

Sanft heilen mit Ayurveda

Die verschwenderische Kraft
der ayurvedischen Küche

Der Ayurveda kommt aus der vedischen Hochkultur Indiens und gilt als ältestes und umfassendstes Gesundheitssystem der Welt. *ayuh* bedeutet Leben, *veda* ist das lebendige Wissen, übersetzt heißt es daher „Wissenschaft vom Leben“.

In Indien spielt der 2500 Jahre alte Ayurveda neben der westlichen Medizin noch immer die wichtigste Rolle bei der Gesundheitsversorgung der Bevölkerung und erlebt seit einigen Jahren eine Renaissance.

Im Ayurveda sind gesundheitliche Probleme stets Folge eines durch Stress, falsche Lebensweise und Ernährung verursachten inneren Ungleichgewichts. Ziel der Behandlungen ist es daher, das Gleichgewicht wiederherzustellen und so das Immunsystem zu stärken.

Das Besondere an Ayurveda ist dabei der individuelle Ansatz. Jeder Mensch gilt als einzigartig und wird daher auch anders behandelt.

Die Autorin



Ihre vielen Reisen nach Indien bewogen die Augsburgerin Gudrun Glock, eine Ausbildung zur Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin zu machen. Seitdem arbeitet die erfahrene Ayurveda-Köchin in Kur- und Seminarhäusern, gibt Kochkurse und begleitet Menschen beim Fasten nach ayurvedischen Gesichtspunkten. Sie berät Einzelpersonen in Fragen zur Lebens- und Ernährungsweise ebenso wie renommierte Gastronomiebetriebe zur ayurvedischen Küche. Ayurveda kennt keine Dogmen und ebenso undogmatisch ist die Art von Gudrun Glock, Ayurveda in der Küche zu lehren – erfrischend und belebend!

Entdecken Sie die Heilkraft des Ayurveda!

Ayurveda – das ist die traditionelle indische Gesundheitslehre, die immer mehr Menschen fasziniert. Sie erleichtert die Vorbeugung vor Krankheiten, stärkt die Selbstheilungskräfte und ermöglicht so ein gesünderes Leben. Und dass dabei auch der Genuss keineswegs zu kurz kommt, belegen die Rezepte dieses Einsteigerkochbuchs eindrucksvoll.

Zunächst ermöglicht die Ayurveda-Expertin Gudrun Glock den Lesern, ihren eigenen Typ, ihre individuelle Konstitution zu bestimmen. Dazu erläutert sie die Urstoffe (Raum, Wind, Feuer, Wasser und Erde) ebenso wie vata, pitta und kapha, die Bioenergien der ayurvedischen Lehre. Anschließend gibt sie jede Menge Tipps für eine typgerechte Ernährung, denn diese bildet die Basis für ein vitales und gesundes Leben.

Ob rote Süßkartoffelsuppe, Kokosnusschutney, Gewürzmilch oder Sesamgebäck – die ayurvedische Gesundheitsberaterin weiß allerlei Gesundes auf die Teller zu zaubern. Dabei sind alle hier präsentierten Gerichte nicht nur vielfach erprobt und leicht nachzukochen, sie sorgen auch für eine nachhaltige Harmonisierung Ihres Energiesystems.

Aus dem Inhalt

- Die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung
- Ayurveda – Essen als Medizin
- Heilen mit Ayurveda
- Viele leckere ayurvedische Rezepte

Ein genussvoller Einstieg
in die ayurvedische
Gesundheitslehre.

ISBN 978-3-89993-581-3



9 783899 935813

Die Wirkung der wichtigsten ayurvedischen Gewürze auf die Gesundheit

Nachfolgende Gewürze eignen sich als Grundausstattung, die man immer zu Hause haben sollte. Die Eigenschaften des jeweiligen Gewürzes stellen nur eine kleine Auswahl der beachtlichen Vielfalt seiner Wirkungsweisen dar.

Anis ist bekannt für seine entblähenden, krampflösenden, beruhigenden und somit schlaffördernden Eigenschaften.



Bockshornklee wirkt vor allem auf Leber und Milz, ist ödem- und entzündungshemmend und hat abführende Eigenschaften. Er kräftigt den gesamten Körper.

Braune Senfsamen entfachen besonders gut das Verdauungsfeuer, sind appetitanregend, stimulieren den Kreislauf und wirken natürlich abführend.

Curryblätter sind gut für Leber und Niere, neutralisieren überschüssige Magensäure und stimulieren die Galle.

Fenchelsamen harmonisieren Körper, Geist und Seele, wirken krampflösend, entgiftend und sind ein Hirn-, Augen- und Herztonikum.

Gelbwurz kräftigt den gesamten Organismus, entgiftet, reinigt, ist antiseptisch und wirkt reduzierend.

Ingwer wärmt den Organismus, beugt Schlacken im Körper vor und ist allgemein verdauungsfördernd.



Kardamom (grüner), eines der teuersten Gewürze, gilt als eines der besten verdauungsfördernden Gewürze. Er neutralisiert Gifte im Magen, wirkt sehr enttschleimend und krampflösend und ist anregend für Geist und Herz.

Koriander ist verdauungsfördernd, wirkt ausgleichend auf alle Konstitutionen. Er mindert das Gefühl von Hitze im Körper. Besonders die frischen Blätter haben nährenden Einfluss auf das Herz.

Kreuzkümmel ist verdauungsanregend, wirkt Blähungen entgegen, blutreinigend und gleicht alle doshas aus.

Lorbeerblätter stärken die Verdauung, entgiften den Magen-Darm-Bereich, sind appetitanregend und entblähend. Sie fördern die Durchblutung und stärken die Abwehrkräfte des Körpers.



Nelken sind appetitanregend, gelten als gutes Mittel gegen Verstopfung und Blähungen, sind schmerzlindernd, astringierend und helfen gegen Erbrechen.

Safran ist mit Abstand das teuerste Gewürz der Welt und seine Wirkungsweisen sind kostbar. Er ist durchblutungsfördernd, entkrampfend, schleimlösend, fördert den Gewebeaufbau auf allen Ebenen, gilt als Aphrodisiakum – ist also insgesamt stimulierend und kräftigend – verleiht Körper, Geist und Seele reinste Energie.

Stinkasant – auch bekannt unter den Namen Asant, Asafötida, Teufelsdreck, Hing – ist appetitanregend, blähungstreibend, reinigt den Darm, lindert Kolikschmerzen, wirkt antiparasitär und lockert den Stuhl.

Glossar der Sanskritwörter

A

aam = unreif, unverdaut = Schlackstoffe, die durch mangelhafte oder gestörte Verdauung entstehen

ayurveda = die Wissenschaft vom Leben, ein umfassendes System zur Aufrechterhaltung der Gesundheit

agni = Feuer, biologisches Verdauungs- und Stoffwechselfeuer

akasa = das Element Raum oder Äther, nicht wahrnehmbares Substrat des Schalls

amla = Sauer

ap = das Element Wasser

artava = weibliche Fortpflanzungsorgane

asthi dhatu = Knochengewebe

B

bhutagni = sekundäres Verdauungsfeuer, das bezogen auf ein bestimmtes Element wirkt

D

dhatu = Körpergewebe

dhatvagni = Stoffwechselprozess bestimmter Gewebe

dinacarya = Verhaltensregeln für den Tagesablauf

dosa = eine der drei Kräfte, die alle bioenergetischen Vorgänge steuert (vata, pitta, kapha)

G

guna = Eigenschaft, Qualität

ghee = Butterreinfett

J

jala = das Element Wasser

jatharagni = primäres Verdauungsfeuer

K

kandara = sehnenbildende Gewebe

kapha = das Prinzip Feuchtigkeit und Struktur, die Kraft im Körper, die für Wachstum und Stabilität sorgt

kasaya = herb

katu = scharf

L

lavana = salzig

M

madhura = süß

mala = Ausscheidungen des Körpers (Stuhl, Urin, Schweiß)

mahabhutas = die fünf Großen (Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde)

majja dhatu = Knochenmark und Hirnsubstanz

mamsa dhatu = Muskelgewebe

marma = Vitalpunkt

medas dhatu = Fettgewebe

O

ojas = Immunität, reinste physiologische Essenz aller Körpergewebe

P

prakruti = unbeeinträchtigte, ursprüngliche Konstitution

pancakarma = für Ayurveda typische Art, die Gifte tief aus den Geweben zu holen und somit Körper, Geist und Seele zu verjüngen

pitta = das Prinzip Hitze/Feuer, die Kraft des Körpers, die für alle Umwandlungsprozesse zuständig ist

prithivi = das Element Erde

prabhava = die besondere Wirkung, abseits der allgemeinen Regel

prana = Lebensatem

R

rajas = Leidenschaft, Aktivität, Ehrgeiz

rasa = Geschmack

rasayana = regenerierendes Mittel

rasa dhatu = Plasmagewebe

rakta dhatu = Blut (rote Blutkörperchen)

S

sattva = Harmonie, Bewusstheit, Prinzip der Reinheit und des Lichts

sira = gefäßbildende Gewebe

sita = kühlende Qualität

snayu = Nerven und Bänder

srotas = feine Leitungskanäle des Körpers

stanya = Gewebe, aus dem die Muttermilch gebildet ist

sukra = männliche Fortpflanzungssubstanzen

T

tamas = Trägheit, Ignoranz, Schlaf

tikta = scharf

triguna = die Dreierkomponente sattva, rajas und tamas

tvak = Haut

U

ushna = erhitzen Qualität

upadhatu = Nebengewebe

V

vasa = das Prinzip Muskelfett

vata = das Prinzip Wind, die biologische Kraft des Körpers, die für alle psychischen und physischen Bewegungen verantwortlich ist

vayu = das Element Luft

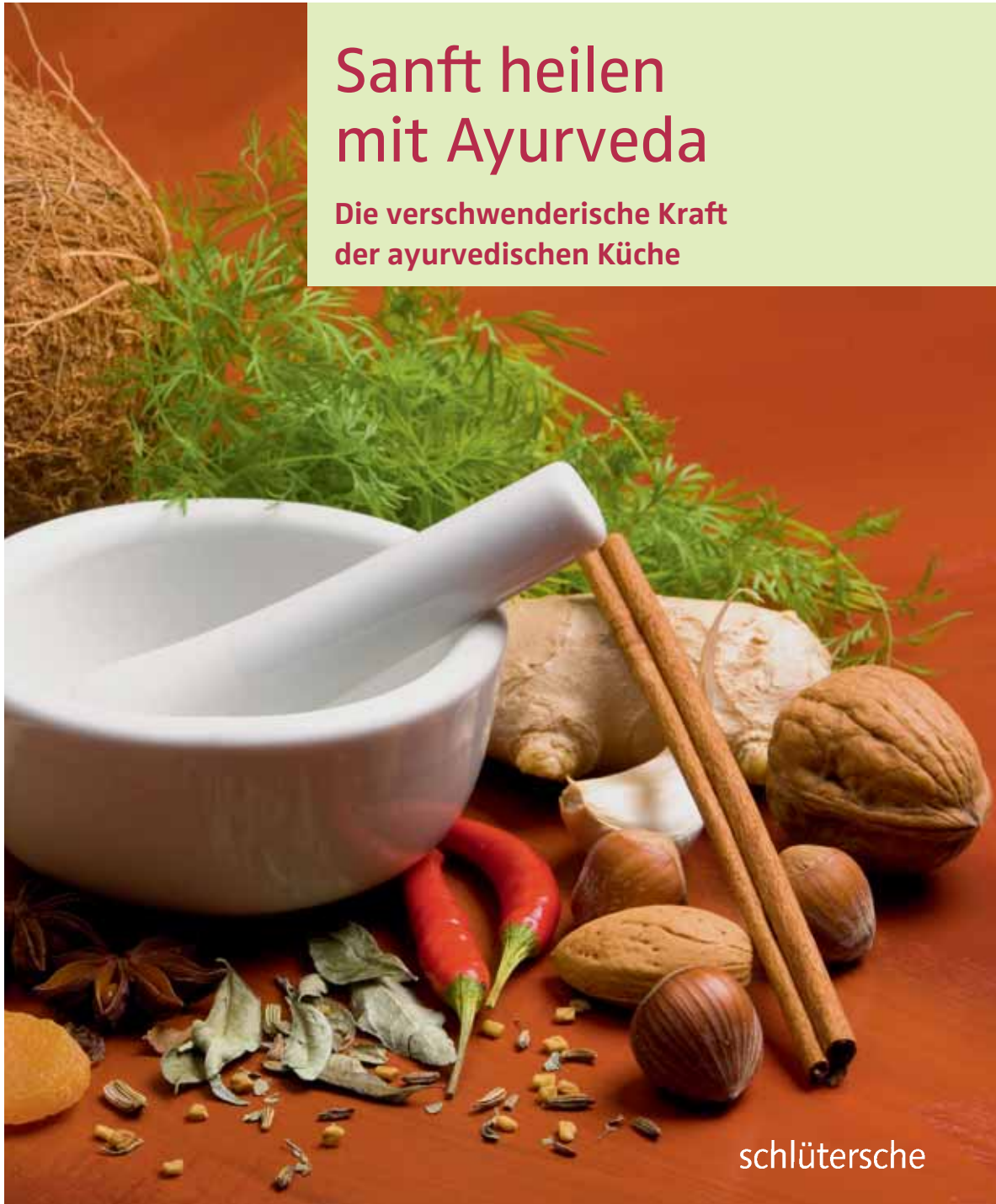
vipaka = Wirkung oder Geschmack nach Verdauung

virya = Dynamik

GUDRUN GLOCK

Sanft heilen mit Ayurveda

**Die verschwenderische Kraft
der ayurvedischen Küche**



schlütersche

6 **VORWORT**
EINE BEGEGNUNG, DIE MEIN LEBEN VERÄNDERTE

8 **GELEITWORT VON HANS H. RHYNER**
VOM ESSER UND ESSEN

13 **DIE GRUNDLAGEN DER AYURVEDISCHEN**
GESUNDHEITSLAHRE

14 Ayurveda – das Wissen vom Leben

23 **AYURVEDA – ESSEN ALS MEDIZIN**

24 Heilen mit Ayurveda

26 Die Ernährung

34 Die fünf Elemente *mahabhutas*

37 Die drei Bioenergien *doshas*

57 Die sechs Geschmacksrichtungen *rasas*

77 UNSERE VERDAUUNG

- 78 Das Verdauungsfeuer *agni*
- 83 Die Verdauungsprozesse
- 86 Das Unverdaute *aam*
- 90 Ungünstige Kombinationen von Lebensmitteln
- 94 Die sieben Gewebe und Nebengewebe *dhatu*, *upadhatu*
- 96 Der Einfluss der Zeiten auf unsere Verdauung

107 DIE ALLGEMEINEN ERNÄHRUNGSREGELN

- 108 Allgemeine Regeln
- 111 Die Morgenroutine *dinacarya*
- 112 Die Gewürze
- 117 Die besondere Rolle bestimmter Nahrungsmittel

*»Das höchste Gut ist die Harmonie
der Seele mit sich selbst.«*

(Der Schlüssel zur Gelassenheit)



Im Ayurveda werden frische und biologisch angebaute Nahrungsmittel verwendet.

121 **AYURVEDISCHE REZEPTE**

- 122 Hinweise zu den Rezepten
- 124 Grundrezepte
- 126 Pestos
- 127 Salate
- 129 Suppen
- 135 Getreidegerichte
- 145 Dal
- 152 Gemüsegerichte
- 166 Chutneys
- 171 Raita
- 174 Desserts
- 182 Gewürzmischungen und Currys
- 184 Getränke

188 **ANHANG**

- 188 Weiterführende Adressen
- 189 Lesetipps und Quellen
- 190 Rezeptregister

Widmung

Meine Mutter war der festen Überzeugung, dass ich niemals kochen lernen würde, dafür völlig unbegabt sei.

Leider hat sie es nicht mehr erlebt, wie ich mich mit Leidenschaft und Hingabe durch das Eldorado der Geschmäcker bewege.

Liebe Mama, dieses Buch sei dir gewidmet.

Danksagung

Danke an Sri Ananganandanathan, meinen indischen Meister, der mir viel Freude und Leichtigkeit geschenkt hat – noch heute klingt sein Lachen in meinen Ohren.

Danke an einen der wichtigsten Ayurveda-Pioniere in Europa, Hans H. Rhyner, den ich sehr verehere und dessen „Wortwüsten“ immer enorm viel Platz für eigene Gedanken lassen, und Irene Rhyner, deren Dynamik das schärfste Chutney blass aussehen lässt.


Meinen innigsten Dank an Florian, meinen Mann und mein großes Glück, für seine Fürsorge und die unermüdliche Unterstützung in Wort und Tat.

Danke an Daniel, meinen Sohn, den ich mit einem Weckruf in meinem Leben vergleichen möchte.

Dank an Jakob, dessen „Muttern“ ich sein darf und der viel Sonne in mein Leben bringt.



EINE BEGEGNUNG, DIE MEIN LEBEN VERÄNDERTE



Vor 16 Jahren hatte ich eine Begegnung der besonderen Art, die mich bis zum heutigen Tag prägen sollte. Ich traf Dr. Pankaj Naram aus Mumbai (ehemals Bombay). Dr. Naram ist ein begnadeter Meister der zeitlosen Wissenschaft Ayurveda sowie der Kopf einer 2000 Jahre alten ununterbrochenen Linie von Ärzten *vaidyas*, die ihren Ursprung in Jeevaka haben; Jeevaka wiederum war der persönliche Arzt des Lord Gautama Buddha. Die bedeutendsten Stärken von Dr. Naram sind das Lesen des Pulses und das Therapieren der Vitalpunkte des Körpers *marmas*. Nun saß ich also vor diesem Mann, der sanft mit der einen Hand meine Hand hielt und mit drei Fingern seiner anderen meinen Puls fühlte. Das dauerte ungefähr 30 Sekunden, und danach sagte mir dieser freundlich blickende Herr auf den Kopf zu, wie es um meine Befindlichkeit stünde. Das war mehr als beeindruckend, und als ich nach der Konsultation noch eine Ernährungsberatung genoss, hatte ich im Anschluss einiges zu überdenken, was meinen Lebens- und Ernährungsstil betraf.

Im Ayurveda geht es vor allem darum, Krankheiten vorzubeugen, und die Hälfte dieser präventiven Maßnahmen bezieht sich auf die Ernährung. Das war für mich etwas völlig Neues. Eher verunsichert als motiviert kam ich zu Hause an. Der Impuls war jedoch gegeben, und nun lag es an mir, etwas daraus zu machen. Nicht zuletzt der Wunsch, mein Kind durch gute Ernährung för-

dern zu wollen, und meine Neugier auf alles, was guttut, waren dafür verantwortlich, dass ich mich immer tiefer in dieses Thema einarbeitete. Dieser Prozess dauert bis heute an und wird sicher erst mit mir enden.

Langsam entdeckte ich meine Leidenschaft für das Kochen und die Faszination von Gemüse und Kräutern. Meinen Fleischkonsum stellte ich ein, was ich mir lange nicht vorstellen konnte, aber durch ein persönliches Erlebnis zur Selbstverständlichkeit wurde. Vor Jahren legte ich mit Freunden unseren eigenen Garten an und erfuhr, wie erhebend und bedeutsam das Kultivieren von Pflanzen ist. Niemals vorher habe ich so viel Ruhe und Kraft geschöpft – beim Pflanzen, beim Kochen und beim Essen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Schmökern, Kochen und Essen!

*Ihre Gudrun Glock
Ganzheitliche Ayurveda Gesundheits-
und Ernährungsberaterin (MI)
und Ayurveda-Köchin*



VOM ESSER UND ESSEN

„Schon wieder ein neues Ernährungsbuch!“ werden Sie voller Schrecken ausrufen und sich fragen: „Was soll ich nur tun? Es gibt bereits Trenn-, Roh-, Vollwert- und Hausmannskost. Außerdem soll ich mich nach den Kalorien richten und auf Vitamine, ungesättigte Fettsäuren und Mikronährstoffe achten. Um jung zu bleiben, braucht es dazu noch Antioxidanzien. Zusätzlich gibt es noch die Debatte über Biolebensmittel und deren Vorzüge. Was ist mit Tiefkühlahrung und Fastfood, und sind Milch und Zucker wirklich so schädlich? Nun kommt auch noch ein Buch mit einer neuen exotischen fernöstlichen Ernährungsweise. Da soll sich noch einer auskennen!“

Sie haben vollkommen recht. Wie soll sich ein normaler Mensch in diesem Dickicht von Ernährungsweisen und -kontroversen zurechtfinden? Ganz einfach, indem Sie sich wieder auf sich selbst zurückbesinnen. Denn im Gegensatz zu allen oben genannten Lehren, die nur vom Essen in welcher Kombination oder Reihenfolge auch immer und von Kalorien, Vitaminen und Fettsäuren reden, stellt Ayurveda dagegen den Esser in den Mittelpunkt!

Ein Beispiel: Sie haben bestimmt schon mal ein feuchtfröhliches Fest in bester Gesellschaft und Stimmung gefeiert und dabei mehr als gewohnt zugelangt. Am nächsten Morgen geht es Ihnen prächtig. Die erwartete Strafe für die Essenssünde blieb aus. Ein anderes Mal sind Sie völlig im Stress. Ihr Partner, Kind oder Job bereiten Ihnen großen Kummer. Sie haben kaum Appetit und essen deshalb nur sehr wenig und leicht. Trotzdem, das kleine Häppchen liegt wie ein Stein im Bauch. Sie bekommen eine Kolik oder müssen sich übergeben. Die Schlussfolgerung: Ihre Verfassung hat Ihnen Freude oder Magenschmerzen bereitet, nicht das Essen.

Wenn Sie gesund sind und gelernt haben, auf Ihre mentalen und körperlichen Signale zu achten, sich immer wieder fragen „Wozu habe ich jetzt gerade Lust?“, dann brauchen Sie keine unendlich langen Listen oder dicken Bücher mehr. Der Mensch ist ein sehr lernfähiges Wesen. Bei drei Mahlzeiten am Tag ergeben sich so im Jahr 1095 Chancen, es richtig zu machen und in 25 Jahren 27.375. Ich bin deshalb überzeugt, dass jeder gesunde Mensch ganz genau weiß, welche Nahrung zu ihr oder ihm passt.

Für die zahlreichen Menschen, die heute entweder die Fähigkeit oder den Mut verloren haben, die richtigen Speisen für sich zu bestimmen, bietet die ayurvedische Ernährungslehre einen wertvollen, einfach nachvollziehbaren Ratgeber. Diese Anweisungen sind so akkurat, dass ihnen in der Ayurveda-Medizin ein gleichwertiger Status wie anderen medizinischen Maßnahmen zugeordnet wird. Mit der ayurvedischen Ernährungsweise sind



Bei drei Mahlzeiten
am Tag haben
Sie im Jahr
1095 Chancen,
es richtig zu
machen, in
25 Jahren 27.375.



Dank Ayurveda wird Ihre Sinneswahrnehmung geschärft.



Ähnlichkeit ist immer die Ursache von Zunahme. Unähnlichkeit ist immer die Ursache von Abnahme.

Sie sehr bald in der Lage, zu Ihrem natürlichen Gleichgewicht zurückzufinden und dieses dann auch zu erhalten. Gleichzeitig wird Ihre Sinneswahrnehmung geschärft, und diese Ernährungsweise sehr bald ein Teil Ihres natürlichen Verhaltens. Dann rückt das theoretische Gerüst in den Hintergrund, und Ihr intuitives Verhalten wird für Sie die richtigen Entscheidungen fällen.

Der erste und wichtigste Schritt ist, dass Sie herausfinden, welchem der ayurvedischen Konstitutionstypen Sie angehören. Denn in der Ayurveda sind Sie das wichtigste Glied in der Nahrungskette, und deshalb gilt es zu bestimmen, welche natürlichen Bedürfnisse, aber auch Schwächen und Stärken Ihr individueller Organismus besitzt. Diese Aufschlüsselung wird anhand der vorherrschenden Elementarpartikel von Raum, Wind, Feuer, Wasser und Erde vorgenommen. Wenn das Bild von Ihnen einmal steht, dann gilt es, sich nach kompatibler Nahrung umzuschauen. In der Regel sollte die Nahrung diejenigen Elemente zuführen, die bei Ihnen fehlen und diejenigen abschwächen, die bei Ihnen provoziert sind oder eine vorherrschende Rolle eingenommen haben.

Der moderne Mensch vergisst immer wieder, dass Leistungsfähigkeit von einer optimalen psychosomatischen Immunität und der damit verbundenen Lebenskraft abhängt – und die stammt aus einer erstklassigen und geregelten Ernährungsweise mit frisch zubereiteten Nahrungsmitteln entsprechend der Grundkonstitution.

So einfach das klingt, so einfach ist auch die Umsetzung – insbesondere wenn so leckere Speisen, wie sie die erfahrene Ayurveda-Köchin Gudrun Glock in diesem Buch empfiehlt, auf den Tisch kommen. Wenn gesunde Ernährung so gut schmeckt, dann finden Körper und Geist zu ihrem heilen Gleichgewicht. Dagegen sehen Sie mit unpassenden Diäten sehr schnell alt und schwach aus.

*Dr. med. Hans H. Rhyner
Ayurveda-Experte und Pionier
der Ayurveda-Medizin in Europa*





DIE GRUNDLAGEN DER AYURVEDISCHEN GESUNDHEITSLAHRE

Ayurveda, das Wissen vom Leben, von der Vorsorge und der Langlebigkeit, gilt als das ganzheitlichste und älteste lebendige Medizinsystem der Welt. Das Wort Ayurveda stammt aus dem Sanskrit, eine der Ursprünge unserer heutigen Sprachen. Es kann übersetzt werden mit *ayu* (die Lebensspanne) und *ved* (das Wissen), also „Das Wissen vom Leben“. Vollkommene Gesundheit genießt der, der seiner innersten Natur entsprechend lebt – dann sind Körper, Geist und Seele in Harmonie mit dem, was sie umgibt. Im Ayurveda steht immer der einzelne Mensch in seiner Ganzheit und Einmaligkeit im Mittelpunkt.

Ayurveda – das Wissen vom Leben



Ayurveda heißt übersetzt „Das Wissen vom Leben“.

Die Ursprünge

Ayurveda ist das Wissen, durch das unser Leben verstanden werden kann. Damit ist nicht durch Forschung erarbeitetes Wissen gemeint, sondern offenbartes, göttliches Wissen. Die *veden*, eine Sammlung heiliger Schriften des Hinduismus, denen auch der Ayurveda entspringt, sind die ersten Manuskripte ältester, ursprünglich mündlich tradiert Überlieferungen. Es sind Aufzeichnungen mythischer Weiser, sogenannter *rishis*. Diese Gelehrten führten ein sehr spirituelles Leben, geprägt von Unvoreingenommenheit und Selbstlosigkeit. Sie verfügten über außergewöhnliche mentale, intellektuelle und sensorische Fähigkeiten. Ihnen wurde durch tiefe Versenkung und Meditation das göttliche Wissen offenbart.



Ayurveda ist eine traditionelle indische Heilkunst, die bis heute viele Anwender in Indien, Nepal und Sri Lanka hat.

Der Ayurveda selbst wurde in mehreren Textsammlungen *samhitas* niedergeschrieben, wobei die große Dreiheit der Ayurveda-Texte (benannt nach drei berühmten Ärzten aus dem Indus-tal) aus Caraka Samhita, Sushruta Samhita und Vagbhata Samhita besteht. Caraka Samhita und Sushruta Samhita stellen die zwei Säulen des klassischen Ayurveda dar. Während die Sushruta Samhita sich zum großen Teil mit Fragen der Chirurgie auseinandersetzt, vermittelt die Caraka Samhita vor allem spirituelles Wissen der *Yoga*- und der *Sankya*-Philosophie. Die Schöpfungstheorie der *Sankya*-Philosophie und die sogenannte *Nyaya-Vaisheshika*-Theorie, die logische Lehre von den fünf Elementen, stellen die Grundlagen des Ayurveda dar.

Die Ziele

Ayurveda sagt, wahrhafte Freude sei nur erreichbar im Zustand wahrhafter Gesundheit. In Sanskrit ist das Wort für Gesundheit *svastha*. Es leitet sich her aus *sva* „Selbst“ und *stha*, „etabliert“. Gesund ist demnach, wer im Selbst verweilt oder anders gesagt, seiner Natur entsprechend lebt. Ayurveda betrachtet alle Aspekte des Lebens, vom Zeitpunkt der Zeugung bis zum Tod. Wobei der Fokus der Betrachtung eher auf den Ursachen eines Symptoms liegt als auf dem Symptom selbst. Ayurveda geht davon aus, dass



Gesund ist, wer seiner Natur entsprechend lebt.

Wer im Selbst verweilt, der lebt gesund.



Symptome nur ein Hinweis auf eine oder mehrere Störungen im Körper oder des Geistes sind. Die Störung selbst liegt anderswo. Ist das ursächliche Ungleichgewicht behoben, verschwinden die Anzeichen, also Symptome, meist unmittelbar.

Dazu fällt mir folgendes Bild ein: Wenn der Innenraum der Gefriertruhe zu warm wird, leuchtet außen ein rotes Lämpchen (Symptom) auf. Nun haben Sie zwei Möglichkeiten: Sie kleben ein Stück Papier (symptombezogene Maßnahme) über das Lämpchen, dann sehen Sie es nicht mehr, was Sie glauben lässt, es sei alles in Ordnung. Oder Sie öffnen die Truhe, sehen nach, wie die Temperatur innen ist, überprüfen, ob die Lebensmittel, die Sie vorher eingefüllt haben, vielleicht zu warm waren, oder kontrollieren, ob die Tür richtig schließt (Frage nach der Ursache durch Betrachtung aller Aspekte). Wenn eine oder mehrere dieser Ursachen zutreffen, werden Sie erst einmal prüfen, warum das so ist und zum Beispiel die Tür reparieren (Maßnahme). Wenn diese gut schließt, das zu warme Paket Lebensmittel wieder entnommen und die Temperatur im Inneren wieder entsprechend tief ist, wird auch das rote Lämpchen nicht mehr brennen (Gesundheit). Im ersten Fall sehen Sie das rote Licht zwar auch nicht mehr, sollten Sie allerdings aus dieser Gefriertruhe irgendwann wieder gefrorene Lebensmittel nehmen, werden Sie eine unangenehme Überraschung erleben: Gestank und Fäulnis werden Ihnen entgegenschlagen.

Menschen, die es gewöhnt sind, ihre Symptome so einzudämmen, werden in diesem Moment nicht begreifen, wie das passieren konnte. Ziel des Ayurveda ist es, den Körper durch individuelle Maßnahmen (Lebensführung, Ernährung) und Therapien (Kräutermittel, Reinigung) gesund zu erhalten. Bei einem gesunden Menschen sind die lebensregulierenden Energien ausgeglichen. Seine Gewebestrukturen sind flexibel, aber stabil, und die Ausscheidungen normal. Die Verdauungskraft ist nicht zu stark und nicht zu schwach, seine Sinne sind geschärft und die moto-



Ziel ist es, den Körper durch individuelle Maßnahmen und Therapien gesund zu erhalten.



Der gesunde Mensch hat einen klaren Geist und eine glückliche Seele.