

„Wir müssen unser Energiekonto stetig aufladen“

Der Ayurveda-Spezialist Dr. Ulrich Bauhofer hat ein Buch darüber geschrieben, wie wir trotz Stress mit unserer Energie richtig umgehen.

Braunschweig. Digital vernetzt, immer erreichbar und überall im Einsatz – so sieht die Lebenswirklichkeit vieler Menschen heute aus. Aber wer eine längere Zeit so lebt, dessen energetische Ressourcen sind schnell aufgebraucht. „Wir müssen lernen, nicht nur unsere Zeit, sondern auch unsere Energie zu managen“, sagt deshalb Dr. Ulrich Bauhofer. Der Ayurveda-Spezialist aus München hat den Ratgeber „In Balance leben“ geschrieben. Chefredakteur Armin Maus und Redakteurin Anja-Carina Riechert haben mit ihm darüber gesprochen, wie wir trotz Stress richtig mit unserer Energie umgehen können.

Gibt es eine Energiekrise? Gehen wir zu verschwenderisch mit unseren Reserven um?

Mit unserer persönlichen Energie verhält es sich wie mit Geld. Wenn wir fortwährend mehr ausgeben als wir einnehmen, sind wir – abhängig von unseren Ersparnissen – irgendwann pleite. Viele Menschen werden krank oder rutschen in die energetische Insolvenz, weil ihre Energiebilanz nicht mehr ausgeglichen ist, also das Verhältnis zwischen ihren Energieäubern und ihren Energiespendern. Sie heben von ihrem Energiekonto fortwährend mehr ab als sie einzahlen. Darum brauchen wir auch eine persönliche Energiegewende.

Woran merkt man denn, dass man energie-insolvent ist?

Es gibt viele Warnsignale. Aber vielleicht kann ich es am Beispiel eines Managers, der kürzlich zu mir kam, am besten erklären. Er beschrieb mir seine Situation so: „Ich habe einen super Job, eine tolle Familie, ich habe ein wunderschönes Haus, ich verdiene viel Geld – aber es macht mir nichts mehr Freude. Ich bin einfach leer.“ Wenn wir keine Freude mehr empfinden und nicht mehr lachen können, wenn uns nichts mehr berührt, wir uns müde, erschöpft, antriebslos, uninspiriert und motivationslos fühlen und keinen Sinn mehr erkennen, dann



„Wenn man den Sinn erkannt hat, setzt das unglaubliche Energie-Ressourcen frei.“

Dr. Ulrich Bauhofer, Arzt, Autor und Meditationstrainer

sind unsere Energiereserven aufgebraucht.

Ihr Buch ist voller praktischer Übungen. Worauf basiert dieses Konzept?

Auf Erkenntnissen der heutigen Wissenschaft und den Lehren der ayurvedischen Medizin – der ältesten Medizin der Menschheit. Ich hatte das Glück und Privileg, vor über 30 Jahren als erster westlicher Mediziner an der wissenschaftlichen Fundierung der ayurvedischen Heilkunde beteiligt gewesen zu sein. Die Integration von althergebrachter, praktischer Weisheit und modernem Wissen bilden die Grundlage des Buchs.

Was war der Beweggrund, ayurvedischer Mediziner zu werden?

Als Arzt wollte ich Menschen ganzheitlich behandeln. Dazu haben mich zwei Schlüsselerlebnisse während meines Studiums geführt. Das erste während eines chirurgischen Praktikums: Damals sagte der Stationsarzt zu mir, ich solle dem Ulcus (Magen-geschwür) im Zimmer 6 den Blutdruck messen. Als ich mich dazu anschickte, fiel mir aber auf, dass da ja kein Ulcus im Bett lag, sondern ein Mensch. In diesem Moment wurde mir bewusst, wie unsere Medizin vorgeht: Wir kümmern uns nicht um die Menschen, sondern um deren Krankheiten oder Symptome.

Das zweite Erlebnis war am Ende meines Studiums, als ich mir die Frage stellte, was ich in mehr als sechs Jahren alles gelernt hatte. Mir wurde klar, dass ich von Gesundheit überhaupt keine Ahnung hatte – ich wollte aber eigentlich ein Gesundheitsexperte werden. In meiner gesamten Ausbildung hatte ich jedoch keine einzige Vorlesung über Gesundheit gehört. Ärzte wissen sehr viel über Krankheiten, doch meistens wenig über Gesundheit.

Es geht also um Körper und Seele?

Es geht um den ganzen Menschen und um sein ganzes Leben. Alles in unserem Leben beeinflusst unsere Gesundheit. Unser Leben ist wie ein Seiltanz. Man muss die Kunst des Balancierens beherrschen, um gegen all die Böen und Turbulenzen gefeit zu sein und nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten. Bei einer ganzheitlichen Therapie genügt es nicht, einen Patienten allein mit einem Rezept für ein Medikament zu versorgen. Dabei müssen alle Faktoren berücksichtigt werden, die das Leben eines Menschen und seine Gesundheit aus dem Lot bringen. Ich erinnere mich an eine Patientin, die massive Gewichtsprobleme hatte. Natürlich haben wir es mit einer Umstellung der Ernährung probiert. Doch bald stellte sich heraus, dass sie in ihrem Beruf extrem unzufrieden war. Es hat dann wenig Sinn, nur an einer Diät zu feilen, aber die permanente Unzufriedenheit mit dem Job nicht aufzulösen. Diesen Frust hat meine Patientin immer wieder kompensiert, indem sie sich mit Massen



Ein Tag in der Natur – und was füllt Ihre Energiespeicher wieder auf?

Fotos: Thinkstock; Michael Tinnefeld/Agency People Image

an Süßigkeiten befriedigte. Um die körperlich-geistig-seelische Balance zu bewahren, muss man ganzheitlich vorgehen und all die unterschiedlichen Lebensbereiche ins Visier nehmen.

Was sind denn wichtige Energiespender, um in Balance zu bleiben?

In meinem Buch nenne ich zehn Energiespender. Dabei handelt es sich um Faktoren, die jeder braucht. Fangen wir mit dem Licht an, denn letztlich kommt alle Energie von der Sonne. Die meisten verbringen ihre Tage in geschlossenen, oft künstlich beleuchteten Räumen. Da beträgt die Helligkeit etwa 500 Lux. An einem sonnigen Sommertag herrschen draußen 100 000 Lux, also 200 mal so viel. Die meisten Menschen leiden an Lichtmangel. Wenigstens in der Mittagspause sollte man aus dem Haus gehen. Dann versorgt man sich gleich auch mit einem weiteren Energiespender, nämlich frischer Luft. Abgestandene, schlechte Luft in klimatisierten Großraumbüros tragen nicht gerade zur Vitalisierung bei. Ausreichend Sauerstoff ist jedoch essenziell für unsere Energiegewinnung. Ein dritter Aspekt ist ausreichend Flüssigkeit. Viele Menschen trinken zu wenig. 70 Prozent unseres Körpers besteht aus Wasser, das regelmäßig ausgetauscht werden muss. Der wichtigste Energiespender ist unsere Nahrung. Die Qualität unserer Nahrung bestimmt die Qualität unseres Körpers. Aus der Tomate und der Gurke, die wir essen, werden unser Ohr, unser Herz, unsere Leber. Darum sollten wir großen Wert auf die Qualität unseres Essens legen und sehr bewusst damit umgehen, was wir in unseren Körper hinein lassen und was nicht. Für die meisten ist es selbstverständlich, für ihr Auto 30 Euro in einen Liter Motoröl zu investieren – aber wie viel geben sie für ihr Salatöl aus? Da stimmt die Relation einfach nicht mehr.

Außerdem ist der Schlaf ein wichtiger Faktor, der völlig unterschätzt wird: Die meisten Leute schlafen einfach zu wenig.

Wie viele Stunden sollte man denn schlafen?

Das ist individuell völlig unterschiedlich, doch die meisten Menschen schlafen heute deutlich zu wenig. Zu wenig Schlaf treibt sie auf Dauer nicht nur in den energetischen Konkurs. Schlafmangel trägt auch zu Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und Herzinfarkt bei. Ruhe und Schlaf stellen das wichtigste regenerative Instrument unseres Körpers dar.

Das klingt nach einfachen Regeln. Woran scheitert die Umsetzung?

An unseren Gewohnheiten. Ich versuche, in dem Buch das kleine 1 x 1 des Lebens zu beschreiben und dem Leser Hilfestellungen zu geben, die entscheidenden Grundsätze eines Lebens in Balance auch umzusetzen. Wie man auf ganz praktische Weise in kleinen Schritten schlechte Gewohnheiten durch gute ersetzt. Jeder weiß im Grunde am besten, was ihm nützt und was ihm schadet. Die Empfindsamkeit und Achtsamkeit für sich selbst wieder aufzubauen und zu pflegen, bildet die Basis für unsere Gesundheit und Lebensenergie.

Darum müssen wir auch wieder lernen, uns zu entschleunigen. Das moderne Leben hat derartige Fahrt aufgenommen, dass oft der Eindruck entsteht, als ob die technische Entwicklung die Biologie des Menschen überholt hätte. Die Erlebnisdichte hat so rasant zugenommen, dass unser Gehirn heute an einem einzelnen Tag eine Reizmenge verarbeiten muss, mit der Menschen vor 200 Jahren in ein paar Jahren konfrontiert waren. Darin besteht eine enorme energetische Leistung, und ein Großteil der Menschen erfährt diese He-

erausforderung als eine massive Stressbelastung.

Wie kann Ayurveda helfen?

Wie in jedem medizinischen System, in der Schulmedizin ebenso wie in der Homöopathie, geht es auch in der ayurvedischen Medizin letztlich immer um das Gleichgewicht der Körperfunktionen sowie um die Ausgewogenheit zwischen Körper, Geist und Seele. Diese Balance wird im Ayurveda als das harmonische Verhältnis von drei Bioprogrammen definiert, den sogenannten Doshas. Sie heißen Vata, Pitta und Kapha. Die spezifische Verteilung dieser Doshas bestimmt die individuelle Konstitution eines Menschen, also seine körperlichen Merkmale, seine Persönlichkeit, seine Vorlieben und Abneigungen, seine Talente, aber auch seine Disposition für Störungen.

Dementsprechend gibt es auch verschiedene Stresstypen?

Ja. Sie reagieren in Stresssituationen unterschiedlich. Der Vata-Stresstyp wird nervös und hektisch, wenn er unter Stress steht. Der Pitta-Stresstyp reagiert aggressiv und ärgerlich. Der Kapha-Stresstyp bleibt ruhig und eher behäbig.

Was bedeuten denn überhaupt die drei Doshas?

Nach ayurvedischem Verständnis dirigieren sie alle Funktionen in unserem Körper. Stellen wir uns den Organismus einmal ganz mechanistisch als eine Verbrennungsmaschine vor, die wir im wesentlichen mit vier Energieträgern „füttern“: unserer Nahrung, mit Flüssigkeit, Licht und Luft. Diese Energieträger setzt der Körper um in 1. Bewegungsenergie, 2. Wärme und 3. den kontinuierlichen Wiederaufbau seiner eigenen Struktur, sprich seiner Organe und Gewebe. In der ayurvedischen

Sprache heißt die Bewegung Vata – also zum Beispiel die Aktivität unseres Bewegungsapparats, des Kreislaufs, des Magen-Darm-Trakts, des Nervensystems und so weiter. Wärme steht für das zweite Bioprogramm Pitta, verantwortlich für Energieumsatz, Verdauung, Stoffwechsel, Säure-Basenhaushalt. Die Struktur, die Energiespeicher oder das Gerüst der Materie heißen Kapha.

Wie hängen die Doshas mit Krankheiten zusammen?

Nehmen wir an, wir haben einen Überschuss an Vata. Das trifft heute auf viele Menschen zu, weil das Tempo unserer Zeit Vata anregt. Zu Vata-Krankheiten zählen Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, innere Unruhe, aber auch Gelenk-, Rücken- und Verdauungsprobleme. Pitta-Störungen lösen eine Übersäuerung aus, etwa Sodbrennen sowie Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, entzündliche Prozesse oder Allergien. Ein Kapha-Ungleichgewicht kann Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht, zu hohes Cholesterin, Diabetes oder Erkältungskrankheiten verursachen.

Und bei der Therapie geht es darum, die Doshas wieder in die Balance zu bringen?

Genau das ist das Ziel. Denn eine Krankheit ist stets der Ausdruck eines Ungleichgewichts der Doshas. Der erfahrene ayurvedische Arzt stellt seine Behandlungsstrategie immer so zusammen, dass alle Maßnahmen sich in ihrer Wirkung gegenseitig unterstützen und verstärken – sei es Ernährung, Heilmittel, Entgiftungsverfahren, Bewegung, Tagesablauf, Meditation, Aromatherapie, Yoga oder Stressmanagement.

In Ihrem Buch geht es auch um das Thema „Sinn des Lebens“. Sind Sie auch Lebensberater?

Der ayurvedische Arzt sollte nicht nur ein Mediziner sein, sondern auch ein Freund, ein Philosoph und Ratgeber. Ich habe kürzlich ein wunderbares Zitat von Mark Twain gelesen: „Die zwei wichtigsten Tage in Deinem Leben sind der Tag, an dem Du geboren wurdest und der Tag, an dem Du herausfindest, warum.“ Wenn wir den Sinn unseres Lebens und unseres Tuns verstehen, setzen wir damit enorme energetische Ressourcen frei. Und mit diesem Fluss von Energie strömt das Empfinden von Freude und Glück in unser Leben.

■ VERLOSUNG

Unsere Zeitung verlor 10 Mal das Buch „In Balance leben“ von Dr. Ulrich Bauhofer. Rufen Sie von heute bis Sonntag, 24.11., 24 Uhr, an: **01378 / 90 11 09***
* 0,50 Euro/Anruf aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunktarif höher. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.