

Ayurveda – die Kunst der Balance



Im Garten
von Atamsantulana
Village, Indien

Ayurveda: Die alte indische Heilkunst und Gesundheitslehre stösst bei uns auf zunehmendes Interesse. Besonderes Gewicht legt Dr. També auf die Balance und eine breitgefächerte «Therapie».

Der kleine Vortragssaal ist bis auf den letzten Platz besetzt. Wer zu spät kommt, packt leise das Meditationskissen aus, setzt sich auf den Boden und wird sofort von den Worten Dr. Shri Balji Tambés gefangen genommen. Der Referent ist einer der führenden ayurvedischen Ärzte Indiens und im Westen durch Vortragsreisen und Konzerte bekannt geworden; sein Projekt «Vedic Community Health Initiatives» wurde von der Expo 2000

ausgewählt als Beitrag zur Förderung der Weltgesundheit im neuen Millennium.

Lebenskunst

Die Kunst des Lebens besteht darin, die richtige Balance zu finden – nicht nur in körperlicher Hinsicht, sondern auch energetisch und psychisch. Ayurveda – das Wort setzt sich aus den Sanskritwörtern *ayu* (Leben) und *veda* (Wissenschaft) zusammen – kennt

viele erprobte Regeln, wie ein optimales Gleichgewicht erhalten oder wieder erlangt werden kann. Weil der Weg zum Erfolg nicht kurz ist, sondern mit Disziplin verbunden, findet Ayurveda im Westen weniger Anhänger als andere Heilmethoden. Dies rührt auch daher, weil die moderne westliche Medizin in erster Linie eine *Heilkunde* ist und die Wichtigkeit der Prävention und einer gesundheitsfördernden Lebensphilosophie erst in jüngster Zeit erkannt hat. Anders ausgedrückt: Die Erkenntnis, dass auch Disziplin nötig ist, um Gesundheit optimal zu erhalten, war bis vor kurzem im Westen kein Thema.

Woher gewinnen wir Energie?

Wir nehmen Energie aus Wasser, Luft und Nahrung auf; die Umwandlung geschieht in sieben Stufen, wobei bei jedem Schritt Verunreinigungen ausgeschieden werden und die Energie eine höhere Qualität erhält.

- 1 *Rasa* (Flüssigkeit) enthält die Nährstoffe aus verdauter Nahrung.
- 2 *Rakta* (Blut) verteilt die Nährstoffe und versorgt die Organe mit Sauerstoff.
- 3 *Mansa* (Fleisch) umhüllt und ermöglicht Bewegung.
- 4 *Meda* (Fett) erhält die Geschmeidigkeit und schützt.
- 5 *Asthi* (Knochen) unterstützt die Struktur.
- 6 *Majja* (Knochenmark, Nerven) ermöglicht die Kommunikation zwischen Gehirn und Organen.
- 7 *Shukra* (Vitalität) enthält die reine Essenz, das Lebenselixier.

Roh oder gekocht?

Aus ayurvedischer Sicht ist es nicht entscheidend, ob die Nahrung möglichst viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, usw. enthält; immens wichtiger ist, dass sie stets auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt und optimal verwertet wird.

Ein Beispiel: Wer sich ausschließlich von Rohkost ernährt, wird nicht



Dr. Shri Balaji També
und Dr. Smt. Veena També

zwangsläufig immer gesünder; auch das Gegenteil kann eintreten. Dr. També fügt hinzu, der Mensch habe während der Evolution das Kochen erfunden; ungekochte Nahrung müsse der Körper erst selber «kochen», damit er sie verwerten kann. Wer wann essen soll, wird von verschiedenen Faktoren bestimmt.

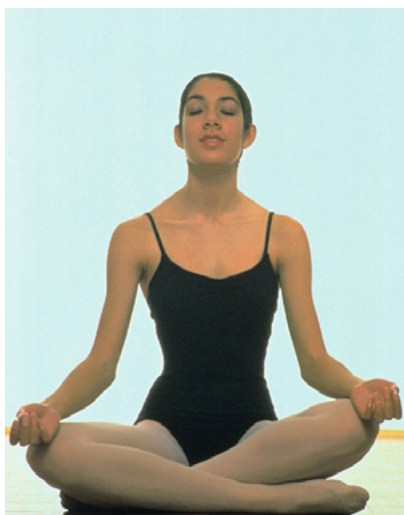
Vata, Pitta und Kapha

Nach der ayurvedischen Lehre gibt es drei *Doshas* – biologische Prinzipien, denen je zwei oder drei der fünf Grundelemente zugeordnet sind: *vata* (Luft und Äther/Raum), *pitta* (Feuer, Luft und Wasser) und *kapha* (Wasser und Erde).

Bei der Geburt erhält jeder Mensch eine bestimmte Kombination aus diesen drei Faktoren – sein Grundmuster. Dieses ursprüngliche Muster von *vata*, *pitta* und *kapha* sollte möglichst bewahrt werden.

Verschiedene Umwelteinflüsse können das Gleichgewicht beeinflussen: Nahrung, Tageszeit, Jahreszeiten, Wetter, Klima, Lebensphase ... Wir müssen uns ständig den wandelnden Umweltbedingungen anpassen.

Yoga – Bestandteil der «multifokalen» ayurvedischen Therapie.



Multifokale Behandlung

Zu den Ursachen eines gestörten Gleichgewichtes gehören auch karmische und von den Eltern vererbte Muster. Neben einer guten Diät werden daher gleichzeitig Übungen und Behandlungen zur Stärkung der *seelischen* und *geistigen* Ebenen empfohlen, wie Yoga, Meditation, Musik. Optimal ist es, wenn diese Disziplinen in den Tagesablauf eingebettet sind.

Am wichtigsten, betont Dr. També, sei die Seele: Gesund ist, wessen Seele glücklich und zufrieden ist. Negatives und falsches Denken führt zu einem Ungleichgewicht des «Verdauungsfeuers»: in der Folge kann die Nahrung nur noch unvollkommen aufgenommen und in Energie umgewandelt werden.

Butter als Heilmittel

Krebspatientinnen und -patienten zeigen in der Regel ein Feuer- und Raumproblem. Als hilfreich hat sich in vielen Fällen geklärte Butter – Ghee erwiesen.

Je besser die Balance der fünf Elemente im Körper ist, desto stärker ist das Immunsystem und desto grösser die Gesundheit.

Nicht immer sind optimale Nahrungsmittel vorhanden. Ayurveda kennt viele Kniffe, wie «falsche» Nahrungsmittel durch geeignete Zugaben (Zitronensaft, Senfkörner, usw.) oder

Zubereitungsarten (Kochen) positiv verändert werden können.

Wichtig ist auch das Gemüt: Achtsamkeit bei der Zubereitung der Speisen erhöht deren Qualität; ebenso wichtig ist die Kunst des Anrichtens und Servierens. Zur optimalen Ambiance trägt der richtige Ort (Esszimmer, Picknickplatz) ebensoviel bei.

Milch sei sehr wertvoll, meint Dr. També; auf uperisierte Milch jedoch sollte verzichtet werden. Die Einnahme von Milchpulver – es ist in vielen Nahrungsmitteln wie zum Beispiel Schokolade enthalten – sei zu vermeiden, da es sehr schwer verdaulich ist.

Süßes ist gefragt

Der Körper sucht in der Regel bittere Speisen zu meiden. Zucker hingegen ist lebenswichtig – er versorgt das Gehirn mit Energie – und darf nicht ohne weiteres vom Speiseplan gestrichen werden. Rohrzucker ist dabei wegen seiner nach oben strebenden Qualitäten – Zuckerrohr strebt der Sonne entgegen – Zucker aus Zuckerrüben vorzuziehen.



Zuckerrohr liefert Zucker mit «nach oben strebenden Qualitäten».



Healing Center in
Atamsantulana
Village, Indien

Das oft allzu hitzige «Feuer» des Honigs kann bei Bedarf durch Zugabe von lauwarmer Milch gemildert werden; dies ist besonders in heißen Ländern von Bedeutung.

Wichtig auf jeden Fall: die Ernährung muss ausgewogen sein; Trinken von heißem Wasser unterstützt diesen positiven Effekt.

Stress und Wut – Begleiterscheinungen unseres schnellen Lebens – sind schlimme Feinde der Gesundheit; sie verursachen übermäßige Hitze und Säure und führen zu Proteinverlusten. Meditation und andere geistige Disziplinen können beim Stressabbau hilfreich sein.

Menstruation

Aufmerksam folgten die Zuhörerinnen Dr. Tambés Ausführungen zur Menstruation und Menopause. Obwohl im Wesen die Ernährung immer besser geworden sei und durch Gabe von Hormonen die Menstruation und Menopause «behandelt» würden, seien die Probleme zahlreicher geworden. Ein Grund liege darin, dass während «den Tagen» dem Körper keine Ruhe mehr gegönnt, sondern sportli-

che Aktivitäten in unvermindertem Mass ausgeübt würden. Es wäre gut, sich auf die Regeln der Religionen für die Zeit der Menstruation zurückzubesinnen.

Heilende Musik

Am Schluss seines Vortrags gab Dr. També – er singt seine eigenen Kompositionen – eine kurze Kostprobe seiner Musiktherapie; die meditativen Melodien klangen noch lange nach.

Wer sich mit Traditionen wie Ayurveda auseinander setzt, verspürt Lust, eingefahrene Gewohnheiten fahren zu lassen und Neues auszuprobieren. Und überraschenderweise bekommen viele alte, unerklärliche Vorlieben und Abneigungen – gerade in der Ernährung – unter ayurvedischem Blickwinkel einen Sinn.

JÜRGEN LENDENMANN

■ INFOS

auch zu Vorträgen und Konzerten
von *Dr. També*:
Santulan Ayurved GmbH,
Menzelstr. 2,
D-81679 München,
Tel. +49 89 98-3773,
Fax -28330,
info@santulan.com,
www.santulan.com;
www.ayu.de
Veronika Schkölziger,
Döltschiweg 18,
8055 Zürich,
Tel. 01 463 54 26,
Fax 01 451 74 23.

4 ■ 2002 ■ *bis*ch zwäg