

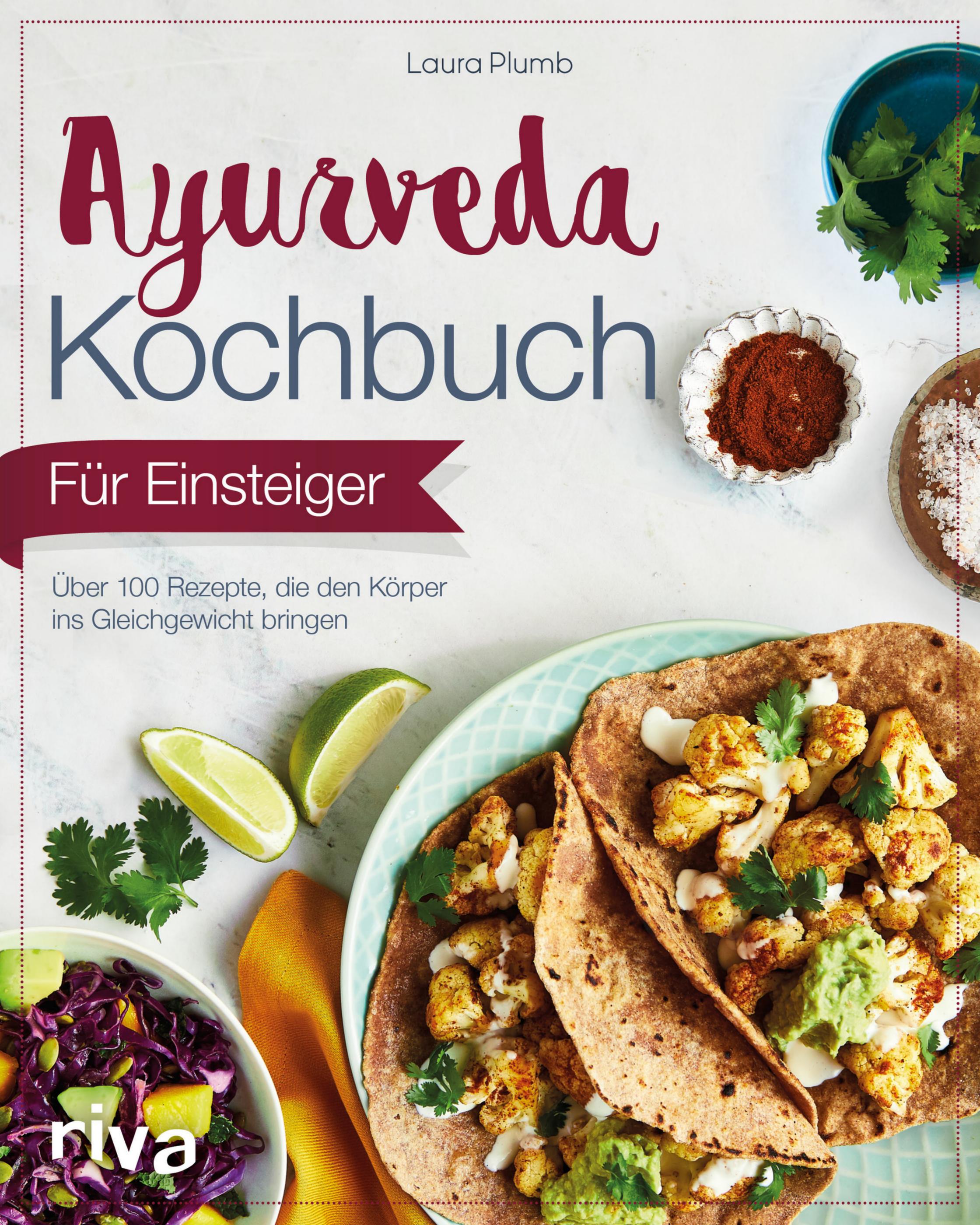
Laura Plumb

Ayurveda Kochbuch

Für Einsteiger

Über 100 Rezepte, die den Körper
ins Gleichgewicht bringen

riva



Laura Plumb

Ayurveda Kochbuch

Für Einsteiger

Über 100 Rezepte, die den Körper
ins Gleichgewicht bringen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2018 bei Rockridge PR unter dem Titel *Ayurveda Cooking for Beginners: An Ayurvedic Cookbook to Balance and Heal*. © 2018 by Laura Plumb. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Martina Fischer

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, in Anlehnung an die Gestaltung des Originalcovers

Umschlagabbildung und Abbildungen im Innenteil: © H el ene Dujardin

Foodstyling: Lisa Rovick

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0637-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0331-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0332-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



Für Morgan,
meinen ersten
Ayurveda-Schüler
und allzeit bereiten
Testesser.



Inhalt

Einleitung 6

teil eins Was ist Ayurveda? 8

Eins Kernkonzepte des Ayurveda 11

Zwei Ayurveda und Nahrung 35

Drei Fünf Schritte zur ayurvedischen Ernährung 51

teil zwei Rezepte für Balance und Heilung 62

Vier Grundrezepte und Gewürze 67

Fünf Tees und Tonics 81

Sechs Zum Frühstück 93

Sieben Herzhaft und sättigend zu Mittag 109

Acht Leicht und einfach am Abend 135

Neun Ayurvedische Lieblingsgerichte 159

Zehn Pikantes und Süßes zum Verwöhnen 175

Elf Würzpasten, Aufstriche und Soßen 189

Anhang A: Über die Doshas 205

Anhang B: Dosha-ausgleichende Lebensmittel nach Jahreszeiten 214

Anhang C: Die Substanzen unseres Universums 219

Quellenangaben und Bezugsquellen 220

Rezeptregister nach Jahreszeiten und Doshas 223

Rezeptregister 228

Register 230

Einleitung

→ **ICH WEISS NOCH**, dass wir uns als Kinder in langen Sommernächten gerne ins Gras legten und staunend in den weiten Nachthimmel blickten. Wissen Sie noch, wie aufregend das war? Es war, als würde der ganze Körper lauschen und das Funkeln der Welt spüren.

Später habe ich eine Wissenschaft entdeckt, die diese Erfahrung in Worte fasst. Sie heißt Ayurveda – ein ganzheitliches System des Heilens und Wohlbefindens, das auf der universellen Weisheit des folgenden Zitats aus den alten ayurvedischen Sanskrittexten *Yatha pinde tatha brahmande* beruht:

*»Im Mikrokosmos steckt der Makrokosmos. Im Atom ist der Kosmos.
Im Individuellen ist das Universelle. Im Einen ist das Alles.«*

Ayurveda erinnert Sie daran, dass Sie ein Bestandteil der natürlichen Welt sind, lebendig, strahlend und anmutig. Sie sind ein Spiegel all dessen, was mächtig und erhaben ist, und Sie sind aus derselben Energie gemacht, die alles Dasein belebt und bewahrt.

Zusammengesetzt aus den Wortbausteinen *Ayur* für »Leben« und *Veda* für »Wissenschaft« definiert diese Heilkunst den Menschen nicht anhand seiner Krankheit. Vielmehr wird jeder Einzelne als bedeutender Ausdruck des Lebens betrachtet, mit Intelligenz und regenerativen Kräften, die zuweilen Unterstützung und Zuwendung brauchen. So gibt Ayurveda den Patienten ihre Würde zurück und der Medizin die Menschlichkeit.

Ayurveda verhilft allen Menschen mit schlichten, leicht anwendbaren und intuitiven Anregungen zu einem besseren Leben – und dies beginnt bereits in der Küche, wie der alte ayurvedische Text *Charak Samhita* beschreibt:

»Der Unterschied zwischen Gesundheit und Krankheit ergibt sich aus dem Unterschied von gesunder und ungesunder Ernährung.«

Für mich zeigt sich beim Kochen die ayurvedische Weisheit zu Hause, dort bietet sich die Natur uns in ihrer ganzen Großzügigkeit und Fülle dar – und lässt uns ihre Freigebigkeit spüren, schmecken, riechen und betrachten, indem die täglichen Mahlzeiten zu einem Genuss werden, der ausgleichend und heilsam wirkt.

Ich habe damit angefangen, mich mit der ayurvedischen Küche zu befassen, um etwas für die Gesundheit meiner Familie, meiner Freunde und meiner Kunden zu tun: um den Teenager gut zu ernähren, die Großmutter jung zu halten, die Verdauung des Bruders zu beruhigen, die Ängste der leidgeprüften Mutter zu lindern sowie Knochen und Organe des Ehemanns zu stärken, dessen journalistische Tätigkeit als Kriegsberichterstatter sich verheerend auf seinen Körper ausgewirkt hatte.

Im Rahmen meiner Ausübung der ayurvedischen Medizin habe ich beobachtet, wie Menschen durch eine veränderte Beziehung zum Essen ihr Leben umgestalten konnten. Ich habe erlebt, dass reines Getreide, biologisch angebautes Gemüse, saftiges Obst und natürliche Gewürze mit all ihrer Kraft Genesung brachten, Leidenschaft erneuerten, Hoffnung förderten und über ihren eigentlichen Zweck hinaus wirksam waren.

Am häufigsten bin ich im Laufe der Jahre danach gefragt worden, wie Ayurveda vereinfacht und entsprechend der modernen Lebensweise der viel beschäftigten Menschen und der Familien von heute interpretiert werden könnte. Die Antwort darauf ist dieses Buch. Sie erhalten darin

- einen gut verständlichen Überblick über die Ayurveda-Konzepte, der es Ihnen ermöglicht, sie sofort nutzbringend anzuwenden;
- praktische Tabellen und Listen, die Sie bei Einkauf, Zubereitung und Verzehr gemäß den Prinzipien des Ayurveda unterstützen und dafür sorgen, dass die Mahlzeiten alltagstauglich, bezahlbar und schmackhaft sind;
- einfache, leichte Rezepte mit zumeist nicht mehr als fünf Hauptzutaten sowie einigen Würzzutaten;
- Vorschläge und Tipps zu jedem Rezept, damit es zu allen Doshas, Geldbeutel und Lebensstilen passt.

Ayurvedisches Kochen ist ein Verschmelzen von Wissenschaft, Kunst, Liebe und Ernährung. Es setzt die Heilkräfte der Natur frei und verbindet Sie mit der angeborenen Weisheit, die Sie bereits in sich tragen. Wenn Sie im Laufe der Lektüre dieses Buchs diese Konzepte kennenlernen und anfangen, ayurvedisch zu kochen, werden Sie wahrscheinlich etwas erleben, das ich als »Ganzkörpernicken« bezeichne – dieses sanft wiegende Schaukeln, wenn jeder Teil von Ihnen »Hurra!« ruft.

Im Grunde erweckt dieses Buch lediglich all das wieder zum Leben, was Sie irgendwo tief in Ihrem Innern bereits wissen. Es ist eine Weisheit, die über Generationen in den Familien überliefert wurde und deren Verlust wir uns gar nicht leisten können. Unsere Welt und wir Menschen brauchen Ayurveda mehr denn je.

Gerade in einer Zeit, in der ernährungsbedingte Krankheiten so sehr um sich greifen, fühle ich mich verpflichtet dazu, daran zu erinnern, dass eine Ernährung, die zur Gesundheit beiträgt, ein einfaches, heiliges und befriedigendes Vergnügen sein kann. Nun ist dieses Buch lediglich eine Kostprobe aus der ganzen Fülle des Ayurveda, doch ich hoffe, die Kostprobe sättigt, tut Ihnen gut und macht Sie noch neugieriger.

teil eins

Was ist
Ayurveda?

Die alte Wissenschaft des Ayurveda ist im Grunde die Kunst, weise zu leben, denn sie unterstützt den Menschen dabei, Speisen auszuwählen, die Körper und Geist pflegen, erhalten und zu optimalem Wohlbefinden verhelfen.

Als Wissenschaft, die sich die heilende Intelligenz in der Natur zunutze macht, stützt sich die Weisheit des Ayurveda auf die fünf Elemente in jeder Existenz: Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde.

Wer die fünf Elemente und ihre Eigenschaften versteht, dem eröffnen sich Wege zu großartigen, ganzheitlichen Methoden, die zu Heilung und Lebenserfüllung führen. Ayurveda stattet Sie mit einfachem, leicht verständlichem Handwerkszeug aus und entwickelt Ihre innere Intelligenz, um das Bestmögliche in Ihnen zu fördern – blühende Gesundheit, Strahlen, Schönheit und Herz. Gleichzeitig werden Sie in allen Lebensbereichen größere Erfüllung erleben.

Wenn wir die Weisheit des Ayurveda kunstvoll leben, werden wir Meister unseres Lebens sein.



Eins

Kernkonzepte des Ayurveda

Sicher haben einige von Ihnen schon eine Blume an einem Seil emporwachsen sehen, eine Winde, die sich um ein Seil schlängelt. Oder Wein, der an einem Gitter emporklettert. Und Sie haben gesehen, dass ein Trieb hervorwächst und sich weiter, vor und zurück, um die Gitterstäbe windet. Woher weiß die Rebe, was sie machen muss? Es gibt eine Intelligenz, die in der Pflanze steckt, in der gesamten Vegetation.

JOHN HARVEY KELLOGG

Eine alte Wissenschaft

Ayurveda gilt als das älteste ganzheitliche medizinische System der Welt. Die Wurzeln reichen vermutlich weit zurück bis in die 50 000 Jahre alte spirituelle Heilmethode des Schamanismus. Als systematisches Werk über die Heilkunde entstand Ayurveda während der vedischen Sarasvati-Kultur in den westlichen Ebenen des Himalaya zwischen 7000 bis ca. 1900 vor unserer Zeitrechnung.

Häufig wird Ayurveda als »Mutter der Medizin« bezeichnet. Mit dem Buddhismus hat sich diese Heilkunst über fast ganz Asien ausgebreitet und sich mit der traditionellen chinesischen Medizin vermischt. In den Westen gelangte sie durch den Handel und sie beeinflusste auch Griechenlands hippokratische Medizin.

Im Ayurveda existiert das Grundprinzip einer subjektiven, fassbaren Realität, eines Bewusstseins oder einer reinen Bewusstheit, die aller Existenz zugrunde liegt.

Diese zugrunde liegende Bewusstheit ist eine Intelligenz, die alles Leben beseelt. Wir sind uns dessen in unserem eigenen menschlichen Dasein durch unsere Wahrnehmung bewusst, dadurch, dass wir sehen, fühlen, hören, riechen, schmecken und die Welt erfahren können.

Von den Ursprüngen des Ayurveda kommt die Vorstellung, dass Bewusstheit die Existenz entstehen lässt, sich im Leben verwurzelt und die Kraft besitzt, das Leben zu erschaffen und zu regenerieren. Die überwältigende Erkenntnis, dass Bewusstheit heilen kann, bedeutet, dass jeder lebende Organismus in einem Zustand des Gleichgewichts die Fähigkeit hat, sich natürlich und spontan selbst zu heilen.

Aus diesem Grund ist Gleichgewicht oder Homöostase – normalerweise bezeichnen wir dies als Balance – der Schlüssel zur ayurvedischen Heilung. Dies ist nicht dasselbe wie die einschränkende »Mäßigung in allen Dingen«. Stattdessen hilft Ayurveda uns, das symphonische Zusammenspiel der dynamischen Kräfte der Natur zu leiten, uns selbst wie Instrumente zu stimmen, die freudig das Lied des Lebens spielen.

Ayurveda für das Leben von heute

In einer Welt, in der Stress die Hauptursache für Krankheiten ist, ruft uns Ayurveda unsere Lebendigkeit, Menschlichkeit, innere Stärke, Intelligenz und den innewohnenden Frieden ins Gedächtnis. Er verbindet uns wieder mit einer Welt, in der Licht pulsiert, die mit verschwenderischer Schönheit singt und freudig nährt. Die altbewährte Weisheit war niemals wichtiger und wertvoller als in unseren modernen Zeiten.

Ayurveda, Wurzel der Medizin

Ayurveda befindet sich an der historischen Wurzel medizinischer Systeme. Im Ayurveda wird im Grunde versucht, die Ursache der Krankheit aufzulösen, um den natürlichen Zustand des Wohlbefindens wiederherzustellen.

In unserer modernen Welt konzentriert sich die Medizin dagegen tendenziell darauf, Symptome mit Medikamenten zu behandeln, statt sich um die zugrunde liegenden Beschwerden zu kümmern. Ayurveda befreit uns von den Gefahren, die die zahlreichen Nebenwirkungen pharmazeutischer Produkte bedeuten. Stattdessen wird durch positive Veränderungen im Lebensstil – Ernährung, Bewegung und emotionales Wohlbefinden – optimale Gesundheit und Wohlbefinden aufgebaut, sowohl bei Menschen, die sich von einer schweren Erkrankung erholen, als auch bei denjenigen, die einfach mehr Klarheit und Energie suchen.

Ayurveda gibt der Medizin die Menschlichkeit zurück

Ayurveda ist ein auf der Natur beruhender Heilansatz, in dem die Einzigartigkeit jedes Menschen und damit auch die Einzigartigkeit jeder Krankheit und jeder Unausgewogenheit erkannt wird. Im Ayurveda sind wir bestrebt, den gesamten Menschen zu behandeln, indem wir versuchen, Konstitution, Lebensumstände, Lebensstil, Geschmack, Gewohnheiten, Gedanken, Einstellung und Beziehungen eines jeden Menschen zu verstehen.

Ayurveda ist für jeden geeignet

Geht man davon aus, dass im Ayurveda jeder Mensch unterschiedlich behandelt wird, gibt es bei zehn Personen mit derselben Krankheit zehn verschiedene Therapien. Momentan leben über sieben Milliarden Menschen auf der Erde – folglich gibt es sieben Milliarden potenzielle Therapien.

Eigentlich ist Ayurveda ein komplexes System mit vielfältigsten Heilwerkzeugen. Doch er basiert auf den einfachen Prinzipien der fünf Elemente der Natur, die jeder Mensch kennen und sich leicht aneignen kann. Änderungen im Lebensstil gehören zu den ayurvedischen Methoden, ebenso Anpassungen der Essgewohnheiten und preisgünstige Kräuter und Kräuterrezepturen. Vieles ist kostenlos, zum Beispiel Meditation, Gebet, Sport und bessere Schlafgewohnheiten.

Ayurveda macht stark

Im Ayurveda wird mit den vielen gut durchführbaren Maßnahmen Ihre Selbstheilungskraft unterstützt. Mit jedem neuen Schritt – sei es Wissen über Ihr Dosha, über die Zubereitung von ausgleichenden Mahlzeiten oder über Entspannungstechniken – wächst Ihr Selbstwertgefühl und dadurch werden die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers stärker. Es ist ein erhebendes Gefühl, diese Fähigkeit in sich zu finden, und dies wiederum lässt einen noch entschlossener fortfahren.

Ayurveda fühlt sich gut an

Die Liebe beschwingt. Glück verleiht Ihrem Schritt etwas Federndes. Innere Ruhe spendet Trost, Zutrauen und die Klarheit, sich richtig zu entscheiden.

Im Ayurveda wird davon ausgegangen, dass sich Ihre emotionale Befindlichkeit auf das körperliche Befinden und auf Ihre Entscheidungen auswirkt. Daher gibt es Maßnahmen gegen mentale und emotionale Unausgeglichenheit. Letztlich ist Ayurveda so viel mehr als eine Wissenschaft, die nur die Abwesenheit von Krankheit zum Ziel hat: Ayurveda möchte Ihr strahlendstes Wesen möglichst gut und vollständig hervorbringen.

Die Bedeutung der Achtsamkeit

Ayurveda fördert nicht nur die Gesundheit. Wir sind darüber hinaus aufgefordert, genau hinzusehen, was wir mit unserer Gesundheit, unserer Energie und unserem langen Leben tun. Dabei müssen wir gründlich sein, aufmerksam und uns Fragen stellen. Wenn wir gut auf unsere Umgebung und ihre Wirkung auf uns achten, treffen wir bessere Entscheidungen. Durch Fragen an uns selbst verstehen, ernähren und äußern wir uns authentischer, mitfühlender und kreativer.

Hier sind fünf Methoden, die feine Achtsamkeit zu entwickeln, die ein ayurvedisches Leben intuitiv und einfach macht:

1. Beobachten Sie Ihren Atem. Atmen Sie tief ein und spüren Sie, wie es sich anfühlt. Achten Sie darauf, wie es ist, wenn Sie diesen Atemzug anhalten. Wo spüren Sie beim darauffolgenden Ausatmen das Strömen?

2. Machen Sie sich Ihre Empfindungen bewusst. Richten Sie Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf Ihre Schädeldecke, scannen Sie langsam Ihren ganzen Körper ab und achten Sie auf alle Gefühle. Scannen Sie die rechte Seite, die linke Seite, Vorder- und Rückseite des Körpers bis ganz nach unten zu den Füßen und dann wieder bis zur Schädeldecke.

3. Schärfen Sie Ihre fünf Sinne. Richten Sie Ihren Blick sanft auf Ihre Umgebung und beobachten Sie Licht, Schatten, Farben und Formen. Lauschen Sie auf die Klänge um sich herum – draußen/drinnen, laut/leise, sanft/schrill. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf vorüberziehende Gerüche. Schließen Sie die Augen und finden Sie heraus, ob dies die Gerüche verstärkt, deutlicher macht. Fahren Sie fort mit dem Tastsinn und dann mit dem Geschmackssinn. Üben Sie sich darin, den ganzen Tag Ihre Sinne intensiv zu nutzen.

4. Achten Sie auf die Eigenschaften in sich und um Sie herum. Erspüren Sie, wie Sie sich jetzt gerade fühlen. Schwer oder leicht? Ist Ihnen warm oder kalt? Können Sie sich vorstellen, das Gegenteil zu fühlen? Führt das zu Balance? Von welchen Witterungseigenschaften sind Sie gerade umgeben? Klar oder neblig? Nass? Trocken? Auf Seite 219 finden Sie mehr zu den Eigenschaften der Natur.

5. Halten Sie inne und hören Sie zu. Fragen Sie sich: Was fühle ich jetzt gerade? Hören Sie auf die Antwort. Halten Sie so lange inne, bis aus der Ruhe in Ihnen die Antwort aufsteigt. Manchmal hilft es, mehrmals zu fragen. Was fühle ich jetzt gerade? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Es gibt nur Information, hoffnungsvolle Weisheit und letztendlich mehr Selbstfürsorge.

Wenn Sie diese Übungen versuchen, beobachten Sie einfach, was passiert, und verzichten Sie darauf, krampfhaft nach einer Antwort zu suchen oder etwas »korrekt« tun zu wollen. Beobachten Sie sich so, als würden Sie einem Baby zuschauen, wenn es lacht, schläft, die ersten Schritttchen geht. Gestatten Sie sich, neugierig zu sein, und nehmen Sie an, was auch immer Sie wahrnehmen.

Die drei essenziellen Aspekte des Ayurveda

Ayurveda ist belebend, denn er erlaubt Ihnen, voll und ganz Sie selbst zu sein. Er bestätigt, was Sie intuitiv über sich wissen. Ayurveda richtet Sie auf eine Art und Weise auf die Rhythmen der Natur aus, die sich mystisch und magisch und dennoch authentisch und ganzheitlich anfühlt.

Prana, Tejas, Ojas

Sie sind eine Heilkraft, ein erneuernder Geist, ein intelligentes Lebewesen mit einmaligen Talenten, Gaben und besonderer Schönheit. Sie sind einzigartig und es gibt keine Wissenschaft, die sich so wie der Ayurveda dem Umsorgen dieser Einzigartigkeit und dem Hervorheben Ihrer Kraft und Herrlichkeit widmet. Was macht Sie so individuell einzigartig und zugleich trotzdem zu einem Bestandteil des großen Ganzen?

Das, was auch die Welt sich drehen lässt: eine Kraft, die die Weisen des Ayurveda *Prana*, *Tejas* und *Ojas* nennen. Diese Sanskrit-Worte bezeichnen Dynamik, Strahlen und Zusammenhalt, die Kräfte, die dem Dasein zugrunde liegen. Im Kosmos ist *Prana* Elektromagnetismus, *Tejas* Thermodynamik und *Ojas* Schwerkraft. In der Natur ist *Prana* Lebendigkeit, *Tejas* Intelligenz und *Ojas* Einheit und Integrität. Im Menschen ist *Prana* Lebensenergie, *Tejas* Verdauung und Stoffwechsel und *Ojas* Flüssigkeitshaushalt und Struktur.

Ist *Prana* stark, so sind Sie kreativ, neugierig, lebhaft, Ihr Geist und Ihre Bewegungen sind flink, Sie sind leichtherzig, besitzen etwas Heilendes und die Fähigkeit, gut zuzuhören. Ist *Tejas* stark, so sind Sie strahlend, begeisterungsfähig, klar, mutig, haben einen Blick für das Wesentliche, sind einsichtsfähig, entschlossen, besitzen Führungsstärke, Sinn für Humor und positive Leidenschaft. Mit starkem *Ojas* sind Sie friedlich, geduldig, zufrieden, freundlich, fürsorglich, besitzen Verbundenheit, Ausdauer, Belastbarkeit, Langlebigkeit, Widerstandskraft, Stärke und Stabilität.

Prana, *Tejas* und *Ojas* sind die positiven Impulse des Lebens, die sich überall in der Natur finden. Sind unser *Prana*, *Tejas* und *Ojas* stark, sind wir in Balance und haben Energie, Intelligenz und Integrität. Wir fühlen uns geerdet und zugleich pulsierend lebendig. Wir fühlen uns beständig und doch aktiv. Wir ruhen und verdauen gut und wir reagieren kraftvoll, klar und spontan auf die Anforderungen eines jeden Moments.

Prana ist die Fähigkeit des Lebens, zu denken, zu fühlen, sich zu bewegen, schöpferisch zu sein, zu schaffen und zu erneuern. *Tejas* ist Licht, Hitze und Feuer. Es hilft uns zu sehen, was real ist, die Wahrheit zu erkennen, Erfahrung zu verarbeiten und alles, was unrein oder illusorisch ist, zu verbrennen. *Ojas* sorgt für reibungslose Abläufe, ist erdend, schützend und baut Abwehrkräfte auf. Man sagt, es sei das Produkt von Verdauung und Stoffwechsel und werde als goldene Nektartropfen im Herzen verwahrt.

In der natürlichen Welt liefert *Prana* den Wind, der das Wetter antreibt und die Saat des Lebens mitführt. *Tejas* ist wärmendes, reinigendes und transformierendes Feuer. *Ojas* ist Wasser, in dem

Moleküle sich vereinen, um neues Leben entstehen zu lassen, und in dem Wachstum geschieht. Im weitesten Sinne ist Prana Leben, Tejas Licht und Ojas Liebe.

Der Ausgleich dieser Kräfte führt zu strahlender Gesundheit. Das Steigern dieser Kräfte verleiht Präsenz, Weisheit und Mitgefühl. Ayurvedisches Kochen entwickelt diese Kräfte durch dynamisch ausgewogene Mahlzeiten, die Ihre Energie, Intelligenz und Stärke nähren, um das Beste in Ihnen zum Vorschein zu bringen.

Die fünf Elemente des Universums

Am Anfang war das Wort ... in einem weiten, dunklen Raum entsteht Schwingung. Von dieser ersten Klangwelle kommt Bewegung. Bewegung verursacht Reibung. Reibung erzeugt Wärme und bricht plötzlich in Feuer aus. Ein Stern ist geboren. In diesem Stern – und in allen anderen Sternen – vollziehen sich chemische Reaktionen. Wasserstoff, Helium, Sauerstoff, Kohlenstoff, Eisen ... die Elemente des Periodensystems entstehen. Das Feuer brennt hell. Die Hitze wird zu groß. Der Stern explodiert und streut Moleküle zukünftigen Lebens über den Himmel. Irgendwann werden diese Moleküle durch ein als Schwerkraft bezeichnetes Mysterium zusammengetrieben. Wasserstoff und Sauerstoff verbinden sich und werden zu Wasser. Wasser zieht an und bildet eine Einheit. Weitere Moleküle schließen sich zusammen. Mehrzelliges Leben erscheint. Allmählich bringt unser Planet Erde Bäume, Pflanzen, Blumen, Fische, Vögel, weitere Tiere und Menschen hervor.

Im Ayurveda wird davon ausgegangen, dass wir alle Mikrokosmen des Makrokosmos (des Universums in jedem Lebewesen) sind und dass Sie ganz sind, die Gesamtheit von allem, ein dynamisches Spiel wirbelnder Energien, strahlenden Lichts und komplexer Intelligenz. Das Universum, von dem wir alle ein Teil sind, besteht aus fünf Hauptelementen: Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diese Elemente findet man allein und in Kombination überall in der Natur, auch in Ihnen und in jedem menschlichen Wesen.

Die drei Doshas

Was uns alle einzigartig macht, ist die individuelle Kombination dieser Elemente. Ein Mensch kann alle fünf Elemente mehr oder weniger ausgewogen in sich tragen, bei einem anderen überwiegt vielleicht ein Element erheblich, bei einem Dritten dominieren möglicherweise zwei Elemente.

Dosha bedeutet, dass ein Element zur Dominanz neigt. Es ist ein Wort aus dem Sanskrit, das in etwa »Fehlfunktion« heißt. Es beschreibt die Neigung zur Unausgeglichenheit lebender Organismen aufgrund der dauerhaften Dominanz von Elementen.

Sind die Elemente Luft oder Raum im Übermaß vorhanden, erschaffen sie ein Vata-Dosha, Pitta ist ein Überschuss des Elements Feuer in Kombination mit Wasser – sehr ähnlich wie Verdauungssäfte kombiniert mit Säure oder ein Feuer in Flüssigkeit. Überschuss an Wasser oder Erde macht aus dem Ojas-Nektar das Kapha-Ungleichgewicht.

In der vedischen Philosophie gehen die fünf Elemente aus den drei vitalen Essenzen Prana, Tejas und Ojas hervor. Man könnte sagen, die Doshas stellen den unausgeglichene Zustand von Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde dar, während Prana, Tejas und Ojas die korrekte Funktion dieser Elemente sind: Raum und Luft von Prana, Feuer von Tejas und Wasser und Erde von Ojas.

Bei der Gesundheit sorgt Prana für guten Kreislauf und für Energie, für die richtige Funktion aller physiologischen Systeme und für wache mentale und kognitive Funktionen. Tejas ist zuständig für eine starke Verdauung und die Fähigkeit, Nahrung in Energie umzuwandeln, Toxine zu verbrennen und das Gewebe zu reinigen. Es verleiht ferner mentale Klarheit, Strahlen und Mut. Ojas sorgt für gut gebildetes Gewebe, Gelenkflüssigkeit, Trost, Stärke und gut funktionierende Immunabwehr.

Wir streben durch Ayurveda an, unsere Doshas zu reduzieren, zu versöhnen oder auszugleichen. Niemals verstärken wir ein Dosha – das würde eine Fehlfunktion oder ein Ungleichgewicht verstärken. Stattdessen stellen wir durch intelligentes Ausgleichen den positiven Zustand von Prana, Tejas und Ojas wieder her, um einen natürlichen Anstieg von Heilung und Erneuerung anzuregen.

VATA

Prana kommt in der Natur als Luft und Raum zum Ausdruck, und dadurch besitzt Vata leichte, bewegliche und trockene Eigenschaften. Vata kann für ein sphärisches, zerstreutes oder ruheloses Gefühl sorgen. Es kann zu Schlaflosigkeit oder Ängstlichkeit kommen, mit körperlichen Beschwerden wie Gelenkschmerzen, kalten Füßen, Verstopfung, Zittern, Arthritis, Schwäche, chronischer Müdigkeit und degenerativen Knochenproblemen und neurologischen Störungen.

PITTA

Feuer steigt von der subtilen Essenz des hellen und trockenen Tejas auf, doch das Pitta-Dosha kombiniert Feuer mit etwas Wasser. Daher sind seine Eigenschaften heiß, scharf, hell und flüssig oder ölig. Pitta kann Reizbarkeit hervorrufen, Ungeduld, Zorn, Verdauungsbeschwerden und Störungen der Leberfunktion. Es können Hautprobleme wie Ausschläge, Akne, Furunkel oder, schlimmer, chronische Entzündung, erhöhter Blutdruck und Herzerkrankungen auftreten.

KAPHA

Ojas verleiht durch die Elemente Erde und Wasser, die Kapha die Eigenschaften nass, kühl und schwer geben, Struktur und Stabilität. Das Kapha-Dosha kann Trägheit, Traurigkeit, Antriebsschwäche, Depression und sogar Gier oder zu große Anhänglichkeit an Menschen und Dinge bewirken. Auf der körperlichen Ebene kann Kapha zu einer Anfälligkeit für Asthma, jahreszeitbedingte Allergien, chronischen Blutstau, Fettleibigkeit, Diabetes und Krebs führen.

Verbringen Sie Zeit in der Natur: Die ayurvedischen Weisen beobachteten ihr ganzes Leben lang die Natur. Der Aufenthalt im Freien hilft Ihnen, die Medizin der Natur aufzunehmen und sich auf die Intelligenz der Elemente und die Dynamik der Doshas einzustimmen.

Die drei Doshas

Während meiner Arbeit mit Studenten und Klienten habe ich beobachtet, dass es ihnen Vergnügen bereitet, etwas über ihre Doshas zu erfahren und dadurch ihre besonderen Stärken und energetischen Tendenzen besser zu verstehen. Dieser vereinfachte Fragebogen hilft Ihnen, zu bestimmen, welches Dosha bei Ihnen vorherrscht. Wenn Sie zwei Fragen mit Ja beantworten würden, wählen Sie entweder die, die häufiger zutrifft, oder kreisen beide ein. Zählen Sie danach zusammen, wie oft Sie A, B oder C als zutreffend gekennzeichnet haben.

Haut

- A.** Haben Sie trockene Haut?
- B.** Haben Sie fleckige oder zu Rötungen, Pickeln oder Ausschlägen neigende Haut?
- C.** Haben Sie milchige, dicke, feuchte und großporige Haut?

Schlaf

- A.** Wälzen Sie sich nachts herum, fällt es Ihnen schwer, ein- bzw. durchzuschlafen?
- B.** Fallen Ihnen Einschlafen und Aufstehen zwar leicht, Sie wachen jedoch um Mitternacht bisweilen auf?
- C.** Schlafen Sie wie ein Stein und bleiben Sie morgens gern noch im Bett?

Haare

- A.** Haben Sie lockiges, trockenes oder krauses Haar?
- B.** Haben Sie glattes, feines oder blondes Haar?
- C.** Haben Sie kräftiges, volles, welliges oder fettiges Haar?

Verdauung

- A.** Verfügen Sie über eine empfindliche Verdauung und haben oft einen aufgedunsenen Bauch, Blähungen oder Verstopfung?
- B.** Haben Sie einen regelmäßigen, gesunden Appetit und werden Sie unausstehlich, wenn Sie nicht essen?
- C.** Haben Sie wenig Appetit (vor allem morgens) und einen trägen Stoffwechsel?

Durst

- A.** Ist das Durstgefühl bei Ihnen unterschiedlich ausgeprägt?
- B.** Ist es stark, manchmal fast unstillbar?
- C.** Haben Sie wenig Durst und bevorzugen Sie warmes Wasser und Tees?

Körpertemperatur

- A.** Sind Ihre Hände und Füße oft kalt?
- B.** Ist Ihnen normalerweise warm, unabhängig von der Jahreszeit?
- C.** Sind Sie wie ein Bär – gut isoliert, fühlen sich aber etwas kühl an?

Augen

- A.** Sind Ihre Augen klein und zuweilen trocken?
- B.** Werden Ihre Augen manchmal rot, jucken oder sind gereizt?
- C.** Haben Sie große Augen?

Temperament

- A.** Sind Sie aktiv, mit flinkem Verstand, neugierig, setzen sich ein und sind manchmal geistesabwesend oder nervös?
- B.** Sind Sie konkurrenzbetont, leidenschaftlich, kühn und manchmal ungeduldig oder eifersüchtig?
- C.** Sind Sie beständig, loyal, versöhnlich, fürsorglich, verantwortungsbewusst und manchmal melancholisch und der Vergangenheit verhaftet?

Verstand

- A.** Ist Ihr Verstand aktiv, kreativ, erfindungsreich, sogar intuitiv?
- B.** Sind Sie einsichtsvoll, klar, konzentriert, entschlossen?
- C.** Schauen Sie positiv in die Zukunft und haben Sie einen starken Glauben?

Konzentration

- A.** Ist Ihre Aufmerksamkeit schnell erregt, kurz andauernd, wechselhaft?
- B.** Ist sie stark ausgeprägt, fokussiert, auf Details bedacht?
- C.** Ist Ihre Konzentration dauerhaft, meistens umfassend, mit Blick für das große Ganze?

Stimmung

- A.** Ändert sich Ihre Stimmung schnell?
- B.** Starten Sie langsam und laufen dann zur Hochform auf?
- C.** Ist Ihre Stimmung normalerweise beständig?

Sinne

- A.** Sind Sie empfindsam gegenüber Klängen? Oder gegenüber Atmosphäre oder Energie eines Ortes oder einer Person?
- B.** Genießen Sie visuelle Schönheit? Beschreiben Sie Dinge in all ihren Farben?
- C.** Fällt Ihnen als Erstes das Aroma von Speisen, Blumen und Düften auf?

Selbstverständnis

- A.** Halten Sie sich für intellektuell, fantasievoll, spirituell oder erfindungsreich?
- B.** Sehen Sie sich als Motivator, einen guten Coach oder eine gute Führungsperson?
- C.** Schätzen Sie Ihre Verbundenheit mit Familie, Freunden, Hochschule und Heimatstadt?

Bei Stress

- A.** Werden Sie dann ruhelos, ängstlich, besorgt oder vergessen Sie, zu essen?
- B.** Nehmen Sie die Zügel in die Hand, schwitzen Sie, legen Sie los, werden Sie reizbar oder ungeduldig?
- C.** Werden Sie still, nachdenklich oder verschlafen Sie, essen Sie zu viel oder werden Sie sogar deprimiert?

Körperbau

- A. Sind Sie leicht mit schmalen Körper?
- B. Sind Sie athletisch gebaut und von Natur aus muskulös?
- C. Haben Sie Rundungen oder sind Sie stämmig?

Gewicht

- A. Nehmen Sie leicht ab?
- B. Bleibt Ihr Gewicht ungefähr konstant?
- C. Nehmen Sie leicht zu und schwer ab?

Rhythmen

- A. Sind Ihnen Routine, Regelmäßigkeit und Zeitpläne unangenehm?
- B. Erröten Sie, wenn Ihnen etwas peinlich ist, oder erröten Sie im Sommer öfter?
- C. Leiden Sie an jahreszeitlich auftretenden Allergien?

Sonstiges

- A. Haben Sie Gelenkschmerzen?
- B. Haben Sie graues oder liches Haar oder sind Sie kahl?
- C. Leiden Sie unter Wasser-einlagerungen?

Ergebnisse

A: VATA

Wenn Sie bei den meisten Fragen A gewählt haben, sind Sie kreativ, erfindungsreich, fantasievoll, leichtfüßig und normalerweise heiter. Manchmal findet Ihr Leben in Ihrem Kopf statt oder auf der Tanzfläche, auf jeden Fall wirbeln und tanzen in Ihnen die Ideen und Inspirationen.

B: PITTA

Wenn Sie bei den meisten Fragen B gewählt haben, sind Sie stark, kühn, warm, zielgerichtet und entschlossen – als Erster zur Stelle, als Erster am Ziel. Ihre Klarheit, Ihr Mut und Ihr Organisationstalent machen Sie zu einer guten Führungspersönlichkeit und einem guten Coach. Sie können Menschen mit einer starken Vision zusammenbringen.

C: KAPHA

Wenn Sie bei den meisten Fragen C gewählt haben, sind Sie freundlich, geduldig, beschützend, familienorientiert, und Sie lieben die Traditionen. Zu Ihren Lieben sind Sie großzügig und bieten schnell Ihre Hilfe an; Sie sind der Kitt, der Beziehungen, Familien, Gemeinschaften zusammenhält und Partnerschaften heilt.

Die Energien ausgleichen

Ayurveda als Heilkunst, die auf das Ausgleichen der Doshas ausgerichtet ist, lehrt uns: Die Anwendung von Gegensätzen ist der Schlüssel. Wärme wie aus einem würzigen Tee, einer gekochten Mahlzeit, einer warmen Decke oder einer liebevollen Berührung hilft beispielsweise, die kalten und luftigen Vata-Eigenschaften zu erwärmen und zu beruhigen. Wasser hydratisiert die Trockenheit der Luft, daher sind Suppen und warme Bäder hilfreich für Vata, und die Robustheit von Wurzelgemüsen erdet das ätherische Element Raum.

Pitta-Hitze kann von Wasser gekühlt werden. Pitta-Intensität kann vom Element Raum Erleichterung bekommen und wird vom Element Luft freigesetzt. Im Meer schwimmen, den Nachthimmel betrachten, in weiter Landschaft spazieren gehen, einen Ventilator anstellen oder einfach das Fließen der Atemzüge betrachten – die Weite des Einatmens, das Ausströmen des Ausatmens –, dies sind kühlende Elixiere, um Pitta auszugleichen.

Kapha wird mit Feuer ausgeglichen: Aerobicübungen, die Sie zum Schwitzen bringen, würzige Speisen, die das Verdauungsfeuer stärker machen, und mentale Herausforderungen, die Konzentration erfordern. Das nasse, schwere Kapha kann auch durch das leichte, trockene Element Luft ausgeglichen werden. Kraftvolle Atemübungen öffnen die Atemwege und regen den Kreislauf an. In die Welt hinausgehen und neue Dinge ausprobieren, Menschen kennenlernen und neue Ideen erforschen schenkt Ermunterung und Abwechslung.

Doshas	Ausgeglichen	Nicht ausgeglichen
Vata	<p>starkes Prana konstante Energie regelmäßiger Appetit regelmäßige Ausscheidungen</p>	<p>beeinträchtigt Prana wechselhafte Energie unregelmäßiger Appetit Blähungen, Verstopfung</p>
Pitta	<p>starkes Tejas gleich bleibender Appetit klare Augen, strahlende Haut kräftige Verdauung</p>	<p>beeinträchtigt Tejas starker Hunger rote, gereizte Augen Hautausschläge sehr weicher Stuhlgang, Gallenflüssigkeit</p>
Kapha	<p>starkes Ojas wachsamer Energie körperlich leicht mäßiger Appetit</p>	<p>beeinträchtigt Ojas Trägheit, Stagnation Schleim übermäßiges Essen, Schwäche für Süßes</p>

Jeder Mensch bringt die Dynamiken der Doshas auf einzigartige Weise zum Ausdruck. Normalerweise dominiert ein Dosha, manche Menschen haben jedoch zwei, und ganz selten sind alle drei Doshas gleichwertig ausgeprägt.

Bei mehr als einem dominanten Dosha könnten Sie ein Vata-Pitta-Typ, Pitta-Kapha-, Vata-Kapha- oder »Drei-Dosha-Typ« sein. Der Versuch, diese Mischtypen in Balance zu bringen, kann anfangs ziemlich schwierig sein. Aber es gibt einen einfachen Trick: Achten Sie darauf, was die Doshas gemeinsam haben.

Vata-Pitta ist sowohl leicht als auch beweglich, folglich erden und besänftigen Erde und Wasser im unausgeglichenen Zustand.

Pitta-Kapha enthält Wasser. Das Element Luft hilft beiden Doshas, zu fließen, während das Element Raum ihnen zu mehr Leichtigkeit verhilft, wenn sie zu sehr auf sich konzentriert oder niedergedrückt sind.

Bei **Vata-Kapha** besitzen beide Doshas Kälte und brauchen etwas Wärmendes. Gekochte Speisen und aromatische Gewürze kurbeln die inneren Feuer an.

Vata-Pitta-Kapha ist wie die Natur selbst, und so, wie die Natur durch die Jahreszeiten im Gleichgewicht bleibt, müssen sich Vata-Pitta-Kapha-Typen an den Jahreszeiten ausrichten, um optimal in Balance zu sein.

Nun beschreiben die Doshas zwar, wo es bei Ihnen an der Balance hapert und geben dem Ayurveda-Praktiker einen Einblick in die der Krankheit zugrunde liegende Ursache, doch sie definieren nicht, wer Sie sind. Der Mensch ist ein dynamisches, komplexes und ganzheitliches Zusammenspiel von Prana, Tejas und Ojas. Mit ein wenig Verständnis und einer Ernährung aus entsprechend ausgewogenen ayurvedischen Rezepten können Sie jenen inneren Kräften wie Vitalität, Strahlen und Stärke Nahrung geben und zugleich Ihren Geist versorgen und mehr Kreativität in Ihr Leben bringen.

In diesem Kapitel haben Sie etwas über die drei Doshas erfahren (Seite 17) und Anhang A enthält weitere Details, mit denen Sie Ihr Wissen und Ihr Bewusstsein für sich erweitern können. Es kann auch hilfreich sein und den Blick auf Ihre Neigungen ganz allgemein im Leben erweitern, wenn Sie sich mit einer Vertrauensperson beraten. Die Doshas beruhen auf einfachen Prinzipien, aber wir Menschen sind vielschichtig und oft braucht es einen qualifizierten ayurvedischen Arzt, um den Dosha-Zustand verlässlich zu bestimmen.

Die Eigenschaften der Doshas

Alles in der Natur wird anhand seiner Eigenschaften wahrgenommen. Obwohl die Natur so ungeheuer vielschichtig ist, sind im Ayurveda 20 Eigenschaften identifiziert, auch Merkmale genannt, die als Gegensatzpaare ausgedrückt werden. Heiß oder kalt, schwer oder leicht, nass oder trocken und zart oder rau gehören zu den häufigsten. Eine vollständige Auflistung der zehn Gegensatzpaare finden Sie in Anhang C.

Wie alles in der Natur haben die Doshas ihre eigenen Merkmale. Laut einem der wichtigsten ayurvedischen Texte, *Ashtanga Hridayam*, sind die Eigenschaften der Doshas wie folgt:

Dosha	Vata	Pitta	Kapha
Elemente	Luft + Raum	Feuer + Wasser	Wasser + Erde
Prinzipien	Beweglichkeit Verbindung	Umwandlung Verdauung	Zusammenhalt Struktur/ Flüssigkeitshaushalt
Funktion	katabolisch (spaltet auf)	metabolisch (wandelt um)	anabolisch (baut auf)
Eigenheiten	trocken leicht kalt rau fein beweglich	ölig/nass scharf/spitz heiß leicht flüssig/zerfließend	schwer kalt ölig/nass fein weich stabil/statisch

Die Eigenschaften der Jahreszeiten

Die Jahreszeiten markieren den Verlauf der Zeit in einem Jahr und zeigen, wie sich die fünf Elemente und ihre Eigenschaften dynamisch darstellen.

Der **Frühling** ist ölig/nass, kalt, flüssig/zerfließend und schwer. Der Frühling mit seiner Verheißung von neuem Wachstum bringt schmelzenden Schnee, steigende Flüsse und oftmals Regen oder Nebel; er lässt uns das Gewicht von Kapha spüren.

Der **Sommer** ist normalerweise warm und oft feucht. Während der Sommer die Natur voll erblühen lässt, ist er die Pitta-Jahreszeit, in der zu viel Hitze Trockenheit und totale Erschöpfung verursachen kann.

Der **Herbst** ist kalt, leicht, trocken und rau. Mit kälter und dunkler werdenden Tagen beginnt die Natur in dieser Vata-Jahreszeit, Energie zu speichern, zieht die Lebenskräfte zurück und der Wind trägt goldene Blätter davon.

Achten Sie auf die Jahreszeiten und beobachten Sie ihre Eigenschaften. Schaffen Sie sich Rituale, mit denen Sie die Ankunft jeder Jahreszeit zelebrieren. Wenn wir den Verlauf der Zeit mit Feiern markieren, können wir Veränderung würdiger und gelassener annehmen.