

# Ayurveda, Eine Kurzinfo, Teil 1 von 2

Kategorien: Aufbau, Ernährung, Ayurveda, Wissen, Info

Zutaten für: 1 Text

*KOMPILIERT VON*

---

-- Rene Gagnaux

## Anleitung:

Das Ursprungsland der ayurvedischen Kueche ist Indien: dort wurden die Veden verfasst, jene altindischen, in Sanskrit verfassten Schriften, in denen vom Ayurveda die Rede ist. Ayurveda ist eine Zusammensetzung zweier altindischer Sabskrit-Woerter:

: "Ayus" bedeutet Leben

: "Veda" steht fuer das Wissen oder die Wissenschaft, die Lehre.

Ayurveda ist also die Lehre oder das Wissen vom Leben - und zwar dem natuerlichen und gesunden, langen Leben. Diese Lehre vereint eine Ernaehrungslehre, Anweisungen zur medizinischen Vorbeugung und Heilmittel zur Bekaempfung von Krankheiten, ist ein ganzheitliches System, das den koerperlichen Zustand immer in Verbindung mit dem psysischen betrachten, den Gesunden weiter gesund erhalten und den Kranken staerken will.

Diese Prinzipien wurden bereits vor 5000 Jahren beschrieben, und waehrend fast 2000 Jahren nur muendlich ueberbracht. Gesundheit ist das hoechste Gut, sie dauerhaft zu erhalten ist oberstes Gebot der Ayurveda-Kueche: Ayurveda ist eine Ernaehrungslehre, die den rundum gesunden Menschen anstrebt. Ayurveda essen heisst aber auch typgerecht essen: es ist wichtig, zuerst sein Ayurveda- Typ zu ermitteln, um sich dann entsprechend gezielt ausgewogen ernaehren zu koennen.

Ayurveda geht davon aus, dass alle Menschen durch drei Grundtypen, Charaktere oder Eigenschaften gepraeagt sind. Das sind die drei 'Doshas', naemlich 'Vata', 'Pitta' und 'Kapha'. Woertlich uebersetzt bedeutet das Sanskrit-Wort "Dosha" Fehler, Makel. Das heisst: bei einer Vata-Dominanz ist zuviel Vata vorhanden; es sollte durch die Ernaehrung abgebaut werden. Ziel ist der ungefaehre Gleichstand aller drei Doshas. Die Doshas bestimmen Aussehen, Gewicht, eine Anfaelligkeit fuer ganz bestimmte Krankheiten und darueber hinaus geistige und emotionale Reaktionen. Die Doshas fuehren nicht nur zu einem unterschiedlichen Aussehen; sie beeinflussen auch ad verschiedene Fuehlen, Denken und Handeln. Dies bedeutet nun aber keineswegs, dass alle Menschen in drei Schubladen zu stecken sind oder sich ihr Leben lang nicht mehr veraendern koennten! Jeder enthaelt Teile von jedem der drei Doshas, fast immer wird er allerdings von einem oder zweien massgeblich gepraeagt. Das ist seine vom Geburt mitgegebene Veranlagung, die sich im Lauf des Lebens tendenziell aendern wird und die jeder beeinflussen kann. Man kann ein Dosha mit Hilfe der taeglichen Ernaehrung gezielt verstaerken oder abschwaechen.

"Vata" stammt - wie alle Begriffe des Ayurveda - aus dem altindischen Sanskrit und bedeutet Wind, verweist damit auf seine Zusammensetzung aus Aether und Luft. "Pitta" bezeichnet im Sanskrit die Galle und nennt damit gleich den Sitz vieler Krankheiten, die bei einem erhoehten Pitta typisch ist. "Kapha" hat zwei Bedeutungen, wird mit Phlegma, aber auch mit Schleim uebersetzt. Jeder besitzt

## Ayurveda, Eine Kurzinfo, Teil 1 von 2

(Fortsetzung)

Anteile aller drei Doshas, doch meist dominiert eines. Ein Dosha allein gibt es nicht. Vata sitzt hauptsaechlich im Dickdarm und der Blase, aber auch im Gehirn, den Ohren, der Lunge, den Hueften und Beinen, in Haut, Gelenken und Knochen. Pitta befindet sich im Magen, Duenn darm und Galle, und zudem in den Augen, dem Blut, der Haut, den Schweissdruesen und dem Fett. Kapha steckt in Brust und Nebenhoehlen, dem Kopf, der Kehle und Nase, im Mund, den Gelenken, Lymphe und Blutplasma.

Befinden sich alle drei Doshas im Gleichgewicht, so ist man emotional stabil, arbeiten auf der Hoehe der gestigen Faehigkeiten und ist nicht leicht zu ueberrumpeln - geistig wie koerperlich: der Betreffende lebt in absoluter Harmonie mit sich, seinen Mitmenschen und der Umwelt. Doch wie jedes Ideal, so ist dies aeusserst selten: gestoerte Doshas koennen - bei entsprechender Kenntnis der Ayurveda-Kueche dann gezielt gesteuert werden.

Weiter: siehe Teil 2.