

Ulrich Bauhofer

# IN BALANCE LEBEN

Wie wir trotz Stress  
mit unserer Energie  
richtig umgehen

südwest

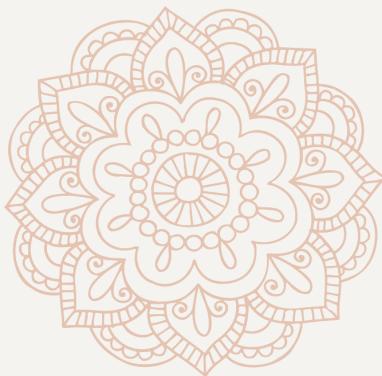
## 6 Darf ich Sie etwas fragen?

8	STEP 1: DER RAUM DAZWISCHEN	38	STEP 3: IM AUGE DES ORKANS
9	Wo die Energie steckt	39	Unser Umgang mit Stress
12	Energie verstehen	39	Stress – eine Definition
12	Energie erhalten	41	Was passiert bei Stress im Körper?
14	Sonne und Lebensenergie	43	Was passiert bei Stress in der Psyche?
16	Ayurveda – altes Wissen in neuem Kleid	46	Was passiert bei chronischem Stress im Körper?
16	Enzyme	48	Was passiert bei chronischem Stress in der Psyche?
20	Detox-Programm zum Abbau von Ama	49	Am Ende steht das Burn-out
		51	Der Irrtum des Intellekts
22	STEP 2: ENERGIEWENDE	52	STEP 4: BALANCE
23	Energieräuber und Energiespender	53	Der persönliche Stresspegel
24	Gibt es eine Qualität der Energie?	53	Was ist Resilienz?
25	Qualitative Energie im Ayurveda	54	Das homöostatische Prinzip – die Ruhe der Mitte
26	Nützliche und schädliche Energie	56	Die Fähigkeit zur Selbstregulation
28	Qualitative Energie und Nahrung	57	Der ayurvedische Leitsatz: Das Gleichgewicht bewahren
30	Ihr Energy-Score	60	Die drei Doshas
33	Ojas – die Intelligenz in der Energie	61	Die Elemente und ihre Eigenschaften
		62	Die drei Dosha-Grundtypen: Vata, Pitta und Kapha
		63	Vata – Bewegung und Fluss
		65	Pitta – Stoffwechsel und Energie
		67	Kapha – Struktur und Festigkeit
		68	Die Dosha-Homöostase ganz praktisch
		70	Wie reagieren die Doshas bei Stress?
		71	Die Regulationssysteme stützen
		71	Was für ein Stresstyp sind Sie?

78	STEP 5: IM FLOW	134	STEP 6: YES – YOU CAN!
79	Flow – eine Definition	135	Satmya und Asatmya
81	Die zehn großen Energiespender	136	Akutprogramm und Langzeitplan
81	1. Licht	138	Energieprogramm für den Vata-Stressstyp
84	2. Luft	139	Das 14-Tage-Akutprogramm
88	3. Ruhe	143	Der Dreimonats-Energieplan
88	Schlaf	153	Energieprogramm für den Pitta-Stressstyp
93	Den Blick nach innen richten	153	Das 14-Tage-Akutprogramm
94	Meditation	158	Der Dreimonats-Energieplan
97	4. Ernährung	168	Energieprogramm für den Kapha-Stressstyp
98	Nahrungsstoffe im Detail	169	Das 14-Tage-Akutprogramm
101	Von Agni, Dhatus und Malas	173	Der Dreimonats-Energieplan
103	Individuelle Ernährung		
105	Vitalstoffe und Nahrungsergänzungen		
106	5. Trinken	184	Darf ich Sie zum
108	6. Zeit und Chronohygiene		Schluss noch einmal
110	Chronohygiene		etwas fragen?
111	Die natürlichen Tageszyklen nutzen		
114	7. Bewegung	186	Danke
115	Bewegung ist Leben	187	Literatur
116	Der richtige Sport für jedes Dosha	188	Adressen und Bezugsquellen
119	8. Entgiftung	189	Register
120	Ama und die Srotas	192	Impressum
121	Den Körper reinigen		
124	Der Körper als Tempel		
126	9. Partner und Freunde		
127	Good Vibes		
129	Geben und Nehmen in Balance		
132	10. Sinn		



Für Annelie und Cosima



»Dreißig Speichen treffen sich in einer Nabe:  
Auf dem Nichts daran, dem leeren Raum,  
beruht des Wagens Brauchbarkeit.

Man bildet Ton und macht daraus Gefäße:  
Auf dem Nichts daran  
beruht des Gefäßes Brauchbarkeit.

Man durchbricht die Wand  
mit Türen und Fenstern,  
damit ein Haus entstehe:  
Auf dem Nichts daran  
beruht des Hauses Brauchbarkeit.

Darum: Das Sein gibt Besitz,  
das Nichtsein Brauchbarkeit.«

Laotse

## Darf ich Sie etwas fragen?

Haben Sie in der vergangenen Woche einmal Ihr Bankkonto überprüft? War es im Plus? Gratulation!

Fiel Ihr Blick letzte Woche auch einmal auf Ihr Energiekonto? Energiekonto? Ja – auf Ihr Energiekonto. Ich meine damit nicht, ob Sie Ihre Stromuhr und Ihren Warmwasserdrehzähler abgelesen haben. Ich meine vielmehr, wie es um Ihre persönlichen Energiereserven steht. Wie vital, tatkräftig, gesund, energievoll Sie sich fühlen. Ob Sie mal wieder vor lauter Lebensfreude zwei Stufen auf einmal genommen haben. Ob Sie sich morgens im Spiegel lächeln sahen.

Während Sie darüber nachdenken, fällt Ihnen vielleicht gerade auf, dass es schon eine Weile her ist, als Sie zum letzten Mal so richtig herhaft gelacht haben. Kinder lachen im Schnitt etwa 450-mal am Tag, Erwachsene noch 15-mal. Im Laufe der Zeit scheint uns das Lachen gründlich zu vergehen. Und es ist doch solch ein wunderbarer Ausdruck unserer Lebensfreude.



Die meisten von uns achten darauf, dass ihr Bankkonto nicht ins Minus rutscht. Aber wer überprüft mit der gleichen Sorgfalt sein Energiekonto? Die wenigsten. Viele haben es noch nie getan. Und es wäre mindestens ebenso wichtig. Wenn wir regelmäßig mehr Geld ausgeben, als wir einnehmen, sind wir, abhängig von unseren Ersparnissen, irgendwann pleite. Wenn wir kontinuierlich mehr Energie verbrauchen, als wir regenerieren, führt das mit der Zeit unweigerlich in den gesundheitlichen Konkurs.

## Übung 1

*Lassen Sie uns gleich zu Beginn dieses Buches praktisch an die Sache herangehen und mit einer ersten Übung anfangen: Wann immer Sie zukünftig den Stand Ihres Bankkontos überprüfen, denken Sie auch an Ihr Energiekonto. Steht es im Plus oder im Minus? Machen Sie es sich in Ihrem Kopf zu einer Gewohnheit, Ihr Bank- immer mit Ihrem Energiekonto in Verbindung zu bringen! Verknüpfen Sie stets das eine mit dem anderen!*

Wir werden uns in diesem Buch mit dem Seiltanz des Lebens beschäftigen. Und mit der Kunst, auf dem Seil des Lebens die Balance zu halten. Dabei werden wir uns intensiv um Energie kümmern. Um Ihre Lebensenergie. Vorweg sollten Sie darum das eine wissen: Tief in Ihnen gibt es etwas, das ist reine Energie. Es ist reine Intelligenz. Reines Sein. Es ist nicht verletzbar, frei von Schmerz, unzerstörbar, unwandelbar, ohne Fehl – makellos. Es ist Ihr Selbst. Der hohe heilige Ort, wie es die Bibel nennt. »Wasser netzt es nicht, Feuer sengt es nicht, der Wind trocknet es nicht aus«, heißt es in den vedischen Texten der Bhagavad Gita. Ihr wahres Selbst ist jenseits der Elemente. Nie ist es in Eile, nie steht es unter Druck, immer bleibt es ruhig und gelassen. Ausgeglichen und souverän. Es ist von einem stets freudigen Gleichmut. Genau so sind Sie in Ihrem tiefsten Inneren und dort finden Sie das Versteck, wo sich Ihr angeborenes Gespür für Balance verschanzt. Aus diesem Quell sprudelt all Ihre Lebensenergie.

Wenn Sie künftig Ihren Terminkalender füllen, dann überlegen Sie ernsthaft, ob Sie all das energetisch überhaupt leisten können, was Sie da eintragen. Überlegen Sie nicht, ob es andere schaffen, sondern ob Sie es zu bewältigen imstande sind, ohne Ihr Energiekonto immer mehr zu belasten. Fragen Sie sich, in welchem Verhältnis Ihr Zeit- zu Ihrem Energiemanagement steht. Vielleicht managen Sie effizient Ihre Zeit. Aber managen Sie auch Ihre Energie?

Dieses Buch ist ein Plädoyer für Balance. Es ist ein Buch für innere Gelassenheit, Souveränität und Freude. Und es ist eine Hommage an Ihr inneres Selbst, an den »Raum dazwischen«. Es ist ein Buch für das Leben. Für ein glückliches, gesundes und erfülltes Leben. Möge es Ihnen eine Hilfe sein.

# STEP 1

DER RAUM DAZWISCHEN



MEHR POWER IM LEBEN

Energie verstehen  
Wo die Energie steckt  
Der »Raum dazwischen«  
Unterschiedliche Energieformen  
Wirkungsgrad  
Enzyme & Agni  
Detox-Programm

## Wo die Energie steckt

Haben Sie schon einmal etwas von ATP gehört? Falls nicht, dann wird es allerhöchste Zeit. Denn ATP steht für eine der wichtigsten chemischen Verbindungen Ihres Körpers: Adenosintriphosphat. Genauer gesagt ist ATP die körpereigene Energiewährung. Ihre Zellen bezahlen mit ATP und bekommen dafür Energie zurück. Keine Angst, das hier wird jetzt keine Biochemievorlesung. Aber auf der Suche nach Energie im menschlichen Organismus ist dieses ATP-Molekül der erste und wichtigste Mosaikstein. Ohne ATP könnten Sie schlichtweg nicht existieren! Sie könnten dieses Buch nicht lesen. Und Sie würden es auch nicht verstehen. Sie könnten die Seiten nicht umblättern. Ihre Augen würden sich nicht Zeile für Zeile von links nach rechts bewegen. Ihr Herz würde nicht schlagen. Kurz: Ohne ATP läuft in Ihrem Körper rein gar nichts. Denn ATP ist Ihr wichtigster Energieträger. Aber damit nicht genug: Seine Struktur offenbart uns ein fundamentales Geheimnis über das Leben. Und daher gibt es für mich zwei Gründe, Sie zumindest kurz mit ATP bekannt zu machen.

### Das ATP

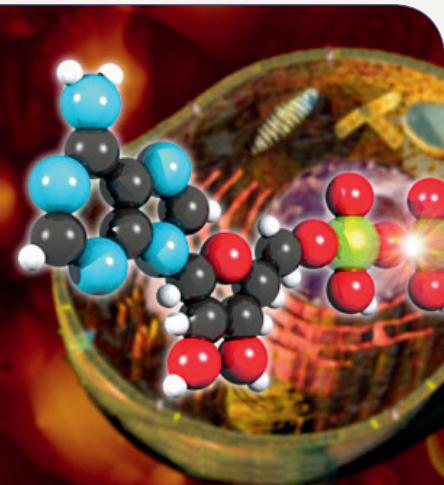
An der Seite des ATP-Moleküls hängen drei sogenannte Phosphatverbindungen. Ihr Körper benötigt permanent Energie. Je nach Aktivität mehr oder weniger davon. Immer, wenn Sie auf seine Energiereserven zugreifen, wird einer der Phosphatreste des ATP gekappt. Bei dieser Abspaltung wird explosionsartig Energie freigesetzt und es bleibt ADP übrig, das Adenosindiphosphat. Es ist im Wesentlichen das gleiche Molekül, aber eben nicht mehr mit drei, sondern nur noch mit zwei Phosphatverbindungen (vgl. Abbildung Seite 10).

Und was passiert in den Zellen nach dieser energetischen Entladung? Das ADP wird wieder zu ATP zusammengefügt und speichert die Energie erneut im »Raum dazwischen«, in einer chemischen Bindung. Rasend schnell wiederholt sich dieser Vorgang immer und immer wieder. Sie setzen auf diese Weise jeden Tag einmal Ihr gesamtes Körpergewicht an ATP um – das heißt, die Hälfte Ihres Körpergewichts verbrauchen Sie an ATP, die andere Hälfte davon erzeugen Sie wieder neu.

### Im »Raum dazwischen«

Innerhalb der Atomverbindungen lagert aber nicht nur die Energie. Es befindet sich darin ein eigener kleiner Kosmos. Und genau hier finden wir die angekündigte Weisheit über das Leben: Der »Raum dazwischen« enthält eigentlich nichts und gleichzeitig verbirgt sich in ihm alles! Sie werden gleich sehen, was damit gemeint ist.

*Die Energie lagert nicht in den Atomen, den Bausteinen des ATP-Moleküls, sondern sie versteckt sich in der Verbindung zwischen den Phosphatgruppen, also in deren Beziehung zueinander – sozusagen im »Raum dazwischen«.*



*Das ATP-Molekül: Die Energie wird explosionsartig aus dem »Raum dazwischen« freigesetzt*

Die Gesetze des Lebens arbeiten nämlich im Raum zwischen den Dingen. Lassen wir zum Beispiel einen Bleistift fallen, wirkt die Schwerkraft zwischen den Objekten: Die Erde zieht den Bleistift an. Jeden Menschen umgibt eine positive oder negative Energie: Sympathie oder Antipathie zwischen zwei Menschen entscheidet sich durch die nicht greifbare Schwingung im Raum zwischen ihnen. Dieser Text, den Sie gerade lesen, bekommt seinen Sinn nur durch die Räume zwischen den Wörtern. Ein großer Musiker sagte einmal: Zwischen den Tönen offenbart sich die Unendlichkeit.

Wenn wir in einer klaren Nacht in den Sternenhimmel blicken, erscheint es halbwegs glaubhaft, dass die unendliche Weite des Alls größtenteils aus dem »Raum dazwischen« besteht: Nur 5 % des Universums setzt sich aus leuchtender Materie zusammen. 22 % sind dunkle Materie und 73 % dunkle Energie. Aber dass es sich in unserem Körper exakt genauso verhält, hört sich zunächst fragwürdig an. Er sieht doch sehr massig aus und fühlt sich auch kompakt an. Tatsächlich beträgt der materielle Anteil im menschlichen Körper aber nur 0,000001 %. Und der Rest? Ist leerer Raum!

### Räume im Körper

Es wird anschaulicher, wenn Sie sich den Körper als eine riesige Ansammlung unzähliger Atome vorstellen. Die Materie des Atoms beschränkt sich im Wesentlichen auf den Atomkern. Oder wenn Sie das Bild auf ein leeres Fußballfeld übertragen, entspräche der Atomkern einem Kirschkern im Anstoßkreis, und die Elektronen würden um die Eckfahnen herumwirbeln. Auch in unserem Gehirn finden die entscheidenden regulativen Prozesse im Raum zwischen den Nervenzellen statt – in den Synapsen. In einem menschlichen Nervensystem gibt es wohl eine Billiarde Synapsen, das sind 10.000-mal mehr als Sterne in unserer Milchstraße.

Doch worin steckt nun die Lebensweisheit? Was lehrt uns dieses grundlegende Prinzip der Natur? Und hier kommt die Antwort: Der »Raum dazwischen« hält das Leben in der Balance. Ist dieser elementare »Raum dazwischen« aus irgendwelchen Gründen zugestellt oder undurchlässig, kippt das Gleichgewicht. Und das System gerät immer weiter aus seiner Balance. Als erste Symptome im menschlichen Organismus könnten beispielsweise häufiger auftretende Kopfschmerzen, Müdigkeit, Trägheit und Konzentrationsschwäche oder ein allgemeines Unwohlsein auftreten. Wer diese ersten Anzeichen im Alltag dauerhaft ignoriert, stellt diesen Raum immer weiter zu und riskiert dadurch chronische Beschwerden.

## Balance halten

Um den Seiltanz des Lebens elegant auszubalancieren, sollten wir deshalb stets darauf achten, genug »Raum dazwischen« zu lassen: zwischen Mahlzeiten, Terminen, im Prozess einer Entscheidung, in der Beziehung zu anderen Menschen. Wenn es nämlich zwischen unseren Gedanken, in unserem Magen, in unserem Kalender, in unserer Partnerschaft oder in unserer Wohnung zu eng wird, fühlen wir uns unwohl – wir beginnen zu leiden!

In der ältesten Menschheits- und Gelehrten sprache Sanskrit ist das Wort für Leid *Dukha*. Es bedeutet: blockierter Raum. Sein Gegenteil ist *Sukha* – Freude. Das heißt: offener Raum.

*Tipp: Geben Sie diesen ersten Gedanken über Energie und das ATP nun ein bisschen Raum, um zu wirken. Legen Sie das Buch kurz beiseite und bereiten Sie sich eine Tasse Ingwerwasser zu. (Rezept auf Seite 20)*

Wenn Sie nun vor dem Hintergrund dieser Erkenntnis über Ihren Alltag nachdenken, werden Sie wahrscheinlich feststellen: In meinem Leben ist meist nicht mehr genügend Platz für den »Raum dazwischen«. Lassen Sie mich Ihnen darum an dieser Stelle eine zweite Übung für heute Abend ans Herz legen:

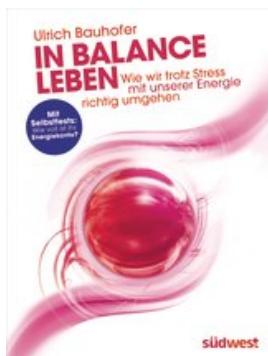
### Übung 2

Schaffen Sie sich ganz gezielt Ihren »Raum dazwischen«

*Wie gehen Sie dabei vor? Nehmen Sie sich jeden Abend zehn Minuten nur für sich. Schalten Sie Ihre Telefone aus. Bleiben Sie bewusst allein. Machen Sie sich in dieser Zeit klar, was Ihnen an diesem Tag Gutes passiert ist. Wählen Sie nur das Gute. Auch wenn es im Ganzen vielleicht kein guter Tag war, irgend etwas Gutes ist immer dabei. Möglicherweise nur eine Kleinigkeit. Oder Sie entdecken im Kern dessen, was Sie eigentlich als schlecht empfanden, doch etwas Gutes. Dann bedanken Sie sich dafür. Und anschließend bedanken Sie sich bei Ihrem Körper – bei Ihren Organen, Ihren Zellen – für alles, was er tagein, tagaus leistet. Ohne Unterlass. Was Ihnen so selbstverständlich erscheint. Was aber alles andere als selbstverständlich ist. Haben Sie dafür schon einmal »Danke« gesagt?*

*Und versprechen Sie Ihrem Körper, ihn gut zu behandeln. Nicht wie einen Müllheimer. Nein – wie einen Tempel. Auch wenn es nicht immer gelingen mag – dass Sie sich aber zumindest bemühen werden. Probieren Sie bitte, mit dieser kleinen Übung anzufangen. Schaufeln Sie sich diese paar Minuten jeden Abend frei. Es ist wie fast alles nur eine Frage der Entscheidung. Glauben Sie mir: Es wird sich dadurch mit der Zeit vieles in Ihrem Leben positiv verändern.*

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Ulrich Bauhofer

### **In Balance leben**

Wie wir trotz Stress mit unserer Energie richtig umgehen

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 16,2x21,5

ISBN: 978-3-517-08880-8

Südwest

Erscheinungstermin: Juni 2013

Digital vernetzt, immer erreichbar und überall im Einsatz – so sieht die Lebenswirklichkeit vieler Menschen heute aus. Aber wer eine längere Zeit so lebt, dessen energetische Ressourcen sind schnell aufgebraucht. "Wir müssen lernen, nicht nur unsere Zeit, sondern auch unsere Energie zu managen", sagt deshalb Dr. Ulrich Bauhofer. Denn das, was bei technischen Geräten eine Selbstverständlichkeit ist (wenn der Handyakku leer ist, muss er aufgeladen werden), das übersehen wir immer wieder, wenn es um uns selbst geht. Aber wir müssen unsere Batterien ebenso aufladen, ganz besonders, wenn in stressigen Zeiten mehr Energie verbraucht wird. Ulrich Bauhofer führt die Leser deshalb in sechs Schritten zu einem effektiven Energiemanagement und verknüpft dabei das jahrtausendealte Heilwissen des Ayurveda mit den Erfordernissen unseres heutigen Lebens. Dabei sind Stressabbau, Bewegung, die richtige Ernährung und eine regelmäßige Entgiftung des Organismus wichtige Grundpfeiler für ein Leben in Balance. Mittels Selbsttests kann jeder Leser ermitteln, wie gut sein persönliches Energiekonto gefüllt ist. Und am Ende kann er seinen individuellen Energieplan erstellen, um Schritt für Schritt einen ausgeglicheneren Energiehaushalt zu erreichen.

 **Der Titel im Katalog**