

MEHR ENERGIE

WIE WIR IN BALANCE LEBEN

DR. MED. ULRICH BAUHOFER

MEHR ENERGIE

WIE WIR IN BALANCE LEBEN

südwest

INHALT

8 DIE STUNDE DER WAHRHEIT: IHR KONTO-STAND

STEP 1

11 DER RAUM DAZWISCHEN

- 12 Wo die Energie steckt
- 15 Energie verstehen
- 16 Energie erhalten
- 17 Sonne und Lebensenergie
- 19 Ayurveda – altes Wissen in neuem Kleid
- 20 Enzyme

STEP 2

25 ENERGIEWENDE

- 26 Energieräuber und Energiespender
- 27 Gibt es eine Qualität der Energie?
- 28 Qualitative Energie im Ayurveda
- 30 Nützliche und schädliche Energie
- 31 Qualitative Energie und Nahrung
- 33 Ihr Energy-Score
- 37 Ojas – die Intelligenz in der Energie

STEP 3

43 IM AUGE DES ORKANS

- 44 Unser Umgang mit Stress
- 44 Stress – eine Definition
- 46 Was passiert bei Stress im Körper?
- 48 Was passiert bei Stress in der Psyche?
- 51 Was passiert bei chronischem Stress im Körper?
- 53 Was passiert bei chronischem Stress in der Psyche?
- 54 Am Ende steht das Burn-out
- 56 Der Irrtum des Intellekts

STEP 4

59 BALANCE

- 60 Der persönliche Stresspegel
- 60 Was ist Resilienz?
- 61 Das homöostatische Prinzip – die Ruhe der Mitte
- 63 Die Fähigkeit zur Selbstregulation
- 64 Der ayurvedische Leitsatz: Das Gleichgewicht bewahren
- 69 Die Elemente und ihre Eigenschaften
- 70 Die drei Dosha-Grundtypen: Vata, Pitta und Kapha
- 71 Vata – Bewegung und Fluss
- 73 Pitta – Stoffwechsel und Energie
- 75 Kapha – Struktur und Festigkeit
- 76 Die Dosha-Homöostase ganz praktisch
- 78 Resilienz und ausgeglichene Doshas

STEP 5

85 IM FLOW

- 86 Flow – eine Definition
- 88 Die zehn großen Energiespender
- 88 1. Licht**
- 89 Die verschiedenen Wirkungen von Licht
- 91 2. Luft**
- 91 Sauerstoff für die »grauen Zellen«
- 95 3. Ruhe**
- 95 Schlaf
- 102 Den Blick nach innen richten
- 103 Meditation
- 106 4. Ernährung**
- 106 Zu viel des Guten
- 107 Nahrungsstoffe im Detail
- 110 Von Agni, Dhatus und Malas
- 112 Individuelle Ernährung
- 113 Vitalstoffe und Nahrungsergänzungen
- 115 5. Trinken**
- 116 Lebelixier sauberes Wasser
- 119 6. Zeit und Chronohygiene**
- 120 Was ist »Zeit« für ...
- 121 Chronohygiene
- 122 Die natürlichen Tageszyklen nutzen
- 125 7. Bewegung**
- 125 Bewegung ist Leben
- 128 Sport für jedes Dosha
- 131 8. Entgiftung**
- 132 Ama und die Srotas
- 132 Den Körper reinigen
- 136 Der Körper als Tempel
- 138 9. Partner und Freunde**
- 139 Das Team muss gewinnen
- 141 Geben und Nehmen in Balance
- 144 10. Sinn**
- 145 Haben Sie für sich den Zweck in Ihrem Leben erkannt?

STEP 6

147 YES – YOU CAN!

- 148 Die eigene Wahrheit finden
- 149 Akutprogramm und Langzeitplan
- 152 Energieprogramm für den Vata-Stresstyp**
- 152 Das 14-Tage-Akutprogramm
- 157 Der Dreimonats-Energieplan
- 166 Energieprogramm für den Pitta-Stresstyp**
- 166 Das 14-Tage-Akutprogramm
- 171 Der Dreimonats-Energieplan
- 181 Energieprogramm für den Kapha-Stresstyp**
- 182 Das 14-Tage-Akutprogramm
- 187 Der Dreimonats-Energieplan

- 196 MANAGEN SIE IHRE ENERGIE, NICHT IHRE ZEIT**
- 198 UND WIE STEHT ES JETZT UM IHREN KONTOSTAND?**

- 200 Danke
- 200 Über den Autor
- 201 Literatur
- 202 Adressen und Bezugsquellen
- 204 Register
- 208 Impressum



Für Annelie und Cosima

»Dreißig Speichen treffen sich in einer Nabe:
Auf dem Nichts daran, dem leeren Raum,
beruht des Wagens Brauchbarkeit.
Man bildet Ton und macht daraus Gefäße:
Auf dem Nichts daran
beruht des Gefäßes Brauchbarkeit.
Man durchbricht die Wand
mit Türen und Fenstern,
damit ein Haus entstehe:
Auf dem Nichts daran
beruht des Hauses Brauchbarkeit.
Darum: Das Sein gibt Besitz,
das Nichtsein Brauchbarkeit.«

LAOTSE

DIE STUNDE DER WAHRHEIT: IHR KONTOSTAND

Ist Ihr Bankkonto im Plus? Gratulation. Das bedeutet, Ihr Finanzmanagement funktioniert. Und wie sieht es mit Ihrem Energiekonto aus? Ich meine damit nicht, ob Sie Stromuhr oder Wasserzähler abgelesen haben. Ich meine vielmehr, wie es um Ihr persönliches Energiekonto steht. Sind Sie im Plus? Haben Sie Reserven? Ein Depot? Oder stehen Sie knietief im Dispokredit?

Anders gefragt: Wie vital, tatkräftig, gesund fühlen Sie sich? Wie energetisch? Sind Sie noch begeistert von dem, was Sie tun? Springen Sie manchmal vor praller Lebensfreude zwei Stufen auf einmal die Treppe hinauf? Nehmen Sie überhaupt die Treppe? Oder bevorzugen Sie den Aufzug? Und wenn ja, zwinkern Sie sich im Spiegel dann selbst zu?

Und wie sieht es mit Ihrer Krisenkompetenz aus? Das Coronavirus hat uns gezeigt, wie schnell, wie unerwartet, wie durchschlagend sich unser Leben innerhalb kürzester Zeit ändern kann. Plötzlich wurde offenbar, wie angreifbar, wie verletzlich unsere Welt ist. Nichts ist wirklich beständig. Verlässliche Sicherheit finden wir nur in uns selbst. Resilienz – die Biegsamkeit unseres Geistes, die Fähigkeit auch unter schwierigen Umständen positiv, innovativ und flexibel zu bleiben – korreliert direkt mit Ihrem energetischen Kontostand. Wie würden Sie Ihre mentale Stärke einschätzen? Sind Sie auch unter Druck fähig, gelassen zu bleiben? Im Kampf gegen einen unsichtbaren Gegner, sei es ein Virus, sei es Stress, seien es kraftraubende Menschen, müssen wir noch besser wissen, wie wir unsere Ressourcen schützen und regenerieren. Ein topfittes Immunsystem etwa ist der beste Schirm gegen Viren, Bakterien und bösartige Erkrankungen. Wir können täglich sehr viel dafür tun, dass unser Schutzschild funktioniert, und werden das in den kommenden Jahren auch dringend brauchen. Ob gegen



das Coronavirus oder andere Erreger. Entscheidend sind Gesundheitsgewohnheiten, die uns stärken, statt uns zu schwächen. Unsere Lebensfreude ist der Lohn dafür.

Während Sie darüber nachdenken, fällt Ihnen vielleicht auch auf, dass es schon eine Weile her ist, als Sie zum letzten Mal herzlich gelacht haben. Kinder lachen im Schnitt etwa 450-mal am Tag. Erwachsene gerade noch 15-mal. Im Laufe der Zeit scheint uns das Lachen gründlich zu vergehen. Und das, obwohl es ein wunderbarer Gradmesser für Lebensfreude ist. Die meisten meiner Patienten achten sehr genau darauf, dass ihr Bankkonto nicht ins Minus rutscht. Aber wer eigentlich überprüft mit der gleichen Sorgfalt sein Energiekonto?

| ÜBUNG |

Haben Sie Ihr Energiekonto im Blick

Lassen Sie uns gleich zu Beginn dieses Buches praktisch an die Sache herangehen und mit einer ersten Übung anfangen: Wann immer Sie zukünftig den Stand Ihres Bankkontos überprüfen, denken Sie auch an Ihr Energiekonto. Steht es im Plus oder im Minus? Machen Sie es sich in Ihrem Kopf zu einer Gewohnheit, Ihr Bank- immer mit Ihrem Energiekonto in Verbindung zu bringen! Verknüpfen Sie stets das eine mit dem anderen!

Viele Menschen haben es noch nie getan. Wenn wir regelmäßig mehr Geld ausgeben, als wir einnehmen, sind wir irgendwann pleite. Wenn wir kontinuierlich mehr Energie verbrauchen, als wir regenerieren, führt das mit der Zeit unweigerlich in den gesundheitlichen Konkurs.

Ich weiß, was Sie jetzt denken: Wenn das so einfach wäre, Herr Doktor! Ich gebe zu, das Leben ist ein Seiltanz. Dieses Buch soll Sie in der Kunst unterrichten, auf diesem Seil die Balance zu halten. Energie ist die Grundvoraussetzung dafür.

Tief in Ihnen gibt es etwas, das ist reine Energie. Es ist reine Intelligenz. Reines Sein. Es ist nicht verletzlich, es ist frei von Schmerz, unzerstörbar, unwandelbar, ohne Fehl – makellos. Es ist Ihr Selbst. Der hohe heilige Ort, wie es die Bibel nennt. »Wasser netzt es nicht, Feuer sengt es nicht, der Wind trocknet es nicht aus«, heißt es in den vedischen Texten der Bhagavad Gita. Ihr wahres Selbst ist jenseits der Elemente. Nie ist es in Eile, nie steht es unter Druck, immer bleibt es ruhig und gelassen. Ausgeglichen und souverän. Es ist von einem stets freudigen Gleichmut. Genau so sind Sie in Ihrem tiefsten Inneren, und dort finden Sie das Versteck, wo sich Ihr angeborenes Gespür für Balance verschanzt. Und genau aus diesem Quell sprudelt Ihre Lebensenergie.

Wenn Sie künftig Ihren Terminkalender füllen, dann denken Sie darüber nach, ob Sie energetisch leisten können, was Sie eintragen. Überlegen Sie nicht, ob andere das schaffen, sondern ob Sie es bewältigen können, ohne Ihr Energiekonto immer mehr zu überziehen. Klären Sie sehr genau, in welchem Verhältnis Ihr Zeit- zu Ihrem Energiemanagement steht. Managen Sie Energie, nicht Zeit.





STEP 1

Der Raum
dazwischen

WO DIE ENERGIE STECKT

Haben Sie schon einmal etwas von ATP gehört? Falls nicht, dann wird es allerhöchste Zeit. Denn ATP steht für eine der wichtigsten chemischen Verbindungen Ihres Körpers: Adenosin-triphosphat. Genauer gesagt ist ATP die körpereigene Energiewährung. Ihre Zellen bezahlen mit ATP und bekommen dafür Energie zurück. Keine Angst, das hier wird jetzt keine Biochemievorlesung. Aber auf der Suche nach Energie im menschlichen Organismus ist dieses ATP-Molekül der erste und wichtigste Mosaikstein. Ohne ATP könnten Sie schlichtweg nicht existieren! Sie könnten dieses Buch nicht lesen. Und Sie würden es auch nicht verstehen. Sie könnten die Seiten nicht umblättern. Ihre Augen würden sich nicht Zeile für Zeile von links nach rechts bewegen. Ihr Herz würde nicht schlagen. Kurz: Ohne ATP läuft in Ihrem Körper rein gar nichts. Denn ATP ist Ihr wichtigster Energieträger. Aber damit nicht genug: Seine Struktur offenbart uns ein fundamentales Geheimnis über das Leben. Und daher gibt es für mich zwei Gründe, Sie zumindest kurz mit ATP bekannt zu machen.

Das ATP

An der Seite des ATP-Moleküls hängen drei sogenannte Phosphatverbindungen. Ihr Körper benötigt permanent Energie. Je nach Aktivität mehr oder weniger davon. Immer wenn Sie auf seine Energiereserven zugreifen, wird einer der Phosphatreste des ATP gekappt. Bei dieser Abspaltung wird explosionsartig Energie freigesetzt und es bleibt ADP übrig, das Adenosindiphosphat. Es ist im Wesentlichen das gleiche Molekül, aber eben nicht mehr mit drei, sondern nur noch mit zwei Phosphatverbindungen (vgl. Abbildung Seite 13).

Und was passiert in den Zellen nach dieser energetischen Entladung? Das ADP wird wieder zu ATP zusammengefügt und speichert die Energie erneut im »Raum dazwischen«, in einer chemischen Bindung. Rasend schnell wiederholt sich dieser Vorgang immer und immer wieder. Sie setzen auf diese Weise jeden Tag einmal Ihr gesamtes Körpergewicht an ATP um – das heißt, die Hälfte Ihres Körpergewichts verbrauchen Sie an ATP, die andere Hälfte davon erzeugen Sie wieder neu.

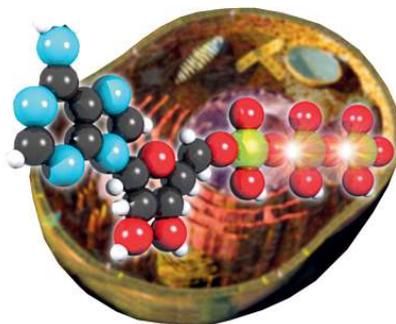
Die Energie lagert also nicht in den Atomen, den Bausteinen des ATP-Moleküls, sondern sie versteckt sich in der Verbindung zwischen den Phosphatgruppen, also in deren Beziehung zueinander.

Im »Raum dazwischen«

Innerhalb der Atomverbindungen lagert aber nicht nur die Energie. Es befindet sich darin ein eigener kleiner Kosmos. Und genau hier finden wir die angekündigte Weisheit über das Leben: Der »Raum dazwischen« enthält eigentlich nichts und gleichzeitig verbirgt sich in ihm alles! Sie werden gleich sehen, was damit gemeint ist.

Die Gesetze des Lebens arbeiten nämlich im Raum zwischen den Dingen. Lassen wir zum Beispiel einen Bleistift fallen, wirkt die Schwerkraft zwischen den Objekten: Die Erde zieht den Bleistift an. Jeden Menschen umgibt eine positive oder negative Energie: Sympathie oder Antipathie zwischen zwei Menschen entscheidet sich durch die nicht greifbare Schwingung im Raum zwischen ihnen. Dieser Text, den Sie gerade lesen, bekommt seinen Sinn nur durch die Räume zwischen den Wörtern. Ein großer Musiker sagte einmal: »Zwischen den Tönen offenbart sich die Unendlichkeit.«

Wenn wir in einer klaren Nacht in den Sternenhimmel blicken, erscheint es halbwegs glaubhaft, dass die unendliche Weite des Alls größtenteils aus dem »Raum dazwischen« besteht: Nur 5 Prozent des Universums setzt sich aus leuchtender Materie zusammen. 22 Prozent sind dunkle Materie und 73 Prozent dunkle Energie. Aber dass es sich in unserem Körper exakt genauso verhält, hört sich zunächst fragwürdig an. Er sieht doch sehr massig aus und fühlt sich auch kompakt an. Tatsächlich beträgt der materielle Anteil im menschlichen Körper aber nur 0,000001 Prozent. Und der Rest? Ist leerer Raum!



Das ATP-Molekül: Die Energie wird explosionsartig aus dem »Raum dazwischen« freigesetzt.

Räume im Körper

Es wird anschaulicher, wenn Sie sich den Körper als eine riesige Ansammlung unzähliger Atome vorstellen. Die Materie des Atoms beschränkt sich im Wesentlichen auf den Atomkern. Oder wenn Sie das Bild auf ein leeres Fußballfeld übertragen, entspräche der Atomkern einem Kirschkern im Anstoßkreis, und die Elektronen würden um die Eckfahnen herumwirbeln. Auch in unserem Gehirn finden die entscheidenden regulativen Prozesse im Raum zwischen den Nervenzellen statt – in den Synapsen. In einem menschlichen Nervensystem gibt es wohl eine Billiarde Synapsen, das sind 10 000-mal mehr als Sterne in unserer Milchstraße. Doch worin steckt nun die Lebensweisheit? Was lehrt uns dieses grundlegende Prinzip der Natur? Und hier kommt die Antwort: Der »Raum dazwischen« hält das Leben in der Balance. Ist dieser elementare »Raum dazwischen« aus irgendwelchen Gründen zugestellt oder undurchlässig, kippt das Gleichgewicht. Und das System gerät immer weiter aus seiner Balance. Als erste Symptome im menschlichen Organismus könnten beispielsweise häufiger auftretende Kopfschmerzen, Müdigkeit, Trägheit und Konzentrationsschwäche oder ein allgemeines Unwohlsein auftreten. Wer diese ersten Anzeichen im Alltag dauerhaft ignoriert, stellt diesen Raum immer weiter zu und riskiert dadurch chronische Beschwerden.

Balance halten

Um den Seiltanz des Lebens elegant auszubalancieren, sollten wir deshalb stets darauf achten, genug »Raum dazwischen« zu lassen: zwischen Mahlzeiten, Terminen, im Prozess einer Entscheidung, in der Beziehung zu anderen Menschen. Wenn es nämlich zwischen unseren Gedanken, in unserem Magen, in unserem Kalender, in unserer Partnerschaft oder in unserer Wohnung zu eng wird, fühlen wir uns unwohl – wir beginnen zu leiden!

In der ältesten Menschheits- und Gelehrtensprache Sanskrit ist das Wort für Leid *Dukha*. Es bedeutet »blockierter Raum«. Sein Gegenteil ist *Sukha* – Freude. Das heißt »offener Raum«.

TIPP: Geben Sie diesen ersten Gedanken über Energie und das ATP nun ein bisschen Raum, um zu wirken. Legen Sie das Buch kurz beiseite und bereiten Sie sich eine Tasse Ingwerwasser zu. (Rezept auf Seite 23)

Wenn Sie nun vor dem Hintergrund dieser Erkenntnis über Ihren Alltag nachdenken, werden Sie wahrscheinlich feststellen: In meinem Leben ist meist nicht mehr genügend Platz für den »Raum dazwischen«. Lassen Sie mich Ihnen darum an dieser Stelle eine zweite Übung für heute Abend ans Herz legen:

| ÜBUNG |

Schaffen Sie sich ganz gezielt Ihren »Raum dazwischen«

Wie gehen Sie dabei vor? Nehmen Sie sich jeden Abend zehn Minuten nur für sich. Schalten Sie Ihre Telefone aus. Bleiben Sie bewusst allein. Machen Sie sich in dieser Zeit klar, was Ihnen an diesem Tag Gutes passiert ist. Wählen Sie nur das Gute. Auch wenn es im Ganzen vielleicht kein guter Tag war, irgendetwas Gutes ist immer dabei. Möglicherweise nur eine Kleinigkeit. Oder Sie entdecken im Kern dessen, was Sie eigentlich als schlecht empfanden, doch etwas Gutes. Dann bedanken Sie sich dafür. Und anschließend bedanken Sie sich bei Ihrem Körper – bei Ihren Organen, Ihren Zellen – für alles, was er tagein, tagaus leistet. Ohne Unterlass. Was Ihnen so selbstverständlich erscheint. Was aber alles andere als selbstverständlich ist. Haben Sie dafür schon einmal »Danke« gesagt?

Und versprechen Sie Ihrem Körper, ihn gut zu behandeln. Nicht wie einen Mülleimer. Nein, wie einen Tempel. Auch wenn es nicht immer gelingen mag – dass Sie sich aber zumindest bemühen werden. Probieren Sie bitte, mit dieser kleinen Übung anzufangen. Schaufeln Sie sich diese paar Minuten jeden Abend frei. Es ist wie fast alles nur eine Frage der Entscheidung. Glauben Sie mir: Es wird sich dadurch mit der Zeit vieles in Ihrem Leben positiv verändern.

ENERGIE VERSTEHEN

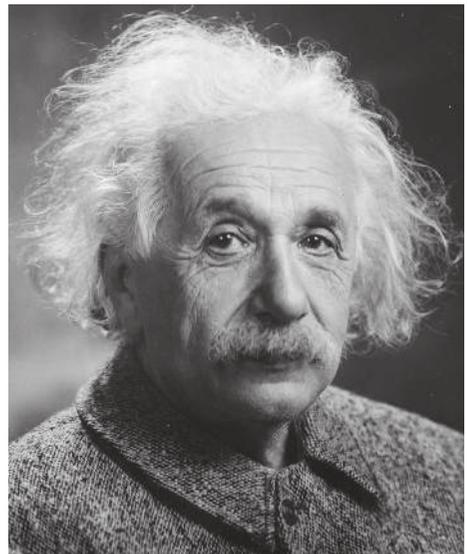
Ich denke, wir haben jetzt genau verstanden, wie der wichtigste Energieträger im Organismus funktioniert. Ihre Energie ist der Dreh- und Angelpunkt für alles, was Sie im Leben tun. Denn die ATP-Power entscheidet über Ihre Vitalität, Ihre Kreativität, Ihre Attraktivität, Ihre Ausstrahlung und Ihre Lebensfreude! Aber auch über Ihre Leistungskraft, Ihre Durchsetzungsfähigkeit und Ihre Abwehrstärke. Und dieses ganze Energiepotenzial soll sich im ominösen Nichts verbergen – dem »Raum dazwischen«?

Lassen Sie uns das Phänomen der Energie doch einmal genauer untersuchen. »Energie« ist eigentlich ein Begriff aus der Physik. Vielleicht sogar der wichtigste überhaupt in der Physik. Doch auch ein Physiker wird Ihnen diese Frage nicht in zwei Sätzen beantworten können. Er würde wahrscheinlich zuerst einmal mit dem Irrglauben aufräumen, Energie ließe sich einfach so erzeugen. **Denn Energie lässt sich nur verwandeln: von einer Energieform in eine andere!**

Und so sieht Energieumwandlung in der Praxis aus: Fällt ein Löffel vom Tisch herunter, wandelt sich Lage- in Bewegungsenergie. Unsere Suppe wird warm, weil sich am Elektroherd elektrische Energie zu Wärmeenergie umändert. Ziehen wir eine Sprungfeder auseinander, wird Bewegungs- zu Spannenergie. Fahrradpedale können wir nur treten, weil unsere Muskeln chemische Energie in Bewegungsenergie umformen. In einem größeren Umfeld betrachtet: Windkraftwerke wandeln die Bewegungsenergie der Luftteilchen zu elektrischer Energie um.

Einstein und die Relativitätstheorie

Albert Einstein hat die Formel $E = mc^2$ so in einem Nachtrag zu seiner »Speziellen Relativitätstheorie« von 1905 veröffentlicht. Die Formel besagt, dass Masse eine andere Form der Energie ist und sich beides ineinander umwandeln lässt. Zum Beispiel in einem Atomkraftwerk bei der Erzeugung der Atomenergie: Wenn der Kern eines Uranatoms gespalten wird, haben die Spaltprodukte des Kerns zusammengenommen eine geringere Masse als der ganze Urankern. Die Massendifferenz wird in Form von Energie frei.



ENERGIE ERHALTEN

Während all dieser Umwandlungsprozesse bleibt die Gesamtenergie immer gleich – in der Physik ist diese Erkenntnis unter dem Energieerhaltungssatz bekannt. Aber wie hängen dabei Materie und Energie zusammen? Und damit sind wir nun bei der wohl berühmtesten



Formel in der Geschichte angelangt: $E = mc^2$ (siehe Kasten Seite 15). Jetzt sagen Sie vielleicht: Natürlich, Albert Einstein und seine Relativitätstheorie! Richtig. Fast jeder hat diese Formel schon mal gesehen, aber was bedeutet sie für unseren Alltag? Nur Geduld, gleich werden Sie es noch besser verstehen.

Die Formel besagt: Energie und Masse, also Materie, sind gleichwertig. Masse ist also nur eine andere Form der Energie und beides lässt sich ineinander umwandeln. Energie ist ein Maß dafür, wie viel Arbeit ein Mensch, ein Gerät oder eine Maschine verrichten kann. Ganz egal, was wir tun, sei es den Garten umgraben, die Wohnung aufräumen oder eine Präsentation vorbereiten – wir ändern immer nur Energie in Arbeit um. Das heißt aber auch: **Energie ist wie ein Vorrat, also ein Zustand. Wohingegen bei der Arbeit etwas passiert, ein Prozess abläuft.**

Genau diese Essenz steckt auch bereits in dem Wort »Energie«, wenn man seinen griechischen Ursprung betrachtet: *En* bedeutet »in« und *ergos* bedeutet »Arbeit« – also »in Arbeit«. Alle Energieträger auf der Erde sind letztlich nichts als umgewandelte Sonnenenergie. Unser Körper-Motor funktioniert also mit dem Treibstoff der Sonne.

Die Sonne als Gottheit

Nicht zufällig haben alle Hochkulturen der Sonne den höchsten Stellenwert eingeräumt und sie als Gott verehrt – die Ägypter ebenso wie die Babylonier, Azteken, Mayas, die Kelten und natürlich auch die Inder. Bei den Indern gehörte König Rama der Sonnendynastie an, ebenso war Buddha ein Spross dieser Linie. Die Ägypter verehrten den Sonnengott Ra als höchste Gottheit. Bei den Griechen war es Helios, bei den Römern Sol. Für die christlich-abendländische Kultur ist die Übereinstimmung des Sol-Feiertags am 25. Dezember und die Festlegung der Geburt Jesu bedeutsam. Der genaue Geburtszeitpunkt von Jesus wurde von der Kirche erst in der ersten Hälfte des 4. Jahrhunderts festgelegt – in Anlehnung an den Sonnengott Sol.

SONNE UND LEBENSENERGIE

Was bedeutet das also für uns konkret? Wie können wir zum Beispiel unsere Arbeitsfähigkeit steigern? **Wird einem System Energie zugeführt, so steigt dessen Arbeitsfähigkeit.** Machen wir uns also bewusst, wie Energie in den Körper gelangt. Und wie wir positiven Einfluss darauf nehmen können. In unserem Universum ist die Sonne der Energielieferant Nummer eins. Ohne die Sonne gäbe es kein Leben auf der Erde. Wohldosiert, wirkt sie sich positiv auf unsere Gemütslage und andere Körperprozesse aus. Doch von Sonnenstrahlen allein können wir leider nicht leben. Es wäre natürlich schon praktisch, wenn man mit einem ausgedehnten Sonnenbad seine müden Akkus wieder aufladen könnte. Aber so einfach ist es leider nicht, weil unser Körper-Motor nur mit modifizierter Sonnenenergie zum Laufen gebracht werden kann. Die Sonnenenergie wandert in Form von chemischer Energie in unsere Nahrungsmittel – und diese chemische Energie verwertet der Körper mithilfe der Verdauung und des Stoffwechsels. Die Ernährung ist also ein entscheidendes Instrument für unsere Energiegewinnung!

Unser Stoffwechsel entspricht der Aktivität eines Verbrennungsmotors, der wie beim Auto die Energie im Benzin in Bewegungsenergie umwandelt. Darum ist es das A und O, den Stoffwechsel zu pflegen!

Auf Touren bringen

Theoretisch hieße das: Je energetisch hochwertiger eine Mahlzeit ausfällt, desto mehr chemische Energie liefert sie auch dem Organismus. Aber das stimmt nicht ganz. Denn nicht jeder Mensch verstoffwechselt seine Mahlzeiten immer gleich. Richtig ist: Je besser der Stoffwechsel arbeitet, desto effektiver können die Nährstoffe aus dem Essen gezogen werden. Wie gut oder schlecht die Aktivität des Stoffwechsel-Motors ist, hängt von mehreren Faktoren ab – dazu gleich mehr. Aber die gute Nachricht vorab: Es gibt einfache Tricks, wie Sie Ihren Stoffwechsel selbst ankurbeln können!

»Lass Nahrung deine Arznei
und Arznei deine Nahrung sein.«

HIPPOKRATES

Stoffwechsel

Vom Physiker haben wir bereits gelernt, dass alle Energieträger, mit denen wir unseren Körper speisen, letztlich Umwandlungsprodukte der Sonnenenergie sind: Nahrung, Flüssigkeit, Luft und Licht. Alle zusammen sind essenzielle Faktoren für einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Nun betrachten wir unseren Körper mal durch die Brille eines Biochemikers. Wie der Begriff »Stoffwechsel« bereits anzeigt, geschieht dabei vereinfacht gesagt Folgendes:

- Der Körper nimmt Stoffe, also Energieträger, auf,
- wandelt sie um,
- setzt in diesem Prozess die darin gespeicherte Energie frei,
- verrichtet damit Arbeit und
- scheidet die dabei entstandenen Abfallprodukte wieder aus.

Limitierende Faktoren

Unser Physiker würde beim Thema Energiegewinnung noch auf den Wirkungsgrad hinweisen. Wenn wir beim Fahrradfahren die chemische Energie unserer pumpenden Muskeln in kinetische Energie umwandeln, mit der wir uns fortbewegen, verpufft ein Teil der Energie. Wieso? Weil sowohl die Fahrradkette als auch die Reifen auf dem Asphalt Reibung erzeugen. Dieser Energieverlust wird hier als Wärme abgegeben.

Übertragen wir dieses Prinzip auf unseren Stoffwechsel, so wollen auch wir einen möglichst hohen Wirkungsgrad in unserem Körper erzielen. Und damit sind wir, wie angekündigt, bei den Faktoren angelangt, die die chemischen Stoffwechselvorgänge in den Zellen bremsen oder ankurbeln.

Energieverteilung im Körper

Wie verteilt der Körper die ihm zur Verfügung stehende Energie? An erster Stelle nutzt er die Energie für seine Vitalfunktionen, das heißt dafür, um am Leben zu bleiben. Das nennt man den Grundumsatz – die Menge Energie, die der Körper ohne jegliche Tätigkeit verbraucht. Dazu gehört zunächst mal die Wärmebildung, die allein schon 60 Prozent des Grundumsatzes ausmacht. Auf die verschiedenen Organsysteme entfallen folgende Anteile:

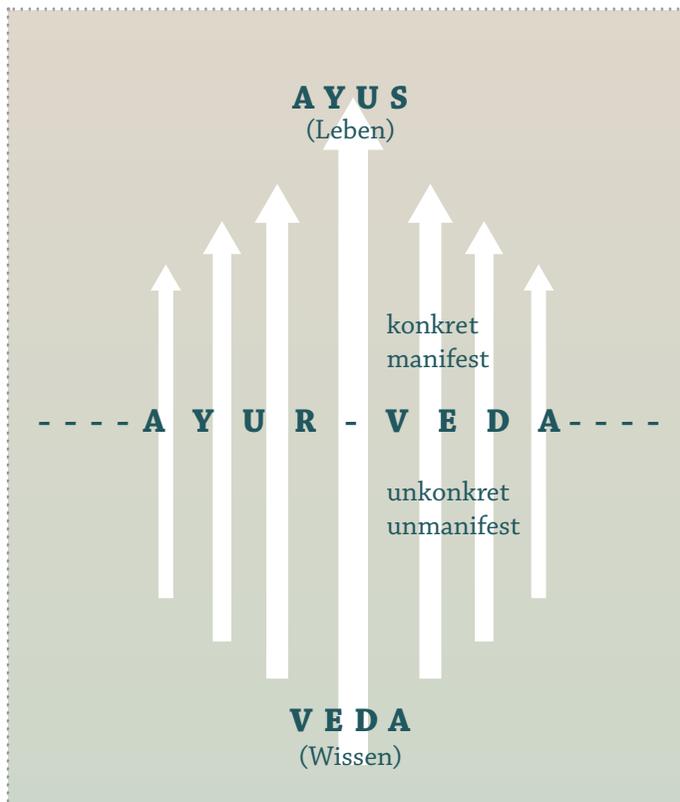
Muskulatur – 24 Prozent, Leber – 22 Prozent, Gehirn – 19 Prozent, Niere – 10 Prozent, Herz – 7 Prozent, Fettgewebe – 4 Prozent und 14 Prozent für andere Funktionen.

AYURVEDA – ALTES WISSEN IN NEUEM KLEID

Auf der Suche nach limitierenden und fördernden Maßnahmen, mit denen wir unsere Energiegewinnung besser verstehen und auch selbst beeinflussen können, hilft uns die Ayurveda-Heilkunde weiter. Dazu greifen wir nun auf einige Grundkonzepte des Ayurveda zurück, weil diese Lehre für ein praktisches Verständnis besonders hilfreich ist. Auch wenn es sich dabei um das älteste Medizinsystem der Menschheit handelt, werden Sie erstaunt sein, wie hochaktuell das ayurvedische Wissen in unserer modernen Zeit ist und welche kostbaren praktischen Weisheiten sich für unseren heutigen Alltag darin verbergen.

Lassen Sie mich Ihnen diese Heilkunde, die laut des All India Ayurvedic Congress heute in seiner authentischen Form als Maharishi Ayurveda bekannt ist, darum zunächst von einer Seite bekannt machen, die Ihnen möglicherweise neu ist.

Ayurveda ist nicht nur das Wissen vom Leben – Ayurveda ist ebenso das Wissen vom Gleichgewicht. Denn das Leben strebt stets nach Balance. Als das Wissen vom Leben und das Wissen vom Gleichgewicht befasst sich das ayurvedische Medizinsystem logischerweise mit den Gesetzmäßigkeiten, die das Leben im Gleichgewicht halten. Gesetze aber beschreiben immer nur Beziehungen. Ayurveda ist darum auch das Wissen von den Beziehungen. **Da Beziehungen sich jedoch immer im Raum zwischen Lebewesen, Dingen oder Phänomenen abspielen, ist die wahre Domäne des Ayurveda der »Raum dazwischen«.** In erster Linie der Raum zwischen Ayus und Veda – der Raum zwischen dem Leben und seinen ihm innewohnenden Gesetzen, die es hervorbringen und bewahren.



ENZYME

Um nun die Brücke zwischen Ayurveda und dem menschlichen Stoffwechsel schlagen zu können, werfen wir noch einen kurzen Blick auf eine ganz besondere Stoffgruppe unseres Körpers und deren herausragende Stellung bei der Umsetzung von Nahrungsenergie: die Enzyme.

Enzyme sind hochkomplexe Eiweißmoleküle, die alle Stoffwechselprozesse in unserem Körper steuern. **In unserem Organismus läuft nichts ohne Enzyme!**

Ohne Enzyme können wir unser Essen nicht verdauen, ohne Enzyme kann der Magen-Darm-Trakt die aufgeschlüsselten Nahrungsbausteine nicht aufnehmen. Ohne Enzyme können die Nährstoffe nicht transportiert werden, ohne Enzyme können sie nicht in die Zellen geschleust und verwertet werden. Das heißt, ohne Enzyme könnten wir keine Energie gewinnen. Ohne Enzyme wäre die Umwandlung von ATP zu ADP und umgekehrt nicht möglich. Der Körper ruft die Produktion dieser Enzyme von der DNS, also unserem Erbgut, je nach Bedarf ab.

Es gibt knapp 6000 erfasste Enzyme, Biochemiker schätzen aber, dass der menschliche Organismus mit mehr als 10 000 unterschiedlichen Enzymen arbeitet. Der Wirkungsgrad der Energieumwandlung aus der Nahrung in für uns verwertbare Energie hängt von der Effizienz unserer Enzymsysteme ab.

Unsere Körpertemperatur liegt nur deshalb bei 37 Grad Celsius, weil die Enzyme unter diesen Bedingungen am effektivsten arbeiten können. Diese Erkenntnis können wir im Alltag sehr gut für uns nutzen und mithilfe folgender Übung direkt in die Praxis umsetzen.

| ÜBUNG |

Getränke nicht zu kalt trinken

Meiden Sie zu den Mahlzeiten kalte Getränke. Sie schwächen damit Ihre Verdauungskraft. Denn die Enzyme, die zur Verdauung Ihrer Nahrung verantwortlich sind, funktionieren optimal bei Körpertemperatur. Im Sommer mögen kalte Getränke kurzfristig erfrischen, danach schwitzen Sie aber noch mehr. Denn Ihr Körper glaubt jetzt, es wäre kalt, und heizt auf. Gewöhnen Sie sich daran, nicht kälter als Zimmertemperatur zu trinken. Kalte alkoholische Getränke zum Essen in kleinen Schlucken trinken, dann sinkt die Temperatur in Ihrem Verdauungssystem nicht ab.

Der Wirkungsgrad und Agni

Mit diesem Grundwissen wenden wir uns nun wieder dem Ayurveda zu. In der ayurvedischen Medizin entsprechen die Enzymsysteme dem sogenannten *Agni*. *Agni* heißt »Feuer« und ist – wie die Enzyme – für die Verarbeitung der Nahrung und deren Umwandlung in