

LERNEN EINFACH GEMACHT



Ayurveda

für
dummies[®]



In innerer und
äußerer Balance leben

Ayurvedische Ernährung
und Gesundheitsförderung

Ayurveda-Kuren, Therapien
und Prävention

Martin Mittwede

Ayurveda für Dummies

Schummelseite

WAS BEREITET IHNEN WIRKLICH FREUDE

Das, was Spaß macht und Genuss bereitet, kann ja gar nicht gesund sein. Haben Sie auch schon mal so gedacht? Dabei führt die Frage »Was bereitet Ihnen wirklich Freude?« zur Entdeckung von Kraftquellen und Ressourcen in Ihrem Leben. Der Ayurveda kann dabei ein Begleiter und Unterstützer sein.

IRRTÜMER ÜBER EIN BALANCIERTES LEBEN

Verzicht, Disziplin und die Befolgung von Regeln – all dies wirkt nicht wirklich attraktiv. Balance heißt ja, in der Mitte bleiben. Dort ist es aber langweilig. Das Leben wird mau und reizlos. Erst in den Extremen zeigt sich die Vitalität. Lieber richtig und kurz leben als lang und langweilig.

So oder ähnlich kann man viele Argumente hören, die gegen ein balanciertes Leben sprechen. Dabei ist es ganz anders. Auch die Extrembereiche dürfen da sein. Es ist ja möglich, danach wieder einen Ausgleich zu schaffen. Dynamische Aktivität und ruhevolle Entspannung dürfen beide ein Teil des Lebens sein. Exzessives Feiern und dann wieder zu Hause relaxen und chillen – warum soll das nicht gleichermaßen möglich sein?

GESUNDES ESSEN KANN WIRKLICH SCHMECKEN

Beim Essen hört die Freundschaft auf. Selbst Parteien können Wahlen verlieren, wenn sie einen Veggie-Day vorschlagen. Das sagt der Ayurveda: Viele Geschmacksrichtungen bringen Vielfalt und damit viele wertvolle Nährstoffe. Die Kunst des Würzens und die Entwicklung neuer Geschmackserlebnisse durch spannende Kombinationen – zum Beispiel Nudeln mit Rhabarber, wie es kürzlich in einem italienischen Restaurant in einer deutschen Kleinstadt serviert wurde –, all dies gehört zur ayurvedischen Küche. Nicht weniger, sondern mehr Auswahl. Nicht nur indische Gerichte, sondern das Kennenlernen vieler regionaler Küchen! Nicht Verbote, sondern der bewusste Umgang mit allem, was in den Bereich »Genussrezepte« gehört.

SPORT IST MORD

Überall diese Mittfünfziger, die sich beim Marathon beweisen wollen. Schrecklich. Es gibt so viele Missverständnisse auch beim Thema Bewegung. Definitiv ist ein Marathon zu lang – zumindest aus gesundheitlicher Sicht. Und wenn ich sonst dauernd sitze, hat die intensive Belastung nicht wirklich einen positiven Effekt.

Aus Ayurveda-Sicht braucht es eine neue Überschrift: »Freudvolle Bewegung«. Und wahrscheinlich können Sie damit nur dann etwas assoziieren, wenn Sie freudvolle Bewegung früh kennengelernt oder später erlernt haben. Doch wenn nicht, es ist niemals zu spät. Ihr Körper möchte öfter tanzen – und wenn es allein in der Wohnung ist, weil Sie sich sonst nicht trauen. Das Leben wird ärmer ohne Musik und Tanz ...

SICH PFLEGEN BRINGT SEGEN

Ihren Körper nicht gut zu behandeln, macht wenig Sinn. Trotzdem handeln viele Menschen genau nach dieser Devise. Dafür gibt es viele Gründe. Denken Sie einmal darüber nach! Ein Grund kann sein, dass Sie intuitiv Ihrer eigenen Regenerationsfähigkeit vertrauen. Genau das tut der Ayurveda auch, empfiehlt aber, diese zu unterstützen und es ihr nicht unnötig schwer zu machen.

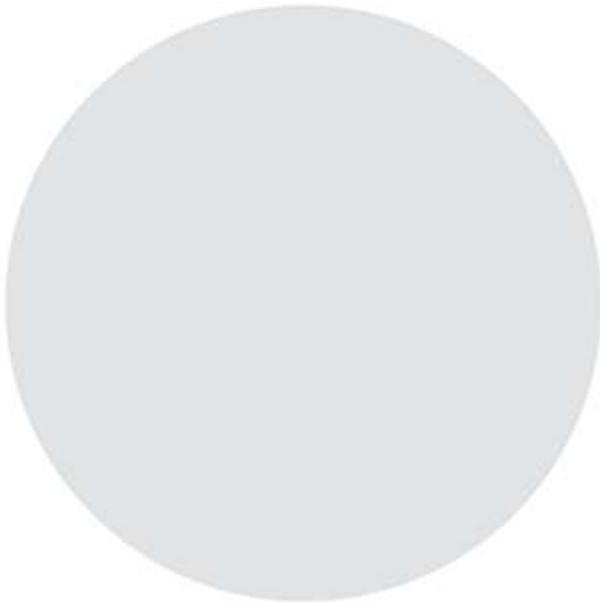
Egal wie viel Sie nun in dem Buch »Ayurveda für Dummies« lesen, wichtig ist, dass Sie an einem Punkt beginnen, etwas im Alltag umzusetzen ... Und dann innehalten und nachspüren, ob sich das gut anfühlt. Und wenn ja, können Sie einfach weitermachen. Es geht darum, das Leben zu stärken und nicht zu schwächen.



Martin Mittwede

Ayurveda

**für
dummies®**



WILEY

WILEY-VCH GmbH

Ayurveda für Dummies

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

© 2023 Wiley-VCH GmbH, Boschstraße 12, 69469 Weinheim, Germany

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Coverfoto: © [Karnav/stock.adobe.com](https://www.adobe.com/stock/1234567890/Karnav/stock.adobe.com)

Lektorat & Projektmanagement: Evelyn Boos-Körner, boos for books, 86938 Schondorf am Ammersee

Print ISBN: 978-3-527-71892-4

ePub ISBN: 978-3-527-83508-9

Über den Autor

Prof. Dr. Martin Mittwede ist Indologe und Religionswissenschaftler. Als Kenner des Sanskrit, welches die Originalsprache der ayurvedischen Schriften ist, kann er den ursprünglichen Ayurveda in einer heute verständlichen und praktikablen Form präsentieren.

Er hat sich mit einem Forschungsprojekt über Ayurveda-Medizin an der Goethe Universität Frankfurt am Main habilitiert. Diese wissenschaftliche Arbeit ist unter dem Titel »Der Ayurveda - von den Wurzeln bis zur Medizin heute« veröffentlicht worden. Er leitet einen Master-Studiengang, in dem Ärzte und andere medizinische Fachkräfte in der Ayurveda-Medizin auf akademischem Niveau ausgebildet werden.

Er ist ein international anerkannter Experte für Ayurveda, Yoga und asiatische Philosophie. Zu diesen Themen hat er zahlreiche Bücher und Fachpublikationen veröffentlicht.

In seiner psychotherapeutischen Praxis verbindet Prof. Mittwede ganzheitliche Ansätze der humanistischen und analytischen Psychologie mit Achtsamkeit, Meditation und Spiritualität. Seine integrative Sicht auf die traditionelle Medizin, verbunden mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Menschen, lässt ihn praktikable und alltagstaugliche Wege finden, wie eine gesunde Lebensweise ohne Stress und Dogma umgesetzt werden kann.

Inhaltsverzeichnis

Cover

Titelblatt

Impressum

Über den Autor

Einführung

Über dieses Buch

Konventionen in diesem Buch

Was Sie nicht lesen müssen

Törichte Annahmen über den Leser

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Wie es weitergeht

Teil I: Das ist Ayurveda

Kapitel 1: Ayurveda für ein Leben in Balance

Erkennen Sie sich selbst

Mit dem Fluss der Veränderung gehen

Lebensstil: nicht nur Reis und Dal

Wellness: Sie werden geölt

Gesundheit und Genuss: (k)ein Gegensatz

Kapitel 2: Den Lebensprozess verstehen

Körper, Geist und Seele

Immer wieder belastende Gedanken und Gefühle

Kapitel 3: Der Blick auf die Gegensätze

Genau hinschauen

Was Symptome Ihnen mitteilen

Die innere Ordnung verstehen

Kapitel 4: Gesund bleiben - Krankheit vermeiden

Lebensziele in Balance halten
Verantwortung übernehmen
Nicht zu spät reagieren
Wieder ins Gleichgewicht kommen
Krankheiten früher und heute
Leben gegen unsere Natur
Den Alltag strukturieren
Ehrlich währt am längsten

Teil II: Ayurveda im Alltag

Kapitel 5: Ernährung

Nahrung - nicht nur auf dem Teller
Bewusst wahrnehmen - auch beim Essen
Essgewohnheiten nachhaltig verändern
Es zählt, was auf dem Teller ist
Was dem Schmied bekommt ...
Ernährung für verschiedene Typen
Ernährung für verschiedene Lebensstile
Ernährung für verschiedene Situationen
Der Geschmack zählt
Verdauen Sie gut
Der Tagesplan
Ab in die Küche
Kleiner Praxiskurs: ayurvedisch kochen
Ayurveda mit und ohne Fleisch
Alle Nährstoffe sind dabei

Kapitel 6: Psychisches Gleichgewicht

Wahrnehmen und achtsam sein
Yoga und körperliches Üben
Entspannen Sie sich
Der Weg zur Selbsterkenntnis

Körper und Psyche als Einheit

Die spirituelle Dimension

Kapitel 7: Ayurveda-Kuren

Der Grundgedanke ayurvedischer Kuren

Augen auf bei der Anbieterwahl!

Wo Sie am besten kuren können

Wie Sie sich am besten vorbereiten

Empfehlungen für die Durchführung

Unerlässlich: die Nachkur

Gute Gewohnheiten beibehalten

Kapitel 8: Ayurvedische Maßnahmen für zu Hause

Wenn es im Hals kratzt: Husten

Hatschi - Erkältungen

Wenn alles zu viel wird - Stress

Endlich wieder tief schlafen können

Wenn es im Bauch zwickt

Die Haut ist ein Spiegel

Wenn der Rücken schmerzt

In Bewegung bleiben

Teil III: Leben mit Ayurveda

Kapitel 9: Der individuelle Zugang zum Menschen

Die Eigenarten erkennen und verstehen

Krankheit ist nicht gleich Krankheit

Therapieformen

Kapitel 10: Worauf zu achten sich lohnt

Ernährung: Finden Sie Ihr Maß

Bewegung: (nicht) einfach nur sitzen

Entspannung: beginnt bei Ihnen

Körperliche Grundbedürfnisse: nichts unterdrücken

Rhythmus: Variation ist besser

Der Start in den Tag

Kapitel 11: Gesünder leben

Stabil bleiben

Vorbeugen ist besser

Werden Sie vitaler

Der Kopf spielt mit

Jeden Tag eine kleine Sünde

Aus dem Leben lernen

Auf das Gute schauen

Teil IV: Wie Ayurveda Ihnen helfen kann

Kapitel 12: Mit Ayurveda die Symptome verstehen

Die Sprache der Symptome

Im Kleinen das Große entdecken

Intuition, Erfahrung und der Blick aufs Ganze

Ist die Batterie noch voll?

Wenn die Krankheit kommt ...

Kapitel 13: Das Orchester ayurvedischer Therapien

Ziele von Therapien

Mögliche Therapieformen

Wie Sie selbst mithelfen können

Die Basis: das Essen

Hand anlegen: manuelle Therapien

Pancakarma: ausleiten ja, aber richtig

Heilsame Kräuter

Ohne geht nichts: fachlicher Rat und Qualitätskontrolle

Beispiele für ganzheitliche Therapien

Teil V: Der Top-Ten-Teil

Kapitel 14: Zehn Tipps für ein Leben im Gleichgewicht

Leben Sie Ihre Träume

Sorgen Sie für Entspannung
Seien Sie nett zu sich und zu anderen
Essen Sie viel warme und leichte Kost
Trinken Sie regelmäßig und ausreichend
Reduzieren Sie tierische Lebensmittel
Bewegen Sie sich freudvoll
Sorgen Sie für tiefen und ruhigen Schlaf
Lassen Sie fünfmal auch mal gerade sein
Genießen Sie Ihre Pausen

Kapitel 15: Zehn Tipps fürs Anfangen

Fangen Sie klein an
Wählen Sie etwas Anziehendes
Bleiben Sie neugierig
Probieren Sie etwas Neues
Geben Sie sich Zeit
Bleiben Sie dabei
Legen Sie einfach los
Fühlen Sie nach
Loben Sie sich selbst
Genießen Sie

Kapitel 16: Zehn Tipps für die seelische Balance

Schauen Sie Ihr Leben an
Akzeptieren Sie sich
Kultivieren Sie die Stille
Weichen Sie Konflikten nicht aus
Seien Sie bereit zu fühlen
Stärken Sie sich durch Bewegung
Genießen Sie gemütliche Abende mit Freunden
Üben Sie Zufriedenheit
Entwickeln Sie Gelassenheit
Üben Sie Gewaltlosigkeit

Kapitel 17: Zehn seriöse Adressen für Ayurveda im deutschsprachigen Raum

[Rosenberg_gGmbH: Europäische Akademie für Ayurveda](#)

[Immanuel-Krankenhaus GmbH: Abteilung Naturheilkunde](#)

[KEM | Evangelische Kliniken Essen-Mitte](#)

[VEAT – Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner & -Therapeuten e. V.](#)

[Deutsche Ärztesgesellschaft für Ayurveda-Medizin e. V.](#)

[Dr. med. Kalyani Nagersheth](#)

[Dr. med. Hedwig H. Gupta](#)

[Ralph Steuernagel](#)

[NEUE WEGE Seminare & Reisen GmbH](#)

[Der Ayurveda im Internet](#)

Abbildungsverzeichnis

Stichwortverzeichnis

End User License Agreement

Tabellenverzeichnis

Kapitel 5

[Tabelle 5.1: Förderliche und potenziell störende Nahrungsmittel für den Vata-Typ](#)

[Tabelle 5.2: Förderliche und potenziell störende Nahrungsmittel für den Pitta-Typ](#)

[Tabelle 5.3: Förderliche und potenziell störende Nahrungsmittel für den Kapha-Typ](#)

Illustrationsverzeichnis

Kapitel 2

[Abbildung 2.1: Der Dreistock als Symbol für den Menschen](#)

Kapitel 5

[Abbildung 5.1: Die Phasen der Veränderung](#)

[Abbildung 5.2: Das Spektrum zwischen den Polen](#)

Kapitel 10

[Abbildung 10.1: Für das Maß gibt es immer einen Spielraum](#)

Einführung

Jetzt beginnt die Reise zu einer neuen, alten Sicht der Welt. Der Ayurveda ist eine der ältesten Medizintraditionen. Bis heute besteht diese Tradition fort und ist in Indien und den Nachbarländern für die medizinische Versorgung von Hunderten Millionen Menschen verantwortlich.

Sie lernen, die Welt und sich selbst in einem größeren Zusammenhang zu betrachten, und können viele Alltagsbeobachtungen besser verstehen, wenn Sie die ayurvedischen Sichtweisen anwenden.

Viele Menschen verbinden ein gesundes Leben mit Verzicht. Im Ayurveda ist das nicht so. Der Genuss spielt im Gegenteil eine große Rolle, gerade auch in Form der wohlschmeckenden und gut gewürzten Speisen. »Vom Übermaß in die Balance« ist ein gutes Motto, um die Lebensführung aus ayurvedischer Sicht zu beschreiben. Und wie Sie sich denken können, tut auch der Mangel, das Untermaß nicht gut.

Obwohl der Ayurveda mindestens 2500 Jahre alt ist, sind viele seiner Empfehlungen zur Erhaltung der Gesundheit und zur Vermeidung von Krankheiten noch heute aktuell. Die Menschen verfügten damals nicht über technische Geräte und andere Errungenschaften der Moderne, aber sie beobachteten die Natur und sich selbst sehr genau. In diesem Sinne ist der Ayurveda eine Kunst der Wahrnehmung, die auch Sie erlernen können.

Auch auf der psychischen Ebene hilft Ihnen die achtsame Wahrnehmung, sich selbst besser zu verstehen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Der Körper, die Psyche und der innere Persönlichkeitskern verbinden sich in der Dynamik des Lebens.

Der Ayurveda steht nicht im Gegensatz zur modernen Medizin, sondern kann – seriös angewendet – eine sinnvolle Ergänzung zu ihr sein. Er basiert auf Logik und genauer Analyse der Krankheitssymptome – betrachtet diese aber aus einem anderen Blickwinkel. Weniger die anatomischen Strukturen als vielmehr die Dynamik der Lebensprozesse steht im Mittelpunkt.

Also reisen Sie mit in die frühe Zeit der Entstehung von Wissenschaft und Medizin. Sie werden es nicht bereuen, sondern hoffentlich einiges lernen, was Ihre Lebensqualität verbessert.

Über dieses Buch

Ayurveda für Dummies ist ganz praktisch angelegt und enthält viele Tipps von Ernährung, Bewegung und Lebensstil bis hin zu einer ganzen Reihe von schmackhaften Rezepten der ayurvedischen Küche. Entspannung, Achtsamkeit und Meditation sowie Anregungen für einen bewussteren Umgang mit sich selbst oder zur Selbsterkenntnis unterstützen Sie auf dem Weg zur seelischen Balance.

Gleichzeitig lernen Sie – gewürzt mit gut verständlichen Zitaten aus den klassischen Schriften – die ayurvedischen Konzepte und Denkmodelle in ihrer Tiefe kennen und verstehen. Lassen Sie sich auf diese Reise ein, auch wenn sie manchmal zu unbekanntem Ufern führt. Es lohnt sich; denn Sie erfahren etwas über die Weltsicht alter Kulturen, die die Basis für die Entwicklung der modernen Weltsicht sind. Sie erweitern Ihren Horizont und erkennen, dass es schon im Altertum wissenschaftliches Denken gab, das die Wirklichkeit schlüssig beschreiben konnte.

Im Text wird das generische Maskulinum verwendet. Selbstverständlich sind immer alle Menschen gemeint –

egal welchen Geschlechts und welcher Orientierung. Das ayurvedische Wissen richtet sich an alle Menschen und ist von einem Geist der Offenheit, Unvoreingenommenheit und Toleranz getragen. Ein gesundes Leben ist auch ein gutes, liebevolles und gewaltarmes Leben.

Konventionen in diesem Buch

Wie die anderen ... *für Dummies*-Bücher auch, ist dies mehr als ein Ratgeber. Sie erhalten einen Überblick über das gesamte Wissensgebiet in gut lesbarer Form und gleichzeitig in die Tiefe gehend.

Daher sind auch viele Fachbegriffe aus der alten Sanskritsprache aufgeführt. Alle werden erklärt und über Originalzitate, die der Verfasser selbst übersetzt hat, genau erläutert.

Und nicht zu vergessen: Dies ist ein Mitmachbuch. Sie bekommen viele Tipps und praktische Aufgaben, die Sie in Ihrem Alltag ausprobieren und umsetzen können. Der Weg zum Gleichgewicht ist eine spannende Entdeckungsreise. Nutzen Sie die Gelegenheiten der Landgänge an neuen Ufern und sammeln Sie neue Erfahrungen.

So werden Sie entdecken, was zu Ihnen passt und was nicht. Im Ayurveda wird individuell gedacht. Es gibt nicht den einen ayurvedischen Lebensstil, sondern viele Möglichkeiten und Variationen.

Was Sie nicht lesen müssen

Wenn Sie wollen, können Sie das Buch von vorn bis hinten durchlesen und sich so schrittweise in die ayurvedischen Sichtweisen hineindenken. Stippvisiten in einzelne Kapitel sind ebenfalls möglich und sinnvoll. Durch den modularen Aufbau sind die einzelnen Themen in sich vollständig und selbsterklärend.

Über das ausführliche Inhaltsverzeichnis und den Index können Sie sich die Themen heraussuchen, die Sie gerade besonders interessieren, und direkt damit einsteigen. In diesem Sinne ist *Ayurveda für Dummies* ein Nachschlagewerk, ein langjähriger Begleiter, den Sie immer dann nutzen können, wenn Sie Fragen zum Ayurveda, zu Gesundheit und Krankheit haben.

Törichte Annahmen über den Leser

»Sie sind ein Ernährungsfanatiker, praktizieren jeden Tag den Kopfstand im Rahmen Ihrer Yogapraxis und wollen möglichst schnell Ihre persönliche Erleuchtung erreichen.« Falls das nicht so ist, können Sie mit diesem Buch auch nichts anfangen – oder?

Doch Spaß beiseite, Ayurveda ist für jeden. Auch für Gesundheitsmuffel und Fleischesser. Und ein gutes Tröpfchen Wein darf auch nicht fehlen. Zweck der ayurvedischen Empfehlungen ist ein offenes, flexibles Gleichgewicht, bei dem es auch mal Ausreißer, einen Bruch der Regeln geben darf.

Wie dieses Buch aufgebaut ist

In fünf Hauptteilen werden Sie in die Welt des Ayurveda eingeführt und erfahren viel über Prävention, Gesundheitsförderung und Therapie. Schritt für Schritt vertiefen Sie Ihr Verständnis der ayurvedischen Sicht auf das Leben – einer Sicht, die vielleicht neu für Sie ist, aber letztlich nicht unvertraut, weil sie vieles zusammenfasst, was in der Natur des Menschen angelegt ist.

Teil I: Das ist Ayurveda

Sie springen direkt hinein in das ayurvedische Denken und erfahren, dass Ayurveda zwar aus Indien kommt, aber nicht zu einer indischen Lebensweise verpflichtet.

Was ist der Mensch? Wie ist er aufgebaut? Wie wirken die einzelnen Teile zusammen? Welche Rolle spielt die Psyche für die Gesundheit? Diesen und vielen anderen Fragen geht [Teil I](#) praxisorientiert nach. Zudem erfahren Sie hier, warum Balance und Einklang mit der Natur zu mehr Wohlbefinden und einer stabilen Gesundheit führen.

Teil II: Ayurveda im Alltag

Im großen Kapitel über die Ernährung können Sie alle einseitigen Ernährungsformen und Diäten ad acta legen und Ihren persönlichen Stil für Ihr persönliches Gleichgewicht entwickeln. Und vor allen Dingen: Es soll ja auch gut schmecken. Und alltagstauglich sein. Und einfach in der Zubereitung. Hier lernen Sie die einfache und schmackhafte Ayurveda-Küche kennen.

Außerdem in diesem Teil: Wie kommen Sie vom Stress in die Entspannung? Wie entdecken Sie Ihre eigenen Knackpunkte und Schattenthemen? Auch auf der psychischen Ebene will die Balance eingeübt werden.

Und wenn doch mal eine Krise kommt, kann eine Ayurveda-Kur (Pancakarma, auch Panchakarma) helfen. Was ist dabei zu beachten? Und fahren Sie dafür lieber nach Indien? Oder bleiben Sie in Europa? Wie bereiten Sie sich vor?

Last but not least folgt ein kleiner Ratgeber mit Checklisten für die kleinen, aber unangenehmen gesundheitlichen Störungen, bei denen Sie zur Selbsthilfe greifen können.

Teil III: Leben mit Ayurveda

Gesundheit entsteht nicht, wenn Sie nur Einzelaspekte beachten. Der Ayurveda denkt in großen Zusammenhängen. Empfehlungen zum Lebensstil hält dieser Teil für Sie bereit - immer vor dem Hintergrund

Ihrer einzigartigen Individualität. So finden Sie Ihr Maß, Ihre Form der Bewegung, Ihren Rhythmus und die Bejahung der Sexualität.

Wie Sie aktiv etwas für die eigene Stärkung tun können, damit Krankheiten viel schlechtere Karten haben, lesen Sie ebenfalls in [Teil III](#).

Teil IV: Wie Ayurveda Ihnen helfen kann

In diesem Teil geht es vor allem um die medizinische Seite des Ayurveda. Sie lernen, Symptome zu verstehen und zu deuten – ganzheitlich und sowohl auf der körperlichen als auch der psychischen Ebene.

Der Ayurveda kennt ein großes Therapiespektrum: Beginnend bei Ernährung und Lebensstil, gibt es verschiedene Manualtherapien, Methoden der Ausleitung sowie die große Welt der Heilpflanzen, in die Sie hier eintauchen können.

Wenn eine Krankheit entsteht, sollten Sie nicht zögern, etwas dagegen zu tun. Die sorgfältige Diagnose zeigt Ihnen, was los ist. Qualifizierte Therapeuten können Sie unterstützen. Und Sie selbst tragen auch etwas zur Genesung bei.

Teil V: Der Top-Ten-Teil

Die Top Ten bieten Ihnen wertvolle Tipps für mehr Balance im Leben und das Umstellen von Gewohnheiten. Außerdem finden Sie hier seriöse Adressen, die Ihnen die Orientierung in der Ayurveda-Welt erleichtern.

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

In diesem Buch werden Ihnen immer wieder Symbole begegnen, die auf weiterführende Informationen, praktische Tipps und vieles mehr hinweisen.



Mit Zitaten aus den klassischen Texten lernen Sie hinter diesem Symbol die Fachbegriffe und Konzepte des Ayurveda aus erster Hand kennen.



Praktische Tipps, auf die dieses Zeichen hinweist, helfen Ihnen bei der Umsetzung des Ayurveda-Wissens.



Hier wird es praktisch. Sie finden hinter diesem Symbol konkrete Aufgaben und Anwendungen, die Sie im Alltag umsetzen können.



Hier gilt es aufzupassen, um mögliche Belastungen oder etwaige gesundheitliche Schäden zu vermeiden.



Hin und wieder hilft ein Beispiel, die Gedanken des Ayurveda besser zu verstehen. Halten Sie dafür Ausschau nach diesem Symbol.



Mit Gedanken und Zitaten wird hier Ihre Vorstellungskraft angeregt. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und denken Sie darüber nach.



Mit einfachen Kernsätzen werden ayurvedische und gesundheitsbezogene Konzepte hinter diesem Symbol klar definiert.

Wie es weitergeht

Hoffentlich mit Ayurveda, weil Sie sehen konnten, wie praktisch, wie flexibel und wie gut durchdacht das

ayurvedische System ist. Sie können das spüren und erleben, wenn Sie es ausprobieren. Praxis ist der Schlüssel. Ayurveda ist wie seine Schwesterdisziplin - der Yoga - ein Übungsweg. Viel Freude dabei!

Teil I

Das ist Ayurveda



IN DIESEM TEIL ...

Der Ayurveda hat einen besonderen Blick auf das Leben und betrachtet es nicht als eine rein materielle Angelegenheit. Leben verbindet Geistiges und Körperliches und findet mehrdimensional statt. Leben ist individuell und zeigt sich in immer neuen Facetten. Daher geht es in diesem Buch in erster Linie um Sie und darum, wie Sie Ihr eigenes Leben in Balance bringen können.

Im ersten Teil lernen Sie einen wichtigen Grundgedanken der ayurvedischen Medizin kennen: das Gleichgewicht. So einfach es klingt, so schwer ist es für viele Menschen im Alltag umzusetzen. Es geht nicht darum, immer alles im Mittelmaß zu halten. Auch Extreme sind erlaubt. Aber wie finden Sie wieder zur Mitte zurück? Wie nutzen Sie Ihre Ressourcen und Kraftquellen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern?

Zudem finden Sie hier praktische Tipps für viele Lebenslagen. Mit deren Hilfe nutzen Sie die Potenziale, die im Ayurveda verborgen liegen, einem alten Wissen, in dem Jahrhunderte der genauen Beobachtung der Lebensprozesse stecken.

Kapitel 1

Ayurveda für ein Leben in Balance

IN DIESEM KAPITEL

- Die eigene Individualität schätzen lernen
 - Die Dynamik des Organismus bewusst wahrnehmen
 - Die Vielfältigkeit des Ayurveda entdecken
-

Was macht Sie persönlich aus? Was sind feststehende Eigenschaften? Welche Eigenschaften haben sich bei Ihnen im Lauf der Zeit herausgebildet, beruhen also auf Gewohnheiten und sind daher änderbar? Diese und viele andere Fragen können Sie sich stellen, wenn Sie mehr über sich selbst erfahren und eine größere Zufriedenheit erfahren wollen.

In diesem ersten Kapitel steigen wir direkt in den Ayurveda ein und beleuchten schlaglichtartig einige Kernkonzepte des ayurvedischen Denkens. Alles wird im Verlauf des Buches noch ausführlich erklärt und vertieft. Steigen Sie also entspannt ein und lassen Sie sich inspirieren.

Erkennen Sie sich selbst

Die Wissenschaft prägt die moderne Sicht auf die Menschen. Dabei wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch ungefähr gleich funktioniert. Die Medizin schaut also auf die Gemeinsamkeiten, was einerseits natürlich

richtig ist, aber andererseits die Sicht auf Sie als Individuum versperrt.

Ganz anders sieht es der Ayurveda als ein traditionelles Medizinsystem: Demnach ist jeder Mensch anders. Und dieses Anderssein lässt sich untersuchen und analysieren. Dadurch können Sie sich selbst besser verstehen und ein entspannteres, glücklicheres Leben führen.

Der Ayurveda nimmt die Lebensqualität sehr ernst. Arbeitsfähig zu sein heißt nicht unbedingt, sich wohl in seiner Haut zu fühlen oder sogar glücklich zu sein. Warum ist der eine morgens fit und wach, während der andere lieber lange schlafen möchte? Warum verträgt der eine bestimmte Lebensmittel und der andere nicht? Warum braucht der eine unbedingt Sport und Bewegung, um sich wohlzufühlen, und der andere ist vom Bewegungsstress eher genervt?



Schauen Sie auf Ihre Eigenarten und Gewohnheiten:

- ✓ Was ist Gewohnheit und daher durch Ihre Lebensführung erworben beziehungsweise geprägt?
- ✓ Was entspricht Ihnen wirklich im Inneren?

Machen Sie dazu eine Liste.



Schauen Sie sich Ihren Körper genau an. Entdecken Sie, welche Eigenschaften Ihr Körper besitzt! Wo ist der Körper eher rund, weich oder glatt? Wo ist er eher kantig, hart oder rau? Wirken bestimmte Körperteile eher leicht und schlank oder machen Sie einen schweren und kompakten Eindruck? Über Eigenschaften können Sie Ihre Individualität beschreiben. Vergleichen Sie im zweiten Schritt Ihren Körper mit anderen Menschen. Wenn Sie dabei die ayurvedische Brille aufsetzen, dann können Sie Eigenschaften erkennen, die mehr oder weniger bei Ihnen ausgeprägt sind.

Kommt Ihnen das zu allgemein vor? Können Sie damit wenig anfangen? Das ist nicht überraschend, denn der Ayurveda hat eine andere als die für uns gewohnte Sicht auf das Leben, in die Sie sich erst einfinden müssen. Eine Ayurveda-Ausbildung ist in Indien ein ganzes Studium über fünf Jahre, in denen die Studierenden erst lernen müssen, den Menschen genau zu betrachten und die Eigenschaften konkret bei verschiedenen Teilen des Körpers wahrzunehmen.

Die drei Grundprinzipien

Zusätzlich gehören auch die Psyche und der innere Wesenskern noch mit dazu. Es wird also etwas komplizierter mit der Selbsterkenntnis. Sie lässt sich nicht in einem Satz zusammenfassen, denn der Mensch ist immer mehrdimensional und komplex. Daher haben die Lehrer des Ayurveda die Komplexität des Daseins auf drei Prinzipien reduziert. Diese werden »Dosha« genannt, was wortwörtlich »Fehler« bedeutet. Über die drei Doshas wird die Dynamik des Stoffwechsels beschrieben. Ist dieser im Gleichgewicht (sama), sind Sie gesund. Ist dieser gestört (vishama), entstehen störende

Symptome (Fehler). Doshas sind also für beides verantwortlich – für Gesundheit und für Krankheit:

1. Vata – das Prinzip der Bewegung
2. Pitta – das Prinzip der Umwandlung
3. Kapha – das Prinzip der Stabilität

Und diese drei lassen sich über die beobachteten Haupteigenschaften gut beschreiben:

- ✓ Vata: trocken
- ✓ Pitta: warm
- ✓ Kapha: schwer

Sind diese drei im Gleichgewicht, geht es Ihnen gut, Sie fühlen sich wohl und können das Leben genießen. Wird die Balance aber gestört, entstehen erste unangenehme Symptome, ein Unwohlfühlen, Anspannung und Stress. Mehr über die Eigenschaften von Vata, Pitta und Kapha lesen Sie in [Kapitel 3](#).

Körper und Psyche: untrennbar verbunden

Natürlich braucht es ebenso die Psyche, um sich selbst zu verstehen. Für den Ayurveda – und ebenso für die moderne Psychosomatik – können Körper und Psyche nicht getrennt werden. Im täglichen Erleben wirkt alles, was Sie wahrnehmen und fühlen, sowohl auf der körperlichen Ebene als auch auf der psychischen. Ihre Emotionen sind dabei eine wichtige Verknüpfung, denn sie haben eine Realität auf beiden Ebenen.

Und damit sind Sie schon bei einem ausgesprochen wichtigen Faktor für die Erhaltung Ihrer Gesundheit – dem Stress. Beziehungsweise bei der Frage: Wie

kommen Sie aus dem Stress heraus? Stress beeinflusst Sie körperlich (Hormone, Muskulatur, Atem, Herz und Kreislauf, Verdauung, Nervensystem ...) und psychisch (emotionale Grundstimmung, Reizbarkeit, Nervosität, Flexibilität ...). Mehr zum psychischen Gleichgewicht erfahren Sie im [Kapitel 6](#).



»Körper und Psyche sind die Bereiche der Krankheiten, aber auch der Freuden. Die ausgewogene Lebensführung (sama yoga) ist die Ursache der Freuden.«

Caraka Samhita 1.1.55 (ältester Klassiker des Ayurveda)

Zur Selbsterkenntnis gehören also auch die Fragen: Wie hoch ist mein Stresslevel? Was entspannt mich? Was belastet mich? Welche Strategien habe ich in meinem Leben gelernt, um damit klarzukommen?

Wenn Sie sich diese Fragen ehrlich beantworten, erschließt sich Ihnen Ihre eigene psychische Verfassung besser.

Und dann geht es noch weiter! Aus ayurvedischer Sicht besitzt jeder Mensch ein Selbst, einen gleichbleibenden inneren Kern, der ebenso wie die körperliche Konstitution von Geburt an da ist und das ganze Leben hindurch bleibt.

Durch Erziehung und Belastungserfahrungen verlernen viele Menschen, auf diese innere Stimme, die aus dem Selbst kommt, zu hören, und beginnen, gegen sich selbst zu arbeiten. Ayurveda will helfen, den Zugang dazu wiederzufinden und damit eine stabile Basis für ein gelingendes Leben zu schaffen, in dem man sich selbst treu bleibt.

Der Ayurveda ist also eine fortschreitende Entdeckungsreise, auf der Sie immer mehr Facetten Ihrer selbst entdecken können. Er ist kein starres Regelsystem, keine neue Diät, kein indischer Lebensstil, kein Dogma. Sondern? Ein Weg zu innerem Einklang mit sich selbst, ein Weg zu mehr Wohlfühl, ein Weg zu nachhaltiger Gesundheit.

Mit dem Fluss der Veränderung gehen

»Das machen wir schon 20 Jahre so.« Dieser Satz, der zu reflexartigem Augenverdrehen führt, kommt Ihnen nicht nur in Behörden zu Ohren; auch in großen Firmen und anderen Organisationen ist er gang und gäbe. Schade, denn so wird die Natur des Lebens ignoriert, die sich immer weiter und immer wieder neu entfalten und zeigen möchte.

Leider ist das auch beim Individuum nicht selten der Fall. Menschen werden im Laufe der Zeit nicht unbedingt offener für neue Erfahrungen - und leider auch nicht immer klüger. Gewohnheiten verfestigen sich, werden starr und manchmal sogar zu einem regelrechten Gefängnis.

Der Ayurveda schaut auf das Leben in seiner dynamischen Form. Alles verändert sich: Die Bedürfnisse, die Ziele, der Nährstoffbedarf - in jeder Lebensphase brauchen Sie etwas anderes. Die Kunst ist es, jede Lebensphase anzunehmen und sich gut darauf einzustellen:

- ✓ 0 bis 30 Jahre: Aufbauphase - Aufnehmen, Lernen, Wachstum

- ✓ 30 bis 60 Jahre: Transformationsphase – Wunsch nach Aktivität und Selbstverwirklichung
- ✓ 60 bis 90 Jahre: Reifungsphase – Wunsch nach geistigem Wachstum, Rückzug

Auch bei der Beobachtung des Körpers können Sie bemerken, dass sich leise, Schritt für Schritt immer wieder etwas verändert: Wird die Haut trockener? Brauchen die Gelenke mehr substanzielle Nahrung? Wie reagieren Sie auf Kälte oder Hitze?

Im Ayurveda geht es immer um Ausgleich, das heißt, die Eigenschaft, die zu stark ausgeprägt ist, wird dadurch reduziert, dass Sie sich dem Gegenteil zuwenden und dieses stärken. In der Medizin wird dies das allopathische Prinzip genannt: Heilung durch das andere, welches gegenteilige Eigenschaften besitzt. Damit können Sie einen ganz einfachen Wegweiser in allen Lebenslagen nutzen, indem Sie sich fragen: »Wovon habe ich zu viel? Was fehlt mir und müsste ergänzt werden?«

- ✓ Wenn es in Ihrem Leben gerade zu hektisch zugeht, dann gilt es, bewusst mehr Pausen und mehr Ruhe einzubauen, bevor sich konkrete Stresssymptome zeigen.
- ✓ Wenn die Haut zu trocken und rau wird, brauchen Sie mehr Ölung und Feuchtigkeit in Form von guten Pflegeprodukten oder ayurvedischen Kräuterölen.
- ✓ Wenn zu viel Schwere in Ihrem Körper ist – und damit sind nicht nur die Kilogramm auf der Waage gemeint –, brauchen Sie mehr Entlastung und Leichtigkeit. Schwere kann also ganzheitlich verstanden werden und hat verschiedene Bedeutungsebenen: schwer im Sinne von Anstrengung, was als Ausgleich