



EINE HEILKUNDE FÜR (FAST) ALLE

Ayurveda – der Begriff begegnet uns gerade häufig. Vielleicht, weil die indische Heilkunst sich so gut in den Alltag integrieren lässt. Wie sie genau funktioniert und wie wir sie für uns nutzen können

Vor 16 Jahren war Merle Wuttke an einem Punkt, an dem sich viele irgendwann wiederfinden. Damals hatte die Journalistin und heute dreifache Mutter zwei Kinder im Kita-Alter. Sie war angestrengt von der täglichen Herausforderung, Job, Familie und ihre Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen, schlief schlecht, hatte Migräne und war ständig nervös. Kurzum: Es war alles irgendwie zu viel. Als sie den Auftrag bekam, für ein Magazin Ayurveda auszuprobieren, war das ihr erster Berührungspunkt mit der indischen Heilkunst. Sie ging ohne große Erwartungen heran, ließ sich einen Ernährungsplan erstellen – und war überrascht, was er bewirkte: „Ich merkte schnell, wie gut ich auf die Veränderungen ansprach. Ich konnte besser schlafen, die Migräneanfälle hörten auf, ich war ausgeglichener, weniger getrieben. Der Ernährungsplan hat mich wirklich runtergefahren, mein ganzes Nervensystem entspannt.“

Gerade begegnet uns Ayurveda häufig. In den Supermarkregalen gibt es hübsch verpackte Tees, im Buchhandel jede Menge Bücher. Ayurveda-Expert:innen freuen sich darüber. „Das Interesse an einer bewussten Lebensweise

wächst“, sagt Janna Scharfenberg (drjannascharfenberg.com), die als Ärztin die Schulmedizin mit der indischen Heilkunde verbindet: „Mit dem modernen Ayurveda kann sich jeder einen Lebensstil gestalten, der ihm guttut, weil er sich unkompliziert in den Alltag integrieren lässt. Dabei können schon kleine Veränderungen viel bewirken.“

BIN ICH IM GLEICHGEWICHT?

Wenn uns das Thema begegnet, dann ist oft von Ayurveda-Kuren die Rede, von Öl-Massagen, einer bestimmten Ernährung. Aber die Heilkunde umfasst die gesamte Lebensweise: Schlaf, Bewegung, seelische Gesundheit. Sie steht für Achtsamkeit, dafür, in der Balance zu bleiben. Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda „das Wissen vom Leben“. „Alles, was in der Natur passiert, passiert auch in uns“, erklärt Janna Scharfenberg den Kerngedanken: „Der Ayurveda geht davon aus, dass jedes körperliche oder psychische Ungleichgewicht Krankheiten verursachen kann.“ Basis der Lehre sind die drei Doshas (s. S. 43): Bioenergien, die alles in der Welt beeinflussen und die wir auch in uns tragen. „Wir werden mit einer individuellen >

„Viel kraftvoller als der Vorsatz,
in Zukunft alles anders zu machen, ist
die Wiederholung kleiner Rituale.“

Dosha-Verteilung geboren, das ist unsere Grundkonstitution, die sich ein Leben lang nicht fundamental verändert. Jeder von uns hat zwar alle Doshas in sich, jedoch in unterschiedlichem Ausmaß“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin und Ayurveda-Praktikerin Rita Longin, die Beratungen, Workshops, Kochkurse und Massagen anbietet (rita-ayurveda.at). Die Grundkonstitution bestimmt auf körperlicher Ebene, ob ich groß gebaut bin oder klein, feingliedrig oder athletisch, ob ich trockene oder sensible Haut habe. Aber sie hat auch Einfluss auf mein Wesen. Bin ich analytisch veranlagt oder kreativ, kommunikativ, durchsetzungsstark oder eher zurückhaltend? Jahreszeit oder Wetter wirken auf die Doshas ein, aber es ist vor allem unser Lebensstil, der sie oft aus dem Gleichgewicht bringt. „Wenn es uns nicht gut geht, befinden wir uns in einer Dysbalance“, sagt Rita Longin: „Und die erzählt uns etwas darüber, welches Dosha aus dem Gleichgewicht geraten ist und worauf wir den Fokus lenken sollten.“

Darum beginnt jede Ayurveda-Beratung mit einer Konstitutionsbestimmung. Bei Merle Wuttke kam dabei heraus, dass sie ein Vata-Pitta-Typ ist. Besteht eine Disharmonie zwischen diesen beiden Energien, äußert sich das in Unruhe und innerer Anspannung, Schlafstörungen und Kopfschmerzen. Genau die Symptome, die Merle bei sich wahrnahm. Zu den Tipps, die sie bekam, gehörte, warmes Ingwerwasser zu trinken oder Porridge zum Frühstück zu essen. „Es waren kleine Dinge, die aber einen Effekt hatten, der augenöffnend war“, erinnert sich Merle. Seither hat die Naturmedizin sie begleitet. „Das Thema mag anfangs komplex erscheinen. Aber das, was du für dich umsetzt, muss nicht kompliziert und dogmatisch sein. Es ist ein sehr lebensbejahendes Konzept.“

Es geht dabei nie darum, Listen abzuheften und dadurch noch mehr in Stress zu geraten, sondern vielmehr zu hinterfragen: Wie kann ich mir einen Lebensstil gestalten, mit dem ich mich wohlfühle? Klar, dass man mit kleinen Kindern morgens keine Stunde Zeit zum Meditieren hat – aber vielleicht zehn Minuten am Abend? „Viel kraftvoller als der Vorsatz, in Zukunft alles anders zu machen, ist die stetige

Wiederholung kleiner Rituale“, so Janna Scharfenberg, die sich auch in ihrem Podcast *Einfach Gesund Leben* mit dem Thema befasst. Und diese Routinen dürfen sich immer wieder ändern, je nach Lebenssituation.

ENTSPANNUNG IM BAUCH

„Für mich ist der Ayurveda eine Grundhaltung, wie ich dem Leben begegne“, sagt Janna Scharfenberg. Zu den allgemeinen Empfehlungen gehört, zwischen 22 und 23 Uhr schlafen zu gehen und durch Meditation, Massagen oder Yoga Raum für sich zu schaffen. Die Nahrung wird als Heilmittel betrachtet und hat einen besonderen Stellenwert. Auch die Art der Zubereitung spielt eine Rolle. Ob ich etwas brate, koche oder roh esse, hat immer eine Wirkung. Neben typabhängigen Tipps gibt es einige grundlegende: Ideal sind drei frisch zubereitete Mahlzeiten am Tag, zwischen denen am besten vier Stunden liegen. Nachts brauchen die Verdauungsorgane eine zwölfstündige Pause. Empfohlen werden zudem täglich zwei Liter warme Getränke, abgekochtes Wasser, Ingwer- oder Kräutertee. Als Frühstück ist Porridge gut, zur Hauptmahlzeit am Mittag passen Hülsenfrüchte und Getreide, am Abend etwas Leichtes wie Suppe oder Reis mit Gemüse. Dabei ist auch die Kombination wichtig, etwa dass nur ein tierisches Eiweiß pro Mahlzeit dabei ist. Gar nicht gut sind Fertigprodukte, Alkohol, Säure, Zucker und Kaltes. Gewürze wie Ingwer, Kurkuma oder Safran unterstützen die Verdauung. Dabei brauchen es keine komplizierten Gerichte zu sein: Auch Vollkornnudeln mit Pesto sind ayurvedisch. Und Ausnahmen sowieso erlaubt. Welche positive Wirkung die Umstellung auf diesen Ernährungsstil haben kann, stellte auch Expertin Rita Longin fest. Sie litt lange unter starken Verdauungsbeschwerden, die erst verschwanden, als sie von Rohkost auf mehr warmes Essen umstieg und vor allem leicht Verdauliches wie die Heilspeise Kitchari aus Basmatireis und Mungbohnen-Dal aß. Statt kalte Smoothies gab es Kompott und Tee – und wieder Entspannung im Bauch.

Für Corinna Niel ist Ayurveda ein Fundus für kleine Wohlfühlrituale, die sie in ihren Alltag einbaut. Auf einer ihrer Asienreisen kam die Waldorf-Pädagogin erstmals damit in

>



Vata

Damit ist die Bioenergie der Bewegung gemeint, sie ist leicht und schnell. In der Natur erleben wir sie als Luft und Wind, im Körper ist dieses Dosha für alle Bewegungsformen verantwortlich: Kreislauf, Nervensystem, Ausscheidung. Im Wesen zeigt es sich als Kreativität, Spiritualität, Spontaneität und Begeisterungsfähigkeit. Vata-Typen mögen Veränderung, lassen sich nicht einengen, brauchen neue Impulse. Wenn ich viel Vata im Körper habe, dann zeigt sich das oft dadurch, dass ich groß und schlaksig bin oder klein und zierlich. Typisch sind trockene Haut, kalte Hände und Füße.



Pitta

Pitta ist die feurige Transformationsenergie. In unserem Inneren steht sie für den Stoffwechsel, die Hormone, die Sexualität und die Körpertemperatur. Menschen, bei denen Pitta dominiert, sind oft ehrgeizig, Macher:innen, die etwas voranbringen wollen. Sie denken analytisch und planen gern, sind meist gut organisiert, überzeugungsfähig und leistungsstark. Pitta-Typen sind häufig vom Körperbau her mittelgroß und normalgewichtig, viele auch sportlich-athletisch. Sie haben eine gut durchblutete Haut. Bei großem Hunger können sie gereizt reagieren.



Kapha

Hier ist das Strukturprinzip vorherrschend. Dieses Dosha sorgt im Geist für Toleranz und Geduld, Kapha-Typen sind geordnete, gelassene und harmoniebedürftige Menschen. Sie schlafen gern lang und tief, gehen Dinge langsam an und schätzen ihre Familie und ihre Freunde mehr als Erfolg. Sie lieben Routine und Beständigkeit, denn diese geben ihnen Sicherheit. Auf physischer Ebene zeigt sich diese Energie durch Widerstandsfähigkeit, ein gut funktionierendes Immunsystem, Kraft, Festigkeit und Stabilität, aber auch durch eine Neigung zum Übergewicht, denn Kapha-Typen haben oft eine träge Verdauung.



Auch wenn das Ziel ist, Symptome zu lindern, so ist es eigentlich viel wichtiger, wie sich der Weg dahin anfühlt

Berührung. „Wenn ich überempfindlich bin und mir alles zu viel wird, gönne ich mir einen ayurvedischen Stirnguss“, erzählt sie. Dabei fließt kontinuierlich erwärmtes Öl auf die Stirn. „Ich denke dabei an gar nichts, komme oft in einen Schwebestand, so als würde ich am Meer liegen und das Wasser schwappt über mich hinweg.“ Wie wohltuend und stärkend es ist, über den Tag hinweg warmes Wasser zu trinken, fand sie heraus, als sie oft angeschlagen war, seither ist es zur täglichen Routine geworden. Von der Influencerin Myra Snöflinga ließ sie sich zu einer abgewandelten Version der Goldenen Milch inspirieren, die im Ayurveda eigentlich mit Kuhmilch zubereitet wird und den Körper bei der Verdauung und Entgiftung unterstützen soll. Corinna mischt dafür warmes Wasser mit Kurkuma, Ashwaganda, Hagebutten- und Gerstengraspulver. „Das ist mein kleines Ritual am Nachmittag, es hat einen belebenden Effekt.“ Corinna zieht sich einfach das aus dem Ayurveda heraus, was zu ihrem Alltag passt: „Ich bin kein Hardliner. Für mich hat diese Heilkunde etwas sehr Sinnliches, es soll nicht in Askese ausarten.“

GUTE MÖGLICHKEIT GEGENZUSTEUERN

Die meisten jedoch kommen erst zum Ayurveda, wenn es ihnen schlecht geht. Viele der Klient:innen von Praktikerin Rita Longin leiden unter Stress, erzählt sie. „Wir alle sind dauernd in Bewegung, da entsteht oft ein Ungleichgewicht: Wir machen uns ständig Sorgen, kommen nicht zur Ruhe, haben Verdauungsprobleme, frieren schnell.“ Dann empfiehlt Longin gegenzusteuern: mit warmem Essen, Öl-Massagen, einem gesunden Schlafrhythmus. Auch bei Zyklusproblemen, hormonellen Schwankungen oder Kinderwunsch kann Ayurveda unterstützen.

Für Merle Wuttke ist die Heilkunde noch wichtiger geworden, seit sie vor drei Jahren schwer erkrankte. „Dadurch wurde mir klar, dass ich gut auf mich achten muss und dass das ein fester Bestandteil meines Lebens wird.“ Durch Ayurveda hatte sie das Gefühl, den Heilungsprozess aktiv mitgestalten zu können. Die Faszination wurde so groß, dass sie neben ihrem Job als Redaktionsleiterin eine Ausbildung zur Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheits-

beraterin macht. Unverzichtbar ist für sie heute ihre Morgenroutine. Zu dieser gehört das Ölziehen, bei dem ein Öl fünf Minuten im Mund bewegt wird, um Abbaustoffe und Bakterien zu lösen. Außerdem nutzt sie einen Zungenschaber, um Stoffwechselrückstände zu entfernen.

Bei diesen Ritualen geht es nicht um schnelle Effekte. „Der Ayurveda ist eine kraftvolle Heilkunde. Wenn wir aber seit 15 Jahren schlecht schlafen, können wir nicht erwarten, dass es uns nach einer Woche besser geht“, sagt Janna Scharfenberg. Was sie ihren Patient:innen mitgibt: Auch wenn das Ziel erst mal darin besteht, das Symptom zu lindern, so ist es eigentlich viel wichtiger, wie sich der Weg dahin anfühlt. Inwiefern steigert sich die Lebensqualität? Vielleicht gehen meine Verdauungsbeschwerden nicht sofort weg, aber ich schlafe dafür ruhiger. „Wir denken immer, für unsere Gesundheit müssten wir uns kasteien. Viel motivierender ist es aber, darauf zu schauen, was wir alles gewinnen. Für den Ayurveda müssen wir uns nicht passend machen. Wir machen ihn für uns passend.“ ●

WEITERLESEN

Die schönen Illustrationen in dieser Strecke stammen von Mareike Engelke und aus dem Buch *Flow Flow*

Flow mit Ayurveda: Mitten im Leben, voller Freude und gesund (Königsfurt-Urania). In diesem vermittelt Expertin Lisa Fenger die Basics der indischen Heilkunst auf lockere, unterhaltsame Art.

