

DEIN AYURVEDA

Das Praxisbuch für
ein Leben in Balance

Konzepte der WELTMEDIZIN
hrsg. v. Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

ULLI ALLMENDINGER



Das Praxisbuch für
ein Leben in Balance

südwest



INHALT

EINLEITUNG

6

TEIL I

AYURVEDA – EINFACH, PRAKTISCH, INDIVIDUELL

18

Eine kurzer Einblick in den Ayurveda	19
Ermittle deinen Ayurveda Körpertyp	27
VATA – der lebhafteste Typ	30
PITTA – der willensstarke und durchsetzungsfähige Typ	32
KAPHA – der ruhige und ausgeglichene Typ	34
Dein Turbo-Einstieg in den Ayurveda mit den besten Alltagstipps	38

TEIL II

LONGEVITY HACKS: 3 SCHLÜSSEL FÜR EIN GESUNDES, LANGES UND VITALES LEBEN

42

SCHLÜSSEL 1: FLOW

44

1. DINACHARYA: Die wichtigsten ayurvedischen Morgenroutinen 48
2. RATRICHARYA: Abendrituale, die deinen Tiefschlaf optimieren 82
3. RITUCHARYA: Tipps, wie du gesund und vital durchs Jahr kommst 96

SCHLÜSSEL 2: TRANSFORMATION

106

1. AGNI: Ermittle deinen Verdauungstyp und deine individuellen Verdauungs-Hacks 108
2. AMA: Teste, ob du Giftstoffe im Darm hast, und beseitige diese effizient 120
3. Die östliche Ernährungslehre: Elemente, Eigenschaften und Geschmäcker statt Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß 128
4. Nie wieder ein Jo-Jo-Effekt: Maßgeschneiderte Ernährungskonzepte für Vata-, Pitta- und Kapha-Konstitutionen 138
5. Verkannte Superfoods: Die Wirkungspower von Kräutern und Gewürzen 146

SCHLÜSSEL 3: REGENERATION **162**

- | | |
|--|-----|
| 1. RASA: Warum dein Lymphgewebe ein entscheidender Faktor für Gesundheit und körperliche Belastbarkeit ist | 164 |
| 2. MENTALE RESILIENZ: Wachse in drei einfachen Schritten über dein konstitutionelles Stressmuster hinaus | 170 |
| 3. Longevity lange vor Biohacking. Das Geheimnis des RASAYANA | 184 |

TEIL III

AYURVEDA RESET:

DEIN 3-WOCHEN-NEUSTART-PROGRAMM **190**

Wo stehst du?	190
Dein VIKRUTI-(Ungleichgewichts-)Test	192
Dein AGNI-(Verdauungskapazitäts-)Test	194
Dein AMA-(Endotoxin-)Test	198
DEIN 3-WOCHEN-AYURVEDA-RESET	200
1. WOCHE: FLOW –	
tariere deinen zirkadianen Rhythmus neu aus	202
2. WOCHE: TRANSFORMATION –	
optimiere deine Verdauung und den Stoffwechsel	206
3. WOCHE : REGENERATION –	
werde körperlich und geistig widerstandsfähiger	208
Das AYURVEDA-CARE-Programm	211

TEIL IV

DIE AYURVEDA RESET KÜCHE –

REGIONAL, SCHNELL UND PRAKTISCH **214**

Bezugsquellen und Literaturtipps	274
Glossar	278
Register	283
Impressum	288



EINLEITUNG

Die Sehnsucht der Menschheit nach einem gesunden und langen Leben ...

... ist so alt wie die Menschheit selbst. Von Anbeginn! Nachlesbar in vielen uralten Schriften der Religionen und Medizin sowie mündlich weitergegeben über unsere Vorfahren und von unseren Urahnen, lange bevor es erste schriftliche Notizen gab. Der Wunsch nach Unsterblichkeit und die Suche nach **dem** Medikament, **der** Pflanze dafür ist bereits vor etwa 5000 Jahren in der ersten Dichtung der Welt – im *Epos von Gilgamesch* – beschrieben. In einer Zeit, in der von den Sumerern im babylonischen Zweistromland, unserer ersten Hochkultur, die Schrift erfunden wurde. Der Grundstein für die Entwicklung der Medizin war gelegt. Und damit auch für das Engagement nach Langlebigkeit, modern Longevity genannt. Heilerinnen und Heiler, Ärzte und Medizinerinnen aller Kulturen haben nach Behandlungskonzepten gesucht, um Krankheiten vorzubeugen und zu heilen, um Leid zu ersparen. Mental, körperlich und sozial. Über Jahrtausende ist ein wundervoller vielfältiger Schatz von traditionellen und modernen Heilmethoden entstanden, der auf unterschiedlichen Erkenntnissen, Prinzipien und Interpretationen von Kulturen und Medizinschulen basiert. Ob Ayurveda, traditionelle chinesische Medizin (TCM), ob Heilpflanzen oder Ernährung bis hin zu den modernsten High-techansätzen sind unterschiedliche Präventions- und Therapiemethoden entstanden, die jeweils ihre ganz besonderen Stärken und Anwendungen haben.

Nicht selten sind solche Ansätze aber auch »verschüttgegangen«, nicht verstanden, ignoriert oder gar bekämpft worden. Kriege gibt es leider nicht nur in der sozialen Welt, sondern sie sind auch Realität in der Medizin. Und das auch schon seit Anbeginn. Zum Leidwesen der Patientinnen und Patienten gibt es eine unheilvolle Mischung aus Ignoranz, Rechthaberei, Besserwisserei, Machtgelüsten und sonstigen politischen, medizinischen und wissenschaftlichen Interessen.

Aber ist nicht das große Ziel Wohlbefinden und Langlebigkeit von uns Menschen und gleichzeitig der Menschheit? Aus diesem Grund erscheint auch dieses erste Buch, das ich in meiner Reihe **Konzepte der Weltmedizin** unter der Devise »Das

Wissen von gestern ist das Know-how von morgen« herausgebe. Es ist die Realisation eines lang gehegten Traumes von mir und getragen vom Willen, eine medizinische und wissenschaftliche Basis für die Weltgesundheit (Planetary Health) und das dafür notwendige gestalterische Miteinander einer nachhaltigen integrativen Medizin zwischen Hightech und Naturheilkunde, psychosomatisch-sozialer Therapieverfahren und Umweltmedizin zu legen.

Jeder Mensch sollte über ein individuelles Vorsorgekonzept verfügen, von seinem Arzt oder Medizinerin des Vertrauens erarbeitet. Maßgeschneidert nur für ihn persönlich, einen individuellen Vorsorgecocktail für die innere und äußere Balance in der Tages- und saisonalen Routine. Hierfür bietet besonders Ayurveda einen nachhaltigen und systematischen Ansatz. Ayurveda wurde über Jahrtausende erfahrungsheilkundlich an Millionen Menschen in Indien unter der Prämisse Gesundheit und Langlebigkeit überprüft, für heilsam befunden und zunehmend durch moderne wissenschaftliche Methoden verifiziert. Das zeigt sich zum Beispiel bei der positiven Wirkung der vegetarischen Ernährung auf das Darm-Mikrobiom während einer Ayurveda-Kur. Natürlich finden sich auch im Ayurveda unterschiedliche Schulen, Strömungen und Interpretationen von verschiedenen Therapeutinnen und Heilern wie in jeder anderen Disziplin. In den traditionellen Naturheilverfahren ebenso wie in der Schulmedizin und den psychosomatisch-sozialen Therapiesystemen. Eine Menge bleibt sicherlich noch lange Zeit für uns medizinisch unverständlich, aber die ayurvedische Systematik ist höchst spannend und könnte ein gutes Vorbild beziehungsweise ein Masterplan sein für künftige Vorsorgekonzepte.

Ganzheitlicher Ansatz:

Körper, Geist und Seele als Einheit. Dies wird immer mehr auch in der modernen Medizin berücksichtigt.

Personalisierte Gesundheitsversorgung:

Die individuelle Konstitution und Bedürfnisse als Grundlage jeder Behandlung.

Prävention:

Lebensstiländerungen und regelmäßige Reinigungsrituale zur langfristigen Krankheitsvorbeugung, um das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Natürliche Heilmittel:

Konstitutionsgerechte Ernährung und Heilpflanzen, Entspannungsmeditationen, Aufmerksamkeitspraktiken und Bewegungselemente wie des Yoga zur Stressreduktion und Stärkung des individuellen körperlichen und mentalen Immunsystems.

Es ist mir daher eine große Freude, dass ich Ulli Allmendinger kennengelernt habe. Sie hat mich von ihrem praktischen ayurvedischen Ansatz überzeugt, wie er sich für die Tagesroutine eines jeden Menschen nutzen lässt. Viel Freude und Wohlbefinden dabei!

Mit einem herzlichen
GLÜCK AUF

Ihr und Euer

Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer



