

PROF. DR. DIETRICH GRÖNEMEYER | VOLKER MEHL



HAUSREZEPTE
DER WELTMEDIZIN



HEILSAM KOCHEN MIT
AYURVEDA



Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.


Projektleitung: Reinhard Brendli

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki 36, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7486-4

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Wolfgang Schardt, Hamburg
Illustrationen: Bettina Stickel/ki36; Getty Images
Fotos: Wolfgang Schardt, Hamburg; Stephanie Wolff,
Düsseldorf
Foodstyling: Anne-Katrin Weber, Adam Koor
Syndication: www.seasons.agency
GuU 8-7486 05_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

WICHTIGER HINWEIS

Alle Ratschläge und Anwendungen in diesem Buch wurden von den Autoren sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Dennoch können nur Sie selbst entscheiden, ob und inwieweit Sie diese Vorschläge umsetzen können und möchten. Lassen Sie sich in allen Zweifelsfällen zuvor durch einen Arzt oder Therapeuten beraten.

Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



ALTES WISSEN: EIN SCHATZ FÜR DIE GESUNDHEIT

Die moderne Medizin ist unbestreitbar eine Errungenschaft, doch leider vergisst sie allzu oft den Menschen hinter einer Krankheit. Ganzheitliche und nachhaltige Heilung ist aber nur dann möglich, wenn es gelingt, neues und altes Wissen zu vereinen, und neben dem Körper auch der Geist und die Seele in die Behandlung miteinbezogen werden.

DIE HEIL- UND KOCHKUNST DES AYURVEDA

Ayurveda ist kein Hokusfokus und keine Wellnessmode, sondern als Teil der Weltmedizin ein unschätzbare Kulturgut. Denn es bietet ein umfassendes System zur Gesundheitsvorsorge und zur Behandlung von Krankheiten.

Ganzheitlich und individuell: Das sind die wesentlichen Prinzipien meiner Medizin. Jeder Mensch hat einen Anspruch darauf, dass wir Ärzte alles anwenden, was hilft, Krankheiten zu verhindern sowie individuelles und allgemeines körperliches oder seelisches Leid zu überwinden – oder wenigstens um dieses zu lindern und gesünder zu leben. Das gilt für die Hightechverfahren der hochentwickelten Schulmedizin ebenso wie für die bewährten Therapien der Naturheilkunde und Psychologie. Egal, seit wann und wo sie bisher praktiziert werden beziehungsweise wurden – in Asien, in Europa, in der Neuen Welt oder sonst wo. Deshalb ist es auch höchste Zeit, die enormen Möglichkeiten – auch die digitalen – unserer global vernetzten Welt zu nutzen, um das medizinische Wissen aller Kulturen und Epochen zusammenzuführen: die Schulmedizin mit der Traditionellen Westlichen Medizin und den Heilweisen der Weltkulturen wie beispielsweise der Inder, dem Ayurveda. Altes Wissen kann das Know-how von morgen sein. Es nicht zu vergessen oder ad acta zu legen, sondern es geprüft mit dem Neuen von heute, morgen und übermorgen zu verbinden, sollte uns beflügeln – Therapeutinnen und Therapeuten aller Couleur ebenso wie jeden einzelnen Menschen. Denn es geht um unsere Lebensqualität und unser Wohlbefinden. Dazu, und nicht auf dieser oder jener Lehrmeinung zu beharren, verpflichtet

mich als Arzt der hippokratische Eid. Deshalb habe ich den Begriff der WELTMEDIZIN geprägt.

 »Die Verantwortung für sich selbst ist die Wurzel jeder Verantwortung. Der Mensch ist von Natur aus gut!«

MENGZI (372–289 V. CHR.)

Von Kindesbeinen an bin ich mit den Möglichkeiten anderer Heilweisen konfrontiert gewesen. Bei jeder Erkrankung wurde ich zunächst mit naturheilkundlichen Methoden behandelt, bevor man im Einzelfall die »chemische Keule« auspackte. Aufsteigende Fußbäder bei Schlafstörungen, Bauchmassagen mit Melissenöl, Schwitzbäder zur Linderung von Muskelschmerzen oder zur Verhinderung von grippalen Infekten, bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit oder Bauchgrummeln und Pupserei – sei es mit speziellen Kräutertees mit Thymian, Ingwer, Kümmel und Co. – sind mir in guter Erinnerung. Gerade auch auf die Nahrung wurde bei uns zu Hause riesiger Wert gelegt. Meine Mutter war eine grandiose Köchin, die mir nicht nur das Kochen und Backen beibrachte, sondern auch die Erkenntnis, dass Nahrung ein Heilmittel ist, das »fantastisch hilft, Krankheiten zu lindern und zu verhindern, mein Junge«. Das war ihr Mantra, das sie mir unermüdlich eintrichterte. Was hat sie mir nicht alles diesbezüglich beigebracht. Dafür bin ich dir unendlich dankbar, meine liebe Mutti!

Der persönliche Drang, mich praktisch darin zu vertiefen, später auch medizinisch und wissenschaftlich, brachte mich unter anderem zu der Auseinandersetzung mit dem Ayurveda, der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der Pflanzenheilkunde und anderen Heilweisen der Welt. Meine diesbezügliche Wissbegierde treibt mich seit meiner

Schulzeit. Wichtig für mich war und ist dabei, in meiner täglichen Praxis von leicht nach schwer zu behandeln. Mit einfachen Methoden wie der Rezeptur von Pflanzen, Massagen oder Ernährungsumstellung anzufangen, bevor es invasiver wird. Das Bemühen, die im Einzelfall schwer zu verstehenden medizinischen Zusammenhänge und Begrifflichkeiten verschiedener Heilmethoden zu vereinfachen und für den Laien verständlich zu übersetzen, ist seit dieser Zeit ein wichtiger Teil meines Lebens geworden.

DER MENSCH IST KEINE MASCHINE

Wenn wir uns als Menschheit weiterentwickeln und als diese lang wohlbefindlich leben wollen, muss die heutige Medizin von den alten, den traditionellen Heilweisen der Kulturen lernen und den Menschen wieder in den Mittelpunkt rücken. Übersetzungen zum Verständnis anderer medizinischer Methoden, vor allem alter und überlieferter Medizinsysteme, sind wichtig – für uns Ärzte, Therapeuten und die vielen anderen Berufsgruppen wie Ernährungsspezialisten und Köche genauso wie für Laien. Ungeahnte Schätze der Vergangenheit sind zu bergen und mit den wissenschaftlichen Methoden von heute zu erfassen, zu prüfen und in bestehende Vorsorge- und Behandlungskonzepte zu integrieren. Es bedarf jedoch wissenschaftlicher Neugier und hochkarätiger Forschung, um die Medizin von damals zu »übersetzen« und zu verstehen und sie kompetent und verständlich in die Zukunft zu transportieren. Toleranz dem neuen Alten gegenüber ist wichtig. Schul- und Naturmedizin gehören untrennbar zusammen, egal ob präventiv, therapeutisch oder nachsorgend. Es geht darum, jeden einzelnen Menschen als Persönlichkeit wahrzunehmen, mit all seinen individuellen Besonderheiten – und diese systematisch zu

erfassen. Jeder Mensch, aber auch jeder Stoffwechsel ist anders, jede Krankheit erzeugt bei jedem Menschen unterschiedliche Reaktionen oder Symptome und muss deshalb individuell behandelt werden. Sich die Zeit zu nehmen, die es braucht, um sich menschlich auf die Kranken und Bedrückten einzulassen, das sollten wir von traditionellen Heilweisen lernen. Denn was im Zug des naturwissenschaftlichen Fortschritts mehr und mehr in Vergessenheit geriet, war für die Heiler, die Medizinerinnen und -frauen vorzeiten selbstverständlich – besonders auch im Ayurveda.

WELTMEDIZIN IST EIN KULTURGUT

Medizin wie die ayurvedische Heilkunst ist ein Kulturgut, das so alt ist wie das Essen und Trinken. Überall auf der Welt! Sie erst hat ermöglicht, dass die Kulturen bis heute existieren. Die Medizin der Vergangenheit in allen Regionen der Welt hat uns Wesentliches mitgegeben und hält noch vieles für die Zukunft bereit: von heilsamer Nahrung über Heilkräuter bis zu lokalen Therapieverfahren und individueller und sozialer wohlfindlicher Lebensführung. Kochen, Essen, Wohnen, Musik, Tanz, Meditation, Yoga, Sport und Entspannung sowie Traumdeutung und Achtsamkeit sich selbst sowie der Um- und Mitwelt gegenüber seien hier als Beispiele genannt. Deshalb mein Credo: Die Weltmedizin ist die integrative Medizin von morgen – von der Naturheilkunde bis zur Hightechmedizin und Psychosomatik. Wenn wir dieses Wissen nicht pflegen und weiterentwickeln, bleiben wir als Menschen auf der Strecke.

Die Schulmedizin stellt bis heute (noch) kein in sich geschlossenes Medizinsystem mit integrativem Denken und Miteinander und umfassender ganzheitlicher Medizintheorie dar. Die Aufsplitterung in viele Fachgebiete und Unterdisziplinen für einzelne Organe oder ihre Bestandteile

sowie die Trennung von Körper, Psyche und Seelsorge, die Nichtintegration von Ernährung oder Sport, Entspannung oder Musiktherapie und so weiter schaffen jedoch beste Voraussetzungen für eine Synthese – und damit für die integrative kulturübergreifende Weltmedizin mit neuer Qualität.

Die beste Methode? Dafür gibt es keine Anleitung, keine App, die man sich nur herunterladen müsste. Das von verschiedenen Magazinen gelegentlich veröffentlichte Ranking der Mediziner verschiedener Fachrichtungen mag etwas über die fachärztliche Qualifikation aussagen. Welche Vorsorge- und/oder Behandlungsmethode aber im Einzelfall die beste ist, die schulmedizinische oder die der Naturheilkunde, lässt sich so nicht herausfinden. Hier kommt man nicht umhin, sich eine Ärztin oder einen Arzt »anzulachen«, die einem persönlich vertrauensvoll – Mensch zu Mensch – begegnen und ihre Grenzen kennen. Die am besten mit erfahrenen Naturheilkundlern, Psychologen und vor allem auch mit Ernährungsexperten zusammenarbeiten, wenn sie es nicht selbst sind – und genauso umgekehrt.

Höchste Zeit also, dass wir über alle medizinischen Grenzen hinweg zusammenrücken. Wovon können wir profitieren? Was lässt sich wirkungsvoll in Kombination von alt und modern nachweislich nutzen? Das Unerklärliche darf nicht sofort im Mülleimer der Geschichte verschwinden. Der beste Beweis dafür ist die getrocknete Rinde der Weide, etwa der Silberweide (*Salix alba*), als schmerz- und fiebersenkendes sowie entzündungshemmendes Heilmittel. Sie wurde schon im alten Ägypten angewandt und von Hippokrates, dem Urvater von uns Ärzten, verschrieben. Erst Jahrtausende später ist aus ihr das erfolgreichste Arzneimittel aller Zeiten entstanden: Aspirin.

Beide – Weidenrinde und Aspirin – werden heute im medizinischen Alltag mit unterschiedlichen Indikationen und Dosierungen genutzt. Denn es gibt keine verbindliche Empfehlung, keinen Katalog, in dem man nachschlagen

könnte, welche Therapieform, welche Ernährung, welche Art von Nahrung, Heilpflanzen, Naturheilverfahren oder Schulmedizin bezogen auf unsere Konstitution, unser Geschlecht und Alter oder bei speziellem Unwohlsein oder einer bestimmten Erkrankung angezeigt ist. Generell sollte bei jedem Heilansatz gelten: *Von leicht nach schwer behandeln. Weniger ist mehr!* So lautet mein medizinisches Prinzip. Nicht bei jedem Bauchgrummeln oder Halskratzen, Durchfall, Schlafproblem, Leistungsabfall oder Rückenschmerz muss man gleich zum Arzt gehen. Oft ist es schon mit der Umstellung der Ernährung oder mit einem Tee, mit Massagen oder einem Wickel getan, kurz: den alten Hausmitteln. Nicht selten hilft sogar das Kochen einer wohlschmeckenden gesunden Speise. Naturheilpraktiker und sogar viele junge naturorientierte Menschen kennen sich da mitunter besser aus als wir Schulmediziner. Das lässt in Bezug auf neue und integrative Heilweisen, wie dem Ayurveda, hoffen.

GANZHEITLICH UND INDIVIDUELL

Wie jubilierte meine Seele, als ich erstmals mit indischen Ayurvedaärzten und -therapeuten in Berührung kam, die mich lehrten, dass meine Art und Weise, zu denken und zu behandeln, auch ein wesentlicher Bestandteil des Ayurveda ist. Ayurveda ist ein traditionelles Medizinsystem, das bereits vor Jahrtausenden vermutlich in der Region des Himalajas entstanden ist und auf milliardenfacher Beobachtung und Heilerfahrung aufbaut. Die Theorien und die daraus erfolgten therapeutischen Konzepte sind jahrtausendelang immer wieder in der Praxis geprüft und erprobt worden und haben bis heute ihre Gültigkeit bewiesen. Dies ist in der Tat eine andere Art der Statistik, als ich sie heutzutage als Wissenschaftler anwende. Als Arzt jedoch hat sie mir trotzdem wesentliche Ergebnisse und vor

allem Erkenntnisse geliefert und neue »alte«
Behandlungsansätze in Vorsorge und Therapie vermittelt.
Mit Begeisterung habe ich seitdem das ein oder andere in
meinen praktischen Alltag integriert. Für das
Erfahrungswissen, auf dem diese Therapien aufbauen,
sprechen die Erfolge, die seit jeher mit ihnen erzielt wurden.

Ayurveda wird an vielen indischen und zunehmend auch
an anderen Universitäten weltweit gelehrt und
wissenschaftlich überprüft. Jahrtausendlang hat diese
Lehre ihre Gültigkeit bewahrt. Heute werden ihre
Geheimnisse immer häufiger wissenschaftlich
aufgeschlüsselt. Dennoch sind bisher nur wenige Methoden
und Medikamente mit heutigen Methoden wissenschaftlich
begründbar, wie zum Beispiel die antientzündliche,
antioxidative und kortisonartige Wirkung von Kurkuma. Sie
findet sich in jedem Curry als wichtiger Bestandteil neben
anderen Gewürzen zur Verdauung wie Ingwer, Koriander,
Chili, Kardamom. Das zeigt, so viel nebenbei, wie sehr die
indische Küche vom Ayurveda beeinflusst ist.

In Indien und auch Sri Lanka ist die ayurvedische Medizin
bis heute fester Bestandteil des Gesundheitswesens. Sri
Lanka ist sogar das einzige Land der Welt, in dem Ayurveda
wesentlicher Bestandteil der staatlichen
Gesundheitsversorgung ist. Abermillionen Menschen werden
von Hunderttausenden Heilerinnen und Heilern damit
versorgt. Chronische Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts,
der Gelenke und auch neurologische Störungen wie das
Parkinsonsyndrom oder Multiple Sklerose werden mit
Ayurveda erfolgreich behandelt. Zunehmend sind auch
westliche Institutionen wie das Evangelische Krankenhaus in
Hattingen davon überzeugt, die Neurologie mit einer
Ayurveda-Abteilung wie die dortige unter der Leitung von
Prof. Dr. Dr. Horst Przuntek der Universität Bochum zu
ergänzen.

Die Erfolge sprechen für sich. Die Schulmedizin versucht
nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip, Erkrankungen

beispielsweise mit Schmerz- oder Blutdruckmedikamenten »punktgenau« direkt am betroffenen Organ zu behandeln. Ayurvedische Therapeuten sehen in aktuellen Beschwerden ein gesamtes Body-Mind-Problem und wollen daher umfassend das Milieu des Körpers verändern. Dazu kombinieren sie verschiedene innere und äußere Behandlungsverfahren. Sie behandeln internistisch und ernährungstherapeutisch mit individuellen Pflanzenkompositionen ohne »Leitsubstanz« wie in der Schulmedizin. Die Ernährung spielt überhaupt eine riesige Rolle im Heilprozess des ganzen Körpers.

Wir wissen heute, dass eine solche umfassende Theorie nicht abwegig ist. Erkennen wir doch auch bei uns im Westen zunehmend, dass eine Übersäuerung des Körpers durch Zucker, Fleisch oder Alkohol zu ernsthaften Veränderungen in den Gefäßen, den Gelenken und im Bindegewebe führen kann – bis hin zum Diabetes mellitus. Möglicherweise liegt die Chance des Ayurveda in seinen Komplexbehandlungen als synergistisches System, das auch bereits erfolgte degenerative Veränderungen regenerieren lassen könnte. Vermutlich liegt die Wahrheit in beiden Methoden und damit der Kombination von zielgenauem Behandeln und einer Milieuveränderung unseres gesamten Körper-Geist-Systems.

AYURVEDA SCHENKT GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Haben Sie schon einmal eine ayurvedische Synchronmassage ausprobiert? Wenn nicht, sollten Sie es unbedingt tun! Der ganze Körper wird dabei sehr vorsichtig mit erwärmtem Sesamöl massiert. Sofort nach meiner allerersten Anwendung fühlte ich mich in eine andere Welt gebeamt. Eine unendliche Ruhe und Leichtigkeit und ein wahnsinniges Glücksgefühl durchströmten mich. Ich fühlte

mich wie neugeboren. Und das duftende, schmackhafte und leichte Essen, das mir danach andächtig gereicht wurde, führte zu einem himmlischen Gefühl ewiger Gesundheit – auch wenn es ja nur ein klitzekleiner Moment meiner Existenz war. Aber immerhin! Ich begriff, dass Leben mehr ist, als ich bisher gedacht oder gefühlt hatte. Und auch, dass Ayurveda mehr ist als Hokusfokus.

Übersetzt bedeutet der Begriff »Ayurveda« das »Wissen vom Leben«. Wissen über die Prinzipien des Lebens im Allgemeinen genauso wie Wissen über Ernährung, Bewegung, Biorhythmen und spezielle Behandlungsansätze, körperlich wie psychisch. Zu begreifen, woraus Leben entsteht und sich regeneriert, war der Anspruch der indischen Philosophie und Medizin seit Jahrtausenden – auch, welche Rolle Partnerschaft, Lebensform, Architektur oder Verjüngungsmethoden dabei spielen. Auf einen Nenner gebracht, ist wahrscheinlich in keiner anderen Medizintheorie der Welt so viel Wissen um ein erfülltes und langes Leben verborgen wie in diesem Lebens- und Medizintheoriesystem. Viele wirksame Heilschätze könnten hier noch geborgen werden.

Das Grundprinzip eines individuellen, langen und erfüllten Lebens basiert auf einer gesunden Lebensweise und einer gesunden, konstitutionsorientierten Bewegung, Entspannung und Ernährung. Es gilt für jeden von uns, doch in unterschiedlicher individueller Ausprägung, da wir alle zwar grundsätzlich gleich, aber doch jeder einzigartig ist. »Viele Gesetzmäßigkeiten von Ayurveda leben wir alle bewusst oder unbewusst jeden Tag. Gleichzeitig entfernen wir uns immer wieder von unseren typgerechten Bedürfnissen«, hat mir Vaidya, ein für mich wichtiger Lehrer der ayurvedischen Medizin, vor Jahren erklärt. »Dadurch produzieren wir ein inneres Ungleichgewicht, das zu Krankheiten führen kann. Ayurveda hilft, die innere Balance wiederherzustellen.«

Dass die fantastisch schmeckenden und verlockenden Gerichte die Herstellung des inneren Gleichgewichtes vorsorgend und therapeutisch wesentlich unterstützen, habe ich lang bevor ich Volker Mehl begegnete, von meinem lieben Freund Ekki, ebenfalls einem begnadeten Koch, gelernt. Er hat als alter Kenner vedischer Texte und Zusammenhänge das ayurvedische Kochen in Indien gelernt und bereits vor Jahrzehnten versucht, das uralte Kochprinzip mit europäischen Pflanzen und Nahrungsbestandteilen aufzufrischen. »Kochen und Heilen gehören zusammen wie Ayurveda und Yoga oder Körper und Geist, lieber Dietrich. Sie sind eins, zwei Seiten derselben Medaille.« Ich bin ihm so dankbar dafür. Und ich habe mich seitdem bemüht mitzuhelfen, dieses Wissen zu transportieren und in den weltmedizinischen Kanon zu integrieren.

Unser schulmedizinisches Verständnis vom Begriff »Gesundheit« existiert im Ayurvedischen nicht, sondern es gibt dort eigentlich nur eine Annäherung: Der Sanskritbegriff »Swastha« bedeutet in etwa so viel wie »selbst stehen« oder besser »selbstständig sein« beziehungsweise »sich seiner selbst bewusst sein«. Ein jahrtausendealtes emanzipatorisches Prinzip, das bis heute in Heilprozessen kaum Beachtung gefunden hat. Welch eine (vergessene) Bereicherung oder besser, Welch ein Schatz zum Verständnis der Lebensprozesse in uns. Was für eine immense Kraft könnte jeder von uns hieraus schöpfen.

»Gesundheit« ist nach ayurvedischer Auffassung auch, »wenn sich die Körperfunktionen der Gewebe, des Stoffwechsels, der Verdauung und der Ausscheidung im Gleichgewicht und sich Seele, Körper und Geist in andauerndem Zustand inneren Glücks befinden«, erkannte Sushruta bereits im Jahr 750 vor Christus. Jeder Mensch ist einzigartig und jeder ist seines Glückes Schmied. Mit einer solchen Haltung, so meine ich, liegt die Verantwortung über sich selbst auch bei jedem Einzelnen von uns. Wir Ärzte und Therapeuten sind nur Gehilfen. So hat es schon mein

ärztlicher Vorfahre Paracelsus vor mehreren Hundert Jahren formuliert – genauso wie die für mich so wichtig gewordene Heilformel: »Liebe dich selbst.« Beste Voraussetzung also, selbstbestimmt seine eigenen Heilungsprozesse zu aktivieren und durch eine gesunde Lebensweise ein langes und erfülltes Leben vorsorgend zu gestalten.

LIEBE DICH SELBST

Nur wer sich selbst liebt, kann dieses Gefühl auch seinem Nächsten weitergeben und so zusammen ein heilsames Wirgefühl erzeugen. Für mich ein wesentliches Element einer mentalen, emotionalen und körperlichen Gesundheit. Mit dieser Haltung zu sich selbst kann man sich selbst und andere heilen beziehungsweise ihnen Kraft geben so wie ich als Arzt oder Volker als Koch. Oder wie eine Mutter oder ein Vater ihren Kindern.

Alle Therapien sind so angelegt, dem Menschen sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene im Dasein zu stärken, ihm einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper, dem eigenen Geist, dem Atem und einer ethischen Lebensführung zu ermöglichen. Nicht nur nach ayurvedischer Auffassung besitzt jeder Mensch einen individuellen Stoffwechsel, ein individuelles Verhalten und einen individuellen Körperbau. Das ist auch Bestandteil anderer Medizintheorien – und genauso der Schulmedizin. Aber besonders Ayurveda richtet sich an der Konstitution sowie der täglichen Kondition und dem Gesundheitszustand des einzelnen Menschen aus. Ein Prinzip, das mehr und mehr auch in der modernen individualisierten und personalisierten Medizin seinen Niederschlag findet. Ich persönlich sehe jeden Einzelnen in all seinem Sein und Tun als wichtigen Bestandteil einer Ganzheit: von der Familie über die regionale Gemeinschaft bis hin zur Weltgemeinschaft der Menschen, Tiere und Pflanzen sowie

als Teil einer allumfassenden Existenz auf der Erde und im Universum.

JUNG ALT WERDEN

Ayurveda ist wie die altgriechische, die arabische oder die altägyptische und die chinesische Heilkunst sozusagen eine philosophische Lebenslehre. Der Anspruch der indischen Medizin war es von Beginn an herauszufinden, was uns das Leben bedeuten sollte. Therapeutisches Handeln und das gleichzeitige Nachdenken darüber entwickelten sich parallel. Die Bedeutung von Lebensentwürfen, Partnerschaften und Lebensformen sowie sozialem Miteinander bis zu wirksamen Verjüngungsmethoden war immer ein wichtiges Element des Ayurveda mit seiner langen und lebendig gehaltenen Anwendungspraxis über Jahrtausende hinweg. Keine andere Medizintheorie der Welt verfügt über so viel Wissen über ein erfülltes und langes gesundes Leben.

Ich bin fest davon überzeugt, dass der Mensch nicht weiterexistieren wird, wenn wir weiterhin den Traum verfolgen, dass zukünftig der Computer, dass künstliche Intelligenzen den Menschen bestimmen. Das kann nicht funktionieren! Weiterentwickeln können wir uns nicht durch den Computer, sondern nur mit ihm. Im Gesundheitssektor bedeutet das naturwissenschaftliche und psychosoziale Medizin plus die Erfahrungsheilkunde traditioneller Heilweisen wie dem Ayurveda in Verbindung mit digitaler Kompetenz zur Diagnose und Therapieempfehlung.

Körper und Psyche bilden eine Einheit, den Körpergeist (Bodymind), wie ich ihn in meinen Publikationen zur »Weltmedizin« genannt habe. Jeder und jede bemerkt ihn, wenn beispielsweise zu viel Essen den Kopf lähmt oder psychischer Stress oder Angst zu muskulären Verspannungen führen. Deshalb und um möglichst lang wohlbefindlich zu leben, sollten und müssen wir uns viel

mehr als bisher darauf konzentrieren, Krankheiten zu verhindern. Ayurvedische Präventionsmaßnahmen könnten hierzu ein bedeutsamer Baustein für ein »jung bleibendes Altern« sein. Achtsamkeit, Eigenverantwortung, Bewegung wie mit Yoga, Massagen und Ausleitungsverfahren, Meditation und insbesondere die Ernährung spielen eine wichtige Rolle – und natürlich das Wissen um uns selbst: Alles, was uns guttut! Emotional, psychisch und körperlich.

Die Traditionelle Indische Medizin, der Ayurveda, ist keine Voodoomedizin oder neue Wellnessmode. Sie ist eine systematische maschinenfreie psychosomatische »Body-Mind-Medizin«, die sich der Natur mit ihren Pflanzen, dem Wasser, der Luft und der Wärme bedient. Zusammen mit den »psychobiologischen« Verfahren von Yoga und Meditation ist Ayurveda vor allem ein umfassendes System zur Vorsorge und auch zur Therapie. Als Beginn eines krank machenden Prozesses werden besonders der Verdauungstrakt und die Verdauungskräfte für viele Leiden verantwortlich gemacht. Wenn das Verdauungsfeuer Agni »schwächt«, werden »Giftstoffe«, das Ama, erzeugt, so die ayurvedische Terminologie. Entzündungsprozesse und Immunschwächen beziehungsweise Autoimmunkrankheiten entstehen oder werden verstärkt. Die moderne Wissenschaft hat dies auch erkannt und die krank machenden oder immunstärkenden Eigenschaften des Magen-Darm-Trakts mit seinen Billionen von Bakterien als wesentliches Mikrobiom im Körper definiert, das gesund muss – oder viel wichtiger: gesund gehalten werden sollte, um Krankheiten zu verhindern oder das Immunsystem zu stärken. Wohl oder Wehe scheint sich nicht unerheblich im Darmmikrobiom zu entscheiden. Die Ernährung spielt hierbei eine wesentliche Rolle für jeden Einzelnen von uns, abhängig von unserer unterschiedlichen Konstitution, der aktuellen Symptomatik, der körperlichen und mentalen Verfassung sowie der individuellen Kondition.

Die Kunst, gesund zu bleiben

Wesentliche Komponenten für Langlebigkeit und Wohlbefinden sind:

- **Ernährung** mit Wohlgeschmack und Heilwirkung zur Gesunderhaltung oder Gesundung
- **Bewegung** durch Yoga, Sport und Wandern zu körperlicher und mentaler Kräftigung und Entspannung
- **Massagen** und **Bäder** zur körperlichen Harmonisierung und Ausleitung
- **Schwitzen** zur »Entgiftung« und Stärkung des Immunsystems
- **Ausleitung** über Haut, Darm, Magen, Lunge und Nase, Nieren und Blut als Detox
- **Pflanzenheilkunde** zur Prävention und Heilung
- **Bewusstes Atmen** zum Energietanken und zur Optimierung der Lungengesundheit
- **Meditation** zur Ausgeglichenheit und Regeneration und um Ruhe zu finden
- **Vorsorge** durch Detoxkur (Panchakarma) zur Lifestyle-Umstellung und Regeneration

KOCHEN UND ESSEN MACHEN GLÜCKLICH

Zeit zu handeln! Denn die gesunde und gesund machende Ernährung erfährt bisher in Prävention und Medizin viel zu wenig Bedeutung und Platz. Dabei ist sie ein riesiger Schatz und ein wahres Vermächtnis des Ayurveda. Nicht nur wegen der so schmackhaften und gesunden Gewürze, Aromen und Düfte. Zimt, Kardamom, Kreuzkümmel oder Kurkuma ... Was für eine betörende und farblich verzaubernde Duftatmosphäre! Nahrung ist darüber hinaus ein Medikament – zur Vorsorge genauso wie zur Therapie. Genauso, wie ich es bereits als kleiner Junge von meiner

Mutter und später von meinen ärztlichen Vorfahren in sechster Generation gelernt habe.

Wer annimmt, die ayurvedische Kochkunst sei eine rein vegetarische oder vegane Ernährung, der irrt. Die ayurvedische Nahrungszusammenstellung und Essenszubereitung sind vor allem auf die Individualität und Konstitution desjenigen ausgerichtet, der sie genießen soll. Ayurvedisches Essen kann sowohl ohne als auch im Einzelfall mit tierischen Produkten erfolgen – und mit regionalen Produkten und Kräutern überall auf der Welt hergestellt werden. Deshalb hat Volker für dieses Buch viele verführerische Rezepte entwickelt, die ich mit meinem medizinischen und naturheilkundlichen Wissen begleitet habe. Dazu liefern wir einfache und verständliche Bausteine und Hinweise zu Nahrungsbestandteilen, die es Ihnen ermöglichen, Ihrer persönlichen Situation angemessen zu kochen.

Noch nie war heilendes Kochen so einfach und noch nie hat es so glücklich gemacht. Bitte fangen Sie sofort an und lassen Sie sich mit Genuss liebevoll den Gaumen verwöhnen.

Ganz herzlich

Ihr Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer



DIE KRAFT DES AYURVEDA

Seit über 5000 Jahren hat sich die indische Heilkunst bereits bewährt und ist damit sozusagen die längste Feldstudie der Geschichte. Ayurveda ist eine systematische »Body-Mind-Medizin« für ein langes und gesundes Leben, deren Wirkung heute mehr und mehr auch wissenschaftlich nachgewiesen wird und die nie den Menschen aus dem Auge verliert.

WAS BEDEUTET EIGENTLICH AYURVEDA?

Ayurveda, das »Wissen vom Leben«, ist eine ganzheitlich praktizierende Wissenschaft, die den Menschen als Ganzes wahrnimmt und dabei auch seine Haltung gegenüber dem Leben betrachtet – um individuelle Wege für Wohlergehen und Gesundheit zu finden.

In unserem Leben ist vieles genormt, für fast alles gibt es mittlerweile Hilfen, Hinweise und Bedienungsanleitungen. Ob Handy oder Bratpfanne, Wecker oder Schrankwand: Hier wird selten noch etwas dem Zufall überlassen und wir erhalten mit fast jedem neuen Produkt mehr oder manchmal auch weniger wichtige Hilfestellungen gratis dazu. Mit Sicherheit ist dies oft hilfreich. Doch wenn wir uns mit uns, unserem Körper, unseren Lebens- und Essgewohnheiten beschäftigen, kommen wir schnell zum Punkt größerer Verunsicherung oder sogar Ratlosigkeit. Was bedeutet eigentlich ein gutes und erfülltes Leben? Wie ernähre ich mich gesund? Wie funktioniert mein Körper eigentlich? Und was vor allem tut ihm gut und lässt ihn weiter mit voller Kraft arbeiten? Hierfür halten wir keine Bedienungsanleitung mit genauem Ablaufplan in der Hand. Hier ist nichts mehr genormt und wir sind plötzlich auf uns allein angewiesen.

In den letzten Jahren ist der Dschungel von Ratgebern für Gesundheit, gutes Leben und Essen, Liebe und Selbstverwirklichung so groß und dicht geworden, dass es fast unmöglich ist, noch den Überblick zu behalten und Wichtiges von Unnützem zu unterscheiden. Genau hier hilft Ayurveda. Denn zusammen mit der Traditionellen Chinesischen Medizin gehört er zu den ältesten Heilkünsten unserer Weltgeschichte.

SIND SIE BEREIT FÜR VERÄNDERUNG?

»Aber was ist denn jetzt genau Ayurveda und was isst man denn da so?« Wir wissen nicht, wie viele Hundert Male wir als Arzt und Ayurvedaexperte diese Fragen in den letzten Jahren gehört haben. Sie ist ja auch völlig in Ordnung, woher sollen es die Leute auch wissen? Trotzdem liegt unserer Meinung nach genau in dieser Frage der elementare Knackpunkt zum Verständnis von Ayurveda.

Die Menschheit ist eine aufgeklärte Wissensgesellschaft – so bezeichnet sie sich zumindest häufig selbst. Ihr Wissen füllt unzählige Bibliotheken und noch mehr Serverfarmen sind nötig, um es digital zu verarbeiten. Diese Entwicklung ist aber relativ neu, denn über Hunderttausende von Jahren waren wir Menschen eine Glaubens- und Naturgesellschaft und höhere Mächte waren ein ganz normaler Bestandteil des Alltags. Es gab nicht die Möglichkeit, schnell mal irgendwas nachzuschlagen. Es gab Erfahrungswissen aus der Familie, es gab die Dorfweisen, Medizinmänner oder Heilerinnen. Ansonsten musste man selbst anfangen zu überlegen. Daher wurden manche Dinge intuitiv ausprobiert und ab und zu gab man sich auch einfach mal höheren Mächten hin. Das klingt heute für viele esoterisch. Aber früher wurden eben viele Erscheinungen in anderen Zusammenhängen gedeutet oder göttlichen Kräften zugeschrieben.

Historisch gesehen hat sich dieses Weltbild erst vor Kurzem massiv verändert. Mit Beginn der Renaissance, der Aufklärung und verschiedenen neuen philosophischen Weltbildern hat man sich geistig emanzipiert, hat begonnen, die Welt zu vermessen und unbekannte Phänomene physikalisch zu erklären. Und man hat damit angefangen, den Menschen als eine Art Maschine zu sehen, bei der im Falle einer Krankheit Teile sozusagen repariert und ausgetauscht werden können.

Auf einmal war der Mensch die Krone der Schöpfung – und der Glaube an höhere Mächte und größere Zusammenhänge etwas für unaufgeklärte Bauern, weltfremde Spinner oder Realitätsverweigerer. Schließlich hatte man bei Obduktionen und Versuchen weder eine Seele noch Gott finden können – und was nicht messbar und beweisbar war, konnte es dementsprechend nicht geben. Kleine Frage am Rande: Was ist denn dann mit der Liebe? Ist die vielleicht messbar?

Besonders bedauerlich ist vor allem, dass sich dieser Ansatz in der modernen Medizin und der Arbeit mit kranken Menschen bis heute hartnäckig hält. Nicht dass wir uns falsch verstehen: Wir sind beide große Fans von den Möglichkeiten der Akut- und Notfallmedizin und zum Glück gibt es Antibiotika und Operationen, um Leben zu retten. Doch für eine ganzheitliche Heilung fehlt so manches trotz wissenschaftlicher Hochkompetenz.

Um noch mal zurück zur eingangs gestellten Frage zu kommen: Es geht im Ayurveda nicht primär darum, ob Hirse, Couscous oder Amarant gesünder sind, welcher Konstitutionstyp – im Ayurveda Dosha genannt – was darf und wie warmes Wasser hilft. Es geht vielmehr darum, dass wir uns fragen sollten, welche Haltung wir zum Leben haben. Wie viele positive Gedankenmuster, wie viel Magie und wie viel Seele beziehungsweise »Göttlichkeit« wir bereit sind, wieder in unserem Leben und unserem Sein zuzulassen.

Kleine Übung

Stellen Sie sich selbst folgende Fragen: Welche Haltung habe ich zum Leben? Wie starte ich morgens in meinen Tag? Positiv und mit freudvollen Gedanken oder eher sorgenvoll?

Die vedische Wissenschaft

Die Veden, eine Sammlung von Schriften, die zunächst nur mündlich überliefert waren, zählen zu den heiligen Schriften des Hinduismus sowie den ältesten der gesamten Welt.

»Veda« kommt aus dem Sanskrit und bedeutet »Wissen«.

Ein Bestandteil dieser Schriften ist der »Ayurveda«.

In den Veden finden wir an verschiedenen Stellen unter anderem Hinweise und Texte zu:

- **Ayurveda:** das älteste überlieferte Gesundheitssystem der indischen Heilkunst. Man kann Ayurveda auch als Lebenswissenschaft oder -weisheit benennen, die sich einem gesunden und erfüllten Leben widmet. In den vedischen Schriften finden sich immer wieder Hinweise auf Yogis, die im Leben durch und mit Ayurveda mehrere Hundert Jahre alt geworden sind.
- **Vastu:** das indische Pendant zum chinesischen Feng-Shui oder japanischen Zen. Wie diese widmet sich Vastu der optimalen Gestaltung von Wohnhäusern, Gebäuden oder Landschaften - immer im Einklang mit den fünf Elementen.
- **Yoga:** eine indische und philosophische Lehre, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt und dem Menschen zur Unterstützung der spirituellen Weiterentwicklung dient. Dazu werden sowohl geistige als auch körperliche Übungen (die sogenannten Asanas) oder Meditationen eingesetzt, die die individuelle Entwicklung der Persönlichkeit fördern sollen.
- **Jyotisch:** abgeleitet vom Sanskritwort »Jyoti«, das sinngemäß als »die Wissenschaft des Lichts« übersetzt werden kann. Sie wird von traditionellen ayurvedischen Heilern, den »Vaidyas«, als Art Horoskop genutzt, um Verläufe oder günstige Zeitpunkte zu ermitteln.

EIN KLEINER HISTORISCHER EINSTIEG

Ayurveda gilt allgemein als ältestes ganzheitliches Medizinsystem der Welt, auch wenn wir heute nicht mehr wissen, wann genau es in die Welt kam. Was sich sagen lässt, ist, dass man bei archäologischen Ausgrabungen im heutigen Nordindien Steinfriese gefunden hat, auf denen Menschen in Yogastellungen zu sehen sind. Da Yoga ebenfalls ein Teil der altindischen vedischen Kultur ist, kann man daher davon ausgehen, dass auch das Wissen des Ayurveda zu dieser Zeit schon verbreitet war.

Verschiedene andere historische Funde deuten ebenfalls darauf hin, dass das medizinische Wissen damals schon sehr umfangreich war. Genauso vermutet man, dass es schon sehr früh medizinische Schulen und Universitäten gab, an denen dieses umfangreiche Wissen gelehrt wurde. Ein bekanntes Beispiel ist die Universität von Nalanda aus dem 4. Jahrhundert nach Christus. Das Campusgelände war etwa einen Quadratkilometer groß und man schätzt, dass dort mehrere Tausend Studenten und Hunderte Lehrer studiert und gelehrt haben – und das mehr als 1000 Jahre bevor in Mitteleuropa die ersten Universitäten entstanden.

Im Lauf der Geschichte hat sich das Wissen des Ayurveda nach und nach immer weiter in der Welt verbreitet. Ayurvedaärzte praktizierten an den verschiedensten Herrscherhäusern und Königshöfen. Im Osten gelangte die Lehre bis nach Indonesien, im Westen bis ins antike Griechenland. So wurde Ayurveda nicht nur eine wesentliche Grundlage für traditionelle Heilsysteme in Tibet, Sri Lanka (heute das einzige Land der Erde, in dem Ayurveda wesentlicher Bestandteil der staatlichen Gesundheitsversorgung ist) und anderen buddhistischen Ländern. Es beeinflusste auch die chinesische Medizin und bildete die Basis für unsere westliche Medizin. Vollkommene Gesundheit, falls es diese denn geben sollte, ergibt sich nur im Einklang von Körper, Sinnen, Verstand und Seele – ein

Ansatz, den auch der griechische Philosoph Platon (er starb ca. 350 Jahre vor Christus) aufgegriffen hat. Auch in der hippokratischen Sammlung deuten mehrere Referenzen darauf hin, dass sowohl indische Arzneien als auch medizinische Rezepte im antiken Griechenland übernommen wurden. Hiermit zeigt sich schon recht früh der Einfluss des Ayurveda auf die antike westliche Medizin.

Natürlich haben sich Menschen zu allen Zeiten mit elementaren Fragen des Seins, zu Gesundheit und Krankheit beschäftigt. Sie tun das nicht erst seit einem bestimmten Tag X. Menschen benutzen ihren Geist ja auch nicht erst seit den Tagen von Thales von Milet, Buddha oder Konfuzius. Was Ayurveda allerdings so besonders macht, ist seine ganzheitliche und allumfassende Betrachtung auf die Welt in all ihren Facetten – und zwar auf eine im Prinzip sehr logische, einfache und verständliche Art und Weise.

DAS WISSEN VOM LEBEN

Der Begriff »Ayurveda« ist eine Zusammensetzung aus »āyus« (Leben) und »veda« (Wissen beziehungsweise Weisheit) und bedeutet so viel wie »die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben«. In Indien ist es, auch wenn die ersten schriftlichen Aufzeichnungen auf über 5000 Jahre datiert sind, noch heute Bestandteil der medizinischen Versorgung für mehr als 1,3 Milliarden Menschen.

Ayurveda unterscheidet Einflüsse, die gesund und dem Leben förderlich sind, von solchen, die dem Menschen schaden. Dies betrifft nicht nur den Pfad der Ernährung, sondern genauso unser gesamtes Verhalten und unsere individuelle Lebensweise. Ein wichtiger Faktor hierbei ist beispielsweise der Schlaf. Aus ayurvedischer Sicht ist er die wichtigste Regenerationsphase des Tages. Schlafen wir auf Dauer zu wenig, bringt uns das aus dem Gleichgewicht und wir werden krank. Fettiges oder zu viel Essen sowie Alkohol sind unserer Gesundheit ebenfalls nicht förderlich und auch

Stress belastet sie. Daher wird der Förderung der mentalen und körperlichen Gesundheit im Ayurveda mindestens genauso viel Aufmerksamkeit geschenkt wie der tatsächlichen Behandlung von Krankheiten.

»Gutes und schlechtes Leben, glückliches und unglückliches Leben, das, was dem Leben zu- beziehungsweise abträglich ist, das Maß des Lebens und seiner Komponenten und das Leben selbst – wo all das erklärt wird, das nennt man Ayurveda.«

CHARAKA (CA . 300 – 200 V. CHR.)

Ayurveda versteht sich als ganzheitlich praktizierende Wissenschaft, die den Menschen immer als eine Einheit vom KörperGeist und der Seele wahrnimmt. Unsere Gesundheit besteht aus der nicht zu trennenden Einheit von Körper und Geist sowie einer harmonischen Beziehung mit unserem Umfeld. Entsprechend berücksichtigt Ayurveda die Wechselwirkung der verschiedenen Organsysteme im Körper genauso wie die Tatsache, dass wir nonstop mit der Natur und den sozialen Ereignissen um uns herum in Wechselwirkung stehen.

Eine nicht unwichtige Rolle der Heilung mit Ayurveda wird dem Prinzip der synergetischen Therapie zugesprochen. Sie nutzt die Fähigkeiten der menschlichen Psyche zur Selbstorganisation und macht es möglich, dass wir uns nachhaltig selbst heilen. Ein weiterer Baustein ist, auf das Individuum einzugehen und seine einzigartige Konstitution zu berücksichtigen. Denn solange persönliche und individuell unterschiedliche Eigenschaften, Interessen,