

Laura Krüger

Ayurveda
Ernährung
FÜR
BERUFSTÄTIGE

Wie du die traditionelle Lehre in deinem Alltag
modern umsetzt und dich ins Gleichgewicht bringst

riva

© 2021 des Titels »Ayurveda Ernährung für Berufstätige« (978-3-7423-1535-9) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Vorwort

Der Ayurveda kann nur so kraftvoll sein, wie wir es schaffen, ihn umzusetzen.

Ich glaube kaum ein Satz spricht mehr für den Ayurveda und dessen Wirksamkeit als dieser.

Denn die Neugierde, Begeisterung und Faszination für die traditionell indische Heilkunst und Lebensweise wächst bei uns in der westlichen Welt stetig. Doch schon oftmals konnte ich in meiner langjährigen Arbeit als Ayurveda-Ärztin hautnah bei meinen KlientInnen erleben, dass zwar die Motivation für einen ayurvedischen Lebensstil groß ist, die Umsetzung dann aber scheitert. Warum? Zu fremd, zu rigide und schwer in unserer westlichen Welt umsetzbar können viele der ayurvedischen Empfehlungen erscheinen.

Umso wichtiger ist es also, dass wir hier an das moderne Leben angepasste Empfehlungen im Ayurveda finden können, die uns dabei unterstützen, den Ayurveda nicht nur zeitgemäß zu verstehen, sondern auch ganz unkompliziert zu leben.

Dies ist eine Kunst, welche viel Wissen, Erfahrung und eine Kombination von Tradition und Moderne braucht.

Laura Krüger ist für mich aus dieser Perspektive eine wunderbare Ayurveda-Künstlerin, die es nicht nur versteht, auf die wahren Bedürfnisse unserer Zeit einzugehen und zeitgemäße Antworten zu formulieren, sondern dies gleichzeitig mit einem Tiefgang und einer Leichtigkeit umsetzt. Mit diesem Buch schlägt sie eine gekonnte Brücke zwischen den verschiedenen Welten und zeigt uns, wie wir den Ayurveda auch im Büro, mit einer Familie oder unterwegs authentisch und individuell leben können.

Die Rezepte laden zum Kochen und Schlemmen ein und sind dabei ganz einfach umsetzbar. Alle Ayurveda-Empfehlungen, die Laura mit uns teilt, lassen sich auch im vollsten Alltag gut unterbringen und zeigen uns, was der Ayurveda letztendlich ist: eine Lebenshaltung, die wir in jedem Moment unseres Lebens einnehmen können – und zwar undogmatisch und ohne Stress.



Ich verstehe Lauras Buch als eine Einladung, sich selbst dadurch ein Stück besser kennenzulernen, zu entschleunigen und den eigenen Ayurveda-Weg zu gestalten. Ich freue mich, dass dieses Buch nicht nur einen festen Platz in meinem Bücherregal einnehmen wird, sondern ich es auch vielen meiner KlientInnen empfehlen kann, die dadurch mit Sicherheit einen fundierten, aber einfachen Start

in ein einfach gesundes Leben haben werden.

Herzlichen Dank, liebe Laura, für dieses Werk.

Liebe Leser/-innen, ich wünsche euch viel Freude beim Lesen, Genießen und ayurvedisch Leben.

Dr. med. Janna Scharfenberg

Einleitung

Die ayurvedische Ernährungslehre ist oft der Einstieg in einen ganzheitlichen ayurvedischen Lebensstil. Durch die positiven Effekte der ayurvedischen Herangehensweise und die Anwendung von Ernährung auf körperlicher Ebene wird oft das Interesse geweckt, mehr aus den anderen Bereichen des Ayurveda zu erfahren. Für mich war dies einer der Beweggründe, dieses Buch zu schreiben. Inzwischen zielt mein gesamter Berufsalltag darauf ab, die ayurvedische Lehre so vielen Menschen wie möglich näher zu bringen. Warum?

Für mich ist Gesundheit die Voraussetzung, um die eigenen Ziele und Visionen ausgeglichen, mit voller Schöpferkraft und Leichtigkeit zu verfolgen. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch die Welt hin zum Positiven beeinflussen kann, sei es in dem Unternehmen, wo man arbeitet, in der eigenen Familie, im Freundeskreis oder auch mit dem eigenen Business. Das »Wie« ist dabei so individuell wie jede Person auf diesem Planeten. Nun kannst du dir vielleicht vorstellen, wie sehr ich mich freue, dass du dieses Buch in den Händen hältst.

Du hast das Buch wahrscheinlich gekauft, um mehr über die ayurvedische Ernährung zu lernen sowie Rezeptin-

spirationen zu erhalten. Diese Aspekte werden auch den Großteil des Buches ausmachen. Allerdings möchte ich die Chance nutzen, dir auch den ayurvedischen Lebensstil und einige ayurvedische Ansätze über die Ernährung hinaus etwas näher zu bringen. Denn Ayurveda funktioniert nur durch die Betrachtung einer ganzheitlichen Body-Mind-Balance.

Gesundheit ist so viel mehr als die Abwesenheit (körperlicher) Krankheiten. Im Ayurveda gibt es sogar zwei unterschiedliche Begriffe, um die Unterscheidung zu verdeutlichen. Svastha bedeutet Gesundheit und Aroga bedeutet ohne Krankheit. Im Rahmen von Svastha betrachtet Ayurveda auf der einen Seite das körperliche Gleichgewicht und auf der anderen Seite den Geist. Körperlich sind wir gesund, wenn unsere Physiologie, also unsere körperlichen Funktionen, einwandfrei arbeitet, dazu zählt unter anderem eine gute Verdauung, gesunde Körpergewebe und -kanäle. Auf mentaler Ebene gelten wir nach Ayurveda als gesund, wenn ein Zustand des Glücks erreicht wird – auf geistiger, seelischer und sinnlicher Ebene. Somit ist es auch nicht verwunderlich, dass Ayurveda die Individualität des Menschen deutlich in den Mittelpunkt stellt. Für jeden ist die Definition von Glück subjektiv und wird



durch unterschiedliche Lebensweisen erreicht. Die Lehre des Ayurveda ist in der Theorie eindeutig definiert, im Alltag aber subjektiv anwendbar. In diesem Buch liest du also meine Interpretation von Ayurveda. Es gibt zahlreiche Ansätze, Strategien und Interpretationen, und ich möchte mir nicht anmaßen, sie als gut oder schlecht, sondern nur als anders zu beurteilen, denn so findet jeder seinen persönlichen (Lebens-)Weg.

Ich verfolge einen undogmatischen, flexiblen Ayurveda. Ich bin kein großer Anhänger von Lebensmittellisten und Verboten. Denn was Ayurveda nicht ist, ist eine Diät, die dir etwas wegnehmen möchte. Wir wollen eher ein positives »hin zu«-Denken etablieren als ein »weg von«-Denken. Der Fokus wird eher darauf gelegt, dass du lernst und erfährst, was dir guttut. Das kann auch mal eine Pizza, ein Croissant, ein Glas guter Wein oder Schokolade sein. Es kommt auf die Häufigkeit, die Qualität und ein gesundes Maß an. Nicht zu vergessen ist die Umgebung, in der du isst, und auch die Menschen, mit denen du dich währenddessen umgibst. Ayurveda ist eine Lebensphilosophie, die darauf ausgerichtet ist, selbst Verantwortung für das eigene Glück, die Gesundheit und Lebensweise zu übernehmen.

Ich möchte an dieser Stelle realistisch bleiben. Zu dieser Selbstverantwortung gehört ein gewisses Maß an Verände-

rungsbereitschaft, je nachdem, wie deine aktuellen Gewohnheiten sind. Und ja, es gehört auch ein gewisses Maß an Disziplin dazu – gerade zu Beginn. Es muss sicherlich keine ausgedehnte zweistündige Morgenroutine sein, mit allen ayurvedischen Reinigungsritualen, Yoga, Atemübungen, Meditation und heißem Wasser, aber auch auf zehn Minuten wirst du (und auch ich) nicht immer Lust haben. Manchmal würden wir das dritte Mal in Folge vielleicht lieber zu den Pommies greifen oder auf dem Weg zur Arbeit schnell ein Franzbrötchen auf die Hand holen. Das nicht zu machen, ist Disziplin. Ich erlebe oft, dass die Umgewöhnung von einem Lebensstil mit vielen Fertigprodukten sowie Fleisch und Süßigkeiten hin zu mehr Gemüse, vollwertigen Getreidesorten, Obst und Hülsenfrüchten für viele Menschen ein langer Weg sein kann. Die Geschmacksnerven müssen sich auf die neuen Facetten einstellen, was etwas dauern kann. In den meisten Fällen lernen die Menschen diese neue vollwertige Ernährung allerdings nach einiger Zeit wahrhaftig lieben. Die erfreuliche Nachricht auf diesem Weg ist: Mit der Zeit und jedes Mal nach einer für deine Gesundheit förderlichen Entscheidung wirst du spüren, wie anders du dich fühlst. Das motiviert, sehr sogar. Dein Leben ist das Ergebnis der Routinen, die du dir aneignest. Das können gesundheitsförderliche Routinen sein, wie eine natürliche, vollwertige, individuell abgestimmte Ernährung, eine

Stunde Zeit am Tag nur für dich oder tägliche Bewegungseinheiten. Genau so gibt es aber auch abträgliche Routinen. Wie oft redest du schlecht mit dir oder denkst negativ über dich? Wie oft scrollst du am Handy und vergleichst dich mit anderen, anstatt dich anzuerkennen? Wie oft greifst du zu Frittiertem oder zu übermäßig viel Alkohol? Auch diese wiederkehrenden Ereignisse sind Routinen.

Das Bewusstsein für den Satz »Dein Leben ist das Ergebnis der Routinen, die du dir aneignest« zu schärfen und ihn zu verinnerlichen, kann deinen Blickwinkel auf Routinen, ob gut oder schlecht, fundamental ändern.

Glücklicherweise spielt dir auch die Wissenschaft der ayurvedischen Lehre mehr und mehr in die Karten. Studien zur ayurvedischen Medizin gibt es nicht so viele, wie man in Anbetracht des Alters von Ayurveda annehmen könnte. Aber wie soll eine standardisierte Studie funktionieren, wenn jeder Patient hoch individuell und noch dazu sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene behandelt wird? Ich freue mich darauf, dass Ayurveda in den nächsten Jahren trotzdem sicherlich Fortschritte auf diesem Gebiet verzeichnen darf. Nichtsdestotrotz zeigt das Forschungsgebiet der Epigenetik, warum Ayurveda seit über 2000 Jahren derart beträchtliche Erfolge sowohl in der Prä-

vention als auch der Therapie erzielen kann. Die Epigenetik erforscht, wie sich beispielsweise unsere Gene durch äußere Einflüsse wie Lebensstil oder Ernährung verändern können, ohne die Veränderung der DNA-Sequenz selbst. Auch die moderne Ernährungswissenschaft hat zahlreiche Übereinstimmungen mit den ayurvedischen Ansätzen, insbesondere, wenn wir die Heil- und Präventivdiät im Ayurveda unterscheiden, worauf wir später noch zurückkommen werden. Die Übereinstimmungen können sehr schön am Eatwell Guide aus Großbritannien erkannt werden, welcher in einem späteren Kapitel eine Rolle spielen wird. Wir können die moderne Wissenschaft sehr gut mit Ayurveda in Einklang bringen, wenn wir uns von den unterschiedlichen Bezeichnungen beider Wissenschaften lösen. Für mich ist Wissen über unsere Ernährung sowohl aus ayurvedischer als auch aus wissenschaftlicher Sicht eine große Motivation, jeden Tag eine gewisse Zeit in der Küche zu verbringen. Daher wirst du in diesem Buch auch beide Seiten kennenlernen.

Ich wünsche dir unglaublich viel Freude und Inspiration mit diesem Buch sowie den Rezepten und hoffe, dass ich dir den Einstieg in die ayurvedische Lebensphilosophie erleichtern kann.

Deine Laura





Ayurvedische Grundprinzipien

Bevor wir uns der ayurvedischen Ernährungslehre im Detail widmen, beginnen wir mit den Basics des Ayurveda: Woher kommt er, nach welchen Axiomen ist diese Wissenschaft aufgebaut, wie funktioniert Ayurveda im Alltag und welche Zyklen werden im Ayurveda beschrieben. All das sind Grundlagen, die nötig sind, um auch die ayurvedische Ernährung zu begreifen und für sich individualisieren zu können. Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen dieses Kapitels, beim Entdecken neuer Facetten oder beim Auffrischen von altem Wissen.



Geschichte und Bereiche des Ayurveda

Ayurveda ist ein aus Indien stammendes Medizinsystem. Gemeinsam mit der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der hippokratischen Medizin gilt es als ältestes Medizinsystem der Welt. Die ersten Ansätze der ayurvedischen Lehre liegen circa 3000 bis 3500 Jahre zurück. Ayurveda als konkretes System existiert seit circa 2000 bis 2500 Jahren. Auch heute ist Ayurveda in Indien noch eine Volksmedizin und wird sowohl präventiv als auch therapeutisch genutzt. Das Wort Ayurveda besteht aus den Begriffen »Ayus« und »Veda«. »Ayus« bedeutet Leben – Leben im ganzheitlichen Sinne auf körperlicher, geistiger und auch spiritueller oder seelischer Ebene. »Veda« bedeutet Wissen. Ayurveda kann also als das Wissen vom Leben übersetzt werden.

Ayurveda bedeutet »Wissen vom Leben«.

Es existieren mehrere große Werke, die Ayurveda erklären und beschreiben. Zwei von ihnen ist eine besondere Bedeutung zuzuschreiben. Zum einen die

Caraka Samhita, in der Grundlagen, Philosophie und Krankheitslehre beschrieben werden, und zum anderen die Sushruta Samhita, welche auf die Anatomie und Chirurgie eingeht. Das Stichwort Chirurgie bringt uns zu dem Punkt, dass Ayurveda nicht nur aus den Bereichen Ernährung und Lebensstil besteht, sondern noch in weitere Säulen der Therapie und Prävention unterteilt werden kann.

Drei davon habe ich bereits genannt: Ernährung, Lebensstil und Chirurgie. Ernährung und Lebensstil sind auch heute noch enorm relevant und richtig eingesetzt sehr kraftvoll. Die ayurvedische Chirurgie wurde heute vollkommen von der modernen, schulmedizinischen Chirurgie abgelöst.

Des Weiteren ist die Säule der ayurvedischen Nahrungsergänzungsmittel zu nennen, welche stets mit einem Ayurveda-Spezialisten besprochen werden sollte. In Deutschland ebenfalls recht bekannt ist die Manualtherapie, die Massagen und weitere körperliche Anwendungen beinhaltet. Zudem nutzt Ayurveda ausleitende Maßnahmen, auch als Panchakarma bekannt. In Indien



und Sri Lanka existieren zahlreiche Kliniken, aber auch in Deutschland werden diese Kuren zunehmend bekannter und populärer. Die ayurvedische Psychologie ist ein weiterer Bereich dieser ganzheitlichen Medizin. Die subtile Ebene wurde früher insbesondere durch Rituale ausgedrückt und könnte heute mit Spiritualität übersetzt werden.

**Die Säulen der Ayurveda-Therapie
beziehungsweise -Prävention
sind Ernährung, Lebensstil,
Chirurgie, Phytotherapie,
Manualtherapie, ausleitende
Maßnahmen, Psychologie
sowie die subtile Ebene.**

Ayurveda verfolgt – vereinfacht ausgedrückt – drei wichtige Ziele. Die Gesundheit des Gesunden soll gestärkt werden. Die Lebensspanne und gleichzeitig die Gesundheitsspanne sollen verlängert werden. Krankheiten sollen geheilt werden. Die ersten beiden Punkte sind auf die Prävention ausgerichtet, Letzteres auf die Her-

stellung des Gleichgewichts. In beiden Bereichen können wir zahlreiche Tools nutzen: die Anpassung von Schlafgewohnheiten, Stressmanagement, Bewegung beziehungsweise Sport und Ernährung. Daran ist zu erkennen, wie hochaktuell Ayurveda heute noch ist. Denn diese Bereiche zählt auch die moderne Wissenschaft zu wichtigen Säulen der Gesundheit. Routinen in all diesen Bereichen aufzubauen und sämtliche Empfehlungen zu integrieren ist eine enorm große Aufgabe. Daher möchte ich, dass du eines im Hinterkopf behältst, wenn du dieses Buch liest: Es braucht Jahre, um ein für dich passendes Bewegungsprogramm zu finden, genauso wie es Jahre braucht, ein Business aufzubauen oder eine natürliche, vollwertige Ernährung in dein Leben zu integrieren. All das passiert nicht über Nacht.

**Drei der Hauptziele von Ayurveda
sind: die Gesundheit stärken, die
Lebens- und Gesundheitsspanne
verlängern sowie Krankheiten
heilen, wenn nötig.**



Ayurveda als Lebensphilosophie

Gemäß Ayurveda sind wir gesund, wenn unser Körper im Gleichgewicht ist, genauer gesagt, wenn unsere körperlichen Funktionen einwandfrei funktionieren, unser Stoffwechsel und unsere Verdauung optimal arbeiten und wir auf mentaler, emotionaler Ebene Glück empfinden. Ayurveda zielt also immer auf eine ausgeglichene Body-Mind-Balance ab. Zur Erreichung dieser Balance bedient sich Ayurveda aus diversen Bereichen wie Zubereitungsmethoden beim Kochen, Pranayama (Atemübungen) aus dem Yoga, verschiedenen Meditationen beziehungsweise Entspannungsübungen oder alltäglichen Reinigungsritualen wie dem Zungeschaben. Es werden stets zahlreiche Körperfunktionen wie Atmung oder Verdauung einbezogen. Ayurveda ist demnach kein esoterisches, sondern ein höchst logisches und rationales System, welches modern interpretiert werden darf.

Um die gewünschte Balance zu erreichen, ist der erste Schritt, die Ursachen, die Disbalancen hervorrufen, zu vermeiden oder auszugleichen. In Bezug auf die Ursachen dürfen wir etwas größer denken. Denn wir sind, wie du gleich lernen wirst, der Mikrokosmos im Ma-

kokosmos. Das bedeutet, die Jahreszeiten um uns herum, die Tageszeiten und unsere Lebensabschnitte sowie bei Frauen auch der Menstruationszyklus haben einen Einfluss auf unsere Balance.

~~~~~

**Ayurveda ist kein esoterisches,  
sondern ein höchst logisches  
und rationales System.**

~~~~~

Im Sommer schwitzen wir vermehrt, da unser Körper uns durch die Verdunstungskälte des Schweißes kühlen möchte. Im Winter haben wir vermehrt Lust auf deftiges, schwereres Essen, da unser Körper uns auf den »harten Winter« vorbereiten und gerne ein wenig Gewicht zulegen möchte. Im Sommer wollen wir etwas leichter essen, da unser Körper mit dem Kühlen von innen beschäftigt ist und der Darm nicht unnötig viel arbeiten soll und kann. In den dunkleren Monaten des Jahres sind wir müder, da die Dunkelheit unser Schlafhormon Melatonin verstärkt anregt. Kurz vor der Menstruation brauchen Frauen meist etwas mehr Ruhe, da das Hormon Progesteron das Bedürfnis auslöst, sich etwas zurückzuziehen, um die eventuell be-



fruchtete Eizelle zu schützen. Während der Menstruation sind die Geschlechtshormone auf dem Minimum, was abermals dazu führt, dass wir uns etwas zurückziehen wollen. Wir können all diese Faktoren ignorieren, was sicher eine Zeit lang gut gehen wird, denn unser Körper ist ein Wunder. Es ist unglaublich, was alles passiert, während du diese Wörter hier liest. Du atmest ganz automatisch, das Herz schlägt für dich und pumpt dein Blut durch deine Adern, deine Sinne blenden tausende Reize aus, damit du konzentriert diesen Zeilen folgen kannst, dein Körper reguliert die Temperatur, sagt dir, wann du essen oder trinken sollst, und wenn du gut zuhörst sogar, wann du Pausen benötigst. All das und noch so viel mehr kann unser Körper ohne jegliches Zutun unsererseits. Dein Körper kann also auch sehr lange selbst einen Ausgleich schaffen, wenn deine Ernährung oder dein Lebensstil eher zu einer Verschlimmerung als zu einer Verbesserung des dynamischen Gleichgewichts beitragen. Das führt zum einen allerdings nicht unbedingt zu einer gesunden Langlebigkeit in der eigenen Kraft und zum anderen macht es das Leben sicherlich nicht einfacher.

Im Ayurveda gibt es den wichtigen Leitsatz »Gegensätze gleichen sich aus«. Wenn es heiß ist, unterstütze deinen Körper also mit kühlenden Lebensmitteln wie Gurke, Melone oder Minze.

Wenn du während deiner Menstruation Ruhe benötigst, dann finde Wege, dir diese zumindest in einem gewissen Maße zu gönnen. Und wenn du im Winter Lust auf etwas Deftiges hast, gönne dir ruhig eine größere Portion eines leckeren Kartoffeleintopfes.

Gegensätze gleichen sich aus.

Nun ist das alles schon recht viel Wissen, das einen großen Einfluss auf unser Leben haben kann. Daher ist es jetzt wichtig, entspannt zu bleiben. Wenn du beginnst, dich mit Ayurveda zu beschäftigen, kann es gut sein, dass du dich pausenlos fragst, wie du diesen Leitsatz nun in deinen Alltag integrieren kannst. Das ist etwas Schönes, gleichzeitig kann es aber enorm stressen. Gehe also Baby-Schritte. Erkenne an, wenn du einmal am Tag auf deinen Körper hörst, und freue dich über die kleinen Dinge. Wir werden wahrscheinlich niemals die perfekte Balance erreichen, dafür sind wir zu vielen externen Faktoren ausgesetzt. Aber ich denke, das ist auch gar nicht das Ziel. Das Ziel ist es, sich und seine Bedürfnisse besser kennenzulernen, persönlich zu wachsen und das dynamische Gleichgewicht zu erfahren, mit dem wir uns wohlfühlen. Der Weg ist das Ziel. Ein Satz, den jeder kennt, der aber kaum wahrer sein könnte. Dieser Weg

ist für jeden unterschiedlich. Auch in der Ernährung. Das sagt nicht nur der Ayurveda, sondern auch die Ernährungswissenschaften. Es gibt unterschiedliche Konzepte für die Ernährung von Kindern, Erwachsenen und Senioren. Ernährung ist abhängig vom Gewicht, von der

Muskelmasse, vom Geschlecht, von der Art und Häufigkeit der Bewegung und noch vielem mehr. Das ist nicht komplett übertragbar auf den Ayurveda, aber es zeigt, dass in beiden Bereichen ein individueller Ansatz existiert und eine »One fits all«-Lösung eher unrealistisch ist.



Mikrokosmos im Makrokosmos

Die Annahme, dass wir von unserer Umgebung beeinflusst werden, wurde im Ayurveda auch durch den Grundsatz »Wir (die Menschen) sind der Mikrokosmos im Makrokosmos« begründet. Naturwissenschaftlich betrachtet, besteht alles im Universum aus den gleichen Atomen. Atome sind die Bausteine, welche alle festen, flüssigen oder gasförmigen Stoffe bilden. Die Bestandteile, die sich im gesamten Universum finden, finden sich also auch im Menschen wieder. Somit leben wir nicht unabhängig von der Natur, sondern sind ein Teil von ihr. Wir tun uns also selbst einen Gefallen, wenn wir uns an den Rhythmus der Natur anpassen. Nichts anderes ist Ayurveda.

Ich selbst bin ein unglaublich großer Fan von Technik, Digitalisierung sowie der Globalisierung und sehe enorme Chancen in diesen Bereichen. Gleichzeitig fordern diese Entwicklungen aber auch die Rückbesinnung auf sich selbst, die natürlichen Rhythmen und große Achtsamkeit, wie wir mit uns und der Welt umgehen. Ich denke, hier finden sich unter anderem einige Gründe, warum Ayurveda, Yoga und auch die Meditation in den letzten Jahren immer mehr in Europa angekommen sind. Wir suchen intuitiv einen Ausgleich zu den rasanten Entwicklungen, die so viel Positives bereithalten, aber auch große Anpassung von uns verlangen.

Wir sind der Mikrokosmos
im Makrokosmos.



Die fünf Elemente: Panchamahabhuta

Ausgehend von dem Konzept des Mikrokosmos im Makrokosmos, sagt Ayurveda auch, dass die Eigenschaften, welche sich im Großen (Makrokosmos) wiederfinden, sich auch im Kleinen (Mikrokosmos) wiederfinden. Zum Konkretisieren dieses Konzepts dienen die fünf Elemente, die Grundlage des ayurvedischen Denkens.

Alles besteht aus einer bestimmten Zusammensetzung aller Elemente.

Jedem Element werden verschiedene Eigenschaften zugeschrieben. Alles, was Materie ist, wird im Ayurveda mit diesen Eigenschaften der Elemente beschrieben. Materie umfasst alles, was uns umgibt: unsere Nahrung, den menschlichen Körper, alle Gegenstände sowie Tiere und Pflanzen, die existieren. Was du dir an dieser Stelle merken kannst, ist, dass alles aus einer bestimmten Zusammensetzung aller Elemente besteht, jedoch ist die Zusammensetzung jeweils unterschiedlich. Die fünf Elemente sind Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum.

ERDE

Erde (Prthvi) werden die Eigenschaften kalt, schwer, rau, hart, grobstofflich, trocken, träge und fest zugeschrieben. Jedes Element hat zudem Wirkprinzipien. Bei Erde ist dies primär das Masse-Prinzip, mit dem die Wirkungen Stabilität, Wachstum, Schwere und Kompaktheit eng einhergehen. Das Sinnesorgan, welches Erde zugeschrieben wird, ist die Nase.

WASSER

Das Element Wasser (Jala) wird beschrieben durch die Eigenschaften flüchtig, feucht, schwer, kalt, träge, weich und glatt. Wasser wird dem Synthese-Prinzip zugeschrieben, also der Verbindung verschiedener Elemente oder im weiteren Sinne auch dem Prinzip des Lebens. Das zugehörige Sinnesorgan ist die Zunge.

FEUER

Zum Element Feuer (Agni) zählen die Eigenschaften heiß, scharf, penetrierend, fein, leicht, trocken und beweg-

lich. Das Prinzip hinter Feuer ist Hitze beziehungsweise. Energie sowie Transformation. Dieses Element hat eine starke Wirkung auf unsere Verdauung oder auch die Ausstrahlung der Haut. Das mit Feuer in Verbindung gebrachte Sinnesorgan sind die Augen.

LUFT

Luft (Vayu) wird beschrieben mit leicht, kühl, rau, trocken und feinstofflich sowie beweglich beschrieben. Das wirkende Prinzip ist Bewegung, was gut zum Wind passt, an den viele denken, wenn über das Element Luft gesprochen wird. Das dazugehörige Sinnesorgan ist die Haut.

RAUM

Das Element Raum (Akasa), auch Äther genannt, ist weich, leicht, fein, glatt, subtil und durchdringend. Das Wirkprinzip ist die Ausdehnung, was vielleicht etwas besser verstanden wird, wenn die Wirkung als Abwesenheit von Widerständen beschrieben wird. Letztendlich ist Äther das unkonkreteste aller Elemente und schwierig vorstellbar. Eine Unterstützung kann sein, dass du dir Raum vorstellst als das Element, in dem die anderen Elemente existieren können. Das zugehörige Sinnesorgan sind die Ohren.

Die fünf Elemente, ihre Eigenschaften, Prinzipien und Sinnesorgane

Element (Sanskrit)	Eigenschaften	Prinzip, Wirkung	Sinnesorgan
Erde (Prthvi)	kalt, schwer, rau, hart, grobstofflich, trocken, träge, fest	Masse-Prinzip, Stabilität, Wachstum, Schwere, Kompaktheit	Nase
Feuer (Agni)	heiß, scharf, penetrierend, fein, leicht, trocken, beweglich	Transformationsprinzip, Hitze, Energie	Augen
Wasser (Jala)	flüssig, feucht, schwer, kalt, träge, weich, glatt	Synthese-Prinzip, Verbindung/Leben	Zunge
Luft (Vayu)	beweglich, leicht, kühl, rau, trocken, feinstofflich	Bewegungsprinzip	Haut
Raum (Akasa)	weich, leicht, fein, glatt, subtil, durchdringend	Ausdehnungsprinzip, Abwesenheit von Widerständen	Ohr