

# AYURVEDA FÜR ALLE



Kerstin Rosenberg

# AYURVEDA FÜR ALLE

Der Einstieg in ein Leben mit  
der indischen Heilkunst

**Über 80 Rezepte**

**südwest**

# .. Inhalt ..

## **6 Vorwort: Das Leben genießen mit Ayurveda**

## **8 Das alte Wissen vom gesunden Leben**

- 10 Der Mensch im Kosmos
- 11 Doshas
- 15 Gunas
- 15 Agni
- 16 Ama
- 17 Dhatus
- 19 Srotas
- 20 Malas
- 21 Die Gesundheit

## **29 Die Konstitutionslehre des Ayurveda**

- 30 Leben im Einklang mit der eigenen Konstitution
- 35 Die sieben klassischen Konstitutionstypen
- 40 Die mentale Konstitution
- 43 Die klassischen Diagnosetechniken
- 46 Der eigenen Konstitution auf der Spur

## **52 Die ayurvedische Ernährung**

- 54 Ernährung für Körper, Geist und Seele
- 57 Konstitutionsbezogene Ernährung
- 58 Gesundheit – vom Geschmack beeinflusst
- 62 Agni – das Verdauungsfeuer
- 64 Leben und Essen im Rhythmus der Natur
- 74 Richtig essen – ein Leben lang
- 76 Allgemeine Ernährungsregeln im Ayurveda

## **78 Ernährung für jeden Konstitutionstyp**

- 78 Empfehlungen zum Vata-Ausgleich
- 85 Empfehlungen zum Pitta-Ausgleich
- 91 Empfehlungen zum Kapha-Ausgleich
- 96 Sattvische Ernährung – Nahrung für den Geist
- 100 Rasayana – stärkende Aufbaukost

## **105 Ernährung als Therapie**

- 106 Die Ernährung richtig umstellen
- 107 Ernährung als Medizin

- 110 Die psychologische Begleitung
- 110 Fasten mit Ayurveda
- 118 Ausleiten mit Panchakarma
- 120 Unsere Nahrung als Heilmittel
- 123 Ernährungstipps bei Verdauungs-  
beschwerden

## **126 Essen im Einklang mit der Natur**

- 127 Ayurvedische Betrachtung  
der Nahrungsmittel

## **138 Die Ayurveda-Küche**

- 139 Ayurvedisch kochen
- 140 Die Kunst des Kochens
- 145 Ayurveda-Ernährung für Berufstätige
- 146 Die Praxis in der Küche

## **151 Ayurveda-Rezepte**

- 252 **Register**
- 256 **Impressum / Über dieses Buch**



# Vorwort: Das Leben genießen mit Ayurveda

Viele Menschen verspüren das Bedürfnis, sich gesund zu ernähren.

Ob aus dem Wunsch heraus, möglichst naturverbunden und vital zu sein oder aus der Notwendigkeit einer ernährungsbedingten Erkrankung – sich bewusst mit seiner Ernährung auseinanderzusetzen, ist längst ein integrierter

Teil des modernen Lebensstils. Ob vegetarisch, vegan, Low Carb oder einer anderen speziellen Diät folgend – öffentliche Diskussionen und moderne

Forschung bestätigen, was Ayurveda, die traditionelle Medizin Indiens, schon lange weiß: Mit unserer täglichen Ernährung nehmen wir unmittelbar Einfluss auf unsere körperliche und seelische Gesundheit.



**A**ls ich vor mehr als 30 Jahren begann, die ayurvedische Ernährung in den deutschsprachigen Ländern zu propagieren, hatte ich als Pionierin für eine ganzheitliche, gesunde und nachhaltige Ernährungsweise noch ein Alleinstellungsmerkmal. Ayurveda war den meisten Menschen im Westen noch völlig unbekannt, Gewürze wie Ingwer, Kurkuma oder Kreuzkümmel (Cumin) waren nur schwer erhältlich, und als Vegetarier wurde man noch als Außenseiter der Gesellschaft angesehen.

## Ayurveda im Alltag

Heute buchen wir Ayurveda-Kuren über das Reisebüro, ayurvedische Tees und Gewürzmischungen füllen die Regale der Supermärkte, und jeder gute Koch, der schon einmal was von Foodpairing gehört hat, achtet auf ausgewogene Geschmacksrichtungen und vielseitige Tex-

turen. Auch eine leichte Verdaulichkeit für die Darmgesundheit und die Verwendung regionaler, saisonaler und frischer Produkte ist im Sinne der Nachhaltigkeit allgegenwärtig.

All dies zeigt, dass Ayurveda längst auch in unserer Gesellschaft angekommen ist und auf vielen Ebenen seine Integration gefunden hat: Mit seinen übergeordneten Prinzipien für ein gesundes und langes Leben eröffnet er uns neue Perspektiven, mit denen wir den Herausforderungen unseres modernen, zuweilen zu hektischen und kräftezehrenden Lebens trotzen können. Die alten Traditionen lassen sich den individuellen Bedürfnissen flexibel anpassen und verbinden gesundheitsfördernde Maßnahmen mit Genussfreude und Lifestyle für alle Altersgruppen. Dementsprechend sind die Anwendungsmöglichkeiten der ayurvedischen Ernährung in unserem Alltag äußerst vielseitig: Ob als Heilkost



oder Gourmetküche – mit Ayurveda finden wir für jede Lebensphase und Gelegenheit die passende Ernährungsform. Das tägliche Essen wird zum Ausdruck unserer ganzen Persönlichkeit und schenkt uns Gesundheit, Zufriedenheit und Lebensfreude für Körper, Geist und Seele.

Mit diesem Buch lade ich Sie ein, das jahrtausendealte Wissen der ayurvedischen Heil- und Lebenskunst kennenzulernen und von meiner langjährigen Erfahrung als Ayurveda-Spezialistin, Ernährungsberaterin, Dozentin und Köchin zu profitieren. Nutzen Sie die vielen Ayurveda-Empfehlungen für Ihre körperliche Gesundheit und emotionale Ausgeglichenheit, lassen Sie sich von den Düften der ayurvedischen Küche verzaubern und genießen Sie ausgewogene Menükreationen für Ihren Konstitutionstyp.

Viele der in diesem Buch aufgeführten Ayurveda-Rezepte begeistern seit Jahren die Gäste im

Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum mit angeschlossener Europäischer Akademie für Ayurveda. Gemeinsam mit meinem Mann leite ich dieses renommierte Kompetenzzentrum, in dem Ayurveda praxisnah und herzerfüllt erlebbar ist, auf hohem Niveau gelehrt und von einem großen Team von Ayurveda-Ärzten, -Therapeuten und -Köchen innovativ weiterentwickelt wird. Mit großer Zuneigung und Freude möchte ich mich bei allen für ihre wunderbare Unterstützung bedanken: An erster Stelle bei meinem Mann, der mich bei all meinen Unternehmungen stets liebevoll und tatkräftig begleitet, und bei all meinen Ayurveda-Lehrern, -Studenten und -Klienten für die tiefen Erfahrungen im lebendigen Austausch des ayurvedischen Wissens vom Leben.

*Kerstin Rosenberg*

# Das alte Wissen vom gesunden Leben

»Gesundheit ist das dynamische Gleichgewicht aller körperlichen, geistigen und seelischen Anteile im Menschen.« Mit diesem Zitat bringen die klassischen Ayurveda-Schriften ihr ganzheitliches Weltbild um die individuelle Natur des Menschen mit seiner Gesundheit und Krankheit auf den Punkt. Um die Dynamiken des Lebens in all seinen Ausformungen zu betrachten – von den Zyklen der Jahres- und Tageszeiten bis zu den planetaren Einflüssen und psycho-mentalenen Aspekten der unterschiedlichen Lebensphasen –, ist im Ayurveda ein Studium notwendig, das neben der Wissenschaft auch Philosophie und Spiritualität integriert.



**D**ie Ansätze der ayurvedischen Ernährung und Gesundheitslehre erschließen sich durch das Verständnis der anatomischen und physiologischen Grundlagen des Ayurveda: Begrifflichkeiten des Sanskrit wie *Vata*, *Pitta*, *Kapha*, *Agni*, *Ama*, *Dhatu*, *Srota* und *Mala* begegnen uns immer wieder und erklären die übergeordneten Zusammenhänge der Diätetik und Heilkunde. So möchte ich Sie einladen, sich zu Beginn dieses Buches mit den Ayurveda-Grundlagen vertraut zu machen. Wer diese schon kennt, der kann direkt mit der Ernährungslehre und Diätetik ab Kapitel 3 (Seite 52) beginnen.

Wenn wir Ayurveda studieren, so tauchen wir ein in die älteste uns überlieferte medizinische Wissenschaft. Diese entstammt den *Veden*, die auch als die ältesten der Menschheit überlieferten Schriften Indiens bezeichnet werden. *Ayuh* bezeichnet die Verbindung von Körper, Seele

und Geist, die die Grundlage des Lebens schafft, *Veda* lässt sich als »Wissen« übersetzen. Somit bedeutet *Ayurveda* das Wissen, die Wissenschaft vom Leben. *Samhitas*, die alten ayurvedischen Schriften, befassen sich mit allen Aspekten des Lebens und untersuchen sehr differenziert, was das Leben fördert und was ihm schadet. Sie beschreiben die Beschaffenheit und Größe der Lebenseinflüsse und in welcher Weise sie die Art und Dauer der Verbindung von Körper, Seele und Geist verändern und damit auf die Lebenslänge und -qualität, Gesundheit und Glück einwirken können.

## **Ayurveda ist wie ein Baum**

Aufgrund dieser Vielschichtigkeit beschreibt die Literatur Ayurveda wie einen Baum: Die Wurzel des Ayurveda wird auch als die Kenntnis der Schöpfungsgesetze bezeichnet, der Stamm als

die daraus erwachsende Weisheit der Lebensführung, und die Hauptäste werden als die Heil- und Lebenskunst beschrieben. Im Gegensatz zur westlichen Medizin steht die Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit im Mittelpunkt des gesamten Heilsystems und die Behandlung von Krankheiten an nachgeordneter Stelle. Dabei wird Krankheit als Ausdruck einer tiefer liegenden Störung verstanden, die vordergründig durch viele rationale, psychologische und spirituelle Therapiemethoden beseitigt werden kann.

## Die heiligen Schriften

Wann der Ayurveda entstanden ist, weiß man nicht genau. Theorien über den historischen Ursprung orientieren sich an den *Samhitas*, den ältesten erhaltenen Texten. Diese wurden vor circa 2000 Jahren mehrere Jahrhunderte lang aufgezeichnet. Die bekanntesten Schriftensammlungen des Ayurveda stammen von den Gelehrten *Charaka*, *Susrutha* und *Vagbhata*. Die *Charaka Samhita*, *Susrutha Samhita* und *Vagbhata Samhita* zählen heute zur wichtigsten Primärliteratur der Ayurveda-Medizin.

## Positiv und nachhaltig

Mit dieser lebensbejahenden, positiven Grundhaltung versucht Ayurveda, das innere Gleichgewicht eines jeden Individuums durch eine Stärkung des Intakten, des Gesunden, zu fördern, welches dann die Schwäche, das Defizit der Krankheit, automatisch überwindet. Es klassifiziert die groben und subtilen Einflüsse, die auf jeden Menschen unterschiedlich stark einwirken und das Leben und die Gesundheit nachhaltig prägen.

Dass wir auf die krankheitsauslösenden Faktoren auf ganz einzigartige Weise reagieren, ist ein Phänomen, das jeder von uns bereits oft beobachten konnte: Manche Menschen leben völlig ungesund – rauchen, trinken und lügen – und erfreuen sich trotzdem (noch) ausgezeichneter Körperkräfte und eines gewissen Erfolgs, während andere Menschen, die sich um einen naturverbundenen und gesunden Lebens- und Ernährungsstil bemühen, unter gesundheitlichen Beschwerden leiden können. Wie wir diese scheinbaren Widersprüche einordnen und mit den kosmischen Gesetzen in Einklang bringen können, erklärt uns die ayurvedische Konstitutionslehre und Philosophie: So wie ein Samen nur im richtigen Boden aufgehen kann, reagieren wir entsprechend unserer individuellen konstitutionsbezogenen Veranlagung und geistigen Prägung unterschiedlich stark auf die positiven und negativen Einflüsse unserer Um- und Außenwelt. Verantwortlich für diese Affinitäten sind zum einen die Qualitäten unserer körperlichen und mentalen Konstitution sowie die subtilen Einflüsse auf seelischer Ebene, die bis auf vorgeburtliche Prägungen zurückgehen.

## Klassische Definition des Ayurveda

»Gutes und schlechtes Leben; glückliches und unglückliches Leben; das, was dem Leben zu- bzw. abträglich ist; das Maß des Lebens und seiner Komponenten und das Leben selbst – wo all dies erklärt wird, das nennt man Ayurveda.«

.....

**»Hitahitam sukham dukham  
ayustasya hitahitam  
manam ca tat ca yatroktam  
ayurvedah sa ucyate.«**

Quelle: Charaka Samhita, Sutrasthana i.41



## Der Mensch im Kosmos

Nach der Lehre des Ayurveda sind Mikro- und Makrokosmos eins. Sowohl der menschliche Körper als auch Nahrungsmittel und Medikamente lassen sich auf die fünf Elemente (*Mahabhutas*) zurückführen. Der Mensch enthält mit seiner grob- und feinstofflichen Zusammensetzung, den *Panchamahabhutas*, dieselben Bausteine wie das Universum und versinnbildlicht ein mikrokosmisches Abbild des Makrokosmos. Alle Eigenschaften des Universums sind im Menschen enthalten, und das Universum enthält alle Eigenschaften des Menschen. Die Elemente stellen verschiedene Wirkprinzipien der erlebbaren Manifestation (des Erkennbarwerdens) auf der materiellen und feinstofflichen (geistig/emotionalen) Ebene dar:

- *Akasha* (Äther/Raum)
- *Vayu* (Luft)
- *Agni* (Feuer)
- *Jala* (Wasser)
- *Prithivi* (Erde)

**Akasha** Das Raumprinzip des Äthers wird charakterisiert durch das Fehlen von Widerstand und seine weichen, leichten, feinen, glatten, durchdringenden und durchscheinenden Eigenschaften. Das dem Äther zugeordnete Sinnesorgan ist das Gehör, und seine körperliche Manifestation sind die zahlreichen Hohlräume, die sich beispielsweise in Mund, Nase, Atemtrakt, Magen-Darm-Trakt, Brustraum, in den Kapillaren, den Lymphbahnen, Geweben und Zellen finden. Von seiner körperlichen Wirkung verursacht *Akasha* Porosität, Leichtigkeit und Weichheit im Körper.

**Vayu** verkörpert das Element der Bewegung, das sich im menschlichen Körper in den größeren Bewegungen der Muskulatur, dem Herzschlag, dem Ein- und Ausatmen der Lunge, den Bewegungen der Magenwand, des Darms sowie den sensorischen und motorischen Impulsen des Nervensystems manifestiert. Die Eigenschaften von *Vayu* werden mit »beweglich«, »leicht«, »kalt«, »rau«, »fein«, »trocken« und »durchdringend« benannt. Als Sinnesorgan fun-

### Die fünf Elemente des Kosmos

Die *Mahabhutas* werden mit den Sinnesorganen und unserer Wahrnehmung in Verbindung gebracht.

Mahabhuta	Element	Sinnesempfindung	Funktion
<b>Akasha</b>	Äther/Raum	Hören	Subtile Wahrnehmung und Prozesse
<b>Vayu</b>	Luft	Fühlen	Bewegung, Nerven
<b>Agni, Tejas</b>	Feuer	Sehen	Transformation (Umwandlung), Verdauung
<b>Jala</b>	Wasser	Schmecken	Körperflüssigkeiten
<b>Prithivi</b>	Erde	Riechen	Körperstruktur

giert der Tastsinn. In seiner körperlichen Wirkung verstärken alle Arten von Bewegung das Luft-Element und machen den Körper trocken, leicht und nicht klebend.

**Agni** Die körperliche Wirkung von Agni ist die Verbrennung, die Verdauung, die Erhaltung der Körperwärme und die Versorgung der einzelnen Körperteile. Das Feuer-Element verleiht dem Körper Schönheit in Form seiner Ausstrahlung und manifestiert sich im Stoffwechsel sowie dem Denk- und Sehvermögen. Es zeichnet sich durch seine heißen, feinen, leichten, rauen, nicht schleimigen, durchdringenden, trockenen, klaren und nach oben steigenden Eigenschaften aus.

**Jala** Die körperliche Wirkungsweise von Jala besteht darin, den Körper klebrig, feucht und dicht zu machen sowie seine flüssigen Bestandteile zum Fließen zu bringen. Jala wirkt synthetisierend (aufbauend), bindend und das Gewebe erweichend. Es manifestiert sich in den Absonderungssäften der Verdauungsorgane und Speicheldrüsen, in den Schleimhäuten, im Plasma und Zytoplasma sowie in den Körpersäften Blut, Lymphe und Fett. Jala ist sinnlich wahrnehmbar durch das Geschmacksorgan und hat die Eigenschaften »flüssig«, »ölig«, »kalt«, »langsam«, »schleimig«, »weich«, »feucht«, »träge« und »fließend«.

**Prithivi** Das Erde-Element wird durch die Eigenschaften »schwer«, »langsam«, »stabil«, »nicht schleimig«, »fest«, »grob«, »dicht«, »hart«, »träge« und »unbeweglich« charakterisiert. Es ist verantwortlich für die Geruchsempfindungen. Als Sinnesorgan wird ihm die Nase zugeordnet. Prithivi macht den Körper stark, fest, schwer und hart. Es manifestiert sich in festen Strukturen wie Knochen, Knorpel, Nägeln, Muskulatur, Sehnen, Haut und Haaren. In seinen körperlichen Wirkungen unterstützt Prithivi das Wachstum und macht den Körper kompakt, fest, schwer.

## Doshas

Ein weiterer Kernpunkt der ayurvedischen Betrachtungsweise, sozusagen der Schlüssel zur Gesundheit, ist das Einzigartige an der Person – die individuelle Konstitution (körperliche und seelische Verfassung). Diese wird unterschieden in *Deha Prakriti*, die physische, und *Manas Prakriti*, die geistige Konstitution.

**Die physische Konstitution** wird durch die drei *Doshas* (wörtlich: »Verderber«) beschrieben. Die *Doshas* stellen Kräfte oder biologische Prinzipien dar, die strukturelle, funktionale und qualitative Einheiten bilden und die Funktionen und den Aufbau des Körpers spezifisch steuern. Die einzelnen *Doshas* setzen sich aus verschiedenen *Mahabhutas* (Elementen) zusammen und manifestieren so die verschiedenen Eigenschaften der Elemente im Körper. Da die *Doshas* bei jedem Menschen in einem anderen Verhältnis zueinander vorliegen, können wir bei jedem eine einzigartige individuelle Konstitution beobachten. Diese kann von einem *Dosha* oder zweien oder von allen dominiert werden. Sie ist die Grundlage jeder therapeutischen Maßnahme oder Empfehlung.

**Krankheit** wird im ayurvedischen System als eine Störung des richtigen Verhältnisses zwischen den einzelnen *Doshas* gesehen. Diese Störung kann durch äußere Einflüsse, durch die Lebensweise und auch durch psychische Prozesse erfolgen, wobei in der Regel das bei einer Person dominante *Dosha* am leichtesten zu stören ist. Vom energetischen Standpunkt aus werden drei verschiedene Zustände eines *Doshas* unterschieden:

- *Vrdhhi* (die Vermehrung)
- *Kshaya* (die Verminderung) und
- *Samaya* (der Gleichgewichtszustand).

Im Folgenden werden die drei *Doshas* (*Vata*, *Pitta* und *Kapha*) einzeln betrachtet und ihre Eigenschaften und Unterarten beschrieben. Es soll

auch gezeigt werden, was die einzelnen *Doshas* stört und wie sich die Folgen ausdrücken bzw. wie sie behoben werden können.

## Vata

*Vata* ist das Bewegungsprinzip im menschlichen Organismus und setzt sich aus den Elementen *Akasha* (Äther) und *Vayu* (Luft) zusammen. *Vata* ist eng mit dem Nervensystem verbunden und entspricht auch dem Geist- und Energiekörper. Sein Prinzip ist die Luftigkeit, die Beweglichkeit, und sein Hauptsitz ist im Körper unterhalb des Nabels im Bereich des Dickdarms. Die zugeordneten Attribute sind: leicht, beweglich, kühl, trocken, rau, schnell, veränderlich und fein.

Menschen, bei denen *Vata* vorherrscht, bewegen sich und reden schnell, sind unruhig bis nervös und unständig. Sie können ungeduldig und unzuverlässig sein, aber auch sehr wach und aktiv. Diese Menschen haben eine raue, risige Haut, Schuppen und brüchige, starre Haare und Fingernägel. Sie haben deutlich hervortretende Venen.

Von *Vata* gibt es, wie bei den anderen *Doshas* auch, fünf wichtige Unterarten. Sie werden auch als die *Vayus* (»Körperwinde«) bezeichnet.

### Die fünf Sub-Doshas von Vata

sind im Einzelnen:

- *Prana* (»Hervor-Atem«): wirkt hauptsächlich im Bereich zwischen Kehlkopf und Zwerchfell, steuert die Atmungstätigkeit, den Schluckvorgang und unterhält den Herzschlag.
- *Udana* (»nach oben gerichtet«): wirkt vom Kehlkopf an aufwärts und steuert die Energie der Sinnesorgane. Es ermöglicht die Sinneswahrnehmung und trägt das Bewusstsein, das Gedächtnis und den Intellekt und regelt die Ausdruckshandlungen.
- *Samana* (»ausgeglichen«): befindet sich zwischen Herz und Nabel. Die Kräfte des Körpers und die der aufgenommenen Getränke und Speisen werden hier in ein Gleichgewicht

gebracht. *Samana* hat somit eine zentrale Funktion bei der Verdauung und spaltet Nahrung in brauchbare und unbrauchbare Anteile auf.

- *Apana* (»nach unten gerichtet«): befindet sich vom Nabel an abwärts und bewirkt alle Ausscheidungsvorgänge wie Luftabgang, Harn- und Stuhlausscheidung, Samenerguss sowie Menstruation und die Geburt.
- *Vyana* (»verteilt«): ist, wie die Übersetzung schon andeutet, über den ganzen Körper verteilt und ermöglicht die Muskeltätigkeit, steuert den Kreislauf und den Blutdruck sowie die Betätigung der Augenlider und das Gähnen.

**Gerät die Energie** von *Vata* aus dem Gleichgewicht, so können als Symptome Schmerzen aller Art und Störungen des Nervensystems entstehen: Neurologische und Geisteskrankheiten, Lähmungen, Empfindungslosigkeit bzw. Empfindungsstörungen (Haut/Sinnesorgane), Trockenheit von Haut und Schleimhäuten, trockener Stuhl, wenig Urin, Steifheit der Gelenke, Verrenkungen und Knochenbrüche, Unruhe und Schlaflosigkeit, unregelmäßige *Agni*-Tätigkeit, was zu Blähungen und Verstopfung (*Vata* sitzt im Dickdarm!) oder Schluckauf führen kann.

Wenn *Vata* zu sehr reduziert wird, können daraus Schwäche, Dumpfheit, Apathie und Unbewusstheit entstehen. Die Schwäche kann so groß sein, dass keine offensichtlichen Symptome mehr entstehen können und dass kaum noch gesprochen wird. Außerdem können eigenartige Gliederbewegungen auffallen.

*Vata* ist sehr beweglich und kann dadurch auch Krankheiten, denen eine *Pitta*- oder *Kapha*-Störung zugrunde liegt, schnell und massiv verschlechtern.

**Therapeutisch** versucht man einerseits, mit Substanzen und Arzneien, die *Vata* ausgleichen können, zu arbeiten. Da *Vata* im Dickdarm sitzt, wendet man in der klassischen ayurvedischen Behandlung dazu oft Einläufe an. Andererseits

können auch Körper- und Atemübungen des Yoga die Standfestigkeit und den Bodenkontakt fördern, und Ordnungstherapien können helfen, das Leben in einen geordneten Rhythmus zu bringen.

## Pitta

*Pitta* ist das Umsetzungsprinzip im menschlichen Organismus. Es setzt sich aus den Elementen *Agni* (Feuer) mit einem kleinen Anteil *Jala* (Wasser) zusammen. *Pitta* hat Verbindung zum Drüsen- und Enzymsystem und damit zum Stoffwechselprinzip im Körper. Es befindet sich vor allem zwischen Herz und Nabel. Die Attribute von *Pitta* sind: heiß, scharf, flüssig, feucht, sauer, bitter, leicht, sich gut verteilend und plötzlich auftretend.

Menschen, bei denen *Pitta* überwiegt, sind hitzig und vertragen keine Wärme – was im Umkehrschluss bedeutet, dass sie selbst im Winter selten frieren, auch weil sie sich gerne viel bewegen. Sie haben eine gelbliche bis kupferfarbene Haut mit Falten und neigen zu Pickeln und früher Haarergrauung. Sie schwitzen viel und riechen dabei meist recht stark. Der *Pitta*-Typ ist intelligent und hat ein gutes Gedächtnis, ist aber auch oft dominant in Gesprächen und Begegnungen. Diese Menschen sind meist unbeugsam, was sich im positiven Sinne auch als starke Belastungsfähigkeit und Stabilität ausdrücken kann.

**Die fünf Sub-Doshas von Pitta** sind im Einzelnen:

- *Pachaka* sitzt im Oberbauch und Dünndarm und stellt den Hauptteil der Verdauungskraft des *Pitta*. Es verdaut und spaltet die Nahrung in Nähr- und Schlackenstoffe auf und unterstützt auch die anderen *Pitta*-Unterarten.
- *Ranjaka* ist ein grellrotes *Pitta*, und seine Aufgabe ist es, dem Verdauungsbrei (*Rasa*) die rote Farbe zu geben, also Nährstoffe ins Blut zu überführen und die Zusammensetzung des

Blutes und die Entstehung der roten Blutkörperchen zu steuern. *Ranjaka* hat seinen Sitz hauptsächlich in der Leber und der Milz.

- *Sadhaka* (»erfüllend«, »vollfüllend«) befindet sich im Herzen und vertreibt *Kapha/Tamas* daraus. Es hilft dabei, religiöse Tugenden und Sehnsüchte zu erfüllen, und erzeugt Zufriedenheit, kann aber auch Ego-Strukturen reifen lassen.
- *Alochaka* (Wahrnehmung, Sehen) befindet sich im Auge, erhält das Sehvermögen aufrecht und ermöglicht den Ausdruck von Gefühlen durch die Augen.
- *Bhrajaka* (»leuchten«, »scheinen«) wirkt durch die Haut. Es hilft, Öle, Cremes und andere auf die Haut aufgetragene Substanzen aufzunehmen und macht die »gesunde« Hautfarbe, den Teint. Es vermittelt außerdem die »Ausstrahlung« einer Person, das Leuchten der Aura.

**Wird Pitta gestört**, lassen sich die zugeordneten Beschwerden aus dem starken Bezug von *Pitta* zum Verdauungs- bzw. Enzym- und Hormonsystem und der Tatsache, dass *Pitta Agni*, das Verdauungsfeuer, produziert, herleiten: Hitzewallungen und Fieber, entzündliche Prozesse aller Art und starkes Brennen (kann am ganzen Körper auftreten), starkes Schwitzen und übler Körpergeruch, übler Geschmack im Mund und Trockenheit, großer Durst (auf Kaltes) und andauernder Hunger. Der Bezug zum Sauren manifestiert sich in Geschwüren der Haut und/oder Schleimhäute (Verdauungstrakt), Sodbrennen, Durchfall und Übersäuerung der Körpergewebe. Die Verbindung mit den Oberbauchorganen Leber und Milz wirkt sich bei Störungen vor allem auf das Blut aus: Verschlackung des Blutes, Blutvergiftung, Blutungen aller Art sowie Hepatitis (Leberentzündung) mit Gelbfärbung der Haut. Außerdem finden wir Hautkrankheiten mit Farbveränderungen und Pigmentierungsstörungen, Sehstörungen und Sehschwäche. Ist

*Pitta* stark vermindert, können auch niedrige Körpertemperatur, Verdauungs- und Stoffwechselschwäche, Interesselosigkeit bis zum Erlöschen des inneren »geistigen« Feuers auftreten.

**Die klassische Therapiemethode**, um *Pitta* auszuleiten, ist das Abführen. Dafür ist Erfahrung notwendig, um nicht neue Schäden zu verursachen. Helfen und harmonisieren können auch: Speisen und Arzneien, die süß, zusammenziehend, bitter und kühlend sind, viel trinken, Diuretika zur Ausleitung von Hitze und Säuren aus dem Körper, Ghee, sich mit einer ruhigen, entspannenden Atmosphäre (z.B. Parks, Waldseen, Orte mit kühler Feuchtigkeit) und ruhigen, angenehmen Menschen zu umgeben.

## Kapha

*Kapha* repräsentiert das erhaltende und stabilisierende Prinzip im menschlichen Organismus. Es setzt sich aus den Elementen *Jala* (Wasser) und *Prithivi* (Erde) zusammen. *Kapha* hat seinen Sitz oberhalb des Herzens im Oberkörper. Es trägt die Funktion des Lymph- und Immunsystems und ist über das Skelett und die Zellstruktur an der Formbildung des Körpers beteiligt. Seine Eigenschaften sind: süß, schwer, beständig, weich, kalt, ölig, fettig, träge, trüb und weiß. Menschen mit einem hohen *Kapha*-Anteil sind geduldig, schön, stark, selbstkontrolliert, vergebend, pflichtbewusst und nicht selbstsüchtig. Sie sind aufrichtig und konstant in ihren Beziehungen, aber manchmal auch etwas schwerfällig und langsam. Es sind Menschen mit wohlproportioniertem, schönem Aussehen und kühler, oft bläulicher Haut.

**Die fünf Sub-Doshas von Kapha** im Einzelnen:

- *Avalambaka* (»unterstützen«) befindet sich im Brustraum, hält diesen und die Lungen kräftig und in Form und unterstützt alle anderen *Kaphas* im Körper.
- *Kledaka* (»breiig«) sitzt im oberen Magen und verstärkt die wässrigen Kräfte im ganzen

Körper. Es hält die Magenschleimhaut feucht und hilft bei der Verdauung durch Anfeuchten und Trennen der Speisebestandteile. Oft manifestiert sich ein Übergewicht von *Kapha* zuerst hier.

- *Bodhaka* (»schmecken«) befindet sich auf der Zunge und im Rachen und vermittelt die Geschmackswahrnehmung. Wenn *Bodhaka* geschwächt ist, ist die Aufnahmekontrolle gestört, was leicht typische *Kapha*-Krankheiten wie Fettleibigkeit, Allergien oder Diabetes zur Folge hat.
- *Tarpaka* (»nährend«) befindet sich im Kopf. Es unterstützt die Funktion der Sinnesorgane und hält sie feucht (auch die Nebenhöhlen) und gibt Augen, Ohren und Nase eine schöne Form.
- *Slesaka* (»zusammenhaften«) befindet sich in den Gelenken und hält sie zusammen, schmiert sie und schützt sie vor Überlastung.

**Wird Kapha gestört**, entsprechen die Beschwerden im Wesentlichen den Folgen eines entgleiten und überlasteten Lymph- und Immunsystems: Trägheit, Dumpfheit, Schläfrigkeit bis zur außerordentlichen Müdigkeit, viel Schlaf, Schweregefühl, Appetitlosigkeit und Verdauungsschwäche, Verlust der Körper- und Widerstandskräfte, Schwindel mit Übelkeit, Frösteln und Kälte der Glieder, Herzkrankheiten, Erbrechen, Zungenbelag, starker Speichelfluss und süßlicher Geschmack im Mund, (chronischer) Schnupfen oder Bronchitis, Fettleibigkeit, Ausschläge und Jucken am ganzen Körper, weißer Urin und Stuhl. Bei einem Mangel an *Kapha* können die Symptome denen einer *Pitta*-Störung sehr ähneln: Trockenheit des Körpers, Brennen, Leeregefühl im Magen, großer Durst, Verstopfung, Schwäche und Schlaflosigkeit sowie lockere Gelenke (knacken!).

**Therapeutisch** werden Speisen, die scharf, zusammenziehend, bitter und trocken sind, eingesetzt. Insgesamt ist eine leichte Diät mit

stark reduziertem Fettanteil notwendig (generell gilt: bei Vermehrung eines *Doshas* alles meiden, was es verstärken könnte), sowie Honig, Fasten, Bewegung und *Asanas*, heiße Bäder und verlängertes Wachbleiben.

## Gunas

Als Entsprechung zu den *Doshas* – die als Funktionsprinzipien alle dynamischen Zustände des Körpers umfassen – beschreibt Ayurveda auf der mentalen Ebene die drei *Gunas Tamas, Rajas* und *Sattva*. Es sind sozusagen die *Doshas* des Geistes.

In der vedischen Philosophie wird beschrieben, dass sich am Anfang eines Schöpfungszyklus *Rajas, Tamas* und *Sattva* in einem harmonischen Kräfteverhältnis zueinander befinden, das dann zunehmend in ein Ungleichgewicht gerät. Aus der Folge dieser Disharmonie bildet sich, in unendlichen Kombinationen dieser drei Kräfte, das Universum heraus. Es manifestieren sich in endloser Vielfalt alle sichtbaren und unsichtbaren Stoffe dieser Welt. Die drei *Gunas* bilden in ihren mannigfaltigen Verbindungen alle feinstoffliche, organische und anorganische Materie – Steine, Pflanzen, Tiere und den Menschen mit all ihren groben und feinen Hüllen.

In der menschlichen Natur beschreiben *Rajas, Tamas* und *Sattva* spirituelle Gemütszustände und geistige Qualitäten, die vor allem im feinstofflichen Körper ihren Ausdruck finden. *Sattva* verkörpert das Prinzip der Reinheit, Harmonie und der Ausgeglichenheit; *Rajas* steht für Aktivität, Ruhelosigkeit und Unstetigkeit, und *Tamas* ist das Prinzip der Trägheit, Dunkelheit und Passivität. Für ein glückliches und erfülltes Leben ist es erforderlich, dass *Sattva* als Harmonie- und Reinheitsprinzip die beiden anderen *Gunas* dominiert.

Insgesamt aber hat jede *Guna* ihre eigene Wichtigkeit und durch die unendlichen Kom-

binationsmöglichkeiten dieser drei Kräfte ihren Anteil an der Vielfältigkeit der Schöpfung. So ist jedes Ding, das existiert, schließlich durch eine einzigartige Zusammensetzung der *Gunas* charakterisiert (siehe auch Kapitel 2, Seite 40).

## Agni

Neben den drei *Doshas* ist *Agni*, das Verdauungsfeuer, das vierte funktionale Prinzip in unserem Organismus. *Agni* wird von *Pitta* produziert und hat seinen Hauptsitz im Oberbauch. Als »Lebensfeuer« ist *Agni* auch in jeder Zelle vorhanden und für alle Lebensfunktionen unentbehrlich. Wir müssen es hüten wie das »ewige Licht« auf einem Altar, denn es ist verantwortlich für unsere Lebensenergie und -länge. *Agni* gibt dem Körper seine Wärme und hilft, mit seiner Hitze aufgenommene Speisen aufzuschließen und Krankheitserreger zu verbrennen. Es hat also eine zentrale Bedeutung für alle Stoffwechsel- und Lebensprozesse, was oft erst dann auffällt, wenn es aus dem Gleichgewicht gebracht ist. Seine Eigenschaften sind: heiß, trocken, leicht, klar, wohlriechend und rein. Auch von *Agni* gibt es drei Unterarten, die aufgezählt werden sollen, um die Bedeutung von *Agni* zu verdeutlichen:

- *Jatharagni* befindet sich im Bereich von Magen, Leber und Zwölffingerdarm. Es trennt den wertvollen von dem für den Körper unbrauchbaren Teil der Nahrung ab und steuert so die Verdauung und Assimilation. Es ist das Haupt-*Agni*, da die anderen beiden von seiner Vorarbeit abhängig sind.
- *Dhatvagni* entzieht dem wertvollen Teil der Nahrung die Essenz, um sie den *Dhatus*, den Körpergeweben, zur Verfügung zu stellen.
- *Bhutagni* hat zur Aufgabe, die einzelnen Elemente (*Bhutas*) so umzuwandeln, dass sie für die *Dhatus* und den Körper überhaupt eine ver-

wertbare Struktur bekommen. Dies geschieht im molekularen, submolekularen und energetischen Bereich – so ist *Bhutagni* in jeder Zelle anzutreffen, vor allem in der Leber.

Vom Energieniveau gibt es ebenfalls unterschiedliche Zustände, in denen das Verdauungsfeuer brennen kann: stark, schwach, gleichmäßig und ungleichmäßig. Menschen mit einem starken *Agni* vertragen nahezu alle Ernährungsweisen, wohingegen bei schwachem *Agni* die Verdauungskraft fast völlig darniederliegt und sich viele Schlacken bilden können. Brennt das Verdauungsfeuer gleichmäßig, so wird es von einer unangemessenen Ernährungsweise nur wenig beeinträchtigt; brennt es schwach, so wird die Ernährung zum Glücksfall, und nur ei-

ne ausgesuchte Diät kann dann noch Stabilität bringen. Aber genau diese Stabilität in unsere Stoffwechselvorgänge zu bringen und das Auftreten von Schadstoffen und Schlacken so weit wie möglich zu reduzieren, ist die letzte und wichtigste Aufgabe von *Agni*.

## Ama

Viele ayurvedische Ernährungs- und Therapieempfehlungen haben das Ziel, den Körper von unverdauten Stoffwechselrückständen, sogenannten *Ama*, zu befreien. *Ama* heißt wörtlich »nicht gekocht« und soll bedeuten, dass Teile unserer Nahrung nicht oder nicht ausreichend

### Die Funktionsweisen von Agni

Agni	Verantwortlich für	Anatomische Lage	Funktionen
<b>Jatharagni</b> <i>Agni</i> für die Aufnahme und Verdauung	den ersten Kontakt zur aufgenommenen Nahrung, Andauung	vom Magen bis zum Ende des Dünndarms	Primäre Verdauung und Resorption aller Arten von Nahrung, Trennung von Nährstoffen und Abfallprodukten, Kontrolle der Sekretion, systemische Kontrolle über die anderen Arten von <i>Agni</i> , Kontrolle über alle <i>Pitta</i> -Arten, indirekte Regulation von Quantität und Qualität der Körpergewebe ( <i>Dhatus</i> )
<b>Bhutagni</b> <i>Agni</i> für die fünf großen Elemente	die Umwandlung der Elemente	in der Leber	Spaltung der Nährstoffe und Lebensenergie aus der Nahrung, Zersetzung der Elemente ( <i>Mahabhutas</i> ) der Nahrungsmittel, Hervorufung der Eigenschaften und der sinnlichen Eindrücke von Nahrung (Hörbarkeit, Tastbarkeit, Sichtbarkeit, Geschmack und Geruch, wahrnehmbar durch die fünf Sinne)
<b>Dhatvagni</b> <i>Agni</i> für die sieben Hauptgewebe	den Gewebestoffwechsel und die Bildung von Gewebematerial	im Gewebe	Steuerung des Zellstoffwechsels, Umwandlung der von jedem Gewebe benötigten Substanzen, Katalyse der Resorption der Elemente, Bildung der Grundessenzen der sieben Körpergewebe ( <i>Dhatus</i> )

von *Agni* transformiert worden sind und so keinen Eingang in den Stoffwechsel- und Energiekreislauf der Körpergewebe gefunden haben. Da sie sich aber dennoch im Körper befinden, stellen sie eine Belastung für ihn dar, die verdauungsbedingt durch nicht vernichtete und abtransportierte Zellgifte und -trümmer entsteht, die sich mit jedem *Dosha* verbinden und so den Grad der Belastung oder Krankheit erhöhen können. Das wird als *Sama* »mit *Ama*« bzw. *Nirama*, »ohne *Ama*«, bezeichnet.

Da *Ama* kalt, feucht, schwer, trübe, klebrig, übel riechend und unrein ist, hat es dem *Agni* diametral entgegengesetzte Eigenschaften und vermag es so in seiner Tätigkeit stark einzuschränken, gleichgültig, mit welchem *Dosha* es verbunden ist. Das führt wiederum dazu, dass sich noch mehr *Ama* bilden kann, wenn diesem Kreislauf kein Ende gesetzt wird. Wenn aber *Agni* völlig unterdrückt wird oder alle drei *Doshas* gleichzeitig gestört sind, liegt meist ein so schweres Krankheitsbild vor, dass es zwar noch gelindert, aber nur sehr selten geheilt werden kann. Insgesamt kann *Ama* die Zeichen des gestörten *Doshas* verstärken oder sie seinen eigenen Eigenschaften entsprechend verändern. Bei der Therapie einer Erkrankung, an der *Ama* beteiligt ist, steht die Reinigung an oberster Stelle, das heißt, zuerst wird der *Sama*-Zustand in einen *Nirama*-Zustand umgewandelt und dann erst ist Heilung und Wiederaufbau der Kräfte möglich. Das geschieht einerseits über die Anregung von *Agni* und andererseits über die Ausscheidung von *Ama*, wobei die Entschlackungsmaßnahmen immer von dem ebenfalls gestörten *Dosha* abhängig sind. Fasten, nicht belastende Diät und Arzneigaben können diesen Prozess unterstützen – am besten ist es jedoch, durch eine dem eigenen Konstitutionstyp entsprechende, angemessene und moderate Lebensweise derartige Belastungen so gering wie möglich zu halten.

## Ama auf einen Blick

Wissenswertes über die »nicht gekochten« Stoffwechselrückstände im Überblick

**Eigenschaften von Ama** kalt, feucht, schwer, trübe, klebrig, übel riechend und unrein

**Symptome von Ama** *Srotorodha* (Blockade der *Srotas*), verminderte *Bala* (Körperkraft und Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten), Schweregefühl, Müdigkeit, Faulheit, Steifigkeit, Verdauungsstörungen, Appetitverlust, übermäßiger Speichelfluss

**Typische Beschwerden mit Ama** Übergewicht, Rheuma, Arthrose, Hauterkrankungen, Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen

## Dhatus

Unsere strukturelle Anatomie orientiert sich an den verschiedenen Geweben und Organen. Dabei unterscheidet Ayurveda die strukturellen Bestandteile des menschlichen Körpers in sieben verschiedene Körpergewebe, die *Dhatus* (»aufbauendes Element«) genannt werden. Alle Gewebearten setzen sich aus den fünf Elementen (*Mahabhutas*) zusammen und sind fähig, sogenannte Nebengewebe (*Upadhatu*) zu produzieren.

Die einzelnen Gewebe spielen in der ayurvedischen Heilkunde eine große Rolle, denn alle körperlichen Beschwerden, wie z.B. Hautkrankheiten, Rheuma oder starkes Übergewicht, resultieren aus einer Störung der Körpergewebe. Diese können mit speziellen Therapien, Ernährung und Pflanzenheilmitteln wieder ausgeglichen werden, sodass unser Organismus

zu seiner optimalen und gesunden Verfassung zurückfinden kann.

**Die sieben Hauptarten der Dhatus** sind:

- *Asthi* (Knochengewebe)
- *Majja* (Knochenmark und Gehirn)
- *Mamsa* (Muskelgewebe)
- *Meda* (Fettgewebe)
- *Rakta* (rote Blutzellen)
- *Rasa* (Blutplasma)
- *Shukra* (Fortpflanzungssubstanzen)

Die *Dhatus* werden durch eine komplexe Zellerneuerung gebildet, indem jedes Gewebe mit einem eigenen Stoffwechselprozess aus dem anderen hervorgeht bzw. das nächste nährt. So wird jedes *Dhatu* durch eine spezielle Umwandlung in drei Teile aufgespalten: einen gröberen und einen subtileren Anteil – *Sara* (Essenz) – sowie einen Abfallanteil. Der Abfallanteil wird ausgeschieden, der gröbere unterhält das *Dhatu*, aus dem er sich entwickelt hat, und der feinstoffliche, subtile Anteil nährt das nächste *Dhatu*, in welchem sich der eben beschriebene Prozess wiederholt.

Aus dem letzten *Dhatu* (*Shukra*) wird eine feinstoffliche, ganz feine Essenz abgesondert, *Ojas* (»das, was belebt«), die auf subtilster Ebene den grobstofflichen Körper energetisch unterhält und ihm Kraft und Gesundheit gibt. Wird der Ernährungskreis an irgendeiner Stelle gestört, können zunächst einmal die folgenden *Dhatus* nicht gebildet werden, was sich spätestens über ein Fehlen von *Ojas* auch auf die Arbeit der vorangehenden negativ auswirkt.

**Der ständige Erneuerungsprozess** der *Dhatus* ist sehr wichtig für die Gesundheit, Vitalität und Jugendlichkeit des Körpers. Ist die Zellerneuerungskette in einem Gewebe unterbrochen, so werden die darauf aufbauenden Gewebe automatisch nicht mehr oder nur in schlechterer Qualität gebildet. Das heißt z.B., wenn wir über ein schlechtes *Rakta-Dhatu* (Blut) verfügen, das sich durch eine leichte Übersäuerung und Haut-

unreinheiten bemerkbar macht, so können wir davon ausgehen, dass die weiteren Körpergewebe, wie Muskeln, Fettgewebe, Knochen usw., über kurz oder lang ebenfalls gravierende Störungen entwickeln, da sie keine gute Essenz aus *Rakta* erhalten.

So besteht ein wesentlicher Unterschied zwischen dem Ayurveda und dem schulmedizinischen Verständnis der Gewebe darin, dass jeder Gewebeaufbau einen eigenen Stoffwechsel, Umwandlungs- oder Verfeinerungsprozess durchläuft, wobei ein Körpergewebe aus dem jeweils vorgeschalteten hervorgeht.

Neben den *Dhatus* bilden noch weitere Gewebe die materielle Grundlage des Körpers. Sie sind aber nicht in der Lage, sich in andere Gewebe umzuwandeln. Von daher werden sie »Nebengewebe« (*Upadhatus*) genannt.

**Die sieben Gewebearten der Upadhatus** sind:

- *Artava* (weibliche Fortpflanzungssubstanzen)
- *Kandara* (Sehnen)
- *Sira* (Blutgefäße)
- *Snayu* (Bänder und Nerven)
- *Stanya* (Muttermilch und deren Produktionsgewebe)
- *Tvak* (Haut)
- *Vasa* (Muskelfett)

Viele Regeln der ayurvedischen Ernährung sind darauf ausgerichtet, den Stoffwechsel (*Agni*) zu optimieren, um neue Gewebe (*Dhatus*) in guter Qualität zu bilden. Dies ist der Garant für eine stabile Gesundheit und ein langes Leben. Denn Krankheiten und Alterungsprozesse manifestieren sich immer durch ein Zuviel, ein Zuwenig oder eine schlechte Qualität der *Dhatus*. Damit der Gewebestoffwechsel *Dhatvagni* arbeiten kann, ist es wichtig, für eine gute Aufnahmekapazität von *Jatharagni* zu sorgen und die Bioverfügbarkeit der Nahrung durch eine gute Aufspaltung durch die *Bhutagni* zu gewährleisten. Gewürze wie Ingwer und Kreuzkümmel fördern diesen Prozess.

## Die Transportkanäle

### Die Srotas werden in drei Systeme unterteilt:

#### Kanäle für Atem, Wasser und Nahrung

**Anna-Vaha-Srotas** Nahrung führende Leitungsbahnen

**Prana-Vaha-Srotas** Transportkanäle, die Prana (Vitalenergie, u. a. Atemluft) befördern

**Udaka-Vaha-Srotas** Wasser führende Leitungsbahnen

#### Kanäle, die die sieben Gewebe befördern und versorgen

**Rasa-Vaha-Srotas** Kanäle, die Plasma führen

**Rakta-Vaha-Srotas** Kanäle, die Blut führen

**Mansa-Vaha-Srotas** Kanäle, die Muskelgewebe führen

**Medo-Vaha-Srotas** Kanäle, die Fettgewebe führen

**Asthi-Vaha-Srotas** Kanäle, die Knochengewebe führen

**Majja-Vaha-Srotas** Kanäle, die Knochenmark und Gehirnschubstanz führen

**Shukra-Vaha-Srotas** Kanäle, die Fortpflanzungsgewebe führen

#### Kanäle, die die Abfallprodukte des Körpers entsorgen

**Mutra-Vaha-Srotas** Kanäle zur Entsorgung von Urin

**Purisha-Vaha-Srotas** Kanäle zur Entsorgung von Stuhl

**Sveda-Vaha-Srotas** Kanäle zur Entsorgung von Schweiß

## Srotas

Im Ayurveda heißen die Räume, in denen Substanzen transportiert oder ausgetauscht werden können, *Srotas*. Sie sind sozusagen verbindende Kanäle für die Vitalität. Diese Transportkanäle (*Srotas*) können sehr grob, sehr schmal oder von veränderlicher Form sein. Eine Anzahl von *Srotas* wird *Srotansi* genannt. Diese umfassen alle Gefäße, Hohlräume, tubulären Strukturen sowie alle extra- und intrazellulären Räume. Es existieren unzählige *Srotansi*, für praktische Zwecke wurden jedoch 13 Typen besonders herausgehoben.

Sieben davon sind für den Transport der einzelnen Gewebe (*Dhatus*) bzw. ihrer Grundpartikel im Stadium der Umwandlung verantwortlich. Weitere drei bilden die Transporträume für die Formung und Ausscheidung der Abfallstoffe (der drei *Malas* Stuhl, Urin und Schweiß). Die letzten drei sorgen für den Transport von *Prana* (Atemgase und Energie), *Anna* (Nahrungsbestandteile) und *Udaka* (Wasser und andere Flüssigkeiten).

In einem gesunden Körper können die Körpersäfte ungehindert durch die *Srotas* fließen und sich gleichmäßig an den gewünschten Stellen verteilen.

Sind unsere *Srotas* blockiert, so können vielfältige Störungen auftreten, wie Wasseransammlungen, Lymphstauungen oder Verstopfung. Ebenso können viele Krankheiten durch die Ansammlung in den *Srotas* verstärkt werden. Aus diesem Grunde ist die Öffnung und Reinigung der *Srotas* ein wichtiger Teil der Ayurveda-Therapie.

### Hilfe von außen

Alle äußeren Behandlungsmethoden der ayurvedischen Medizin wie diverse Massagetechniken und Schweißbehandlungen dienen unter anderem dem Zweck, die *Srotas* wieder zu öff-