

SOMA RASA Ayurveda Essentials Kurs

drittes Wochenende 24. / 25. Juli 2021



SA, 24.07	9-10.30	11-12.30	12.30- 14	14-16	15.30- 16	16.30-max 18 Uhr
	Meditation & Sanfte Yoga Praxis	Ernährung - Agni und die 6 Geschmäcker	Mittag pause	Ernährung - Heilkraft der Kräuter und Gewürze	Pause	Herstellung von Ghee
SO, 25.07	9-10.30	11-12.30	12.30 – ca. 15 Uhr			
	Meditation, Yoga Praxis & Yoga Nidra	Soma Yoga: Verjüngung des Geistes	Gemeinsames Mittagessen, Kirtan, Abschluss			

Agni - das verdauende Feuer

Der Körper beruht auf der Grundlage des Energieprinzips. Er ist ein Organismus, der Energie produziert, um Wahrnehmung, Handlungen und Ausdruck zu ermöglichen. Die zentrale Energie wird durch das Element Feuer repräsentiert. Seine Hauptform im Körper ist das verdauende Feuer. In den Veden wird das menschliche Dasein als Feuer angesehen, als Repräsentation des Elements Feuer auf der Erde in Form eines wahrnehmenden Bewusstseins. Agni („verbrennen“, „umwandeln“ oder „wahrnehmen“) ist ein vedischer Ausdruck und ist von der Wurzel ang „bersten“ oder „Flammen sprühen“ abgeleitet. Das verdauende Feuer wird auch jatharagni oder „Feuer im Bauch“ genannt.

Agni besitzt sämtliche Eigenschaften des Feuers. Das verdauende Feuer ist heiß, trocken, leicht, wohlriechend, fein, beweglich und durchdringend. Es wird durch scharfe, wohlriechende Gewürze gesteigert, wie etwa Ingwer, schwarzen oder Cayenne-Pfeffer.

Starkes Agni verhindert die Ansammlung von Giften im Körper. Geist und Sinne sind klar und scharf, und wir besitzen genügend Energie, um unserem Leben eine positive Richtung zu geben. Bei Störungen des Agni dagegen leiden wir unter Trägheit, Schwermut, Stagnation sowie düsterer Wahrnehmung und Gefühlen.

Die vier Zustände des Agni

Wir kennen vier Zustände des verdauenden Feuers:

- | | | |
|----|--------------|--------------------|
| 1. | hoch | (<i>tikshna</i>) |
| 2. | niedrig | (<i>manda</i>) |
| 3. | veränderlich | (<i>vishama</i>) |
| 4. | ausgeglichen | (<i>sama</i>) |

Bei Pitta (Feuer)-Typen ist das verdauende Feuer gewöhnlich hoch. Pitta-Typen haben einen starken Appetit und eine gesunde Verdauungstätigkeit. Übergewicht kommt bei ihnen selten vor. Sie besitzen den Appetit der Ziegen, eines Pitta-Tieres.

Bei Kapha (Wasser)-Typen ist das verdauende Feuer niedrig. Kapha-Typen haben geringen, jedoch konstanten Appetit. Ihr Stoffwechsel ist langsam, daher verlieren sie kaum an Gewicht, auch wenn sie nicht viel essen.

Bei Vata (Wind)-Typen ist das verdauende Feuer veränderlich, aufgrund deren schwankender Natur und nervöser Verdauung. Auch der Appetit unterliegt starken Schwankungen.

Agni ist dann im Gleichgewicht, wenn Doshas und Emotionen in einem ausgeglichenen Zustand sind. Ein regelmäßiger und maßvoller Appetit und eine gute Verdauung sind wichtige Zeichen von Gesundheit.

Dreizehn Formen des Agni

Dreizehn Formen von Agni sind allgemein anerkannt. Es sind dies:

1. Das **verdauende Feuer** (*jatharagni*), das Agni des Bauches.

Es handelt sich hier um die Hauptform des Feuers und die wichtigste Kraft des Körpers zur Verdauung. Es überträgt seine Energie auf alle Sekrete und Enzyme, welche im Verdauungsprozess des Magens und der Eingeweide involviert sind.

2–6. Die **fünf elementaren Feuer** (*bhutagnis*)

Sie sind in der Leber ansässig und verantwortlich für die Umwandlung der verdauten Nahrung in die Formen der fünf Elemente, welche für den Aufbau des jeweiligen Körpergewebes notwendig sind. Bei einer Störung ihrer Funktion wird das entsprechende Element im Körper nicht korrekt gebildet. Substanzen wie geklärte Butter oder das Öl der Aloe helfen bei der Regulierung der elementaren Verdauungsfeuer.

Manchmal heißt es zudem, diese Agnis seien verantwortlich für die Produktion der Gewebe und der Energien für die Entwicklung der fünf Sinne.

7–13. Die **sieben Gewebefeuer** (*dhatu agnis*)

Jedes der sieben Gewebe besitzt seine eigene Verdauungskraft. Wie im Abschnitt über die Gewebe erläutert, ist es für die korrekte Bildung des Gewebes verantwortlich. Ist das jeweilige Feuer zu niedrig, wird zuviel Gewebe produziert, und es ist außerdem von minderwertiger Qualität. Ist es zu hoch, wird nicht genügend Gewebe produziert.

Einige ayurvedische Denker betrachten die fünf Formen des Pitta als fünf zusätzliche Formen des Agni. Außerdem rechnen sie jeder der drei bioenergetischen Kräfte und den drei Abfallmaterialien jeweils ein eigenes Agni zu.

Verdauungsprozess

Ayurveda kennt drei Stufen der Verdauung, gemäß den Funktionen der drei Doshas:

1. Die Kapha-Stufe

Die erste Stufe der Verdauung geschieht im Mund und im Magen. Sie wird durch den süßen Geschmack und die Kapha-Sekrete des Speichels sowie die alkalischen Sekrete des Magens bestimmt. Dies erlaubt die Verdauung der Elemente Erde und Wasser. Diese Vorstufe der

Verdauung verflüssigt und vereinheitlicht die Nahrung und ermöglicht erst die Einwirkung des verdauenden Feuers.

Die meisten Kapha-Probleme stehen mit dieser Verdauungsstufe im Zusammenhang, wie etwa Übelkeit, Appetitlosigkeit und Erbrechen von Schleim. Sie treten im Normalfall dann

auf, wenn wir zu viel schwere, fettige und süße Nahrung zu uns nehmen, welche zur Bildung von salzigem Schleim oder erhöhtem Kapha beiträgt.

2. Die Pitta-Stufe

Die zweite Stufe der Verdauung geschieht im Magen und im Dünndarm. Sie geschieht durch den sauren Geschmack und die säurehaltigen (Pitta) Sekrete der Leber, der Bauchspeicheldrüse und des Dünndarms. Hier wird das Element Feuer verdaut. Dadurch kann die Nahrung ihre Wärme und Energie abgeben und dem Körper Kraft verleihen. Dies ist die Hauptphase der Verdauung.

Die meisten Pitta-Probleme stehen mit dieser Verdauungsstufe im Zusammenhang, wie etwa Übersäuerung, Sodbrennen und Geschwüre. Sie werden im Normalfall durch zu heiße, zu saure oder zu stark gewürzte Nahrung (dem Wesen des Pitta entsprechend) oder durch den Genuss von Alkohol während des Essens verursacht.

3. Die Vata-Stufe

Die dritte Stufe der Verdauung findet im Dickdarm statt. Sie wird durch den stechenden Geschmack und das Gas, welches im Dickdarm freigesetzt wird (Vata), beherrscht. Hier werden die Elemente Luft und Äther aus der Nahrung absorbiert. Das Abfallmaterial, die unverdaulichen Teile von Erde, wird in Form von Fäkalien ausgeschieden. Das unverdaute Wasser wird absorbiert und weitertransportiert, damit es ebenfalls (in Form von Urin) ausgeschieden werden kann.

Die reinere Luft, welche in diesem Verdauungsprozess des Dickdarms freigesetzt wird, dient zur Versorgung der fünf Vatas des Körpers. Die unreine oder übelriechende Luft (oder Gas) wird ebenfalls als Abfallmaterial ausgeschieden. Dies ist die letzte oder abschließende Stufe der Verdauung, welche sich mit dem Ausscheidungsprozess und der Aufnahme von feinen Nährstoffen beschäftigt.

Viele Vata-Probleme stehen mit dieser Verdauungsstufe im Zusammenhang, wie Gasproduktion, Blähungen und Verstopfung. Sie werden im Normalfall durch den Verzehr von zu leichter oder zu trockener Nahrung oder solcher, welche von Natur aus zusammenziehend wirkt, verursacht.

Der Allgemeine Verdauungsprozess

Das verdauende Feuer wirkt auf die geschluckte und verflüssigte Nahrungsmasse ein. Es scheidet die reinen oder nährenden Bestandteile der Nahrung (sara) von den Abfallmaterialien (kitta). Erstere werden dann in die Formen der fünf Elemente aufgespalten, welche wiederum absorbiert und in die Leber transportiert werden, wo das elementare Feuer sie in die entsprechenden elementaren Gewebe des menschlichen Körpers aufspaltet und umwandelt.

- Die verdauten und umgewandelten Erdanteile in der Nahrung dienen zum Aufbau des groben Gewebes oder der Proteine des Körpers, wie etwa der Muskeln.
- Die Wasser-Elemente bauen die vitalen Flüssigkeiten, das Plasma, das Blut und das Fett auf.
- Die Feuer-Elemente bilden die Enzyme und Hämoglobine.
- Die Luft-Elemente bilden die Knochen und das Nervengeflecht.
- Die Äther-Elemente bilden den Geist und die Sinne.

Ama, die unverdaute Nahrungsmasse

Wenn das verdauende Feuer nicht korrekt funktioniert, kann die Nahrungsmasse nicht richtig umgewandelt werden. Es bleibt ein Rest von unverdauter oder nur teilweise verdauter Nahrung übrig, welcher sich anhäufen, stauen oder gären kann und Krankheiten verursacht. Diese fehlerhaft verdaute, giftige Nahrungsmasse wird in Sanskrit ama genannt (aus der Wurzel am „schaden“, „schwächen“).

Dies ist der Anfang jedes Krankheitsprozesses: das geschwächte verdauende Feuer und die Anhäufung der unverdauten Nahrungsmasse schwächen unser gesamtes Abwehrsystem und machen uns anfällig für alle Arten von Krankheit, angefangen von einfachen Erkältungen. Wenn aber unser verdauendes Feuer normal funktioniert, kann uns keine Krankheit etwas anhaben. Der Zustand des Agni ist daher der Schlüssel zu einem gesunden Körper.

Agni & Ernährung

Was schwächt unser Agni?

- Einseitige und unregelmäßige Ernährung
- Überwiegend schwere und schwer verdauliche Nahrung (Fleisch, Käse, Sahne, Milchprodukte, Rohkost)
- Zu viele Milchprodukte (jeden Tag Käse, Sahne, Joghurt)
- Zu fettige und würzige Speisen (Frittiertes, Salziges, Chips etc.)
- Inkompatible Kombinationen von Lebensmitteln (z.B. Milchprodukte in Verbindung mit Fleisch, Fisch und Obst)
- Nahrung, gegen die man eine starke Abneigung empfindet, auch wenn sie angeblich gesund sein soll
- Nahrung, welche Magen und Darm irritiert oder Entzündungen verursachen kann (scharfes und saures, Essig, Tomaten, Ananas etc.)
- Fasten (Agni erlischt beim Fasten)
- Kühlende bzw. sehr kalte Nahrung und Getränke (Eiscreme, eisgekühlte Getränke)
- Trockene, dehydrierte Nahrung
- Nahrung, die zu lange in Wasser aufgeweicht wurde
- Zuviel Trinken vor und während des Essens bringt Agni, das gerade jetzt am meisten benötigt wird, zum Erlöschen
- Zuviel Essen über das Sättigungsgefühl hinaus

- Essen ohne Hunger
- Essen unter Stress und in Eile oder im Stehen (lunch to go) wird kaum verdaut
- Essen in kurzen Abständen und viele Zwischenmahlzeiten (ständiges Snacken)
- Fertiggerichte, industrielles Essen, Mikrowellen-Essen
- Genussmittel (Tabak, Alkohol)

Was stärkt das Agni?

- Verwendung von Gewürzen und Heilkräutern in Essen und Trinken, vor allem wärmende und verdauungsfördernde Gewürze wie:

* Ingwer * Zimt * Kreuzkümmel
 * Fenchel * Koriander * Pfeffer

- Die Nahrung sollte leicht sein, Schweres muss verarbeitet (gekocht) werden
- Gelegentlich einen Fastentag mit Reissuppe oder Kitchari einlegen
- Essen, das durch Feuer (kochen) transformiert wurde, ist leichter verdaulich unterstützt das innere Agni. Rohkost verbraucht mehr Energie als sie liefert.
- Das Mittagessen als größte Mahlzeit des Tages unterstützt den natürlichen inneren Rhythmus.
- Konzentration auf das Essen
- Trinken von warmen Getränken und Tees
- Während des Essens nichts trinken
- Einnehmen von verdauungsfördernden Getränken (Ingwerwasser, Gewürzwasser etc.)
- Spazierengehen, schwimmen, Yoga, körperliche Bewegung jeder Art

Sattvische Tridosha-Gewürzmischung

- Ein Teil gem. Kurkuma (Gelbwurz)
- Ein Teil gem. Cumin (Kreuzkümmel)
- Ein Teil gem. Koriandersamen
- Ein Teil gem. Fenchelsamen (bei der Dosierung, je nach Geschmack, die Menge halbieren)

Im Winter kann der Mischung noch Ingwer und/oder Hing (1/8 Teil) dazugegeben werden.

Die Lehre von den sechs Geschmacksrichtungen

Wie die Diagnose einer Krankheit im Ayurveda den drei bioenergetischen Grundkräften des Körpers, den Doshas, gemäß erfolgt, wird die Behandlung gemäß den sechs Geschmacksrichtungen vorgenommen.

Diese Einteilung in sechs Geschmacksrichtungen beruht auf dem tatsächlichen Geschmack der Heilkräuter, der sich entfaltet, sobald wir sie in den Mund nehmen. Der Geschmack sagt eine Menge über die komplizierte Dynamik der therapeutischen Eigenschaften der jeweiligen Pflanze aus. Aber nicht nur Heilpflanzen lassen sich auf diese Weise ordnen, sondern auch Nahrungsmittel und Mineralien, ferner Edelsteine, Gefühle usw.

– kurzum, alle möglichen therapeutisch wirksamen Substanzen und Wirkungen der Natur. Die Einteilung nach sechs Geschmacksrichtungen zeigt auf, welches Potential bestimmte Energien in der Natur in ihrer Wirkung auf die bioenergetischen Grundkräfte haben, ob sie sie steigern, dämpfen oder ausgleichen. Sie offenbart uns somit auch die Heilkräfte, die den Substanzen und Kräften in der Welt der Natur innewohnen.

Die sechs Geschmacksrichtungen sind:

1. süß
2. sauer
3. salzig
4. scharf
5. bitter
6. zusammenziehend (astringierend)

Jede Geschmacksrichtung setzt sich aus zwei der fünf Elemente zusammen:

- | | |
|---------------------|--|
| 1. süß: | Erde und Wasser (wie bei Zucker und Stärke) |
| 2. sauer: | Erde und Feuer (wie bei gegorener Nahrung oder sauren Früchten) |
| 3. salzig: | Wasser und Feuer (wie bei Tafelsalz oder Seetang) |
| 4. scharf: | Feuer und Luft (wie bei scharfen Gewürzen) |
| 5. bitter: | Luft und Äther (wie bei bitteren Pflanzen, z.B. Kanadischer Gelbwurz oder Enzian) |
| 6. zusammenziehend: | Erde und Luft (wie bei Heilpflanzen, die Tannine enthalten, beispielsweise Alaune oder Virginische Zaubernuss) |

Die Geschmacksrichtungen und die Doshas

Die Doshas werden von jeweils drei Geschmacksrichtungen gemindert und von dreien gesteigert, je nach deren elementarer Zusammensetzung.

Vata

Vata wird am stärksten durch *salzigen Geschmack verringert, danach durch sauren und dann durch süßen*. Alle diese Geschmacksrichtungen setzen sich aus Elementen zusammen, die sich von Vata unterscheiden und weder Luft noch Äther enthalten. *Bitterer Geschmack steigert Vata am stärksten*. Diese Geschmacksrichtung setzt sich aus den Elementen Luft und Äther zusammen, und ist damit Vata am ähnlichsten. Danach kommen der zusammenziehende und dann der scharfe Geschmack, die beide Luft enthalten.

Der zusammenziehende Geschmack vermehrt Vata jedoch schneller als der bittere, bei dem diese Wirkung mehr Zeit beansprucht. Ein scharfer Geschmack kann durch seine wärmenden Eigenschaften dazu beitragen, Vata zu verringern.

Saurer Geschmack oder scharfer und zusätzlich süßer Geschmack (warm plus feucht) sind für Vata am besten.

Pitta

Pitta wird am stärksten *durch sauren Geschmack verstärkt, danach kommen scharf und dann salzig*. Diese Geschmacksrichtungen enthalten alle das Element Feuer. Am meisten *verringert wird Pitta durch bitteren Geschmack, danach folgen zusammenziehend und dann süß*, also alle Geschmacksrichtungen ohne Feuer.

Saurer Geschmack, beispielsweise von sauren Fruchtsäften, kann bei hohem Pitta durch seine feuchten und durststillenden Eigenschaften vorübergehend Linderung verschaffen. Salz kann im Sommer, wenn wir viel schwitzen, die gleiche Wirkung haben. Erst wenn sich Salze über längere Zeit hinweg im Körper anhäufen, vermehren sie Pitta.

Bitterer Geschmack ist für Pitta am besten, denn er reinigt die Gallenflüssigkeit und das Blut und löst Stockungen und Kongestionen auf. Auch süßer Geschmack ist wegen seiner kühlenden und nährenden Eigenschaften für Pitta von Nutzen.

Kapha

Kapha wird am meisten *durch süßen Geschmack vermehrt, danach folgen salzig und dann sauer*, die feucht sind und Erde enthalten. Ein *scharfer Geschmack verringert Kapha am stärksten, danach kommen bitter und dann zusammenziehend*, alle trockene Geschmacksrichtungen, die das Element Luft enthalten.

Ein salziger Geschmack hilft dabei, Kapha weicher und sanfter werden zu lassen und Kongestionen aufzulösen. Außerdem macht er es einfacher, vorübergehend etwas los oder abfließen zu lassen. Einige süße, schleimlösende Heilpflanzen wie Süßholz haben die gleiche Wirkung. Saurer Geschmack kann helfen, Fett zu verringern, obwohl diese Geschmacksrichtung im Hinblick auf Plasma Kapha vermehrt.

Der beste Geschmack für den Kapha-Typ ist scharf, da er entgegengesetzte Eigenschaften besitzt.

Erhitzende und kühlende Wirkungen (Virya)

Erhitzend: Scharf, Sauer, Salzig

Kühlend: Bitter, Adstringierend, Süß

Die sechs Geschmacksrichtungen lassen sich auch nach ihren unterschiedlich starken erhitzenden oder kühlenden Eigenschaften einteilen. Generell ist scharfer Geschmack am heißesten, danach folgen sauer und dann salzig. Bitterer Geschmack ist am kältesten, gefolgt von zusammenziehend und danach süß.

Manchmal werden in ayurvedischen Büchern bittere Heilpflanzen wie Berberitze oder Rhabarber als erhitzend oder erwärmend aufgeführt, was auf ihre speziellen antibiotischen Eigenschaften und ihre Fähigkeit zurückzuführen ist, Giftstoffe zu verbrennen. Allerdings handelt es sich dabei um einen eher semantischen Unterschied, denn diese Pflanzen gelten dennoch als Pitta und Kapha verringernd sowie Vata vermehrend.

Es gibt noch weitere Varianten und Ausnahmen. So haben beispielsweise süße und ölige Eigenschaften – wie bei Nüssen – gewöhnlich eine wärmende Wirkung. Kombinationen von Geschmacksrichtungen können auch Kombinationen verschiedener Qualitäten bedeuten.

Schwere und leichte Eigenschaften

Schwer: Süß, Salzig, Astringierend

Leicht: Bitter, Scharf, Sauer

Die sechs Geschmacksrichtungen werden auch in schwer und leicht unterteilt. Süß ist allgemein der schwerste Geschmack, gefolgt von salzig und zusammenziehend. Am leichtesten ist bitterer Geschmack, gefolgt von scharf und sauer. Wiederum gibt es etliche Varianten und Ausnahmen. So ist Joghurt sauer und süß, aber schwer.

Feuchte und trockene Eigenschaften

Feucht: Süß, Salzig, Sauer

Trocken: Scharf, Bitter, Astringierend

Die sechs Geschmacksrichtungen werden ferner im Hinblick auf ihre Feuchtigkeit und Trockenheit unterteilt. Am feuchtesten ist im allgemeinen der süße Geschmack, danach folgen salzig und dann sauer. Am trockensten ist scharf, gefolgt von bitter und zusammenziehend.

Diese Einteilung beruht auf den langfristigen Wirkungen dieser Geschmacksrichtungen. Was die unmittelbare Wirkung anbelangt, so stillt ein saurer Geschmack Durst am stärksten; scharfer Geschmack befeuchtet die Haut, weil er das Schwitzen fördert. Süß stillt ebenfalls kurzfristig den Durst und hat eine beruhigende und lindernde Wirkung. Ein zusammenziehender Geschmack trocknet Mund und Haut sehr direkt aus. Salziger Geschmack verschlimmert Durst, obwohl Salz gleichzeitig die Flüssigkeitsausscheidung

verlangsamt. Ein bitterer Geschmack führt zu verstärkter Speichelbildung, obwohl er innerlich austrocknet.

Feuchte und trockene Eigenschaften variieren auch in Abhängigkeit vom Flüssigkeitsgehalt einer Substanz. Äpfel und Pflaumen sind beide süß, unterscheiden sich jedoch darin, dass Äpfel weniger Wasser enthalten als Pflaumen.

Die Wirkung nach der Verdauung (Vipaka)

Vipaka: Geschmack (Rasa)

Süß: Süß und salzig

Sauer: Sauer

Scharf: Scharf, bitter und astringierend

Die sechs Geschmacksrichtungen können *drei langfristige Wirkungen nach der Verdauung* haben. Bei diesen handelt es sich nicht um einen weiteren, schwächeren Geschmack oder den Nachgeschmack, der noch im Mund gefühlt werden kann, sondern um die langfristige Wirkung der jeweiligen Geschmacksrichtung auf den Verdauungsprozess.

- Süß und salzig haben eine süße Wirkung nach der Verdauung. Sie steigern die Speichelbildung und die Absonderung saurer Sekrete des Magens und helfen beim Aufbau aller Körpergewebe.
- Ein saurer Geschmack hat eine saure Wirkung nach der Verdauung. Er verstärkt vor allem im Bereich des Dünndarms die Absonderung basischer und galliger Sekrete beim Verdauungsprozess, was mit Ausnahme des Fortpflanzungsgewebes ebenfalls den Aufbau aller Körpergewebe unterstützt.
- Ein scharfer, bitterer und zusammenziehender Geschmack hat eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Diese Geschmacksrichtungen verstärken die Bildung von Darmgasen und sind mit der letzten Verdauungsphase im Dickdarm verbunden. Langfristig haben sie eine zusammenziehende oder austrocknende und Kontraktionen fördernde Wirkung auf die Gewebe. (Aus diesem Grund lässt sich die scharfe Wirkung nach der Verdauung leichter begreifen, wenn wir sie „zusammenziehend“ nennen.)

Manchmal haben Heilpflanzen eine Wirkung nach der Verdauung, die für ihre Geschmacksrichtung eher ungewöhnlich ist. Das kann ihnen besondere Eigenschaften geben.

Außerdem müssen wir sorgsam unterscheiden, wann wir uns mit dem Wort „süß“ auf den Geschmack im üblichen Sinn, auf den Nachgeschmack oder auf die Wirkung nach der Verdauung beziehen, denn in allen drei Fällen handelt es sich um dasselbe Wort, das aber unterschiedlich verwendet wird.

Die besondere Wirkung (Prabhava)

Außer ihrer grundsätzlichen Energetik verfügen Heilpflanzen noch über besondere Eigenschaften, die ihnen eine spezifische oder besondere Wirkung verleihen. Vielleicht ist diese Wirkung auf chemische Bestandteile zurückzuführen, die in sehr geringer Konzentration in ihnen vorhanden sind. Einige Heilpflanzen haben so zum Beispiel eine hustenstillende, eine stark abführende oder irgendeine andere Wirkung, die nicht notwendigerweise Bestandteil ihrer Geschmacksrichtung oder ihrer Energie ist. Andere Heilpflanzen wiederum haben eine besondere Wirkung auf den Geist, die Gefühle oder andere feinstoffliche Systeme des Körpers.

Die Sechs Geschmacksrichtungen und ihre therapeutischen Wirkungen

Jede Geschmacksrichtung hat ihre spezifisch therapeutischen Wirkungen.

- *Süsser Geschmack*
baut alle Körpergewebe auf und stärkt sie. Er harmonisiert den Geist und fördert ein Gefühl der Zufriedenheit, wirkt beruhigend auf die Schleimhäute, schleimlösend und sanft abführend. Dieser Geschmack wirkt allen brennenden Empfindungen entgegen.
- *Salziger Geschmack*
weicht auf und hat eine abführende und beruhigende Wirkung. In geringer Stärke regt er die Verdauung an, in mäßiger Stärke hat er eine stark abführende und reinigende Wirkung. Ist er sehr stark, führt er zum Erbrechen. Ein salziger Geschmack hilft, harte Tumore und verhärtete Schleimansammlungen weicher zu machen und Kongestionen zu vermindern. Er beruhigt die Nerven und lindert Angst.
- *Saurer Geschmack*
hat eine anregende, blähungstreibende, nährnde und durststillende Wirkung. Er macht Geist und Sinne wach, fördert die Durchblutung, stärkt Herz und Kreislauf und verstärkt alle Gewebe mit Ausnahme des Fortpflanzungsgewebes.
- *Scharfer Geschmack*
hat eine anregende, blähungstreibende, diaphoretische (schweißtreibende) Wirkung, verbessert den Stoffwechsel und fördert die Organfunktionen. Er verstärkt Hitze, regt die Verdauung an und wirkt Kälteempfindungen entgegen. Darüber hinaus verbessert er den Kreislauf und löst Blutstockungen und Blutgerinnsel auf. Er öffnet Geist und Sinne und reinigt die Kanäle, lindert Nervenschmerzen und verschafft bei Muskelspannungen Erleichterung.
- *Bitterer Geschmack*
hat eine blutreinigende, allgemein reinigende und entgiftende Wirkung. Er unterstützt den Abbau von Körpergewebe und verstärkt die Leichtigkeit des Geistes. Darüber hinaus wirkt er antibiotisch und antiseptisch und hat einen reinigenden und klärenden Einfluss auf Geist und Gefühle. In geringer Stärke regt er die Verdauung an. Außerdem unterstützt er die Verdauung von Fett und Zucker.

- *Zusammenziehender Geschmack*
stoppt Blutungen und andere übermäßige Absonderungen (wie übermäßiges Schwitzen oder Durchfall) und fördert Heilprozesse im Bereich der Haut und der Schleimhäute. Außerdem wirkt er schleimlösend und harntreibend, strafft die Gewebe und wirkt gegen Prolapsus.

Geschmacksrichtungen und die Organe

- Zu viel süße Nahrung schädigt Milz und Bauchspeicheldrüse (Pankreas) und kann eine Verminderung des Blutzuckers (Hypoglykämie) oder Diabetes hervorrufen.
- Zu viel salzige Nahrung kann die Nieren schädigen und Ödeme, hohen Blutdruck oder Nierensteine hervorrufen.
- Zu viel scharfe Nahrung trocknet die Lungen aus und kann zu trockenem Husten oder Lungenblutungen führen.
- Zu viel bittere Nahrung schädigt das Herz und kann Blutarmut (Anämie), niedrigen Blutdruck oder Schlaflosigkeit bewirken.
- Zu viel Nahrung mit zusammenziehendem Geschmack schädigt den Dickdarm und kann zur übermäßigen Bildung von Darmgasen, Blähungen und Verstopfung führen.

Wie wir bereits gesehen haben, führt ein Übermaß an irgendeiner Geschmacksrichtung generell zu einer Schädigung des gesamten Körpers. Ein Zuviel an Süßem führt zur Bildung von Toxinen und zu verstärkter Schleimbildung, ein Zuviel an Salzigen verursacht Schläffheit von Geweben, zu viel Saures bewirkt übermäßige Säurebildung, brennende Empfindungen und Blutungen, zu viel Scharfes verursacht brennende Empfindungen, Trockenheit und Flüssigkeitsmangel in den Geweben, zu viel Bitteres verursacht Kälteempfindungen, Schwindelgefühle und Auszehrung, Ein Zuviel des zusammenziehenden Geschmacks ruft Kontraktionen, Muskelspannungen, Blutgerinnsel, Verstopfung und Nervenschmerzen hervor.

Geschmacksrichtungen und Gefühle

Die sechs Geschmacksrichtungen entsprechen auch unseren verschiedenen Gefühlsfärbungen, die genauso wie Ernährung und Heilpflanzen ihren Einfluss auf uns ausüben und die therapeutischen oder Krankheiten hervorrufenden Wirkungen der zu ihnen gehörenden Geschmacksrichtungen verstärken können.

* heiße Gefühle: Wut , Hass, Neid

* kalte Gefühle: Angst, Kummer, Leid

1. süß: Liebe, Anhaftung

2. salzig: Gier

3. sauer: Neid, Groll

4. scharf: Feindseligkeit, Hass

5. bitter: Kummer, Leid

6. zusammenziehend: Angst, Furcht

Gefühle haben die gleiche Wirkung wie Nahrungsmittel oder Heilpflanzen mit der gleichen energetischen Qualität. Generell wiegen psychologische Faktoren mehr als physische. Wut kann die Leber mindestens ebenso schädigen wie Alkoholismus. Heilpflanzen und Ernährung werden in ihrer Wirkung zum Herbeiführen einer Veränderung nicht ausreichen, wenn sich nicht gleichzeitig auch die Vorliebe des Geistes für bestimmte Haltungen ändert.

Unser sinnlich-emotionaler Geist (manas) hat ebenfalls eine Vorliebe für bestimmte Emotionen und kann nach diesen süchtig werden oder sich im gleichen Ausmaß an sie gewöhnen, wie sich der physische Körper an eine bestimmte Nahrung gewöhnen kann. Daher müssen wir sorgsam darauf achten, dass der Emotionalkörper keine Neigungen entwickelt, die uns schaden, denn andernfalls kann das die gleichen Krankheiten nach sich ziehen, die durch Fehler auf der physischen Ebene entstehen.

Dem süßen Geschmack entsprechende Gefühle werden Kapha verstärken und Schleim vermehren, sie können Stagnation bewirken. Dem salzigen Geschmack entsprechende Gefühle verstärken Kapha und lassen den Drang entstehen, an Gewicht zuzunehmen. Dem sauren Geschmack entsprechende Gefühle können Sodbrennen oder eine Übersäuerung des Magensaftes hervorrufen. Dem scharfen Geschmack entsprechende Gefühle können uns leidenschaftlich und hyperaktiv machen. Dem bitteren Geschmack entsprechende Gefühle haben eine entkräftende Wirkung und führen allgemein zu Schwund. Dem zusammenziehenden Geschmack entsprechende Gefühle rufen Verstopfung und Muskelspannungen hervor.

Beziehungen zwischen den Geschmacksrichtungen

Geschmacksrichtungen mit entgegengesetzten Wirkungen

Geschmacksrichtungen mit entgegengesetzten Wirkungen haben die Tendenz, die Wirkung des anderen Geschmacks zu neutralisieren, denn ihre Eigenschaften sind gegensätzlicher Natur. Bei der Behandlung lässt sich das nutzen, indem eine Geschmacksrichtung dazu verwendet wird, ein Übermaß einer anderen Geschmacksrichtung zu verringern.

- bitter / süß
- leicht / schwer
- scharf / zusammenziehend
- ausdehnend / zusammenziehend
- sauer / salzig
- sauer / basisch

- Bitteres verringert das Verlangen nach Süßem und fördert die Verdauung von Süßigkeiten und Fetten.
- Scharfes verstärkt übermäßige Ausscheidungen, beispielsweise Schwitzen, Blutungen und Durchfall.
- Zusammenziehendes verringert Ausscheidungen, unterbindet die Schweißbildung und Blutungen; stoppt Durchfall.
- Saures führt zu verstärkter Säurebildung,
- Salziges wirkt diesem Prozess entgegen und fördert eine alkalische Beschaffenheit.

Synergetische Geschmackskombinationen

Ein bestimmter Geschmack kann übereinstimmende Wirkungen und Energien eines anderen Geschmacks fördern.

- BITTER UND ZUSAMMENZIEHEND verstärkt eine kühlende, entgiftende und harntreibende (diuretische) Wirkung und verringert Pitta.
- SCHARF UND ZUSAMMENZIEHEND verstärkt eine austrocknende und schleimlösende (auswurfördernde) Wirkung und verringert Kapha.
- SCHARF UND BITTER verstärkt eine entgiftende und reinigende Wirkung, befreit von Ama und säubert das Verdauungssystem (und wirkt hauptsächlich gegen Kapha).
- SCHARF, SAUER UND SALZIG regt die Verdauung an und verringert Vata.

Antagonistische Kombinationen

Einige Geschmacksrichtungen rufen Nebenwirkungen hervor, wenn sie miteinander kombiniert werden.

So führt die Kombination SÜSS UND SALZIG zu einer Verschlimmerung der Wirkung der jeweils anderen Geschmacksrichtung, da sich hier gegensätzliche heiße und kalte Eigenschaften miteinander verbinden.

Kombinationen mit ausgleichender Wirkung

Einige Geschmacksrichtungen unterstützen sich gegenseitig in ihren Wirkungen, indem sie die Nebenwirkungen der jeweils anderen Geschmacksrichtung dämpfen.

Bei der Kombination SÜSS UND SCHARF verringert auf diese Weise das Süße die Hitze und das Scharfe die Schwere, beispielsweise bei einer Kombination aus Gewürznelken und Zucker.

Ayurvedische Ernährungslehre

Bei einer Untersuchung der Ernährung sollten wir nicht nur das, was wir essen, berücksichtigen, sondern auch die Art und Weise unserer Nahrungsaufnahme in die Betrachtung mit einbeziehen. Deren wichtigste Aspekte sollen jetzt kurz dargestellt werden.

Die Nahrungsmenge

Nahrung sollte immer in der richtigen Menge gegessen werden. Essen wir zuviel, wird das zur Bildung von Ama und damit zur Entstehung von Toxinen führen. Essen wir zu wenig, stellen sich Mangelerscheinungen der Gewebe ein. Die richtige Nahrungsmenge ist auch von der Kraft des Verdauungsfeuers abhängig. Menschen, die schwerere Nahrung brauchen und mehr essen müssen, haben normalerweise auch ein schwächeres Verdauungsfeuer. Solange ihr Verdauungsfeuer nicht in angemessener Stärke brennt, sollten wir diesen Menschen aber keine großen Mengen schwerer Nahrung verordnen, es sei denn, wir verabreichen ihnen gleichzeitig Heilpflanzen, die Agni stärken.

Vata-Konstitutionen brauchen gewöhnlich größere Mengen an Nahrungsmitteln, können aber nicht zuviel Nahrung auf einmal zu sich nehmen und sollten daher öfters essen. Kapha-Konstitutionen hingegen sollten weniger essen und auf alle Fälle vermeiden, sich zu überessen. Die Pitta-Konstitution nimmt in dieser Hinsicht eine Zwischenstellung ein.

Bei chronischen Krankheiten oder in der Genesungsphase steigt im Allgemeinen der Nahrungsbedarf des Körpers, bei akuten Krankheiten, bei Fieber oder Infektionen sinkt er hingegen. Während der Genesung ist unsere Verdauungskraft allerdings noch schwach, weshalb unsere Ernährung vielleicht zunächst aus Suppen bestehen sollte, bis die Verdauung wieder kräftiger geworden ist.

Die Qualität der Nahrung

Die Nahrungsmittel sollten von guter Qualität sein: frisch oder frisch gekocht und reich an Lebenskraft (Prana). Qualitativ gute Nahrungsmittel sind unter anderem biologisch angebaute oder selbst gezogenes Gemüse, alles, was wir in der Natur sammeln oder von wildwachsenden Pflanzen ernten, sowie unbehandelte Milchprodukte.

Qualitativ schlechte Nahrungsmittel umfassen wiederaufgewärmtes Essen, verbrannte oder überkochte Nahrung, Lebensmittelkonserven, wertlose Kost (Junk Food), alle künstlich hergestellten Nahrungsmittel sowie verdorbenes oder ranziges Essen. Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe und künstliche Farbstoffe verringern die Qualität von Nahrungsmitteln ebenfalls. Auch gefrorene Nahrung hat nicht die gleiche Qualität wie Frischkost, ist jedoch Lebensmitteln aus Konservendosen vorzuziehen. Gefriergetrocknete Lebensmittel haben ebenfalls einen Teil ihrer Kraft verloren. Kühlung bewahrt zwar im Allgemeinen den Nährwert, aber eine gewisse Qualitätsminderung findet trotzdem statt. Soviel wie möglich sollten wir uns von frischen Produkten ernähren.

Bei Tierprodukten kommt es normalerweise zu noch größeren Qualitätsverlusten als bei pflanzlichen Produkten. Sie verderben schneller und enthalten auch mehr giftige Rückstände. Aus diesem Grund müssen sie auf spezielle Weise konserviert werden. Viele der dabei

benutzten Konservierungsmethoden haben jedoch Nebenwirkungen oder hinterlassen lange Zeit unerwünschte Rückstände.

Der Faktor Nahrungsqualität ist in einer Zeit, in der es so viele künstliche Nahrungsmittel und Fast-Food-Produkte gibt, von besonderer Bedeutung. In den alten Texten findet er dagegen kaum Erwähnung. Auch eine hastige Zubereitung der Nahrung oder ein mit der falschen inneren Haltung oder einer unharmonischen Geistes- oder Gemütsverfassung zubereitetes Essen führt zu einer Qualitätsminderung.

Die Zubereitung der Nahrung

Die Nahrung sollte auf die richtige Weise zubereitet und gekocht werden, also weder zu kurz noch zu lange. Essen, das noch nicht richtig gar ist, kann nur ungenügend vom Körper aufgenommen werden. Zu lange gekochte Nahrung verliert an Lebenskraft. Wir sollten auch nicht mit zu hohen Temperaturen kochen oder dabei zu viele schwere Öle verwenden.

Im Allgemeinen sollte unsere Nahrung gekocht werden, denn damit erleichtern wir dem Verdauungsfeuer die Arbeit. Gekochtes Essen ist nahrhafter und aufbauender, da es durch den Kochprozess bereits zum Teil aufgeschlossen wurde. Ungekochtes Essen wirkt tendenziell eher reinigend und abbauend, enthält zwar viel Lebenskraft zur Entfernung von Toxinen, ist aber sehr leicht und hat nicht genug Schwere und Fülle, um die Körpergewebe aufzubauen.

Einige Nahrungsmittel sollten grundsätzlich besser in frischem Zustand gegessen werden, beispielsweise die meisten Früchte. Andere Nahrungsmittel wie Getreide oder Kartoffeln müssen gekocht werden, damit sie überhaupt der Ernährung dienlich sind.

Das Kochen in der Mikrowelle schädigt die Lebenskraft in der Nahrung. Auch das Essen im Restaurant ist normalerweise von geringerer Qualität als ein zu Hause zubereitetes Mahl, da es Gefahr läuft, zu sehr gewürzt, in großen Massen hergestellt und mit einer kommerziellen, wenig liebevollen Haltung zubereitet sein. Das Kochen mit Elektrizität ist dem Kochen mit Gas unterlegen. Letzteres wiederum hat nicht den gleichen Wert wie das Kochen mit Holz. Diese Unterschiede sind jedoch von vergleichsweise nebensächlicher Bedeutung.

Kombinationen von Nahrungsmitteln

Nahrungsmittel sollten bezüglich ihrer Eigenschaften nicht in schwierigen Kombinationen gegessen werden, d. h. wir sollten keine zu heiße mit zu kalter oder zu schwere mit zu leichter Nahrung mischen.

Ein Essen, bei dem wie bei einem Eintopf oder einem Curry-Gericht alle Zutaten zusammen gekocht werden, ist einfacher zu verdauen als ein Gericht, bei dem die gleichen Zutaten getrennt voneinander gegessen werden.

- Generell verträgt der Vata-Typ Kombinationen von Nahrungsmitteln am schlechtesten, obwohl er dazu neigt, viele verschiedene Dinge auf einmal zu essen.
- Der Pitta-Typ kann wegen seines starken Verdauungsfeuers die meisten Kombinationen vertragen.
- Der Kapha-Typ nimmt in dieser Hinsicht eine Mittelstellung ein.

Würzen der Nahrung

Unsere Nahrung sollte angenehm aber nicht zu stark gewürzt werden und auch nicht zu salzig oder zu sauer sein. Ein Essen, das einen zu intensiven Geschmack besitzt, verstärkt Rajas und verschlechtert den Zustand des Blutes. Ein Essen hingegen, das nicht würzig genug ist, verstärkt Tamas und führt zu einer Unterdrückung des Verdauungsfeuers.

- Für Vata-Konstitutionen ist ein üppiges, nahrhaftes Essen mit mäßig starker Würzung die beste Kost. Nur wenn sie sehr entkräftet sind, können zu viele Gewürze ihre ohnehin schwache Erdung noch weiter verringern.
- Pitta-Konstitutionen essen am besten mäßig üppige und nur leicht gewürzte Kost.
- Der Kapha-Typ braucht leichtes Essen und starke Gewürze.

Die richtige Einstellung dem Essen gegenüber

Mahlzeiten sollten in einer entspannten, ruhigen und fröhlichen Gemütsverfassung eingenommen werden und nicht in nervösem, besorgtem, aufgeregtem oder ungeduldigem Zustand. Wir sollten auch nicht in Eile und hastig essen und auch nicht in einer beengten, lauten oder unruhigen Umgebung mit viel Zigarettenrauch oder ähnlichem. Während des Essens sollten wir innerlich ganz bei der Sache sein. Wir sollten uns die Zeit nehmen, unsere Nahrung gründlich zu kauen, das erleichtert die Verdauung und die Aufnahme der Nährstoffe in den Körper. Dabei genügt es, dass sich unsere Nahrung durch das Kauen in eine homogene Masse verwandelt hat, sie muss nicht beginnen, fade zu schmecken. Wir sollten uns daran erinnern, dass der Prozess der Verdauung im Mund beginnt.

Eine entspannte und fröhliche Atmosphäre dabei ist gut, zu großen Ernst müssen wir nicht an den Tag legen, aber ein gewisses Maß an Ehrfurcht oder Dankbarkeit gegenüber dem Essen zu empfinden ist hilfreich. Immerhin ist das Essen im Grunde ein Ritual, bei dem wir uns mit der kosmischen Lebenskraft verbinden. Dabei ein bisschen Nahrung dem Göttlichen, der Lebenskraft oder dem Wohlergehen aller Menschen oder aller Lebewesen zu opfern, ist durchaus angebracht.

In der ayurvedischen Tradition wird das Essen als eine Opfergabe an das Verdauungsfeuer (jatharagni) angesehen. Vor dem Essen sollten wir dem Feuer in uns unsere Reverenz erweisen. Wenn wir das Prana in der Nahrung dem inneren Feuer opfern, können wir Mantras an die fünf Pranas singen:

OM Pranaya Swaha!
OM Udanaya Swaha!
OM Samanaya Swaha!
OM Vyanaya Swaha!
OM Apanaya Swaha!

Die richtigen Essenszeiten

Wir sollten zu einer Zeit essen, die sich im Einklang mit unserer Natur befindet. Im Allgemeinen ist es besser, bei Tageslicht zu essen. Das ist besonders für den Kapha-Typ wichtig. Der Vata-Typ sollte zu den Tageszeiten essen, in denen Vata dominiert (also während der Morgen- und der Abenddämmerung) und insgesamt häufiger eine Mahlzeit zu sich nehmen. Der Pitta-Typ muss mittags am meisten essen und braucht insgesamt drei Mahlzeiten am Tag. Für den Kapha-Typ hingegen sind zwei Mahlzeiten am Tag ausreichend.

Auch sollten wir uns ausreichend Zeit für das Einspeicheln und Kauen der Nahrung nehmen, dies erleichtert die anschließende Verdauung und Absorption.

Regeln für eine gesunde Ernährung

Mindestens eine Stunde nach dem Essen sollten wir keine übermäßige körperliche Anstrengung auf uns nehmen oder uns viel bewegen, von einem kleinen Spaziergang einmal abgesehen. Das gleiche gilt auch für anstrengende geistige Aktivitäten. Auch direkt vor dem Essen sind größere Anstrengungen zu meiden. Sex vor oder nach dem Essen bringt die Verdauung auf ähnliche Weise aus dem Gleichgewicht. Nach dem Essen zu schlafen, ist dem Wohlbefinden ebenfalls nicht förderlich. Wenn beim Essen der Fernseher läuft oder wir nach dem Essen fernsehen, schwächt dies das Verdauungsfeuer.

Nach dem Essen zu rauchen oder Alkohol zu trinken, ist ebenfalls von Nachteil. Rauchen hat die Tendenz, die Energie des Verdauungsfeuers zu zerstreuen und Agni träge werden zu lassen. Alkohol sollte besser während des Essens getrunken werden, denn in kleinen Mengen regt er dann die Verdauung an. Nach dem Essen führt er zur Übersäuerung des Magensaftes. Schwarzen Tee oder Kräutertee im Anschluss zu trinken, ist in Ordnung, Kaffee hingegen begünstigt Magengeschwüre, Übersäuerung des Magensaftes oder Verdauungsstörungen.

Ein Nachtisch hat wegen seiner Süße und Schwere die Tendenz, das Verdauungsfeuer zu unterdrücken und verursacht dadurch Gärprozesse und Verdauungsstörungen, insbesondere wenn er kalt ist. Das Dessert hat von daher eher vor dem Essen seinen Platz oder sollte besser ganz getrennt von den übrigen Mahlzeiten gegessen werden.

Wer eine schwache Verdauung hat, sollte zu Beginn einer Mahlzeit auch keine Rohkost oder Salate zu sich nehmen, da das sowohl den Appetit dämpft als auch das Verdauungsfeuer schwächt.

Ernährungsvariablen äußerer Faktoren

Der Einfluss der Jahreszeiten

- Eine Diät, die Vata verringert, sollte im Herbst und im Frühwinter durchgeführt werden.
- Eine Diät, die Pitta verringert, sollte eher in den Sommer gelegt werden.
- Eine Diät, die eine Verringerung von Kapha zum Ziel hat, sollte im Spätwinter und im beginnenden Frühjahr stattfinden.

Menschen, die von ihrer Konstitution her zum dualen Typ gehören und bei denen zwei Doshas in nahezu gleicher Stärke vorhanden sind, sollten ihre Ernährung abhängig von den Jahreszeiten variieren.

- Die Ernährung des Vata-Pitta-Typs sollte im Herbst und Winter Vata verringern und im Frühling und Sommer Pitta vermindern.
- Die Ernährung des Vata-Kapha-Typs sollte im Sommer und Herbst Vata verringern und im Winter und Frühling Kapha vermindern.
- Die Ernährung des Pitta-Kapha-Typs sollte im Sommer und Herbst Pitta verringern und im Winter und Frühling Kapha vermindern.

Alter und Geschlecht

- Im Alter ist eine Ernährung angebracht, die Vata vermindert.
- In der mittleren Lebensphase ist es angebrachter, dass die Nahrung Pitta verringert.
- In der Kindheit sollte bei der Ernährung darauf geachtet werden, dass Kapha verringert wird, insbesondere beim Auftreten von Kinderkrankheiten.
- Männer sollten generell mehr Nahrung zu sich nehmen, die Pitta vermindert.
- Frauen sollten bei ihrer Ernährung eher darauf achten, dass Kapha nicht verstärkt wird.

Diese allgemeinen Faktoren können jedoch eine spezifische Ernährung, die zum Ziel hat, die Doshas ins Gleichgewicht zu bringen, nicht ersetzen. Eher sollten sie darauf abzielen, deren Wirkung noch zu verstärken.

Allgemeine Ernährungsempfehlungen für die Konstitutionen

Die folgenden Aufstellungen enthalten grundsätzliche Empfehlungen für eine auf die einzelnen Konstitutions-Grundtypen abgestimmte Ernährung. Sie haben den Charakter

allgemeiner Richtlinien. Bezüglich der Details gibt es durchaus unterschiedliche Ansichten, denn die einzelnen Eigenschaften der Nahrungsmittel lassen sich nicht immer mit der entsprechenden Präzision bestimmen. Nahrungsmittel, die in der Rubrik EVTL. PROBLEMATISCH zu finden sind, werden nur in sehr großen Mengen den Zustand des jeweiligen Doshas verschlimmern oder dann, wenn dieses Dosha von sich aus bereits extrem hoch ist.

Allgemeine Ernährungsempfehlungen für die Vata-Konstitution

Früchte:

→ JA (in mäßigem Umfang, Trockenfrüchte sollten eingeweicht werden)

Die meisten Früchte sind gut: Ananas, Aprikosen, Bananen, Birnen, Datteln, Dattelpflaumen (Persimonen), Erdbeeren, Feigen, Granatäpfel, Himbeeren, Kirschen, Limonen, Mandarinen, Mangos, Orangen (Apfelsinen), Pampelmusen (Grapefruit), Papayas, Pfirsiche, Pflaumen, Rosinen, Weintrauben, Zitronen

→ NEIN generell alle Trockenfrüchte, (rohe) Äpfel, Melonen, Cranberries, Preiselbeeren

Gemüse:

→ JA (gekocht) Blattkoriander, Chilies (Scharfer Paprika), Erdartischocken, Möhren, Okraschoten, Paprika (Gemüsepaprika), Petersilie, Rettich, Rote Bete, Senfgemüse, Süßkartoffeln, Winterkürbis, Yamswurzeln, Zwiebeln (gekocht oder gebraten)

→ EVTL. PROBLEMATISCH Artischocken, Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Grüne Bohnen, Gurken, Kartoffeln, Kürbis, Alfalfaspossen, Rosenkohl, Rüben, Spargel, Spinat, Tomaten, Zucchini

→ NEIN generell zuviel rohes Gemüse: Pilze, Salat

Getreide:

→ JA: Basmati-Reis, brauner Reis, Hafer, Weizen

→ EVTL. PROBLEMATISCH: Buchweizen, Gerste, Hirse, Mais, Roggen

→ NEIN: trockene Getreide, Granola, Mais-Chips

Hülsenfrüchte:

→ JA: Mungbohnen

→ EVTL. PROBLEMATISCH: Adukibohnen, Erdnüsse, Kichererbsen, Limabohnen, Schwarze Kichererbsen, Tofu

→ NEIN: Erbsen, Saubohnen, gefleckte Feldbohnen, Linsen, Weiße Bohnen

Nüsse und Samen:

→ JA: Alle Nüsse und Samen sind gut, nur im Übermaß schaden sie. Besonders förderlich sind Mandeln und Sesamsamen.

Öle:

→ JA: Generell sind alle Öle gut, insbesondere Ghee, Mandelöl und Sesamöl.

Milchprodukte:

→ JA: Alle Milchprodukte sind gut, insbesondere saure wie Buttermilch und Kefir.

Süßmittel:

→ JA: Gegen Süßmittel in mäßiger Menge und in den richtigen Kombinationen mit anderen Nahrungsmitteln ist nichts einzuwenden.

Würzmittel:

→ JA: Alle Würzpflanzen und Gewürze sind gut, darunter auch Salz, saure Gurken und Essig.

Tierische Produkte:

→ Alle tierischen Produkte sind generell gut geeignet, um die Vata-Konstitution zu erden, allerdings bringen sie den Geist durcheinander. Fisch und Eier sind in dieser Hinsicht besser, Hühnerfleisch ist rotem Fleisch (von Rind und Schaf) vorzuziehen.

Allgemeine Ernährungsempfehlungen für die Pitta-Konstitution

Früchte:

→ JA: Früchte mit süßem und zusammenziehendem Geschmack: Ananas, Äpfel, Birnen, Datteln, Dattelpflaumen (Persimonen), Dörripflaumen, Feigen, Granatäpfel, Cranberries (oder Preiselbeeren), Mangos, Melonen, Pflaumen, Weintrauben

→ EVTL. PROBLEMATISCH: saure Früchte: Aprikosen, Bananen, Erdbeeren, Kirschen, Limonen, Orangen, Papayas, Pfirsiche, Pflaumen, Zitronen

Gemüse:

- JA: Blattkoriander, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Grüne Bohnen, Gurke, Kartoffeln, Kohl, Kürbis, Alfalfasprossen, Okraschoten, Paprika (Gemüsepaprika), Pilze, Rüben, Salat, Sellerie, Spargel, Zucchini
- EVTL. PROBLEMATISCH: Auberginen, Mangold, Möhren (Karotten), Petersilie, Rote Bete, Senfgemüse, Spinat, Süßkartoffeln, Tomaten
- NEIN: Chilies (Scharfer Paprika), Knoblauch, Rettich, Saure Gurken, Zwiebeln

Getreide:

- JA: Basmati-Reis, Granola, Hafer, Mais, Weizen
- EVTL. PROBLEMATISCH: Brauner Reis, Buchweizen, Hirse, Mais-Chips, Roggen

Hülsenfrüchte:

- JA: Gegen die meisten Bohnen ist nichts einzuwenden, allerdings sind sie rajasisch, nur Adukibohnen, Mungbohnen und Tofu sind sattvisch.
- NEIN: Linsen

Nüsse und Samen:

- JA: Kokosnuss, Sonnenblumenkerne
- EVTL. PROBLEMATISCH: Kürbiskerne, eingeweichte Mandeln, Pinienkerne
- NEIN: alle anderen Nüsse

Öle:

- JA: Butter, Ghee, Koskosöl, Maisöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl in Maßen
- NEIN: alle anderen Öle

Milchprodukte:

- JA: süße Milchprodukte, insbesondere Milch, Rahmkäse (Vollfettkäse), Hüttenkäse
- EVTL. PROBLEMATISCH: Buttermilch, Joghurt, Kefir, salziger Käse, Sauerrahm

Süßmittel:

- Alle Süßmittel sind gut geeignet mit Ausnahme von übermäßig genossenem Honig, Jaggeryzucker (aus Palmensaft) und Sirup.

Würzmittel:

- Die meisten Würzmittel sollten nur vorsichtig verwendet werden, darunter Gewürze, Salz und Essig. Ausnahmen sind Fenchel, Koriandersamen, Kumin, Kurkuma, Minze und Sojasauce in Maßen.

Tierische Produkte:

- Tierprodukte sollten generell gemieden werden. Ausnahmen sind Eiweiß und weißes Hühnerfleisch.

**Allgemeine Ernährungsempfehlungen
für die Kapha-Konstitution****Früchte:**

- JA: Äpfel, Dörripflaumen, Cranberries (Moosbeeren), Preiselbeeren, Rosinen, Trockenfrüchte
- EVTL. PROBLEMATISCH: Aprikosen, Granatäpfel, Limonen, Mangos, Pampelmusen (Grapefruit), Papayas, Zitronen
- NEIN: süße Früchte: Ananas, Bananen, Birnen, Datteln, Dattelpflaumen (Persimonen), Erdbeeren, Feigen, Himbeeren, Kirschen, Melonen, Orangen, Pfirsiche, Pflaumen, Weintrauben

Gemüse:

- JA: Gemüse mit zusammenziehendem und scharfem Geschmack: Artischocken, Blattkoriander, Bohnen, Brokkoli, Chilies (scharfe Paprika), Erbsen, Kartoffeln, Kohl, Alfalfaspossen, Möhren (Karotten), Paprika (Gemüsepaprika), Petersilie, Pilze, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Rüben, Salat, Sellerie, Senfgemüse, Spargel
- EVTL. PROBLEMATISCH: Auberginen, Blumenkohl, Gurken, Kürbis, Spinat, Tomaten
- NEIN: Okraschoten, Süßkartoffeln

Getreide:

- JA: Buchweizen, Gerste, Mais, Roggen

- EVTL. PROBLEMATISCH: Granola (aus dem Zucker), Hirse, Reis
- NEIN: Hafer, Weizen

Hülsenfrüchte:

- Alle Bohnensorten sind im allgemeinen gut, insbesondere Sojabohnenprodukte. Nur Tofu kann bei Krankheiten, die mit extrem hohem Kapha verbunden sind, den Zustand dieses Doshas verschlimmern.

Nüsse und Samen:

- Nüsse und Samen sollten generell gemieden werden. Ausnahmen sind Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne.

Öle:

- Öle sollten nur in kleinen Mengen verwendet werden, und zwar nur Maisöl, Safloröl (das Öl der Färberdistel), Sojaöl, Sonnenblumenöl oder ein wenig Ghee.

Milchprodukte:

- Milchprodukte sind generell zu meiden, nur Ziegenmilch oder kleine Mengen (ungesalzene) Buttermilch sind erlaubt. Sojamilch ist in jedem Fall vorzuziehen.

Süßmittel:

- Mit Ausnahme von (nicht erhitztem) Honig sollten alle Süßmittel gemieden werden.

Würzmittel:

- Alle Gewürze sind gut geeignet, insbesondere Cayennepfeffer, Ingwer, Knoblauch und Schwarzer Pfeffer. Lediglich Essig, Salz und Saure Gurken sollten gemieden werden.

Tierische Produkte:

- Tierprodukte sollten allgemein gemieden werden, insbesondere Rind- und Schweinefleisch. Hartgekochte Hühnereier sind in Maßen in Ordnung.

Gewürze und Heilpflanzen

Gewürze sind zur Regulierung des Appetits und zur Stärkung des Verdauungsfeuers Agni wichtig. Sie helfen auch dabei, unerwünschte Eigenschaften und Wirkungen von Nahrungsmitteln auszugleichen, da sie deren Schwere entgegenwirken, Gas auflösen und die Verdauung erleichtern können. Darüber hinaus haben sie viele andere medizinische Anwendungsbereiche. Bei der Behandlung der meisten Krankheiten der Lunge, des Kopfes oder des Magen-Darm-Traktes sind Gewürze sehr hilfreich, und schon ein paar ganz gebräuchliche Gewürze können als heilpflanzliche Grundlage für eine Behandlung der meisten Krankheiten dienen. Daher steht am Anfang eines Studiums der Behandlung mit Heilpflanzen gewöhnlich das Studium der Gewürze.

Im Allgemeinen verringern Gewürze Kapha und Vata und vermehren Pitta. Sie haben einen scharfen Geschmack, eine warme Energie, eine scharfe Wirkung nach der Verdauung, duften angenehm und sind von ihren Eigenschaften her leicht, trocken, warm, duftend, subtil, fein und klar. Sie wirken anregend, blähungstreibend, krampflösend, schweißtreibend und auswurfördernd (schleimlösend). Sie helfen, die Kanäle zu säubern, verbrennen Ama und fördern geistige Aktivitäten.

Die meisten im konventionellen Handel erhältlichen Gewürze wurden chemisch behandelt oder bestrahlt, was das Prana und die Lebenskraft größtenteils zerstört. Daher ist es besser, Gewürze in größeren Mengen aus Naturkostläden zu beziehen. Pulverisierte Gewürze verlieren ihre Eigenschaften rasch, d. h. innerhalb weniger Monate. Häufig ist es daher besser, Gewürze ungemahlen zu verwenden und sie einfach in dem Öl mitzukochen, das wir beim Kochen benutzen, also zum Beispiel in Ghee.



Verschiedene Gewürze und Ihre Eigenschaften

Anis:

Anis schmeckt scharf, hat eine warme Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Er wirkt anregend, fördert die Milchbildung und ist ein gutes Mittel gegen Blähungen (Karminativum). Botanisch ist Anis mit Fenchel eng verwandt, lässt sich für ähnliche Zwecke verwenden, ist jedoch schärfer und wärmer.

Asafoetida (Stinkasant, Teufelsdreck):

Asafoetida hat einen scharfen Geschmack, eine heiße Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Asafoetida verringert Vata und Kapha und steigert Pitta. Die Pflanze hat eine anregende, blähungstreibende, krampflösende und wurmabtreibende Wirkung. Für die Vata-Konstitution ist sie vielleicht die beste Gewürzpflanze.

Um bei einem aufgeblähten Bauch (Trommelbauch), bei Schmerzen, Krämpfen oder Gasbildung im Bauchbereich Linderung zu verschaffen, gibt es kein besseres Gewürz. Auch gegen Parasiten, Würmer und Candida ist Asafoetida sehr wirksam. Außerdem hilft die Pflanze bei Verzögerungen oder Schwierigkeiten des Einsetzens der Menstruation sowie damit verbundenen Schmerzen und Angstgefühlen. Bei seelisch bedingten Leiden wie Nervosität, Schwindelgefühlen, Angst, innerer Unruhe und Hysterie ist sie ebenfalls sehr nützlich. Durch ihre stimulierenden Eigenschaften wirkt sie Sorgen, Depressionen und Lethargie entgegen. Asafoetida ist gut gegen Husten, Asthma, Arthritis, Kopfschmerzen, Nervenschmerzen und Lähmungserscheinungen. Die Pflanze fördert die Durchblutung und kräftigt das Herz, verschafft Linderung bei Herzklopfen und schmerzhafter Angina.

Als Gewürz wird Asafoetida vor allem dazu verwendet, die Wirkungen von Bohnen auszugleichen. Einige empfinden den Geschmack dieses Gewürzes als zu stark, da es noch intensiver schmeckt als Knoblauch. Die Pflanze ist tamasisch und im Zusammenhang mit Yoga und Meditation wird von ihrer Verwendung abgeraten. Wie mit Knoblauch lassen sich mit ihr negative Wesenheiten abwehren und sie wird auch beim Exorzismus genutzt. Übermäßige Säurebildung oder eine übermäßige Bildung von Gallenflüssigkeit kann durch Asafoetida noch verschlimmert werden.

Basilikum:

Basilikum schmeckt scharf, hat eine warme Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Es verringert Vata und Kapha und vermehrt mäßig Pitta. Basilikum wirkt anregend, schweißtreibend, fiebersenkend, nervenstärkend und blähungstreibend.

Bei Schnupfen, Erkältungen, grippalen Infekten und damit verbundenem Fieber, bei Dumpfheit und Körperschmerzen ist Basilikum besonders zusammen mit Honig von Nutzen. Das Gewürzkraut kann zur Senkung von fast jeder Art von Fieber beitragen. Es reinigt den Dickdarm und erleichtert die Menstruation, klärt den Kopf und die Nebenhöhlen, steigert das Wahrnehmungsvermögen und die Hingabe und ist ausgesprochen sattvisch. Tulsi oder heiliges Basilikum aus Indien hat in dieser Hinsicht die stärkste Wirkung.

In der italienischen Küche findet Basilikum häufig Verwendung, um der Schwere von Pasta und Käse entgegenzuwirken.

Bockshornklee:

Bockshornklee schmeckt bitter, ist von seiner Energie her warm und von seiner Wirkung nach der Verdauung scharf. Er verringert Kapha und Vata, vermehrt jedoch Pitta. Bockshornklee wirkt anregend, beruhigt die Schleimhäute und hat antirheumatische Eigenschaften.

Er fördert die Langlebigkeit, stärkt die Nerven, hat eine verjüngende Wirkung und ist gut gegen Allergien und Arthritis. Bockshornklee verbessert den Zustand der Haut und der Haare. Während der Genesung ist er ebenfalls von Nutzen. Er hilft bei Erkältungen und kalten Armen und Beinen, ebenso bei kalten Schmerzen im Bauchbereich und stärkt Menschen, die im Winter im Freien arbeiten. In Curry-Gerichten ist er häufig zu finden.

Cayennepfeffer:

Cayennepfeffer hat einen scharfen Geschmack, eine heiße Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Er verringert Kapha und Vata, steigert jedoch Pitta. Cayennepfeffer wirkt anregend, schleimlösend, schweißtreibend, blutstillend und ist ein gutes Wurmmittel.

Er stärkt das Herz und verbessert die Durchblutung, hat nach einem Schock, Zusammenbrüchen oder Herzanfällen eine belebende Wirkung und kann in akuten Fällen Blutungen unterbinden. Bei Erkältungen, grippalen Erkrankungen und Kongestionen aller Art ist Cayennepfeffer ebenfalls von Nutzen. Er reinigt den Dickdarm und unterstützt die Fettverdauung. Cayennepfeffer ist das beste Gewürz, um Ama zu verbrennen, und darüber hinaus das Gewürz mit den heißesten Eigenschaften. Es gibt auch kein Gewürz, das in stärkerem Maße über Yang-Eigenschaften verfügt. Cayennepfeffer ist ein gutes Mittel, um die negativen Wirkungen von Rohkost auszugleichen.

Dill:

Dill schmeckt scharf, hat eine leicht warme Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung und ähnelt von seinen Wirkungen her Fenchel, mit dem er verwandt ist. Im allgemeinen hat er eine ausgleichende Wirkung auf die Doshas. Die Blätter haben eine kühlere Energie, die Samen sind wärmer. Dill wirkt anregend, blähungstreibend, krampflösend und fördert die Milchbildung. Wenn Kinder Koliken, Krämpfe oder Durchfall haben, wirkt er ähnlich wie Fenchel.

Fenchel:

Fenchel schmeckt scharf und süß, hat eine leicht warme Energie und eine süße Wirkung nach der Verdauung. Er hat allgemein eine ausgleichende Wirkung auf alle drei Doshas und wird manchmal von seinen Eigenschaften auch als kühlend angesehen. Fenchel ist unter den Gewürzpflanzen vielleicht die mit den ausgewogensten Eigenschaften und dem höchsten Sattva.

Fenchel wirkt anregend, harntreibend, karminativ (blähungstreibend), krampflösend und fördert die Milchbildung. Auf Bauchschmerzen hat er einen sehr wohltuenden Einfluss, ganz

gleich ob diese durch Darmgase, Verdauungsstörungen, Menstruationskrämpfe oder einen Eingeweidebruch hervorgerufen werden. Auch Durchfall und Koliken lassen sich mit Fenchel behandeln. Bei Erbrechen, dem morgendlichen Übelsein bei Schwangeren, allgemeiner Übelkeit und Appetitlosigkeit (Anorexie) hilft Fenchel ebenfalls, auch gegen Husten und besonders gegen trockenen Husten lässt er sich verwenden. Er fördert die Samenbildung und steigert das Sehvermögen. Leicht angebraten und mit ein wenig Salz ist er ein hervorragendes Mittel zur Anregung der Verdauung.

Gelbwurz (Kurkuma, Turmerikwurzel):

Gelbwurz, ein Ingwergewächs, hat einen bitteren, scharfen und zusammenziehenden Geschmack, eine leicht warme Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Im Allgemeinen wirkt sie ausgleichend auf alle Doshas. Sie wirkt anregend, blutreinigend, antiseptisch und schmerzstillend.

Gelbwurz reinigt das Blut und die Lymphe und unterstützt die Auflösung von Tumoren und Blutgerinnseln. Sie verbessert die Durchblutung, fördert die Menstruation und kräftigt die Muskeln. Bei der Behandlung von Verletzungen weicher Körpergewebe ist sie hilfreich, ebenso bei geschwollenen Brüsten, Brust- und Gebärmutterkrebs sowie allgemein bei Krebs. Gelbwurz reinigt die Leber und baut Kongestionen im Bereich dieses Organs ab. Die Würzpflanze unterstützt die Verdauung von Zucker, Fett und Ölen und ist bei Diabetes und zu niedrigem Blutzuckergehalt (Hypoglykämie) von Nutzen. Bei äußerlicher Anwendung hilft eine Paste aus pulverisierter Gelbwurz bei der Behandlung von Wunden, Verletzungen, wunden Stellen und Entzündungen der Muskeln und Gelenke. Gelbwurz gehört zu den Hauptzutaten jedes Currygerichtes.

Grüne Minze:

Grüne Minze hat einen scharfen Geschmack, eine leicht kühle Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Generell wirkt sie auf alle drei Doshas ausgleichend, sowie anregend, schweißtreibend (diaphoretisch), harntreibend (diuretisch) und beruhigend. Kalt ist sie ein gutes Mittel gegen Schwierigkeiten sowie Schmerzen oder Brennen beim Harnlassen. Kinder mit Koliken und Verdauungsstörungen reagieren ebenfalls gut auf diese Pflanze. Darüber hinaus wirkt sie schlaffördernd und ist bei Übelkeit, Erbrechen und morgendlichem Übelsein bei Schwangeren hilfreich.

Ingwer:

Ingwer hat einen scharfen und süßen Geschmack, eine heiße Energie und eine süße Wirkung nach der Verdauung. Er verringert Kapha und Vata, vermehrt jedoch Pitta. Ingwer hat anregende, schweißtreibende, schleimlösende, blähungstreibende Wirkungen und verhindert das Erbrechen. Getrockneter Ingwer ist von seiner Beschaffenheit her heißer und trockener als frischer Ingwer, auch seine anregende und schleimlösende Wirkung ist stärker. Frischer Ingwer hingegen hat bei Erkältungen, Schnupfen und grippalen Infekten stärkere schweißtreibende Wirkungen und lässt sich zur Behandlung dieser Leiden mit Honig einnehmen. Er beruhigt den Magen und den Dünndarm, lindert Übelkeit, häufiges Aufstoßen, Durchfall und Verstopfung.

Ingwer verbessert insgesamt die Verdauung und fördert die Durchblutung. Bei Kopfschmerzen, die durch den Zustand der Nebenhöhlen verursacht werden, und bei arthritischen Schmerzen ist er hilfreich. Äußerlich als Paste angewendet hilft Ingwerpulver gegen Kopfschmerzen, Kongestionen im Bereich der Nebenhöhlen und der Lunge (Lungenanschoppung) sowie bei Muskel- und Gelenkschmerzen. Ingwer ist ausgesprochen sattvisch und das wichtigste Gewürz mit universellen Anwendungsmöglichkeiten.

Kalmus:

Kalmus schmeckt scharf und bitter, hat eine warme Energie und eine süße Wirkung nach der Verdauung. Er verringert Kapha und Vata, verstärkt jedoch Pitta, wirkt anregend, verdauungsfördernd und schleimlösend und stärkt die Nerven.

Als Heilpflanze wird Kalmus vor allem verwendet, um Bewusstheit zu fördern, dem Sehen, Hören und Sprechen Kraft zu geben, die Stimme zu verbessern und insgesamt das Wahrnehmungsvermögen zu steigern. Kalmus ist eine der wichtigsten Heilpflanzen zur Reinigung der Kanäle und zur Erweckung von Geist und Sinnen, beispielsweise bei Depressionen oder im Koma. Körperzittern, Muskelzuckungen, Krämpfe und Epilepsie werden durch Kalmus vermindert. Die Pflanze ist sehr sattvisch und für die Praxis des Yoga ausgesprochen förderlich.

Als Gewürz wird sie ähnlich wie Kardamom dazu verwendet, die Wirkungen von Milchprodukten auszugleichen, die Bildung von Salzsäure im Magen anzuregen, Ama entgegenzuwirken und Schleim aufzulösen. In Verbindung mit warmer Milch gleicht sie nicht nur deren unerwünschte Wirkungen aus, sondern macht diese zu einem sehr nahrhaften und anregenden Getränk für den Geist und die Nerven.

Kamille:

Kamille hat einen scharfen und bitteren Geschmack, eine leicht kühle Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Im Allgemeinen hat diese Pflanze auf den Zustand aller drei Doshas eine ausgleichende Wirkung. Ansonsten wirkt sie anregend, schweißtreibend, blähungstreibend, schmerzstillend und nervenstärkend.

Zur allgemeinen Linderung von Schmerzen, bei Kopf-, Bauch-, Unterleibs-, Menstruations-, Ohren-, Zahn- und Nervenschmerzen sowie bei schmerzenden Verletzungen ist Kamille wohltuend. Sie lässt sich äußerlich wie innerlich anwenden, beruhigt und hilft dadurch bei Nervosität, Angst, Hysterie und Schlaflosigkeit. Nervösen und ausgezehnten Menschen wird sie bei Nervenschwäche und schlechter Verdauung von Nutzen sein.

Kardamom:

Kardamom schmeckt scharf und süß, hat eine leicht warme Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Er wirkt anregend, verdauungsfördernd und blähungstreibend und ist von sehr leichter, reiner, reinigender und ausgesprochen sattvischer Beschaffenheit.

Die Funktionen von Milz und Bauchspeicheldrüse werden durch Kardamom besonders stark angeregt. Die Pflanze hilft bei der Regulierung des Zuckerstoffwechsels und des Wasserhaushaltes und beugt Schleimbildung vor. Außerdem unterstützt Kardamom die

Verdauung von Milchprodukten wie Milch und Milchspeiseeis. Bei Übelkeit, Aufstoßen, Erbrechen und dem morgendlichen Übelsein von Schwangeren ist er hilfreich. Auch auf den Fötus hat Kardamom eine beruhigende Wirkung. Bei Durchfall, Blähungen, aufgetriebenem Bauch und Verstopfung ist Kardamom ebenfalls von Nutzen. Er fördert die Durchblutung, erfreut das Herz und unterstützt eine Öffnung des Geistes und der Sinne.

Kardamom gleicht nicht nur die Wirkungen von Milchprodukten aus, sondern auch die von kalten oder süßen Nahrungsmitteln wie Bananen oder Eis sowie die von Kaffee.

Katzenminze:

Katzenminze schmeckt scharf, hat eine leicht kühle Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Generell hat Katzenminze auf alle drei Doshas eine ausgleichende Wirkung. Sie regt an, wirkt schweißtreibend, blähungstreibend und beruhigend. Bei Nervosität, nervösem Magen und Schlaflosigkeit ist sie hilfreich, ebenso bei Erkältungskrankheiten oder Grippe bei Kindern oder sehr schwachen Menschen. Bei prämenstruellen Schmerzen, Verspannungen und Ängsten ist Katzenminze ebenfalls wohltuend und dies wiederum besonders bei geschwächten Personen.

Knoblauch:

Knoblauch besitzt alle Geschmacksrichtungen bis auf den sauren Geschmack, wobei der scharfe Geschmack vorherrscht. Von seiner Energie her ist er heiß, in seiner Wirkung nach der Verdauung scharf. Er verringert Vata und Kapha, vermehrt jedoch Pitta, wirkt anregend, schweißtreibend, schleimlösend, krampflösend, antibiotisch und antiseptisch.

Auf die Kapha- und die Vata-Konstitution hat Knoblauch einen verjüngenden und aphrodisierenden Einfluss. Er kräftigt die Fortpflanzungsorgane, kann jedoch übermäßig zu sexueller Aktivität stimulieren. Bei erhöhtem Blutdruck und Arteriosklerose tut Knoblauch gut, außerdem kräftigt er das Herz. Auch bei der Behandlung von Infektionen, chronischen offenen Wunden, gegen Parasiten und bei einem Befall von Hefepilzen ist er wirksam, ebenso bei chronisch schlechter Verdauung. Gegen Erkältungen, bei Schnupfen und grippalen Erkrankungen, bei Asthma und Bronchitis ist er ebenfalls von Nutzen. Er stärkt das Immunsystem und die Abwehrkräfte, wirkt der Bildung von Ödemen entgegen, lindert Depressionen und hilft bei Hysterie und Schwindelanfällen.

Mit Knoblauch lassen sich die Wirkungen von kaltem Essen oder Rohkost ausgleichen. Wegen seiner rajasischen und stark reizenden Eigenschaften wird er im Zusammenhang mit Yoga und Meditation nicht empfohlen. Angeblich lassen sich mit ihm Dämonen oder negative Einflüsse abwehren, aber wie es heißt, hält er auch die Götter fern.

Koriander (Samen):

Koriandersamen haben einen scharfen und süßen Geschmack, eine leicht kühle Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Sie haben eine ausgleichende Wirkung auf alle drei Doshas. Ansonsten regen sie an, reinigen das Blut und wirken schweiß- und harntreibend. Die kühlenden Eigenschaften von Koriandersamen sind für Gewürze bemerkenswert. Sie führen dazu, dass Koriandersamen häufig verwendet werden, um hohem Pitta entgegenzuwirken.

Bei Erkältungskrankheiten, Schnupfen, grippalen Infekten, Heuschnupfen, Hautausschlägen, Herpes, Drüenschwellungen und dem Vorhandensein von Toxinen im Blut sind sie hilfreich. Sie verbessern die Sehkraft und tun auch bei Infektionen der Augen gut. Brennen beim Harnlassen und Geschlechtskrankheiten reagieren ebenfalls gut auf eine Behandlung mit Koriandersamen. Sie klären die Leber und beeinflussen Leberstauung positiv, darüber hinaus haben sie eine wohltuende Wirkung auf das Nervensystem und bei Übersäuerung. Wie Blattkoriander werden Koriandersamen als Gewürz hauptsächlich dazu verwendet, den Wirkungen von Nahrungsmitteln und Gewürzen mit heißen Eigenschaften entgegenzuwirken.

Cumin (Kreuzkümmel):

Cumin oder Kreuzkümmel hat einen scharfen Geschmack, eine leicht warme Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Die Pflanze verringert Kapha und Vata, ohne dabei den Zustand von Pitta übermäßig zu verschlechtern. Cumin wirkt anregend, blähungstreibend, harntreibend und fördert die Milchbildung, hat also ganz ähnliche Eigenschaften wie Fenchel und Koriander, mit denen er häufig zusammen verwendet wird.

Cumin wirkt der Bildung von Darmgasen entgegen, fördert die Verdauung und ist wohltuend, wenn man sich überessen hat. Beim Kochen wird Cumin häufig verwendet und hilft dabei, die Wirkungen schwerer Nahrungsmittel wie Bohnen, Kartoffeln, Käse oder Joghurt auszugleichen. Bei Bauchschmerzen und geblähtem Bauch verschafft Cumin Linderung. Die Pflanze hat in der indischen Kochkunst eine große Bedeutung. In der ayurvedischen Küche wird auch Schwarzer Cumin verwendet, der über ähnliche Eigenschaften verfügt.

Kümmel:

Kümmel schmeckt scharf, hat eine warme Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Er verringert Vata und Kapha und vermehrt in geringem Maße Pitta. Kümmel wirkt anregend, blähungstreibend und fördert die Milchbildung und ist daher von seinen Eigenschaften den mit ihm verwandten Pflanzen Fenchel und Dill recht ähnlich. Darüber hinaus erleichtert er die Verdauung von Brot.

Lorbeerblätter:

Lorbeerblätter haben einen scharfen Geschmack, eine warme Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Sie sind sehr aromatisch, verringern Kapha und Vata, erhöhen aber Pitta leicht. Sie wirken anregend, blähungstreibend und schmerzstillend sowie stark reinigend. In dieser Hinsicht gleichen sie stark den Wirkungen von Kardamom. Auch gegen Kopfschmerzen sind sie hilfreich, sie unterstützen eine Säuberung der Kanäle und verschaffen bei Husten und Kongestionen Linderung. Auch bei Durchfall und Hämorrhoiden tun sie gut. Sie unterstützen die Verdauung von Käse, Milchprodukten, Fleisch und anderen feuchten und klebrigen Nahrungsmitteln.

Majoran:

Majoran schmeckt scharf, hat eine warme Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Er verringert Kapha und Vata, vermehrt jedoch Pitta. Majoran wirkt anregend, schweißtreibend und schleimlösend. Bei Erkältungen, Grippe und einer schwachen Verdauung tut er gut, außerdem fördert Majoran die Menstruation.

Meerrettich:

Meerrettich hat einen scharfen Geschmack, eine heiße Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung und ist in seinen Eigenschaften dem Senf sehr ähnlich. Er verringert Kapha und Vata, vermehrt jedoch Pitta. Meerrettich wirkt anregend, schleimlösend und harntreibend.

Er reinigt die Lunge und die Nebenhöhlen und tut bei Erkältungen und grippalen Infekten gut. Darüber hinaus verbessert er die Verdauung und die Durchblutung und gleicht die Wirkungen von rohem Gemüse und Fisch aus.

Mohnsamem:

Mohnsamem haben einen scharfen, süßen und zusammenziehenden Geschmack, eine warme Energie und eine süße Wirkung nach der Verdauung. Sie verringern Vata und Kapha und steigern Pitta. Sie wirken anregend, krampflösend und zusammenziehend. Bei Durchfall, einer schlechten Aufnahme von Nährstoffen, Krampfwehen und Husten sind sie hilfreich. Häufig werden sie dazu verwendet, Brot einen besonderen Geschmack zu geben und fördern dessen Verdauung.

Muskatnuß:

Muskatnuß hat einen scharfen und zusammenziehenden Geschmack, eine warme Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Sie vermindert Vata und Kapha und vermehrt Pitta. Sie regt an, ist blähungstreibend, wirkt zusammenziehend und stärkt die Nerven.

Die Muskatnuß ist besonders bei Durchfall und einer schlechten Aufnahme von Nährstoffen eine Hilfe. Bei Bauchschmerzen, schwieriger oder schmerzhafter Menstruation (Dysmenorrhoe) oder Schlaflosigkeit ist Muskatnuß ein wirksames Sedativum. Generell hat sie von allen Gewürzen die stärkste beruhigende Wirkung und lässt sich dadurch zur Behandlung von vielen geistigen oder seelischen Störungen wie Nervosität, Angst und Hysterie einsetzen, besonders in Form einer Milchabkochung. Wegen dieser Eigenschaft ist die Muskatnuß tamasisch und kann in zu großen Mengen den Geist trüben und abstupfen.

Nelken:

Gewürznelken schmecken scharf, haben eine heiße Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Sie wirken anregend, schleimlösend, kongestionsvermindernd, wurmabtreibend, schmerzstillend und aphrodisierend.

Sie zerstreuen Darmgase, wirken Übelkeit und Erbrechen entgegen und verschaffen bei Kopfschmerzen Erleichterung. Gewürznelken klären den Kopf, die Nebenhöhlen und die Lunge und sind bei Nervenschmerzen im Bereich des Kopfes wie Zahnschmerzen wohltuend. Darüber hinaus haben sie eine reinigende Wirkung auf die Kanäle und halten diese offen. Gewürznelken sind ein wenig rajasisch und fördern die sexuelle Aktivität. Als Gewürz werden sie hauptsächlich benutzt, um die Wirkungen von Zucker aufzuheben.

Oregano:

Oregano schmeckt scharf, hat eine warme Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Er verringert Kapha und Vata, vermehrt jedoch Pitta. Oregano wirkt anregend, schweißtreibend, blähungstreibend (karminativ), schmerzstillend und antiseptisch. Bei Erkältungen, Husten, morgendlichem Übelsein von Schwangeren und schwieriger und schmerzhafter Menstruation (Dysmenorrhoe) ist Oregano hilfreich. Bei Darmgasen, aufgeblähtem Bauch und schlechter Verdauung verschafft Oregano Erleichterung.

Pfefferminze:

Pfefferminze schmeckt scharf, hat eine leicht kühle Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Im Allgemeinen hat sie eine ausgleichende Wirkung auf alle drei Doshas. Pfefferminze wirkt anregend, schweißtreibend, karminativ (blähungstreibend) und schmerzstillend. Bei Erkältungen und Grippe, die mit Fieber und Halsschmerzen einhergehen, ist sie wohltuend. Sie macht den Kopf frei, tut den Nebenhöhlen gut und lindert durch allergische Reaktionen hervorgerufene Kopfschmerzen sowie Heuschnupfen. Pfefferminze lässt sich zur Behandlung von Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und bei Krämpfen einsetzen. Sie öffnet den Geist und die Sinne und fördert ein harmonisches Gefühlsleben.

Rosmarin:

Rosmarin hat einen scharfen und bitteren Geschmack, eine leicht warme Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Er verringert Kapha und Vata und vermehrt dabei Pitta nur geringfügig. Rosmarin regt an, wirkt schweißtreibend und ist ein hervorragendes menstruationsförderndes Mittel (Emmenagogum). Rosmarin lindert Kopfschmerzen und harmonisiert und stärkt Herz wie Gefühle.

Safran:

Safran schmeckt scharf, hat eine leicht warme Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Er fördert bei allen drei Doshas einen ausgewogenen Zustand, wirkt anregend, aphrodisierend, menstruationsfördernd und blähungstreibend.

Safran kräftigt das Herz, verbessert die Durchblutung und fördert die Blutbildung. Er unterstützt die Auflösung von Blutgerinnseln, verstärkt die Heilung von wunden Stellen, Wunden und traumatischen Verletzungen und ist auch nach Operationen hilfreich. Da die menstruationsfördernde Wirkung von Safran sehr stark ist, sollte er während der Schwangerschaft nicht genommen werden. Safran lindert Menstruationskrämpfe und ist bei Gebärmuttertumoren und allgemein bei Krebs hilfreich. Darüber hinaus kräftigt er Leber und Milz. Safran gehört zu den besten Aphrodisiaka und wirkt besonders auf Frauen aphrodisierend. Häufig wird Safran in Milch getrunken, auch mit Reis lässt er sich gut kombinieren. Sein hoher Preis wird jedoch seiner Verwendung Grenzen setzen, auch wenn nur kleine Mengen zum Erreichen der gewünschten Wirkungen nötig sind.

Salbei:

Salbei hat einen scharfen und zusammenziehenden Geschmack, eine warme Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Er verringert Kapha und Vata, vermehrt jedoch Pitta. Seine Wirkung ist anregend, schweißtreibend, harntreibend und nervenstärkend. Salbei öffnet die Lunge, den Kopf und die Nebenhöhlen, unterstützt die Reinigung der Kanäle und

verbessert die Stimme, das Wahrnehmungsvermögen und das Denken. Salbei kann bei übermäßiger sinnlicher Begierde oder starkem sexuellem Drang Entlastung bringen.

Als zusammenziehendes Mittel hilft Salbei bei Halsschmerzen. Er unterstützt die Verdauung von Fleisch und von Milchprodukten und unterbindet den Milchfluss bei stillenden Frauen. Kalt genossen ist Salbei ein gutes harntreibendes Mittel bei Funktionsstörungen des Harntraktes.

Schwarzer Pfeffer:

Schwarzer Pfeffer hat einen scharfen Geschmack, eine heiße Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Er vermindert Kapha und Vata, steigert Pitta und verbrennt in starkem Maße Ama. Er wirkt anregend, blähungstreibend, kongestionsvermindernd und schleimlösend. Bei Schnupfen, Erkältungen, grippalen Erkrankungen und Husten ist er hilfreich, bei Halsschmerzen lässt sich mit Schwarzem Pfeffer ein gutes Gurgelwasser herstellen. Auch zur Behandlung von Fieber lässt er sich verwenden, insbesondere wenn das Fieber schubweise auftritt. Außerdem reinigt Schwarzer Pfeffer den Dickdarm. Einige seiner Eigenschaften rufen Reizungen hervor oder sind rajasisch.

Schwarzer Pfeffer unterstützt die Fettverdauung und hilft bei der Heilung von Fettleibigkeit. Mit Honig genommen vermindert er morgens das Kapha im Körper.

Senf:

Senf schmeckt scharf, hat eine heiße Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Er verringert Kapha und Vata, vermehrt jedoch Pitta. Senf hat eine anregende, schmerzstillende und schleimlösende Wirkung. Für die Kapha-Konstitution ist Senf vielleicht das beste Gewürz.

Senf macht den Kopf und die Nebenhöhlen frei und ist bei chronischer Erkältung und Husten hilfreich. Mit ihm lassen sich Arthritis, Gelenkschmerzen und Schwellungen der Gelenke behandeln. Ödemen wirkt er entgegen. Bei Kopfschmerzen und Bauchschmerzen verschafft Senf Erleichterung. Äußerlich lässt sich eine Paste aus Senfpulver zur Behandlung der gleichen Beschwerden verwenden. Senf als Gewürz kann die Wirkungen von kalter und schwerer Nahrung wie Käse oder Fisch ausgleichen.

Sternanis:

Sternanis ist zwar botanisch weder mit Anis noch mit Fenchel verwandt, besitzt aber ähnliche Eigenschaften. Er schmeckt scharf und süß, hat eine warme Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung, verringert Vata und Kapha und vermehrt Pitta.

Stinkasant: siehe „Asafoetida“

Thymian:

Thymian hat einen scharfen Geschmack, eine warme Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Er verringert Kapha und Vata, vermehrt jedoch Pitta. Seine Wirkung ist anregend, schweißtreibend, hustenstillend und antiseptisch. Außerdem ist Thymian ein gutes

Mittel gegen Würmer. Bei schwerem Husten (einschließlich Keuchhusten) ist diese Pflanze hilfreich, ferner bei Mundgeruch, Verdauungsstörungen, der Bildung von Darmgasen und Menstruationsstörungen.

Turmerikwurzel: siehe „Gelbwurz“

Ysop:

Ysop hat einen scharfen und zusammenziehenden Geschmack, eine warme Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Er verringert Kapha und Vata, verstärkt jedoch Pitta. Ysop wirkt anregend, schweißtreibend, schleimlösend und zusammenziehend und ähnelt von seinen Wirkungen daher Salbei. Bei geschwollenem Zahnfleisch oder Halsschmerzen tut Gurgeln mit Ysop gut. Außerdem ist diese Pflanze bei Erkältungen, Husten, Bronchitis und Asthma von Nutzen.

Zimt:

Zimt hat einen scharfen und süßen Geschmack, eine heiße Energie und eine süße Wirkung nach der Verdauung. Er verringert Kapha und Vata und vermehrt Pitta. Zimt wirkt anregend, schweißtreibend, schleimlösend, zusammenziehend, harntreibend und schmerzstillend.

Er fördert die Durchblutung und ist bei kalten Armen und Beinen von Nutzen. Zimt kräftigt den Herzmuskel und beruhigt bei Herzklopfen. Er ist bei Zahnschmerzen, Nervenschmerzen im Bereich des Gesichtes, arthritischen Gelenkschmerzen oder Schmerzen im unteren Rücken hilfreich. Zimt fördert die Menstruation und steigert die Fruchtbarkeit, kann aber Leiden, die mit Blutungen verbunden sind, verschlimmern. Während der Schwangerschaft wird der Konsum von Zimt nicht empfohlen, nach der Entbindung jedoch ist Zimt förderlich. Auch bei Erkältungen, Kongestionen und Verdauungsstörungen ist er von Nutzen. Als Gewürz dient Zimt vor allem dazu, die Wirkungen von Zucker und Früchten auszugleichen. Zu Äpfeln und Birnen passt Zimt besonders gut.

Zitronenkraut:

Zitronenkraut schmeckt scharf und sauer, hat eine leicht kühle Energie und eine scharfe Wirkung nach der Verdauung. Es fördert das Gleichgewicht aller drei Doshas, beruhigt die Verdauung und die Nerven.

*** Kräuter für Reinigungskuren ***

1) Löwenzahn

Energetik

- bitter, süß/kühlend/scharf, PK- V+

Gewebe

- Plasma, Blut

Systeme

- Kreislauf, Verdauung, Harnwege, Lymphsystem

Löwenzahn ist eine entgiftende Heilpflanze bei Pitta- und Ama-Zuständen. Diese Pflanze ist ein Spezifikum bei Erkrankungen der Brust und Milchdrüsen, Abszessen, Eiterungen und wunden Stellen, Zysten und geschwollenen Lymphknoten. Löwenzahn reinigt Leber und Galle und scheidet Ansammlungen von Pitta und Galle aus. Löwenzahn ist von ähnlicher Wirkung wie die indische Heilpflanze Bhringaraj, ein stärkeres Tonikum und Nervinum. Er kann bei übermäßigem Genuss von Fetten und gebratenen Nahrungsmitteln bei der Entgiftung helfen.

2) Petersilie

Energetik

- scharf, bitter (das Kraut); süß, bitter (Wurzel), KV- P+ (im Übermaß)

Gewebe

- Plasma, Blut, Muskulatur

Systeme

- Verdauung, Harnwege, weibliches Genitalsystem

Aufgrund ihres Reichtums an Mineralien, Vitaminen und Eisen ist die Petersilie eine gute Ergänzung der täglichen Nahrung. Als gutes, mild erwärmendes Diuretikum kann sie in vielen Fällen von Verkühlung und Schwäche angewandt werden. Die Petersilie fördert die Regel, lindert Krämpfe und Kopfschmerzen, die vor der Regel auftreten können und beseitigt Flüssigkeitsretention des Abdomen, der Beine und Brüste, die sich vor der Menstruation einstellen. Sie unterstützt die Austreibung von Nieren- und Gallensteinen. Aufgrund ihrer erhitzenden Energie muss die Petersilie bei Entzündungen oder Reizzuständen der Nieren mit Vorsicht verwendet werden. Petersilie ist ein gutes Mittel bei übermäßigem *Kapha* und angestautem *Vata*.

3) Koriander

Energetik

- bitter, scharf/kühlend/scharf, KVP=

Gewebe

- Plasma, Blut, Muskulatur

Systeme

- Verdauung, Atmung, Harnwege

Koriander-Samen sind ein gutes Hausmittel bei vielen *Pitta*-Störungen, besonders solche von Seiten des Verdauungstraktes oder der Harnwege. Koriander ist ein wirksames verdauungsförderndes Mittel bei *Pitta*-Zuständen, in denen die meisten Gewürze kontraindiziert sind. Der frische Saft der Pflanze, innerlich verabreicht, ist ein gutes Mittel bei Allergien, Heuschnupfen und Hautausschlägen. Koriander, Kreuzkümmel und Fenchelsamen werden häufig zusammen bei Verdauungsstörungen angewandt, hauptsächlich bei solchen, die auf übermäßigem *Pitta* beruhen und werden auch zusammen in verschiedenen Mischungen gebraucht, um die Assimilation der übrigen Heilpflanzen zu fördern.

4) Ingwer

Energetik

- scharf, süß/erhitzend/süß, VK- P+

Gewebe

- Wirkt auf alle Gewebeelemente

Systeme

- Verdauung, Atmung

Von allen Gewürzen ist Ingwer vielleicht das beste und am meisten sattvsiche. Ingwer wurde als *Vishwabhesaj*, als „universelle Arznei“ bezeichnet. Dazu wurde Ingwerpulver mit Hilfe von Mörserkeule und reibschale mit frischem Ingwer vermengt, bis daraus eine dicke, marmeladenartige Flüssigkeit wurde, aus der dann Pillen gedreht wurden. Das Verhältnis zwischen Saft und Pulver betrug 4:1. Davon wurden zwei erbsengroße Pillen dreimal täglich genommen. In Verbindung mit Honig bessert Ingwer *Kapha*; mit Kandis lindert er *Pitta*; und zusammen mit Steinsalz bessert Ingwer *Vata*.

Trockener Ingwer ist heißer als frischer, und ist ein besseres Anregungsmittel, um *Kapha* zu reduzieren und *Agni* zu vermehren. Frischer Ingwer ist ein besseres Diaphoretikum, besser bei Erkältungen, Husten, Erbrechen und gestörtem *Vata*. Die Verwendungsmöglichkeiten des Ingwers bei Verdauungs- und Atemwegserkrankungen sind wohlbekannt. Blähungen und Krämpfe im Abdomen sowie durch Kälte verursachte Regelkrämpfe können mit ihm behandelt werden. Äußerlich als Paste ist Ingwer gut bei Kopfschmerzen.

*** Ayurvedische Rezepturen ***

1) Triphala

Triphala ist eine Kombination aus drei Myrobalanfrüchten (*Haritaki, Amalaki und Bibhitaki*), die zu gleichen Teilen verwendet werden. Es ist eine in sich harmonische Mischung, die außer salzig alle anderen fünf Geschmacksrichtungen besitzt. Daher gleicht Triphala auch alle drei Doshas *Vata, Pitta* und *Kapha* aus und besitzt eine kühlende Potenz.

Es heißt, dass wenn ein *Vaidya* (Ayurveda-Wissender) weiß, wie er Triphala genau einzusetzen hat, er damit vollständige Gesundheit erhalten kann.

Spezielle Eigenschaften von Triphala

Triphala ist ein hochgeschätztes Rasayana (Kräftigungs- und Verjüngungsmittel). Es wirkt z.B. verjüngend auf den Verdauungstrakt, gilt als sehr gut für die Sehkraft und sorgt für eine reine Haut. Ferner stimuliert Triphala die Peristaltik des Dünn- und des Dickdarmes und hilft bei der Reinigung des Darms. Es steigert die Kraft von allen 13 Verdauungsfeuern (*Agnis*), vor allem das des Hauptverdauungsfeuers – *Jatharagni*.

2) Trikatu

Trikatu besteht aus den drei Gewürzen:

- * *Pippali* (langer Pfeffer)
- * *Maricha* (schwarzer Pfeffer)
- * *Sunthi* (Ingwer)

Alle 3 Kräuter tragen die Geschmacksrichtung scharf und verstärken einander in ihrer Wirkung durch ihre ähnlichen Eigenschaften. *Vata* und *Kapha* werden verringert, *Pitta* wird durch die Einnahme von Trikatu erhöht und sorgt für eine angenehme Wärme, die dominierenden *Vata*- und *Kapha* -*Doshas* zugutekommt.

Trikatu ist ein „*Agni*-Entfacher“ (es regt das Verdauungsfeuer an) und ein „*Ama*-Verbrenner“. Die *Shrotas* (Zirkulationskanäle) werden gereinigt.

Es wirkt positiv und ausgleichend auf das Atmungssystem (überschüssiger Schleim wird gelöst), Stoffwechselkrankheiten, Fettleibigkeit, Verstopfung, Blähungen, Kopfschmerzen/Migräne, Blutzirkulation und Durchblutung und Arterienverkalkung wird vorgebeugt. Der Körper profitiert von der antibiotischen Wirkung, der Schmerzlinderung und der neuen Energie, die Trikatu mit sich bringt.

3) Ghee

500 g Süsrahmbutter
Topf mit dickem Boden
Mulltuch mit Metallsieb oder Teefilter
Glas oder Keramikschale für 500 ml

Die Butter auf kleiner Hitze im Topf schmelzen und sanft köcheln lassen, bis das Butterfett eine goldgelbe Farbe hat. Der weiße Schaum der sich während des Kochvorgangs an der Oberfläche bildet, kann abgeschöpft werden. Nach ca. 45 Minuten hat sich der weiße Schaum an der Oberfläche verkrustet. Das flüssige Butterfett in das Glas absieben. Das Ghee kann einigen Wochen oder Monate lang im offenen Glas aufbewahrt werden.

*** Reis-Dal-Eintopfgericht / Kitchari ***

Kitchari kann auf sehr vielfältig Weise zubereitet werden. Es ist ein "Klassiker" in der sattvischen Ayurveda-Küche und nimmt einen hohen Stellenwert in Panchakarma-Kuren ein. Es wirkt bioenergetisch (*Dosha*) ausgleichend.

Dies Gericht kann auch gut als Abendmahlzeit eingesetzt werden, da es nährend und verdauungsfördernd ist. Die Därme werden sanft gereinigt und der Organismus erhält neue Lebensenergie. Verwende Basmatireis und die halbierten, geschälten, gelben Mungbohnen, wenn du Kitchadi zur Entschlackung essen willst, da nur diese Kombination die heilende Kraft für den Darm darstellt und die Bioenergien (*Doshas*) nicht stört. Je suppiger das Kitchari gekocht wird, umso leichter verdaubar ist es.

Mungbohnen werden auch von Personen mit einem hohen *Vata*-Anteil vertragen und verringern *Pitta* und *Kapha*. Sie sind zusammenziehend, süß, trocken, kühl, leicht und nicht

schleimig. Außerdem enthalten sie hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Zusammen mit Reis erreichen Mungbohnen eine biologische Wertigkeit von 100 %, weiterhin Eisen, B-Vitamine, Panthothensäure und Folsäure.

- 2 El Ghee
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Teelöffel Senfsamen
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel ganz
- 1 Teelöffel Koriander, zerstoßen
- ½ Teelöffel Safran
- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Prise Asafoetida
- 2 Teelöffel Curry-Blätter (frisch sind sie am Besten)
- 1 Stück frische gehackte Ingwerwurzel
- Steinsalz
- (etwas Chilipulver)
- 200 g Basmati-Reis
- 100 g halbe gelbe Mungbohnen (Dal)
- Frisches Gemüse nach Wahl, z.B. Karotten, Kürbis, Zucchini, Kartoffeln, Erbsen
- Frischer Koriander (oder andere Kräuter) zum Drüberstreuen

Mungdal und Reis waschen, zusammen mit dem Reis in 600 ml Wasser 15-20 Minuten einweichen. Gut abtropfen lassen.

Ghee erhitzen, Zwiebeln und Gewürze anrösten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. Dann Kurkuma, Ingwer und Asafoetida hinzugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig etwas mehr Ghee zufügen.

Das in grobe Würfel geschnittene Gemüse einrühren, ca. 1 Minute köcheln lassen. Die Reis-Dal-Mischung dazugeben, gut verrühren, mit 600 ml Wasser auffüllen. Topf gut verschließen. Aufkochen lassen, Hitze reduzieren und ca. 30 Minuten ohne zu rühren köcheln lassen. Die Linsen sollten zerfallen sein! Vor dem Servieren mit Chilipulver, Salz und etwas Ghee abschmecken, gut durchrühren und noch 3-4 Minuten durchziehen lassen.



Anwendungsbereiche der ayurvedischen Pflanzenheilkunde

Die ayurvedische Pflanzenheilkunde wird wie die gesamte ayurvedische Heilkunde auf zwei Ebenen angewandt. Zum einen wird mit ihr die individuelle Konstitution (prakriti) ausbalanciert, sie ist auf diese Weise ein integraler Teil eines Programms zur Stärkung der Gesundheit, zur Vorbeugung vor Krankheiten, zur Förderung der Langlebigkeit und der Verjüngung. Zum anderen werden damit spezielle Krankheiten behandelt, die bezogen auf spezifische krankhafte Abweichungen (vikriti) vom gesunden Zustand definiert werden, was auf dem Modell der drei Doshas aufbaut. Auf dieser Ebene dient die ayurvedische Pflanzenheilkunde der Linderung von Krankheitszuständen und ihren Symptomen.

1. Konstitutionelle Maßnahmen

Für die erste Behandlungsebene ist erforderlich, dass wir die Konstitution bereits in Erfahrung gebracht haben. Auf dieser Ebene wird mit sanften Heilmitteln gearbeitet, die das Gleichgewicht der Konstitution aufrechterhalten und im Bereich der tieferen Gewebe und Energien des Körpers, von denen unsere Lebenskraft abhängt, Fehlendes ergänzen. Pflanzen und Kräuter werden hier vor allem zur Förderung der Verdauung oder zur Nahrungsergänzung verwendet. Diese konstitutionellen Maßnahmen erfolgen im Rahmen einer auf den Tagesablauf oder die Jahreszeit abgestimmten und auf ayurvedischen Grundsätzen beruhenden gesunden Lebensweise und Ernährung (dinucharya und ritucharya).

Die meisten Kapha-Konstitutionen beispielsweise werden davon profitieren, vor den Mahlzeiten Trikatu einzunehmen, das aus trockenem Ingwer, schwarzem Pfeffer und Pippali (indischem langem Pfeffer) besteht, denn diese Rezeptur steigert den Stoffwechsel und verringert Kapha. Das ist auch bei Menschen der Fall, die keine besonderen gesundheitlichen Probleme haben und bei denen Trikatu das richtige organische Funktionieren des Körpers aufrechterhält. Auf ganz ähnliche Weise ist für die meisten Vata-Konstitutionen Ashwagandha von Nutzen, insbesondere wenn sie keine schwere Nahrung zu sich nehmen, denn dieses die Vata-Konstitution stärkende und verjüngende Heilmittel (rasayana) unterstützt die Ernährung der tieferen Körpergewebe, die beim Vata-Typ zu Mangelzuständen neigen. Solche Pflanzen und Heilkräuter werden in geringeren Dosierungen gegeben und sind sehr sicher und wirksam, solange wir uns bei relativ normaler Gesundheit befinden.

Diese konstitutionelle Behandlungsebene ist die grundlegende Verfahrensweise des Ayurveda. Im Ayurveda finden sich auch im Vergleich mit den anderen medizinischen Systemen der Welt die klarsten Erläuterungen dazu. Die erste Phase jeder ayurvedischen Behandlung findet auf dieser Ebene statt und sie ist auch Grundlage für das Funktionieren komplexerer Maßnahmen. Konstitutionelle Maßnahmen sind zwar nicht stark oder spezifisch genug, um schwere und deutlich ausgeprägte Krankheiten oder akute Symptome zu behandeln, können aber langfristig dazu dienen, die Entstehungsursache einer Krankheit (Ungleichgewichte der drei Doshas) zu beseitigen. Daher sind sie über einen langen Zeitraum hinweg häufig bei der Behandlung insbesondere chronischer Krankheiten recht wirksam, auch ohne speziell auf diese abzielen. Obwohl wir ihre Wirkungen vielleicht nicht unmittelbar spüren können, sollten wir ihre Bedeutung nicht unterschätzen. Betreffen diese Maßnahmen unsere Ernährung, werden wir mindestens einen Monat lang gar keine Wirkungen wahrnehmen können, da es so lange dauert, bis sich unsere tieferen Gewebe wiederaufgebaut und erneuert haben.

2. die Behandlung von Krankheiten

Für die zweite Behandlungsebene müssen wir über den Krankheitsprozess selbst Bescheid wissen und auch Kenntnisse darüber haben, wie spezifische Krankheiten zu behandeln sind. Eine Behandlung auf dieser Ebene findet auf drei Ebenen statt.

1. leichte Beschwerden und Erkrankungen

Die erste Ebene betrifft allgemein verbreitete, leichte Erkrankungen wie Schnupfen, Hals- und Kopfschmerzen, Verstopfung oder Schlafstörungen. Diese Beschwerden kommen häufig vor und sind gewöhnlich weder besonders komplexer Natur noch lebensgefährlich. Sie bedürfen auch keiner ärztlichen Beratung oder klinischen Behandlung. Weitgehend können wir diese Leiden selbst behandeln und auch die Behandlung anderer Familienmitglieder selbständig durchführen, besonders wenn wir vorher einen ayurvedischen Arzt um Rat gefragt oder ayurvedische Studien betrieben und uns so eingehender mit dem richtigen Umgang mit solchen Beschwerden beschäftigt haben. Ein Tee aus frischem Ingwer mit Honig ist zum Beispiel ein gutes Hausmittel gegen Schnupfen, auch Sitopaladi Churna sollten wir dazu in unserer Hausapotheke stehen haben und nach Bedarf einnehmen.

Auch wenn wir die jeweilige Konstitution nicht kennen, kann eine Behandlung auf diesem Niveau häufig zum Erfolg führen. Bei diesen Leiden haben wir es mit vorübergehenden und oft nur oberflächlichen Beschwerden zu tun, die mit einem gewissen Grad an Wirksamkeit symptomatisch behandelt werden können. Hausmittel gegen häufig anzutreffende Beschwerden finden sich in allen pflanzenheilkundlichen Überlieferungen, auf ihnen beruhen auch populäre medizinische Präparate oder rezeptfreie Mischungen aus Pflanzen oder pharmazeutischen Wirkstoffen. Die Pflanzenheilkunde im Westen, die sich auf kein Konstitutionsmodell stützen kann und größtenteils auf der Volksheilkunde aufbaut, wirkt hauptsächlich auf diesem Niveau. Ihre Heilmittel werden weder konstitutionell noch energetisch ermittelt, sondern aufgrund der bestehenden Krankheitssymptome ausgewählt, so dass wir beispielsweise auf Mittel gegen Erkältung, Husten, Fieber usw. stoßen. Eine Einteilung von Heilpflanzen nach diesen Kriterien mag bei alltäglichen gesundheitlichen Beschwerden ausreichen, für die Behandlung komplexerer oder schwererer Erkrankungen lässt sie sich nicht verwenden.

Wenn wir unsere Konstitution jedoch kennen, erzielen wir bei unserer Behandlung größere Erfolge, und sie behält auch auf längere Sicht ihren Wert. Diese pflanzlichen Hausmittel lassen sich nämlich an unsere langfristigen konstitutionellen Bedürfnisse anpassen. Wenn beispielsweise ein Pitta-Typ einen Schnupfen bekommt, können wir ein schweißtreibendes Mittel nehmen, das nicht ganz so scharf ist wie Ingwer, und entscheiden uns zum Beispiel für Minze oder Schafgarbe. Geht es jedoch um einen Vata-Typ, dann balancieren wir wahrscheinlich eher den Wunsch, scharfe, schweißtreibende Mittel wie Ingwer mit Mitteln, die die Schleimhäute beruhigen (Demulzentien) wie beispielsweise Süßholz auszubalancieren, so dass wir nicht infolge des durch diese scharfen Pflanzen hervorgerufenen übermäßigen Schwitzens austrocknen.

2. Komplexe und schwere Erkrankungen

Auf der zweiten Behandlungsebene von Krankheiten geht es um komplexe und schwere Krankheitszustände. Dazu gehören hohes Fieber, Infektionen, Herzkrankheiten, Krämpfe,

heftige Schmerzen usw. Gewöhnlich ist dann eine spezifisch ärztliche oder klinische Behandlung erforderlich. Auch diese Leiden lassen sich mit ayurvedischen Verfahren erfolgreich behandeln, denn diese Heilkunst stellt Methoden und Verfahren für alle möglichen gesundheitlichen Probleme zur Verfügung. Allerdings ist deren konsequente Anwendung in Deutschland selbst durch qualifizierte Fachleute nicht ungehindert möglich, da die dafür nötigen Arzneien und klinischen Ansätze gesetzlich noch nicht alle zugelassen sind. Bei der Behandlung akuter Infektionen und hohen Fiebers müssen wir besonders achtsam sein, denn diese Zustände können sich sehr schnell ändern.

3. Chronische Krankheiten

Zwischen diesen beiden Ebenen versammelt sich eine ganze Reihe chronischer Krankheiten komplexer Natur: Arthritis, Multiple Sklerose oder chronische Zustände leichten Fiebers (wie bei einer Infektion mit dem Epstein-Barr-Virus). Häufig kann die biochemische Medizin in diesen Fällen nur wenig ausrichten und die von ihr beispielsweise bei chronischem Fieber verordneten Präparate wie Antibiotika verschlimmern die Leiden eventuell noch. Klinische Therapien aus dem Ayurveda, vor allem Pancha Karma, können hier ausgesprochen hilfreich sein, und da wir besonders bei der Behandlung von nicht ganz so schweren Krankheitssymptomen einen gewissen Spielraum haben, können wir dabei auch auf Hausmittel zurückgreifen oder eine Selbstbehandlung vornehmen, beispielsweise tonische Pflanzen (Ashwagandha, Shatavari, Guduchi usw.) verwenden, um unsere Abwehrkraft wiederherzustellen.

Einige schwere Krankheiten wie Krebs sprechen überhaupt nicht gut auf eine biochemische Behandlung an. Auch hier ist eine ayurvedische Behandlung nützlich und kann angewendet werden. Allerdings ist ein hohes Maß an Vorsicht erforderlich, außerdem sind auch hier viele der wirksamsten Medikamente und Therapien vom Gesetzgeber nicht erlaubt. Zwar können wir es in solchen Fällen auch mit ayurvedischen Maßnahmen zur Selbstbehandlung versuchen, klinische Methoden aus dem Ayurveda sind jedoch in dem uns zur Verfügung stehenden Maße vorzuziehen.

Bevor wir irgendwelche Heilpflanzen anwenden, sollten wir wissen, was wir behandeln und welche Qualifikationen und Erfahrungswerte wir für eine solche Behandlung mitbringen. Wie wir herausfinden werden, können wir schon mit geringen ayurvedischen Kenntnissen eine Menge ausrichten, ohne ein Risiko auf uns zu nehmen, solange wir die genannten unterschiedlichen Behandlungsebenen begriffen haben. Die meisten von uns sind in der Lage, ihre eigene Konstitution zu bestimmen oder von einem qualifizierten ayurvedischen Arzt bestimmen zu lassen, so dass wir ayurvedische Heilpflanzen auf der Grundlage unserer Konstitution einsetzen können. Auf die gleiche Weise können wir ayurvedische Heilmittel auch gegen häufige und oberflächliche Beschwerden verwenden, denn die meisten dieser Leiden bedürfen ohnehin keiner ärztlichen Behandlung, solange sie in der üblichen Zeitspanne wieder verschwinden. Wenn wir Ayurveda studieren, können wir unser Wissen zunächst auf diesen sichereren Ebenen anwenden, bis wir so viele Kenntnisse und Erfahrungen gesammelt haben, dass wir zusätzlich beginnen, unser Wissen zur Behandlung chronischer Leiden einzusetzen.

Ebenso wie die Tiere im Einklang mit der Natur gesund leben können und dabei weder einen regelmäßigen medizinischen Checkup noch komplexe Medikamente brauchen, brauchen auch Menschen nicht zu Geiseln eines komplexen, künstlichen medizinischen Systems

werden, um gesund leben zu können. Den Lehren des Ayurveda zufolge werden komplexe Behandlungsmethoden nur dann notwendig, wenn wir nicht mehr in Harmonie mit der Natur leben. Leider ist das heute für unsere gesamte Kultur der Fall. Wenn wir jedoch nicht zu einem Leben im Einklang mit der Natur zurückkehren, werden keine noch so ausgeklügelten klinischen Maßnahmen unsere Gesundheit erhalten können. Aus diesem Grund führt uns Ayurveda immer auf eine Ebene zurück, auf der wir für uns selbst einstehen und auch die karmische Verantwortung für uns selbst übernehmen.

Besonders bei der Beschäftigung mit komplexeren Leiden sollten wir auf ein direktes Studium bei ayurvedischen Ärzten zurückgreifen können. Darüber hinaus ist auch anzuraten, regelmäßig wiederkehrende ayurvedische Checkups durchzuführen, um sicherzugehen, dass wir alles korrekt durchführen. Jahreszeitliche und geographische Einflüsse sind ebenfalls von Bedeutung und können entsprechende Anpassungen erforderlich werden lassen. Natürlich sollten wir uns nicht von Ayurveda abhängig machen, um eine gesunde Lebensweise zu entwickeln. Diese Heilkunst sollte vielmehr als Richtschnur und Hilfe zu einem bewussteren und kreativeren Leben dienen.

Die Behandlung von Verdauungsstörungen und Störungen der Ausscheidungsfunktionen

Heilpflanzen und der Verdauungsvorgang

Ayurveda behandelt die Ursprünge von Krankheiten, nicht bloß deren Symptome. Die Behandlungsmethoden betreffen die Hauptfaktoren unseres täglichen Lebens, denn alles, was wir jeden Tag tun, bestimmt, wer wir sind und wie wir uns fühlen. Der grundlegendste dieser alltäglichen Faktoren ist unsere Ernährung.

Durch die Nahrung wird der physische Körper aufgebaut. Der dichte und schwere Teil der Nahrung wird zu den Fäkalien, der leichtere zu den Körpergeweben und der feinstoffliche zu Geist. Die meisten körperlichen, ja sogar die meisten geistigen Störungen lassen sich daher auf Verdauungsstörungen zurückführen oder gehen mit ihnen einher. Verglichen mit anderen von uns erlebten Krankheitssymptomen mögen diese uns zwar relativ schwach vorkommen, aber auch leichte Störungen des Verdauungssystems können, sobald sie andauern, zur Entstehung schwerer gesundheitlicher Probleme führen.

Wenn wir übermäßig viel Kapha bildende Nahrung zu uns nehmen, also zum Beispiel zuviel Milchprodukte, Zucker, Öle oder tierische Fette essen, wird sich Kapha im System ansammeln und schließlich Probleme wie Arteriosklerose und Herzkrankheiten hervorrufen. Die diesen Leiden zugrundeliegenden Krankheitssymptome des Verdauungstraktes bestehen vielleicht nur aus einem Schweregefühl und gelegentlicher Übelkeit nach den Mahlzeiten, aber die durch solch unbedachte Ernährungsfehler verursachten Krankheiten können nach einiger Zeit auch ohne gravierende Symptome im Bereich unserer Verdauung zum Tode führen.

Wenn nur ein kleiner Bruchteil der von uns jeden Tag aufgenommenen Nahrung nicht richtig in Körpergewebe umgewandelt wird, sondern sich stattdessen als Giftstoff ansammelt, kann sich im Laufe der Zeit eine große, toxische Masse bilden. Wird nur ein einziger Tropfen unseres täglichen Essens nicht richtig verdaut, wächst dieser Tropfen innerhalb eines Monats zu dreißig Tropfen an – und das reicht aus, um die Organe zu schädigen oder die

Kanäle zu verstopfen. Auf die gleiche Weise führt ein kleines Loch im Dach zur Schädigung der gesamten Decke eines Hauses. Daher sollten wir über die Rolle, die offensichtlich geringe, aber anhaltende Funktionsstörungen im Bereich der Verdauung bei der Entstehung schwerer Krankheiten spielen, nicht hinwegsehen.

Auf die gleiche Weise kann eine Korrektur falscher Eßgewohnheiten die Entstehung vieler anderer gesundheitlicher Probleme verhindern und sogar nach einer gewissen Zeit schwere Krankheiten heilen. Allerdings kann ein Zeitraum von etlichen Monaten bis zu zwei Jahren erforderlich sein, um nur über die Ernährung deutlich ausgeprägte Krankheiten zu kurieren, da die durch eine richtige Ernährung bewirkten heilenden Veränderungen sich auf die gleiche allmähliche Weise vollziehen wie sie den krankhaften Zustand auch hervorgerufen haben. Ganz ähnlich kann die Wirksamkeit unserer Heilverfahren auf massive Weise untergraben werden, wenn diese nicht mit einer Beseitigung unserer Ernährungsfehler einhergehen. Widerspricht die Ernährung den angewendeten Heilkräutern oder Medikamenten, dann können wir von diesen auch keine Wirkung erwarten.

Die Akkumulation der Doshas

Wie wir bereits gesehen haben, kommt es der ayurvedischen Lehre zufolge an bestimmten Stellen des Körpers zu einer Ansammlung oder Akkumulation der bioenergetischen Grundenergien (doshas). Diese Stellen liegen alle im Verdauungssystem, nämlich für Vata im Dickdarm, für Pitta im Dünndarm und für Kapha im Magen. Dort sind die jeweiligen Grundenergien (doshas) vorherrschend, während des Verdauungsvorgangs sind dies auch die Bereiche ihrer Hauptaktivität. Die Elemente Erde und Wasser werden im Magen verdaut, und zwar in der Kapha-Phase oder der süßen Phase des Verdauungsvorgangs. Die Feuerelemente werden in der Pitta-Phase oder der sauren Phase im Dünndarm verdaut. Die Luft- und Äther-Elemente werden in der Vata-Phase oder der scharfen Phase im Dickdarm verdaut.

Wenn in diesen Phasen die Verdauung nicht richtig arbeitet, sammeln sich die Doshas an und werden zu krankheitsauslösenden Faktoren. Übermäßig verstärkte Doshas unterdrücken oder stören dabei das Verdauungsfeuer Agni und bewirken eine schlechte Aufnahme (Absorption) der Nahrung. Von diesen Bereichen des Verdauungssystems aus bewegen sich die Doshas dann über das Blut und die Lympheflüssigkeit in andere Körperteile hinein und verursachen Krankheiten. Häufig lagern sie sich an Schwachstellen des Körpers ab; an Orten, die bereits zuvor durch Krankheiten, Verletzungen oder einen schlechten Umgang mit ihnen geschädigt wurden. Akkumuliertes Kapha bewegt sich vom Magen in das Lymphsystem und in die Lunge hinein und verursacht Krankheiten wie Erkältungen, Asthma, Lungenentzündung oder Herzleiden. Akkumuliertes Pitta im Dünndarm kann ins Blut und in die Leber wandern und zu Fieberzuständen, Infektionen, Toxinen im Blut oder Leberstörungen wie Hepatitis oder Gelbsucht führen. Akkumuliertes Vata bewegt sich aus dem Dickdarm über das Blut vor allem in das Knochengewebe, wo es verschiedene Nervenleiden oder Arthritis hervorrufen kann.

Ursache für eine solche Akkumulation der Doshas ist im Wesentlichen eine falsche Ernährung. Während emotionale, Umwelt- und Faktoren des Lebensstils zu diesem Prozess beitragen oder ihn akzentuieren, zeigen sich bestehende Ungleichgewichte in diesen Bereichen normalerweise auch auf der Ernährungsebene. So erzeugt ein hohes Vata einen besorgten und unruhigen Geist, der zu Appetitstörungen führt und bewirkt, dass sich durch

die Gewohnheit, unregelmäßig oder sehr leicht zu essen, Vata im Verdauungssystem ansammelt.

Die erste Phase einer ayurvedischen Behandlung ist daher immer auf die Ernährung ausgerichtet, und die Ernährung ist auch langfristig deren grundsätzlichster Faktor. Genauso wird auch die Verwendung von Heilpflanzen im Ayurveda zunächst und auf lange Sicht hin auf die Ernährung abgestimmt sein, indem diese Pflanzen und Kräuter als Korrektive des Verdauungsprozesses eingesetzt werden. Zu diesem Zweck können sie beim Kochen als Gewürze dienen und mit der Nahrung zusammen eingenommen werden, oder dem Körper vor, während oder nach den Mahlzeiten als Ergänzung zum Essen oder in Form von Tee zugeführt werden. Wir alle können in gewissem Umfang von der Verwendung von Gewürzen oder Bitterstoffen als Korrektive des Verdauungsprozesses profitieren.

Solche Kräuter und Gewürze sind nicht nur nützlich, um eine Akkumulation der Doshas zu verhindern, sondern können auch dabei helfen, die verschiedenen Nahrungstypen auszugleichen, was in gewissem Maß bei jedem Nahrungstyp erforderlich ist.

- Wenn wir viele Nahrungsmittel zu uns nehmen, die Kapha steigern, beispielsweise Milchprodukte, können wir unabhängig von unserer Konstitution als Ausgleich zumindest einige Kapha entgegenwirkende Gewürze wie Kardamom oder Ingwer verwenden.
- Essen wir viele Nahrungsmittel, die Pitta vermehren, zum Beispiel Chilis, sind Würzpflanzen wie Koriander von Nutzen (sowohl Koriandersamen als auch Blattkoriander).
- Nehmen wir große Mengen Nahrungsmittel zu uns, die Vata verstärken, beispielsweise Bohnen, können Vata entgegenwirkende Gewürze wie Asafoetida (Stinkasant) helfen.

Ayurveda kennt vier Zustände des Verdauungsfeuers: stark, schwach, schwankend und ausgeglichen.

- Beim Pitta-Typ ist Agni normalerweise stark, was sich in einem starken Appetit und einer hohen Stoffwechselrate zeigt.
- Beim Kapha-Typ ist Agni gewöhnlich schwach, was in einem geringen, aber gleichmäßigen Appetit und einem langsamen Stoffwechsel zum Ausdruck kommt.
- Beim Vata-Typ ist Agni üblicherweise schwankend, was durch abwechselnd starken und geringen Appetit angezeigt wird.

Mit den richtigen Kräutern und Pflanzen können wir den Zustand des Verdauungsfeuers verbessern. Scharfe Gewürze wie trockener Ingwer oder Cayennepfeffer verstärken es und wirken so einem schwachen Zustand entgegen. Pflanzen mit einer beruhigenden Wirkung auf die Schleimhäute oder solche mit einer adstringierenden (zusammenziehenden) Wirkung wie Süßholz oder Himbeerblätter dämpfen starkes Agni. Ein Karminativum (blähungstreibendes Mittel) wie Kardamom oder Fenchel kann einen schwankenden Zustand des Verdauungsfeuers ausgleichen, indem es Samana vayu (die Form des Vata, welche die

Verdauung beherrscht) normalisiert. Eine solche Behandlung des Verdauungsfeuers deckt sich zum großen Teil mit der im Folgenden umrissenen Behandlung der Doshas.

Die Behandlung von hohem Kapha im Verdauungssystem mit Heilpflanzen

Symptome

Übermäßiges Kapha im Verdauungssystem wird an einem weißen und häufig schmierigen oder feuchten Zungenbelag sichtbar. Auch Schleim auf der Zunge ist möglich. Verstopfung und Schleim im System sind ausgeprägt, besonders morgens oder direkt nach dem Essen. Der Puls ist kräftig, schwer, weich oder langsam. Die Person fühlt sich gewöhnlich schwer oder müde oder verspürt eine leichte Übelkeit. Die Symptome sind im Bereich des Magens am deutlichsten und setzen kurz nach dem Essen ein. Nahrungsmittel, die Kapha verstärken, also überwiegend süß, salzig und sauer schmeckende Nahrungsmittel, werden diesen Zustand verschlimmern.

Behandlung

Für die Behandlung werden vor *allem scharfe, würzige Pflanzen* ausgewählt. Da bei einem scharfen oder stark würzigen Geschmack Feuer- und Lufterelemente vorherrschen, wirkt das dem Übermaß an Erde und Wasser bei Kapha entgegen. Eine bewährte Rezeptur ist Trikatu, was wörtlich „die drei Gewürze“ bedeutet. Sie besteht aus drei Pflanzen, nämlich trockenem Ingwer, schwarzem Pfeffer und einer indischen Pfefferart, die „langer Pfeffer“ oder Pippali heißt und den wichtigsten Bestandteil darstellt.

Wenn wir vor den Mahlzeiten zwei Gramm dieser Mischung einnehmen, hilft uns diese Rezeptur, Kapha ins Gleichgewicht zu bringen. Nach dem Essen eingenommen, unterstützt Trikatu die Verdauung und hilft dabei, die Auswirkungen einer zu üppigen Mahlzeit auszugleichen. Da diese drei Pflanzen den Stoffwechsel steigern, ist diese Mischung für den Ka-pha-Typ ganz allgemein nützlich, auch wenn keinerlei Störungen des Verdauungssystems zu beobachten sind. Sie hilft auch allgemein bei Kongestionen oder Ödemen.

Da es viele würzige Kräuter und Pflanzen gibt, können bei Kapha-Störungen eine ganze Reihe von Pflanzen zur Anwendung gelangen. Die meisten von ihnen stellen auch eine Bereicherung der Küche dar. Für die Kapha-Konstitution gilt allgemein die Regel, dass keine Nahrung ohne Gewürze gegessen werden sollte. Tatsächlich ist es für Menschen vom Kapha-Typ häufig sogar vorteilhaft, Gewürze ohne andere Nahrungsmittel einzunehmen, wie bei einem Fasten, bei dem Trikatu eingenommen oder Ingwertee getrunken wird.

Ist Trikatu nicht verfügbar, sind trockener Ingwer oder Cayennepfeffer sehr hilfreich. Kardamom, frischer Ingwer und Fenchel lassen sich gut zur Behandlung von Symptomen wie Übelkeit und Erbrechen verwenden, wenn diese durch hohes Kapha hervorgerufen werden. Kardamom wirkt besonders gut den Kapha vermehrenden Wirkungen von Milch und Zucker entgegen. Cayennepfeffer und Senf sind besonders wirksam gegen die Kapha verstärkenden Wirkungen von Käse. Um Störungen des Zuckerstoffwechsels entgegenzuwirken, ist Gelbwurz (Kurkuma) am erfolgversprechendsten. Diese Pflanze unterstützt die Verdauung von Fett- und Zuckerverbindungen und bewahrt die Leber vor Kongestionen und einer Dämpfung ihrer Funktionen.

Die Behandlung von hohem Pitta im Verdauungssystem mit Heilpflanzen

Symptome

Hohes Pitta im Verdauungssystem manifestiert sich als Übersäuerung des Magensaftes, Schmerzen im Brustbereich oder eine brennende Empfindung im Mund, die mit Reizbarkeit, Verärgerung oder gefühlsmäßiger Verstimmung einhergeht. Die generell rot gefärbte Zunge hat gewöhnlich einen gelben, manchmal schmierigen Belag. Der Puls ist normalerweise lebhaft und aufgeregt oder hüpfte wie ein Frosch. Der Stuhl ist tendenziell dünn oder gelblich gefärbt. Die Symptome betreffen hauptsächlich den Dünndarm und die Leber und stellen sich etwa eine oder zwei Stunden nach dem Essen ein. Durch Nahrungsmittel, die Pitta vermehren, wird der Zustand besonders stark verschlimmert (beispielsweise Nahrung, die vorherrschend sauer, salzig und würzig schmeckt).

Behandlung

Die meisten Gewürze verstärken ein hohes Pitta übermäßig und sollten daher bei allen durch Pitta hervorgerufenen Verdauungsstörungen nicht verwendet werden. Allerdings gibt es von dieser Grundregel auch ein paar Ausnahmen. *Koriander gilt als das Gewürz mit den kühlendsten Eigenschaften und ist daher in diesem Fall hilfreich.* Andere nicht besonders scharfe Gewürze sind Gelbwurz, Fenchel, Kumin (Kreuzkümmel) und Minze, und diese Gewürze haben im allgemeinen eine wohltuende Wirkung auf die Pitta-Konstitution. Nur bei sehr hohem Pitta, das sich besonders auf das Nervensystem auswirkt, werden solche Gewürze nicht gut vertragen. Wird ein größerer Anteil Kapha bildender Nahrung oder allgemein üppiger gegessen, tun auch Kardamom, frischer Ingwer oder eine kleine Menge Schwarzer Pfeffer gut.

Bei Verdauungsstörungen, die durch hohes Pitta verursacht werden, hat sich die ayurvedische Rezeptur Avipattikar churna als besonders hilfreich erwiesen. Dabei handelt es sich um ein Pulver aus verschiedenen Heilpflanzen, Gewürzen und Salzen, das einem Übermaß an Magensäure entgegenwirkt und auf Pitta im Verdauungssystem eine korrigierende Wirkung hat. Ein halber Teelöffel vor den Mahlzeiten ist ausreichend, um den Appetit zu normalisieren, ein halber Teelöffel nach den Mahlzeiten neutralisiert überschüssige Magensäure. Auch eine Mischung aus Amalaki, Shatavari, Süßholz und trockenem Ingwer eignet sich gut, wobei von den ersten drei Pflanzen jeweils gleiche Teile genommen werden und von der letzten nur ein Viertel dieser Menge hinzugefügt wird. Auch damit lässt sich Übersäuerung des Magensaftes beheben. Demulzentien wie Süßholz, Shatavari oder sogar Milch sind wegen ihrer beruhigenden Wirkung auf die Schleimhäute bei Übersäuerung oder Magengeschwüren ebenfalls eine gute Wahl. Diese Beschwerden stehen normalerweise mit hohem Pitta in Zusammenhang.

Auch bittere Heilpflanzen sind zur Linderung von Verdauungsbeschwerden, die durch hohes Pitta verursacht werden, eine Hilfe. So ist Aloe-Gel ein gutes, sanftes Bittermittel, das auch eine beruhigende Wirkung auf die Schleimhäute hat und in Dosierungen von ein oder zwei Teelöffeln vor den Mahlzeiten seine Wirkung entfaltet. Starke Bittermittel wie Berberitze oder Enzian sind ebenfalls nützlich. Wenn wir fünfzehn bis dreißig Tropfen einer Tinktur aus diesen bitteren Pflanzen in warmem Wasser zehn oder zwanzig Minuten vor dem Essen einnehmen, regt das bei Pitta- und Kapha-Konstitutionen die Verdauung an und kann sogar

von Vata-Konstitutionen verwendet werden, um Ama (Akkumulationen von Toxinen im Verdauungssystem) zu beseitigen. Bitterstoffe sind besonders gut gegen Heißhunger auf Süßes und helfen bei der Behandlung von Anfangsstadien der Diabetes.

Ansonsten sollten Pitta-Konstitutionen relativ mild gewürzte und ausgewogene Kost zu sich nehmen und insgesamt die Verwendung von Gewürzen einschränken, was auch das Meiden würziger, salziger und saurer Nahrungsmittel umfasst. Blattkoriander ist eine Würzpflanze mit guten, gegen Magensäure wirkenden Eigenschaften, die mit den Mahlzeiten zusammen eingenommen werden kann, um diesem Problem zu begegnen. Das im Westen gebräuchliche Küchenkraut Petersilie, das mit dem Blattkoriander verwandt ist, scheint ähnliche Eigenschaften zu besitzen, aber Blattkoriander bleibt vorzuziehen.

Die Behandlung von hohem Vata im Verdauungssystem mit Heilpflanzen

Symptome

Hohes Vata im Verdauungssystem manifestiert sich gewöhnlich in Form von Blähungen, Völlegefühl, einem aufgetriebenen Bauch und Verstopfung, was von Nervosität, Angstgefühlen, Sorgen und Schlaflosigkeit begleitet wird. Die Zunge hat normalerweise einen bräunlichen und leicht trockenen Belag. Der Puls ist schnell, unregelmäßig schwankend oder gleitend und erinnert an die Bewegungen einer Schlange. Auch der Appetit schwankt, die Essensgewohnheiten ebenso. Die Symptome werden sich in der Vata-Phase der Verdauung und damit einige Zeit nach dem Essen einstellen, gewöhnlich drei bis fünf Stunden später. Eine leichte Ernährung oder Nahrungsmittel, die den Zustand von Vata verschlechtern (Bohnen, Rohkost, Kohlgewächse oder Pilze) werden auch die genannten Beschwerden verschlimmern.

Behandlung

Auf Vata-Konstitutionen haben wie für den Kapha-Typ die *meisten Gewürze im allgemeinen eine wohltuende Wirkung*. Beim Vata-Typ sollten die Gewürze dem Körper jedoch zusammen mit dem Essen oder mit einer süßen oder die Schleimhäute beruhigenden Substanz wie Süßholz oder Honig zugeführt werden, weil reine Gewürze eine austrocknende Wirkung haben und damit Vata weiter verstärken und den Zustand von Vata verschlechtern können. Insbesondere bei sehr dünnen Menschen, solchen, die ohnehin an Austrocknung leiden (was durch eine trockene oder rissige Zunge oder Haut angezeigt wird) oder die keinen Schlaf finden, können scharfe Gewürze Vata übermäßig anregen und so zu einer Verschlechterung dieses Doshas beitragen. Aus diesem Grund sind für viele Vata-Konstitutionen mildere Gewürze wie Kardamom, Basilikum, frischer Ingwer oder Fenchel besser geeignet als schärfere Gewürze wie Cayennepfeffer oder trockener Ingwer. Allerdings verträgt der Vata-Typ auch die scharfen Gewürze generell recht gut und findet sie zur Stärkung des Kreislaufs und der Durchblutung oder bei kalten Armen oder Beinen ausgesprochen hilfreich. Ebenso wie die durch hohes Vata verursachte Arthritis sind nämlich auch diese Zustände, die sich häufig auf hohes Vata zurückführen lassen. Scharfe Kräuter und Heilpflanzen wie Cayennepfeffer, trockener Ingwer und Zimt erweisen sich zur Linderung dieser Beschwerden beim Vata-Typ sogar als ausgesprochen nützlich, insbesondere wenn sie in einer dieses Doshas verstärkenden Jahreszeit eingesetzt werden (also im Spätherbst und zu Winteranfang).

Die ayurvedische Mischung, die bei hohem Vata im Verdauungssystem besonders segensreich wirkt, ist Hingashtak oder Asafoetida 8. Sie besteht aus der Pflanze Asafoetida (Stinkasant) selbst und etlichen anderen Salzen und Gewürzen, wirkt Gasbildung im Darm und Völlegefühl entgegen und verschafft bei Verstopfung und Darmkrämpfen Erleichterung. Auch bei Nahrungsmittelallergien und Candidabefall hat sie sich als hilfreich erwiesen, bei letzterem ist sie auch für Kapha-Konstitutionen sehr nützlich. Die Mischung Trikatu, die wir bereits in Zusammenhang mit hohem Kapha im Verdauungssystem erwähnt haben, ist auch für hohes Vata gut, obwohl die blähungstreibende Wirkung nicht so stark ist wie bei Hingashtak. Zusammen mit Asafoetida 8 kann auch Triphala, das wichtigste ayurvedische Abführmittel, genommen werden, denn auch die Wirkung von Triphala kann Zustände zu hohem Vatas im Bereich des Dickdarms korrigieren. Gewöhnlich nimmt man zu diesem Zweck davon vor dem Einschlafen zwei bis fünf Kapseln oder zwei bis fünf Gramm des Pulvers.

Bei der Verwendung von Gewürzen darf nicht vergessen werden, dass wir uns an alle Substanzen erst gewöhnen müssen. Haben wir uns angewöhnt, regelmäßig scharfe Gewürze zu verwenden, dann baut sich eine Toleranz gegenüber ihrer Wirkung auf, d. h. wir werden für sie unempfindlicher. Häufig wird die Magenschleimhaut dicker. Daher können auch Vata- oder Kapha-Konstitutionen den Gebrauch starker Gewürze oder von Mischungen aus Gewürzen und würzigen Heilpflanzen manchmal als unangenehm empfinden, wenn sie diese zu rasch bei sich einsetzen. Aus diesem Grund sollte jemand, der in seiner Ernährung normalerweise überhaupt keine oder nur wenige Gewürze verwendet, sich in seinem Konsum an Gewürzen nie mit jemandem messen, der an scharfe Gewürze gewöhnt ist, denn er wird in einem solchen Wettstreit auf jeden Fall verlieren. Immerhin kann er aber so einmal erleben, wie sich zu hohes Pitta anfühlt!

Da außerdem viele Gewürze zur Haltbarmachung oder Desinfektion bestrahlt oder mit Gas behandelt werden, sollten wir sichergehen, nur Gewürze zu verwenden, die nicht solchen Behandlungen unterzogen wurden, denn sonst enthalten die Gewürze nicht genügend Prana (Lebensenergie), um ihre Wirkung zu entfalten.

Ausscheidung und die Doshas

Pitta

Pitta-Konstitutionen leiden normalerweise nicht unter Verstopfung, ist das dennoch der Fall, dann liegt das meist daran, dass die für den Pitta-Typ charakteristische Hitze sehr stark dominiert und alles Nasse zurückdrängt, so dass Trockenheit entsteht, was dann zu Verstopfung führen kann. Bei einer leichten Verstopfung dieser Art helfen sanfte Abführmittel wie Triphala, Amalaki (eine Frucht, die auch Bestandteil des ayurvedischen Gelees Chyavan prash ist und die bei leichter Verstopfung in Form dieses Gelees eingenommen werden kann) oder Psyllium. Manchmal ist schon die Einnahme von etwas Milch mit Ghee vor dem Schlafengehen ausreichend. Bei schlimmeren Formen einer Verstopfung, die beispielsweise im Gefolge einer fiebrigen Erkrankung auftreten, sind bitter schmeckende Pflanzen (wie Rhabarberwurzel) wirksamer. In diesem Fall sollten die entsprechenden Heilpflanzen jedoch nur einmal oder nicht mehr als ein paar Male verabreicht werden.

Um hohes Pitta zu verringern, ist eine Abführkur sehr hilfreich. Allerdings muss diese sorgfältig vorbereitet werden. Wenn sich die Giftstoffe nicht an ihren jeweiligen Ort im Verdauungstrakt leiten lassen, hat es wenig Sinn, den Versuch zu unternehmen, sie auszuspülen, denn dadurch werden die Organe nur übermäßig beansprucht und möglicherweise in ihrer Spannkraft geschädigt.

Kapha

Kapha-Konstitutionen haben manchmal eine durch Trägheit hervorgerufene Verstopfung. Um diese zu beheben, ist eine Verabreichung von Triphala normalerweise ausreichend, obwohl kurzfristig auch einige bittere Abführmittel hilfreich sein können. Bittermittel sind generell für den Kapha-Typ gut, sollten jedoch mit Gewürzen wie Trikatu kombiniert werden. An sich haben Bittermittel kalte Eigenschaften und können den Kreislauf weiter absinken lassen oder die Verdauung von Kapha- und Vata-Konstitutionen schwächen. Das Einnehmen zusätzlicher Würzpflanzen hilft dabei, diesen Zustand auszugleichen. Bittermittel wie Berberitze helfen auch, das Fließen der Gallenflüssigkeit zu erleichtern, was sowohl bei hohem Pitta als auch bei hohem Kapha hilfreich ist und der Bildung von Gallensteinen vorbeugen kann. Auch hier müssen wir also auf die jeweils richtige Maßnahme achten. Hohes Kapha lässt sich immer mit scharfen Gewürzen behandeln, denn die Ursache für Kapha-Krankheiten liegt immer im Magen. Für Kapha ist der Dickdarm nur der Ort des Überfließens oder der Ableitung, aber nicht der Ursprung des Problems.

In vielen Kräutertees und Kräutermischungen, die bei Schlankheitskuren Verwendung finden, sind Abführmittel enthalten, beispielsweise große Mengen an bitter schmeckenden Laxativa wie Sennesblätter, die bei chronischer Verstopfung zu einer Verschlimmerung führen können. Obwohl diese Heilmittel kurzfristig scheinbar zur Gewichtsverminderung führen können, sind ihre langfristigen Wirkungen nicht immer gut. Bei Kapha-Konstitutionen sollte zur Gewichtsreduzierung nicht die Ausscheidung verstärkt, sondern der Stoffwechsel angekurbelt werden. Zu diesem Zweck lassen sich Gewürzmischungen wie Trikatu (die den Stoffwechsel im Bereich des Magens anregt), Rezepturen wie Triphala (welche die Absorptionsprozesse im Dickdarm normalisiert), Guggul (ein Harz, das Plaque und Fett reinigt) und Bitterpflanzen wie Enzian oder die ayurvedische Heilpflanze Kutki (die Leber und Bauchspeicheldrüse reinigt und den Zucker- und Fettstoffwechsel stärkt) verwenden.

Die vorangegangenen Erläuterungen können uns jedenfalls dabei helfen, die Logik der Verwendung von Heilpflanzen für den Verdauungsprozess im Ayurveda zu erkennen, und die Faktoren zu sehen, die bei einer richtigen Verschreibung zu beachten sind. Viele ayurvedische Heilpflanzen sind Gewürze, die sich zur Verwendung für einen bestimmten konstitutionellen Typ eignen und daher in gewissem Ausmaß auch vom Anfänger eingesetzt werden können.

AYURVEDISCHE REZEPTE

GHEE REZEPT

3) Medizinisches Gewürz-Ghee

500 G Bio-Süßrahmbutter (am Besten Demeter Butter verwenden - Butter von Kühen mit Hörnern)

Frischen Kurkuma (Fingerlang)

Kurkuma gemahlen

Kardamom Samen

Bockshornkleesamen

Topf Mit dickem Boden

Mulltuch mit Metallsieb oder Teefilter

Löffel

Einmachglas oder Keramikschale für 500 ml

Die Butter auf kleiner Hitze Im Topf schmelzen und sanft köcheln lassen, Bis das Butterfett eine gfoldgelbe Farbe hat. Der weiße Schaum der sich während des Kochvorgangs an der Oberfläche bildet, kann abgeschöpft werden. nach ca. 35-45 Minuten hat sich der weisse Schaum an der Oberfläche verkrustet. das flüssige Butterfett in das Glas absieben. das Ghee kann einigen Wochen oder Monate lang im Glas aufbewahrt werden. Es sollte nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden.

WINTER-EINTOPF

Zutaten für 4 Portionen

400 gr Weißkohl oder Spitzkohl (alt. Wirsing)

800 gr. Knollen- und Wurzelgemüse

(Kombi aus Karotten, Fenchel,

Sellerie, Kartoffeln, Pastinaken,

Petersilienwurzel, Lauch etc.)

150 gr Zwiebeln

4-5 Knoblauchzehen

5-6 cm Ingwerwurzel

3 EL Olivenöl (alt. Ghee)

1 l Gemüsebrühe

2 Lorbeerblätter

1/2 TL Piment,

1 Prise Muskat,

Salz

schwarzer Pfeffer

*optional: Ajwain,
frische Kräuter wenn vorhanden
oder getr. Kräutermischungen*

Vorbereitung

Den Kohl putzen, Strunk entfernen, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
Gemüse schälen und mundgerecht würfeln.
Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken.

Zubereitung

Olivenöl (oder anderes Öl) in der Pfanne erhitzen.
Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer einige Minuten anschwitzen.
Gemüse zufügen und wenden, dann Gemüsebrühe und Lorbeerblätter zufügen und aufkochen lassen.
In geschlossenem Topf ca. 15 - 20 min. sanft köcheln lassen, ab und zu umrühren.
Mit Piment, Salz, schwarzem Pfeffer und Kräutern abschmecken.
Am Schluss mit einem EL Arganöl verfeinern (alt. Leinöl oder andere Omega-3-Öle)

Alternativen

Man kann den Eintopf mit Getreide und Hülsenfrüchten erweitern.
Diese sollten dann separat gekocht und am Schluß zugefügt werden.
Der Eintopf wird dadurch gehaltvoller (ähnlich dem indischen Kitchari).

Zubereitungszeit: ca. 35-40 Minuten



GEMÜSECURRY MIT KOKOS

Ein Basisrezept der Kerala-Küche. Das Curry wird in 2 Schritten zubereitet.

Das Gemüse wird in Wasser vorgekocht, jedoch nicht zu Ende gekocht.

Parallel stellt man die Kokosbasis her. Diese eignet sich für fast alle Gemüsecurrys, entweder mit gemischtem Gemüse wie in diesem Rezept, oder mit Einzelgemüsen, z.B. Karotten, Kürbis, Süßkartoffeln, Rote Bete u.v.m. Somit kann man mit einem Rezept sehr viele Variationen herstellen und zusätzlich mit der Currymischung die Schärfe anpassen.

Zutaten für 4 Portionen

4-6 Karotten

1 Gurke

weitere Gemüse der Saison (Pastinake, Zucchini, Brokkoli, Kohlrabi etc.)

2 mittelgroße Zwiebeln

1 Stk. Ingwerknolle

2-3 Knoblauchzehen

Curryblätter (falls vorhanden, idealerweise frische aus dem Asiashop)

frische Korianderblätter

Kokosöl oder Ghee

Kokosmilch

1 TL schärfere oder 2 TL mildere Currymischung

Kurkuma

Salz

Pfeffer

Hauptgericht

Vorbereitung

Gemüse waschen, (schälen), würfeln

Tomaten klein würfeln

Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln klein hacken

Korianderblätter waschen, trocknen und fein hacken

Zubereitung Gemüse

Gemüse mit 2 TL Salz und 1/2 TL Kurkuma in etwas Wasser (nicht zu weich) kochen.

Zubereitung Kokosbasis

Kokosöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer auf mittlerer Flamme längere Zeit anbraten bis die Zwiebeln glasig und weich sind.

Tomatenstücke zufügen und weiterschmoren. Bei Bedarf etwas Kochwasser des Gemüses zufügen.

Kokosmilch mit Currypulver zufügen, weiterköcheln.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Finish

Das gekochte Gemüse mit beliebig viel Kochwasser und Curryblättern zur Kokosbasis zufügen und kurz fertig köcheln. Vor dem Servieren die gehackten Korianderblätter zufügen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

***FOOD FOR THE SOUL* ~ SWEET POTATOE PUREE WITH CILANTRO**

For 4 Servings

2 sweet potatoes
2 big potatoes
1-2 table spoons grated ginger
1 cup minced Korianderblätter
juice of one lemon or lime
milk or coconutmilk
Butter or Ghee
rocksalt
pepper & nutmeg

Preparation

Steam the potatoes until ready and mash them.
Add all further ingredients and season with salt, pepper and nutmeg to taste.

Preparation time: about 35 minute

***EINFACH & LECKER* ~ OFENGEMÜSE**

Zutaten für ca. 4 Personen

1 kg Gemüse: Karotten, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Pastinake, Zucchini, Petersilienwurzel, Sellerieknolle, Fenchel, Cocktail- oder Datteltomaten
1-2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
3 EL Ghee (alt. Olivenöl)

1 Tasse frische Kräuter (z.B. Rosmarin, Salbei, Thymian) oder
1 -2 EL Kräutermischung (z.B. Kräuter der Provence)
optional: 1/2 TL Koriandersamen, 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Steinsalz

Vorbereitung

Die Gemüse waschen, putzen, in Stücke schneiden
die Zwiebel in Ringe schneiden
den Knoblauch schälen und halbieren
die Tomaten vierteln

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
Gewürze mahlen und mit dem Salz, den (getrockneten) Kräutern und dem flüssigen Ghee oder Olivenöl gut vermischen. Unter das Gemüse heben und auf dem Backblech verteilen.
Ca. 40 Minuten garen bis das Gemüse bissfest ist.

***SAMADHI-REZEPT* ~ ROTE BETE MIT KOKOSRASPEL**

Zutaten für 4 Portionen

600-700 g Rote Beete
1-2 mittelgroße Zwiebeln
1-2 frische grüne oder rote Chilies
Curryblätter

Kokosöl oder Ghee

Salz

Pfeffer

1 TL Senfsamen

1 TL Panch Puren (5-Gewürzmischung aus Fenchel, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, schwarzer Senf und Bockshornkleesamen - lecker und bald bei uns erhältlich)

1 TL Kreuzkümmel

ca. 100 gr. Kokosflocken

Vorbereitung

Rote Bete schälen und raspeln (Küchenmaschine vorteilhaft :).

Zwiebeln klein hacken.

Zubereitung

Kokosöl erhitzen, Senfsamen zufügen und springen lassen.

Zwiebeln, Curryblätter und grünen Chilis zufügen und leicht anbraten, dann Rote Bete zugeben und salzen.

Einige Zeit auf mittlerer Flamme schmoren, bis das Gemüse weich ist.

Dann die Kokosflocken unterrühren und Kreuzkümmel oder Panch Puren zufügen.

Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vom Herd nehmen und abgedeckt nachziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

BLISS BALLS

Zutaten für ca. 20-25 Bällchen

100 gr feiner Dinkelgries

100 gr. Kokosflocken

100 gr. gemahlene Mandeln

80 gr. Rohrohrzucker

1 TL Kardamon

1/2 TL Vanillepulver

1 TL Rosenwasser

400 ml Mangopüree

Zubereitung

Kokosflocken und Mandeln anrösten.

Dann Gries, Zucker und Gewürze zugeben.

Anschließend das Mangopüree unterrühren und 10 min. quellen lassen.

Im lauwarmen Zustand Bällchen formen.

Diese können in Kokosflocken oder gerösteten Mandelsplittern gewendet werden.



CARDAMOM COOKIES

Organic GF Flour, 2 1/4 cups

Baking Soda, 1 teaspoon

Pink (Himalayan) Salt, 1/2 teaspoon

Ghee, 1/2 cup room temperature

Organic Coconut Palm Sugar, 1 1/2 cups

Ground Cardamom, 3 teaspoons

Organic, Free-range Eggs, 2 - oder Eiersatz vom Alnatura

Vanilla Extract, 2 teaspoons

Preheat oven to 350F. Line a baking sheet with parchment paper. In a medium bowl, whisk together flour, baking soda and salt. In a large bowl, cream together ghee and sugar until light and fluffy. Beat in cardamom, eggs and vanilla extract until well combined. With the mixer on low speed, gradually incorporate the flour mixture until the dough comes together and no streaks of dry ingredients remain. Shape dough into 1-inch balls and place on prepared baking sheet.

Bake for about 10 minutes, until cookies are set and very light golden around the edges. Allow to cool for 3-4 minutes on baking sheets, then remove to a wire rack to cool completely.

Makes about 2 dozen.

RAW BLACK FOREST BROWNIES

Yield: 8-12 servings

- * 1.5 cups dried cherries
- * 2 cups walnuts
- * 1 cup raw cacao powder
- * 1/4 teaspoon salt
- * 1/2 cup dates (roughly 4)
- * 1/2 cup almonds, chopped
- * pinch of cardamom
- * 1 tsp rose water
- * if it is not sweet enough, add a little raw sugar

1. Soak 1 cup of cherries in water for an hour.
2. Place 2 cups of walnuts in a food processor and process into a granular flour.
3. Add 1 cup of cacao powder and 1/4 teaspoon of salt to the food processor and process until smooth.
4. While the food processor is running, slowly add 1 cup of soaked cherries and 1/2 cup of dates and process until smooth.
5. Fold in 1/2 cup of cherries and 1/2 cup of raw chopped almonds.
6. Press the brownie batter into lined 8x8 brownie pan and freeze for 2 hours to set the Raw Black Forest Brownies.
7. Remove the Raw Black Forest Brownies from the freezer, cut into 8-12 brownies and serve.

Die meisten Rezepte stammen von Daniela Wolff, Artikel und Inspirationen rund um Ayurveda

<http://www.danielawolff.com/learncookeat/home.html>

Vegetarischer Foodblog:

<http://www.foodsforyoursoul.com/plant-based-diet/yummy-healthy-recipes>

Tonisierung und Reduzierung

Im Ayurveda werden viele unterschiedliche Therapien und Behandlungsverfahren angewendet. Alle diese Verfahren lassen sich jedoch in zwei Gruppen einteilen, die durch zwei Schlüsselbegriffe gekennzeichnet werden können: *Stärkung (oder Tonisierung) und Reduzierung (oder Elimination)*. Der entsprechende Sanskrit-Begriff *brimhana für „Stärkung“* mit der Wurzel bri bedeutet „schwer machen“, das Sanskrit-Wort *langhana für „Reduzierung“* bedeutet wörtlich „leicht machen“.

Reduktionstherapien oder eliminierende Verfahren vermindern ein Übermaß und werden bei Übergewicht, bei Ansammlungen von Toxinen und zu hohen Doshas eingesetzt. Stärkungstherapien oder nährnde bzw. tonisierende Verfahren führen dem Körper Fehlendes zu und werden bei Untergewicht, Erschöpfungszuständen oder Gewebeschwäche durchgeführt. Reduzierende Verfahren zielen darauf ab, die Faktoren aus dem Körper zu entfernen, auszuschneiden oder abzuleiten, die Krankheit verursachen können. Tonisierungsverfahren hingegen bauen ungenügend vorhandene Energien auf oder ergänzen fehlende Substanz im Körper und beseitigen auf diese Weise Faktoren, die Krankheit verursachen oder die selbst Folge von Krankheiten sein können.

Reduzierende Verfahren sind vor allem im akuten Krankheitsstadium angebracht, wenn der Körper einem heftigen Angriff durch die Krankheit ausgesetzt ist. Im Ayurveda werden diese Verfahren auch als vorbeugende Maßnahme zur Verhinderung der Entstehung von Krankheiten genutzt. Tiefsitzende Giftstoffe werden durch eine Art inneres Reinigungsprogramm aus dem Körper ausgeschieden. Tonisierungsverfahren eignen sich eher zur Behandlung chronischer Krankheiten, zur Unterstützung der Genesung oder als Nachsorge für reduzierende Verfahren.

Zu den reduzierenden Verfahren zählen alle Methoden, bei denen Pflanzen verwendet werden, welche Toxine aus dem System des Körpers entfernen (eliminieren). Dazu gehören die Schweißabsonderung oder Diaphorese (bei der Giftstoffe mit dem Schweiß ausgeschieden werden), abführende Maßnahmen (durch die Giftstoffe mit den Fäkalien aus dem Körper ausgeschieden werden), die Diurese (das Ausscheiden von Giftstoffen über den Urin), die Emese (das Entfernen von Toxinen aus dem Körper durch Erbrechen), das Aushusten oder die Expektoration (bei der Schleim abgesondert wird), die Verwendung blähungstreibender Pflanzen (die den Ausstoß von Gas bewirken) und die direkten Wirkungen von Heilpflanzen wie Bittermittel und Pflanzen mit blutreinigender Wirkung, die Pathogene im Blut, in der Lymphe und in der Gallenflüssigkeit zerstören, indem sie diese Körperflüssigkeiten reinigen. Diese Pflanzen werden für ganz spezifische Krankheiten eingesetzt, was in groben Zügen in dem Buch Die Ayurveda Pflanzen-Heilkunde erläutert wird.

Tonisierungsverfahren sind einfacher und bestehen aus der Einnahme von Heilpflanzen, die die Kraft steigern und die Versorgung mit Nährstoffen erhöhen wie beispielsweise Ashwagandha, Süßholz oder Ginseng.

Normalerweise gilt die Regel, zunächst zu reduzieren und dann erst zu tonisieren. Sollten wir andersherum vorgehen und als erstes den Körper stärken, dann können wir das Auftreten von Giftstoffen im Körper begünstigen oder hohe Doshas weiter vermehren, was Krankheiten verschlimmert. In dieser Hinsicht könnte fast jeder von einigen Reduzierungsverfahren

profitieren, auch wenn diese nur dazu dienen, die Reinheit unserer Systeme zu vergrößern, damit wir einen größeren Nutzen aus den Tonika ziehen können. Fasten oder Programme zur Blutreinigung werden auf diese Weise immer nützlich sein.

Die Tonisierung wird auch „erfreuende“ (santarpana) Therapie genannt, da sie aus Verfahren besteht, die uns mehr Nahrung, Fürsorge, Entspannung, Leichtigkeit und Freude im Leben geben. Eine Tonzierungstherapie zielt darauf ab, dass der Patient im Leben ein besseres Gefühl gegenüber sich selbst gewinnt. Sie ermutigt zu mehr Vertrauen und Liebe und zu einer positiveren Einstellung dem Leben gegenüber.

Die Reduktionstherapie wird auch „unzufrieden machende“ (asantarpana) Therapie genannt, da sie Praktiken umfasst, die Disziplin, ein hartes Leben und das Aufgeben von allen möglichen Dingen fordern. Sie lässt uns mehr an uns zweifeln und veranlasst, dass wir uns fragen, wer wir sind und was wir im Leben eigentlich tun. Selbstbefragung, Verhaltenskorrekturen und Reue gehören ebenfalls dazu.

Indikationen für den Einsatz tonisierender und reduzierender Verfahren

Reduzierende Verfahren sind vor allem etwas für die Kapha-Konstitution, ergänzende oder tonisierende Verfahren eignen sich für die Vata-Konstitution. Das liegt daran, dass Schwere ein Hauptmerkmal von Kapha ist und Leichtigkeit eine Haupteigenschaft von Vata. Für die Pitta-Konstitution ist normalerweise eine Mischform aus Reduktions- und Tonzierungstherapie am besten geeignet. Die reduzierenden Verfahren für die Kapha-Konstitution haben eine starke Wirkung. Zu ihnen gehören das Fasten oder das therapeutische Erbrechen. Behandlungen für die Vata-Konstitution (z. B. reinigende Einläufe) sind sanfter Natur. Bei der Pitta-Konstitution sind mäßig starke Verfahren angebracht, wie z. B. wie eine Abführkur.

Bei den Tonzierungsverfahren ist es genau umgekehrt: Die für die Vata-Konstitution sind sehr stark und verwenden sehr kraftvolle pflanzliche Tonika wie Ashwagandha oder Ginseng oder eine reichhaltige Ernährung mit vielen Ölen. Eine Tonzierung für die Kapha-Konstitution erfolgt sanft. Hier werden Heilpflanzen verwendet, die unterstützen ohne zu schwer zu sein, wie z. B. Alant oder Pippali. Eine Tonzierungstherapie für die Pitta-Konstitution nimmt in dieser Hinsicht eine Mittelstellung ein und verwendet kühlende Tonika mit mäßig starker Wirkung wie Shatavari oder Aloe-Gel.

Im Allgemeinen entscheiden wir uns für die Tonzierungsmethode, sobald der Patient unter chronischem Energiemangel leidet, einen schwachen Puls hat, ausgezehrt ist, einen geringen Muskeltonus besitzt oder unter Fettleibigkeit leidet, die mit schlaffem Gewebe und Schwäche verbunden ist. Ein Reduktionsverfahren sollte durchgeführt werden, wenn die betreffende Person eine kraftvolle Energie und einen kräftigen Puls hat, einen guten Muskeltonus oder ein großes Maß an Muskelspannung sowie einen auffälligen Zungenbelag besitzt.

Die Reduktionstherapie: Palliative Therapie und Pancha Karma

Die ayurvedische Reduktionstherapie besteht aus zwei Teilen: der palliativen Therapie, die aus lindernden Maßnahmen besteht, sowie der Reinigung. Die palliative Therapie wird im Sanskrit als shamana bezeichnet, was wörtlich „beruhigend“ oder „befriedend“ heißt (und sich aus der Wurzel sham mit der Bedeutung „beruhigen“ ableitet). Diese Therapieform dient hauptsächlich dazu, Ama, die unverdaute Nahrungsmasse, zu verringern und die Doshas soweit zu beruhigen, dass sie durch die verschiedenen Reinigungsverfahren aus dem Körper abgeleitet werden können, bis ihr Übermaß beseitigt ist. Die Doshas können sich mit unvollständig verdauten toxischen Akkumulationen im Körper vermischen, was zu Reizungen führt und die entsprechenden Symptome komplexer werden lässt. Damit wir direkt auf diese Akkumulationen einwirken können, müssen diese zunächst von den jeweiligen Doshas getrennt werden.

1. Die Palliative Therapie

Die palliative Therapie ist eine sanftere Form der Reduktionstherapie und eignet sich daher für Menschen, die stärkere Reinigungstherapien nicht verkraften können oder nicht über die entsprechende Zeit oder die entsprechenden Ressourcen dafür verfügen. Sie kann auch Bestandteil von Methoden sein, die dazu dienen, allgemein das konstitutionelle Gleichgewicht wiederherzustellen und zu einem ausgewogenen Lebensstil zurückzufinden.

Die sieben Bestandteile der palliativen Therapie

1. „Heilpflanzen zum Verbrennen von Toxinen“ – Solche Heilpflanzen sind Gewürze wie Ingwer oder Bittermittel wie Enzian.
2. „Heilpflanzen zur Förderung der Verdauung“ – Dieses sind zum größten Teil ebenfalls Gewürze und Bittermittel, und zwar auch solche mit sanfteren Wirkungen, zum Beispiel Fenchel.
3. „Fasten“ – Diese Methode kann sich auch darauf beschränken, nur leichte Kost zu sich zu nehmen.
4. „Flüssigkeitsentzug“ – Dies bedeutet eine verminderte Flüssigkeitsaufnahme.
5. „Körperliche Anstrengung“
6. „Sonnenbaden“ – Hierbei setzt sich der Patient Hitze und Licht aus.
7. „Sich dem Wind aussetzen“ – Dies umfasst auch, sich generell dem Einfluss der Elemente auszusetzen.

(Ashtanga Hridaya XIV, 7)

Diese Methoden dienen alle dazu, das Verdauungsfeuer Agni zu steigern und so Toxine zu verbrennen. Sie reinigen den Verdauungstrakt und ermöglichen den Giftstoffen in den tieferen Geweben, in den Verdauungstrakt abgeleitet zu werden, um dann über die

Verdauung ausgeschieden werden zu können. Die Methoden sind vor allem bei Sama-Zuständen sinnvoll.

Palliative Therapie für die Vata-Konstitution

1. Eine Ölmassage mit sehr viel Öl.

Hierzu sollten Sesamöle verwendet werden, denen Heilpflanzen zugesetzt werden, wobei süße Pflanzen wie Ashwagandha, Bala und Shatavari mit Gewürzen wie Zimt, Ingwer oder Kalmus kombiniert werden, die Vata verringern. Auch Mandel- oder Aprikosenöl ist hilfreich. Die Berührung sollte warm, sanft und fest sein. Die Öle sollten erst dann verwendet werden, wenn vorher der größte Teil von Ama durch Gewürze mit heißen Eigenschaften entfernt worden ist.

2. Eine sanfte Schwitzbehandlung mit Schwitzbädern, Dampfbädern oder heißen Wannenbädern.

Hierfür lassen sich Heilpflanzen wie Ingwer und Zimt mit milder schweißtreibender (diaphoretischer) Wirkung verwenden oder Tonika wie Bala, Beinwellwurzel oder Dashamula (eine spezielle Kombination aus zehn ayurvedischen Wurzeln). Sauna und trockenes Schwitzen kann den Zustand von Vata verschlimmern. Während des Schwitzens sollte für ausreichende Flüssigkeitszufuhr gesorgt werden, danach sollte der Patient eine Zeitlang ruhen. Das Schwitzen sollte nicht übertrieben werden. Anzeichen dafür wären übermäßiger Durst, Ohnmacht, Schwindelgefühle, Benommenheit oder Zuckungen und Krämpfe.

3. Die Verwendung tonisierender und belebender Heilpflanzen

wie Knoblauch, Ashwagandha, Bala, Beinwellwurzel und Ginseng in Kombination mit Gewürzen wie Fenchel und Zimt; der Gebrauch von Medizinalweinen wie Draksha oder einer kleinen Menge Rotwein. Pflanzliche Tonika sollten mit Vorsicht verabreicht werden und im allgemeinen nicht in großen Mengen. Das gilt besonders, wenn ein deutlicher Zungenbelag vorhanden ist, bei einem aufgetriebenen Bauch und bei Verstopfung.

4. Die innere und äußerliche Anwendung von Sesamölen oder Ghee, denen Heilpflanzen zugesetzt wurden.

Bei innerer Anwendung dürfen höhere Dosierungen als ein oder zwei Teelöffel am Tag nicht länger als eine Woche genommen werden, es sei denn, im Anschluss daran erfolgt eine reinigende Behandlung mit therapeutischen Einläufen. Öle sollten ebenfalls bei innerer Anwendung nicht in großen Mengen eingenommen werden, wenn das Verdauungsfeuer schwach ist oder der Patient unter einem aufgetriebenen Bauch leidet.

5. Sanfte körperliche Bewegung mit beruhigenden Yogastellungen (sitzenden und liegenden Stellungen, Mahamudra usw.) oder Tai Chi, sanfte Sonnenbäder, aber ohne Wind und Kälte.

Auch sanfte und kräftigende Atemübungen sind gut (wie die Wechselatmung oder die SO HAM-Übung, bei der innerlich bei der Einatmung das Mantra SO und bei der Ausatmung das Mantra HAM gesprochen wird, wobei der Atem ohne Anstrengung immer tiefer wird).

Anstrengende Körperübungen sollten gemieden werden.

6. Eine angemessene und nahrhafte Ernährung, die insgesamt Vata vermindert.

Dazu gehören Milchprodukte, Nüsse, Getreidesorten wie brauner Reis, Weizen oder Hafer, Wurzelgemüse, kräftigende Früchte, möglicherweise auch Fleisch, ferner milde Gewürze wie Ingwer, Kardamom, Zimt oder Fenchel. Der Patient sollte versuchen, mehr zu essen und seine Ernährung zu verbessern, sich allerdings nicht überessen. Ein kurzes, einen Tag bis drei Tage langes Fasten, bei dem Gewürztees beispielsweise mit Ingwer und Zimt getrunken werden, ist hilfreich.

7. Der Patient sollte für einen warmen Körper, warme Kleidung und eine warme Umgebung sorgen, sich mit warmen Farben umgeben (rot, orange und gold mit „feuchten“ Farben wie weiß), auf körperliche Bequemlichkeit und Behaglichkeit achten (weiche Betten und eine angenehme Umgebung) sowie sich viel Zeit für sich selbst nehmen.

8. Körperliche Ruhe und geistige Entspannung.

Dazu gehört, übermäßiges Reisen zu vermeiden, ebenso zuviel Lärm oder Ablenkung. Schlaf untermittags sollte vermieden werden; ein sicherer und stabiler Lebensstil mit Glück, Freude und Zufriedenheit verfolgt werden.

9. Meditationen, die Ruhe und Frieden entstehen lassen, Stille wahrnehmen, den Geist leer werden lassen, Sorgen, Furcht und Angst aufgeben.

Lindernde Maßnahmen für die Vata-Konstitution haben immer einen nährenden oder tonisierenden Aspekt. Die reduzierende Komponente tritt nicht zu sehr in den Vordergrund. Von der Tonisierungstherapie für die Vata-Konstitution unterscheiden sich diese Maßnahmen dadurch, dass mehr Gewürze verwendet und eine leichtere Kost gegessen wird, bis der Körper von Ama befreit ist. Außerdem werden die pflanzlichen Tonika nur in relativ geringen Dosierungen genommen.

Palliative Therapie für die Pitta-Konstitution

1. Eine leichte Massage mit einer mittleren Menge an Öl.

Kühlende Öle wie Kokosöl, Olivenöl oder Ghee sind dabei vorzuziehen und sollten mit kühlenden Bittermitteln und süßen Pflanzen wie Gotu Kola, Bhringaraj, Sandelholz, Süßholz oder Shatavari kombiniert werden. Brahmi-Öl ist für eine solche Massage hervorragend geeignet. Die Berührung sollte sanft, beruhigend und ein wenig kühl sein.

2. Kühle Duschen oder Bäder oder milde Schwitzkuren.

Diese sollten am besten mit kühlen und zerstreuenden Pflanzen wie Minze, Schafgarbe oder Klette kombiniert werden. Nach einer solchen Schwitzkur sollte kühl geduscht werden.

Zu intensives Schwitzen kann Durst, brennende Empfindungen, Benommenheit oder Fieber hervorrufen.

3. Die Verwendung kühlender Pflanzen mit bitteren und zusammenziehenden Eigenschaften.

Dazu gehören Aloe-Gel, Berberitze, Löwenzahn, Klette, Roter Klee, Beinwell (Comfrey) und Koriander. Diese Pflanzen unterstützen eine Reinigung des Blutes und der Galle und leiten übermäßige Hitze aus dem Körper ab. Größtenteils handelt es sich dabei um Heilpflanzen mit blutreinigender Wirkung.

4. Die innere und äußerliche Anwendung von Ghee, besonders im Bereich der Augen.

Ein oder zwei Teelöffel am Tag sind die richtige Dosierung. Mit Pflanzenzusätzen versehenes Ghee ist dabei vorzuziehen, beispielsweise Triphala-Ghee oder Brahmi-Ghee.

5. Mäßige körperliche Bewegung in kühler Luft und im Wind, Nachtspaziergänge (besonders bei Mondlicht) und andere sanfte körperliche Aktivitäten.

Auch Yogastellungen mit kühlender Wirkung wie der Schulterstand sowie Pranayama (wie Shitali oder die Mondatmung) sind förderlich. Intensive Aerobic-Übungen oder schwere körperliche Anstrengungen (insbesondere in der Sonne) sind zu meiden. Die Übungen sollten kein starkes Schwitzen hervorrufen.

6. Eine maßvolle und kühle Ernährung, die insgesamt Pitta vermindert.

Dazu gehören süße Früchte, rohe Gemüse, Gemüsesaft aus Blattgemüse, kühle Getreide wie Reis und Weizen, Mungbohnen, kühle Gewürze wie Koriander, Cumin oder Fenchel, das Meiden von Salz, Gewürzen und Essig. Mäßiges Fasten, das durch kühlende Heilpflanzen wie Löwenzahn oder Klette, Saft aus (grünem) Blattgemüse oder Fruchtsäften wie Ananassaft oder Granatapfelsaft ergänzt wird, ist förderlich. Bei leichter Schwäche sollten dem Körper eher Milchprodukte, zum Beispiel Milch selbst, zugeführt werden.

7. Der Patient sollte kühle Düfte wie den von Sandelholz, Vetiver oder Rose verwenden, und zwar indem er sie einatmet oder als Duftöl nutzt, er sollte kühle Kleidung tragen und für eine angenehme Umgebung sorgen, sich mit kühlen Farben (wie blau, grün und weiß) umgeben, eine kühle Brise und Mondlicht aufsuchen, Sonne, Hitze, Wärme und Feuer meiden.

8. Entspannung, Zerstreuung, Unterhaltung und Spiel, süße, liebevolle und zärtliche Gefühle, häufiger Aufenthalt an Gewässern und in Gärten. Das Vermeiden von Konflikten, Streit, Aggressionen, Ehrgeiz, zuviel Anspannung, Bemühung, Streben, Arbeit und Anstrengung.

9. Meditationen, die mit einer positiven Ausrichtung der Energie verbunden sind, mit Frieden, Liebe und Vergebung.

Visualisierungen sind häufig hilfreich, sich schöpferisch oder künstlerisch auszudrücken ebenfalls.

Lindernde Maßnahmen für die Pitta-Konstitution haben immer eine kühlende und beruhigende Wirkung und sind weder stark tonisierend noch stark reduzierend. Von der Tonisierungstherapie für die Pitta-Konstitution unterscheiden sich die lindernden Maßnahmen dadurch, dass sie in viel stärkerem Maße nähren.

Palliative Therapie für die Kapha-Konstitution

1. Kräftige, trockene Massagen oder starke Körperarbeit, die durchaus leichte Schmerzen hervorrufen darf.

Leichte Öle wie Senföl können dabei verwendet werden, Heilpflanzen mit einer heißen Energie in leichtem Öl oder in Alkohol ebenfalls, beispielsweise Zimt, Senf oder Kampfer.

2. Starke Schwitzkuren mit trockener Hitze und heißen, schweißtreibend und schleimlösend wirkenden Heilpflanzen wie Salbei, Ingwer, Thymian oder Zimt.

Das Schwitzen kann solange andauern, bis der Punkt erreicht ist, an dem es unangenehm zu werden beginnt. Es sollte allerdings nicht zu Erschöpfung führen.

3. Zur inneren Anwendung eignen sich trockene, heiße, scharfe Heilpflanzen wie Ingwer, Cayennepfeffer, Alant, Kalmus, Myrrhe, Knoblauch und Trikatu. Bittermittel wie Aloe-Gel, Gelbwurz oder Berberitze lassen sich ebenfalls zur Reduzierung von Fettgewebe nutzen. Solche Heilpflanzen sollten am besten als Pulver mit Honig genommen werden.

4. Die Verwendung von mindestens einem Jahr altem, unbehandeltem Honig, insbesondere solchem, der von würzigen Blüten wie denen des Salbei gesammelt wurde, und Öle mit trockenen Eigenschaften wie Senföl oder Flachssamenöl lassen sich innerlich verwenden, um Schleim zu lösen.

5. Intensive Aerobic-Übungen, Joggen im Wind und in der Sonne, schwere körperliche Arbeit.

Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die für derartige Anstrengungen nötige körperliche Kraft vorhanden ist, obwohl sich Kapha-Konstitutionen ruhig ein wenig fordern sollten. Die körperliche Betätigung sollte zu starkem Schwitzen führen und die Person müde machen.

6. Eine leichte Kost, die insgesamt Kapha vermindert.

Zu dieser gehören gedünstetes Gemüse, Getreide mit harntreibenden Eigenschaften, Bohnen mit energetisch heißen Gewürzen wie Cayennepfeffer oder Ingwer, sowie eine Reduzierung der Menge an Wasser und Säften, die getrunken wird. Wenn möglich, sollte für drei bis sieben Tage gefastet werden (wobei dem Körper möglichst auch eine Zeitlang keine Flüssigkeit zugeführt werden sollte). Gewürze und Honig können während einer solchen Fastenzeit eingenommen werden. Zucker und Süßes, Milchprodukte, Öle, Fleisch usw. sollten generell gemieden werden.

7. Trockene und rauhe Kleidung und Umgebung und ein eher karger und asketischer Lebensstil.

So ist es beispielsweise förderlich, auf dem Boden zu schlafen. Kälte und Feuchtigkeit sollten gemieden werden, trockene Wärme und Hitze, Sonne und Feuer sowie warmer Wind sind wohltuend. Warme und trockene Farben (rot, orange und gelb) haben einen positiven Einfluss.

8. Körperliche Arbeit und körperliche Anstrengungen.

Dazu gehören das Durchwachen einer Nacht oder der Verzicht auf Schlafen am Tag. Abhängigkeiten und Gewohnheiten sollten auf einer psychologischen Ebene durchbrochen oder aufgegeben werden, ebenso alles Vergangene. Vielleicht sollte sich der Patient von unnötigem Besitz trennen. Kapha-Konstitutionen sollten ihrem Bedürfnis nach Bequemlichkeit den Kampf ansagen und versuchen, ihr Leben etwas rauher werden zu lassen. Dazu können sie beispielsweise lange Wanderungen unternehmen oder draußen in der Natur kampieren.

9. Aktive Meditationen, bei denen der Patient alles Mögliche studiert, gedanklich verfolgt und erkundet; das Lesen spiritueller Texte und heiliger Schriften; lautes Intonieren von Mantren, Tanzen oder Singen. Der Geist sollte angeregt und aktiviert werden, geistige Übungen sollten solange durchgeführt werden, bis der Punkt erreicht ist, an dem sich unangenehme Gefühle einstellen.

Lindernde Maßnahmen für die Kapha-Konstitution sind allgemein stimulierender und reduzierender Natur. Sie sollten aber nicht übertrieben werden, denn auch die Kapha-Konstitution bedarf der Tonisierung. Für Frauen mit dieser Konstitution gilt das in besonderem Maße.

2. Die Reinigungstherapie (Shodana, Pancha Karma)

Die Reinigung oder shodhana (von der Wurzel shudh mit der Bedeutung „reinigen“) ist eine spezielle Form der eliminierenden Therapie oder Reduktionstherapie. Bei ihr werden Energien der Doshas, die Krankheiten verursachen, aus dem Körper abgeleitet. Das bedeutet nicht, dass dazu einfach irgendein reduzierendes Verfahren angewendet wird, obwohl die meisten dieser Verfahren eine derartige Therapie begleiten können. Eine Reinigungstherapie kann auch nicht ohne eine entsprechende Vorbereitung durchgeführt werden. Pancha Karma ist ein System von Behandlungsformen, mit dem Toxine an die Stellen im Körper gebracht werden, von denen aus sie ausgeschieden werden können. Nur die verschiedenen Organe oder Systeme des Körpers zu spülen, wird nicht die gewünschten Wirkungen erzielen, wenn die Toxine nicht vorher an die Stellen geleitet worden sind, von denen aus ihre Ausscheidung erfolgen kann.

Eine Reinigungstherapie ist dann angezeigt, wenn sich die übermäßig verstärkten Doshas im Verdauungstrakt befinden. Solange sie in den Geweben, in den Abfallprodukten des Körpers oder in der unverdauten Nahrungsmasse Ama stecken, können sie nicht direkt ausgeschieden werden. Daher müssen in diesen Fällen zunächst lindernde Maßnahmen aus dem Bereich der palliativen Therapie durchgeführt werden.

Die fünf reinigenden Handlungen: Pancha Karma

Die Reinigungstherapie besteht aus fünf Teilen: „reinigenden Einläufen, dem Einführen von heilenden Substanzen mit reinigender Wirkung in die Nase, dem Abführen, dem Erbrechen und dem Aderlass“ (Ashtanga Hridaya XIV, 5). Diese fünf reinigenden Behandlungsformen sind unter dem Begriff Pancha Karma bekannt, den fünf reinigenden Handlungen:

1. Einläufe mit heilenden Substanzen
2. Einführen von heilenden Substanzen in die Nase

3. therapeutische Darmentleerung

4. therapeutisches Erbrechen

5. therapeutisches Entfernen von Toxinen aus dem Blut

Diese fünf Handlungen gelten als die radikalste Weise, eine Reinigung des Körpers vorzunehmen und alle überschüssige und Krankheiten verursachende Energien der Doshas aus dem Körper abzuleiten und zu eliminieren. Die Reinigung mit Abführmitteln ist die wichtigste Methode zur Eliminierung von überschüssigem Pitta, das Erbrechen zur Eliminierung von zu hohem Kapha und Einläufe zur Eliminierung von zu hohem Vata.

Die Tonisierungstherapie

Indikationen für ihre Anwendung:

Eine Tonisierungs- oder Stärkungstherapie ist besonders angebracht bei älteren Menschen, Schwangeren, kurz nach der Entbindung, bei kleinen Kindern, entkräfteten, ausgezehnten und schwachen Menschen, bei Genesenden, bei Anämie, Krankheiten, die mit starkem Kräfteverfall verbunden sind, Fehlernährung, den meisten Leiden, die mit sexueller Kraftlosigkeit, Impotenz oder Unfruchtbarkeit einhergehen, bei Zuständen von Nervenschwäche, einem Kollaps auf der Gefühlsebene, chronischer Schlaflosigkeit oder nervlicher Erschöpfung. In gewissem Ausmaß hilft sie auch Vegetariern oder Menschen, die schwere körperliche oder geistige Arbeit verrichten, sowie immer dann, wenn eine zusätzliche Versorgung mit Nährstoffen erforderlich ist.

Für die Vata-Konstitution und bei Krankheiten, die auf hohem Vata beruhen, ist die Tonisierungstherapie die wichtigste Therapieform überhaupt, denn hohes Vata ist im Wesentlichen eine katabolische (abbauende) Kraft, die den Geweben Flüssigkeit entzieht. Eine Tonisierungstherapie ist auch bei vielen Pitta-Krankheiten hilfreich. Bei Fieber, Blutungen, Hepatitis, Geschwüren etc. ist es vor allem hohes Pitta, das die Gewebe ausbrennt, und mit der Zeit zu schweren Mangelzuständen führt. Sogar bei Krankheiten, die durch hohes Kapha verursacht werden, lässt sich eine Tonisierungstherapie anwenden. Zwar neigen Kapha-Konstitutionen zum Übermaß, aber das manifestiert sich häufig im Bereich des Fettgewebes. Die verstopfende Wirkung von Kapha kann hingegen durchaus zu Blutmangel, einem Mangel an Fortpflanzungsgewebe oder Nervengewebe führen. Daher kann für Kapha-Konstitutionen, die sehr entkräftet sind oder sich stark verausgabt haben, bei chronischen Krankheiten wie Asthma oder Arthritis eine Tonisierung solcher Gewebe in gewissem Umfang erforderlich sein.

Hinweise zur Durchführung einer Tonisierungstherapie

Die beste Zeit zur Durchführung einer Tonisierungs- oder Stärkungstherapie ist der Herbst, also die Jahreszeit, in der die für Vata charakteristische Trockenheit und Leichtigkeit vorherrschen. Im Winter, wenn wir mehr Kraft brauchen, etwas mehr Gewicht vertragen und schwerere Nahrung verdauen können, ist sie ebenfalls hilfreich. Im Sommer hingegen ist sie weniger nützlich, da ihre schweren und öligen Aspekte zu einer Vermehrung von Giftstoffen

im Körper führen können. Auch im späten Frühling kann dies der Fall sein, denn dann haben unsere Toxine die Tendenz, sich zu verflüssigen.

Bei starker Entkräftung können wir jedoch jederzeit mit ihr beginnen. Die konstitutionellen Bedingungen sind für ihre Anwendung wichtiger als die jahreszeitlichen Umstände, und häufig muss sie über eine lange Zeit, über Monate und manchmal sogar über Jahre hinweg durchgeführt werden. Ganz allgemein gilt, dass wir mit fortschreitendem Alter und insbesondere in einem Alter über fünfzig dieser Therapieform immer mehr bedürfen.

Die meisten von uns bedürfen besonders im Spätherbst der Ölbehandlungen oder anderer ernährungstherapeutischer Maßnahmen. Diese helfen uns dabei, die notwendige Vitalität zu erlangen, um mit den Widrigkeiten des Winters besser zurechtzukommen. In einem kalten Klima oder bei häufigen Arbeiten im Freien und in der Kälte sind diese Verfahren besonders hilfreich.

Die Ergänzungstherapie ist allgemein bei allen Krankheiten kontraindiziert, die auf Ama zurückzuführen sind (also immer, wenn unverdaute Nahrungsmasse vorhanden ist, die sich beispielsweise an einem dicken Zungenbelag zeigt). Ferner bei Fettleibigkeit, akuten Krankheiten, während Erkältungen und Grippe, Erkrankungen, die mit Kongestionen verbunden sind, Fieber oder Infektionen. Bei bestehenden Allergien oder allergischen Erkrankungen wie Arthritis sollte sie nur mit großer Vorsicht eingesetzt werden. Da tonisierende Nahrungsmittel und Heilpflanzen durch ihre schweren Eigenschaften manchmal schwer verdaulich sein können, müssen wir bei der Anwendung der entsprechenden Maßnahmen immer auch den Zustand des Verdauungsfeuers berücksichtigen.

Die Methoden der Tonisierungstherapie

Die Methoden der Stärkungs- oder Tonisierungstherapie sollen den Körper „mit Fleisch, Milch, Rohzucker, Ghee und Honig, Öleinläufen, viel Schlaf und Ruhe, Ölmassagen, Bädern und einem bequemen Lebensstil“ (Ashtanga Hridaya XIV, 9–10) nähren.

Die wichtigste Methode dieser Therapieform besteht daher darin, für eine entsprechende Ernährung zu sorgen. Sie sollte einen hohen Anteil an sehr nahrhaften Nahrungsmitteln haben und auch Heilpflanzen mit stark tonisierender Wirkung verwenden. Sanften Ölmassagen und Ruhe und Entspannung sollte ebenfalls der entsprechende Platz eingeräumt werden. Tonisierende Substanzen haben normalerweise einen süßen und angenehmen Geschmack, die Elemente Erde und Wasser sind vorherrschend.

Sowohl körperliche als auch geistige Arbeit sollte soweit als möglich reduziert werden, Sorgen, Anspannung und Angst sollte man loslassen. Am besten ist es, sich in dieser Zeit um möglichst wenige Dinge kümmern zu müssen und soviel schlafen zu können, wie es einem gefällt. Auch die Schlafenszeit sollte frei gestaltet werden können, allerdings sollte man früh zu Bett gehen. Lange aufzubleiben oder spät einzuschlafen, wird nicht zu einem erholsamen Schlaf führen.

Auch sexuelle Aktivitäten sollten soweit wie möglich verringert werden. Vor allem tagsüber ist von ihnen abzuraten. Nach den Yoga-Sutras, dem klassischen Text über Yoga, ist die Kontrolle der Sexualkraft der beste Weg, Energie und Kraft zu gewinnen.

Methoden der Atemkontrolle, Atemübungen wie Pranayama oder das chinesische Qi Gong bauen Energie ebenfalls auf ganz ursprüngliche Art auf. Sanfte Übungen, die den Atem vertiefen, sind generell vorzuziehen. Anstrengungen, um den Atem anzuhalten oder zu unterdrücken, sind fehl am Platze.

Das Ausmaß an Anregung, zum Beispiel die meisten Formen der durch unsere Massenmedien gebotenen Unterhaltung, sollte reduziert werden, da sie unsere Energie zerstreuen. Wir sollten zu Hause bleiben oder uns in einer friedlichen und behüteten Umgebung aufhalten und große Menschenmengen und Lärm meiden. Substanzen mit anregender Wirkung wie Kaffee oder Tabak sollten nicht konsumiert werden. Generell sollte man auf alle Drogen verzichten. Meditation, Kontemplation oder das Studium spiritueller Texte können hilfreich sein.

Einen Urlaub in der Natur zu verbringen und beispielsweise eine Weile auf einer Berghütte zu leben, oder sich zumindest eine Weile an einem komfortablen und friedlichen Ort aufzuhalten, ist günstig. Dieser Platz kann durchaus auch bei uns zu Hause sein. Vielleicht ist es uns nicht möglich, diese Punkte alle zu erfüllen, aber auch dann kann eine Tonisierungstherapie wirksam sein, solange wir einfach einige der tonisierenden Maßnahmen unbeirrt fortführen.

Wenn möglich sollte jemand, der sich einer Stärkungstherapie unterzieht, eine Hilfe, einen Krankenpfleger oder einen Freund bzw. eine Freundin bei sich haben, der oder die sich um seine Bedürfnisse kümmert, für sie kocht usw., insbesondere wenn es einen ernsthaften Anlass zur Durchführung einer Tonisierungstherapie gibt. Eine liebevolle Begleitung hilft dabei sehr.

Die Tonisierungstherapie ist viel einfacher durchzuführen als eine eliminierende Therapie. Während uns bei der Eliminierung von Toxinen etliche unterschiedliche Methoden und Wege zur Verfügung stehen, beispielsweise die Abführkur, das Erbrechen oder das Schwitzen, beinhaltet eine Tonisierung im Wesentlichen eine Hauptmethode, nämlich eine gesteigerte Versorgung des Körpers mit allem Nahrhaften. Allerdings ist es dabei nicht einfach damit getan, mehr zu essen. Im Ayurveda werden auch noch andere Wege beschritten, um den Körper zu nähren. Dazu gehört die Aufnahme von Nährstoffen über die Haut, die Nase und den Dickdarm. Dies ermöglicht eine Tonisierungstherapie in breiterem Umfang und zeigt auch die umfassende Natur des ayurvedischen Ansatzes.

Die Tonisierende Ölbehandlung

Bei der Ölbehandlung werden die Öle sowohl äußerlich als auch innerlich angewendet. Im Rahmen von Pancha Karma werden die Öle äußerlich aufgetragen, um die Verflüssigung der Toxine und dadurch deren leichtere Ausscheidung aus dem Körper zu unterstützen. Der Körper lässt sich aber auch über die Haut nähren. Die Wirkungen der auf diese Weise aufgenommenen Nährstoffe erreichen die Knochen und das Nervengewebe und dringen so direkt bis in die tieferen Gewebe vor. Daher lässt sich die Öltherapie auch zur Stärkung des Körpers nutzen.

Die äußerliche Anwendung von Ölen umgeht den Verdauungstrakt, so dass dabei auch viele Öle verwendet werden, die sich sonst nur schwer verdauen lassen. Gut geeignet sind Öle wie Sesamöl, Mandelöl, Olivenöl, Kokosöl und Avocado-Öl sowie etliche spezielle, mit

spezifischen Heilpflanzen versehene Sesamöle. Wie bereits erwähnt müssen wir auch bei der äußerlichen Anwendung von Ölen Sorgfalt walten lassen, weil die Öle die Tendenz besitzen, das Verdauungsfeuer und die anderen Feuer des Körpers (beispielsweise Bhrajaka Pitta, das der Haut ihren Glanz verleiht) zu dämpfen. Im Rahmen einer längeren Tonisierungstherapie sollten nicht täglich große Mengen Öl verwendet werden. (Eine Viertel Tasse Öl ist für die äußerliche Anwendung normalerweise ausreichend.)

Die Innere Anwendung von Ölen

Auch bei einer Tonisierung von innen werden vor allem Öle benutzt. Wir können sie unserem Essen in Form von Ghee, Butter, Sesamöl oder etlichen tierischen Fetten und Fleischbrühen hinzufügen. Auch warme Milch mit einem oder zwei Teelöffeln Ghee und Gewürzen wie Ingwer oder Safran ist in dieser Hinsicht hilfreich.

Tonisierende Einläufe

Öle lassen sich innerlich auch in Form von Einläufen verwenden. Für Vata-Konstitutionen ist im Rahmen einer Tonisierungstherapie abends die Aufnahme von einer halben Tasse warmem Sesamöl in das Rektum (die möglichst bis zum Morgen nicht ausgeschieden werden sollte) eine gefahrlose Maßnahme.

Auch Heilpflanzen mit tonisierender Wirkung lassen sich auf diese Weise in den Körper aufnehmen. Aus Tonika wie Ashwagandha, Shatavari oder Süßholz lassen sich Abkochungen machen, die rektal eingenommen werden können. Auch Milchabkochungen eignen sich dazu. Für diesen Zweck werden fünf Gramm der entsprechenden Heilpflanze auf eine Tasse Milch oder Wasser gegeben. Dazu kommen noch ein Gramm einer würzigen Pflanze wie Kalmus oder ein Teelöffel Ghee oder Sesamöl. Eine oder zwei Tassen dieser Mischung auf einmal genügen. Milch, Fleisch- oder Knochenbrühe lassen sich dem Körper auf die gleiche Weise zuführen. Einläufe dieser Art sollten immer leicht warm sein und solange wie möglich einbehalten werden. Eine Behandlung damit eignet sich besonders für schwere Fälle von sexueller Kraftlosigkeit, schwache Nieren oder schwere Anorexie (Appetitlosigkeit).

Die Verjüngungstherapie (Rasayana)

Eine Verjüngung ist eine auf eine tiefe innere Reinigung folgende oder im Anschluss an Pancha Karma durchgeführte Ergänzungstherapie. Sie kann nicht streng von der Tonisierungstherapie differenziert werden. Die bisherigen Ausführungen zur Kräftigung treffen insgesamt auch für die Verjüngung zu, wobei die einzelnen Maßnahmen strikter angewendet werden.

SOMA YOGA

Klärung und Verjüngung des Geistes:

Durch das Prinzip, daß das Subtile dem gröberen vorangeht haben Verjüngung und Kräftigung des Körpers nur eine bleibende Wirkung, wenn der Geist geklärt wird und nicht weiterhin denselben alten geistigen und emotionalen Mustern folgt

Alterungsfaktoren des Geistes:

- Negative emotionale Muster
- Angst, Neid, Eifersucht etc...
- Überstimulierung durch Unterhaltung und Medien
- Festhalten an alte Erinnerungen und Erfahrungen
- Die Wahrnehmungskanäle sind durch Vorstellungen, Emotionen, Meinungen und Überzeugungen blockiert

Eine spirituelle Praxis (Sadhana) hilft, um den Geist zu klären, sich zu zentrieren und um Veränderungen tiefgreifend zu initiieren.

Ziel ist eine veränderte Selbstwahrnehmung, eine veränderte Sicht auf sich selbst und die Welt:

- * Vom Rastlosen Handeln und Überaktivität hin zum Sein und Gewahrsein
- * Die Qualität der Handlung ist wichtiger als die Quantität
- * Die Qualität wird durch das Maß an Bewusstheit bestimmt
- * Bewusstheit bedeutet, die Fähigkeit präsent im jetzigen Moment zu sein.
- * Akzeptanz: Innere Widerstandslosigkeit dem Moment gegenüber

Stille, Schweigen und Raum besitzen die größte Heilkraft

Soma Dharma

- Innerer Frieden und Regeneration kann man am besten durch Meditation entwickeln. Dadurch lernen wir die inneren Vorgänge von Gedanken und Emotionen in einem Raum von Gewahrsein zu beobachten und identifizieren uns nicht mehr mit ihnen.
- Das Herz wird durch Liebe regeneriert, und das lässt sich durch Hingabe entfalten. Indem wir uns für unsere Beziehung zum reinen Sein öffnen und alles, uns selbst eingeschlossen, als eine Manifestation einer heiligen Kraft betrachten
- Prana wird durch Atemübungen regeneriert, durch das sich unser Bewusstsein nach innen richtet und mit dem Maha Prana verschmilzt

- Die Sinne werden durch eine Reduzierung der äußeren Reize regeneriert, dadurch erhöht sich unsere Sensibilität und wir können uns für neue Betrachtungsweisen öffnen.
- Grundlage für ethisches Handeln können die Yamas und Niyamas des Yoga sein.

Asanas: Von der Bewegung zur körperlichen Stille

- Aufbauende, Bewahrende und Revitalisierende Asana Praxis
- Langsame und ruhige Bewegungen, kräftigend für die Muskeln, stabilisierend, wärmend, energieerhaltend. Ohne abrupte Bewegungen.
- Generell eher Vata reduzierend, mehr Vorwärtsbeugen (langes Halten erhöht Kapha) aber auch Stehhaltungen oder Umkehrhaltungen wie der Schulterstand.
- Im Winter auch Rückbeugen (längeres Halten oder mit Wiederholungen)
- Generell von der Peripherie zum Zentrum
- Sitzhaltung am Schluss
- Yoga Nidra
- Atem langsam, ruhig und kräftig, Fokus auf die Einatmung.
- Geist ausgerichtet fokussiert und in der Gegenwart.

Pranayama

- Starkes Pranayama kann generell Vata erhöhen! Bei achtsamer Ausführung erhöht es positives Prana ohne Vata zu stören.
- Atemstopp nach dem Einatmen wirkt aufbauend
- Atemstopp nach dem Ausatmen wirkt reduzierend
- Schneller Atem ist wärmend und reinigend
- Tiefes Atmen ist wärmend und aufbauend
- Rechtes Nasenloch ist wärmend
- Linkes kühlend
- Beste Atemübung zum Aufbau: Wechselatmung mit Atemstopp nach dem Einatmen
- Pranayama mit tiefer Einatmung und langem Atemstopp wirkt aufbauend (tonifying, ojas) und erhöht Erd-, Wasser- und Feuelement.
- Generell: Atem bewusstmachen und verlangsamen! Das natürliche Prana der Umgebung einatmen, den Atem bis zum Nabel holen.

Mantra

- Mantras reinigen, klären, beruhigen und heilen den Geist
- 2 Grundkategorien: Harte und Weiche Mantras
- Harte Mantras eher zur Reinigung: Hum, Krim, Yam, Ram,
- weiche zum Revitalisieren: Shrim, Klim, Lam, Vam, Sham
- Ausgeglichen: OM, Hrim, Ram
- Wechselatmung: rechtes Nasenloch: RAM oder HRIM
- Linkes Nasenloch: VAM oder SHRIM
- Atemstopp: LAM oder KLIM
- SO HAM Pranayama
- Dharana auf die Elemente und Chakras

Om Agnaye Svaha
Om Vayave Svaha
Om Suryaya Svaha
Om Somaya Svaha
Om Purushaya Svaha

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

*May all beings be happy
May all beings be healthy
May all beings find the right way to live
May all beings be free from suffering*

Om shanti, shanti, shantih

Das Handbook benutzt in Teilen Texte und Artikel von Vamadeva David Frawley.
Für mehr Informationen:

American Institutes of Vedic Studies
Dr. David Frawley
<https://vedanet.com/>

Soma Yoga, S. Doerk und R. Schultz GbR
Hebelstrasse 23 a
79104 Freiburg

© 2021 Soma Yoga, Doerk und Schultz GbR