



## Krankheiten fallen nicht vom Himmel

**Krankheiten fallen nicht vom Himmel! Dass Krankheiten nicht einfach so kommen und dich anspringen, ist eine ayurvedische Weisheit. Aber auch in unserem europäischen Kulturgebiet hat schon der griechische Arzt und Lehrer diese Weisheit formuliert: „Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden wider die Natur. Wenn sie sich gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor.“**

Diese Erkenntnis ist nun schon fast 2500 Jahre alt und der Ayurveda, der noch ein bisschen älter ist, wusste es auch schon.

### **6 Stufen führen zu Krankheiten**

Das Verblüffendste am Ayurveda ist, dass man mit der Pulsdiagnose Krankheiten schon in der 1. Phase bemerken kann. Die westliche Medizin dagegen erkennt die Krankheit erst im 5. Stadium. Und dann ist es zu spät. Stell dir vor, du könntest schon die 1. oder spätestens die 2. Krankheitsstufe erkennen. Das würde nämlich bedeuten, dass du nie mehr krank werden wirst! Das sind doch genial Aussichten. Und

dafür lohnt es sich, in seinen Körper zu hören. Im Ayurveda nennt man das, die innere Intelligenz beleben. Wer auf seine innere Stimme hören kann, die innere Intelligenz belebt hat, wird schon die 1. Krankheitsstufe wahrnehmen können.

### **Die 1. Krankheitsstufe**

heißt im Sanskrit Samcaya, das bedeutet: Ansammlung. Ein Dosha gerät aus der Balance, es sammelt sich ein Ungleichgewicht an.

### **Die 2. Krankheitsstufe**

heißt im Sanskrit Prakopa, das bedeutet: Ver-



schärfung, Verschlechterung. Es treten deutliche Symptome auf. Noch lassen sie sich verdrängen, aber sie sind spürbar.



**Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor.**

HIPPOKRATES

### Die 3. Krankheitsstufe

heißt im Sanskrit Prasara, das bedeutet: Ausbreitung. Die Symptome sind jetzt so massiv, dass auch weitere Symptome auftreten. Das Ungleichgewicht des Doshas breitet sich im Körper aus.

### Die 4. Krankheitsstufe

heißt im Sanskrit Sthanasamsraya, das bedeutet: Neuverteilung. Weil die Ausbreitung nicht gestoppt wurde, werden weitere Organsysteme befallen. Dort werden neue Symptome ausgebildet. Oftmals wird ein Zusammenhang mit dem ursprünglichem Dosha-Ungleichgewicht nicht erkannt.

### Die 5. Krankheitsstufe

heißt im Sanskrit Vyakti, das bedeutet: Manifestation. Jetzt gehen die meisten Menschen zum Hausarzt, denn die Beschwerden werden so unangenehm und lassen sich nicht mehr ignorieren. Tabletten und eine Therapie sind die Folge.

### Die 6. Krankheitsstufe

heißt im Sanskrit Bheda, das bedeutet: Chronifizierung. Viele Krankheiten werden sogar erst

jetzt erkannt, obwohl der Körper schon vor Monaten und Jahren die ersten Anzeichen geschickt hat. Den chronischen Krankheiten hat die westliche Medizin oftmals nicht viel entgegen zu setzen. Die strukturellen Veränderungen sind massiv und können mit unserer Medizin meist nicht mehr rückgängig gemacht werden.

Die gute Nachricht bei chronischen Krankheiten: Ayurveda ist hier ganz besonders erfolgreich!

### Höre auf deine innere Stimme

Es fängt oft ganz harmlos an. Ein Vata-Typ kommt nie zur Ruhe, arbeitet zu lange ohne Pause und sieht abends noch lange fern.

Oder ein Pitta-Charakter merkt nicht, dass er zu viel Scharfes im Sommer isst, dann noch in der Mittagshitze Sport treibt und abends Alkohol trinkt. All das treibt Pitta in die Höhe.

Kaphamenschen schlafen zu lange, essen abends noch spät und schwer und wissen schon längst nicht mehr, wo ihre Sportschuhe eigentlich stehen. Und dann steigt das Kapha-Ungleichgewicht an. All das können Anzeichen für den Beginn von Krankheiten sein.

### Warum werden wir krank?

Der Ayurveda sagt, dass Gesundheit ein Zustand der höchsten Balance ist. Nicht nur der Doshas, sondern aller körperlichen Funktionen. Außerdem ist Gesundheit ein Zustand der perfekten Erkenntnis des Geistes und Glückseligkeit des Geistes. In den klassischen Texten steht, dass diese Vollkommenheit nicht Utopie ist, sondern es ist der natürliche Zustand des Menschen.

### Frei von Krankheiten – das wäre schön, nicht wahr?

Dass wir nicht frei von Krankheiten sind, liegt daran, dass wir alle unsere Aufgabe im Leben zu erledigen haben. Allein unser Dasein als Mensch gibt uns die Möglichkeit, dieses Ziel zu erreichen. Ist das nicht wunderbar? Wir haben



die Möglichkeit in diesem Leben zu reifen und vollkommen zu werden. Dazu gehört als allererstes, Gewohnheiten zu überprüfen und auf die innere Stimme zu hören. Dazu möchte ich dich heute ermutigen.

## Mut zur Veränderung

Ayurveda ist sanft, aber gründlich. Ayurveda ist eine Gesundheitslehre der kleinen Schritte, der kleinen Veränderungen. Es ist nicht nötig, von heute auf morgen alles und sofort zu ändern, was du dir an schlechten Gewohnheiten zu eigen gemacht hast. Beginne mit dem, was dir am leichtesten fällt. Mehr Sport, mehr Pausen, weniger Alkohol, weniger Zigaretten, gesünderes Essen, weniger Fernsehen, mit dem Engelszug schlafen gehen, Hauptmahlzeit mittags, abends leicht essen, keine eiskalten Getränke. Es gibt viele kleine Schritte, die du ganz langsam und allmählich gehen kannst. Zuviel auf einmal zu verändern, ist so gar schädlich! So lehrt es der Ayurveda. Das ist doch mal wirklich richtig gut.

Mein Tipp: Ändere nur eine einzige Angewohnheit und beobachte, wie und ob sich eine Veränderung bemerkbar macht. Nur dann hast du nämlich genug Motivation, den nächsten Schritt zu gehen. Was du ändern kannst, weißt du, wenn du den Dosha-Test gemacht hast und wenn du weißt, welches Dosha bei dir zu hoch ist. Wenn ein Dosha zu hoch ist, dann ist es im Ungleichgewicht.

## Heißes Wasser trinken reinigt

Heißes Wasser zu trinken ist immer und jederzeit eine gute Idee. Heißes Wasser schwemmt Ama, die Stoffwechsellrückstände, aus. Es ist die beste Voraussetzung, um wirklich fein spüren zu können, wenn ein Dosha aus der Balance geraten ist. Feine Antennen sind gut für dein Gleichgewicht. Für den besten Wasserkocher, den ich kenne, habe ich hier den Bestell-Link eingefügt. Es sollte ein Wasserkocher aus Glas sein und er sollte eine Warmhaltefunktion bei 90 °C haben.



## Feine Antennen sind hilfreich

Krankheiten fallen also nicht vom Himmel. Und sie kommen auch nicht, um dich zu ärgern oder



gar zu quälen. Sie kommen mit ganz deutlichen Hinweisen und Anzeichen, dass es Zeit ist, etwas in deinem Leben zu verändern. Es liegt immer an uns, diese erst einmal wahrzunehmen und dann auch noch ernst zu nehmen. Wenn du dazu bereit bist, dann wirst du niemals ernsthaft krank werden.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass es dir gelingt, deinen Doshas gemäß zu leben und deine feinen Antennen zu trainieren, damit sie dir ganz schnell mitteilen können, wenn du dir schadest. Du hast nur das Beste verdient.

Bleibe gesund und fröhlich