



Die heilsame Kraft des AYURVEDA



ANIKA PATEL



Die Kompletthanleitung für das
gezielte Anwenden der
zeitlosen ayurvedischen
Prinzipien im modernen Alltag

inkl. 21 Tage
Reset Challenge,
Meditationen
& Rezepten

Zusammenspiel aufrechterhalten zu können, ist es für Menschen, bei denen alle drei Doshas dominant sind, wichtig, sowohl auf ihren geistigen als auch auf ihren psychischen Zustand zu achten und sich primär auf diesen beiden Ebenen um ein Gleichgewicht zu bemühen. Genau wie beim Vata-Pitta-Typen, beim Vata-Kapha-Typen und beim Pitta-Kapha-Typen ist es wichtig, dass Vata-Pitta-Kapha-Typen aufmerksam und bewusst beobachten, welches Dosha bzw. welche Doshas im gegenwärtigen Moment vorherrschen und drohen, aus dem Gleichgewicht zu geraten. Im Anschluss müssen dann die entsprechend geeigneten Nahrungsmittel gewählt werden, weshalb sich beim Vata-Pitta-Kapha-Typen auch pauschal keine Nahrungsmittel-Empfehlungen geben lassen. Grundsätzlich gelten jedoch folgende Leitlinien: Im Frühjahr und im Herbst sollte auf eine Vata beruhigende Ernährung (Tabelle zu „Ernährung für Vata“) geachtet werden, wohingegen im späten Frühjahr und im Sommer eine Pitta beruhigende Ernährung (Tabelle zu „Ernährung für Pitta“) und im Winter sowie im beginnenden Frühjahr eine Kapha beruhigende Ernährung (Tabelle zu „Ernährung für Kapha“) im Fokus stehen sollten.

Dosha-Störungen & Ungleichgewicht

ANZEICHEN FÜR DOSHA-STÖRUNGEN

Die Doshas kennzeichnen unsere persönliche Konstitution und bringen im Zuge dessen unser individuelles Naturell zum Ausdruck. Dabei fungieren die Doshas im Rahmen unserer Gesundheit sowie unseres Wohlbefindens als wertvolle Orientierungs- und Leitlinie, die uns nicht nur ein harmonisches Gleichgewicht aufzeigt, sondern darüber hinaus auch Anzeichen für potenzielle Dosha-Störungen liefern kann.

Die Kunst des Ayurveda besteht darin, das natürliche Gleichgewicht der Doshas aufrechtzuerhalten bzw. dieses wiederherzustellen, wenn sich Disharmonien, Störungen und eventuell sogar Erkrankungen eingeschlichen haben sollten. Hierbei geht es keineswegs um die Neutralisierung der Lebensenergien, sondern vielmehr darum, die eigentliche Wesensnatur kreativ auszuleben.

Die Anzeichen für Dosha-spezifische Störungen liefern dabei wertvolle Hinweise. Sollten zwei oder sogar alle drei Doshas bei Ihrer individuellen Konstitution dominant sein, ergibt sich daraus eine große Bandbreite potenzieller Störungen auf körperlicher sowie emotionaler Ebene, die sogar gegensätzlicher Natur sein können. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, die Symptome der drei Doshas differenziert zu betrachten und im Anschluss die jeweils akutesten und stärksten Beschwerden ausfindig zu machen und diese zu behandeln.

Anzeichen für Vata-Störungen

Vata wird in erster Linie durch die Qualitäten kalt, rau, trocken und beweglich gekennzeichnet, weshalb alles, was diese Eigenschaften aufweist, das Vata-Dosha erhöht. Zu den typischen Vata-Störungen gehören dabei ...

auf körperlicher Ebene:

- trockene Haut, fahler und blasser Teint, trübe Augen, trockener Hals
- trüber oder grauer Urin, dunkler und harter Stuhlgang
- häufiges Gähnen, Schluckauf
- Verstopfungen, Blähungen, Durchfall, schwankende Verdauung, ein allgemein empfindlicher Verdauungstrakt

- körperliche Steifheit nach dem Aufstehen, ruheloser Schlaf, allgemeine Schlafstörungen (z. B. mehrmaliges Aufwachen in der Nacht)
- Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Beschwerden des Bewegungsapparates
- Erschöpfung, labiles Immunsystem, Nervenreizungen
- exzessives Reden, frühzeitiger Alterungsprozess

auf emotionaler Ebene:

- Erschöpfungszustand, geringe Ausdauer
- Intoleranz, Reizbarkeit, Ungeduld, Trauer, Stimmungsschwankungen
- Ängstlichkeit, Stressempfänglichkeit, Chaos, Nervosität, Sorgen, Unstrukturiertheit

Anzeichen für Pitta-Störungen

In der Regel kann alles, was die charakteristischen Pitta-Eigenschaften wie heiß, scharf, sauer, leicht, flüssig und ölig enthält, das Pitta-Dosha verstärken und damit zu einem Ungleichgewicht auf körperlicher sowie emotionaler Ebene führen. Zu den typischen Störungen einer Pitta-Konstitution gehören dabei ...

auf körperlicher Ebene:

- Ausschläge, Pickel, gerötete, brennende und rissige Haut, gerötete Augen
- gelber bis dunkelgelber Urin, dünner Stuhlgang
- Überhitzungsgefühl, starkes Schwitzen, starker Körpergeruch
- starker Hunger, starker Durst, Heißhunger, Schwierigkeiten bei der Zunahme
- Hautkrankheiten, Entzündungsprozesse
- Magenprobleme, Übersäuerung im Verdauungstrakt, Gastritis, Sodbrennen
- Migräne, Zahnfleischbluten, Überlastung im Kopf

auf emotionaler Ebene:

- Wutausbrüche, emotionale Reizbarkeit, Aggressionen, Eifersucht, Zorn
- Unzufriedenheit, Ungeduld
- Perfektionismus, Kritiksucht, Arbeitswut, innere Anspannung, ungezügelter Kraft, Egozentrik

Anzeichen für Kapha-Störungen

Sobald die gesunde Verteilung der Elemente Erde und Wasser beim Kapha-Dosha gestört sind und die typischen Eigenschaften der Kapha-Konstitution wie feucht, kühl, schwer, langsam und stabil erhöht sind, wird das Kapha-Naturell in ein Ungleichgewicht geführt. Charakteristische Störungen, die dann auftreten können, sind ...

auf körperlicher Ebene:

- weißliche Augen, glanzloser Teint, feuchte Haut, übermäßiger Speichelfluss, süßlicher Geschmack im Mund, Halskitzeln

- weißlicher Urin, weißlicher Stuhlgang
- schwere Verdauung, Übergewicht, Wassereinlagerungen, gelegentliche Übelkeit
- Kältegefühl, Schnupfen, verschleimte Nasennebenhöhlen, Verschleimungen im Kopf- oder Brustbereich, Allergien
- Tumorbildung, Diabetes mellitus

auf emotionaler Ebene:

- Trägheitsgefühl, Schweregefühl, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Depressionen
- Gier, Genusssucht
- Schwierigkeiten beim morgendlichen Aufwachen, anhaltende Schläfrigkeit

KRANKHEITEN & BESCHWERDEN

Nach dem Wissen des Ayurveda entstehen Krankheiten immer dann, wenn das Verhältnis der Doshas aus der Balance geraten ist. In der Regel kontrollieren und regulieren die Bioenergien sich gegenseitig. Eine Störung bzw. ein Übermaß eines Doshas bringt dabei Dosha-typische Symptome mit sich, die mit den fünf Elementen im Zusammenhang stehen. Damit wir Krankheiten nun abwehren oder auch heilen können, muss unser Ojas (feinstes Stoffwechselprodukt, essenzielle Lebensessenz) stark genug sein, da es als eine Art Puffersystem fungiert und das Gleichgewicht der Doshas bewahrt. Sobald das Ojas geschwächt ist, kommt es in der Folge zu Dysbalancen, Beschwerden und Krankheiten. Ein geschwächtes Ojas kann man dabei unter anderem an permanenter Müdigkeit, Energielosigkeit und Lustlosigkeit, einem instabilen Immunsystem, blasser und fahler Haut oder einer schwachen Libido erkennen, wohingegen sich ein starkes Ojas in einer vitalen Ausstrahlung und dem umgangssprachlichen „gewissen Etwas“ ausdrückt.

Als **Ojas** wird im Ayurveda das feinste Stoffwechselprodukt bzw. die essenzielle Lebensessenz bezeichnet, die für den körperlichen Energiehaushalt und die Kommunikation zwischen den sieben Dhatus zuständig ist. Dabei stärkt Ojas nicht nur die körperliche Abwehrkraft, sondern stellt auch zwischen Körper und Geist eine Verbindung dar.

Darüber hinaus sind all unsere Dhatus im Körper über Kanäle und Systeme, die den gesamten Körper durchziehen, miteinander verknüpft. Durch dieses Biokanalssystem (**srotamsi**) fließt Blut, Plasma und die Lebensenergie, sodass der selektive Austausch von Stoffen und Informationen möglich ist. Außerdem wird von den Geweben zellulärer Abfall (**Malas**) produziert, der dann in Form von Schweiß, Urin und Stuhl ausgeschieden wird.

Unsere Körpergewebe werden vom Agni mit wichtigen Nährstoffen versorgt, dieses wandelt unsere Nahrung in Energie um und unterstützt uns bei unseren körperlichen Verdauungs- und Ausscheidungsprozessen. Ist unser Stoffwechsel jedoch gestört oder

treten Blockaden auf, entstehen Schlackenstoffe (*Ama*), die durch unseren Körper hindurch zirkulieren, für diese aber eine Belastung darstellen, da sie eine Vielzahl von Beschwerden und Erkrankungen im Organismus hervorrufen können. Da *Ama* sehr klebrig sind, heften sie sich an die einzelnen Biokanäle (Kanäle und spezielle Systeme, die die *Dhatus* miteinander verbinden) und führen somit zu Blockaden des gesamten Biokanalensystems, der die *Dhatus* eigentlich mit wichtigen Stoffen, Informationen und Energie versorgen sollte. Aufgrund dessen können die *Doshas* unsere Gewebe nicht mehr ausreichend versorgen und ernähren, weshalb sie ihre Funktion verlieren und Krankheiten entstehen.

Viele chronische Erkrankungen sind multifaktoriell und haben dementsprechend mehrere Ursachen. Aus diesem Grund befasst sich die ganzheitliche ayurvedische Gesundheitslehre mit dem Leben als Ganzes und vereint dabei körperliche, psychische, mentale sowie spirituelle Aspekte unseres Selbst. Anstatt nur die sichtbar aufgetretenen Symptome einer Krankheit zu behandeln, betrachtet das Ayurveda den Menschen vielmehr in seiner Gesamtheit und behandelt eben nicht nur die Symptome, sondern versucht auch, die Ursachen zu therapieren. Die Ursache einer Krankheit gleicht dabei einem Samenkorn, in dem der bislang noch nicht manifestierte Baum schlummert. Der gewachsene Baum repräsentiert wiederum das Potential des Samenkorns (also die Fähigkeit, zum Baum zu werden), das zum Ausdruck gelangt ist und dabei die Krankheit symbolisiert, die sich aus den gesundheitsschädlichen Gewohnheiten heraus entwickelt hat.

Die ayurvedische Medizin stellt **individuelle Diagnosen**, behält stets den **Patienten im Fokus** und baut aus vielen unterschiedlichen Bausteinen eine geeignete Therapie zusammen. Dabei können die ayurvedischen Behandlungen aber auch **begleitend zu anderen Therapieformen** eingesetzt werden, um Körper und Geist wieder in Harmonie zu bringen. **Auch Schulmedizin kann also gut mit Ayurveda vereint werden.** Grundsätzlich ist Gesundheit im Ayurveda ebenfalls eng mit der Ernährung verknüpft, weshalb es besonders wichtig ist, auf eine typengerechte Ernährung (Kapitel „Doshagerechte Ernährung“ und „Doshagerechte Rezeptauswahl“) zu achten, die auf unsere individuelle Konstitution abgestimmt ist.

Daneben sind auch körperliche Betätigungen, Yoga-Einheiten (Kapitel „Das Yoga-Manual“) sowie ayurvedische Routinen (Kapitel „Ayurvedische Routinen“) sinnvoll, um Krankheiten effektiv vorzubeugen. Sind Körper und Geist dann aber doch einmal überbeansprucht und sind die jeweiligen Folgen bereits spürbar, gibt es neben der individuellen Ernährungsweise natürlich auch noch einige andere Dinge, die wir tun können, um wieder zurück ins Gleichgewicht zu finden. So bringen verschiedene Meditationstechniken (Kapitel „Meditation“) und Atemübungen (Kapitel „Der Atem“) unseren Geist wieder zur Ruhe, sorgen für seelische Entlastung und helfen somit dabei, unseren Körper zu heilen.

Da Gesundheit und Wohlbefinden im Ayurveda aber ganz individuell sind, ist in erster Linie das Gleichgewicht zwischen unseren persönlichen *Doshas* wichtig, dieses bildet somit das Fundament für körperliche und geistige Gesundheit.

DIE DOSHAS BALANCIEREN