

IN DIESEM KAPITEL

Die eigene Individualität schätzen lernen

Die Dynamik des Organismus bewusst wahrnehmen

Die Vielfältigkeit des Ayurveda entdecken

Kapitel 1

Ayurveda für ein Leben in Balance

Was macht Sie persönlich aus? Was sind feststehende Eigenschaften? Welche Eigenschaften haben sich bei Ihnen im Lauf der Zeit herausgebildet, beruhen also auf Gewohnheiten und sind daher änderbar? Diese und viele andere Fragen können Sie sich stellen, wenn Sie mehr über sich selbst erfahren und eine größere Zufriedenheit erfahren wollen.

In diesem ersten Kapitel steigen wir direkt in den Ayurveda ein und beleuchten schlaglichtartig einige Kernkonzepte des ayurvedischen Denkens. Alles wird im Verlauf des Buches noch ausführlich erklärt und vertieft. Steigen Sie also entspannt ein und lassen Sie sich inspirieren.

Erkennen Sie sich selbst

Die Wissenschaft prägt die moderne Sicht auf die Menschen. Dabei wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch ungefähr gleich funktioniert. Die Medizin schaut also auf die Gemeinsamkeiten, was einerseits natürlich richtig ist, aber andererseits die Sicht auf Sie als Individuum versperrt.

Ganz anders sieht es der Ayurveda als ein traditionelles Medizinsystem: Demnach ist jeder Mensch anders. Und dieses Anderssein lässt sich untersuchen und analysieren. Dadurch können Sie sich selbst besser verstehen und ein entspannteres, glücklicheres Leben führen.

Der Ayurveda nimmt die Lebensqualität sehr ernst. Arbeitsfähig zu sein heißt nicht unbedingt, sich wohl in seiner Haut zu fühlen oder sogar glücklich zu sein. Warum ist der eine

morgens fit und wach, während der andere lieber lange schlafen möchte? Warum verträgt der eine bestimmte Lebensmittel und der andere nicht? Warum braucht der eine unbedingt Sport und Bewegung, um sich wohlzufühlen, und der andere ist vom Bewegungsstress eher genervt?



Schauen Sie auf Ihre Eigenarten und Gewohnheiten:

- ✓ Was ist Gewohnheit und daher durch Ihre Lebensführung erworben beziehungsweise geprägt?
- ✓ Was entspricht Ihnen wirklich im Inneren?

Machen Sie dazu eine Liste.



Schauen Sie sich Ihren Körper genau an. Entdecken Sie, welche Eigenschaften Ihr Körper besitzt! Wo ist der Körper eher rund, weich oder glatt? Wo ist er eher kantig, hart oder rau? Wirken bestimmte Körperteile eher leicht und schlank oder machen Sie einen schweren und kompakten Eindruck? Über Eigenschaften können Sie Ihre Individualität beschreiben. Vergleichen Sie im zweiten Schritt Ihren Körper mit anderen Menschen. Wenn Sie dabei die ayurvedische Brille aufsetzen, dann können Sie Eigenschaften erkennen, die mehr oder weniger bei Ihnen ausgeprägt sind.

Kommt Ihnen das zu allgemein vor? Können Sie damit wenig anfangen? Das ist nicht überraschend, denn der Ayurveda hat eine andere als die für uns gewohnte Sicht auf das Leben, in die Sie sich erst einfinden müssen. Eine Ayurveda-Ausbildung ist in Indien ein ganzes Studium über fünf Jahre, in denen die Studierenden erst lernen müssen, den Menschen genau zu betrachten und die Eigenschaften konkret bei verschiedenen Teilen des Körpers wahrzunehmen.

Die drei Grundprinzipien

Zusätzlich gehören auch die Psyche und der innere Wesenskern noch mit dazu. Es wird also etwas komplizierter mit der Selbsterkenntnis. Sie lässt sich nicht in einem Satz zusammenfassen, denn der Mensch ist immer mehrdimensional und komplex. Daher haben die Lehrer des Ayurveda die Komplexität des Daseins auf drei Prinzipien reduziert. Diese werden »Dosha« genannt, was wortwörtlich »Fehler« bedeutet. Über die drei Doshas wird die Dynamik des Stoffwechsels beschrieben. Ist dieser im Gleichgewicht (sama), sind Sie gesund. Ist dieser gestört (vishama), entstehen störende Symptome (Fehler). Doshas sind also für beides verantwortlich – für Gesundheit und für Krankheit:

1. Vata – das Prinzip der Bewegung
2. Pitta – das Prinzip der Umwandlung
3. Kapha – das Prinzip der Stabilität

Und diese drei lassen sich über die beobachteten Haupteigenschaften gut beschreiben:

- ✓ Vata: trocken
- ✓ Pitta: warm
- ✓ Kapha: schwer

Sind diese drei im Gleichgewicht, geht es Ihnen gut, Sie fühlen sich wohl und können das Leben genießen. Wird die Balance aber gestört, entstehen erste unangenehme Symptome, ein Unwohlsein, Anspannung und Stress. Mehr über die Eigenschaften von Vata, Pitta und Kapha lesen Sie in Kapitel 3.

Körper und Psyche: untrennbar verbunden

Natürlich braucht es ebenso die Psyche, um sich selbst zu verstehen. Für den Ayurveda – und ebenso für die moderne Psychosomatik – können Körper und Psyche nicht getrennt werden. Im täglichen Erleben wirkt alles, was Sie wahrnehmen und fühlen, sowohl auf der körperlichen Ebene als auch auf der psychischen. Ihre Emotionen sind dabei eine wichtige Verknüpfung, denn sie haben eine Realität auf beiden Ebenen.

Und damit sind Sie schon bei einem ausgesprochen wichtigen Faktor für die Erhaltung Ihrer Gesundheit – dem Stress. Beziehungsweise bei der Frage: Wie kommen Sie aus dem Stress heraus? Stress beeinflusst Sie körperlich (Hormone, Muskulatur, Atem, Herz und Kreislauf, Verdauung, Nervensystem ...) und psychisch (emotionale Grundstimmung, Reizbarkeit, Nervosität, Flexibilität ...). Mehr zum psychischen Gleichgewicht erfahren Sie im Kapitel 6.



»Körper und Psyche sind die Bereiche der Krankheiten, aber auch der Freuden. Die ausgewogene Lebensführung (sama yoga) ist die Ursache der Freuden.«

Caraka Samhita 1.1.55 (ältester Klassiker des Ayurveda)

Zur Selbsterkenntnis gehören also auch die Fragen: Wie hoch ist mein Stresslevel? Was entspannt mich? Was belastet mich? Welche Strategien habe ich in meinem Leben gelernt, um damit klarzukommen?

Wenn Sie sich diese Fragen ehrlich beantworten, erschließt sich Ihnen Ihre eigene psychische Verfassung besser.

Und dann geht es noch weiter! Aus ayurvedischer Sicht besitzt jeder Mensch ein Selbst, einen gleichbleibenden inneren Kern, der ebenso wie die körperliche Konstitution von Geburt an da ist und das ganze Leben hindurch bleibt.

Durch Erziehung und Belastungserfahrungen verlernen viele Menschen, auf diese innere Stimme, die aus dem Selbst kommt, zu hören, und beginnen, gegen sich selbst zu arbeiten. Ayurveda will helfen, den Zugang dazu wiederzufinden und damit eine stabile Basis für ein gelingendes Leben zu schaffen, in dem man sich selbst treu bleibt.

Der Ayurveda ist also eine fortschreitende Entdeckungsreise, auf der Sie immer mehr Facetten Ihrer selbst entdecken können. Er ist kein starres Regelsystem, keine neue Diät, kein indisches Lebensstil, kein Dogma. Sondern? Ein Weg zu innerem Einklang mit sich selbst, ein Weg zu mehr Wohlfühlgefühl, ein Weg zu nachhaltiger Gesundheit.

Mit dem Fluss der Veränderung gehen

»Das machen wir schon 20 Jahre so.« Dieser Satz, der zu reflexartigem Augenverdrehen führt, kommt Ihnen nicht nur in Behörden zu Ohren; auch in großen Firmen und anderen Organisationen ist er gang und gäbe. Schade, denn so wird die Natur des Lebens ignoriert, die sich immer weiter und immer wieder neu entfalten und zeigen möchte.

Leider ist das auch beim Individuum nicht selten der Fall. Menschen werden im Laufe der Zeit nicht unbedingt offener für neue Erfahrungen – und leider auch nicht immer klüger. Gewohnheiten verfestigen sich, werden starr und manchmal sogar zu einem regelrechten Gefängnis.

Der Ayurveda schaut auf das Leben in seiner dynamischen Form. Alles verändert sich: Die Bedürfnisse, die Ziele, der Nährstoffbedarf – in jeder Lebensphase brauchen Sie etwas anderes. Die Kunst ist es, jede Lebensphase anzunehmen und sich gut darauf einzustellen:

- ✓ 0 bis 30 Jahre: Aufbauphase – Aufnehmen, Lernen, Wachstum
- ✓ 30 bis 60 Jahre: Transformationsphase – Wunsch nach Aktivität und Selbstverwirklichung
- ✓ 60 bis 90 Jahre: Reifungsphase – Wunsch nach geistigem Wachstum, Rückzug

Auch bei der Beobachtung des Körpers können Sie bemerken, dass sich leise, Schritt für Schritt immer wieder etwas verändert: Wird die Haut trockener? Brauchen die Gelenke mehr substanzelle Nahrung? Wie reagieren Sie auf Kälte oder Hitze?

Im Ayurveda geht es immer um Ausgleich, das heißt, die Eigenschaft, die zu stark ausgeprägt ist, wird dadurch reduziert, dass Sie sich dem Gegenteil zuwenden und dieses stärken. In der Medizin wird dies das allopathische Prinzip genannt: Heilung durch das andere, welches gegenteilige Eigenschaften besitzt. Damit können Sie einen ganz einfachen Wegweiser in allen Lebenslagen nutzen, indem Sie sich fragen: »Wovon habe ich zu viel? Was fehlt mir und müsste ergänzt werden?«

- ✓ Wenn es in Ihrem Leben gerade zu hektisch zugeht, dann gilt es, bewusst mehr Pausen und mehr Ruhe einzubauen, bevor sich konkrete Stresssymptome zeigen.
- ✓ Wenn die Haut zu trocken und rau wird, brauchen Sie mehr Ölung und Feuchtigkeit in Form von guten Pflegeprodukten oder ayurvedischen Kräuterölen.
- ✓ Wenn zu viel Schwere in Ihrem Körper ist – und damit sind nicht nur die Kilogramm auf der Waage gemeint –, brauchen Sie mehr Entlastung und Leichtigkeit. Schwere kann also ganzheitlich verstanden werden und hat verschiedene Bedeutungsebenen: schwer im Sinne von Anstrengung, was als Ausgleich Entspannung, weniger Training oder Urlaub braucht, schwer im Sinne von zu viel Substanz, was als Ausgleich

Ausleitung und Reduktion erfordert zum Beispiel über eine Fastenkur, schwer im Sinne von seelischer Schwermut, belasteter Stimmungslage, wo freudvolle Erlebnisse wie Zuwendung, Events und kulturelles Erleben neue Horizonte eröffnen können.

Der Rhythmus der Zeit

Neben den großen Lebensphasen wird Ihr Leben durch den Tag-Nacht-Rhythmus, durch die Wochenstruktur und die Jahreszeiten bestimmt. Sensibel sind dabei immer die Übergangsphasen – dann haben sich einige Eigenschaften angesammelt und verstärkt. Beispielsweise dominieren bei richtigem Winterwetter die Eigenschaften kalt und trocken. Die Schleimhäute werden dadurch gereizt. Am Ende der Winterzeit sorgt dann die verstärkte Schleimbildung für einen Ausgleich. Wenn die Balance kippt, weitet sich diese zur Frühjahrserkältung aus. Somit sind Sie in Übergangszeiten gefordert, sich auf die neue Situation einzustellen, was immer Kraft fordert und eventuell empfänglich für Störungen macht. Ayurvedisch zu leben, heißt immer, auch achtsam zu sein, zu spüren, was gerade dran ist, Veränderungen frühzeitig wahrzunehmen und jeweils ausgleichend zu reagieren.

Der Rhythmus der Natur

Obwohl viele Menschen heutzutage mehr als 90 Prozent ihrer Zeit in geschlossenen Räumen verbringen, sollten Sie den Einfluss der Natur auf Ihr Leben nicht unterschätzen. Noch heute gilt: Der Mensch ist ein Teil der Natur. Und die Natur wird auch ohne den Menschen auskommen, wenn er sich selbst zerstört.

Der Ayurveda sieht den Zusammenhang zwischen dem Großen und dem Kleinen. Die Einflüsse, denen Sie ausgesetzt sind, sind vielfältig. Daher ist es auch nicht immer leicht herauszufinden, woran es gerade liegt, wenn sich das Wohlbefinden einmal nicht so einstellen will wie bisher.



Entwickeln Sie ein Gespür für die Sie umgebende Natur, für Nässe und Trockenheit, für Wind und Luftqualität, für Wärme und Kühle, für die Zusammensetzung der Erde. Welche Pflanzen wachsen gut in Ihrer Region? Wie können Sie diese für Ihre Gesundheit und das Wohlbefinden nutzen? Welche Kräuter gibt es? Und natürlich auch: welche Unkräuter?

In Wahrheit gibt es nämlich keine Unkräuter. Viele dieser sogenannten Gewächse sind widerstandsfähige, sich wild fortpflanzende und darum »Pflanzenpower« enthaltende Schätze. Entdecken Sie das Einfache, das Regionale und überall Gegenwärtige! Und schon kommen Sie dem ayurvedischen Denken näher. In Kapitel 5, Abschnitt »Regional und saisonal«, finden Sie mehr Informationen dazu.

Lebensstil: nicht nur Reis und Dal

Ja, es ist richtig – der Ayurveda kommt aus Indien! Er erscheint Ihnen vielleicht in vielem erst einmal fremd. Und dann gibt es noch die Ayurveda-Jünger, die sagen, man müsse jeden Tag Reis und Dal essen. Reis ist ja bekannt, aber Dal? Was ist das eigentlich?

32 TEIL I Das ist Ayurveda

In Indien werden damit primär die Hülsenfrüchte bezeichnet, die schon seit langer Zeit ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung sind. Davon gibt es viele Arten mit unterschiedlichen Eigenschaften und Wirkungen. Beispielsweise sind manche Sorten eher leicht und andere schwer. Je nachdem, welcher Effekt erzielt werden soll, wählen Sie die eine oder die andere Sorte.

Durch die moderne Ernährungswissenschaft ist es möglich geworden, die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln zu analysieren und damit auch herauszufinden, welche Substanzen der Mensch zum Überleben braucht und welche nur in Maßen verzehrt werden sollten. Dieses Wissen kann genutzt werden, um die alten Prinzipien des Ayurveda zu verstehen.

Die Hauptgeschmacksrichtung ist aus ayurvedischer Sicht »süß« – und damit ist primär nicht Zucker gemeint, sondern die vielen pflanzlichen komplexen (das heißt langketigen) Kohlenhydraträger wie Weizen, Gerste, Dinkel, Hafer, Hirse und auch Reis.

Interessanterweise werden aber auch die meisten Hülsenfrüchte im Ayurveda mit der Geschmacksrichtung »süß« qualifiziert. Dies bestätigen moderne Analysen, denn Hülsenfrüchte enthalten oft zur Hälfte Kohlenhydrate, tragen also zur Basis-Energieversorgung bei. Zusätzlich sind sie pflanzliche Eiweißlieferanten, die wichtig für die Versorgung mit Proteinen sind. Die Nicht-Vegetarier denken bei Protein meist an Fleisch, Fisch und Ei. Dabei sagen auch die modernen Ernährungswissenschaftler, dass mindestens 50 Prozent der Proteinversorgung durch pflanzliches Eiweiß erfolgen sollten.

Hier kommt die traditionelle Ernährung ins Spiel. Getreide und Hülsenfrüchte können getrocknet, also konserviert werden und sind somit schon früh in der Entwicklungsgeschichte ganzjährig verfügbar gewesen. Stehen in Indien Reis und Dal zur Verfügung – und zusätzlich ein paar frische Früchte und Gemüse –, dann ist die Nährstoffversorgung schon gut gesichert.

Genau dies hat man in vielen anderen Ländern schon früh herausgefunden und dementsprechend nahrhafte Gerichte kreiert, zum Beispiel:

- ✓ Couscous in Nordafrika (Weizen und Erbsen)
- ✓ Mais und Bohnen in Mittelamerika

Und in der europäischen Küche gab und gibt es viele Varianten, die Sie für Ihren Speiseplan entdecken können, beispielsweise:

- ✓ Graupensuppe mit grünen Bohnen
- ✓ Erbseneintopf mit Kartoffeln
- ✓ Weiße Bohnen zu mit Reis gefüllten Weinblättern

Wenn Sie Ayurveda universell verstehen wollen – und so ist der Ayurveda gemeint –, dann geht es darum, das Prinzip hinter einer Empfehlung zu verstehen und dieses dann regional umzusetzen. Da durch den weltweiten Warenaustausch für viele Menschen so viel Auswahl an Lebensmitteln verfügbar ist, fällt dies gar nicht schwer:

1. Als Basis nehmen Sie einen möglichst vollwertigen Kohlenhydraträger und kombinieren diesen mindestens einmal am Tag mit einem pflanzlichen Eiweißträger.

2. Dazu geben Sie noch etwas Frisches – also regionale, saisonale Gemüsesorten – und etwas hochwertiges pflanzliches Öl.
3. Für eine schöne Würze sorgen passende Kräuter und Gewürze.

Schon ist eine perfekte ayurvedische Mahlzeit fertig, die Sie genussvoll in Hunderten Variationen zubereiten können.

Und wer ab und zu Fleisch oder Fisch auf dem Teller haben will, kann dies ein- bis zweimal in der Woche tun. Das reicht völlig, denn kommt regelmäßig pflanzliches Eiweiß auf den Tisch, ist der Körper schon gut versorgt. Dabei können Sie viele alte Rezepte und Zubereitungsarten wiederentdecken, die in den letzten 150 Jahren der Industrialisierung in Vergessenheit geraten sind. Ausführlichere Informationen zum Thema Ernährung finden Sie in Kapitel 5.

Wellness: Sie werden geölt

Beweglichkeit und schnelle Veränderung werden im Ayurveda mit dem Begriff Vata bezeichnet, dem dynamischen Prinzip der Veränderung. Damit ist Vata auch labil und häufig mit der Entstehung von krankhaften Störungen verbunden. In der Caraka Samhita, dem ältesten und bedeutendsten Ayurveda-Klassiker, werden 80 Krankheitssymptome für Vata (schnelles Bewegungsprinzip), 40 für Pitta (feuriges Stoffwechselprinzip) und 20 für Kapha (stabiles Substanzprinzip) aufgezählt. Hier wird deutlich, dass Vata am häufigsten am Anfang eines Krankheitsprozesses steht und Sie daher bei Ihrer Gesunderhaltung auf einen frühzeitigen Ausgleich von Vata achten sollten. Mehr Infos zu den Doshas finden Sie im Kapitel 2 und im Kapitel 9.

Von den Eigenschaften her besitzt Öl Qualitäten, die dem Vata grundsätzlich entgegengesetzt sind, also ausgleichend wirken: ölig (snigdha), schwer (guru), glättend und nährend. Daher spielt das Ölig-Fettige in der ayurvedischen Gesundheitsvorsorge eine bedeutende Rolle, zumal es in Indien viele trockene Regionen gibt, in denen der ölige Ausgleich von besonderer Wichtigkeit ist.

Die Ölmassage

Wer schon einmal eine gute ayurvedische Ölmassage mit erwärmtem Öl genossen hat, der weiß, dass da ein wirkliches Geheimnis des Wohlbefindens verborgen liegt. Warum sollte man nicht das, was wohltuend ist, regelmäßig in den Alltag integrieren? Eine (Selbst-)Massage mit Öl bietet viele Vorteile:

- ✓ Sie reduziert Vata und damit auch Anspannung und Stress.
- ✓ Sie nährt und stabilisiert.
- ✓ Sie hält die Gelenke und Muskeln geschmeidig.
- ✓ Sie ist wohltuend für die Haut, da der Schutzfilm gestärkt wird.

- ✓ Sie stärkt das Körperbewusstsein.
- ✓ Sie erhöht die Achtsamkeit.
- ✓ Sie beruhigt den Geist und mildert innere Unruhe.

Also probieren Sie es einfach aus – eine genauere Anleitung finden Sie in Kapitel 2, Abschnitt »Ayurveda-Ölmassage«.



Erwärmen Sie Sesamöl langsam in einem heißen Wasserbad, bis es eine angenehme Temperatur hat. Nun breiten Sie auf dem Boden ein Handtuch aus, um Ölklecken zu vermeiden, und massieren den ganzen Körper mit Öl: erst Beine und Arme, dabei immer zum Herzen hinstreichen. An den Gelenken, an Bauch, Po und Brust können Sie kreisende Bewegungen einsetzen.

Darüber hinaus gibt es noch weitere sinnvolle Anwendungen im Ayurveda, die auf dem Ölingen basieren.

Das Ölziehen

Dabei wird mit einem Öl (Sesam oder Olive) über mehrere Minuten der Mundinnenraum behandelt. Das ist gut für die Schleimhäute, das Zahnfleisch und die allgemeine Stärkung, denn belastende Substanzen können mit dem Öl ausgespuckt werden (also niemals das Öl hinunterschlucken). Zahlreiche Studien sind inzwischen über das Ölziehen als eine präventive und heilsame Methode veröffentlicht worden. Dabei zeigen sich vielfältige Wirkungen: Reinigung, Reduktion von Bakterien, Stärkung des Zahnfleisches und vieles mehr.



Nehmen Sie eine geringe Menge Öl in den Mund und bewegen Sie es hin und her (ähnlich wie beim Spülen mit Mundwasser). Ziehen Sie es durch die Zwischenräume. Führen Sie dies für ein paar Minuten durch und spucken Sie dann das Öl in ein Papiertuch.

Nasya: die Nasenbehandlung

So wie der Mund kann auch der Naseninnenraum mit Öl versorgt werden. Dies ist ein Bereich, um den sich in der westlichen Tradition nie jemand wirklich gekümmert hat. Denken Sie einmal daran, wie viele Schadstoffe, Staub und dergleichen über die Nase in den Körper gelangen könnten, wenn diese nicht einen so wunderbaren Abwehrfilter bilden würde. Das ist eine große Aufgabe, vor allem im städtischen Bereich mit all den Verkehrsabgasen und der hohen Dichte an Einflüssen.

Mit nur ein paar Tropfen Öl kann dieses Organ täglich gestärkt und unterstützt werden. Das Risiko für Erkältungskrankheiten und Nasennebenhöhlenentzündungen sinkt. Zusätzlich kennt der Ayurveda die Möglichkeit, Kräuter in Öl einzukochen und damit stärkende oder sogar heilsame Substanzen dem Körper über Haut und Schleimhäute zuzuführen. Das ist gar nicht unangenehm, sondern kann im Gegenteil gut duften. Hier lässt sich der Ayurveda mit der westlichen Aromatherapie verbinden. Nasya ist zudem auch ein im Ayurveda anerkanntes therapeutisches Verfahren, das vielfältig eingesetzt wird, beispielsweise bei Störungen des Geruchssinns, Kopfschmerzen, Erkältungen und dergleichen.



Geben Sie einfach zwei Tropfen Sesam- oder ein spezielles Nasya-Öl mit dem sauberen Finger vorsichtig auf die Naseninnenseiten. Sie können das regelmäßig tun, vor allem aber im Winter, wenn trockene und kalte Luft Ihre Nasenschleimhäute beanspruchen. Im Frühjahr kann die Pflege der Naseninnenräume allergische Symptome etwas lindern.

Die innere Ölung

Zur Anwendung von Ayurveda gehört auch: Grundsätzlich sollte bei jeder Mahlzeit etwas Ölig-Fettiges verzehrt werden. Dies ist ein Hinweis dafür, dass die Menschen früh ein Gespür und folglich bald ein Erfahrungswissen über essenzielle Fette hatten. Essenziell meint, dass jeder Mensch für eine vollständige Versorgung des Körpers Fette benötigt – und zwar insbesondere diejenigen, die der Körper selbst nicht herstellen kann.

Dabei ist es nicht nötig, Ölig-Fettiges in großen Mengen zu verzehren. Fett war im Altertum ein wertvolles Produkt, das fast einen Luxuscharakter besaß. Daher ging man äußerst sparsam damit um und verwendete alles, was die Natur anbot, um die Fettversorgung sicherzustellen.

Zudem arbeiteten die Menschen bis vor 100 Jahren zu einem hohen Prozentsatz (etwa 80 bis 90 Prozent) körperlich – und zwar meistens schwer oder sogar als Schwerarbeiter. Dies hat sich durch die Technisierung radikal verändert und daher müssen die ayurvedischen Lobpreisungen insbesondere auch von Ghee, dem geklärten Butterfett, heute aus einem anderen Blickwinkel gelesen werden. Die Dosis einer Substanz muss aus ayurvedischer Sicht immer an die Lebensform und den tatsächlichen Bedarf angepasst werden. Daher gilt: gute Fette regelmäßig und sparsam in der Ernährung verwenden!

Auch an diesem Punkt wird sichtbar, dass die ayurvedische Denkweise keinen Gegensatz zu modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen darstellt, sondern diese vielmehr ergänzt und in einen ganzheitlichen Zusammenhang stellt. Sie ist ein guter Weg, um ein maßvolles und gesundes Leben zu führen.

Gesundheit und Genuss: (k)ein Gegensatz

Vielleicht haben Sie sich bereits eine der folgenden Fragen gestellt, die den Ayurveda und viele andere Gesundheitslehren betreffen: Muss man sich pausenlos um seine Gesundheit kümmern? Muss man andauernd irgendwelche Regeln befolgen? Verliert man die Freude und den Lebensgenuss, nur um dann ein paar Jahre länger zu leben?

Bei all diesen Fragen kann man schon Angst bekommen und sich denken: schnell verstucken und das Buch aus der Hand legen. Aber bitte tun Sie das nicht, denn das Gegenteil ist der Fall: Stellen Sie sich einmal vor, dass Sie jeden Tag Ihr Lieblingsessen serviert bekommen. Wie lange würden Sie das durchhalten? Wann würden Sie sagen: »Jetzt reicht es mir! Es schmeckt nicht mehr so wie am Anfang.«

Genuss: streng oder nicht streng?

Warum ist es so schön, wenn die Spargelzeit beginnt? Oder die Erdbeerzeit? Oder die Kürbiszeit? Oder die Weihnachtsplätzchenzeit? Die beginnt übrigens nicht im August, sondern eigentlich frühestens mit dem ersten Advent. Das ist aber heutzutage der Zeitpunkt, zu dem schon ein Großteil des Weihnachtsgesäßes verspeist ist. Und manchmal ist die Auswahl in den Geschäften schon zwei Wochen vor Weihnachten stark eingeschränkt. Schade, dann ist für die wichtigen Tage nichts mehr übrig.

Ganz traditionell gab es bei den armen Leuten das Weihnachtsgesäß nur an zwei Tagen im Jahr, und das noch nicht einmal am Heiligen Abend, sondern erst am ersten und zweiten Feiertag. Danach war die Keksdose bereits wieder leer, denn allzu viele Kekse konnte man sich nicht leisten. Und der Advent war ursprünglich auch eine Fastenzeit.

Marzipan wurde im Mittelalter als medizinisches Stärkungsmittel in Apotheken verkauft und nicht tonnenweise in den Supermärkten das ganze Jahr hindurch.

Was glauben Sie: Wie groß wäre Ihre Vorfreude auf Weihnachtskekse, wenn es sie wirklich nur an zwei Tagen im Jahr gäbe? Wie sehr wäre das Weihnachtsfest von einem Geheimnis umwoben, da es vieles nur an diesen speziellen Tagen gäbe?

In Indien werden bis heute manche Speisen nur einmal im Jahr zu bestimmten Festtagen als Opfergabe für den Tempel zubereitet. Aber auch dort verschwinden diese Traditionen.

Aber zurück zum Genuss. Bringt es mehr Lebensqualität, jeden Tag 300 Gramm Pralinen zu essen? Freuen Sie sich wirklich mehr, wenn Ihnen alles immer zur Verfügung steht? Ist es wirklich so toll, dass in den reichen Ländern Hunderttausende Lebensmittel auf dem Markt verfügbar sind?

Und haben nicht die alten christlichen Traditionen der Fastenzeiten einen Sinn? Und zwar nicht unbedingt nur im Religiösen, sondern im Hinblick auf die Balance des Lebens. Heutzutage kann man dies noch deutlich bei den Muslimen erleben, die mit dem Fastenbrechen am Ende des Monats Ramadan ihr größtes Fest im Jahresablauf feiern.

Natürlich haben die Menschen viele Tricks entwickelt, um nicht verzichten zu müssen. Dies ist angesichts wirklich knapper Ressourcen auch nachföhbar und verständlich. Für den reichen Wohlstandsmenschen ist das aber anders; denn für ihn besteht die Gefahr, jeglichen Sinn für das Maß und das Gleichgewicht zu verlieren.

Lassen Sie diese Fragen auf sich wirken und überlegen Sie ganz unbefangen, wie Sie in Zukunft leben wollen. Streng oder nicht streng sind sehr relative Begriffe, je nachdem, wie das Leben gestaltet wird. Für den einen sind drei Mandeln oder drei Datteln der pure Luxus und ein hoher Genuss, für den anderen müssen die seltensten und exotischsten Lebensmittel aus allen Erdteilen herbeigekarrt werden, damit überhaupt noch ein solches Gefühl entstehen kann.

Es zeigt sich: Der Genuss liegt nicht in der Menge und ein rares Gut wird im Bewusstsein wertvoller.



Sie können Ihre Genussfähigkeit schulen und sich dabei auf die folgenden Sätze beziehen:

- ✓ Genuss braucht Zeit.
- ✓ Genuss braucht Aufmerksamkeit.

Wenn Sie nun beginnen, über Gesundheit nachzudenken, dann geht es nicht um die Alternativen:

- ✓ gesundes Leben = kein Genuss versus
- ✓ Genuss = Krankheit,

sondern darum, kurz-, mittel- und langfristig Genuss und Gesundheit in einer sinnvollen Form miteinander zu verbinden. Im achtsamen Genuss lernen Sie sich schrittweise selbst besser kennen; denn wenn Sie beginnen zu spüren, wie ein Essen schmeckt und wie sich dann die Nahrung auf den Körper auswirkt, lernen Sie auch, passender auszuwählen und somit mehr Balance aufrechtzuerhalten.

Warum Gesundheit nicht Verzicht bedeutet

Bisher haben wir nur über Genuss gesprochen und noch gar nicht über Gesundheit. Der Ayurveda geht in der Prävention und Gesunderhaltung einen neuen (alten) Weg: Es ist nicht der Verzicht, der Sie gesund macht – dadurch werden Sie eher verbissen und missmutig und das ist aus Ayurveda-Sicht eine Belastung für den Körper und die Psyche. Das Mangelgefühl sorgt etwa für schlechtere Verdauung.

Vielmehr können Sie sich über das ayurvedische Wissen dem zuwenden, was Ihnen wirklich guttut, was Sie nährt und stärkt. Begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise. Es gilt, Neues zu entdecken und die Wohltaten der Vielfalt zu genießen.



Kaufen Sie beim nächsten Supermarktbesuch drei Lebensmittel ein, die Sie noch nie oder nur ganz selten gegessen haben! Suchen Sie sich dann im Internet interessante, für Sie ansprechende Rezepte und bereiten Sie diese neuen Lebensmittel zu.

Viele Menschen bleiben im Althergebrachten und Bekannten. So mancher möchte selbst im Urlaub die vertraute Küche genießen. Machen Sie es anders und lassen Sie sich offen auf neue Geschmackserlebnisse und Gerüche ein!

Viele Ursachen – viele Therapien

So gern hätten die meisten Menschen einfache Antworten auf die Fragen des Lebens: »Warum hat die Krankheit mich erwischt?« oder: »Warum bin ich gerade jetzt krank geworden?« Doch leider ist die Wirklichkeit zu komplex, um darauf einfache Antworten zu geben. In der Regel sind es viele Einflüsse, die zusammenwirken. Dementsprechend kombiniert der Ayurveda gern verschiedene Therapieansätze, um gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen heilsame Faktoren zu aktivieren. Die Ursachen von Erkrankungen und die ayurvedischen Therapien werden ausführlich in den Kapiteln 13 und 14 behandelt. Lesen Sie dort mehr darüber.

