

KERSTIN ROSENBERG

MEIN **AYURVEDA** WOHLFÜHL- PROGRAMM



Typgerecht abnehmen,
gesund und glücklich leben

südwest



KERSTIN ROSENBERG

MEIN

AYURVEDA

WOHLFÜHLPROGRAMM

südwest

INHALT

KÖRPER, GEIST UND SEELE WELLNESS RUNDHERUM

GLÜCKLICH UND SCHÖN LEBENSFREUDE MIT AYURVEDA

Grundbegriffe des Ayurveda
Gesundheit aus dem wahren Selbst
Schönheit für jede Konstitution

ESSEN FÜR DIE SCHÖNHEIT GESUNDHEIT VON INNEN HER

Konstitutionsgerechte Ernährung
Dem eigenen Esstyp auf der Spur
Ayurveda-Ernährung für das innere und äußere Gleichgewicht
Strategien für eine gesunde Ernährung
Abnehmen im Spagat von Kapha, Vata und Pitta

DEN KÖRPER GENIESSEN ANNEHMEN, WAS GUTTUT

Die drei Säulen des Lebens
Tägliche Routine zum Entschlacken
Leben nach dem inneren Rhythmus
Verjüngen und erneuern mit ayurvedischen Massagen
Kräuter, Gewürze und Öle für die Schönheit
Schönheitsbäder zum Genießen

**Gewürze zum Abnehmen und Verjüngen
Heilkräuter & Nahrungsergänzungen
Leichtigkeit und Entspannung durch Bewegung**

DAS LEBEN ÄNDERN FÜNF SCHRITTE ZUM ERFOLG

- Schritt 1** **Bewusst essen mit Liebe und Verstand**
- Schritt 2** **Den Speiseplan optimieren**
- Schritt 3** **Ayurveda-Kur für zu Hause**
- Schritt 4** **Das Leben neu gestalten**
- Schritt 5** **Lebensfreude und Leichtigkeit aus dem Kochtopf**

GESUND MIT GENUSS DIE AYURVEDA-KÜCHE

Individuelle Speisepläne für »Mein Ayurveda-Wohlfühlprogramm«

WELLNESS VON INNEN AYURVEDA-REZEPTE

**Rezeptregister
Sachregister
Impressum
Vita Autorin**

KÖRPER, GEIST UND SEELE

WELLNESS RUNDHERUM

Ayurveda tut gut! Die entspannenden Ölmassagen, harmonisch gewürzten Speisen und wirkungsvollen Reinigungs- und Kräutertherapien dieser Heilkunst aus Indien helfen nicht nur bei allen chronischen Erkrankungen, Hautbeschwerden oder Übergewicht, sondern stärken auch das emotionale Wohlergehen und die vitale Lebensenergie. Damit ermöglicht Ayurveda ein großes Anwesendespektrum für das eigene Wohlbefinden: Vom schönheitsspendenden Wellness über ganzheitliches Lifestylemanagement bis zur präventiven Komplementärtherapie.

Dieses Buch ist mir eine echte Herzensangelegenheit. Seit über 20 Jahren berate und begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu einem gesünderen und selbst erfüllten Leben mit Ayurveda. Dabei beobachte ich oft, wie schwer es vielen fällt, sich von alten Gewohnheiten zu verabschieden und einer neuen Lebens- und Ernährungsweise zuzuwenden.

Mit meinem Ayurveda-Wohlfühlprogramm möchte ich Ihnen helfen, diesen Kreislauf zu durchbrechen und eine typgerechte Lebensweise zu finden, die Gesundheit und

Lebensgenuss miteinander vereint. Nutzen Sie das ganzheitliche Ayurveda-Wissen, um in Ihre persönliche Kraft zu kommen und all das zu erreichen, was Sie sich schon immer gewünscht haben. Denn die richtige Ernährung ist laut Ayurveda der Schlüssel zur Entfaltung der eigenen Schönheit, Lebensfreude und Gesundheit.

In diesem Sinne beinhaltet das Buch neben den wirkungsvollen Empfehlungen der ayurvedischen Ernährung und Körperpflege auch viele Übungen und Anregungen für Ihr emotionales Wohlbefinden. Denn nach meiner Erfahrung kann eine Ernährungsumstellung nur dann auf Dauer erfolgreich sein, wenn wir uns in liebevoller Selbstreflektion bewusst werden, welche individuellen Erfahrungsmuster uns zur ungesunden Ernährungs- und Lebensweise führen.

Voller Dankbarkeit

Diesen großen Weisheitsschatz zu erkunden ist eine erfüllende Lebensaufgabe, die mich persönlich immer wieder inspiriert, mein ayurvedisches Wissen zu erweitern und zu vertiefen. Unterstützung erhalte ich dabei von wunderbaren Ayurveda-Lehrern und -Kollegen, deren authentischer und praxiserprobter Erfahrungsschatz eine wichtige Stütze für mein tägliches Tun darstellen. So war es mir eine große Freude und Ehre, einige von ihnen für dieses Buch zu interviewen. Ich freue mich, mit Ihnen die einzigartigen Betrachtungsweisen und klugen Antworten von Prof. Dr. S. N. Gupta, Dr. Ram Manohar, Dr. G. Gangadharan, Prof. Dr. Martin, Win Silvester und Maren Maiwald zu teilen, und wünsche Ihnen viel Erfüllung und Erfolg mit diesem Ayurveda-Wohlfühlprogramm.

Kerstin Rosenberg

GLÜCKLICH UND SCHÖN LEBENSFREUDE MIT AYURVEDA

Ayurveda, die traditionelle Medizin Indiens, wird als »Wissen vom Leben« übersetzt. Die ganzheitliche Heilkunst verfügt über eine sehr lebendige und umfassende Betrachtung des Menschen und spricht Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Seit mehr als 3000 Jahren wird das alte ayurvedische Wissen um die Gesundheit und Krankheit des Einzelnen erforscht, gelehrt und praktiziert. Die Grundlage dieser Wissenschaft sind die Samhitas, die alten ayurvedischen Schriften, die sich mit allen Aspekten des Lebens befassen.

Die authentische Form des Ayurveda finden wir heute vor allem in Indien und Sri Lanka: Dort werden an über 250 Universitäten Ayurveda-Ärzte ausgebildet, und viele Kliniken haben sich auf die Ayurveda-Medizin spezialisiert und behandeln oftmals schwerstkranke Patienten erfolgreich mit den Methoden der ayurvedischen Heilkunst. Noch viel größer ist die Verbreitung des Ayurveda in seinen Ursprungsländern als »Volksheilkunde«. So kennt jede indische Hausfrau die Grundregeln der ayurvedischen Ernährungslehre und Kräuterkunde, um einfache Alltagsbeschwerden wie Erkältung oder Verdauungsbeschwerden auszugleichen. Wer nun aber denkt,

Ayurveda sei eine Art indische Nostalgie-Naturheilkunde, der irrt gewaltig. Das umfassende Gesundheits- und Medizinsystem ist unabhängig vom kulturellen und religiösen Hintergrund des Praktizierenden und trotz bzw. aufgrund seiner alten Wurzeln topaktuell und sehr modern.

Auch in Europa, USA und auf den anderen Kontinenten dieser Welt finden wir immer mehr Bücher, Kurangebote und Produkte, die sich auf die ayurvedischen Prinzipien beziehen. Gerade in den deutschsprachigen Ländern Europas entwickelt sich Ayurveda in großen Schritten: War bis vor einigen Jahren Ayurveda mit seinen angenehmen Öl-Synchronmassagen und Stirngüssen vor allem als Wellness bekannt, so gibt es heute ein umfassendes Angebot an Ayurveda-Studiengängen, -Klinikeinrichtungen und -Praxen, welche die Ayurveda-Medizin, -Therapie, -Massage, -Ernährung und -Psychologie auf authentische und den hiesigen Lebensumständen angepasste Weise weitergeben.

Das Besondere am Ayurveda

Als ich selbst vor über 25 Jahren mit Ayurveda in Berührung kam, faszinierten mich unter anderem die Vielfalt und Tiefe dieser altindischen Heil- und Lebenskunst. Ayurveda beschäftigt sich mit allen Aspekten des Lebens und hilft uns, die richtigen Antworten auf die essenziellen Fragen unserer Existenz zu finden. Gesundheit und Krankheit werden immer in einem größeren Zusammenhang gesehen. Niemals behandelt ein Ayurveda-Arzt oder -Therapeut nur die Symptome des Patienten, sondern immer stimmt er den individuellen Therapieplan auf die körperlichen und emotionalen Eigenarten des Menschen ab und begleitet diesen in seinem Heilungs- und Erkenntnisprozess mithilfe der rationalen, psychologischen und spirituellen Therapieformen des Ayurveda. Dabei wird jeder Mensch als einzigartiges Individuum gesehen, dessen Gesundheit aus dem Gleichgewicht seiner körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte besteht. Herauszufinden, wie sich die

physischen und mentalen Kräfte auf natürliche und konstitutionsgerechte Weise manifestieren und durch welche Umstände sie in ihrem Gleichgewicht gestört wurden, bzw. welche Erkrankungen daraus resultieren, ist das Ziel einer ayurvedischen Konstitutionsbestimmung und darauf aufbauenden Behandlung.

Die drei Therapieformen des Ayurveda

Rationale Therapie

Unter den rationalen Therapien (*Yuktivyapashraya*) vereinen sich all die Behandlungsformen für die Störungen in den funktionellen und strukturellen Körperkomponenten, welche vor allem mit Ayurveda in Verbindung gebracht werden: Ausleitungsverfahren (*Panchakarma*), Phyto- und Pharmakologie (*Dravyaguna*), Ölmassagen und Manualtherapien (*Abhyanga*), Ernährungs- und Lebenskunde (*Ahara, Vihara*).

Psychologische Therapie

Sattvavajaya unterstützt durch die richtige Philosophie und Meditationen eine gelassene Geisteshaltung, eine schnelle Genesung und schaltet negative Gedanken und Konditionierungen aus, die den Krankheitsprozess beschleunigen würden.

Spirituelle Therapie

Daivavyapashraya, die spirituelle Therapie, wird bei Menschen angewendet, die unter Krankheiten leiden, die nicht auf eine konventionelle Behandlung ansprechen. Oft liegen die Krankheitsursachen auf der spirituellen Ebene (unverarbeitete Traumata, negative Informationen verstorbener Familienmitglieder o. Ä.), die dann mit speziellen Ritualen, Meditationen (Mantras) und Gebeten erfolgreich im Transformations- und Heilungsprozess unterstützt werden können.

Grundbegriffe des Ayurveda

Wollen wir verstehen, wer wir wirklich sind und was wir für unser Wohlbefinden benötigen, so ist eine Sicherheit im Umgang mit den Grundbegriffen der ayurvedischen Anatomie, Physiologie und Philosophie notwendig. Denn alle Erklärungsmodelle bedienen sich der Konzepte der drei biologischen Funktionsprinzipien (*Vata*, *Pitta*, *Kapha*), die wir im Ayurveda als *Doshas* (Verunreiniger) bezeichnen, dem Stoffwechselkonzept von *Agni* (Verdauungsfeuer) sowie einigen anderen Aspekten wie *Dhatus* (Gewebe), *Srotas* (Körperkanäle) oder *Ama* (Toxine). Haben wir diese Prinzipien verstanden, so können wir aus ihnen die kompliziertesten Zusammenhänge und Krankheiten verstehen. So werden auch die renommierten Ayurveda-Professoren und erfahrenen -Ärzte niemals müde, über die Grundlagen des Ayurveda zu diskutieren und zu referieren. Doch so einfach diese Begrifflichkeiten am Anfang klingen mögen, die körperliche, mentale und spirituelle Dimension des dynamischen Wirkungsfeldes unserer funktionalen und strukturellen Bestandteile ist beinahe unermesslich und eröffnet immer wieder neue Aspekte, die es zu beachten gilt.

Mahabhutas – die fünf Elemente

Nach der Lehre des Ayurveda lässt sich die gesamte Schöpfung auf die fünf Elemente (*Mahabhutas*) zurückführen. Sie stellen die verschiedenen Wirkprinzipien der erlebbaren Manifestation auf der materiellen (körperlich manifestierten) und feinstofflichen (geistig/emotionalen) Ebene dar. Alles, was wir in unserer Welt wahrnehmen und spüren können, setzt sich aus Erde (*Prithivi*), Wasser (*Jala*), Feuer (*Agni*), Luft (*Vayu*) und Äther (*Akasha*) zusammen. Dabei sollten wir diese Elemente nicht mit der Erde des Ackers, dem Wasser der Seen, dem Feuer im Kamin oder der

Luft der Atmosphäre verwechseln. Die Bezeichnungen sind eher symbolisch zu verstehen und sollten lediglich das übergeordnete Prinzip darstellen.

Mahabhutas, die fünf Elemente

| Element | Prinzip | Eigenschaften | Sinn - Organ |
|--|-------------------------|--|-------------------|
| Äther/Raum (<i>Akasha</i>) | Ausdehnung, Raum | weich, leicht, fein, glatt, nicht schleimig, durchdringend | hören - Ohr |
| Luft (<i>Vayu</i>) | Bewegung | beweglich, leicht, kühl, rau, trocken, nicht schleimig, feinstofflich, reduzierend | tasten - Haut |
| Feuer (<i>Agni</i>) | Energie, Transformation | heiß, scharf, fein, penetrierend, nicht schleimig, trocken | sehen - Auge |
| Wasser (<i>Jala</i>) | Synthese, Verbindung | flüssig, ölig, kalt, schwer, träge, weich, schleimig | schmecken - Zunge |
| Erde (<i>Prithivi</i>) | Masse, Struktur | schwer, rau, hart, grobstofflich, nicht schleimig, fest | riechen - Nase |

Die individuelle Erscheinung unseres Körpers ist ein Produkt der unterschiedlich stark ausgeprägten Elemente, aus denen er besteht. Je nachdem, ob wir dick oder dünn, warm oder kalt, langsam oder schnell sind, jeder von uns hat seine eigene Zusammensetzung der fünf Elemente. In einem gesunden Organismus sind die Elemente mit den sich aus ihnen bildenden Körperfunktionen in einem harmonischen Gleichgewicht und erfreuen sich eines hervorragenden Zustands. Eine disharmonische Verteilung oder Ansammlung hingegen führt auf lange Sicht unweigerlich zu Störungen und Krankheiten.

Durch die *Mahabhutas* werden die verschiedenen funktionalen und strukturellen Bestandteile des Körpers gebildet, die sich dann als Körpergewebe, Stoffwechsel oder Organsysteme manifestieren.

Zu den strukturellen Bestandteilen zählen die sieben Körpergewebe (*Dhatu*) und ihre Untergruppen (*Upadhatu*), die Ausscheidungsprodukte (*Malas*) und die Körperkanäle (*Srotas*). Hier manifestieren sich vor allem die pathogenen

Beschwerden unseres Körpers. Auf der funktionellen Ebene sind der Stoffwechsel (*Agni*) und die Funktionsprinzipien (*Doshas*) die entscheidenden Faktoren, die über unser körperliches und psychisches Wohlbefinden entscheiden.



Nahrung ist ein wichtiger Faktor, um die körperliche und mentale Konstitution auszugleichen. Ayurveda passt die Ernährung individuell an.

Doshas – die drei Funktionsprinzipien

Die *Doshas* sind die wichtigsten Faktoren der ayurvedischen Lehre überhaupt. Die als »Funktionsprinzipien« übersetzten Bioenergien lassen sich als Prinzipien definieren, die in der Lage sind, bestimmte Eigenschaften und Funktionen im Körper hervorzurufen. Entsprechend ihrer Ausprägung und

Zusammensetzung werden unsere körperlichen und psychischen Anlagen geprägt und zu einer individuellen, der eigenen Konstitution entsprechenden Form zum Ausdruck gebracht. Dabei handelt es sich bei den *Doshas* nicht um körperliche Substanzen, sondern um höchst dynamische Kräfte, die alle physiologischen und pathologischen Prozesse im Körper steuern. Gemeinsam mit seinen untergeordneten Kräften (*Subdoshas*) hat jedes *Dosha* einen bestimmten Bereich im Körper, wo es sich vorwiegend manifestiert, und der bei einer Störung zuerst beeinträchtigt wird. Die drei *Doshas Vata, Pitta* und *Kapha* setzen sich aus den fünf Elementen zusammen, und leiten daraus ihre Eigenschaften und Funktionsprinzipien ab.

Vata heißt übersetzt so viel wie »Wind« und bildet sich aus Luft und Äther. Es symbolisiert das Bewegungsprinzip in unserem Körper. Zu den wichtigen *Vata*-Funktionen gehören die zum Leben notwendigen Bewegungen des Atems, des Herzes und der Verdauung. Das Nervensystem, der Bewegungsapparat und die Immunität zählen zu den wichtigsten Aspekten von *Vata*. Die Eigenschaften von *Vata* sind Leichtigkeit, Trockenheit, Rauigkeit, Nicht-Schleimigkeit, Kälte, Beweglichkeit und Feinheit. Diese Eigenschaften werden von *Vata* im Körper hervorgerufen und wenn nötig, aufrechterhalten. Ist *Vata* jedoch gestört (man sagt »erhöht« oder »agraviert«), produziert es die Eigenschaften im Übermaß, die sich dann durch typische *Vata*-Störungen wie z.B. trockene Haut, Schlafstörungen, Nervosität, Beschwerden im Bewegungsapparat oder frühzeitige Alterungsprozesse äußern.

Pitta heißt übersetzt »Galle« und entsteht aus dem Element Feuer mit einem kleinen Wasseranteil. *Pitta* steht für das Umsetzungsprinzip auf der körperlichen und geistigen Ebene. So ist es verantwortlich für alle Stoffwechsel- und Verdauungsvorgänge sowie die Intelligenz und geistigen Fähigkeiten des Menschen. Die Eigenschaften von *Pitta* sind flüssig, scharf, sauer, etwas ölig, beweglich wie eine

Flüssigkeit (fließend), scharfer Geschmack und penetrierend. Wenn sich *Pitta* im Normalzustand befindet, ruft es diese Eigenschaften im Körper hervor und erhält sie aufrecht. Ist *Pitta* jedoch gestört, prägen sie sich im Übermaß aus und Krankheiten entstehen, bei denen diese Eigenschaften die Hauptsymptome bilden, wie wir es beispielsweise bei Hautkrankheiten, emotionaler Reizbarkeit, Gastritis oder Migräne beobachten können. Hier führt das Übermaß an Feuer zu brennender, geröteter Haut, Übersäuerung im Verdauungstrakt oder, angesammelt, zu Hitze und Überlastung im Kopf.

Kapha wird als »Schleim« übersetzt und steht für das Prinzip der Stabilität im Organismus. Es bildet sich aus Wasser und Erde und schenkt dem Körper Ruhe, Ausdauer und Immunkraft. Die Eigenschaften von *Kapha* sind ölig, kühl, schwer, süß, stabil, schleimig oder klebrig und weich. Befindet sich *Kapha* in einem Normalzustand, so produziert es diese Eigenschaften und hält sie – wo nötig – aufrecht. Es schenkt dem Körper Stärke und Struktur, und bildet die Grundlage für ein starkes Immunsystem und aktives Lymphsystem. Ist *Kapha* jedoch gestört, so entstehen sie im Übermaß im Körper, was zu schwerwiegenden Erkrankungen wie Diabetes mellitus oder Tumorbildungen führen kann. In leichteren Fällen kann eine Ansammlung von *Kapha* Übergewicht, Antriebslosigkeit oder Verschleimungen im Brust- und Kopfbereich bewirken.

Doshas, die Funktionsprinzipien

Laut Ayurveda verfügt jeder Mensch über eine individuelle Zusammensetzung der drei *Doshas*, aus der seine Konstitution und Persönlichkeit hervorgeht. Diese prägt unsere körperliche Erscheinung, Verhaltensformen und Krankheitsanfälligkeiten. *Vata* ist das »kinetische Prinzip« im Körper und für jede Form von Bewegung verantwortlich. *Pitta* ist das »thermische Prinzip« und für alle Umwandlungsprozesse im Körper verantwortlich. *Kapha* ist das »Stabilitätsprinzip« des Körpers.

| Dosha (Elemente) | Funktionen | Körpersysteme | Eigenschaften | Typische Störungen |
|--------------------------------|------------------------------|---|---|--|
| Vata (Äther/Luft) | Bewegung | Nerven- und Bewegungssystem, feinstoffliche Körperstrukturen | trocken, kalt, flink, leicht, hart, rau, klar | Nervosität, Schlafstörungen, Blähungen, Verstopfung, trockene Haut, neuralgische und Autoimmunerkrankungen, Beschwerden des Bewegungsapparats |
| Pitta (Feuer/Wasser) | Umsetzung, Transformation | Verdauung, Hormonsystem, Stoffwechsel, Intelligenz | heiß, beweglich, flüssig, leicht, ölig, sauer, scharf | Übersäuerung, Sodbrennen, Durchfall, Magenbeschwerden, Migräne, Hauterkrankungen, Entzündungen |
| Kapha (Wasser/Erde) | Stabilität, Synthese | Immun- und Lymphsystem | ölig, kalt, feucht, unbeweglich, schwer, weich, süß, schleimig | Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Übergewicht, Diabetes mellitus, Verschleimungen |

Befindet sich das ursprüngliche *Dosha*-Gefüge in seinem harmonischen Gleichgewicht und Normalzustand, so ist der Mensch gesund, widerstandsfähig und glücklich. Sind die *Doshas* jedoch gestört, so ist dies eine Ursache von physischen und psychischen Beschwerden aller Art. Angefangen von Alltagsproblemen wie innere Unruhe, Kopfschmerzen oder Antriebslosigkeit bis zu schweren Erkrankungen wie Rheuma, Diabetes mellitus oder Krebs –

all dies sind unterschiedliche Ausdrucksformen von angesammelten und akkumulierten *Doshas* in unseren Körpergeweben (*Dhatus*) und Kanälen (*Srotas*).

Agni – das Verdauungsfeuer

Ein weiterer Faktor für den gesunden Aufbau des Körpers und Stoffwechsels ist im Ayurveda *Agni*, das Verdauungsfeuer.

Agni wird von *Pitta* produziert, benötigt aber ein harmonisches *Dosha*-Gleichgewicht, um seine volle und gesunde Funktionsfähigkeit zu erlangen. Ein funktionstüchtiges *Agni* zeichnet sich durch die Eigenschaften heiß, trocken, leicht, klar, wohlriechend und rein aus. Es nimmt eine zentrale Bedeutung für alle Stoffwechsel- und Erneuerungsprozesse ein, welche durch seine drei Unterarten abgedeckt werden:

- *Jathragni* befindet sich im Bereich von Magen, Leber und Zwölffingerdarm. Es scheidet den wertvollen von dem für den Körper unbrauchbaren Teil der Nahrung ab und steuert so die Verdauung und Assimilation. Es ist das Haupt-*Agni*, da die anderen beiden von seiner Vorarbeit abhängig sind.
- *Bhutagni* hat zur Aufgabe, die einzelnen Elemente (*Bhutas*) so umzuwandeln, dass sie für die *Dhatus* und den Körper überhaupt eine verwertbare Struktur bekommen. Dies geschieht im molekularen, submolekularen und energetischen Bereich. So ist *Bhutagni* in jeder Zelle anzutreffen, vor allem in der Leber.
- *Dhatvagni* entzieht dem wertvollen Teil der Nahrung die Essenz, um sie den *Dhatus*, den Körpergeweben, zur Verfügung zu stellen.

Je nach vorliegender *Dosha*-Qualität brennt das *Agni* auf konstitutionstypische Weise stark, schwach, gleichmäßig oder ungleichmäßig. Leute mit einem starken *Agni* vertragen nahezu alle Ernährungsweisen, wohingegen bei schwachem

Agni die Verdauungskraft fast völlig daniederliegt und sich Schlacken bilden können.

Ama – die Verdauungsrückstände

Toxische Verdauungsrückstände oder Schlacken werden im Ayurveda als *Ama* – wörtlich „nicht gekocht“ – bezeichnet und entstehen immer dann, wenn *Agni* zu schwach ist, um die Nahrung vollständig zu verwerten. *Ama* kann verdauungsbedingt oder auch als nicht vernichtete und abtransportierte Zellgifte anfallen, welche sich nun mit jedem *Dosha* verbinden und so den Grad der Belastung oder Krankheit erhöhen können. Dies wird dann als *Sama* (»mit *Ama*«) bzw. *Nirama* (»ohne *Ama*«) bezeichnet.

Die Bildung von Ama

Wer regelmäßig schwer verdauliche Nahrungsmittel verzehrt, belastet seinen Stoffwechsel und läuft Gefahr *Ama* (nicht voll verdaute Nahrung) zu bilden. Dies kann zu vielerlei Beschwerdenbildern – wie Müdigkeit, Übergewicht oder Allergien – führen. Folgende Nahrungsmittel sollten eher gemieden werden:

- Fleisch, Wurst und Eier
- Fettige und frittierte Speisen
- Milchprodukte, Käse, Sahne
- Schwere Süß- und Mehlspeisen

Ebenso sind kalte Speisen (Rohkost) und Nüsse eher schwer verdaulich.

Dhatus – die sieben Körpergewebe

Ayurveda beschreibt sieben verschiedene Körpergewebe, welche *Dhatu* – wörtlich »aufbauendes Element« – genannt werden, und wie sich diese aus der Nahrung unter der wiederholten Einwirkung des Gewebestoffwechsels (*Dhatvagni*) nacheinander entwickeln.

Die sieben *Dhatus* sind:

- *Rasa* (Plasma)
- *Rakta* (zellulärer Blutanteil, rot)
- *Mamsa* (Muskel)
- *Meda* (Fettgewebe)
- *Asthi* (Knochen)
- *Majja* (Knochenmark)
- *Shukra* (Samen, Fortpflanzungsgewebe)

Aus *Shukra* wird eine feinstoffliche, ganz subtile Essenz abgesondert, *Ojas*, »das was belebt«, welche auf subtilster Ebene den grobstofflichen Körper energetisch unterhält und ihm Kraft und Gesundheit gibt. Wird dieser Ernährungskreis an irgendeiner Stelle gestört, können zunächst einmal die folgenden *Dhatus* nicht gebildet werden, was sich spätestens über ein Fehlen von *Ojas* auch auf die Arbeit der vorangehenden negativ auswirkt.

Srotas – die Zirkulationskanäle

Neben der Beschaffenheit der Körpergewebe (*Dhatus*) ist auch die Funktionstüchtigkeit der Zirkulationskanäle (*Srotas*) für einen gesunden Körper von größter Bedeutung. Die 13 verschiedenen Kanalsysteme der *Srotas* bilden ein weitverzweigtes Kanalnetz im menschlichen Körper, welches der Nahrungsversorgung sowie der Reinigung des Körpergewebes dient. In einem gesunden Organismus können die Körpersäfte durch die *Srotas* ungehindert fließen und sich gleichmäßig an den gewünschten Stellen verteilen. Durch schwere, schleimige Nahrung und *Ama*-Ablagerungen können die *Srotas* in ihrer freien Zirkulation gestört werden und Blockaden bilden, welche maßgeblich an vielen

weitverbreiteten Krankheiten, wie beispielsweise Rheuma oder Hauterkrankungen, beteiligt sind.

Transportkanäle freihalten

Die ayurvedische Diätetik rät, *Srota*-blockierende Speisen zu meiden. Dazu zählen alle kompakten Nahrungsmittel mit hohem Fett- und Eiweißgehalt sowie säuerliche Speisen wie Käse, Quark, Joghurt, fettiges Fleisch, fettige Wurst, Eier, Sahnetorte, Kokosöl und saure Früchte.

Gesundheit aus dem wahren Selbst

Die ayurvedische Philosophie basiert auf einer ganzheitlichen Denkweise und ist um die Förderung des Lebens im Allgemeinen bemüht. Es betrachtet den Menschen als ein Ganzes und als untrennbaren Bestandteil des Universums. Das Wohlergehen eines Individuums ist nach ayurvedischer Auffassung mit dem Wohlergehen der gesamten Gesellschaft, dem Naturreich und dem Universum verknüpft. Sein Überleben basiert auf einem harmonischen und ungestörten Umfeld in einer gesunden Pflanzen-, Tier- und Menschenwelt.

In diesem Sinne erzählen die heutigen Ayurveda-Heiler, sogenannte *Vaidyas*, von der Überlieferung, in der sich in alter Zeit alle Weisen (*Rishis*) versammelt haben, um über die bedenkliche Entwicklung der menschlichen Gesellschaftsformen zu diskutieren. Sie waren in Sorge, dass

die Menschen ihr naturverbundenes Leben im Wald verließen, um sich in Dörfern und Städten zu sammeln. »Was soll aus den Menschen werden, wenn sie den Kontakt zu den Pflanzen, den Tieren, den Steinen, den Sternen und den Göttern verlieren?«, fragten sie sich.

Eine Antwort könnten wir heute geben, denn wir leiden unter den sogenannten Zivilisationskrankheiten, wie Burn-out, Depressionen oder Übergewicht. Trotz Reichtum und technischem Fortschritt mangelt es uns an Lebenserfüllung, Glück und Gesundheit. Wir haben den Kontakt zu uns selbst und zu unseren natürlichen Bedürfnissen verloren, und wissen nicht mehr, was wir tun müssen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. So leiden im zunehmenden Maße immer mehr und immer jüngere Menschen unter körperlichen und psychischen Dysbalancen, die auf einer unnatürlichen und fremdbestimmten Lebensweise beruhen. Kommen wir hingegen wieder mit einer naturverbundenen und selbst erfüllten Lebensweise in Kontakt, so entwickeln wir automatisch eine gute Wahrnehmung, Unterscheidungsfähigkeit und Intuition für alles, was uns stärkt oder schadet.

Jeden Tag bewusst leben

Richten wir unser tägliches Verhalten nach unseren wahren Bedürfnissen aus, können wir uns nicht nur vor körperlichen Krankheiten aller Art schützen, sondern gewinnen auch auf der energetischen Ebene ein tief verankertes Selbstvertrauen, strahlende Lebensfreude und Liebesfähigkeit. Dies ist das Ziel der ayurvedischen Gesundheitslehre: Dass wir vor dem Ausbruch einer Krankheit mit unserer wahren Natur in Kontakt treten und damit neue Gesundheit, Vitalität und Schönheit finden. So dienen die einfachen Empfehlungen zur täglichen Ernährung und Körperpflege nicht nur als Grundlage jeder medizinischen Therapie, sondern bilden auch das Herz der

ayurvedischen Psychologie, Verjüngungs- oder Schönheitstherapien.

Seele, Geist und Körper - diese drei sind wie ein Dreifuß; die Welt wird durch ihre Kombination erhalten, sie bilden das Substrat für jedes Wesen.

(Quelle: Caraka-Samhita, Susruta I.46)

Prakriti – die Grundkonstitution

Die klassische Übersetzung für den Begriff »Selbst« lautet »*Prakriti*«. Als *Prakriti* beschreibt Ayurveda unsere Grundkonstitution, mit der wir seit Geburt ausgestattet sind. Entsprechend der Qualität und Ausprägungen unserer *Doshas* (*Vata*, *Pitta*, *Kapha*) verfügt jeder von uns über eine ganz einzigartige Konstitution, die unseren Körper und unsere Psyche prägt. Gesundheit aus ayurvedischer Sicht ist immer gleichbedeutend damit, dass wir in Harmonie mit unserer Grundkonstitution sind. Dies beinhaltet automatisch einen Prozess der Selbsterkenntnis und Selbstakzeptanz. Denn unsere *Prakriti* lässt sich nicht verändern, um grundsätzlich jemand anderes zu werden. Auch wenn es heute groß in Mode ist, sich eine neue Nase oder Brust in wunschgemäßer Form und Größe »einzukaufen«, unsere innere Körperintelligenz weiß, was wirklich zu uns passt und hat uns genau den Körper geschenkt, der unserem inneren Potenzial am meisten entspricht. Leben wir aus einem erfüllten Selbst heraus, gewinnt unser Körper automatisch an Attraktivität und Ausstrahlung. Diese entspricht vielleicht nicht unbedingt dem modernen Schönheitsideal, doch sie entspricht dem optimalen Ausdruck unserer Persönlichkeit. Dem sollten wir uns öffnen!

Verändert sich das ursprüngliche *Dosha*-Gleichgewicht der *Prakriti*, so entsteht die *Vikriti*. Durch die Ansammlung eines oder mehrerer *Doshas* verändern sich die dominanten, sicht- und spürbaren Eigenschaften der *Dosha*-Manifestation. Mit

der Analyse der *Vikriti* finden wir den Status unseres »Jetzt-Zustandes« heraus und erforschen damit die Ursache für Beschwerden. Denn körperliche und psychische Störungen entstehen immer dann, wenn sich unser *Dosha*-Gefüge von seinem ursprünglichen *Prakriti*-Zustand auf unnatürliche Weise entfernt hat.

Die sieben Konstitutionstypen

Ayurveda beschreibt sieben verschiedene Kombinationsmöglichkeiten, wie sich die Konstitution bilden kann: Entsprechend der am stärksten ausgeprägten Kräfte können wir ein führendes *Dosha* haben, was als *Vata*-, *Pitta*- oder *Kapha*-Typ bezeichnet würde. Oder zwei *Doshas* sind gleichermaßen stark, dann sprechen wir von einer Konstitution mit *Vata-Pitta*, *Vata-Kapha* oder *Pitta-Kapha*. Relativ selten sind Menschen, die alle drei *Doshas* mit nahezu gleichen Teilen in sich vereinen, die sogenannten Tri-*Dosha* oder *Vata-Pitta-Kapha*-Typen.

Die klassischen Ayurveda-Schriften beschreiben die Konstitutionsqualitäten von *Vata*, *Pitta* und *Kapha* ausführlich und umfassend. Die Mischtypen hingegen sind immer eine Kombination aus den verschiedenen Kräften und können sich ganz unterschiedlich manifestieren. So kann z.B. ein *Vata-Kapha*-Typ einen *Kapha*-Körperbau und eine *Vata*-Haut aufweisen. Sein Stoffwechsel kann ebenfalls von *Vata* geprägt sein, wo hingegen die allgemeinen Vorlieben der *Kapha*-Persönlichkeit entsprechen.

- Je nachdem über welche Konstitution Sie verfügen, verdanken Sie ihr Ihre Körperstruktur, Ihre angeborenen Verhaltensmuster, Vorlieben, Abneigungen, Einstellungen, Denkweisen sowie Reaktionsweisen auf bestimmte Stimuli. Auch Anfälligkeiten für bestimmte körperliche und mentale Krankheitsfaktoren sind typgerecht und können mit einer ayurvedischen Konstitutionsbestimmung gut vorausgesehen werden. Dementsprechend haben wir alle unser eigenes »Thema« - veranlagte Schwachpunkte

und Störanfälligkeiten, die tief in unserem Wesen verankert sind, und an denen wir uns häufig ein Leben lang abarbeiten können.



Vata-Typen sollten zu viel Wind und Kälte meiden oder die Wetterwidrigkeiten mit der Aufnahme von warmen Speisen und Getränken ausgleichen.

Die Vata-Konstitution Ist das *Vata* bei einer Konstitution ausgeprägt, zeichnet sich diese durch die *Vata*-Haupteigenschaften kalt, trocken, rau, leicht und beweglich aus. Der Körperbau ist eher schmal, die Haut trocken, rau und kühl, das Immunsystem instabil und das Temperament von innerer Unruhe und Unstetigkeit geprägt. *Vata*-Menschen sind körperlich und geistig immer aktiv, neugierig und haben ein starkes Bedürfnis, sich zu bewegen. Eine sehr sensible Körperfunktion stellt ihre Verdauung dar. *Vata*-Typen haben von Natur aus einen unregelmäßigen Appetit und reagieren auf Stress, falsche Nahrung und innere Anspannung unmittelbar mit Blähungen und Verstopfung. Das Nervensystem ist empfindsam, und ihre Körperstärke

und Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten sind eher gering. So sind *Vata*-Menschen besonders empfindlich gegenüber Kälte und Wind.

Eine große Stärke von *Vata* liegt in der Kommunikation. *Vata*-Typen haben ein offenes Wesen, können gut Kontakt aufbauen und sind normalerweise redselig. Der Ideenreichtum und die Kreativität von *Vata*-Menschen sind bemerkenswert, und ihre große Begeisterungsfähigkeit lässt sie Tätigkeiten sehr schnell beginnen. Es macht ihnen große Freude, neue Dinge zu lernen und ihr Leben mit Veränderungen zu bereichern. Leider haben sie keine ausgeprägte Ausdauer und verfolgen oft mehrere Projekte gleichzeitig, ohne sich auf eins voll zu konzentrieren. Leicht lassen sie sich auch durch Sorgen, Ängste und stressbedingte Überlastung von ihren Vorhaben abbringen.

Generell neigen *Vata*-Menschen zu mentalen und psychosomatischen Erkrankungen, Beschwerden des Bewegungsapparats sowie Energiemangel, Tinnitus, Schlaflosigkeit, Herzerkrankungen und neuralgischen Schmerzen.



Pitta-Typen überzeugen durch Führungsqualitäten und Effizienz in der Wirtschaft, Sport und Wissenschaft. Sie fordern auch andere Menschen heraus.

Die Pitta-Konstitution Ist das *Pitta* in einer Konstitution ausgeprägt, so äußert sich dies mit seinen Haupteigenschaften heiß, sauer und scharf in einer dynamischen, erfolgreichen und eindrucksvollen Persönlichkeit. *Pitta*-Menschen verfügen über ein gutes Energiepotenzial und sind körperlich und geistig sehr leistungsstark, zielgerichtet und handlungsorientiert. Sie haben eine gute Verdauung und einen guten Stoffwechselumsatz, daher ist ihr Körper mittelmäßig entwickelt. Er schwitzt viel, und die Haut ist normalerweise feucht, warm und gut durchblutet. Die Haut weist einen rötlichen Schimmer auf, hat oft Sommersprossen und neigt zu Rötungen, Hautunreinheiten oder Reizungen. Ebenso

zeigt die *Pitta*-Haut die Tendenz zur Faltenbildung, und die Haare können zu früh ergrauen oder ausfallen. *Pitta* verleiht der Stimme Schärfe sowie eine flüssige, klare Sprache. *Pitta*-Menschen sind gute Redner und nehmen in Versammlungen, Diskussionen und Seminaren normalerweise einen besonderen Platz ein. Sie lieben das Debattieren und Diskutieren. Sie sind häufig dominant und durchsetzungsfähig, was manchmal als Sturheit empfunden wird. Der Wunsch, immer recht zu behalten, zieht sich wie ein roter Faden durch ihre privaten und geschäftlichen Gespräche und Aktionen.

Auf der körperlichen Ebene hat *Pitta* eine Affinität zu Übersäuerung, Entzündungen sowie Problemen mit der Leber und anderen Verdauungsorganen. Mental ist *Pitta* leicht reizbar, neigt zu Ärger, Ungeduld, Intoleranz, Perfektionismus und einem sehr starken Wunsch nach Anerkennung. Das führt häufig zu Konflikten mit sich selbst und dem anderen.

Die Kapha-Konstitution Ist das *Kapha* in einer Konstitution ausgeprägt, so schenkt dies innere Stärke und Stabilität. *Kapha*-Menschen sind kräftig gebaut, verfügen über ein gutes Immunsystem und sind ruhevoll im Umgang mit anderen Menschen und sich selbst.

Entsprechend seiner Eigenschaften schwer, kalt, feucht und unbeweglich zeichnet sich *Kapha* durch einen schweren Körperbau, Langsamkeit, Sicherheit und ruhevolles Gemüt aus. Der Körper einer *Kapha*-Person ist gut entwickelt mit runden Konturen, und er tendiert zur Gewichtsansammlung. *Kapha*-Menschen haben eine schöne, glatte Haut, große ausdrucksvolle Augen und kräftige Haare. Ihre Körperstärke ist bemerkenswert, und sie besitzen eine gute Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten. Sie können jedoch an Diabetes mellitus, Beschwerden im Lungen-, Bronchial- und Kopfbereich leiden sowie an Fettleibigkeit und an Krankheiten, die im Zusammenhang mit überschüssigem Fett stehen. Von allen Konstitutionstypen besitzen sie die

geringste Neigung zu mentalen Störungen. Dafür neigen sie aber sehr zu Bequemlichkeit und Antriebslosigkeit.

Ojas – der Schlüssel zu mehr Vitalität und Lebensfreude

Sind unsere *Doshas* im Gleichgewicht und arbeitet unser Stoffwechsel (*Agni*) gut, so steht unserer strahlenden, gesunden Schönheit und Erfüllung nichts mehr im Wege. Der Körper erneuert sich mithilfe seines aktiven Zellstoffwechsels (*Dhatvagni*) bei jeder vitalstoffreichen Mahlzeit, unsere Ausscheidungen (*Malas*) befreien uns täglich von allen Abfallstoffen, und der Geist (*Manas*) ist klar, aufnahmefähig und freundlich. All diese positiven Symptome zeigen an, dass wir über viel *Ojas* verfügen. *Ojas* bedeutet übersetzt auch »Strahlen«. Es ist das Endprodukt einer gesunden und vitalen Gewebserneuerung, und ist maßgeblich für unsere Immunität und Attraktivität verantwortlich. Mit *Ojas* gewinnen wir an Lebensfreude und Ausstrahlung, es bringt die Augen zum Leuchten, die Haut zum Schimmern und bewirkt eine unwiderstehliche Anziehungskraft.

Der Aspekt von *Ojas* spielt in allen Zweigen des Ayurveda eine wichtige Rolle: In der Ayurveda-Medizin achten wir auf einen guten *Ojas*-Haushalt, um die Abwehrkraft und Regenerationsfähigkeit des Körpers zu gewährleisten. Ebenso basiert die gesamte geriatrische Heilkunde des Ayurveda auf *Ojas*-fördernden Maßnahmen zur Verjüngung. In der Ayurveda-Psychologie gilt ein guter *Ojas*-Status als Garant für mentale Belastungsfähigkeit und als Schutz vor psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Burn-out. Im Bereich der Ayurveda-Kosmetik ist *Ojas* das Elixier, das die Haut jugendlich und straff werden lässt, die Augen zum Strahlen bringt und die sexuelle Anziehungskraft steigert.

Ojas, feinste Lebensessenz

Param ojas bezeichnet die acht Tropfen essenzieller Lebensenergie, die bereits von Geburt an in uns Menschen angelegt ist. Der Verlust von *Param ojas* ist lebensbedrohlich, irreparabel und sollte mit allen Mitteln verhindert werden.

Aparam ojas hingegen bildet sich immer wieder neu und kann durch spezielle Nahrungsmittel, Massagen und Heilkräuter verstärkt werden. Im Ayurveda dienen vor allem die Verjüngungstherapien des *Rasayana* dem Aufbau von *Aparam ojas*. Wenn es vermindert ist, wirkt dies nicht tödlich, kann aber Krankheiten verursachen.

Verlust von Ojas Leiden wir unter Stress, mentaler Anspannung oder einer energieraubenden Lebensweise, so zahlen wir die Rechnung für die übermäßige Computerarbeit, Fast Food oder Reise-Jetlag mit unserer *Ojas*-Energie. Durch den Verlust wird unser Körper krankheitsanfälliger, unsere Psyche labil, und wir fühlen uns lustlos, alt und leer. Jedes Mal wenn wir unseren natürlichen Bedürfnissen (wie beispielsweise Urinieren, Gähnen, Niesen, Schlafen, Essen, Bewegung usw.) nicht auf gesunde Weise nachkommen können, fügen wir unserem Organismus neuen *Ojas*-raubenden Stress zu. Unter dieser Betrachtung sind viele Berufsgruppen automatisch einem *Ojas*-Verlust ausgesetzt. Ganz abgesehen von individuellen Belastungen, denen jeder zusätzlich ausgesetzt ist, wie emotionalem Stress durch angespannte Beziehungen mit dem Partner oder Kollegen.