



**KNAUR**   
MENSSANA



DR. VINOD VERMA  
Die Ayurveda-  
APOTHEKE



Einfache Hausmittel für  
kleine Beschwerden

Aus dem Englischen von  
Brigitte Rübmann und Wolfgang Beuchelt

**KNAUR**   
MENSSANA

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Die hier vorgestellten Haus- und Heilmittel können einen Arztbesuch nicht ersetzen. Jegliche Haftung der Autorin sowie des Verlags und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Für die kommerzielle Nutzung der hier vorgestellten Methoden ist das vorherige Einverständnis der Autorin einzuholen.

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Deutsche Erstausgabe 2016

© Dr. Vinod Verma

© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Dr. Ulrike Strerath-Bolz

Covergestaltung: atelier-sanna.com, München

Coverabbildung: atelier-sanna.com, München

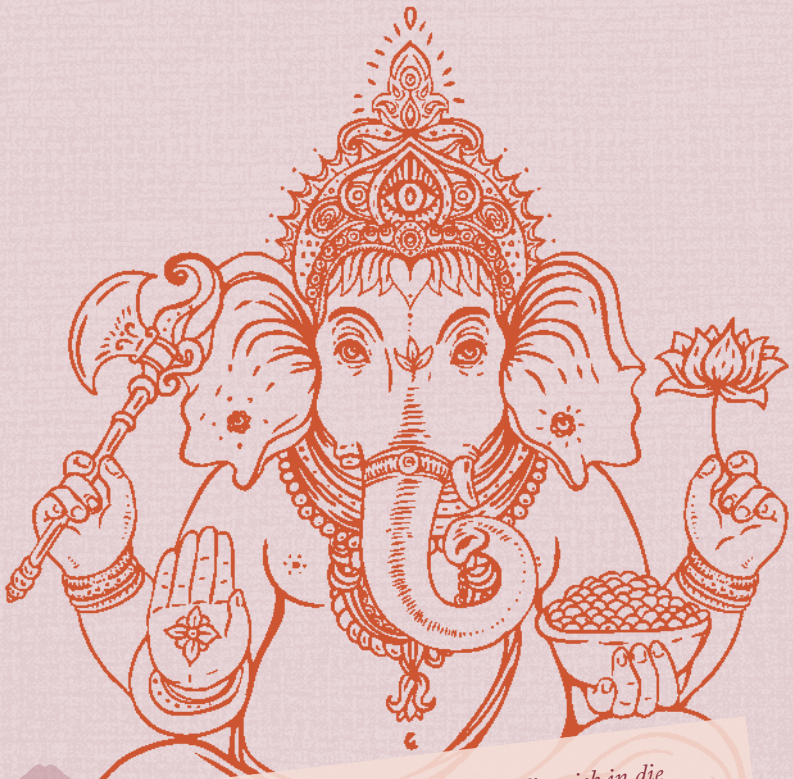
Abbildungen im Innenteil: Shutterstock: S. 5, 136, 181 Gorbash Varvara/ S. 6 o.li., 25, 28, 30 re., 34, 36 o.re., 53, 74 re., 105 re., 108, 119 li., 122, 141 re., 144, 151, 171 o. Alex Rockheart/ S. 26, 156, 174 Collage: Alex Rockheart, inifer/ S. 30 li., mi., 56, 60, 67, 83, 114 o., 119 re., 133, 134 li., 146 petite lili/ S. 33, 50 re. Sunny Squirrel/ S. 36 li. , 42 li., 48 li., 92 re., 97. re., 124 re., 127 li., 154 Cat\_arch\_angel/ S. 42 re., 65, 89, 92 o.li., 118, 149, 171 u.li. inifer.

Buchgestaltung: atelier-sanna.com, München

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65798-0

5 4 3 2 1



*Dieses Buch widme ich meiner Großmutter, die mich in die grundlegenden Lebensweisheiten eingeführt hat, und meinem Guru Acharya Priya Vrat Sharma, von dem ich die wissenschaftlichen Grundlagen all dieser Weisheiten gelernt habe. Acharya ji hat mein Leben mit der altehrwürdigen medizinischen Weisheit dieser ältesten lebendigen Tradition Indiens erleuchtet.*

# INHALT



DIE GRUNDLAGEN 8

## HEILMITTEL



ENTGIFTUNG DES KÖRPERS 28  
HILFE BEI MÜDIGKEIT UND ERSCHÖPFUNG 37  
SCHLAFSTÖRUNGEN 55  
VERDAUUNGSPROBLEME 67  
HALS- UND LUNGENINFEKTIONEN 94  
AYURVEDISCHE ALTERNATIVEN  
ZU ANTIBIOTIKA 103  
SCHMERZMANAGEMENT 109  
PROBLEME DES MUND- UND RACHENRAUMS 117  
KOPFHAUT UND HAARE 122  
HAUTPROBLEME 129  
FRAUENSPEZIFISCHE BESCHWERDEN 137

## PROBLEME BEI BABYS UND KLEINKINDERN

VERDAUUNGSPROBLEME 150  
PROBLEME BEIM ZAHNEN 154  
VERSCHLEIMTE ATEMWEGE 156  
SCHLAFPROBLEME 157  
LEBERPROBLEME 158

# KRÄUTER UND GEWÜRZE KENNENLERNEN UND VERARBEITEN

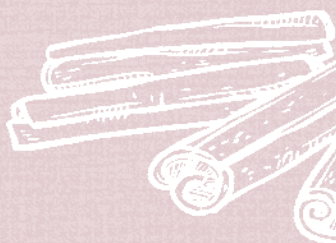
AUS DER APOTHEKE DER NATUR 62  
GEWÜRZE SÄUBERN UND LAGERN 175

---

## ANHANG

ÜBER DIE AUTORIN 178  
WEITERE BÜCHER VON DR. VINOD VERMA 180  
UNTERRICHTSPROGRAMME, SEMINARE UND  
KURSE 182  
DANK 183

VERZEICHNIS DER KRANKHEITEN UND  
BESCHWERDEN 184  
VERZEICHNIS DER HEILMITTEL 189



## DIE GRUNDLAGEN

Nach ayurvedischer Lehre ist Gesundheit der natürliche Zustand. Bei einer medizinischen Behandlung sollte es darum gehen, diesen natürlichen Zustand durch angemessene Ernährung, Arzneimittel, Übungen etc. wiederherzustellen. Deshalb wird die Behandlung im Ayurveda auch *prakritisthapan* (Wiederherstellung der Natur) genannt.

*Acharya Priya Vrat Sharma*

Die Idee, ein Buch über Heilmittel aus alltäglichen Küchenkräutern und -gewürzen zu schreiben, kam mir erstmals, als ich vor sechzehn Jahren in Deutschland eine Vorlesung zu diesem Thema hielt. Wahrscheinlich verwarf ich sie zunächst wieder, weil sie mir zu simpel erschien. Die Erfahrung, dass Menschen einfachste Zutaten falsch benutzen und sich damit schaden, zeigte mir aber, wie nötig ein solches Buch ist.

Die wesentlichen ayurvedischen Heilmittel für die grundlegende Pflege der Gesundheit kommen aus der ayurvedischen Küche, die Speisen mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen zubereitet. Die Zutaten, die für den guten Geschmack zuständig sind, werden auch in einfachen Hausmitteln genutzt, um kleinere Leiden und anhaltende gesundheitliche Probleme zu heilen. Diese Weisheit wird seit Anbeginn der Zeit von den Frauen gehütet. Nach meinem Studium der ayurvedischen Schriften erkannte ich, wie präzise die Heilmethoden unserer Großmütter waren und wie sehr sie den Schriften entsprachen.

Mit diesem kleinen Buch der Hausmittel möchte ich Ihnen einfache Lösungen für Alltagsbeschwerden anbieten und Fragen zum Thema Gesundheit beantworten. Es ist ein Selbsthilfebuch für die kleinen Ärgernisse des täglichen Lebens. Es ist allerdings kein umfassendes ayurvedisches Therapiebuch mit komplexem Inhalt, sondern stellt Großmütters einfache Hausmittel vor, deren Zutaten Sie in fast jedem asiatischen Lebensmittelladen bekommen. Ich bin mit diesen Mitteln aufgewachsen und habe weltweit mit meinen Büchern und Lehren bereits Tausenden von Menschen geholfen. Von meinen dreiundzwanzig Büchern zu verschiedenen Gesundheitsthemen sind einundzwanzig ins Deutsche übersetzt worden. Sie enthalten zahllose Rezepte für solche Hausmittel.



Menschen aus aller Welt bedanken sich bei mir für so gewöhnliche und einfache Mittel wie heißes Kardamomwasser, Kurkumamilch, Zitronen-Ajwain oder Vier-Gewürze-Pulver.

Dieses Buch verwendet ausschließlich Küchenkräuter, Gewürze und andere Kochzutaten, so dass Sie schnell und einfach von den Hausmitteln profitieren können. Dieses kompakte Buch mit genauen Rezepten, Hinweisen zur Verwendung und vor allem zur richtigen Dosierung und Anwendungshäufigkeit von Hausmitteln kann Ihnen helfen, Ihr Leben besser zu meistern und schnelle Linderung zu finden. Als Buch für die ganze Familie gibt es auch die Dosierungen für Kinder an und enthält spezielle Rezepte für Säuglinge und Kinder.

Als Wissenschaftlerin, die in Europa und Amerika ausgebildet wurde, finde ich, dass es den meisten bisherigen Büchern – und auch dem von den angeblichen »Gurus« weitergegebenen Wissen – an Präzision mangelt, wenn es um die Dosierung und die Häufigkeit der Anwendung geht. Viele Menschen suchen dann im Internet nach Hilfe, was verheerende Folgen nach sich ziehen kann. Dort finden sie beispielsweise die Angabe: »Täglich 1 TL Zimt oder Honig in heißem Wasser hilft beim Abnehmen.« Tatsächlich ist eine so hohe Zimtdosis giftig, und heißer Honig setzt Giftstoffe frei, die bis an Ihr Lebensende im Blut bleiben. Ich habe auch viele Menschen getroffen, die durch eine zu hohe Dosierung von Knoblauch krank geworden sind. Auch Küchenkräuter und Gewürze haben Nebenwirkungen, wenn sie im Übermaß verwendet werden. Gerade deshalb ist es so wichtig, ein Buch zur Hand zu haben, das die Dosierung und Anwendung der Mittel wissenschaftlich präzise nach der authentischen Tradition des Ayurveda erklärt.

Auf der Suche nach dem passenden Heilmittel werden Ihnen das Inhaltsverzeichnis und das Register helfen. Im hinteren Teil des Buchs sind die verwendeten Kräuter und Gewürze beschrieben, damit Sie die richtigen Produkte finden und sich mit den Eigenschaften dieser Pflanzen vertraut machen können. Wer sich näher mit dem Thema Heilung durch Yoga und Ayurveda beschäftigen möchte, findet Verweise zu meinen anderen Büchern.

Nach Aussage von Charaka, einem der großen Weisen des Ayurveda, der etwa 600 v. Chr. lebte, ist es unsere Pflicht (Svadharmā), unser Leben

zu organisieren und jegliche Anstrengung zu unternehmen, um gesund zu bleiben und Krankheiten zu vermeiden. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen diese Aufgabe erleichtern und Ihnen die Weisheit vermitteln, mit der Sie kleinere Probleme selbst lösen können.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie auf einfache Weise Ihre Gesundheit bewahren und Ihre grundlegende Energie und Vitalität, im Ayurveda Ojas genannt, steigern können. Die meisten Menschen denken, es sei Aufgabe des Arztes, sie zu »reparieren«, wenn sie krank sind. Dieses Buch und die Weisheit des Ayurveda lehren uns hingegen, die Verantwortung für unsere Gesundheit zunächst selbst zu übernehmen und darauf zu achten, wann wir uns unwohl fühlen, damit aus diesem Unwohlsein keine Krankheit entsteht. Ein Erhalt der allgemeinen Gesundheit bedeutet auch, dass wir unsere Energiereserven steigern, um Krankheiten zu vermeiden und bei den ersten Anzeichen oder Symptomen einer Erkrankung reagieren und unsere Gesundheit zurückerlangen zu können.

## IM EINKLANG MIT DEM LEBEN

*Die Theorie der drei Doshas (Lebensenergien) im Ayurveda basiert auf dem Gesetz der Einheitlichkeit der Natur, was bedeutet, dass die Gesetze des Kosmos auch für den menschlichen Körper gelten. Die drei Vitalkräfte sind nicht nur für physiologische Funktionen verantwortlich, sondern auch für mentale Aktivitäten und menschliches Verhalten.*

*Acharya Priya Vrat Sharma*

Die grundlegende Weisheit von Yoga und Ayurveda ist Tausende Jahre alt. Ihre steigende Popularität in den letzten zwei Jahrzehnten deutet aber darauf hin, dass diese Weisheit Bestand hat, ja, dass sie zeitlos ist. In allen Teilen der Welt zeigt sich ihre Gültigkeit. Nur dauerhafte Weisheit kann dauerhafte Lösungen bieten, und sie ist nicht das Eigentum eines Landes, sondern ein Welterbe.

Außerhalb Indiens hält sich die irriige Vorstellung, Ayurveda sei ein rein medizinisches System. Ayurveda ist aber ein Veda des Lebens, zu dem

auch Erkrankungen gehören. Das Leben hat eine Ordnung und ein System. Temporäre Zustände des Unwohlseins, kleinere Erkrankungen und Beschwerden sind Teil des Lebens. Sie sind ein Teil des sich stets wandelnden Kosmos. Das Veda des Lebens hilft uns zu verstehen, was das Leben ist, wie wir es im Zusammenspiel mit dem Kosmos organisieren und bewältigen können und wie wir Erkrankungen vermeiden oder aus der Krankheit wieder zur Gesundheit zurückfinden können.

Ayurveda lehrt uns, wie wir unser Leben mit maximal möglicher Energie für die maximal mögliche Zeitspanne leben können. Langlebigkeit, Sexualität und Verjüngung sind ebenso Teil des Ayurveda wie die Behandlung von Krankheiten. Die religiösen und zereemoniellen wie auch die kulinarischen Traditionen Indiens fußen auf den Richtlinien des Ayurveda zum Lebensstil. Sie dienen dem Erhalt der Gesundheit, der Verbesserung der Energiereserven und der Verhinderung und Behandlung kleinerer Erkrankungen.

Die traditionelle indische Küche ist so strukturiert, dass sie immer auch eine kleine Apotheke ist. Aber in den großen Metropolen Indiens geht diese Tradition verloren, und die meisten jungen Menschen können noch nicht einmal verschiedene Gewürze erkennen, von der Zubereitung von Hausmitteln ganz zu schweigen. Die Städter kaufen meist fertige Masalas (Gewürzmischungen), und so wachsen die Kinder ohne die grundlegende Weisheit der Ayurveda-Kochkultur und ihrer einfachen Heilmittel auf.

## **WIE SIE DIESES BUCH RICHTIG NUTZEN**

Ich habe dieses Buch so geschrieben, dass Sie es auch ohne jegliches Vorwissen über Ayurveda nutzen können. Für diejenigen, die mit den Zutaten der ayurvedischen Küche nicht vertraut sind, habe ich ein Kapitel mit den in diesem Buch verwendeten Kräutern und Gewürzen angehängt. Dort werden die Gewürze und die Pflanzen, von denen sie stammen, genau beschrieben. Um das Auffinden der richtigen Zutaten zu erleichtern, sind auch die lateinischen und Hindi-Bezeichnungen aufgeführt.

Im Folgenden finden Sie einen kurzen Einblick in die Prinzipien des Ayurveda, die wichtigsten Begriffe und die Beziehung zwischen Mensch und Kosmos. Da dieser kosmologische Ansatz so völlig anders ist als die moderne westliche Medizin, sollen Ihnen diese Seiten helfen, den größeren Zusammenhang zwischen unserem Sein und dem Kosmos zu verstehen.

## GRUNDPRINZIPIEN DES AYURVEDA

Wie im Zitat meines Ayurveda-Gurus (Lehrers) beschrieben, ist der gesamte Kosmos eine Einheit. Alles, was in ihm existiert, folgt denselben Prinzipien. Das System aller Lebewesen ist wie ein kleiner Kosmos in sich, der beständig im Austausch mit dem größeren Kosmos steht und von seinen stetigen Wandlungen beeinflusst wird. Wir sind Teil dieses Kosmos, der ein sich ewig wandelndes Ganzes ist. Um gesund zu bleiben, müssen wir mit der Natur Schritt halten und uns auf diese Wandlungen einstellen. Normalerweise verfügt jedes Lebewesen intuitiv über diese Fähigkeit und muss nicht erst lernen, dem Rhythmus des Kosmos zu folgen. Wir Menschen aber sind von der natürlichen Lebensweise abgewichen, und unser intuitives Wissen wird durch unser stark von äußeren Mechanismen bestimmtes Leben unterdrückt. Festgefahrene Ideen und rigides Leben und Denken passen nicht zur Realität eines sich stets wandelnden Kosmos. Das macht Menschen körperlich und geistig krank. Die natürlichen Körperfunktionen wie Schlaf, Hunger, Durst und Ausscheidung funktionieren dann nicht mehr richtig, und damit ist der Grundstein für eine schlechte Gesundheit gelegt.

Lassen Sie uns daher versuchen, den menschlichen Körper und die Wirkungsweise der drei dynamischen Kräfte zu verstehen, die für alle körperlichen und geistigen Funktionen verantwortlich sind.



## VATA


»entstammt den Elementen Äther und Luft und ist für Körperbewegungen und geistige Aktivität, Blutzirkulation, Atmung, Ausscheidung, Sprache, Empfindung, Tastsinn, Hören und Gefühle (Angst, Trauer, Beklemmung, Begeisterung etc.) verantwortlich, aber auch für natürliche Triebkräfte, die Bildung des Fötus sowie die Ausübung und Dauer des Geschlechtsakts.

## PITTA

»entstammt dem Feuer und ist verantwortlich für Sehen, Verdauung, Hunger, Durst, Wärmeregulierung, Sanftheit und Glanz, Fröhlichkeit, Intellekt und sexuelle Spannkraft.

## KAPHA

»entstammt Wasser und Erde. Es bestimmt den Körperbau und ist verantwortlich für Geschmeidigkeit, Bildungsfähigkeit, Beständigkeit, Schwerfälligkeit, Stärke, Geduld, Zurückhaltung, das Fehlen von Habgier und sexueller Sekrete, aber auch für die sexuelle Potenz.



## DIE FUNKTIONSWEISE DES KÖRPERS

Die Funktion der drei Vitalenergien ist aufeinander abgestimmt. Sehr vereinfacht gesagt, ist Vata das Verteilungssystem des Körpers. Alle Funktionen, die mit Bewegung zusammenhängen, werden von Vata erledigt. Pitta ist das Wärmeregulierungssystem des Körpers und erzeugt Energie aus der Nahrung, die wir essen. Diese Energie wird dann von Vata im ganzen Körper verteilt. Kapha stellt das Baumaterial des Körpers. Es erzeugt alle Sekrete und ist für den Bau neuer Zellen verantwortlich. Beispielsweise ist die Produktion der Verdauungssäfte eine Funktion von Kapha. Es ist aber auch verantwortlich für das Wachstum des Fötus im Mutterleib und für die ständige Zellerneuerung des Verdauungstrakts und der Haut.

Die Lebensenergien werden ständig beansprucht und durch unsere Atmung und Nahrung wieder aufgefüllt. Durch Atmen erhalten wir die

kosmische Energie, Prana Shakti (Kraft). Die Luft, die wir atmen, enthält nicht nur Sauerstoff, damit unser Herz pumpen kann, sondern tagsüber auch das Licht und die Wärme der Sonne, die zarte Energie der Nacht, den besonderen Duft jeder Jahreszeit und so weiter. So nehmen wir mit dem Atem alle fünf Elemente des Kosmos in Form feinstofflicher Energie auf. Daher ist es wichtig, richtig zu atmen und einige grundlegende Pranayama-Praktiken zu erlernen, die Kunst des bewussten und kontrollierten Atmens, wie sie im Yoga gelehrt wird.

Damit wir die drei Lebensenergien wieder auffüllen können, versorgt uns unsere Nahrung mit den fünf Elementen, denn jede Geschmacksrichtung (Rasa) unserer Nahrung besteht aus zwei der grundlegenden Elemente.

Die Ausgewogenheit der fünf Elemente ist wichtig für den Kosmos, da stürmische Winde, Feuersbrünste, Fluten und Erdbeben zerstörerisch sind. Ebenso sollten auch die drei Doshas im Körper ausgeglichen sein, damit unser Körper gesund und in Harmonie bleibt. Die Balance der Doshas kann aber durch Wetter, Klima, den geographischen Standort, die Art zu leben und zu denken etc. gestört werden. Die Natur gleicht dieses Ungleichgewicht dann wieder aus. Gesund bleiben nach der Lehre des Ayurveda bedeutet: der Natur helfen, das Gleichgewicht zu halten.

## **DIE INDIVIDUELLE KONSTITUTION DES MENSCHEN (PRAKRITI)**

Menschen unterscheiden sich in ihrem Äußeren. Keine zwei Menschen sehen gleich aus. Genauso haben wir alle auch ein »inneres Gesicht«, das bei jedem verschieden ist und das sich im Ayurveda Prakriti nennt. Wir alle werden mit einer unterschiedlichen Grundkonstitution (Prakriti) geboren. Prakriti beschreibt dabei die wesentlichen Handlungsweisen und Reaktionen und das grundlegende Verhalten eines Menschen, seine »innere Identität«. Und ebenso wie es zahllose Variationen des menschlichen Aussehens gibt, existieren auch unendlich viele verschiedene Grundkonstitutionen des Menschen.

Das Prakriti eines Menschen wird dabei von einem oder zwei Doshas bestimmt. Es gibt sieben Grundtypen von Prakriti: drei, bei denen jeweils ein Dosha dominant ist, drei, bei denen zwei Doshas gemeinsam dominieren, und die siebte, bei der alle Doshas ausgeglichen sind (Samdosha).

Die zahllosen Variationen bei jedem der sieben Grundtypen des Prakriti ergeben sich aus

- › der unterschiedlich starken Dominanz eines Dosha,
- › der Gewichtung der beiden Doshas bei einem gemischten Prakriti und
- › der unterschiedlichen wesentlichen körperlichen und geistigen
- › Energie, die wir aufgrund unseres früheren Karmas von Geburt an mitbringen.

Die Energiemenge oder Fähigkeit, mit der ein Mensch geboren wird, sorgt für Variationen. Unterscheidet man bei einem Menschen mit einem dominierenden Dosha auf einer Skala mit Werten von 0,1 bis 100 die feineren Subtypen, so erhält man unzählige Arten von Prakriti. Dazu kommt noch die nach derselben Skala bemessene Stärke des dominierenden Dosha. Bei den gemischten Prakritis wird das Verhältnis der beiden dominierenden Doshas zueinander ebenso bemessen.

Um dieses Buch nutzen zu können, muss der Leser aber vor allem wissen, dass unsere Individualität durch unser Prakriti ebenso bestimmt wird wie durch unser Äußeres. Die Natur bestimmt, ob wir langsam oder schnell handeln und reagieren, ob uns mehr oder weniger warm ist und wie viel wir essen und schlafen. Wir sollten diese Unterschiede respektieren. Prakriti ist die natürliche Balance, die uns die Natur gegeben hat und mit der wir uns unser Leben lang wohl fühlen. Es ist von Geburt an da und begleitet uns bis zum Tod.

## DIE MERKMALE DER DOSHAS

Um das Prakriti bestimmen zu können, muss man die Merkmale der einzelnen Prakritis genau kennen. Normalerweise ist dies recht einfach, wenn man sich ein Basiswissen über die Prakritis zulegt und das eigene Verhalten und Handeln genau beobachtet. Da die Einzelheiten in diesem Buch aber zu weit führen würden, lade ich den Leser ein, Näheres zu diesem Thema meinen anderen Büchern zu entnehmen. Dennoch möchte ich kurz die wichtigsten Merkmale aller Doshas vorstellen, um Ihnen das Konzept des Prakriti verständlich zu machen und Ihnen zu verdeutlichen, was passiert, wenn es eine Abweichung davon gibt.



**TABELLE 1: KÖRPERLICHE MERKMALE UND WESENSZÜGE EINES MENSCHEN MIT VATA-PRAKRITI**

1.	Unverträglichkeit von Kälte, schnelles Frieren
2.	Agil
3.	Schnelle und ausladende Bewegungen
4.	Rasches Handeln
5.	Trockene Haut
6.	Trübe Augen und eher matter Teint
7.	Kräftiges Haar und kräftige Nägel
8.	Hervortretende Adern
9.	Neigung zur Besorgtheit und Ängstlichkeit; Tendenz, Gefühle schnell zu zeigen
10.	Leichte Reizbarkeit



## TABELLE 2: KÖRPERLICHE MERKMALE UND WESENSZÜGE EINES MENSCHEN MIT PITTA-PRAKRITI

1.	Unverträglichkeit für Hitze
2.	Gewöhnlich gerötetes Gesicht
3.	Empfindliche Organe
4.	Neigung zu Leberflecken, Sommersprossen und Pickeln
5.	Glänzende Haut und gerötete Augen
6.	Übermäßiger Hunger und Durst
7.	Neigung zu Haarausfall
8.	Körpergeruch
9.	Neigung zu Unduldsamkeit und geringer Ausdauer
10.	Besonders bei Hunger Tendenz zum Aufbrausen

## TABELLE 3: KÖRPERLICHE MERKMALE UND WESENSZÜGE EINES MENSCHEN MIT KAPHA-PRAKRITI

1.	Langsam in Handlungen und Sprache
2.	Gleichmäßige Bewegungen
3.	Kräftiger Körperbau mit starken Bändern
4.	Klare Augen, klare Gesichtszüge, reiner Teint
5.	Geringer Hunger, Durst und geringe Schweißbildung
6.	Neigung zur Unordnung
7.	Verspätete sexuelle Initiation
8.	Langsame Entscheidungsfindung
9.	Duldsamkeit und Toleranz
10.	Allgemeine Zufriedenheit

Wenn Sie das Konzept des Prakriti verstanden haben, müssen Sie lernen, es zu bewahren und ein Ungleichgewicht – Vikriti – zu vermeiden.

## VIKRITI: DIE VERÄNDERUNG VON PRAKRITI

Prakriti ist die grundsätzliche Natur des Körpers. Die Natur hat die Tendenz, geordnet und gesund zu sein. Aufgrund äußerer Faktoren wie Wetter, Klima, Stress, falsche Ernährung etc. kann Prakriti aber in Vikriti umschlagen, einen ungesunden Zustand des Ungleichgewichts. Von Natur aus versucht der Körper, zu seinem natürlichen Zustand des Prakriti zurückzukehren. Sind die störenden Faktoren aber zu stark und unterdrücken den natürlichen Zustand ständig, dann bleibt Vikriti länger erhalten. In diesem Fall benötigen wir geeignete Nahrung, Heilmittel und andere Maßnahmen, um Prakriti zurückzuerlangen. Bleibt der Zustand des Ungleichgewichts jedoch zu lange unbeachtet, können Erkrankungen und andere Störungen entstehen.

Vikriti ist ein Zustand, den wir ungefähr so beschreiben: »Keine Ahnung, warum, aber ich fühle mich nicht wohl.« Dies sind subjektive Symptome des Unwohlseins im Gegensatz zu objektiven Symptomen wie etwa Fieber oder Bauchschmerzen. Beispielsweise kann windiges Wetter Vata-Vikriti auslösen. Man fühlt sich steif, hat Verstopfung, einen trockenen Hals oder ist unruhig. Heißes Wetter hingegen kann Pitta-Vikriti hervorrufen. Dabei schwitzt man viel, leidet beispielsweise an Körpergeruch, unnormalem Hunger und Durst, Ausschlägen, Pickeln. Kaltes und regnerisches Wetter kann zu Kapha-Vikriti mit Schläfrigkeit, süßem Geschmack im Mund, übermäßiger Speichelbildung usw. führen.

Je nach Prakriti vertragen wir die unterschiedlichen Wetterlagen und andere externe Faktoren oder Umstände besser als andere. So sind Personen mit Vata-Prakriti beispielsweise empfindlicher für stürmisches Wetter als Menschen mit Pitta-Prakriti. Diese sind aber ihrerseits empfindlicher gegenüber extremer Hitze als Menschen mit Vata-Prakriti. Langanhaltende Kälte und regnerisches Wetter beeinträchtigen Menschen mit Kapha-Prakriti stärker als die anderen Konstitutionstypen.

Zum besseren Verständnis und zur leichteren Verwendung dieses Buchs finden Sie in der nebenstehenden Tabelle die verschiedenen Vikriti-Symptome.

**TABELLE 4: SYMPTOME FÜR STÖRUNGEN (VIKRITI)  
DER DREI DOSHAS**

**VATA**

**STÖRUNG**

- Steifer Körper beim morgendlichen Aufstehen
- Verstopfung oder harter, dunkler Stuhl. Der Urin ist grau oder trüb
- Trockene Haut trotz häufigen Einölns
- Blasser, fahler Teint und trübe Augen
- Trockener Hals und häufiges Bedürfnis, etwas zu trinken, auch während der Nacht
- Ruheloser Schlaf oder Schlafstörungen
- Häufiges Gähnen und Schluckauf
- Erschöpfung, die nach Ruhe und Schlaf oder einem heißen Bad verschwindet
- Unduldsamkeit und geringe Ausdauer
- Häufige Gereiztheit und Ungeduld

**PITTA**

**STÖRUNG**

- Starkes Schwitzen und Körpergeruch
- Gelber bis dunkelgelber Urin und dünner Stuhl
- Gerötete Augen
- Geröteter Teint und Ausschläge oder Pickel
- Unnormaler Hunger und Durst. Exzessives Essen setzt aber nicht an.
- Häufige Magenprobleme
- Häufiges Auftreten von Pickeln, Herpes oder Bläschen und rissiger Haut
- Gefühl der Überhitzung
- Unzufriedenheit
- Häufige Wutausbrüche

**KAPHA**

**STÖRUNG**

- Aufwachschwierigkeiten am Morgen. Schweregefühl und der Wunsch, den gesamten Tag zu schlafen. Den Tag über anhaltende Schläfrigkeit
- Weißlicher Urin und Stuhl, weißliche Augen
- Weißlicher Teint ohne Glanz und feuchte Haut
- Süßlicher Geschmack im Mund
- Übermäßiger Speichelfluss
- Häufiges Kältegefühl
- Kitzeln im Hals
- Gelegentlich Übelkeit
- Trägheitsgefühl
- Gelegentlich Nieder geschlagenheit und Depressionen

## PRAKRITI DURCH AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG UND HEILMITTEL BEWAHREN

Wie bereits beschrieben, gibt es unzählige Prakriti-Subtypen. Jeder Mensch ist individuell und hat sein ganz eigenes Gleichgewicht. Wir sind gesund, wenn wir dieses uns eigene Gleichgewicht halten. Gerät es in Schiefelage, nimmt unser Unwohlsein zu, und schließlich werden wir anfällig für Krankheiten. Zum Erhalt des Gleichgewichts sollte man nach bestimmten Prinzipien leben und mit kosmischen Faktoren wie Zeit und Raum (Kala und Desha) im Einklang sein. Dies ist allerdings nicht Thema dieses Buchs; hier soll es um einfache Hausmittel gehen. Denn im Ayurveda sind neben dem Gleichgewicht der Doshas und dem Erhalt des eigenen Prakriti auch eine ausgewogene Ernährung und geeignete Heilmittel wichtig.

Dass Menschen unterschiedlicher Prakritis unterschiedliche Ernährung oder unterschiedliche Heilmittel benötigen, ist ein im Ausland häufig anzutreffendes Missverständnis. Um aus dem Zustand des Vikriti (Ungleichgewicht) wieder zu Prakriti zurückzugelangen, sind normalerweise keine spezifischen Heilmittel nötig. Ausgewogene Ernährung, Erholung und Schlaf bringen uns auf natürlichem Weg wieder zu Prakriti. Nur wenn das Vikriti sehr stark ist, sind neben einer ausgewogenen Ernährung auch spezielle Mittel nötig.

In Büchern und im Internet finde ich immer wieder Ayurveda-Anhänger, die behaupten, jedes Prakriti erfordere eine eigene Ernährung und spezielle Heilmittel. Das ist falsch und unlogisch, denn bei der Unzahl verschiedener Prakritis hieße dies, dass man Millionen unterschiedlicher Nahrungs- und Medikamentenversionen zubereiten müsste. Wenn das so wäre, müsste ich mir nicht die Mühe machen, ausgewogene Mittel für dieses Buch zusammenzustellen. Dann wäre es einfach, zu sagen, welches Heilmittel bei welchem Leiden hilft und wie oft man es nehmen soll. Zudem gibt es Mittel, die gegen mehrere Symptome helfen und dementsprechend in anderer Häufigkeit und auf unterschiedliche Art und Weise eingenommen werden. Ein und dieselbe Zutat kann in unterschiedlicher Zubereitung und Dosis gegen ganz unterschiedliche Leiden eingesetzt werden.