



# **AYURVEDA** KOMPAKT



KERSTIN ROSENBERG

# AYURVEDA KOMPAKT

Heilkunst und Rezepte für  
Körper und Seele

südwest

# INHALT

## AYURVEDA 6 **DAS WISSEN VOM LEBEN**

Altes Wissen für die heutige Zeit	8
Die Philosophie des Ayurveda	9
Ayurveda in Indien und Europa	11

## PRAKRITI 13 **DIE AYURVEDISCHE KONSTITUTIONSLEHRE**

Die eigene Konstitution erkennen	15
Grundkonstitution des Menschen	16
Die sieben Konstitutionstypen	19
Vikriti – Dosha-Störungen der Grundkonstitution	25
Ayurveda-Tipps zum Dosha-Ausgleich	27

## AGNI 30 **VERDAUUNGSFEUER UND LEBENSENERGIE**

Doshas bestimmen unseren Stoffwechsel	32
Unsere Verdauung	33
Verdauungsstörungen ayurvedisch behandeln	38

## CHIKITSA 41 **DIE AYURVEDA-MEDIZIN**

Krankheiten ganzheitlich behandeln	43
Samprati – Die Entstehung von Krankheiten	45
Hetu – Die Ursachen von Krankheiten	47

## PANCAKARMA 50 **REINIGUNGSKUREN FÜR DIE GESUNDHEIT**

Ablauf einer Pancakarma-Kur	51
Ayurveda-Kuren im Vergleich	54
Kleine Reinigungskur für zu Hause	57
Rezepte für den Reinigungstag	57

## RASAYANA 60

### LEBENSENERGIE UND IMMUNITÄT MIT AYURVEDA

Ojas – die Lebensessenz	60
Ayurvedische Aufbaumittel	62
Ethische Empfehlungen	68
Sanfte Massagen	70

## DRAVYAGUNA 73

### KRÄUTER UND GEWÜRZE FÜR DIE GESUNDHEIT

Rasa – der Geschmack	74
Guna – Eigenschaften und ihre Heilwirkungen	79
Vipaka – der Effekt nach der Verdauung	79
Virya – die thermische Potenz	82
Prabhava – die spezifische Wirkung	83
Karma – die pharmakologische Wirkung	83
Die Ayurveda-Hausapotheke	84

## VIHARA 95

### GESUNDES VERHALTEN FÜR JEDEN TAG

Leben im Einklang mit der inneren Dosha-Uhr	97
Die ayurvedische Morgenroutine	101
Ritucarya – Verhaltensregeln für die Jahreszeiten	103
Ayurveda-Empfehlungen für jede Altersstufe	108

## AHARA 111

### GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Acht Faktoren der Nahrung	112
Typgerecht essen mit Ayurveda	114
Grundregeln der ayurvedischen Ernährung	119

## DIE KÜCHE 122

### DIE ALCHEMIE DES KOCHENS

Die Mahlzeiten im Ayurveda	123
----------------------------	-----

<b>Rezeptregister/Kontaktadressen</b>	158
<b>Impressum</b>	160

# AYURVEDA

## DAS WISSEN VOM LEBEN

**Ayurveda ist der älteste überlieferte Wissensschatz über die Natur des Menschen. Die alten Weisheiten aus der indischen Hochkultur schenken uns ein tiefes Verständnis und viele praktische Empfehlungen für die Gesundheit und zur ganzheitlichen Behandlung von Krankheiten.**

**S**eit über 2000 Jahren werden die alten Lehren mit ihren ganzheitlichen Heilkünsten weitergegeben und praktiziert. Und doch ist Ayurveda hochmodern und topaktuell. Es verbindet die alten Traditionen und die Bedürfnisse in unserer modernen Welt und schenkt uns innovative und ganzheitliche Lebenskonzepte, mit denen jeder Mensch sein Leben neu gestalten kann. Ayurveda, die »Mutter aller Heilkünste«, wird als Wurzel der gesamten Naturheilkunde angesehen und hat die traditionellen Medizinsysteme Asiens und der Antike stark geprägt.

Die damaligen Kulturnationen Italien (Rom), Griechenland und China fühlten sich von Indien angezogen, da das Land in der damaligen Welt zu den Hochburgen für Gelehrsamkeit und Fortschritt zählte. Dies führte zu unverkennbaren Einflüssen der ayurvedischen Medizin auf viele alte Heilwissenschaften aus anderen Kulturen: So finden wir zum Beispiel viele Parallelen zwischen der chinesischen, ayurvedischen und tibetischen Medizin oder dem hippokratischen Eid und den Grundgedanken des Ayurveda.

## Weltweit geschätzt

Heute wird Ayurveda in Indien an Universitäten und Colleges als alternatives Medizinsystem gelehrt. Kliniken, Gesundheitszentren und Ärzte auf der ganzen Welt praktizieren die traditionelle indische Medizin Ayurveda. Auch in Europa wird Ayurveda seit vielen Jahren immer bekannter: Ob als Wellness-Therapie mit wunderbaren Ölmassagen, verjüngenden Kräuterrezepturen und individueller Ernährungslehre oder als ganzheitliche Medizin zur wirkungsvollen Behandlung von leichten bis chronischen Krankheitsbildern. Die individuelle Betrachtungsweise des Menschen und die Vielseitigkeit der Therapieformen machen Ayurveda besonders sympathisch und lebensnah. Es geht auf alle persönlichen Bedürfnisse ein und erhebt keinen dogmatischen Anspruch auf eine strikte Ausübung von Regeln oder Traditionen, sondern sucht die ganzheitliche Integration und Umsetzungsweise im natürlichen Alltag. So eignen sich die ayurvedischen Gesundheits- und Lebensempfehlungen für Gesunde und Kranke, Berufstätige und Gestresste, aber auch für Kinder, Schwangere oder ältere Menschen.

**»Hitahitam sukham dukham ayustasya hitahitam  
manam ca tat ca yatroktam ayurvedah sa ucyate.«**

*Quelle: Charaka-Samhita, Sutrasthana I.41*

**Gutes und schlechtes Leben;  
glückliches und unglückliches Leben;  
das, was dem Leben zu- bzw. abträglich ist;  
das Maß des Lebens und seiner Komponenten;  
und das Leben selbst – wo all dies erklärt wird,  
das nennt man Ayurveda.**

## Altes Wissen für die heutige Zeit

Ayurveda wird üblicherweise als die »Wissenschaft des Lebens« verstanden, indem »ayuh« als Leben und »veda« als Wissenschaft übersetzt wird. Dabei beschränkt sich *Veda*, das Wissen des Ayurveda, nicht nur auf rationale Erkenntnisse und naturwissenschaftliche Forschung, sondern integriert auch mentale und spirituelle Erfahrungswerte. Dies macht Ayurveda zu einer wahrhaft ganzheitlichen Lebens- und Heilkunde, welche die Natur und Verbindung von Körper, Geist und Seele wirklich versteht und in ihre Behandlungsansätze einbezieht.

### Samhitas – der historische Ursprung

Über die wirklichen Entstehungsdaten des Ayurveda wird in der Fachwelt kontrovers diskutiert. Die gegenwärtigen Theorien über den historischen Ursprung des Ayurveda orientieren sich an den Datierungen seiner ältesten erhaltenen Texte, den sogenannten *Samhitas*. Diese Texte wurden vor circa 2000 Jahren über mehrere Jahrhunderte hinweg aufgezeichnet. Sie stellen Sammelwerke von Entdeckungen früherer Denker und Forscher dar – ein Wissen, das jahrhundertlang durch mündliche Überlieferung nachfolgenden Generationen erhalten blieb. In jeder Generation wurde dieses Wissen modifiziert.

Mehr als 23 Philosophiesysteme und unzählige Gelehrte (*Rishis*) haben den heutigen Ayurveda beeinflusst und Ergänzungen vorgenommen. Somit kann der Ayurveda als ein Gemeinschaftswerk einer unermesslichen Zahl erfahrener und weiterentwickelter Ärzte, Heiler und Philosophen angesehen werden, die mit ihren Entdeckungen nicht einmal ihren Namen verewigt haben. Die heute bekanntesten Schriftsammlungen des Ayurveda wurden von den Gelehrten *Charaka*, *Sushruta* und *Vagbhat* schriftlich festgehalten.

## Die Philosophie des Ayurveda

Der heutige Ayurveda basiert vor allem auf der *Samkya*-Philosophie. Er lehrt eine ganzheitliche Denkweise, welche sich um die Förderung des Lebens im Allgemeinen bemüht. Er betrachtet den Menschen als ein Ganzes und als untrennbaren Bestandteil des Universums. Das Wohlergehen eines Individuums ist nach ayurvedischer Auffassung mit dem Wohlergehen der gesamten Gesellschaft, dem Lebensreich und dem Universum verknüpft. Sein Überleben basiert auf einem harmonischen und ungestörten Umfeld in einer gesunden Pflanzen-, Tier- und Menschenwelt.

Damit spricht Ayurveda viele aktuelle Bedürfnisse und Probleme unseres modernen Lebens an: Umweltbelastungen, Lebensmittelskandale und rein profitorientierte Arbeits- und Lebensbedingungen bedrohen die Grundlagen für ein natürliches und gesundes Leben. Trotz wachsendem Wohlstand und technischem Fortschritt leidet der moderne Mensch vermehrt unter Zivilisations- und Umwelterkrankungen, wie Auto-Immun- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bis hin zu Depressionen oder anderen psycho-mentalenen Beschwerdebildern. Mit unserem aufwendigen Lebensstil belasten wir nicht nur Umwelt und Natur auf unverantwortliche Weise, sondern schwächen direkt spürbar die körperliche und seelische Gesundheit. In diesem Sinne gibt uns Ayurveda sinnvolle Antworten auf unsere aktuellen Fragen und zeigt uns einen Weg zu einem nachhaltigen und selbstverantwortlichen Leben. Er schenkt uns ein neues Vertrauen in die eigene Persönlichkeit mit all ihren Ressourcen und Möglichkeiten. Dabei befasst er sich mit allen Aspekten des Lebens und untersucht, was das Leben fördert und was ihm schadet. Unter Berücksichtigung der Lebensprinzipien aller individuellen Geschöpfe berührt er neben der medizinischen Wissenschaft auch Disziplinen wie Soziologie, Ökonomie und Ökologie.

Im Ayurveda bilden die Bedürfnisse, Neigungen und Abneigungen der individuellen Persönlichkeit den Maßstab eines jeglichen Lebens, und nicht die von außen diktierten Regeln. Wir gewinnen einen gefühlvollen und sinnlichen Zugang zu unserem Lebensraum und erleben eine tiefe Beziehung zu Pflanzen, Tieren und Menschen, die unser Leben bereichern.

## Die Gesundheit des Menschen

Auch in der ayurvedischen Medizin kommen diese philosophischen Grundgedanken zum Ausdruck: Gesundheit ist kein statistischer Durchschnittswert oder allgemeines Wohlbefinden, sondern ein Zustand von innerer Freude, Vitalität und Lebenskraft. Im Gegensatz zur westlichen Medizin steht in der ayurvedischen Heilkunde die Gesundheit im Mittelpunkt und nicht die Krankheit. Sie wird

## Mahabhutas – Die fünf Elemente

Element	Eigenschaften	Wirkung	Prinzip
<i>Akasha</i> Äther/Raum	weich, leicht, fein, glatt, durchdringend	frei von Widerstand, Porosität	Raum
<i>Vayu</i> Luft	beweglich, leicht, kühl, rau, trocken, feinstofflich, abbauend	Bewegung	Bewegung
<i>Agni</i> Feuer	heiß, scharf, penetrierend, fein, leicht, trocken	Hitze, Verdauung, Brennen, Ausstrahlung	Energie
<i>Jala</i> Wasser	flüssig, ölig, schwer, kalt, träge, weich, schleimig	Befeuchtung, Ölung, Verbindung, Weichheit	Synthese
<i>Prithivi</i> Erde	schwer, rau, hart, grobstofflich, hart	Wachstum, Körperkraft, Festigkeit	Masse

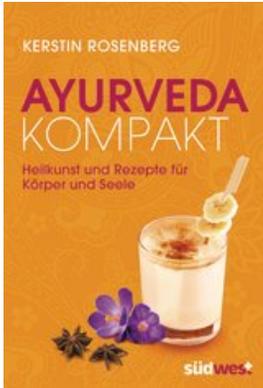
untrennbar im Einklang mit einem spirituellen Wachstum, Liebe und Glück gesehen. Gesundheit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Erfüllung des höheren Zwecks unseres Daseins – die Erkenntnis unserer wahren, göttlichen Natur. Dabei wird der Körper als Tempel angesehen, in dem die Seele wohnt. Sein Wohlergehen ist eine wichtige Voraussetzung für geistige Entwicklung und Selbstverwirklichung.

## Eigenschaften

Gemäß einiger Philosophieschulen Indiens liegen allen Lebensprozessen drei Steuerungsprinzipien zugrunde: *Tamas*, *Rajas*, *Sattva*. Diese beschreiben die Eigenschaften im Allgemeinen und im Spezifischen auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene. Grundlage aller materiellen Phänomene bilden die fünf Elemente (*Mahabhutas*). Aus ihnen bildet sich auch der menschliche Körper.

## Ayurveda in Indien und Europa

Ayurveda-Kliniken und Universitäten gibt es mittlerweile nicht nur in den Ursprungsländern Indien und Sri Lanka, sondern auf der ganzen Welt. Wer also eine Ayurveda-Kur für seine eigene Gesundheit und Heilung nutzen möchte oder sich für eine berufliche Weiterbildung in Ayurveda-Medizin, -Massage oder -Ernährung interessiert, der braucht nicht unbedingt bis nach Indien oder Sri Lanka zu fliegen. Doch Ayurveda im Ursprungsland kennenzulernen ist dennoch faszinierend, denn es erweitert auf vielerlei Ebene den eigenen Horizont. Über 200 Universitäten bieten einen Studiengang der Ayurveda-Medizin (BAMS) an. Einige davon sind auch für Europäer offen. Das Studium dauert fünf Jahre und kann anschließend mit einem dreijährigen Ayurveda-Facharzt-Studium (MD) erweitert werden.



Kerstin Rosenberg

## **Ayurveda kompakt**

Heilkunst und Rezepte für Körper und Seele

Paperback, Flexobroschur, 160 Seiten, 13,0x19,0

ISBN: 978-3-517-08955-3

Südwest

Erscheinungstermin: Februar 2014

### Ayurveda für mehr Wohlgefühl

In kompakter Form führt Kerstin Rosenberg in die Ernährungs- und Heillehre des Ayurveda ein. Durch die Ayurvedische Ernährungsweise und Meditationsübungen werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Rezepte und Anleitungen zu Schonkosttagen, Fastenkuren und Anwendungen helfen dabei, Einblick in die Prinzipien des Ayurveda zu erhalten und Ihren Körper zu reinigen und zu entschlacken.