

ANDREA KATHRIN LOEWIG
GAURAV SHARMA | ELISABETH MAURACHER



AYURVEDA

Die 7-Tage-
Panchakarma-Kur
für zu Hause

GRÄFE
UND
UNZER

INHALT

Ayurveda kann jeder!

INTERVIEW: MEIN WEG ZUM AYURVEDA 8

Gesundheitsgeheimnisse des Ayurveda

GANZHEITLICH HEILEN 18

INTERVIEW: AYURVEDA, ABER EUROPÄISCH 22

DIE BAUSTEINE DES LEBENS 28

VERDAUUNG UND ENTGIFTUNG 36

● 10 GRUNDREGELN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG 43

INTERVIEW: DIE HEILKRAFT DES AYURVEDA 46

Deine Detoxwoche für Körper, Geist und Seele

GANZHEITLICH ENTGIFTEN UND NEUE ENERGIE AUFTANKEN 56

● DIE AYURVEDA-VORRATSKAMMER 63

TAG 1 64

FINDE DEINE MOTIVATION 66

YOGAÜBUNGEN FÜR DEN ERSTEN TAG 67

REZEPTE FÜR DEN ERSTEN TAG 70

ABENDRITUAL 76

TAG 2 78

SCHENKE DIR SELBST WOHLWOLLEN 80

YOGAÜBUNGEN FÜR DEN ZWEITEN TAG 81

REZEPTE FÜR DEN ZWEITEN TAG 84

ABENDRITUAL 90

TAG 3 92

DER REINIGUNGSTAG – DAS ZENTRUM DER DETOXWOCHE 94
 YOGAÜBUNGEN FÜR DEN DRITTEN TAG 97
 REZEPTE FÜR DEN DRITTEN TAG 100
 ABENDRITUAL 104

TAG 4 106

INNEREN FRIEDEN SCHLIESSEN 108
 YOGAÜBUNGEN FÜR DEN VIERTEN TAG 109
 REZEPTE FÜR DEN VIERTEN TAG 112
 ABENDRITUAL 118

TAG 5 120

SCHAFTE KLARHEIT IM AUSSEN 122
 YOGAÜBUNGEN FÜR DEN FÜNFTEN TAG 123
 REZEPTE FÜR DEN FÜNFTEN TAG 126
 ABENDRITUAL 132

TAG 6 134

VERTRAUE AUF DEINE INTUITION 136
 YOGAÜBUNGEN FÜR DEN SECHSTEN TAG 137
 REZEPTE FÜR DEN SECHSTEN TAG 140
 ABENDRITUAL 146

TAG 7 148

UND WIE GEHT ES WEITER? 150
 YOGAÜBUNGEN FÜR DEN SIEBTEN TAG 151
 REZEPTE FÜR DEN SIEBTEN TAG 154
 ABENDRITUAL 160

● DIE KLEINE NOTFALLAPOTHEKE FÜR DIE DETOXWOCHE 162

Der Weg zu einem neuen, gesunden Lifestyle

NEUE GEWOHNHEITEN SCHAFFEN 166

WEITERE REZEPTE 172

INTERVIEW: AYURVEDA IM ALLTAG 192
 DIE FÜNF TIBETER 198

REGISTER 200

BÜCHER UND ADRESSEN 202

IMPRESSUM 204





AYURVEDA KANN JEDER!

Ayurveda ist ein wahres Kraftelixier! Das durfte auch Schauspielerin Andrea Loewig erfahren. In einem Ayurveda Resort in Tirol konnte ihr Körper entgiften und ihre Seele aufatmen. Ganz nebenbei hat der TV-Star gelernt, auch mal innezuhalten, die Ruhe zu genießen und sich auf das zu fokussieren, was im Leben wirklich zählt.



Mein Weg zum Ayurveda

Andrea Loewig ist SchauspielerIn, Synchronsprecherin, Tänzerin und Sängerin. Einem breiten Publikum bekannt ist sie vor allem durch die Ärzteserie »In aller Freundschaft«, die seit 1998 in der ARD ausgestrahlt wird und in der sie als Oberärztin Dr. Globisch in der Rolle der Anästhesistin und Chirurgin tätig ist, also ganz und gar in der Schulmedizin beheimatet. In ihrem Privatleben liegt ihr aber schon seit langer Zeit auch die Naturheilkunde am Herzen.

FRAU LOEWIG, WIE UND WANN SIND SIE ZUM AYURVEDA GEKOMMEN?

Mein Weg zum Ayurveda begann im Grunde schon vor über 20 Jahren, als eine gute Freundin, die beruflich viel auf Reisen war, mir begeistert von ihren Ayurvedakuren in Sri Lanka erzählte. Sie war nicht ernsthaft krank, hatte aber immer wieder mit Reizdarmsymptomen zu kämpfen. Dagegen halfen ihr die meist zweiwöchigen Panchakarmakuren, die sie sich einmal im Jahr gönnte, sehr gut – besser als alles, was die Schulmedizin in dieser Hinsicht anzubieten hat. Auch das ganze Ambiente, von dem sie erzählte: das gute ayurvedische Essen, die Ölmassagen, Yoga und Meditation unter Palmen – das klang so traumhaft, dass ich das unbedingt mal mit ihr zusammen machen wollte. Aber wie das Leben so spielt: Zuerst war es mein

berufliches Engagement, das mich davon abhielt, dann kam 2008 meine Tochter Josephine zur Welt und an eine Ayurvedakur war als berufstätige und alleinerziehende Mutter nicht mehr zu denken. Ich habe den Traum, eine solche Kur zu machen, also wieder für einige Jahre hintangestellt, ohne ihn aber jemals ganz zu vergessen. Immer wenn ich meine Freundin traf, erzählte sie mir von ihren Erfahrungen mit dem Ayurveda und führte mich ein in diese faszinierende Welt der Doshas, die sich aus den fünf Elementen zusammensetzen. Ich fand das ungeheuer spannend, aber es blieb sehr lange eine fremde Welt, von der ich hoffte, sie irgendwann näher kennenzulernen.

Bevor sich die Möglichkeit ergab, tatsächlich eine ayurvedische Kur zu machen, stieß ich auf ein Buch über Ayurveda, das mich sehr beeindruckte. Eine andere Freundin hat es mir zu Weihnachten

geschenkt, weil sie selbst so angetan war von den in diesem Buch beschriebenen Alltagskuren, die jeder für sich allein zu Hause durchführen kann.

»Wie neugeboren durch modernes Ayurveda« heißt dieses Buch, geschrieben von Kulreet Chaudhary, einer indischstämmigen Ärztin, die in den USA aufgewachsen ist und dort auch Medizin studiert hat. Als sie selbst erkrankte und unter Reizdarmbeschwerden, schweren Migräneattacken und unerklärbarer Gewichtszunahme litt, halfen alle schulmedizinischen Bemühungen nicht weiter und ihre Familie überredete sie schließlich dazu, sich von ayurvedischen Ärzten behandeln zu lassen. Tatsächlich wurde sie geheilt und hatte nun den Wunsch, dieses alte Heilwissen möglichst vielen Menschen in der westlichen Welt zugänglich zu machen. Und zwar nicht in seiner ganzen Komplexität, sondern so, dass jeder Mensch es in sein Alltagsleben integrieren kann. Genau das hat meine Freundin erfolgreich gemacht und ist damit sogar ihre überflüssigen Pfunde losgeworden.

HABEN SIE SELBST DAS DANN AUCH AUSPROBIERT UND ETWAS AN IHREM LEBEN ODER VIELLEICHT AUCH ERST MAL NUR AN IHRER ERNÄHRUNG VERÄNDERT?

Oh ja, absolut. Da gibt es zum Beispiel einen Tee aus Anis, Kreuzkümmel und Koriander (siehe Seite 193), den man den Tag über trinken soll, um seinen Stoffwechsel zu harmonisieren und Heißhungerattacken zu vermeiden. Dieser Tee ist genial, weil er einen von diesem Heißhunger befreit, den unsere Lebensmittelindustrie leider forciert mit

extrem zuckerhaltigen Produkten. Ich bin alles andere als dogmatisch oder rigide, was Ernährung angeht, denn ich glaube, dass Verbote Süchte eher verstärken, als dass sie sie langfristig heilen. Aber ich versuche schon lange, mich und meine Familie gesund zu ernähren, und es gibt ja eine Menge überzeugender Studien, die zeigen, was für enorme gesundheitliche Probleme durch diese Zuckersucht weltweit entstanden sind. Damit habe ich mich in den letzten Jahren oft beschäftigt.

WAS HAT SIE DENN AN CHAUDHARYS BUCH BESONDERS ÜBERZEUGT UND DEM AYURVEDA VIELLEICHT EINEN SCHRITT NÄHERGEBRACHT?

Ich bin ein praktischer, sehr aktiver, manchmal auch ungeduldiger Mensch und habe eine ganze Menge zu tun mit Job und Familie. Besonders angesprochen hat mich deshalb, dass diese Ärztin in ihrem Buch schrieb, man müsse nur vier Dinge berücksichtigen, um sich zu »resetten«, den Körper zu entgiften, den Stoffwechsel zu harmonisieren, gegebenenfalls abzunehmen und Heißhungerattacken zu vermeiden. Die vier Schritte, die man gehen muss, benennt sie folgendermaßen: 1. Verändern Sie Ihre Biochemie, 2. Überwinden Sie Heißhungerattacken, 3. Verbrennen Sie Fett und gewinnen Energie und 4. Schlagen Sie Ihren ungesunden Lebensgewohnheiten ein Schnippchen. Das klang für mich reizvoll und vor allen Dingen machbar, für jeden umsetzbar und ungeheuer entlastend. Man muss also nicht unbedingt stundenlang meditieren, im Schneidersitz sitzen können und Yoga praktizieren. Im Grunde geht es nur da-

DIE BAUSTEINE DES LEBENS

Alles Leben beruht auf drei Bioenergien (Doshas), die sich aus fünf Elementen zusammensetzen und für unsere körperliche und geistige Verfassung verantwortlich sind – und somit entscheidend dafür, wie wir leben sollten, um in die Balance zu finden.

Mikrokosmos gleich Makrokosmos: Alles, was existiert, entstand nach der ayurvedischen Lehre aus fünf Elementen (Mahabutas).

- Über das erste Element, den Äther, heißt es in den alten indischen Texten, es sei der Raum, ohne den nichts existiert. Im Gegensatz zu den anderen vier Elementen ist er außerirdisch und bezieht sich auf den Raum des Himmels, des Kosmos. Nach dem Entstehungsmythos des Ayurveda entstand im Äther der erste Klang. Die wichtigsten Eigenschaften dieses Elements sind Leichtigkeit, Klarheit und Durchlässigkeit.
- Luft, das zweite Element, steht für Trockenheit, Transparenz und Beweglichkeit.
- Feuer, das dritte Element, ist auf den Raum und die Luft angewiesen. Es repräsentiert Hitze und Licht. In ihm verbinden sich Balance und Reinheit mit Aktivität und Unruhe.
- Wasser, das vierte Element, braucht die anderen drei, um zu existieren. Es ist beweglich, kühl, feucht und weich, aber auch schwer.
- Das fünfte Element schließlich ist die Erde, die uns Stabilität und Halt verleiht. Erde ist fest, kompakt, beständig und schwer.

VATA, PITTA, KAPHA – DIE DREI BIOENERGIEN

Aus den fünf Elementen entstehen die drei Doshas, die man im Grunde besser mit »Lebensenergien« oder »Bioenergien« übersetzen sollte als mit »Konstitutionstypen«, wie das oft gemacht wird. Denn die Doshas beschreiben nicht nur die körperlichen und psychischen Eigenschaften eines Menschen. Sie werden auch den Tages- und Jahresrhythmen zugeordnet, den Nahrungsmitteln, Geschmackrichtungen und vielem mehr.

Die Doshas wirken nicht nur im menschlichen Körper, sondern in der gesamten Natur – in Tieren, Pflanzen und Früchten, in allen Lebewesen und allem, was im Kosmos existiert, und zwar bis hinein in jede Zelle. Ohne sie gibt es kein Leben.

Erde bei. Sind sie im Ungleichgewicht, können Überschwemmungen (Kapha) das Land verwüsten, zu große Hitze (Pitta) lässt die Erde austrocknen und Stürme (Vata) können verheerende Zerstörungen anrichten.

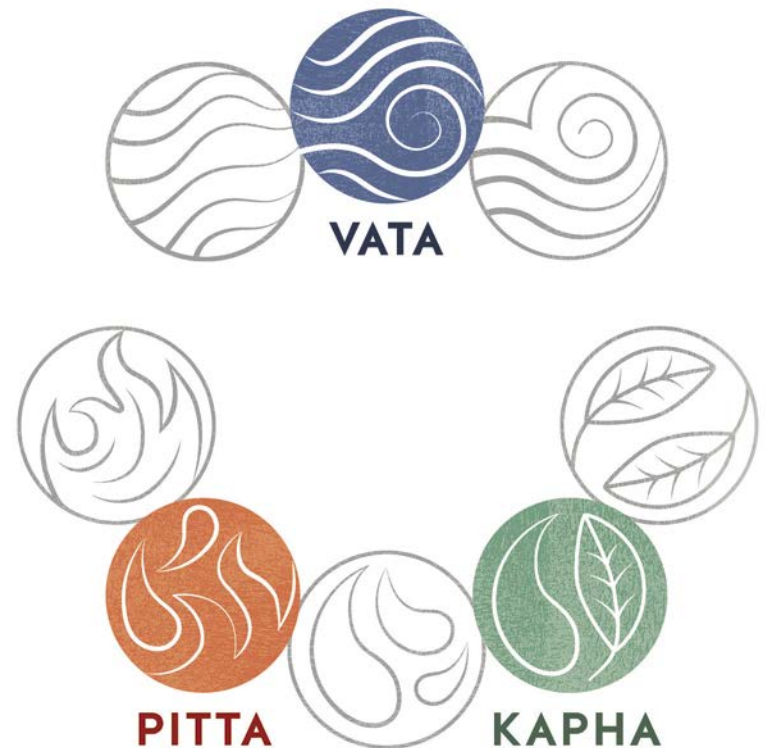
Das Gleiche gilt für den Körper und den Geist des Menschen: Arbeiten Vata, Pitta und Kapha harmonisch zusammen, sind wir gesund. Ist das nicht der Fall, überwiegt eine Dosha-Energie deutlich die beiden anderen, treten – abhängig vom Ausmaß des Ungleichgewichts – Befindlichkeitsstörungen bis hin zu schweren Krankheiten auf. Um das Gleichgewicht der Doshas zu bewahren oder wiederzuerlangen, sollten wir uns damit beschäftigen, durch welches Verhalten wir sie – im negativen wie im positiven Sinne – beeinflussen können.

DIE FUNKTIONEN DER DOSHAS

Die wichtigsten Funktionen der drei Doshas beruhen auf den Elementen, aus denen sie zusammengesetzt sind, und lassen sich folgendermaßen beschreiben:

- Vata besteht aus den Elementen Äther und Luft und hat die Funktion, alle Bewegungen zu koordinieren.
- Pitta besteht aus den Elementen Feuer und Wasser, transformiert, wandelt um und ist für unsere Verdauung zuständig.
- Kapha besteht aus den Elementen Erde und Wasser. Es stabilisiert und dient dem Aufbau und dem Zusammenhalt.

In der Natur wie auch im menschlichen Organismus sind alle Bioenergien aktiv. Der Regen spendet der Erde Feuchtigkeit (Kapha). Die Sonne bringt mit ihrer Wärme (Pitta) die Früchte zum Reifen. Der Wind (Vata) trägt zur Befruchtung der Pflanzen bei. Wenn die Bioenergien harmonisch zusammenarbeiten, tragen sie zum Leben auf der



Die drei Bioenergien (Doshas) in unserem Körper bestimmen unser Wesen und unsere Konstitution.

TAG 1

*»ICH BIN EIN TEIL DER NATUR UND
DIE NATUR IST EIN TEIL VON MIR.«*