Lena Schwind
Ayurveda für den Darm

Reading excerpt

Ayurveda für den Darm
of Lena Schwind
Publisher: Goldmann-Randomhouse

https://www.narayana-verlag.com/b28820

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Lena Schwind

AYURVEDA FÜR DEN DARM

Lena Schwind

Ayurveda
FÜR DEN DARM

südwest

Inhalt

Vorwort – S. 6

Ayurveda–Basics – S. 14

Was ist Ayurveda? S. 16

Die Doshas – die drei Bioenergien S. 19

Wie ist deine aktuelle Konstitution? S. 26

Den Darmbeschwerden auf der Spur – S. 28

Schulmedizinische Diagnostik S. 30

Funktionelle Darmbeschwerden S. 31

Deine Verdauung verstehen und optimal unterstützen – S. 34

Du bist, was du verdauen kannst S. 36

Nahrung für deine Seele S. 40

Agni – der Schlüssel zu deiner unbeschwerten Ernährung S. 44

Häufige Beschwerden – ayurvedische und westliche Hilfen – S. 48

Meteorismus – Blähbauch S. 50

Flatulenz – Blähungen S. 53

Obstipation – Verstopfung S. 54

Diarrhoe – Durchfall S. 56

Gallensäure-Malabsorption S. 57

Sodbrennen S. 58

Nahrungsmittelunverträglichkeiten S. 59

Reizdarmsyndrom S. 68

Ausgleich deines Verdauungsfeuers – S. 72

Agni-Ama-Checkliste S. 74

Pausen für deinen Darm S. 75

Dincharya – tägliche Routinen S. 82

Beschwerdengerechte Ayurveda-Ernährung – S. 88

Dosha-Ernährung S. 90

Dein Start in eine unbeschwerte Ernährung S. 94

Die sechs Geschmacksrichtungen S. 114

Finde deine Mitte – S. 116

Erkenne deine Bedürfnisse S. 118

Erkenne deine Werte S. 120

Mentale Strategien für eine harmonische Kopf-Bauch-Verbindung S. 122

Wie Yoga dem Darm hilft – S. 132

Darm über Kopf – wenn die Darm-Hirn-Achse außer Takt gerät S. 134

Die besten Asanas für deine ausgeglichene Verdauung S. 138

Darmmassage S. 155

Die besten Pranayama-Übungen für deine ausgeglichene Verdauung S. 156

Meditation S. 160

Hilfreiche Wegweiser zum Schluss – S. 162

Selbsthilfeprogramm bei akuten Beschwerden S. 164

Dein persönlicher Weg zu einer unbeschwerten Ernährung S. 168

Was es noch braucht für deinen unbeschwerten Weg S. 170

Register S. 174

Impressum S. 176

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist schön, dass du diese Zeilen liest, es bedeutet, dass du dich bereits auf deinem Weg in ein gesundes, beschwerdefreies Leben befindest. Gerade das faszinierende Organ in der Mitte unseres Körpers, der Darm, hat in den letzten Jahren auch in der westlichen Welt erfreulicherweise viel öffentliche Aufmerksamkeit bekommen – im Ayurveda steht er seit jeher im Zentrum des Wissens um Gesundheit und Wohlbefinden. Genau wie du bin ich auf meinem Weg und bemühe mich, ein gesundes Leben zu führen. Meine Leidenschaft für einen gesunden Lebensstil, insbesondere die Ernährung, erwachte schon in meiner Jugend. Am Anfang standen die Faszination für den menschlichen Körper sowie mein (damals noch nicht bewusster) Wunsch, durch nützliches Wissen mich selbst zu heilen. Als Kind litt ich häufig unter Bauchbeschwerden und ich kann mich noch genau an den gelben Eimer mit einem Comic-Aufkleber erinnern, der bei vielen Magen-Darm-Infekten an meinem Bett stand. Die vielen Infektionen haben die heutige Sensibilität meines Darmes sicherlich zum großen Teil herbeigeführt. Hinzu kommt, dass ich von Natur aus sehr sensibel und feinfühlig bin. Vielleicht gibt es auch in deiner Vergangenheit Faktoren, die deinen Darm negativ beeinflusst haben. Im Hier und Jetzt sollst du nicht mehr länger darunter leiden.

Bei jeglichen Erkrankungen und insbesondere bei funktionellen Darmstörungen sollten wir sowohl die physiologische Ebene als auch die weiteren Ebenen unseres Seins (im Yoga Körperhüllen genannt) betrachten – für eine ganzheitliche Gesundheit. Auf all diese Ebenen gehe ich im weiteren Verlauf des Buches ein. Heute sehe ich meine Sensibilität und die Signale, mithilfe derer mein Körper mit mir kommuniziert, als Geschenk. Wenn akute Beschwerden dein Leben bestimmen, ist es schwierig, diese Signale als Geschenk anzunehmen,. Aber sobald du deine Symptome und Beschwerden umarmst und die Botschaft darin erkennst, begibst du dich auf die Reise zu dir selbst und dein Körper wird viel weniger Beschwerden bereiten.

In der Schulmedizin werden funktionelle Darmstörungen nach dem ICD10-Katalog unter »sonstige Erkrankungen des Darms« eingeordnet. Der ICD-Schlüssel (international classification of diseases) ist eine medizinische Klassifikation zur Systematisierung von Diagnosen. Doch mit einer solchen Diagnose (in meinem Fall Reizdarm) fühlte ich mich allein gelassen – so erging es mir zumindest vor einigen Jahren. Es hätte mir damals weitergeholfen zu wissen, dass es einen ganzheitlichen, multimodalen Behandlungsansatz benötigt, um meine Verdauungsbeschwerden zu lindern. Deshalb erfährst du auf den folgenden Seiten mehr über die ganzheitliche Betrachtungsweise deiner (Darm-)Gesundheit und wirst mehr Klarheit gewinnen, welche Ursache hinter deinen Verdauungsbeschwerden stecken könnte. Zudem erläutere ich, wie die indische Weisheitslehre Ayurveda helfen kann, deine Beschwerden nachhaltig zu bessern. Der Ayurveda lehrt, dass jeder Mensch die

Fähigkeit besitzt, sich selbst zu heilen. Das hört sich spiritueller an, als es ist. Es bedeutet nicht, bewährte Behandlungsmethoden oder Ernährungsempfehlungen auszuschließen, aber ich zeige dir, wie du sie mit Ayurveda für dich anpassen kannst. Denn diese ganzheitliche Wissenschaft erweckt deine eigene innere Weisheit und schenkt dir die Möglichkeit, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren, indem du deinen Körper und deine Bedürfnisse kennenlernst. Anhand dieses Buches kannst du dir das Basiswissen über Ayurveda aneignen, lernst du durch konkrete Übungen deine mentale Gesundheit zu stärken und wieder eine Verbindung zu deiner Intuition herzustellen, um so immer mehr in Balance zu kommen. Letztlich macht dir deine Körpermitte keine Probleme mehr und du lebst unbeschwert aus vollem Herzen.

In meiner ernährungstherapeutischen Praxis durfte ich schon viele wundervolle Patient*innen darin unterstützen, ihre Ängste und Sorgen um die Gesundheit loszulassen und wieder Energie, Freude und Leichtigkeit in ihr Leben einzuladen. Mir ist es wichtig, dir zu vermitteln, dass der Schlüssel dafür in dir liegt. Du besitzt bereits alle Fähigkeiten und Ressourcen für ein beschwerdefreies Leben und auch dein Körper wird dir durch seine Selbstheilungskräfte helfen. Es braucht für diesen Weg viel Vertrauen in dich selbst sowie Eigenverantwortung. Alles, was du durch dieses Buch lernst, darfst du für dich überprüfen und hinterfragen. Es ist essenziell, dass du dir und deinem Gefühl Vertrauen schenkst. Dieser Fokus steht konventionellen Ansätzen nicht entgegen, sondern ergänzt sie lediglich. Du musst den Weg auch nicht alleine bestreiten, sondern du kannst dir fachliche Unterstützung holen. Jedoch wissen letztlich du und dein Körper ganz genau, was gut für dich ist und was du in deinem Leben für eine tiefgehende Gesundheit verändern darfst.

Durch dieses Buch lassen wir deine innere Stimme wieder lauter werden, lindern deine Beschwerden und schaffen dir ein gutes Bauchgefühl. Ich freue mich sehr, dich auf deinem Weg in Richtung nachhaltige Gesundheit zu unterstützen.

Als Geschenk für dich warten ein begleitendes Audioprogramm sowie weitere Unterlagen zum Download auf dich unter: www.lenatura.de/bonusmaterial

Deine Lena

»Da gibt es eine Stimme,
die keine Worte benutzt – höre ihr zu!«
(Rumi)

Zwei Tools,

DIE DICH DURCH DAS BUCH BEGLEITEN

In meiner Zeit als motivierende Trainerin und begeisterte Studentin der Ernährungstherapie haben viele Menschen mein Gesundheitsverhalten als vorbildlich eingestuft. Damals war mein Verständnis von Gesundheit jedoch sehr körperbezogen und nicht tiefgreifend genug. Ich habe mich unglaublich angestrengt, alle möglichen Gesundheitsempfehlungen umzusetzen, und versucht, so eine gewisse Sicherheit zu schaffen. Die Sicherheit, lange und gesund zu leben. Mit dieser Aussicht auf ein langes, gesundes Leben sollte ich glücklich und zufrieden sein. Trotz der ganzen Bemühungen blieb die Zufriedenheit aus, eine gewisse Rastlosigkeit war mein täglicher Begleiter. Diese innere Getriebenheit, die nach außen deutlich zu spüren war, bereitete mir Druck und Stress. Mein Kalender war über die Maßen voll. Ich war immer auf dem Sprung, überall und gedanklich doch nirgendwo. Kennst du das Gefühl, nie fertig zu werden? Ich wollte einfach nur ankommen und mein Leben genießen. Mein Körper hat mir mit diffusen Verdauungsbeschwerden immer wieder signalisiert, die Überlastung zu beenden, jedoch habe ich nicht hingehört. Bis er, an dem Tag, als ich in Marrakesch zusammengebrochen bin, richtig laut wurde. Seitdem hat sich mein Verständnis von einem langen, gesunden Leben grundlegend verändert.

Eines der wichtigsten modernen Modelle zur Erklärung von Gesundheit wurde von dem Gesundheitswissenschaftler Aaron Antonovsky eingeführt: das Modell der Salutogenese. Es soll die Frage beantworten, wie Gesundheit entsteht, wie Menschen trotz Risiken gesund bleiben und wie sie ihre Gesundheit fördern können. Es basiert auf dem Verständnis von Gesundheit und Krankheit als Kontinuum. »Continuus« ist Latein und bedeutet Gesundheit ist also kein einzelner, fester Zustand, sondern ist in Bewegung und beeinflussbar. Als Faktoren für Gesundheit werden Stressoren, die Art ihrer Bewältigung und verfügbare Widerstandsressourcen herangezogen. Ein Kernelement ist das Kohärenzgefühl, das sich im Laufe des Lebens auf der Basis von Ressourcen entwickelt und etwas darüber aussagt, ob das eigene Leben als verstehbar, bewältigbar und sinnhaft erlebt wird. Diese drei Dimensionen (Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit) sind schon in den Ayurveda-Schriften vor vielen hunderten Jahren zu finden. Ayurveda hilft uns, wichtige Zusammenhänge des Lebens zu verstehen, führt uns zurück zu unserer wahren Natur, unserer Schöpferkraft und lässt uns den tieferen Sinn des Lebens (Sanskrit: Dharma) erforschen. Meiner Erfahrung nach kommt dieser ganz von selbst in dein Leben und du spürst sofort, ob es sich stimmig anfühlt. So ist es eigentlich mit allem im Leben. Oft vertrauen wir leider diesem bestimmten Gefühl nicht mehr. Auch hierin bestärkt dich die indische Lehre und hoffentlich dieses Buch. Du wirst merken, dass du dir die Ayurvedalehre ohne ein Studium der Indologie oder der Ayurvedamedizin zunutze machen kannst, alleine durch ein Plädoyer an deine Intuition.

Gesundheit im ayurvedischen Sinne wurde von dem Arzt Sushruta (ca. 750 v. Chr.) beschrieben als:

»Gesund ist man, wenn sich die Körperfunktionen, Gewebe, Stoffwechsel, Verdauung und Ausscheidung im Gleichgewicht und Seele, Sinne und Geist im dauerhaften Zustand inneren Glücks befinden.«

Dies findet sich so auch in der Gesundheits-Definition der WHO (Weltgesundheitsorganisation) wieder, die Gesundheit als einen Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens definiert und nicht nur als Freisein von Krankheit und Gebrechen. Die WHO proklamiert es als ein Grundrecht jedes Menschen, sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen.

Du siehst also, Ayurveda ist kein esoterisches Wissen oder nicht nur eine bestimmte Ernährungsform. Er ist die älteste Medizinlehre der Welt und steht unserer heutigen Medizinlehre keinesfalls entgegen. Im Gegenteil. Er erklärt die Dinge in meinen Augen einfacher und ganzheitlicher, sodass wir das wertvolle, wissenschaftlich fundierte Wissen, das wir heute beispielsweise in der Ernährungsmedizin haben, nicht nur mit dem Verstand begreifen, sondern mit der Ergänzung durch den Ayurveda auch tiefgreifend fühlen dürfen. Ayurveda hat mich gelehrt, wie ich mich in meinem Körper wohlfühlen kann. Das hat der theoretische Stoff innerhalb meines Studiums, den ich jahrelang

gelernt habe, nie in der Form geschafft. Für mich bildet heute beides, das Ayurveda-Wissen und das wissenschaftliche Studium, die Grundlage meiner Arbeit. Mit diesem Buch möchte ich dir vermitteln, wie du mithilfe des Ayurveda jegliche Gesundheitsempfehlungen individuell auf dich anpassen kannst. Du bleibst dir dadurch treu und findest künftig Lösungen in deinem Inneren, anstatt abhängig zu sein von Empfehlungen von außen. Das wird dir so viel Handlungsfähigkeit verleihen, dass einige Beschwerden ganz automatisch nachlassen.

Schreiben als Selbsttherapie nutzen

Journaling oder Aufschreiben ist gerade sehr beliebt. Zu Recht, finde ich! Das Schreiben unterstützt deine Gesundheit. Dabei ist es egal, ob sich deine Beschwerden eher auf emotionaler, psychischer oder körperlicher Ebene zeigen. James Pennebaker hat die positiven Effekte wissenschaftlich untersucht und beschreibt in seinen Büchern unter anderem, wie du durch Schreibtherapie deine Gesundheit verbesserst, deine Emotionen veränderst, optimistischer wirst und dadurch aktiv dein Leben in die Hand nehmen kannst. Journaling wird schon jahrelang in der konventionellen Ernährungstherapie eingesetzt: Als Patient*in führst du zu Beginn der Therapie ein Ernährungstagebuch. Dort notierst du alle Lebensmittel, die du am Tag zu dir nimmst und beobachtest, wie es dir damit geht. Zudem werden weitere Informationen über den Stuhlgang, Aktivitäten und die Stimmung festgehalten. Zum einen dient das Ernährungstagebuch dazu, den Ernährungstherapeut*innen einen besseren Einblick in das Leben und die Ernährung der Patient*innen zu geben. So können sie Rückschlüsse ziehen, welche für eine erfolgreiche Therapie unabdingbar sind. Zum anderen wird den Patient*innen ihre Ernährung, der Stuhlgang und die tägliche Gefühlslage bewusster.

Meine persönlichen Erfahrungen mit dem Journaling

Für mich stellen Hände und Arme die Verlängerung meines Herzens dar. Wenn ich jemanden umarme oder an die Hand nehme, fließt durch meine Arme und Hände eine bedingungslose Herzensenergie. Genau diese Energie kommt auch im Schreibprozess ins Fließen und du kannst dich so mit deiner Herzensstimme verbinden. Für mich hat sich das zu Beginn meines Weges leichter angefühlt als beispielsweise das Meditieren.

Ich habe mit dem Journaling begonnen, als ich mich in einer beruflichen und privaten Umbruchphase befand. Damals ist mein Kopf fast explodiert und das Gedankenkarussell raste in hoher Geschwindigkeit. Ich wusste, dass ich etwas verändern muss. Zum Glück gab mir eine gute Freundin den Rat, alle Gedanken, die sich in meinem Kopf befanden, zu Papier zu bringen und damit meinen Kopf zu leeren. Es fühlt sich sehr entlastend an, alles aufzuschreiben, was dich gerade beschäftigt. Du brauchst danach auch nicht weiter Lösungen zu suchen, sondern wirst spüren, dass du Abstand nehmen kannst von diesen Gedanken. Eine schöne Visualisierung dieses Prozesses ist das Bild einer Pusteblume. Stell dir einfach vor, wie aus deinem Scheitel eine wunderschöne Pusteblume wächst. Jeder Samen steht für einen deiner Gedanken. Atme einmal tief ein und aus und bei der nächsten Wiederholung pustest du alle Samen und damit deine Gedanken weg. Der Freiraum, der jetzt in deinem Kopf entsteht, wird dir zu Klarheit in deiner Situation verhelfen.

Mir wurde damals zum Beispiel bewusst, dass ich viel zu oft »Ja« sagte, wenn ich »Nein« meinte. Meine Gewohnheiten lagen ständig über meinem Leistungsniveau. Die Anzahl der Aufgaben fühlte sich normal an, allerdings waren sie für meinen Körper zu viel. Ich musste also lernen und mir eingestehen, dass ich mehr Ruhephasen und Pausen brauche, als ich bisher dachte. Im Prozess, Neues zu lernen und Altes zu ver-

lernen, half mir das Schreiben enorm weiter. Das war der Beginn von vielen gefüllten Notizbüchern. Niemand kann dir sagen, was du genau in einzelnen Momenten deines Lebens benötigst, damit es dir besser geht. Im Außen finden wir lediglich wertvolle Inspirationen und Richtungsweiser. Mithilfe des Schreibens kannst du herausfinden, was wirklich wichtig ist für dich. Die Journaling-Fragen, die dich auch hier im Buch immer wieder erwarten, helfen dir dabei. Um das Journaling zu deinem täglichen Begleiter zu machen, findest du im Downloadbereich zu diesem Buch eine Vorlage für dein Notizbuch.

Fünf Vorteile des Journaling

1. Freiheit im Kopf

Durch das Schreiben schaffst du Platz in deinem Kopf und erlangst wieder mehr freie »Kapazität«. Du gewinnst mehr Klarheit und Freiraum und kannst automatisch bessere Entscheidungen in Bezug auf Ernährung, Gesundheit, Liebe oder Beruf treffen.

2. Verbesserung der Ausdrucks- und Kommunikationsfähigkeit

Du trainierst beim Schreiben deine Fähigkeit, dich auszudrücken und zu kommunizieren, und davon profitierst nicht nur du, sondern auch dein ganzes Umfeld. Du wirst effizienter darin, deinem Gegenüber dein Anliegen zu vermitteln und ihm komplexe Dinge verständlich zu erklären.

3. Mehr Selbstvertrauen

Indem du deine Ängste und Sorgen zu Papier bringst, wirst du dir dieser Ängste bewusster und hast sie schon auf eine gewisse Art und Weise mit der Welt geteilt. Durch dieses neu erlangte Bewusstsein lernst du dich besser kennen und verspürst mehr Selbstvertrauen. Es wird dir leichter fallen, dich verletzlich zu zeigen, was zu mehr Verbundenheit mit anderen führen kann.

4. Förderung der Gesundheit

Deine Beschwerden haben im Grunde eine schützende Funktion. Durch das Schreiben wirst du dir dieser Beschwerden bewusster. Das hat zur Folge, dass du in Zukunft in der Lage bist, schneller die Warnsignale zu erkennen, und somit besteht eine größere Möglichkeit, starke und dauerhafte Beschwerden zu verhindern.

5. Innere Weisheit entdecken

Das Schreiben ist eine wundervolle Möglichkeit, um dich mit deiner inneren Weisheit zu verbinden. Normalerweise suchen wir nur innerhalb des Gewohnten nach einer Lösung für unsere Beschwerden. Das Schreiben hilft dir dabei, deine Schattenseiten anzuschauen und Lösungen zu erkennen, die bisher außerhalb deines bewussten Verstandes lagen.

Deine Intention

Jeder Veränderung geht eine Intention voraus. Wenn mich jemand fragt, wie ich es geschafft habe, aus einem Zustand des Zusammenbruchs zu einem Leben aus vollem Herzen zu finden, dann waren es nicht die einzelnen Tools wie Meditation oder die ayurvedische Ernährung, die entscheidend waren, sondern es war die Intention, die alles veränderte.

Nach jahrelangen Frühwarnzeichen in Form von Verdauungsbeschwerden hat es mir an einem Sommertag in Marrakesch so richtig den Boden unter den Füßen weggezogen: Atemnot, Herzrasen, Durchfall, völlige Schwäche, Angst und Panik. Es waren keine schönen Wochen, die auf diesen Zusammenbruch folgten. Nachdem die medizinische Diagnostik abgeschlossen war, blieb die Diagnose chronisches Müdigkeitssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome) nach einer Infektion mit dem Epstein-Barr-Virus (Pfeiffersches Drüsenfieber) übrig. Mein damaliger Hausarzt sagte mir, dass ich mit dieser Diagnose im Rollstuhl landen könnte. Das war der Moment, als ich meine ganze Wut, Angst und Verzweiflung für eine kraftvolle Intention nutzte. Tief in meinem Inneren wusste ich, dass ich das Blatt wenden kann. Im Sanskrit finden wir eine aussagekräftige Erklärung für das Wort Intention: Sankalpa. Sankalpa beschreibt die Absicht oder die Grundmotivation, die von Herz und Verstand gebildet wird.

So findest du dein Sankalpa

- Wie fühlst du dich gerade? Welche Beschwerden beschäftigen dich aktuell?

- Stell dir vor, du kannst daran nichts verändern. Was macht das mit dir?

Nutze diese Energie, die in dir aufsteigt, und formuliere daraus kraftvoll deinen größten Wunsch in Bezug auf deine Gesundheit. Es können auch viele kleine Wünsche sein, aber dahinter steht eine tiefe Absicht, die mit deiner Bestimmung zusammenhängt. Dein Sankalpa hilft dir, deine eigene Wahrheit zu leben. Finde heraus, worum es in diesem Leben für dich geht. Wofür brennst du? Im Alltag können wir uns immer wieder neue kleine Intentionen setzen, alle führen aber letztlich zu deinem Dharma – deinem Lebensziel. Du erkennst es an dem Entwicklungspotenzial, das ihm innewohnt. Deine Intention wird dich immer weiterbringen und auf dem Weg unterstützen.

- Wer planst du zu sein?

- Was darf sich mit dem Lesen dieses Buches verändern?

Schließe für einen Moment die Augen und visualisiere, wie du all das Wissen aus diesem Buch in deinem Leben integriert hast. Welche Veränderung wünschst du dir von Herzen? Wohin möchtest du bewusst deine Aufmerksamkeit fließen lassen? Was konkret darf in deinem Alltag anders sein? Sei in deinen Ausführungen so klar und detailliert wie möglich. Setze dir eine Intention, die dich täglich auf deinem Weg bestärkt. Du liest dieses Buch für dich und was auch immer dein Ziel ist, es ist genau das richtige. Mit einer klaren Formulierung deiner Absicht machst du schon den ersten Schritt auf deinem Weg zu einer unbeschwerten Ernährung und zu einem Leben mit Leichtigkeit. Im Downloadbereich zu diesem Buch findest du zur Verstärkung deiner Intention eine entsprechende Audiodatei.

KAPITEL 1

Ayurveda BASICS

In diesem Kapitel erfährst du mehr über die indische Weisheitslehre Ayurveda und wie du sie undogmatisch für dich und deinen unbeschwerten Weg nutzen kannst. Wir betrachten die Wirkweise der Elemente und den Einfluss, den sie auf deinen Körper haben. Zwei Konzepte sind dafür wichtig – die Koshas und die Doshas.

Was ist Ayurveda?

Auf deinem Weg zu einer umfassenden Darmgesundheit kann dich die Ayurvedalehre unterstützen und dir ein tiefes Verständnis für deine persönliche Konstitution ermöglichen. Vielleicht bist du schon einmal in den Genuss einer ayurvedischen Massage gekommen oder hattest schon ein ayurvedisches Kochbuch in der Hand. Vielleicht bist du auch bereits ein Ayurveda-Profi. In allen Fällen möchte ich dir die Quintessenz dieser alten Weisheitslehre näherbringen und dir zeigen, wie du sie intuitiv und undogmatisch auf deinem Gesundheitsweg anwendest.

Meine ersten Berührungspunkte mit dem Ayurveda hatte ich in der Zeit nach dem Zusammenbruch, in der es mir sehr schlecht ging und ich in einem völligen Leistungstief feststeckte. Übermannt von Ängsten und Sorgen um meine Gesundheit und etlichen diffusen Beschwerden, habe ich versucht, mich an etwas zu klammern, was meiner Expertise entsprach. Als alle diagnostischen Verfahren nichts ergaben und mir niemand wirklich weiterhelfen konnte, ging mir der Satz »Ernährung ist die beste Medizin« durch den Kopf. Bestärkt durch das Zitat von Hippokrates: »Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein« und meinen damaligen Studiengang der Ernährungstherapie war ich überzeugt, in der Ernährung den Schlüssel zur Gesundung zu finden. Doch zugleich spürte ich, dass die Ernährung auf rein physiologischer Ebene nicht ausreichen würde, um wieder zu Kräften zu kommen. Schließlich hatte ich mich zuvor jahrelang dem allgemeinen Verständnis nach gesund ernährt und viel Sport getrieben. Jetzt stand die Aufgabe an, alle Ebenen meines Seins zu nähren. Als diese Erkenntnis tief in meinem Herzen ankam, fiel mir ein Buch in die Hände: *Die Ayurveda-Ernährung* von Kerstin Rosenberg, erschienen im Südwest Verlag. Was für eine Ehre, dass ich genau heute in diesem Verlag mein eigenes Buch veröffentlichen darf. Ayurveda hat mir nicht nur ermöglicht, meine Energie zurückzugewinnen, sondern er hat mich auf meinen Herzensweg geführt und mir echtes Bewusstsein für mein Leben geschenkt.

Es war die dem Ayurveda eigene ganzheitliche Betrachtung des Lebens und der Gesundheit jedes einzelnen Menschen, die mich von Beginn an angezogen hat. Ayurveda vermittelt keine einheitliche Lebens- und Ernährungsweise, die für uns alle gleichermaßen gilt, vielmehr bestärkt er uns in unserer inneren Weisheit und unserer Einzigartigkeit. Wenn dir der Ayurveda bisher nur in Form von Ernährungsempfehlungen begegnet ist, dann lass uns gemeinsam tiefer oder besser gesagt weiter blicken. Im Ayurveda wissen wir, dass wir uns mit allen Sinnen nähren, nicht nur mit Lebensmitteln, die wir durch die Nahrung zu uns nehmen. Nachdem ich den Fokus jahrelang auf gesunde Ernährung und Sport gelegt und mich trotzdem in meinem Körper nie richtig wohlgefühlt hatte, war die ayurvedische Philosophie mein Retter in der Not. In Indien wird der Ayurveda als Medizinlehre für akute Krankheitsfälle genutzt, man denke nur an die vielen Kräuterpräparate, die Ayurveda-Arzt oder -Ärztin verschreiben können. Wir können uns hierzulande vor allem die Ernährungsempfehlungen bei chronischen Krankheiten zunutze machen sowie das spirituelle Wissen für unser persönliches Wachstum als Bereicherung wahrnehmen.

»Körper, Geist und Seele sind wie ein Dreifuß. Die Welt wird durch ihr Zusammenspiel erhalten. Sie stellen das Substrat für alles Existierende. Vereint bringen sie das fühlende Wesen hervor, für das Ayurveda ins Licht gerufen wurde.«

Sutra Sthana, Kap. 1, Vers 46

Die Geschichte des Ayurveda

Der Sanskrit-Begriff »Ayurveda« besteht aus den Wörtern »âyur«, das bedeutet Leben, und »veda«, das heißt Wissen. Ayurveda ist also die Wissenschaft, die das Leben in seiner Gesamtheit betrachtet. Sie beschäftigt sich mit allen Einflüssen, die auf unser Leben einwirken. Die Weisheitslehre Ayurveda möchte jedem Menschen ein langes, erfülltes und gesundes Leben ermöglichen, wobei sie in unserer westlichen Welt nur präventiv genutzt wird. Das exakte Alter des Ayurveda ist unbekannt, er ist allerdings die älteste überlieferte Gesundheitslehre und findet seinen Ursprung in der vedischen Hochkultur Altindiens. Die Tradition des Ayurveda entstand wahrscheinlich vor mehr als 3000 Jahren v. Chr. und wurde in den Schriftsammlungen, den hinduistischen Veden, zwischen 1500 und 800 v. Chr. aufgezeichnet. Die bekanntesten Schriftensammlungen wurden von den Gelehrten Charaka, Sushruta und Vagbhata verfasst. Ihnen zufolge soll Brahman, der Schöpfer des Weltalls in der indischen Mythologie, das Wissen über die ayurvedische Heilkunst in die Welt gebracht haben. Charaka Samhita (Sanskrit: Die Sammlung des Charaka) ist eine umfangreiche Abhandlung über den Ayurveda, in der wir umfassendes Wissen über die Erhaltung und Wiederherstellung unserer Gesundheit finden.

»Ayurveda ist ewig, ohne Anfang und Ende, denn die Gesetze des Lebens sind von universeller Natur und ihre Eigenschaften sind zeitlos.«

Charaka Samhita, Sutra 30-27

Lena Schwind

Ayurveda für den Darm

Das ganzheitliche Selbsthilfeprogramm bei Reizdarm, Unverträglichkeiten und Verdauungsbeschwerden

176 pages, pb
publication 2021

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com