

DEIN AYURVEDA

Das Praxisbuch für
ein Leben in Balance

Konzepte der WELTMEDIZIN
hrsg. v. Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

ULLI ALLMENDINGER



Das Praxisbuch für
ein Leben in Balance

südwest



INHALT

EINLEITUNG

6

TEIL I

AYURVEDA – EINFACH, PRAKTISCH, INDIVIDUELL

18

Eine kurzer Einblick in den Ayurveda	19
Ermittle deinen Ayurveda Körpertyp	27
VATA – der lebhafteste Typ	30
PITTA – der willensstarke und durchsetzungsfähige Typ	32
KAPHA – der ruhige und ausgeglichene Typ	34
Dein Turbo-Einstieg in den Ayurveda mit den besten Alltagstipps	38

TEIL II

LONGEVITY HACKS: 3 SCHLÜSSEL FÜR EIN GESUNDES, LANGES UND VITALES LEBEN

42

SCHLÜSSEL 1: FLOW

44

1. DINACHARYA: Die wichtigsten ayurvedischen Morgenroutinen 48
2. RATRICHARYA: Abendrituale, die deinen Tiefschlaf optimieren 82
3. RITUCHARYA: Tipps, wie du gesund und vital durchs Jahr kommst 96

SCHLÜSSEL 2: TRANSFORMATION

106

1. AGNI: Ermittle deinen Verdauungstyp und deine individuellen Verdauungs-Hacks 108
2. AMA: Teste, ob du Giftstoffe im Darm hast, und beseitige diese effizient 120
3. Die östliche Ernährungslehre: Elemente, Eigenschaften und Geschmäcker statt Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß 128
4. Nie wieder ein Jo-Jo-Effekt: Maßgeschneiderte Ernährungskonzepte für Vata-, Pitta- und Kapha-Konstitutionen 138
5. Verkannte Superfoods: Die Wirkungspower von Kräutern und Gewürzen 146

SCHLÜSSEL 3: REGENERATION **162**

1. RASA: Warum dein Lymphgewebe ein entscheidender Faktor für Gesundheit und körperliche Belastbarkeit ist 164
2. MENTALE RESILIENZ: Wachse in drei einfachen Schritten über dein konstitutionelles Stressmuster hinaus 170
3. Longevity lange vor Biohacking. Das Geheimnis des RASAYANA 184

TEIL III

AYURVEDA RESET:

DEIN 3-WOCHEN-NEUSTART-PROGRAMM **190**

Wo stehst du?	190
Dein VIKRUTI-(Ungleichgewichts-)Test	192
Dein AGNI-(Verdauungskapazitäts-)Test	194
Dein AMA-(Endotoxin-)Test	198
DEIN 3-WOCHEN-AYURVEDA-RESET	200
1. WOCHE: FLOW – tariere deinen zirkadianen Rhythmus neu aus	202
2. WOCHE: TRANSFORMATION – optimiere deine Verdauung und den Stoffwechsel	206
3. WOCHE : REGENERATION – werde körperlich und geistig widerstandsfähiger	208
Das AYURVEDA-CARE-Programm	211

TEIL IV

DIE AYURVEDA RESET KÜCHE –

REGIONAL, SCHNELL UND PRAKTISCH **214**

Bezugsquellen und Literaturtipps	274
Glossar	278
Register	283
Impressum	288



EINLEITUNG

Die Sehnsucht der Menschheit nach einem gesunden und langen Leben ...

... ist so alt wie die Menschheit selbst. Von Anbeginn! Nachlesbar in vielen uralten Schriften der Religionen und Medizin sowie mündlich weitergegeben über unsere Vorfahren und von unseren Urahnen, lange bevor es erste schriftliche Notizen gab. Der Wunsch nach Unsterblichkeit und die Suche nach **dem** Medikament, **der** Pflanze dafür ist bereits vor etwa 5000 Jahren in der ersten Dichtung der Welt – im *Epos von Gilgamesch* – beschrieben. In einer Zeit, in der von den Sumerern im babylonischen Zweistromland, unserer ersten Hochkultur, die Schrift erfunden wurde. Der Grundstein für die Entwicklung der Medizin war gelegt. Und damit auch für das Engagement nach Langlebigkeit, modern Longevity genannt. Heilerinnen und Heiler, Ärzte und Medizinerinnen aller Kulturen haben nach Behandlungskonzepten gesucht, um Krankheiten vorzubeugen und zu heilen, um Leid zu ersparen. Mental, körperlich und sozial. Über Jahrtausende ist ein wundervoller vielfältiger Schatz von traditionellen und modernen Heilmethoden entstanden, der auf unterschiedlichen Erkenntnissen, Prinzipien und Interpretationen von Kulturen und Medizinschulen basiert. Ob Ayurveda, traditionelle chinesische Medizin (TCM), ob Heilpflanzen oder Ernährung bis hin zu den modernsten High-techansätzen sind unterschiedliche Präventions- und Therapiemethoden entstanden, die jeweils ihre ganz besonderen Stärken und Anwendungen haben.

Nicht selten sind solche Ansätze aber auch »verschüttgegangen«, nicht verstanden, ignoriert oder gar bekämpft worden. Kriege gibt es leider nicht nur in der sozialen Welt, sondern sie sind auch Realität in der Medizin. Und das auch schon seit Anbeginn. Zum Leidwesen der Patientinnen und Patienten gibt es eine unheilvolle Mischung aus Ignoranz, Rechthaberei, Besserwisserei, Machtgelüsten und sonstigen politischen, medizinischen und wissenschaftlichen Interessen.

Aber ist nicht das große Ziel Wohlbefinden und Langlebigkeit von uns Menschen und gleichzeitig der Menschheit? Aus diesem Grund erscheint auch dieses erste Buch, das ich in meiner Reihe **Konzepte der Weltmedizin** unter der Devise »Das

Wissen von gestern ist das Know-how von morgen« herausgebe. Es ist die Realisation eines lang gehegten Traumes von mir und getragen vom Willen, eine medizinische und wissenschaftliche Basis für die Weltgesundheit (Planetary Health) und das dafür notwendige gestalterische Miteinander einer nachhaltigen integrativen Medizin zwischen Hightech und Naturheilkunde, psychosomatisch-sozialer Therapieverfahren und Umweltmedizin zu legen.

Jeder Mensch sollte über ein individuelles Vorsorgekonzept verfügen, von seinem Arzt oder Medizinerin des Vertrauens erarbeitet. Maßgeschneidert nur für ihn persönlich, einen individuellen Vorsorgecocktail für die innere und äußere Balance in der Tages- und saisonalen Routine. Hierfür bietet besonders Ayurveda einen nachhaltigen und systematischen Ansatz. Ayurveda wurde über Jahrtausende erfahrungsheilkundlich an Millionen Menschen in Indien unter der Prämisse Gesundheit und Langlebigkeit überprüft, für heilsam befunden und zunehmend durch moderne wissenschaftliche Methoden verifiziert. Das zeigt sich zum Beispiel bei der positiven Wirkung der vegetarischen Ernährung auf das Darm-Mikrobiom während einer Ayurveda-Kur. Natürlich finden sich auch im Ayurveda unterschiedliche Schulen, Strömungen und Interpretationen von verschiedenen Therapeutinnen und Heilern wie in jeder anderen Disziplin. In den traditionellen Naturheilverfahren ebenso wie in der Schulmedizin und den psychosomatisch-sozialen Therapiesystemen. Eine Menge bleibt sicherlich noch lange Zeit für uns medizinisch unverständlich, aber die ayurvedische Systematik ist höchst spannend und könnte ein gutes Vorbild beziehungsweise ein Masterplan sein für künftige Vorsorgekonzepte.

Ganzheitlicher Ansatz:

Körper, Geist und Seele als Einheit. Dies wird immer mehr auch in der modernen Medizin berücksichtigt.

Personalisierte Gesundheitsversorgung:

Die individuelle Konstitution und Bedürfnisse als Grundlage jeder Behandlung.

Prävention:

Lebensstiländerungen und regelmäßige Reinigungsrituale zur langfristigen Krankheitsvorbeugung, um das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Natürliche Heilmittel:

Konstitutionsgerechte Ernährung und Heilpflanzen, Entspannungsmeditationen, Aufmerksamkeitspraktiken und Bewegungselemente wie des Yoga zur Stressreduktion und Stärkung des individuellen körperlichen und mentalen Immunsystems.

Es ist mir daher eine große Freude, dass ich Ulli Allmendinger kennengelernt habe. Sie hat mich von ihrem praktischen ayurvedischen Ansatz überzeugt, wie er sich für die Tagesroutine eines jeden Menschen nutzen lässt. Viel Freude und Wohlbefinden dabei!

Mit einem herzlichen
GLÜCK AUF

Ihr und Euer

Prof. Dr. med. Dietrich Grönemeyer





Warum Ayurveda heute?

Mit diesem Buch möchten wir dir einen Leitfaden an die Hand geben, der tief in der zeitlosen Weisheit des Ayurveda verwurzelt, aber gleichzeitig radikal aktualisiert ist, um zeitgemäß, alltagstauglich und praktisch zu sein. Ich, Ulli, hatte das Glück, von inspirierenden Ayurveda-Ärzten zu lernen, die sowohl in den USA etabliert als auch in Indien verankert sind. Dieses Buch basiert von ganzem Herzen auf der langen *lineage* dieser Ärzte und dem universellen und zeitlosen Kern des Ayurveda. Ich möchte dir auf keinen Fall eine »verwässerte« oder abgespeckte Version dieser reichen, intuitiven und komplexen Wissenschaft präsentieren, die sich seit mehr als 5000 Jahren bewährt hat. Ich möchte auch nicht versuchen, Ayurveda trendy zu machen und auf Schlagwörter zu reduzieren. Stattdessen habe ich mir vorgenommen, etwas Außergewöhnliches zu tun: Ich möchte dir zeigen, dass das Altbewährte tatsächlich zukunftsweisend sein kann.

Die Zukunft ist alt

Lasse mich das erklären. Kennst du Ingwer und Kurkuma als effektive entzündungshemmende Heilkräuter? Oder hat dir dein Zahnarzt vielleicht sogar schon mal empfohlen, die Zunge zu reinigen oder Öl zu ziehen, da dies für die Mundgesundheit inzwischen als ebenso wichtig gilt wie das Zähneputzen? Vielleicht hast du auch schon einmal eine Entgiftungskur gemacht, mit Einläufen und Trockenbürsten? Alle diese weitverbreiteten Praktiken sind in der Tat altbewährte ayurvedische Routinen. Sogar die relativ neue Wissenschaft der zirkadianen Medizin bestätigt heute, was die östliche Medizin seit Jahrtausenden lehrt, nämlich dass jedes Körperorgan seine eigene innere Uhr hat, die dabei hilft, seine Funktion zu regulieren. Der Ayurveda spricht schon lange vom zyklischen oder doshischen Energiefluss in Korrelation mit bestimmten Organen. Und er hat, genau wie die chinesische Medizin auch, diese Zeiten für Therapien, die Verabreichung von Kräutern und auch für Lifestyle-Empfehlungen genutzt, um gezielter einzelne Organe und den gesamten Organismus zu unterstützen.

Altbewährtes Wissen statt Binsenweisheiten

Fundiertes und altbewährtes Wissen ist heutzutage so dringend nötig, weil sich Ernährungs- und Fitnesstrends fast stündlich ändern und wir viel zu oft mit nur halbgaren Wissenshappen bombardiert werden. Ich habe jedoch einen kleinen Vorbehalt. Wenn die Weisheit des Ayurveda relevant bleiben will, muss sich seine Anwendung (nicht der Wahrheitskern!) weiterentwickeln und dem Hier und Jetzt anpassen. Schließlich ist Ayurveda per Definition das »Wissen vom Leben« (*ayu* = Leben; *veda* = Wissen) und als solches eine lebendige Wissenschaft.

Ich möchte, dass du mit diesem Buch in der Lage bist, Ayurveda so in dein Leben einzubauen, dass er gelebt wird, als *way of life*. Als deine eigene und ganz individuelle Lebensweise, nicht eingepfercht durch Regeln, Vorschriften oder Essenslisten, sondern beruhend auf traditionellem Wissen, aktueller Forschung und Selbsterfahrung. Wir möchten dich dazu inspirieren, den Ayurveda zu leben und so nicht nur deine Gesundheit, Ernährung und Fitness, sondern auch deine Erfüllung im Alltag, bei der Arbeit und in deinen Beziehungen auf ein neues Niveau zu heben.

Wie dieses Buch funktioniert

Dieses Buch muss praktisch sein. Schließlich ist Ayurveda mehr als »nur« Medizin, gesundes Essen oder eine Wohlfühlmassage. Ayurveda ist Wissenschaft vom Leben und praktische Lebensweise zugleich. Ayurveda ist ein Lebensstil. Deshalb habe ich beschlossen, dieses Buch etwas unkonventionell aufzuteilen. Wir beginnen ganz einfach mit der Praxis, anstatt dich durch langwierige Theorie zu ermüden. Ein ayurvedischer Lifestyle ist weder kompliziert noch zeitaufwendig, sondern einfach, intuitiv und praktisch.

Doshas als Schlüsselfaktoren für ein gesundes, langes und vitales Leben

Durch die Lupe des Ayurveda betrachtet, gibt es drei wesentliche Faktoren für ein gesundes, langes und vitales Leben, die wir in diesem Buch gemeinsam erkunden werden. Das Tolle ist, dass du diese Faktoren bereits von Geburt an ein-

gebaut hast. Im Sanskrit heißen diese Faktoren *dosha*, aber wir können sie auch als Bioenergien bezeichnen. Alles Leben ist verbunden und geleitet von der jeweiligen Wesenskraft der einzelnen Doshas: Bewegung oder FLOW (Vata), Umwandlung oder TRANSFORMATION (Pitta) und Erneuerung oder REGENERATION (Kapha). Du bist im FLOW, wenn dein zirkadianer und bioenergetischer Rhythmus angepasst ist; du nutzt deine Kraft der Wandlung oder TRANSFORMATION, wenn deine Verdauung und dein Stoffwechsel stark sind; und du kannst aus der REGENERATION schöpfen, wenn du widerstandsfähiger gegenüber körperlichen oder mentalen Stressfaktoren wirst.

Wenn ich nicht krank bin, bin ich dann gesund?

So geht's uns heute: Stress, Schlappeheit und Co.

Ich bin mir bewusst, dass du zwar neugierig, aber vielleicht nicht daran interessiert bist, jedes kleinste Detail des Ayurveda zu lernen. Stattdessen hast du dieses Buch in die Hand genommen, weil du dich möglicherweise erschöpft, gestresst und überlastet fühlst oder weil du wissen willst, was du aktiv dafür tun kannst, damit es dir gut geht und du gesund bleibst. Wie viele von euch führe auch ich ein ausgefülltes Leben. Ich lebe in einer Großstadt – Istanbul – und habe eine viel besuchte Praxis, während ich nebenher online und offline unterrichte und oft auch im Ausland Seminare und Kuren leite. Meistens habe ich das Gefühl, dass mein Tag mindestens 40 Stunden braucht, um das alles zu schaffen. Und obwohl ich meine mehrstündige ayurvedische Morgenroutine liebe, habe ich nicht die Zeit, dies jeden Morgen zu tun. Ich kann auch nicht immer jede Mahlzeit für mich selbst zu Hause frisch zubereiten. Und dennoch – oder gerade deshalb – kann ich den Ayurveda als Wegweiser nutzen, um entspannt, mit Freude und mit Energie meinen Weg durch den Dschungel, den wir modernes Leben nennen, zu finden. Und ich lade dich ein, das Gleiche zu tun. Das Schöne am Ayurveda ist, dass er uns immer genau da abholen kann, wo wir gerade sind. Und wir können es so weit bringen, wie wir wollen. Du wirst sehen, dass Ayurveda kein starres Regelwerk ist, sondern eine höchst intuitive Lebensweise, die sich ständig weiterentwickelt und vertieft. Und mit ein paar simplen Tricks ist es tatsächlich sehr einfach und inspirierend, ihm zu folgen.

Alte Traditionen zeigen den Weg

»Derjenige, dessen Doshas im Gleichgewicht sind,
dessen Appetit (Verdauung) gut ist,
dessen Gewebe im Gleichgewicht sind,
dessen Abfallstoffentsorgung normal funktioniert
und dessen Bewusstsein, Geist und Sinne voller
Glückseligkeit sind und der im Selbst verankert ist,
wird als gesunder Mensch bezeichnet.«

–

Sushruta Samhita, Kapitel 15, Vers 38

Der berühmte antike Arzt und Chirurg Sushruta gibt uns hier eine ziemlich umfassende Definition von Gesundheit, nicht wahr? Selbst wenn man körperlich fit ist, aber der Geist unausgeglichen und Gier, Ärger oder Sorgen vorhanden sind, dann ist man nicht gesund. Er geht sogar noch einen Schritt weiter. Wenn dein Körper robust und dein Geist ausgeglichen, du selbst aber nicht *svastha* – in dir selbst verankert oder in deiner Mitte – bist, dann bist du nicht gesund. Du fragst dich vielleicht, was es heißt, in sich selbst verankert zu sein. Es bedeutet im Grunde, dich selbst zu kennen, deine Wesensnatur, deine inneren Stärken und auch deine Schwachstellen. In letzter Zeit habe ich oft darüber nachgedacht, dass *svastha* auch bedeutet, unseren Platz auf der Erde zu erkennen und zu respektieren. Wir sind weder der Natur übergeordnet noch sind wir losgelöst von ihr. Und wir können nur dann wirklich gesund werden, wenn wir wieder Teil der Natur werden, anstatt über sie zu herrschen. Nur dann sind wir *svastha* und ruhen in uns selbst. Dann erst fangen wir an, wirklich in Harmonie mit der Natur zu leben.

Alle Krankheiten beginnen im Kopf

Ayurveda definiert alles, was nicht vollkommen gesund ist, als krank. Dabei kann es sich um eine anormale Funktion der Doshas, der Gewebe (*dhatu*s), der Ausscheidungen (*malas*) oder des Geistes (*manas*) handeln; oder aber wir vergessen, wer wir wirklich sind. Aus diesem Blickwinkel betrachtet, sind zwar Umweltfaktoren, Stress, Lifestyle oder schlechte Ernährung wichtige Faktoren, die mit

zu Krankheit beitragen. Letztlich jedoch beruhen alle Krankheiten auf dem tiefen Missverständnis, wer wir wirklich sind.

Krankheit beginnt im Geist. In den klassischen Schriften wird dies als *prajnaparadha* (*prajna* = Intellekt; *aparadha* = Vergehen oder Fehler) bezeichnet, oft übersetzt als *crimes against wisdom* oder »Verbrechen gegen die Weisheit«. Obwohl wir es – tief in unserem Inneren – besser wissen, machen wir Dinge, die uns und der Umwelt schaden. Wir bleiben bis spät in die Nacht auf, essen Fast Food oder Fleisch aus Massentierhaltung, trinken zu viel Kaffee, rauchen oder trinken zu viel Alkohol. Sucht und Genuss übertrumpfen das, was unser Körper – und unsere Erde – aushalten können, ohne Schaden zu nehmen. Und je mehr wir im Ungleichgewicht sind und sich Giftstoffe (*ama*) um die Zellen ablagern, desto schwieriger wird die interne intrazelluläre Signalübertragung und Kommunikation. Gehirnnebel verbaut uns jegliche Chance, klar zu erkennen, zu sehen und zu verstehen, was wir uns selbst antun. Dies ist ein endloser Teufelskreis, der nur durchbrochen werden kann, wenn wir ein radikal neues Verständnis von uns selbst entwickeln.

Ein neues Paradigma der Medizin

Das östliche Konzept von Gesundheit und Krankheit bietet ein neues Paradigma für die Medizin heute. Im Ayurveda, genau wie in der chinesischen Medizin, gibt es keine Trennung zwischen Körper und Geist, innen und außen, Natur und Mensch oder gar zwischen einzelnen Organen und Systemen. Alles ist auf wunderbare und untrennbare Weise miteinander verknüpft und verbunden. Gesundheit und Heilung können daher nur eintreten, wenn alle diese Teile gesund sind, miteinander kommunizieren und zusammen funktionieren. Neue Entwicklungen in der Schulmedizin, wie zum Beispiel die funktionelle Medizin oder die Systemmedizin, sprechen diesen Punkt an und erkennen endlich, was die Mutter aller Medizinsysteme – Ayurveda – vor 5000 Jahren postulierte.

Alles ist vernetzt

Eine dieser grundlegenden Wahrheiten ist das Prinzip der tiefen Verflechtung und Vernetzung zwischen uns und dem Universum. Während das westliche philo-

sophische Denken oft durch Individualismus, Rationalismus und Objektivität gekennzeichnet ist, betont die östliche Philosophie die Verflechtung des gesamten Lebens und stellt das »Ganze« immer über die einzelnen Teile. Dabei ist unsere Umwelt, der Makrokosmos, nur ein äußerer Ausdruck unseres Körpers und Geistes, des Mikrokosmos, und umgekehrt. Beide setzen sich aus den fünf Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum) und den drei Urkräften (Bewegung, Umwandlung und Erneuerung) zusammen. Bewegung ist kinetische, Umwandlung thermische und Erneuerung potenzielle Energie. Im Körper werden diese Urkräfte oft als *doshas* oder Bioenergien bezeichnet: Vata ist Bewegung, kinetische oder katabole Energie, Pitta ist Umwandlung, thermische oder metabolische Kraft, und Kapha ist Regeneration, potenzielle oder anabole Energie. Wenn alle drei Doshas oder Kraftprinzipien harmonisch zusammenwirken, dann sind wir gesund und widerstandsfähig.

Schritt für Schritt zurück zu Gesundheit und Wohlbefinden

Im Hauptteil des Buches tauchen wir gemeinsam tief in die Geheimnisse dieser drei fundamentalen Schlüsselfaktoren ein, auf sehr praktische Weise, mit vielen Tipps, die du sofort in deinem Leben anwenden kannst. Du wirst sehen, dass du mit meinem AYURVEDA RESET Programm in nur drei Wochen deinen Weg (zurück) zu Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden findest. Zunächst justieren wir deinen FLOW, indem wir deinen zirkadianen und doshischen Rhythmus neu einstellen. Dann verbessern wir TRANSFORMATION, indem wir deine Verdauung und deinen Stoffwechsel optimieren. Und schließlich kurbeln wir REGENERATION an – körperliche und geistige Widerstandsfähigkeit –, indem wir die Lymphe entgiften und das Nervensystem stärken. All dies richtet dich auf Langlebigkeit aus.

Der letzte Teil des Buches ist der Entdeckungsreise in deine eigene Küche gewidmet. Ich zeige dir, dass mit ein paar einfachen Tricks deine Küche zur Hausapotheke wird. Ayurvedisch kochen muss nicht teuer, kompliziert oder zeitaufwendig sein. Es ist auch nicht (immer) indisches Essen mit exotischen und schwer erhältlichen Zutaten. Bei der ayurvedischen Ernährung geht es einfach um hochwertige, regionale und saisonale Zutaten, die so zubereitet werden, dass sie möglichst nahrhaft, bekömmlich und lecker sind. Ganz individuell abgestimmt auf deine Stoffwechsel-, Verdauungs- und Dosha-Kraft. Du findest hier alle Rezepte, die du für deinen AYURVEDA RESET benötigst, sowie einige Boni, die dir

helfen, jede Mahlzeit nahrhafter und bekömmlicher zu gestalten. Wir laden dich ein, auch deine Küche als Abenteuerer zu betreten und neue Wege zu entdecken, kreativ, selbstbewusst und mit Freude zu kochen.

In diesem Sinne hoffe ich, dass du dieses Buch nutzt, um dein eigener Arzt oder innerer Alchemist zu werden. Denn nur wenn deine körperliche, mentale und seelische Gesundheit stark und deine Vitalität strahlend sind, dann kannst du deine einzigartigen Fähigkeiten und Begabungen in die Welt einbringen und diese – zum Besseren – verändern.

Herzlichst, Ulli Allmendinger

TEIL I

AYURVEDA – EINFACH, PRAKTISCH, INDIVIDUELL

Ayurveda basiert auf einem Leben im Einklang mit der Natur. Laut Ayurveda müssen wir mit der Natur kooperieren, wenn wir unser Gleichgewicht und Wohlbefinden gewährleisten wollen. Ich erinnere mich immer an den ersten Vortrag, den ich von dem renommierten Ayurveda-Lehrer und Autor Dr. Robert Svoboda hörte, der für mich immer noch eine große Inspiration ist. Es war 2004 in Seattle, und ich hatte gerade angefangen, Ayurveda zu studieren. Er zitierte seinen Mentor, den Guru Vimalananda, mit den Worten: *»You have to live with reality, otherwise reality comes to live with you«*, was so viel bedeutet wie: Wir können uns nicht über die Realität oder die Naturgesetze stellen, sondern müssen ihnen folgen. Wenn es einen Sinnspruch gibt, der die Weisheit des Ayurveda ganz und gar verkörpert, dann ist es dieser.

Lebe mit der Realität, sonst holt sie dich ein

Wahrscheinlich erwähne ich diesen Leitsatz bei meinen Studenten oder Patienten öfter als jeden anderen, weil er so klar zum Ausdruck bringt, dass die einzige Möglichkeit, Leiden oder Krankheiten zu vermeiden, darin besteht, uns mit den Naturgesetzen und unserer Umgebung in Einklang zu bringen. Andernfalls müssen wir die Konsequenzen tragen. Ich kann zum Beispiel bis in die Morgenstunden abfeiern, mich betrinken und bis mittags schlafen. Und dabei die Tatsache, dass ich ein tagaktives Wesen bin und dies mit dem zirkadianen Rhythmus tief in meiner DNA verankert ist, völlig ignorieren. Aber ich muss dann auch mit den Konsequenzen – oder der Realität – leben, indem ich durch meinen Verstoß gegen die Naturgesetze mit einem geschwächten Immunsystem, einem erhöhten Herzinfarktrisiko, hormonellen Störungen und einer höheren Wahrscheinlichkeit, Diabetes und Fettleibigkeit zu entwickeln, »bezahle«.

Wir sind untrennbar mit unserer Umwelt verbunden

Wir müssen uns immer wieder vor Augen führen, dass wir untrennbar tief mit unserer Umgebung, dem Makrokosmos, verbunden und unter die Naturgesetze gestellt sind. Was auf dem Planeten geschieht, geschieht auch in unserem Körper. Aus dieser Sicht ist Gesundheit tatsächlich mehr als das dynamische Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele; es geht auch um die Resonanz mit der äußeren Umgebung, der Natur. Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein allumfassender und dynamischer Zustand der Harmonie und des Wohlbefindens. Ein Wohlbefinden, das alle, und besonders die Natur selbst, mit einschließt.

Ein kurzer Einblick in den Ayurveda

Auf den nächsten zwei Seiten gebe ich dir einen kurzen grafischen Überblick über die Doshas und Konstitutionstypen, der als Grundlage für dein AYURVEDA RESET dient. Diese kurze Einführung ermöglicht es dir, einen Überblick über das Wesentliche zu erhalten und dich besser auf die detaillierten Informationen im Hauptteil vorzubereiten. Du kannst zuerst die Grundlagen erfassen und dich dann schrittweise in die komplexeren Aspekte vertiefen. Das bedeutet, dass du nicht nur an der Oberfläche kratzt, sondern wirklich in die Welt des Ayurveda eintauchst. Du wirst sehen, dass sich dein Leben und deine Gesundheit mit einfachen ayurvedischen Tricks und Hacks enorm verbessern und verändern kann. Durch die Praxis und Erfahrung macht später die dahinterstehende Theorie und vertiefende Philosophie viel mehr Sinn.