



**Nicky Sitaram Sabnis**



**WAS MIR BEKOMMT –  
WAS MIR GUTTUT**

**KNAUR**   
MENSANA

### *Wichtiger Hinweis*

Die Informationen in diesem Buch dienen der Gesunderhaltung; sie sind vom Autor erprobt, sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt. Das hier Aufgeführte ersetzt jedoch in keinem Fall den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker. Autor und Verlag haften nicht für Schäden, die aus dem Gebrauch oder Missbrauch des Dargestellten entstehen.

**Besuchen Sie uns im Internet:**

[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Das vorliegende Buch ist eine stark gekürzte Fassung des 2007 im Knaur Verlag erschienenen Werkes von Nicky Sitaram Sabnis:  
*Entschlacken und Entgiften mit Ayurveda.*

Originalausgabe Oktober 2015

© 2015 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

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

Redaktion: Christine Stecher

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München

Satz: Daniela Schulz, Puchheim

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65781-2

2 4 5 3 1

# INHALT

Eine gesunde Balance finden	7
Ernährung als beste Medizin für Körper, Geist und Seele	8
Die eigene Konstitution kennen	10
Die fünf Elemente	10
Die drei Doshas	11
Das Typgerechte finden	16
Konstitutionstest	21
Sich gut ernähren	29
Verdauungskraft und Stoffwechsel	30
Dhatus – Die sieben Gewebe des Körpers	34
Das Bekömmliche wählen	39
Geschmacksrichtungen	40
Nahrungseigenschaften	47
Geistige Qualitäten – auch in der Nahrung	47
Lebensmittel für die verschiedenen Doshas	49
Ungleichgewichte erkennen	63
Aromen, Kräuter und Gewürze	67
Gute Gewohnheiten	71
Essenszeiten	71

Zubereitung der Speisen	74
Den Magen achtsam füllen	75
Jahreszeit und Klima einbeziehen	76
In Ruhe genießen	77
Auch geistig verdauen	79
Reinheit	82
Entschlacken	83
Farbnahrung	87
Für Bewegung sorgen	91
<b>Adressen</b>	93

## Eine gesunde Balance finden

Die jahrtausendealte Lehre des Ayurveda beruht auf der Einsicht, dass wir mit der Welt verbunden sind und die Welt mit uns. Demnach ist der Mensch gesund, wenn er vom Kosmos das aufnimmt, was er braucht, und das wieder abgibt, was er nicht benötigt. Es muss ein Gleichgewicht zwischen Nehmen und Geben bestehen, damit unser Körper all seine Funktionen aufrechterhalten kann. Dieses Gleichgewicht ist bei jedem Menschen individuell verschieden ausgeprägt, aber Unwohlsein und Krankheit sind stets eine Abweichung von der eigenen persönlichen Balance.

Der Ayurveda beschreibt viele unterstützende Maßnahmen – von der Ernährung bis hin zur Meditation –, die es uns ermöglichen, in harmonischem Einklang mit der Natur zu leben. Außerdem wird betont, wie wichtig Entgiftung und Entschlackung für die Erhaltung und Regeneration der körperlichen und geistigen Kräfte sind. Doch um erst gar kein Ungleichgewicht entstehen zu lassen, ist es von entscheidender Bedeutung, die eigene Konstitution genau zu kennen – im Ayurveda Prakruti genannt. Um uns wohl zu fühlen und vital zu sein, sollten wir herausfinden,

was für uns individuell bekömmlich und gesundheitsfördernd ist, und uns in unserer Lebensführung und Ernährung danach richten.

## **Ernährung als beste Medizin für Körper, Geist und Seele**

Es gibt keine Patentrezepte, die für jeden Menschen in gleicher Weise gelten, doch mit dem Ayurveda – wörtlich »Wissen vom Leben« – stehen sehr differenzierte Anleitungen und Maßnahmen zur individuellen Gesundheitsvorsorge bereit. Ein Schwerpunkt ist dabei die Ernährung, bei der es stets darum geht, das für die individuelle Konstitution Passende zu wählen.

Obwohl der Ayurveda die Zusammensetzung einzelner Nahrungsmittel kennt, liegt der Schwerpunkt seines Ernährungskonzepts woanders. Denn all diese Inhaltsstoffe sind für unsere Sinne nicht nachvollziehbar. Wir wissen zwar, dass eine Zitrusfrucht viel Vitamin C enthält, können diesen Bestandteil in der Regel aber weder schmecken noch riechen noch sehen – er bleibt für uns abstrakt. Der subjektiven Erfahrung im Umgang mit den Nahrungsmitteln wird im Ayurveda mehr Bedeutung beigemessen als

den objektiv nachweisbaren Inhaltsstoffen. So entwickeln wir im Laufe des Lebens Appetit auf bestimmte Lieblingsspeisen, anderes mögen wir gar nicht.

Nach ayurvedischer Auffassung richtet sich der Wert der Ernährung nach der individuellen Verträglichkeit der Speisen, den momentanen Bedürfnissen sowie nach persönlichen Vorlieben und Abneigungen. Deshalb sind die Nahrungsmittel, die wir mit Lust essen, die wir als besonders schmackhaft empfinden und nach deren Genuss wir uns wohl fühlen, für unseren Körper die beste Medizin. Was und wie viel wir essen, wie wir die Nahrung zubereiten, wie viel Zeit wir uns zur Nahrungsaufnahme nehmen und in welcher geistigen Verfassung wir während der Mahlzeit sind, entscheidet darüber, ob wir uns richtig oder falsch, gut oder schlecht ernähren.

Auf die vielen äußeren und inneren Einflüsse im Rahmen unserer Ernährung und Lebensgestaltung, die uns in oder aus der Balance bringen, soll nun genauer eingegangen werden, damit Sie gemäß Ihrer Persönlichkeit und Konstitution den für Sie richtigen Weg einschlagen können.

## Die eigene Konstitution kennen

Viele Jahrhunderte lang haben ayurvedische Priester, Ärzte und Gelehrte ein umfangreiches Wissen über die Gesundheitsvorsorge sowie die Erkennung und Heilung von Krankheiten und über eine ausgeglichene Ernährungsweise gesammelt. Sie erarbeiteten und formulierten bestimmte Grundprinzipien, die bis heute Anwendung finden. Im Folgenden seien sie kurz vorgestellt.

### Die fünf Elemente

Nach der ayurvedischen Philosophie ist die gesamte Schöpfung aus den fünf Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde hervorgegangen. Die unmanifestierte Urmaterie (Mahat-Tattwa) kam durch die Urlebensenergie (Prana) in Bewegung, und es entstand zuerst das Raumelement Äther (Akasha). Durch die Verdichtung des Äthers bildete sich das Luftelement (Vayu). Aus der Reibung der Luft entstand das Feuerelement (Tejas). Aus der Hitze des Feuers kondensierte sich das Wasserelement (Jala oder Ap). Aus der Dichte des Wassers schließlich entstand das Erd-element (Prithvi).

Im menschlichen Körper finden wir die Elemente in bestimmten Strukturen und Funktionen wieder:

Erde	Knochen, Zähne, Nägel und Haare
Wasser	Blutkreislauf, Körpersäfte
Feuer	Stoffwechsel
Luft	Atmung, Bewegung
Äther	Nervensystem

Jeder Mensch besitzt von Geburt an eine individuelle Zusammensetzung der fünf Elemente, sie prägen seine Konstitution, sein Temperament und seinen Charakter sowie sein äußeres Erscheinungsbild. Diese Grundkonstitution (Prakruti) verändert sich im Laufe des Lebens nur wenig, deshalb können wir durch eine daran angepasste Ernährung wirkungsvoll Gesundheitsvorsorge betreiben und unsere Lebensenergie stärken.

### Die drei Doshas

Die fünf Elemente ordnen sich zu drei Lebensenergien, die als Doshas bezeichnet werden: Vata, Pitta und Kapha. Sie steuern alle körperlichen und geistigen Vorgänge des Organismus und ergänzen sich perfekt in ihrem Zusammen-

spiel, so dass ein individuelles Gleichgewicht entsteht.

Bis in die letzte Zelle eines jeden Gewebes und Organs sind die drei Doshas vorhanden, allerdings in unterschiedlicher Gewichtung. Sie sind einem ständigen Wechsel unterworfen und folgen den Rhythmen von Tag und Nacht sowie der Jahreszeiten, und sie verändern sich im Laufe unseres Lebens. Zu bestimmten Tages- und Jahreszeiten und je nach Alter ist ein Dosha jeweils besonders aktiv:

<b>Dosha</b>	<b>Tageszeit</b>	<b>Jahreszeit</b>	<b>Alter</b>
<i>Vata</i>	2–6 Uhr und 14–18 Uhr	Frühjahr und Herbst	ab ca. 60 Jahre
<i>Pitta</i>	10–14 Uhr und 22–2 Uhr	Sommer	25–60 Jahre
<i>Kapha</i>	6–10 Uhr und 18–22 Uhr	Winter	bis 25 Jahre

Auch in der gesamten Natur wirken diese speziellen Lebensenergien zusammen, was konsequenterweise unsere Nahrung prägt. So enthalten unsere Lebensmittel ebenfalls die drei Doshas in jeweils unterschiedlicher Intensität und Menge. Durch die richtige Auswahl und Zusammen-

stellung unseres Essens können wir unserer eigenen Konstitution gerecht werden und damit für Wohlbefinden sorgen.

### *Vata, das Prinzip der Bewegung*

**Elemente:** Äther und Luft.

**Eigenschaften:** beweglich, schnell, leicht, trocken, kalt, rauh, durchdringend, subtil, fein.

Zirkuliert in allen Hohlräumen, Hauptsitz ist der Dickdarm. Bewirkt die Weiterbewegung des Darminhalts und steuert den Stoffabbau (Katabolismus). Ist verantwortlich für alle körperlichen und geistigen Abläufe, die mit Bewegung zu tun haben: Ausscheidungen, Ein- und Ausatmung, Körperbewegungen, die schnellen Impulse der Nerven, Blutkreislauf, das Sprechen und alle Denkprozesse.

- ➔ Vata-Menschen: schlank, schmal, feingliedrig, flink, rasche Bewegungen, schnelle Sprechweise. Leichter Schlaf, der oft unterbrochen wird.
- ➔ Vata im Organismus: Trockenheit im Darm mit Neigung zu Verstopfung und Blähungen, wechselhafter Appetit. Dünne, trockene und kühle Haut.
- ➔ Vata im Denken: liberal, geistreich, witzig, originell, sprunghaft, intuitiv, abwägend, oberflächlich; schlechtes Gedächtnis, große Vergesslichkeit.

- ➔ Vata im Fühlen: sprunghaft, kühl, freiheitlich, unentschlossen, vage, unbestimmt, zurückhaltend.
- ➔ Vata im Handeln: fleißig, gewandt, rastlos, nervös, vermittelnd, höflich, taktvoll, spontan, eigenwillig.

### *Pitta, das Prinzip der Umwandlung*

**Elemente:** Feuer und Wasser.

**Eigenschaften:** heiß, scharf, subtil, leicht, flüssig.

Hauptsitz ist im Zwölffingerdarm als dem aktivsten Teil des Dünndarms und in der Leber, dem größten Stoffwechselorgan des Körpers. Regelt die Verdauung (saurer Magensaft und enzymreicher Verdauungssaft des Dünndarms) und den gesamten Stoffwechsel sowie Körperwärme, Hautpigmentierung, Abwehrkraft und Vitalität; außerdem die Sehkraft, Glanz und Geschmeidigkeit der Haut und die Intelligenz.

- ➔ Pitta-Menschen: athletisch und kräftig gebaut, mittelgroß; frische Gesichtsfarbe, häufig Sommersprossen und Leberflecken.
- ➔ Pitta im Organismus: gute Verdauung mit Tendenz zu Durchfall, viel Schweißabsonderung, Hautreizungen, großer Appetit.
- ➔ Pitta im Denken: scharfsinnig, schöpferisch, enthusiastisch, kraftvoll, optimistisch, weitblickend; klares Erinnerungsvermögen.

- ➔ Pitta im Fühlen: leidenschaftlich, großzügig, herzlich, offen, stolz, warmherzig, tolerant.
- ➔ Pitta im Handeln: selbständig, ehrgeizig, impulsiv, risikofreudig, erfolgreich, entschlossen, weise.

### *Kapha, das Prinzip der Stabilität*

**Elemente:** Wasser und Erde.

**Eigenschaften:** feucht, träge, kalt, weich, schleimig, stabil, fest, ruhig, schwer.

Sorgt für den gesamten Stoffaufbau (Anabolismus), die Stabilität von Muskel-, Fett- und Knochengewebe, die Erhaltung der Gelenkschmiere und Feuchtigkeit der Schleimhäute.

- ➔ Kapha-Menschen: schwerer, fester Körperbau, langsame Sprechweise, tiefer Schlaf.
- ➔ Kapha im Organismus: gute, aber träge Verdauung; Neigung zu Übergewicht, wenig Appetit.
- ➔ Kapha im Denken: praktisch, beharrlich, gründlich, konzentriert, besonnen, vernünftig, methodisch; gutes Langzeitgedächtnis.
- ➔ Kapha im Fühlen: anhänglich, treu, nüchtern, sachlich, empfindlich, eifersüchtig, naturverbunden.
- ➔ Kapha im Handeln: ausdauernd, strebsam, beständig, solide, geduldig, hartnäckig.

## Das Typgerechte finden

Jeder ist eine individuelle Mischung der drei Doshas, deshalb wird man sich in der Beschreibung der drei Doshas mal mehr, mal weniger treffend wiederfinden. Allerdings überwiegen meist zwei Doshas und prägen uns in unserer Wesensart und unserem Äußeren. Man unterscheidet sieben Hauptkonstitutionen oder Typen: 1. Vata, 2. Pitta, 3. Kapha, 4. Vata-Pitta, 5. Vata-Kapha, 6. Pitta-Kapha und 7. Tridosha-Typ mit Vata-Pitta-Kapha.

Darüber hinaus wird noch differenziert zwischen der momentanen Verfassung und der Konstitution von Geburt an.

Durch Erziehung, Lebenserfahrungen, persönliche Lebensumstände, berufliche Tätigkeit und momentanen Gesundheitszustand kann sich die ursprüngliche Gewichtung der Doshas verschoben haben. Wir würden in diesem Fall nicht im Einklang mit unseren Anlagen leben, was vorrangig zu korrigieren ist. Kurz gesagt, braucht ein Vata-Mensch viel körperliche und geistige Bewegung, Veränderung und Abwechslung. Der Pitta-Typ braucht Herausforderungen, um sich zu entfalten. Und der Kapha-betonte Mensch braucht ein gewisses Maß an Sicherheit, Gebor-

genheit und Stabilität in seinem Leben. Wenn die Doshas (wieder) in dem für uns stimmigen Gleichgewicht sind, können wir sie durch unsere Lebensweise und Ernährung fördern.

<b>Äußerliche Merkmale der Konstitutionstypen</b>			
	<i>Vata</i>	<i>Pitta</i>	<i>Kapha</i>
<i>Körperbau</i>	dünn, zierlich, leicht, schlank	athletisch, kräftig, mittelstark	starker Körperbau, stark entwickeltes Unterhautfettgewebe
<i>Haut</i>	kalt, rauh, trocken, bräunlich	warm, hell, leicht ölig, faltig, fleckig (Leberflecken, Sommersprossen)	geschmeidig, kühl, dick, weich, glatt, glänzend
<i>Blutgefäße und Sehnen</i>	gut sichtbar	weiche Sehnen	kaum sichtbar
<i>Haare</i>	wenig, fein, rauh, trocken, schwer zu frisieren, mäßig schnelles Ergrauen	mäßig viel, blond, rötlich, frühes Ergrauen und Glatzenbildung	fettig, fest, dick und viel, spätes Ergrauen, volles Haar bis ins hohe Alter
<i>Stirn</i>	schmal	mittel	breit, hoch

## Äußerliche Merkmale der Konstitutionstypen

	<i>Vata</i>	<i>Pitta</i>	<i>Kapha</i>
<i>Augenbrauen</i>	dünn, unregelmäßig	dünn, regelmäßig	buschig und stark
<i>Zähne</i>	schmal, dünn, unregelmäßig	gelblich gefärbt, Kariesneigung	wohlgeformt, dicht stehend
<i>Zunge</i>	schmal, gefurchte Oberfläche	mittelbreit, rot, muskulös	breit, glatt, hell
<i>Augen</i>	rund, rauh, neigen zu Trockenheit, bleiben gelegentlich im Schlaf halb offen	leicht gereizt, zum Beispiel bei Alkoholgenuss, Zorn, Sonnenexposition	groß, hell, glänzend Zunge schmal, gefurchte Oberfläche, mittelbreit, rot, muskulös, breit, glatt, hell
<i>Lippen</i>	trocken und schmal	mittel, tiefrot	dick, geschmeidig
<i>Gesicht</i>	trockene Haut	Grübchen und Falten	rund und glatt, späte Faltenbildung
<i>Brust</i>	schmal und eng	mittelbreit	breit
<i>Nägel</i>	dünn, brüchig, trocken	dünn, weich, rötlich schimmernd	dick, glänzend, weich
<i>Gelenke</i>	instabil, »knack«	locker, weich	wohlgeformt, stark, rund