

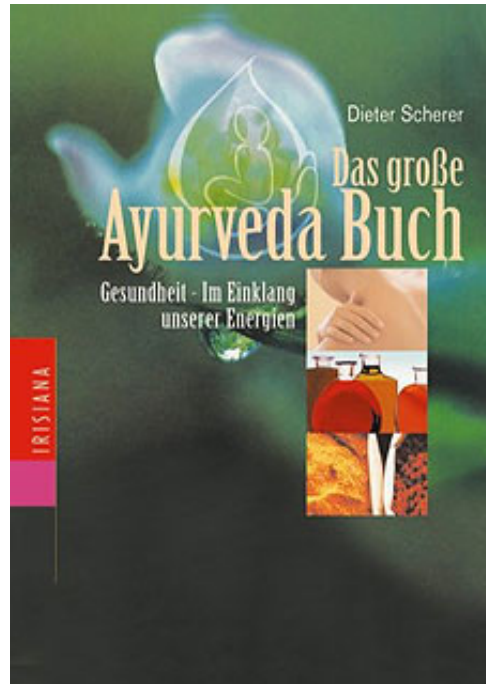
# Dieter Scherer

## Das große Ayurveda-Buch

Leseprobe

[Das große Ayurveda-Buch](#)

von [Dieter Scherer](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6998>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

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

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## **Der Mensch: Eine Reise in die unendliche Vielfalt**

Stellen Sie sich vor, Sie könnten in einem Miniaturraumschiff durch Ihren eigenen Körper gleiten. Was, glauben Sie, würde Sie dort erwarten? Wie würde diese Welt aussehen, in die Sie eintauchen? Welche zig Millionen Vorgänge würden vor Ihren Augen ablaufen?

Die meisten von uns haben nur eine sehr vage Vorstellung von den unglaublichen Prozessen, die tagtäglich in unserem Körper stattfinden. Dass unser Organismus ohne Störungen »läuft«, ist für uns selbstverständlich; und selbst wenn er mal nicht so gut funktioniert, zerbrechen wir uns kaum den Kopf darüber, welche intensiven Anstrengungen es ihn kostet, alles wieder ins Lot zu bringen. Wir erwarten einfach, dass er seine Aufgabe bestmöglich erfüllt. Wenn man sich aber mit den Vorgängen im Körper intensiver auseinandersetzt, stellt man sich unweigerlich die Frage: Wie schafft es der Körper eigentlich angesichts solcher Anforderungen, auf Dauer gesund zu bleiben?

### ***Zahlen zum Staunen***

Der Mensch besteht aus einer unvorstellbaren Anzahl von Zellen und Stoffwechselprodukten. Allein die Körperzellen belaufen sich auf ca. 100 Billionen. Wenn Sie mit Ihrem rechten Zeigefinger und Daumen eine kleine Hautfalte auf Ihrem linken Handrücken festhalten, so befinden sich in dieser kleinen Hautfalte mehr als eine Milliarde Zellen, ca. ein Meter an Blutgefäßen und ca. 5,3 Meter an Nervenfasern. Während Sie diese Zeile lesen, sterben gerade 50 Millionen Ihrer Körperzellen. Während Sie darüber jetzt nachdenken, sind bereits 50 Millionen neue Zellen entstanden. All das spielt sich auf aller kleinstem Raum ab.

IV. VATA, PITTA UND KAPHA: DIE GRUNDBAUSTEINE DES LEBENS

Tabelle 4:  
Bemerkenswerte Zahlen  
des menschlichen  
Körpers<sup>39</sup>

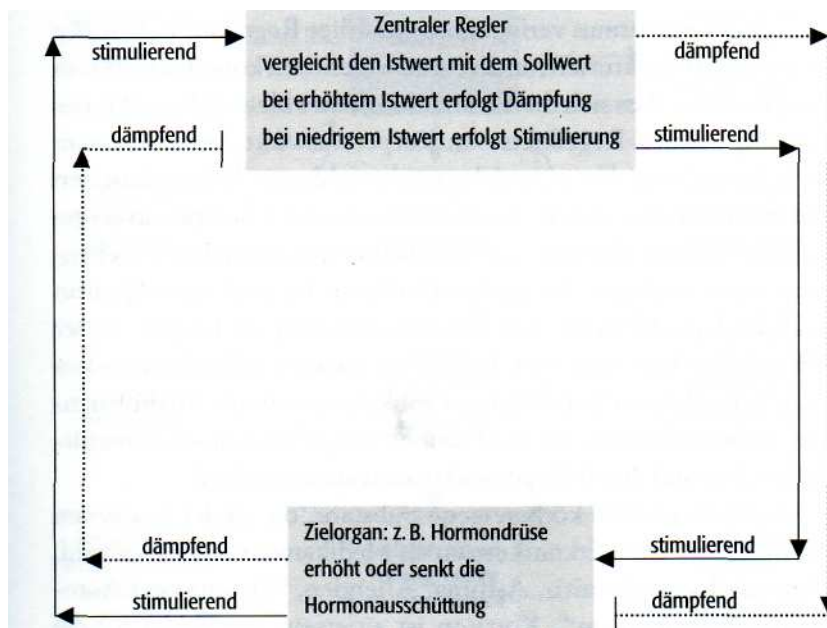
|   |   |
|---|---|
| Gesamtanzahl aller Körperzellen   | ca. 100 Billionen (10 <sup>14</sup> )               |
| Anzahl der Körperzellen pro Gramm Körpergewicht                                       | mehr als 1 Milliarde                                |
| Anzahl der Zellen, die pro Sekunde absterben  | ca. 50 Millionen                                    |
| Anzahl der Zellen, die pro Sekunde neu entstehen                                      | ca. 50 Millionen                                    |
| Anzahl der roten Blutkörperchen (Erythrozyten)  | ca. 25 Billionen                                    |
| Anzahl der weißen Blutkörperchen (Leukozyten)   | 25–100 Milliarden                                   |
| Bildung von roten Blutkörperchen (Erythrozyten)                                       | ca. 2,4 Millionen/Sekunde<br>ca. 208 Milliarden/Tag |
| Bildung von Samenzellen bei einem gesunden Mann                                       | ca. 1000/Sekunde<br>ca. 86 400 000/Tag              |
| Anzahl der Herzschläge in 70 Lebensjahren   | ca. 3 Milliarden                                    |
| Luftmenge, die ein Gesunder täglich einatmet  | 10 000 l  |
| Gesamtlänge aller Nervenfasern des Menschen   | ca. 768 000 km (einmal zum<br>Mond und zurück)      |
| Gesamtlänge aller Blutgefäße des Menschen   | ca. 1440 km   |
| Länge aller Blutgefäße pro 1 cm <sup>2</sup> Haut                                     | ca. 1 Meter   |
| Länge aller Nervengefäße pro 1 cm <sup>2</sup> Haut                                   | ca. 5,3 Meter                                       |
| Anzahl der Nervenzellen des Menschen  | ca. 30 Milliarden                                   |
| Gesamtzahl aller Nervenverbindungen (Synapsen)  | ca. 10 Billionen                                    |
| Mögliche Anzahl von Informationen, die gleichzeitig<br>in eine Nervenzelle einfließen | über 200 000  |
| Anzahl der möglichen Kombinationen aller Nerven-<br>verbindungen beim Menschen        | Mehr, als Atome im Universum<br>existieren          |

Allein die letzte Zahl übersteigt jede Vorstellungskraft. Wir besitzen also 30 Milliarden Nervenzellen, die untereinander etwa 10 Billionen Verbindungen (Synapsen) haben. Manche Nervenzellen haben mehr als 10 000 synaptische Verbindungen zu anderen Nervenzellen. Daraus entstehen so viele Kombinationsmöglichkeiten, dass sie die Zahl aller Atome unseres Universums übersteigen. Der Mikrokosmos Mensch ist wahrlich ein Abbild unseres gigantischen Universums.

Stellen Sie sich nun vor, Sie greifen mit einem Medikament gezielt in dieses unübersehbare Netz von Nervenverbindungen ein: Welche gravierenden Folgen kann dies haben! Wenn man eine Nervenzelle gezielt beeinflusst, wirkt sich das auch auf alle umliegenden Nervenzellen aus. Das wiederum löst eine Kaskade von Veränderungen für die benachbarten Nervenzellen aus, die diese

Auswirkungen wiederum an ihre Nachbarnerven weitergeben. Sie können sich ein riesiges Dominospiel vorstellen, dessen Steine hintereinander aufgestellt sind. Wenn Sie einen Dominostein umwerfen, lösen Sie eine Kettenreaktion aus. Aber nicht nur die Nervenzellen stehen in einem intensiven Austausch — praktisch alle Körperzellen sind direkt oder indirekt miteinander verbunden.

Der ganze Körper besteht aus mehreren Informationssystemen, damit er zu jeder Zeit die Aktivität an jedem Ort regulieren und kontrollieren kann. Die wichtigsten Informationsnetze sind das zentrale und das vegetative Nervensystem sowie das Hormonsystem. Sie funktionieren nach dem Prinzip des sich selbst regulierenden Regelkreises. Ein Regelkreis ist ein dynamisches Regulationssystem, in dem jeder Teil des Systems in direkter Verbindung zu allen anderen Teilen steht. Ändere ich einen Faktor in diesem Regelkreis, so verändere ich dadurch gleichzeitig auch alle anderen Teile des Systems. Regelkreise sind daher sehr instabil und können plötzlich von einem Extrem ins andere kippen. Der Organismus versucht deshalb ständig, seine Regelkreise in einem harmonischen Gleichgewicht (Homöostase) zu halten, um nicht krank zu werden.



## Allgemeine Empfehlungen für einen gesunden Tagesablauf

Die folgenden Empfehlungen dienen der täglichen Gesunderhaltung. Sie fügen sich damit dem natürlichen Rhythmus der Natur und vermeiden unnötigen Stress. Diese Tipps gelten für gesunde Menschen, können also bei Krankheit aus therapeutischen Gründen geändert werden.

### *Die körperliche Reinigung*

- Stehen Sie morgens auf, bevor die Kapha-Zeit beginnt.
- Der erste Weg des Tages führt vom »Bette zur Toilette«. Wenn Sie rechtzeitig aufstehen, haben Sie die besten Chancen, neben Wasser auch Stuhl zu lassen, da Vata-Dosha noch aktiv ist. Der Stuhlgang am frühen Morgen vor dem Frühstück ist ein wichtiges Indiz für eine gesunde Verdauung. Danach sollte man sich wohl und erleichtert fühlen. Wenn Sie unter Problemen bei der morgendlichen Darmentleerung leiden, schlagen Sie einfach auf Seite 234 ff. nach. Stuhlgang am besten vor dem Frühstück.
- Bei der anschließenden körperlichen Reinigung sollten Sie neben dem Zähneputzen auch die Zunge mit einem Zungenspatel oder Löffel reinigen. Auf der Zunge bildet sich oft ein Belag, der ein wichtiges Zeichen für vorhandenes Ama ist. Das Putzen der Zunge erhöht die Funktion Ihres Agni und sorgt für besseren Mundgeruch. Danach sollten Sie etwas Sesamöl in den Mund nehmen und ohne größere Bewegungen für einige Minuten im Mund behalten. Spucken Sie es aus und massieren Sie mit den Fingern und dem im Mund verbliebenen Öl das Zahnfleisch, um es zu stärken und zu kräftigen. Die Zunge mit einem Zungenspatel reinigen.
- Spülen Sie Ihre Nase mit warmem Salzwasser durch. Dafür gibt es kleine Plastikbehälter (Nasenspüler) zu kaufen. Man führt das kleine Ende des Nasenspülers so lange in ein Nasenloch, bis das Salzwasser aus dem anderen Nasenloch wieder herausläuft; lassen Sie es ein bis zwei Minuten laufen. Danach wechseln Sie das Nasenloch. Dieser Vorgang führt auf Dauer zu Am Morgen die Nase spülen.

freier Nase und schützt vor Erkältungen. Danach geben Sie zwei Tropfen Sesamöl oder Ghee in jedes Nasenloch.

- Reiben Sie sich mit Öl ein, besonders an Scheitel, Nase, Ohren und Füßen. Diese Maßnahmen verlängern das Leben.
- Etwa 15 Minuten nach dem Einölen können Sie duschen oder baden. Für Vata-Konstitutionen sind milde Seifen — beispielsweise Mandelölseifen - empfehlenswert, Pitta-Konstitutionen und Kapha-Konstitutionen sollten lieber Neemseife<sup>82</sup> benutzen. Für Kapha-Konstitutionen ist es auch sehr gut, sich danach am ganzen Körper mit Kichererbsenmehl abzureiben.

**Kichererbsenmehl hat gute Wirkungen für die Haut, besonders bei Kapha-Konstitutionen. Geben Sie zu einer Hand voll davon ein paar Tropfen Wasser, bis alles zu einer Paste wird. Damit reiben Sie sich am ganzen Körper ein und spülen es unter der Dusche wieder weg.**

### **Die geistige Reinigung**

- Nach der körperlichen findet die geistige Reinigung statt. Yoga, Gebete und Meditationen machen den Kopf frei von Sorgen und lassen Sie ausgeglichener und konzentrierter durch den Tag gehen. Nehmen Sie sich etwas für den Tag vor oder verbringen Sie ihn nach einem bestimmten Motto, das Sie und Ihre Mitmenschen bereichert.

### **Die Mahlzeiten**

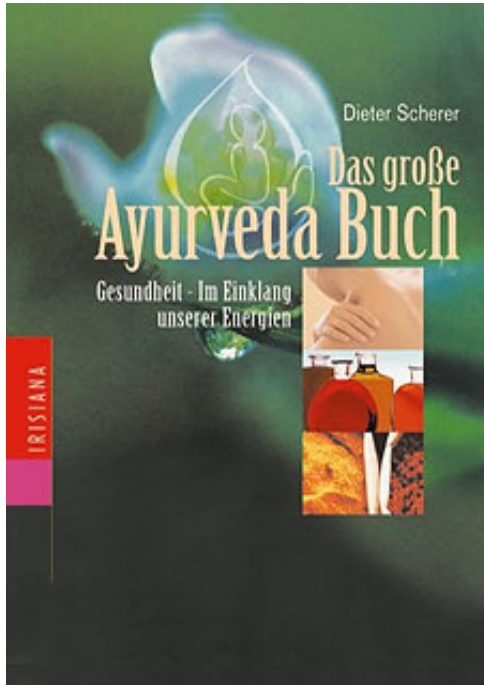
**Kaffee ist für alle drei Konstitutionen wenig geeignet. Er provoziert Vata- und Pitta-Dosha. Er wird bekömmlicher, wenn er koffeinfrei, mit etwas Zimt und Kardamompulver, viel Milch und Rohrzucker getrunken wird.**

- Nehmen Sie Ihr Frühstück nicht nach 8.00 Uhr ein. Vata-Konstitutionen sollten unbedingt ausreichend frühstücken. Milch und Milchprodukte sind dabei sehr empfehlenswert. Für Pitta-Konstitutionen ist Frühstücken ebenfalls wichtig, da sie etwas zum Verbrennen brauchen. Das Frühstück sollte jedoch etwas leichter und nicht erhitzend (also kein Kaffee!) sein. Kapha-Konstitutionen sollten nur wenig essen und können bei geringem Appetit auch ganz darauf verzichten.
- Das Mittagessen sollte für alle drei Konstitutionen die Hauptmahlzeit des Tages sein. Wichtig ist gerade für Kapha-Konstitutionen, dass sie sich nicht überladen mit zu viel und zu schwerem Essen. Es ist gut, nach dem Essen maximal 15 Minuten auf der linken Seite zu liegen, aber nicht zu schlafen. Kapha-Konstitutionen sollten jedoch besser einen Spaziergang machen.

- Nehmen Sie nicht mehr als drei bis vier Mahlzeiten am Tag ein, das heißt, verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten. Etwas Obst oder warmer Tee am Nachmittag ist als vierte Mahlzeit in Ordnung. Trinken Sie zum Essen, aber nicht mehr danach.
  - Die letzte Mahlzeit am Abend sollte drei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden, damit der Körper ausreichend Zeit zum Verdauen hat.
  - Nehmen Sie grundsätzlich die Mahlzeiten nach den Prinzipien der ayurvedischen Ernährungslehre ein.<sup>83</sup>
- Zwischenmahlzeiten sollten möglichst vermieden werden.  
Ausnahme: Erkrankungen, bei denen eine besondere Ernährung therapeutisch verordnet worden ist.

### ***Regeln für einen gesunden Schlaf***

- Nehmen Sie die Abendmahlzeit zwischen 18.00 und 19.00 Uhr ein. Essen Sie leicht und mäßig viel. Toastbrote und Suppen sind empfehlenswert.
  - Vermeiden Sie schwer verdauliche Produkte wie Käse, Joghurt, Quark, Fleisch und Rohkost.
  - Trinken Sie wenig und vorzugsweise warme Getränke.
  - Alle drei Konstitutionen sollten rechtzeitig vor dem Schlafen gehen unterschiedliche Übungen praktizieren. Für Kapha-Menschen sind Fitnessübungen ideal, um den Kreislauf noch einmal in Schwung zu bringen. Pitta-Menschen können leichte Spaziergänge machen oder schwimmen gehen. Für Vata-Menschen eignen sich Entspannungsmeditationen und beruhigende Yoga- und Atemübungen bestens für einen erholsamen Schlaf.
  - Belasten Sie sich am Abend nicht mit aufregenden Horrorfilmen oder Krimiromanen.
  - Wenn Sie Einschlafprobleme haben, trinken Sie warme Milch mit Mandeln und Süßholzwurzel oder etwas Rohrzucker. Ölen Sie danach Ihren Scheitel mit warmem Mandelöl ein.<sup>4</sup>
  - Gehen Sie spätestens um 23.00 Uhr ins Bett.
  - Setzen Sie sich vor dem Schlafen in eine bequeme Position und schließen Sie mit den Ereignissen des Tages ab. Nehmen
- Besonders für Pitta- und Vata-Konstitutionen ist es wichtig, alle geistigen Tätigkeiten vor 22.00 Uhr zu beenden, damit der Schlaf nicht gestört wird.



Dieter Scherer

## [Das große Ayurveda-Buch](#)

Gesundheit - im Einklang unserer  
Energien

320 Seiten, geb.  
erschienen 2002



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)