

Buch

Nach ayurvedischer Lehre wirken im Körper des Menschen drei Kräfte: Vata, Pitta und Kapha. Sie bestimmen seine Konstitution. Sind sie gestört, kann es zu Krankheiten kommen. Ayurveda bringt diese Kräfte wieder ins Gleichgewicht. Dies geschieht durch vielfältige Kräutermanipulationen, eine spezielle Ernährungsweise, wohltuende Massagen, Bäder, Aromatherapie oder auch mit Yoga und Meditation. Trotz der Fülle an möglichen Therapien ist Ayurveda meist ohne größeren Aufwand einfach anzuwenden.

»Ayurveda für jeden Tag« ist ein Praxisbuch mit einem ausführlichen Teil zur Selbstbehandlung von über sechzig Krankheiten und Beschwerden, Empfehlungen zur Ernährung und Körperpflege, vielen Rezepten, einem Fastenprogramm, Tipps für ein Ayurveda-Wochenende zu Hause und einfachen Anwendungen für jeden Tag.

Die Bücher von Dr. Schrott vertreten »den vollständigen und bestmöglichen Ayurveda«, wie von offiziellen Fachkreisen bestätigt wurde.

Autor

Dr. med. Ernst Schrott war Arzt für Naturheilverfahren und Homöopathie in Regensburg und einer der renommiertesten Ayurveda-Spezialisten Deutschlands. Seine Ausbildung in der altindischen Heilweise erhielt er bei führenden Ärzten Indiens. Er war ab 1983 Gründungs- und bis zu seinem Tod Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda, der ersten ayurvedischen Ärztevereinigung außerhalb Indiens. Gemeinsam mit Wolfgang Schachinger gründete er außerdem die Deutsche Ayurveda Akademie. Ernst Schrott starb im Herbst 2021 während einer Meditation.

Von Dr. Ernst Schrott außerdem im Programm

Ayurveda: Die besten Tipps

Die köstliche Küche des Ayurveda

Ayurveda für Gesundheit, Glück und langes Leben

Dr. med Ernst Schrott

Ayurveda für jeden Tag

Die sanfte Heilweise
für vollkommene Gesundheit
und Wohlbefinden

Unter Mitarbeit von Birgit Frohn

GOLDMANN

Hinweis für Leserinnen und Leser

Alle genannten Produkte, wie zum Beispiel Tees oder Öle, und alle anderen ayurvedischen Heilmittel können Sie entweder in Ihrer Apotheke kaufen oder bei den auf Seite 328 angegebenen Adressen bestellen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

29. Auflage

Aktualisierte Taschenbuchausgabe Januar 2002

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 1994 der deutschsprachigen Ausgabe

Mosaik Verlag GmbH, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Fancy/Veer/Corbis

Satz: Filmsatz Schröter GmbH, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Kö · Herstellung: Sebastian Strohmaier

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16131-7

www.goldmann-verlag.de

INHALTSVERZEICHNIS

Der Ayurveda 9

Die Quellen jahrtausendealter Heilkunst 9

Das Geist-Körper-Modell des Ayurveda 11

Vata 15

Pitta 16

Kapha 17

Die Subdoshas – Schlüsselfunktionen der Physiologie 17

Die sieben »Gewebe« – Die Dhatus 19

Srotas – Das »Kanalsystem« des Körpers 20

Krankheit oder Gesundheit in Abhängigkeit der Doshas 21

Diagnose und Therapie im Ayurveda 22

So finden Sie Ihren Konstitutionstyp 24

Erläuterungen zum Fragebogen 24

Geistige und körperliche Anlagen 26

Geistige und körperliche Beschwerden 30

Ayurvedische Heilmittel 34

Die gebräuchlichsten Arzneien 34

Ayurvedische Heilverfahren 42

Wege zu Gesundheit, Glück und langem Leben 42

Das Prinzip der ayurvedischen Therapien 46

Pancha Karma – Reinigung und Verjüngung des Körpers 47

Anwendungen des Pancha Karma 49

Therapien für zu Hause 55

Suryanamaskar – Der »Sonnengruß« 64

Yoga-Asanas 67

Prana Yama – Das ausgeglichene Atmen 78

Transzendente Meditation 79

Pulsdiagnose 83

Gandharva-Veda-Musik – Die ewige Musik der Natur 84

Aromatherapie 87

Ayurvedische Heilpflanzen und Gewürze 90

Auswahl der verwendeten Heilpflanzen und Gewürze 91

Ernährung im Ayurveda 109

- Essen in Harmonie mit dem Kosmos 109
- Empfehlungen für die einzelnen Konstitutionstypen 114
- Ernährungsempfehlungen zur Regulierung der Doshas 121
 - Ayurvedisches Menü 122
 - Tipps zum Abbau von Ama 124
 - Heißwasser-Trinkkur 126
 - Regelmäßiger Stuhlgang 127
 - Fastenkur 128
- Kleine ayurvedische »Nahrungsmittelkunde« 129

Beschwerden von Kopf bis Fuß 138

- Ayurvedischer »Fahrplan« zur Gesundheit 140
 - Kopfbereich 141
 - Hals-Nasen-Ohren 161
 - Herz-Kreislauf 176
 - Haut und Haare 189
 - Magen-Darm 206
 - Nerven und Psyche 229
 - Für Frauen 245
- Knochen, Muskeln und Gelenke 255
- Allergien 260
- Linderung und Heilung von Schmerz 263

Die ayurvedische Uhr 272

- Die Tagesrhythmen 273
- Dinacharya – Gesunde Routine für jeden Tag 275
- Die Doshas im Laufe der Jahreszeiten 282
- Lebensphasen und Doshas 286
- Zur Ökonomie der Zeit 287

Ayurvedisches Fitnesswochenende 289

- Fitnessprogramm für das Wochenende 289
- Sport und Ayurveda 295

Glossar – Ayurvedische Rezepte 303

- Vedisches und klassisches Sanskrit 303
- Kleines ayurvedisches Rezeptbuch 308

Register 321

Adressen 328

Literaturhinweise 331

Dieses Buch ist Maharishi Mahesh Yogi gewidmet, der vor dem Hintergrund der großen vedischen Weisen den Ayurveda in seiner Ganzheit wieder belebt und für die heutige Zeit verständlich formuliert hat, und Vaidya Dr. J. R. Raju, meinem Ayurveda-Lehrer, der das zeitlose Wissen dieser Heilkunde umfassend und vollständig lehrt und praktiziert.

DER AYURVEDA

DIE QUELLEN JAHRTAUSENDEALTER HEILKUNST

Die Anfänge des Ayurveda lassen sich bis in die Zeit der vedischen Kulturepoche des alten Indien vor mehr als 7000 Jahren zurück verfolgen. Künste und Wissenschaften, Architektur und Medizin waren hoch entwickelte Bereiche der vedischen Wissenschaft, die auf die Schau der *Rishis*, der Seher und Weisen der damaligen Zeit zurückging. Ihr in tiefer Meditation erkanntes Wissen über die Naturgesetze, der *Veda*, bildete nicht nur die Grundlage für das gesamte gesellschaftliche Leben, das nach den Überlieferungen eine Blütezeit erlebte. Sie war auch die Quelle der Heilkunst, die schon damals den gesamten asiatischen Kulturkreis beeinflusste.

Veda heißt *reines Wissen* und wird als ganzheitliche Erkenntnis aller Naturgesetze verstanden. Übersetzt bedeutet Ayurveda »Wissenschaft vom Leben« (*ayus* lange Zeitspanne oder Leben; *veda* vollständiges Wissen).

Der wahre Ursprung der »Wissenschaft vom Leben« liegt also nicht in Asien, nicht in den medizinischen Texten des alten Indien und auch nicht in den Überlieferungen einer alten Kultur. Er liegt nach Auffassung der ayurvedischen Lehre im eigenen Selbst, einem Bereich stiller Bewusstheit, in der der Mensch die kosmische Seinsebene berührt und mit ihr eins wird. Dieses innere Selbst ist zugleich der Ort vollkommener Gesundheit, die Quelle des Wissens für Heilung und der eigentliche Dirigent des Lebens.

Der Veda – und damit natürlich auch der Ayurveda als sein heilender und gesund erhaltender Aspekt – sind also in Wirklichkeit im Besitz eines jeden Menschen. Die Veden sind *apaurusheya*, das heißt, »ungeschaffen« und eine zeitlose unmanifeste Realität – die stille Intelligenz der Natur.

Das vedische Wissen wurde über Jahrtausende von Meister zu Schüler mündlich weitergegeben und erst sehr viel später aufge-

zeichnet. Die so nach und nach entstandene vedische Literatur ist eine Niederschrift der Naturgesetze und ihr grundlegendster Aspekt ist der Rik-Veda, aus dem alle anderen vedischen Wissensbereiche hervorgehen.

Die wichtigsten medizinischen, also ayurvedischen Textsammlungen oder *Samhitas*, entstanden über einen großen Zeitraum zwischen dem 7. Jahrhundert v. Chr. bis 1000 n. Chr. Die *Charaka-Samhita* ist ein Grundlagenwerk vor allem der inneren Medizin und befasst sich mit Erkrankungen aus dem gesamten Gebiet der konservativen Medizin. Die *Sushruta-Samhita* dagegen ist vor allem der Chirurgie gewidmet, mit für damalige Verhältnisse und Möglichkeiten schon erstaunlichem anatomischen Wissen und therapeutischen Eingriffen. Etwa 800 n. Chr. verfasste ein ayurvedischer Arzt namens *Vagbhata* eine Lehrschrift über »Das Herz der achthgliedrigen Medizin«, die *Ashtanga Hridaya Samhita*. Zusammen mit den beiden anderen *Samhitas* spricht man von dem großen Trio, gegenüber drei weiteren kleineren von insgesamt neun Werken, auf die sich die Vaidyas, die ayurvedischen Ärzte, bis heute berufen.

Der Ayurveda gilt als das älteste und vollständig integrierte System für Gesundheit und Langlebigkeit, das sich über die Jahrtausende bis heute bewährt hat. Er beeinflusste das medizinische Denken nicht nur im asiatischen Raum. So soll die chinesische Medizin ganz wesentlich von Ayurveda beeinflusst worden sein. Das Wissen von der medizinischen Wirkung bestimmter Vitalpunkte, der Akupunkturpunkte, ist bereits in ältesten ayurvedischen Texten, dort als Marmapunkte bezeichnet, aufgeschrieben. Ayurvedische Konzepte finden wir aber auch ganz auffallend in Tibets Naturheilkunde, weiterhin in der antiken griechischen Medizin, vor allem bei Hippokrates, ihrem bedeutendsten Vertreter, sowie im alten Ägypten und Persien.

Die vedische Medizin wurde in den letzten zwei Jahrzehnten umfassend erneuert. Der vedische Gelehrte Maharishi Mahesh Yogi, ein Mönch und Physiker, konnte führende Experten Indiens und westliche Wissenschaftler und Ärzte für dieses Projekt gewinnen. Unter seiner Führung gelang es, den Ayurveda grundlegend zu reformieren, zahlreiche in Vergessenheit geratene oder veränderte

Therapien zu integrieren und in einer zeitgemäßen Sprache zu formulieren. Dabei wurde unter anderem ein ganz wesentlicher Aspekt zurechtgerückt. Die *vedischen Weisen erkannten ursprünglich den menschlichen Körper als vollkommenes Abbild der Natur und als Ausdruck des Veda*. Der Veda und die vedische Literatur entsprechen demnach, wie umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, genau den Strukturen von Nervensystem und Körper. Diese Entsprechungen sind eine der größten Neuentdeckungen unserer Zeit. Maharishis vedischer Gesundheitsansatz schließt daher neben dem vollständigen Ayurveda auch die 40 Aspekte des Veda und der vedischen Literatur ein. Sie sind der stille und unmanifeste Bauplan unseres Körpers, der durch geeignete Verfahren zur Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit belebt werden kann. Damit stehen heute zahlreiche Heilansätze für ein langes und erfolgreiches Leben in guter Gesundheit zur Verfügung.

Diese auf den klassischen Texten beruhende Neuformulierung, auf der auch der Inhalt dieses Buches beruht, heißt Maharishi Ayur-Veda oder Maharishi Vedische Medizin. Sie hat sich in wenigen Jahren als moderne Ganzheitsmedizin weltweit verbreitet und wurde in einer offiziellen Verlautbarung des *All India Ayurveda Congress*, des höchsten Gremiums der Ayurveda-Ärzte Indiens als »*die höchst effektive und wieder vollständige Verkörperung der traditionellen ayurvedischen Medizin*« bezeichnet.

DAS GEIST-KÖRPER-MODELL DES AYURVEDA

Die Wissenschaft vom Leben benutzt wie jede andere Wissenschaft ihre eigene Sprache. Schlüssel zum Verständnis des Ayurveda ist die Lehre von den drei Doshas. Diese ganzheitlichen Prinzipien steuern alle körperlich-geistigen Vorgänge und werden Vata, Pitta und Kapha genannt. Die Doshas befinden sich in einem dynamischen Gleichgewicht. Sie sind also wechselseitig voneinander abhängig, um gleichsam wirksam werden zu können. Man kann sie auch mit Musikinstrumenten vergleichen, die zusammen ein

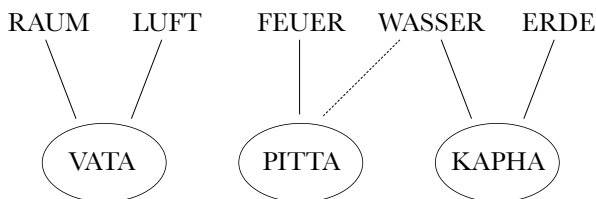
Klangbild ergeben. Um jedoch nicht falsch zu klingen, müssen sie aufeinander abgestimmt sein. Oder, noch anschaulicher, ein Vergleich mit der Feinabstimmung der Farben bei einem Fernseher: Dominiert eine Farbe zu sehr, beispielsweise Blau, wird das Bild bläulich. Übertragen auf die Doshas bedeutet das, steht etwa Vata zu sehr im Vordergrund, erhält die gesamte Persönlichkeit diese Tönung.

Die Doshas stellen zum einen grundlegende Regulationssysteme dar, welche die Funktionsweise unseres Organismus bestimmen: Jedes Dosha ist in allen Zellen, Geweben und Organen des Körpers wirksam und hat darüber hinaus eine geistige Funktion. Dies ist der Grund, warum der ayurvedische Arzt nie die Ganzheit des Körpers und seine Verbindung mit dem Geist aus den Augen verlieren kann, selbst wenn er sich nur mit Symptomen befasst.

Zum anderen erklären die drei Doshas die Wechselbeziehung des Menschen mit seiner Ernährung und der gesamten Umwelt und machen so das komplexe System des menschlichen Organismus überschaubar. Sie zeigen, wie die menschliche Natur in die Gesetze des Universums eingebettet ist.

Fünf Elemente – Bausteine des Lebens

In unserem westlichen Denken sehen wir Natur als etwas an, das auf zwei Ebenen funktioniert: auf der Ebene der Materie und auf der der Energie. Energie scheint abstrakter als Materie, kann jedoch von einem Ort zum anderen fließen, zu- oder abnehmen oder beispielsweise als Elektrizität in Batterien gespeichert werden. Ayurveda kennt ebenfalls zwei Ebenen, die unserer sinnlichen



Wahrnehmung entsprechen. Eine Ebene ist die der drei Doshas,

die man als die energetische oder regulative Ebene bezeichnen könnte. Die andere beschreibt die materiellen und submateriellen Bausteine des Lebens, die jedoch auch physikalische Energiezustände darstellen: die uns vertrauten fünf Elemente. Als archetypische Sprachsymbole gebrauchen wir sie täglich, indem wir unserer inneren Natur Ausdruck verleihen oder die uns umgebende Natur beschreiben. So spricht man beispielsweise von einem feurigen Temperament oder einer hitzigen Diskussion, wenn das Element Feuer im Spiel ist. Die fünf Elemente sind nicht nur Bestandteil des abendländischen Denkens, sondern auch in anderen Natursystemen und Kulturen zu finden, so auch im Ayurveda.

Nach der ayurvedischen Lehre wirken sich sämtliche Veränderungen unserer Umgebung und alle unsere Handlungen auf unser Befinden aus: Tages- und Jahreszeiten, Essen und Wetter, Arbeit und Schlaf, Freude und Kummer. Damit variiert die Zusammenstellung der Elemente, aus denen unser Körper besteht, bei jedem von uns ständig. Denn der ayurvedische Arzt versteht unter »Elementen« nicht nur das Materielle, sondern die Gesamtwirkung unserer Umwelt, auch der nichtstofflichen, auf den Organismus. Alles, was von »außen« kommt, enthält die fünf Elemente und kann so die biologischen Grundprinzipien unseres Körpers beeinflussen. Die Zusammensetzung dieser Elemente verleiht jedem Individuum seinen eigenen unverwechselbaren Charakter, auch was die Besonderheiten seines Körpers und damit eingeschlossen seine Schwächen und Stärken angeht. So hat jeder Mensch seine eigene individuelle Natur, die auch bestimmt, ob er für gewisse Krankheiten anfälliger ist als seine Mitmenschen.

Die fünf Elemente umfassen:

Raum – Er steht für fehlenden Widerstand und wird in Beziehung zum Gehör, somit zum Ohr sowie der Zunge und damit der Sprache gesetzt.

Luft – Sie steht für Ausdehnung und Bewegung. Ihr zugeordnet sind der Tastsinn, somit die Haut sowie der Anus.

Feuer – Es steht für Hitze, ihm zugeordnet sind der Sehsinn, somit die Augen sowie die Geschlechtsorgane.

Wasser – Es steht für Flüssigkeit und repräsentiert den Geschmackssinn, somit die Zunge und den Gaumen sowie die Füße.

Erde – Sie steht für Festigkeit, Rauheit und Form. Ihr zugeordnet ist der Geruchssinn, somit die Nase sowie die Hände.

Vom Baustein zum Geist-Körper-System

Die materiellen Bausteine der Natur, die Elemente, sind zugleich die Energieformen, die, zu ganzheitlichen Funktionsprinzipien vereint, in der Natur wie im Menschen an allen dynamischen Prozessen beteiligt sind. Paarweise verbunden formen sie die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Die Verbindung von Raum und Luft wird zu Vata, Feuer und Wasser zu Pitta und die Mischung aus Erde und Wasser zu Kapha (*Abb. S. 12*).

Obwohl die drei Doshas in jeder Zelle unseres Körpers gegenwärtig sind und auch alle geistigen Eigenschaften repräsentieren, hat jedes seinen Hauptsitz, in dem seine Funktionen klar repräsentiert sind. Wenn wir sie im Körper lokalisieren, liegt das Zentrum von Vata im Dickdarm, in dem Stuhl und Nahrungsüberreste eingetrocknet und ausgeschieden werden, sowie im kleinen Becken. Pitta sitzt im unteren Drittel des Magens, im Zwölffingerdarm und im Dünndarm, also dort, wo die hauptsächliche Verdauungsarbeit stattfindet. Kapha ist in den oberen zwei Dritteln des Magens und im Brustraum lokalisiert. Im Magen hat dieses Dosha die Aufgabe, Nahrung aufzuweichen und in ihre Bestandteile zu zerlegen. Alle drei Doshas sind erforderlich, um das Leben aufrechtzuerhalten.

Die in jedem Menschen vorhandenen drei Doshas sind von Geburt an in einem für jeden Menschen charakteristischen Verhältnis angelegt. Dabei können ein, zwei oder alle drei Doshas vorherrschen. Die dominierenden Doshas prägen mit ihren Eigenschaften die körperlichen und geistigen Merkmale eines Menschen. Entsprechend geht man im Ayurveda von verschiedenen Typen oder Konstitutionen aus. Die Konstitution beschreibt Stärken, aber auch Schwachstellen. Sie erlaubt Aussagen über die Krankheitsanfälligkeit und erklärt die unterschiedlichen Reaktionen auf Ernährung, Sinneseindrücke, Klima oder Lebensumstände.

Bei der Therapie und Vorbeugung von Krankheiten spielt deshalb die Konstitution eines Menschen eine wichtige Rolle.

Die Typisierung nach Vata, Pitta oder Kapha ist natürlich nicht starr festgelegt, das heißt, alle Menschen sind im Grunde »Mischtypen«, denn sie enthalten alle drei Doshas, nur in unterschiedlicher Ausprägung. Man kann sieben Typen unterscheiden: Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha und Vata-Pitta-Kapha.

Um herauszufinden, wie die eigene Natur beschaffen ist, ist es zunächst wichtig zu wissen, welchem Typus man angehört. Im Folgenden stelle ich die drei Doshas und ihre charakteristischen Eigenschaften vor. Wenn Sie das Ergebnis des Fragebogens ab Seite 26 ausfüllen, werden Sie ein zusätzliches Gespür für die Doshas bekommen und wieder mit ihnen vertraut werden. Denn Sie kennen diese drei Regelkräfte von Geburt an und kommunizieren ständig mit ihnen, auch wenn Sie sich dessen bisher nicht bewußt waren.

VATA

Vata ist das aus den beiden Elementen Raum und Luft entstandene Dosha. Es steht für Bewegung und Fluss. Damit ist Vata verantwortlich für alle Bewegungsabläufe in den Körperzellen und den Eingeweiden. Es steuert aber auch das Wachstum, regelt die Aktivität des Geistes und der Sinnesorgane und bewirkt Wachheit, Klarheit und Kreativität. Vata kontrolliert die beiden anderen Doshas und kann entsprechend auch als »Schrittmacher der biologischen Aktivität«, der Kommunikation und Stofftransport im Körper reguliert, bezeichnet werden.

Merkmale von Vata

Beweglich, schnell, leicht, kalt, subtil, rau und trocken – die anderen Doshas führend

Eigenschaften von Vata-Typen

Geringes Gewicht und leichter Körperbau
Begeisterungsfähigkeit

Geht Dinge schnell an
Neigung zu trockener Haut
Abneigung gegen kaltes und windiges Wetter
Unregelmäßiger Hunger und unregelmäßige Verdauung
Neigung zu Verstopfung
Schnelle Auffassungsgabe und gutes Kurzzeitgedächtnis
Neigung zu Sorgen und Kummer sowie zu leichtem und unterbrochenem Schlaf

PITTA

Pitta ist das aus dem Element Feuer abgeleitete Dosha. Auch das Element Wasser übt einen geringen Einfluss auf Pitta aus (*Abb. S. 12*). Es gilt als das Stoffwechselprinzip und ist entsprechend zuständig für die Tätigkeiten des Verdauungssystems und des Stoffwechsels. Zudem regelt es den Wärmehaushalt im Körper. Intellekt und emotionaler Ausdruck sind ebenfalls eine Funktion von Pitta.

Merkmale von Pitta

Warm, scharf, leicht, flüssig, scharfer Geschmack, leicht ölig

Eigenschaften von Pitta-Typen

Mittelschwerer Körperbau
Geht Dinge mit mittlerer Geschwindigkeit an
Arbeitet sehr systematisch und organisiert
Abneigung gegen Hitze
Starker Hunger und gute Verdauung
Kann Mahlzeiten schlecht ausfallen lassen
Mittlere Auffassungsgabe und Gedächtnis
Guter Redner
Kann Erlerntes systematisch wiedergeben
Unternehmungslustiger und mutiger Charakter mit Neigung zu Ungeduld, Ärger
Leicht erregbar
Bevorzugt kalte Speisen und kühle Getränke
Neigung zu Sommersprossen und Muttermalen

KAPHA

Kapha ist das aus den beiden Elementen Wasser und Erde abgeleitete Dosha. Es ist für die Körperstrukturen und den Flüssigkeitshaushalt verantwortlich. Kapha steht für Zusammenhalt und Stabilität der Strukturen unseres Körpers und ist verantwortlich für biologische Stärke, indem es die natürlichen Abwehrkräfte fördert.

Merkmale von Kapha

Schwer, ölig, langsam, kalt, stabil, glatt, fest und träge

Eigenschaften von Kapha-Typen

Stabiler und schwerer Körperbau

Große Stärke und Ausdauer

Geht Dinge methodisch und langsam an

Neigung zu glatter und fetter Haut

Geringes Hungergefühl und langsame Verdauung

Ruhige und beständige Persönlichkeit

Langsame Auffassungsgabe, aber gutes Langzeitgedächtnis

Tiefer und langer Schlaf

Kräftiges, eher dunkles Haar

Ist schwer aus der Ruhe zu bringen

DIE SUBDOSHAS – SCHLÜSSELFUNKTIONEN DER PHYSIOLOGIE

Neben ihren Hauptsitzen haben die Doshas noch weitere funktionelle Schwerpunkte im Körper. So ist beispielsweise Vata neben dem Dickdarm auch in der Harnblase, der Niere, im Anus, in den Hüften, Beinen und Füßen sowie in den Knochen lokalisiert.

Pitta sitzt neben dem Dünndarm und Magen auch in der Leber, im Blut und in der Lympflüssigkeit, im Herzen, in den Augen, im Schweiß und in der Haut.

Kapha schließlich ist neben dem Brustraum und dem Magen im Kopf, Nacken und in den Gelenken vertreten. Auf diese Weise lassen sich jedem Dosha fünf untergeordnete Funktionskreise, die

Subdoshas zuordnen. Die Subdoshas stehen untereinander in Beziehung und geben ein differenziertes Bild von der energetischen Dynamik des Organismus.

Das Beispiel eines der Subdoshas von Vata, dem *apana-Vata*, soll das Prinzip der Teilfunktionen der drei Doshas verdeutlichen. *Apana* bedeutet wörtlich übersetzt »Bewegung nach unten«. Gemeint sind damit alle körperlichen Funktionen, die nach unten gerichtet sind. Sie können unter dem Begriff Elimination, zu der die Ausscheidung von Stuhl, Urin, Menstruationsblut, Samenflüssigkeit und der Geburtsvorgang gehören, zusammengefasst werden. *Apana-Vata* ist im unteren Bauchraum, im Dickdarm, in der Blase und den weiblichen und männlichen Geschlechtsorganen lokalisiert.

Aus geistiger Sicht steht *Apana* für die Fähigkeit, loslassen zu können. Ist *apana-Vata* gestört, blockiert oder in seiner Aktivität vermindert, kann sich das im Festhalten an negativen Gedanken und Gefühlen äußern. Auf körperlicher Ebene zeigen sich Beeinträchtigungen von *apana-Vata* in Störungen der ihr zugeordneten Funktionen. Ein typisches Krankheitsbild für ein gestörtes *apana-Vata* sind Menstruationsstörungen, etwa eine ausbleibende oder schmerzhafte Periode. Die Schmerzausstrahlung während der Menstruation entspricht auch der Lokalisation dieses Subdoshas: Rücken, Unterleib, Hüften und Oberschenkel.

Generell können alle Schmerzzustände im unteren Bauchraum, Rücken, in der Lende, den Hüften und den unteren Extremitäten Folge akuter oder chronischer Funktionsstörungen von *apana-Vata* sein. Wie einige andere Subdoshas nimmt auch *apana-Vata* eine Schlüsselfunktion in der Entstehung körperlicher oder geistiger Störungen ein. Es ist gewissermaßen die Wurzel von Vata und entsprechend häufig grundlegende Ursache einer Vielzahl komplexer geistiger wie körperlicher Symptome, die sich fernab des Sitzes von *apana-Vata* manifestieren und so scheinbar nicht mit ihm in Zusammenhang stehen. Die erfolgreiche Behandlung der Schlüsselstörungen führt deshalb zu einer tief greifenden Heilung und ganzheitlichen Normalisierung des Gleichgewichts der Doshas.

DIE SIEBEN »GEWEBE« – DIE DHATUS

Sehen wir uns unseren Körper an, begegnen uns seine sieben Gewebearten, die Dhatus. Dhatu bedeutet übersetzt »aufbauendes Element«. Dies beschreibt ihre Funktion: Dhatus sind für die gesamte Struktur unseres Körpers verantwortlich. Sie ermöglichen die Funktion der verschiedenen Organe und Organsysteme und spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung und Ernährung des Körpers. Dhatus sind auch Bestandteil unseres Immunsystems, denn wenn eines nicht mehr richtig arbeitet, zieht es auch die nach ihm folgenden in Mitleidenschaft, da jedes Dhatu vom vorangegangenen ernährt wird. Unser Abwehrsystem wird beeinträchtigt, und wir werden anfällig für Krankheiten.

Diese sieben Gewebearten sind:

***Rasa* – Plasma, Zellflüssigkeit:**

Plasma enthält die Nährstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen, und gibt sie über den Blutkreislauf an alle anderen Gewebe und damit an alle Organe des Körpers weiter.

***Rakta* – Blut (-system):**

Blut versorgt Gewebe und Organe mit lebenswichtigem Sauerstoff und hält so die Funktionen aller nachfolgenden Gewebe – Muskeln, Fett, Knochen, Nervensystem und Keimzellen – aufrecht.

***Mamsa* – Muskelgewebe:**

Muskeln werden vom Blut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und können so ihre Aufgabe erfüllen: Sie schützen die empfindlichen Organe, ermöglichen Bewegung und geben dem Körper seine physische Kraft.

***Meda* – Fettgewebe:**

Fett dient einerseits der Speicherung von Nährstoffen, andererseits der Polsterung und dem Schutz von Organen, Muskeln und Knochen.

***Asthi* – Knochengewebe:**

Das Skelett stützt den Körper und hält ihn aufrecht.

***Majja* – Knochenmark und Nervengewebe (-system):**

Das Knochenmark ernährt die Knochen, die Nerven leiten motorische und sensorische Impulse – Befehle zu Bewegung und Sin-

neswahrnehmungen – an ihre Erfüllungsorgane – Muskeln oder Gehirn – weiter.

***Shukra* – Samen und Eizellen:**

Die Keimzellen dienen der Fortpflanzung und damit der Weitergabe der in ihnen gespeicherten Informationen über alle Organe, Gewebe und Funktionen unseres Körpers – dem Erbmateriale – an unsere Nachkommen.

Alle sieben Gewebearten sind also direkt miteinander verbunden und voneinander abhängig, indem sie in einem fortwährenden Umwandlungs-, Auf- und Abbauprozess stehen. Dieser Prozess dient der Aufrechterhaltung sämtlicher Funktionsabläufe und Reaktionen unseres Körpers. Befinden sich Vata, Pitta und Kapha im Ungleichgewicht, sind davon alle Dhatus unmittelbar betroffen. Störungen der drei Bioenergien und damit verbundener Fehlfunktionen der Gewebe ermöglichen die Entstehung von Krankheiten. Ayurveda beschreibt für jedes der sieben Dhatus spezifische Krankheiten und deren Behandlung.

SROTAS – DAS »KANALSYSTEM« DES KÖRPERS

Mit Srotas bezeichnet Ayurveda die Kanälchen des Körpers, in denen Substanzen transportiert werden. Es gibt Srotas, die den Körper versorgen. Zu ihnen gehören die Bronchien und das Magen-Darm-System. Daneben gibt es solche, die den Körper entsorgen, nämlich die ableitenden Harnwege und der Dickdarm. Das Blutgefäß- und Lymphsystem gehört ebenso zu den Srotas wie die Kapillaren, die Poren in der Zellwand und die Transportwege innerhalb der Zellen. Ayurveda beschreibt für jedes Gewebe ein eigenes System von Srotas. Der Substanztransport in den Srotas kann zu stark, zu gering, blockiert oder rückläufig sein. Die Symptomatik der verschiedenen Störungen der Srotas und deren Therapie gibt die ayurvedische Lehre jeweils genau an.

KRANKHEIT ODER GESUNDHEIT IN ABHÄNGIGKEIT DER DOSHAS

Das Gleichgewicht der drei Doshas gilt im Ayurveda als wesentliche Voraussetzung für die Gesundheit. Gleichgewicht bedeutet jedoch nicht, dass alle Doshas zu gleichen Teilen im Körper vorhanden sein müssen. Vielmehr geht es hier um die individuelle Balance der Doshas. Bewegen sich ein oder mehrere Doshas aus ihrem Gleichgewichtszustand, führt dies zu Befindlichkeitsstörungen und längerfristig zu Krankheiten. Entsprechend geht Ayurveda auch von einem mehrstufigen Prozess der Krankheitsentstehung aus.

Die einzelnen Doshas können Ursache verschiedener Krankheiten sein: Gerät etwa Vata aus dem Gleichgewicht, können Gewichtsverlust, Schwäche, Verstopfung, Lähmungen, Arthrose, Bluthochdruck, raue Haut, Angst, Ruhe- und Schlaflosigkeit die Folgen sein. Im ausgeglichenen Zustand bringt Vata hingegen Vitalität und Abwehrkraft, gesunden Schlaf, gute Funktion von Darm und Harnorganen, richtige Bildung der Körpergewebe sowie Heiterkeit und einen klaren und wachen Geist.

Störungen von Pitta führen zu Verdauungs- und Leberfunktionsstörungen, Entzündungen, Hautkrankheiten, ungenügendem Schlaf, brennenden Empfindungen, großer Körperhitze und damit starkem Schwitzen, übersäuertem Magen und Reizbarkeit. Ist Pitta im Gleichgewicht, folgen Zufriedenheit, gute Verdauung, klare, reine Haut, geschmeidiger Körper, ausgewogene Körperwärme sowie ein ausgeglichenes Seelenleben.

Kapha-Störungen führen zu einem vermehrten Aufbau von Körpergewebe und damit zu Übergewicht, schwachen Gelenken, großem Schlafbedürfnis und Trägheit sowie zu Blässe, Kälte, Benommenheit und Depressionen. Im ausgeglichenen Zustand bringt Kapha Kraft, Würde, gesunde Gelenke, geistige Stabilität, Nachsicht und menschliche Liebe, Mut, Vitalität und einen kraftvollen, wohlproportionierten Körper.

DIAGNOSE UND THERAPIE IM AYURVEDA

Der *Maharishi Ayur-Veda* kennt sehr genaue Methoden, um anhand körperlicher und geistiger Symptome Krankheitsprozesse schon frühzeitig zu entdecken – so können Krankheiten schon im Vorfeld abgewendet werden. Befindlichkeitsstörungen, die in der westlichen Medizin kaum Beachtung finden, werden im Ayurveda als Zeichen gestörter Harmonie verschiedener Regelkreise gewertet. Vorbeugung – Prävention – spielt also eine entscheidende Rolle in der ayurvedischen Medizin, die vom Ansatz her als umfassende und ganzheitliche Heilkunde alle Aspekte des menschlichen Lebens berücksichtigt: Bewusstsein, Körper, Verhalten und Umwelt. Entsprechend vielfältig sind die Behandlungsansätze. Ausgehend von der Lehre, dass es in jedem Menschen einen Bereich vollkommener Gesundheit gibt, der in der stillsten Ebene seines Bewusstseins liegt, werden verschiedene Ansätze genutzt, diese innere Quelle zu erschließen und das harmonische Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wieder herzustellen. Die Harmonie der Regelkräfte des Organismus, der Doshas, ist Ausdruck dieser Gesundheit und gleichzeitig die Ebene, an der die Behandlungen und Ratschläge ansetzen. Sie schließen immer den ganzen Menschen ein. Sie lernen im Folgenden die unterschiedlichsten Möglichkeiten kennen, dies zu verwirklichen.

Musik und Klänge, Farben und Aromen, zarte Stimulierung von heilenden *Marma*-Punkten auf der Haut eröffnen einen sehr subtilen Zugang über die Sinneserfahrung. Meditation und Tiefenentspannung regenerieren grundlegend und ermöglichen, zu sich zu kommen, die Stille in sich auch im Alltag zu erfahren.

Ayurvedische Körper- und Atemübungen stärken die ganze Physiologie, und individuelle Ölmassagen beleben, lindern Beschwerden und regenerieren. Ein ganzes Kapitel ist dem Thema Ernährung gewidmet. Heilkräuter, Gewürze und ayurvedische Pflanzenpräparate unterstützen die natürlichen Heilkräfte. Das große Gebiet der ayurvedischen Reinigungstherapien, in allen Formen, von einfachen Entgiftungs- und Entschlackungsmaßnahmen bis zur Intensivbehandlung durch die Pancha-Karma-Therapien,

werden eingehend beschrieben. Sie erfahren schließlich, wie Sie biologische Rhythmen nutzen und Sport und Bewegung Ihrer Geist-Körper-Natur anpassen können, und erhalten natürlich viele allgemeine und spezielle Ratschläge für eine gesunde Lebensführung. Dabei ist immer das oberste Prinzip, Wohlbefinden herzustellen und die Anwendungen auf die individuelle Natur des Patienten abzustimmen.

Welche Behandlungsweisen und Heilmittel dazu angewendet werden und wie sie wirken, erfahren Sie in den nun folgenden Kapiteln.

SO FINDEN SIE IHREN KONSTITUTIONSTYP

ERLÄUTERUNGEN ZUM FRAGEBOGEN

Der folgende Fragebogen ist sehr ausführlich gehalten, um Ihnen ein möglichst zuverlässiges Bild über die Gewichtung der Doshas zu geben. Er erlaubt auch eine klare Unterscheidung Ihrer natürlichen Anlagen – Ayurveda nennt diese *prakriti* – von den Abweichungen davon – *vikriti* –, die Sie als Befindlichkeitsstörungen oder Beschwerden erleben. Sie erhalten so ein noch tieferes Verständnis für die Doshas im ausgewogenen und gestörten Zustand.

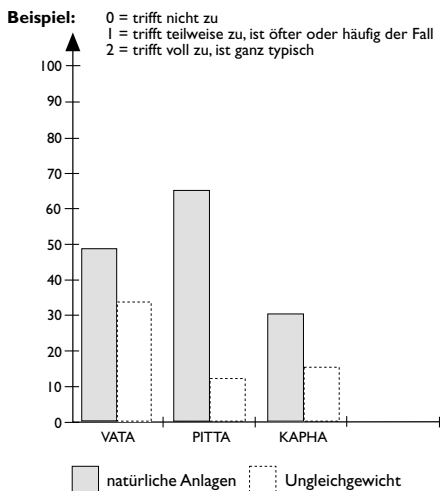
Füllen Sie zuerst den Teil aus, der sich mit Fragen zu Ihren natürlichen Anlagen befasst – so wie Sie glauben, dass Sie wirklich sind. Wenn Sie sich darüber bei dem einen oder anderen Punkt nicht sicher sind, dann vergleichen Sie auch die Angaben zu den anderen Doshas innerhalb der entsprechenden Rubriken.

Beantworten Sie die Fragen spontan, und kennzeichnen Sie nur Symptome und körperlich-geistige Merkmale, die typisch und von Bedeutung sind, also häufig wiederkehren oder anhalten.

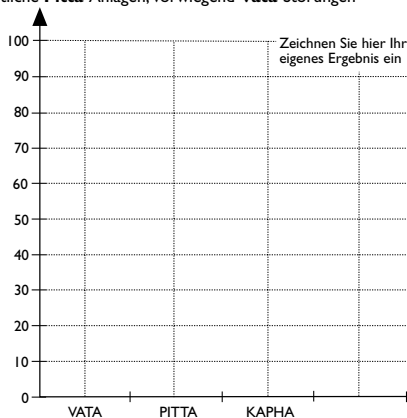
Oft sind bei einer Frage mehrere Eigenschaften zusammengefasst. Geben Sie auch dann die volle Punktzahl, wenn nur ein Merkmal zutrifft. Beachten Sie, dass Sie gleichzeitig Eigenschaften mehrerer Doshas besitzen können. Auch Beschwerden und Anlagen schließen sich nicht aus. Sie können zum Beispiel von Natur aus eine rasche Auffassungsgabe besitzen, aber zur Zeit wegen eines Vata-Ungleichgewichts unkonzentriert und vergesslich sein.

Zählen Sie am Ende für Vata, Pitta und Kapha getrennt nach *prakriti* und *vikriti* alle Punkte zusammen, und erstellen Sie ein Schema, das Ihnen die Gewichtung Ihrer Doshas veranschaulicht. Sollten Sie sehr viele Punkte auf der Seite der Beschwerden haben, dann empfiehlt es sich, neben den Empfehlungen des Buches zum Ausgleich der Doshas auch einen im Maharishi Ayur-Veda ausgebildeten Arzt aufzusuchen. Durch den Fragebogen kann ein kör-

perliches oder geistiges Ungleichgewicht erfasst werden, ohne dass bereits eine manifeste Erkrankung vorliegt. Damit können Krankheiten im Vorfeld ihres Entstehens erkannt und rechtzeitig verhindert werden. (© Fragebogen Seite 26–33 Dr. E. Schrott/ Dr. W. Schachinger, 1994)



Ergebnis:
deutliche **Pitta**-Anlagen, vorwiegend **Vata**-Störungen



KÖRPERBAU UND BEWEGUNGSMUSTER

• leichter Körperbau	0 2	• mittlere Statur; schlank und muskulös	0 2	• kräftige, starke Statur	0 2
• zartgliedrig	0 2	• guter Wärmehaushalt	0 2	• gut proportioniert	0 2
• beweglich, flink und gelenkig	0 2	• temperamenvoll	0 2	• ruhige, maßvolle Bewegungen	0 2
• gutes Rhythmusgefühl	0 2	• fester Griff; fester, bestimmter Schritt	0 2	• standfest	0 2
• Bewegungen zielgerichtet	0 2	• sportlich	0 2	• ausdauernd	0 2
• und geschickt		• Gelenke weich, dehnbar; warm	0 2	• Gelenke: kräftig, gut geölt	0 2
• Gelenke zart	0 2	• Nase prägnant; energisches Kinn	0 2	• weiche Körper- und Gesichtsformen	0 2
• schlanke Gesichtsform	0 2				

HÄNDE

• grazile feine Hände	0 2	• warm, gut durchblutet, wohl geformt	0 2	• groß, kräftig, ruhig	0 2
• schmale dünne Nägel	0 2	• Nägel rosig durchscheinend, weich	0 2	• Nägel kräftig, weiß	0 2

HAARE

• fein und zart	0 2	• dünn und weich	0 2	• kräftig, dicht, mit guter Wurzel	0 2
• spärlicher Haarwuchs	0 2	• helle oder rötliche Farbe	0 2	• kräftiges Wachstum	0 2
• lockig	0 2	• seidig glänzend	0 2	• ölig glänzend	0 2

HAUT

• fein und zart	0 2	• kräftig durchblutet	0 2	• ölig glänzend, glatt, Venen kaum sichtbar	0 2
• gute Venenzeichnung	0 2	• leuchtend, mit Ausstrahlung	0 2	• hell, kräftig	0 2
• empfindsam	0 2	• hohe Hautfeuchtigkeit	0 2	• weich, normale Hautfeuchtigkeit	0 2
• gesund bräunlicher Teint	0 2	• hell, Sommersprossen	0 2	• kühl	0 2
• mag gerne einölen	0 2	• weich, geschmeidig	0 2	• mag gerne Trockenreibungen und trockene Wärme (Sauna)	0 2
• mag gerne feuchte Wärme (Dampfbad)	0 2	• mag gerne Kaltwaschungen und Schwimmen im kühlen See	0 2		

SCHLEIMHÄUTE

• zart, rosig	0 2	• kräftig durchblutet	0 2	• unempfindlich, widerstandsfähig	0 2
• dünnes, klares Sekret	0 2	• wässriges, klares Sekret	0 2	• glasig, schleimiges Sekret	0 2
Übertrag	_____	Übertrag	_____	Übertrag	_____

GEISTIGE UND KÖRPERLICHE ANLAGEN

VATA		PITTA		KAPHA	
AUGEN					
• klein, Farbe dunkel, grau-braun, schwarz	0 2	• mittlere Größe, grüne, graue oder kupferbraune Farbe	0 2	• große Augen, Farbe dunkel oder blau	0 2
• rasches Erkennen von Details	0 2	• hoher Glanz	0 2	• ausgeprägtes Weiß des Auges	0 2
• wacher Blick, lebendig	0 2	• leuchtende Augen	0 2	• Blick ruhig und sanft	0 2
• zarte Wimpern	0 2	• scharfe Sehfähigkeit, gutes Farbensehen	0 2	• gutes Sehvermögen, gut beleuchtete Augen	0 2
• zarte Augenbrauen	0 2	• helle Wimpern und Augenbrauen	0 2	• buschige Wimpern und Augenbrauen	0 2
LIPPEN					
• feine Lippen	0 2	• rote, geschwungene Lippen	0 2	• große, volle Lippen	0 2
ZÄHNE					
• klein oder schmal und lang	0 2	• mittlere Größe	0 2	• groß, schön geformt, kräftig	0 2
• perlartig glänzend	0 2	• scharfe Bisskante	0 2	• resistent gegen Karies	0 2
HUNGERGEFÜHL UND AUSSCHIEDUNG					
• normaler Appetit zu den Mahlzeiten	0 2	• großer Appetit, kann viel essen	0 2	• langes Sättigungsgefühl	0 2
• Bedürfnis nach regelmäßigem Essen und guter Sinn für die Reihenfolge der Speisen	0 2	• kräftiger Stuhlgang, gut verdaut	0 2	• kann gut fasten oder eine Mahlzeit auslassen	0 2
• regelmäßiger Stuhlgang		• starke Verdauungskraft	0 2	• regelmäßig, gut geformt, ölig	0 2
• Wahrnehmen des Sättigungspunktes	0 2	• isst mit dem Auge	0 2	• genießt den Geruch und Geschmack der Speisen (stiller Genießer)	0 2
• nimmt Durst wahr und trinkt ausreichend	0 2	• gesundes Durstempfinden	0 2	• richtiges Maß für die Speisemenge	0 2
		• mag gerne kalte Speisen und Getränke	0 2	• richtiges Maß für die Flüssigkeitsmenge	0 2
		• mag eher gut gewürzte, pikante Speisen			

- mag gerne warmes Essen und Getränke 0 | 2
- mag eher leichte Kost 0 | 2
- mag eher schweres Essen 0 | 2

BIORHYTHMEN

- beschwingt, ideenreich, leistungsfähig in der Vata-Zeit des Tages (frühmorgens, nachmittags) 0 | 2
- und des Jahres (klarer Winter, Herbstwind, Hinweiss: Drachensteigen) 0 | 2
- steht frühmorgens gerne auf 0 | 2
- leichter, aber erfrischender Schlaf 0 | 2
- Träume: vom Fliegen, fantasereich 0 | 2
- erfolgreich, kreativ, initiativ zu den Pitta-Zeiten des Tages (Mittag, Mitternacht) 0 | 2
- und des Jahres (Sommer) 0 | 2
- Leistungshoch zu diesen Zeiten 0 | 2
- Schlaf: regenerierend, gute Bewältigung der Tagesereignisse 0 | 2
- Träume: farbenfroh, leidenschaftlich 0 | 2
- ausdauernd und stetig in den Kapha-Zeiten des Tages (Vormittag, früher Abend) 0 | 2
- und des Jahres 0 | 2
- feucht-kühle Jahreszeit 0 | 2
- widerständig gegen Krankheiten 0 | 2
- Schlaf tief und erlosam 0 | 2
- Träume: wenig, sanft 0 | 2

ART DES WOHLBEFINDENS UND KÖRPERLICHE VORZÜGE

- gehobene Stimmung, beschwingt, glückliche und Gefühl von Leichtigkeit 0 | 2
- leichter Körper mit guter Beweglichkeit, alles geht flink und leicht von der Hand 0 | 2
- humorvoll, mutig, beherzt, vergnügt, ritterlich 0 | 2
- dynamischer Körper mit guter Wärmeregulation 0 | 2
- Zufriedenheit, vornehm, ausgeglichen 0 | 2
- stabiler und kräftiger Körper mit großer Widerstandsfähigkeit 0 | 2

LEBENSART

- reiselustig 0 | 2
- spielerische, künstlerische Natur 0 | 2
- sucht musische und erfinderische Berufe 0 | 2
- sportlich 0 | 2
- engagiert sich gerne, ergreift die Initiative und Führungspositionen 0 | 2
- sucht u. genießt Herausforderungen 0 | 2
- auf Komfort ausgerichtet 0 | 2
- bodenständiger Beruf, langfristige Planungen 0 | 2
- großzügig und maßvoll zugleich im Umgang mit Geld 0 | 2

Vata-Wert Seite 29:
Übertrag Seite 27:
Vata-Gesamtwert:

Pitta-Wert Seite 29:
Übertrag Seite 27:
Vata-Gesamtwert:

Kapha-Wert Seite 29:
Übertrag Seite 27:
Vata-Gesamtwert:

KÖRPERBAU UND BEWEGUNGSMUSTER

• Untergewicht, nimmt schwer zu, hager	0 2	• ihm/ ihr wird oft heiß	0 2	• übergewichtig	0 2
• steif, verspannt	0 2	• schwitzt leicht und stark	0 2	• bewegungsarm	0 2
• zappelig, hektisch	0 2	• neigt zu aggressiver Fahrweise	0 2	• weicht nicht aus	0 2
• tut Dinge zur falschen Zeit	0 2	• schlägt sich öfter an	0 2	• kommt nur langsam in Schwung	0 2
• zitterig oder ungeschickt	0 2	• Nase gerötet	0 2	• Gelenkschwellungen mit Erguss	0 2
• Gelenke steif, Reibung, Arthrose	0 2	• hitziger Kopf	0 2	• Ödeme, Wasseransammlungen	0 2
• kalte Hände, Füße	0 2	• Gelenke heiß, rot, entzündet	0 2	• schwerer Atem	0 2

HÄNDE

• dünne Hände, viele Falten in der Handfläche	0 2	• heiß	0 2	• kalt, feucht, schwer	0 2
• Nägel haben Rillen und Erhebungen, sind trocken und rissig, Nägelkauen	0 2	• Nagelbettentzündung	0 2	• Nägel verdickt, weiße Einlagerungen	0 2

HAARE

• trocken, spröde, struppig	0 2	• vorzeitiger Haarausfall	0 2	• schuppig und fettig	0 2
• lichtetes Haar	0 2	• vorzeitiges Ergrauen	0 2	• steif	0 2
• glanzlos	0 2	• sonnenempfindliche Kopfhaut	0 2	• stumpfer Glanz	0 2

HAUT

• trocken, rissig, spröde	0 2	• entzündet, gerötet, gereizt	0 2	• dick, schuppig Flüssigkeitsabsonderung	0 2
• hart, pergamentartig, dünn, brüchig	0 2	• sonnenempfindlich	0 2	• fettig	0 2
• kitzlig	0 2	• neigt zu allergischen Reaktionen	0 2	• kalt, feucht und blass	0 2
• schmerz- und berührungsempfindlich, mag keine trockenen Reibungen	0 2	• rote Mäle	0 2	• teigig, Lymphstau, Ödeme	0 2
• Dunkelverfärbung, dunkle, braune, schwarze Flecken, blaue Verfärbung	0 2	• Bindegewebsschwäche	0 2	• weiße Flecken, Vitiligo	0 2
• friert viel und leicht	0 2	• trägt keine Hitze und keine heißen Anwendungen	0 2	• mag keine kalten und feuchten Anwendungen	0 2

SCHLEIMHÄUTE

• blass	0 2	• entzündet, gereizt, gelblich verfärbt	0 2	• geschwollen, verschleimt	0 2
• trocken	0 2	• scharfes, brennendes Sekret	0 2	• dickes, reichliches oder zähes Sekret	0 2
		Übertrag		Übertrag	

GEISTIGE UND KÖRPERLICHE BESCHWERDEN

	VATA	PITTA	KAPHA
AUGEN			
• nervöses Lidzucken, Zwinkern, Flimmern	0 2	• Entzündung der Augenbindehäute • Sehstörungen	0 2 0 2
• blickt oft besorgt oder weicht dem Blick aus	0 2	• Licht- und Blendempfindlichkeit • Brennen der Augen	0 2 0 2
• trockene Augen, Sandkörnchen	0 2	• gelb verfärbte Aderhaut, Aderhautblutungen	0 2 0 2
• dunkle Augerinnen	0 2		• fettige Aderhautablagerungen
• dunkle, spärliche Wimpern	0 2		• zu viel Tränenflüssigkeit
LIPPEN			
• schmal, dünn, trocken, rissig, blass	0 2	• Entzündung der Lippen, Herpes	0 2 • geschwollen
ZÄHNE			
• unregelmäßige Zähne, kariesanfällig, kalte- und wärmeempfindlich	0 2	• gelb verfärbt • Neigung zu Zahnfleischbluten	0 2 0 2
• Zahnfleischschwund	0 2		• Zahnstein, Zahnfleischwucherungen • weiße Flecken
HUNGERGEFÜHL UND AUSSCHIEDUNG			
• Stuhlnunregelmäßigkeiten u. Blähungen	0 2	• Heißhunger, unstillbarer Appetit	0 2 • appetitlos
• wechselnder Appetit	0 2	• unstillbarer Durst	0 2 • isst zu schwer, zu viel und zu oft
• ist unregelmäßig, zwischendurch, durcheinander	0 2	• dünner Stuhl, neigt zu Durchfall, unverdauter Stuhl	0 2 • Schleim- und Fettstühle
• isst zu viel oder zu wenig	0 2	• Neigung zu Übersäuerung und Entzündung der Schleimhäute	0 2 • schläfrig nach dem Essen
• wechselndes oder unbestimmtes Sättigungsempfinden	0 2	• überisst sich und würgt zu stark	0 2 • nimmt leichter zu und schwerer ab als andere
• nimmt Durst nicht wahr; vergisst zu trinken	0 2	• neigt zu Genussmitteln (Alkohol, Rauchen, Stimulanzien)	0 2 • trinkt zu viel nahrhafte Flüssigkeit

- Rohkost, Kohl und Hülsenfrüchte blähen, mag keine bitteren, scharfen, herben Speisen
- 0 | 2
- verträgt keine stark gewürzten Speisen
- 0 | 2
- Milchprodukte verschleimen, Fett nicht bekömmlich
- 0 | 2

BIORHYTHMEN

- krankheits- und störanfällig in der Vata-Zeit des Tages (frühmorgens, nachmittags)
- 0 | 2
- des Jahres, bei Föhn, Wetterwechsel, Wind, Zugluft u. trockener Kälte
- 0 | 2
- morgens aufgekratzt, zitterig
- 0 | 2
- schläftgestört, wird nachts wach, typisch nach zwei Uhrschläft schlecht ein
- 0 | 2
- Träume: angstvoll, ruhelos, Verfolgungsträume, Fallen aus großer Höhe
- 0 | 2
- krankheits- und störanfällig zu Pitta-Zeiten des Tages (Mittag, Mitternacht)
- 0 | 2
- und des Jahres (Sommer)
- 0 | 2
- Beschwerden bei heißem Wetter
- 0 | 2
- Schlafstörungen um Mitternacht, Nachtschweiß
- 0 | 2
- Träume: von Feuer, Krieg und Kampf
- 0 | 2
- kommt schwer in Gang zu den Kapha-Zeiten des Tages (Vormittag, früher Abend)
- 0 | 2
- und des Jahres (feucht-kühle Jahreszeit)
- 0 | 2
- anfällig für Schleimhaut- und Infektionskrankheiten bei kaltem Wetter
- 0 | 2
- Müdigkeit auch untertags, kann sehr lange schlafen
- 0 | 2
- traumloser Schlaf oder schwere, depressive Träume
- 0 | 2

SCHMERZTYP UND HÄUFIGE KRANKHEITEN

- jede Art von Schmerz, vor allem ziehend, durchdringend, elektrisierend, kribbelnd, wechselnd, krampfartig
- 0 | 2
- Nacken-, Rücken-, Kreuzschmerzen, Gelenk- u. Kopfschmerzen, nervöse Störungen
- 0 | 2
- Schmerzen dumpf, schwer, konstant
- 0 | 2
- Schleimhautkrankheiten (Nebenhöhlen, Asthma, Bronchitis) und Flüssigkeitsansammlungen
- 0 | 2

LEBENSART

- unstet, Neigung zum Ortswechsel
- 0 | 2
- fängt vieles an, bringt nichts zu Ende
- 0 | 2
- orientierungslos, wechselt häufig die Tätigkeit
- 0 | 2
- wählt risikoreiche Sportarten oder Kampfsportarten
- 0 | 2
- Dominanzstreben
- 0 | 2
- riskante Veranlassungsweise
- 0 | 2
- Luxus, Komfort verlocken sehr
- 0 | 2
- häufig Besitztümer an
- 0 | 2
- verlässt nicht gerne seinen angestammten Platz
- 0 | 2
- Pitta-Wert Seite 33: _____
- Übertrag Seite 31: _____
- Kapha-Gesamtwert: _____
- Vata-Wert Seite 33: _____
- Übertrag Seite 31: _____
- Vata-Gesamtwert: _____

AYURVEDISCHE HEILMITTEL

Die Zubereitung der ayurvedischen Arzneien unterliegt festen Regeln, die eine uralte Tradition besitzen. Wichtig ist dabei, dass nicht nur die pharmakologische Wirkung, sondern auch der Geschmack und die ganzheitlichen Eigenschaften der verarbeiteten Heilsubstanz erhalten bleiben. Präparate, die der *Maharishi Ayur-Veda* zum Teil aus überlieferten Familiengeheimnissen übernommen hat, werden streng nach diesen klassischen Herstellungsverfahren zubereitet. Sie unterliegen einer strengen Qualitäts- und Reinheitskontrolle durch moderne wissenschaftliche Verfahren.

Aufbewahrung und Haltbarkeit ayurvedischer Heilmittel

Generell sollten Sie ayurvedische Heilmittel nicht länger als sechs bis zwölf Monate lagern und sie innerhalb dieser Zeit verbrauchen. Bei den ayurvedischen Fertigpräparaten sind die Haltbarkeitsdaten jeweils angegeben.

Bewahren Sie die Heilmittel bei Zimmertemperatur und trocken auf.

Pulver oder getrocknete Pflanzen füllen Sie in Blechdosen oder Gläser. Öle oder Zubereitungen aus zerlassener Butter sollten Sie in Glasbehältern aufbewahren. Medizinierte Öle und Butterzubereitungen werden nicht ranzig, selbst im »heißen« Indien bewahrt man sie ungekühlt auf. Medizinierte Ghees haben eine jahrelange Haltbarkeit.

Alle genannten Präparate können Sie entweder in Ihrer Apotheke kaufen oder bei den auf Seite 329 angegebenen Adressen bestellen.

ANUPANAM

Anupanams sind Transportmedien für die Heilstoffe der ayurvedischen Präparate und verstärken deren Wirkung. Entsprechend werden die meisten ayurvedischen Produkte zusammen mit einem