

Grundlagen für den Einsatz
in der Naturheilpraxis

Sebastian Hirsch

Ayurveda

Prinzipien der individuellen Ernährung
und des Lebensstils

LESEPROBE

AYURVEDA

Prinzipien der geeigneten Ernährung und des Lebensstiles

Sebastian Hirsch



1. Auflage 2019

© 2019 ML Verlag in der
Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische
Systeme ist unzulässig und strafbar.

Titelbild: © Yulia Furman – Fotolia

www.ml-buchverlag.de

ISBN: 978-3-947052-24-0

Für meine Familie



Lord Dhanwantari
Schutzgott des Ayurveda

Mit den Attributen:
Rad (Chakra), Blutegel (Jalauka), Gefäß mit Nektar (Amrita)
und Muschel (Shankar)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Christian Heimüller	11
Geleitwort von Peter Hochmeier	12
Einleitung	13

Die Zusammensetzung des Universums

1. Die drei Quelltexte des Ayurveda – Brihatrayi	18
2. Samkhya – System als Basis des Ayurveda	22
▶ Prakruti & Purusha – „Urmaterie & Geist“	22
▶ Mahat – kosmischer Geist	22
▶ Ahamkara – so etwas wie „Ego“	22
▶ Buddhi (Intellekt) & Manas (individueller Geist)	23
▶ Tanmatras – 5 subtile Elemente	24
▶ Maya – Alles nur Illusion ?	24
▶ Gedanken zum Sterben	25
▶ Karma – Begriffsklärung	26
3. Die drei Gunas – universelle Grundprinzipien	27
▶ Sattva – Essenz	27
▶ Rajas – Aktivität	27
▶ Tamas – Dunkelheit	28
4. Die Panchamahabhutas – 5 Urelemente	29
▶ Äther – Akasha	29
▶ Luft – Vayu (starker Bezug zu Rajas)	30
▶ Feuer – Agni	30
▶ Wasser – Jala / Apas / Soma	31
▶ Erde – Prthvi	31
5. Tridosha – Vata, Pitta & Kapha	33
▶ Vata oder Vayu – Prinzip der Bewegung	35
▶ Pitta – Prinzip der Transformation	37
▶ Kapha – Das strukturierende Prinzip (ältere Bezeichnung ist Sleshma)	38
▶ Dosha-Zyklen	39

Wie entsteht Krankheit?

1. Definition von Gesundheit	42
▶ Drei Phasen des Lebens	43
▶ Lebendige Lebensmittel	44
▶ Shamana – Dosha-Besänftigung	44

▶ Shodana – Dosha–Reinigung	45
▶ Nicht – Unterdrückung der natürlichen Dränge	45
2. Definition von Krankheit	46
▶ Die 6 Phasen der Manifestation von Krankheiten (Kryakala)	46
3. Sanchaya (Ansammlung), Prakopa (Störung) und Prashama (Linderung)	48

Ein Leben voller Routine

1. Dinacharya (Dina = Tag, Acharya = Meister)	52
2. Ratricharya – nächtliche Routine (Ratri = Nacht)	54

Wie Dravyas (Substanzen) auf den Körper wirken

1. Die 6 Rasas – Die sechs Geschmacksrichtungen	57
▶ Süß – madhura (Erde / Wasser)	58
▶ Sauer – Amla (Feuer / Erde)	60
▶ Salzig – Lavana (Wasser / Feuer)	61
▶ Scharf – Katu (Luft & Feuer)	62
▶ Bitter – Tikta (Äther & Luft)	62
▶ Zusammenziehend / Adstringierend – Kashaya (Luft & Erde)	63
2. Virya – Die Kraft der Substanz	63
3. Vipaka – Nachverdauungsgeschmack (Langzeitwirkung)	63
4. Prabhava – spezifische Wirkung	64

Stoffwechsel aus ayurvedischer Sicht

1. Agni – Das Prinzip der Verdauung und des Stoffwechsels	66
2. Ama – „Stoffwechselschlacken“	67
3. Die 3 Malas – Ausscheidungsprodukte	68
▶ Schweiß (Sveda)	68
▶ Stuhl (Purisa)	68
▶ Urin (Mutra)	69
4. Die sieben Dhatus – Gewebeseben	69
▶ Rasa – Plasma	72
▶ Rakta – Blut (feste Bestandteile)	73
▶ Mamsa – Muskelgewebe	74
▶ Meda – Fettgewebe	74
▶ Asthi – Knochengewebe	75
▶ Majja – Knochenmark und Nervengewebe	75
▶ Shukra – Fortpflanzungsgewebe	76
5. Ojas – Ausstrahlung	76
6. Die Kanäle – Srotas	77

▶ Die 7 Dhatu-Srotas	78
▶ Die 3 Hauptkanäle für die Aufnahme	78
▶ Die 3 Ausscheidungskanäle	79
▶ Der „psychisch-emotionale“ Kanal	79
▶ Die 2 speziellen Kanäle bei Frauen	80
7. Doshas in Dhatu	80

Ayurvedische Befundung

1. Anamnese	82
2. Befragung – Prakruti / Vikruti Pariksha	83
3. Pulsdiagnose – Nadi Vijnana	83
4. Zungendiagnose	84
5. Antlitzdiagnose	84
6. Beschreibung der Grund-Konstitutionen	84
▶ Vata-Typ	84
▶ Pitta-Typ	85
▶ Kapha-Typ	85

Wichtige therapeutische Maßnahmen

Die 20 Gurvadi Gunas – 10 Gegensatzpaare

1. Dravyaguna – „Eigenschaften der natürlichen Dinge“	95
▶ Regional und Saisonal	95
▶ Appetit und Hunger	96
▶ Die passenden Lebensmittel	97
▶ Babynahrung	97
▶ Frühstück	99
▶ Mittagessen	100
▶ Kaffee-Zeit	100
▶ Abendessen	100
▶ Nahrungsergänzungsmittel	101
▶ Diäten	101
2. Amapachana – Ama ausleiten	102
▶ Sanfte Basic – Entgiftung	103
▶ Langer Pfeffer mit Honig und Ghee	104
▶ Weizengras-Saft	104
3. Die sechs Handlungen – Sadupakarma	104
4. Panchakarma	105
5. Rasayana – Mittel für die Langlebigkeit	106

Das Kochen

1. Solar – Kocher & Kochkisten	108
2. Holz	108
3. Kuhfladen	108
4. Kohle und Gas	110
5. Elektro alt, Ceran, Induktion	110
6. Mikrowellenherd	110

Wie wir essen sollten

1. Die Reihenfolge des Essens	114
2. Trinken während des Essens	116
3. Die Menge des Essens	116
4. Essenszeiten, typenbezogen	117
5. Yoga Asanas	118

Ayurveda kennt 12 Gruppen von Nahrungsmitteln

1. Getreide	120
2. Gemüse	121
3. Obst	122
4. Hülsenfrüchte – Erbsen, Bohnen, Linsen	122
5. Fleisch (Fisch, Ei)	123
6. Öle und Fetter	124
7. Milch	125
▶ Nicht jede Kuh ist heilig (was selbst viele Inder nicht wissen)	127
▶ Ghee – Das flüssige Gold im Ayurveda	128
▶ Käse – Panir	132
8. Zucker (K+)	133
▶ Honig (K–)	134
▶ Jaggery (Sharkara)	136
9. Weine	138
10. Nüsse	139
11. Wasser und andere Getränke	139
12. Gewürze – Masalas	143
▶ Garam Masala	144
▶ Sambar Masala	145
▶ Hingvastaka Churnam	145
▶ Kandierte Gewürze	145
▶ Trikatu – dreifachscharf – besonders bei übermäßigem Kapha	146

Kochen – Basisrezepte

1. Vollkorngetreide	148
2. Frühstücksbrei	149
3. Fladenbrot (Chapati)	149
4. Gemüsecurry	149
5. Hülsenfrüchte (Dal / Channa)	150
6. Leyhams – Lattwergen (medizinische Kräuter marmelade)	150
7. Gewürzte Getränke	154
▶ Ayurvedischer Chai	154
▶ Takra – Lassi auf Ayurvedisch	155
8. Diverse Rezepte	156
9. Heimische Gerichte unter ayurvedischen Gesichtspunkten	157

Ayurvedische Kräuterrezepte

▶ Empfehlung für die Einnahme von ayurvedischer Kräutermedizin	162
▶ Der weibliche Zyklus	163
1. Medizinische Pulver – Churna	164
2. Tees und Pflanzensäfte	164
▶ Swarasa (saft) – guru	164
▶ Kalka (Paste)	165
▶ Kwatha (Dekokt)	165
▶ Hima (Kaltauszug)	165
▶ Phanta (Infus, Abkochung)	166
3. Medizinischer Ghee (Grtam) und therapeutische Öle	166
▶ Tailam – „gereiftes“ Sesamöl	166
▶ Massage Öle – selbst gekocht	167
▶ Dadimadya Grtam (Granatapfel-Ghee)	167
▶ Wund – Ghee	169
▶ Brahmi Grtam	169
▶ Entschleimender „Schnupftabak“	169
▶ Kumkuma Nasya (Safran-Nasenöl)	169
▶ Netra Tarpana Grtam – augenstärkender Ghee	170
▶ Pancha Tikta Grtam – fünffach bitterer Ghee	171
▶ Pancha Gavya Grtam – fünf Kuh-Substanzen-Ghee	172
▶ Dhania Grtam – kühlender Koriander-Ghee	172
▶ Ashwaghanda Grtam – stärkender Ghee	172
▶ PANCHAMRITA – 5 Nektar-Mischung	173

4. Compliance und Motivation	173
▶ Agnihotra – eine vedische Feuerzeremonie	175
▶ Leibesübungen – Hatha Yoga	177

Schlusswort	178
--------------------------	-----

Anhang

Literatur	180
Links	180
Kontakt	180
Bildquellenverzeichnis	181

Vorwort von Christian Heimüller

„Es gibt keinen Weg zur Gesundheit, denn Gesundheit ist der Weg“: Nicht die einzelne Arznei, die besondere Essens-Zutat oder die bestimmte Kur entscheiden über Gesundheit oder Krankheit. Gesundheit ist kein Pokal, den man erringt und sich in die Vitrine stellt, bis man ihn eines Tages wieder verliert. Gesundheit entsteht vielmehr als Sediment am Ufer des Flusses unseres Lebens: allmählich und kontinuierlich, erzeugt von der Permanenz und Stetigkeit des Fließens. Streben wir nach Gesundheit, so müssen wir den Fluss unseres Lebens derart lenken, dass die Stetigkeit unserer Lebensführung Gesundheit als Sediment am Ufer unserer Zeit ablagert. Die abendländische Lehre von der gesunden Lebensführung, Diätetik genannt, entstammt der antiken griechischen Säftelehre. War die Säftelehre auch seit nahezu 2000 Jahren Schulmedizin, so erreichen uns doch ihre Worte heute nicht mehr, denn das Licht ihrer Wahrheit ist mit ihrem letzten großen Vertreter C. W. Hufeland vor 150 Jahren für uns erloschen: Sie musste einer wissenschaftlichen Medizin und der Zellulärpathologie Virchows weichen.

Seitdem gibt es zwar viele wissenschaftliche Begründungen für die unterschiedlichsten diätetischen Aspekte, es mangelt ihnen jedoch an der theoretischen Widerspruchsfreiheit und an der letztendlich immer entscheidenden praktischen Tragfähigkeit; besonders eklatant zeigt sich dies innerhalb der Ernährungslehre, deren Erkenntnisse regelmäßig einander widersprechen und die bis heute ein wachsendes Heer vergebens auf Heilung hoffender fettsüchtiger und zuckerkranker Menschen ratlos zurücklässt.

Umso wichtiger, wertvoller und inspirierender sind die Lehren einer Medizin-Tradition, die sicher schon seit 3000 Jahren Schulmedizin war und auch heute noch ist, aktuell wie je, gelehrt, gelernt und praktiziert bis zum heutigen Tag in Indien. Von den Erfolgen des Ayurveda kann sich jeder leicht vor Ort überzeugen – oder besser noch: mit Hilfe dieses Buches im Selbstversuch.

Ein Kunstfehler wäre es, nicht nach dem besten und bewährtesten Mittel zu greifen im schwierigen und heiklen Kampf um die Gesundheit des Patienten und ein Irrtum wäre es, zu glauben, eine alte Medizin wäre falsch, nur weil sie alt ist, – und Ayurveda wäre schließlich nicht so lange so erfolgreich gewesen, stünden Krankheitsprophylaxe und die Lehre von der gesunden Lebensführung nicht an erster Stelle.

Auf der Reise zur Gesundheit, einem Ziel, das man zwar niemals erreicht, das einen aber – mit Glück und „diätetischem Sachverstand“ – doch zumindest den größten Teil des Weges begleitet, möge dieses Buch als kenntnisreicher und treuer Begleiter den Reisenden um alle Klippen und Untiefen seines Weges sicher leiten.

*München, im Frühjahr 2019
Christian Heimüller*

Geleitwort von Peter Hochmeier

Endlich ein Buch zum Thema, das jenes umfangreiche Wissen, welches uns in dem Begriffe „Ayurveda“ aus den indischen Traditionen mehr und mehr zugänglich wird, fundiert und verständlich darlegt. Der Autor versteht es, sowohl weite Bereiche, insbesondere der Kosmologie und Naturkunde, überschaubar zusammenzufassen, als auch detailgenau in substanz- und heilkundliche Aspekte einzudringen. Die, jener Tradition verpflichteten Sanskritwörter sind gut erklärt und so ausgewählt, daß ein Übermaß vermieden wird, welches in ähnlichen Texte dem deutschsprachigen Leser oft den Lesefluß hemmt. Darüber hinaus setzt der Autor wo möglich äquivalente Begriffe aus den abendländischen Traditionen, insbesondere der Hermetik, Spagyrik und Iatrochymie, um so dem Studierenden das Beschriebene noch nachvollziehbarer zu machen und ihn gleichzeitig zu einem stimmigen, intertraditionalen Vergleich anzuregen.

Hat doch das Ayurveda seit jeher die abendländischen Zweige der Überlieferung maßgeblich beeinflußt – von den, durch Reisen lernenden hellenischen Heilkundigen und Philosophen, vor allem der alexandrinischen Epoche, als das Reich Alexanders des Großen sich bis hinein nach Zentralasien und nach Indien erstreckte, bis ins späte Mittelalter, als Reisende und Fahrende, nach Jahrhunderten religionsbedingter kriegerischer Verwüstung, halfen, die menschliche Kultur im Westen zu restaurieren. Einer der großen Vorteile – wenn man so will – des ayurvedischen Wissens war damals und ist es bis heute, daß dergleichen Vernichtung ältester Heiltraditionen, wie sie Europa erleiden mußte und deren Nachwirken immer noch den Zugang zur natürlichen Heilkunst blockiert, in jenen Teilen Asiens nicht stattgefunden haben. Vielleicht kommt es daher, daß uns viele Gedanken und Begriffe des Ayurvedas nicht wirklich fremd erscheinen, sondern eher altvertraut aber verschüttet – denken wir nur an das Polaritätsprinzip in der Natur, ihr Aufbau nach den 5 Elementen, die Ordnung nach Wind, Feuer und Schleim, die Geschmackswirkungen und dergleichen mehr. Um diese Empfindungen, dieses innere Verstehen, ja Erinnern hervorzubringen, bedarf es allerdings einer klaren, von Dogmen und Einbildungen freien Ausführung zum Ayurveda – und dafür verdient unser Autor den größten Dank.

*im Februar 2019
Peter Hochmeier*

Einleitung

Ayurveda – Das ist heute ein viel benutztes Wort, das ich selbst erstmals im Jugendalter von 12 Jahren hörte, als meine Eltern eine Ayurveda-Kur auf Sri Lanka machten. Im folgenden Jahr kurten sie erneut dort und nahmen mich mit, wofür ich sehr dankbar bin, denn meine ersten Eindrücke von diesem Land waren sehr prägend. Unvergessen sind die Erinnerungen an die etwas holprige Landung und dann, als die Flugzeugtüre aufging, an die warme und satt mit Gerüchen gefüllte Abendluft und die glühende Sonne, die das Rollfeld und alles, was sich auf ihm befand in orange-goldenes Licht hüllte. Es war als ob man in ein unbekanntes Wasser eintauchte, so viel Fülle und Feuchtigkeit in der Luft (es war Beginn der Regenzeit), dass es sich anfühlte als sei das Innere irgendwie nach außen gekehrt. Sofort war ein sonderbar vertrautes Gefühl von „zu Hause“ spürbar. Es war anders als vor der Abreise ausgedacht. Später, bei meinen Reisen nach Indien und Nepal ging es mir genauso, eine tiefe Zuneigung wuchs und ein Gefühl von Heimat stellte sich ein, auch wenn die Aufenthalte nie länger als 8 Monate am Stück auf dem Kontinent waren.

Ich habe immer wieder Anläufe gestartet aus ayurvedischen und indischen Kochbüchern Gerichte und Regeln für die rechte Lebensweise zu übernehmen, mit einem nur teilweise befriedigenden Resultat. Nach jahrelanger vegetarischer Lebensweise kam der erste „Rückfall“ und ich aß wieder etwas Fleisch. In Deutschland war es relativ anstrengend, sich vor allem unterwegs im Arbeitsleben ausgewogen vegetarisch zu ernähren. Vor allem im Sommer hatte ich keine Lust auf vegetarische Curries und scharfe Gerichte. Reguläre bayerische Kost wurde wieder Tagesordnung und damit fühlte ich mich relativ gut, vorerst. Ungefähr zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr beginnt der Körper allerdings seine „Puffer – Reserven“ aufzubrechen und die gesundheitlichen Probleme können, je nachdem, wie geeignet man sich für den eigenen Typ ernährt und sein Leben führt, beginnen. Dieses unstete Verhalten war für mich ein Weg hin zu mehr Klarheit und half mir die Unterschiede der verschiedenen Lebensweisen am eigenen Leib zu erfahren. Es war eine Erleichterung zu lernen, dass ayurvedische Ernährung nicht ausdrücklich auf eine fleischlose Kost besteht. Es geht vielmehr darum: „Den Körper optimal nach den konstitutionellen, jahreszeitlichen und energetischen Anforderungen zu nähren, damit sich die Seele bestmöglich darin entfalten kann.“ Diesen Satz prägte der außergewöhnliche Lehrer und Ayurveda-Arzt Dr. Venkata Narayana Joshi, der ein scheinbar unerschöpfliches Wissen besitzt und dieses auch gerne weitergibt. Ein Brahmane, also ein der Priester-Kaste angehöriger gelehrter Inder, würde aber nie selbst Fleisch essen, verriet seine Frau bei einem Kochkurs in Deutschland. Das Prinzip von Ahimsa, der Gewaltlosigkeit (sanskrit: Himsa = Gewalt, Verletzung. Die Vorsilbe „A“

leitet oft die gegenteilige Bedeutung des darauf folgenden Wortes ein) gegenüber jedem anderen Lebewesen (und sich selbst) ist besonders Brahmanen, Yogis und bestimmten Sadhus einer der höchsten Werte, die sie in ihren religiösen Leben befolgen. Wenn man bestimmte buddhistische Mönche vergleichend betrachtet, findet man verhältnismäßig viele Fleischesser. Für die Entscheidung, ob man Fleisch isst oder nicht, ist jeder selbst zuständig und auch karmisch verantwortlich. Es geht nicht um eine simple Bewertung ob „gut oder schlecht“, sondern vielmehr um die Wirklichkeit, also das was wirkt und vor allem wie es wirkt. Ist eine natürliche Substanz, zu einem bestimmten Zeitpunkt, auf eine bestimmte Art zubereitet, kombiniert mit anderen Zutaten oder für sich verabreicht, mehr oder weniger geeignet für ein Individuum.

Das Wort Ayurveda setzt sich bekanntlich zusammen aus den Begriffen Ayur (gemeinhin als „Leben“) und Veda (meist übersetzt als „Wissenschaft“). Beachtlich ist bei genauerer Betrachtung des Wortes Ayur, dass es nur indirekt „Leben“ bedeutet. Yur bzw. Yus bedeutet „Sterben“, Ayus/Ayur somit „Nicht-sterben“, was schon wesentlich dramatischer und weniger „abgenutzt“ klingt. In der Caraka Samhita, dem vermutlich ältesten bekannten medizinischen Text der Veden wird Ayus, als eine dynamische, sich ständig verändernde Verbindung von Körper, Sinnesorganen, Geist und Seele beschrieben.

Veda mit Wissenschaft zu Übersetzen ist zwar treffend, aber nur, wenn man nicht die allgemeine modernisierte Vorstellung von weißen Kitteln, Laboratorien und Doppelblindstudien als Bild dazu vor Augen hat. Im Duden liest man folgende Definition: „Wissenschaft – (ein begründetes, geordnetes, für gesichert erachtetes) Wissen hervorbringende forschende Tätigkeit in einem bestimmten Bereich.“ Noch genauer im Englischen bei dictionary.com: Science – „... systematic knowledge of the physical or material world gained through observation and experimentation...“ Diese Definition erinnert an die Beschreibung des Arztes und Alchymisten Paracelsus, der sinngemäß ausführte, dass „... jede Medizin seinen Urgrund in der Natur haben muss ...“. Die indischen Rishis, auch Weise oder Seher genannt, hatten vor einigen Jahrtausenden erkannt, dass sich die Menschheit von ihren ursprünglichen Fähigkeiten und tugendhaften Eigenschaften entfernte und diese unzureichend pflegte. So beschrieben sie in Versform das Universum, wie die gesamte Schöpfung beschaffen ist und wie man sich verhalten sollte um ein lebenswertes Leben zu führen. Sie nutzten neben der göttlichen Eingabe auch ihre direkte Wahrnehmung um die Natur genauestens zu beobachten und so konnten sie, ungetrübt von gewöhnlichem menschlichen Verlangen und Überlebensbemühungen, tiefste Zusammenhänge erkennen und beschreiben.

Ayurveda ist somit eine Wissenschaft im eigentlichen Sinne. Sie vermittelt das erfahrene und erfahrbare Wissen wie man nicht (so schnell) stirbt. Ayurveda hat also nicht mit Glaube zu tun, viel mehr mit den „rechten Handlungen“. Es gibt immer mehr Unter-

suchungen, die das jahrtausendealte Heilwissen des Ayurveda prüfen und wiederholt bestätigen. Persönlich liegt mir die Erfahrungsmedizin besonders nahe und ich möchte jeden Leser und begeisterten Studenten dieses Gesundheitssystems und der traditionellen Naturheilkunde allgemein, dazu ermutigen alles selbst auszuprobieren, zu prüfen, abzuwägen und zu schauen ob und wie jede Erfahrung einzuordnen ist und ob die betreffende Information für einen selbst stimmig ist.

Ayurveda unter heutigen Gesichtspunkten mit unseren aktuellen Gegebenheiten auszuüben muss nicht so kompliziert sein, wie der Laie vielleicht vermutet. Dem therapeutisch arbeitenden Leser sei ans Herz gelegt die Patienten, die eine gewisse Aversion zu fremdklingenden, fernöstlichen Methoden haben, besser gar nicht mit Sanskritbegriffen zu bombardieren. Man kann wunderbar ayurvedisch leben ohne Sanskrit zu benutzen. Ohnehin ist aus verschiedenen Gründen das „Original“, wie es in den ältesten Texten steht, heute nicht mehr zu 100 % zu erleben, da beispielsweise einige wichtige Heilpflanzen nicht mehr zu finden oder nicht klar zu identifizieren sind.

Ich lade Sie herzlich ein, sich dem Ayurveda zu öffnen und die vielen Möglichkeiten, die wir auch heute im Westen haben kennenzulernen. Einige der Methoden und Empfehlungen scheinen auf eine manchmal mysteriöse Art vertraut. Vieles macht Sinn, wirkt logisch und erinnert uns an etwas Vergangenes oder Vergessenes. Ayurvedische Ernährung und ein ayurvedischer Lebensstil kann uns helfen in dieser hektischen Zeit wieder mehr zu uns selbst, zu einer passenderen Lebensführung, zu mehr „Feuer der Aufmerksamkeit“ und letztlich „wirkliches Glück“ zu finden.



Die Zusammensetzung des Universums

SŪTRASTHĀNA

निर्विकारः परस्त्वात्मा सत्त्वभूतगुणेन्द्रियैः ।
चैतन्ये कारणं नित्यो द्रष्टा पश्यति हि क्रियाः ॥ ५६ ॥

Die Seele (Jiva) ist im Wesentlichen ohne jegliche Pathogenität.

Sie ist der Grund des Bewusstseins durch den Geist und die charakteristischen Eigenschaften der Grundelemente. Sie ist ewig. Sie ist ein Beobachter – sie beobachtet alle Aktivitäten.

(Caraka Samhita, Kap. 1, Vers 56)

Der Begriff Seele wird heute auf unterschiedlichste Weise benutzt und missbraucht. Klarheit bringt es, wenn wir das Wort Seele durch Aufmerksamkeit ersetzen, denn nichts anderes ist es.

1. Die drei Quelltexte des Ayurveda – Brihatrayi

Manch ein Gelehrter sagt das Veda habe keinen Anfang und kein Ende, da es direkt aus dem ewigen, zeitlosen göttlichen Bewusstsein resultiert. Die Lebensdauer eines Menschen würde nicht ausreichen um alle Texte der Veden einmal zu lesen, so vielfältig sind sie. Viele Texte beschäftigen sich mit Philosophie, Rechtslehre und gesellschaftlichem Leben. Es gibt Texte, die sich mit dem Götterpantheon beschäftigen, andere beschreiben ausführlich wie Rituale ausgeführt werden sollten. Es gibt an sich kein Thema, das in den alten Schriften nicht auf irgendeine Art abgehandelt wird. Ayurveda ist also „nur“ der Teil der sich mit der menschlichen Gesundheit beschäftigt. Außerdem gibt es auch Schriften für Tierheilkunde (Mrigayurveda) und Pflanzengesundheit (Vrishayurveda). Als Quellen des Ayurveda werden meistens drei Texte genannt, Interpretationen und Auslegungen davon gibt es sehr viele. Wir versuchen uns auf die heute relevanten Punkte zu konzentrieren und einen ersten Einblick zu gewähren. Sicher kann in keinem Taschenbuch alle relevante Information über dieses komplexe Medizinsystem zusammengefasst werden. Gerne möchte ich den geneigten Leser anstiften, selbst die Originaltexte und gute Kompendien davon zu lesen.

Caraka Samhita

Dieses Werk enthält 8400 metrische Verse in der altindischen Sprache Sanskrit und wird von den traditionellen Ayurveda-Schulen auf etwa 2000–3000 Jahre vor Christus datiert. Caraka war der Sohn von Vishuddha, der sein Wissen von Rishi Bharadwaj haben soll.

Der Legende nach war dieser einer der drei Rishis (Seher), die ihr Wissen direkt von dem Gott Indra haben sollen. Indra wurde das Wissen über Ayurveda von den Zwillingsgöttern Ashwini Kumaras angeboten, welche die großen Heiler der Götter waren. Den Ashwini Kumaras wurde das Wissen über Ayurveda direkt von Brahma, dem reinen göttlichen Bewusstsein, welches keinen Anfang und kein Ende hat, offenbart.

Punavarsu Atreya, einer der bedeutendsten Rishis, hatte 6 Schüler (Agnivesa, Bhela, Jatukarna, Parasara, Harita und Kharapani), die er durch einen früher typischen Wissenswettbewerb einschätzen wollte. Alle Schüler mussten ihr Verständnis vom gelernten Inhalt niederschreiben. Agnivesha gewann, weil er am genauesten die Lehre Atreyas aufschreiben konnte. Die Arbeiten der anderen Schüler wurden eher vergessen oder sind nicht mehr genau ausfindig zu machen. Das Werk von Agnivesha wurde von Caraka korrigiert, vervollständigt und verbreitete sich unter dem Namen Caraka Samhita. Caraka selbst war der Legende nach der berühmteste Arzt seiner Zeit in Benares (Varanasi). Die Caraka Samhita (Samhita heißt so viel wie Textzusammenstellung) beschäftigt sich vorwiegend mit der inneren Medizin.

Sushruta Samhita

Dieses Werk beschäftigt sich mehr mit invasiven Methoden wie klinische Operationen, Blutegeltherapie und Aderlass. Die entsprechenden Instrumente und deren Anwendung werden genauestens beschrieben. Es wird auch etwas Rasa Shastra (vedische Alchemie) beschrieben, außerdem geht Sushruta auch auf Vorzeichen (Omen) ein. Die Sushruta Samhita wird etwa auf 1000–2000 Jahre v. Chr. datiert.

Asthanga Hrdaya

Dann entstand etwa um 500 v. Chr. eine Zusammenfassung der beiden oben genannten Werke, die Asthanga Hrdaya (Asthanga = Achtfacher Weg, Hrdaya = Herz), welches sehr umfassend und etwas verständlicher formuliert ist, als die älteren Texte. Das Werk umfasst die folgenden acht Hauptthemen.

1. Kayachikitsa – Innere Medizin
2. Shalaky Tantra – Behandlungen am Kopf, Ophthalmologie (Augenheilkunde), Otolaryngologie (Hals-Nasen-Ohren Heilkunde)
3. Shalya Tantra – Operationen
4. Agada Tantra – Toxikologie
5. Bhuta Vidya – Geisterkunde (im weitesten Sinne Psychiatrie)
6. Kaumarabhritya – Pädiatrie
7. Rasayana – Anti-Aging oder Verjüngungsbehandlungen
8. Vajikarana – Heilkunst der Fruchtbarkeit

Später entwickelten sich dann noch weitere Wissenszweige, die das Basiswissen erweiterten und zum Teil überholten.

Diese Aufzeichnungen stellen aber nur die heute verfügbaren literarischen Quellen dar. Es war im alten Indien üblich überliefertes Wissen in Versform zu erinnern und später weiterzugeben. Die geistige Klarheit und seelische Aufmerksamkeit war so groß, dass die Schüler viele tausend Verse im Gedächtnis behalten konnten. Ähnlich wie im antiken Griechenland, hatte ein Lehrer nur wenige Schüler um individuell auf sie eingehen zu können und das passende Wissen zur richtigen Zeit gezielt zu vermitteln. Man kann davon ausgehen, dass somit das mündliche Überliefern viele Jahrhunderte, gar Jahrtausende die bevorzugte Überlieferungsform war.

Diese Sichtweise ist nicht ohne weiteres mit der standardisierten westlichen Lehrmeinung vereinbar. Viele für uns als „sicher“ hingegenommenen „Fakten“ werden in Frage gestellt, wenn wir uns tiefergehend an die vedische Weltanschauung herantasten. Ein extremes Beispiel ist die genaue Beschreibung von Fluggeräten mit einem Antrieb dessen Essenz gereinigtes Quecksilber (Mercurius / rasa) in Bewegung war. Wie ein Perpetuum Mobile soll es funktioniert haben. Quecksilber ist nach Ansicht der alten Weisen und Alchymisten der perfekte Ausdruck von Naturgeist. Wer es versteht dieses Material so hochgradig zu bearbeiten und zu reinigen, kann es in Bewegung bringen und ab einem bestimmten Zeitpunkt bewegt es sich angeblich von selber weiter. Falls so eine Methode tatsächlich funktionieren würde, wäre das für unseren heutigen „Wissensstand“ ein klarer Schlag ins Gesicht, möglicherweise eine Richtigstellung der Verhältnisse und ein Zeichen dafür, wie wenig Verständnis der Natur wir heute wirklich innehaben.

„Geist, Seele und Körper – diese drei sind wie ein Dreifuß, die Welt wird durch ihre Kombination erhalten; sie bilden den Urgrund für jedes natürliche Ding. Diese (Kombination der oberen drei) bilden Purusha, welche empfindend ist und somit das fachliche Thema dieses Veda (Ayurveda) darstellt; aus diesem Grund wird dieses Veda ans Licht gebracht.“

(Caraka Samhita, Kap.I, Vers 46–47)

Ayurveda ist ein ganzheitliches System, das sich besonders mit Funktionen des Menschen befasst, nicht mit „isolierten Stoffen“. Es ist multidimensional und immer in dynamischer Bewegung. Die Wurzel von Ayurveda ist reines Bewusstsein, das sich ständig verändert.



**Ayurveda kennt 12 Gruppen
von Nahrungsmitteln**

Caraka beschreibt seitenweise die verschiedenen Früchte und Gemüsesorten welche teilweise nicht mehr klar zu identifizieren oder bei uns kaum erhältlich sind, daher ist es wichtig, die bei uns üblichen Lebensmittel aus ayurvedischer Perspektive zu betrachten. Ayurveda geht vom Bedarf des menschlichen Körpers aus und ist nicht moralisierend. Für einen gesunden Menschen, dessen drei Doshas im Gleichgewicht sind wird empfohlen täglich alle sechs Geschmacksrichtungen zu sich zu nehmen. Daher ist die Amla-Frucht auch so beliebt, da sie bereits 5 der 6 Rasas enthält (salzig fehlt). Knoblauch hat auch 5 Geschmäcker, hier fehlt nur das Saure.

Für alle Typen ist es wichtig, etwa die Hälfte des Nahrungsbedarfs mit Getreide zu decken und die andere Hälfte in Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Nüssen, Chutneys, Fleisch/Fisch und Milchprodukte aufzuteilen.

Das Thema Lebensmittelunverträglichkeiten und Lebensmittelallergien wird immer prä-senter und es sind anscheinend heute mehr Menschen davon betroffen als je zuvor. Chemisch veränderte Lebensmittel, Umweltbelastungen und schwaches Verdauungsfeuer sind zumindest aus ayurvedischer Sicht die Hauptgründe dafür. Eine Allergie wird im Ayurveda wie eine Krankheit behandelt.

1. Getreide

Generell ist es wie bei unseren Vorfahren bis vor etwa 100 Jahren. Es wird nur Vollkorngetreide verwenden, das entweder gut durchgekocht ist (auch Müsliflocken) oder Nudelprodukte, die vorverarbeitet sind. Wer viel Pasta isst, sollte darauf achten auch viel Gemüse zu essen, um den relativ hohen Glutenanteil des Getreides wieder auszugleichen.

Weizen unterscheidet sich hauptsächlich durch Virja von den anderen Getreiden und ist wegen der kühlenden Wirkung besonders für Kapha „verboten“. Weizenallergie kann mit zu früher Gabe von Getreide zu tun haben (vor 6.–12. Lebensmonat). Auch zu früh gegebene Milchprodukte können später Allergien begünstigen, weil die nötigen Enzyme im Körper des Kleinkindes noch nicht gebildet worden sind.

Dinkel, Roggen, Gerste, Kamut, Emmer, Urkorn und Einkorn sind warm und mit Weizen am beliebtesten. Hafer und Buchweizen sind noch wärmer und enthalten wenig oder kaum Gluten, was man beim Kochen und Backen beachten muss und gegebenenfalls durch die Kombination von verschiedenen Getreiden ausgleicht. Luftige Getreide wie Hirse und Amaranth (eigentlich kein Getreide), sind weniger nährend und eher geeignet für Pitta und Kapha.

„Geschälter und gereinigter Reis ist leicht, wenn er heiß gegessen wird. Gebratener Reis ist hilfreich bei Vergiftungen und Kapha-Krankheiten. Reisgerichte mit Fleisch, Gemüse, Muskelfett, Öl, Ghee, Knochenmark und Früchten fördern Kraft, sind erfrischend, herztönisierend, schwer und nährend.“ (Caraka Samhita, Kap. 27, 257–259)

Reis sollte gegessen werden solange er nach dem Kochen noch warm ist. Erneut erwärmter, kalter oder gefrorener Reis wird als ungesund beschrieben. Die Kompositionen und die Art des Kochens und Rezeptierens ergeben logischerweise neue Verbindungen und so kann beispielsweise der an sich schwere (guru) Reis durch Braten die gegensätzliche Qualität leicht (laghu) erhalten. Roter Reis gilt als besonders hochwertig, gibt mehr Kraft und vermehrt Kapha.

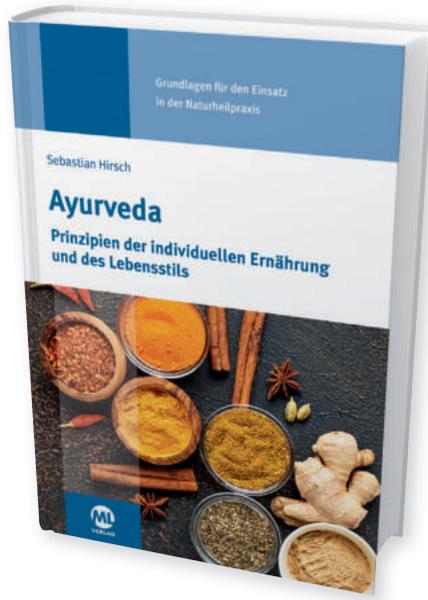
2. Gemüse

Tendenziell erhöht alles grüne Blattgemüse das Vata Dosha, also das Merkur Prinzip. Vata ist unter anderem kalt, rau und trocken, daher sollten Personen, die schnell frieren, trockene Schleimhäute und eine raue Haut haben Blattgemüse und Salate eher meiden. Kapha profitiert durch das Essen von Salat, Spinat, Lauch, Kohl, Mangold und anderen, solange sie zusätzlich wärmende Lebensmittel essen. Für Pitta sind Blattgemüse und auch der größte Rohkostanteil von allen Doshas besonders geeignet.

Wurzelgemüse sind tendenziell nährender und wärmender als Blattgemüse. Karotten, Rote Beete, Selleriewurzel, Gemüfefenchel und viele andere.

Fruchtgemüse wie Kürbis und Gurke erhöhen generell Kapha, jedoch wird es für einen Kapha-Typen sehr schwierig sein durch den Verzehr von solchen Gemüsen an Gewicht zuzulegen. Es geht um die Relation von „Dichte“, zum Beispiel hat eine Gurke einen höheren Wasseranteil als eine Karotte.

Andere Gemüsesorten sind Nachtschattengewächse wie Tomaten, Paprika, Auberginen und Kartoffeln und gelten wegen ihrer minimal „giftigen“ Substanzen (Alkaloide, u. a.) im Übermaß verzehrt als Pitta erhöhend. Manche Ayurveda-Ärzte meinen sogar, dass auf gekochte Paprika vollständig verzichtet werden sollte. Gekochte Kartoffeln sind in Ordnung, wenn sie mit befeuchtenden und kühlenden Gewürzen gekocht werden. Pitta sollte auf tägliche Zufuhr von Kartoffeln (vor allem frittiert oder ölig zubereitet) und den anderen Nachtschattengewächsen verzichten.



Schicken Sie Ihre Bestellung per Fax an die 09221/949-377

___ Expl. **Ayurveda**

39,95 Euro

1. Auflage 2019, Hardcover, 184 Seiten, ISBN 978-3-947052-24-0

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift



MEDIENGRUPPE
OBERFRANKEN
FACHVERLAGE

Mediengruppe Oberfranken –
Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5
95326 Kulmbach

Tel. 09221/949-389
Fax 09221/949-377
vertrieb@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de



Sebastian Hirsch

fasste bereits in jungen Jahren den Entschluss, Heilpraktiker zu werden. Nach seiner Ausbildung am Zentrum für Naturheilkunde in München vertiefte er das alchemistische Studium in westlicher Spagyrik und vedischem Rasa Shastra. Er arbeitete unter anderem in der Schweiz als Komplementärtherapeut und ist seit 2011 in eigener Praxis tätig. Begeistert gibt er sein Wissen in Kursen über Ayurveda im Westen und traditionelle heimische Naturheilkunde weiter.

Ayurvedische Ernährung in Theorie und Praxis verstehen

Was hat das alte indische Heil- und Gesundheitswissen Ayurveda mit uns im Westen zu tun?

Wie können wir dieses Wissen verstehen und nutzen?

Am wichtigsten ist es wohl, zu verstehen, dass es kein einheitliches Ayurveda gibt. Die ayurvedische Küche gibt es genau genommen nur individuell: Denn was für den Einen gesund ist, kann für den Anderen ungesund sein.

Nicht der Stoff oder Wirkstoff ist es, der uns nährt oder heilt, vielmehr sind es die der Substanz innewohnenden Kräfte und natürlichen Wirkprinzipien. Diese Prinzipien sind auf der ganzen Erde gleich, genau wie die Physiologie im Wesentlichen bei jedem Menschen gleich ist. Die Ausprägungen und Anlagen sowie die äußeren Einflüsse sind unterschiedlich.

Das lebendige System des Ayurveda hilft uns, Trends in der Ernährungslehre als solche zu erkennen, inhaltlich zuzuordnen und zu bewerten. Kochen und Leben nach ayurvedischen Gesichtspunkten muss nicht kompliziert sein und kann an jedem Ort der Welt durchgeführt werden. Freude am Ausprobieren und ehrliche Reflektion der gemachten Erfahrung sind besonders wichtig für das persönliche Voranschreiten und Finden der individuellen Ernährung und des Lebensstiles.

- Grundlagen der ayurvedischen Philosophie
- Ayurvedische Definitionen von Gesundheit und Krankheit
- Stoffwechsel aus ayurvedischer Sicht
- Befundung und wichtige therapeutische Maßnahmen
- Ayurvedische Ernährung: Nahrungsmittel, Zubereitung und Rezepte