

Dr. Nina Schreiber

# Ayurvedische Hausmittel

Einfach selbst herstellen  
aus Kräutern und Gewürzen

**KOMPAKT**

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert. Bei anhaltenden gesundheitlichen Problemen ist von Selbstmedikation abzusehen und der Rat eines Arztes oder Heilpraktikers einzuholen. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für Ansprüche, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der Informationen ergeben.

© Hans-Nietsch-Verlag 2017

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Redaktion: Martina Klose, Freiburg

Lektorat: Dörte Fuchs

Korrektur: Ute Orth

Coverfoto: fotolia/byheaven

Fotos Innenteil: shutterstock (Dipak Shelare, Ziggroup-Creations [4], Manfred Ruckszio, HandmadePictures, Swapan Photography, Nipaporn Panyacharoen, wasanajai, Pinh To, Zoonar, espies, Christian Jung)

Umschlaggestaltung: Kathrin Steigerwald, Hamburg

Druck: FINIDR, s.r.o., Český Těšín/Tschechien

Hans-Nietsch-Verlag  
Schauinslandstr. 136 h  
79100 Freiburg

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)  
[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-673-9 (Print)  
ISBN 978-3-86264-698-2 (EPUB)  
ISBN 978-3-86264-699-9 (MOBI)  
ISBN 978-3-86264-700-2 (PDF)

# Inhalt

Vorwort 6

## **Grundwissen Ayurveda 8**

Was ist Ayurveda? 8 · Die Prinzipien einer ayurvedischen Behandlung 10

## ***Panca Mahabhuta: Die fünf großen Elemente 15***

## ***Tridosha: Die drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha 18***

Das *Tridosha*-Prinzip 19 · *Prakriti*: Die persönliche Konstitution 33 · Test zur Bestimmung Ihres ayurvedischen Konstitutionstyps 39

## **Mit Lebens- und Heilmitteln therapieren 57**

Die drei Hauptkategorien der Lebens- und Heilmittel ... 58 · ... und ihre ayurvedische Klassifizierung 60

## **Beschwerden mit ayurvedischen Hausmitteln heilen 70**

Hausmittel bei Beschwerden und Erkrankungen einsetzen (alphabetische Übersicht) 70 · Häufige Beschwerden und die passenden Hausmittel (alphabetische Übersicht) 73

## **Die wichtigsten ayurvedischen Hausmittel von A bis Z 78**

Einzelsubstanzen 79 · Fertige Mischungen 113 · Küchenkräuter und -gewürze 122

## **Anhang 142**

Nützliche Adressen und Bezugsquellen 142 · Die Autorin 143

# Vorwort

Ayurveda ist die älteste ganzheitliche Heilkunde der Menschheit und erfreut sich seit einigen Jahren auch hierzulande immer größerer Beliebtheit. Ursprünglich stammt sie aus Indien, wo sie seit Jahrtausenden sowohl als Wissenschaft wie auch als Behandlungsmethode praktiziert und als Kultur geliebt wird. Das Ziel von Ayurveda ist, nicht nur Krankheiten zu behandeln, sondern auch Konzepte für die Gesunderhaltung zu vermitteln. Dies geschieht in einem ganzheitlichen Selbstverständnis, wonach jeder Mensch eine individuelle Einheit von Körper, Seele und Geist ist.

Der Ayurveda erhebt den Anspruch, im Vergleich zur modernen (Schul-)Medizin, zur Homöopathie, zur Naturheilkunde und zu vielen anderen Methoden der Alternativmedizin diejenige Heilkunst zu sein, die unserem wahren Sein am nächsten ist. Dies drückt sich auch in dem ayurvedischen Begriff *svastha* aus, was so viel heißt wie „in einem gesunden, natürlichen Zustand sein, im eigenen Ich oder Selbst verweilen“. Dementsprechend wird in der ayurvedischen Lehre keine Krankheit als nur „körperlich“ oder ausschließlich „psychisch bedingt“ eingeschätzt. Eine Störung auf der einen Ebene zieht immer auch eine Störung auf der anderen Ebene nach sich – und das innere Gleichgewicht geht verloren.

Um dieses natürliche Gleichgewicht therapeutisch wiederherzustellen, arbeitet der Ayurveda mit einer Vielzahl von eigenen Arzneimitteln, mit Ernährungsempfehlungen, vor allem aber mit vielen altüberlieferten Rezepturen und Verwendungsformen für Gewürze und Kräuter. Dabei handelt

es sich nicht nur um „exotische“ Pflanzen – viele von ihnen sind auch bei uns weitverbreitet. Doch es ist die Philosophie der ayurvedischen Lehre, die aus der Anwendung bekannter Gewürze und Kräuter etwas Besonderes macht. Um diese als ayurvedische Hausmittel nutzen zu können, ist es wichtig, mit den Grundzügen der ayurvedischen Lehre vertraut zu sein.

Genau das will Ihnen dieses kleine Buch in kompakter Form bieten: Es möchte Ihnen einerseits die Grundlagen der ayurvedischen Gesundheitslehre vermitteln und Ihnen andererseits hilfreiche Tipps geben, wie Sie kleinere Beschwerden mit ayurvedischen Mitteln, die Sie zum Teil bereits zu Hause vorrätig haben, wirksam behandeln können.

Die in diesem Buch getroffenen Aussagen zu den Wirkungen ayurvedischer Hausmittel sind ausschließlich im Zusammenhang mit der ayurvedischen Gesundheitslehre und deren Terminologie zu verstehen. Ebenso gelten Aussagen über physische und psychische Beschwerden und Störungen nur im Zusammenhang mit den Prinzipien der ayurvedischen Lehre. Es geht in diesem Buch also nicht um die Behandlung von Krankheiten nach westlichem Wissenschaftsverständnis. Eine pharmakologische und krankheitsheilende Wirkung ayurvedischer Heilmittel im Sinne der westlichen Wissenschaft bzw. der „Schulmedizin“ wurde bisher nicht nachgewiesen. Alle ayurvedischen Heilmittel werden in Europa lediglich als Nahrungsergänzungs- und Lebensmittel verkauft und gelten nicht als Arzneimittel.

# Grundwissen Ayurveda

## Was ist Ayurveda?

Zur Geschichte der Menschheit gehört von Anfang an der Kampf ums Überleben: Die natürlichen Bedürfnisse nach Nahrung, Wasser und Schlaf mussten erfüllt, Verletzungen verhindert und Krankheiten abgewehrt werden. Ayurveda begleitet die Entwicklung der Menschheit schon seit Jahrtausenden und ist als Philosophie in ihr existenzielles Streben nach Gesundheit und Glück eingebettet. Das Ursprungsland dieses ältesten, uns überlieferten Medizinsystems ist Indien. Dementsprechend kommt die Bezeichnung *Ayurveda*, die sich aus zwei Worten zusammensetzt, aus dem altindischen Sanskrit: *Ayus* bedeutet „Leben“ und *veda* heißt „Wissen“. *Ayurveda* kann also mit „das Wissen vom Leben“ übersetzt werden.

Wie viele andere traditionelle Heilkundelehren wurden auch die ayurvedischen Methoden, Rezepturen und Erfahrungen über viele Jahrhunderte gesammelt und von einer Therapeutengeneration an die nächste, zumeist mündlich, dann aber auch schriftlich, weitergegeben.

Wie alt der Ayurveda ist, lässt sich nicht endgültig klären. Aber die drei Lehrbücher, auf denen er aufgebaut ist und die auch als „Große Dreiheit“ bezeichnet werden, dürften aus den ersten Jahrhunderten n. Chr. stammen. Die *Charaka Samhita* (Sammlung des Maharishi Charaka) ist ein internistisch orientiertes Werk, das etwa 2500 Jahre alt ist. Die *Sushruta Samhita* (Sammlung des Sushruta) gilt als Lehrbuch für Chirurgen und genießt unter ayurvedischen Ärzten heute noch Ansehen. Manchen Schätzungen zufolge entstand sie im 2. Jahrhundert n. Chr.; andere Quellen vermuten, dass Sushruta bereits im 6. Jahrhundert v. Chr. lebte. Sicher scheint zu sein, dass das Werk etwa im 6. Jahrhundert n. Chr. überarbeitet und ins Arabische übersetzt wurde. Das dritte bekannte Werk, die *Astanga Hridayam Samhita* (Sammlung der Essenz der achteiligen Wissenschaft des Vagbhata), entstand etwa im 7. Jahrhundert und bildet gewissermaßen eine Klammer um die ersten beiden, denn es ist sehr praxisnah ausgerichtet und fasst die Lehren der Vorgänger noch einmal systematisch zusammen. Seitdem wurde eine Vielzahl weiterer ayurvedischer Werke verfasst, was deutlich macht, dass Ayurveda bis heute eine sehr lebendige Gesundheitslehre ist.

In Indien und den angrenzenden südasiatischen Staaten ist Ayurveda staatlich anerkannt. Er wird dort an Universitäten gelehrt und ist in allen medizinischen Fachgebieten ebenso fest etabliert wie die konventionelle Medizin. Auch von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird er als medizinische Wissenschaft anerkannt. In Deutschland findet die ayurvedische Gesundheitslehre seit einigen Jahren zunehmende Verbreitung, allerdings wird sie, anders als in Indien, hierzulande

nicht einheitlich praktiziert: Bislang gibt es weder eine gesetzlich geregelte Ausbildung zum Ayurveda-Arzt oder zur Ayurveda-Ärztin noch eine geschützte Berufsbezeichnung (Adressen ayurvedischer Ärzte und Therapeuten in Ihrer Nähe finden Sie über die auf Seite 143 genannten Websites).

## Die Prinzipien einer ayurvedischen Behandlung

Der ayurvedischen Lehre wird man am ehesten gerecht, wenn man sie als System der Gesundheitspflege begreift, das den Schwerpunkt nicht so sehr auf die Behandlung von Krankheiten legt, sondern vor allem auf die Erhaltung der Gesundheit durch eine ausgewogene Lebensführung. Im Krankheitsfall wird der Betroffene deshalb oft über einen längeren Zeitraum begleitet, um durch die konsequente Beseitigung der Ursachen die Voraussetzung für eine vollständige und dauerhafte Genesung zu schaffen. Selbst wenn es sich um leichtere Gesundheitsbeeinträchtigungen handelt, legt der Ayurveda Wert auf eine ganzheitliche Betrachtung und Behandlung des individuellen Beschwerdebilds und darauf, dass einer Verschlimmerung durch frühzeitiges Behandeln vorgebeugt wird.

Das alles klingt komplizierter, als es ist: Hat man sich erst einmal mit den Grundzügen der ayurvedischen Lehre vertraut gemacht, eignet sich der Ayurveda sehr gut zur Selbstbehandlung. Denn das ayurvedische Therapiekonzept ist breit gefächert und umfasst, wie wir Ihnen zeigen werden,



viele einfache Maßnahmen, die Sie gut auch selbst zu Hause und in Ihrem Alltag anwenden können.

## **Körper und Psyche**

Der ganzheitliche Ansatz beginnt bereits bei der Diagnostik. Denn der ayurvedische Arzt untersucht nicht nur den erkrankten Körperteil oder das einzelne Krankheitssymptom, sondern bezieht auch die Persönlichkeit des Patienten mit ein: sein emotionales Befinden ebenso wie seine spirituelle Haltung und andere Konstellationen, die seinen körperlichen und psychischen Zustand maßgeblich beeinflussen. Eine wichtige diagnostische Rolle spielen auch die *Doshas* – jene fundamentalen Elemente im Ayurveda, die letztlich sowohl für sämtliche physiologischen Vorgänge im Körper wie auch für psychische Prozesse und Charaktereigenschaften hauptverantwortlich sind. Wegen ihrer zentralen Bedeutung werden wir später detailliert auf sie zu sprechen kommen. Daneben gilt das besondere Augenmerk ayurvedischer Ärzte und Therapeuten den *Dhatus* (Körpergeweben) und *Malas* (körperlichen Ausscheidungen).

## **Krankheit als Disharmonie und Störung des inneren Gleichgewichts**

Nach der ayurvedischen Lehre kann keine Krankheit ausschließlich körperlicher oder ausschließlich psychischer Natur sein. Kommen wir mit einem krank machenden Faktor in Berührung, verändert sich unsere gesamte Konstitution – und unser inneres Gleichgewicht gerät aus der Balance. Dabei werden Körper, Seele und Geist gleichermaßen in Mitlei-

denschaft gezogen. Gezielte, individuell abgestimmte Maßnahmen sollen das natürliche Gleichgewicht auf allen Ebenen wiederherstellen.

### **Das „System“ wieder in die Balance bringen**

Im Vordergrund des Ayurveda steht, dass die Ursache einer Erkrankung erkannt und behandelt wird – es geht also nicht bloß darum, die Symptome zu beseitigen. Dies ist aus Sicht des Ayurveda der einzig Erfolg versprechende Weg, eine Krankheit zu überwinden und wieder vollständig gesund zu werden. Zugleich gilt es, möglichst ohne Nebenwirkungen zu behandeln. Hierfür setzt die ayurvedische Lehre auf mehrere Behandlungssäulen: auf eine Entgiftung des Körpers sowie auf Maßnahmen, die ihm Kraft geben und ihn dabei unterstützen, wieder in sein natürliches Gleichgewicht zurückzufinden.

### **Im Vordergrund steht die Stärkung**

Jede im Ayurveda verordnete Arznei wirkt als Stärkungsmittel. Dieser stärkende Charakter ayurvedischer Arzneien ist nicht nur für Patienten nützlich, sondern auch für Menschen, die bei guter Gesundheit sind und ihre allgemeine Vitalität vorbeugend stärken möchten. Bestimmte Zubereitungen wie etwa *Chandraprabha Vati* gelten als allgemein kräftigende Mittel, die in der Krankheitsvorsorge einen breiten Anwendungsbereich haben.

### **Das Immunsystem unterstützen**

In der ayurvedischen Lehre wurde schon früh erkannt, dass die Unterstützung des Immunsystems einer der wichtigsten,

den Heilungsprozess fördernden bzw. die Gesundheit erhaltenden Ansätze ist. Denn mit einer guten Immunabwehr ist der Mensch weniger anfällig für Krankheiten. Diese Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte lässt sich aus ayurvedischer Sicht am besten mit gesunden Essgewohnheiten nach bestimmten Ernährungsrichtlinien (*Ahara Samhita*) sowie mit einem gesunden Lebensstil (*Acara Samhita*) erreichen. Besondere Beachtung wird zudem der Herkunft der Nahrungsmittel, aber auch der Ernährung im Wechsel der Tages- und Jahreszeiten geschenkt. All dies hilft uns dabei, unsere Vitalität und unser Wohlbefinden zu erhalten, selbst wenn wir mit krankheitsauslösenden Faktoren in Kontakt kommen.

### **Die Nahrung zusammenstellen**

Die Auswahl der Lebensmittel ist im Ayurveda von großer Bedeutung. Auch sie soll in Übereinstimmung mit der physischen Konstitution und der medizinischen Vorgeschichte eines Patienten stehen, denn dies beschleunigt den Heilungsprozess. Wird nicht darauf geachtet, könnte sich das gesundheitliche Problem im Extremfall sogar vergrößern. Eine ayurvedische Ernährung kräftigt also einerseits das Immunsystem gesunder Menschen und fördert andererseits die schnelle Erholung nach Krankheiten.

### **Offenheit für andere Heilmethoden**

Ayurvedische Ärzte sind aufgeschlossen gegenüber den Verfahren der modernen (Schul-)Medizin und schätzen auch moderne medizintechnische Errungenschaften. Wenn nötig, beziehen auch sie z. B. bildgebende Verfahren in die Diagnose

und Verlaufskontrolle von Krankheiten ein. Dieses Zusammenwirken ist ein Fortschritt für den Ayurveda und dient dem Wohl gesunder und kranker Menschen, denn die zuverlässige und detaillierte Diagnose kann nicht die herausragende Stärke des Ayurveda sein – das kann die moderne computer-gestützte Medizintechnik einfach besser. Die vollständige Heilung insbesondere chronischer Krankheiten und Beschwerden wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gicht und Arthritis hingegen ist wiederum eher der ayurvedischen Medizin zuzutrauen.



### **Ayurvedische Heilmittel – natürlich und einfach zu beschaffen**

Die meisten in diesem Buch aufgeführten ayurvedischen Haus- und Heilmittel sind leicht zugänglich – zum einen, weil einige Kräuter auch in unseren heimischen Gärten wachsen und viele der verwendeten Gewürze problemlos in Bioläden erhältlich sind, und zum anderen, weil sich in Deutschland inzwischen ein wohl sortierter Spezialhandel mit ayurvedischen Produkten etabliert hat (siehe „Nützliche Adressen und Bezugsquellen“, Seite 142 f.). Einschränkend sei aber schon an dieser Stelle erwähnt, dass sich nicht *alle* Beschwerden und Krankheiten allein mit Ayurveda erfolgreich behandeln lassen.

# *Panca Mahabhuta:* Die fünf großen Elemente

Zum besseren Verständnis des Ayurveda empfiehlt sich ein kurzer Blick auf die Lehre von den „fünf großen Elementen“ (*Pancamahabhuta*, *Panca Mahabhuta*), die die naturphilosophische Grundlage des Ayurveda bildet.

*Rigveda*, *Samaveda*, *Yajurveda* und *Atharvaveda* werden als die vier heiligen Veden bezeichnet. Die Schriften enthalten Hymnen, Erklärungen, Ritualtexte und philosophische Weisheiten. Sie entstanden zwischen 1200 und 900 v. Chr. und gelten als die ältesten Texte der Welt. Der Begriff *Veda* wurde mit der Zeit allgemein in der Bedeutung von „Wissen“ benutzt. Der Ayurveda ging als eine *Upaveda*, eine untergeordnete, ergänzende vedische Wissenschaft aus dieser Tradition hervor und wird in erster Linie als ein Zweig der *Atharvaveda* betrachtet, obwohl alle vier *Veden* unterschiedliche Aspekte der Heilung beschreiben und ayurvedische Betrachtungen reflektieren. Neben medizinischen Kräutern und Pflanzen erwähnen und beschreiben die *Veden* unter anderem auch die grundle-

genden Strukturprinzipien des Ayurveda wie die drei *Doshas* (*Vata*, *Pitta*, *Kapha*), die sieben *Dhatus* oder Gewebe – *Rasa* (Plasma), *Rakta* (Blut), *Mamsa* (Muskeln), *Meda* (Fett), *Asthi* (Knochen, Knorpel, Stützgewebe), *Majja* (Knochenmark und Gehirn), *Shukra/Artava* (Keimzellgewebe, Fortpflanzungsorgane) – oder die Lebensenergie *Prana*.

Ayurveda korrespondiert als traditionelle indische Heilkunst mit den sechs großen Philosophien des alten Indiens, insbesondere mit *Samkhya*, *Yoga* und *Vaisheshika*. Ihre zentrale Botschaft ist, dass die fünf Elemente Luft, Wasser, Feuer, Äther/Raum und Erde zusammenwirken, um die gesamte belebte wie unbelebte Welt zu erschaffen. Ayurveda basiert auf dem Glauben, dass auch der menschliche Körper, seine bestimmenden Faktoren und energetischen Komponenten, die *Doshas*, *Dhatus* und *Malas*, aus den fünf Elementen bestehen. Obwohl jeweils alle fünf Elemente in jeder Substanz (*Dravya*) vorhanden sind, herrscht immer eines dieser Elemente vor. Auf dieser Basis werden auch die Lebens- und Heilmittel klassifiziert: von Luft dominierte Substanzen (*Vayavya*), von Äther/Raum dominierte (*Akasha*), von Feuer dominierte (*Tejas*) von Wasser dominierte (*Apya*) und von Erde dominierte (*Parthiva*). Deren Eigenschaften müssen näher betrachtet werden, um sie für die Einnahme zuverlässig kategorisieren zu können:

- *Vayavya Dravya*: leicht, kühl, trocken, beweglich; verstärkt Rauheit, Abwehr, Bewegung und Energie
- *Akasha Dravya*: weich, leicht, durchdringend; erhöht Zärtlichkeit, Leichtigkeit, kinetische Energie (Motilität) und Durchlässigkeit des Körpers

- *Tejas Dravya*: heiß, stechend, scharf, leicht, schneidend, farbig, attraktiv in der Darreichung; erhöht die Verbrennung, die Kraft der Verdauung, den Metabolismus, verbessert die Gesichtsfarbe, verleiht eine gesunde Ausstrahlung, verursacht Hitzegefühl
- *Apya Dravya*: flüssig, kalt, schwer, geschmeidig, weich, feucht; erhöht Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit, bekräftigt Entschlossenheit, sorgt für Ruhe und Glück auf Verstandes- und Gefühlsebene
- *Parthiva Dravya*: schwer, hart, zäh, roh, fest, nicht klebrig, verfügt über einen Geruch; verursacht Zunahme des Körpergewichts, bildet Muskeln für Kraft und Stützung

Es sind zwei Elemente – Erde und Wasser – die im Körper und in seinen Geweben vorherrschen. Die festen Bestandteile des Körpers, wie die Muskeln, werden vom Element Erde gebildet, der flüssige Teil, wie das Plasma, aus Wasser. Die Hohlräume im Körper haben einen Bezug zum Element des Raums (Äther), teilweise auch zu dem der Luft. Auch verschiedene physische und psychische Prozesse gehen mithilfe des Elements Luft vonstatten. Die Nahrung, die wir zu uns nehmen, wird verstoffwechselt und durch das Element Feuer in *Rasa* und andere *Dhatu*s umgewandelt.

Wie erwähnt, werden auch Nahrungsmittel und medizinische Substanzen, die nähren und heilen sollen, durch die fünf Elemente gebildet. Sie werden darüber hinaus nach den Kategorien *Rasa* (Geschmack), *Guna* (Merkmal, Eigenschaft), *Virya* (Wirkungskraft) und *Vipaka* (Wirkung nach der Verdauung) eingeteilt.

# *Tridosha: Die drei Bioenergien Vata, Pitta und Kapha*

Ayurvedische Hausmittel lassen sich gut zur Selbstmedikation verwenden. Machen Sie dafür zunächst den „Test zur Bestimmung Ihres ayurvedischen Konstitutionstyps“ (siehe Seite 39 ff.), und lesen Sie die Indikationen zu den einzelnen Mitteln sorgfältig durch. Kennen Sie Ihr vorherrschendes Dosha, dann wissen Sie: Dieses sollten Sie nicht noch verstärken, vielmehr ist es wichtig, auf die Balance aller drei Doshas zu achten. Bezugsquellen für ayurvedische Heilmittel finden Sie am Ende des Buches (siehe Seite 142). Falls der Dosha-Test bei Ihnen zu keinem eindeutigen Ergebnis führt und Ihre Beschwerden ernsterer Natur sind oder zunehmen, empfiehlt es sich, einen ayurvedischen Arzt aufzusuchen, der, ähnlich wie beispielsweise ein Homöopath, eine umfassende Anamnese erstellt. Auch ein ayurvedischer Arzt wird zunächst bestimmen, wie es um das Gleichgewicht Ihrer drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha – aktuell bestellt ist, denn das Tridosha-Prinzip ist eines der Kernprinzipien der ayurvedischen



Lehre. Adressen von ayurvedischen Ärzten in Ihrer Nähe finden Sie z. B. über die unter „Nützliche Adressen und Bezugsquellen“ am Schluss dieses Buchs genannten Websites (siehe Seite 142 f.).

## Das *Tridosha*-Prinzip

Der Begriff *Tridosha* setzt sich aus zwei Bestandteilen zusammen und bezeichnet eine Gruppe von drei (*tri*) *Doshas*, den grundlegenden Kräften (*Vata*, *Pitta* und *Kapha*). *Dosha* bedeutet wörtlich „Fehler“ oder „Abweichung“, kann aber auch übersetzt werden mit „das, was Probleme verursachen kann“.

Jeder Mensch weist alle drei *Doshas* in individuell unterschiedlicher Ausprägung auf. Diese verändert sich je nach Jahreszeit, Lebensalter, Ernährung und den im Körper vorhandenen Verdauungskräften. Wenn die drei Grundenergien im Gleichgewicht und in ihrem natürlichen Zustand sind, erfreuen wir uns einer guten körperlichen und geistigen Gesundheit, fühlen uns wohl und im Einklang mit unserer Umwelt und sind in der Lage, unser Potenzial zu verwirklichen. Ist zu wenig oder zu viel *Vata*, *Pitta* oder *Kapha* vorhanden (nur dann handelt es sich im engeren Sinne um *Doshas*, also „Abweichungen“), ist unser Wohlbefinden beeinträchtigt, und wenn die Unausgeglichenheit über längere Zeit besteht, kommt es zu Krankheiten. Die drei *Doshas* stehen als Grundenergien miteinander in Verbindung: Reichert sich ein *Dosha* an, kommt es meist zu einer Abnahme mindestens eines der beiden anderen *Doshas* – und umgekehrt. Grundsätzlich wird

der Körper von allen drei *Doshas* durchdrungen, allerdings herrscht jedes von ihnen in bestimmten Organen und Körperregionen vor, die deshalb als „Sitz“ des jeweiligen *Doshas* gelten. Hier manifestieren sich Störungen des jeweiligen *Doshas* oft zuerst bzw. besonders häufig.



### **Die Bedeutung der *Doshas***

Die *Doshas* sind die wichtigsten, weil mächtigsten Kräfte im Körper, die über Gesundheit und Krankheit entscheiden können. Denn geraten sie aus dem Gleichgewicht, stören sie auch das Gleichgewicht der *Dhatus* und *Malas* und fördern die Entstehung von Krankheiten.

Für die ununterbrochen in uns stattfindenden physiologischen Prozesse und die Erhaltung unserer Gesundheit ist die Harmonie der drei *Doshas* unerlässlich, denn sie durchdringen den ganzen Körper.

### **Die drei *Doshas* und die fünf Elemente**

Laut den Lehren des Ayurveda ist der menschliche Körper, wie bereits erwähnt, aus den fünf Elementen entstanden. Das gilt auch für die *Doshas*. Die vorherrschenden Elemente in jedem *Dosha* sind:

Dosha	vorherrschende Elemente
Vata	Äther/Raum und Luft
Pitta	Feuer und Wasser
Kapha	Erde und Wasser

## Vata Dosha – die Energie der Bewegung

*Vata* ist das wichtigste der drei *Doshas* – es betrifft alle Formen von geistiger und körperlicher Aktivität und Beweglichkeit: Atem, Herzschlag, Blutkreislauf, Bewegung, Wachheit und Aufmerksamkeit, Denken und Sprechen. Damit kann es als die Quelle kinetischer Energie im Körper verstanden werden. *Vata* ist zudem mit *Prana*, der universalen Lebenskraft, verbunden und stellt ihre wichtigste Erscheinungsform im Körper dar. Innerhalb von *Vata* können fünf Unterfunktionen (*Subdoshas*) unterschieden werden, deren mächtige Kräfte ebenfalls im Gleichgewicht sein sollten, um *Vata* insgesamt unter Kontrolle halten zu können:

- 1 *Prana* – die Lebensenergie bzw. die Vitalkraft in Form des Atems
- 2 *Udana* – die aufsteigende oder sich aufwärts bewegende Kraft (der nach oben gerichtete Lebenshauch)
- 3 *Samana* – Energie hinter der Verdauung (sitzt im Dünndarm und reguliert die Nervenfasern des Verdauungssystems)
- 4 *Apana* – die absteigende oder sich nach unten bewegende Kraft (absteigender Atem)

- 5 *Vyana* – die sich ausbreitende Luft, die als Energie durch den Körper fließt und den Kreislauf des Blutes und die Bewegungen steuert

*Vata* ist zuständig für alle Funktionen der Nerven, kontrolliert das Gehirn, die Sinne und die motorischen Organe, ist für die Aufnahme, den Transport und Ausscheidung von Stoffen verantwortlich, bildet die leeren Räume in allen Kanälen (*Srotas*) des Körpers, kontrolliert die feine und die grobe Form aller Gewebe (*Dhatus*), steuert die Kommunikation zwischen den Organen und unterstützt die Ernährung des Fötus im Mutterleib.

Wie bereits erwähnt, kann ein Ungleichgewicht der *Doshas* zur Entstehung aller Arten von Beschwerden führen, doch die Störungen von *Vata* allein begünstigen 80 verschiedene Krankheiten – mehr als Störungen der anderen beiden *Doshas*. Denn *Vata* ist für die Aktivität von *Pitta* und *Kapha* zwingend notwendig. Wenn *Vata* im Gleichgewicht ist, hält es alle *Doshas*, *Dhatus*, *Malas* und *Srotas* im Zustand des Gleichgewichts; wenn es sein Gleichgewicht verliert, stört es andere *Doshas*, *Dhatus*, *Malas* und *Srotas* überall im Körper. Weil es so aktiv und beweglich ist, kann *Vata* andere *Doshas* in verschiedene Regionen des Körpers transportieren, deren Niveaus dort erhöhen und auf diese Weise Krankheiten verursachen. So können letztlich alle Beschwerden auf eine Unausgewogenheit oder Schädigung von *Vata Dasha* zurückzuführen sein.

### **Merkmale und Eigenschaften von *Vata***

Die Eigenschaften (*Gunas*) der *Doshas* prägen diese nicht nur in unserem Körper und unserem Geist, sondern in allen Er-

scheinungen der Außenwelt: in Lebewesen, Landschaften, Wetterphänomenen, Jahreszeiten usw. Die natürlichen Eigenschaften von *Vata* sind: trocken, rau, kalt, leicht, zart, subtil, beweglich, schnell, klar, glatt und spröde. Ist *Vata* im Gleichgewicht, werden seine Eigenschaften – z. B. Trockenheit – kaum oder gar nicht gefühlt. Sie machen sich also erst wirklich bemerkbar, wenn sie gestört sind. *Vata* ist hauptsächlich im Bereich unterhalb des Nabels lokalisiert (Dickdarm, Harnblase, Niere) und beeinflusst Becken, Hüften, Beine, Füße und Knochen. *Vata* wird außerdem mit den positiven mentalen Qualitäten fantasievoll, kreativ, flexibel, spontan, sensibel und heiter assoziiert.

### **Das bringt *Vata* aus dem Gleichgewicht**

Wer mit einer *Vata*-Konstitution geboren wird (mehr dazu siehe unter „*Prakriti*: Die persönliche Konstitution“, Seite 33 ff.), trägt potenziell auch eine starke Veranlagung für eine *Vata*-Störung in sich. Ein weiterer wichtiger Faktor für eine Unausgewogenheit von *Vata* ist das Lebensalter, denn mit den Jahren steigt *Vata* bei jedem Menschen. Kummer, Müdigkeit, Furcht und Erschöpfung können *Vata* ebenfalls aus dem Gleichgewicht bringen. Weitere häufige Gründe für ein Ungleichgewicht von *Vata* sind:

- Kälte und Wind
- das Unterdrücken natürlicher Bedürfnisse wie Stuhlgang, Wasserlassen, Niesen
- Essen, bevor die vorhergehende Mahlzeit verdaut wurde
- zu viele trockene, scharfe, bittere Nahrungsmittel

- Tiefkühlkost, gekühlte Getränke und kalte Mahlzeiten
- Völlerei, extremes Fasten, gewohnheitsmäßiges Auslassen von Mahlzeiten, Ignorieren von Hungersignalen
- körperlicher und geistiger Stress
- Sorgen, Spannungen und Kummer
- Überarbeitung, Überanstrengung und Erschöpfung
- Angst und erschreckende Erfahrungen
- lange, unbequeme Reisen
- schlechter Schlaf, spätes Zubettgehen
- lautes Sprechen
- übermäßige sexuelle Aktivität

### Ein Ungleichgewicht von *Vata* erkennen

Jedes *Dosha* kann alle möglichen Symptome erzeugen. Dies sind die gewöhnlichen Anzeichen einer *Vata*-Störung:

- *Physische Anzeichen*: Trockenheit, Rauheit, Steifheit im Körper und seinen Organen, stechende Schmerzen, lockere Gelenke, brüchige Knochen, Verhärtungen, Organschwäche, Zittern und Taubheit in den Gliedern, Kältegefühl, Schwäche, Verstopfung, Durst und allgemeine Trockenheit, verfärbte und matte Haut, glanzlose Zähne und Nägel, Verlust des Geschmacks, pelziger Geschmack im Mund
- *Psychische Anzeichen*: Sorgen, Ängste, Nervosität und Ungeduld, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, überaktives Gehirn, Depression
- *Befindlichkeitsstörungen*: Schlafstörungen, Müdigkeit; Unfähigkeit, sich zu entspannen; Ruhelosigkeit, schwacher Appetit und Impulsivität

## Vata ins Gleichgewicht bringen

Um das so wichtige Gleichgewicht von *Vata* wiederherzustellen, müssen zunächst die Gründe für die Störung festgestellt werden, um ihr mit einer darauf abgestimmten Ernährungsweise und Medizin entgegenwirken zu können. Weil *Vata* so empfindlich ist, dass eine Überstimulation schnell zum Problem werden kann, bringen insbesondere Regelmäßigkeit und Ruhe *Vata* in die Balance.

Außerdem wirken Ölanwendungen besonders beruhigend auf *Vata*, insbesondere *Anuvasana Basti* (ölige Einläufe), weil der Dickdarm der Hauptsitz von *Vata* ist. Dabei werden medizinische Substanzen durch den Anus eingeführt, damit Unreinheiten schnell und einfach ausgeschieden werden können. Um *Vata* wieder in Gleichgewicht zu bringen, empfehlen sich zudem:

- warme und geregelte Mahlzeiten
- ölige Speisen, Sesamöl und geklärte Butter (*Ghee*)
- warme Bäder
- wärmende Umschläge und Anwendungen, die das Schwitzen fördern
- warme Stirnölgüsse (*Shirodhara*-Therapie)
- Förderung der Ausscheidung mit Medizin, die aus öligen, heißen, süßen, sauren und salzigen Substanzen hergestellt wurde
- erkrankte Stellen mit Händen und Füßen drücken, massieren und mit Substanzen, die *Vata* reduzieren, einreiben oder diese inhalieren, um die Nase zu reinigen (*Nasya*)



Dr. Nina Schreiber  
**Ayurvedische Hausmittel**

**Einfach selbst herstellen aus Kräutern und Gewürzen**

**Selbst aktiv werden gegen das dramatische Insektensterben: Werden Sie Insektenhotelier!**

Ayurveda – die Lehre vom langen Leben – entstand vor mehreren tausend Jahren in Indien und wird dort bis heute parallel zur modernen, westlich geprägten Medizin angewendet. Der große Vorteil: Es bietet neben komplexen Heilverfahren sehr volkstümliche Rezepturen, die bei vielen alltäglichen Beschwerden helfen und deren Zutaten in jedem indischen Haushalt zu finden sind. Im Westen haben sich indische Kräuter und Gewürze inzwischen ebenfalls einen festen Platz in der Küche erobert, und sie rücken außerdem zunehmend ins Blickfeld der Wissenschaftler, die überrascht sind, welch ein Schatz an pharmakologischen Wirkstoffen sich da vor ihnen auftut.

*143 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-673-9*