

Vasant Lad

# Selbtheilung mit Ayurveda

Das Standardwerk der indischen Heilkunde

Aus dem Englischen von Theo Kierdorf  
in Zusammenarbeit mit Hildegard Höhr

O.W.BARTH 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1998 unter dem Titel  
«The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies»  
bei Harmony Books, New York

Die Informationen, die in diesem Buch vermittelt werden,  
stellen die subjektive Meinung bzw. die Erfahrung des Autors dar  
und wurden nach bestem Wissen und Gewissen aufgezeichnet.  
Keinesfalls jedoch sollen sie ärztlichen Rat oder ärztliche Hilfe ersetzen.

Das Buch bezweckt, die Leser zur Gesundheitsvorsorge  
und Selbsthilfe bei alltäglichen Beschwerden anzuleiten.

Eine Haftung des Autors und des Verlags für etwaige Schäden,  
die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch des in diesem Buch  
präsentierten Materials ergeben, ist ausgeschlossen.

*Ich widme dieses Buch von ganzem Herzen meiner äußerst liebevollen  
Frau Usha und meinen Kindern Aparna und Pranav*

Die Folie des Schutzumschlags sowie die Einschweißfolie  
sind PE-Folien und biologisch abbaubar.

Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

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



Neuausgabe 2010

Copyright © 1998 Vasant Lad

Copyright © 2010 für die deutschsprachige Ausgabe O.W. Barth Verlag.

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.

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

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Zeichnungen: Vasant Lad

Gesamtherstellung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-29110-8

4 6 8 7 5

# Inhalt

Einleitung: Wir alle bedürfen der Heilung 11

## Teil I: Die Wissenschaft vom Leben

- 1 Ayurveda: Körper, Geist und Seele 19
  - Das Universum und wie wir mit ihm verbunden sind 19
  - Die fünf Elemente: Bausteine der Natur 20
  - Die drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha 24
  - Die zwanzig Eigenschaften – ein wichtiger Schlüssel zur Heilung 27
  
- 2 Entdecken Sie Ihren mentalen und physiologischen Typ 29
  - Prakriti und Vikriti 29
  - Wie Sie Ihren Konstitutionstyp bestimmen können 31
  - Charakteristika des Vata-Typs 31
  - Charakteristika des Pitta-Typs 37
  - Charakteristika des Kapha-Typs 41
  - Wie Sie dieses Wissen nutzen können 44
  
- 3 Warum wir krank werden 47
  - Definition der Gesundheit 47
  - Zehn Faktoren, die über Gesundheit oder Krankheit entscheiden 50
  - Wie eine Krankheit entsteht 58

## Teil II: Die Anwendung der ayurvedischen Prinzipien

- 4 **Wie wir unsere Gesundheit erhalten können** 67
  - Gewahrsein 67
  - Die Umstände verändern, die Störungen verursachen können 68
  - Wiederherstellen des Gleichgewichts 69
  - Reinigungstechniken 70
  - Die einfache Reinigungsmethode für den Hausgebrauch 72
  - Verjüngung und Regeneration 75
  - Selbstachtung 76
  
- 5 **Lebensgestaltung nach ayurvedischen Prinzipien:**
  - Die beste Form der Prävention** 79
    - Im Einklang mit der Natur 79
    - Alltags- und Lebensgestaltung nach ayurvedischen Prinzipien 80
    - Präventivmaßnahmen im Rhythmus der Jahreszeiten 89
  
- 6 **Atemtechniken** 99
  - Das Geheimnis des Pranayama 99
  - Sechs Atemtechniken 100
  
- 7 **Meditation und geistige Disziplin** 105
  - Die Meditation der leeren Schale 107
  - So-Hum-Meditation 108
  - Doppelspitzige Aufmerksamkeit (Das Bezeugen) 109
  
- 8 **Ayurvedische Ernährungsrichtlinien** 111
  - Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Konstitutionstypen 111
  - Die sechs Geschmäcke 113
  - Gesunde und ungesunde Eßgewohnheiten 132
  - Unverträgliche Nahrungsmittelkombinationen 135
  - Nahrungsmittel und die drei Gunas 136

### Teil III: Geheimnisse der ayurvedischen Selbstheilung – eine Enzyklopädie der Krankheiten und Heilmittel

Zum Umgang mit dem lexikalischen Teil dieses Buches 145

Die Komponenten ayurvedischer Heilung 146

Diagnose und Behandlung 146

Warnhinweise 150

Krankheiten und Heilmittel von A bis Z 153

Zum Schluß: Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre  
Gesundheit 353

Anhang 1: Wie man die Heilkräfte von Metallen, Edelsteinen,  
Farben und Aromen nutzen kann 357

Anhang 2: Die Zubereitung von Kräutern, Ghees und Ölen 369

Anhang 3: Spezielle ayurvedische Heilmethoden 375

Anhang 4: Yoga-Asanas 379

Bezugsquellen 389

Glossar 391

Register 397



# Dank

Ich möchte an dieser Stelle all jenen meine Ehrerbietung bekunden, deren Hingabe und Einsicht wir unser ayurvedisches Wissen zu verdanken haben, insbesondere meinen Lehrern, die mir liebevoll den Weg gewiesen und mir ihre Kenntnisse und ihre Erfahrung vermittelt haben. Außerdem möchte ich den folgenden Personen danken, ohne deren Mitwirkung dieses Buch nicht hätte entstehen können: Meiner lieben Frau Usha und meinen Kindern Pranav und Aparna danke ich für ihre Liebe, Geduld und Unterstützung in der Zeit meiner Arbeit an diesem Buch. Wynn Werner und den Mitarbeitern des Ayurvedic Institute danke ich für ihre Hilfe bei der Entwicklung des Konzepts, für die Begutachtung der verschiedenen

Entwicklungsstadien des Textes sowie für die wichtigen Hinweise, die sie mir während der Arbeit daran gegeben haben. Jack Forem danke ich für seine Anregung, ein solches Buch zu schreiben und zu veröffentlichen, sowie für seine Hilfe während des Entstehungsprozesses und bei der Organisation und Bearbeitung des Materials. In erster Linie ist es ihm zu verdanken, daß dieses Buch nun in einer so klaren und gut lesbaren Form vorliegt. Unter den Mitarbeitern des Verlages Harmony Books möchte ich insbesondere Leslie Meredith und Peter Guzzardi dafür danken, daß sie an den Erfolg dieses Projekts geglaubt haben, und Joanna Burgess danke ich für ihre akribische Begleitung des Produktionsprozesses.



## Einleitung:

# Wir alle bedürfen der Heilung

**A**yurveda ist die Kunst des täglichen Lebens in Harmonie mit den Gesetzen der Natur. Ziel dieses alten, ursprünglichen Wissens ist es, die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten zu heilen. Hierzu bedient sich der Ayurveda völlig natürlicher Mittel und Methoden.

Nach den ayurvedischen Lehren ist Gesundheit ein Zustand vollkommenen Gleichgewichts zwischen den drei Grundenergien oder Doshas (Vata, Pitta, Kapha) des Körpers sowie der ebenso wichtigen Balance von Körper, Geist und Seele beziehungsweise Bewußtsein.

Ayurveda ist eine tiefgründige Wissenschaft vom Lebendigen, die das gesamte Leben umfaßt und eine Beziehung zwischen dem Leben des Individuums und dem Universum herstellt. Es handelt sich also im wahrsten Sinn des Wortes um ein ganzheitliches Heilsystem. Körper, Geist und Bewußtsein befinden sich in ständiger Interaktion und Beziehung zu anderen Menschen und zur Umgebung. Bei allen Bemühungen um die Wiederherstellung der Gesundheit berücksichtigt der Ayurveda die verschiedenen Ebe-

nen des Lebens und ihren Zusammenhang.

Als Wissenschaft der Selbstheilung umfaßt diese alte indische Heilkunst die Bereiche Ernährung, Lebensgestaltung, Körpertraining, Ruhe und Entspannung, Meditation, Atemübungen und Heilkräuter sowie Reinigungs- und Verjüngungsmaßnahmen zur Heilung von Körper, Geist und Seele. Auch zahlreiche ergänzende Therapiemethoden wie etwa Klang-, Farb- und Aromatherapie können eingesetzt werden. Das vorliegende Buch erläutert alle diese Naturheilmethoden. Mit ihrer Hilfe können Sie eine Ihrer Gesundheit förderliche Lebensweise entwickeln und Selbstheilungsmethoden erlernen, die Ihre Gesundheit und Ihr inneres Gleichgewicht zu erhalten oder wiederherzustellen vermögen.

Das Sanskritwort *ayurveda* bedeutet «die Wissenschaft vom Leben und von der Langlebigkeit». Nach ihren Lehren ist jeder Mensch sowohl ein Produkt kosmischer Energien als auch ein einzigartiges Geschöpf, eine individuelle Persönlichkeit. Ayurveda lehrt, daß jeder von uns

eine spezifische Konstitution hat, seine psychobiologische Eigenart. Diese entsteht vom Augenblick der Empfängnis an durch den Einfluß jener universellen Energien, die sich in den Elementen Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde manifestieren.

Die fünf Elemente verbinden sich zu den drei grundlegenden Energien oder Doshas. Äther (Raum) und Luft ergeben Vata, die Energie der Bewegung; Feuer und Wasser Pitta, das Prinzip der Verdauung oder des Stoffwechsels, die Transformation von Materie in Energie; Wasser und Erde schließlich bilden Kapha, die Energie der Struktur und Festigkeit. Wenn das männliche Sperma und das weibliche Ei sich zum Zeitpunkt der Befruchtung miteinander verbinden, entsteht aus den Vata-Pitta-Kapha-Faktoren im Körper der beiden Eltern, die aufgrund der Jahreszeit, des Zeitpunkts, des emotionalen Zustandes und der Qualität der Beziehung im betreffenden Augenblick besonders aktiv und dominant sind, ein neues Individuum mit ganz bestimmten Eigenschaften.

In unserer modernen Terminologie bezeichnen wir diesen «Bauplan» des Individuums als den ererbten genetischen Code; der Ayurveda nennt ihn seit uralten Zeiten Prakriti oder individuelle Konstitution, ein konstanter Faktor, der sich während des ganzen Lebens nicht verändert. Dies ist unser ureigenes energetisches Muster, unsere ganz spezielle Kombination körperlicher, mentaler und emotionaler Eigenarten und Veranlagungen.

Ogleich diese Grundstruktur während des gesamten Daseins unverändert

bleibt, wird sie unablässig von Kräften verschiedenster Art angegriffen. Veränderungen wie Alter, äußere Umgebung, Wechsel von Hitze und Kälte im Einklang mit den Jahreszeiten, die Fluktuation unserer Gedanken, Gefühle und Empfindungen sowie die Menge und die Qualität der Nahrung, die wir zu uns nehmen, üben einen ständig sich verändernden Einfluß auf uns aus. Eine ungesunde Ernährung, übermäßiger Streß, Mangel an Ruhe und Körpertraining sowie unterdrückte Gefühle können das Gleichgewicht unserer Doshas stören. Je nach Art der Veränderungen und je nach Konstitution entstehen auf diese Weise unterschiedliche Krankheiten:

- Bei manchen Menschen kommt es zu einer Vergrößerung oder Bedeutungszunahme von Kapha, wodurch Erkältungen, Schwellungen, Niesen sowie allergische Reaktionen und im psychischen Bereich Gier, Besitzstreben und eine Tendenz zum Haften an Dingen entstehen.
- Ein Mensch mit Pitta-Konstitution kann überkritisch, wütend oder perfektionistisch werden und körperliche Symptome wie starke Magensäurebildung, Sodbrennen, Durchfall, Ruhr, Nesselsucht, Ausschlag oder Akne bekommen.
- Vata-Störungen können sich in Form von Verstopfung, Blähungen, Ischias, Arthritis oder Schlaflosigkeit und durch psychische Symptome wie Angst und Unsicherheit manifestieren.

Alle diese Krankheiten und Beschwerden sowie zahllose andere leidvolle Zustände

entstehen durch Veränderungen der inneren Ökologie unseres Körpers. Durch letztere wird das Gleichgewicht der Betroffenen gestört, und aufgrund subtiler biochemischer Veränderungen entwickeln sich letztlich Krankheiten. Deshalb vertritt das ayurvedische Heilsystem die Auffassung, daß jeder Mensch in jedem Lebensbereich der Heilung bedarf.

Wenn wir trotz der unablässigen Veränderung unserer inneren und äußeren Lebenssituation gesund bleiben wollen, müssen wir ständig etwas tun, um unser Gleichgewicht zu erhalten. Da unser Körper über eine wunderbare angeborene Weisheit und Intelligenz verfügt, finden einige dieser Anpassungen automatisch statt, doch müssen wir vieles bewußt entscheiden.

Um Gesundheit und Gleichgewicht zu erhalten, müssen wir lernen, mit den drei Doshas zu jonglieren und jeweils nach den aktuellen Erfordernissen Vata, Pitta und Kapha zu stärken oder zu mindern. Dies erfordert ständiges Gewahrsein, ein Bewußtsein, das Augenblick für Augenblick aktiv ist, und ein immerwährendes Bemühen um Heilung.

Heilung besteht in einem gesunden, ausgeglichenen und bewußten Leben in der Fülle des gegenwärtigen Augenblicks und ist damit im Grunde eine Lebensweise. Der Ayurveda tritt nicht für eine passive Form von Therapie ein, sondern fordert vom Menschen, daß er die Verantwortung für sein Alltagsleben übernimmt. In den Bereichen Ernährung, Beziehungen, Arbeit, bei unseren zahlreichen Pflichten und in unserem gesamten Alltagsleben können wir mittels einfacher Maßnahmen unsere Gesundheit und

Ganzheit erhalten oder wiederherstellen und zu einem immer erfüllteren Leben gelangen.

Nach den Lehren des Ayurveda besteht der Zweck unseres Lebens vereinfacht ausgedrückt darin, den Schöpfer (das kosmische Bewußtsein) zu erkennen und unsere Beziehung zu jenem höheren Wesen, dessen Einfluß unser gesamtes Leben unterliegt, zu verstehen. Dieses hochgesteckte Ziel können wir erreichen, indem wir den vier grundlegenden Aspekten des Lebens das ihnen zukommende Gewicht verleihen: Dharma, der Pflicht oder dem rechten Handeln; Artha, dem materiellen Erfolg oder Reichtum; Kama, dem positiven Begehren und Wünschen; und Moksha, der spirituellen Befreiung. Diese vier Aspekte werden die vier Purusharthas genannt, die vier großen Ziele oder Erzungenschaften im Leben jedes Menschen.

Grundlage aller Facetten unseres Lebens ist die Gesundheit. Um Dharma aufrechtzuerhalten und unsere Pflichten sowie unsere Verantwortung uns selbst und anderen gegenüber erfüllen zu können, müssen wir gesund sein. Ebenso setzt das Ansammeln von Reichtum und jegliches Erfolgstreben einen guten Gesundheitszustand voraus. Um kreative, positive Sehnsüchte zu entwickeln, brauchen wir einen gesunden Geist, ein ebensolches Bewußtsein, einen gesunden Körper und eine gesunde Wahrnehmungsfähigkeit. (Der Begriff Kama – Begehren, Verlangen oder Sehnsucht – wird manchmal im Sinne von Sex verstanden und insofern auf die Fortpflanzung und das Familienleben bezogen; doch handelt es sich im Grunde um jene positive Energie oder Kraft der

Sehnsucht, die alle kreative Arbeit ermöglicht und inspiriert.) Und Moksha oder spirituelle Befreiung ist nichts anderes als vollkommene Harmonie von Körper, Geist und Seele beziehungsweise Bewußtsein. Somit basieren alle Möglichkeiten, im Leben zur Erfüllung zu gelangen, letztlich auf guter Gesundheit.

In dem Vierteljahrhundert meiner bisherigen medizinischen Praxis habe ich in den Bereichen Chirurgie, Gynäkologie, Geburtshilfe und Kinderheilkunde sowie in der Allgemeinmedizin gearbeitet und Tausende von Menschen aller Berufe und gesellschaftlichen Schichten behandelt. Dabei konnte ich immer wieder beobachten, daß Entscheidungen bezüglich der Lebensweise, etwa im Bereich der Ernährung, des Körpertrainings und der Gestaltung des Alltagslebens, sowohl die Heilung enorm fördern als auch Krankheiten verursachen können. Viele Gesundheitsstörungen scheinen eng mit den Belastungen des Alltagslebens, mit familiären Schwierigkeiten und Beziehungsproblemen sowie mit Sorgen in bezug auf Arbeit und Geld zusammenzuhängen. Andere sind unmittelbar auf eine inadäquate Ernährung oder auf ein zu intensives oder zu geringes Körpertraining zurückzuführen.

Auch ist mir im Laufe der Zeit immer klarer geworden, daß Krankheiten für uns alle eine Einladung zur Selbsttransformation sind, eine Gelegenheit, die Art, wie wir denken, fühlen, essen und uns um uns selbst und unser Leben kümmern, zu verändern. Es erstaunt und erfreut mich immer wieder, wie schnell und nachhaltig das Leben eines Menschen durch eine

adäquate Ernährung, durch Kräuterheilmittel, durch Meditation sowie durch ein angemessenes Körpertrainingsprogramm und andere völlig natürliche Maßnahmen zurück auf den rechten Weg und ins Gleichgewicht gebracht werden kann.

Die in diesem Buch beschriebenen Heilmittel und Heilmethoden haben sich in meiner eigenen klinischen Praxis bewährt. Sie basieren auf Prinzipien und Praktiken, die im Laufe vieler Jahrhunderte entdeckt und entwickelt wurden. Die Tradition des Ayurveda umfaßt mehr als 5000 Jahre täglicher ärztlicher Praxis, von uralten Zeiten bis zum heutigen Tag. Ayurveda ist keine erst kürzlich entstandene «Alternativheilmethode», sondern eine seit langem existierende Wissenschaft vom Leben, die nie ihre Integrität und ihren Charakter verloren hat. In den über 5000 Jahren ihrer Existenz hat sie einen fast unvorstellbar großen Schatz der Weisheit und des praktischen Wissens angesammelt.

Um 900 v. Chr. nahm die schon damals sehr alte mündliche Tradition des Ayurveda eine neue Form an, als drei große Gelehrte – Charaka, Sushruta und Vagbhata – die Prinzipien dieser Weisheitslehre niederschrieben. Ihre Lehrbücher werden auch heute noch in ganz Indien von Studenten, Praktikern und Lehrern der ayurvedischen Medizin benutzt.

In einem sehr tiefgründigen Sinne ist der Ayurveda die Mutter aller Systeme der Heilkunst. Aus seinen acht Hauptbereichen Kinderheilkunde, Gynäkologie und Geburtshilfe, Augenheilkunde, Geriatrie, Hals- und Ohrenheilkunde, Toxikologie, Allgemeinmedizin und Chirurgie haben sich nicht nur die Hauptzweige der heu-

tigen westlichen Medizin entwickelt, sondern auch viele heute praktizierte Heilmethoden wie Massage, Diätetik und Ernährungsberatung, Kräuterheilkunde, plastische Chirurgie, Psychiatrie, Polarity-Therapie, Kinesiologie, Shiatsu, Akupressur und Akupunktur, Farb- und Edelsteintherapie sowie Meditation. Alle diese Methoden wurzeln in der ayurvedischen Philosophie und Praxis.

Der große Arzt und Weise Charaka hat gesagt: «Ein Arzt mag noch so kundig in der Diagnose und Behandlung von Krankheiten sein, wenn es ihm nicht gelingt, mit den Kräften des Lichts und der Liebe in das Herz des Patienten einzu-

dringen, kann er ihn nicht heilen.» Ich habe mich bemüht, diesen Rat nach besten Kräften zu befolgen, und ich möchte dies auch Ihnen empfehlen, wenn Sie versuchen, das in diesem Buch beschriebene Wissen anzuwenden, um anderen und sich selbst zur Heilung zu verhelfen.

Liebe ist die Essenz unseres Lebens. Ich habe dieses Buch mit Liebe geschrieben, und ich vertraue es Ihnen, lieber Leser, in der Hoffnung an, daß die Ratschläge, die es enthält, zu einem wichtigen Bestandteil Ihrer Bemühungen um Selbstheilung und die Erhaltung Ihres Wohlbefindens werden.



Teil I



# Die Wissenschaft vom Leben



# Ayurveda: Körper, Geist und Seele

**E**benso wie andere große Zivilisationen hat auch Indien die Wissenschaft nie von der Philosophie und der Religion getrennt, sondern alles Wissen als ein Ganzes angesehen, das der Förderung des Glücks, der Gesundheit und der Entfaltung der Menschheit dient.

Philosophie ist die Liebe zur Wahrheit. Wissenschaft ist die Entdeckung der Wahrheit durch das Experiment. Religion ist die Erfahrung der Wahrheit und ihre Anwendung im täglichen Leben.

Ayurveda, die Wissenschaft des Lebens, ist sowohl systematisiertes Wissen als auch praktische Weisheit, die Kunst, gesund zu leben, die alle Lebensphasen sowie die Bereiche Körper, Geist und Seele umfaßt. Wie alle Wissenschaften hat auch diese einen praktischen und einen theoretischen Aspekt. Wenn Sie die praktischen Empfehlungen, die später in diesem Buch gegeben werden, optimal nutzen wollen, ist es hilfreich, die Grundlagen der ayurvedischen Theorie zu verstehen. Dieses erste Kapitel mag Ihnen ein wenig abstrakt erscheinen, doch hoffe ich, daß Sie die Geduld aufbringen, es gründlich zu

lesen, denn es bildet die Grundlage für alles Folgende.

## Das Universum und wie wir mit ihm verbunden sind

Nach den Lehren des Ayurveda ist der Ursprung der gesamten Existenz das universelle Kosmische Bewußtsein, das sich in Form der männlichen und der weiblichen Energie manifestiert. Purusha, oft mit der männlichen Energie assoziiert, ist nichtwählendes, passives, reines Bewußtsein. Prakriti, die weibliche Energie, ist aktives, wählendes Bewußtsein. Purusha und Prakriti sind ewig, zeitlos und unermesslich. Diese beiden Energien finden sich in allen lebenden Wesen, somit auch in jedem Mann und in jeder Frau, sowie in allen leblosen Objekten.

Purusha ist formlos und hat keinerlei spezifische Attribute. Als nichtmanifestierte reine Existenz jenseits von Ursache und Wirkung sowie von Zeit und Raum nimmt Purusha nicht aktiv an der Schöp-

fung teil, sondern bleibt deren schweigender Zeuge.

Prakriti hat Form, Farbe und Eigenschaft und ist der göttliche Schöpfungs-wille, der den Tanz der Schöpfung auf-führt. Prakriti ist das Eine, das zu vielem wird. Purusha ist der Liebende, Prakriti die Geliebte, und unser Universum ent-steht durch beider Liebe. Die gesamte Natur ist das Kind, das aus dem Schoß von Prakriti, der göttlichen Mutter, ge-boren wird.

Wenn sich die Natur durch Prakriti manifestiert, ist ihr erster Ausdruck Ma-hat, Intelligenz oder kosmische Ordnung. (Geht es um Menschen, wird dies Buddhi – Intellekt – genannt.) Die nächste Mani-festation ist Ahamkara, das Ich oder die Empfindung einer Identität, jenes Zen-trum unseres Bewußtseins, von dem aus wir denken, handeln und reagieren. Ahamkara gelangt in drei universellen Ei-genschaften (Gunas) zum Ausdruck:

Sattva ist Stabilität, Reinheit, Wach-samkeit, Essenz, Gefühle und Emotionen.

Rajas ist dynamische Bewegung und verursacht Empfindungen, Gefühle und Emotionen.

Tamas, die Tendenz zur Trägheit, Dun-kelheit, Unwissenheit und Schwere, ist für tiefen Schlaf und Zeiten der Verwir-rung verantwortlich und bewirkt außer-dem, daß die Materie geschaffen wird.

Aus der Essenz von Sattva werden der Geist, die fünf Sinnesfähigkeiten und ihre Organe (die Ohren zum Hören, die Haut zum Empfinden von Berührung, die Augen zum Sehen, die Zunge zum Schmecken und die Nase zum Riechen) sowie die fünf motorischen Organe oder Organe des Handelns geboren: der Mund (für das

Sprechen), die Hände, die Füße, die Zeu-gungs- und die Ausscheidungsorgane.

Rajas ist die aktive Kraft, die aller Be-wegung sowohl der Sinnesorgane als auch der motorischen Organe zugrunde liegt.

Aus Tamas entstehen die fünf Elemen-te, welche die Basis des materiellen Teils der Schöpfung bilden: Raum (Äther), Luft, Feuer, Wasser und Erde.

Der Mensch, eine Schöpfung des Kos-mischen Bewußtseins, wird als Mikrokos-mos jenes Makrokosmos angesehen, wel-cher das Universum ist. Alles was im Kosmos zugegen ist, ist auch im Men-schen zu finden. Der Mensch stellt eine Miniatur der Natur dar.

## Die fünf Elemente: Bausteine der Natur

Das Konzept der fünf Elemente ist eines der grundlegendsten der ayurvedischen Wissenschaft. Die fünf Elemente (Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde) sind in der gesamten organischen und anorganischen Materie präsent. Da der Mensch ein Mi-krokosmos der Natur ist, existieren die fünf Elemente auch in jedem Individu-um. Unsere psychischen Tendenzen sowie unsere fünf Sinne und die verschiedenen Aspekte der Aktivität unseres Körpers sind allesamt unmittelbar mit den fünf Elementen verbunden.

Nach den Lehren des Ayurveda mani-festieren sich die fünf Elemente, begin-nend mit dem Raum, nacheinander durch das reine, vereinigte und nichtma-nifestierte Kosmische Bewußtsein, das der Ursprung von allem ist.

## Raum

Der Raum, der manchmal auch «Äther» genannt wird, ist leer, hell, subtil, alles durchdringend, allgegenwärtig und alles umfassend. Er ist universell, reglos und formlos. Raum ist ursprüngliche (nukleare) Energie. Er tritt in Erscheinung, wenn das reine, nichtmanifestierte Bewußtsein zu schwingen beginnt und sich mit Klang und der Sinnesfähigkeit des Hörens verbindet. Wir brauchen Raum, um leben, uns bewegen, wachsen und kommunizieren zu können. In unserem Körper befinden sich Räume unter anderem im Mund, in der Nase, im Magen-Darm-Trakt, in den Atemorganen, im Bauch und im Brustkorb. Psychologisch betrachtet, gibt uns der Raum Freiheit und Frieden, erweitert unser Bewußtsein und ist für Liebe und Mitgefühl, aber auch das Gefühl des Abgetrenntseins, der Isolation, der Leere, des Nichtgeerdetseins, der Unsicherheit, der Angst und der Furcht verantwortlich.

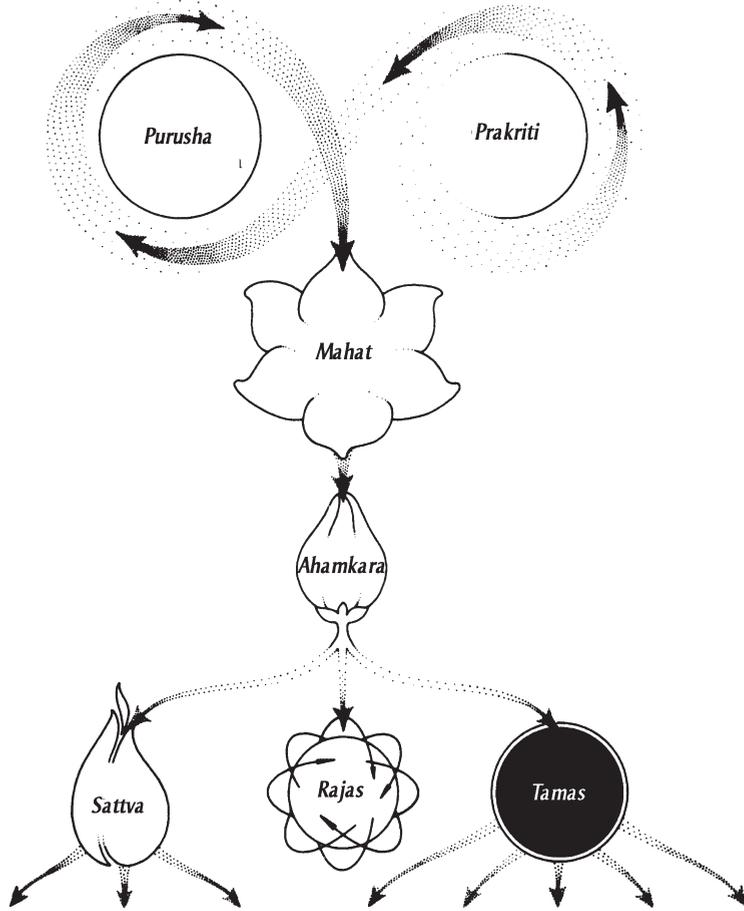
## Luft

Luft ist trocken, leicht, klar und beweglich. Sie ist die zweite Manifestation des Bewußtseins und bewegt sich im Raum. Luft ist elektrische Energie. Das Elektron kann sich im Element Luft bewegen. Luft ist formlos, kann jedoch als Berührung wahrgenommen werden, und diese ist die Sinnesfähigkeit, zu der die Luft in Beziehung steht. Als Prinzip der Bewegung kommt Luft in den Bewegungen der Muskeln, im rhythmischen Schlag des Herzens und in der Expansion und Kon-

traktion der Lunge zum Ausdruck. Die sensorischen und neuralen Impulse, die zum Gehirn fließen und die von diesem ausgehen, unterliegen dem Einfluß des Luft-Prinzips ebenso wie die Atmung, die Nahrungsaufnahme, die Darmbewegung und die Ausscheidung. Dasselbe gilt für den Fluß der Gedanken, des Verlangens und des Wollens. Das Luft-Prinzip schenkt uns Glück, Frische, Freude und Erregung. Zusammen mit dem Raum ist die Luft für Furcht, Angst, Unsicherheit und Nervosität verantwortlich.

## Feuer

Feuer ist heiß, trocken, scharf, durchdringend und leuchtend. Wenn die Luft sich bewegt, entsteht Reibung, die wiederum Hitze oder Feuer erzeugt. Auf atomarer Ebene strahlt das Atom Hitze und Licht in Form einer Quantenwelle aus. Feuer ist aktiv und veränderlich. In unserem Sonnensystem ist die Sonne der Ursprung des Feuers und des Lichts. In unserem Körper reguliert unser biologisches «Feuer» im Solarplexus die Körpertemperatur und den gesamten Stoffwechsel: Verdauung, Nährstoffaufnahme und Assimilation. Feuer wird mit Licht und dem Sehen assoziiert. Feuer ist Intelligenz. Es ist notwendig für Transformation, Aufmerksamkeit, Verständnis, Erkennen und Verstehen. Feuer ist auch der Ursprung von Wut, Haß, Neid, Kritik, Ehrgeiz und dem Bestreben, zu anderen in Konkurrenz zu treten.



Fünf  
Sinnes-  
fähigkeiten

*Organe der  
Wahrnehmung*  
Ohren  
Haut  
Augen  
Zunge  
Nase

Fünf  
Bewegungs-  
organe

*Organe der  
Aktivität*  
Mund  
Hände  
Füße  
Fortpflanzungs-  
organe  
Ausscheidungs-  
organe

Geist  
*Organ der  
Wahrnehmung  
wie der  
Aktivität*

Klang  
Guna  
des  
Raums

Konsi-  
stenz  
Guna  
der  
Luft

Form,  
Farbe  
Guna  
des  
Feuers

Geschmack  
Guna  
des  
Wassers

Geruch  
Guna  
der  
Erde

ORGANISCH

ANORGANISCH

## DIE SANKHYA-PHILOSOPHIE DER SCHÖPFUNG

## Wasser

Die nächste Manifestation des Bewußtseins, Wasser, ist fließend, schwer, weich, zäh, kalt, dicht und zusammenhängend. Wasser bindet Moleküle aneinander. Es ist chemische Energie, ein Stoff, der chemisch universell lösend wirkt. Wasser wird mit dem Geschmackssinn assoziiert, denn ohne Feuchtigkeit kann die Zunge nichts schmecken. Im menschlichen Körper existiert es in Form von Blutplasma, Zellplasma, Serum, Urin und Schweiß. Es ist unverzichtbar für die Ernährung und die Erhaltung des Lebens; ohne Wasser können unsere Zellen nicht überleben. Wasser ist Zufriedenheit, Liebe und Mitgefühl. Es erzeugt Durst, Ödeme und Fettleibigkeit.

## Erde

Erde ist schwer, hart, rau, fest, dicht, groß und bewegt sich langsam – das festeste der fünf Elemente. Sie ist weder heiß noch kalt. Erde ist mechanische oder physikalische Energie. Nach den Lehren des Ayurveda ist sie nichts anderes als kristallisiertes und verfestigtes Bewußtsein. Sie gibt dem Körper Stärke, Struktur und Ausdauer. Alle festen Bestandteile des Körpers (Knochen, Knorpel, Nägel, Zähne, Haare und Haut) leiten sich vom Element Erde her. Erde wird mit dem Geruchssinn assoziiert. Sie fördert Vergeben, Unterstützung, «Erdung» und Wachstum, außerdem das Festhalten an Dingen und Menschen sowie Gier und Depression; ihr Fehlen ruft ein Gefühl mangelnder Standfestigkeit hervor.

Die elektrische Energie des Neurons wird in unserem Körper zur physikalischen Energie der Muskelbewegung, eine Transformation, zu der es durch Mitwirkung eines Neurotransmitters, also eines körpereigenen chemischen Stoffes, kommt. Tatsächlich sind alle fünf Elemente auf jeder Ebene unserer Physiologie gegenwärtig, sogar in der einzelnen Zelle. Innerhalb der Zelle ist die Zellmembran die Erde, die Vakuolen – Hohlräume im Plasma von Zellen – sind Raum, das Plasma ist Wasser, die Nukleinsäure und andere chemische Bestandteile sind Feuer, und die Bewegung der Zelle beruht auf dem Luft-Prinzip. Jede einzelne Zelle hat außerdem Geist, Intelligenz und Bewußtsein, mit deren Hilfe sie wählen und Entscheidungen treffen kann. Unter den potentiellen Nährstoffen in ihrer Umgebung wählt jede Zelle die Nahrung aus, die sie braucht – und diese Wahl ist ein praktischer Ausdruck von Intelligenz.

Sowohl in unserer äußeren Umgebung als auch in uns verändern sich die Anteile dieser einzelnen Elemente und ihr Verhältnis zueinander ständig. Einfluß darauf haben die Jahreszeiten, das Wetter, die Tageszeit und die Lebensphase des Individuums. Aus Gründen der Gesundheit, und oft auch um des puren Überlebens willen, müssen wir uns unablässig an diese Veränderungen anpassen – durch das, was wir essen, durch unsere Kleidung, durch den Ort, an dem wir leben, und dergleichen mehr. Bei diesem ständigen Balanceakt wirken die einzelnen Elemente gegeneinander. Wir benutzen die feste Erde, um uns damit Häuser zu bauen, um uns gegen Veränderungen der Luft, der Hitze (Feuer) und des Wassers zu schützen. Wir

benutzen Feuer, um Nahrung zuzubereiten (die aus Wasser und Erde besteht).

## Die drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha

Die fünf großen Elemente verbinden sich zu drei Grundenergien oder Funktionsprinzipien, die in verschiedenem Maße in allem und jedem gegenwärtig sind. Raum (Äther) und Luft bilden zusammen Vata. Feuer und Wasser verbinden sich zu Pitta. Und Wasser und Erde ergeben Kapha.

Diese drei Doshas oder Gemütsverfassungen steuern die psychobiologischen Funktionen in unserem Körper. Vata, Pitta und Kapha sind in jeder Zelle, in jedem Gewebe und in jedem Organ zugegen. Wenn sie sich bei uns im Gleichgewicht befinden, sind wir gesund. Ist das Gleichgewicht zwischen ihnen gestört, verursachen sie Krankheiten.

Die drei Doshas sind für eine riesige Zahl von individuellen Unterschieden und Präferenzen verantwortlich, und sie beeinflussen alles, was wir sind, und alles, was wir tun, angefangen von der Nahrung, die wir bevorzugen, bis hin zu der Art, wie wir zu anderen Menschen in Beziehung treten. Sie steuern die biologischen und psychischen Prozesse unseres Körpers, unseres Geistes und unseres Bewußtseins. Sie regulieren die Neuproduktion, Erhaltung und Zerstörung der Körpergewebe und die Ausscheidung von Abfallstoffen. Außerdem steuern sie unsere Emotionen. Wenn sie sich im Gleichgewicht befinden, manifestieren sich positive Eigenschaften wie Verstehen,

Mitgefühl und Liebe. Ist ihr Gleichgewicht durch Streß, ungeeignete Ernährung, schädliche Umweltfaktoren oder andere unzuträgliche Einflüsse gestört, können negative Emotionen wie Wut, Angst und Gier entstehen.

Im Ayurveda ist Vata das körperliche Luft-Prinzip, die Energie der Bewegung; Pitta ist das Prinzip des Feuers, die Energie der Verdauungsaktivität und des Stoffwechsels; und Kapha ist das Prinzip des Wassers, die Energie der Befeuchtung und der Struktur.

Alle Menschen verfügen über alle drei Doshas, doch herrscht gewöhnlich eines vor, ein zweites ist von sekundärer Bedeutung und das dritte weniger herausragend. Somit hat jeder Mensch ein bestimmtes Energiemuster, eine ganz individuelle Kombination physischer, mentaler und emotionaler Charakteristika, die die Konstitution (Prakriti) des Betreffenden ausmachen. So wie jeder Mensch einen ganz individuellen Fingerabdruck hat, den ein Fachmann identifizieren kann, hat auch jeder seinen ganz individuellen Energie-«Abdruck» – eine bestimmte Relation von Vata-, Pitta- und Kapha-Kräften.

Die Gesundheit eines Menschen hängt davon ab, ob es ihm gelingt, diese drei Kräfte in einem gewissen Gleichgewichtszustand zu halten. Gleichgewicht ist der natürliche Zustand von Dingen; Ungleichgewicht provoziert und reflektiert Unordnung. Innerhalb unseres Körpers findet ein unablässiges Wechselspiel zwischen Ordnung und Unordnung statt, das für unseren Gesundheitszustand ausschlaggebend ist.

Gesundheit ist Ordnung, Krankheit ist Unordnung. Das innere Milieu unseres

Körpers reagiert in jedem Augenblick auf die äußere Umgebung. Unordnung entsteht, wenn die Harmonie zwischen beidem gestört ist. Doch da Ordnung in der Unordnung enthalten ist, lernt der Weise, sich der Präsenz von Unordnung bewußt zu werden und dann die Ordnung wiederherzustellen.

In Kapitel 2 werden Sie erfahren, wie sich die drei Doshas zu den sieben Konstitutionstypen des Ayurveda verbinden, und Sie werden darin auch lernen, Ihren eigenen Körpertyp zu bestimmen, womit Sie den Schlüssel zu gesundheitsfördernden Veränderungen Ihrer Lebensweise und zur Stärkung Ihres Wohlbefindens in Händen halten. Doch zunächst werden wir uns noch etwas eingehender mit den Charakteristika der drei Grundenergien des Lebens beschäftigen.

## Vata

Vata ist die Energie der Bewegung. Obgleich sie das Luft-*Prinzip* ist, wird sie nicht als identisch mit der Luft in der äußeren physischen Welt betrachtet, sondern als die subtile Energie, die die biologische Bewegung steuert.

Vata steht in unmittelbarer Verbindung zu unserer Lebensessenz, die Prana genannt wird. Prana ist die reine Essenz von Vata, die Lebenskraft und das Spiel der Intelligenz. Dieser Fluß der Intelligenz ist notwendig, damit zwei Zellen miteinander kommunizieren können, und sie erhält die Lebensfunktion beider aufrecht. Auf kosmischer Ebene soll Prana die Anziehung zwischen Purusha und Prakriti sein.

Als Prinzip der Bewegung reguliert Vata alle Aktivitäten im Körper, sowohl die mentalen als auch die physiologischen. Vata ist auch verantwortlich für die Atmung, für das Blinzeln unserer Augen, für das Schlagen unserer Herzen und für jede Bewegung im Plasma und in den Wänden unserer Zellen. Alle Impulse in den riesigen Netzwerken unseres Nervensystems werden von Vata gesteuert.

Wenn Vata sich im Gleichgewicht befindet, gedeihen Kreativität und Flexibilität, und Gefühle der Frische, der Leichtigkeit, des Glücks und der Freude entstehen. Ist das Gleichgewicht von Vata gestört, sind Furcht, Nervosität, Angst und sogar Zittern und Spasmen die Folge.

Vata ist trocken, leicht, kalt, subtil, klar, mobil und wirkt zerstreud. Wir werden bald sehen, wie diese Eigenschaften bei einem Menschen mit Vata-Konstitution zutage treten.

## Pitta

Pitta wird mit Feuer übersetzt, doch ist dies nicht wörtlich zu verstehen. Vielmehr handelt es sich um das *Prinzip* des Feuers, die Energie der Erhitzung oder des Stoffwechsels. Pitta steuert alle in unserem Körper stattfindenden biochemischen Veränderungen und reguliert die Verdauung, die Nahrungsaufnahme und -assimilation sowie die Körpertemperatur. Aus der Perspektive der modernen Biologie betrachtet, umfaßt Pitta die Enzyme und Aminosäuren, die im Stoffwechsel eine wichtige Rolle spielen.

Durch die chemische Umwandlung

der Nahrung reguliert Pitta die Körpertemperatur und fördert Appetit und Vitalität.

Doch wir wandeln nicht nur Nahrung um. Jeder Eindruck, den wir von außen in uns aufnehmen, wird ebenfalls verarbeitet oder «verdaut» und zu einem Teil von uns gemacht. So fördert Pitta (wenn im Gleichgewicht) Intelligenz und Verständnis und ist auch für das Lernen von entscheidender Bedeutung. Ist das Gleichgewicht von Pitta hingegen gestört, können feurige Emotionen wie Frustration, Wut, Haß, Kritik – und Eifersucht geweckt werden.

Pitta ist heiß, scharf, leicht, ölig, flüssig, stechend, sauer und hat die Tendenz, sich auszubreiten. Diese Eigenschaften treten bei Menschen mit Pitta-Konstitution auf verschiedenartige Weise zutage.

## Kapha

Kapha kombiniert Wasser und Erde. Dies ist die Energie, die die Körperstruktur formt, der «Leim», der die Zellen zusammenhält. Kapha liefert auch die Flüssigkeit, die unsere Zellen und Körpersysteme brauchen, um leben zu können. Kapha macht unsere Gelenke geschmeidig, befeuchtet die Haut, fördert die Wundheilung und erhält die Immunabwehr. Kapha liefert Stärke, Kraft und Stabilität.

Auf der psychischen Ebene ist Kapha für das Haften an Dingen und Menschen, die Gier, das sexuelle Verlangen und den Neid verantwortlich. Befindet sich diese Energie in einem ausgewogenen Zustand, kommt dies in einer Tendenz zu Liebe

und Ruhe sowie in der Bereitschaft zu vergeben zum Ausdruck.

Zu Kapha gehören die Attribute schwer, langsam, kühl, ölig, feucht, sanft, weich, statisch, zähflüssig und süß.

Diese drei Doshas steuern gemeinsam alle Stoffwechselaktivitäten des Körpers. Kapha fördert den Anabolismus, den Aufbaustoffwechsel des Körpers, das Wachstum und die Entstehung neuer Zellen sowie die Regeneration von beschädigten Zellen. Pitta reguliert den Metabolismus, welcher die Verdauung und die Nährstoffaufnahme umfaßt. Vata löst den Katabolismus aus, die notwendigen Degenerationsprozesse, bei welchen größere Moleküle in kleinere aufgespalten werden.

Vata, das Prinzip der Bewegung, bewegt sowohl Pitta als auch Kapha, die unbeweglich sind. Wenn das Gleichgewicht von Vata gestört ist, beeinflußt diese Kraft die beiden anderen Doshas. Der Grund für die meisten Krankheiten ist eine Störung von Vata.

Die gesamte Lebensreise wird den drei Doshas entsprechend in drei Hauptabschnitte unterteilt. Von der Geburt bis zum Alter von 16 Jahren dauert der Kapha-Abschnitt. Der Pitta-Abschnitt umfaßt die Zeit von 16 bis 50 Jahren. Und wenn von der Zeit zwischen 50 und 100 Jahren die Rede ist, spricht man vom Vata-Abschnitt.

In der Kindheit herrschen Kapha und die Prozesse des Anabolismus vor, da dies die Zeit des stärksten körperlichen Wachstums und des Aufbaus der Körperstrukturen ist. Kapha-Störungen wie Lungenkongestion (Blutstau in der Lunge), Husten, Erkältung und Schleimabsonde-

rungen treten in dieser Zeit häufig auf. Im Erwachsenenalter, einer Zeit der Aktivität und Vitalität, ist Pitta vorherrschend. Vata und die katabolischen Prozesse der Degeneration nehmen im Alter überhand und erzeugen Vata-Störungen wie Zittern, Abmagerung, Kurzatmigkeit, Arthritis und Gedächtnisstörungen.

## Die zwanzig Eigenschaften – ein wichtiger Schlüssel zur Heilung

Wir kommen nun zu einem weiteren wichtigen Aspekt der ayurvedischen Theorie, der Ihnen helfen wird, intelligente, die Selbstheilung fördernde Entscheidungen zu treffen. Im Ayurveda werden zwanzig grundlegende Eigenschaften beschrieben, in zehn Paare untergliedert:

### Die zwanzig grundlegenden Attribute oder Eigenschaften

- schwer – leicht
- ölig – trocken
- stabil – beweglich
- schleimig – rauh
- grobstofflich – feinstofflich (subtil)
- kalt – heiß
- langsam – schnell  
(und scharf, durchdringend)
- weich – hart
- dicht – flüssig
- wolkig – klar

Diese Eigenschaften beziehen sich sowohl auf die Welt, die uns umgibt, als auch auf unseren Körper. Das Wetter an einem Tag kann sich leicht oder schwer anfühlen,

und es kann flüssig oder trocken, beweglich (windig) oder stabil, heiß oder kalt, wolkig oder klar sein. Die Nahrung, die wir essen, kann ebenfalls jede der genannten Eigenschaften aufweisen. Eiscreme beispielsweise ist schwer, ölig, kalt, weich und flüssig. Unsere Haut kann ölig oder trocken, rauh oder weich sein. Auch unsere Stimmungen können schwer oder leicht, wolkig oder klar sein; unser Denken kann langsam oder scharf und unser Geist ruhig und stabil oder bewegt und hyperaktiv sowie klar oder wolkig sein.

Wir werden ständig durch Veränderungen dieser Eigenschaften beeinflusst. Kaltes, windiges, klares und trockenes Wetter verstärkt das Vata-Dosha und kann Erkältungen hervorrufen sowie viele verschiedene Vata-Beschwerden, zum Beispiel Schlaflosigkeit, Verstopfung und Arthritis. Heiße und feuchte Witterung verstärkt Pitta und kann Gereiztheit und Wut sowie körperliche Beschwerden wie Akne, Ekzeme oder Hautausschlag bewirken. Wolkige, graue, feuchte oder regnerische Witterung kann Kapha verstärken, was oft Erkältungen, Depressionen, Lethargie, übermäßige Eßlust, zu langes Schlafen und Gewichtszunahme zur Folge hat.

Alle genannten Eigenschaftspaare repräsentieren Extrempositionen eines Kontinuums. Die jeweils ein Paar bildenden Eigenschaften beeinflussen einander gemäß zwei grundlegenden ayurvedischen Prinzipien:

1. Gleiches verstärkt Gleiches.
2. Gegensätze schwächen einander.

Diese beiden Prinzipien werden im Ayurveda als Schlüssel zur Heilung angesehen.

Wenn sich ein Ungleichgewichtszustand manifestiert hat, *erfordert eine erfolgreiche Behandlung die Stärkung der entgegengesetzten Eigenschaften*. Beispielsweise wirken bei zu starker Hitze (Pitta-Übermaß) ein kühles Getränk, Schwimmen oder die Einnahme von Kräutern mit kühlenden Eigenschaften beruhigend auf Pitta und reduzieren die Hitze. Ein Mensch, der unter einem Hitze-Übermaß leidet, profitiert hingegen nicht davon, wenn er in der Sonne Tennis spielt, wenn er stark gewürzte Speisen konsumiert oder wenn er in die Sauna geht. Und wenn Ihnen durch kalte, windige Witterung kalt geworden ist und Sie zu zittern beginnen, wirkt es sich günstig aus, wenn Sie eine warme Suppe essen, sich in eine Decke wickeln oder ein heißes Bad nehmen. Daß diese einfachen Heilmittel in solchen Fällen sinnvoll sind, leuchtet sofort ein, weil sie so natürlich erscheinen.

Ayurvedische Ärzte haben die Natur sorgfältig beobachtet und diese Eigenschaften in allen Phänomenen, den organischen wie den anorganischen, gefunden. Eine Behandlung nach den Lehren des Ayurveda besteht in erster Linie darin, die Störung des Patienten im Sinne der genannten Eigenschaften zu diagnostizieren und dann etwaige Ungleichgewichtszustände zu beheben.

Wie geht dies vor sich? Sehr verallgemeinernd gesagt, wird übermäßige Trockenheit im Körper – Verstopfung, trockene Haut, Auszehrung und dergleichen – häufig mit einem Vata-Übermaß assoziiert; starke Hitze – ein brennendes Gefühl beim Urinieren, Augenreizungen, Fieber, Entzündungen, Wut oder eine generell sehr kritische Haltung – mit einem Pitta-Übermaß; und unangemessene Schwere – Lethargie, Übergewicht, Kongestion (Blutandrang) und übermäßige Schleimproduktion – mit Kapha-Übermaß. Ganz gleich, um welches Symptom es geht, um dieses selbst behandeln zu können, müssen Sie es verstehen und dann ihre Lebensgewohnheiten – Ernährung, Körpertraining und dergleichen – ändern, um einen Zustand des Gleichgewichts und der Gesundheit wiederherzustellen.

Die zahlreichen in Teil III dieses Buchs beschriebenen Heilmittel werden Ihnen dabei helfen. Entscheidend ist jedoch letztlich Ihr eigenes Gewahrsein in jedem einzelnen Augenblick und Ihre Selbstbeobachtung. Ihre Sensibilität in bezug auf Ihre Konstitution und die für Sie speziell erforderlichen gesundheitsfördernden Maßnahmen entscheiden darüber, ob Sie unter Krankheiten leiden oder sich eines kraftvollen, glücklichen, gesunden und langen Lebens erfreuen.