

„Mind&Body“

„Studentenfutter – Gesund & intelligent durch ayurvedische Ernährung?“

von **Alexander Peters**

- Heilpraktiker, Yogalehrer und Gründer von Sonne&Mond, Berlin -

Der Vortrag vermittelt einen Einblick in Ayurveda – ein traditionelles indisches Medizinsystem - unter dem Aspekt der persönlichen Nachhaltigkeit.

Ayurveda

Ayurveda bedeutet „Das Wissen vom Leben“ und ist ein traditionelles indisches Medizinsystem das von der WHO und von AYUSH anerkannt ist.

Ayurveda beschäftigt sich mit der Gesundheitspflege und der Therapie von Krankheiten.

Es gibt die **Säulen des Lebens: ahara** - Ernährung, **nidra** - Schlaf und **maithuna** – Sinnlichkeit&Sexualität sowie die **Säulen der Therapie: ahara** - Ernährung, **vihara** - Lebensstil&Verhalten und **oushadi** - Medizin.

Ayurveda verfolgt einen **multimodalen Ansatz** der Gesundheit:

Gesundheit = swastha und bedeutet „in sich selbst verwurzelt“ und wird beeinflusst durch Ernährung, Atmung, Bewegung, Lebensstil, Schlaf, Entspannung, positive Gedanken und Gefühle, erfüllende Beziehungen und Tätigkeiten sowie spirituelle Praxis.

Ayurveda ist also weitaus mehr als ein Kochbuch oder eine Diät, wenn man nach ayurvedischer Definition gesund ist, ist man im Gleichgewicht.

Die 5 Elemente des Ayurveda:

Äther – subtil, klar, leicht, weich, glatt

Wind – subtil, klar, trocken, leicht, rau, kalt

Feuer – trocken, scharf, heiß

Wasser – flüssig, kalt, stumpf, dicht, ölig, schleimig

Erde – schwer, grob, stabil, träge, fest, dicht

Tridosha – die drei psychophysiologische Faktoren des Ayurveda.

Sie sind die Wirkkräfte der Welt und des Organismus, sie bewegen, beeinflussen und gestalten die Strukturen des Körpers. Sind die Dosha's im Gleichgewicht so ist man gesund.

VATA – Äther + Luft

PITTA – Feuer + Wasser

KAPHA – Wasser + Erde

Die Dosha's zeigen sich in vielen Bereichen des Lebens.

So gibt es Dosha Konstitutionen, Dosha Störungen, Lebensabschnitte und Tageszeiten die durch die einzelnen Doshas gekennzeichnet sind. Doch dazu nun mehr...

VATA Dosha: -Affe-

- a.) instabil, trocken, kalt leicht – kreativ, vergesslich, vertäuscht
- b.) Antrieb, Bewegung, steuert Funktionen des Körpers
- c.) 2:00 – 6:00 und 14:00 – 18:00
- d.) Ohr, Kopf

PITTA Dosha: -Tiger-

- a.) scharf, heiß, leicht, halbölig – zielorientiert, direkt
- b.) metabolische Prozesse, Enzyme, Körpertemperatur, Gefühle, Mut, Intelligenz, Wissen
- c.) 22:00 – 02:00 und 10:00 – 14:00
- d.) Augen

KAPHA Dosha: -Elephant-

- a.) ölig, kalt, schwer, stabil – stabil, anhaftend, ausdauernd, kräftig
- b.) Struktur, Wachstum, Gewebe, Ablagerung, Liebe, Ruhe, Güte, Stärke, Immunität, Fortpflanzung, Gedächtnis, Lebensfreude.
- c.) 6:00 – 10:00 und 18:00 – 22:00
- d.) Nase, Zunge

Es gibt **7 Konstitutionstypen** zur besseren Einteilung, wobei das vordere Dosha immer das dominante ist. Die Konstitutionstypen sind ein von der Natur vorbestimmtes Verhältnis und bezeichnen die verschiedenen Stoffwechselformen des Menschen.

Vata – Pitta	Pitta – Kapha	Kapha - Vata
Pitta- Vata	Kapha – Pitta	Vata – Kapha

Vata – Pitta – Kapha

Die Konstitutionen werden durch die Umwelt beeinflusst, verschieben sie sich spricht man von einer **Störung** oder auch „**vikriti**“. Hat man zum Beispiel zu viel Vata, so spricht man von einer Vata-Störung. Typische Krankheitsbilder der einzelnen Störungen sind nachfolgend aufgeführt.

VATA

Blähung, Verstopfung, kalte Hände, Nervosität, Unruhe, Migräne, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Erschöpfung, Ängste, Sorgen, Schwindel, Lähmung, Abmagerung, Verlangen nach Wärme oder Süßem

PITTA

Entzündung, Ärger, Wut, Frust, Hitzewallungen, Verlangen nach Kälte, Sodbrennen, Leber-/Herzprobleme, gelber Stuhl/Urin, wenig Schlaf, Fieber, Geschwüre, Schuppenflechte

KAPHA

Gewichtszunahme, Diabetes, Trägheit, übermäßig viel Schlaf, Husten, Schnupfen, Appetitverlust, Speichelfluss, Atembeschwerden, Organkrankheiten, Lipome, erhöhte Cholesterinwerte

Im Ayurveda gibt es **Agni**, das Verdauungsfeuer welches das Essen verbrennt und die Bestandteile erst in Plasma, Blut, Muskel, Fett, Knochen, Mark und schließlich in Immunität und Reproduktion befördert und dabei umwandelt.

Es gibt auch einen Gegenspieler, **Ama**, welcher Toxine im Körper symbolisiert, also unverdaute oder nicht vollständig metabolisierte Stoffe die nicht ausgeschieden werden können.

Im Ayurveda wird immer versucht das Agni zu stärken da ein schwaches Agni bedeutet dass das Ama stark ist und ein starkes Ama bedeutet man ist krank.

Starkes Agni = gute Verdauung

klare, weiche Haut, offene Augen, gesunder Appetit, glänzendes Haar, normaler Stuhlgang, leichter, flexibler Körper, gute Vitalität, tiefer Schlaf, gutes Verhalten, positive Gedanken.

Starkes Ama = schlechte Verdauung

Verdauungsprobleme, Gewichtszunahme/ -abnahme, trockene/fettige Haut, dunkler Urin, klebriger Stuhlgang der im Wasser absinkt, Körperschmerzen, Schleim, allgemeine Müdigkeit, Steifheit im Körper, verminderte Immunität.

Es gibt viele Faktoren die die **Entstehung von Ama** begünstigen.

Besonders zu nennen sind Stress, Anspannung, Belastung, Essen ohne Hunger oder Hunger ohne Essen, Essen zur falschen Zeit, Anstrengung nach dem Essen, ungelöste oder unverarbeitete Konflikte und die Unterdrückung der natürlichen Bedürfnisse.

Zur Reduktion von Ama gibt es die **Panchakarma Therapie**, die aus Einläufen, Erbrechen, Aderlässen, Blutegeln und anderen Behandlungsmethoden besteht.

Wenn die Doshas sich nicht im Gleichgewicht befinden, kann man durch gezielte Ernährung diese wieder ins Gleichgewicht bringen.

VATA reduzierende Ernährung – bei zu viel Vata

warmes, flüssiges, gekochtes Essen, Milchprodukte, süß, sauer, salzig, wärmende Gewürze, regelmäßige, kleine Portionen, Ghee, Öl

vermeide: trockene, kalte Nahrung, Brot, koffeinhaltige und kohlenstoffhaltige Getränke

PITTA reduzierende Ernährung – bei zu viel Pitta

kühlende, flüssigkeitsspendende Nahrung, Salate, Rohkost, süß, bitter, herb, Milchprodukte, keine Mahlzeiten auslassen

vermeide: Joghurt, Fleisch, Alkohol, Fisch, Meeresfrüchte, scharfe Gewürze, saure Früchte

KAPHA reduzierende Ernährung – bei zu viel Kapha

leichtes, trockenes Essen, Knäckebrot, Honig, Buttermilch, Salate, Gemüse, wärmende Gewürze, scharf, bitter, herb, gebackene, getrocknete, gebratene und gegrillte Speisen

vermeide: öliges, schweres, süßes Essen, zu viel essen und zu spätes Abendessen

Es gibt ein paar **kleine Grundregeln** zur Vermeidung von Ama die jeder befolgen kann.

- Iss nur wenn du Hunger hast
- Iss gemäß deinem Agni
- Entleere Darm und Blase vor dem Frühstück
- Feste Hauptmahlzeiten
- Trinke nur warme Getränke
- Iss nicht am späten Abend
- Iss regelmäßig
- Wähle Nahrung individuell, saisonal, lokal
- Achte auf folgendes Verhältnis der Nahrungszufuhr:
 - 50% feste Nahrung
 - 25% Flüssigkeit
 - 25% Luft
- Etwas Butterschmalz (Ghee) in Tee
- Mindestens eine Mahlzeit am Tag
- Bereite das Essen frisch zu, nicht tiefgefroren oder aufgewärmt
- Iss nicht wenn du verärgert oder wütend bist
- Genieße die Mahlzeiten bewusst
- Keine Anstrengung nach dem Essen
- Vermeide Drogen, Kaffee, usw

Auch im Ayurveda gibt es ein Bereich der sich mit der „ewigen Jugend“ beschäftigt, der Regeneration und dem Vermeiden der vorzeitigen Alterung – Rasayana.

Es gibt verschiedene Kräuter und Nahrung, wie Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, Ackerwinde, kleines Fettblatt, Kalmus, Süßholz und viele weitere sowie einige Präparate wie Brahmi Ghrta die die Regeneration des Körpers vereinfachen.

Kurz gesagt ist Ayurveda eine universale Lehre der individuellen Ernährung und Sie ist einfacher als du denkst, probiere es einfach mal aus ;)

Hier noch ein kleiner **Selbstversuch** – versuch es einfach mal:

- nur warme Speisen und Getränke
- feste Mahlzeiten
- 50% fest, 25% flüssig, 25% Luft

Ein kleiner Nachwort zur persönlichen Nachhaltigkeit...

If there is light in the soul,
There will be beauty in the person.

If there is beauty in the person,
There will be harmony in the house.

If there is harmony in the house,
There will be order in the nation.

If there is order in the nation,
There will be peace in the world.

Chinesisches Sprichwort