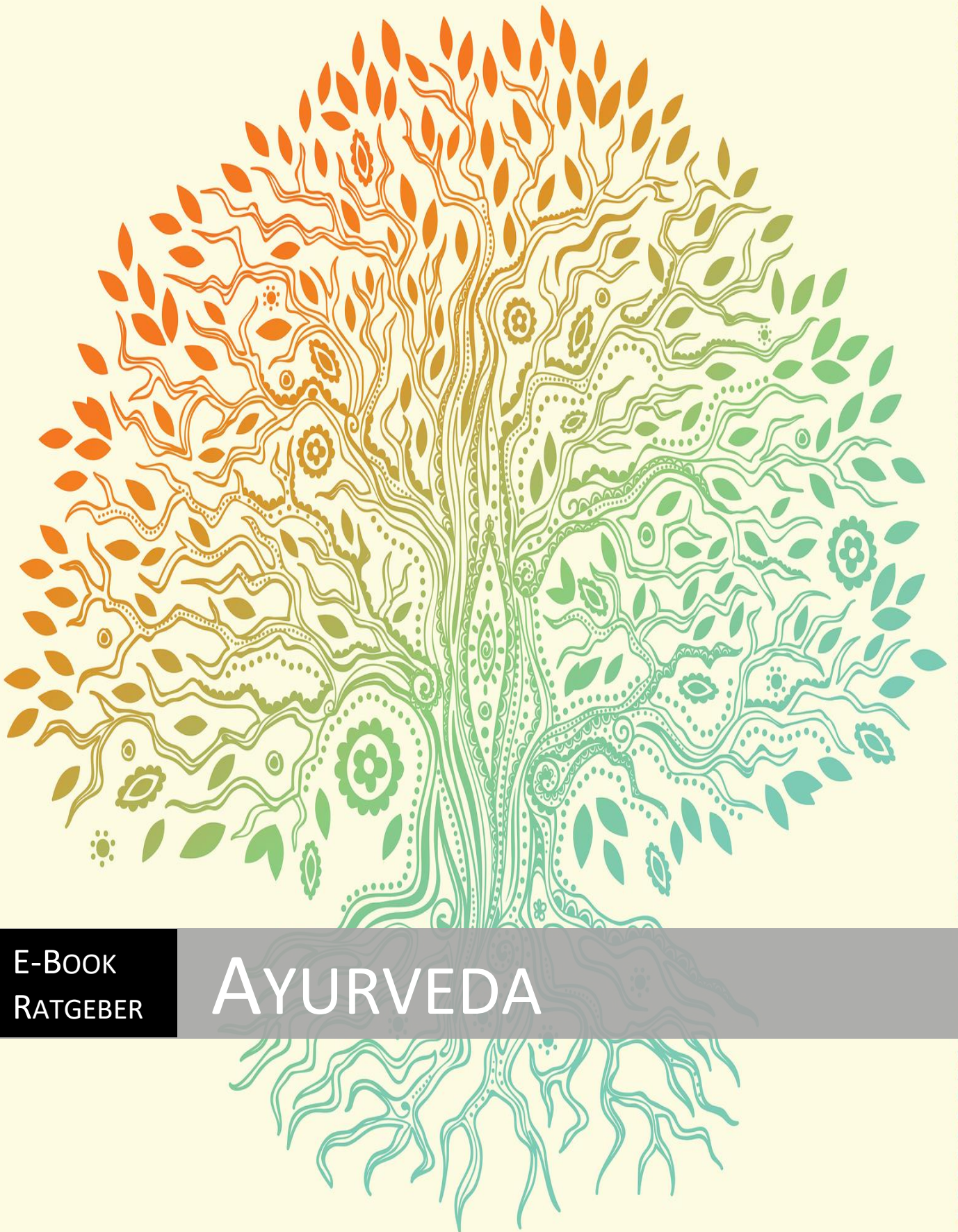


www.ayurvedatrends.com



E-BOOK
RATGEBER

AYURVEDA

1	Ayurveda	4
1.1	Ayurveda kurz erklärt	4
1.2	Doshas.....	4
1.3	Vata.....	5
1.4	Pitta.....	5
1.5	Kapha	6
1.6	Agni.....	6
1.7	Ojas	7
2	Säulen von Ayurveda	7
2.1	Naturheilkunde.....	7
2.2	Ernährungslehre	8
2.3	Yoga	8
2.4	Massagen und Reinigungstechniken	9
2.4.1	Marma-Massage	9
2.4.2	Entschlackung	9
3	Regeln für die Ernährung	10
3.1	Allgemeine Richtlinien	10
3.2	Essen bewusst wahrnehmen	10
3.3	Zeitabstände zwischen Mahlzeiten	11
3.4	Hauptmahlzeit mittags	11
3.5	Ausgewogene Ernährung.....	11
3.6	Alkohol.....	11
3.7	Verzicht auf tierische Eiweiße	12
3.8	Kalte Getränke vermeiden.....	12
3.9	Milch nicht mit Fisch, Fleisch oder Obst mischen	13
4	Die Ayurveda Naturheilkunde.....	13
4.1	Ganzheitlichkeit	13
4.2	Rashayanas	14
4.3	Ayurveda Öle	14
4.4	Entspannung und Bewegung.....	15
4.5	Ayurvedischer Sport	15
4.6	Ayurveda Meditation.....	16
5	Ayurvedische Hausapotheke.....	17
5.1	Ingwer	17
5.2	Granatapfel.....	17
5.3	Muskatnuss.....	18

5.4	Kurkuma.....	18
5.5	Süßholz.....	18
5.6	Triphala.....	19
5.7	Weihrauch.....	19
5.8	Zitrone.....	19
5.9	Hibiskusblüten.....	20
5.10	Koriander.....	20
6	Bei diesen Beschwerden kann Ayurveda helfen.....	20
6.1	Akne.....	21
6.2	Allergien.....	21
6.3	Frühjahrs Müdigkeit.....	22
6.4	Verdauungsschwierigkeiten.....	22
6.5	Muskelverspannungen.....	22
6.6	Probleme in der Sexualität.....	23
6.7	Neurodermitis.....	23
6.8	Nasenbluten.....	24
6.9	Schlafstörungen.....	24
6.10	Ayurveda in der Schwangerschaft.....	24
6.11	Herpes.....	24
6.12	Hautpilze.....	25
6.13	Stimmungsschwankungen.....	25
6.14	Erkältungen.....	25
6.15	Blasenbeschwerden.....	26
6.16	Sehschwäche.....	26
7	Anlaufstellen für Ayurveda Einsteiger.....	26
7.1	Einführungslehrgänge, Massagen und Yoga Kurse.....	26
7.2	Ayurveda Reise.....	27
7.3	Ayurveda Ausbildung.....	27

1 Ayurveda

Die positiven Auswirkungen einer gesunden und nach dem Pitta-, Vata oder Kapha-Ayurveda-Prinzip organisierten Speisefolge sind unbestritten. Patienten, die über Verdauungsprobleme klagen, finden oft Linderung in einer Umstellung der Ernährung nach ayurvedischen Prinzipien. Wohlbefinden und Harmonie unterstützen bei Erkrankungen den Heilungserfolg, was in Rehabilitationskliniken häufig zu einer parallel angebotenen ayurvedischen Begleit-Behandlung führt. Egal ob Sie sich voll und ganz der Heilkunst verschreiben möchten oder nur in manchen Teilaspekten deren Regeln folgen, das ganzheitliche ayurvedische Verständnis wird Ihrem Wohlbefinden sicherlich dienlich sein.

1.1 Ayurveda kurz erklärt

Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda Lebenswissenschaft. Seit 5000 Jahren praktiziert, meint sie die älteste Heilslehre der Welt. In Indien, Sri Lanka, Nepal und zunehmend auch in den westlichen Ländern geschätzt, befasst sie sich mit dem Menschen als ganzheitliches Wesen. Physis und Psyche spielen zusammen und nur wer sich mit beidem beschäftigt, so die Überzeugung der Ayurvedaanhänger, erfährt eine tatsächliche Heilung. Dass sich die Wissenschaft vom Leben nicht auf medizinische Belange im klassischen Sinne beschränkt, beweist sich beispielsweise an der Wichtigkeit der Ernährung, dem Stellenwert der Heilpflanzen, den Yogaelementen und den vielen verschiedenen Massageanwendungen. Die Heilkunst geht indes noch weiter und zieht Erfahrungswerte zu rate, die sich mit der menschlichen Mentalität, den Gefühlen und der Religiosität gleichermaßen beschäftigen.

1.2 Doshas

Es wird davon ausgegangen, dass alles im Universum, so auch der Mensch, drei Lebensenergien besitzt. Wie diese zusammengesetzt sind, ist allerdings bei jeder Person individuell. Die Ausprägungen hängen wesentlich vom Zeitpunkt der Zeugung ab und betreffen darüber hinaus die von den Eltern vererbten Aspekte. Geboren wird jedes Lebewesen im persönlichen Idealzustand der Konstitutionen, diese bezeichnet man als Prakriti. Im späteren Leben gerät das Prakriti häufig in Ungleichgewicht und verschiebt sich in für seinen Besitzer ungünstige Richtungen. Eine der Lebensenergien beginnt zu überwiegen, drängt die anderen zurück und stört damit den gesunden Habitus. Diese den Lebensfluss beeinträchtigende Entwicklung nennt man Dosha, was wörtlich übersetzt Fehlerpotential bedeutet. Bevor ein Ayurvedaarzt mit der eigentlichen Behandlung oder Kur beginnt, führt er eine ausführliche Anamnese durch und versucht die Doshas des Patienten so genau wie möglich zu eruieren. Dabei hilft ihm die Pulsdiagnose, das Hinterfragen von persönlichen Vorlieben und das eingehende Betrachten des Körperbaus.

1.3 Vata

Bei Vata-dominierten Patienten lassen sich häufig Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Rücken-, Kopf- und Gelenkschmerzen sowie Verdauungsprobleme feststellen. Vata kann mit sich bewegen übersetzt werden und so steuert es sämtliche Aktivitäten des Körpers. Vom Herzschlag bis zu den Gehirnströmen obliegt alles dem Vata. Doch nicht nur die messbaren Bewegungen werden ihm zugerechnet, auch alle psychischen Abläufe fallen in sein Ressort. Ist jenes Dosha erhöht, zeigt sich dies durch die Entwicklung von Sorgen, Ängsten, Nervosität und den damit verbundenen Konzentrationsstörungen. Daraus resultieren Herzrhythmusstörungen und Diarrhoe. Obwohl die meisten Patienten nicht nur einem Dosha zugeordnet werden können und sogenannte Misch-Typen sind, gelten einige Merkmale als signifikante Anzeichen für die Zugehörigkeit zu dieser Lebensenergie. Der Vata-Typ ist entweder extrem groß oder klein und von zierlicher Statur. Weil er ein unregelmäßiges Hungergefühl und eine ebensolche Verdauung aufweist, neigt er zu Untergewicht. Als charakterliches Attribut wird ihm ein rudimentär ausgeprägtes Durchhaltevermögen attestiert. Dinge werden rasch und voller Begeisterung begonnen, dann verebbt das Interesse daran aber so rasant wie es aufgetaucht ist. Selten führen Vata-Menschen ihre zahlreichen kreativen Ideen zu Ende. Daraus lässt sich auch das Prinzip der Veränderung und Leichtigkeit ableiten, dass mit dieser Lebensenergie verbunden ist. Die Adjektive, die mit jenem Dosha in Verbindung stehen sind trocken, durchdringend und kalt. Es fungiert als Synonym für Wind und wird durch die Elemente Äther und Luft dargestellt.

1.4 Pitta

Das Gegenteil zum Vata-Typus formiert Pitta. Es steht für Hitze und pflegt eine intensive Verbindung zur Sonne, die Umwandlung meint ihr Grundprinzip. Die zugeschriebenen Elemente Wasser und Feuer beweisen, dass Pitta für alle biochemischen Abläufe verantwortlich ist und deshalb mit erhitzten übersetzt werden kann. Menschen, die hauptsächlich dem Pitta-Typ zugeordnet werden können, besitzen einen massiveren Körperbau, mögen heiße Temperaturen nicht besonders leiden und neigen zu einem ausgeprägten Hungergefühl. Sie essen gerne regelmäßig und deshalb macht eine verpasste Mahlzeit sie gereizt und unter Umständen gar nervös. Generell sind sie schnell erregbar, ungeduldig und leicht verärgert. Im Gegensatz zu ihrem eher hitzigen Charakter bevorzugen sie kalte Speisen und Getränke. Ist das Pitta im Überfluss vorhanden und überwiegt diese Lebensenergie, verursacht dies aggressive Verhaltensweisen und cholerische Anfälle. Weil zusätzlich ein Hang zum Perfektionismus festgestellt werden kann, ist ein solches Ungleichgewicht in den Doshas für Mitmenschen oft nur schwer zu ertragen. Sie beschreiben die Betroffenen vorzugsweise als intensiv, gerne alles beherrschend und egozentrisch. Doch birgt das Pitta nicht nur negative Begleiterscheinungen. Das extrovertierte Verhalten der von dieser Lebensenergie bestimmten Menschen macht sie zu begabten Rednern. Sie schaffen es

Untergebene, Mitstreiter und Vorgesetzte binnen Sekunden zu motivieren und für eine Sache einzunehmen.

1.5 Kapha

Dieses Dosha steht für Beständigkeit und nennt auch die Trägheit seinen typischen Charakterzug. Es wird von den Elementen Wasser und Erde geprägt und gilt deshalb als kühl. Weil dem Kapha-Typus Stabilität zugeschrieben wird, ist er für alle festen, gehärteten Bestandteile des Körpers zuständig. Zähne, Finger- und Zehnnägel sowie das Knochengestüt werden von ihm geleitet. Daneben gelten Menschen, deren Kapha-Lebensenergie übermäßig ausgeprägt ist als fürsorglich, gar mütterlich. Ihre körperliche Konstitution zeigt sich stabil und zeichnet sich durch einen schweren Körperbau aus. Deshalb sind Patienten, die als Kapha-Typen eingeordnet werden oft übergewichtig. Generell haben sie ein ruhiges und ausgeglichenes Gemüt. Nichts scheint sie aus der Ruhe oder gar in Rage zu bringen. Schlafstörungen sind ihnen ebenso unbekannt wie Hektik oder Stress. Sie halten an ihren Plänen fest, verfügen über das Talent sich intensiv auf ihre Vorhaben zu fokussieren und verfolgen Ziele mit großer Hartnäckigkeit. Als überzeugter Gut-Mensch wird sich gerne der Selbstgefälligkeit hingeeben. Besitzanhäufungen sollen Beständigkeit garantieren und machen die Kapha-Dominierten anfällig für das zwanghafte Horten von Gegenständen, dem sogenannten Messie-Syndrom. Nach ayurvedischer Überzeugung gehören Kinder bis zum Abschluss des körperlichen Wachstums Kapha-Dosha an. Dies bezieht sich hauptsächlich auf die Knochen, so beispielsweise das Verwachsen der Schädeldecke und betrifft auch das Zahnen. Mit den charakterlichen Eigenschaften hat die kindliche Zuordnung noch wenig zu tun.

1.6 Agni

Agni, der Gott des Feuers wird im Hinduismus verehrt und spielt in der vedischen Religion eine übergeordnete Rolle. Weil Ayurveda seine spirituellen Wurzeln in jener Glaubensrichtung hat, wurde Agni in die Begrifflichkeit der Heilslehre übernommen. Meint es generell jede Form des Feuers beziehungsweise der Verbrennung, so betrifft das ayurvedische Agni auch die körperliche Kraft, das Lebensfeuer. Lebenslustigen Menschen wird eine hohe, zur Melancholie neigenden eine kleine Flamme zugeschrieben. Nach ayurvedischem Verständnis meint Agni die Verdauungskraft des Menschen. Diese lässt sich durch eine gesunde Ernährung beeinflussen. Da das Agni um die Mittagsstunden am stärksten ist, sollte zu jenem Zeitpunkt die größte Mahlzeit des Tages eingenommen werden. Wer den Essensregeln des Ayurvedas folgt, unterstützt das Agni, macht es tatkräftig und resistent. Zu den Aufgaben des Verdauungsfeuers gehört die Vernichtung von Bakterien, schädlichen Mikroorganismen und Giften, die sich im Darm einzunisten versuchen. Je ausgewogener sich ernährt wird, desto stärker ist das Agni und umso gesünder und langlebiger zeigt sich der Körper.

1.7 Ojas

Neben den drei Doshas und dem Agni genießt das Ojas, die Lebensenergie in der ayurvedischen Heilslehre einen besonders hohen Stellenwert. Es ist für die physische und psychische Ausgeglichenheit des Menschen verantwortlich und betrifft das Immunsystem. Es entscheidet über ein gutes, sprich gesundes Aussehen, nimmt Einfluss auf ein erfüllendes Sexualleben und schafft Harmonie zwischen den einzelnen Körperteilen sowie den fünf Elementen Feuer, Erde, Wasser, Äther und Luft. Wie kaum eine andere Essenz verkörpert es den ganzheitlichen Anspruch des Ayurvedas. Die Erscheinungsform des Ojas wird als feinstofflich, quasi unsichtbar beschrieben. Es hält den Körper und die Seele zusammen und resultiert zu großen Teilen aus einer gesunden Verdauung. Ojas ist nicht greifbar und repräsentiert dennoch sämtliche positive Aspekte. Vitalität, Stärke, Lebensfrische und -freude werden aus dem Vorhandensein ebenso abgeleitet wie Mitgefühl und Höflichkeit. Diese geistige Energiequelle meint die Quintessenz aller verdauten Gedanken, Gefühle, Nahrungsmittel und Eindrücke.

2 Säulen von Ayurveda

Der Mensch wird in seiner ganzen Person erfasst und darum braucht es im Ayurveda mehr als einen therapeutischen Ansatz. Bei einer Kur fließen alle vier tragenden Säulen der Heillehre in die Behandlung sowie in die vorherige Anamnese mit ein. Daher gleicht keine Therapie der anderen. Auf jede Person individuell zugeschnitten und sich an den persönlichen Bedürfnissen orientierend, variiert die Inanspruchnahme der einzelnen Elemente extrem. Doch kommen Ernährungslehre, die Pflanzenheilkunde, das Praktizieren von Yoga-Übungen sowie die Durchführung ayurvedischer Massagen und Reinigungstechniken bei allen Kuren vor.

2.1 Naturheilkunde

Nach ayurvedischem Verständnis kann alles was in der Natur vorhanden ist sowohl heilen wie auch krank machen. Um nun die ausgleichende Balance zwischen den Doshas zu finden, kommt Dravyaguna Vigyana, das Wissen über die ayurvedischen Heilpflanzen zum Einsatz. Über 800 Pflanzen und weitere 500 Minerale, Metalle und artverwandte Mittel werden angewendet. Ingwer gilt als verdauungsfördernd und appetitanregend, indischer Weihrauch verkürzt Durchfallerkrankungen und beschleunigt den Heilungsprozess einer Bronchitis. Wassernabel, Knoblauch, Basilikum und eine Vielzahl anderer Pflanzen verarbeitet man zu Pasten oder Umschlägen, verabreicht sie oral oder lässt ihre Dämpfe im Zuge von Inhalationen und Schwitzbädern eine positive Wirkung entfalten.

2.2 Ernährungslehre

Alle Energie, die dem Körper zugeführt wird und die er für den Unterhalt seiner Funktionen benötigt, ergibt sich aus der Nahrung. Daher kommt ihr in der ayurvedischen Heilslehre eine überproportional hohe Bedeutung zu. Weil jedes Individuum seine ganz eigene Ausprägung der Doshas aufweist, existiert keine allgemeine und uneingeschränkt auf alle Personen zutreffende Lehre. Je nach Typus und den erblich bedingten Konstitutionen, formulieren Ärzte für jeden Ayurvedaanhänger eine eigene gezielt auf ihn abgestimmte Ernährungsformel. Es werden bestimmte Nahrungsmittel empfohlen. Der Vata-Typ sollte beispielsweise verstärkt zu Salzigem, Sauren und Süßem greifen. Gehören Sie den von Pitta dominierten Menschen an, seien Ihnen süße, zusammenziehende beziehungsweise herbe und bittere Speisen ans Herz gelegt. Herb, scharf und bitter darf es hingegen für den Kapha-Typus sein. Einige Grundregeln der Ernährung gelten für alle Menschen. Immer nur dann zu essen, wenn wirklich ein Hungergefühl aufkommt und die nächste Mahlzeit erst einzunehmen, ist die vorhergehende verdaut, repräsentieren zwei elementare ayurvedische Gesetze. Darüber hinaus sollen bei jeder Nahrungsaufnahme alle sechs in der Heilslehre bekannten Geschmacksrichtungen vorkommen. Diese lauten süß, sauer, herb, scharf, salzig und bitter. Nach den Vorgaben des Ayurveda zu leben bedeutet indes nicht sich ausschließlich vegetarisch zu ernähren. Dieses Klischee rührt von der Vermeidung der tierischen Eiweiße her, ist jedoch nicht auf alle Fleischsorten übergreifend. Nur wird der Konsum derselben eingeschränkt und so entscheidet sich das Gros der Anhänger der indischen Heilslehre ganz darauf zu verzichten.

2.3 Yoga

Ayurveda und Yoga passen aufgrund ihrer ganzheitlichen Auslegung hervorragend zusammen. Sucht die Heilkunst nach dem gesunden Einklang zwischen Körper, Geist und Seele, verfolgt die philosophische indische Lehre ähnliche Ziele. Wahrscheinlich sind beide sogar aus derselben Bewegung hervorgegangen. Meditationen, körperliche Übungen sowie das Sein und Genießen dürfen unterstützen jede ayurvedische Heilungsabsicht. Um das Prakriti und die körperliche und psychische Ausgeglichenheit wieder zu finden, können bei einer Kur Yoga-Kurse belegt werden. Die Übungen sollen angesammelte Schlacke ableiten und die rechte Balance wiederfinden lassen. Auch geben die Ayurveda-Mediziner ihren Patienten gerne einfache Atemübungen mit auf den Weg. Sie sollen ein positives Körpergefühl erzeugen, die Durchblutung anregen oder Muskelspannungen lösen. Obwohl ein deutlicher Unterschied zwischen traditionellem und westlich-modernem Yoga existiert, nimmt das Ayurveda beide Elemente für sich in Anspruch. Wer den spirituellen, komplexeren Lehren des hinduistischen Yogas folgen möchte, kann dies ebenso tun wie sich den esoterisch inspirierten Ansätzen der New-Age-Bewegung anschließen. Beide Gedankenspiele unterstützen das Ayurveda und können dabei helfen, das übermäßige Vorhandensein eines Doshas zurückzudrängen.

2.4 Massagen und Reinigungstechniken

Die ayurvedischen Massagen werden vorrangig mit Ölen durchgeführt. Aus in der Heilslehre häufig verwandten Kräutern und Pflanzen hergestellt, öffnen sie die Srotas. Durch jene Kanäle soll Ama, das Verdaute abgeführt werden. Die unverdauten, sprich vom Körper nicht verwertbaren Stoffe setzen sich in gewissen Regionen fest und verursachen Erkrankungen. Dabei kann es sich um seelisch, nicht verarbeitete Momente handeln. Nach einer Ölmassage, der sogenannten Abhyanga tritt ein Gefühl der Leichtigkeit und Erheiterung ein. Der Körper oder die Psyche werden von unangenehmen Erfahrungen befreit. Die Abhyanga vitalisiert, nimmt die Müdigkeit und stärkt das Gewebe sowie das Immunsystem. Sie macht die Gelenke geschmeidig und unterstützt den Körper bei der Selbstheilung. Außerdem wird ihr eine durchblutungsfördernde Wirkung und eine Verbesserung der Sehkraft zugeschrieben. Es wird sich während der Massage intensiv den einzelnen belasteten Arealen gewidmet. Durch das Ausstreichen der Srotas erfährt der Masseur mehr über die Problemzonen des Patienten und kann gezielt darauf eingehen. Weil mit langsamen, geschmeidigen Bewegungen massiert wird, dient die Abhyanga auch als Trancebehandlung.

2.4.1 Marma-Massage

Der menschliche Körper weist 108 Vitalpunkte, sogenannte Marmas auf. Mit dem Daumen oder den vier zusammengenommenen Fingern drückt der Masseur auf einen der Vitalpunkte und versucht damit die inneren Organe zu stimulieren. Dabei soll der Kraftaufwand nicht höher als bei fünf Kilogramm liegen. Drei bis fünf Sekunden wird der Druck gehalten, ebenso lange losgelassen und dann nochmals erzeugt. Der Marmas-Massage sagt man eine verjüngende Wirkung nach. Die Verdauungsenzyme sprechen auf sie besonders an und deshalb soll sie bevorzugt an Patienten ausgeführt werden, die unter Blähungen, Verstopfung oder Diarrhoe leiden. Prinzipiell kann die Drucktherapie auch als Selbstmassage dienen.

2.4.2 Entschlackung

Um die Schlacke und andere negative Elemente aus dem Körper auszuwaschen, greift man auch auf die Pancakarma zurück. Diese Reinigungsverfahren können unterschiedlichster Art sein und orientieren sich an dem Beweggrund, der ihre Anwendung überhaupt nötig macht. Wer dem Alkoholmissbrauch verfallen ist muss sich eines anderen Pancakarman bedienen als ein Mensch, der einen traumatischen Verkehrsunfall erlebt hat. Die Reinigungsmethoden umfassen Bäder, Einläufe und therapeutisches Erbrechen. Auch der Aderlass wird, falls vom ayurvedischen Mediziner angeraten, durchgeführt. Eines der wichtigsten Pancakarma-Elemente ist das Fasten. Um sich am Beginn einer Kur aller Giftstoffe zu entledigen, beschränkt sich die Ernährung lediglich auf das Trinken von abgekochtem Wasser und Kräutertees. Selbstverständlich werden die Vitalfunktionen des Patienten regelmäßig überprüft, um keine Mangelerscheinungen zu erzeugen. Nach drei bis maximal fünf Tagen beginnt die eigentliche ayurvedische Behandlung. Der Körper gilt dann als gesäubert und ist

offen für die geistigen Lehren der Heilkunst. Bevor sich der Reduktion des Dosha gewidmet werden kann, müssen alle Giftstoffe gewichen sein. Reinigungsverfahren wie das therapeutische Erbrechen kommen jedoch nur in letzter Konsequenz zum Einsatz. Menschen, die sich von einer Drogensucht befreien wollen, werden damit therapiert. Den Würgereiz erzeuge die Ärzte mit der Gabe einer Kräutermischung, die just nach dem Trinken den Magen alles preisgeben lässt.

3 Regeln für die Ernährung

In Puncto Nahrungsmitteln folgt die Lebenswissenschaft differenzierten Prinzipien. Den Geschmacksrichtungen werden unterschiedliche heilsame Wirkungen nachgesagt. Süßes beruhigt die Nerven, ist nährend und wirkt stimmungsaufhellend. Salziges hingegen soll die Wassereinlagerung im Körper erhöhen. Es sei erhitzen und damit, dem Pitta-Typus entsprechend, verdauungsfördernd. Bitteren Lebensmitteln kommt eine kühlende, appetitanregende und blutreinigende Wirkung zu. Anders alles Scharfe. Jene geschmackliche Komponente wirkt stark erhitzen, schleimlösend und überaus verdauungsfördernd. Der Genuss von sauren Lebensmitteln wird als stimulierend und appetitanregend angesehen. Außerdem fördere es ebenfalls das Agni, das Verdauungsfeuer. Gleiches vermag auch das Herbe, das Adstringierende auszulösen. Ihm wird darüber hinaus nachgesagt, es fördere die Kühlung und Trocknung des Körpers. Je nach Konstitution ist dem Vata-, Pitta- oder Kapha-Typen der Konsum dieser so gearteten Speisen empfohlen.

3.1 Allgemeine Richtlinien

Unabhängig von Ihrer persönlichen Ausrichtung gilt im Ayurveda, dass sich zu keinem Zeitpunkt ganz sattgegessen werden sollte. Größer als zwei Hände voll hat eine einzelne Mahlzeit nie zu sein. Demensprechend ist auch nur bei Durstgefühl Flüssigkeit aufzunehmen. Man geht davon aus, dass der Körper eindeutige Signale auszusenden beginnt, wenn ihm nach etwas verlangt. Auf die innere Stimme zu hören zieht sich durch alle Aspekte der Heilslehre, doch in keinem Bereich wird dieses Argument so deutlich wie bei der Ernährung.

3.2 Essen bewusst wahrnehmen

Im Stehen oder Gehen einige Bissen hastig und unkonzentriert hinunterzuschlingen steht im krassen Gegensatz zur genussvollen ayurvedischen Lebenshaltung. Daher sollte ausschließlich in einem angenehmen Umfeld und ganz bewusst Nahrung zugeführt werden. In jenem ruhigen und stimmungsvollen Flair nimmt der Körper auch leichter wahr, was ihm schadet oder guttut. Sich hinzusetzen und in kleinen Happen ein gesundes und ausgewogenes Mahl zu genießen, lässt den Moment der Sättigung besser erfahren. Stellt sich ein leichtes Völlegefühl ein, ist zweitrangig ob der Teller bereits leer oder noch halbvoll

ist. Nach ayurvedischem Verständnis hat mit jeder Gabel, die zum Mund geführt wird die Energie des Lebensmittels mit allen Sinnen erfasst zu werden. Das säuerliche, süße oder scharfe Essen zu riechen und zu schmecken lässt erfühlen, wie die Kraftreserven aufgefüllt und die Doshas ausbalanciert werden.

3.3 Zeitabstände zwischen Mahlzeiten

Wenn der Hunger Ihnen sagt, dass es Zeit ist etwas zu essen, sollten sie diesem Drängen nachgeben. Streng nach Zeitplan zu speisen zwingt dem Organismus einen Rhythmus auf, der nicht sein eigen ist. Generell werden drei Hauptmahlzeiten eingenommen. Die Zeitabstände dazwischen betragen mehrere Stunden, sind aber nicht an bestimmte Uhrzeiten geknüpft. Doch gilt, dass die vorhergehende Mahlzeit bereits verdaut sein soll, widmet man sich der nächsten. Dies würde bei den meisten Menschen eine zeitliche Differenz von drei bis sechs Stunden zwischen den Speisen betragen.

3.4 Hauptmahlzeit mittags

Da das Verdauungsfeuer um die Mittagsstunden die im übertragenen Sinne höchste Flamme aufweist, sollte auch dann am meisten konsumiert werden. Die hauptsächliche Lebensenergie kommt in Form eines ausgewogenen Mahls daher, ist aber selbst dann nicht übertrieben üppig. Der Körper kann die zugeführten Speisen nun am effektivsten verwerten und sie auch leichter und mit weniger Anstrengung verdauen. Selbst ein kleines über die Stränge schlagen wiegt zu jenem Zeitpunkt weniger schwer.

3.5 Ausgewogene Ernährung

Weil in jeder Speise alle sechs Geschmacksrichtungen vorkommen sollten, wird automatisch zu einer abwechslungsreichen Kost gegriffen. Um die essentielle Nährwertversorgung sicher zu stellen, separiert die ayurvedische Lehre drei Lebensmittelklassen voneinander. Diese sogenannten Gunas tragen die Namen Sattva, Rajas und Tamas. Im Sattva-Guna werden Gemüse, Getreide, Früchte und Milchprodukte zusammengefasst. Sie verlängern das Leben und sorgen für eine innere Ausgeglichenheit. Die Rajas-Guna erhitzen die Psyche und den Körper und können bei einem Übergenuss auch aggressive Verhaltensweisen fördern. Daher sind sie nur in Maßen zu genießen, ganz darauf zu verzichten mindert allerdings die Antriebskraft. Zu den Rajas-Guna gehören Zwiebeln, Chilis, Knoblauch und auch Alkohol.

3.6 Alkohol

Es ist eine Mär, dass alkoholische Getränke im Ayurveda verpönt wären. Wie in allen Bereichen so gilt es auch hier maßvoll zu sein. Ein Schlückchen Wein hat sogar heilende Wirkungen. Leiden Sie unter permanenter Müdigkeit, wird Ihnen der Ayurvedaarzt zu einem täglichen Trinken raten. Denn der Konsum kleinster Mengen Wein soll eine Vitalisierung

bewirken. In der ayurvedischen Küche werden alle Speisen frisch zubereitet. Obergärides und bereits Faules schädigt die Verdauung und so muss peinlichst darauf geachtet werden, dass das Essen weder abgestanden noch überreif ist. Weil die Herstellung von Schnäpsen, Bieren oder Weinbränden auf diesen Prinzipien basiert, ist ihr Verzehr zu meiden. Auch Fertiggerichte jedweder Art sollten vom Speiseplan gestrichen werden.

3.7 Verzicht auf tierische Eiweiße

Mehr als zweimal pro Woche rät die ayurvedische Heilslehre nicht zum Genuss von Fleisch. Wenn Sie sich dazu entscheiden vegetarisch zu leben, stehen Ihnen mehrere Eiweißlieferanten zur Auswahl, die nicht den Verzehr von Fleisch nötig machen. Kuhmilch, am besten heiß getrunken, Hülsenfrüchte, Bohnen und Linsen nehmen eine übergeordnete Rolle in der Küche ein. Auch Vollkornprodukte, Samen und Nüsse versorgen den Körper mit pflanzlichen Proteinen, die in ihrer Qualität den tierischen in nichts nachstehen. Wer sich nicht komplett fleisch- oder fischlos ernähren möchte, sollte zu regionalen, bestenfalls biologischen Produkten greifen und nicht günstig, sondern gut essen. Ayurveda traktiert seine Anhänger nicht mit Verboten, sondern spricht lediglich Empfehlungen aus. Sie dürfen Ihren eigenen Regeln folgen und sich nicht von jemandem gegängelt fühlen. Überlegen Sie deshalb sehr genau ob der Verzehr von Fleisch für Sie wichtig und tatsächlich gewollt ist. Die Heilslehre übernimmt keine Verantwortung, die jeder Mensch für sich selbst zu tragen verpflichtet ist. Es werden die vier verschiedenen tierischen Eiweiße Fisch, Fleisch, Eier und Milch unterschieden.

3.8 Kalte Getränke vermeiden

Kalte Getränke verlangsamen die Verdauung, behindern sie sogar und sorgen unter Umständen für Erkrankungen in den Gedärmen. Deshalb sollten mindestens laue, bestenfalls warme Getränke konsumiert werden. Wasser, Kräutertees und Säfte sind in ayurvedischer Hinsicht die wichtigsten Flüssigkeitslieferanten. Weil eiskaltes Wasser das Agni auslöschen und letztendlich zum Erliegen bringen könnte, empfiehlt es sich selbst an Sommertagen eine Thermoskanne mit warmem, abgekochtem Wasser zur Arbeit mitzunehmen. Je nach Geschmack und abhängig vom Dosha kann dieses mit Ingwer, Minze, Kümmel oder Fenchel angereichert werden. Weil die Mahlzeiten ohnehin reich an verschiedenen Geschmacksrichtungen zu sein haben, ist zum Essen reines Wasser zu trinken. Aber auch hier gilt wieder, dass die Kühle den Körper blockiert. Warme Getränke schwämmen Stoffwechselrückstände, die sogenannten Schlacken aus und unterstützen eine Heilung. Sie öffnen die Körperkanäle, die Srotas und helfen dem Organismus Unverdautes loszuwerden. Stellt man eine Dreiviertelstunde nach dem Essen ein Durstgefühl fest, gilt es binnen kürzester Zeit eine ausreichend große Menge an warmer Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Durst wird als Warnsignal des Körpers verstanden und begehrt selbiger just nach der Mahlzeit auf, hilft heißes Wasser das Verdauungsfeuer anzufachen.

3.9 Milch nicht mit Fisch, Fleisch oder Obst mischen

Weil Milch als eigenständiges Lebensmittel gilt aber dennoch in flüssiger Form daherkommt, ist auch sie nicht kalt zu verkonsumieren. Wird sie als Beilage in eine Mahlzeit integriert, müssen Sie darauf achten, dass nicht gleichzeitig Fisch oder Fleisch auf Ihrem Speiseplan stehen. Die tierischen Eiweiße behindern sich gegenseitig bei der Verdauung und stören die natürlichen Abläufe in Magen und Darm. Obst ist stets gesondert von allen anderen Lebensmitteln einzunehmen. Es gärt rasch und verwandelt noch im Verdauungstrakt einige Bestandteile in Alkohol um. Nach einem fleischlastigen Mittagessen noch Trauben, Äpfel oder Birnen zu essen macht es dem Organismus doppelt schwer, die Nahrung adäquat zu verdauen. Sie bleibt länger als gewünscht im Körper und fügt selbigem damit Schaden zu. Gelüstet es Sie nach frischem, vitaminreichen Obst, kreieren Sie sich daraus eine vollwertige Hauptmahlzeit und verschieben Sie das Glas Milch oder das Fischfilet auf später. Je sortenreiner und weniger kombiniert gegessen wird, desto mehr greifen Sie dem Agni und auch den Ojas unter die Arme.

4 Die Ayurveda Naturheilkunde

Die indische Heilslehre kennt keine chemisch hergestellten Medikamente, sie benutzt weder chirurgische Eingriffe noch Kernspintomographen. Operationen werden generell unterlassen. Um zu einer aussagekräftigen Diagnose zu kommen, verlassen sich die Ärzte auf die Pulsanamnese und das persönliche Gespräch. Sie wissen exakt um die Heilmittel, die die Natur dem Menschen zur Verfügung stellt und so werden bei einer Kur ausschließlich Methoden verwandt, die auf pflanzlichen Präparaten fußen. Als Teil der Natur soll der Patienten auch nur Natürliches einnehmen. Selbst schweren Erkrankungen wird auf diese Weise begegnet. Tinkturen, Salben und Massageöle werden in den praxiseigenen Apotheken der ayurvedischen Mediziner frisch zubereitet. Nichts ist vorproduziert, da jede Person ein eigenes Dosha aufweist und die Medikation nicht eins zu eins übertragbar ist. Auch bei ganz alltäglichen Erkrankungen wie einem grippalen Infekt ist diese Herangehensweise üblich. Eine übergeordnete Bedeutung kommt der Ernährung zu. Sie gilt als ganzheitlicher Energielieferant und machte die Ayurvedaärzte früherer Jahrhunderte zu den ersten Ernährungswissenschaftlern der Welt.

4.1 Ganzheitlichkeit

Den Körper mit guten, natürlichen Stoffen zu versorgen und ihm damit die Chance zu geben sich selbst zu heilen, meint ein seit Äonen gültiges und verehrtes Prinzip der Heilslehre. Entgegen der modernen Schulmedizin sieht man den Patienten als Symbiose aus Körper, Geist und Seele und versucht jeden seiner Aspekte zu berücksichtigen. Was für einen Kapha-Typ mit Stimmungsschwankungen gut ist, muss nicht ebenso erfolgreich bei einem Pitta-

Menschen sein. Pflanzen, Kräuter und Mineralien sind in dergestalt hoher Anzahl vorhanden, dass entsprechend der Erkrankung, körperlichen Beschaffenheit und Dosha-Ausprägung ganz gezielte und persönliche Ernährungspläne sowie Medikationen angewendet werden.

4.2 Rashayanas

Die Wissenschaft vom Leben unterscheidet zwischen sieben Gewebegruppen. Zelluläres Blut, Fortpflanzungsgewebe, Muskelgewebe, Knochenmark, Haut, Lymphe und Knochengewebe stehen allesamt in einer Beziehung zueinander. Unter Rashayanas verstehen die Anhänger der Heilkunst den optimalen Zustand und Austausch zwischen den einzelnen Gewebegruppen. Widmet man sich dem Rashayanas und werden die Regeln in Puncto Ernährung und Lebensweise genau beachtet, belohnen Sie sich selbst mit einer Verlängerung des Lebens. Dabei geht es nicht um die moderne Flucht vor der Vergänglichkeit. Nach der ayurvedischen Überzeugung würde jedem Menschen bei gesunder Lebensführung ein hohes Alter winken. Durch die Disharmonie zwischen den drei Lebensenergien senkt sich das zu erwartende Lebensalter herab. Anders als im Anti-Aging-Wahn der Jetztzeit nimmt Ayurveda den Tod als natürlichen Übergang zwischen dem Dies- und Jenseits an und versucht auch nicht künstlich dagegen vorzugehen. Das Alter darf dem Menschen auch angesehen werden. Es geht rein darum, das Leben nicht durch eigenes Fehlverhalten zu verkürzen und die Zeit, die jedem beschieden ist voll auszunutzen.

Ein ausgeglichenes Rashayanas unterstützt das sogenannte Bala. Wörtlich übersetzt bedeutet dieser Ausdruck Kraft. Die körpereigene Kraft Krankheiten abzuwehren überträgt sich auch auf die Ojas und damit erfahren Patienten eine positive Spirale, die Physis und Psyche in eine Aufwärtsbewegung bringt. Je besser die Ernährung, desto höher das Rashayanas, sprich die Abwehrstoffe. Dies wiederum stärkt die mentale Kraft und der Patient ist in der Lage alleine durch seinen Willen und ein positives Denkmuster gegen Depressionen oder andere Erkrankungen vorzugehen.

4.3 Ayurveda Öle

Fungieren Öle in westlichen Ländern lediglich als Hilfsmittel, um das körperliche Wohlbefinden zu unterstützen, setzt Ayurveda sie ganz bewusst als Medizin ein. Die Weisen der Heilslehre erkannten schon vor Jahrhunderten, dass über die Epidermis Substanzen ungehindert und wesentlich weniger belastend als über den Magen-Darm-Trakt in den Körper gelangen können. Durch die Poren der Haut werden die Wirkstoffe an das jeweilige Organ oder an die von einer Krankheit betroffenen Sehnen, Blutbahnen oder unverdauten Schlacken transportiert. Öle kommen vorrangig bei Massagen oder Güssen zum Einsatz. Doch auch Ölwickel und -einläufe sind üblich.

Für den Stirnguss, den sogenannten Shirodhara wird das Öl erwärmt und über den Kopf des Patienten gegossen. Die wohltemperierten Essenzen helfen bei Schlafstörungen, wirken auf

das gesamte Nervensystem und können Sie gegebenenfalls in eine Art Trance versetzen. Dass die Haut darüber hinaus gepflegt wird und auch das Haar kräftigende Momente erfährt ist ein positiver Nebeneffekt. Vorrangig geht es allerdings darum, mit einem Shirodhara geistige Klarheit zu erreichen. In fortwährend schwenkenden Bewegungen gilt es die Stirnmuskulatur zu entspannen. Die Temperatur des Öls sollte dafür knapp über der Körpertemperatur liegen und darf keinesfalls zu heiß sein. Neben den erhitzenden Ölen, die hauptsächlich das Vata reduzieren, kommen auch kühlende und nährnde Mischungen zum Einsatz. Sie verringern das Pitta. Eine häufig verwandte Mixtur besteht aus Sesam- und Rizinusöl. Auch Kokosöl eignet sich hervorragend. Abgestimmt auf die Konstitution des Patienten wird es beispielsweise bei der Abhyanga, der ayurvedischen Massage benutzt. Das Öl dringt in tiefe Hautschichten ein und löst krankheitsverursachende, toxische Stoffe im Gewebe.

4.4 Entspannung und Bewegung

Eine wichtige aber bis dato in Europa weniger beachtete Säule des Ayurveda ist jene, die sich der sportlichen Bewegung widmet. Weil es in der Heilslehre um die harmonisierende Ausgeglichenheit geht, gilt es die Balance zwischen An- und Entspannung zu finden. Sich täglich zwischen 15 und 20 Minuten zu bewegen reicht nach ayurvedischer Überzeugung bereits aus und die Doshas verschieben sich zum Positiven. Ein Zuviel ist dabei ebenso wenig anstrebenswert wie ein Mangel an körperlicher Ertüchtigung. Geist und Körper sollen lediglich in Einklang gebracht werden. Stress durch intensives Training zur erzeugen, wirkt kontraproduktiv. Alles soll fließend ineinander übergehen und Sie nicht zum Leistungssportler oder Nur-Mehr-Entspanner machen. Die Harmonie als höchstes ayurvedisches Gut verlangt nach einer gesunden Mischung und deshalb lehnt die Lehre rasante und reißerische Fitnessprogramme prinzipiell ab. Nach jeder Phase mehr oder weniger ausdauernder Bewegung erfolgt eine Entspannungseinheit. Meditation mit einem vorausgegangenem Dauerlauf zu vereinen, kombiniert beide Anspruchshaltungen. Gleiches gilt natürlich für Yoga und Massagen. Doch auch sich selbst gewährter Müßiggang und ein ausdauernder Spaziergang folgen dem ayurvedischen Prinzip der Aktivität und Erholung.

4.5 Ayurvedischer Sport

Wie in allen Bereichen so hängt auch die Wahl der passenden Sportart von der individuellen Konstitution ab. Haben Sie ein ausgeprägtes Vata, sind ausdauernde Sportarten für Ihr Trainingsprogramm hervorragend geeignet. Schnelle und kurzweilige Bewegungen wie beim Squash oder Boxen vermögen die Vata-Eigenschaften hingegen noch mehr in den Vordergrund zu drängen. Darum gilt es nun beim Nordic Walking, Schwimmen oder Wandern dem Doshas entgegen zu wirken und sich ganz bewusst der Langsamkeit hinzugeben. Ein ausgeprägtes Vata fördert den Enthusiasmus und so sollten Personen dieses Typus darauf achten nicht zu übertreiben. Sport ist gesund, nach ayurvedischer Ansicht

allerdings nur in Maßen. Gänzlich andere sportliche Prinzipien gelten für den Kapha-Typen. Dauerläufe würden ihn nur langweilen und schon nach wenigen Trainingseinheiten wird die Couch dem Trimm-Dich-Pfad bevorzugt. Ideale Kapha-Sportarten sind deshalb klettern, Inline skaten oder Mountainbike fahren. Der von Grund auf eher trägen Physis werden Anreize geschenkt, die dazu verführen immer neue Erlebnisse machen zu wollen.

Die Natur des Pitta ist feurig. Daher tun von dieser Lebensenergie dominierte Menschen Sportarten gut, die sich in kühleren Gefilden abspielen. Beim Schwimmen beispielsweise drosselt sich automatisch die Temperatur. Gleiches gilt für das Bergwandern, da in größeren Höhen auch niedrigere Grade herrschen. Darüber hinaus sind der Skilauf, das Rodeln oder der Langlauf echte Pitta-Sportarten. Es gilt zu beachten, dass dieses Dosha nach ausreichend viel Flüssigkeit verlangt. Zum Sport sollte deshalb stets eine große Trinkration mitgenommen werden. Beachtet man die zeitlichen Abläufe des Verdauungsfeuers, sind die Morgenstunden am besten für Sport geeignet. Auch während einer Kur hat man zumeist zwischen 8 und 10 Uhr morgens die Möglichkeit sich körperlich zu ertüchtigen. Der Verdauungstrakt ist dann noch nicht mit der ausgiebigen Mahlzeit der Mittagsstunden belastet und zeigt sich ausgeruht von der Nacht.

4.6 Ayurveda Meditation

Zur Ruhe kommen, zu sich selbst finden und eine innere Ausgeglichenheit erschaffen. Die Meditation ist mit dem Ayurveda seit Jahrhunderten eng verknüpft und soll den Anhängern der Heilslehre entspannte und dennoch konzentrierte Momente bescheren. Besonders die Transzendente Meditation wird gerne verwendet. Der Meditierende erdenkt sich ein Mantra, das er oder sie fortwährend wiederholt. Bei jedem Ein- und Ausatmen wird es laut ausgesprochen. Man fokussiert sich ausschließlich auf diesen erwählten Begriff, der ohne Kraftanstrengung gesagt werden und den Atemfluss begleiten soll. Während einer Kur erlernen Sie verschiedene Meditationstechniken. Ob Sie sich für die passive oder aktive Meditation entscheiden, obliegt Ihren eigenen Wünschen. Populärste Variante ist die Passive. Dabei wird sich still in einer bequemen Sitzhaltung ganz dem Sein hingegen. Der Geist soll frei gemacht werden von allen negativen Gedankengängen und so größere Klarheit erfahren. Körperliche Bewegung, stetig wiederholende Handlungen oder das laute Sprechen eines Mantras sind Möglichkeiten der aktiven Meditation. Die Fokussierung auf das jeweilige Bewegungs- oder Sprechmuster ist für Anfänger im Bereich der Tiefenentspanntheit nicht selten leichter zu erlernen. Gemeinsam mit dem Arzt wird die ideale persönliche Meditationsform eruiert, welcher täglich mindestens 20 Minuten nachgegangen werden soll.

5 Ayurvedische Hausapotheke

Um die Physiologie, die Verdauung, das Gewebe und die Ausscheidung, das sogenannte Mala im Einklang zu wissen, müssen sich verschiedene Nahrungsmittel, Kräuter, Mineralien oder Heilpflanzen allzeit im Hause befinden. Obwohl eine gesunde Lebensweise gepflegt wird, kann es zu Erkrankungen und kleinen Notfällen kommen, denen man mit bestimmten ayurvedischen Mitteln begegnen sollte. Diese Art der Hausapotheke unterscheidet sich jedoch signifikant von der schulmedizinischen Ausführung, da sie nicht vorwiegend symptomatisch aufgebaut ist. Obwohl manche Mittel bei allen Patienten gleichermaßen angewandt werden, gilt es dennoch immer das Dosha im Auge zu behalten. Was für den Vata-Typus hilfreich ist, darf für die Pitta-Dominierten nur in ganz geringen Dosen angewandt werden oder umgekehrt.

5.1 Ingwer

In der ayurvedischen Hausapotheke ist deutlich zwischen frischem und getrocknetem Ingwer zu unterscheiden. Verwendet wird zwar in beiden Fällen ausschließlich der Wurzelstock, doch kommt dem frischen Ingwer, dem Ardraka die Aufgabe zu, akute Leiden zu heilen. Bei Brechreiz, Übelkeit und plötzlich auftretenden Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes wird er in Form eines Tees verkonsumiert. Die Wurzel dabei in feine Scheiben zu schneiden und dann mit heißem Wasser zu übergießen soll positiven Einfluss auf die Gallensaftproduktion haben und die Stimmbänder entspannen. Shunshi, sprich der getrocknete Ingwer wirkt bei neurologischen Problematiken und lindert chronische Atemwegserkrankungen. Beide Darreichungsformen verringern das Vata und Kapha. Pitta-Typen hingegen sollten vorsichtig mit dem scharfen Ingwer umgehen und ihn nur in kleinsten Mengen zu sich nehmen.

5.2 Granatapfel

Dem Granatapfel wird eine kühlende, entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Bei Infekten im Mund-Rachen-Raum aber auch des Magen-Darm-Traktes ist er in Saftform ein gerne eingesetztes Mittel. Achten Sie deshalb stets darauf, einen unverdünnten, bestenfalls biologisch angebauten Granatapfelsaft im Haus zu haben. Doch auch frische Früchte sind zu empfehlen. Fruchtfleisch und Körner werden als Adstringentien angesehen. Sie verursachen eine Trocknung und sind deshalb als pflanzliche Blutungshemmer bekannt. Auch steuert der Granatapfel einer Gereiztheit der Epidermis oder der Schleimhäute entgegen. Als Antiphlogistikum meint er eine Wohltat für Pitta-Menschen, deren Dosha eine chronische hohe Entzündlichkeit aller Körperregionen und der Psyche vortäuscht.

5.3 Muskatnuss

Das aus der Muskatnuss gewonnene Öl wirkt gegen Erkrankungen des Verdauungssystems. Es reduziert Blähungen und entspannt den Dünndarm. In der täglichen Ernährung kann die Nuss als geschmackvolle Beigabe in zerriebener Form das Vata im Darm reduzieren. Sie harmonisiert die Leber- und Gallenfunktion und beruhigt die Nerven. Weil die Muskatnuss ätherische Öle wie Myristicin, Safrol und Elemicin aufweist und diese als Halluzinogene angesehen werden, ist bei der Dosierung Vorsicht anzuraten. Die bewusstseinsweiternden Mittel erzeugen, bei vernünftigem Umgang, einen ausgeglichenen Schlaf und beeinflussen die Träume positiv. Wer häufig Alpträume hat, kann mit ihr sanft entgegensteuern. Pulverisierte Muskatnuss mit Wasser zu mischen bringt eine Creme hervor, die bei Ekzemen Linderung verschafft. Auch Schuppenflechte wird damit behandelt.

5.4 Kurkuma

Fiebersenkend, die Leber- und Gallenfunktion regulierend, entzündungshemmend, auswurfördernd. Die Liste der Wirkungen, die Kurkuma nachgesagt werden ist lang und so meinen ihre Erzeugnisse einen festen Bestandteil in jeder Hausapotheke. Ihr natürlicher Habitus ist dem Ingwer sehr ähnlich, nur zeichnet sich die Gelbwurzel durch ihre charakteristische grelle Farbe aus. Kurkuma kommt in der ayurvedischen Medizin vorrangig als Mittel gegen akute und chronische Atemwegserkrankungen zum Einsatz. Die Nasennebenhöhlen werden befreit, Schleim kann leichter abgehustet werden und die feinen Härchen in den Bronchen erfahren Beruhigung. Seit Jahrhunderten als effektives Mittel gegen Asthma angewendet, birgt es allerdings auch für von Verdauungsproblemen geplagten Patienten viel Positives. Da wundreinigend, antiallergisch und blutstillend hilft es bei Nesselsucht, Schnittverletzungen, Ekzemen und Gürtelrose. Kurkuma wirkt auf sämtliche Lebensenergien ausgleichend und kann deshalb bei allen Doshas problem- und bedenkenlos zum Einsatz kommen. In Indien zählt man weltweit die wenigsten Gallen- oder Lebererkrankten. Empirische Studien haben ergeben, dass dies vermutlich am beinahe täglichen Verzehr der gelblichen Kurkuma liegt. Mehr als 1,5 Gramm pro Tag sollten allerdings nur in Ausnahmefällen gegessen werden.

5.5 Süßholz

Nicht nur während der Erkältungszeit hat sich in Ihrer Hausapotheke allzeit Süßholz zu befinden. Die Lakritzwurzel wirkt auswurfördernd und hilft Ihnen dabei, festsitzenden, bronchialen Schleim leichter abzuhusten. Es verdünnt die zähe Körperflüssigkeit, löst sie schlussendlich auf und hilft so dem Organismus dabei sich rasch zu regenerieren. Asthma-Patienten verschafft Süßholz Linderung, Heiserkeit verschwindet rasch und selbst dem Magen tut die Lakritz-Behandlung gut. Ayurvedische Ärzte verordnen die vielseitige Heilpflanze beispielsweise auch bei Gastritis und Durchfallerkrankungen. Selbst zur

Rauchentwöhnung kann sie eingesetzt werden. Anstatt einer Zigarette wird dem zukünftigen Nichtraucher ans Herz gelegt, eine Stange der Wurzel zu zerkauen. Das Kapha im Verdauungstrakt sowie in den Lungen wird durch das Süßholz harmonisiert, der Verstand erfährt Beruhigung und der Geist wird nach ayurvedischer Überzeugung genährt.

5.6 Triphala

Die Kräutermischung besteht aus den sogenannten drei Königsfrüchten Amalaki, Haritaki und Bibhitaki. Triphala gilt im Ayurveda als Verjüngungsmittel und soll den Körper kräftigen und reinigen. Daher zählt es zu den bekanntesten und am meisten verwendeten Rashayanas. Haritaki, die Frucht des schwarzbraunen Myrobalanenbaums wird als genauso nährend wie Muttermilch angesehen. Sie kann schnell aufgenommen werden und reinigt dabei alle Srotas von unverdauten Schlacken. Amalaki, gewonnen aus der aschfarbenen Myrobalane-Frucht gilt als heilig. Sie entgiftet den Körper und wirkt einer Übersäuerung entgegen. Geschmacklich vereint es außer salzig fünf Komponenten und erhöht damit nicht das Pitta, sondern wirkt ausgleichend auf alle drei Doshas. Im Ayurveda meint Amalaki das effektivste aller bekannten Verjüngungsmittel. Die grüne belerische Myrobalane, besser bekannt als Bibhitaki ist entzündungshemmend und beeinflusst das Cholesterin positiv. Die Reinigung des Körpergewebes, des sogenannten Dhātu gehört ebenso zu seinen Aufgaben wie die Beseitigung von Stoffwechselschlacken. Triphala wird in pulverisierter, ölig oder flüssiger Form veräußert und ist auch als Tablette erhältlich. Es kann ohne jedwede Suchtgefahr über einen längeren Zeitraum angewendet werden.

5.7 Weihrauch

Die im Weihrauch enthaltene Boswellinsäure verfügt über eine entzündungshemmende Wirkung, was das goldgelbe Harz zum ayurvedischen Allheilmittel gegen chronische und akute Inflammationen macht. Die Säure hemmt die Leukotrienen-Produktion. Dieses Stoffwechselprodukt erhält jede Entzündung im Körper aufrecht und sorgt dafür, dass sie schlecht abheilen kann. Genau dort setzt der Weihrauch an und vertreibt beziehungsweise lindert nachweislich Darmerkrankungen, Gelenkentzündungen wie Arthritis und Osteoarthritis. Akuten Rheumaschüben kann damit ebenso begegnet werden wie Schuppenflechte oder Asthma. Weil das Spektrum der behandelbaren Erkrankungen immens ist, gehören Weihrauch-Kapseln in jede gut sortierte ayurvedische Hausapotheke.

5.8 Zitrone

Neben ihrem erfrischenden und vitalisierenden Effekt genießt die Zitrone in der ayurvedischen Heilslehre großes Ansehen als Entschlackungsmittel. Gemeinsam mit einem Glas lauwarmen Wassers gleich nach dem Aufstehen getrunken, meint sie eine wahre Kur für die Srotas. In der Zeit zwischen 6 und 10 Uhr morgens ist das Vata, sprich der Drang sich

zu bewegen dominierend. Die Zitronensäure hält den Magen-Darm-Trakt auf sanfte Weise dazu an, sich ebenfalls zu regen. Der frische Saft einer halben Zitrone gesüßt mit einem Löffel Honig macht 500 Milliliter Flüssigkeit zum Trainer für den Verdauungstrakt. Verstopfungen lösen sich und der Stuhlgang erfolgt bei längerer Anwendung mit größerer Regelmäßigkeit. Darüber hinaus versorgen Zitronen den Körper mit viel Vitamin C. Erkältungskrankheiten werden abgewehrt und bronchiale Infekte vereitelt.

5.9 Hibiskusblüten

In der ayurvedischen Heilslehre setzt man Hibiskusblüten als mildes Abführmittel ein. Auch bei Ekzemen, Kreislaufproblemen oder Erkältungserkrankungen verschreiben Mediziner das weit verbreitete Malvengewächs. Als wichtigste Aufgabe der Heilpflanze kann jedoch die Appetitanregung angesehen werden. Sind Sie ein von Vata dominierter Typ und leiden Sie unter einem extrem unregelmäßigen Hungergefühl, gleicht der Hibiskus diese Unausgewogenheit aus. Einige Blüten der morgendlichen Wasserration beigemischt und Ihre Magensaftproduktion wird angeregt. Daneben kommt die Pflanze auch in ayurvedischen Beauty-Anwendungen zum Tragen. Weil sie das Haar voller und weniger stumpf erscheinen lässt, wird die Verwendung der Blüte vor allem Frauen in den Wechselhaaren oder während des monatlichen Zyklus empfohlen.

5.10 Koriander

Die Eigenschaften des Korianders sind scharf, erhitzen sowie süß und daher wird er dazu verwandt, dass Vata und Kapha gesenkt werden. Das Pitta hingegen erfährt eine Stärkung und so kommt es dem Koriander in der ayurvedischen Heilslehre zu, das Verdauungsfeuer anzufachen. Sie können die Heilpflanze als Pulver kaufen oder aber ganze, getrocknete Früchte erstehen. Letztere sind vor dem Verzehr mit einem Mörser anzustoßen. Dies setzt die ätherischen Öle frei und macht den Koriander nicht nur schmackhafter, sondern auch schneller wirksam. Weil seine Inhaltsstoffe schleim- und krampflösend sind und außerdem den Appetit anregen, kann er in vielerlei Hinsicht angewendet werden. Vorrangig bei akuter Bronchitis, chronischem Asthma oder Heiserkeit benutzt, meint der Koriander auch eine echte Vitaminbombe. Neben einem hohen Eisen- und Eiweißwert zeichnet er sich durch viel Vitamin A, B und C aus. In Indien oder Sri Lanka verabreicht man auch tierischen Patienten Koriander, weil er für ein allgemeines Wohlbefinden sorgt.

6 Bei diesen Beschwerden kann Ayurveda helfen

Entgegen vieler neu kreierter Heilslehren, die sich mit Fasten, Bädern oder einfach nur der wasserreichen Ernährung beschäftigen, meint Ayurveda eine medizinisch relevante Heilkunst, die auf eine längere Geschichte zurückblickt als die moderne Schulmedizin. Die

genaue Kenntnis um die Kräfte der Natur, das seit Jahrtausenden beobachtete Wirken der Ernährung und vor allem der Einsatz von Ölen machen die ayurvedischen Prinzipien zu weit mehr als nur einem alternativen Gesundheitsmodell. Heilungserfolge konnten bei einer Vielzahl von Krankheiten verbucht werden und so existiert eine Palette von Beschwerden, mit denen sich ayurvedische Ärzte ganz besonders auskennen.

6.1 Akne

Wer eine Erkrankung im Talgdrüsenapparat aufweist, hat zumeist mit Entzündungsherden im Kopf und oberen Rumpfbereich zu kämpfen. Die häufigste Akneform tritt während der Pubertät auf, doch können auch Säuglinge oder Erwachsene Pickel und Pusteln aufweisen. Weil die Erkrankung für Außenstehende gut sichtbar ist, leiden viele Betroffene unter neugierigen Blicken und unschönen Äußerungen. So kommt zur körperlichen Entzündung, sprich Reizung auch noch eine seelische Angespanntheit hinzu. Im Ayurveda wird sich beiden Aspekten angenommen und da die Akne als Zeichen für ein übermäßiges Pitta gilt, sollte auf Fleisch, Süßwaren und Milchprodukte weitestgehend verzichtet werden. Die Kräutermischung Triphala tut Akne-Geplagten gut. Zu heiße Gerichte oder die Mittagssonne sind hingegen zu vermeiden. Ayurvedaärzte öffnen die Knoten im Gesicht, am hinteren, oberen Rückenbereich oder auf der Brust nicht, sondern behandeln sie bei sanften Massagen mit Sesamöl oder Schafgarbe. Um die Talkablagerungen zu entfernen, wird versucht sie durch eine Lymphanregung zu reinigen. Cremes aus Aloe Vera, Avocado- oder Teebaumöl wirken entzündungshemmend. Über jede Mahlzeit haben Betroffene Kräuter zu streuen, die gleichzeitig auch die Verdauung anregen. Akne und Probleme im Magen-Darm-Bereich besitzen nach ayurvedischer Weltanschauung eine gemeinsame Ursache und daher helfen Kurkuma, Koriander und Fenchel das Pitta zurückzudrängen und die Talgdrüsen in Balance zu bringen.

6.2 Allergien

Bei Allergien geht es um die Verträglichkeit von äußeren Einflüssen. Wie tolerant der Körper gegenüber Hausstaubmilben, Gräsern, Tierhaaren oder Erdnüssen ist hängt, so glaubt man im Ayurveda, davon ab, wie stabil sich das Satmya präsentiert. Dieser Begriff meint das physische Umgehen mit reizvollen Stoffen. In der westlichen Welt nehmen Patienten eine Allergie als gegeben hin und meidet die Berührung, den Verzehr oder das allgemeine Vorhandensein des Allergieauslösers. Anders die Heilslehre. Sie versucht gezielt, das Satmya zu stärken und dem Organismus Resistenz gegenüber den äußeren Einflüssen anzuerziehen. Ein gestörtes Agni hält Ablagerungen zurück, die die Toleranz behindern könnten. Pitta und Vata werden gestört und das Kapha zurückgedrängt. Da allerdings kaphadominierte Naturelle am wenigsten von Allergien betroffen sind, richtet sich die Behandlung auf eine Stärkung dieses Doshas. Dementsprechend verordnet man dem Patienten ein strukturiertes Alltagsleben. Gebratene und aus vielen Bestandteilen zusammengesetzte Mahlzeiten sind zu

meiden. Ein Zuviel an Gemüsesorten und Getreidearten kann das Verdauungsfeuer lahmlegen und Allergien begünstigen. Sortenreines Essen zeigt Ihnen leicht verständlich auf, was Ihrem Magen-Darm-Bereich bekommt und lässt problemlos Speisen aus dem Weg gehen, die den Ablauf stören. Bittere Blattsalate haben eine zusammenziehende Wirkung und unterstützen die Srotas. Leiden Sie unter Heuschnupfen, verschreiben Ihnen die Ärzte bei einer Kur Pippali. Die Frucht des Pfefferbaums verschafft sogar Asthmapatienten Linderung. Sariva-Pulver wird mit heißem Wasser aufgekocht und reinigt das Blut. Im Ayurveda macht man Schlacken in der Blutbahn hauptsächlich für die Entstehung von Allergien verantwortlich. Das Mittel entzieht der Erkrankung die Grundlage und vertreibt sie.

6.3 Frühjahrsmüdigkeit

Weil der Körper nach dem üppigen Weihnachtsessen, der monatelangen Bewegungsunlust und so manchem grippalen Infekt geschwächt ist, fängt er an zu übersäuern. Das Kapha gewinnt die Oberhand und der Mensch fühlt sich schlapp und antriebslos. Sucht Sie die Frühjahrsmüdigkeit heim, stehen Sie vor 6 Uhr morgens auf und gehen Sie nie nach 22 Uhr ins Bett. Ein geregelter, gesunder Schlaf hält den Organismus zu mehr Fitness an und stärkt die innere Balance. In Puncto Ernährung sollte es leicht, vitalstoffreich und warm zugehen. Kalte Mahlzeiten sind kontraproduktiv. Abends eine gut bekömmliche Suppe zu sich zu nehmen und mittags frische Sprossen, Kräuter und ausreichend gedünstetes Gemüse zu verspeisen vertreibt die Trägheit. Trinkkuren bekommen dem überlasteten Verdauungsapparat ebenso wie viel Bewegung an der frischen Luft.

6.4 Verdauungsschwierigkeiten

Eine funktionierende Verdauung genießt in der ayurvedischen Heilkunst oberste Priorität. Eine nicht funktionierende Verdauung verursacht Unbehagen und Folgeerkrankungen und daher liegt das Hauptaugenmerk auf einem optimal brennenden Agni. Übelkeit, Erbrechen und Durchfall wird gerne mit Minzöl begegnet. Mit Joghurt und lauwarmem Wasser gemischt, beruhigt es die gereizten Schleimhäute und hilft dem Körper, die krankmachenden Stoffe problemlos auszuscheiden. Wer unter Verstopfung leidet, hat ein zu schwaches Verdauungsfeuer und sollte dieses beispielsweise mit Ingwer-Tee unterstützen. Warme Getränke, Auberginen, Chicorée und Karotten erleichtern ebenfalls einen regelmäßigen Stuhlgang. Daneben helfen Yoga, Bewegung und Meditation die Beschwerden zu lindern.

6.5 Muskelverspannungen

Nackensteifheit, stressbedingte Verspannungen und Fehlhaltungen wird im Ayurveda mit einer Ölmassage begegnet. Die knetenden und ausstreichenden Bewegungen des Therapeuten fördern das Wohlfühl. Idealerweise verwendet man ein eigens für den Patienten hergestelltes Öl, dessen Zusammensetzung aufgrund der drei Doshas erfolgt. Das

Öl dringt tief in die Gewebeschichten ein und löst Verkrampfungen. Es regt die Blutbahnen und Lymphe dazu an, Giftstoffe abzutransportieren. Auf die sogenannten Chakren erfolgt während der Massage ein Ölguss. Dies bedeutet, dass der Masseur über seine Hand die Flüssigkeit auf die Energiepunkte träufelt, ohne sie sofort zu verreiben. Die Folge ist eine Stimulation der Chakren, die wiederum eine positive Auswirkung auf die Muskulatur beinhaltet. Samvahana, sprich großflächige sanfte Ausstreichungen sollen Verspannungen beseitigen und Ablagerungen, die die Muskelschmerzen verursachen lösen. Mit ihnen wird der Bewegungsapparat genährt und geschmeidiger gemacht. Die Abhyanga kann auch als vorbeugende Maßnahme eingesetzt werden.

6.6 Probleme in der Sexualität

Statistisch gesehen leiden 30 Prozent aller Männer über 60 Jahren unter einem vorzeitigen Samenerguss. Ayurveda begegnet dieser Störung mit Yogaübungen und ermöglicht es den Betroffenen bereits nach kurzer Zeit den Moment der Ejakulation besser zu steuern. Wer wenig Lust auf Sex hat und damit Gefahr läuft die Beziehung zum Partner, zur Partnerin zu gefährden, wird mit Ashvagandha-Kraut behandelt. Die darin enthaltenen ätherischen Öle erhöhen die Durchblutung im Genitalbereich und werden sowohl bei Männern wie auch bei Frauen eingesetzt. Die Heilslehre kennt keine Potenzmittel im klassischen Sinne, doch verwendet man verschiedene Pflanzen, um die Gesundheit der Geschlechtsorgane zu fördern. Fenchel beispielsweise wirkt sich nicht nur positiv auf die Verdauung aus. Er löst Blockaden im gesamten Unterleib und spielt in der Ernährung eine große Rolle, diagnostiziert der Arzt Schwierigkeiten in der Sexualität.

6.7 Neurodermitis

Leiden Sie unter dem sogenannten Atopischen Ekzem, ist Ihnen das Ineinandergreifen von Neurodermitis-Schüben und stressigen Situationen sicherlich aufgefallen. Diese Erkenntnis wird auch von der Tatsache unterstützt, dass das Vata für Haut, Denkfunktion und Psyche zuständig ist. Daher muss jenes stark ausgeprägte Dosha im Falle einer Neurodermitis-Erkrankung zurückgedrängt werden. Die innere und äußere Anwendung von Nachtkerzenöl hat sich dafür bewährt. Der Organismus hat von den Giftstoffen gereinigt zu werden, die die juckenden, schuppigen Hautirritationen verursachen. Bei einer Kur wird deshalb zu vermeintlich drastischen Mitteln gegriffen, die jedoch enorme Erfolge verzeichnen. Therapeutisches Erbrechen und Einläufe mit wertvollen Ölen kurbeln die Verdauung an und säubern die Körperkanäle. Danach erfolgt eine Einsalbung der betroffenen Stellen mit Nimöl, welches gleichzeitig nährt und desinfiziert.

6.8 Nasenbluten

Der Austritt von Blut aus den beiden Nasenlöchern ist tendenziell nicht gefährlich und kann verschiedene Ursachen haben. Es kommt bei Bluthochdruck, Schlägen auf den Nasenrücken oder Verletzungen der Nasenschleimhaut vor. Gefährlich wird es immer dann, ist die sogenannte Epistaxis von Momenten der Bewusstlosigkeit begleitet. Weil das Blut in diesen Fällen ungehindert in die Luftröhre dringen kann, empfiehlt Ayurveda eine Nasyakarma-Behandlung. Dazu wirken, abgestimmt auf die Lebensenergien des Patienten, Öle, Pulver oder Dämpfe auf die Nasenschleimhaut ein. Sie sollen die oberen Atemwege stärken und auch den Venen und Arterien mehr Belastbarkeit garantieren.

6.9 Schlafstörungen

Die Ursachen für Schlafstörungen sind so unterschiedlich wie mitunter schwer zu beheben. Stress, mangelnde Bewegung, ungesunde Ernährung oder Überforderung im Beruf tragen häufig daran Schuld. Neben der doshaspezifischen Behandlung mit Massagen, Ölen und Meditationen existieren mehrere pflanzliche Mittel, die in schlaflosen Nächten eine Linderung erwirken können. Spülen Sie Ihre Augen mit Rosenwasser und träufeln Sie sich im Anschluss einen Tropfen Ghee ins Auge. Das aus Butter gewonnene Fett entfaltet seine beruhigende Wirkung am besten, legt man sich sofort ins Bett. Badam-Milch fungiert als ayurvedischer Schlummertrunk. Sie sollte eine Stunde vor dem Schlafen gehen in kleinen Schlucken getrunken werden. Palmzucker, Muskatnuss, Mandelpulver und Kardamom werden dafür unter die heiße Milch gerührt und entfalten binnen weniger Augenblicke ihre sedative Wirkung. Chronischen Schlafstörungen vermag man auch mit Yoga beizukommen.

6.10 Ayurveda in der Schwangerschaft

Übelkeit, Rückenschmerzen und hormonelle Schwankungen gehören zu jeder Schwangerschaft. Ayurveda steuert diesen Beschwerden sanft entgegen und hilft der werdenden Mama gesund und stark durch jene so intensive wie spannende Zeit zu kommen. Um das allgemeine Wohlbefinden zu fördern, wenden ayurvedische Therapeuten eine eigens konzipierte Schwangerschaftsmassage an. Die Berührungen wollen das Unterleibschakra stärken, das Gewebe straffen und dem ungeborenen Kind ein Gefühl der Geborgenheit vermitteln. Wächst der Bauch zunehmend, wird dem Darm immer mehr Platz genommen. Verstopfungen sind die Folge. Ingwertee kann während der gesamten Schwangerschaft bedenkenlos konsumiert werden. Er sorgt für einen reibungslosen Verdauungsvorgang.

6.11 Herpes

Den Viren, die Herpesbläschen verursachen rücken ayurvedische Mediziner mit der effektivsten antimikrobiellen Substanz zu Leibe, die die Natur hervorbringt: Honig. Jener

kann beliebig oft aufgestrichen werden und hat keinerlei Nebenwirkungen. Außerdem ist von einem zu langen Verweilen in der Sonne abzuraten, weil sich der Herpes dadurch weiterverbreitet. Alles was das Pitta erhöhen könnte ist während einer Herpeserkrankung zu vermeiden. Die Infektion reagiert auf heiße und scharfe Speisen mit einem erneuten Aufblühen. Auch Eisenkraut vertreibt das unangenehme Kribbeln auf den Lippen. In Teeform zu sich genommen, kann es sowohl äußerlich wie auch über die Blutbahnen seinen positiven Einfluss entfalten.

6.12 Hautpilze

Haut-, so beispielsweise den Fußpilz behandelt man hauptsächlich mit dem Auftragen von Ölen. Lavendelöl tötet nachweislich Faden- und Hefepilze ab und befreit das betroffene Körperteil zuverlässig von den juckenden und geröteten Arealen. Oregano-Öl blickt auf eine noch längere ayurvedische Tradition zurück. Das intensiv duftende Mittel kann mehrfach täglich aufgetupft werden und pflegt gleichzeitig die Haut. Gleiches gilt für das umgangssprachlich als Bienenleim bezeichnete Propolisöl. Dessen antimykotische und antivirale Wirkung hat es zum Allheilmittel bei Hautpilzen jedweder Art erhoben. Allerdings gilt es Vorsicht walten zu lassen: Allergiker müssen die Anwendung zuvor mit dem Ayurvedaarzt abklären, da Propolisöl als hochgradiges Allergen gilt.

6.13 Stimmungsschwankungen

Wer unter Stimmungsschwankungen leidet hat zumeist ein überproportional ausgeprägtes Vata. Ayurveda sieht den Menschen in seine Ganzheit und versucht an die Ursache des Problems zu gehen und lehnt chemische Behandlungen strikt ab. Ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus, leichte und vor allem frisch zubereitete Kost und Yoga können dazu beitragen, die Psyche wieder in Gleichklang zu bringen. Zudem verschreiben die Ärzte die Marma-Punkt-Massage. Dabei kommt der Energiefluss wieder in Bewegung und das Denken soll glückliche Impulse erhalten. Nach ayurvedischer Ansicht kommen Stimmungsschwankungen einer vorübergehenden Verstopfung der Harmonie im Körper gleich. Mit Wohlfühlmomenten und einer das Vata stimulierenden Ernährung kann dagegen vorgegangen und einer eventuell aus den Gemütsschwankungen resultierenden Depression vorgebeugt werden.

6.14 Erkältungen

Kurkuma als natürliches Antibiotikum, Ingwer als wärmender Energielieferant und Gurgeln mit Sesamöl - für die kalte Jahreszeit hält Ayurveda einige effektive Erkältungsgegner bereit. Bei kalten Beinen, verschleimten Nebenhöhlen und Appetitlosigkeit empfiehlt sich das Essen von scharfen Speisen. Seit Jahrhunderten in Indien gebräuchlich: Trikatu. Die Pulvermischung besteht aus schwarzem und langem Pfeffer sowie einer zerriebenen

Ingwerwurzel. Weil die kalte Jahreszeit das Verdauungsfeuer beinahe zum Erliegen bringt, kann vorbeugend einmal täglich ein Esslöffel Chyawanprash eingenommen werden. Die Fruchtpaste besteht aus 64 verschiedenen Inhaltsstoffen und stärkt das Immunsystem.

6.15 Blasenbeschwerden

Schmerzen beim Wasserlassen und ständiger Harndrang sind Zeichen für eine Blasenentzündung. Um dieses Ausscheidungsorgan generell beschwerdefrei zu halten sollte auf zu fettes und eiweißlastiges Essen verzichtet werden. Akuten Erkrankungen begegnen Sie mit einem Kreuzkümmeltrunk. Auf 300 Millilitern Wasser einen Esslöffel Kümmelsamen geben, das Ganze aufkochen und anschließend abkühlen lassen. Dann über den Tag verteilt in kleinen Schlucken trinken. Auch Koriander kann für jene Behandlung benutzt werden, allerdings sind bei der Trinkkur zwei Esslöffel zu verwenden.

6.16 Sehschwäche

Unabhängig davon ob Ihre Sehschwäche altersbedingt oder angeboren ist: Mit dem Akshitarpana, einem ayurvedischen Augenbad sind bei regelmäßiger Anwendung enorme Verbesserungen zu verbuchen. Gebadet wird in Ghee. Das ausgekochte Butterfett ist für die Augen eine echte Wohltat und wird auch bei Schielen, Nachtblindheit und trockenen Tränendrüsen verwendet. Zu Beginn sollte jedes Auge drei Mal täglich für zwei bis drei Minuten mit der goldgelben Flüssigkeit verwöhnt werden. Nach einigen Behandlung können Sie sich langsam steigern. Wichtig ist, dass auch das vermeintlich gesunde Augenlicht nicht außer Acht gelassen wird. Das Ghee harmonisiert den Sehnerv und erzielt bei beidseitiger Verwendung bessere Ergebnisse.

7 Anlaufstellen für Ayurveda Einsteiger

Um sich mit den Prinzipien der indischen Lehre vertraut zu machen, lohnt es sich, sich in die Materie einzulesen und jene Aspekte genauer zu betrachten, die einem selbst vorrangig erscheinen. Neueinsteiger dürfen sich nicht grämen, erscheint ihnen Ayurveda als riesiges, scheinbar unbegreifliches Spektrum einer exotischen Lebensphilosophie. So ganzheitlich der Anspruch, so vielseitig sind auch die Themenbereiche dieser Lehre.

7.1 Einführungslehrgänge, Massagen und Yoga Kurse

Um in die Materie Ayurveda hineinzufinden, lohnt es sich einem Yogakurs, Massagelehrgang oder Einführungsseminar beizuwohnen. Auf allen drei Wegen erhalten Sie Zugang zu den Geheimnissen des Ayurvedas und lernen Gleichgesinnte kennen. Bei organisierten Anfängerkursen schenkt man Ihnen einen genauen Einblick in die Ernährungslehre oder

vertieft Ihr Wissen in Sachen Heilpflanzen. Yoga-Seminare erläutern anschaulich die Verbindungen zur Schwesterphilosophie Ayurveda und unterstreichen die Wichtigkeit der körperlichen Ertüchtigung, möchte man Organismus, Geist und Seele in Harmonie wissen. Da die ayurvedische Selbstmassage für viele Anhänger zum täglichen Ritual gehört, erfahren Sie dort alles über die Vitalpunkte und wie Sie sich selbst Entspannung beschern können.

7.2 Ayurveda Reise

Reisen nach Indien oder Sri Lanka eröffnen einen intensiveren Zugang zu den ayurvedischen Ursprüngen. Das Gros der indischen Resorts findet sich in und um Kerala an der Malabarküste. Die Region nennt sich selbst das "Land der Kokospalmen" und hat sich schon vor einigen Jahrzehnten dem internationalen Tourismus geöffnet. Gleiches gilt für Sri Lanka. Die britische Herrschaft hatte die Heilkunst in Indien dereinst fast in Vergessenheit geraten lassen. Auf Sri Lanka hingegen war sie allzeit präsent und so erleben Sie auch rund um Galle eine Kur, die von professionell ausgebildeten Ärzten und einem ebensolchen Therapeuten-Team begleitet wird. Die Reisen müssen allerdings nicht zwangsläufig nach Asien führen. Entsprechende Hotels gibt es mittlerweile auch in Europa. Reiseanbieter haben Destinationen in Österreich, Spanien, Italien, Deutschland oder Asien im Programm.

7.3 Ayurveda Ausbildung

Therapeut, Heiler oder Heilpraktiker zu werden gelingt mit der Rosenberg GmbH, die sich als Europäische Akademie für Ayurveda auch unter indischen Ärzten einen Namen gemacht hat. Ayurvedischer Therapeut ist kein in Deutschland per dualem Bildungssystem erlernbarer Beruf. Dennoch haben vor der Eröffnung einer Praxis einige Voraussetzungen erfüllt zu werden. Wer als Arzt tätig sein möchte, muss ohnehin einen entsprechenden Hochschulabschluss vorweisen.

Bildquelle: transiastock / bigstockphoto.com