

## Ayurveda für Anfänger

"Ayus", das Leben, und "Veda", die Wissenschaft oder Weisheit, sind die zwei Sanskrit-Wörter, aus denen sich "Ayurveda" zusammensetzt, die Bezeichnung für eine jahrtausendealte indische Heilkunst. Angesichts wachsender Zahlen von modernen Zivilisationskrankheiten und fallenden Vertrauens in die Schulmedizin steigt das Interesse an traditionellen Heilmethoden, bei denen anstatt der Betrachtung von Symptomen die Betrachtung des ganzen Menschen und seiner Lebensumstände im Mittelpunkt steht.

Dr. Janna Scharfenberg ist eine Schulmedizinerin, die sich seit Jahren mit der traditionellen indischen Heilkunst, Ayurveda, beschäftigt. Sie weiß um die teilweise veralteten und heute so nicht mehr praktikierbaren Elemente dieser Wissenschaft und hat sie unserem modernen Leben in Mitteleuropa angepasst, so dass ein Buch entstanden ist, das für jeden modernen westlichen Menschen leb- und umsetzbar ist.

Da Ayurveda nicht nur aus Gewürzen und Ölmassagen besteht, sondern den ganzen Menschen, seine Riten, seinen Tagesablauf und sein Leben in und mit der Natur miteinbezieht, ist mit "Ayurveda for life" ein sehr vielfältiger Ratgeber entstanden. Neben obligatorischen Selbsttests, welcher Dosha-Typ man ist, also welche Eigenschaften in uns vorherrschen, oder welcher Stresstyp man ist, gibt es Rezepte, Yoga-Übungen und Massage-Anleitungen. Angst vor allzu ungewöhnlichen Kräutern oder Lebensmitteln braucht man bei Scharfenbergs Ayurveda-Ratgeber auch nicht zu haben. Sie rät viel eher zu heimischen Kräutern und Samen statt zu exotischen Zutaten, denn "regional" und "saisonal" sind die vorherrschenden Adjektive in ihren Ernährungstipps.

Neben dem, was wir uns an Nahrungsmitteln zuführen, gehören auch die Dinge, die wir uns gedanklich und emotional zumuten, auf den Prüfstand. Was löst Stress aus? Was beunruhigt mich? Auch diese Fragen sollte man sich als ayurvedisch und damit immer auch präventiv denkender Mensch stellen. Als eine Grunderkenntnis nimmt man aus diesem Ratgeber mit, dass es bei Ayurveda eigentlich nur darum geht, unserer eigenen Natur und einem natürlichen Rhythmus und Lebensstil wieder näherzukommen. Wie jeder Einzelne diesen Weg beschreitet, ist nebensächlich. Strenge Dogmen gibt es nicht.

Und genau als einen solchen Wegbegleiter sieht Scharfenberg ihren Ratgeber. Sie gibt Tipps, stößt Gedanken an und hilft dem willigen und offenen Menschen damit auf seinen eigenen Weg. Sehr verständlich geschrieben und bestens geeignet für Ayurveda-Anfänger.

Sabine Mahnel 22.07.2019

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)