

KERSTIN ROSENBERG

# AYURVEDA KOMPAKT

Heilkunst und Rezepte für  
Körper und Seele



**südwest**





**KERSTIN ROSENBERG**

**AYURVEDA  
KOMPAKT**

**Heilkunst und Rezepte für  
Körper und Seele**

**südwest**

# INHALT

## AYURVEDA

### DAS WISSEN VOM LEBEN

**Altes Wissen für die heutige Zeit**

**Die Philosophie des Ayurveda**

**Ayurveda in Indien und Europa**

## PRAKRITI

### DIE AYURVEDISCHE KONSTITUTIONSLEHRE

**Die eigene Konstitution erkennen**

**Grundkonstitution des Menschen**

**Die sieben Konstitutionstypen**

**Vikriti - Dosha-Störungen der Grundkonstitution**

**Ayurveda-Tipps zum Dosha-Ausgleich**

## AGNI

### VERDAUUNGSFEUER UND LEBENSENERGIE

**Doshas bestimmen unseren Stoffwechsel**

**Unsere Verdauung**

**Verdauungsstörungen ayurvedisch behandeln**

## CHIKITSA

### DIE AYURVEDA-MEDIZIN

**Krankheiten ganzheitlich behandeln**

**Samprati - Die Entstehung von Krankheiten**

**Hetu - Die Ursachen von Krankheiten**

## **PANCAKARMA**

### **REINIGUNGSKUREN FÜR DIE GESUNDHEIT**

**Ablauf einer Pancakarma-Kur**

**Ayurveda-Kuren im Vergleich**

**Kleine Reinigungskur für zu Hause**

**Rezepte für den Reinigungstag**

## **RASAYANA**

### **LEBENSENERGIE UND IMMUNITÄT MIT**

#### **AYURVEDA**

**Ojas - die Lebensessenz**

**Ayurvedische Aufbaumittel**

**Ethische Empfehlungen**

**Sanfte Massagen**

## **DRAVYAGUNA**

### **KRÄUTER UND GEWÜRZE FÜR DIE GESUNDHEIT**

**Rasa - der Geschmack**

**Guna - Eigenschaften und ihre Heilwirkungen**

**Vipaka - der Effekt nach der Verdauung**

**Virya - die thermische Potenz**

**Prabhava - die spezifische Wirkung**

**Karma - die pharmakologische Wirkung**

**Die Ayurveda-Hausapotheke**

## **VIHARA**

### **GESUNDES VERHALTEN FÜR JEDEN TAG**

**Leben im Einklang mit der inneren Dosha-Uhr**

**Die ayurvedische Morgenroutine**

**Ritucarya - Verhaltensregeln für die Jahreszeiten**

**Ayurveda-Empfehlungen für jede Altersstufe**

# AHARA

## GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

**Acht Faktoren der Nahrung**

**Typgerecht essen mit Ayurveda**

**Grundregeln der ayurvedischen Ernährung**

# DIE KÜCHE

## DIE ALCHEMIE DES KOCHENS

**Die Mahlzeiten im Ayurveda**

**Rezeptregister**

**Kontaktadressen**

**Impressum**

# **AYURVEDA DAS WISSEN VOM LEBEN**

**Ayurveda ist der älteste überlieferte Wissensschatz über die Natur des Menschen. Die alten Weisheiten aus der indischen Hochkultur schenken uns ein tiefes Verständnis und viele praktische Empfehlungen für die Gesundheit und zur ganzheitlichen Behandlung von Krankheiten.**

**S**ein über 2000 Jahren werden die alten Lehren mit ihren ganzheitlichen Heilkünsten weitergegeben und praktiziert. Und doch ist Ayurveda hochmodern und topaktuell. Es verbindet die alten Traditionen und die Bedürfnisse in unserer modernen Welt und schenkt uns innovative und ganzheitliche Lebenskonzepte, mit denen jeder Mensch sein Leben neu gestalten kann.

Ayurveda, die »Mutter aller Heilkünste«, wird als Wurzel der gesamten Naturheilkunde angesehen und hat die traditionellen Medizinsysteme Asiens und der Antike stark geprägt.

Die damaligen Kulturnationen Italien (Rom), Griechenland und China fühlten sich von Indien angezogen, da das Land in der damaligen Welt zu den Hochburgen für Gelehrsamkeit und Fortschritt zählte. Dies führte zu unverkennbaren Einflüssen der ayurvedischen Medizin auf viele alte Heilwissenschaften aus anderen Kulturen: So finden wir zum Beispiel viele Parallelen zwischen der

chinesischen, ayurvedischen und tibetischen Medizin oder dem hippokratischen Eid und den Grundgedanken des Ayurveda.

## Weltweit geschätzt

Heute wird Ayurveda in Indien an Universitäten und Colleges als alternatives Medizinsystem gelehrt. Kliniken, Gesundheitszentren und Ärzte auf der ganzen Welt praktizieren die traditionelle indische Medizin Ayurveda. Auch in Europa wird Ayurveda seit vielen Jahren immer bekannter: Ob als Wellness-Therapie mit wunderbaren Ölmassagen, verjüngenden Kräuterrezepturen und individueller Ernährungslehre oder als ganzheitliche Medizin zur wirkungsvollen Behandlung von leichten bis chronischen Krankheitsbildern.

Die individuelle Betrachtungsweise des Menschen und die Vielseitigkeit der Therapieformen machen Ayurveda besonders sympathisch und lebensnah. Es geht auf alle persönlichen Bedürfnisse ein und erhebt keinen dogmatischen Anspruch auf eine strikte Ausübung von Regeln oder Traditionen, sondern sucht die ganzheitliche Integration und Umsetzungsweise im natürlichen Alltag. So eignen sich die ayurvedischen Gesundheits- und Lebensempfehlungen für Gesunde und Kranke, Berufstätige und Gestresste, aber auch für Kinder, Schwangere oder ältere Menschen.

**»Hitahitam sukham dukham ayustasya hitahitam  
manam ca tat ca yatroktam ayurvedah sa ucyate.«**

*Quelle: Charaka-Samhita, Sutrasthana I.41*

**Gutes und schlechtes Leben;  
glückliches und unglückliches Leben;  
das, was dem Leben zu- bzw. abträglich ist;**

**das Maß des Lebens und seiner Komponenten;  
und das Leben selbst - wo all dies erklärt wird,  
das nennt man Ayurveda.**

## Altes Wissen für die heutige Zeit

Ayurveda wird üblicherweise als die »Wissenschaft des Lebens« verstanden, indem »ayuh« als Leben und »veda« als Wissenschaft übersetzt wird. Dabei beschränkt sich *Veda*, das Wissen des Ayurveda, nicht nur auf rationale Erkenntnisse und naturwissenschaftliche Forschung, sondern integriert auch mentale und spirituelle Erfahrungswerte. Dies macht Ayurveda zu einer wahrhaft ganzheitlichen Lebens- und Heilkunde, welche die Natur und Verbindung von Körper, Geist und Seele wirklich versteht und in ihre Behandlungsansätze einbezieht.

### Samhitas – der historische Ursprung

Über die wirklichen Entstehungsdaten des Ayurveda wird in der Fachwelt kontrovers diskutiert. Die gegenwärtigen Theorien über den historischen Ursprung des Ayurveda orientieren sich an den Datierungen seiner ältesten erhaltenen Texte, den sogenannten *Samhitas*. Diese Texte wurden vor circa 2000 Jahren über mehrere Jahrhunderte hinweg aufgezeichnet. Sie stellen Sammelwerke von Entdeckungen früherer Denker und Forscher dar – ein Wissen, das jahrhundertelang durch mündliche Überlieferung nachfolgenden Generationen erhalten blieb. In jeder Generation wurde dieses Wissen modifiziert. Mehr als 23 Philosophiesysteme und unzählige Gelehrte (*Rishis*) haben den heutigen Ayurveda beeinflusst und Ergänzungen vorgenommen. Somit kann der Ayurveda als

ein Gemeinschaftswerk einer unermesslichen Zahl erfahrener und weiterentwickelter Ärzte, Heiler und Philosophen angesehen werden, die mit ihren Entdeckungen nicht einmal ihren Namen verewigt haben. Die heute bekanntesten Schriftsammlungen des Ayurveda wurden von den Gelehrten *Charaka*, *Sushruta* und *Vagbhat* schriftlich festgehalten.

## Die Philosophie des Ayurveda

Der heutige Ayurveda basiert vor allem auf der *Samkya*-Philosophie. Er lehrt eine ganzheitliche Denkweise, welche sich um die Förderung des Lebens im Allgemeinen bemüht. Er 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 Lebensreich und dem Universum verknüpft. Sein Überleben basiert auf einem harmonischen und ungestörten Umfeld in einer gesunden Pflanzen-, Tier- und Menschenwelt.

Damit spricht Ayurveda viele aktuelle Bedürfnisse und Probleme unseres modernen Lebens an: Umweltbelastungen, Lebensmittelskandale und rein profitorientierte Arbeits- und Lebensbedingungen bedrohen die Grundlagen für ein natürliches und gesundes Leben. Trotz wachsendem Wohlstand und technischem Fortschritt leidet der moderne Mensch vermehrt unter Zivilisations- und Umwelterkrankungen, wie Auto-Immun- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bis hin zu Depressionen oder anderen psycho-mentalalen Beschwerdebildern. Mit unserem aufwendigen Lebensstil belasten wir nicht nur Umwelt und Natur auf unverantwortliche Weise, sondern schwächen direkt spürbar die körperliche und seelische Gesundheit. In

diesem Sinne gibt uns Ayurveda sinnvolle Antworten auf unsere aktuellen Fragen und zeigt uns einen Weg zu einem nachhaltigen und selbstverantwortlichen Leben. Er schenkt uns ein neues Vertrauen in die eigene Persönlichkeit mit all ihren Ressourcen und Möglichkeiten. Dabei befasst er sich mit allen Aspekten des Lebens und untersucht, was das Leben fördert und was ihm schadet. Unter Berücksichtigung der Lebensprinzipien aller individuellen Geschöpfe berührt er neben der medizinischen Wissenschaft auch Disziplinen wie Soziologie, Ökonomie und Ökologie.

Im Ayurveda bilden die Bedürfnisse, Neigungen und Abneigungen der individuellen Persönlichkeit den Maßstab eines jeglichen Lebens, und nicht die von außen diktierten Regeln. Wir gewinnen einen gefühlvollen und sinnlichen Zugang zu unserem Lebensraum und erleben eine tiefen Beziehung zu Pflanzen, Tieren und Menschen, die unser Leben bereichern.

## Die Gesundheit des Menschen

Auch in der ayurvedischen Medizin kommen diese philosophischen Grundgedanken zum Ausdruck: Gesundheit ist kein statistischer Durchschnittswert oder allgemeines Wohlbefinden, sondern ein Zustand von innerer Freude, Vitalität und Lebenskraft. Im Gegensatz zur westlichen Medizin steht in der ayurvedischen Heilkunde die Gesundheit im Mittelpunkt und nicht die Krankheit. Sie wird untrennbar im Einklang mit einem spirituellen Wachstum, Liebe und Glück gesehen. Gesundheit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Erfüllung des höheren Zwecks unseres Daseins – die Erkenntnis unserer wahren, göttlichen Natur. Dabei wird der Körper als Tempel angesehen, in dem die Seele wohnt.

Sein Wohlergehen ist eine wichtige Voraussetzung für geistige Entwicklung und Selbstverwirklichung.

## Mahabutas - Die fünf Elemente

Element	Eigenschaften	Wirkung	Prinzip
<b>Akasha Äther/Raum</b>	weich, leicht, fein, glatt, durchdringend	frei von Widerstand, Porosität	Raum
<b>Vayu Luft</b>	beweglich, leicht, kühl, rau, trocken, feinstofflich, abbauend	Bewegung	Bewegung
<b>Agni Feuer</b>	heiß, scharf, penetrierend, fein, leicht, trocken	Hitze, Verdauung, Brennen, Ausstrahlung	Energie
<b>Jala Wasser</b>	flüssig, ölig, schwer, kalt, träge, weich, schleimig	Befeuchtung, Ölung, Verbindung, Weichheit	Synthese
<b>Prithivi Erde</b>	schwer, rau, hart, grobstofflich, hart	Wachstum, Körperkraft, Festigkeit	Masse

## Eigenschaften

Gemäß einiger Philosophieschulen Indiens liegen allen Lebensprozessen drei Steuerungsprinzipien zugrunde: *Tamas, Rajas, Sattva*. Diese beschreiben die Eigenschaften im Allgemeinen und im Spezifischen auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene. Grundlage aller materiellen Phänomene bilden die fünf Elemente (*Mahabutas*). Aus ihnen bildet sich auch der menschliche Körper.

# Ayurveda in Indien und Europa

Ayurveda-Kliniken und Universitäten gibt es mittlerweile nicht nur in den Ursprungsländern Indien und Sri Lanka, sondern auf der ganzen Welt. Wer also eine Ayurveda-Kur für seine eigene Gesundheit und Heilung nutzen möchte oder sich für eine berufliche Weiterbildung in Ayurveda-Medizin, -Massage oder -Ernährung interessiert, der braucht nicht unbedingt bis nach Indien oder Sri Lanka zu fliegen. Doch Ayurveda im Ursprungsland kennenzulernen ist dennoch faszinierend, denn es erweitert auf vielerlei Ebene den eigenen Horizont. Über 200 Universitäten bieten einen Studiengang der Ayurveda-Medizin (BAMS) an. Einige davon sind auch für Europäer offen. Das Studium dauert fünf Jahre und kann anschließend mit einem dreijährigen Ayurveda-Facharzt-Studium (MD) erweitert werden.

Heute dient die Ayurveda-Medizin vor allem der Versorgung der ärmeren Bevölkerung Indiens und Sri Lankas. Viele Ärzte und Kliniken leisten eine hervorragende Arbeit mit sehr einfachen Mitteln und in sparsam eingerichteten Räumlichkeiten. Daneben gibt es unzählige Hotels und luxuriöse Resorts, welche Ayurveda-Kuren für ausländische Touristen anbieten – von medizinischen *Pancakarma*-Kuren bis hin zum Ayurveda-Wellness-Urlaub. Beachtet werden sollte dabei, dass es große Unterschiede in den Herangehensweisen und Praktiken der lokalen Ayurveda-Traditionen gibt, sodass beispielsweise eine Ayurveda-Kur in Nordindien andere Schwerpunkte hat als in Südirland.

## Ausbildung zum Thema

In Europa hat sich Ayurveda vor allem in den deutschsprachigen Ländern in Form von Ayurveda-Kliniken, -Praxen und -Akademien etabliert. Oftmals gibt es selbst in der eigenen heimischen Region einen gut ausgebildeten Arzt oder Therapeuten, der die ayurvedischen Therapiemethoden beherrscht und qualifiziert anbietet. Jedoch ist Ayurveda in Europa nicht als Medizin oder Beruf anerkannt. Das heißt, es gibt keine staatlich festgelegten Qualitätsstandards für Ausbildung und Praxis. Wer sich für ein Ayurveda-Studium oder eine Ayurveda-Kur interessiert, sollte sich also im Vorfeld genau erkundigen, welche Qualifikationen der Anbieter besitzt. Denn das Angebot an Ayurveda-Weiterbildungen ist groß und reicht von einem Wochenendseminar bis zu mehrjährigen Ausbildungen in Ayurveda-Massage, Ernährung oder Medizin. Seit 2009 gibt es ein deutschsprachiges Hochschulstudium zum »Master of Science der Ayurveda-Medizin«, welches für Ärzte, Heilpraktiker und medizinische Gesundheitsberufe als berufsbegleitendes Studium angeboten wird. Gute Auskünfte erhalten Interessierte auch über den Ayurveda-Berufsverband ([www.ayurveda-verband.eu](http://www.ayurveda-verband.eu)).

# **PRAKRITI DIE AYURVEDISCHE KONSTITUTIONSLEHRE**

**Ayurveda betrachtet jeden Menschen als einzigartiges Individuum, das sich aufgrund seiner körperlichen und mentalen Konstitution durch ganz spezielle Eigenschaften und Bedürfnisse auszeichnet. Diese Konstitution (Prakriti) im derzeitigen Jetzt-Zustand (Vikriti) zu ermitteln, ist Grundlage einer jeden Ayurveda-Beratung oder Behandlung.**

Damit offenbart sich auch der holistische Anspruch der ayurvedischen Heilkunst sehr deutlich: In der ausführlichen Konstitutionsbestimmung und Diagnose werden Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen äußerst differenziert betrachtet.

Je nachdem wie die körperlichen, geistigen und psychischen Eigenschaften der individuellen Persönlichkeit beschaffen sind, werden darauf die allgemeine Ernährungs- und Lebensweise, aber auch die speziellen Therapiemethoden und Behandlungsverfahren abgestimmt. Entsprechend der persönlichen Anlagen können nun Medikamente, Therapieverfahren und gesundheitsfördernde Empfehlungen typgerecht ausgewählt werden. Ebenso verhilft die richtige Einschätzung der individuellen Natur die persönlichen

Schwachpunkte und Krankheitsanfälligkeit bereits im Vorfeld zu erkennen und durch geeignete Maßnahmen auszugleichen.

Die *Doshas* sind dynamische Funktionsprinzipien, welche die individuelle Konstitution des Menschen bilden.

Gemeinsam mit *Agni*, dem Verdauungsfeuer, sind sie für die Physiologie im Organismus verantwortlich. Die Anatomie des Körpers basiert auf *Dhatus* (Körpergewebe), *Srotas* (Zirkulationskanäle) und *Malas* (Ausscheidungsprodukte).

Im Krankheitsprozess führt ein Ungleichgewicht der dynamischen Kräfte (*Doshas* und *Agni*) zu Störungen und Ansammlungen im strukturellen Körper (*Dhatus*, *Srotas*, *Malas*), welche mit Ausleitungsverfahren sowie Manual-, Kräuter- und Ernährungstherapien behandelt und geheilt werden können.

## Grundbegriffe der ayurvedischen Anatomie und Physiologie

**Mahabutas** Aus den fünf Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde bilden sich die Mikro- und Makrokosmen aus.

**Dhatus** Die Körpergewebe (*Dhatus*) werden in sieben Primargewebe (*Rasa, Rakta, Mamsa, Medas, Asthi, Majja, Shukra*) und davon gebildete Sekundargewebe (*Upadhatus*) unterschieden. Der dynamische Gewebsaufbau ist entscheidend für unsere körperliche Gesundheit und Prägung.

**Malas** *Malas* sind die Abfallprodukte, die im Rahmen des Stoffwechsels anfallen und in einem gesunden Körper ausgeschieden werden. Die Eigenschaften von Urin (*Mutra*), Stuhl (*Purisha*) und Schweiß (*Sveda*) sind wichtige Krankheitsindikatoren innerhalb der Diagnose.

**Srotas** *Srotas* sind die Transportbahnen im Körper, durch die alles zirkuliert, wie Gefäße, Röhrenstrukturen und Hohlräume. Ayurveda beschreibt 13 *Srotas*-Systeme, welche sich auf die Transportbahnen der Atemwege, Nahrung, Zellstoffwechsel und Ausscheidungsorgane beziehen.

**Doshas** Die dynamischen Funktionsprinzipien der drei *Doshas Vata, Pitta* und *Kapha* prägen mit ihren individuellen Eigenschaften und Qualitäten die körperliche Konstitution und Gesundheit.

**Agni** *Agni*, das Verdauungsfeuer, ist verantwortlich für alle Stoffwechselvorgänge und katabolischen, anabolischen und metabolischen Prozesse. Damit nimmt es auch direkten Einfluss auf *Dhatus* und *Malas*.

# Die eigene Konstitution erkennen

Um den Konstitutionstypen zu bestimmen, verwendet Ayurveda das Konzept der *Doshas*. Damit zählen die *Doshas* zu den wichtigsten Faktoren der ayurvedischen Lehre überhaupt. Die als »Funktionsprinzipien« übersetzen Bioenergien lassen sich als Prinzipien definieren, die in der Lage sind, bestimmte Eigenschaften und Funktionen im Körper hervorzurufen. Die drei *Doshas* *Vata*, *Pitta* und *Kapha* bilden sich aus den fünf Elementen und stellen deren menschliche Manifestation dar, das heißt, sie leiten ihre Eigenschaften und Funktionsprinzipien von ihnen ab: **Vata** heißt übersetzt soviel 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 Herzens und der Verdauung. Das Nervensystem, der Bewegungsapparat und die Immunität zählen zu den wichtigsten Aspekten von *Vata*.

**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.

**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.

Laut Ayurveda verfügt jeder Mensch über eine individuelle Zusammensetzung der drei *Doshas*, aus der seine Konstitution und Persönlichkeit hervorgeht. Diese prägen unsere körperliche Erscheinung, Verhaltensformen und Krankheitsanfälligkeit. 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 Ursache von physischen und psychischen Beschwerden.

## Grundkonstitution des Menschen

Die Grundkonstitution (*Prakriti*) des Menschen ist aus ayurvedischer Sicht der entscheidende Ausgangspunkt unseres Lebens. Die ursprüngliche Bedeutung von *Prakriti* ist »Natur«. Sie bezeichnet vor allem das ursprüngliche Verhältnis der *Doshas* seit dem Lebensbeginn. Das heißt, die seit der Geburt bestehende Manifestation und Verteilung der *Doshas* bestimmt die Ausprägung unserer Grundkonstitution (*Prakriti*) mit ihren nicht veränderlichen Merkmalen. Ob wir von Natur aus groß- oder kleinwüchsig sind, blass oder rotwangig, temperamentvoll oder phlegmatisch – all dies sind Ausdrucksformen unserer Grundkonstitution, die von Anfang an unsere Persönlichkeit prägen. Je nachdem, welches *Dosha* oder welche *Dosha*-Kombination nun besonders vordergründig ausgeprägt ist, verfügen wir über die körperliche Konstitution eines *Vata*-, *Pitta*- oder *Kapha*-Typs. Insgesamt spricht Ayurveda von sieben Konstitutionstypen, die sich aus den drei *Doshas* zusammensetzen können.

»Gesund sein« heißt im Ayurveda immer, sich im inneren dynamischen Gleichgewicht mit der eigenen *Dosha*-Konstitution zu befinden. So fühlt sich Gesundheit für jeden Menschen auch ein wenig unterschiedlich an: Der eine empfindet einen beständigen und ausgeglichenen Körper- und Lebenszustand als äußerst wohltuend, der andere sucht mehr Herausforderungen, Abwechslung und Bewegung, um sich in seiner Mitte zu befinden. Auch die

Vorlieben für bestimmte Tages- und Jahreszeiten sind konstitutionsbedingt.



***Jeder ist einzigartig! Das Wissen um die eigene Konstitution ist im Ayurveda die Grundlage für ein gesundes und glückliches Leben.***

## Die Entstehung der Grundkonstitution

Für unsere natürliche Konstitution (*Prakriti*) sind viele Faktoren verantwortlich. Die grundlegenden Anlagen werden mit dem Zeitpunkt der Zeugung auf genetischer und biologischer Ebene festgelegt. Dabei spielen die körperliche und psychische Verfassung der Eltern, die Jahreszeit und der Ort eine große Rolle. In der Gebärmutter der Frau wird die Konstitution weiter geformt und gefestigt.

Ayurveda betont, dass beide Elternteile ihre *Doshas* vor der Zeugung eines Kindes durch Reinigungsmaßnahmen und andere gesundheitsfördernde Empfehlungen ins

Gleichgewicht bringen sollten. Falls vor der Empfängnis die Eltern unter Störungen oder Uneigentümlichkeit auf der körperlichen oder mentalen Ebene leiden, so werden sich diese in der Grundkonstitution des Kindes widerspiegeln. Die ayurvedische Heilkunde kennt viele Empfehlungen zur Vorbereitung der Zeugung und Empfängnis. Diese sind auch für die heutige Zeit sehr geeignet, wenn Paare unter ungewollter Kinderlosigkeit leiden.

## Faktoren der Konstitutionsbildung

Garbhaj Prakriti - vor der Geburt	Jathaj Prakriti - nach der Geburt
Qualität der Fortpflanzungsgewebe beider Eltern sind wichtigste genetische Faktoren der körperlichen Konstitution ( <i>Deha Prakriti</i> )	Die Lebensweise und Belastungsfaktoren der Eltern ( <i>Jethi</i> ) prägen die Manifestation und Ausdrucksformen der Doshas des Kindes
Der Zustand der Gebärmutter vor der Empfängnis und während der Schwangerschaft ist elementar für die gesunde Entwicklung	Familientraditionen und erbliche Faktoren ( <i>Kula</i> ) nehmen Einfluss auf die grundlegende Persönlichkeitsbildung des Kindes
Ernährung und Lebensweise der Mutter während der Schwangerschaft prägen die gesunde Konstitutionsentwicklung	Rassenfaktoren und klimatische Bedingungen ( <i>Deshanupatini</i> ) beeinflussen durch ihre ortsbedingten Faktoren die verschiedenartigen Prakriti
Seelisch-geistige Komponenten der Mutter während der Schwangerschaft nehmen Einfluss auf die körperliche und mentale Stabilität und Gesundheit des Kindes	Jahreszeiten und saisonale Faktoren ( <i>Kala</i> ) prägen die Prakriti mit speziellen Eigenschaften entsprechend der Jahreszeit in der ersten Lebensphase
Karmische Aspekte der Seele des Ungeborenen sowie beider Eltern	Altersfaktoren ( <i>Vaya</i> ) verändern die Konstitution entsprechend dem Alter und der vorherrschenden Lebensphase