

**Hausarbeit
vorgelegt der Heilpraktiker-Schule Göttingen**

Brigitte Schramm

Ayurveda

**Heilkunde der großen Meister
Maharishi Ayurveda**

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	
1. Einleitung	1
2. Grundlagen des Ayurveda	2
2.1 Geschichte und Philosophie	
2.2 Ursprung	
2.3 Verfasser	
2.4 Inhalte	
2.5 Verbreitung im Westen	
3. Anatomie und Physiologie aus ayurvedischer Sicht	4
3.1 Die 5 Elemente (Mahabhutas)	
3.1.1 Definition und Bedeutung	
3.1.2 Elemente im menschlichen Körper	

- 3.1.3 Bezug zu den Sinnesorganen
- 3.1.4 Bezug zu Geschmack (Rasa)
- 3.2 Die Gewebelehre (Dhatus)
- 3.3 Die Körperkanäle (Shrotas)
- 3.4 Agni, Ama und Ojas

4. Die drei Doshas – Konstitutionslehre 7

- 4.1 Definition und Stellenwert
- 4.2 Grundlegende Beschreibung
- 4.3 Typenbestimmung und Anwendungsprinzip
- 4.4 Charakteristik der drei Typen
- 4.5 Gleichgewicht und Ungleichgewicht am Beispiel des Pittadoshas

5. Ernährung 10

- 5.1 Theoretische Grundlagen
- 5.2 Bewertungskriterien der Nahrungsmittel
 - 5.2.1 Geschmacksrichtungen
 - 5.2.2 Physikalische Eigenschaften
- 5.3 Anwendungsprinzip Guna und Rasa beispielhaft auf das Pittadosha
- 5.4 Komplettierung

Anhang 14

Glossar 20

Quellennachweis 21

Vorwort

Die meisten Menschen nehmen chemische Medikamente ein, mit oder ohne vorherige Arztkonsultation. Die Pharmaindustrie erzielt dadurch jährlich einen Milliardenumsatz. Doch wer wird hierbei wirklich gesund? Unterdrückung von Krankheitssymptomen durch pharmazeutische Präparate ? Nur ein Prozent des Gesundheitsbudgets wird in den westlichen Industrieländern für die Vorsorge ausgegeben! Das hat letztendlich zu einer nicht mehr finanzierbaren Kostenexplosion im Gesundheitswesen geführt.

Umfragen belegen, dass achtzig Prozent der deutschen Bevölkerung natürliche, gesundheitsorientierte und ganzheitliche Heilmethoden wünschen. Als vermeintlich größte Stärke der Schulmedizin und der westlichen Ernährungswissenschaft gilt ihr unglaubliches Detailwissen: Sie zergliedert den Menschen und seine Nahrung akribisch in seine Einzelbestandteile. Gemäß den Ergebnissen der Umfragen fehlen aber eher Modelle, die den Bezug zur Ganzheit des Menschen, der Nahrung und des Lebens schlechthin wiederherstellen.

nach 1/7*

Hier drängt sich der Ayurveda förmlich auf. Diese älteste Naturheilmedizin mit ihren universalen Wahrheiten baut auf ein ganzheitliches Menschenbild auf, d.h. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Ernährung und Lebensweise nimmt den Stellenwert von Medizin ein. Dies allein schon zeigt die große Bedeutung der Prävention im Ayurveda.

Wäre das nicht eine Antwort auf die Umfragewerte und unseren kranken Zeitgeist im Gesundheitswesen?

Seit der Einführung des Ayurveda in Europa haben sich seriöse Ayurveda Gesundheitszentren und Praxen fest etabliert. (Kassel, Habichtswald Klinik) Sie erfreuen sich einer wachsenden Anhängerschaft. Ayurveda ist aus der Landschaft der Naturheilverfahren nicht mehr wegzudenken.

Diese Arbeit stellt zunächst den Ayurveda und die wichtigsten theoretischen Ansätze vor. Im weiteren Verlauf werden als Schwerpunkt die Ernährungsprinzipien in Theorie und für die Praxis erarbeitet. Die Dokumente im Anhang belegen noch einmal den Präventionscharakter der Ayurvedalehre und runden das Thema ab.

Die Schriften des Ayurveda sind in der altindischen Sprache Sanskrit verfasst. Die Sanskrit-Begriffe gehören zum Schriftgut und finden sich mit Erläuterung im fortlaufenden Text wieder. Am Schluss befindet sich ein Glossar.

Abgrenzung des Themas: Themen wie Krankheitsentstehung, Diagnose, Pathogenese und Therapie bleiben in dieser Arbeit außen vor.

***Hinweis Zitatangaben Beispiel: 5/20 entspricht Nr. im Quellennachweis / Seite**

1. Einleitung

Wenn ein Mensch Ayurveda zum ersten Mal erlebt hat und das Glücksgefühl erfahren hat, das ihn erfüllt, wenn er **KÖRPERLICH** und **GEISTIG** im **GLEICHGEWICHT** ist, dann wird er weitergehen auf diesem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Ayurveda ist nichts indisch-mystisches, sondern überraschend modern und in jeder Kultur einsetzbar. Seine Prinzipien sind für Jedermann nachvollziehbar und beinhalten eine Fülle von Hinweisen zur individuell-richtigen Lebensweise und Gesundheitsvorbeugung.

Der Mensch als Abbild der Natur steht im Mittelpunkt der ayurvedischen Texte, und dessen Prinzipien *sind* alle von der Natur abgeleitet. Es ist ein Wissen, das jeder Mensch eigentlich schon in sich hat. Im Zentrum steht der Mensch und seine Einbettung in die Natur und den Kosmos.

Der ayurvedischen Lehre liegt die Vorstellung der Untrennbarkeit von Geist, Körper und Seele zugrunde. Auf dieses ganzheitliche Weltbild ist die ayurvedische Konstitutionslehre aufgebaut, das ist die Lehre von den drei Doshas, den drei Typen. Das „Tridosha-Prinzip“ ist wiederum von den fünf Grundelementen abgeleitet und damit auf alle Materie anwendbar.

Ayurveda wird verstanden als „zeitloses Wissen um die Gesetze der Natur oder des Lebens.“
2/14 Daher gilt sie als universell, als an jedem Ort der Erde anwendbar.

Ayurveda ist das älteste überlieferte Wissen, das sich mit dem menschlichen Leben und dem Universum befasst.

Er beschäftigt sich vorwiegend mit der Vorbeugung und erst an zweiter Stelle mit der Heilung chronischer und akuter Krankheiten. Sein Ziel ist es, Krankheiten zu verhindern, die Gesundheit zu fördern, Vitalität und Leistungsfähigkeit zu steigern und das Altern hinauszuzögern.

Die Heimat des Ayurveda ist Indien, von wo er im Laufe von drei Jahrtausenden sowohl die chinesische wie auch die abendländische Medizin entscheidend beeinflusst hat.

Hauptanliegen ist es, das Gleichgewicht von Körper und Geist aufrecht zu halten oder wieder herzustellen. Es gibt den Begriff „*vollkommene Gesundheit*“, als ein definiertes Ziel des Ayurveda.

2. Grundlagen des Ayurveda

2.1 Geschichte und Philosophie

Ayurveda ist ein ganzheitliches medizinisches System, das in Indien entstanden ist und dort heutzutage noch zu etwa siebzig Prozent angewandt wird. Das Wort AYURVEDA stammt aus der altindischen Sprache Sanskrit und bedeutet „Wissenschaft vom Leben“, bzw. „... vom langen Leben.“ Ayur bedeutet soviel wie „Leben“ oder „tägliches Leben“ und VEDA bedeutet „Wissen“ oder „Wissenschaft“. „Ayurveda ist auch die Wissenschaft von der täglichen Lebensführung“. 1/13

Chronologisch die erste Niederschrift fand der Ayurveda in den „Veden“ (sing: Der Veda), den ältesten überlieferten Schriften der Menschheit. Der Ursprung des Veda geht auf 5000 Jahre zurück.

Innerhalb der langen Zeitspanne von fünf Jahrtausenden also wird die ayurvedische Medizin in Indien praktiziert. Als sog. „Erfahrungsheilkunde“ hat sie eine lange Entwicklung durchlaufen. Erfahrungsbasis bedeutet auch, dass ihre Prinzipien nicht auf der Art wissenschaftlichen rationalen und analytischen Untersuchungen unserer heutigen modernen Medizin beruhen.

2.2 Ursprung

„Das System des ayurvedischen Wissens ist aus der praktischen, philosophischen und religiösen Erleuchtung der Rishis hervorgegangen, die in ihrem Verständnis der Schöpfung wurzelte.“ 1/13 Rishis sind (alte) weise, erleuchtete Menschen in Indien, die auch die „Seher der Wahrheit“ genannt wurden. 1/13

Zu allen Zeiten, auch in Deutschland oder in beliebigen anderen Kulturen gab es Menschen, die nicht nur über objektives, äußeres Wissen verfügten, sondern dem Wert „inneren Wissens“, den inneren Wahrheiten, große Aufmerksamkeit schenkten und den Zugang dazu entwickelten.

Beispiele dafür sind großartige Komponisten des Abendlandes wie Brahms oder Mozart. Von diesen ist bekannt, dass sie, wie die Rishis, ihre Inspirationen von „inneren Quellen“ erhielten. Zunächst also „hörten“ sie die Komposition im Inneren und schrieben diese dann augenblicklich nieder.

Die Rishis hatten also einen erleuchteten Geist. Dadurch „erkannten sie die enge Wechselbeziehung zwischen Mensch und Universum, und dass die kosmische Energie sich darin in allen beseelten und unbeseelten Dingen manifestiert.“ 1/13 Es handelt sich hier um eine Schau der feinsten Zusammenhänge des Kosmos. Der Ayurveda wurde „innerlich geschaut“ und niedergeschrieben.

(Der Veda beschreibt viele Texte, die Techniken zur systematischen Entwicklung der inneren Quellen und des Zugangs dazu aufzeigen. Es sei *jedem* Menschen innewohnend, ist also *kein* Privileg eines Rishis oder eines Mozart!)

2.3 Verfasser

Die Autoren der wichtigsten klassischen Kompendien des Ayurveda heißen Charaka, Sushruta und Vagbhata. Kompendium oder „Sammlung“ trägt im Sanskrit die Bezeichnung „Samhita“. Diese drei Standardwerke sind auch als das große Trio (Brihat Trayee) bekannt.

Moderne Forschungsmethoden konnten die Zeit, in der sie lebten, lediglich zwischen dem 7. und dem 12. Jht. v. Chr. datieren. Ab der Zeit, in der sie die Standardwerke niederschrieben bis 1000 n. Chr. erlebte der Ayurveda die Blütezeit.

Caraka repräsentiert inhaltlich schwerpunktmäßig die internistische Richtung. Sushruta ist überwiegend chirurgisch orientiert, gibt jedoch auch allgemeine medizinische Methoden an. Vaghbata hat in seinem Hauptwerk die Vorlagen von Caraka und Sushruta zusammengefasst und durch eigene Gedanken ergänzt. 7/1

Aus ihren Kompendien geht gleich zu Anfang hervor, „dass sich einst eine große Anzahl Rishis, vedischer Gelehrter und Yogis im Himalaya getroffen haben, um Gott zu fragen, nach welchen Gesetzmäßigkeiten die gesundheitlichen Probleme der Menschen zu lösen sind. Die daraufhin entstandenen Texte sind die vollständige und systematische Antwort der Natur.“

3/30 Das Zitat der vollständigen Geschichte aus den Original-Handschriften findet sich bei 4/29 und entspricht Charaka Samhita, Kap.1, Vers 6 – 29

2.4 Inhalte

Veda und die vedische Literatur umfassen vierzig verschiedene Gebiete. Neun Bereiche der vedischen Literatur gehören zum Ayurveda. Stark vereinfacht gesagt ist Veda die Wissenschaft des Geistes, des Bewusstseins, und Ayurveda ist die Wissenschaft des Körpers. Das Potential des gesamten ayurvedischen Wissensgutes überholt mengenmäßig und inhaltlich die Literatur der abendländischen Medizin(!).

Sushruta teilt sein Werk in acht Abschnitte ein. Wohl wegen seines fachlichen Schwerpunktes ist es anders gegliedert als bei Caraka:

1. Chirurgie
2. Hals-, Nasen-, Mund-, Ohren- und Augenheilkunde
3. Allgemeinmedizin
4. das Wissen von den dämonischen Erkrankungen – modern gesagt: Psychiatrie
5. Kinderheilkunde
6. Toxikologie (Giftlehre)
7. das Wissen von der Verjüngung – modern gesagt: Gerontologie oder Geriatrie
8. die Lehre von den Aphrodisiaka und Andrologie (Männerheilkunde) 8/32

In jedem Bereich ist das Wissen in Ätiologie, Pathogenese, Pathologie, Therapie und Prognose gegliedert.

Pirc (4/26) teilt den Inhalt aller alten, klassischen Texte in die Oberbegriffe *Geist, Körper, Verhalten und Umgebung* ein. Daraus lässt sich gut noch einmal die Charakteristik des Ayurveda ableiten.

Sie spricht auch von „... *letztlich endloser Ayurveda*“, dies ist ein Hinweis auf dessen Fülle und nahezu Unüberschaubarkeit. Im Zuge der Wiederbelebung hat Maharishi Ayurveda eine Einteilung auf des Veda auf vierzig Ansätze vorgenommen, die sich gegenseitig optimieren. Einige davon seien genannt:

Heilkräuter – Edelsteine - Farben – Mineralien - Nahrungsergänzungen (Rasayanas) – Yoga – Atmung und Meditation – Reinigungsverfahren (Panchakarma) –vedische Astrologie (Jyotish) – Klangtherapie (Ghandarva Veda) – Vedische Architektur (Sthapatya Veda).

Ernährung, Verdauung und Konstitution sind Hauptthemen im Ayurveda. Ihnen wird in dieser Arbeit der Schwerpunkt gewidmet.

2.5 Verbreitung im Westen

Anfang der achziger Jahre kam durch Maharishi Mahesh Yogi der Ayurveda zum ersten Mal nach Europa und Amerika.

Maharishi („Großer Seher“) erhielt von seinem Meister Guru Dev den Auftrag, das ayurvedische Wissen in seiner Ganzheit wiederzuentdecken, neu zu beleben und zeitgemäß zu formulieren. Er stammt aus Indien und ist ein großer vedischer Gelehrter, Hindu-Mönch und Physiker. Heute lebt er in den Niederlanden und ist um die hundert Jahre alt.

In Zusammenarbeit mit den drei führenden indischen ayurvedischen Ärzten hat Maharishi den Ayurveda systematisiert und dem Westen zugänglich und handhabbar gemacht. Die Institution „Maharishi Ayurveda“ wurde gegründet. Sie hat es sich zur Aufgabe gesetzt, den ursprünglichen, ganzheitlichen Ayurveda in seiner Fülle wiederzubeleben, durch moderne wissenschaftliche Forschungen zu untermauern und zu verbreiten.

1985 eröffnete das erste deutsche Maharishi Ayurveda-Gesundheitszentrum in Schleddehausen bei Osnabrück. In der Form eines Kurhotels wurden dort unter der Anleitung der ayurvedischen Ärzte Dr. Karin Pirc und Dr. Hans Schäffler ayurvedische Panchakarma-Kuren durchgeführt. Im Maharishi Ayurveda wird die Belebung des ursprünglichen Ayurveda durch westliche Mediziner und Naturwissenschaftler ergänzt, die die uralten Aussagen hinterfragen und moderner, wissenschaftlicher Prüfung unterziehen.

Bis heute hat der Ayurveda immer mehr Verbreitung gefunden. In den deutschsprachigen Ländern nimmt heute auch das „Mahindra- Institut - The European Academy of Ayurveda“ eine bedeutende Rolle ein.

Entsprechende Internetadressen sind im Anhang aufgeführt

3. Anatomie und Physiologie aus ayurvedischer Sicht

Die ayurvedischen Werke bezeugen ein umfassendes Wissen über die Anatomie des menschlichen Körpers. Sie umfassen unter anderem Osteologie (Lehre von den Knochen), Myologie (Lehre von den Muskeln) einschließlich Kenntnisse der Blutgefäße und Splanchnologie (Lehre von den Eingeweiden) u. v. m.

Die Ausführungen zu diesem Kapitel sind ausgewählt aus den umfangreichen Darstellungen und außer dem Abschnitt „Elemente“ bewusst knapp gehalten. Sie sollen lediglich dem Überblick dienen bzw. damit dessen Begriffe, die in anderen Kapiteln benutzt werden, eingeordnet werden können.

3.1 Die 5 Elemente (Mahabhutas)

Die gesamte ayurvedische Wissenschaft stützt sich auf die fünf Elemente. Die für diese Arbeit relevanten Bezüge werden aufgezeigt.

3.1.1 Definition und Bedeutung

Im Ayurveda sind die Elemente als „grundlegende Bausteine des Kosmos und des Körpers“ definiert. Also alle Materie des Kosmos setzt sich aus den bekannten fünf Elementen zusammen. Sie heißen RAUM (oder Äther) LUFT (oder Wind), FEUER, WASSER und ERDE. Elemente sind also die kleinsten Bausteine von allem was ist, von Pflanzen, Tieren, Wetter, Jahreszeiten, Menschen und Nahrungsmitteln.

Die drei ayurvedischen Konstitutionstypen, welche bestimmte Regelkreisläufe im Körper darstellen, gehen ebenfalls auf die Mahabhutas zurück. Wegen der grundlegenden Bedeutung

der Typenlehre und auch um die typenbezogene Ernährung erklären zu können, wird ihnen ein extra Kapitel gewidmet.

Die Lehre von den fünf Elementen verbindet die verschiedenen Ebenen der ayurvedischen Physiologie. Als archetypische Grundmuster stellen die Elemente auch ein Verbindungsglied für die traditionellen Heilkunden verschiedener Kulturkreise dar. 7/9

„Gemeinsame Wurzel von indischer, chinesischer und europäischer Medizin sind die Elemente.“ 914

Jedes der fünf Elemente hat bestimmte Eigenschaften, die Gunas. Das sind Eigenschaftswörter, die ihre Beschaffenheit beschreiben. Zum Beispiel werden dem Element ERDE die Eigenschaften groß, dicht, schwer, hart, träge, bewegungslos, rau, fest und die Neigung, „nach unten zu fallen“ zugeschrieben. Auf die Gunas wird noch genauer eingegangen.

3.1.2 Elemente im menschlichen Körper

Was Ayurveda unter einem Element versteht, hat nicht direkt etwas mit offenem FEUER oder der ERDE im Garten zu tun. Sondern jedes Atom als der kleinste Baustein jeglicher Materie und ist aus den fünf Elementen zusammengesetzt. Dementsprechend ist auch jede Zelle, die wiederum aus Atomen besteht, aus den fünf Elementen zusammengesetzt.

In einer Zelle ist Erde, zusammen mit Wasser die Grundlage von Membranen und Organellen. Der Flüssigkeitshaushalt wird vom Wasserelement geregelt, dem Feuerelement entspricht der Stoffwechsel. Bewegung, Transport und Steuerung gehen auf das Windelement zurück und das Kanälchensystem einer Zelle repräsentiert das Raumelement.

Auf den gesamten Organismus bezogen sind Erde und Wasser die Grundlage der Gewebe. Feuer oder Agni ist für die Verdauung und den Stoffwechsel verantwortlich. Der Wind steht für Regulation und Transport. Das Raumelement ist die Grundlage für die Srotas.

Enthält eine Zelle mehr vom Erdelement, könnte sie z.B. eine schwerere Knochenzelle sein.

Enthält eine Zelle mehr vom Wasserelement, könnte sie z.B. zur Gallenflüssigkeit gehören usw.

3.1.3 Bezug zu den Sinnesorganen

Die fünf Elemente sind in den fünf Sinnen ebenso wie in bestimmten Funktionen der Physiologie enthalten, zu dem u. a. auch dem auch die Funktion des betreffenden Sinnesorgans selbst gehört. Elemente manifestieren sich also sowohl in der organischen als auch in der anorganischen Kategorie.

Beispiel: Dem RAUMELEMENT ist der Hörsinn *und* das Hörorgan zugeordnet. Über die Eigenschaften von Raum bzw. Äther wird diese Zuordnung nachvollziehbar: durchdringend, leicht, glatt, durchscheinend und entbehrt jeglichen Widerstandes (im Gegensatz zu Wind). „Äther ist das Medium, durch das der Schall übertragen wird.“ 1/25 Daneben manifestiert sich Äther aber auch in vielen Hohlräumen des Körpers, z.B. im Mund, Nase, Bronchien, Zellkanälchen usw.

Aus dem Beispiel wird deutlich, dass der menschliche Körper nicht nur aus den Elementen *besteht*, sondern über dessen Eigenschaften sogar seine Physiologie *gesteuert* wird. Davon wird im Kapitel über die Doshas die Rede sein.

3.1.4 Bezug zu Geschmack

Auf die sechs Geschmacksrichtungen (Rasas) wird im Ernährungsteil ausführlich eingegangen. Hier soll der Kompletterierung halber hinzugefügt werden, dass auch die Rasas aus den Elementen zusammengesetzt und herausgebildet werden.

Beispiel: Geschmacksrichtung „scharf“ ist über die Eigenschaften heiß, leicht, beweglich usw. aus den entsprechenden Elementen FEUER und LUFT zusammengesetzt.

3.2 Die Gewebelehre (Dhatus)

Der Ayurveda beschreibt insgesamt sieben Grundgewebe, aus denen der menschliche Körper besteht. Sie werden als „Dhatus“ bezeichnet und erhalten die Funktionen der verschiedenen Organe und Systeme aufrecht. Sie spielen eine große Rolle bei der Entwicklung des Körpers, bei der Ernährung sowie beim Stoffwechsel.

Jedes Dhātu ernährt sich vom Vorhergehenden; wenn eins von ihnen gestört ist, was ein Ayurveda-Arzt per Pulsdiagnose feststellen kann, so wirkt sich das demnach auf alle folgenden aus. Die Gewebe heißen (hier nur beim deutschen Ausdruck belassen): 1. Plasma, 2. Blut, 3. Muskeln, 4. Fett, 5. Knochen, 6. Knochenmark und Nervengewebe, 7. Samen und Fortpflanzungsgewebe. Letzteres enthält die Bestandteile *aller* Gewebsarten und ist für die Fortpflanzung verantwortlich.

Bei Lad 1/51 sind die sieben Gewebe gemäß der vorstehenden Aufzählung in einer Abbildung als Kreislauf dargestellt. So haben alle Gewebe einen inneren Zusammenhang. Das erste und das letzte Gewebe der Reihenfolge wird in der Abbildung vom Herzen gespeist bzw. mündet wieder dorthinein. Ins Herz sind Pfeile von Magen, Darm und Lunge eingezeichnet.

Das heißt also, der Gewebekreislauf beginnt mit der resorbierten Nahrung, aus der sich zunächst Plasma bildet. Plasma enthält die Nährstoffe der verdauten Nahrung und ernährt oder baut das nächste Gewebe, das Blut, auf. Es ernährt auch alle anderen Organe und Systeme des Körpers.

Für jedes Gewebe wird ein eigener, spezifischer Stoffwechsel beschrieben.

Interessant ist das Detail, dass bereits bei Caraka und Sushruta eine Zählung der Knochen vorgenommen wurde, die auch nach den Maßstäben der heutigen Medizin korrekt ist.

3.3 Die Körperkanäle (Srotas)

Shrotas sind die „Kanälchen“, auch Hohlorgane des Körpers, in denen Substanzen transportiert werden.

Die Shrotas werden nach ihrer Funktion kategorisiert in solche, die

1. die *Aufnahme* von Substanzen im Körper regeln, Anzahl: drei. (Beispiel: Bronchialbaum)
2. die sieben Gewebe *versorgen*, für jedes eins, (Beispiel: Arterien)
3. die *Ausscheidungen* regeln, Frauen haben zwei zusätzlich, (Beispiel: Vagina)

Insgesamt sind also fünfzehn Srotas bzw. Kanalsysteme mit ihren Funktionen beschrieben.

3.4 Agni, Ama und Ojas

Agni ist der Sanskritbegriff für das Element FEUER. Da in der Sanskritsprache jede Silbe eine Grundbedeutung hat, kann ein Wort verschieden ausgelegt werden. Auf den menschlichen Körper bezogen brennt und arbeitet Agni als *Verdauungs-* bzw. *biologisches Feuer*. Agni entfacht den Stoffwechsel in *jeder* Zelle, ist folglich nicht nur in jedem Organ vertreten, das an der Verdauung beteiligt ist, sondern tut seine Arbeit auch überall sonst im Körper.

An der Verdauung kann der einzelne erkennen, wie „gut“ sein Agni ist. Ist sein Agni weder zu groß noch zu gering, ist es also ausgeglichen, so verfügt der Betreffende über eine hervorragende Verdauung. D. h. die Nahrung wird tatsächlich im ganzheitlichen Sinne bis zu Ende – vollkommen - verdaut: ein Teil wird zu Gewebe umgesetzt, ein Teil wird ausgeschieden. Das Ergebnis ist „Ojas“ (s.u.), der Mensch strahlt und fühlt sich glücklich nach einer Mahlzeit.

Da die Verdauung für die Gesundheit maßgeblich wichtig ist, werden im Therapiekatalog viele Maßnahmen für Stärkung / Ausgleichung von Agni beschrieben.

Ama bedeutet wörtlich „nicht gar gekocht und unverdaut“. Ist Agni unzureichend, ist auch die Verdauung entsprechend und es entstehen Rückstände, Ama, das sich in den Geweben ablagert.

Ama kann vereinfacht als „Schlacken“, „Toxine“ oder „Giftstoffe“ bezeichnet werden. Schachinger spricht von: „Stoffwechselfehlprodukte, arteriosklerotische Plaques, unverdaute Nahrungsbestandteile, Zellgifte und körperfremde Stoffe, also die Gesamtheit der Endo- und Exotoxine“ Sinngemäß führt er weiter aus: In der westlichen Medizin gibt es kein entsprechendes Wort für diese Substanzen. Naturheilkundler sprechen von „Schlackenstoffen“, was etwas Ähnliches meint. Bei strengen Schulmedizinerinnen trifft diese Bezeichnung auf kein Verständnis, da es nach ihrer Auffassung keine „Schlacken“ gibt. Inzwischen habe die moderne Medizin aber einiges von dem, was Ayurveda mit Ama meint, identifiziert... 3/47f

Ama spielt eine große Rolle im Ayurveda, liegt doch die wesentliche Ursache von Krankheit und Schmerz auch in der Ansammlung von Toxinen. Ablagerungen können Ausgangspunkt von körperlichen und psychischen Erkrankungen sein.

Ojas Diese Qualität ist schwierig zu erklären, ist unser westliches Denken über Gesundheit doch lediglich als „die Abwesenheit von Krankheit“ geprägt. Ayurveda geht jedoch von einem ganzheitlichen Gesundheitsbild aus.

Dies ist eine passende Gelegenheit für die Definition von Gesundheit im Ayurveda: *„Als gesund gilt ein Mensch, dessen Physiologie, Stoffwechsel, Verdauung, Gewebe und Ausscheidungen im Gleichgewicht sind und dessen Seele und Geist sich dauerhaft im Zustand inneren Glücks befinden.“* Sushruta Samhita XV, 38

Aus dieser Definition wird der ganzheitliche Ansatz deutlich. So hat jede Begrifflichkeit im Ayurveda neben der körperlichen auch eine geistig-seelische Dimension. Physiologische – vermeintliche – Gesundheit ist das eine, Glückliches das andere. Es gibt im Ayurveda den Begriff „vollkommene Gesundheit“.

Ojas bedeutet übersetzt: Glanz, Strahlkraft, Immunität.

Hanusch definiert Ojas als die „Essenz aus den sieben Dhatus; Gesamtausstrahlung des Menschen und Fähigkeit, seine soziale Umwelt wahrzunehmen.“ 8/255

Pirc schreibt: „Ojas ist bisher kein chemisch definierbares Molekül, ob wohl seine Eigenschaften in den klassischen Texten des Ayurveda genau beschrieben werden ...“ 5/44

4. Die drei Doshas – Konstitutionslehre

4.1 Definition und Stellenwert

Zunächst folgt eine einfach verständliche Definition des Begriffs „Dosha: Ayurvedische Typisierung der Menschen in Anlehnung an die Elemente“. „Dosha“ kann nicht korrekt mit einem Wort übersetzt werden. Begriffe, die in der Literatur vorkommen sind: „Konstitution“, „Körpergrundkraft“ oder „dynamisches physiologisches Prinzip“

Jeder Mensch ist physisch und psychisch einzigartig. Jedoch gibt es Gruppen, die Gemeinsamkeiten, ähnliche Vorlieben, Reaktionen, Verhaltensweisen haben. Ayurveda fasst in der Lehre von den Doshas diese Gemeinsamkeiten in drei Konstitutionstypen als „Regulationskreislauf“ zusammen. Sie heißen VATA, PITTA und KAPHA und bilden den Grundstein, auf dem im Ayurveda alles aufbaut.

Wie im Kapitel über Ernährung noch deutlich werden wird, birgt dieses System großartige Möglichkeiten, Gesundheit, Krankheit, Befinden und Therapieansätze für jedermann nachvollziehbar zu erklären. So mancher war schon dankbar für Einsichten, die er mit den einfachen, entsprechenden Eigenschaftswörtern über sich gewann. Die Doshas sind ein Erklärungsschlüssel für das Leben.

Da sich die drei Typen von den Elementen ableiten, sind sie genauso in Allem zu finden, nicht nur im Menschen. Es gibt also nicht nur Menschen mit einer Vata-Konstitution, sondern auch Vata-Wetter, eine Vata-Jahreszeit, Vata-Landschaft usw.

Eine Dosha-Beschreibung beinhaltet nicht nur körperliche Merkmale, sondern auch solche geistiger und gefühlsmäßiger Art. Sie sind als solche nicht sichtbar, bedienen sich aber bestimmter physiologischer Regelkreise, um sich auszudrücken.

4.2 Vata, Pitta, Kapha und ihre Eigenschaften

Um die Elemente sowie die Konstitutionstypen in ihrer Beschaffenheit gleichermaßen zu beschreiben, benutzt der Ayurveda bestimmte Eigenschaftswörter (Gunas). Maharishi Ayurveda ist wie immer einfach und gut nutzbar standardisiert, deshalb werden die Gunas aus dessen Literatur entnommen. Die Gunas sind hier auf fünfundzwanzig festgelegt.

Es folgt eine Auflistung der drei Typen mit den Elementen, aus denen sie bestehen und mit dem entsprechenden Mix ihrer Eigenschaften.

VATA (Raum und Luft): trocken, kalt, leicht, subtil, beweglich, klar, rauh;

PITTA (Feuer, etwas Wasser): scharf, heiß, flüssig, sauer, beweglich, irritierend, leicht, ölig

KAPHA (Wasser und Erde): schwer, kalt, ölig, süß, stabil, viskös/klebrig

4.3 Typenbestimmung und Anwendungsprinzip

Was für Typen gibt es also? Zunächst soll noch einmal herausgestellt werden, was eigentlich logisch ist: Da in jeder Körperzelle ALLES ist, also alle fünf Grundelemente, *kann* es – über die Stufe der Doshas - *nur* Mischtypen geben. Folgende Typisierungen sind möglich:

- a) Ein Mensch hat eine Dominanz von *einem* Dosha, dann ist er z.B. ein Kapha-Typ
- b) Ein Mensch hat eine größere Repräsentanz von *zwei* Doshas, und das dritte ist unterrepräsentiert, dann hat er z.B. eine Vata – Pitta - Konstitution.

Jeder Mensch besitzt seine ganz individuelle Konstellation der Doshas. In seinem Ausdruck von Körper und Geist gibt es unzählige Mischtypen. Die drei Grundprinzipien bleiben jedoch erhalten und bilden die Grundlage.

Jeder Mensch hat eine spezifische „Geburtskonstitution“, diese kann nur ein erfahrener ayurvedischer Arzt bzw. ein Jyotish-Experte (vedische Astrologie) im Chart ermitteln. Im Laufe des Lebens kann sich die Geburtskonstitution verändern.

In jedem Ayurveda Fachbuch sind Hilfen gegeben wie Fragebögen zu Aussehen, Charakter, Verhalten, Eßgewohnheiten usw., die Aufschluss geben über eine erste Typeinordnung. Diese kann jedoch nur als erste Orientierung dienen, da die Fragen oft aus einem „Ungleichgewicht“ heraus beantwortet werden.

Durch „Verletzung der Naturgesetze“, z. B. durch Fehler in der Lebensweise oder der Ernährung, können ein oder alle Doshas ins Ungleichgewicht geraten, Unwohlsein und Krankheiten sind die Folge.

Vata ist am leichtesten zu stören, denn es hat leichte, bewegliche Eigenschaften. Genauso schnell ist es auch wieder ins Lot zu bringen, wenn man eine Gegenmaßnahme ergreift. Kapha als das beständigste Dosha verfällt am langsamsten ins Ungleichgewicht.

Das Anwendungsprinzip lautet:

Ungleichgewicht: Vermehrung eines Doshas durch Faktoren in Lebensweise und Ernährung, die *die gleichen* Eigenschaften einbringen

Gleichgewicht: Faktoren in Lebensweise und Ernährung mit Eigenschaften, die *gegensätzlich* zum vermehrten Dosha sind, Ausgleich geschieht.

Beispiel: Ein Mensch mit viel Vata in der Konstitution macht im Winter eine Flugreise. Er wird sich zunehmend unwohl fühlen und vielleicht Kopfschmerzen bekommen, da Reisen mit hohem Tempo bei kalter Witterung und dann auch noch in der Luft seine Vata-Eigenschaften

beweglich, leicht und kalt erheblich vermehren. Würde er pausieren in warmer Umgebung (Kaminfeuer!) und einen kräftigen Eintopf verzehren, würde es seinem unwohl Befinden entgegenkommen. Denn sein vermehrtes Vata würde durch Maßnahmen, die die Eigenschaften warm, stabil und schwer in sich bergen, wieder ausgeglichen werden.

4.4 Charakterisierung Vata, Pitta und Kapha beim Menschen

VATA

Prinzip: ist verwandt mit dem Verb „bewegen“ und meint das Prinzip der dynamischen Kraft

Aufgaben: reguliert die Körperfunktionen, die alle Bewegung im Körper betreffen, kontrolliert die Aktivitäten des zentralen Nervensystems und der Ausscheidungsorgane

Merkmale: geringes Gewicht, leichter Körperbau, führt Aktivitäten leicht aus, neigt zu trockener Haut, Abneigung gegen kaltes Wetter, hat unregelmäßig Hunger und unregelmäßige Verdauung, schnell im Auffassen von Informationen, aber auch schnell im Vergessen, Tendenz zu Verstopfung, neigt zu Sorgen und Kummer, Tendenz zu leichtem Schlaf

PITTA

Prinzip: ist verwandt mit „erhitzen“, darunter sind die metabolischen Aktivitäten bzw. der Stoffwechsel zu verstehen

Aufgaben: reguliert den Stoffwechsel und steuert die gesamte Verdauung

Merkmale: mittelschwerer Körperbau, hat die Tendenz zu rötlichem Aussehen und Haar, Sommersprossen, führt Aktivitäten schnell aus, ist mittelschnell im Erfassen von Informationen, das Gedächtnis ist recht gut, guter Redner, hat die Tendenz zu Erregbarkeit, Ungeduld und Wut, ist sehr unterhaltsam, hat einen starken Hunger und eine gute Verdauung, kann keine Mahlzeit überspringen, liebt kalte Nahrung und Getränke, mag keine Hitze

KAPHA

Prinzip: verbunden mit dem Wort „zusammenhalten“, bezeichnet das Prinzip der statischen Energie, die dem Körper Stabilität und Festigkeit verleiht

Aufgaben: reguliert die Körperfunktionen, ist für die biologische Stärke und Abwehrkraft des Körpers verantwortlich

Merkmale: schwerer Körperbau, kräftiges etwas dunkleres Haar, große Stärke und Ausdauer, führt Aktivitäten langsam und methodisch aus, hat eine ölige, glatte Haut, langsame Verdauung, ist eine ruhige, beständige Persönlichkeit, langsam im Erfassen von Informationen, langsam im Vergessen, ist nur schwer aus der Ruhe zu bringen, Schlaf ist schwer und lang

8/33f

4.5 Gleichgewicht und Ungleichgewicht am Beispiel des Pittadoshas

Pitta hat, da es mit dem Element Feuer in Verbindung steht, etwas mit Verbrennungsvorgängen zu tun. Ist das Pittadosha gestört, können daher Symptome auftreten, die im direkten oder weiteren Sinne etwas mit Hitze zu tun haben. Dazu gehören:

Körperliche Ebene: Entzündungen generell, Magen- und Augenbrennen, starke Körperhitze, gelbliches Aussehen, Geschwüre, Haarausfall, Ergrauen des Haares, Hautirritationen, Hitze im Kopf dadurch roter Kopf, zuviel Galle usw.

Psychologische Ebene: Wut, Ungeduld, Erregbarkeit, Gereiztheit, Haß, Eifersucht, Aggression, Verletzungsgefahr, zügelloser Appetit

Handlungen, die die Feuer-Eigenschaften heiß, leicht und ölig in sich tragen, *vermehrten* das Pitta in der Konstitution.

Beispiele: zuviel Hitze oder Sonne, Zeitdruck, zuviel Aktivität, eine Mahlzeit auslassen;

Ausgleichung:

Handlungen, die die entgegengesetzten Feuer-Eigenschaften kalt, schwer und trocken in sich bergen, gleichen Pitta aus.

Ein ausgeglichener Pitta ist unter Punkt 4.4 beschrieben. Weitere: gute Körperwärme, „gut durchblutet, sehen häufig „prächtig“ aus, strahlen ihre Wärme in ihre Umgebung und zu den Mitmenschen auch in seelisch-geistiger Beziehung ganz natürlich ab und verbreiten so, auch durch ihren Humor, ihre Begeisterungsfähigkeit und erfrischende Kreativität, eine warme, herzliche Atmosphäre.“

5. Ernährung

5.1 Theoretische Grundlagen

Im Folgenden werden die Eckpfeiler der ayurvedischen Ernährungslehre unter a) bis e) aufgezeigt und mit einem entsprechenden Zitat, die teilweise sogar Auszügen aus der Originalhandschrift* sind, untermauert. *Quelle: privat

a) Philosophie

Richtiges und gesundes Essen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Mit der Nahrung führen wir unserem Körper – gemäß westlichen Denkens – jedoch nicht nur materielle Bausteine zu, sondern nähren auch Herz und Geist. Gemäß der ganzheitlichen Ausrichtung des Ayurveda ist Essen weniger eine Frage des analytischen Verstandes, als vielmehr eine Angelegenheit des Herzens. Nur die Nahrung ist wirklich gesund, die das Herz erfreut und alle Sinne befriedigt. Zitat?

Gesundheit durch Ernährung. Nahrung nimmt den Stellenwert von Medizin ein.

„Ein gutes Essen reinigt den Körper, gibt Stärke und Energie, fördert die Gesundheit und klares Denken und bewahrt das Leben“ Vedische Weisheit aus den Upanishaden

b) Qualität der Nahrung

Auch die Qualität der Nahrung soll beachtet werden: sie sollte in natürlicher Umgebung und Boden gewachsen sein und unseren Vorstellungen von Hochwertigkeit entsprechen.

„Gesunde Nahrung ist eine der Ursachen für das Wachstum von Lebewesen und ungesunde Nahrung für das Wachstum von Krankheiten.“ Caraka, Su XXV, 31

c) Qualität der Verdauung

Eine weitere große Rolle spielt die Verdauung. Diese hängt wesentlich ab von der Stärke des „Verdauungsfeuers“ (Agni). Ist Agni zu schwach, wird die Nahrung unzureichend verdaut und es entsteht Ama, das sich in den Geweben ablagert. Ein verschlackter Organismus beeinträchtigt die Funktion von Stoffwechsel und Organen und beschleunigt so den Alterungsprozess. Aus ayurvedischer Sicht wird Nahrung von hoher Qualität bei gutem Agni optimal verwertet. Das bedeutet, dass Nahrung vom Körper maßgeblich als Baustoff eingesetzt wird für die ständige Erneuerung der Gewebe / des ganzen Organismus durch Zellteilung. Gesunde Nahrung also ist lebenswichtig und lebensverlängernd! „Du bist, was Du isst!“

*„Der Mensch lebt nicht von dem, was er isst, sondern von dem, was er verdaut.“
(Christoph Wilhelm Hufeland)*

d) Konstitutionsbezogenheit

Wichtig ist auch, dass wir im Einklang mit unserer Natur und Konstitution und passend zu unseren Bedürfnissen essen. Ayurvedische Ernährung *ist konstitutionsbezogen* und geprägt von Regelmäßigkeit. Die Doshas mit ihren Eigenschaften und die sechs Geschmacksrichtungen geben uns die richtigen Hinweise, was sich im Verlangen auf bestimmte Speisen äußert.

„Nahrungsmittel, die das Gleichgewicht der Gewebe (Dhatus) erhalten und helfen, die Störung ihres Ungleichgewichtes zu beseitigen, werden als gesund betrachtet; andernfalls sind sie ungesund.“
Caraka Su XXC,33

e) Ziel

Ernährung ist eine der wichtigsten Möglichkeiten, die Balance von Geist, Körper und Seele zu erhalten und wiederzugewinnen. Dies ist möglich durch das Harmoniestreben der drei Doshas als Mittler. Ein Essen schmeckt und tut subjektiv gut, wenn es das Dosha ausgleicht, das aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Eigentliches Ziel ayurvedischer Ernährung ist es, *spontan das Richtige zu essen*. Diesen Instinkt in unserer heutigen Zeit wiederzuerlangen ist besser möglich nach Durchführung einer der im Ayurveda beschriebenen kurativen Reinigungsmaßnahmen des Körpers. So entspricht das natürliche Verlangen des Körpers nach den Nahrungsmitteln, die zu seinem Besten sind. Letztlich verlangt ein gesunder Körper nach gesunder Nahrung.

„Da für die ayurvedische Medizin die Ernährung im Mittelpunkt der Therapie steht, ist es möglich, hier mit dem bewussten Leben zu beginnen: Nahrung soll man nicht aus Leidenschaft oder Unwissen zu sich nehmen. Nach genauer Prüfung soll man das Heilsame essen...“
Caraka - Samhita

5.2 Bewertungskriterien der Nahrungsmittel

Ein Lebensmittel wird im Ayurveda eingestuft nach

- a) seiner Geschmacksrichtung und
- b) seiner physikalischen Beschaffenheit

Es wird also als Ganzes gesehen und nicht analysiert wie in der westlichen Wissenschaft.

5.2.1 Geschmacksrichtungen

Die sechs Geschmacksqualitäten (Rasas) heißen süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb (auch: zusammenziehend). In einer ausgeglichenen Verfassung der drei Doshas meldet sich der Körper automatisch mit dem rechten Bedürfnis nach einem Geschmack. Grundsätzlich sollten in einer Mahlzeit immer alle sechs Rasas enthalten sein, um dem Körper die Möglichkeit zu bieten, zu nehmen, was er braucht.

Die Geschmacksqualitäten wirken sich auch physiologisch aus indem sie die jeweiligen Verdauungsorgane auf ihre Aufgabe vorbereiten. Direkt wahrnehmbar ist es, wenn man etwas Scharfes isst, dann sekretisieren sich Verdauungssäfte im Mundraum. Genauso tun sie das auch im Magen Darm-Trakt: Der Verdauungsstoffwechsel insgesamt wird angeregt.

Es folgen die sechs Qualitäten mit physiologischer Auswirkung und Nahrungsbeispielen:

1. süß
 - anregend für die Bauchspeicheldrüse
 - Milch, Butter, Reis, Honig, Brot, Teigwaren, Gewürze wie Anis und Zimt, Fleisch
 - wird spontan mit Zucker assoziiert. Dies ist aber kein natürliches Nahrungsmittel. Im Ayurveda ist maßgeblich, was als süß gilt.

2. sauer
 - anregend und kräftigend für die Magendrösen, stimuliert am stärksten die Speichelbildung
 - Sauermilchprodukte, Essig, Käse, Zitrusfrüchte, Wein
3. salzig
 - appetitanregend, beeinflusst den Wasserhaushalt
 - verschiedene Salzsorten
4. scharf
 - anregend auf Stoffwechsel und Verdauungssäfte, wärmeerzeugend und reinigend
 - Gewürze wie Pfeffer, Ingwer, Paprika; Gemüse wie Radieschen, Rettich
5. bitter
 - reinigend, stimuliert Leber und Galle
 - viele Kräuter wie Salbei, Majoran, die meisten grünen Blattgemüse, Chicoree
6. herb
 - zusammenziehend, wirkt schleimhautberuhigend
 - Bohnen, Linsen, Rhabarber, Kakao
 - Dieser Geschmack ist wenig bekannt, komplettiert aber die Sammlung.

nach 3/38 und 2/46

5.2.2 Physikalische Eigenschaften

Maharishi Ayurveda beschreibt im Ernährungsteil drei physikalische Grund – Gegensatzpaare (Gunas), hier mit Beispielen:

1. schwer (Weizen, Rindfleisch, Käse)
leicht (Gerste, Huhn, Magermilch)
2. ölig (Milch, Sojabohnen, Kokosnuß)
trocken (Honig, Linsen, Kohl)
3. heiß (Pfeffer, Honig, Eier)
kalt (Minze, Zucker, Milch)

Auch hier sind die Zuordnungen oft nicht direkt logisch herzuleiten bzw. hören sich merkwürdig an, z.B. „Kohl ist trocken“ oder „Eier sind heiß“. Die Einflüsse der Nahrungsmittel auf die Doshas gründen jedoch auf Erfahrungen und Erkenntnisse, die sich im Laufe der Jahrtausende hinweg entwickelt haben. In der Erfahrungsheilkunde Ayurveda sind solche Angaben als immer wieder erprobte und gesicherte Erfahrungswerte angenommen. In den alten Überlieferungen finden sich lange Listen von Nahrungsmitteln mit ihrer Identifikation.

Für das Prinzip Gleiches wird vermehrt durch Gleiches wird noch ein Beispiel gegeben, das die *natürliche* Herkunft des Ayurveda deutlich macht:

Im Winter sind die Eisdielen geschlossen, weil niemand bei Frostgraden Eis essen gehen will. Das ist ein selbstverständlicher Vorgang von der Natur eingerichtet. Unser Körper liefert uns biologisch das richtige Signal. Die ayurvedische Erklärung ist so einfach wie einleuchtend: kalt vermehrt kalt! Das Resultat wäre ein Vata-Überschuss.

5.2 Anwendungsprinzip Guna und Rasa beispielhaft auf das Pittadosha

Nahrungsmittel, die Pitta *ausgleichen* sollten vorwiegend besitzen:

Eigenschaften: kalt, schwer, trocken

Geschmacksrichtungen: süß, bitter, herb

Nahrungsmittel, die Pitta *stören* sind:

Eigenschaften: heiß, leicht, ölig

Geschmacksrichtungen: sauer, salzig, scharf

Hinweise zur Nahrungsauswahl (Beispiele):

	<u>bevorzugen</u>	<u>reduzieren</u>
Milchprodukte	<i>schwer, süß:</i> Milch, Sahne, Ghee	<i>Sauermilchprodukte</i>
Getreide	<i>leicht:</i> weißer Reis	<i>schwer:</i> brauner Reis
Gemüse / Salate	<i>süß,bitter =</i> grüne Blattgemüse, Kürbis	<i>scharf:</i> Radies., rote Beete
Obst	<i>süß, schwer:</i> Apfel, Banane, Feigen	<i>saure</i> Beeren, Äpfel, Orange
Hülsenfrüchte	<i>bitter, herb:</i> grüne Bohnen, Soja, Kart.	<i>heiß:</i> rote u. braune Linsen
Öle / Fette	<i>kalt:</i> Olivenöl, Kokosöl, Sojaöl, Ghee	<i>ölig:</i> Sesamöl, Mandelöl
Nüsse / Samen	<i>kalt:</i> Kokosnuß, Kürbiskerne, Sonnenblum.	<i>heiß, ölig:</i> alle ander. Nüsse
Süßmittel	<i>trocket:</i> weißer Kandis, Ursüße, Palmzu.	<i>heiß:</i> Honig, Rübensaft
Gewürze / Tees	<i>bitter :</i> Fenchel, Kardamom, Schafgarbe	<i>heiß, sauer:</i> Chilli, Senf
Fleisch / Eier generell	<i>süß, kalt:</i> Huhn, Hase, Wild, Eiweiß	<i>heiß:</i> Rind, Schw., Eidotter Alkohol, Rauchen, scharfe, saure, salzige, zu heiße Speisen und Getränke

nach: 6/163f

Es gibt eine regelrechte Pitta senkende Diät, die vom Arzt bei starkem Pitta-Überschuß, das sich schon in Krankheit manifestiert, verordnet wird.

5.4 Komplettierung

Genauso wie im vorstehenden Beispiel werden auch den anderen beiden Doshas ausgleichende und störende Geschmacksrichtungen und Eigenschaften zugeordnet.

Ein Ungleichgewicht bezieht sich in den wohlhabenden Zivilisationsländern (wir haben von allem zuviel) immer nur auf ein „zuviel“, nie auf ein „zuwenig“. Ursachen für die Vermehrung eines Doshas, die zum Ungleichgewicht führen, können generell sein:

- falsche Verhaltensweisen in Lebensgewohnheiten generell, zuviel Unruhe, zuwenig Schlaf
- falsche Ernährung, zu süß, zu fett, zuviel
- innerer Stress, Ängste, Emotionen
- äußerer Stress z. B. im Beruf oder Familie
- Einfluss der Jahreszeiten, sonstige Klimabedingungen, z. B. zuviel Sonne
- schlechte Hygiene

Für *Ernährung* und *Lebensweise* gibt es auch eine Fülle von Empfehlungen bezüglich Tageszeiten, Jahreszeiten und Lebensalter. Der Tageszeitenlauf ist in konkrete Uhrzeiten entsprechend den Doshas eingeteilt

Beispiel Tageslauf: Ein Kapha dominierter Mensch kann gut auf das Frühstück verzichten, das ja in die Kapha-Zeit 6 bis 10 Uhr hineinfällt. Diese Zeitspanne hat die Qualitäten langsam und schwer, was durch ein kräftiges Frühstück vermehrt werden würde. Alternative: Obst

Beispiel Jahreszeiten: Im Sommer sollten vor allem Menschen mit einer Pitta-Dominanz heiße, stark scharf und salzig gewürzte Speisen meiden und stattdessen lieber kühlende, ausgleichende Nahrung mit den entsprechenden Rasas genießen.

Beispiel Lebensalter: Beim späten Lebensalter ist Vata im Körper vorherrschend. Der Körper wird immer leichter, die Haut trockener. Es sollte eine gut verdauliche, stärkende, von Regelmäßigkeit geprägte Vata senkende Kost konsumiert werden, um das Vata-Dosha in Schach zu halten und den Abbau zu verlangsamen.

Anhang

Diese Auswahl der Anlagen sollen einen Eindruck über weitere Zweige der ayurvedischen Wissenschaft geben. Verschiedene Bereiche sind angedeutet.

1 Innerhalb der sehr wirksamen ayurvedischen empfohlenen Tagesroutine gibt es auch einen Abschnitt, der auf Ernährungsverhalten bezogen ist.

2 Heilwirkung und Einsatz von Nahrung, Überblick hinsichtlich Kräutern und Gewürzen

3 Eins der Lebenselixiere im Ayurveda ist das Ghee. Es kann selbst hergestellt oder gekauft werden.

4 Heißwasserkur, eine grundlegende von den vielen intensiven Entgiftungsmöglichkeiten, die nach Ayurveda beschrieben werden.

5 Internetadressen

Anhang 1

Empfohlene ayurvedische Tagesroutine im Zusammenhang mit Ernährung

Allgemeine Regeln {

- Es sollte erst wieder gegessen werden, wenn die **letzte Mahlzeit verdaut ist** und wenn man **Hunger** hat!
- Zwischenmahlzeiten sind zu vermeiden.
- Magen nur zu 2/3 füllen, **individuellen Sättigungspunkt** beachten!
- Der Koch / die Köchin sollte **glücklich** sein!
- Lebensmittel und Getränke **nie kühl-schrankkalt** verzehren!
- Mahlzeiten ohne Flüssigkeitszufuhr bzw. kann etwas Heißwasser oder Tee **schluckweise** dazu getrunken werden.
- Das Eiweiß von Frischmilch ist für den Körper **leicht aufschließbar**, ist deshalb eine leichtverdauliche Ausnahme und somit abends verzehrbar.

Essen sollte **nicht wieder aufgewärmt** werden, es wird zu Ama!

Grundsätzlich sollten wir nur essen, wenn wir **hungrig** sind.

Wir essen in **ruhiger, entspannter Atmosphäre** und setzen uns dabei immer hin.

Nach dem Essen sollten wir uns **energievoll und gestärkt** fühlen, nicht schläfrig und voll.

Wir sollten mit der **Aufmerksamkeit bei der Mahlzeit** sein, nicht arbeiten, lesen oder fernsehen.

Wir **sprechen** beim Essen **wenig** bzw. nur über angenehme, leichte Themen.

Verhalten
beim Essen

Anhang 2

Wirkung von Heilkräutern und -gewürzen auf die drei Konstitutionstypen

VATA		PITTA		KAPHA	
besänftigend, gleicht aus	steigernd, ins Ungleichgewicht	besänftigend, gleicht aus	steigernd, ins Ungleichgewicht	besänftigend, gleicht aus	steigernd, ins Ungleichgewicht
Asafoetida* <i>Basilikum, frisch</i> Bockshorn- kleesamen*** Koriander <i>Kreuzkümmel****</i> Muskat Salz Schw. Pfeffer Schw. Senf	Curcuma**	Koriander <i>Kreuzkümmel</i>	Asafoetida <i>Basilikum, frisch</i> Bockshorn- kleesamen Curcuma Muskat Salz Schw. Pfeffer Schw. Senf	Asafoetida <i>Basilikum, frisch</i> Bockshorn- kleesamen Curcuma Koriander <i>Kreuzkümmel</i> Muskat Schw. Pfeffer Schw. Senf	herzhaft Salz
Ingwer, frisch Ingwerpulver Fenchelsaat <i>Kardamom</i> Safran		vermehrt Agni ohne Pitta zu stören vermehrt Agni ohne Pitta zu stören Safran	Ingwerpulver Fenchelsaat	Ingwer, frisch Ingwerpulver Fenchelsaat <i>Kardamom</i> Safran	herzhaft und süß
			17		

Anis		Anis	Anis	} süß
Fenchelsaat		Fenchelsaat	Fenchelsaat	
Ingwer, frisch	vermehrt Agni ohne Pitta zu stören	Ingwerpulver	Ingwer, frisch	
Ingwerpulver		Ingwerpulver	Ingwerpulver	
<i>Kardamom</i>	<i>vermehrt Agni ohne Pitta zu stören</i>		<i>Kardamom</i>	
Safran	Safran		Safran	
Sternanis		Sternanis	Sternanis	
Vanille		Vanille	Vanille	
Zimt	Zimt		Zimt	
* auch: Hing, Teufelsdreck genannt				
** auch: Gelbwurz				
*** auch: Schabzigerklee				
***** auch: Cumin				

Grundsätzlich kann jedes haushaltsübliche Gewürz zum ayur-vedischen Kochen verwandt werden. Jedes Gewürz hat Einfluss auf die Doshas.

Einsatz in der Küche:

- ganze Gewürze: Bedarf pro Mahlzeit in Mörser bzw. Kaffeemühle (mit rotierenden Messern) geben und grob zerkleinern, direkt ins heiße Ghee geben. Besseres Aroma + Heilwirkung wenn unmittelbar vor Kochvorgang gemahlen und aufgeschlossen.

Hat man die Auswahl zwischen ganz oder pulverisiert, ist daher der

Verwendung

von ganzen Gewürzen der Vorzug zu geben.

- Gewürzpulver: nur 3 Sek. in heißem Fett anrösten, verbrennen sehr schnell!
- Kräuter, getrocknet und frisch: erst nach Beendigung des Kochvorgangs dazugeben, sonst verflüchtigen sich die ätherischen Öle

Einsatz beim Essen:

Immer einige Gewürze auf dem Tisch stehen haben, so wird der einzelne sich von dem, was seine Doshas ausgleicht, **instinktiv vom Richtigen** nehmen und nachwürzen.

So wird man den verschiedenen Konstitutionstypen, die am Essen teilnehmen, gerecht.

Von Maharishi-Ayurveda sind auch Churnas (Gewürzmischungen) für die drei Typen entwickelt worden, die über das fertige Essen gestreut werden können. Sie sind auch hilfreich für Einsteiger in dieses Thema. Churnas sind im Bioladen Brennessel erhältlich.

Auswahl gesundheitlicher Wirkungen

Anis: stärkt Agni, entblähend, schleimlösend, schlaffördernd

Asafoetida: entblähend, schleimlösend, blutreinigend

Basilikum: beruhigend, nervenstärkend, verbessert Nahrungsaufnahme im Darm

Bockshornklee: *nervenstärkend, fördert Haarwuchs, (zurückhaltend verwenden!)*
Fenchelsaat: entblähend, nervenberuhigend, fördern Menstruation, gut in Milch abends

Curcuma: *natürliches Antibiotikum, verbessert Darmflora, regt Galle an, wärmt*

Ingwer: schützt vor Herzinfarkt, senkt Cholesterinspiegel, gegen Übelkeit, krebsvorbeugend

Kardamom: *gegen Krämpfe und Magenübersäuerung, stärkt Agni, geistige Klarheit*

Koriander: entwässern, gut für Wurzelgemüsen und stärkehaltigen Speisen, stärkt Agni

Kreuzkümmel: *stärkt Agni, reguliert Darmflora, mildert Schärfe mancher Nahrungsmittel*

Muskat: beruhigt Nerven und Geist, gut in Milch abends, verbess. Nährstoffaufn. im Dünnd.

Salz: *kleine Mengen, appetitanregend, zuviel: erhitzt u.a. besser: ayurved. Steinsalz*

Safran: erzeugt Hitze, Aphrodisiakum, stärkt Agni, führt leicht ab, beseiti. leichte Kopfschm.

Schwarzer Senf: verleihen Speisen scharfen Geschmack, sehr nahrhaft

Schwarzer Pfeffer: regt sehr stark Agni an, baut deshalb Ama sehr gut ab, reinigt Darmwände

Zimt: *wirkt wie Ingwer, nur milder, stärkt schwache Gesundheit, fördert Gedächtniskraft*

Anhang 3

Ghee

Definition: geklärte, ungesalzene Süßrahmbutter, reines Fett der Butter

Eigenschaften laut ayurvedischer Schriften und konventionelle. Quellen:

- gilt als LEBENSELIXIER, denn es wirkt verjüngend und zellregenerierend
- stärkt Gewebestoffwechsel und die Abwehrkräfte
- dient der Entgiftung, denn es bindet fettlösliche Umwelt- und Körpergifte und leitet sie aus, auch für Amalgam-Ausleitung im Gespräch, dies allerdings nur bei kurativem, überwachtem Einsatz (ayurved. Panchakarma-Kur)
- macht Speisen bekömmlicher, intensiviert ihren Geschmack und bewahrt beim Dünsten die Vitamine der Nahrungsmittel
- stärkt die Verdauungskraft ohne Pitta (einer der drei ayurvedischen Konstitutionstypen, Bezug zum Element Feuer) zu erhöhen
- stärkt die Sehkraft und kühlt übermäßige Hitze = Ghee hat kühlende Eigenschaften
- ist ein natürlicher Fänger von freien Radikalen im Körper und schützt so die Zellen
- enthält die Vitamine A, E, Niacin und die Mineralstoffe Natrium, Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen

Verwendung:

- als Streichfett aufs Brot anstatt Butter oder Margarine, süß u. herzhaft mögl.
- zum Kochen, Dünsten z.B. Gemüse, Kartoffelpüree usw. anstelle von anderem Fett
- zum Anbraten / Braten generell (Bratkartoffeln, Ei, Fisch, Fleisch...)

- oder über das fertig gekochte Essen tröpfeln, gibt Speisen „liebliche Geschmacksnote“
- nicht gut geeignet zum Backen und Frittieren
- Im allgemeinen sollte man nicht mehr als 1 - 2 TL Ghee pro Mahlzeit zu sich nehmen
- auch äußerlich anwendbar auf der Haut, bei Hitze, beruhigt, kühlt, leichten Verbrennungen, pflegt, nährt, bei Rissen und Schrunden macht Haut weich

Hinweise:

NICHT zugrundelegen „Viel hilft viel“!! Zuviel Fett jeglicher Art ist ungesund!
Bei Tendenz zu erhöhten Blutfettwerten zuerst Rücksprache mit dem Arzt, am besten ein ayurvedischer Arzt. Er wird auch Empfehlungen bzgl. der Menge auf Ihren Konstitutionstyp aussprechen.

Aufbewahrung: bei Zimmertemperatur, sehr lange haltbar, nicht Kühlschrank

Quelle: „Ayurveda für jeden Tag“ Dr. Ernst Schrott, Mosaik-Verlag

Anhang 4

Heißwasserkur – Reinigungskur

Leitungswasser wird auf dem Herd angekocht. Dann lässt man es 10, besser noch 20 Minuten köcheln um es dann zum Warmhalten in ein Thermosgefäß abzufüllen.

Optimalerweise wird nun alle halbe Stunde einige Schluck davon getrunken, so heiß wie möglich. Die Menge soll dem subjektiven Durstgefühl bzw. der Konstitution angepasst werden. So werden also Menschen mit einer Kapha-Dominanz wegen der starken Repräsentanz des Wasserelementes in ihrer Konstitution weniger trinken, da das Kapha ansteigen würde. Demgegenüber wird ein Vata-Typ, dessen Grundeigenschaften „kalt“, „trocken“ und „leicht“ vom Heißwasser sehr gut ausgeglichen werden. Eine ayurvedische Heißwasserkur kann beispielsweise für 10 Tage angesetzt werden.

Sie dient zur Reduktion von Ama. Das Heißwasser hat entgiftende, reinigende Eigenschaften: Durch das lange Kochen werden die Wassermoleküle, die normalerweise in Clustern von bis zu 10.000 zusammenhängen, auf 1 bis 2 Moleküle reduziert. Heißes Wasser, auf diese Weise präpariert, ist dünnflüssiger, und die Oberflächenspannung ist herabgesetzt. Es kann so in die Gewebe und bis in die feinsten Srotas eindringen und bindet Giftstoffe und Ablagerungen, die dann zusammen mit dem Wasser den Körper verlassen.

Bei der Kur kommt es nicht auf die Trinkmenge an, sondern auf die möglichst hohe Trinktemperatur und Häufigkeit des Trinkens. Eine reduzierte Nahrungsaufnahme während der Kur optimiert den Entschlackungseffekt.

Gelegentlich können frische Ingwerscheiben mitgekocht werden. Das verbessert den Geschmack des Wassers und gleicht alle drei Doshas aus. Wegen seiner uneingeschränkten Reaktionsfähigkeit hat jedoch reines Wasser die beste Wirkung.

Ayurvedisches Heißwasser kann auch einfach zweckmäßig nach oder zu einer schwer verdaulichen, fetthaltigen oder zu großen geratenen Mahlzeit eingesetzt werden (Ingwer). Bei

vielen Symptomen führt es zu Linderung oder Wegfall. Einige Beispiele: Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl und Verstopfung, Husten und Schnupfen, Übelkeit, Heißhunger auf Süßigkeiten.

Anhang 5

Ayurveda – Institute im Internet

www.ayurveda-gesellschaft.de Deutsche Gesellschaft für Ayurveda e. V.

www.ayurveda-portal.de

www.ayurveda-akademie.org Europäische Akademie für Ayurveda (Mahindra Institut)

Ayurveda Urlaub, Kuren

www.ayurvedamontenegro.de

www.aytour.de

Ayurveda-Produkte

www.ayurveda-gewuerzshop.de

www.seyfrieds.de

www.herwell.de

www.mahindra-ayurveda-shop.de

Glossar

der in dieser Arbeit verwendeten Sanskrit- Begriffe

Zur Aussprache der Sanskritwörter:

„sh“	wird ausgesprochen wie	„sch“	z.B. Dosha
„v“		„w“	z.B. Vata
„ch“	„	„tsch“	z.B. Churna
„j“		„dsch“	z.B. Rajas
„ph“		„ff“	z.B. Kapha

Agni = biologisches Feuer; körperliche Ebene: Stoffwechselfeuer, Verdauungsfeuer,
geistige Ebene: Fähigkeit des Nervensystems, Sinneseindrücke zu verarbeiten

Ama = “nicht gar gekocht, unverdaut, unreif“ Schlacken, Gifte, Verdauungsrückstände

Ayurveda = Wissenschaft vom langen Leben

Caraka = legendärer ayurvedischer Arzt und Internist

Churna = Kräuterpräparat in pulverisierter Form; Gewürzmischungen nach ayurved.
Rezeptur für jeden Dosha-Typ, die geeignet sind, die drei Grundkräfte ins
Gleichgewicht zu bringen.

Dhatu = Gewebe

Dosha = manifeste Prinzipien, die im Körper lokalisiert sind und den Konstitutionstyp
bestimmen

Ghee = („Gieh“) geklärte Butter
Gunas = Eigenschaften
Kapha = Prinzip der statischen Energie, die dem Körper Halt verleiht; Strukturprinzip
Mahabhutas = die fünf grobstofflichen Elemente
Ojas = die Essenz aus den sieben Dhatus; Gesamtausstrahlung eines Menschen
Panchakarma = Therapie, die fünf Methoden zur Reinigung des Körpers umfaßt
Pitta = Verkörperung der Stoffwechselaktivitäten; Stoffwechsel- oder Energieprinzip
Prakriti = Natur; auch Konstitutionstypus
Rasa = Geschmack
Rishi = Seher
Samhita = Ganzheit, Sammelwerk, Enzyklopädie
Shrotas = Kanälchensystem des Körpers
Sushruta = legendärer ayurvedischer Arzt und Chirurg
Upanishaden = eine Schrift des Veda
Vaidya = traditioneller Ayurveda-Arzt
Vakriti = Ungleichgewicht der Doshas
Vata = Verkörperung der dynamischen Kraft; Bewegungsprinzip
Veda = Wissen

nach 8/249 ff und 6/innerer Buchdeckel

Quellennachweis

- 1 **Das Ayurveda Heilbuch**
Dr. Vasant Lad
Windpferd 1988
- 2 **Ayurveda wirkt natürlich**
Ellen Hosbach
Verlag Windpferd, 1990
- 3 **Ayurveda bei Kopfschmerzen, Migräne, Bluthochdruck und Gefäßkrankheiten**
Dr. Ernst Schrott, Dr. Wolfgang Schachinger
Mosaik Verlag 1997
- 4 **Ayurveda Kursbuch für Mutter und Kind**
Dr. Karin Pirc
Lübbe Verlag 1996
- 5 **Abhyanga: Die Ölbehandlungen des für Ayurveda zuhause**
Dr. Karin Pirc
Haug Verlag 2004

- 6 **Aufbruch zur Stille**
Dr. Ulrich Bauhofer
Lübbe Verlag 1997
- 7 **Dokumentation der besonderen Therapierichtungen und natürlichen Heilweisen in Europa**
Band I, 2. Halbband;
ZDN (Zentrum zur Dokumentation für Naturheilverfahren)
Dr. Hans Schäffler
MGV-Verlag 1991
- 8 **Ayurveda**
Indische Heilweisen für Europäer
Prof. Dr. Karl-Heinz Hanusch Dr. Sonja Klug
ECON-Verlag 1992
- 9 **Handbuch der Klosterheilkunde**
Dr. Johannes Gottfried Meyer, Dr. Bernhard Uehleke, Pater Kilian Saum OSB
Verlag Zabert Sandmann 2003
6. Auflage