

Ulrich Bauhofer

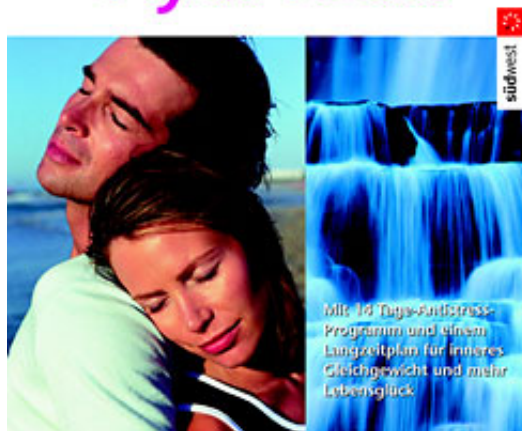
Souverän und gelassen durch Ayurveda

Leseprobe

[Souverän und gelassen durch Ayurveda](#)
von [Ulrich Bauhofer](#)

Dr. med. Ulrich Bauhofer

Souverän und gelassen durch **Ayurveda**



<http://www.narayana-verlag.de/b6941>

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

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



In den klassischen
ayurvedischen
Schriften finden
wir die Beziehung
zwischen dem Teil
und dem Ganzen
wunderbar poetisch
beschrieben: Wie
das Atom, so das
Universum. Wie der
Mikrokosmos, so
der Makrokosmos.
Wie der menschliche
Körper, so der
kosmische Körper.
Wie der menschliche
Geist, so der kosmi-
sche Geist.

Das Unternehmen Mensch

Gesundheit beschränkt sich nicht auf den Körper allein, sie hat nicht nur nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) auch eine geistige und seelische Dimension. Trotzdem verstehen wir uns selbst zunächst als unseren Körper, wir identifizieren uns mit ihm und definieren uns über ihn. Zu Unrecht, wie wir noch erkennen werden.

Wir empfinden unseren Körper als ein statisches Gebilde. Doch das ist eine Sinnestäuschung. Der Körper besteht aus 100 000 Milliarden Zellen, 15 000-mal mehr, als Menschen auf der Erde leben. Aus einer einzigen dieser Zellen hat sich der Organismus innerhalb von neun Monaten herausdifferenziert. Schritt für Schritt, mit perfekter Präzision ist Glied für Glied, Organ für Organ gewachsen. Unser Nervensystem z. B. verfügt am Ende seiner Entwicklung über 1000 Milliarden hochspezialisierter Zellen, so genannter Neuronen. In den Streitkräften unseres Immunsystems kämpfen über 100 Milliarden Lymphozyten sowie 100 Trillionen Antikörper.

Ein Wunderwerk der Zellen

Die zelluläre Dynamik in unserem Organismus entzieht sich unserer Vorstellungskraft. Ohne Rast verändert sich diese unüberschaubare biologische Gesellschaft. Etwa sieben Millionen Zellen produziert der Körper jede einzelne Sekunde neu, am Tag etwa 600 Milliarden. Doch noch viel flüchtiger sind die 10^{28} Atome, aus denen all unsere Zellen gemacht sind. Sie kommen und gehen und schaffen unser Fleisch und Blut immer wieder neu: fast alle 24 Stunden eine neue Bauchspeicheldrüse, alle drei Tage eine neue Magen-Darm-Schleimhaut, alle sechs Wochen eine neue Leber, jeden Monat eine neue Haut, alle paar Monate ein brandneues Skelettsystem.

Wer regiert den Körper?

Welche Instanz steuert nun all diese Prozesse? Ein Biologe würde uns eine schnelle Antwort liefern. Es ist die DNA, die Desoxyribonukleinsäure, das Erbgut mit seinen sechs Milliarden Bausteinen und etwa 100 000 Genen. Unser genetisches Selbst ist die Kommandozentrale unserer Zellen und verbirgt sich tief in deren innerstem Kern. Nun ist die DNA aber auch ein Stück Materie, ein hochkomplexes Molekül, aufgerollt in einer gewundenen Leiter, der Superhelix, und zusammengesetzt aus einer Unzahl von Atomen.

Aus Studien weiß man, dass auch die Atome der DNA ununterbrochen ausgetauscht werden. Unsere Erbsubstanz erneuert sich also im Hinblick auf ihre atomare Zusammensetzung alle paar Wochen. Welcher Schluss ergibt sich daraus? Wenn sich die Materie der DNA dauernd ändert, kann sie nicht der Dirigent aller Wandlung in unserem Körper sein, denn was als oberste Instanz Veränderung kontrolliert, sollte selbst gleich bleiben. Wenn unsere innerste Schaltzentrale nicht die materielle Substanz unseres genetischen Selbst ist, dann könnte es trotzdem die Intelligenz oder das Wissen sein, das die Materie verkörpert. Dieses Wissen ändert sich nämlich nicht. Hier nun entgleitet uns das Konkrete. Wissen ist abstrakt, das Produkt von Geist oder von Bewusstsein. Wir haben es hier mit der Intelligenz der Natur zu tun. Obwohl unser Körper aus Materie gemacht ist, durchwirkt und lenkt ihn trotzdem Intelligenz.

Ist das Selbst der Geist?

Den Körper dirigiert der Geist, und hier stoßen wir auf ein zweites Identifikationsmerkmal unseres Selbst. Neben unserem Körper definieren wir uns über die Inhalte unseres Geistes. Über das, was wir denken, unsere Meinungen und Überzeugungen, über unsere Empfindungen und Gefühle, die weite Welt unserer Emotionen, über

In jeder Sekunde führt der Körper etwa 10^{25} chemische Operationen durch – eine 1 mit 25 Nullen. 98% der Atome, die unseren Körper bilden, werden jedes Jahr ersetzt. Alle vier Jahre haben wir aus atomarer Sicht einen völlig neuen Körper.

Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein Glas lauwarmes Wasser, um Ihre Verdauung in Schwung zu bringen. Das ist übrigens eine gute Methode, Ihren Darm zu regelmäßiger Entleerung zu erziehen.

Der Morgen

Gegen 6 Uhr morgens endet die erste Vata-Phase. Vata, das bedeutet Bewegung, Leichtigkeit, Frische und Kreativität – lauter Eigenschaften für einen hervorragenden Start in den Tag. Danach folgt die Kapha-Zeit, die Kraft und Stärke, aber auch Trägheit und Müdigkeit fördert. Wenn Sie vielleicht immer um 7 Uhr 30 aufstehen, befinden Sie sich mitten in der trägen Kapha-Phase. Stehen Sie dagegen früher auf, können Sie die Vorteile von Vata nutzen und dynamisch den Tag beginnen. Das kommt übrigens auch Ihrer Verdauung zugute, denn Vata regt Ihre Darmaktivität und die Ausscheidungsprozesse an. In der Kapha-Zeit – von 6 bis 10 Uhr – wird die Darmaktivität nämlich wieder träger, da dem Körper die Unterstützung des Apana Vata fehlt. Apana Vata ist ein Unter-Dosha von Vata, das u. a. Ihre Ausscheidung reguliert.

Vormittag und Mittag

Ab 10 Uhr bringt Pitta den ersten großen Energieschub; körperliche und geistige Arbeiten gehen Ihnen nun leicht von der Hand. Ihre Leistungskurve steigt permanent an. Körperkraft, Gedächtnis, Lernfähigkeit und Kreativität streben zum Optimum und erreichen gegen 12 Uhr ihren Zenit – der beste Zeitpunkt, eine Mittagspause einzulegen und die Hauptmahlzeit des Tages einzunehmen.

Der Nachmittag

Ab 14 Uhr dominiert Vata, und Sie fühlen sich fit und gestärkt. Sie sind noch immer müde? Dann haben Sie Ihre Verdauungskraft mit einem zu üppigen Essen überfordert und Verdauungsprobleme erzeugt. Nehmen Sie keine neue Nahrung zu sich und essen Sie erst wieder, wenn Ihre vorangegangene Mahlzeit komplett verdaut ist. In der Vata-Zeit ist die geistige Leistungsfähigkeit hoch.

Der Abend

Ab 18 Uhr ist Kapha-Zeit, Ihr Stoffwechsel schaltet wieder einen Gang zurück. Am besten schütteln Sie den Alltag mit einer 10- bis 15-minütigen Ruhepause ab. Lassen Sie in entspannter Haltung die Gedanken schweifen und überlegen Sie sich, was Ihnen gut tun könnte. Hinter Ihrer Wohnungstür sollten Sie das hektische Tagesgeschehen zurücklassen. Muße und Erholung haben jetzt oberste Priorität.

Früh zu Bett, früh aufstehen – so nutzen Sie alle Phasen optimal. Vor 22 Uhr ist die ideale Zeit zum Schlafengehen; später geraten Sie in eine neue aktive Pitta-Phase, die Sie schwerer einschlafen lässt.

Die Nacht

Nach 22 Uhr regiert Pitta und setzt neue Energien frei, die jedoch für wichtige Stoffwechselvorgänge während des Schlafs benötigt und nicht zum Wachbleiben oder für die Verdauung einer üppigen Mahlzeit verwendet werden sollten. Wir brauchen Pitta, damit ausreichend Wärme produziert werden kann. Zellteilungsgeschwindigkeit, Hautstoffwechsel und Produktion des Wachstumshormons laufen jetzt auf Hochtouren. Parallel findet die geistige Verstoffwechslung erlebter Eindrücke durch Pitta statt, Angenehmes wie Unangenehmes arbeiten wir im Traum auf. Wenn Sie früh zu Bett gehen, schlafen Sie nicht nur besonders tief und fest, Sie geben Ihrem Körper auch Gelegenheit zur ganzheitlichen Regeneration.

Für einen guten Schlaf

Probleme mit dem Schlafen deuten auf ein Ungleichgewicht Ihrer Doshas hin. Bei Vata-Überschuss, der leicht bei Dauerstress auftreten kann, kommt es in der Regel zu Einschlafschwierigkeiten; Hin- und Herwälzen und häufiges Aufwachen in der Nacht sprechen für zu viel Pitta. Schweres Aufwachen ist ein Indiz für übermäßiges Kapha. Sie

Gönnen Sie sich nach dem Essen bewusst zehn Minuten Ruhe oder machen Sie einen kleinen Spaziergang, am besten allein. Betrachten Sie die Natur und schalten Sie ein wenig ab. Auf ein Mittagschläfchen sollten Sie unbedingt verzichten, denn Schlaf am Tag fördert Kapha, besonders im Winter, und führt zu Trägheit und Dumpfheit. Ausnahmen gelten für kleine Kinder, ältere Menschen, Schwangere, Kranke oder in heißen Sommern.

Intensives Arbeiten ohne gelegentliche Pausen zur Beruhigung von Vata und Pitta führt auf Dauer zu Stresssymptomen. Tragen Sie also feste Erholungsphasen wie andere Termine in Ihren Kalender ein, nehmen Sie diese genauso ernst wie Ihre anderen Verpflichtungen.

sehen: Ein Gleichgewicht Ihrer Doshas ist für einen gesunden und erholsamen Schlaf entscheidend.

Die Qualität des Schlafs, nicht seine Quantität ist ausschlaggebend – das gilt auch für den Schlafrhythmus. Je nach Dosha-Typ brauchen manche Menschen nur fünf bis sechs Stunden pro Nacht, um gestärkt wieder aus den Federn zu steigen, während andere auf über neun Stunden Ruhe angewiesen sind. Hören Sie einfach auf Ihre innere Uhr! Und beherzigen Sie, dass Sie morgens nur früh aufstehen können, wenn Sie abends früh zu Bett gegangen sind.

Ernährung – Gutes spendet Kraft

Durch Nahrung versorgen wir den Körper mit lebensnotwendigen Bausteinen – Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe

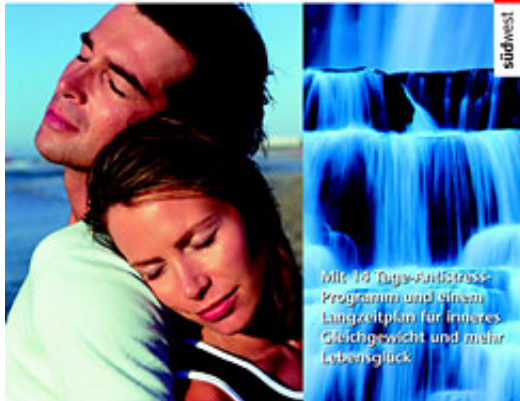
Nicht alles auf einmal!

Eines möchte ich Ihnen ganz besonders ans Herz legen: Versuchen Sie nicht, alle ayurvedischen Verhaltensregeln gleichzeitig in Ihren Alltag zu integrieren. Setzen Sie sich realistische Ziele; achten Sie vor allem auf die Regelmäßigkeit beim Essen und auf bewusste Ruhepausen. In akuten Stressphasen sollten Sie sich besonders an Vata-reduzierende Kost halten.

Als Faustregel gilt: Alles muss leicht und mühelos gehen. Zwingen Sie sich nicht zu einem völlig neuen Tagesablauf, der nach einer Woche Hektik und Termindruck wieder auf der Strecke bleibt. Wenden Sie die Strategie der kleinen Schritte an und beobachten Sie Ihren Körper, wie er auf Veränderungen reagiert. Bemerken Sie jeden positiven Effekt und klopfen Sie sich dafür auf die Schulter. Im Grunde ist alles ganz einfach: Was dem Körper gut tut, werden Sie auch langfristig in Ihren Zwölf-Stunden-Tag einbauen können.

Dr. med. Ulrich Bauhofer

Souverän und gelassen durch Ayurveda

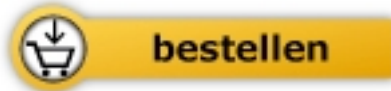


Ulrich Bauhofer

Souverän und gelassen durch Ayurveda

Mit 14-Tage-Antistress-Notfallprogramm
und einem Langzeit-Plan für inneres
Gleichgewicht und mehr Lebensglück

176 Seiten, geb.
erschienen 2005



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de