



# Leseprobe

Janna Scharfenberg, Dr. Alina Hübecker

## Ayurveda-Sprechstunde

Das Standardwerk - Jetzt zum einmaligen Sonderpreis!

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,99 €



---

Seiten: 384

Erscheinungstermin: 11. Juli 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Das neue Standardwerk der indischen Heilkunst**

Gesundheit ist nicht selbstverständlich, sondern basiert auf der eigenen Verantwortung, die wir für unsere Gesundheit übernehmen. Im stressigen Alltag ist das leichter gesagt als getan, aber dennoch möglich. Dabei hilft dieses umfassende Ayurveda-Nachschlagewerk. Dr. Janna Scharfenberg und Dr. Alina Hübecker sind beide Ärztinnen, Ayurveda-Expertinnen und Yogalehrerinnen. Sie schaffen es, die jahrtausendealte indische Heilkunde in unser modernes Leben zu übertragen und anwendbar zu machen. Mit seinem ganzheitlichen, individuellen Ansatz bietet der Ayurveda wirksame Hilfe bei vielen Krankheiten und Beschwerden. Allergien, Darmbeschwerden, Erkältungskrankheiten, Rückenschmerzen, aber auch verschiedene psychische Erkrankungen und Störungsbilder - dieses Standardwerk behandelt die häufigsten Krankheiten und zeigt, was wir selbst tun können, um gesund zu werden.



### **Autor**

## **Janna Scharfenberg, Dr. Alina Hübecker**

---

Dr. Janna Scharfenberg ist praktische Ärztin, Ayurveda-Expertin, Ernährungs- und Gesundheitscoach sowie Yogalehrerin. Ihr Wissen und ihre Begeisterung über ganzheitliche Medizin, Ernährung und Yoga gibt sie unter dem Motto „Einfach Gesund Leben“ im Rahmen von Coachings, Workshops, Aus- und Weiterbildungen sowie in ihrem Podcast, via Instagram, Facebook und YouTube weiter. Mit "Ayurveda for life"

# INHALT

## NOCH EIN AYURVEDA-BUCH? UNBEDINGT! 6

Wie du dieses Buch nutzen kannst 7

Dein Ayurveda-Gesundheitsfahrplan 9

## 1 AYURVEDA-BASICS – GANZHEITLICH, INDIVIDUELL, NATÜRLICH 11

### EINFÜHRUNG IN DEN AYURVEDA 12

Die Entwicklung des Ayurveda 13

Ayurveda und die Schulmedizin 15

Ayurveda als salutogenetisches und präventives Konzept 17

### DIE GRUNDLAGEN DES AYURVEDA 21

Die fünf kosmischen Elemente – Pancha Mahabhutas 22

Die Bioenergien: Die drei Doshas 24

### VERTIEFUNG DER DOSHAS 26

Vata 26

Pitta 29

Kapha 32

Die Subdoshas 34

Mischtypen 38

Prakriti und Vikriti – die unterschiedlichen Zustände unserer Konstitution 41

Doshas in der Praxis – die Konstitutionsanalyse 44

Die häufigsten Fragen zur Konstitutionsanalyse 50

Praktische Tipps 51

### DER EINFLUSS DER JAHRES- UND TAGESZEITEN 54

Der zirkadiane Rhythmus – die biologische Leistungskurve des Menschen 54

Der natürliche Tageszyklus – Dinacharya 55

Der natürliche Jahresrhythmus – Ritucharya 59

Die Jahreszeiten und ihr jeweiliger Dosha-Einfluss 60

### DIE DREI SÄULEN DER GESUNDHEIT:

#### ERNÄHRUNG, SCHLAF, ENERGIE 62

Säule Nr. 1 – die richtige Ernährung 63

Säule Nr. 2 – die Bedeutung des Schlafs 65

Säule Nr. 3 – Umgang mit der eigenen (Lebens-)Energie 68

## VERTIEFUNG DER ERNÄHRUNG 70

Die sechs Geschmacksrichtungen 71

Ernährungsempfehlungen für jedes Dosha 74

Du bist, was du verdaust: Die Bedeutung der Verdauungskraft 82

Ama – die Rückstände in unserem Körper 84

So kannst du mit deiner gesunden Ernährung beginnen 88

## 2 KRANKHEITEN VERSTEHEN UND WIRKSAM VORSORGEN 91

### AYURVEDA ALS GANZHEITLICHE MEDIZIN 92

Die drei Doshas und unsere mentale und seelische Gesundheit 93

Ayurveda und Psychosomatik 94

Ayurveda als Energiemedizin 96

Ayurvedische Physiologie: So funktioniert unser Körper aus ayurvedischer Sicht 97

Die drei großen Kräfte: Ojas, Prana und Tejas 99

Unsere Körpergewebe: Die sieben Dhatus 101

Aufbau der Körpergewebe 103

### WIE KRANKHEITEN ENTSTEHEN 107

Die sechs Krankheitsstadien (Shat Kriya Kala) 108

Das Zusammenspiel der Doshas bei der Krankheitsentstehung 111

Malas – Abfallprodukte des Körpers 114

Srotas – die Körperkanäle 115

### WIE DER AYURVEDA KRANKHEITEN BEHANDELT 119

Die Ursachen beseitigen 120

## 3 GESUND BLEIBEN 127

### GESUNDHEITSRITUALE FÜR ZU HAUSE 128

Reinigung der Nase 129

Ölziehen und Zungenschaben 132

Warmes Wasser 135

Fußbad mit ätherischen Ölen 137

Teilkörpermassagen für zu Hause 140

Meditation 143

MBSR 145  
Pranayama 146  
Yoga 150  
Journaling 154  
Emotional Freedom Technique 157

## AYURVEDISCHE HAUSAPOTHEKE: 11 HEILPFLANZEN 159

Was sind Heilpflanzen? 160  
Die Energetik der Heilpflanzen und Gewürze 165

Ashwagandha 169 ◦ Brahmi 170 ◦ Gokshura 171  
Guduchi 172 ◦ Manjistha 172 ◦ Musta 174 ◦ Sariva 175  
Shallaki 176 ◦ Shatavari 177 ◦ Triphala 178 ◦ Tulsi 180

## AYURVEDISCHE HAUSAPOTHEKE: 21 GEWÜRZE 181

Was sind Gewürze? 182

Ajwain 183 ◦ Anis 185 ◦ Asafoetida 186 ◦ Bockshornklee 187  
Chili 188 ◦ Chyavanprash/Amalaki 190 ◦ Dill 191 ◦ Fenchel 192  
Flohsamenschalen 193 ◦ Gewürznelken 194 ◦ Ingwer 195  
Kardamom 197 ◦ Koriander 198 ◦ Kreuzkümmel 198  
Kurkuma 200 ◦ Pippali 201 ◦ Safran 202 ◦ Salz 203  
Schwarzer Pfeffer 204 ◦ Senfkörner 205 ◦ Zimt 206

# 4 GESUND WERDEN 209

## AYURVEDA UND UNSER LEBENSSTIL 210

Welche Doshas unseren Alltag bestimmen 211

## KRANKHEITEN DES BEWEGUNGSAPPARATS 216

Kreuzschmerzen 218  
Kopfschmerzen 225

## KRANKHEITEN DES VERDAUUNGSTRAKTS 232

Durchfall 234  
Verstopfung 248  
Gastritis 259

**STOFFWECHSELSTÖRUNGEN 270**

Übergewicht 273

Untergewicht 283

Diabetes mellitus 288

Bluthochdruck 294

Fettstoffwechselstörungen 299

**KRANKHEITEN DER SCHILDDRÜSE 302**

Die Schilddrüse 304

Hypothyreose 308

Hyperthyreose 312

**INFEKTIONEN****DER ATEMWEGE 316**

Akute obere Atemwegsinfektion 322

Allergisches Asthma 333

**NAHRUNGSMITTEL-****UNVERTRÄGLICHKEITEN 338**

Nahrungsmittelallergie und -sensitivität 340

**HAUTERKRANKUNGEN 348**

Neurodermitis 350

Acne vulgaris 354

**MENTALE GESUNDHEIT 356**

Depression 358

Angst- und Panikstörungen 363

Erschöpfung 366

Schlafstörungen 370

Glossar medizinischer Fachbegriffe 376

Literatur/Quellen 378

Register 379

Über dieses Buch 384

**EXKURSE**

- Prakriti-Vikriti-Test 46
- Ama-Selbsttest 86
- Ätherische Öle 138
- Migräne 230
- Reizdarmsyndrom 246
- Blähungen/Blähbauch 257
- Übelkeit und Erbrechen 267
- Heißhunger 280
- Immunsystem 319
- Heuschnupfen 332



# NOCH EIN AYURVEDA- BUCH? UNBEDINGT!

Wir geben zu: Es findet sich schon eine reichhaltige Auswahl an Ayurveda-Büchern mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Dazu haben wir selbst mit einigen Werken beigetragen. Sie stellen mehr oder weniger umfassend den ayurvedischen Lifestyle mit Ernährung und Ritualen vor. Was bisher aber gefehlt hat, ist ein tiefgehendes Standardwerk, das neben der Frage „Wie bleibe ich gesund?“ erklärt, wie Krankheiten überhaupt entstehen und wie der Ayurveda Symptome versteht und behandelt. Wir wollen neben der Prävention auch konkrete therapeutische Konzepte praktisch vermitteln. Als Ärztinnen und Ayurveda-Expertinnen ist es unser großer Wunsch, dass die Heilkunst des Ayurveda und die wissenschaftliche Medizin enger zusammenrücken. Bei unserer Arbeit erkennen wir immer wieder Parallelen und erfahren, wie sich diese beiden Disziplinen sinnvoll ergänzen.

Traditionelle Ayurveda-Medizinbücher sind zwar reichhaltig im Wissen, aber oftmals schwer nachvollziehbar. Das ist schade, denn im Ayurveda steckt so viel, was jeden von uns weiterbringt. Aber eben nur, wenn dieses Wissen für uns auch zugänglich ist. Das ist unser Anliegen: Wir wollen den Ayurveda verständlicher, praktischer und auch zugänglicher für deinen Alltag

machen und ihn angepasst an unsere moderne Lebenswelt weitergeben. Genauso, wie wir das in unseren Beratungen, Kursen, Aus- und Weiterbildungen tagtäglich mit so vielen wunderbaren Klient\*innen tun. Wir haben die große Ehre und Freude, täglich mitverfolgen zu dürfen, wie der Ayurveda wahrlich Leben verändern kann. Und diese Erfahrung und dieses Wissen möchten wir mit dir teilen.

Wir wollen dir zeigen, wie viel du selbst für deine Gesundheit tun kannst. Wir wollen dir zeigen, wie ein Zusammenspiel aus Wissenschaft und Tradition nicht nur möglich, sondern sehr kraftvoll ist. Wir wollen dir zeigen, wie die jahrtausendealte Heilkunst ganz praktisch und einfach dein tägliches Leben bereichern kann. Aus diesem Grund gibt es dieses Buch. Und unsere große Vision ist es, dich so auf deinem Weg zur Gesundheit ein Stück weit nicht nur begleiten, sondern auch deine Selbstwirksamkeit stärken zu dürfen. Wir wünschen dir viele Aha-Momente mit diesem Buch und dass du es deiner Gesundheit zuliebe immer wieder in die Hand nimmst. Gesundheit ist unser kostbarstes Gut und das Wissen, wie wir gesund bleiben, unbezahlbar. Beide Schätze trägst du in dir und wir wollen dir zeigen, wie sie weiterhin wertvoll bleiben.

Wir wünschen dir viel Freude mit diesem Buch! Alina und Janna

# Wie du dieses Buch nutzen kannst

In dieses Werk sind nicht nur viele Stunden Arbeit geflossen, sondern wir geben dir damit auch unsere gesamte jahrelange medizinische Erfahrung leicht verständlich und umsetzbar in die Hand. Unser großes Anliegen ist es, dass der Ayurveda auch bei uns als das erkannt und anerkannt wird, was er im Kern ist: ein reichhaltiger Erfahrungsschatz, der uns als Grundlage für ein gesundes Leben dient und uns aber auch hilft, eine wertschätzende und fürsorgliche Haltung unserer Gesundheit und damit uns selbst gegenüber zu kultivieren. Im alltäglichen Leben, beim Vorbeugen von Erkrankungen und auch dann, wenn sich Erkrankungen schon entwickelt haben. Aus diesem Grund ist unser Buch nicht nur in Bezug auf die Seitenzahlen ein umfassendes Werk. Wir sehen es als einen dauerhaften Begleiter und als ein zeitloses Standardwerk, welches dir immer wieder bei deinem gesunden Leben zur Seite steht.

## DIESE BEREICHE WARTEN AUF DICH:

- Grundlagen des Ayurveda kennenlernen
- Gesundheit und Krankheit aus Sicht des Ayurveda verstehen
- Gesund bleiben durch ayurvedische Rituale und ganzheitliche Prävention
- Gesund werden: Krankheitssymptome aus Sicht des Ayurveda verstehen und heilen

Im **ersten Kapitel** „Ayurveda-Basics – ganzheitlich, individuell, natürlich“ gehen wir auf die Grundlagen der ayurvedischen Medizin und

Philosophie ein und umrahmen dieses theoretische Wissen mit praktischen Hinweisen, Inspirationen oder auch konkreten Anleitungen, wie du dieses Wissen in deinem Leben umsetzen kannst. Du lernst die wichtigsten Säulen der Gesundheit aus ayurvedischer Sicht kennen, Ernährung, Verdauung und Schlaf, und wie du diese im Alltag stärken kannst.

Das **zweite Kapitel** „Krankheiten verstehen und wirksam vorsorgen“ gibt dir ein tieferes Verständnis für die Entwicklungen von Krankheiten aus ayurvedischer Sicht. Wie entstehen Krankheiten überhaupt? Warum hat die Verdauung eine so wichtige Bedeutung? Wie hängen die einzelnen Körpergewebe und bestimmte Krankheitssymptome zusammen?

Wir empfehlen dir, die ersten beiden Kapitel nicht nur durchzulesen, sondern konkret durchzuarbeiten, sodass du ein umfassendes Verständnis für den Ayurveda entwickeln kannst, und auch für dich analysieren und reflektieren kannst, wie es um deine Gesundheit steht.

Das **dritte Kapitel** „Gesund bleiben“ zeigt dir ganz praktisch, wie du durch die ayurvedischen Routinen, durch Heilkräuter und Gewürze jeden Tag so viel selbst für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden tun kannst. Es hilft dir, deine Routinen in den Alltag zu integrieren und so kontinuierlich etwas für dich selbst zu tun.



Sollten sich bei dir Krankheitsbilder oder Symptome ausgebildet haben, so kannst du diese durch das abschließende Kapitel weitgehend verstehen und einen Plan für dich entwickeln. Hierbei hilft dir vor allem unser Vikriti-Test, um

zu verstehen, welches Ungleichgewicht bei dir aktuell vorhanden ist. Im Zweifel raten wir dir aber natürlich immer auch, die Hilfe von Expert\*innen hinzuzuziehen.

### QR-Codes

Da das Ayurveda-Wissen so viel mehr ist, als es zwischen diese beiden Buchdeckel passen könnte, bieten wir dir die zusätzliche Möglichkeit, dein Wissen darüber hinaus zu vertiefen. Dafür findest du im Buch QR-Codes, die du ganz einfach mit deinem Smartphone scannen kannst. Sie führen dich dann entweder zu einem vertiefenden Know-how oder einer praktischen Anleitung. Du kannst die Inhalte auch unter [www.suedwest-verlag.de/ayurveda-sprechstunde](http://www.suedwest-verlag.de/ayurveda-sprechstunde) abrufen.

Das **vierte Kapitel** „Gesund werden“ dient dazu, konkrete Krankheitsbilder zu verstehen und selbst in die Umsetzung zu kommen, um so deine Gesundheit eigenverantwortlich zu beeinflussen. Hierfür empfehlen wir dir, für deine spezifischen Beschwerden deinen persönlichen Ayurveda-Gesundheitsfahrplan zu erstellen. Wir geben dir im letzten Kapitel immer Vorschläge für die Ernährung, den Lebensstil und auch weitere Behandlungsmöglichkeiten. Außerdem zeigen wir dir in der Rubrik „In der Therapie“, wie du mit erfahrenen Ayurveda-Therapeut\*innen zusammenarbeiten kannst. Du lernst in diesem Buch alle wichtigen Behandlungsmöglichkeiten kennen, wir zeigen dir jedoch auch, wo deine Grenzen liegen sollten und wann professioneller Rat sicherlich notwendig ist. Zu den Heilkräutern wirst du meist keine genauen Dosierungen bekommen, weil hier viele individuelle Faktoren wie Alter, Gewicht und Hersteller berücksichtigt werden müssen.

Auch therapeutische Verfahren, wie die medizinischen Einläufe sind etwas, was wir dir vor allem in professioneller Begleitung empfehlen, weil auch hier die Individualität der Anwendung im Ayurveda entscheidend ist. Da wir wissen, dass sich unter den Leser\*innen auch viele Mediziner\*innen und Therapeut\*innen befinden, haben wir in ausgewiesenen Kästen tiefergehendes Wissen integriert. Wir greifen im vierten Kapitel zwar die häufigsten Krankheitsbilder auf, es ist aber nicht möglich, alle Krankheiten zu erfassen. Wir bemühen uns deshalb im gesamten Buch, einen möglichst abwechslungsreichen und umfangreichen Einblick zu geben.

Alle medizinischen Begriffe, die du gegebenenfalls nicht kennst, haben wir in einem Glossar zusammengefasst, damit du die Bedeutung gleich nachschlagen kannst.

# Dein Ayurveda-Gesundheitsfahrplan

Dieser Fahrplan hilft dir, deinen Weg zur Gesundheit zu gehen. Du kannst ihn immer wieder zur Hand nehmen und prüfen, was du gerade brauchst und welche Prioritäten du setzen willst.

## STEP 1 – Standortanalyse

- Dein persönlicher Check: Wie geht es dir gerade: körperlich, psycho-emotional? Schreibe es auf und auch, was du dir momentan für deine Gesundheit wünschst.
- Mache gerne auch den Vikriti-Test ab Seite 46, so hast du auch aus ayurvedischer Sicht einen Überblick, wo du gerade stehst.

## STEP 2 – Routinenanpassung

- Passe je nach eigenem Bedürfnis und auch deinem Testergebnis deine Routinen an. Dazu findest du im dritten Kapitel viele Inspirationen und Ideen.
- Bitte wähle lediglich ein bis zwei Routinen oder Rituale aus, um dich nicht zu überfordern.

## STEP 3 – Behandlung

- Wenn für dich aktuell ein bestimmtes gesundheitliches Thema im Vordergrund steht, kannst du im vierten Kapitel genau nachlesen, wie Ayurveda und Schulmedizin die Symptome und Beschwerden erklären und behandeln.
- Bitte lies dich hier auch in den vorangestellten Leitfaden ein, der dir eine gute Übersicht verschafft, dein Verständnis für deine Symptome schult und dir auflistet, was

du selbst machen kannst und wo du unbedingt medizinisches Fachpersonal zurate ziehen solltest. Bitte gehe hier achtsam mit dir selbst um und mach dir bewusst, dass dieses Buch zwar eine wertvolle Hilfestellung sein kann, aber die persönliche Konsultation und medizinische Betreuung niemals ersetzen kann.

## STEP 4 – Umsetzung

- Wenn du nun einen Plan entwickelt hast, ist es wichtig, dass du in die Aktivität und Umsetzung kommst. Bedenke dabei: Eine Verbesserung der eigenen Gesundheit, eine Änderung von Gewohnheiten braucht immer Zeit. Nichts, was sich über Wochen, Monate oder gar Jahre aufgebaut hat, kann einfach von heute auf morgen komplett verändert werden. Jeder Schritt für deine Gesundheit zählt. Jede noch so kleine positive Veränderung wird einen Unterschied machen.
- Wie geht es dir mit deiner neuen Routine? Am ersten Tag, in der ersten Woche ... was kannst du für dich anpassen?

## STEP 5 – Reflexion

- Beobachte regelmäßig, aber nicht ständig, wie es dir geht. Was tut dir gut? Was macht für dich Sinn? Du kannst dir selbst die beste Ärztin sein, indem du auf dich schaust und Anpassungen triffst.
- Bei Bedarf kannst du jederzeit wieder unseren Vikriti-Test durchführen und so feststellen, was sich verändert hat.



# EINFÜHRUNG IN DEN AYURVEDA

Die wichtigste Grunderkenntnis, die uns der Ayurveda vermittelt, ist, dass wir nicht nur untrennbar mit der Natur verbunden, sondern dass wir als Menschen Teil von ihr sind.

In unserem modernen Leben fühlen wir uns oftmals stark getrennt von der Natur und finden keinen wirklichen Kontakt zu ihr. Das Leben in großen Städten, die viele Technik um uns herum, die Zeit, die wir in geschlossenen Räumen verbringen, tragen dazu bei. Auch unsere Ernährung ist durch das konstante Angebot an Lebensmitteln, unabhängig von der Saison und oft vorproduziert, völlig entkoppelt von der Natur und ihrem Angebot. Je klarer wir uns als Bestandteil und nicht als Fremdkörper oder abgetrennten Teil der Natur sehen, umso klarer können wir Vorgänge, die wir in der Natur beobachten und die auch in uns auf ganz natürliche Art und Weise stattfinden, respektieren.

In der Natur nehmen wir es beispielsweise als völlig gegeben hin, dass die Bäume und Pflanzen sich nach der Ernte im Herbst eine Pause und Regeneration gönnen und sich im Winter unter einer dicken Schneedecke „ausruhen“. Ebenso leuchtet uns vollkommen ein, dass Pflanzen eine gewisse Zeit brauchen, um zu wachsen und Früchte zu tragen. Warum erwarten wir

dann aber andersherum von uns selbst, dass wir möglichst immer produktiv sind, schnell einen Erfolg nach dem anderen erzielen und ständig in Aktion sind?

Wenn du dir die Tatsache bewusst machst, dass dein Leben nach genau den gleichen Prinzipien abläuft wie die Natur, hast du eigentlich schon einen wichtigen Bestandteil der ayurvedischen Lehre begriffen und umgesetzt. Wir sind genauso zyklisch und durchleben unterschiedliche Phasen (z. B. Lebensphasen) wie die Natur auch. Der Menstruationszyklus oder unser Schlaf-wach-Rhythmus sind nur zwei Beispiele von vielen. Je mehr du dir diesen Umstand bewusst machst, umso mehr Parallelen zwischen dir und der Natur werden dir auffallen.

- **FRAGEN AN DICH:**
- *Wo kannst du Abläufe aus der Natur*
- *auch in dir selbst und deinem Leben*
- *wiederfinden?*
- *Was sind klare Anzeichen dafür, dass du*
- *sprichwörtlich ein Naturprodukt bist?*

# Die Entwicklung des Ayurveda

Unter Ayurveda verstehen wir so viel wie „die Wissenschaft des Lebens“. Oftmals wird es aus dem Sanskrit (die altindische Sprache) auch als „die Weisheit des Lebens“ übersetzt. Die indische Heil- und Lebensphilosophie wird als eine der ältesten medizinischen Heillehren beschrieben. Wir finden im Ayurveda viele Ähnlichkeiten zur traditionellen chinesischen Medizin und anderen Naturheilkünsten. Man geht davon aus, dass diese sich in weiten Teilen gegenseitig beeinflusst haben, um sich dann spezifisch nach Kultur und Lebensweise weiterzuentwickeln.

Schon allein die Übersetzung des Begriffs zeigt, dass der Ayurveda mehr als eine medizinische Lehre ist, sondern dass es umfassender um die Kunst der täglichen Lebensführung geht. Denn wenn wir es schaffen, unseren Alltag nach unseren Vorstellungen und für uns nährend und gesund zu gestalten, summieren sich die einzelnen Tage letztendlich zu unserem Leben.

## Der Ursprung in Indien und auf Sri Lanka

Der Ayurveda ist bereits vor rund 5000 Jahren in Indien entstanden, einem Land, in dem Medizin und Heilkunst eine noch längere Tradition haben. 9000 Jahre alte Funde zeigen, dass bereits 7000 v. Chr. Zähne mit Pflanzenpasten behandelt wurden. Zu dieser Zeit wurden in Indien außerdem bereits Krankenhäuser gebaut. Die menschliche Verdauung und

der Blutkreislauf – beides wichtige Aspekte im Ayurveda – waren von indischen Ärzten schon damals gut erforscht. Das Besondere an der indischen Gesundheitslehre ist, dass sie zu einer Zeit entstand, in der Medizin und Philosophie noch zusammengehörten und nicht wie heute als getrennte Disziplinen betrachtet werden. So war es für die damaligen Gelehrten selbstverständlich, Körper, Geist und Seele als zusammengehörend zu betrachten und dementsprechend zu behandeln. Das ayurvedische Wissen wurde jahrhundertlang mündlich überliefert, bis es in den hinduistischen Veden niedergeschrieben wurde. Bis heute erweitern Mediziner und Philosophen diese Schriften.

Neben der immer größer werdenden westlich-naturwissenschaftlichen Medizin ist der Ayurveda immer noch das am weitesten verbreitete Heilsystem in Indien. Mehr als zwei Drittel aller Inder lassen sich regelmäßig ayurvedisch behandeln. Jedes Dorf verfügt über eine Ayurveda-Ärztin oder einen Ayurveda-Arzt. Die Behandlungen sind im Gegensatz zu der teureren modernen Schulmedizin auch für die ländliche und häufig ärmliche Bevölkerung zugänglich. Mittlerweile gibt es viele Krankenhäuser und Einrichtungen, in denen Schulmedizin und Ayurveda gemeinsam praktiziert werden.

Zusätzlich ist die pharmazeutische Branche, welche Ayurveda-Medikamente herstellt, im stetigen Wachstum – für den indischen und internationalen Markt. Früher wurde das heilige

Wissen des Ayurveda von Generation zu Generation weitergegeben. Mittlerweile hat sich daraus ein fundiertes fünf- bis sechsjähriges Universitätsstudium entwickelt. Auch auf Sri Lanka stellt der Ayurveda bis heute einen der Grundpfeiler der Gesellschaft dar. Er kam vor circa 2500 Jahren von Indien auf die Insel. Dank des feuchten Klimas, des fruchtbaren Bodens und der reichen Pflanzenwelt fand der Ayurveda schnell Anklang. Heilpflanzen werden bis heute auf Sri Lanka besonders geschützt – es droht sogar eine Gefängnisstrafe, wenn man Bäume fällt, die zur Herstellung von Medikamenten verwendet werden.

## Ayurveda und die westliche Welt

Eine Heilkunst entwickelt sich nicht losgelöst von den kulturellen, soziologischen und auch politischen Strömungen eines Landes. Dementsprechend ist der traditionelle Ayurveda stark mit der Kultur seiner Ursprungsorte verknüpft. Nichtsdestotrotz lässt sich diese Weisheit des Lebens aber auch an jedem anderen Ort auf dieser Welt leben und erleben. Natürlich werden die Ausprägungen, Rituale und verwendeten Lebensmittel sowie Heilkräuter idealerweise auch regional angepasst, aber die Grundzüge und die grundlegende Lebenshaltung sowie Philosophie lassen sich überall integrieren.

In der westlichen Welt stieß der Ayurveda seit den 1960er-Jahren auf verstärktes Interesse – in einer Zeit, in der viele Menschen in Europa und Nordamerika auf der Suche nach neuen Inspi-

rationen und Lebensformen waren. Indische Lehrer reisten in den Westen und vermittelten neben der ayurvedischen Lebensweisheit häufig auch Yoga und Meditation. Seit den 2000er-Jahren erfährt der Ayurveda einen erneuten Boom mit immer vielfältigeren Angeboten. Auch gibt es mittlerweile außerhalb von Indien auf Ayurveda spezialisierte Ärzte und Ärztinnen Heilpraktiker\*innen, Therapeut\*innen und Kliniken – so auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Dort versucht man vor allem, die traditionellen Lehren auf die Bedürfnisse der westlichen Menschen anzupassen.

In Europa hat sich der Ayurveda zunächst als ein Wellness-Konzept sowie auf Basis von touristischen Gesundheitsreisen entwickelt. So wurde hier bei uns lange Zeit die heilende Potenz des Ayurveda nicht anerkannt und er nicht als eine ernst zu nehmende Medizin wahrgenommen. Mit der höheren Akzeptanz von alternativ- und komplementärmedizinischen Methoden hat sich ein Wandel vollzogen und der Ayurveda ist neben dem Yoga und unterschiedlichsten Meditationstechniken breitflächiger in das Bewusstsein der Menschen und in unser Medizinsystem eingezogen.

Nicht zuletzt die immer größer werdende Anzahl an wissenschaftlichen Untersuchungen und Studien, die die Wirksamkeit einiger Verfahren des Ayurveda belegen, lassen den Stellenwert des Ayurveda zusätzlich wachsen. Insbesondere bei Menschen mit chronischen Leiden steigt die Beliebtheit von ayurvedischen Behandlungen als begleitende Therapie oder im Rahmen der Prävention stetig.

## Kennzeichen von Ayurveda und Schulmedizin

### AYURVEDA

---

Beobachten, erfahren,  
Aufnahme von Sinneseindrücken

---

Individualisierung der Norm,  
individuelle Konstitution wird berücksichtigt

---

Tendenziell eine subjektive Medizin

---

### SCHULMEDIZIN

---

Fragen, analysieren, logisches Folgern

---

Verallgemeinerung des Individuellen und  
Kategorisierung, erschaffen einer Norm

---

Tendenziell eine objektive Medizin

---

## Ayurvedische und schulmedizinische Diagnostik

Beide Systeme bedienen sich ähnlicher Methoden, allerdings gibt es einige gravierende Unter-

schiede. Um ein möglichst ganzheitliches Bild zu erhalten, ist die Kombination am besten.

### AYURVEDA

---

Ausführliche Anamnese inklusive Fragen zu Kindheit, sozialem Leben, Spiritualität, Lebensqualität, Ernährung etc.: Der Mensch in seiner Gesamtheit wird erfasst.

---

Allgemein körperliche Untersuchung inklusive Organe, z. B. Abhören der Lunge, Tasten der Leber etc. (gleichet sich in beiden Systemen)

---

Weiterführende Untersuchung: Pulsdiagnose, Zungendiagnose, ggf. Augendiagnose, Ama-Diagnostik (siehe Seite 84ff.)

---

Kausales Therapiekonzept zur Behandlung der Ursache sowie langfristige Wiederherstellung oder Erhaltung der Gesundheit: individuell, umfassend, langfristig

---

### SCHULMEDIZIN

---

Zielorientierte Anamnese bezüglich der geschilderten Symptome sowie grundlegende Fragen bezüglich der Organe, Vorerkrankungen etc.

---

Allgemein körperliche Untersuchung inklusive Organe, z. B. Abhören der Lunge, Tasten der Leber etc. (gleichet sich in beiden Systemen)

---

Technische Untersuchung mittels Apparate: Ultraschall, Bluttest, Röntgen etc.

---

Symptomorientiertes Therapiekonzept zur Beseitigung des Symptoms: wissenschaftlich belegt, zielgerichtet, tendenziell eher schnell durchführbare Interventionen

---

# Ayurveda als salutogenetisches und präventives Konzept

Wir müssen die Tiefen des Ayurveda nicht bis ins letzte Detail verstehen, um die Intention nachvollziehen zu können. Der Ayurveda vereint zwei grundlegende Ansätze: die Prävention und die Salutogenese.

**Prävention:** Unter Prävention verstehen wir die Vorbeugung oder auch Verhütung von Erkrankungen. In der klassischen westlichen Definition geht es vor allem um die Vermeidung beziehungsweise Verhinderung von Krankheiten. Prävention wird dabei als eine Art Vermeidungsstrategie gesehen. Im Ayurveda steht Prävention vielmehr für die Fülle und unsere Möglichkeiten. Wir dürfen die ayurvedische Perspektive an dieser Stelle als eine Erweiterung des klassischen Präventionsbegriffs verstehen. Im Fokus ist dabei immer ein individuell passender gesunder Lebensstil, das Erkennen des eigenen (Gesundheits-)Potenzials und das Kreieren der bestmöglichen Voraussetzungen für ein gesundes Leben.

**Salutogenese:** Neben dem ganzheitlich-präventiven Ansatz kommt aber auch das Konzept der Salutogenese im Ayurveda zum Tragen. Der Begriff der Salutogenese stammt aus der westlichen Medizin und wurde vom amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky geprägt als Gegenbegriff zur Pathogenese. Während wir unter der Pathogenese alle Faktoren verstehen, die zur Entstehung einer Erkrankung beitragen, richtet die Salu-

togenese den Blick auf die Faktoren, die bei der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit mitwirken. Bei der Pathogenese geht es vor allem um die Entwicklung und den zeitlichen Ablauf des Krankheitsprozesses, sie richtet ihr Augenmerk vor allem auf die Minimierung von Gesundheitsrisiken und die Bekämpfung von Krankheitsauslösern.

Ein Vorteil der Salutogenese liegt in der Selbstermächtigung der Patient\*innen. Während man bei Krankheiten schnell die Verantwortung an die behandelnden Ärztinnen und Ärzte abgibt und eher in die „Opferrolle“ rutscht, appelliert das Modell der Salutogenese an die Eigenverantwortung des Individuums, die eigene Gesundheit aktiv aufrechtzuerhalten. Es verdeutlicht uns, dass wir nie vollkommen krank oder gesund sind, sondern immer zwischen diesen zwei Polen schwingen und es selbst in der Hand haben, ob wir uns eher in Richtung Krankheit oder eher in Richtung Gesundheit bewegen.

Salutogenese richtet sich auf die Gesunderhaltung und ist bis heute eines der wichtigsten Modelle, um Gesundheit zu erklären. Es beruht auf der Annahme, dass Gesundheit und Krankheit zusammenhängen beziehungsweise ständig in Austausch und Bewegung sind. Da Krankheit im menschlichen Dasein nicht die Ausnahme darstellt, sondern in unterschiedlichem Ausmaß zu jedem Leben gehört, war

Antonovsky der Ansicht, dass der Fokus weniger auf der Vermeidung von Krankheiten und mehr auf der Erhaltung der Gesundheit liegen sollte. Er beschäftigte sich mit der Frage, wie Menschen trotz Risiken und Stressoren gesund bleiben, und stellte ein komplexes Modell auf, welches die Bedingungen von Gesundheit erklären sollte. Dazu gehören sowohl soziokulturelle, historische, soziale, biografische, genetisch-konstitutionelle Bedingungen als auch allgemeine Ressourcen für Resilienz, also unsere Widerstandskraft, wie Wissen, Identität, soziale Unterstützung und andere.

NACH ANTONOVSKY SETZT SICH DAS KOHÄRENZGEFÜHL VOR ALLEM AUS DREI ASPEKTEN ZUSAMMEN:

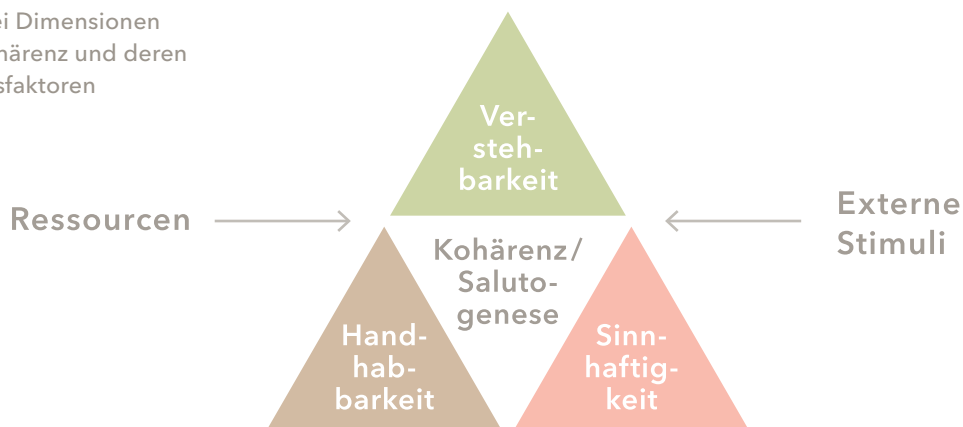
- Die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen – das Gefühl der Verstehbarkeit
- Die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können – das Gefühl der Handhabbarkeit oder Bewältigbarkeit (ähnlich dem Begriff der Selbstwirksamkeitserwartung nach Albert Bandura)
- Der Glaube an den Sinn des Lebens – das Gefühl der Sinnhaftigkeit

## Das Kohärenzgefühl

Doch neben diesen Einflüssen erkannte Antonovsky das sogenannte Kohärenzgefühl als den bedeutenden Gesundheitsfaktor, welcher weit über die klassischen Faktoren wie gesunde Ernährung und Ähnliches hinaus wirksam ist. Das Konzept des Kohärenzgefühls spiegelt die Grundintention des Ayurveda wider.

Die Theorie von Antonovsky zeigt eindrücklich auf, dass die drei oben genannten Aspekte und unsere inneren Ressourcen sowie äußere Stimuli einen erheblichen Einfluss auf unser Kohärenzgefühl haben. Diese drei Dimensionen können wir auch im Ayurveda erkennen. Der Ayurveda macht es sich zur Grundaufgabe, uns Menschen durch das Erfahren unserer Konstitution die Zusammenhänge in unserem Kör-

Die drei Dimensionen der Kohärenz und deren Einflussfaktoren





per und unserem Leben nahezubringen und zu erklären. Er gibt uns viele proaktive und ermächtigende Werkzeuge (in Form von Ernährung, Lebensstilanpassungen) an die Hand, um unser Leben passend zu gestalten. Und er berücksichtigt auch den psycho-emotionalen Bereich sowie die Spiritualität, die eine zentrale Rolle spielen, um die Sinnhaftigkeit des Lebens zu erfahren. Diese drei Faktoren sind ausschlaggebend, um den Ayurveda selbstwirksam in unser eigenes Leben zu integrieren. Wir nennen sie deshalb gerne unsere Ayurveda-Erfolgsfaktoren, als Interpretation des Salutogenese-Konzepts von Antonovsky (siehe Kasten rechts).

Unser intuitives Interesse am Ayurveda kann eine innere Ressource neben anderen darstellen. Externe Stimuli können durch die praktische Auseinandersetzung, eine Beratung bei Ayurveda-Expert\*innen oder auch das Lesen dieses Buches aufkommen. Du kannst die Erfolgsfaktoren für dich selbst jederzeit anwenden, um herauszufinden, ob das, was du für deine Gesundheit gerade tust oder was dir empfohlen wird, auch wirklich passend ist. Frage dich, sowohl bei Routinen, die du schon ganz lange umsetzt, wie auch bei beispielsweise aktuellen Therapieempfehlungen, immer diese drei Fragen, um für dich einordnen zu können, ob sie alle Dimensionen einer ganzheitlichen Salutogenese erfüllen.

## Das Ayurveda-Mindset – Gesundheit beginnt im Kopf

Die wohl häufigste Frage, die wir hören, ist: „Was macht Ayurveda bei XY?“ Das ist selbstverständ-

### CHECK:

#### Unsere Ayurveda-Erfolgsfaktoren

- **Verstehbarkeit:** Kann ich nachvollziehen und verstehen, warum ich ayurvedische Routinen in den Alltag integriere?
- **Handhabbarkeit:** Bin ich in der Lage (praktisch, zeitlich, finanziell etc.) diese Empfehlungen auch wirklich umzusetzen?
- **Sinnhaftigkeit:** Machen diese Empfehlungen für mich überhaupt Sinn?

lich eine sehr berechtigte Frage. Aber sie zeigt uns zweierlei: Erstens möchten wir am liebsten eine konkrete, allgemeingültige Lösung an die Hand bekommen. Zweitens gehen wir mit unserem analytisch, westlich geprägten Mindset an den Ayurveda heran. Doch das kann schwierig werden, weil der Ayurveda eine völlig andere Herangehensweise hat und teils ein Umdenken von uns erfordert. Da du dieses Buch in den Händen hältst, wirst du gegenüber dem Ayurveda ein großes Interesse mitbringen und du willst ihn sicher grundlegend nachvollziehen und umsetzen können. Wir Europäer sind gesellschaftlich tendenziell von einem Mindset geprägt, das eher analytisch, erklärend, ergebnisorientiert und fokussiert ist. Dies ist in keiner Weise wertend, sondern etwas, was wir in unserer leistungsorientierten Gesellschaft sehr oft beobachten können. Wir nennen es das „westliche Mindset“. Im Ayurveda hingegen hat sich eine Haltung ausgeprägt, die sich mit den Attributen des Erfahrenen, Erlebenden, Annehmen-

den und Hingebenden beschreiben lässt. Auch diese sind wertfrei zu sehen und als Einstieg in diese Perspektive gedacht. Wir nennen diese Haltung das „ayurvedische Mindset“.

Was unterscheidet die beiden im Umgang mit Gesundheit und Krankheit? Wir möchten dies gerne an einem Beispiel verdeutlichen: Wir fragen oft: „Wie behandelt der Ayurveda bei Arthrose?“ Der Ayurveda würde dieser Frage wie folgt begegnen: „Wir haben hier eine Person, die Schmerzen in den Knien hat. Lass uns diese Person genauer kennenlernen, um zu erfahren,

wie diese Person den Schmerz empfindet und welche Problematik dabei im Vordergrund steht.“ Du siehst, das ist eine ziemlich andere Perspektive, oder?

Problematisch kann es werden, wenn wir versuchen, mit dem westlichen Mindset ein Konzept, das auf einem anderen Mindset fußt, zu begreifen, ohne uns diesem blinden Fleck bewusst zu werden. Denn dann werden Empfehlungen, die wir individuell für uns anpassen dürfen, zu starren Dogmen. Theoretische Grundlagen können zu standardisierten Behandlungsempfehlungen werden, welche dem individuellen und ganzheitlichen Ansatz grundlegend widersprechen. Der intuitive Ansatz, den der Ayurveda in sich trägt, kann dadurch verloren gehen und wir finden uns in Schemata wieder, die uns nicht mehr als Individuum sehen können.

Aus diesem Grund ist es wichtig, uns dieser Unterschiedlichkeit der Betrachtungs- und Herangehensweisen bewusst zu werden und für uns einen Umgang zu finden, sodass wir den Ayurveda auch wirklich leben können. Denn letztendlich brauchen wir einen Mix aus dem westlichen und ayurvedischen Mindset. Wir alle leben in unserem ganz persönlichen kulturellen und gesellschaftlichen Kontext, und dieser bringt seine eigenen Konventionen mit sich. Dementsprechend sollten wir eine gute Anpassung finden, die unsere Lebenssituation und unser Denken berücksichtigt. Und am Ende des Tages ist es oft genau der Mix aus beiden Welten und Anschauungsweisen, der sich am kraftvollsten erweist.

## CHECK:

### Das ayur-westliche Mindset

- Sei dir bewusst, dass du immer aus deiner ganz persönlichen Perspektive auf den Ayurveda zugehst.
- Sei dir im Klaren darüber, dass der grundlegende Ansatz des Ayurveda vielleicht nicht mit einer jahrelang verinnerlichten Herangehensweise, die du in dir trägst, übereinstimmt.
- Mach dir bewusst, dass wir alle genaue Step-by-Step-Anleitungen wunderbar finden, der Ayurveda aber immer das Individuum in den Mittelpunkt stellt und von diesem ausgeht, statt mit einem klaren Behandlungsplan von außen vorzugehen.
- Versuche, deine Perspektive zu ändern. Weg von „Was macht Ayurveda bei ...?“ hin zu „Was ist meine Situation? Was wünsche ich mir?“.



# DIE GRUNDLAGEN DES AYURVEDA

**Dosha, Konstitution, Mikrokosmos, Elemente: Das sind alles zentrale Konzepte des Ayurveda, die wir hier zunächst übersichtlich erklären, um uns dann in die zu vertiefen, die für unser Kernthema, den Weg von Krankheit zur Gesundheit, wesentlich sind.**

Das Wissen des Ayurveda ist in den alten Ursprungstexten, den Veden (oder Vedas) festgehalten. Sie stellen die ältesten Weisheiten der indischen Geschichte dar, welche über Jahrtausende erst mündlich weitergegeben und vor 4000 bis 6000 Jahren schriftlich festgehalten worden sind.

## INSGESAMT UMFASSEN DIE VEDEN VIER WICHTIGE SEKTIONEN:

- Rigveda
- Yajurveda
- Samaveda
- Atharvaveda

Der Ayurveda hat sich hauptsächlich aus dem Atharvaveda geformt, der viele elementare Bestandteile der Kräuterheilkunde, das Wissen über Krankheiten und Gesundheit beinhaltet. Selbstverständlich hat sich der Ayurveda aus diesen alten Schriften über die letzten Jahrhunderte stark weiterentwickelt und angepasst. Für viele unserer Fragen, die sich aus unserem

modernen Lebensstil ergeben (z.B. „Empfiehlt der Ayurveda Kaffee?“), finden wir in dem Sinne keine ganz konkreten Antworten. Aber die reichhaltigen Grundlagen liefern genügend Material, um auch die Fragen unserer modernen Zeit zufriedenstellend klären zu können.

Die ayurvedische Lehre betrachtet den Menschen als einen Mikrokosmos – ein in sich vollkommenes Konstrukt. Dieser Mikrokosmos ist eine Abbildung des Makrokosmos, der äußeren Umwelt oder des Universums. Wir haben diesen Gedanken schon im ersten Abschnitt des Buches gestreift, wollen ihn aber an dieser Stelle anhand der Elementlehre vertiefen. Die Idee vom Mikrokosmos impliziert, dass das Leben des einzelnen Menschen vom Kosmos und der Natur nicht zu trennen ist. Auf dieser Annahme formiert sich ein großer Teil der ayurvedischen Wissenschaft, die davon ausgeht, dass alle Beobachtungen und Vorkommnisse aus unserer Natur auch in uns existieren. So werden auch die natürlich existierenden Elemente und deren Eigenschaften auf uns übertragen.

# Die fünf kosmischen Elemente – Pancha Mahabhutas

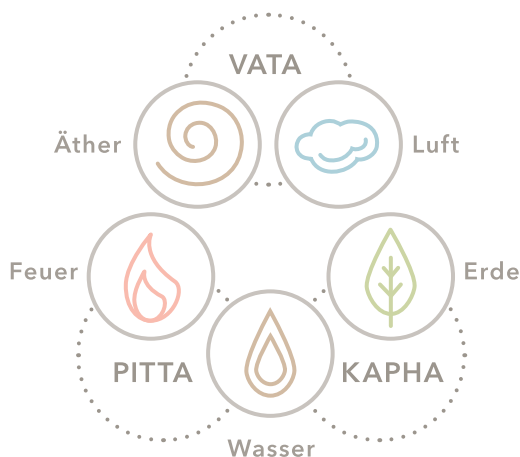
In der Natur finden wir laut dem Ayurveda fünf Elemente, die unsere Erde formen (Achtung, diese unterscheiden sich von den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin). Diese Elemente sind wortwörtlich elementar für unser Leben. Aus ihnen setzt sich nicht nur unsere Erde und Natur zusammen, sondern auch wir selbst. Die Elemente gelten im Ayurveda als eine Art kleinste Einheit, die wir in allem wiederfinden. Unsere Ernährung kann auf die einzelnen Elemente heruntergebrochen werden, ebenso unsere Körperzellen und verschiedene Abläufe und Prozesse in uns und um uns herum. Das Verständnis rund um die Elemente ist ein wichtiger Bestandteil deines Ayurveda-Wissens und lässt sich, logisch nachvollziehbar, herleiten.

## IM AYURVEDA WERDEN FOLGENDE FÜNF ELEMENTE BESCHRIEBEN:

- Äther (Raum)
- Luft
- Feuer
- Wasser
- Erde

Wenn wir uns in der Natur umsehen, können wir diese fünf Elemente überall erkennen. Sie sorgen dafür, dass die Natur so funktionieren kann, wie sie das tut. Ebenso wie in der Natur finden wir diese fünf Elemente auch in uns Menschen.

Die drei Doshas und ihre Beziehung zu den fünf Elementen



## Die fünf Elemente im Menschen

Für das Verständnis von Gesundheit und Erkrankung ist es richtungsweisend, zu erkennen, wo wir die Elemente grundsätzlich finden und was sie für Charakteristika mit sich bringen.

### Äther

Hohlräume gelten als Manifestation des Äthers. Im menschlichen Körper finden sich zahlreiche Hohlräume, die entweder durch andere Substanzen gefüllt sind oder leer bleiben. Hierzu zählen unter anderem der Magen-Darm-Trakt, der Atemtrakt und auch der Brustraum. Nur dort, wo wir einen leeren Raum haben, kann sich Bewegung entfalten oder dieser sich als Platz für die anderen Elemente anbieten.

### Luft

Die Luft wird im Menschen auch als der sich bewegende Raum oder die Bewegung bezeichnet. Deshalb findet man das Lufterelement zum Beispiel in der Muskelbewegung, dem Herzschlag, beim Ein- und Ausatmen und in den Bewegungen der Magenwand und des Darms, ebenso in den Nervenbahnen (hier werden Nervenimpulse bewegt).

### Feuer

Feuer manifestiert sich im menschlichen Körper vor allem im Stoffwechsel. Stoffwechselprozesse finden sich in den Verdauungsprozessen des Magen-Darm-Traktes, auf Zellebene im Zellstoffwechsel, aber auch in der grauen Substanz des Gehirns, wo sich das Feuer als Intelligenz

manifestiert. Alle enzymatischen Vorgänge, also Stoffumwandlungen, bei denen Enzyme beteiligt sind, werden ebenfalls zum Feuer gezählt.

### Wasser

Wasser oder alle flüssigen Bestandteile des Körpers sind an und in vielen Orten des menschlichen Körpers zu finden; beispielsweise in den Verdauungssäften, in den Schleimhäuten, Körpersekreten und im Blut.

### Erde

Der Erde werden alle festen und substanziellen Strukturen zugeordnet. Diese zeigen sich im Körper in Form von Knochen, Knorpel, Nägeln, Muskulatur und Sehnen.

## Die fünf Elemente als kleinster Baustein unseres Körpers

Letztendlich formen diese fünf Elemente unseren gesamten physischen Körper und verleihen ihm auch seine Funktionen. Dies können wir in der kleinsten Einheit unseres Körpers, unseren Zellen, beobachten. Jede unserer Körperzellen beinhaltet jeweils alle fünf Elemente: Die Erde verleiht der Zelle ihre Gestalt und repräsentiert alle festen Bestandteile wie beispielsweise die Zellmembran. Die Zellflüssigkeit (das sogenannte Zytoplasma) ist aufgrund seiner Eigenschaften dem Element Wasser zugeordnet. Jede Zelle verfügt über ihren eigenen Zellstoffwechsel, der das Element Feuer symbolisiert. Als

innere Atmung wird der Gasaustausch auf der zellulären Ebene beschrieben. Dieser ist lebensnotwendig für unsere Zellen und so werden sie unter anderem mit Sauerstoff versorgt. Dieser Prozess ist dem Element Luft zugeordnet. Jede Zelle verfügt durch die Membranbegrenzung über einen inneren Raum, welcher dem Äther zugeordnet werden kann.

**FRAGEN AN DICH:**  
 : *Wo kannst du die kleinsten ayurvedischen Einheiten, die Elemente, in dir selbst, um dich herum und in deinem Leben wahrnehmen?*  
 : *Übe dich im Beobachten. Je bewusster du sie erkennst, umso einfacher wird es dir fallen, eine intuitive Haltung im Umgang mit dem Ayurveda zu entwickeln.*

## Die Bioenergien: Die drei Doshas

Aus den fünf Elementen setzen sich im Ayurveda jeweils drei unterschiedliche Bioenergien, die sogenannten Doshas, zusammen. Dasha wird häufig auch als „biologische Regelkraft“ übersetzt. Die drei Doshas können als Funktionseinheiten des Körpers angesehen werden, da sie für alle biologischen Abläufe und Stoffwechselprozesse im Körper verantwortlich sind. Daher ist es wichtig, dass die drei Doshas immer ausbalanciert vorliegen – dann können wir von Gesundheit sprechen.

Diese Balance sieht aber für jeden Menschen anders aus und ist höchst individuell. Die ureigene Balance wird durch die Grundkonstitution vorgegeben, aber durch Lebensgewohnheiten, Ernährung, Einflüsse der Jahreszeiten, Alter und weitere Natureinflüsse entscheidend mitgeprägt. Im Folgenden wollen wir dir zur ersten Orientierung die Doshas kurz vorstellen, eine ausführliche Darstellung findest du im Kapitel „Vertiefung der Doshas“ ab Seite 26.

### Vata – unser Bewegungs- und Dynamikprinzip

Vata setzt sich aus Äther (Raum) und Luft zusammen. Es ist somit das feinstofflichste und subtilste Dasha. Es hat eine starke Eigendynamik, eine hohe Beweglichkeit und ist sehr kraftvoll.

**Qualitäten:** Die Qualitäten dieses Doshas sind Leichtigkeit, Beweglichkeit, Dynamik, aber auch Trockenheit, Flüchtigkeit und Kälte.

**Körperliche Ebene:** Rein körperlich finden wir das Vata-Dasha überall dort in unserem Körper, wo Bewegung eine Rolle spielt, beispielsweise bei der Atembewegung, bei der Initiierung verschiedener Stoffwechselvorgänge und Körperaktivitäten, den Nervenimpulsen und der Blutzirkulation. Das Vata-Dasha ist eng mit unserem Nervensystem verbunden.

**Mentale Ebene:** Auf geistig-mentaler Ebene sorgt das Vata-Dasha ebenso für viel Beweg-

lichkeit, die wir als Kreativität und Begeisterungsfähigkeit wahrnehmen können. Auch für die anderen beiden Doshas ist Vata von großer Wichtigkeit, da Vata das Potenzial hat, die anderen Doshas zu bewegen.

**Eigenschaften:** Vata besitzt die Eigenschaften kühl, trocken, rau, spröde, beweglich.

## Pitta – unser Stoffwechsel- und Transformationsprinzip

Das Pitta-Dosha besteht hauptsächlich aus dem Element Feuer. Manche Strömungen ordnen ihm zusätzlich noch Wasser zu. Du kannst dir das Pitta-Dosha auch wie eine brodelnd-heiße Flüssigkeit vorstellen. Pitta ist somit etwas greifbarer als das feinstoffliche Vata-Dosha.

**Qualitäten:** Typische Pitta-Qualitäten sind Hitze, Transformationsfähigkeit, Wandelbarkeit und Durchdringung.

**Körperliche Ebene:** Im Körper ist Pitta verantwortlich für alle Stoffwechselprozesse, die eine Art Transformation mit sich bringen, beispielsweise unsere Verdauung, unseren Zellstoffwechsel, aber auch die Regulation unserer Körpertemperatur.

**Mentale Ebene:** Auf geistig-mentaler Ebene gibt uns die Pitta-Energie eine starke Ausstrahlung, Leidenschaft, Mut und Intelligenz.

**Eigenschaften:** Pitta besitzt die Eigenschaften hitzig, ölig, ausbreitend, scharf, flüssig.

## Kapha – unser Struktur- und Stabilitätsprinzip

Das Kapha-Dosha setzt sich aus den beiden Elementen Wasser und Erde zusammen und ist somit das grobstofflichste und greifbarste Dosha. Es ist geprägt von Formgebung, Struktur, Schwere, Langsamkeit und Festigkeit.

**Qualitäten:** Die Qualitäten des Kapha-Dosha sind schwer, stabil, kühl, ölig, fest, feucht, klebrig und schleimig.

**Körperliche Ebene:** Im menschlichen Körper sorgt Kapha für Stabilität, einen stabilen Körperbau und gesundes Körpergewebe. Es sorgt für eine gute Befeuchtung und Versorgung der einzelnen Gewebe und ist für ein kraftvolles Immunsystem verantwortlich.

**Mentale Ebene:** Auch auf geistig-mentaler Ebene sorgt Kapha für Struktur in Form von Geduld, Nachsicht, Ausgeglichenheit, Güte, Durchhaltevermögen sowie ein gutes Langzeitgedächtnis.

**Eigenschaften:** Kapha besitzt die Eigenschaften kühl, feucht, schwer, langsam, stabil.

Mehr Informationen zu den Doshas findest du in den weiteren Kapiteln.



# VERTIEFUNG DER DOSHAS

So simpel die Dosha-Typisierung auf den ersten Blick erscheint, so schwierig ist es im Einzelfall, die Einflüsse richtig zuzuordnen. Deshalb stellen wir dir jetzt weitere entscheidende Details des jeweiligen Doshas in einem Steckbrief vor und gehen auch auf weitere Komponenten wie Subdoshas und Mischtypen ein. Und mit einem ausführlichen Test kannst du deine persönliche Konstitution herausfinden.

Auch ohne ausgeprägtes ayurvedisches Wissen ist uns allen bewusst, dass wir trotz des gleichen Grundbauplanes erhebliche Unterschiede in unserem Aussehen, unserem Charakter und auch in unseren körperlichen Gegebenheiten aufweisen. Denn ja, wir tragen die Elemente und auch Doshas in uns, allerdings alle in unserer jeweils ganz unterschiedlichen Ausprägung. Dementsprechend ist jeder ein sehr individueller Elemente- beziehungsweise Dosha-Mix. Diesen individuellen Dosha-Mix beschreibt der Ayurveda als sogenannte Konstitution. Die Konstitution ist grundsätzlich so einzigartig wie unser Fingerabdruck, lässt sich aber anhand der drei Doshas in einzelne Typen sozusagen schon einmal „vorsortieren“.

**Bitte beachte:** Eine Zuteilung zu einem dieser Typen bedeutet lediglich, dass der jeweilige Dosha-Anteil dominant vorhanden ist. Es bedeutet niemals, dass die anderen Doshas

nicht in dir vorhanden sind. Wir brauchen immer alle drei Doshas, um überhaupt lebensfähig zu sein! Das bedeutet, dass wir also immer das gesamte Potenzial aller Doshas in uns tragen. Dies macht uns vollkommen.

## Vata

**Kennzeichen:** Vata-Menschen haben meist einen zarten Körperbau. Sie sind schlank und klein oder hochgewachsen. Sie lassen sich als fein, luftig, zart, subtil und empfindsam beschreiben. Im Gesicht zeichnen sie eine kleine Nase, zarte Wimpern und kleine, flinke und bewegliche Augen aus. Ihre Hände sind sensitiv und geschickt. In ihrer Bewegung sind Menschen mit einem dominanten Vata leicht, schnell, veränderlich und gestenreich. Ihre Haut ist trocken und kühl. Sie haben oft eher einen geringen und



veränderlichen Appetit; ihr Stuhl ist entsprechend wenig voluminös, trocken und hart. Sie schlafen leicht und wenig, eher unregelmäßig und mit häufigen Unterbrechungen. Ihr Immunsystem ist oft eher schwach ausgeprägt. Was ihre mentalen Eigenschaften betrifft, so sind Vata-Menschen besonders lebhaft und kreativ. Sie besitzen eine rasche Auffassungsgabe und einen lebendigen Geist, sprechen schnell und viel und lieben Abwechslung. Sie fühlen sich oft zu Kunst und Tanz hingezogen. Als wache und bewegungsintensive Persönlichkeiten lieben sie alles, was mit abwechslungsreicher Bewegung zu tun hat. Ihr Kurzzeitgedächtnis ist im Gegensatz zu ihrem Langzeitgedächtnis gut ausgeprägt. Wenn Vata im Gleichgewicht ist, zeigt sich das durch Lebendigkeit und eine gute Kommunikationsfähigkeit. Das Leben kann mit allen Sinnen erfasst werden und die motorischen Fähigkeiten sind gut ausgeprägt. Der Geist ist wach, kreativ und begeisterungsfähig.

**Vata-Disbalance:** Wenn Vata körperlich zu viel ist, äußert sich das in kalten Händen und Füßen, Schlafstörungen oder auch einem Hörsturz. Die Betroffenen reagieren überempfindlich auf Bewegungen, sind sehr schmerzempfindlich und verlieren an Gewicht. Wenn Vata geistig zu viel ist, kommt es zu Nervosität, Zitterigkeit, Ängsten, Sorgen und Gedankenkreisen. Typische Symptome und Erkrankungen sind Probleme mit der Milz, Asthma, Schulter- und Nackenschmerzen, Herzrasen, stechende Kopfschmerzen und Migräne, Schmerzen im unteren Rückenbereich, Hämorrhoiden, diffuse Schmerzen oder Muskelverhärtungen.

**Ernährungsempfehlungen:** Als ausgleichende Geschmacksrichtungen bei einer Vata-Störung gelten süß, sauer und salzig. Dementsprechend wird eine süße, befeuchtende, wärmende und nahrhafte Ernährung empfohlen. Es gilt, trockene und kalte Nahrungskomponenten eher zu minimieren. Das Essen darf warm sein und regelmäßig ausfallen. Es hilft, in Ruhe und langsam zu essen. Anregende Substanzen wie Zucker oder Koffein sollten eher vermieden werden. Auch Rohkost ist bei einer Vata-Störung nicht förderlich, besonders im Herbst und Winter. Stattdessen helfen wärmende Gewürze, die die Verdauung anregen. Getränke sollten am besten lauwarm oder warm genossen werden (mehr Ernährungsempfehlungen auf den Seiten 75 und 79).

**Therapie:** Bei einer Vata-Störung empfiehlt sich viel Wärme und Ruhe. Es gilt, den Blick nach innen zu richten, sich eine Weile zurückzuziehen und Erdung und Standfestigkeit wiederzufinden. Dabei helfen wärmende Ölmassagen (Abhyanga-Massagen) oder ein Stirnguss (Shirodhara). Es werden grundsätzlich alle Verfahren eingesetzt, die das Nervensystem beruhigen und zur Zentrierung führen. Neben den warmen Ölmassagen können das auch erdende Fußmassagen sein. Gerade bei einer Vata-Störung sind die Therapien für unser mentales Wohlbefinden ganz wichtig. Das können Achtsamkeitsübungen, Meditationen oder Kunsttherapien sein.



# Vata-Dosha im Überblick

Elemente	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Äther (Raum)</li> <li>○ Luft</li> </ul>
Eigenschaften Vata allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Trocken</li> <li>○ Rau</li> <li>○ Klar</li> <li>○ Leicht</li> <li>○ Kalt</li> <li>○ Subtil</li> <li>○ Beweglich</li> <li>○ Verteilend</li> </ul>
Vergleich mit Tieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schmetterling</li> <li>○ Reh</li> <li>○ Gazelle</li> </ul>
Funktion im Körper	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bewegung</li> <li>○ Sinneserfahrung</li> <li>○ Atmung</li> <li>○ Umwandlung der Gewebe</li> <li>○ Sekretion und Ausscheidung</li> <li>○ Kommunikation</li> <li>○ Lebendigkeit</li> <li>○ Natürliche Bedürfnisse</li> <li>○ Motorische Funktion</li> </ul>
Typische Körpermerkmale	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zarter Körperbau</li> <li>○ Schlank und klein (oder hochgewachsen)</li> <li>○ Fein, luftig, zart, subtil, empfindsam</li> <li>○ Zierliche, feine, sensitive und geschickte Hände</li> <li>○ Kleine Nase</li> <li>○ Zarte Wimpern</li> <li>○ Kleine, flinke und bewegliche Augen</li> <li>○ Bewegungsmuster: leicht, schnell, veränderlich, gestenreich</li> <li>○ Haut: trocken und kühl</li> <li>○ Appetit: veränderlich, wenig</li> <li>○ Stuhl: wenig, trocken, hart</li> <li>○ Schlaf: leicht, wenig, unregelmäßig, unterbrochen</li> <li>○ Immunsystem: häufig schwach</li> </ul>
Wenn Vata körperlich zu viel ist (unabhängig vom Typ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kalte Hände und Füße</li> <li>○ Schlafstörungen</li> <li>○ Ohrgeräusche und Hörsturz</li> <li>○ Verstopfung, Blähungen</li> <li>○ Trockene Haut und Schleimhaut</li> <li>○ Überempfindlichkeit auf Berührungen</li> <li>○ Kopfschmerzen</li> <li>○ Gelenkschmerzen und Arthrose</li> <li>○ Nervenleiden</li> <li>○ Sensible Schmerzempfindlichkeit</li> <li>○ Rückenschmerzen</li> <li>○ Gewichtsabnahme</li> <li>○ Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich</li> <li>○ Nervöse Herzbeschwerden (Herzrhythmusstörungen, Herzrasen)</li> </ul>
Funktion im Geist	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wachheit</li> <li>○ Begeisterungsfähigkeit</li> <li>○ Sinneserfahrung</li> <li>○ Lebendigkeit</li> <li>○ Kreativität</li> </ul>

Wenn Vata geistig zu viel ist (unabhängig vom Typ)

Charaktereigenschaften und Verhalten

- |   |                             |                               |  |
|---|-----------------------------|-------------------------------|--|
| ○ Nervosität                            | ○ Angst und Sorgen          | ○ Zittrigkeit                 | ○ Gedankenkreisen                          |
| ○ Lebhaft                               | ○ Rasche Auffassungsgabe,   | ○ Mag Abwechslung             | ○ Liebt alles, was mit abwechslungsreicher |
| ○ Kreativ                               | lebhafter Geist             | ○ Gutes Kurzzeitgedächtnis,   | Bewegung zu tun hat                        |
| ○ Wacher und bewegungsintensiver Mensch | ○ Liebt Kunst (Musik, Tanz) | schlechtes Langzeitgedächtnis |  |
|   | ○ Spricht schnell und viel  |                               |  |

## Pitta

**Kennzeichen:** Pitta-Persönlichkeiten haben folgende typische Körpermerkmale: Sie sind athletisch gebaut und muskulös, generell robust, widerstandsfähig und zäh. Sie sind meist mittelgroß und haben feingliedrige Hände. Auch ihre Nase ist mittelgroß, während ihre Augen wach und hell leuchten. Ihre Haut lässt sich als ölig und warm bezeichnen. Menschen mit dominantem Pitta bewegen sich geschmeidig, rund und elegant. Sie verfügen über einen stark ausgeprägten und regelmäßigen Appetit. Ihr Stuhlgang ist meist weich, ölig oder flüssig. Was Schlaf angeht, leiden Pitta-Menschen hin und

wieder unter Einschlafstörungen, schlafen aber insgesamt gut und brauchen nicht zu viele Stunden Schlaf. Ihr Immunsystem ist in der Regel gut ausgeprägt. Was die Charaktereigenschaften und das Verhalten von Menschen mit Pitta-Persönlichkeit angeht, so lassen sie sich als Anführer und Typ-A-Persönlichkeiten beschreiben. Sie sind wach und ehrgeizig, verfügen über einen messerscharfen Verstand und lieben Leistungssport beziehungsweise den sportlichen Wettkampf. Sie sind eloquent und mitreißend in ihrer Ausdrucksweise. Sie haben sowohl ein gutes Kurzzeit- als auch Langzeitgedächtnis. Wenn



# Pitta-Dosha im Überblick

Elemente	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Feuer</li> <li>○ (Wasser)</li> </ul>
Eigenschaften Pitta allgemein	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Scharf</li> <li>○ Penetrierend</li> <li>○ Anheizend</li> <li>○ Aktivierend</li> <li>○ Ausbreitend</li> <li>○ Wärmend</li> <li>○ Stoffwechselanregend</li> </ul>
Vergleich mit Tieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Löwe</li> <li>○ Tiger</li> <li>○ Jaguar</li> </ul>
Funktion im Körper	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Stoffwechsel</li> <li>○ Transformation</li> <li>○ Wärmeregulation</li> <li>○ Umbauprozesse</li> <li>○ Enge Verbindung zu unserer Verdauungskraft</li> <li>○ Entzündungs- und Heilungsprozesse</li> </ul>
Typische Körpermerkmale	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Athletischer Körperbau</li> <li>○ Muskulös</li> <li>○ Robust, widerstandsfähig, zäh</li> <li>○ Mittelgroße und meist feingliedrige Hände</li> <li>○ Mittelgroße Nase</li> <li>○ Wache und helle Augen</li> <li>○ Bewegungsmuster: geschmeidig, rund, elegant</li> <li>○ Haut: ölig und warm</li> <li>○ Appetit: stark ausgeprägt und regelmäßig</li> <li>○ Stuhl: häufig weich, ölig oder flüssig</li> <li>○ Schlaf: gut, ggf. Einschlafstörungen, benötigt nicht zu viel Schlaf</li> <li>○ Immunsystem: meist gut ausgeprägt, kann zu Entzündungen oder allergischen Reaktionen neigen</li> </ul>
Wenn Pitta körperlich zu viel ist (unabhängig vom Typ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Entzündungen</li> <li>○ Allergische Reaktionen</li> <li>○ Bluthochdruck</li> <li>○ Magengeschwür</li> <li>○ Sodbrennen</li> <li>○ Rötungen und Hautausschläge</li> </ul>
Funktion im Geist	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Intelligenz</li> <li>○ Durchhaltevermögen</li> <li>○ Ehrgeiz</li> <li>○ Schnelle Auffassungsgabe</li> </ul>
Wenn Pitta geistig zu viel ist (unabhängig vom Typ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ungeduld</li> <li>○ Wut</li> <li>○ Aufbrausend</li> <li>○ Überschießende Reaktionen</li> </ul>
Charaktereigenschaften und Verhalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wach</li> <li>○ Ehrgeizig</li> <li>○ Anführer und Typ-A-Persönlichkeit</li> <li>○ Messerscharfer Verstand</li> <li>○ Liebt Leistungssport</li> <li>○ Liebt alles, was mit sportlichem Wettbewerb zu tun hat</li> <li>○ Spricht eloquent und mitreißend</li> <li>○ Liebt es, sich mit anderen zu messen</li> <li>○ Gutes Kurzzeit-, gutes Langzeitgedächtnis</li> </ul>

# Kapha

**Kennzeichen:** Menschen mit dominantem Kapha zeichnen sich durch einen stabilen Körperbau aus. Sie sind gedrungen und kräftig. Im Gesicht haben sie lange Wimpern, geschwungene Augenbrauen, volle Lippen, große und strahlende Augen und weiße, große Zähne. Ihre Haut ist rein, eventuell ölig. Sie haben ein starkes Immunsystem, schlafen tief, fest und erholsam und haben einen regelmäßigen Appetit. Der Stuhlgang ist häufig, gut geformt und voluminös. Ihr Bewegungsmuster lässt sich als langsam, überlegt und fließend beschreiben. Kapha-Menschen sind sehr tolerant und liebenswürdig. Sie verfügen über ein großes Mitgefühl und eine stark ausgeprägte soziale Empathie. Ihr stetiger Geist liebt alles, was mit Konstanz, Routinen und Ritualen zu tun hat. Sie sind sowohl gute Redner als auch gute Kommunikatoren, die überlegt sprechen und ebenso gut zuhören können. Ihr Langzeitgedächtnis ist gut, ihr Kurzzeitgedächtnis hingegen eher weniger gut ausgeprägt. Wenn Kapha im Gleichgewicht ist, äußert sich das auf körperlicher Ebene durch eine starke Abwehrkraft beziehungsweise ein gutes Immunsystem. Auf geistiger Ebene bringt ein ausbalanciertes Kapha Geduld und Durchhaltevermögen mit sich sowie ein gutes Planungsvermögen und einen umsorgenden Charakter.

**Kapha-Disbalance:** Wenn Kapha körperlich zu viel wird, äußert sich dies durch Übergewicht oder Fettleibigkeit, Wassereinlagerungen und Ödeme, Verschleimungen, eine geschwollene

Haut und einen langsamen Stoffwechsel. Typische Symptome und Erkrankungen, die mit Kapha assoziiert werden, sind unter anderem chronisch verschleimte Nebenhöhlen, dumpfe Kopfschmerzen, Trägheit, Schwere, Völlegefühl, Schwellungen oder Krampfadern. Auf geistiger Ebene kann sich eine Kapha-Störung durch Anhaftung, Schwerfälligkeit, Lethargie, Festgefahren-Sein oder Depression bemerkbar machen.

**Ernährungsempfehlungen:** Scharf, bitter und adstringierend gelten als Kapha-ausgleichende Geschmacksrichtungen. Um Kapha im Gleichgewicht zu halten, sind warme Speisen und regelmäßige Mahlzeiten wichtig. Es sollte in Ruhe und langsam gegessen werden. Reichhaltige und schwer verdauliche Nahrungskomponenten (dazu gehört Rohkost) sollten minimiert und mit Bedacht genossen werden. Gleiches gilt für Zucker, Salz, Saures und Fettiges. Stattdessen bieten sich wärmende Gewürze an, um die Verdauung anzuregen. Auch lauwarme oder warme Getränke wirken wohltuend (mehr Ernährungsempfehlungen auf Seite 77 und 81).

**Therapie:** Bei einer Kapha-Störung empfehlen sich sanfte Aktivitäten, viel Wärme und Licht, sanfte Reinigungsverfahren oder auch Detox- und Fastenkuren. Auch das Ausmisten und Loswerden von Altlasten hilft. Als ayurvedische Behandlungen werden anregende Pulvermassagen (Udvaartana) und Trockenmassagen mit einem Seidenhandschuh (Garshan) empfohlen.



# Kapha-Dosha im Überblick

<b>Elemente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erde</li> <li>Wasser</li> </ul>
<b>Eigenschaften Kapha allgemein</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fest</li> <li>Strukturgebend</li> <li>Schwer</li> <li>Ölig</li> <li>Zusammenhaltend</li> <li>Stabil</li> <li>Kühl</li> <li>Langsam</li> </ul>
<b>Vergleich mit Tieren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elefant</li> <li>Bär</li> <li>Wal</li> </ul>
<b>Funktion im Körper</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stabilität</li> <li>Gewebe</li> <li>Befeuchtung</li> <li>Struktur</li> <li>Zusammenhalt</li> <li>Nährendes</li> <li>Dosha</li> <li>Kompaktheit</li> <li>Abwehrkraft, Immunität, Widerstand</li> </ul>
<b>Typische Körpermerkmale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stabiler Körperbau</li> <li>Gedrungen, kräftig</li> <li>Lange Wimpern</li> <li>Geschwungene Augenbrauen</li> <li>Volle Lippen</li> <li>Große, strahlende Augen</li> <li>Weißer, große Zähne</li> <li>Bewegungsmuster: langsam, überlegt, fließend</li> <li>Haut: rein, ggf. ölig</li> <li>Appetit: regelmäßig, groß</li> <li>Stuhl: viel, gut geformt, weich</li> <li>Schlaf: tief, fest, erholsam</li> <li>Immunsystem: stark</li> </ul>
<b>Wenn Kapha körperlich zu viel ist (unabhängig vom Typ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Übergewicht, Fettleibigkeit</li> <li>Wassereinlagerungen, Ödeme</li> <li>Verschleimungen (v.a. Lunge und Nasennebenhöhlen)</li> <li>Schwerer und voluminöser Stuhlgang</li> <li>Geschwollene Haut und Schleimhaut</li> <li>Schwerfälligkeit</li> <li>Langsamer Stoffwechsel</li> <li>Kühle Gliedmaßen, Kältegefühl</li> <li>Steinleiden (z. B. Gallen- oder Nierensteine)</li> <li>Diabetes mellitus</li> <li>Chronische Müdigkeit</li> </ul>
<b>Funktion im Geist</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gutes Langzeitgedächtnis, schlechtes Kurzzeitgedächtnis</li> <li>Geduld</li> <li>Umsorgend</li> <li>Durchhaltevermögen</li> <li>Planungsvermögen</li> <li>Schnelle Auffassungsgabe</li> </ul>
<b>Wenn Kapha geistig zu viel ist (unabhängig vom Typ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anhaftung</li> <li>Schwerfälligkeit</li> <li>Lethargie</li> <li>Festgefahren</li> </ul>
<b>Charaktereigenschaften und Verhalten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tolerant</li> <li>Großes Mitgefühl, soziale Empathie</li> <li>Liebenswert</li> <li>Liebt alles, was mit Konstanz, Routinen und Ritualen zu tun hat</li> <li>Stetiger Geist</li> <li>Spricht überlegt, kann gut zuhören, reden und kommunizieren</li> <li>Schlechtes Kurzzeit-, gutes Langzeitgedächtnis</li> </ul>

**CHECK:****Dein intuitiver Dosha-Check**

Der Ayurveda steht für eine tiefe innere Weisheit und oft wissen wir intuitiv, welche Dosha-Konstellation bei uns grundlegend vorhanden sein kann. Häufig führt uns unser Kopf aber weg von dieser Erkenntnis, wenn ein oder zwei Faktoren nicht logisch erscheinen. Deshalb möchten wir dich zu einem kleinen Experiment einladen. Bevor du den Dosha-Test auf Seite 46 bis 49 machst, gehe einmal in dich:

- Mit welchem der aufgezählten Doshas kannst du dich am meisten identifizieren?
- Erkennst du dich in verschiedenen und unterschiedlichen Dosha-Merkmalen wieder? Das ist ganz normal und wir werden später noch einmal darauf zurückkommen. Schreibe jetzt gerne erst einmal auf, an welchen Stellen der Dosha-Beschreibungen du dich wiederfinden kannst.
- Nachdem du später unseren ausführlichen Konstitutionstest gemacht hast, kannst du abgleichen, inwiefern du intuitiv richtiglagst.

## Die Subdoshas

Das Tridosha-System mutet auf den ersten Blick simpel an und die drei Kategorien können eine tolle erste Orientierung bieten, doch für das tiefe Verständnis der ayurvedischen Medizin ziehen Expert\*innen eine weitere Unterscheidung zurate. Neben den drei Doshas mit ihren ganz eigenen markanten Charakteristika wird jedes Dosha nochmals in die sogenannten Subdoshas unterteilt. Diese präsentieren unterschiedliche Wirkungsbereiche und Funktionen. Durch diese Unterkategorien entsteht ein differenziertes Bild über die Eigenschaften, Dynamiken und auch gegenseitige Beeinflussung der Doshas. Die drei Doshas mit ihren jeweiligen Subdoshas sind für die gesamten Abläufe in unserem Körper verantwortlich. Sie lassen unseren Körper so „funktionieren“, wie er das

tut. In der praktischen ayurvedischen Medizin ermöglichen diese weiteren Unterteilungen ein diffiziles Diagnose- und Therapieschema. Bitte beachte, dass wir in den späteren Kapiteln nicht mehr im Detail auf sie eingehen, da sie das Verständnis rund um Gesundheit und Krankheit zu kompliziert werden lassen.

### Die Vata-Subdoshas

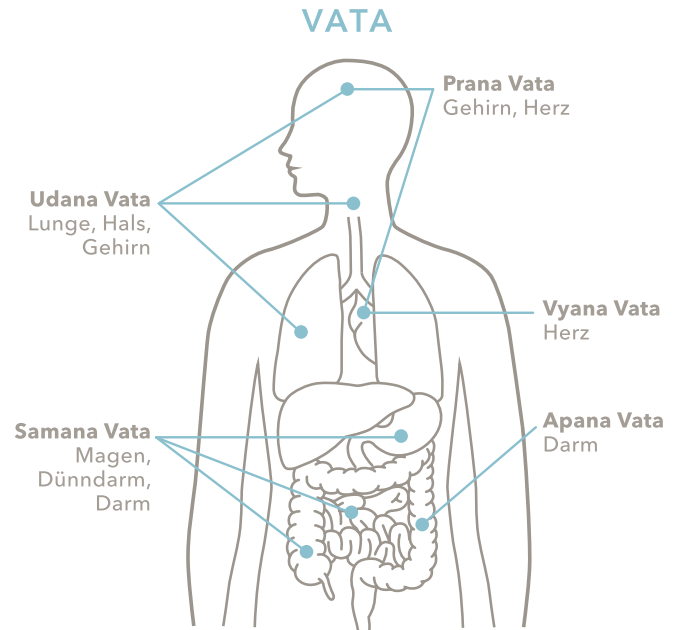
**Prana:** Prana befindet sich vorwiegend im Kopf, Gehirn und oberen Körper. Seine Hauptaufgabe besteht darin, Raum auszufüllen und die Lebensenergie fließen zu lassen. Prana beschreibt die Atem- und Nervenenergie, die vor allem für geistige Aktivität und Beweglichkeit, die Atmung

und den Herzschlag zuständig ist. Prana reguliert außerdem die Geist-Körper-Verbindung. In Balance, verleiht Prana einen klaren Kopf und starke Nerven, im Ungleichgewicht führt es zu Ängsten, Schlafstörungen und Erkrankungen von Lunge, Herz und Nervensystem.

**Udana:** Udana reguliert alle Aufwärtsbewegungen im Körper und ist im Brustbereich angesiedelt. Es wirkt auf Schilddrüse, Nebenhöhlen, unsere Atembewegungen und Stimme und spielt eine zentrale Rolle bei der Aufrechterhaltung von Gedächtnis und Sprache. Ein ausgeglichenes Udana zeigt sich durch eine ausdrucksstarke Persönlichkeit und eine deutliche Stimme. Im unausgeglichene Zustand wird die Atmung gestört, es kommt zu Blutstau und einem Engegefühl in der Brust.

**Samana:** Samana ist um den Bauchnabel angesiedelt. Es steht für die Energie, die Agni antreibt und den Transport beziehungsweise die Aufnahme von Nährstoffen und Flüssigkeiten ermöglicht. In Balance, drückt sich Samana durch ein gutes Bauchgefühl und eine gute Aufnahme von Nährstoffen aus. Ist das Gegenteil der Fall, kommt es zu Unruhe im Bauchbereich und Verdauungsstörungen.

**Apana:** Apana kontrolliert die anderen Vata-Subdoshas und ist dementsprechend wichtig. Es bewegt sich vorwiegend nach unten und aus dem Körper hinaus. Es steht in Verbindung mit der Ausscheidung von Abfallprodukten aus dem Körper, mit dem Samenerguss, der Menstruation und auch der Geburt. Im ausgeglichenen Zustand laufen all diese Funktionen normal



Darstellung der Subdoshas für Vata

ab, es überwiegen Gelassenheit und Vertrauen in die natürlichen Abläufe des Lebens. Kommt Apana aus der Balance, kann dies Beschwerden im Darm und in den Ausscheidungsorganen mit sich bringen wie auch gynäkologische Beschwerden oder Prostataprobleme.

**Vyana:** Bei Vyana geht es vor allem um die Zirkulation von Blut, Sauerstoff und Nährstoffen durch den Körper. Vyana steuert den Herzrhythmus, reguliert den Blutdruck und wirkt auf die Sinne und Muskeln. Auch Emotionen wie Mitgefühl oder Mut werden von Vyana reguliert. Ein ausbalanciertes Vyana führt zu normalem Blutdruck, guter Blutzirkulation und Lebensfreude. Kommt es hingegen zu erhöhtem Blutdruck, Durchblutungsstörungen oder Gefäßverkrampfungen, ist Vyana aus der Balance geraten.



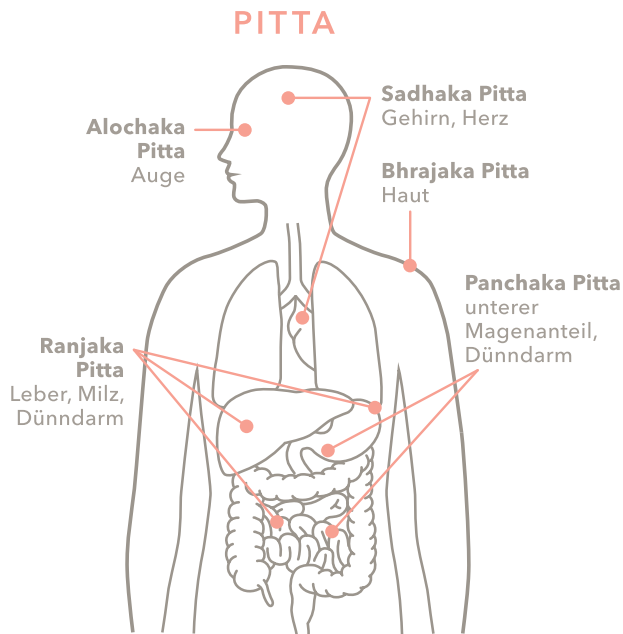
## Die Pitta-Subdoshas

**Panchaka:** Panchaka gilt als das wichtigste Subdosha, weil es den Magen und Verdauungstrakt reguliert. Es beeinflusst die Aufnahme von Nährstoffen und Flüssigkeit und stärkt Agni. In Balance, hat man guten Appetit und ist sehr begeisterungsfähig. Ist Panchaka nicht im Gleichgewicht, kommt es zu einer trägen Verdauung, einem sauren Magen, Appetitlosigkeit, depressiven Verstimmungen oder Trägheit nach dem Essen.

**Ranjaka:** Ranjaka liegt in den inneren Organen. Es steht mit der Bildung von Plasma und Blutzellen und den Verdauungssäften in Verbindung. In Balance, führt Ranjaka zu reinem Blut und gesunder Haut. Mit einem Ungleichgewicht gehen entsprechend Probleme mit dem Blut oder unreine Haut einher, aber auch Beschwerden in Leber, Milz und Bauchspeicheldrüse.

**Sadhaka:** Sadhaka ist in unserem Herz und Gehirn angesiedelt. Es bestimmt, wie wir mit Gefühlen, Erfahrungen und Stress umgehen, und steuert die emotionale Intelligenz, unser Selbstvertrauen und unsere Energie. Im Gleichgewicht, führt Sadhaka zu Zufriedenheit, Glück, einem vollen Herzen und geistiger Wachheit. Herzbeschwerden oder Verwirrtheit deuten auf ein gestörtes Sadhaka hin.

**Alochaka:** Bei Alochaka dreht sich alles um unser Sehorgan, also die Augen und das innere und äußere Sehen. Alochaka steht auch für Klarheit und die Fähigkeit, richtig von falsch zu unterscheiden. In Balance, steht Alochaka für



Darstellung der Subdoshas für Pitta

eine gute Sehstärke und ein ausgeprägtes Vorstellungsvermögen. Sehstörungen, hormonelle Störungen oder geistige Engstirnigkeit können durch ein aus der Balance geratenes Alochaka entstehen.

**Bhrajaka:** Bhrajaka ist in der Haut angesiedelt. Es kümmert sich um den Stoffwechsel der Haut, den Wärmehaushalt und die Ausstrahlung. Ausbalanciertes Bhrajaka geht mit einer strahlenden Haut einher; Blässe, Hitzewallungen und verschiedene Hautprobleme hingegen mit einem gestörten Bhrajaka. Entzündliche Hautreaktionen, Ausschläge und Rötungen treten am häufigsten auf. Oftmals ist die Haut überhitzt.

