

DOSHA PHASEN DES ALLTAGS

	DOSHA	FUNKTION
6-10 UHR	KAPHA	→ AUSSCHIEDUNG/ STABILITÄT
10-14 UHR	PITTA	→ VERDAUUNG/ NAHRUNGS-AUFNAHME
14-18 UHR	VATTA	→ KREATIVITÄT/ BEWEGLICHKEIT
18-22 UHR	KAPHA	→ RUHEPAUSE/ REGENERATION
22-2 UHR	PITTA	→ GEWEBSAUFBAU/ ENERGIEGEWINNUNG
2-6 UHR	VATA	→ GEISTIGE KLÄRUNG/ ENERGIEVERTEILUNG

# Ayurveda im Alltag

**Svasthantra:** die präventive ayurvedische Gesundheitslehre für das tägliche Leben

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG



**D**er Bedarf an gesundheits- und leistungs-fördernden Konzepten ist groß. Ob als betriebsinterne Präventionsmaßnahme oder als Einzelintervention:

Alle reden davon, dass es wichtig ist, sich gesund zu ernähren, sich mehr zu bewegen und gesundheitsschädliche Risikofaktoren – wie Zigaretten und Alkohol – zu vermeiden. Damit sollen sich nicht nur die Lebensqualität und Fitness des Einzelnen steigern lassen, sondern auch die hohen Kosten im Gesundheitswesen sinken.

Als ganzheitliche Lebens- und Heilkunst hat Ayurveda auch für den modernen Präventionsbedarf viel zu bieten, denn über 80% der ayurvedischen Empfehlungen dienen der Gesunderhaltung des Gesunden. Dieses umfassende Wissen wird unter dem Begriff „svasthavrtta“ zusammengefasst. In Svasthavrtta, der ayurvedischen Gesundheitslehre, offenbart sich die gesamte Philosophie des Ayurveda. Alle wirkungsvollen Methoden und Empfehlungen, welche die Lebensenergie, Vitalität und Abwehrkraft steigern, werden im direkten Bezug zur körperlichen und mentalen Konstitution angewendet. Dabei gehen Gesundheit, Selbsterfüllung und eine geistig-spirituelle Entwicklung Hand in Hand. Das innere Wachstum und die Herzensbildung werden im Svasthavrtta aber weniger durch meditative Übungen und spirituelle Techniken gefördert, sondern sie manifestieren sich vor allem in der Grundhaltung zum eigenen Leben und den Gewohnheiten und Verhaltensstrukturen im Alltag.

Auf diese Weise können mit Hilfe des Ayurveda nicht nur schwere Krankheiten im Heilungsprozess unterstützt werden, sondern im Idealfall werden Krankheiten von vornherein vermieden, und die Gesundheit bleibt bestehen. Und dies zählt, wie schon angedeutet, zu den größten Anliegen der ayurvedischen Lebenskunde und Ernährungslehre.

»JIVEM SHARADAH SHATAM SHRIN-UYAM SHARADAH SHATAM PRAB-HAVAM SHARADAH SHATAM ADI-NAH SYAM SHARADAH SHATAM BHUYASH CHA SHARADAH SHA-TAT.«

»Lasst uns Hunderte von Herb-  
sten leben, lasst uns Hunderte von  
Herbsten (Jahren) leben, lasst uns  
Hunderte von Herbsten sprechen,  
diese hundert Herbste sollen wohl-  
habend und angenehm sein, diese  
Herbste sollen sogar mehr als hundert  
sein.«

(Yajur-Veda)

### Svasthavrtta in der Praxis

Lauf den klassischen Texte des Ayurveda sind das Überleben, die Befreiung von Unbehagen sowie das Streben nach Wohlergehen instinktive Wünsche von Lebewesen. Alle Menschen sind davon erfüllt und richten ihr ganzes Streben nach Unsterblichkeit und maximaler Behaglichkeit aus. Die alte Geschichte von Wissenschaft und Medizin ist nichts als die Geschichte dieser Bemühungen: Die ayurvedischen Rshis erkannten, dass Unsterblichkeit nicht möglich, ein langes Leben mit einem Maximum an Behaglichkeit jedoch für jeden Menschen erreichbar ist. Daher haben sie im Detail die Maßnahmen beschrieben, die ein langes Leben in voller Gesundheit und ohne Unannehmlichkeiten schenken.

Unter Svasthavrtta werden nun viele Empfehlungen für eine tägliche Routine aufgezählt, die detaillierte Verhaltensregeln für den Tag und die Nacht, für die verschiedenen Jahreszeiten und das Nicht-Unterdrücken der natürlichen Körperdränge beinhalten. Denn unser Wohlbefinden hängt von den ständigen Bewegungen der Zyklen wie Tagesrhythmus, Jahreszeiten, hormoneller Zyklus, Mond- und Lebensphasen ab.

Eine harmonische Abstimmung des Lebensrhythmus mit der inneren Bio-Dosha-Uhr entsprechend der eigenen Konstitution ist besonders wichtig. Zu den verschiedenen Tages- und Nachtzeiten sind jeweils unterschiedliche Funktionsprinzipien (Doshas) aktiv und wirken sich in unterschiedlicher Qualität auf unser Wohlbefinden aus: So benötigt beispielsweise ein Vata-Typ einen kleinen Mittags-schlaf und anschließend eine aufbauende Zwischenmahlzeit, während ein Kapha-Typ dies tunlichst vermeiden sollte. Für einen Pitta-Typen sind ayurvedische Reinigungsmaßnahmen am Morgen besonders wichtig, um sich von den überschüssigen Stoffwechselprodukten und Säuren zu befreien.

Je besser ein Mensch sich selbst, seine Konstitution und seine Bedürfnisse kennt, umso subtiler kann er auf die verschiedenen Zyklen des Lebens einwirken und in Harmonie mit der Natur leben.

Die ayurvedischen Verhaltensregeln für den Tag (dinacharya) beginnen mit einem täglichen Morgenprogramm, welches den Körper reinigt und den Geist erfrischt. Das morgendliche Ritual beschreibt ein umfassendes Reinigungsprogramm, das weit über das bei uns übliche Duschen und Zähneputzen hinausgeht. Durch wirkungsvolle Maßnahmen wie Zungeschaben, Ölgurgeln, Körperölungen und Yoga werden alle Sinnesorgane geöffnet und sensibili-

ayurveda-akademie  
gGmbH  
**ROSENBERG**  
Ganzheit in Gesundheit & Bildung  
**Europäische Akademie für Ayurveda**

**Yoga**  
Ausbildungen  
Ausbildung zum Yogaübungsleiter  
Anerkanntes Studium zum Yogalehrer  
Hatha-Yoga, Ayurveda & spirituelle Psychologie

**Ayurveda**  
Ausbildungen  
Ayurveda-Massage-Praktiker  
Ayurveda-Therapeut  
Massage, Diagnose, Ernährungs- und Kräutertherapie  
Psychologischer Ayurveda-Berater  
Gesprächstherapie, Coaching, Persönlichkeitsschulung  
Ayurveda Gesundheits- & Ernährungsberater  
Ayurveda-Fachberater (IHK)

**Ayurveda-Medizin**  
Heilpraktiker – Fachrichtung Ayurveda  
Master of Science in Ayurveda-Medizin  
Einzigartiges Hochschulprogramm, deutschsprachig  
Postgraduale Weiterbildung für Ärzte  
akkreditierte Fortbildungen in München und Wien

**Fortbildungen & Seminare**  
Interaktive Trainings, Seminare und Einzelkurse

**12. internationales Ayurveda-Symposium**  
18. + 19.09.10 – Fachkongress für Mediziner und Therapeuten, Schwerpunktthemen:  
Ayurveda und Psychotherapie  
Phytotherapie mit klassischen und europäischen Heilpflanzen

Programm auch online als PDF - gleich informieren und bestellen!

**Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum**  
**Kuren**  
**Ayurveda-Kuren**  
Intensive Regenerations- mit ganzheitlich medizinischer Ayurveda-Ernährung, wahlweisen Massage, individueller Ernährungs- und Kräutertherapie.  
Unser Haus bietet persönliche Atmosphäre in kleinen Gruppen mit erfahrenem Ayurveda-Arzte- und-Therapeuten-Team.  
Panchakarma – Radikale/therapeutische Intensivkuren  
Sensibilisierung – Medizinische Spezialkuren  
Kolonialkuren – Intensivkuren im Kerala-Stil  
Karyoga – Regenerationskuren  
Ayurvedische & Ayurvedische – Einzel- & Wochenkuren u.ä.

Kostenloses Informationsmaterial unter:  
**Europäische Akademie für Ayurveda**  
D-63633 Birstein · Forsthausstr. 6 · Tel 0049 (0)6054 9131-0 · Fax 36  
CH-8032 Zurich · Hofstr. 53 · Tel 0041 (0)44-260 70-70 · Fax 71  
A-3400 Klosterneuburg · Passauergasse 13 · Tel 0043 (0)1-523 76 56  
Seminar-datenbank & Newsletterabo unter:  
[www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)



siert. Das Verdauungsfeuer wird angeregt, die Ausscheidungen werden gefördert, und der Geist wird geklärt und gestärkt. Somit ist die ayurvedische Morgenroutine ein direkt spürbares Fitnessprogramm, das einen dynamischen und gesunden Start in den Tag ermöglicht. Für Langschläfer ist die ayurvedische Morgenroutine jedoch weniger geeignet: In der indischen Tradition steht der Yogi zwei Stunden vor Sonnenaufgang auf, um mit seiner täglichen Reinigungszeremonie zu beginnen. Optimal für unsere Lebenskultur ist es, am Morgen gegen 6.00 Uhr aufzustehen, denn nun ist Vata-Dosha noch aktiv. Der Körper beginnt nun mit seiner natürlichen Ausscheidungsphase, ist noch leicht, beweglich und aktiv. Die frühen Morgenstunden eignen sich besonders gut für spirituelle Übungen, Meditation und das umfassende Programm der ayurvedischen Morgenroutine.

## Anleitung für die klassische Ayurveda-Morgenroutine:

- 1. Frühes Aufstehen** – Die Zeit vor Sonnenaufgang ist voller Harmonie und Energie, daher empfiehlt Ayurveda, frühmorgens vor Sonnenaufgang aufzustehen.
- 2. Das Trinken von zwei bis drei Gläsern lauwarmen Wassers** unmittelbar nach dem Aufstehen aktiviert und reinigt die Körperkanäle, die vom nächtlichen Schlaf träge geworden sind.
- 3. Allgemeine Reinigungsmaßnahmen** – Reinigung von Mund und Zähnen nach dem Absetzen von Stuhl und Urin.
- 4. Abhyanga (Ganzkörper-Öl-Massage)** beinhaltet einen wichtigen Aspekt der täglichen Routine. Ayurveda empfiehlt die Massage jeden Tag, da sie verjüngend wirkt und Müdigkeit vertreibt.
- 5. Nasya oder Jala-Neti – Die nasale Applikation von Sesamöl oder warmem Wasser** ist hilfreich zur Vermeidung und Behandlung von Problemen der Nasenhöhlen und Nasennebenhöhlen.
- 6. Yoga – Ayurveda empfiehlt Körperübungen** entsprechend der Körperstärke. Sie fördern das Wachstum des Körpers, bieten Stabilität und Leichtigkeit und steigern die Toleranz gegenüber Ermüdung. Körperübungen stärken die Muskelfasern.
- 7. Gandhusa – Das Einbehalten von Sesamöl oder Ghee im Mund** stärkt Kiefer und Stimme, nährt die Wangen, verbessert die Geschmackswahrnehmung und den Appetit, vermeidet Trockenheit im Mund, eingerissene Lippen, Karies, Zahnschmerzen, empfindliche Zähne und stärkt die Zähne im Allgemeinen.
- 8. Udvartana – Trockene Massage** mit verschiedenen Pflanzenpulvern oder Kichererbsenmehl, um überschüssiges Öl von der Körperoberfläche zu entfernen. Sie verbessert außerdem die Durchblutung der Haut, fördert Glanz und Farbe der Haut.
- 9. Snana – Ein Bad (oder Duschen)** wird zuletzt durchgeführt, um den Körper zu reinigen. Nach den vorherigen Prozeduren ist die Verwendung einer Seife nicht mehr nötig. Falls als notwendig erachtet, kann jedoch eine milde Seife verwendet werden.

## Weitere Empfehlungen

Weitere wichtige Aspekte der ayurvedischen Gesundheitslehre sind das Nicht-Unterdrücken der natürlichen Körperdränge (Reflexe) sowie das Unterlassen von exzessiven Aktivitäten und bösen Taten. Sie gehören zu den wichtigsten Regeln zur Vermeidung von Krankheiten und Disharmonien in Körper und Geist.

Die natürlichen Körperdränge wie Luftablassen, Niesen, Gähnen, Urinieren etc. dienen als wichtige Reinigungsmaßnahme eines gesunden Organismus. Leider ist es uns häufig nicht möglich, diesen inneren Bedürfnissen gleich nachzugehen: Als höfliche und wohlzogene Personen haben wir gelernt, die natürlichen Körperdränge zu kontrollieren und zu unterbinden. Der Körper reagiert auf diesen Zwang jedoch sehr empfindlich und reagiert mit Immunschwäche, Stress und Energiemangel.

Gelingt es uns jedoch, mit Hilfe der ayurvedischen Gesundheitsempfehlungen das tägliche Rotieren im Alltag zu unterbrechen und wieder mehr Raum für die körperlichen und mentalen Bedürfnisse einzurichten, so können wir mit jedem Tag mehr Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude gewinnen. Es lohnt sich! ■

## Auswirkungen von Missachtung unserer natürlichen Bedürfnisse auf unsere Gesundheit

- Durch das Unterdrücken von Luftablassen können Blähungen, Müdigkeit, Koliken, Aggressionen und Herzbeschwerden entstehen.
- Durch das Unterdrücken des Stuhlgangs können Erkältung, Kopfschmerzen, Aufstoßen, Verstopfungen und Bauchschwellungen entstehen.
- Durch das Unterdrücken des Urins können Steifheit in der Leistengegend, Harnsteine, Nervosität und Schmerzen beim Urinieren entstehen.
- Durch das Unterdrücken von Niesen können Migräne und Gesichtslähmung entstehen.
- Durch das Unterdrücken von Durst können Schwäche, Schwere, Müdigkeit und Ohnmacht entstehen.
- Durch das Unterdrücken des Hungers können Magersucht, Auszehrungen, Schwindel und Koliken entstehen.
- Durch das Unterdrücken des Schlafs können Verdauungsstörungen, Schwindel, Gliederschmerzen und Kopfweg entstehen.
- Durch das Unterdrücken von Husten können Schluckauf, Atemnot und Appetitverlust entstehen.
- Durch das Unterdrücken von Gähnen können Gefühllosigkeit, Muskelzittern, Konzentrationsschwäche und Kieferverspannungen entstehen.
- Durch das Unterdrücken von Tränen können Herzbeschwerden, Schnupfen, Bindehautentzündung und Kopfschmerzen entstehen.

## Infos



**Kerstin Rosenberg** bildet als international bekannte Ayurveda-Spezialistin und Buchautorin Ayurveda-Therapeuten und -Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Ayurveda-Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein (Hessen).

Internet: [www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)