

Dr. med. Ernst Schrott

Ayurveda

Buch

Der international anerkannte Ayurveda-Arzt Dr. Ernst Schrott verrät die besten Tipps für die Steigerung des Wohlbefindens und die Förderung der Gesundheit. Dank seiner Empfehlungen kann jeder bei den verschiedensten Beschwerden und Erkrankungen einfach und schnell auf die Kraft der Doshas – Vata, Pitta und Kapha – zurückgreifen.

Der Autor führt den Leser kurz in die Prinzipien des Ayurveda ein, gibt allgemeine Ratschläge für die Gesundheit und nennt die wichtigsten Kräuter und Gewürze aus der ayurvedischen Hausapotheke. Mit zahlreichen Rezepten und Anwendungsbeispielen von der Heißwasser-Trinkkur über Ölmassagen bis zu Gewürzabkochungen.

Autor

Dr. med. Ernst Schrott war Arzt für Naturheilverfahren und Homöopathie in Regensburg und einer der renommiertesten Ayurveda-Spezialisten Deutschlands. Seine Ausbildung in der altindischen Heilweise erhielt er bei führenden Ärzten Indiens. Er war Autor zahlreicher Bestseller zum Thema, im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda und Leiter der zur Gesellschaft gehörenden Akademie, einer Einrichtung zur professionellen Ausbildung von Ärzten und für medizinische Heilberufe in ayurvedischer Medizin.

Dr. med. Ernst Schrott verstarb im Jahr 2021.

Dr. med. Ernst Schrott

Ayurveda

Die besten Tipps
aus dem jahrtausendealten
Naturheilsystem

Bassermann

Die Informationen in diesem Buch sind vom Verlag und dem Autor sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung des Verlags und seiner Beauftragten sowie des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und

Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.

Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Genehmigte Sonderausgabe © 2024 by Bassermann Verlag,
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

© der Originalausgabe 2004 »Ayurveda: Die besten Tipps«
by Goldmann Verlag, einem Unternehmen
der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Text: Dr. med. Ernst Schrott

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Herstellung: Birgit Olbrich

Projektleitung dieser Ausgabe: Lea Schmid

Satz: Filmsatz Schröter, München/Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-8094-4964-5

302174570621

INHALT

Einleitung 9

Das Wissen des Ayurveda liegt in Ihnen 9

Wichtige ayurvedische Begriffe 11

Die Therapien des Maharishi Ayurveda 13

Allgemeine Gesundheits-Tipps 15

Grundlegende Tipps zum Balancieren der Doshas 15

Ayurvedische Tipps für eine gesunde Ernährung 25

Heilen mit Ölen 45

Entspannung und Bewegung 61

Gesund durch die vier Jahreszeiten 72

Kräuter und Gewürze für Ihre ayurvedische Hausapotheke 81

Aloe Vera 83

Anis, Fenchel und Kümmel 86

Basilikum 88

Bockshornklee 90

Granatapfel 92

Hibiskusblüten 94

Ingwer 96

Koriander 98

Kurkuma (Gelbwurz) 100

Muskatnuss 102

Süßholz 103

Triphala 105

Weihrauch 109

Zitrone 111

Tipps für konkrete Beschwerden 113

Abszess und Furunkel	113
Akne	117
Allergien	120
Angst und schwache Nerven	122
Arthrose	128
Augenleiden: Sehstörungen, Überanstrengung,	
Bindehautentzündung	132
Blasenbeschwerden	142
Erkältung, grippaler Infekt	148
Erschöpfung	159
Hämorrhoiden	162
Ungesunde Haut	164
Hautpilz	173
Heiserkeit und schwache Stimme	175
Herpes und Aphthen	177
Nervöse Herzbeschwerden	180
Insektenstiche	186
Konzentrations- und Gedächtnisstörungen	188
Kopfschmerzen	190
Kreislaufschwäche	196
Magen-Darm-Beschwerden	197
Menstruationsbeschwerden	224
Muskelverspannungen, Nacken- und Rückenschmerzen	228
Trockene Nase	229
Nasenbluten	230
Neurodermitis	231
Schicht- und Nachtarbeit, Jet-Lag	233
Schlafstörungen	237
Schluckauf	242
Schwangerschaft und Stillperiode	243
Sexualität und Fruchtbarkeit	248

Inhalt

Sonnenbrand	258
Übergewicht und Entschlackung	260
Verbrennungen und Verbrühungen	269
Warzen	270
Wechseljahre	271
Zahnfleischbluten	276

Anhang 278

Adressen	278
Weiterführende Literatur	281
Register	282

EINLEITUNG

DAS WISSEN DES AYURVEDA LIEGT IN IHNEN

Ayurveda ist einfach zu verstehen, denn Sie tragen sein Wissen in sich. Vieles von dem, was Sie in diesem Buch finden, wird Ihnen plausibel oder sogar bekannt vorkommen. Es wird nur einige wenige Begriffe geben, die Sie vielleicht neu lernen müssen. Und selbst diese werden Ihnen bald vertraut und wie selbstverständlich erscheinen. Darin liegt die Größe dieser Heilkunst. Ihr Wissen ist zeitlos, jeder kann es zu jeder Zeit an jedem Ort und zu seinem eigenen Vorteil anwenden. Als die großen Seher und Weisen, die *Rishis* und *Maharishis*, vor Tausenden von Jahren in ihren tiefen Meditationen die Prinzipien des Ayurveda schauten, haben sie nichts anderes erkannt als die Naturgesetze, die Mensch, Natur und Kosmos seit Urzeiten regieren. Sie nannten es den *Veda* – reines Wissen, die stille Intelligenz der Natur, die auf geheimnisvolle Weise die Ordnung im Universum aufrechterhält. Dieses Urwissen der Menschheit ruht tief in unseren Herzen und stellt uns in jedem Augenblick die Grundlage für Gesundheit, Glück und ein langes, erfülltes Leben zur Verfügung.

Ayurveda ist einfach und deshalb wirksam. Als wir westlichen Ärzte begannen, den Maharishi Ayurveda, die moderne und wieder vollständige Anwendung der ayurvedischen Heilkunst, in unsere Praxen zu integrieren, waren wir überrascht von der Effektivität der meist sehr einfachen Rezepte und Empfehlungen, die unseren Patienten oft erstaunlich schnell und tief greifend halfen.

Dabei erinnere ich mich noch sehr gut an die ersten Ausbil-

dungskurse. Einer unserer genialen Lehrer, Dr. Raju, hatte einige Mühe, das komplizierte Medizinparadigma von uns westlichen Ärzten zum Einsturz zu bringen. Aber er holte uns geduldig immer wieder zurück auf den gesunden Boden sehr simpler Grundregeln. Dennoch, Zweifel blieben. Was sollte das schon bewirken können: Ein halber Liter heißes Wasser, schluckweise über den Tag verteilt getrunken, scheinbar nur kleine Veränderungen in der Ernährungsweise chronisch Kranker, das eine oder andere einfache Rezept, ein Pflanzenheilmittel aus einigen Gewürzen und Heilkräutern? Konnte damit Kranken wirksam geholfen werden, die nach der Auffassung der modernen Medizin kaum oder nur schwer geheilt werden konnten? Nun – wir mussten es bei aller Skepsis ausprobieren und wurden eines Besseren belehrt. Gerade die einfachen Tipps erwiesen sich meist als die hilfreichsten Heilmittel.

Die wichtigsten und bewährtesten dieser wirksamen Tipps verrate ich Ihnen in diesem Ratgeber! Er ist bewusst einfach und verständlich gehalten, kurz und prägnant formuliert und praktisch konzipiert – ein Buch zum Nachschlagen für den Hausgebrauch, das ohne große Vorkenntnisse Rat und Hilfe bei den am häufigsten vorkommenden Beschwerden und Krankheitsbildern anbietet.

Sie können also, wenn Sie möchten, sofort loslegen und direkt bei dem einen oder anderen Gesundheitstipp nachlesen. Es lohnt sich aber, wenigstens einige wenige Begriffe vorab zu klären, die im Text vorkommen und Ihnen ein besseres Verständnis der Hintergründe und Vorstellungen der ayurvedischen Heilkunst ermöglichen.

Wenn Sie tiefer in das Wissen und die Therapien des Maharishi Ayurveda einsteigen möchten, empfehle ich Ihnen eines der im Anhang genannten Bücher.

WICHTIGE AYURVEDISCHE BEGRIFFE

Die drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha

Der Ayurveda versteht Mensch, Natur und Kosmos als eine untrennbare Einheit. Die grundlegenden Regelprinzipien, die sowohl die äußere Natur als auch die Natur unseres Geist-Körper-Systems steuern, werden *Doshas* genannt. Sie heißen *Vata*, *Pitta* und *Kapha*.

Vergleichen Sie diese Bioenergien mit den drei Grundtönen eines Akkords. Sind sie rein, dann ertönt ein harmonischer Dreiklang. Sind die Saiten dagegen verstimmt, entsteht Dissonanz. Übertragen auf unser Wohlbefinden heißt das: Wir fühlen uns *verstimmt*. Die Balance der Doshas, des Dreiklangs unserer Persönlichkeit, ist gleichbedeutend mit Gesundheit, Glück und Wohlbefinden, ausgewogener Energie, Lebensfreude und normaler Funktion aller Organe, also der Harmonie von Geist und Körper. Krankheit dagegen ist Ausdruck eines Ungleichgewichts der drei Doshas. Das Ziel der ayurvedischen Therapie ist, ein gestörtes Gleichgewicht wieder herzustellen oder durch vorbeugende Maßnahmen gar kein Ungleichgewicht entstehen zu lassen. Wie sich Störungen der Doshas äußern und wie Sie diese wieder in die Balance bringen können, erläutere ich zu Beginn der *Allgemeinen Gesundheits-Tipps* (siehe Seite 15–79).

Die Doshas bilden die Schnittstelle unserer eigenen mit der äußeren Natur. Es sind drei Schwingungsmuster, die allen Naturrhythmen zu Grunde liegen, den Tages- und Jahreszeiten, den verschiedenen Mondphasen, den Umläufen der Planeten um die Sonne, der ewigen Musik des Universums. In diesen Dreiklang der Natur stimmt auch unser Organismus ein, untrennbar verbunden mit den Rhythmen und Zyklen der Natur. Vata, Pitta und Kapha sind die drei Klangfarben unserer Per-

sönlichkeit. Sie bestimmen daher auch unseren Konstitutionstyp, gleichzeitig passen sie sich aber auch in jedem Augenblick des Lebens den aktuellen Erfordernissen an. Es sind die von der Zeugung an festgelegten, aber gleichzeitig auch flexiblen Regelprinzipien unseres Geist-Körper-Systems.

Agni – das biologische Feuer

Lebende Wesen strahlen ein eigenes Licht aus. Ayurveda nennt dieses biologische Feuer *Agni*. Es ist das Feuer der Transformation, das energetische Prinzip der Verwandlung, das einen Zustand in einen anderen überführt. Im Körper finden wir Agni am stärksten wirksam als das Verdauungsfeuer. Es »brennt« in den Verdauungsorganen, in allen Zellen und in allen Körperbereichen, in denen Stoffe verarbeitet und umgewandelt werden. Agni ist ein überaus wichtiges ayurvedisches Prinzip, da Gesundheit, Energie und Wohlbefinden ganz entscheidend von seiner guten Funktionsweise abhängen. Zahlreiche ayurvedische Empfehlungen beziehen sich daher immer wieder darauf und stärken Stoffwechsel und Verdauung.

Ojas – die Glücksubstanz

In enger Beziehung zu Agni und zur Harmonie der Doshas steht *Ojas*, eine feinstoffliche Substanz, die den Zusammenhalt und die integrierte Funktionsweise des gesamten Organismus aufrechterhält. Gutes Ojas verleiht ein strahlendes, frisches Aussehen, Gesundheit, die Erfahrung von innerem Glück, ein stabiles Immunsystem und Schutz vor Krankheiten. Durch eine spirituell ausgerichtete Lebensweise, gesunde Ernährung, Heilpflanzen und Rasayanas (siehe Seite 43f.) kann Ojas gestärkt und erhalten werden.

DIE THERAPIEN DES MAHARISHI AYURVEDA

Oberstes Prinzip aller Heilverfahren des Maharishi Ayurveda ist Wohlbefinden, die Harmonie von Geist und Körper, die Balance der Doshas, um ein gesundes Agni und ein gutes Ojas herzustellen. Dafür stehen heute wieder zahlreiche Ansätze zur Verfügung, von denen ich im Folgenden nur einige stichwortartig aufführe. Dem interessierten Leser empfehle ich eines der weiterführenden Bücher oder die Kurse, die von der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda angeboten werden.

Bewusstsein

Das Bewusstsein des Menschen steht an erster Stelle aller Behandlungen und Maßnahmen: Gefühle, Erfahrungen, Denkweisen bestimmen nicht nur unser körperlich-geistiges Leben, sondern auch Erfolg und Glück. Transzendente Meditation und andere vedische Übungen zur Erweiterung des Bewusstseins haben daher eine große Bedeutung für eine gute Gesundheit und ein harmonisches Leben.

Ansprechen der Sinne

Aromen, Farben und Musik sprechen die Sinne an, vedische Klangtherapien wirken auf der feinsten emotionalen Ebene und beleben die innere Intelligenz.

Heilkräuter und Rasayanas

Heilkräuter und Rasayanas stärken den Organismus, beugen Krankheiten vor und wirken verjüngend.

Ernährung

Ein ganz wesentlicher Ansatz des Maharishi Ayurveda ist natürlich eine ausgewogene und vollwertige *Ernährung* im Ein-

klang mit Körperbau und Konstitution, Beruf, Lebensalter und Doshas.

Entspannung und Bewegung

Körper- und Atemübungen, Sport und Yoga halten Körper und Geist flexibel und bewahren vitale Energien.

Reinigung

Verschiedene Reinigungsverfahren, allen voran die Panchakarma-Therapie, befreien den Körper von schädlichen Ablagerungen, Schlackenstoffen und Umweltgiften.

Vedische Astrologie

Die vedische Astrologie *Jyotish* zeigt zeitbedingte Möglichkeiten, aber auch Grenzen auf.

Vedische Baukunst und Landwirtschaft

Heute werden umweltbewusstes Bauen und Städteplanung nach kosmischen Gesichtspunkten und die vedisch-organische Landwirtschaft eingesetzt, um die Wohnqualität zu optimieren, gesunde Nahrungsmittel zu erzeugen und auch im Ökosystem Gleichgewicht zu erzielen.

ALLGEMEINE GESUNDHEITS-TIPPS

GRUNDLEGENDE TIPPS ZUM BALANCIEREN DER DOSHAS

Die drei Doshas sind die drei Klangfarben unseres Geist-Körper-Systems. Jede Funktion des Organismus, sei sie noch so kompliziert oder vielschichtig, lässt sich letztlich auf eine der drei Grundregelkräfte der Natur zurückführen. Das bedeutet: Wenn wir die Doshas regulieren, dann balancieren wir unseren Körper und unser geistig-seelisches Befinden. Dies ist das einfache und wirksame Therapieprinzip der ayurvedischen Medizin!

Nun muss man nicht gleich nach Indien reisen und dort Ayurveda studieren (was ohnehin mit nicht zu unterschätzenden Schwierigkeiten verbunden ist), auch ist es nicht immer notwendig, einen ayurvedischen Arzt aufzusuchen. Bei vielen alltäglichen Gesundheitsproblemen und Anforderungen an die Leistungsfähigkeit von Geist und Körper helfen oft schon die einfachen Empfehlungen und Maßnahmen des Maharishi Ayurveda. Neben den ganz speziellen Tipps für die unterschiedlichsten Beschwerden gebe ich Ihnen daher nachfolgend einige grundlegende Empfehlungen zur Balancierung der Doshas, durch die Sie in die Lage versetzt werden, fit und gesund zu bleiben.

Die Rolle von Vata

Vata macht unser System lebendig, lässt uns durch die Sinne wahrnehmen und mit der Umwelt in Kontakt treten. Vata bedeutet Bewegung, Aktivität, geistig wie körperlich, Kommunikation, geistige Wachheit, Flexibilität und Schnelligkeit.

Ein Zuviel an Vata zeigt sich zum Beispiel in körperlicher und geistiger Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen, Schmerzen, trockener Haut und Schleimhäuten, trockenem Stuhl (Verstopfung), Blähungen, Überempfindlichkeit der Sinne, Dünnhäutigkeit, Krämpfen, Rhythmusstörungen.

Erregtes Vata wird am besten beruhigt durch:
Regelmäßigkeit, Ruhe, Öl, Wärme, Flüssigkeiten, nahrhaftes Essen, konstruktive Lösung von Problemen.

So balancieren Sie Vata

- Gehen Sie früh zu Bett, am besten vor 22 Uhr, noch in der Kapha-Zeit des Abends, so nehmen Sie Stabilität und Ruhe mit in den Schlaf.
- Essen Sie regelmäßig, am besten immer zur gleichen Stunde und immer in Ruhe und mit Aufmerksamkeit. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Essen Sie wie ein König und bleiben Sie nach dem Essen noch mindestens zehn Minuten sitzen (siehe allgemeine Essensregeln Seite 25 – 29).
- Nahrungsmittel mit der Geschmacksrichtung süß, sauer und salzig und warmes, öliges, nahrhaftes Essen beruhigen Vata am meisten.
- Regelmäßige Ölmassagen mit warmem Sesamöl oder Vata-Massageöl sind äußerst nervenberuhigend und tun vor allem Vata-Personen gut (siehe Tipps Seite 50 – 60).
- Trinken Sie Vata-Tee, verwenden Sie Vata-Churna und benutzen Sie ein Vata-Aromaöl (siehe Tipps Seite 39, 41, 47).
- Nehmen Sie sich Zeit für einen Morgenspaziergang, der Sie mit den Kräften des noch jungen Tages nährt.
- Hören Sie regelmäßig einige Minuten Gandharva-Musik (siehe Tipp Seite 67 – 69). Sie beruhigt und entspannt, schenkt inneren Frieden und Zuversicht.

- Wenden Sie *Pranayama*, die sanfte Atemtechnik, an. Sie beruhigt unmittelbar und führt dem Nervensystem Lebensenergie zu (siehe Tipp Seite 64 f.).
- Erlernen Sie Transzendente Meditation. Sie schenkt tiefe Ruhe und Regeneration (siehe Tipp Seite 62 f.), schafft inneres Gleichgewicht und harmonisiert die Doshas.
- Ein einfaches Set an Yoga-Übungen hält Ihren Körper geschmeidig und beruhigt Vata (siehe Tipp Seite 66).

Das sollten Sie meiden:

- unregelmäßige Lebensführung
- Nachtwachen
- langes Arbeiten am PC, zu langes Fernsehen
- unnötige Aufregungen
- zu viel Rohkost, blähende Speisen wie Lauch, Zwiebel, Kohl, Kraut, frische Vollkornprodukte, Hefengebäck
- beim Essen Fernsehen, Zeitunglesen, Radiohören
- Fasten
- Arbeiten ohne Pausen
- nur einseitiges geistiges Arbeiten, ohne körperlichen Ausgleich zu suchen

Wenn Sie unsicher sind, ob bei Ihnen ein Vata-Ungleichgewicht vorliegt, sollten Sie einen im Maharishi Ayurveda ausgebildeten Arzt aufsuchen.

TIPP VATA-VITALGETRÄNK

Dieses Gewürzgetränk beruhigt Vata, besänftigt den Geist, entspannt und entkrampft, wirkt allgemein stärkend und schützt vor den Folgen von Alltagsstress. Die Gewürze lindern Blähungen, und die Ashwagandha-Wurzel pflegt die Nerven und schenkt Vitalität. Das enthaltene Süßholz ist ein Rasayana und Nerventonikum und stärkt das Immunsystem.

Dieser Tee eignet sich also besonders bei

- nervösen Störungen,
- unregelmäßiger oder gestörter Verdauung,
- Blähungen und auch
- Schwächezuständen.

So wird's gemacht:

1/2 TL ganzer Kreuzkümmel-Samen

1/2 TL ganzer Koriander-Samen

1/2 TL ganzer Fenchel-Samen

3 Prisen Ashwagandha-Wurzelpulver

1 Prise Süßholz-Wurzelpulver (aus der ganzen Wurzel)

Kochen Sie einen Liter Wasser auf, geben Sie die Gewürze hinzu und lassen Sie das Ganze etwa fünf bis zehn Minuten abgedeckt ziehen. Danach abseihen und in einer Thermoskanne warm halten. Trinken Sie diese Menge gut warm über den Tag verteilt. Warme Getränke sind grundsätzlich besser, gestörtes Vata ins Gleichgewicht zu bringen.

Die Rolle von Pitta

Pitta erzeugt die Energie und die Wärme in unserem Körper und steuert alle Verbrennungsvorgänge in den Verdauungsorganen, Zellen und Geweben. Pitta bedeutet Wärme, Stoffwechsel, Durchblutung, Temperament, Energie, Dynamik.

Ein Zuviel an Pitta äußert sich in Hitze, Brennen, Schwitzen, Entzündung, Aggression, Geschwüren, Durchfällen, Haarausfall, Hautrötungen und roten Hautausschlägen, Störungen von Leber und Galle usw.

Überhitztes Pitta wird am besten ausgeglichen durch:
Kühlende Nahrung und Anwendungen, süße, herbe und bittere Lebensmittel und Heilpflanzen, Bewahren eines kühlen Kopfes.

So balancieren Sie Pitta

- Gehen Sie noch vor der Pitta-Zeit der Nacht zu Bett (vor 22 Uhr).
- Essen Sie regelmäßig in Ruhe und vermeiden Sie alle Stimulanzien (Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Nikotin, Aufputschmittel).
- Nahrungsmittel mit der Geschmacksrichtung süß, herb und bitter und warme oder kühle sowie sättigende Speisen beruhigen Pitta am meisten.
- Regelmäßige Ölmassagen mit Kokosöl oder Pitta-Massageöl wirken zu sehr angeregtem Pitta entgegen und tun vor allem Pitta-Personen gut (siehe Tipps Seite 50–59).
- Trinken Sie Pitta-Tee, verwenden Sie Pitta-Churna und benutzen Sie ein Pitta-Aromaöl (siehe Tipps Seite 39, 42, 47).
- Nehmen Sie sich Zeit für einen Morgenspaziergang, der Sie mit den Kräften des noch jungen Tages nährt und Sie einen kühlen und klaren Geist bewahren lässt.