



**MUSIK
TIPP**

Amba Parameshwari
shantala

**Ayurveda – the Art of
Being** Christiane Kotzki,
Cyril Morin & Vidya Rao



AYURVEDA

ENTDECKE DIE HARMONIE – DER KRÄFTE.

TEIL 1 VON 4

AYURVEDA,
DIE GANZHEITLICHE
LEHRE VOM GUTEN LEBEN:
GANZJÄHRIG IN JEDER
FRIENDS-AUSGABE.



Ayurveda ist eine der ältesten Heil- und Gesundheitslehren der Welt. Wörtlich übersetzt heißt es „Wissenschaft vom Leben“, nach den beiden Sanskrit-Wörtern „ayus“ (Leben) und „veda“ (vollständiges Wissen). Der Ursprung dieser komplexen Lehre lässt sich mehr als 2500 Jahre in die Hochkultur Indiens zurückverfolgen. Erste Niederschriften finden sich bereits um Christi Geburt in den indischen Ayurveden, die nicht von Menschen verfasst wurden, sondern die stille Intelligenz der Natur darstellten.

Die Ayurvedische Lehre betrachtet den Menschen als eine untrennbare Einheit aus Körper, Geist, Verhalten und Umwelt und hat ein ganzheitlich gesundes Leben nach höchsten Maßstäben zum Ziel. So soll sich der Mensch in all seinen körperlich-seelisch-geistig-sensitiven Funktionen in Harmonie und einem dauerhaften Zustand des Glücks befinden. Zu einem erfüllten Leben – nach ayurvedischen Vorstellungen – gehört neben Gesundheit und körperlichem Wohlbefinden auch geistige Weiterentwicklung. Sind alle Lebensbereiche harmonisiert, belohnt einen das Leben mit Zufriedenheit und Erfolg.

Tatsächlich befasst sich Ayurveda mit unserem gesamten Leben und allen dazugehörigen Vorgängen. Die Lehre fußt auf lebendiger Tradition und ständiger Weiterentwicklung. Das

WIR ALLE TRAGEN DEN SCHLÜSSEL ZU UMFASSENDE ZUFRIEDENHEIT & GESUNDHEIT IN UNS – DIE JAHRHUNDERTEALTE WEISHEIT DES AYURVEDA KANN UNS HELFEN DEN VERBORGENEN SCHATZ IN DEN TIEFEN UNSERES BEWUSSTSEINS ZU ENTDECKEN.

über Jahrhunderte am Menschen erprobte Wissen passte sich schrittweise den wandelnden Lebensgewohnheiten der Menschen an und konnte sich so bis in die Gegenwart bewähren. In Indien werden noch heute fast 80 % der Bevölkerung erfolgreich nach Ayurvedischen Prinzipien behandelt. Aufgeschlossene westliche Schulmediziner interessieren sich zunehmend für die ayurvedische Lehre und die traditionellen indischen Heilmethoden. Auf der Suche nach einfachen ganzheitlichen Ansätzen finden Alternativmediziner bereits seit langem im Ayurveda nachhaltige Antworten.

DIE DREI LEBENSENERGIEN

Laut Ayurvedischer Lehre steuern drei grundlegende Kräfte – Vata, Pitta und Kapha, die so genannten Doshas (siehe rechts) – alle Funktionen unseres Körpers. Sie wirken in jeder Zelle, in all unseren Organen und haben darüber hinaus eine geistige Funktion. Die Doshas erklären die Wechselbeziehung des Menschen mit seiner Ernährung, seiner Umwelt und zeigen, wie die menschliche Natur in die Gesetze des Universums eingebettet ist.

Jeder Mensch wird mit einer individuellen Konstitution, einer festgelegten Verteilung der Doshas geboren, die ein Leben lang erkennbar bleibt, aber trotzdem nicht unabänderlich ist. Das Gleichgewicht der Doshas im Körper gilt als Voraussetzung für gutes Leben und stabile Gesundheit. Alles, was wir von außen aufnehmen, hat bestimm-

te Eigenschaften, die Einfluss auf die Doshas nehmen. Bestimmte Umstände wie etwa Überarbeitung, schlechte Angewohnheiten oder falsche Ernährung können das sensible Gleichgewicht durcheinander bringen. Wir werden anfällig für gesundheitliche Störungen. Dies zu verhindern, am besten vorbeugend, betrachtet der Ayurvedische Arzt als seine Kernaufgabe. Er versteht sich als Hüter der Gesundheit.

DER LANGE WEG ZUR ERKENNTNIS

In einer intensiven Anamnese wird der individuelle Konstitutionstyp und die derzeitige Verteilung der Doshas im Körper bestimmt.

Die meisten Menschen sind Mischtypen, in denen verschiedene Kombinationen der drei Lebensenergien wirken. Wenn nötig, wählt der Ayurvedische Arzt danach entsprechende Verfahren zur Harmonisierung und Regulierung eines Ungleichgewichts oder zur Heilung möglicher gesundheitlicher Störungen.

Zentrale Elemente der Ayurvedischen Medizin sind Ernährung, Pflanzenheilkunde, allgemeine Verhaltensempfehlungen, Yoga, Meditation sowie Verfahren zur äußeren Reinigung. Dazu zählen Massagen, Schwitzbehandlungen oder der berühmte Stirnguss. Tiefgreifendere innere Reinigungstherapien sollten nur unter Aufsicht erfahrener Ayurvedischer Ärzte angewandt werden.



DIE DREI DOSHAS VERKÜRZT DARGESTELLT:

VATA

(kinetisch) (Luft/Äther)

Bedeutet „sich bewegen“. Steht für Bewegung und Fluss. Lenkt körperliche und geistige Beweglichkeit. Sinne, Sprechen, Handlungs- und Begeisterungsfähigkeit

PITTA

(thermisch) (Feuer)

Diese Energie treibt an. Gilt als Stoffwechselprinzip. Tapferkeit, Durchsetzungsvermögen, Intelligenz

KAPHA

(aufbauend) (Wasser/Erde)

Symbolisiert das nährnde Prinzip. Ist unter anderem für Körperstrukturen, Flüssigkeitshaushalt, Widerstandsfähigkeit und Körperkraft verantwortlich. Toleranz, Zufriedenheit, innere Ruhe, Geduld

Kleiner Tipp: Selbsttests zur Bestimmung des Konstitutionstyps, wie sie im Internet angeboten werden, machen Spaß und können Tendenzen aufzeigen. Eine fachmännische Diagnose bei einem Ayurvedischen Arzt können sie nicht ersetzen.



INTERVIEW: MIT DR. STEYRER-FAUTH & DR. NAIR



friends: Was ist das Herzstück der Ayurveda-Lehre?

DR. NAIR: Es geht darum, den Menschen in seiner Ganzheit und Einzigartigkeit zu begreifen. Dabei spielt die individuelle Konstitution eine große Rolle (siehe links).

friends: Wie findet man seinen Konstitutionstyp heraus?

DR. NAIR: Durch eine Anamnese, die auf drei Ebenen durchgeführt wird. Dazu gehört die Beobachtung der äußeren Erscheinung, Frage und Antwort und Berührung.

friends: Kann man Konstitutionstests, die in Zeitschriften, Büchern oder im Internet angeboten werden, vertrauen?

DR. NAIR: Es braucht viel Erfahrung, um eine klare Bestimmung zu machen. Während einer Anamnese ändert sich das Bild, das man von seinem Gegenüber hat, ständig. Wirklich sicher kann man auch als erfahrener Arzt erst nach Anwendung aller drei Phasen sein. So etwas ist natürlich im Internet oder einer Zeitschrift nicht möglich.

friends: Für jeden Konstitutionstyp gibt es günstige und weniger günstige Nahrungsmittel, wie findet man sich damit zurecht?

DR. STEYRER-FAUTH: Das erste, das ich jedem Patienten sage ist: Hören Sie auf Ihren Körper, der weiß, was gut für Sie ist. Oft ist es tatsächlich so, dass jemand, der ein Pittatyp ist und scharfes Essen nicht sehr gut verträgt, auch tatsächlich kein scharfes Essen mag. Aber im Laufe des Lebens verlieren viele dieses Gefühl. Also empfehle ich, in sich hineinzuspüren.

DR. NAIR: Viele Menschen überhören alle Warnungen, die der Körper im Vorfeld einer Krankheit aussendet, z.B. Verspannungen oder Magenprobleme. Der Körper sagt: mach langsamer, schau auf Dich. Aber die meisten Menschen handeln erst, wenn sie wirklich krank sind.

friends: Wir im Westen sind der Meinung unser Körper soll einfach funktionieren, wie ist das im Ayurveda?

DR. STEYRER-FAUTH: Der Körper ist das Haus unserer Seele. Es ist unsere Aufgabe uns um dieses Haus zu kümmern. Wir tragen die Verantwortung. Im Westen

kümmert man sich lieber ums eigene Auto als um den eigenen Körper.

friends: Wenn jemand heute zu Ihnen kommt und sagt, er möchte mit Ayurveda beginnen, was raten Sie ihm?

DR. NAIR: Zu allererst würde ich erklären, was Ayurveda eigentlich ist. Denn wenn Sie nicht verstehen, um was es geht, ist es schwierig Veränderungen zu akzeptieren. Wenn ich sehe, dass es keine Gesundheitsprobleme gibt, dann könnte man mit kleinen Dingen anfangen. Vielleicht mit einer Veränderung in den Essgewohnheiten oder mit ein wenig mehr körperlicher Aktivität.

DR. STEYRER-FAUTH: Wir können sehr viel durch unseren Lebensstil verändern. Ein guter Einstieg wäre meiner Meinung nach, Nahrungsmittel zu verwenden, die saisonal zu bekommen sind.

friends: Das Essen hat eine wichtige Stellung?

DR. STEYRER-FAUTH: Nahrung ist die Essenz unseres Daseins. Wir sind aus dem gemacht, was wir essen. Je besser und frischer unser Essen ist, desto besser fühlen wir uns.

friends: Was ist im Ayurveda besonders wichtig?

DR. STEYRER-FAUTH: Das wirklich Entscheidende ist, sich darüber bewusst zu sein, was man im Leben tut.

DR. NAIR: Wichtig ist, mit kleinen Veränderungen anzufangen und sich bewusst zu machen, warum man das tut. Denn Veränderung ist niemals leicht. Aber mit jedem Mal klappt es besser und irgendwann ist das Neue Teil unseres Lebensstils geworden. Wichtig ist es anzufangen.

Dr. Vinayak Nair M.D.(Ay.), DYN Ayurveda-Consultant aus Kerala, Indien. Ayurveda-Arzt in Indien, Gründer einer eigenen Klinik (AYURKAYA Health- and Rehabilitation Center) in Bangalore. Regelmäßige Gastbesuche in Österreich als Ayurveda-Spezialist.

Dr.med.univ. Barbara Steyrer-Fauth Ärztin für Allgemeinmedizin, Ayurveda-Ärztin.

Beide arbeiten im AYURKAYA Ayurveda-studio, Parkring 10, 1010 Wien www.ayurkaya.at

WARMER FRÜHSTÜCKSBREI



TEE TIPP

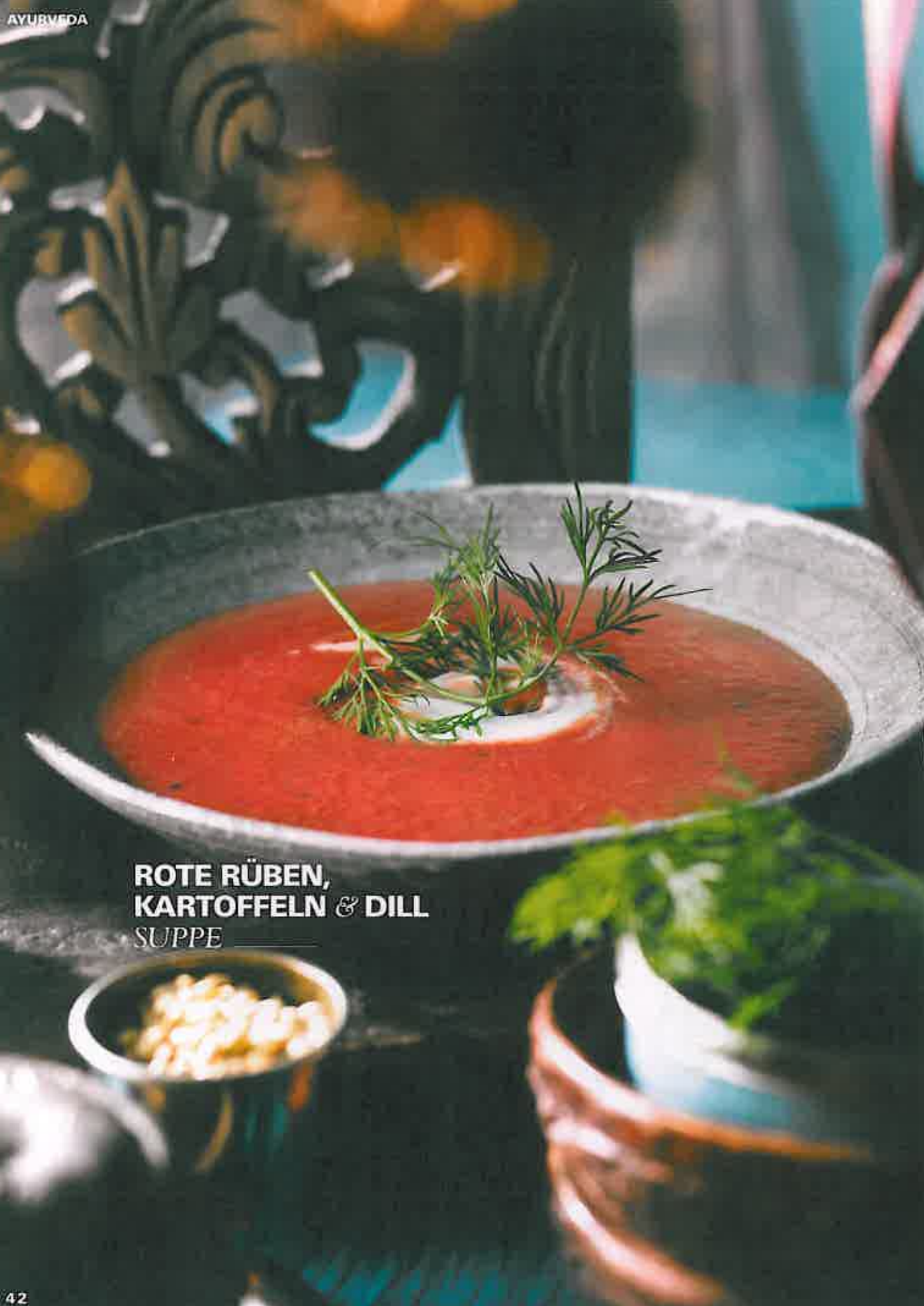
AYURVEDISCHER MAGEN-DARMTTEE

- 1 Teelöffel Anissamen
- 1/2 Teelöffel Fenchelssamen
- 1/2 Teelöffel Kümmelsamen
- 1/2 Teelöffel Süßholz
- 100 ml Milch (kann entfallen)

Alle Gewürze in einem Mörser grob zerstoßen und in 1/2 Liter Wasser kurz aufkochen. Gut abseihen und die Milch dazugeben.

**GRÜNE BOHNEN, KAROTTEN
& KARTOFFELN
IN „KADHY SAUCE“**





**ROTE RÜBEN,
KARTOFFELN & DILL**
SUPPE

GUT & BÖSE SIND RELATIV

Eine besonders wichtige Stellung nimmt im Ayurveda die Ernährungslehre ein. Es gibt darin keine pauschalen Aussagen, keine grundsätzlich guten oder schlechten Lebensmittel. Es werden lediglich Empfehlungen – wenn auch manchmal sehr strenge – ausgesprochen, die auf die verschiedenen Bedürfnisse und die jeweilige Lebenssituation des einzelnen Patienten eingehen. Jeder Mensch wird im Ayurveda als einzigartiges Individuum gesehen und ganzheitlich behandelt. Eins kann man trotzdem sagen:

Nahrung sollte immer liebevoll zubereitet, ausgewogen und vollwertig sein, bewusst und mit Genuss verzehrt werden.

Als ausgewogen gilt eine Mahlzeit, die alle sechs Geschmacksrichtungen enthält: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. Am besten in dieser Reihenfolge, die den Phasen der Verdauung entspricht. Neben den Doshas wirken drei weitere Prinzipien in uns. Sattva, Rajas und Tamas. Jedem Prinzip sind bestimmte Nahrungsmittel, Eigenschaften und ein bestimmter Lebensstil zugeordnet.

SATTVA

bedeutet rein und gut. Die sattvische Kost ist frisch, vollwertig und naturbelassen, in der Umgebung gewachsen und nicht lange gelagert. Der dazugehörige Lebensstil beinhaltet soziales und ehrliches Handeln nach ethischen Grundsätzen.

RAJAS

bedeutet Staub oder aufwirbelnder Staub. Zu rajasischer Kost zählt alles Scharfe, Saure und viele Milchprodukte, Getränke mit Kohlensäure, Alkohol, Tabak, Kaffee und andere Stimulanzien. Der rajasische Lebensstil

ist draufgängerisch, heldenhaft, aber auch chaotisch zu nennen. Ein wenig davon regt an, zuviel davon wirkt zerstörerisch.

TAMAS

bedeutet schlecht – und ohne Nährwert. Dazu zählen u.a. fettes Fleisch, fetter Fisch. Ein tamasisches Leben fördert Trägheit, Selbsterstörung und Sucht. Tamasische Nahrungsmittel sollten wir meiden.

Ziel der Ayurvedischen Verfahren ist die Harmonisierung aller Lebensbereiche. Es geht darum, die Verantwortung für die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, auf die innere Stimme und die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu hören. Ist der Mensch in Dissonanz, gestresst oder gar krank, dann bleibt die Stimme ungehört. Mit anfänglicher Unterstützung erfahrener Ayurveda-Ärzte wird es aber für jeden möglich, jenen verborgenen inneren Quell für anhaltende Gesundheit und Zufriedenheit zu erschließen.

GHEE – DAS BESTE FETT

Ghee ist ein guter Fänger freier Radikale und gilt deshalb als verjüngendes Mittel. Es fördert die Verdauung, belastet die Leber nicht, sondern kräftigt sie, stärkt das Gedächtnis, senkt die Cholesterinwerte, ist reich an Vitamin A und stärkt das Immunsystem. Natürlich sollte man damit zurückhaltend umgehen, wie mit allen Fetten und Ölen.



GHEE SELBSTGEMACHT

Zutaten: 500 g Butter ergibt ca. 380 g Ghee. Beliebige Menge ungesalzene Sauerrahm- oder Süßrahmbutter (Bio-Qualität) bei mittlerer Hitze in einem schweren Topf erwärmen, bis kleine Schaumbläschen an die Oberfläche steigen. Den Butterschaum mit einem Löffel vorsichtig abschöpfen und in einem Gefäß sammeln. Butter auf niedrigster Flamme weiter köcheln lassen und den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Auf keinen Fall bräunen, am besten man zieht den Topf immer wieder von der Flamme (ca. 1 Min.). Zum Schluss (nach etwa 20–30 Min.) ist der Ghee so goldgelb und so klar, dass man den Topfboden deutlich sehen kann. Durch ein feines, mit Küchenpapier oder Küchentuch ausgelegtes Sieb filtern. In einem Edelstahlbehälter auskühlen lassen und luftdicht verschließen. Ungekühlt und gekühlt lange haltbar.

20–30 min Hobbykoch

TIPPS & HINWEISE

Wer Ganaures über den persönlichen Konstitutionstyp, mögliche Therapieansätze, Workshops oder Ausbildungen in der Ayurvedischen Lehre wissen möchte:

• Medizinisches Gesundheitszentrum YogaPraxis, Markt westliche Schulgasse mit dem bodhiartigen Konzepten indischer Gesundheitslehre und Lebensphilosophie
HP Binjar Strabelfeld MA
www.yogapraxis.org

• Europäische Akademie für Ayurveda bietet ein in Europa einzigartiges Angebot an Ausbildungen, Kursen und Seminaren für Ayurveda, Yoga und verwandte vedische Wissenschaften an.
www.ayurveda-akademie.org

• Buchtipp:
Hans H. Bhyder, Das Praxis Handbuch Ayurveda, 1997 Maro-Verlag

• Dank für alle Rezepte an:
Sandra Hartmann (siehe Buchtipp)
Seite 7: (Tea) Schatz der Ayurveda (Kucha)

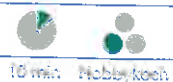
AYURVEDISCHER FRÜHSTÜCKSBREI

Das Frühstück soll warm und nährend sein. Reis ist bei entsprechender Menge für alle Konstitutionstypen geeignet. Der Brei ist **entschlackend**, beruhigend und reguliert gleichzeitig die Verdauung, **energetisiert** und **stärkt die Vitalkraft (OJAS)**. Frühstücksbrei wird immer mit Wasser zubereitet, weil er leicht verdaulich sein soll.



- Zutaten für 1–2 Personen:
 100 ml Vollkornflocken (Dinkel, Weizen, Gerste, Hirse, Hafer oder Reis)
 1 Apfel, geschält und klein geschnitten
 1 TL Ghee
 1–2 EL Rohrzucker, Ahornsirup oder Gerstenmalz
 1 EL Rosinen oder andere Trockenfrüchte (kann man auch weglassen)
 Nach Vorliebe etwas: Zimt, Nelkenpulver, Ingwer, Kardamom, Safran, Anis oder Kokosraspeln
 ca. 350 ml Wasser

Flocken über Nacht einweichen. Ghee in einer Pfanne schmelzen, Apfelstücke sanft anrösten, Gewürze dazugeben und mit Wasser aufgießen. Alles aufkochen lassen, dann die Flocken dazugeben und so lange kochen, bis ein dicker Brei entsteht (ca. 5 Min.). Zucker zum Schluss noch einrühren. Anstatt Flocken kann man ab und zu auch Bio-Vollkorn-Grieß verwenden.



GRÜNE BOHNEN, KAROTTEN & KARTOFFELN IN „KADHY SAUCE“

- 250 g grüne Bohnen, in 2,5 cm lange Stifte geschnitten
 2 Karotten, geschält und in Stifte geschnitten
 2 Kartoffeln, geschält und in Würfeln geschnitten
 1/2 rote Paprika, geraspelt
 1 EL Ingwer, frisch gerieben
 2 EL Kichererbsenmehl
 200 ml Joghurt Natur
 400 ml Wasser
 10 frische oder trockene Curryblätter (kann entfallen)
 1 Lorbeerblatt
 1 TL Kurkuma
 1/2 TL schwarze Senfkörner
 2 Msp. Asafötida
 1 1/2 TL Koriander, gemahlen
 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
 1 TL Ghee
 1 TL Salz
 1 Chilischote, fein geschnitten
 1 EL frische Kräuter (Petersilie oder Koriander)

Grüne Bohnen, Karotten und Kartoffeln in wenig Wasser kurz dämpfen, bis sie bissfest sind. Gut abtropfen lassen. Joghurt, Wasser und Kichererbsenmehl gut miteinander verrühren, dass die Mischung klumpenfrei ist. Ghee in einem Topf erhitzen, Senfkörner reingeben, zudecken und ausspringen lassen. Sofort Kreuzkümmel dazugeben und goldbraun anrösten. Die Flamme klein schalten und noch alle anderen Gewürze, Ingwer, Chili und geraspelte Paprika hineingeben und ein paar Sekunden anrösten. Kichererbsen-Joghurt-Mischung auf die Gewürzmasala gießen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Jetzt das gedämpfte Gemüse, Salz und frische Kräuter hineingeben und 2 Min. eindicken lassen. Das Gericht sollte eine cremige Konsistenz haben.



ROTE RÜBEN, KARTOFFELN & DILL SUPPE



- 2 rote Rüben
 2 Kartoffeln, geschält und geschnitten
 1/3 TL Asafötida
 1/2 TL Kurkuma
 1 Lorbeerblatt
 1/2 TL Korianderpulver
 1 TL Salatkräuter oder Liebstöckel, getrocknet
 1 EL frische Dille, fein geschnitten
 1/2 Zitrone oder Limette, ausgepresst
 1 TL Salz
 1/4 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
 1 l Wasser
 100 ml Sauerrahm mit
 1–2 TL Maisstärke klumpenfrei verührt
 1 TL Ghee

Ghee in einem Topf erhitzen, rote Rüben und alle Gewürze (außer Salz) anrösten. Mit 1 l Wasser aufgießen und zugedeckt ca. 25 min köcheln lassen. Jetzt Kartoffeln dazugeben und weitere 20 Min. köcheln. Lorbeerblatt herausnehmen, Salz, Zitronensaft, alle Kräuter und Sauerrahm mit Maisstärke hineingeben und verrühren. 2 Min. aufkochen lassen und mit einem Stabmixer glatt pürieren.





**KLEINE AYURVEDISCHE
GEWÜRZ- & LEBENS-
MITTELKUNDE**

VATA — Eigenschaften: u.a. trocken, kalt, leicht, rauh

	VATA REDUZIEREND ↓	VATA ERHÖHEND ↑
Gewürze	Salz, Ingwer, Kardamom, Kümmel, Basilikum, Thymian, Nelke, Zimt etc. Fruchtfleisch (sehr saftig, säuerlich-süß)	Chili
Obst	Alle Früchte (außer schwer verdauliche)	Saure Früchte, Rhabarber, Johannisbeeren
Gemüse	Karotten, Kartoffeln, Avocados, Spargel	Kohlisorten, Blattsalate, rohe Zwiebeln
Getreide	Reis, Weizen, Dinkel, Hafer	Hirse, Mais
Milchprodukte	Milch (warm), Butter, Schlagobers	Schafmilch
Getränke	Warmes Wasser, Fruchtsäfte (wie Obst)	Soda, Softdrinks

PITTA — Eigenschaften: u.a. etwas ölig, heiß, flüssig, sauer, scharf

	PITTA REDUZIEREND ↓	PITTA ERHÖHEND ↑
Gewürze	Kurkuma, Koriander, Rosmarin, Fenchel	Chili, Pfeffer, Knoblauch, Kümmel, Thymian
Obst	Alle Früchte (außer schwer verdauliche)	Saure Früchte, Erdbeeren, Himbeeren, Ananas
Gemüse	Kürbis, grüne Bohnen, Blattsalate, Brokkoli, Spargel, Kartoffeln	Tomaten, Pilze, Staudensellerie, rohe Zwiebeln
Getreide	Reis, Milchreis, Risottoreis	Buchweizen
Milchprodukte	Kuhmilch (warm), Schlagobers	Joghurt, Topfen, Käse, Sauerrahm
Getränke	Warmes Wasser, bittere Kräutertees	Soda, Softdrinks, Fruchtsäfte, Früchtelees

KAPHA — Eigenschaften: u.a. schwer, kalt, weich, süß, schleimig

	KAPHA REDUZIEREND ↓	KAPHA ERHÖHEND ↑
Gewürze	Majoran, Basilikum, Pfeffer, Knoblauch, Zimt	Salz
Obst	Papaya	Süße Früchte, Wassermelone, Ananas, Erdbeeren, Himbeeren, Rhabarber
Gemüse	Zucchini, Spinat, Mangold, Kohl	Kartoffeln, Gurken, Tomaten, Spargel, Avocados
Getreide	Gerste, Hirse, Mais	Hafer, Milchreis, Risottoreis
Getränke	Warmes Wasser, Ingwertee	Soda, Softdrinks, Lassi

DIE DREI DOSHAS & AROMEN — bitte nur 100 % reine ätherische Öle verwenden.

Vata abbauen: Ingwer, Lavendel
 Pitta beruhigen: Rose, Sandelholz, Kardamom
 Kapha senken: Eukalyptus, Ingwer, Wacholder, Zimt

EINE MÖGLICHE MENÜFOLGE:

Vorspeise: Süß, fett, schwer verdaulich – so wird viel Magensaft hergestellt
 Hauptgang: verdauungsfördernd – ruhig etwas scharf
 Dessert: Mit bitterer oder herber Note – durch Kräuter oder Gewürzsamen – Hungergefühl wird reduziert