

# Tipps für eine **Ayurveda-** Hausapotheke



— Srikanta Sena —

Die Informationen in diesem Werk sind nicht dazu gedacht, einen Arzt zu ersetzen. Das Material soll der Bildung und Selbsthilfe dienen, der besseren Gesundheitspflege sowie der Gesunderhaltung. Autor und Verleger sind in keiner Weise für irgendwelche medizinischen Ansprüche im Zusammenhang mit dem hier vorgestellten Material verantwortlich.

## IMPRESSUM

© 2021 ATMARAMA Verlag,  
Karl-Heinz Degenhardt  
Haunestr. 4  
36179 Bebra

# Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Allgemeine Tips für die Gesundheit](#)

[Eigenschaften und Wirkung der sechs  
Geschmäcker](#)

[Störungen und Mittel zu deren Beseitigung](#)

[Ayurvedische Mittel und ihre Eigenschaften](#)

[Wurzel und Ursachen von Krankheiten](#)

[Literaturverzeichnis](#)

[Glossar ayurvedischer Fachbegriffe](#)

[Stichwortverzeichnis](#)

[Andere Bücher des Autors](#)

# Vorwort

Für die meisten Menschen auf diesem Planeten ist es schwierig geworden, ein halbwegs gesundes Leben zu führen. Das Risiko durch äußere Faktoren, auf die man wenig Einfluss hat (wie Umweltgifte, Unfälle, Lärm, Stress etc.), zu erkranken, ist heutzutage immens. Zu verdanken haben wir das unter anderem dem sogenannten - auf technische Errungenschaften basierenden - Fortschritt, dem Fortschrittsglauben, der materialistischen Lebensweise.

Aufgrund dieses Glaubens und dieser Lebensweise werden unnötigerweise Megatonnen von giftigen Chemikalien, zerstörerische Technik und eine Unzahl unnötiger Dinge produziert, unter denen viele Menschen und andere Lebewesen zu leiden haben. Und Wissenschaftler, Techniker, Politiker und andere werden es nicht müde, diese sogenannten Errungenschaften als Fortschritt der Menschheit zu preisen. Was ist das? Aus vedischer Sicht geht materialistisches Wissen aus *tamo-guna*, der Erscheinungsweise der Unwissenheit, hervor. Ja, es wird sogar *avidya*, Unwissenheit oder Unwissen genannt.

Ayurveda wurde den Menschen vor langer Zeit von den Rishis (vedische Seher, Weise) gegeben - nicht damit sie ihre Gesundheit für materiellen Fortschritt erhalten, in Fabriken arbeiten müssen und Tätigkeiten ausführen, die sie an die materielle Welt binden und die zu Degradierung und zu wiederholten Geburten führen, sondern damit sie die menschliche Lebensform optimal nutzen können für allmähliche geistige, spirituelle Entwicklung, für Befreiung aus dem Kreislauf von Geburt und Tod und für Rückkehr in

das ewige Reich des Höchsten jenseits von Raum und Zeit. Darüber – und noch weit darüber hinaus – gibt es umfangreiches Wissen in den Veden, das diejenigen nutzen sollten, die nach permanentem Glück streben. Alles echte Wissen ist in den uralten vedischen Schriften enthalten.

Wenn die Menschen spirituelle Entwicklung und Reinigung des Bewusstseins als Hauptziel ihres Lebens betrachten und sich an die vedischen Unterweisungen halten, verbessern sich die Lebensumstände von selbst in dem Maße, wie der Einfluss der Erscheinungsweise der Unwissenheit überwunden wird. Denken und Handeln in Unwissenheit ist die Ursache aller Probleme und Handeln in wahren Wissen ist die Lösung aller Probleme. Es macht wenig Sinn, immer wieder an den Folgen von Unwissenheit herumzudoktern – durch welche Mittel und auf welche Weise auch immer –, wenn die Ursache nicht beseitigt wird.

Wenn wir das Beste machen wollen aus unserem Leben, müssen wir uns wahres Wissen aneignen und danach handeln. Mit dem ayurvedischen Wissen können wir die Gesundheit erhalten, fördern und Krankheiten verhindern. Mit einem kranken Körper und gestörten Geist ist es schwer, für spirituelle Entwicklung zu handeln. Soviel zur spirituellen Bedeutung des Ayurveda.

Gegen die Folgen grober Unwissenheit und die Faktoren, auf die man selbst keinen oder nur geringen Einfluss hat, kann auch Ayurveda nicht viel ausrichten. Störungen jedoch, die durch falsche Ernährung, Jahreszeiteneinfluss und falsche Lebensweise entstanden sind, kann man verhindern oder selbst beseitigen, wenn man mit den Prinzipien des Ayurveda gut vertraut ist.

In jeder Kultur und Gesundheitstradition werden verschiedene Hausmittel für verschiedene Zwecke

verwendet. Ayurveda kennt hunderte von Hausmitteln, die leicht erhältlich sind oder leicht selbst hergestellt werden können. Sie werden von Menschen aus unterschiedlichen Gründen benutzt, z.B. um nicht bei jedem Wehwehchen zum Arzt zu rennen und in die moderne Gesundheitsmaschinerie zu geraten, oder weil man eine Abneigung hegt gegen chemische, synthetische Arzneimittel, usw.

»Der Kluge wird frei von einer Krankheit durch äußere, innere oder chirurgische Mittel, wenn die Krankheit gerade erst im Entstehen ist; ein *mudha* (achtloser Mensch) bemerkt aufgrund von Verwirrung und Achtlosigkeit nicht die Entwicklung einer Krankheit im frühen Stadium, wie ein Narr den Feind nicht nahen sieht. Eine Krankheit entwickelt sich langsam und wird allmählich tief verwurzelt, bis sie schließlich die Kraft und das Leben des achtlosen Menschen fortnimmt. Ein *mudha* bemerkt eine Krankheit erst, wenn sie sich schon weit entwickelt hat. Dann versucht er mit allen Mitteln, das Übel zu beseitigen, aber es ist schon zu spät. Selbst wenn er den besten Arzt findet und sein ganzes Vermögen daran setzt, gesund zu werden, ist ihm nicht mehr zu helfen. Deshalb: wenn sich die ersten Anzeichen einer Störung bemerkbar machen, sollte man geeignete Maßnahmen zur Wiederherstellung der Gesundheit treffen.« (Caraka-Samhitā, Sūtrasthāna)

Beherzigen Sie die folgenden Gesundheitstips, um Ihre Gesundheit zu erhalten, zu fördern und um gar nicht erst krank zu werden.

# Allgemeine Tipps für die Gesundheit

»Pervertierter, negativer und exzessiver Gebrauch von *kāla*, *buddhi* und *indriyārtha* (Zeit, Intelligenz und Sinnesobjekte) ist die dreifache Ursache psychischer und somatischer Störungen.

Körper und Geist sind beide sowohl die Orte von Leiden (Krankheit) als auch von Freuden (Gesundheit). Richtiger Gebrauch (von *kāla* etc.) ist die Ursache von Freude, Glück, Genuss.« [Caraka-Samhita, Sutrasthanam 1.54-55]

Gesundheit und Glück liegen in uns. Diese Dinge werden wir niemals durch eine unvernünftige, materialistische Lebensweise erlangen und auch nicht durch irgendeinen Glauben. Wir müssen uns im Wissen über Eigenschaften und Effekt von Nahrungsmitteln ernähren und im Wissen über die Folgen unserer Lebensweise handeln. Wir selbst sind die Ursache von Krankheit und Leid oder Gesundheit und Glück und allem was dazwischen liegt. Das ist die Essenz des Ayurveda, der Wissenschaft vom Leben.

Es folgen nun ein paar Tipps, wie man das kostbarste Gut, die Gesundheit, erhalten und fördern kann. Glück, Lebensfreude, Gesundheit und Lebensumstände hängen letztendlich vom Grad der Reinheit des Bewusstseins der Individuen ab.

- Die häufigsten Erkrankungen sind eine Folge falscher Ernährung und Lebensweise, die auf Unwissenheit, Unvernunft oder mangelnde Selbstdisziplin zurückzuführen sind und können in vielen Fällen allein schon durch vernünftige Diät und rechtes Verhalten

geheilt oder zumindest gelindert werden. Außerdem sind zahllose Gifte in der Umwelt (in Gewässern, in der Luft, im Boden) und Umweltbelastungen häufig direkt oder indirekt Ursache vieler Gesundheitsprobleme.

- Ahimsa, Gewaltlosigkeit, praktizieren und sich anderen Lebewesen gegenüber so verhalten, wie man möchte, dass sie sich einem selbst gegenüber verhalten. Wer anderen Lebewesen Schaden zufügt, der schadet sich selbst und wer anderen Lebewesen gegenüber unbarmherzig ist, der kann selbst keine Barmherzigkeit von der materiellen Natur erwarten.
- Dem Körper Beachtung schenken. Das, was wir unserem Körper geben und was wir zu brauchen glauben, mag nicht unbedingt das sein, was er wirklich braucht.
- Nach Möglichkeit Gemeinschaft pflegen mit Menschen, die gute Charaktereigenschaften wie Friedfertigkeit, Wahrhaftigkeit, Sauberkeit, Barmherzigkeit etc. besitzen. Man wird geprägt durch Gemeinschaft.
- Um die Reinigung des Bewusstseins voranzutreiben, ist es notwendig, reine Nahrung einzunehmen, denn reine Nahrung fördert reines Bewusstsein. Nehmen Sie keine Nahrung zu sich, die *rajas* (Leidenschaft) und *tamas* (Unwissenheit, geistige Trägheit, Trübheit) fördert, wie z.B. Fleischprodukte, Betäubungsmittel (Bier, Wein, Schnaps etc.), Anregungsmittel (Kaffee, Kakao, schwarzer Tee etc.) oder nur dann, wenn eine maßvolle Einnahme bestimmter Substanzen mit rajas- und tamas-Eigenschaften angebracht oder unumgänglich zu sein scheint.
- Nehmen Sie keine Industrienahrung oder fastfood zu sich; essen Sie nach Möglichkeit nur das, was sie selbst oder eine Person Ihres Vertrauens in friedvoller