- und Berufskunde für Gesundheitsberufe“
„Basische Gesundheit“
„Handbuch zum gesunden Schlaf“
„Die zwölf Säulen der Gesundheit“
„Meridianenergieausgleich“
„Füße lügen nicht“.

Joachim Wohlfeil

Sein neuestes Buch ist ein praktischer Leitfaden mit dem Ziel, Berufseinsteigern im Gesundheits- und Wellnessbereich ein Anfangsverständnis gegenüber dem Bereich des Rechts und der Berufskunde zu vermitteln. Er zeigt die rechtlichen Rahmenbedingungen auf und möchte so einen Beitrag zur bestmöglichen Rechtssicherheit leisten. Abgerundet wird das Buch mit einer Einführung in alle relevanten Fragen einer Existenzgründung in alternativen Gesundheitsberufen. Aus dem Inhalt:
• Freiberuflich oder mit Gewerbeschein tätig sein? • Einführung in das Haftungsrecht. • Werbegesetze und Heilmittelwerberecht. • Hygiene bei der Berufsausübung. • Informationen zu Krankenversicherung und Altersvorsorge, • Rechnungen und Buchhaltung,
• Bauliche und baurechtliche Anforderungen an Arbeitsräume.
Hardcover, 184 Seiten, ML-Verlag, ISBN 978-3-947052-71-4, 29,95 Euro, Leseprobe unter www.ml-buchverlag.de

Ayurveda-Zentrum und Klinik in Goa

Im Bereich **Ayurveda** arbeitet Joachim Wohlfeil mit Dr. Rohit R. Borcar zusammen (Bild), der eine Ayurveda-Klinik im südindischen Goa leitet, siehe **www.ayurvedagoa.org**.

Dr. Rohit hat seinen Bachelor in ayurvedischer Medizin und Chirurgie am Shiroda Ayurveda College in Goa gemacht. Nach einer Assistenzarztzeit an seinem Ausbildungsinstitut reiste er zu anderen Instituten, u.a. nach Pune und Kerala, um sein Wissen zu vertiefen. Abschließend lernte er Yoga in Santa Cruz, Mumbai. Er ist Arzt mit Leib und Seele. Seit mehr als 10 Jahren praktiziert Dr. Rohit. Jedes Jahr unternimmt er Reisen nach Europa (u.a. organisiert von J. Wohlfeil), wo er seine Patienten trifft. Wenn Sie wissen wollen, was seine nächsten Planungen sind, sind Sie herzlich eingeladen, über unser Kontaktformular (in Englisch) anzufragen.
Die Kosten für eine Ayurveda-Behandlung sind in Deutschland bei Vorlage eines amtsärztlichen Attestes, welches vor Beginn der Behandlung ausgestellt sein muss, als außergewöhnliche Belastungen in Ihrer Steuererklärung abzugsfähig.

und Asthma, wirkt Curcuma beruhigend und lindernd.

Des Weiteren hat Curcuma antiarthritische und antibakterielle Eigenschaften.

Eiweißreiche Speisen kann man mit Curcuma würzen, um sie verdaulicher zu machen und Blähungen vorzubeugen.

Curcuma ist auch ein wirksames Mittel, um die physiologische Flora des Dickdarmes zu erhalten. Bei Mandelentzündungen und Kongestionen (Verschleimung) des Halses kann man mit Curcuma gurgeln; zu diesem Zweck gibt man je zwei Fingerspitzen Curcuma und Salz in ein Glas heißes Wasser.

Curcuma hat entzündungshemmende Eigenschaften. Bei Abschürfungen, Prellungen oder traumatisch bedingten Schwellungen kann Curcuma-Brei örtlich angewandt werden. Einem halben Teelöffel Curcuma fügt man eine Messerspitze Salz zu und trägt den Brei auf die betroffene Stelle auf, wodurch Schmerz, Schwellung und Entzündung rasch abklingen.

Bei der Behandlung von Diabetes ist Curcuma ebenfalls nützlich. Vier bis fünf Kapseln nach jeder Mahlzeit genommen, helfen die normalen Blutzuckerwerte wiederherzustellen.

Ampfer (Rumex crispus)

Diese Heilpflanze wird in der amerikanischen und englischen Pflanzenheilkunde sehr geschätzt. Ampfer hat anti-pitta Eigenschaften, reinigt das Blut, ist ein Abführmittel und wirkt auch entzündungshemmend.

Daher wird Ampfer bei arthritischen Symptomen und zur Linderung der Schmerzen, der Empfindlichkeit und der Rötung gebraucht. Der Tee ist auch

Zimt-Tee: Man nehme ¼ l Wasser, 1 TL Schwarztee, 2 Zimtstangen zerkleinert, Honig nach Geschmack.

wirksam bei Dermatitis, blutenden Hämorrhoiden und entzündeten Hautausschlägen am Nacken, Rücken und unter den Achseln. Aufgrund seiner entgiftenden Eigenschaften reinigt Ampfer das Blut und wirkt beruhigend, wenn das Gleichgewicht von Pitta gestört ist. Die Wurzel ist eine nützliche äußere Anwendung bei Geschwüren, Hautinfektionen und schlecht heilenden Schürfwunden.

Joachim Wohlfeil

www.ngev.org

— Der krause Ampfer (rumex crispus) —

tipps zum schluss

- Täglich spazieren gehen.
- Weglassen oder wenigstens reduzieren: Kaffee, Zigaretten, schwarzer Tee, Cola, kohlensäurehaltiges usw.
- Geordneter Tagesablauf.
- Alles was aufregend ist, weglassen: Fernsehschauen, Facebook, Smartphone ...
- Tägliche Körperübungen.