





Die heilenden Gewürze des Ayurveda

Die traditionelle indische Naturheilkunde ist mehr als ein Wohlfühlprogramm: Ayurveda ist Medizin – bewährt und effektiv! In der ayurvedischen Ernährung sind es vor allem die Gewürze, die Beschwerden wirksam lindern können.

Ayurveda: die sanfte Naturmedizin

Wie können wir im Einklang mit der Natur ein gutes Leben bei bester Gesundheit führen? Der Ayurveda gibt uns Empfehlungen, die immer unsere individuelle Konstitution miteinbeziehen. Der Ernährung kommt dabei die wichtigste Rolle zu.

Ayurveda, die traditionelle indische Medizin, ist die umfangreichste und älteste Heilkunde der Menschheit. Obwohl einige seiner Gesundheitsempfehlungen bereits 5 000 Jahre alt sind, haben sie heute nach wie vor ihre Gültigkeit. Das vorrangige Ziel des Ayurveda ist, den Menschen gesund zu erhalten und ihn vor Krankheiten zu bewahren: Jeder Mensch soll bei bester Gesundheit ein hohes Alter erreichen. Doch auch manifeste Krankheiten behandelt die ayurvedische Medizin. Für Alltagsbeschwerden und viele verschiedene Zipperlein liefert sie zahlreiche probate Tipps zur Soforthilfe.

Gehen wir dem Begriff »Ayurveda« auf den Grund, erfahren wir sehr

viel über das Wesen des Ayurveda. »Ayurveda« setzt sich zusammen aus den beiden Sanskrit-Wörtern »Ayus« und »Veda«. »Ayus« steht für ein langes, gesundes Leben – wobei Leben immer als Einheit von Körper, Geist und Seele gesehen wird. »Veda« heißt so viel wie tiefes Wissen. »Ayurveda« bedeutet demnach »tiefes Wissen vom langen und gesunden Leben«.

Anleitung für ein gesundes Leben

Ayurveda ist so etwas wie eine Gebrauchsanweisung für dein Leben. Dieser Leitfaden ist wie eine riesige Bibliothek, in der du zu jedem Thema des Lebens Infor-

mationen und Ratschläge findest. Egal ob du einen schlechten Schlaf hast und wissen möchtest, welche Ernährungsweise hier helfen könnte, oder ob du wissen möchtest, welche Gewürze deine Verdauung unterstützen – Ayurveda hat auf jede Frage eine passende Antwort. Diese Gebrauchsanweisung ist universell anwendbar.

»» *Ayurveda ist ewig, ohne Anfang und Ende, denn die Gesetze des Lebens sind von universeller Natur und ihre Eigenschaften zeitlos.* ««

Caraka Samhita

Sie gilt für Indien wie für Deutschland, denn sie liefert Hinweise für die Anwendung an warmen Orten

und gibt Ratschläge für kältere Regionen. So kann Ayurveda immer individuell angepasst werden.

Jeder Mensch braucht eine andere Medizin

Pauschale Ratschläge wie zum Beispiel »Rohkost ist gesund« oder »Jeder soll einmal im Jahr fasten« liegen der traditionellen indischen Medizin fern. Vielmehr gibt sie dir wohlgemeinte Empfehlungen, welche sie in »zutraglich« und »nicht zutraglich« einteilt. Es geht also mehr um ein sanftes Angleichen oder Abwägen als um ein striktes Verschreiben, wie du etwas zu tun hast. Dies macht die alte Heilkunst so nahbar und sympathisch.

Alle gesundheitlichen Hinweise werden stets für dich als Individuum mit deinen spezifischen Symptomen maßgeschneidert. Berücksichtigt werden ebenso die Jahreszeit, in der du dich gerade befindest, und dein aktuelles Lebensalter. So können sich Ratschläge durch Umzug, Jahreszeitenwechsel und Älterwerden durchaus einmal ändern. Hier geht es dann um ein sanftes Anpassen an die neue Situation. Mit diesem sehr individuellen Ansatz unterscheidet sich der Ayurveda in weiten Teilen vom westlichen Medizinsystem, was ihn sehr wirkungsvoll macht.

Die drei Grundprinzipien im Ayurveda

1. Alles ist eins

Wir sind ein Teil der Natur und die Natur ist ein Teil von uns. Durch diese enge Verbindung beeinflussen wir uns gegenseitig. Über die Nahrung nehmen wir Elemente aus der Natur auf, die sich auf unsere Elemente auswirken. Nahrung beeinflusst so wirkungsvoll unser inneres Milieu und unsere Gesundheit.

2. Körper-Geist-Seele-Prinzip
Gesundheit versteht sich immer ganzheitlich, sie entsteht durch

Harmonie von Körper, Geist und Seele. Egal, was du isst: Jedes Essen wirkt ganzheitlich auf deine Gesundheit, auf Körper und Geist. Damit stellt Ayurveda den Menschen als Ganzes in den Mittelpunkt.

3. Jeder Mensch ist individuell
Je nach individueller Zusammensetzung der Elemente hat jede Person ihre eigene Konstitution und entwickelt jeweils unterschiedliche Symptome und Krankheitsbilder.

Der Mensch als Teil der Natur

Ayurveda ist eine Naturmedizin.

Es gilt das Prinzip: Alles ist eins. Wir sind ein Teil der Natur und die Natur ist ein Teil von uns. Dieser Grundsatz basiert auf der Lehre der fünf Elemente Raum, Luft, Feuer, Erde und Wasser (Seite 14), auf der der Ayurveda fußt. Essen wir Nahrungsmittel aus der Natur, beeinflussen wir damit die Elemente in uns und auch unser inneres Milieu, also unsere eigene Natur. Wir können mit einer unpassenden Ernährung unsere Elemente aus dem Gleichgewicht bringen oder sie mit einer angepassten Ernährung wieder in Balance bringen.

Mit Ayurveda zur inneren Mitte finden

Befassen sich Menschen einige Zeit mit dem Ayurveda und befolgen seine Empfehlungen, so höre ich immer wieder folgende Aussage: »Ich fühle mich jetzt mehr in meiner Mitte und habe mehr Energie.« Der Grund dafür ist, dass eine individuell angepasste Ernährung eine große Wirkung auf unser Wohlbefinden hat.

Oftmals sind es kleine, unscheinbare Zutaten – wie zum Beispiel Gewürze –, die eine merkliche Verbesserung hervorrufen.

Zwölf goldene Ernährungsregeln im Ayurveda

Im Ayurveda gilt Nahrung als Heilmittel. Wenn du die folgenden Empfehlungen befolgst, hilfst du deinem Körper, bei vielen Störungen wieder in Balance zu kommen.



1 Iss nur, wenn du wirklich Hunger hast! Hunger ist der beste Motor für deine Verdauung. Er sorgt dafür, dass du deine Nahrung gründlich verdauest. Vermeide es, aus Langeweile zu essen oder weil es dir zur Gewohnheit geworden ist.

2 Vermeide Zwischenmahlzeiten! Lege Pausen zwischen deinen Mahlzeiten ein und warte mit der nächsten Mahlzeit, bis die vorhergehende verdaut ist. Esspausen be-

ruhigen deinen Darm. Häufige Zwischenmahlzeiten hingegen stören die Verdauung.

3 Bevorzuge warme Speisen, möglichst frisch gekocht! Warme und gekochte Mahlzeiten verdaut dein Körper schneller als kalte. Er muss für warme Speisen keine Energie aufbringen, um diese zu erwärmen. Das Kochen erwärmt die Nahrung für dich und erleichtert deine Verdauung. Koche möglichst oft frisch und meide Fertiggerichte.

4 Meide Speisen aus dem Kühlschrank und große Mengen Rohkost! Kalte Speisen und Rohkost erfordern sehr viel Verdauungsleistung. Das kostet deinen Körper Energie, die dir dann wiederum fehlt bei alltäglichen Arbeiten. Kalte Speisen sollten zumindest Zimmertemperatur haben.

5 Wähle saisonal und regional! Bevorzuge Obst- und Gemüsearten, die gerade in deiner Region reif sind. Diese unterstützen dein Wohlbefinden. Ein Apfel mit Haferflocken aus der Region ist zuträglicher für deine Gesundheit als eine Ananas mit Chiasamen aus Südamerika, da regionale Zutaten deine Doshas (Seite 15) harmonisieren. Ganz nebenbei hilfst du damit auch beim Einsparen von Ressourcen.





6 Iss Milchprodukte nicht zusammen mit Früchten in einer Mahlzeit! Kuhmilchprodukte und Obst sind laut Ayurveda »viruddha«, das heißt unvereinbar. Unser Körper kann diese Kombination schlecht verstoffwechseln. Es kommt zu unverdauten Stoffwechselrückständen (Ama) im Körper. Manche bemerken dann ein Magengrummeln. Deshalb: Milch und Früchte voneinander getrennt verzehren oder einfach Milchersatzprodukte wie Hafer- oder Sojamilch mit Obst kombinieren.

7 Nimm um die Mittagszeit die Hauptmahlzeit ein! Zwischen 10.00 und 14.00 Uhr ist unsere Stoffwechselleistung am höchsten. In diesem Zeitraum solltest du deine größte Mahlzeit einnehmen. Am Abend sind kleine, leichte Mahlzeiten wie Suppen deiner Gesundheit zuträglich.

8 Genieße mit allen Sinnen und kaue gut! Nimm dir Zeit, schon vor dem Essen deine Nahrung mit den Sinnen aufzunehmen, sie zu betrachten und sie zu riechen. Dabei werden bereits Magensäfte angeregt, die deine Verdauung unterstützen. Dann genieße dein Essen bewusst und kaue ausgiebig!

9 Iss dein Abendessen mindestens drei Stunden vor dem Zubettgehen! Ein frühes, leichtes Abendessen sorgt für einen guten Schlaf und schenkt dir Energie für den nächsten Tag. Überfällt dich zu später Stunde ein Verlangen nach einem kleinen Snack, dann ist eine ayurvedische Gute-Nacht-Milch (Seite 149) genau das Richtige. Sie nimmt den kleinen Hunger und enthält entspannende Gewürze.

10 Trinke möglichst zwischen den Mahlzeiten! Meide große Trinkmengen zu den Mahlzeiten, weil diese deine Verdauungsssekrete verdünnen können. Dein Körper bekommt dann weniger Nährstoffe aus der Nahrung. Besser ist es, zwischen den Mahlzeiten zu trinken. Am besten sind warme Getränke!

11 Verwende ausreichend Gewürze und Kräuter! Gewürze und Kräuter sind Heilmittel und unterstützen deine Verdauung. In diesem Buch bekommst du viele Tipps, wie du mit Gewürzen viel für deine Gesundheit tun kannst.

12 Sorge für einen entspannten Alltag! Stress stört die Verdauung massiv. Selbst qualitativ hochwertige Lebensmittel werden nicht gut verstoffwechselt, wenn du einen hektischen Alltag hast. Achte deshalb auf Entspannung – vor allem bei und nach dem Essen!

Mein Tipp: Vielleicht möchtest du eine der zwölf goldenen Regeln in deinen Alltag neu aufnehmen? Was möchtest du einmal ausprobieren? Notiere es schriftlich – dann setzt du es sicher um und wirst von einer neuen Erfahrung profitieren.

Ayurveda passt in jeden Alltag

»Das sind mir zu viele Tipps. In meinem Alltag habe ich dafür keine Zeit.« So denkst du vielleicht, wenn du zum ersten Mal von den Empfehlungen des Ayurveda hörst oder liest. Doch zeigt sich meist sehr schnell, dass du durch sehr einfache Tipps gleich merkbare Verbesserungen erzielst und dadurch Lust bekommst, mehr davon umzusetzen. Je mehr du davon nutzt, desto wohler wirst du dich fühlen.

Starte mit dem, was dich anspricht!

Ayurveda soll einfach sein und ist es auch. Wenn du in diesem Buch Tipps liest, die dich besonders ansprechen, dann probiere sie einfach für dich aus! Schritt für Schritt wirst du so »deinen Ayurveda« in den Alltag integrieren. Vielleicht sind es zu Beginn einfach ein paar neue Gewürze in deinem Küchensregal.

Ernährung – das Fundament deiner Gesundheit

»Wer richtig isst, braucht keine Medizin«, sagt der Ayurveda. Denn: Ernährung ist »Mahausadhi«, was so viel heißt wie »ein großartiges Medikament«. Damit ist einiges gesagt. Medizinstudierende lernen im Ayurveda sehr viel über Ernährung, weil sie wissen, dass ihre Therapien später vor allem dann

erfolgreich sein werden, wenn ihre Patienten auf die richtige Ernährung achten. In manchen Fällen werden Medikamente sogar überflüssig, weil die passende Ernährung den Menschen wieder in sein Gleichgewicht bringt und gesunden lässt.

Der weise Ayurveda-Arzt Caraka hat vor Tausenden von Jahren in seiner sogenannten »Samhita« festgestellt, dass die richtige Ernährung über Gesundheit oder Krankheit bestimme. In seiner schriftlichen Zusammenfassung, wofür der Begriff »Samhita« steht, gibt es zahlreiche Aussagen über Ernährung, die auch hier in diesem Buch immer wieder zitiert werden. Das Werk gilt als bekanntes Nachschlagewerk für Ayurveda-Studierende.

»Der Unterschied zwischen Gesundheit und Krankheit ergibt sich aus dem Unterschied zwischen gesunder und ungesunder Ernährung.«

Caraka Samhita

Du bist, was du verdaust

Im Ayurveda herrscht eine große Gewissheit darüber, dass eine bewusste Auswahl der Nahrung eine wesentliche Rolle für unsere Gesundheit spielt. Es gilt das Credo: »Wir sind das, was wir essen.« Ja, der Ayurveda geht sogar einen

Schritt weiter. Er sagt: »Du bist, was du verdaust.« Denn nur das, was tatsächlich nach der Verdauung unseren Zellen zur Verfügung steht, liefert uns Energie und hat eine Wirkung auf unser Wohlbefinden.

Das Ziel: Bestmögliche Verdauung

Daher wird in der traditionellen indischen Medizin alles dafür getan, dass die Verdauung so gut wie möglich funktioniert. Seit Jahrtausenden gelten im Ayurveda ein intakter Darm und eine gute Verdauungskraft als Basis für ein langes und gesundes Leben. Unvollständig Verdautes heißt »Ama« und soll möglichst vermieden werden. Denn Ama gilt als Hauptauslöser für viele Zivilisationskrankheiten. Gewürze und Kräuter können helfen, Ama zu reduzieren.

Neben individuellen Ernährungsempfehlungen liefert der Ayurveda einige allgemeine Regeln (Seite 12). Diese unterstützen die Gesundheit jeder Person, zu jeder Jahreszeit und an jedem Ort.

Die Wirkkräfte: fünf Elemente und drei Doshas

Ayurveda ist eine Naturmedizin, die auf den Naturelementen, den sogenannten »Mahabhutas«, beruht. Alles Leben, alle Lebensmittel aus der Natur bestehen aus den Ele-

menten Raum, Luft, Feuer, Erde und Wasser. Wir Menschen sind über die Elemente im ständigen Austausch mit der Natur. Das heißt, wir beeinflussen die Natur und die Natur beeinflusst uns (siehe Grundprinzip »Alles ist eins«, Seite 11).

» Alle körpereigenen Krankheiten entstehen ausnahmslos durch die Beeinträchtigung von Vata, Pitta und Kapha. «

Caraka Samhita

Aus den Naturelementen formen sich drei Wirkprinzipien oder

♥ Die drei Doshas formen sich aus den Naturelementen.

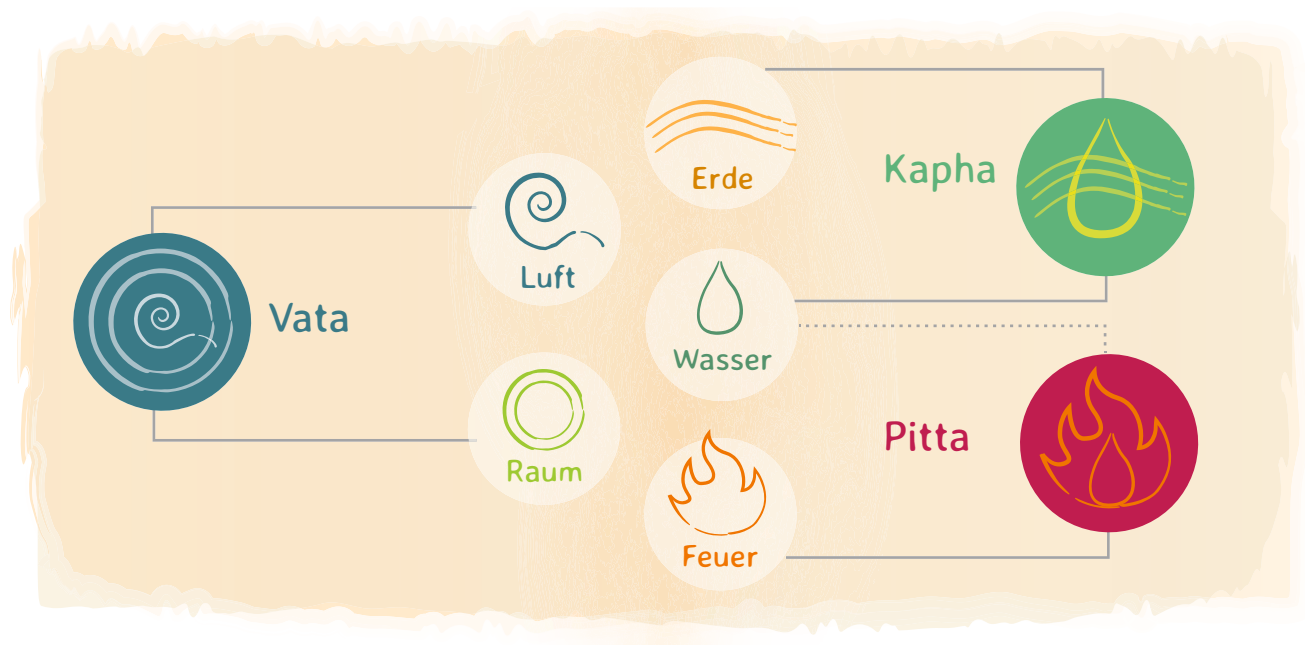
Bioenergien, die sogenannten »Doshas«: »Vata«, »Pitta« und »Kapha«. Diese Doshas sind überall und wir haben alle drei Doshas in unterschiedlicher Ausprägung in uns. Als funktionelle Einheit wirken sie in der Natur und in unserem Körper. Sie prägen unsere Statur, unser Verhalten, sie bilden unsere Konstitution. Die Doshas bereiten die Grundlage für Gesundheit und Krankheit. Sind sie im Gleichgewicht, geht es uns gut: Wir fühlen uns in Balance.

Werden die Doshas durch Einflüsse von außen, unpassendes Verhalten oder falsche Ernährung gestört, spüren wir zunächst ein Unwohl-

sein. In der Regel haben sich dann ein oder mehrere Doshas vermehrt. Im weiteren Verlauf können sich zunächst leichte Symptome zeigen, später können sich diese vorerst leichten Beschwerden zu manifesten Krankheiten entwickeln (Seite 16).

Das Geheimnis: Balance

Im Ayurveda lenken wir den Fokus nicht auf einzelne Symptome. Vielmehr betrachten wir den Menschen ganzheitlich. Wir schauen auf die Ursachen der Beschwerden: die aus der Balance geratenen Doshas. Daher ist ein wichtiges Ziel im Ayurveda, die Doshas immer wieder



in Balance zu bringen. Dieses Konzept der Doshas macht den Ayurveda so einzigartig.

Eine einfache und natürliche Methode, das Gleichgewicht der Doshas zu bewahren, ist die Ernährung – die Auswahl der passenden Lebensmittel und Gewürze entsprechend der Dosha-Dominanz: präventiv, damit Krankheiten erst gar nicht entstehen können, therapeutisch, wenn bereits Krankheiten manifest sind.

Geringfügige Beschwerden lassen sich meist schnell mit sanften Mitteln lindern. Je früher die Dysbalance erkannt wird, desto leichter ist die Behandlung. So können leichte Blähungen schnell wieder reguliert werden. Ein manifester Reizdarm mit einer chronischen Verstopfung braucht etwas mehr Geduld und Zeit.

Konstitutionstypen

Jeder Mensch hat sein ureigenes Dosha-Profil. Wir sprechen vom

»Prakriti«, der »wahren Natur« eines Menschen, oder einfach den ayurvedischen Konstitutionstypen. Damit meinen wir die Dosha-Dominanz, welche ihm seit der Zeugung zu eigen ist. Weiter hinten im Buch (Seite 156) findest du den QR-Code zu einem Dosha-Test, mit dem du deine ayurvedische Konstitution einschätzen kannst.

Dosha-Störungen

Hier im Buch beschäftigen wir uns mit den so genannten Dosha-Störungen, im Ayurveda auch »Vikriti« genannt. Dies sind Dosha-Ausprägungen, die vom Normalzustand einer Konstitution abweichen. Die Doshas erhöhen sich, sie sind insgesamt nicht mehr ausgeglichen und bringen unseren Körper und unsere Psyche aus dem Gleichgewicht. Es zeigen sich eindeutige Symptome wie zum Beispiel Blähungen, Entzündungen oder Kopfschmerzen. Wie dies im Einzelfall für jedes Dosha aussieht, zeige ich dir später (Seite 18).

Wie Krankheiten entstehen

Nachfolgend schauen wir uns einmal genauer an, wie nach dem Ayurveda Beschwerden und typische Krankheitsbilder entstehen und wie sie sich voneinander unterscheiden.

Vorsicht in Übergangsphasen!

Übergänge sind kritische Phasen für deine Doshas und bedürfen besonderer Aufmerksamkeit. Mit Übergängen ist gemeint: ein Wechsel von Kalt zu Warm oder von Anstrengung zu Entspannung. In solchen Situationen werden deine Doshas schneller irritiert und aus der Balance gebracht als sonst – sie werden überaktiv. Falls du bereits Beschwerden hast, verspürst du wahrscheinlich in diesen Zeiten oft eine Verschlimmerung. Sei deshalb achtsam in folgenden Situationen:

- **Im Frühjahr und Herbst, bei Jahreszeitenwechsel:** Beachte in diesen Übergangszeiten

vor allem die goldenen Ernährungsregeln (Seite 12). So bleibst du leichter in deiner Mitte.

- **Nach einer Mahlzeit:** Gönn dir einige Minuten Ruhe nach dem Essen und gehe dann erst wieder einer neuen Tätigkeit nach. Dies sorgt für Ruhe im Darm und stabilisiert gleichzeitig die Doshas.
- **Morgens nach der Nachtruhe und abends vor dem Zubettgehen:** Lass dir Zeit für den Start in den Tag und die Vorbereitung auf die Nacht. So bleiben deine Doshas in der Balance und du bist gelassener im Alltag.

Die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha sind die Hauptakteure, wenn Krankheiten entstehen. Sind sie aus der Balance geraten und erhöht, dann merken wir es auf verschiedenen Ebenen: körperlich, manchmal auch mental und oft auch emotional.

Das Anfangsstadium einer Krankheitsentwicklung ist immer gleich: Ein oder mehrere Doshas verstärken sich zunächst leicht. Dann beschleunigt sich das Anwachsen. Die Doshas werden unbeweglich und blockieren im weiteren Verlauf den gesunden Stoffwechsel im Körper-Geist-System. Wir fühlen uns nicht mehr gesund, sondern krank.

Welches Dosha steckt hinter deinen Beschwerden?

Im Allgemeinen haben die Doshas ihre spezielle Ausprägung durch die Elemente, die sie formen. Mit der Tabelle unten kannst du besser einschätzen, welches Dosha aus der Balance geraten ist und zu deinen Beschwerden geführt hat.

Es gibt Beschwerden, die für ein jeweiliges Dosha typisch sind, wie zum Beispiel in der Tabelle unten: Nervosität bei einem Vata-Überschuss. Doch es können Beschwerden oder eine Krankheit auch von mehreren Doshas beeinflusst werden.

Achte auf dein Vata! Vata (Seite 18) ist im Ayurveda das sogenannte »Königs-Dosha«. Es reagiert schneller als die anderen und wird durch unseren hektischen Alltag unbewusst erhöht.

Und Vorsicht: Das luftige und schnelle Vata kann die beiden anderen Doshas beeinflussen. Es bringt das Feuer im Pitta wie ein Blasebalg zum Brennen, das heißt, Pitta-Symptome werden durch Vata verstärkt. Ebenfalls kann Kapha durch Vata gestört werden, indem Vata das Kapha austrocknet. Deshalb ist es bei einem erhöhten Pitta oder Kapha ratsam, auch Vata in der Balance zu halten.

Die Doshas und was sie mit uns machen

Dosha	Elemente	Eigenschaften des Dosha	Typische Beschwerden und Krankheiten bei Dosha-Überschuss
Vata	Raum Luft	leicht beweglich kalt trocken	Nervosität, Zittern, Schwindel Reizdarm, Verstopfung kalte Füße und Hände trockene (Schleim-)Haut steife Gelenke, Arthrose angespannte Muskeln, Schlafstörungen
Pitta	Feuer Wasser	heiß scharf durchdringend etwas ölig	Übersäuerung, Sodbrennen Durchfall, Gastritis Migräne, Reizbarkeit, innere Hitze Entzündungen, Hautreizungen Burnout
Kapha	Wasser Erde	kalt schwer stabil ölig	träge Verdauung Antriebschwäche, depressive Verstimmung erhöhte Blutfettwerte Neigung zu Übergewicht