



# Leben in Balance

## – Eine Einführung in Ayurveda Teil 1

Alternative Heilmethoden zur Schulmedizin stehen seit einiger Zeit hoch im Kurs. Sicher weil bei vielen chronischen Erkrankungen, bei latenten oder andauernden Beschwerden gerne auf die Psychosomatik verwiesen wird. Die Auswahl an alternativen und ganzheitlichen Behandlungsweisen ist inzwischen sehr groß und etwas unübersichtlich geworden: Von der Wiederentdeckung althergebrachter Heilpraktiken, Entwicklung neuer auf Basis moderner physikalischer Erkenntnisse und einem wilden Durcheinandermischen von verschiedensten Interventionen und Halbwissen.

Vielleicht liegt in dieser Unübersichtlichkeit die neuentdeckte Faszination für Ayurveda in der westlichen Welt. Ayurveda ist eine uralte Heilkunst, die behutsam in den Organismus eingreift und individuelle Lösungen zur Wiedererlangung der ureigenen Balance anbietet. Dabei geht diese Lehre von der immanenten Verschiedenheit der Menschen und ihrer Bedürfnisse aus und nicht allein von den Symptomen.

### Das alte Wissen von der Langlebigkeit

„Ayur“ heißt Leben und „Veda“ ist das Sanskritwort für Weisheit, Lehre. Ayurveda ist die Lehre vom Leben, von der Langlebigkeit. Seine Ursprünge führen weit in die vedische Periode zurück und Anfänge lassen sich in der Arthava Veda finden. Chinesische Geschichtsschreiber erwähnten Ayurveda schon 3000 vor Chr. als zusammenhängende Heilkunde, die für alle zugänglich ist. Archäologische Funde gehen bis zu 7000 Jahre zurück. Wie man es dreht und wendet, Ayurveda wird heute von Historikern als die älteste Heilkunst der Menschheit gesehen.

### Vata, Pitta und Kapha

Der Kern der Lehre ist das 3-Dosha-System. Unter der Annahme, dass Prana (Lebensenergie, siehe Artikel KL-POST November 2016) die subtile Energie hinter der materiellen Erscheinung des menschlichen Organismus ist, stellen die 3 Doshas Ausgestaltungen der individuellen Lebensenergie dar. Mit der Geburt werden wir mit einem ureigenen Muster von VATA, PITTA und KAPHA (sprich Kappa) ausgestattet.

Oben: Gewürze spielen eine große Rolle - beim Kochen und als Nahrungsergänzung (Pixabay.com)  
Links: Dhanvantari - Arzt der Götter und Gott des Ayurveda (H P Nadig)



Vata, Pitta und Kapha sind drei Regelprinzipien, die alle Abläufe im Organismus steuern:

- > Vata ist das Prinzip Bewegung (Atmen, Herzschlag, Peristaltik, Neurotransmitter etc.)
- > Pitta ist das Prinzip Transformation (Verdauung, Wärmeentwicklung, Zellatmung)
- > Kapha ist das Prinzip Wachstum (Muskeln, Fett, Organe etc.)

Wenn diese Balance erhalten bleibt, sind wir gesund, kräftig und bei klarem Geist. Wir sind in der Lage, die Herausforderungen bis ins hohe Alter zu meistern. Nach ayurvedischen Schriften ist das menschliche Leben auf 100 bis 120 Jahre ausgerichtet. Selten erreichen wir dieses biblische Alter. Im Altertum war es die mangelnde Hygiene, die häufig zum frühen Tod führte. Nach Ayurveda ist es oft die Lebensführung (besonders in der heutigen Zeit), die dem individuellen Muster aus V, P und K häufig entgegengesetzt ist und so zu frühzeitigem Verschleiß führt.

### Agni – die Verdauungskraft

Ayurveda setzt im Kern an der Ernährung und der täglichen Lebensführung an. Eine Grundannahme ist, dass es die vielen täglich wiederkehrenden Gewohnheiten sind, die über Krankheit oder Gesundheit entscheiden. Ein Maß für Gleichgewicht oder Ungleichgewicht der Doshas ist die Verdauungskraft, das Verdauungsfeuer Agni. Dem liegt die einfache Beobachtung zugrunde: Ein gesunder Organismus kann alles was er isst und trinkt ohne Probleme verdauen, daraus Energie und notwendige Bausteine für den Körperaufbau bilden und den Rest ohne Probleme ausscheiden.

Doch die Vielfalt der Verdauungsstörungen und Darmerkrankungen in der westlichen Welt zeigt, dass dem oft nicht so ist. Interessanterweise machen sich Verdauungsbeschwerden noch nicht einmal immer direkt im Bauch bemerkbar, sondern äußern sich beispielsweise in Kopfschmerzen, latentem Unwohlsein, Hautkrankheiten, prämenstruellem Syndrom oder Muskelschmerzen. Auch die moderne Medizin erkennt dies langsam, wie die neue Welle der probiotischen Therapien zeigt. Seit der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass es tatsächlich eine Intelligenz im Darm gibt, werden viele Krankheitsbilder neu betrachtet.

In der Schulmedizin und auch in vielen naturmedizinischen Ansätzen konzentriert sich der Therapeut auf das Symptom und empfiehlt Maßnahmen dagegen. Diese sind in der Regel für jeden Patienten gleich, z.B. Säureblocker oder Magenbittertropfen bei



Ayurveda liebt Gemüse (Anja Orttmann-Heuser)

Gastritis. Das ist natürlich nicht verkehrt, greift aus ayurvedischer Sicht jedoch oft zu kurz. Der ayurvedische Therapeut sucht nach der Ursache, nach dem ursächlichen Dosha, das aus der Balance geraten ist und stellt dies in den Mittelpunkt seiner Therapien. Das Symptom des Magenschmerzes ist also ein Symptom eines höchst individuellen Ungleichgewichtes. Die Diagnose ist daher auch eine hohe Kunst, die neben der Zungendiagnose und der Körperansicht auch die 18 verschiedenen Pulse an den beiden Handgelenken mit in Betracht zieht. Bei chronischen Krankheiten ist das Ungleichgewicht häufig so stark, dass es erst vorbereitender, reinigender Schritte bedarf, um das Bild zu klären.

### Selbst ist der Patient

Im Kern ist Ayurveda eine Heilkunst der Selbsterkenntnis. Der Therapeut gibt die Impulse, damit der Patient lernt, besser im Einklang mit seinen Doshas zu leben und seine individuelle Balance erzielt. Dies ist die Kraft des Systems, denn es macht den Patienten unabhängig und gibt ihm alle Werkzeuge in die Hand, eigenverantwortlich gesund und fit zu bleiben. Es ist aber auch die Krux des Systems, denn es erfordert mehr Disziplin und Eigenverantwortung als die herkömmliche Schulmedizin. Manchmal ist die symptomatische Behandlung einfacher, als der bewusste Verzicht auf liebgegewonnene, aber uns ins Ungleichgewicht bringende Gewohnheiten.

### Agni auf Reisen

Wenn wir reisen oder in andere Länder ziehen, machen wir häufig interessante

Beobachtungen über unser Agni. Nicht wenige von uns kommen erst einmal vollkommen aus dem „Rhythmus“. Und oft sind wir verwundert, warum wir in anderen Ländern die üblichen Nahrungsmittel nicht mit der gleichen Leichtigkeit verdauen können. Ayurveda erklärt das so: Unsere Verdauungskraft verändert sich je nachdem, wo wir uns auf der Erde befinden. Zum Beispiel ist Agni in heißen Ländern oder im Sommer immer schwächer ausgeprägt, weil das zuständige Dosha Pitta mehr für den Temperaturausgleich tun muss und weniger Power für die Verdauung übrig bleibt. Deshalb werden in heißen Ländern traditionell mehr verdauungsstärkende Gewürze verwendet als in nördlichen Breiten. Wir kochen in kalten Wintern reichhaltiger und haben mehr Appetit auf deftige Ofenspeisen. Im Sommer dagegen lieben wir leichte und frische Speisen oder kochen mit mehr Gewürzen.

Nach Ayurveda ist es also sinnvoll, sich an die Ernährungsgewohnheiten der lokalen Bevölkerung in Maßen anzupassen. In Maßen deshalb, weil nur wenige in der Lage sind große Mengen, zum Beispiel von Chili, unbeschadet zu überstehen, wenn sie es nicht gewohnt sind. So ist es hier in Malaysia für uns Nord- und Mitteleuropäer nicht so leicht, das gewohnte Brot und den Käse zu verdauen, wie daheim. Wenn dann schon eine Dosha-Dysbalance vorher bestanden hat, können sich durch den „Verdauungsstress“ neue Symptome hinzugesellen, die häufig mit Gewichtszunahme einhergehen, die man sich so gar nicht erklären kann.

Abhilfe aus ayurvedischer Sicht ist ganz leicht:

- Weniger Käse und Brot essen und vor allem nicht jeden Tag
- Lieber zum Mittag die Hauptmahlzeit zu sich nehmen statt abends, da mittags die Verdauungsaktivität am stärksten ist. Das klassisch deutsche Abendbrot ist demnach in Südostasien nicht für jeden verdaulich.
- Verdauungsstärkende Tees mit frischem Ingwer und Kurkuma regelmäßig trinken. Diese beiden Wunderwurzeln haben auch noch den Vorteil, dass sie antibakteriell wirken und unser System gegen ungeliebte Eindringlinge stählen können.

#### Ayurveda – komplementär

Die ayurvedische Therapie bedient sich neben Diätvorschriften einer reichhaltigen Kräuterkunde, Reinigungs- und Stärkungstherapien und einem Portfolio von innerlichen und äußerlichen Ölanwendungen. Ayurveda findet immer mehr Einzug in andere Therapieformen, da sie selten im Widerspruch zu herkömmlichen Therapien steht, diese eher ergänzt, unterstützt und neu ordnet, indem sie den individuellen Aspekt hineinbringt.

Im nächsten Heft: Der Dosha-Test und wie ich meine Doshas in Balance halten kann. ■



**TEXT**  
Anja Orttmann-Heuser

ANZEIGE

*Zu Hause im Paradies*

**HOLIWAY GARDEN**  
RESORT & SPA

**Expats Special**

- 3 Nächte in Villa (135 m<sup>2</sup>) mit 2 Schlafzimmern, Belegung bis zu 4 Pers.
- 3 x Frühstück mit hausgemachten Brot-, Marmeladen- und Dipsvarianten)
- Welcome Drink
- 1 Balinesische Massage pro Person

Gesamtpreis für 2 Personen: 338 Euro  
Gesamtpreis für 4 Personen: 382 Euro

Dieses Angebot ist gültig bis 31.12.2017

[www.holiwaygarden.com](http://www.holiwaygarden.com) Ihr Hotel in Bali

Tel. & Fax: +62 362 34 36 365; Mobil: +62 812 36 035 703; Mail: [office@holiway.net](mailto:office@holiway.net)