

Ayurveda – das Wissen vom Leben



Ayurveda ist die traditionelle indische Heilkunst und zählt zu den ältesten ganzheitlichen Medizinsystemen der Welt. Seit über 3.000 Jahren fördert sie die Gesundheit von Körper, Geist und Seele und hat bis heute nichts an Aktualität verloren. Im Mittelpunkt stehen Prävention, Ausgleich und eine bewusste Lebensführung. Die ayurvedische Lehre verbindet Ernährungstherapie, Pflanzenheilkunde, Ölanwendungen, Massagen, Körperpflege, Reinigungsverfahren, Yoga und Meditation zu einem umfassenden Gesundheitssystem. Ziel ist es, den Menschen auf allen Ebenen zu nähren, zu reinigen und in sein natürliches Gleichgewicht zu bringen.

Was bedeutet Ayurveda?

Der Begriff Ayurveda stammt aus dem Sanskrit und setzt sich aus *Ayus* (Leben) und *Veda* (Wissen) zusammen. Ayurveda wird daher als „Wissen vom Leben“ verstanden. Die Heilkunst, die vor allem in Indien, Nepal und Sri Lanka praktiziert wird, geht weit über die Behandlung von Krankheitssymptomen hinaus. Ayurveda begleitet den Menschen im Alltag und unterstützt körperliche Vitalität, geistige Klarheit sowie seelische und spirituelle Ausgeglichenheit. Durch individuell abgestimmte Ernährung, Lebensweise und Reinigungsmaßnahmen sollen Krankheiten vorgebeugt und Heilungsprozesse unterstützt werden.

Die drei Doshas – Grundenergien des Menschen

Im Ayurveda wird der Mensch durch drei grundlegende Wirkprinzipien, die sogenannten Doshas, beschrieben:

- Vata (Luft / Äther): das bewegliche, leichte, geistige und trockene Prinzip
- Pitta (Feuer / Wasser): das warme, dynamische, zielgerichtete Prinzip
- Kapha (Erde / Wasser): das stabile, schwere, nährnde Prinzip

Jeder Mensch trägt alle drei Doshas in sich, jedoch in einer individuellen Verteilung. Gesundheit bedeutet Ausgeglichenheit dieser Kräfte. Krankheit wird als Ausdruck eines Übermaßes oder Ungleichgewichts eines oder mehrerer Doshas verstanden.

Vata-Dosha – Bewegung und Nervensystem

Vata steht für Kreativität, Neugier, Flexibilität und geistige Beweglichkeit. Ein Übermaß an Vata zeigt sich häufig durch trockene Haut, kalte Hände und Füße, innere Unruhe, Nervosität und Konzentrationsschwierigkeiten. Betroffene fühlen sich rastlos, beginnen vieles und finden schwer zur Ruhe. In der heutigen schnelllebigen Zeit mit Informationsflut, Stress und Hektik

ist eine Vata-Störung weit verbreitet. Seltener tritt ein Vata-Mangel auf, der sich in Ängsten, Traurigkeit oder depressiver Verstimmung äußern kann.

Ausgleich von erhöhtem Vata

Regelmäßigkeit, Wärme und Erdung stehen im Vordergrund. Empfohlen werden warme Mahlzeiten, nährnde Speisen mit ausreichend Fett, wenig Rohkost sowie ruhige Bewegungsformen wie Yoga, Tai Chi oder Qi Gong. Struktur im Alltag, Naturaufenthalte, Ruhephasen und Ölanwendungen, innerlich wie äußerlich, wirken stabilisierend. Günstige Geschmacksrichtungen sind süß, sauer und salzig.

Pitta-Dosha – Feuer und Stoffwechsel

Pitta steht für Energie, Tatkraft, Intelligenz und Führungskompetenz. Bei einem Überschuss wird das innere Feuer jedoch zu Hitze: Reizbarkeit, Ungeduld, Wut, Entzündungen, Hautprobleme, Sodbrennen oder Durchfall können auftreten. Typisch sind ein gerötetes Gesicht, starkes Schwitzen und innerer Druck.

Beruhigung von erhöhtem Pitta

Kühlende Maßnahmen stehen im Vordergrund. Verzichtet wird auf scharfe, sehr heiße oder stark säuernde Speisen. Empfehlenswert sind bittere, süße und herbe Geschmacksrichtungen, viel grünes Gemüse, Rohkost, Melone und kühlende Kräuter wie Pfefferminze. Kokos- und Sonnenblumenöl wirken ausgleichend. Körperliche Aktivität hilft, überschüssige Energie konstruktiv abzubauen.

Kapha-Dosha – Stabilität und Struktur

Kapha verkörpert Ruhe, Ausdauer, Verlässlichkeit und Substanz. Ein Zuviel führt jedoch zu Trägheit, Antriebslosigkeit, Gewichtszunahme und einem verlangsamten Stoffwechsel. Veränderungen werden gemieden, Emotionen eher unterdrückt, das Bedürfnis nach Rückzug und Essen nimmt zu.

Aktivierung bei erhöhtem Kapha

Bewegung ist hier das wichtigste Element. Kräftigende körperliche Aktivität, anregende Gewürze wie Ingwer, Chili oder Pfeffer sowie warme, leichte Speisen regen den Stoffwechsel an. Bittere und zusammenziehende Geschmacksrichtungen unterstützen den Ausgleich. Statt Ölanwendungen werden trockene Massagen, etwa mit Garshan-Handschuhen, empfohlen.

Diagnostik im Ayurveda

Die ayurvedische Diagnose basiert auf einer ausführlichen Befragung und einer ganzheitlichen Untersuchung. Dazu gehören Puls-, Zungen- und Blickdiagnose sowie die Betrachtung des Urins. Aus allen Beobachtungen wird die aktuelle Dosha-Verteilung ermittelt und eine individuell abgestimmte Therapie empfohlen.

Behandlungsmethoden im Ayurveda

Zentrale Bedeutung hat die Ernährungstherapie, ergänzt durch Massagen, Ölbehandlungen, Heilpflanzen, Reinigungstechniken, Tagesroutinen sowie Yoga und Meditation. Auch die Gestaltung der Wohnräume nach den Prinzipien des Vastu, der indischen Harmonielehre als Pendant zum chinesischen Feng-Shui, kann unterstützend wirken. Ayurveda versteht sich nicht als isolierte Therapieform, sondern als lebensbegleitendes Gesundheitssystem. Ziel ist ein bewusstes, vitales und ausgeglichenes Leben, in gesunden wie in herausfordernden Zeiten.

Panchakarma – die intensive Reinigung

Die Panchakarma-Kur ist eine tiefgehende Reinigungs- und Regenerationskur. Sie umfasst unter anderem Ölbehandlungen, die Einnahme von Ghee zur Lösung von Schlacken sowie gezielte Ausleitungsverfahren, abgestimmt auf das dominante Dosha. Yoga und Meditation unterstützen die Reinigung von Geist und Seele.

Qualifizierte Ayurvedatherapeut:innen in Deutschland

Informationen und Kontaktdaten qualifizierter Therapeutinnen und Therapeuten bieten unter anderem der [Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten e.V.](#).

© Beate Helm, Foto: Anne Mathiasz (Adobe Stock)