

Viele denken beim Wort Ayurveda an entspannte Öl-Massagen begleitet von indischen Sitar- und Tablaklängen. Etwas Feines für die Seele, ein paar Streicheleinheiten für den stressgeplagten Körper und Geist. An Einläufe, Diätvorschriften, Verhaltensmaßnahmen, denkt dabei kaum einer. Ist dann ja auch gleich weniger romantisch. Dabei ist Ayurveda so viel mehr als nur ein Wellness-Programm. Es ist eine Anleitung fürs Leben. Eine ganze Philosophie.

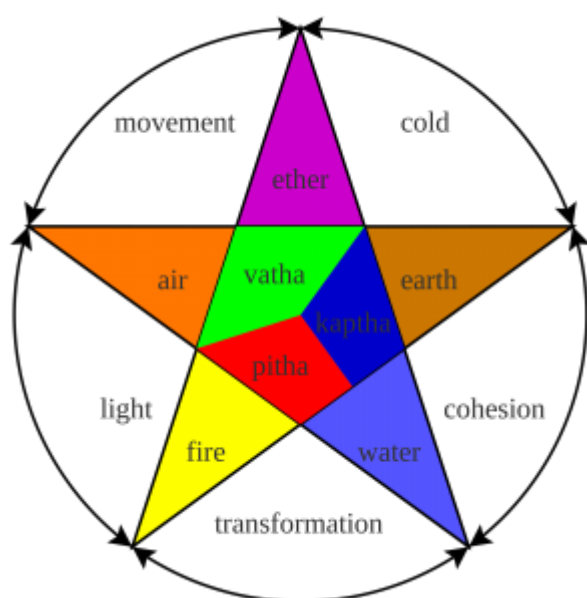
आयुर्वेद

Ayurveda setzt sich aus den beiden Sanskrit-Wörtern **Ayus** und **Veda** zusammen. Dabei heißt Ayus soviel wie Leben und Veda ist das Wissen. Kurzum es geht um die Wissenschaft rund um das Leben, darum wie man es glücklich und gesund lebt. Das ist Ayurveda. Also viel mehr als nur ein paar ölige Streicheleinheiten, sondern ein tiefgreifendes Programm zu einer besseren und gesünderen Lebensführung.

Ayurveda ist auch kein esoterischer Humbug, den man sich ausgedacht hat, um Sinnsuchenden ein paar Euro aus der Tasche zu ziehen, sondern eine der ältesten Wissenschaften der Welt, die sich auf die menschliche Gesundheit und Krankheit mit allen ihren physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert. Damit hat Ayurveda einen **ganzheitlichen Anspruch**.

Kapha . Pitta . Vata

3 Lebensprinzipien



Der Mensch wird von drei Doshas (Lebensprinzipien) bestimmt. Bei jedem Menschen setzen sich diese drei Doshas ganz individuell zusammen. Meist sind ein oder zwei Doshas stärker ausgeprägt, manchmal aber können auch alle drei ungefähr gleich ausgeprägt sein. Der Mensch ist gesund, wenn die drei Doshas sich im Gleichgewicht befinden. Dieses Gleichgewicht heißt aber nicht, dass alle drei gleich stark ausgeprägt sind, sondern jeder Mensch hat eine ihm eigene Prakriti - eine natürliche Konstitution, sein ihm eigenes Gleichgewicht, das es gilt zu behalten. Gerät eines oder mehrere Doshas ins Ungleichgewicht, wird der Mensch krank, dann spricht man von der Vikriti - die krankheitsbedingte Konstitution -, die es gilt zu behandeln.

Die drei Doshas sind **Kapha**, **Pitta** und **Vata** und zeichnen sich durch verschiedene Eigenschaften und Prinzipien aus. Auch werden sie von den 5 Elementen bestimmt.

- Kapha: Prinzip der Stabilität/Struktur; Elemente: Erde + Wasser
- Pitta: Prinzip des Feuers/Stoffwechsell; Elemente: Wasser + Feuer
- Vata: Prinzip der Bewegung; Elemente: Luft + Äther

Die Konstitution zu bestimmen ist eine sehr komplizierte Sache, das bedarf einer sehr genauen und langen Anamnese und man sollte sich dafür auch an eine erfahrene Person wenden. Trotzdem findet man online diverse Konstitutionsfragebögen, dessen Ergebnisse jedoch als fragwürdig anzusehen sind. Sowa kann man aber ruhig mal zum Spaß machen ...

Ernährung: Essen ist Medizin

Im Ayurveda spielt die Ernährung eine sehr große Rolle. „Du bist, was du isst“ ist eines der höchsten Prinzipien. Über die Ernährung können wir unsere Doshas ganz gut im Gleichgewicht halten, falsche Ernährung dahingegen bringt die Doshas durcheinander und löst dadurch Krankheiten aus. Beispielsweise wird eine Pitta-Persönlichkeit, die schon grundsätzlich eine sehr durch das Element Feuer bestimmte Person ist, auf Dauer große Probleme bekommen, wenn sie sehr scharf isst.

Alle Nahrungsmittel können entsprechend der 6 Geschmacksrichtungen (rasa) bestimmt werden:

- süß
- salzig
- sauer
- zusammenziehend
- bitter
- scharf

Kapha sollte sich auf zusammenziehende, bittere und scharfe Speisen konzentrieren und süß, salzig und sauer weglassen.

Pitta sollte auf salzig, sauer und scharf verzichten und süß, zusammenziehend und bitter verstärkt essen.

Vata dahingegen darf süß, sauer und salzig essen und sollte die anderen drei eher minimieren.

Weil wir aber oft auch Mischtypen sind, ist es nicht immer ganz so einfach, deswegen brauchen wir da auch etwas Hilfe. Oder man muss lernen viel auf seinen Körper zu hören. Aber leider haben viele Menschen verlernt, was ihnen gut tut.



Schnelle Tipps für ein besseres Leben

Auch wenn man im Ayurveda wenig von Verallgemeinerungen hält, so gibt es doch ein paar allgemein gültige Regeln, die einem gleich sehr gut tun:

- regelmäßig essen
- erst wieder essen, wenn die letzte Mahlzeit verdaut wurde (ca. 4 Stunden Abstand)
- das Mittagessen sollte die wichtigste Mahlzeit sein, da das Verdauungsfeuer dann am besten funktioniert
- iss in Ruhe und mit dem Geist auf das Essen konzentriert
- iss nie mehr als zwei Hände voll
- warmes, gekochtes, frisches Essen ist kalter, roher Kost immer zu bevorzugen
- abgekochtes Wasser trinken (kein kaltes Wasser trinken)
- nie zu spät essen (mindestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen)
- das Abendessen sollte leicht und gut verdaulich sein (keine Rohkost am Abend)
- nicht zu spät schlafen gehen - der Körper erneuert sich am Besten zwischen 22 und 2 Uhr morgens
- kein Tagschlaf (Rasten ist allerdings erlaubt)

Wir möchten euch in den nächsten Blog-Beiträgen immer wieder auch ein paar ayurvedische Tipps geben. Also schaut immer wieder mal rein, oder folgt uns auf Facebook, dann seid ihr laufend informiert: [Folge uns auf Facebook!](#)

Mehr Ayurveda & Yoga



Schau dir auch unsere **Ayurveda- und Yoga-Resorts** an, da bekommst du professionelle Unterstützung auf dem Weg zu einem gesünderen und zufriedenerem Leben. Das sind keine bloßen Wellness-Tempel, sondern gut geführte Resorts mit authentischem Ayurvedabehandlungen und Yoga-Kursen. Da darf man sich getrost in guten Händen fühlen.

[Zu den Ayurveda- & Yoga-Resorts](#)