

## Warum Ayurveda heute?

Mit diesem Buch möchten wir dir einen Leitfaden an die Hand geben, der tief in der zeitlosen Weisheit des Ayurveda verwurzelt, aber gleichzeitig radikal aktualisiert ist, um zeitgemäß, alltagstauglich und praktisch zu sein. Ich, Ulli, hatte das Glück, von inspirierenden Ayurveda-Ärzten zu lernen, die sowohl in den USA etabliert als auch in Indien verankert sind. Dieses Buch basiert von ganzem Herzen auf der langen *lineage* dieser Ärzte und dem universellen und zeitlosen Kern des Ayurveda. Ich möchte dir auf keinen Fall eine »verwässerte« oder abgespeckte Version dieser reichen, intuitiven und komplexen Wissenschaft präsentieren, die sich seit mehr als 5000 Jahren bewährt hat. Ich möchte auch nicht versuchen, Ayurveda trendy zu machen und auf Schlagwörter zu reduzieren. Stattdessen habe ich mir vorgenommen, etwas Außergewöhnliches zu tun: Ich möchte dir zeigen, dass das Altbewährte tatsächlich zukunftsweisend sein kann.

### Die Zukunft ist alt

Lasse mich das erklären. Kennst du Ingwer und Kurkuma als effektive entzündungshemmende Heilkräuter? Oder hat dir dein Zahnarzt vielleicht sogar schon mal empfohlen, die Zunge zu reinigen oder Öl zu ziehen, da dies für die Mundgesundheit inzwischen als ebenso wichtig gilt wie das Zähneputzen? Vielleicht hast du auch schon einmal eine Entgiftungskur gemacht, mit Einläufen und Trockenbürsten? Alle diese weitverbreiteten Praktiken sind in der Tat altbewährte ayurvedische Routinen. Sogar die relativ neue Wissenschaft der zirkadianen Medizin bestätigt heute, was die östliche Medizin seit Jahrtausenden lehrt, nämlich dass jedes Körperorgan seine eigene innere Uhr hat, die dabei hilft, seine Funktion zu regulieren. Der Ayurveda spricht schon lange vom zyklischen oder doshischen Energiefluss in Korrelation mit bestimmten Organen. Und er hat, genau wie die chinesische Medizin auch, diese Zeiten für Therapien, die Verabreichung von Kräutern und auch für Lifestyle-Empfehlungen genutzt, um gezielter einzelne Organe und den gesamten Organismus zu unterstützen.

## **Altbewährtes Wissen statt Binsenweisheiten**

Fundiertes und altbewährtes Wissen ist heutzutage so dringend nötig, weil sich Ernährungs- und Fitnesstrends fast stündlich ändern und wir viel zu oft mit nur halbgaren Wissenshappen bombardiert werden. Ich habe jedoch einen kleinen Vorbehalt. Wenn die Weisheit des Ayurveda relevant bleiben will, muss sich seine Anwendung (nicht der Wahrheitskern!) weiterentwickeln und dem Hier und Jetzt anpassen. Schließlich ist Ayurveda per Definition das »Wissen vom Leben« (*ayu* = Leben; *veda* = Wissen) und als solches eine lebendige Wissenschaft.

Ich möchte, dass du mit diesem Buch in der Lage bist, Ayurveda so in dein Leben einzubauen, dass er gelebt wird, als *way of life*. Als deine eigene und ganz individuelle Lebensweise, nicht eingepfercht durch Regeln, Vorschriften oder Essenslisten, sondern beruhend auf traditionellem Wissen, aktueller Forschung und Selbsterfahrung. Wir möchten dich dazu inspirieren, den Ayurveda zu leben und so nicht nur deine Gesundheit, Ernährung und Fitness, sondern auch deine Erfüllung im Alltag, bei der Arbeit und in deinen Beziehungen auf ein neues Niveau zu heben.

## **Wie dieses Buch funktioniert**

Dieses Buch muss praktisch sein. Schließlich ist Ayurveda mehr als »nur« Medizin, gesundes Essen oder eine Wohlfühlmassage. Ayurveda ist Wissenschaft vom Leben und praktische Lebensweise zugleich. Ayurveda ist ein Lebensstil. Deshalb habe ich beschlossen, dieses Buch etwas unkonventionell aufzuteilen. Wir beginnen ganz einfach mit der Praxis, anstatt dich durch langwierige Theorie zu ermüden. Ein ayurvedischer Lifestyle ist weder kompliziert noch zeitaufwendig, sondern einfach, intuitiv und praktisch.

## **Doshas als Schlüsselfaktoren für ein gesundes, langes und vitales Leben**

Durch die Lupe des Ayurveda betrachtet, gibt es drei wesentliche Faktoren für ein gesundes, langes und vitales Leben, die wir in diesem Buch gemeinsam erkunden werden. Das Tolle ist, dass du diese Faktoren bereits von Geburt an ein-

gebaut hast. Im Sanskrit heißen diese Faktoren *dosha*, aber wir können sie auch als Bioenergien bezeichnen. Alles Leben ist verbunden und geleitet von der jeweiligen Wesenskraft der einzelnen Doshas: Bewegung oder FLOW (Vata), Umwandlung oder TRANSFORMATION (Pitta) und Erneuerung oder REGENERATION (Kapha). Du bist im FLOW, wenn dein zirkadianer und bioenergetischer Rhythmus angepasst ist; du nutzt deine Kraft der Wandlung oder TRANSFORMATION, wenn deine Verdauung und dein Stoffwechsel stark sind; und du kannst aus der REGENERATION schöpfen, wenn du widerstandsfähiger gegenüber körperlichen oder mentalen Stressfaktoren wirst.

## **Wenn ich nicht krank bin, bin ich dann gesund?**

### **So geht's uns heute: Stress, Schlappeheit und Co.**

Ich bin mir bewusst, dass du zwar neugierig, aber vielleicht nicht daran interessiert bist, jedes kleinste Detail des Ayurveda zu lernen. Stattdessen hast du dieses Buch in die Hand genommen, weil du dich möglicherweise erschöpft, gestresst und überlastet fühlst oder weil du wissen willst, was du aktiv dafür tun kannst, damit es dir gut geht und du gesund bleibst. Wie viele von euch führe auch ich ein ausgefülltes Leben. Ich lebe in einer Großstadt – Istanbul – und habe eine viel besuchte Praxis, während ich nebenher online und offline unterrichte und oft auch im Ausland Seminare und Kuren leite. Meistens habe ich das Gefühl, dass mein Tag mindestens 40 Stunden braucht, um das alles zu schaffen. Und obwohl ich meine mehrstündige ayurvedische Morgenroutine liebe, habe ich nicht die Zeit, dies jeden Morgen zu tun. Ich kann auch nicht immer jede Mahlzeit für mich selbst zu Hause frisch zubereiten. Und dennoch – oder gerade deshalb – kann ich den Ayurveda als Wegweiser nutzen, um entspannt, mit Freude und mit Energie meinen Weg durch den Dschungel, den wir modernes Leben nennen, zu finden. Und ich lade dich ein, das Gleiche zu tun. Das Schöne am Ayurveda ist, dass er uns immer genau da abholen kann, wo wir gerade sind. Und wir können es so weit bringen, wie wir wollen. Du wirst sehen, dass Ayurveda kein starres Regelwerk ist, sondern eine höchst intuitive Lebensweise, die sich ständig weiterentwickelt und vertieft. Und mit ein paar simplen Tricks ist es tatsächlich sehr einfach und inspirierend, ihm zu folgen.

## Alte Traditionen zeigen den Weg

---

»Derjenige, dessen Doshas im Gleichgewicht sind,  
dessen Appetit (Verdauung) gut ist,  
dessen Gewebe im Gleichgewicht sind,  
dessen Abfallstoffentsorgung normal funktioniert  
und dessen Bewusstsein, Geist und Sinne voller  
Glückseligkeit sind und der im Selbst verankert ist,  
wird als gesunder Mensch bezeichnet.«

–

Sushruta Samhita, Kapitel 15, Vers 38

---

Der berühmte antike Arzt und Chirurg Sushruta gibt uns hier eine ziemlich umfassende Definition von Gesundheit, nicht wahr? Selbst wenn man körperlich fit ist, aber der Geist unausgeglichen und Gier, Ärger oder Sorgen vorhanden sind, dann ist man nicht gesund. Er geht sogar noch einen Schritt weiter. Wenn dein Körper robust und dein Geist ausgeglichen, du selbst aber nicht *svastha* – in dir selbst verankert oder in deiner Mitte – bist, dann bist du nicht gesund. Du fragst dich vielleicht, was es heißt, in sich selbst verankert zu sein. Es bedeutet im Grunde, dich selbst zu kennen, deine Wesensnatur, deine inneren Stärken und auch deine Schwachstellen. In letzter Zeit habe ich oft darüber nachgedacht, dass *svastha* auch bedeutet, unseren Platz auf der Erde zu erkennen und zu respektieren. Wir sind weder der Natur übergeordnet noch sind wir losgelöst von ihr. Und wir können nur dann wirklich gesund werden, wenn wir wieder Teil der Natur werden, anstatt über sie zu herrschen. Nur dann sind wir *svastha* und ruhen in uns selbst. Dann erst fangen wir an, wirklich in Harmonie mit der Natur zu leben.

## Alle Krankheiten beginnen im Kopf

Ayurveda definiert alles, was nicht vollkommen gesund ist, als krank. Dabei kann es sich um eine anormale Funktion der Doshas, der Gewebe (*dhatu*s), der Ausscheidungen (*malas*) oder des Geistes (*manas*) handeln; oder aber wir vergessen, wer wir wirklich sind. Aus diesem Blickwinkel betrachtet, sind zwar Umweltfaktoren, Stress, Lifestyle oder schlechte Ernährung wichtige Faktoren, die mit

zu Krankheit beitragen. Letztlich jedoch beruhen alle Krankheiten auf dem tiefen Missverständnis, wer wir wirklich sind.

Krankheit beginnt im Geist. In den klassischen Schriften wird dies als *prajnaparadha* (*prajna* = Intellekt; *aparadha* = Vergehen oder Fehler) bezeichnet, oft übersetzt als *crimes against wisdom* oder »Verbrechen gegen die Weisheit«. Obwohl wir es – tief in unserem Inneren – besser wissen, machen wir Dinge, die uns und der Umwelt schaden. Wir bleiben bis spät in die Nacht auf, essen Fast Food oder Fleisch aus Massentierhaltung, trinken zu viel Kaffee, rauchen oder trinken zu viel Alkohol. Sucht und Genuss übertrumpfen das, was unser Körper – und unsere Erde – aushalten können, ohne Schaden zu nehmen. Und je mehr wir im Ungleichgewicht sind und sich Giftstoffe (*ama*) um die Zellen ablagern, desto schwieriger wird die interne intrazelluläre Signalübertragung und Kommunikation. Gehirnnebel verbaut uns jegliche Chance, klar zu erkennen, zu sehen und zu verstehen, was wir uns selbst antun. Dies ist ein endloser Teufelskreis, der nur durchbrochen werden kann, wenn wir ein radikal neues Verständnis von uns selbst entwickeln.

## **Ein neues Paradigma der Medizin**

Das östliche Konzept von Gesundheit und Krankheit bietet ein neues Paradigma für die Medizin heute. Im Ayurveda, genau wie in der chinesischen Medizin, gibt es keine Trennung zwischen Körper und Geist, innen und außen, Natur und Mensch oder gar zwischen einzelnen Organen und Systemen. Alles ist auf wunderbare und untrennbare Weise miteinander verknüpft und verbunden. Gesundheit und Heilung können daher nur eintreten, wenn alle diese Teile gesund sind, miteinander kommunizieren und zusammen funktionieren. Neue Entwicklungen in der Schulmedizin, wie zum Beispiel die funktionelle Medizin oder die Systemmedizin, sprechen diesen Punkt an und erkennen endlich, was die Mutter aller Medizinsysteme – Ayurveda – vor 5000 Jahren postulierte.

## **Alles ist vernetzt**

Eine dieser grundlegenden Wahrheiten ist das Prinzip der tiefen Verflechtung und Vernetzung zwischen uns und dem Universum. Während das westliche philo-

sophische Denken oft durch Individualismus, Rationalismus und Objektivität gekennzeichnet ist, betont die östliche Philosophie die Verflechtung des gesamten Lebens und stellt das »Ganze« immer über die einzelnen Teile. Dabei ist unsere Umwelt, der Makrokosmos, nur ein äußerer Ausdruck unseres Körpers und Geistes, des Mikrokosmos, und umgekehrt. Beide setzen sich aus den fünf Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum) und den drei Urkräften (Bewegung, Umwandlung und Erneuerung) zusammen. Bewegung ist kinetische, Umwandlung thermische und Erneuerung potenzielle Energie. Im Körper werden diese Urkräfte oft als *doshas* oder Bioenergien bezeichnet: Vata ist Bewegung, kinetische oder katabole Energie, Pitta ist Umwandlung, thermische oder metabolische Kraft, und Kapha ist Regeneration, potenzielle oder anabole Energie. Wenn alle drei Doshas oder Kraftprinzipien harmonisch zusammenwirken, dann sind wir gesund und widerstandsfähig.

## **Schritt für Schritt zurück zu Gesundheit und Wohlbefinden**

Im Hauptteil des Buches tauchen wir gemeinsam tief in die Geheimnisse dieser drei fundamentalen Schlüsselfaktoren ein, auf sehr praktische Weise, mit vielen Tipps, die du sofort in deinem Leben anwenden kannst. Du wirst sehen, dass du mit meinem AYURVEDA RESET Programm in nur drei Wochen deinen Weg (zurück) zu Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden findest. Zunächst justieren wir deinen FLOW, indem wir deinen zirkadianen und doshischen Rhythmus neu einstellen. Dann verbessern wir TRANSFORMATION, indem wir deine Verdauung und deinen Stoffwechsel optimieren. Und schließlich kurbeln wir REGENERATION an – körperliche und geistige Widerstandsfähigkeit –, indem wir die Lymphe entgiften und das Nervensystem stärken. All dies richtet dich auf Langlebigkeit aus.

Der letzte Teil des Buches ist der Entdeckungsreise in deine eigene Küche gewidmet. Ich zeige dir, dass mit ein paar einfachen Tricks deine Küche zur Hausapotheke wird. Ayurvedisch kochen muss nicht teuer, kompliziert oder zeitaufwendig sein. Es ist auch nicht (immer) indisches Essen mit exotischen und schwer erhältlichen Zutaten. Bei der ayurvedischen Ernährung geht es einfach um hochwertige, regionale und saisonale Zutaten, die so zubereitet werden, dass sie möglichst nahrhaft, bekömmlich und lecker sind. Ganz individuell abgestimmt auf deine Stoffwechsel-, Verdauungs- und Dosha-Kraft. Du findest hier alle Rezepte, die du für deinen AYURVEDA RESET benötigst, sowie einige Boni, die dir

helfen, jede Mahlzeit nahrhafter und bekömmlicher zu gestalten. Wir laden dich ein, auch deine Küche als Abenteuerer zu betreten und neue Wege zu entdecken, kreativ, selbstbewusst und mit Freude zu kochen.

In diesem Sinne hoffe ich, dass du dieses Buch nutzt, um dein eigener Arzt oder innerer Alchemist zu werden. Denn nur wenn deine körperliche, mentale und seelische Gesundheit stark und deine Vitalität strahlend sind, dann kannst du deine einzigartigen Fähigkeiten und Begabungen in die Welt einbringen und diese – zum Besseren – verändern.

Herzlichst, Ulli Allmendinger

# TEIL I

## AYURVEDA – EINFACH, PRAKTISCH, INDIVIDUELL

Ayurveda basiert auf einem Leben im Einklang mit der Natur. Laut Ayurveda müssen wir mit der Natur kooperieren, wenn wir unser Gleichgewicht und Wohlbefinden gewährleisten wollen. Ich erinnere mich immer an den ersten Vortrag, den ich von dem renommierten Ayurveda-Lehrer und Autor Dr. Robert Svoboda hörte, der für mich immer noch eine große Inspiration ist. Es war 2004 in Seattle, und ich hatte gerade angefangen, Ayurveda zu studieren. Er zitierte seinen Mentor, den Guru Vimalananda, mit den Worten: *»You have to live with reality, otherwise reality comes to live with you«*, was so viel bedeutet wie: Wir können uns nicht über die Realität oder die Naturgesetze stellen, sondern müssen ihnen folgen. Wenn es einen Sinnspruch gibt, der die Weisheit des Ayurveda ganz und gar verkörpert, dann ist es dieser.

### **Lebe mit der Realität, sonst holt sie dich ein**

Wahrscheinlich erwähne ich diesen Leitsatz bei meinen Studenten oder Patienten öfter als jeden anderen, weil er so klar zum Ausdruck bringt, dass die einzige Möglichkeit, Leiden oder Krankheiten zu vermeiden, darin besteht, uns mit den Naturgesetzen und unserer Umgebung in Einklang zu bringen. Andernfalls müssen wir die Konsequenzen tragen. Ich kann zum Beispiel bis in die Morgenstunden abfeiern, mich betrinken und bis mittags schlafen. Und dabei die Tatsache, dass ich ein tagaktives Wesen bin und dies mit dem zirkadianen Rhythmus tief in meiner DNA verankert ist, völlig ignorieren. Aber ich muss dann auch mit den Konsequenzen – oder der Realität – leben, indem ich durch meinen Verstoß gegen die Naturgesetze mit einem geschwächten Immunsystem, einem erhöhten Herzinfarktrisiko, hormonellen Störungen und einer höheren Wahrscheinlichkeit, Diabetes und Fettleibigkeit zu entwickeln, »bezahle«.



## **Wir sind untrennbar mit unserer Umwelt verbunden**

Wir müssen uns immer wieder vor Augen führen, dass wir untrennbar tief mit unserer Umgebung, dem Makrokosmos, verbunden und unter die Naturgesetze gestellt sind. Was auf dem Planeten geschieht, geschieht auch in unserem Körper. Aus dieser Sicht ist Gesundheit tatsächlich mehr als das dynamische Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele; es geht auch um die Resonanz mit der äußeren Umgebung, der Natur. Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein allumfassender und dynamischer Zustand der Harmonie und des Wohlbefindens. Ein Wohlbefinden, das alle, und besonders die Natur selbst, mit einschließt.

## **Ein kurzer Einblick in den Ayurveda**

Auf den nächsten zwei Seiten gebe ich dir einen kurzen grafischen Überblick über die Doshas und Konstitutionstypen, der als Grundlage für dein AYURVEDA RESET dient. Diese kurze Einführung ermöglicht es dir, einen Überblick über das Wesentliche zu erhalten und dich besser auf die detaillierten Informationen im Hauptteil vorzubereiten. Du kannst zuerst die Grundlagen erfassen und dich dann schrittweise in die komplexeren Aspekte vertiefen. Das bedeutet, dass du nicht nur an der Oberfläche kratzt, sondern wirklich in die Welt des Ayurveda eintauchst. Du wirst sehen, dass sich dein Leben und deine Gesundheit mit einfachen ayurvedischen Tricks und Hacks enorm verbessern und verändern kann. Durch die Praxis und Erfahrung macht später die dahinterstehende Theorie und vertiefende Philosophie viel mehr Sinn.