

NICKY SITARAM SABNIS



**AYURVEDA-
COACH**

**WAS MIR BEKOMMT –
WAS MIR GUTTUT**

KNAUER 
MENSSANA

Nicky Sitaram Sabnis

Ayurveda-Coach

Was mir bekommt – was mir guttut

Über dieses Buch

Eine übersichtliche und systematische Kurzdarstellung zum gefragten Gesundheitsthema Ayurveda. Dieser »Coach« bietet einen einfachen Einstieg in das Thema und stellt auf ca. 100 Seiten dessen Essenz dar.

Inhaltsübersicht

Eine gesunde Balance finden

Ernährung als beste Medizin für Körper, Geist und Seele

Die eigene Konstitution kennen

- Die fünf Elemente
- Die drei Doshas
 - Vata, das Prinzip der Bewegung
 - Pitta, das Prinzip der Umwandlung
 - Kapha, das Prinzip der Stabilität
- Das Typgerechte finden

Konstitutionstest

Sich gut ernähren

- Verdauungskraft und Stoffwechsel
- Dhatus – Die sieben Gewebe des Körpers

Das Bekömmliche wählen

Geschmacksrichtungen

- Nahrungseigenschaften
- Geistige Qualitäten – auch in der Nahrung

Lebensmittel für die verschiedenen Doshas

- Vata
- Pitta

- Kapha
- Vata-Pitta
- Vata-Kapha
- Pitta-Kapha
- Vata-Pitta-Kapha

Ungleichgewichte erkennen

- Erhöhtes Vata-Dosha
- Erhöhtes Pitta-Dosha
- Erhöhtes Kapha-Dosha

Aromen, Kräuter und Gewürze

Gute Gewohnheiten

- Essenszeiten
- Zubereitung der Speisen
- Den Magen achtsam füllen
- Jahreszeit und Klima einbeziehen
- In Ruhe genießen
- Auch geistig verdauen
- Reinheit
- Entschlacken
- Farbnahrung
- Für Bewegung sorgen

Adressen

Eine gesunde Balance finden

Die jahrtausendealte Lehre des Ayurveda beruht auf der Einsicht, dass wir mit der Welt verbunden sind und die Welt mit uns. Demnach ist der Mensch gesund, wenn er vom Kosmos das aufnimmt, was er braucht, und das wieder abgibt, was er nicht benötigt. Es muss ein Gleichgewicht zwischen Nehmen und Geben bestehen, damit unser Körper all seine Funktionen aufrechterhalten kann. Dieses Gleichgewicht ist bei jedem Menschen individuell verschieden ausgeprägt, aber Unwohlsein und Krankheit sind stets eine Abweichung von der eigenen persönlichen Balance.

Der Ayurveda beschreibt viele unterstützende Maßnahmen – von der Ernährung bis hin zur Meditation –, die es uns ermöglichen, in harmonischem Einklang mit der Natur zu leben. Außerdem wird betont, wie wichtig Entgiftung und Entschlackung für die Erhaltung und Regeneration der körperlichen und geistigen Kräfte sind. Doch um erst gar kein Ungleichgewicht entstehen zu lassen, ist es von entscheidender Bedeutung, die eigene Konstitution genau zu kennen – im Ayurveda Prakruti genannt. Um uns wohl zu fühlen und vital zu sein, sollten wir herausfinden, was für uns individuell bekömmlich und

gesundheitsfördernd ist, und uns in unserer Lebensführung und Ernährung danach richten.

Ernährung als beste Medizin für Körper, Geist und Seele

Es gibt keine Patentrezepte, die für jeden Menschen in gleicher Weise gelten, doch mit dem Ayurveda - wörtlich »Wissen vom Leben« - stehen sehr differenzierte Anleitungen und Maßnahmen zur individuellen Gesundheitsvorsorge bereit. Ein Schwerpunkt ist dabei die Ernährung, bei der es stets darum geht, das für die individuelle Konstitution Passende zu wählen.

Obwohl der Ayurveda die Zusammensetzung einzelner Nahrungsmittel kennt, liegt der Schwerpunkt seines Ernährungskonzepts woanders. Denn all diese Inhaltsstoffe sind für unsere Sinne nicht nachvollziehbar. Wir wissen zwar, dass eine Zitrusfrucht viel Vitamin C enthält, können diesen Bestandteil in der Regel aber weder schmecken noch riechen noch sehen - er bleibt für uns abstrakt. Der subjektiven Erfahrung im Umgang mit den Nahrungsmitteln wird im Ayurveda mehr Bedeutung beigemessen als den objektiv nachweisbaren Inhaltsstoffen. So entwickeln wir im Laufe des Lebens Appetit auf bestimmte Lieblingsspeisen, anderes mögen wir gar nicht.

Nach ayurvedischer Auffassung richtet sich der Wert der Ernährung nach der individuellen Verträglichkeit der

Speisen, den momentanen Bedürfnissen sowie nach persönlichen Vorlieben und Abneigungen. Deshalb sind die Nahrungsmittel, die wir mit Lust essen, die wir als besonders schmackhaft empfinden und nach deren Genuss wir uns wohl fühlen, für unseren Körper die beste Medizin. Was und wie viel wir essen, wie wir die Nahrung zubereiten, wie viel Zeit wir uns zur Nahrungsaufnahme nehmen und in welcher geistigen Verfassung wir während der Mahlzeit sind, entscheidet darüber, ob wir uns richtig oder falsch, gut oder schlecht ernähren.

Auf die vielen äußeren und inneren Einflüsse im Rahmen unserer Ernährung und Lebensgestaltung, die uns in oder aus der Balance bringen, soll nun genauer eingegangen werden, damit Sie gemäß Ihrer Persönlichkeit und Konstitution den für Sie richtigen Weg einschlagen können.

Die eigene Konstitution kennen

Viele Jahrhunderte lang haben ayurvedische Priester, Ärzte und Gelehrte ein umfangreiches Wissen über die Gesundheitsvorsorge sowie die Erkennung und Heilung von Krankheiten und über eine ausgeglichene Ernährungsweise gesammelt. Sie erarbeiteten und formulierten bestimmte Grundprinzipen, die bis heute Anwendung finden. Im Folgenden seien sie kurz vorgestellt.