

# Immunpower mit Ayurveda



Janesh Vaidya

# IMMUNPOWER MIT AYURVEDA

Ganz natürlich die Abwehrkräfte stärken:  
Die besten Tipps und Tricks

Aus dem Englischen übersetzt  
von Juliane Molitor

*L o t o s*

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2021

Copyright © 2021 by Janesh Vaidya.

Published by agreement with Malin Barrling, Literary Agent, Sweden.

Copyright © 2021 by Lotos Verlag, in der

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Jürgen Teipel

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung von Motiven von © KatikaM/Getty Images und © Mashot/Getty Images

Layout und Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-7787-8302-3

# Inhalt

Einleitung .....	9
Wie Sie dieses Buch nutzen können .....	13

## Teil 1

### Traditionelles Wissen für die moderne Welt

<b>Ayurveda – Lebenswissen für optimale Gesundheit</b> ....	17
Die eigentliche Ursache Ihrer gesundheitlichen Probleme verstehen .....	20
Häufig gestellte Fragen .....	24
<b>Ayurveda und Immunkraft</b> .....	30
Ungleichgewichte, die Ihre Immunkraft schwächen .....	31
Sieben allgemeine Gründe für eine schwache Immunkraft .....	34
<b>Drei Kräfte, die Ihre Gesundheit beeinflussen</b> .....	51
Die Wirkung der drei Kräfte in verschiedenen Altersgruppen und Jahreszeiten .....	52
Ihr Wesenskern – die konstitutionellen Elemente Ihres Körper-Geist-Systems .....	56
Innere und äußere Natur – Kapha, Pitta und Vata verstehen .....	59

<b>Anzeichen von Ausgewogenheit und</b>	
<b>Unausgewogenheit im Körper-Geist-System</b> .....	66
Anzeichen von Ausgewogenheit .....	66
Der unausgewogene Zustand der Elemente .....	68
Anzeichen eines Ungleichgewichts .....	69
Die wichtigsten Gründe für Unausgewogenheit .....	73
Wie man ein Ungleichgewicht ausgleicht .....	78
<b>Ihre AVE (aktuell vorherrschenden Elemente) –</b>	
<b>die Blaupause Ihrer Gesundheit</b> .....	80
Ihr derzeitiger Gesundheitszustand – Selbsttests .....	82

## Teil 2

### Lebensweise – der Schlüssel für die Tür zu Ihrer Gesundheit

<b>Wie Sie Ihre Immunkraft stärken und gesund</b>	
<b>bleiben</b> .....	99
Wo anfangen? Morgendliches Programm zur	
Optimierung Ihrer Energie .....	102
Stimmen Sie Ihre Lebensweise auf Ihre AVE ab .....	106
<b>Tägliche Routinen zur Steigerung Ihrer Immunkraft</b> ...	110
Tägliche Routine zum Ausgleich von Kapha .....	111
Tägliche Routine zum Ausgleich von Pitta .....	114
Tägliche Routine zum Ausgleich von Vata .....	120
<b>Schlaf für optimale Erholung und starke Immunkraft</b> ..	128
Schlaftherapie .....	129
Voraussetzungen für guten Schlaf .....	134

**Teil 3:**  
**Essen – Ihre natürliche Medizin**

<b>Gesundheitsprogramm für eine stärkere Widerstandskraft</b> .....	143
<b>Essen, das Ihre Immunkraft stärkt</b> .....	148
Die sechs Rasas (Geschmacksrichtungen) und ihre Auswirkungen auf die drei Kräfte .....	157
Die Wirkung der sechs Geschmacksrichtungen auf Körper und Geist .....	158
<b>Das Immunsystem mit den heilenden Eigenschaften der drei Kräfte stärken</b> .....	161
Heilende Eigenschaften von Kapha .....	163
Heilende Eigenschaften von Pitta .....	166
Heilende Eigenschaften von Vata .....	169
<b>Nahrung als Medizin – kaufen, kochen, essen</b> .....	173
Klug einkaufen .....	173
Gesund kochen .....	179
Achtsam essen .....	183
<b>Was, wann und wie viel Sie essen sollten, um Ihre vor- herrschenden Elemente ins Gleichgewicht zu bringen</b> ..	192
Richtlinien zum Ausgleich von Kapha .....	192
Richtlinien zum Ausgleich von Pitta .....	198
Richtlinien zum Ausgleich von Vata .....	204
<b>Liste der besten Kapha, Pitta und Vata ausgleichenden Lebensmittel</b> .....	211

**Teil 4**  
**Yoga – Ihre Therapie**

<b>Die fünf Säulen des Yoga</b> .....	222
<b>Yoga für das Gleichgewicht Ihrer aktuell vorherrschenden Elemente und zur Stärkung der Immunkraft</b> .....	225
Zwanzig Minuten Yoga, um Kapha, Pitta und Vata ins Gleichgewicht zu bringen .....	227

**Teil 5**  
**Meditation – Medizin für Ihren Geist**

<b>Ihr Geist ist der Architekt Ihres Lebens</b> .....	234
Sich selbst und andere verstehen .....	237
<b>Meditation für Ihre geistige Immunkraft</b> .....	241
Svadhya (Studium des Selbst) .....	242
Viren im Geist .....	244
Ablauf und Grundlagen der Meditation .....	246
Meditationsrichtlinien für die drei Kräfte .....	249
Meditation zur Erkundung des Geistes und dessen Impfung .....	252
<b>Ein Versprechen</b> .....	261
<b>Janesh Vaidyas Ayurveda Retreat</b> .....	263
<b>Auswertung Selbsttests</b> .....	265



# Einleitung

Die Luft, die wir atmen, ist genau wie das Wasser, das wir trinken, nicht neu, sondern hat im Laufe von Millionen Jahren unzählige Körper passiert. Seit Anbeginn des Lebens auf der Erde hat unser Planet seine Ressourcen mit Unterstützung eines Ökosystems wiederverwertet. Wenn wir jedoch in die jüngere Geschichte zurückblicken, sehen wir, dass viele unserer Innovationen das Ökosystem des Planeten zerstören und die natürlichen Eigenschaften des Wassers, der Luft und der Erde, auf der wir leben, verändert haben. In unserer oft als Entwicklungsphase der Menschheit bezeichneten Periode bereitet unser moderner Lebensstil den Nährboden für das Wachstum und die weltweite Ausbreitung krankmachender Mikroorganismen, die unsere innere Natur angreifen, in unsere Organe eindringen und verschiedene Krankheiten hervorrufen.

Die natürliche Gesundheit eines Menschen wird hauptsächlich von zwei Arten von Krankheiten angefochten: ansteckenden und nicht ansteckenden Krankheiten. Millionen von Menschen haben im Kampf gegen verschiedene Infektionskrankheiten in mehreren Pandemien ihr Leben verloren. Und jedes Jahr sterben Millionen Menschen an nicht ansteckenden Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs oder haben dauerhaft mit schweren Leiden zu kämpfen. Wenn Pest und Cholera in früheren Jahrhunderten als die Infektionskrankheiten betrachtet wurden, von denen Menschen am stärksten betroffen waren, sah sich die moderne Welt in den letzten hundert Jahren mit vielen anderen Pandemien

konfrontiert: Spanische Grippe, Pocken, Tuberkulose, HIV/Aids, Schweinegrippe und jüngst Covid-19.

Zwar arbeiten Wissenschaftler und Ärzte in unserem modernen Medizinsystem ständig daran, Krankheiten unter Kontrolle zu halten, aber weil wir uns hauptsächlich auf Symptome und deren schnelle Beseitigung konzentrieren, indem wir die *Signale* ausschalten, die unsere Gesundheitsstörungen aussenden, bleiben die Kernprobleme an der Basis bestehen und kommen immer wieder an die Oberfläche. Aber wenn wir die Signale nicht als solche beachten und fortwährend gegen das Gesetz der Natur leben, wenn wir die Atmosphäre verschmutzen und das Ökosystem unserer Mutter Erde verändern, werden die Ergebnisse unseres Handelns eines Tages mit großer Heftigkeit zu uns zurückkehren wie ein Bumerang.

Es ist also höchste Zeit, aufzuwachen und an unseren *beiden* Seiten zu arbeiten: unserer inneren und äußeren Natur. Während alles innerhalb unserer Haut unsere innere Natur darstellt, etwa die Organe, welche die Systeme für unsere Körperfunktionen bilden, ist unsere äußere Natur der Körper der Erde: die Luft, das Wasser und alle lebenden und nicht lebenden Dinge, einschließlich der Mikroorganismen des Ökosystems, die wir vielleicht noch nicht einmal mit bloßem Augen erkennen können.

In Anbetracht der Tatsache, dass unser innerer Körper ohne die Unterstützung des äußeren Körpers nicht funktionieren kann, müssen wir beide Seiten, also die Natur innerhalb und außerhalb unserer Haut, gleichermaßen berücksichtigen. Wenn wir beispielsweise einen Baum fällen, müssen wir erkennen, dass wir tatsächlich eines unserer äußeren Organe verstümmeln, das mit unserer Lunge gekoppelt und in der Lage ist, Kohlendioxid in Sauerstoff umzuwandeln, der für die Funktion unseres Atmungssystems entscheidend ist und damit für unser Leben auf dem Planeten Erde.

Lassen wir uns von Mahatma Gandhi inspirieren und sorgen wir für die Veränderung in uns selbst – was wiederum die Tendenzen in der Welt um uns herum verändern wird. Fangen wir jetzt an, die notwendigen Veränderungen in unserem eigenen Leben vorzunehmen. Mit der Weisheit des Ayurveda, einer der ältesten Gesundheitswissenschaften der Welt, können wir unsere natürliche Immunkraft aufbauen und optimale Gesundheit erreichen. Wir können die Welt um uns herum mit unserem eigenen Lebensstil inspirieren, der von der Kraft dieser uralten Weisheit geprägt ist.

Janesh Vaidya



## Wie Sie dieses Buch nutzen können

Dieses Buch ist so gestaltet, dass Sie selbst entscheiden können, ob Sie sich direkt auf praktische Ayurveda-Ratschläge konzentrieren oder zunächst in die theoretischen Grundlagen eintauchen möchten.

**Wenn Sie bereits über Grundkenntnisse verfügen oder an einem schnellen Einstieg zur Verbesserung Ihrer Gesundheit und Immunkraft interessiert sind**, können Sie direkt zu Kapitel »Ihre AVE ...« gehen. Dort bekommen Sie, indem Sie sich mithilfe von zwei speziellen Selbsttests über das Niveau Ihrer AVE (aktuell vorherrschenden Elemente) klar werden, Informationen über Ihren derzeitigen Gesundheitszustand – den ausgeglichenen oder unausgeglichenen Zustand Ihres Körpers und Ihres Geistes. Je nach Testergebnis können Sie sofort anfangen, die Empfehlungen in diesem Buch umzusetzen, um Ihre individuellen Programme, Ihre Lebensweise, Ihre Ernährung sowie Ihre Yoga- und Meditationspraktiken zu gestalten.

**Wenn Sie Ayurveda-Anfänger sind** oder mehr über die Grundprinzipien und den Hintergrund dieser alten Gesundheitswissenschaft erfahren möchten, empfehle ich Ihnen, dieses Buch von Anfang bis Ende zu lesen und die Informationen und Vorschläge schrittweise auf Ihr Leben anzuwenden, während Sie in den verschiedenen Kapiteln allmählich immer mehr Wissen ansammeln.

Dieses Buch besteht aus fünf Teilen. Teil 1 ist am theoretischsten, die Teile 2 bis 5 sind eher praktisch. Blättern Sie das Buch durch und lesen Sie den kursiv gesetzten Absatz am Anfang jedes Kapitels, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie die verschiedenen Abschnitte angewendet werden können, und um eine Vorstellung davon zu bekommen, wo Sie die Informationen finden, die Sie suchen.

Welchen Weg Sie auch gehen, denken Sie auf Ihrer Gesundheitsreise daran, dass Ihr eigener Körper und Geist das Übungsfeld sind, auf dem Sie das in diesem Buch enthaltene Wissen umsetzen. Machen Sie sich auf den Weg zu optimaler Gesundheit und betrachten Sie die Ergebnisse jedes Schrittes als Lektion, die für den Rest Ihres Lebens wichtig ist.

*TEIL 1*

*Traditionelles Wissen  
für die moderne Welt*





## Ayurveda – Lebenswissen für optimale Gesundheit

*Hier bekommen Sie eine kurze Einführung in die Geschichte des Ayurveda und erfahren etwas über die Rolle der traditionellen Vaidya-Familien in Südindien. Sie lernen die Grundthese des Ayurveda kennen – dass wir uns wieder mit der Natur verbinden müssen, um die eigentliche Ursache unserer Gesundheitsprobleme vollständig zu verstehen – und Sie erfahren, wie Sie die ayurvedische Weisheit nutzen können, um Ungleichgewichte zu korrigieren. Sie werden mit der ayurvedischen Terminologie vertraut gemacht und können am Ende des Kapitels oft gestellte Fragen samt Antworten zum Thema lesen.*

Laut Ayurveda wird der Reichtum Ihres Lebens nicht am materiellen Besitz und den Reichtümern gemessen, die Sie im Laufe Ihres Lebens anhäufen, sondern vielmehr an Ihrer körperlichen Gesundheit und Ihrem geistigen Glück. Ein reiches Leben ist automatisch auf die Natur abgestimmt. So werden Körper und Geist ständig gereinigt und geheilt, Krankheiten werden verhindert, was wiederum hilft, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Weil Ayurveda eine natürliche Lebensweise ist, wird alles, was gegen die Natur geht, als ungesunde Lebensweise angesehen. Leider weicht unsere moderne Gesellschaft immer mehr von einer natürlichen Lebensweise ab, was eine der Hauptursachen für die zunehmenden Gesundheitsprobleme ist, die wir heute haben.

---

Sanskrit ist die älteste indoeuropäische Sprache und eine der ältesten Sprachen der Welt überhaupt. Ein Großteil der wichtigen Literatur zum Thema Wohlbefinden – auch die grundlegenden Lehren des Ayurveda – wurde in Sanskrit geschrieben und über Generationen weitergegeben. *Ayus* bedeutet darin Leben und *Veda* bedeutet Weisheit oder Wissen. Es geht hier also um ein wesentliches Wissen über das Leben, mit dessen Hilfe alle Menschen ein Dasein mit optimaler Immunkraft und Vitalität führen können.

---

Ayurveda wird in Indien seit mehr als fünftausend Jahren praktiziert und war bis zur Einführung von Allopathie und Homöopathie während der britischen Kolonialzeit das gängige medizinische System. Im alten Indien wurde Ayurveda von einer Gruppe von Familien, die als *Vaidyas* bekannt sind, studiert und praktiziert, und das Wissen wurde von einer Generation zur anderen weitergegeben, vom ältesten *Vaidya* zum jüngsten. Damals hatte jedes Dorf eine *Vaidya*-Familie, die sich um die Gesundheit der Menschen aus allen Gesellschaftsschichten kümmerte und ein ständig anwesender Ayurveda-Arzt, der den edlen Titel *Raja-Vaidya* trug, hatte die Aufgabe, sich ausschließlich um die Gesundheit des Königs und der königlichen Familien zu kümmern.

Obwohl die *Vaidyas* also diejenigen sind, die den Ayurveda aus der Taufe gehoben haben, hat der Wind der Modernisierung viele Rituale dieser alten Tradition weggeblasen. Als einer der letzten Praktizierenden in der Abstammungslinie von *Vaidyas* in Indien unternehme ich die bescheidene Anstrengung, das traditionelle Ayurveda-Wissen in die moderne Welt zu tragen und diese Gesundheitsweisheit unter Menschen aller Gesellschaftsschichten zu verbreiten, um so für bessere Gesundheit und ein besseres Wohlbefinden in ihrem Leben zu sorgen.

In diesem Buch geht es vor allem darum, wie wir das Wissen des Ayurveda von der indischen Tradition abstrahieren und in unserer modernen Welt umsetzen können, ohne uns angesichts der natürlichen ayurvedischen Lebensweise und der entsprechenden Esskultur überfordert zu fühlen.

Wenn wir die Natur beobachten, sehen wir, dass alle Kreaturen außer dem Menschen eine natürliche Lebensweise pflegen, indem sie in Harmonie mit ihrer Umgebung und den Jahreszeiten leben. Sie essen, bewegen sich, schlafen, entspannen sich, lieben sich und folgen dabei ihrem natürlichen Instinkt, während wir Menschen uns von der äußerlichen Energie unseres modernen Lebens lenken lassen, was große Gesundheitsprobleme in unserem Körper und Geist verursacht.

In unserer heutigen Zeit gefährden wir vieles, was der Erhaltung unserer natürlichen Gesundheit dient. Wir übernehmen die Verhaltensweisen der Fast-Food-Kultur und lassen stressige Lebensbedingungen entstehen, was sich schwächend auf unser Immunsystem und die natürliche Heilkraft des Körpers auswirkt. Moderne Annehmlichkeiten schränken die Bewegungen unserer Muskeln und Gelenke ein und sorgen für eine falsche Haltung der Wirbelsäule und der Schultern, was uns schon in jungen Jahren körperlich stark beeinträchtigt. Wir gefährden unsere persönliche Entwicklung und opfern unseren so wichtigen Schlaf für Arbeit und Nachtleben, und wir hören selten auf unser Herz und verbringen kaum noch Zeit mit unseren Lieben.

Unabhängig davon, in welchem Zustand wir uns gerade befinden, haben wir mithilfe des Ayurveda die Möglichkeit, zu Mutter Natur zurückzukehren und unsere natürliche Widerstandskraft zu verbessern, damit Heilung in unser Leben einziehen kann. Denn schließlich kann unsere Natur sich nicht nur zersetzen, sondern auch neu erschaffen und erhalten.

Wenn wir innehalten, können wir sehen, dass alles in der Natur entsteht und sich wieder zersetzt, regeneriert und wiederholt – Tag und Nacht, im Wechsel der Jahreszeiten, bei Geburt und Tod. Nur sammeln andere Kreaturen nicht so viel für die Zukunft an und schleppen nichts für die kommenden Jahre mit sich herum. Wir Menschen verschwenden den größten Teil unserer kostbaren Zeit auf diesem wunderbaren Planeten damit, Besitztümer anzusammeln, und verlassen die Welt oft, ohne auch nur einen Tag gelebt oder die wundersame Schönheit der Natur in einem einzigen Moment erlebt zu haben.

## Die eigentliche Ursache Ihrer gesundheitlichen Probleme verstehen

Der Hauptgrund, warum der Ayurveda so viele Jahrhunderte überlebt hat, ist seine ganzheitliche Herangehensweise an unsere Gesundheit. In ihm geht es um unsere körperliche, geistige und seelische Entwicklung in jedem Alter und in allen Lebenslagen. Er hilft uns, die eigentliche Ursache für unsere körperlichen und geistigen Gesundheitsprobleme zu finden. Wenn in irgendeinem Teil des Körpers Schmerzen auftreten, betrachtet der Ayurveda den Schmerz als ein Signal des Körpers und konzentriert sich darauf, die Grundursache des Problems zu finden, anstatt das Signal vorübergehend mit Pillen auszuschalten. Wenn eine Person beispielsweise an Migräne leidet, kann die Grundursache eine stressige Arbeitssituation oder eine komplizierte Beziehung oder unterdrückte Unzufriedenheit in jedem Lebensbereich sein, auch wenn es sich dabei um ein körperliches Symptom handelt. Oder wenn eine Person über einen langen Zeitraum eine tiefe Traurigkeit verspürt, wenn sie Angst oder starken mentalen Stress hat, kann dies auf

Dauer zu Veränderungen in den Zellen und zu bösartigen Tumoren im Körper führen.

Anhand dieser Beispiele sehen wir, dass Körper und Geist in Wechselbeziehung stehen und dass ein Problem im Geist die Funktionen der Körpersysteme beeinträchtigen kann und umgekehrt. Unabhängig davon, ob es sich um ein langwieriges körperliches Symptom wie eine Verdauungsstörung oder um ein schweres psychisches Problem wie starken Stress oder Depressionen handelt, wirken sich diese Störungen auf das Immunsystem aus, was Krankheiten aller Art Tür und Tor öffnet.

Laut Ayurveda besteht die Mikroebene unserer Körpergewebe aus der Kombination von fünf Elementen: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther, und unser Körper arbeitet mit den Kräften, die (bei entsprechender Kombination) von diesen Elementen erzeugt werden: *Kapha* (Erde–Wasser), *Pitta* (Feuer–Wasser) und *Vata* (Luft–Äther).

Wenn die grundlegenden Elemente in unserem Körper-Geist-System im Gleichgewicht sind, arbeiten alle unsere Systeme – Herz-Kreislauf-System, Atmungssystem, Verdauungssystem, Urogenitalsystem (Harn- und Geschlechtsorgane), Stütz- und Bewegungssystem (Skelett, Muskulatur) sowie das hormonelle und das lymphatische System – mit größter Leichtigkeit, was im Ayurveda als Zeichen perfekter Gesundheit gilt. Aber wenn durch falsche Ernährung/Lebensweise/geistige Übungen eines dieser Elemente aus dem Gleichgewicht gerät, wird dies als Ungleichgewicht angesehen.

<b>Kraft</b>	<b>Elemente</b>
Kapha	Erde–Wasser
Pitta	Feuer–Wasser
Vata	Luft–Äther

Von den fünf grundlegenden Elementen kontrolliert *Agni* (das Feuerelement) unsere Immunkraft über das Blut und das Herzkreislauf-System und schützt unseren Körper vor Angriffen krankheitsverursachender Mikroorganismen wie Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten. Während das Feuerelement über das Blut das zentrale Heizungssystem des Körpers in Gang hält, ist das Wasserelement im menschlichen Körper in Form von Verdauungssäften aktiv.

Zum Zeitpunkt des Todes sinkt die Körpertemperatur, weil das Feuerelement nicht mehr da ist. Das ermöglicht es externen Mikroorganismen, im Rahmen des Regenerations- oder Recyclingprozesses der Natur in die Zellen einzudringen und diese zu zersetzen. Wenn unsere Immunkraft zu Lebzeiten nicht stark genug ist, um diesen externen Mikroorganismen zu widerstehen, überwinden sie unser Immunsystem und beeinträchtigen die Funktion unserer Organe.

---

Die Immunkraft variiert von Mensch zu Mensch. Sie ist nicht nur davon abhängig, welche Elemente bei einer Person von Geburt an dominieren, sondern auch von den Elementen, die in einem bestimmten Alter oder zu einer bestimmten Jahreszeit vorherrschen. Sie erfahren im folgenden Kapitel mehr darüber. Wenn wir diese natürlichen Einflüsse auf unseren Körper in verschiedenen Lebensphasen nicht kennen und einfach den allgemein üblichen Lebensstil pflegen, gerät unser Agni und geraten andere Elemente in einen Zustand des Ungleichgewichts, der schließlich unsere Immunkraft schwächt. Betrachten wir diese natürlichen Gegebenheiten jedoch aus Sicht des Ayurveda und korrigieren sie mit einem personalisierten Ernährungsprogramm und einer entsprechenden Lebensweise, können wir die Elemente im Körper ins Gleichgewicht

bringen und uns in jedem Alter und jeder Jahreszeit optimale Gesundheit bewahren.

---

Im Zustand gesundheitlichen Ungleichgewichts verschlechtern sich einzelne oder mehrere Elemente und senden Signale in Form von Funktionsstörungen in Körper und Geist aus. Das Missachten dieser Signale über einen bestimmten Zeitraum schwächt unser Immunsystem und führt zu verschiedenen Symptomen. Später kommt es zu Erkrankungen der entsprechenden Organe und Systeme. Wobei Signale sich in körperlichen oder geistigen Funktionsstörungen oder in beiden zum Ausdruck bringen können.

Indem wir sorgfältig auf die Signale unseres Körpers und Geistes achten, können wir herausfinden, welche Elemente in unserem System aus dem Gleichgewicht geraten sind. Wenn wir zum Beispiel nicht die passende Nahrung gemäß unserer AVE (aktuell vorherrschenden Elemente) zu uns nehmen, zeigt unser Verdauungssystem Signale entsprechend des Grades der Unausgeglichenheit der Elemente an, etwa in Form von Verdauungsstörungen (Erd-Wasser-Ungleichgewicht) oder Sodbrennen (Feuer-Wasser-Ungleichgewicht) oder Blähungen (Luft-Äther-Ungleichgewicht). Ein Ungleichgewicht in unserem Mentalkörper zeigt sich in Form von Depressionen (Erd-Wasser-Ungleichgewicht), Stress (Feuer-Wasser-Ungleichgewicht) oder Angst (Luft-Äther-Ungleichgewicht). In den kommenden Kapiteln erfahren Sie mehr über die fünf Elemente und die drei Naturkräfte.

## Häufig gestellte Fragen

Wenn ich als Botschafter des Ayurveda um die Welt reise, Vorträge halte und Gesundheitsberatungen mache, höre ich – unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand der mir begegnenden Menschen – immer wieder bestimmte Fragen. Die am häufigsten vorkommenden finden Sie, zusammen mit meinen Antworten, auf den folgenden Seiten:

*Woher weiß ich, ob mein derzeitiger Gesundheitszustand optimal ist oder nicht?*

Grundsätzlich spiegelt sich Ihr Gesundheitszustand in Ihrer Immunkraft wider, die von den Elementen Feuer und Wasser in Ihrem Körper aufrechterhalten wird, beispielsweise von den weißen Blutkörperchen, die gegen externe krankheitsverursachende Mikroorganismen kämpfen. Ihr Verdauungstrakt ist die Wiege Ihres Immunsystems und enthält nützliche Mikroorganismen, die auch gegen schädliche Mikroorganismen von außen ankämpfen. Wenn Sie diese beiden Bereiche beobachten – die Qualität Ihres Blutes und Ihrer Verdauung –, können Sie das Niveau Ihrer Immunkraft und damit Ihren gegenwärtigen Gesundheitszustand ermitteln. Wenn beispielsweise Ihre Blutwerte normal sind und Sie einen guten Stoffwechsel haben, ist dies ein Zeichen für eine gute Immunkraft. Wenn Ihre Blutwerte jedoch Defizite aufweisen oder Sie unter Anomalien wie Blutarmut leiden, wenn Sie häufig Verdauungsprobleme wie Durchfall, Verstopfung oder Blähungen haben, wenn Sie sich die meiste Zeit müde und abgeschlagen fühlen, wenn Sie häufig Infekte oder Erkältungen bekommen oder wenn es lange dauert, bis bei Ihnen eine Wunde verheilt, sind dies Anzeichen für eine geringe Immunkraft und einen schlechten Gesundheitszustand oder einen unausgeglichene Zustand der Elemente.



*Woher weiß ich, ob ich ein Ungleichgewicht in Körper oder Geist habe?*

Betrachten Sie jedes Anzeichen einer Störung der normalen Funktion Ihres Körpers oder Geistes als ein Ungleichgewicht im System, als ein Signal, das Ihnen sagt, dass etwas mit Ihrer Gesundheit nicht stimmt. Versuchen Sie nicht, diese Signale erst einmal zu ignorieren. Sondern kümmern Sie sich rechtzeitig darum, bevor ein Signal zu einem Symptom wird und sich zu einer Krankheit entwickelt.

*Was soll ich tun, um ein Ungleichgewicht auszugleichen?  
Gibt es eine schnelle Lösung im Ayurveda?*

Stellen Sie sich vor, in Ihrem Haus brennt es und die Alarmglocke schrillt: Schalten Sie sie aus oder löschen Sie das Feuer? Wir alle wissen, um was wir uns eigentlich vorrangig kümmern müssten. Aber was machen wir in unserer modernen Gesellschaft? Wir versuchen, unsere Gesundheitsprobleme mit Medikamenten und einfachen Lösungen möglichst schnell zu beheben.

In unserer Welt gibt es viele einfache und schnelle Lösungen, um Signale vorübergehend auszuschalten; egal ob es sich um Bluthochdruck, einen hohen Cholesterinspiegel, Verdauungsprobleme oder andere Symptome handelt. Aber wenn man sich nur auf Pillen verlässt, die Signale ausschalten, kann man die eigentliche Ursache nie finden und das Problem nicht lösen. Jedes Symptom ist ein Signal aus unserem Körper und Geist, das wir nicht einfach mit Pillen oder Übergangslösungen abschalten sollten. Wir alle wissen, dass die meisten Medikamente nicht nur punktuell auf die unausgeglichenen Organe einwirken, sondern auch bekannte und unbekannte Nebenwirkungen haben, die früher oder später zu Schäden an anderen Organen in den verschiedenen Systemen führen. Die ausschließliche Behandlung eines Symptoms mit Pillen kann zu

Funktionsstörungen anderer Organe führen und auf lange Sicht sogar dazu, dass das gesamte System mehr oder weniger abgeschaltet wird. So kommt es zu einer Krankheit.

*Ist der traditionelle Ayurveda ein Gegner der modernen Medizin?*

Sicher nicht. Lassen Sie es mich so ausdrücken. Das Motto der meisten Menschen in unserer modernen Welt lautet ja »schnell essen, schnell leben«. Und gerade wegen dieser ungesunden Essgewohnheiten und wegen unseres unnatürlichen Lebensstils brauchen wir auch *schnelle* Lösungen für unsere Probleme. Wenn beispielsweise jemand einen Unfall hat und es um Leben und Tod geht, müssen wir ihn natürlich in ein modernes Krankenhaus bringen und die Hilfe von Ärzten in Anspruch nehmen, um sein Leben zu retten. Oder ein anderes Beispiel: Wenn jemand ein unnatürliches Leben führt und nicht auf die Signale und Symptome seines Körpers oder Geistes hört und sich schließlich mit einem lebensbedrohlichen Problem wie einem Herzinfarkt konfrontiert sieht, bei dem eine Operation die einzige lebensrettende Lösung ist, dann muss das Leben dieser Person mithilfe von Schulmedizinern gerettet werden.

*Kann Ayurveda bei allen Arten von gesundheitlichen Problemen helfen?*

Es gibt hauptsächlich vier verschiedene Gesundheitszustände. Ayurveda wird dabei wie folgt eingesetzt:

1. *Beste Gesundheit:* Wenn Sie sich im Moment bester Gesundheit erfreuen – was bedeutet, dass Sie keine Ungleichgewichte in Ihrem Körper-Geist-System haben –, können Sie die einzelnen Disziplinen des Ayurveda vorbeugend anwenden, um in den nächsten Jahren nicht krank zu werden.
2. *Erste Signale von den Organen:* Wenn Sie erste Signale von Ihrem Körper-Geist-System bekommen, können Sie mit den

Ayurveda-Disziplinen daran arbeiten. Normalerweise können Sie Ihre Elemente innerhalb weniger Wochen wieder ins Gleichgewicht bringen und zum Zustand bester Gesundheit zurückkehren.

3. *Symptome wie Funktionsstörungen eines Organs oder eines ganzen Systems:* Wenn Sie bereits an einem Symptom leiden und von einem Schulmediziner behandelt werden, können Sie die Ayurveda-Disziplinen als komplementäre Behandlung in Ihr tägliches Leben bringen und dabei zuschauen, wie sich Ihre Gesundheit Schritt für Schritt verbessert. Entsprechend können Sie die Einnahme von Medikamenten nach Rücksprache mit Ihrem Arzt vielleicht reduzieren.
4. *Die Gesundheit ist durch eine lebensbedrohliche Krankheit gefährdet:* Auch wenn Ihr Leben derzeit von einer schweren Krankheit bedroht ist, setzen Sie die Ayurveda-Disziplinen ergänzend ein, um die Nebenwirkungen anderer Behandlungen zu verringern (etwa einer Chemotherapie, die Schulmediziner vielleicht auf Krebszellen anwenden müssen, um das Leben des Patienten zu retten, obwohl sie für gesunde Zellen schädlich ist). In solchen Situationen kann Ayurveda das Körper-Geist-System eines Patienten mit der Heilkraft von Mutter Natur bei der Reinigung und Verjüngung unterstützen.

*Wie setze ich Ayurveda ein, um meine Immunkraft zu stärken und einen optimalen Gesundheitszustand zu erreichen?*

Mithilfe des traditionellen Ayurveda-Wissens können Sie die Elemente in Ihrem Körper-Geist-System ausbalancieren und Ihre Immunkraft verbessern, um größtmögliches Wohlbefinden in jedem Alter und allen Lebensphasen zu erreichen. Bitte denken Sie aber daran, dass sich Praktizierende des traditionellen Ayurveda darauf konzentrieren, die eigentliche Ursache für Ungleichgewichte zu