

india!

Juli Ausgabe
2014 | 3,50 €

culture • lifestyle • entertainment



INDIEN DAS KOCHBUCH

von Pushpesh Pant



EVENTS

Bollywood
Showsteppers mit
Shahid Kapoor & Co

FILM

Interviews mit Vidya
Balan, Alia Bhatt,
Irrfan Khan & Co

LIFESTYLE

Karen Webb
Indisch Kochen mit
TV Moderatorin

KULTUR

Erklär mir Ayurveda
Teil 1



ERKLÄR' MIR AYURVEDA!

TEIL 1: URSPRUNG - FÜNF ELEMENTE - DOSHAS

DER URSPRUNG

Ayurveda ist die älteste Form einer ganzheitlichen Naturheilkunde. Das Wissen des Ayurveda entstammt der vedischen Hochkultur Altindiens. Es wurde tausende von Jahren mündlich überliefert, vor ca. 3500 Jahren erst wurde dieser Erfahrungsschatz in Sanskrit niedergeschrieben.

"Ayus" bedeutet "Leben", "Veda" bedeutet "Wissen, Wissenschaft". Daher wird Ayurveda oft übersetzt als "Die Wissenschaft vom langen, gesunden und glücklichen Leben". Im Ayurveda geht es in erster Linie um Prävention - welche durch eine Balance von Körper, Geist und Seele individuell angestrebt wird.

DIE DOSHAS

Ein Begriff, der Ihnen immer wieder begegnen wird, lautet "Dosha". Wörtlich übersetzt bedeutet es: ein (den Körper) beeinflussender Faktor. Die ayurvedische Lehre geht davon aus, dass das, was in der Natur ist (Makrokosmos), auch im eigenen Körper vorherrscht (Mikrokosmos). Wie das zu verstehen ist? Beginnen wir mit der Natur; sie besteht aus den 5 Elementen: Raum, Luft, Feuer, Wasser, Erde

Die 5 Elemente bestimmen den Makro- sowie unseren Mikrokosmos. Das besondere Konzept im Ayurveda ist die 5 Elemente in Doshas (Bioenergien) zusammenzufassen, die sich gegenseitig ergänzen und im Körper für verschiedene Aufgaben verantwortlich sind.

Dosha	Elemente	Prinzipien
Vata	Raum und Luft	Bewegung
Pitta	Feuer und (wenig) Wasser	Stoffwechsel
Kapha	Wasser und Erde	Struktur, Materie

Die Gunas

Die jeweiligen physikalischen Qualitäten der Elemente werden als "Gunas" bezeichnet. Sie kennzeichnen die Eigenschaften der Doshas:

Dosha	Eigenschaften
Vata	trocken, leicht, kalt, beweglich, rau, schnell, subtil, unregelmäßig
Pitta	heiß, scharf, leicht, flüssig, ölig, beweglich
Kapha	ölig, schwer, fest, kalt, träge

Die Zusammensetzung der Doshas ist bei jedem Menschen unterschiedlich, das macht die Individualität eines jeden aus. Wenn die drei Doshas gut "zusammenarbeiten" - völlig unabhängig von der individuellen Zusammensetzung - ist der Mensch in Balance, im Ayurveda als gesund betrachtet.

DER AYURVEDA ARZT

Der ayurvedische Arzt (Vaidya) stellt die Grundkonstitution (Prakruti) sowie das aktuelle Verhältnis der Doshas zueinander fest. Dabei bedient er sich beispielsweise verschiedener Methoden: allem voran ist die ayurvedische Pulsdiagnose (Nadivigyan) zu nennen, Selbsteinschätzung, Augendiagnostik, Betrachtung von Haut, Haaren und des allgemeinen Gesundheitszustandes gehören ebenso zum Gesamtbild.

Es werden Empfehlungen zur konstitutionstypischen Ernährung und zur täglichen Routine (Dinacharya) gegeben. Natürlich sind dabei stets die persönlichen Lebensumstände, das Alter und auch die Jahreszeit berücksichtigt. Den ayurvedischen Ärzten sind aber auch ergänzende Wissenschaften vertraut, um diese innere Balance wieder her-



Die 5 Elemente (courtesy Garbha Sanskar)

zustellen: z.B. die vedische Astrologie, die Lehre vom energetischen (Wohn-) Raum (Vastu Shastra), Musiktherapie (Mantren, Stotren), Räuchern (Dhoopan) und viele andere.

DIE REINIGUNGSKUR IM AYURVEDA - PANCHAKARMA

Im Laufe des Lebens werden unweigerlich Schlackenstoffe (Ama) im Körper gesammelt. Wird diese Störung (Vikruti) nicht behandelt, ist sie meist die Ursache für Krankheiten. Um eine (chronische) Krankheit in den Griff zu bekommen oder einfach eine Regeneration durchzuführen, bietet die ayurvedische Panchakarma-Kur eine sehr naturnahe, ganzheitliche und nachhaltige Reinigung auf allen Ebenen.

Ayurveda bezeichnet somit die Kunst, in Harmonie mit den Naturgesetzen zu leben. Ziel dieses alten, ursprünglichen Wissens ist es, die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu heilen.

HEILPFLANZE DES MONATS:

Guduchi (lat. *Tinospora cordifolia*)

Guduchi zählt zu den wichtigsten Rasayans im Ayurveda. Es wird auch Amrita (Madhuparni) genannt, "Nektar der Götter". Die Heilpflanze ist bekannt als ein wahrer Beschützer für das Immunsystem. Durch ihre Bitterstoffe unterstützt sie die Lebertätigkeit und verbessert die Verdauungskraft sowie den Stoffwechsel. Sie wirkt immunstärkend und gleicht alle drei Doshas aus (Tridosha hara), wirkt einzigartig bei stark erhöhtem Pitta. Guduchi ist erhältlich als Kräuterpulver (Churna) und als Kräuterpressling.

ÜBER DIE AUTORIN



Sujata També, Ärztin für Humanmedizin (M.B.B.S.) und Ayurveda.

Sie ist geboren und aufgewachsen in Pune, Indien und absolvierte ihr Studium in Humanmedizin (M.B.B.S.) und ayurvedischer Medizin an der Universität Pune. Seit 1997 ist sie Fachärztin für Ayurveda und seit 2003 ausgebildete und praktizierende Heilpraktikerin. Sie lebt seit 1999 in Deutschland. Zunächst war sie im Santulan AUM Kurzentrum in Pfedelbach-Gleichen als Ayurveda-Supervisor tätig. Seit 2001 betreibt sie ihre eigene Praxis in München. Ihr Schwerpunkt ist die Frauenheilkunde, Beratung bei Kinderwunsch sowie Betreuung während der Schwangerschaft. Ihr Wissen gibt sie regelmäßig in Vorträgen und Workshops weiter. Sujata També ist verheiratet und hat eine vierjährige Tochter.

Vorschau September 2014:
Erklär´ mir Ayurveda! Teil 2: Dhatus und Agni