

# Vasant Lad

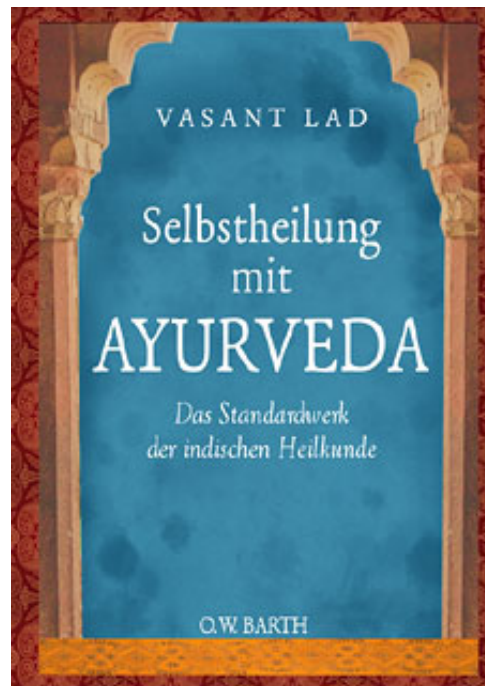
## Selbstheilung mit Ayurveda

Leseprobe

[Selbstheilung mit Ayurveda](#)

von [Vasant Lad](#)

Herausgeber: Droemer Knaur Verlag



<http://www.unimedica.de/b11979>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

Einleitung: Wir alle bedürfen der Heilung 11

## Teil I: Die Wissenschaft vom Leben

- 1 Ayurveda: Körper, Geist und Seele 19
  - Das Universum und wie wir mit ihm verbunden sind 19
  - Die fünf Elemente: Bausteine der Natur 20
    - Die drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha 24
  - Die zwanzig Eigenschaften — ein wichtiger Schlüssel zur Heilung 27
- 2 Entdecken Sie Ihren mentalen und physiologischen Typ 29
  - Prakriti und Vikriti 29
  - Wie Sie Ihren Konstitutionstyp bestimmen können 31
  - Charakteristika des Vata-Typs 31
  - Charakteristika des Pitta-Typs 37
  - Charakteristika des Kapha-Typs 41
  - Wie Sie dieses Wissen nutzen können 44
- 3 Warum wir krank werden 47
  - Definition der Gesundheit 47
  - Zehn Faktoren, die über Gesundheit oder Krankheit entscheiden 50
  - Wie eine Krankheit entsteht 58

## Teil II: Die Anwendung der ayurvedischen Prinzipien

- 4 Wie wir unsere Gesundheit erhalten können 67
  - Gewahrsein 67
  - Die Umstände verändern, die Störungen verursachen können 68
  - Wiederherstellen des Gleichgewichts 69
  - Reinigungstechniken 70
  - Die einfache Reinigungsmethode für den Hausgebrauch 72
  - Verjüngung und Regeneration 75
  - Selbstachtung 76
  
- 5 Lebensgestaltung nach ayurvedischen Prinzipien:
  - Die beste Form der Prävention 79
  - Im Einklang mit der Natur 79
  - Alltags- und Lebensgestaltung nach ayurvedischen Prinzipien 80
  - Präventivmaßnahmen im Rhythmus der Jahreszeiten 89
  
- 6 Atemtechniken 99
  - Das Geheimnis des Pranayama 99
  - Sechs Atemtechniken 100
  
- 7 Meditation und geistige Disziplin 105
  - Die Meditation der leeren Schale 107
  - So-Hum-Meditation 108
  - Doppelspitziige Aufmerksamkeit (Das Bezeugen) 109
  
- 8 Ayurvedische Ernährungsrichtlinien in
  - Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen
    - Konstitutionstypen 111
    - Die sechs Geschmäcke 113
    - Gesunde und ungesunde Eßgewohnheiten 132
  - Unverträgliche Nahrungsmittelkombinationen 135
  - Nahrungsmittel und die drei Gunas 136

Teil III: Geheimnisse der ayurvedischen Selbstheilung -  
eine Enzyklopädie der Krankheiten und Heilmittel

Zum Umgang mit dem lexikalischen Teil dieses Buches 145

Die Komponenten ayurvedischer Heilung 146

Diagnose und Behandlung 146

Warnhinweise 150

Krankheiten und Heilmittel von A bis Z 153

Zum Schluß: Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre  
Gesundheit 353

Anhang 1: Wie man die Heilkräfte von Metallen, Edelsteinen,  
Farben und Aromen nutzen kann 357

Anhang 2: Die Zubereitung von Kräutern, Ghees und Ölen 369

Anhang 3: Spezielle ayurvedische Heilmethoden 375

Anhang 4: Yoga-Asanas 379

Bezugsquellen 389

Glossar 391

Register 397

## Wir alle bedürfen der Heilung

Ayurveda ist die Kunst des täglichen Lebens in Harmonie mit den Gesetzen der Natur. Ziel dieses alten, ursprünglichen Wissens ist es, die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu heilen. Hierzu bedient sich der Ayurveda völlig natürlicher Mittel und Methoden.

Nach den ayurvedischen Lehren ist Gesundheit ein Zustand vollkommenen Gleichgewichts zwischen den drei Grundenergien oder Doshas (Vata, Pitta, Kapha) des Körpers sowie der ebenso wichtigen Balance von Körper, Geist und Seele beziehungsweise Bewußtsein.

Ayurveda ist eine tiefgründige Wissenschaft vom Lebendigen, die das gesamte Leben umfaßt und eine Beziehung zwischen dem Leben des Individuums und dem Universum herstellt. Es handelt sich also im wahrsten Sinn des Wortes um ein ganzheitliches Heilsystem. Körper, Geist und Bewußtsein befinden sich in ständiger Interaktion und Beziehung zu anderen Menschen und zur Umgebung. Bei allen Bemühungen um die Wiederherstellung der Gesundheit berücksichtigt der Ayurveda die verschiedenen Ebe-

nen des Lebens und ihren Zusammenhang.

Als Wissenschaft der Selbstheilung umfaßt diese alte indische Heilkunst die Bereiche Ernährung, Lebensgestaltung, Körpertraining, Ruhe und Entspannung, Meditation, Atemübungen und Heilkräuter sowie Reinigungs- und Verjüngungsmaßnahmen zur Heilung von Körper, Geist und Seele. Auch zahlreiche ergänzende Therapiemethoden wie etwa Klang-, Färb- und Aromatherapie können eingesetzt werden. Das vorliegende Buch erläutert alle diese Naturheilmethoden. Mit ihrer Hilfe können Sie eine Ihrer Gesundheit förderliche Lebensweise entwickeln und Selbstheilungsmethoden erlernen, die Ihre Gesundheit und Ihr inneres Gleichgewicht zu erhalten oder wiederherzustellen vermögen.

Das Sanskritwort *ayurveda* bedeutet «die Wissenschaft vom Leben und von der Langlebigkeit». Nach ihren Lehren ist jeder Mensch sowohl ein Produkt kosmischer Energien als auch ein einzigartiges Geschöpf, eine individuelle Persönlichkeit. Ayurveda lehrt, daß jeder von uns

eine spezifische Konstitution hat, seine psychobiologische Eigenart. Diese entsteht vom Augenblick der Empfängnis an durch den Einfluß jener universellen Energien, die sich in den Elementen Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde manifestieren.

Die fünf Elemente verbinden sich zu den drei grundlegenden Energien oder Doshas. Äther (Raum) und Luft ergeben Vata, die Energie der Bewegung; Feuer und Wasser Pitta, das Prinzip der Verdauung oder des Stoffwechsels, die Transformation von Materie in Energie; Wasser und Erde schließlich bilden Kapha, die Energie der Struktur und Festigkeit. Wenn das männliche Spermium und das weibliche Ei sich zum Zeitpunkt der Befruchtung miteinander verbinden, entsteht aus den Vata-Pitta-Kapha-Faktoren im Körper der beiden Eltern, die aufgrund der Jahreszeit, des Zeitpunkts, des emotionalen Zustandes und der Qualität der Beziehung im betreffenden Augenblick besonders aktiv und dominant sind, ein neues Individuum mit ganz bestimmten Eigenschaften.

In unserer modernen Terminologie bezeichnen wir diesen «Bauplan» des Individuums als den ererbten genetischen Code; der Ayurveda nennt ihn seit uralten Zeiten Prakriti oder individuelle Konstitution, ein konstanter Faktor, der sich während des ganzen Lebens nicht verändert. Dies ist unser ureigenes energetisches Muster, unsere ganz spezielle Kombination körperlicher, mentaler und emotionaler Eigenarten und Veranlagungen.

Obgleich diese Grundstruktur während des gesamten Daseins unverändert

bleibt, wird sie unablässig von Kräften verschiedenster Art angegriffen. Veränderungen wie Alter, äußere Umgebung, Wechsel von Hitze und Kälte im Einklang mit den Jahreszeiten, die Fluktuation unserer Gedanken, Gefühle und Empfindungen sowie die Menge und die Qualität der Nahrung, die wir zu uns nehmen, üben einen ständig sich verändernden Einfluß auf uns aus. Eine ungesunde Ernährung, übermäßiger Streß, Mangel an Ruhe und Körpertraining sowie unterdrückte Gefühle können das Gleichgewicht unserer Doshas stören. Je nach Art der Veränderungen und je nach Konstitution entstehen auf diese Weise unterschiedliche Krankheiten:

- Bei manchen Menschen kommt es zu einer Vergrößerung oder Bedeutungs Zunahme von Kapha, wodurch Erkältungen, Schwellungen, Niesen sowie allergische Reaktionen und im psychischen Bereich Gier, Besitzstreben und eine Tendenz zum Haften an Dingen entstehen.
- Ein Mensch mit Pitta-Konstitution kann überkritisch, wütend oder perfektionistisch werden und körperliche Symptome wie starke Magensäurebildung, Sodbrennen, Durchfall, Ruhr, Nesselsucht, Ausschlag oder Akne bekommen.
- Vata-Störungen können sich in Form von Verstopfung, Blähungen, Ischias, Arthritis oder Schlaflosigkeit und durch psychische Symptome wie Angst und Unsicherheit manifestieren.

Alle diese Krankheiten und Beschwerden sowie zahllose andere leidvolle Zustände

entstehen durch Veränderungen der inneren Ökologie unseres Körpers. Durch letztere wird das Gleichgewicht der Betroffenen gestört, und aufgrund subtiler biochemischer Veränderungen entwickeln sich letztlich Krankheiten. Deshalb vertritt das ayurvedische Heilsystem die Auffassung, daß jeder Mensch in jedem Lebensbereich der Heilung bedarf.

Wenn wir trotz der unablässigen Veränderung unserer inneren und äußeren Lebenssituation gesund bleiben wollen, müssen wir ständig etwas tun, um unser Gleichgewicht zu erhalten. Da unser Körper über eine wunderbare angeborene Weisheit und Intelligenz verfügt, finden einige dieser Anpassungen automatisch statt, doch müssen wir vieles bewußt entscheiden.

Um Gesundheit und Gleichgewicht zu erhalten, müssen wir lernen, mit den drei Doshas zu jonglieren und jeweils nach den aktuellen Erfordernissen Vata, Pitta und Kapha zu stärken oder zu mindern. Dies erfordert ständiges Gewahrsein, ein Bewußtsein, das Augenblick für Augenblick aktiv ist, und ein immerwährendes Bemühen um Heilung.

Heilung besteht in einem gesunden, ausgeglichenen und bewußten Leben in der Fülle des gegenwärtigen Augenblicks und ist damit im Grunde eine Lebensweise. Der Ayurveda tritt nicht für eine passive Form von Therapie ein, sondern fordert vom Menschen, daß er die Verantwortung für sein Alltagsleben übernimmt. In den Bereichen Ernährung, Beziehungen, Arbeit, bei unseren zahlreichen Pflichten und in unserem gesamten Alltagsleben können wir mittels einfacher Maßnahmen unsere Gesundheit und

Ganzheit erhalten oder wiederherstellen und zu einem immer erfüllteren Leben gelangen.

Nach den Lehren des Ayurveda besteht der Zweck unseres Lebens vereinfacht ausgedrückt darin, den Schöpfer (das kosmische Bewußtsein) zu erkennen und unsere Beziehung zu jenem höheren Wesen, dessen Einfluß unser gesamtes Leben unterliegt, zu verstehen. Dieses hochgesteckte Ziel können wir erreichen, indem wir den vier grundlegenden Aspekten des Lebens das ihnen zukommende Gewicht verleihen: Dharma, der Pflicht oder dem rechten Handeln; Artha, dem materiellen Erfolg oder Reichtum; Kama, dem positiven Begehren und Wünschen; und Moksha, der spirituellen Befreiung. Diese vier Aspekte werden die vier Purusharthas genannt, die vier großen Ziele oder Erzungenschaften im Leben jedes Menschen.

Grundlage aller Facetten unseres Lebens ist die Gesundheit. Um Dharma aufrechtzuerhalten und unsere Pflichten sowie unsere Verantwortung uns selbst und anderen gegenüber erfüllen zu können, müssen wir gesund sein. Ebenso setzt das Ansammeln von Reichtum und jegliches Erfolgsstreben einen guten Gesundheitszustand voraus. Um kreative, positive Sehnsüchte zu entwickeln, brauchen wir einen gesunden Geist, ein ebensolches Bewußtsein, einen gesunden Körper und eine gesunde Wahrnehmungsfähigkeit. (Der Begriff Kama - Begehren, Verlangen oder Sehnsucht — wird manchmal im Sinne von Sex verstanden und insofern auf die Fortpflanzung und das Familienleben bezogen; doch handelt es sich im Grunde um jene positive Energie oder Kraft der

Sehnsucht, die alle kreative Arbeit ermöglicht und inspiriert.) Und Moksha oder spirituelle Befreiung ist nichts anderes als vollkommene Harmonie von Körper, Geist und Seele beziehungsweise Bewußtsein. Somit basieren alle Möglichkeiten, im Leben zur Erfüllung zu gelangen, letztlich auf guter Gesundheit.

In dem Vierteljahrhundert meiner bisherigen medizinischen Praxis habe ich in den Bereichen Chirurgie, Gynäkologie, Geburtshilfe und Kinderheilkunde sowie in der Allgemeinmedizin gearbeitet und Tausende von Menschen aller Berufe und gesellschaftlichen Schichten behandelt. Dabei konnte ich immer wieder beobachten, daß Entscheidungen bezüglich der Lebensweise, etwa im Bereich der Ernährung, des Körpertrainings und der Gestaltung des Alltagslebens, sowohl die Heilung enorm fördern als auch Krankheiten verursachen können. Viele Gesundheitsstörungen scheinen eng mit den Belastungen des Alltagslebens, mit familiären Schwierigkeiten und Beziehungsproblemen sowie mit Sorgen in bezug auf Arbeit und Geld zusammenzuhängen. Andere sind unmittelbar auf eine inadäquate Ernährung oder auf ein zu intensives oder zu geringes Körpertraining zurückzuführen.

Auch ist mir im Laufe der Zeit immer klarer geworden, daß Krankheiten für uns alle eine Einladung zur Selbsttransformation sind, eine Gelegenheit, die Art, wie wir denken, fühlen, essen und uns um uns selbst und unser Leben kümmern, zu verändern. Es erstaunt und erfreut mich immer wieder, wie schnell und nachhaltig das Leben eines Menschen durch eine

adäquate Ernährung, durch Kräuterheilmittel, durch Meditation sowie durch ein angemessenes Körpertrainingsprogramm und andere völlig natürliche Maßnahmen zurück auf den rechten Weg und ins Gleichgewicht gebracht werden kann.

Die in diesem Buch beschriebenen Heilmittel und Heilmethoden haben sich in meiner eigenen klinischen Praxis bewährt. Sie basieren auf Prinzipien und Praktiken, die im Laufe vieler Jahrhunderte entdeckt und entwickelt wurden. Die Tradition des Ayurveda umfaßt mehr als 5000 Jahre täglicher ärztlicher Praxis, von uralten Zeiten bis zum heutigen Tag. Ayurveda ist keine erst kürzlich entstandene «Alternativheilmethode», sondern eine seit langem existierende Wissenschaft vom Leben, die nie ihre Integrität und ihren Charakter verloren hat. In den über 5000 Jahren ihrer Existenz hat sie einen fast unvorstellbar großen Schatz der Weisheit und des praktischen Wissens angesammelt.

Um 900 v. Chr. nahm die schon damals sehr alte mündliche Tradition des Ayurveda eine neue Form an, als drei große Gelehrte - Charaka, Sushruta und Vagbhata — die Prinzipien dieser Weisheitslehre niederschrieben. Ihre Lehrbücher werden auch heute noch in ganz Indien von Studenten, Praktikern und Lehrern der ayurvedischen Medizin benutzt.

In einem sehr tiefgründigen Sinne ist der Ayurveda die Mutter aller Systeme der Heilkunst. Aus seinen acht Hauptbereichen Kinderheilkunde, Gynäkologie und Geburtshilfe, Augenheilkunde, Geriatrie, Hals- und Ohrenheilkunde, Toxikologie, Allgemeinmedizin und Chirurgie haben sich nicht nur die Hauptzweige der heu-

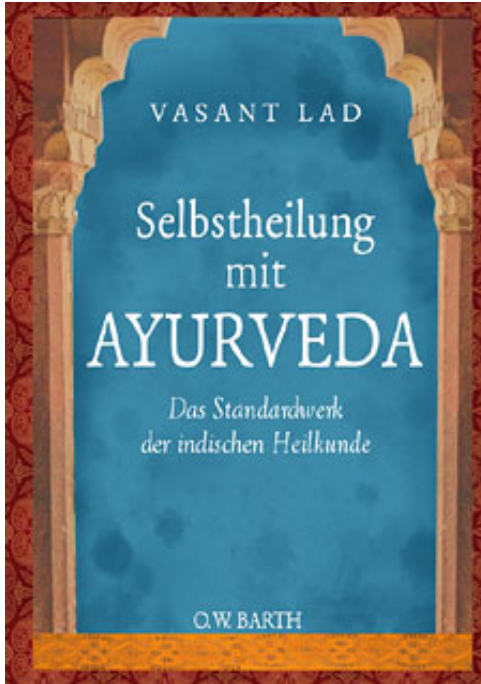


tigen westlichen Medizin entwickelt, sondern auch viele heute praktizierte Heilmethoden wie Massage, Diätetik und Ernährungsberatung, Kräuterheilkunde, plastische Chirurgie, Psychiatrie, Polarity-Therapie, Kinesiologie, Shiatsu, Akupressur und Akupunktur, Färb- und Edelsteintherapie sowie Meditation. Alle diese Methoden wurzeln in der ayurvedischen Philosophie und Praxis.

Der große Arzt und Weise Charaka hat gesagt: «Ein Arzt mag noch so kundig in der Diagnose und Behandlung von Krankheiten sein, wenn es ihm nicht gelingt, mit den Kräften des Lichts und der Liebe in das Herz des Patienten einzu-

dringen, kann er ihn nicht heilen.» Ich habe mich bemüht, diesen Rat nach besten Kräften zu befolgen, und ich möchte dies auch Ihnen empfehlen, wenn Sie versuchen, das in diesem Buch beschriebene Wissen anzuwenden, um anderen und sich selbst zur Heilung zu verhelfen.

Liebe ist die Essenz unseres Lebens. Ich habe dieses Buch mit Liebe geschrieben, und ich vertraue es Ihnen, lieber Leser, in der Hoffnung an, daß die Ratschläge, die es enthält, zu einem wichtigen Bestandteil Ihrer Bemühungen um Selbstheilung und die Erhaltung Ihres Wohlbefindens werden.



Vasant Lad

## [Selbstheilung mit Ayurveda](#)

Das Standardwerk der indischen  
Heilkunde

416 Seiten, geb.  
erschienen 2010



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)