

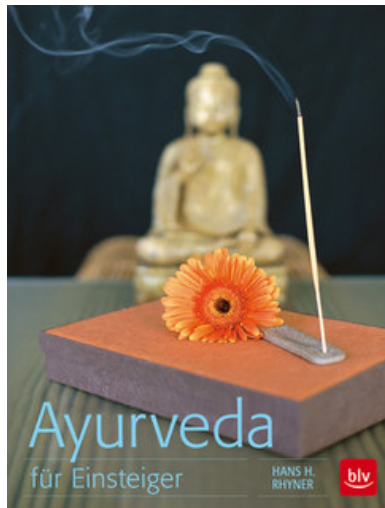
Hans-Heinrich Rhyner Ayurveda für Einsteiger

Leseprobe

[Ayurveda für Einsteiger](#)

von [Hans-Heinrich Rhyner](#)

Herausgeber: BLV-VVA



<http://www.narayana-verlag.de/b19903>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Was Sie in diesem Buch finden

Einführung – die Grundlagen des Ayurveda 7

Ayurveda – das Handbuch fürs Leben 8

Gesundheitspflege & Immunfitness mit Ayurveda 19

So erhalten Sie die eigene Gesundheit 20

Meine Empfehlungen für Vata-Konstitutionen 21

Meine Empfehlungen für Pitta-Konstitutionen 24

Meine Empfehlungen für Kapha-Konstitutionen 27

Meine Empfehlungen für Vata-Pitta-Konstitutionen 30

Meine Empfehlungen für Pitta-Kapha-Konstitutionen 34

Meine Empfehlungen für Vata-Kapha-Konstitutionen 37

Meine Empfehlungen für Tridosha-Konstitutionen 40

Was Sie speziell bei Kindern beachten müssen 43

Was Frauen speziell beachten müssen 45

Was Männer speziell beachten müssen 47

Was Sie speziell ab 50 beachten müssen 48

Anwendungen für Ihre Immunfitness 51

Die sechs Ernährungsregeln für alle Typen 52

Bewegung – so unterstützen Sie Ihren Konstitutionstyp 54

Behandlungen zur Gesundheitspflege 66

Ganzheitlich behandeln mit Ayurveda 79

Die häufigsten Beschwerdebilder von A bis Z 80

Empfehlenswerte Bezugsquellen 107

Stichwortverzeichnis 108

Über den Autor 110



Ayurveda – das Handbuch fürs Leben

Aktive bewusste Menschen wünschen ein auf ihre individuellen Bedürfnisse maßgeschneidertes Gesundheitsprogramm, das schon bei moderatem Einsatz möglichst effiziente Ergebnisse aufzeigt.

Dieses Ziel können Sie mit Ayurveda erreichen, denn mit ihm können Sie Ihre persönliche Gesundheitspflege auf jede Lebenssituation optimal anpassen.

Rechtzeitig die Gesundheit sichern

Es war immer schon teuer und riskant, zum Arzt zu gehen. Vor 3000 Jahren sprach ein weiser Heilfachmann: »Tue alles, was du kannst, um gesund zu bleiben. Denn wenn du die Dienste eines Arztes in Anspruch nimmst, ist dein Reichtum schnell aufgebraucht und dein Leben schwebt in höchster Gefahr!«

Die Arbeitsmodelle des Ayurveda basieren auf archaischen Prinzipien. Sie sind überall und jederzeit gültig. Wenn wir uns die Bedeutung der beiden Wortteile »ayus« und »veda« anschauen, wird ihr Sinn deutlich: »Ayus« steht für die Zeitspanne, bei der Körper, Sinnesorgane, Psyche und Seele eine Einheit bilden. Damit ist der Anfang unseres Lebens im Mutterleib bis hin zum Tod gemeint. »Veda« bedeutet Wissen. Ayurveda steht für das Wissen unserer Lebensspanne und ist somit »das Handbuch fürs Leben«.

Leider kramen wir Handbücher erst hervor, wenn nichts mehr weitergeht. Klug ist, wer es schon vorher studiert, was vor den größten Fehlern schützt und das Leben freudvoller und sicherer macht.



Lernen, auf die innere Stimme zu hören

Was ich empfinde – die Urstoffe

Draußen tobt ein eisiger Wind. Schützende Kleidung und ein warmes Essen im Bauch sind wirksame Maßnahmen, damit der Wind keine Chance erhält, das innere elementare Gleichgewicht zu behelligen. Die einfache gesunderhaltende Regel des Ayurveda lautet: Handlungen und Dinge mit gegensätzlichen Eigenschaften zu den provozierten Elementen gleichen diese aus. Umgekehrt verstärkt Ähnlichkeit Ähnliches.

Wo kommen die Urstoffe her?

Wie entstehen die Elemente bzw. Urstoffe? Damit eine Schöpfung oder Evolution überhaupt stattfinden kann, benötigt sie Raum.

- **Der erste Urstoff – Raum**

So gingen die ayurvedischen Denker davon aus, dass Raum der erste und feinste Urstoff ist. Jedem Urstoff wird eine inhärente Eigenschaft zugeteilt. Zum Raum oder Äther, wie er auch genannt wird, gehört Klang.

- **Der zweite Urstoff – Wind**

Wenn wir einen gegebenen Raum haben und sich der Schall darin ausbreitet, dann kommt Bewegung in die Sache und schon sind wir beim zweiten Urstoff, dem Wind.

Er besitzt neben der Eigenschaft Schall, die er vom Äther mitbekommt, auch eine neue, nämlich die Ertastbarkeit. Die Teilchen im Windelement sind zwar dünn gesät und wir können den Wind nicht sehen, aber wir spüren ihn auf der Haut.



Klang durchdringt alle Elemente.

- **Der dritte Urstoff – Feuer**

Der Wind kommt nie zur Ruhe und so geschieht es, dass Partikel kollidieren. Mit dem ersten Funken entsteht das Feuerelement und mit ihm werden Form und Farbe sichtbar.

- **Der vierte Urstoff – Wasser**

Wo Hitze herrscht, verdichten sich die Partikel und es entsteht die nächste Ursubstanz, das Wasser, mit der Eigenschaft der Geschmackswahrnehmbarkeit.

Die fünf Urstoffe

Urstoffe	Eigenschaften	Sinneswahrnehmung	Organ
Äther oder Raum	leicht, minutiös, weich, glatt	Klang, Hören	Ohren
Wind oder Luft	kühlend, beweglich, leicht, minutiös, trocken, rau	Berührung, Tasten	Haut
Feuer	hitzend, leicht, minutiös, trocken, klar, scharf	Form und Farbe, Sehen	Augen
Wasser	befeuchtend, kalt, weich, mobil, flüssig, ölig, schleimig	Geschmack, Schmecken	Zunge
Erde	schwer, hart, grob, solide, kompakt	Geruch, Riechen	Nase

• Der fünfte Urstoff – Erde

Wenn die Wasserpartikel verdampfen und kristallisieren, entsteht der dichteste Urstoff, Erde, mit der Eigenschaft der Geruchswahrnehmbarkeit.

So ergibt sich das Bild in der obigen Tabelle.



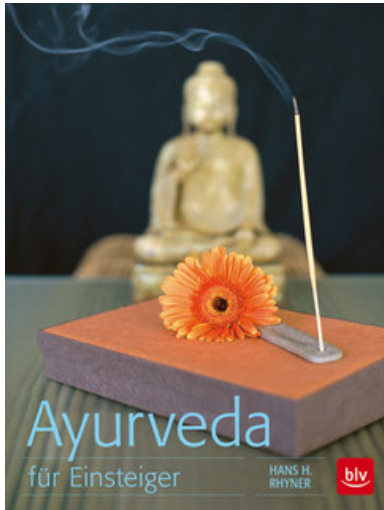
Das Element Erde vermittelt den Geruch.

Äther, Wind, Feuer, Wasser und Erde – das sind die Bausteine unserer wahrnehmbaren Welt, aus denen sich auch unsere Körper zusammensetzen.

Die Eigenschaften in der zweiten Spalte bilden die Essenz dieses Modells: Ein Überschuss des einen oder anderen Elementes kann wirkungsvoll reguliert werden, indem man Nahrung, Lebensführung, Medikamente oder Therapien zuführt, die gegensätzliche Eigenschaften besitzen: »schwer« besänftigt »leicht« oder »befeuchtend« besänftigt »austrocknend« etc.

Wie ich wahrnehme – die Sinne

Gäbe es mehr als fünf Urstoffe, hätten wir mehr Sinne. Wir müssen uns damit abfinden, dass erfahrbare Wissen immer subjektiv ist und dass es nur mittels der Sinne festgestellt werden kann. Gerade wenn es um die eigene Gesundheit geht, müssen wir lernen, die milden



Hans-Heinrich Rhyner

[Ayurveda für Einsteiger](#)

Ernährung, Gesundheitspflege,
Selbstbehandlung

112 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de