Theresa Rosenberg

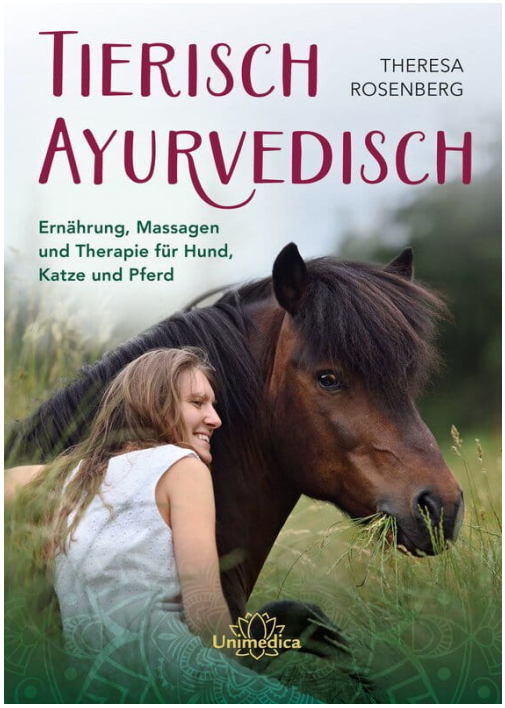
Tierisch Ayurvedisch

Leseprobe

Tierisch Ayurvedisch

von Theresa Rosenberg

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Vorwort 7

Kapitel 1 – Die Basis der Ayurveda-Tierheilkunde 11

Kapitel 2 – Die Logik des Ayurveda 17

Kapitel 3 – Die individuelle Konstitution als Basis der Gesundheit 37

Kapitel 4 – Ayurvedische Ernährung für Hund, Katze und Pferd 64

Kapitel 5 – Ayurvedische Futterergänzungen und Kräuter 88

Kapitel 6 – Konstitutionsgerechte Haltung und Bewegung 105

Kapitel 7 – Ayurvedische Massagen und Anwendungen für Tiere 116

Kapitel 8 – Ganzheitliche Ayurveda-Heilkunde
durch Zellerneuerung und Zellreinigung 127

Kapitel 9 – Ayurvedische Gesundheitsempfehlungen für Pferde 135

Kapitel 10 – Ayurvedische Gesundheitsempfehlungen für Hunde 151

Kapitel 11 – Ayurvedische Gesundheitsempfehlungen für Katzen 167

Kapitel 12 – Krankheiten und ihre Ursachen aus Sicht des Ayurveda 180

Stichwortverzeichnis 216
Bildnachweis 216



VORWORT

Seit jeher wird die traditionelle indische Medizin im Ursprungsland nicht nur für Menschen, sondern auch für Tiere erfolgreich angewendet. Zur Behandlung von Kühen, Elefanten und Pferden mit akuten oder chronischen Leiden vertrauten die Tierbesitzer und Landwirte ihrem Dorfheiler (*Vaidya*) und dessen uralten Kenntnissen. Die traditionelle indische Medizin heißt *Ayurveda*. Sie versteht sich als Lebens- und Heilkunde für alle fühlenden Lebewesen, ihre Prinzipien gelten für sie alle gleichermaßen.

Heutzutage nimmt auch bei uns die Popularität der Ayurveda-Heilkunde für Haustiere stetig zu und immer mehr Tierbesitzer setzen ergänzend zur modernen Veterinärmedizin zur Behandlung ihrer Pferde, Hunde und Katzen naturheilkundliche Methoden ein. Viele suchen nach Antworten auf die Fragen »*Warum ist mein Tier anders als andere?*« und »*Wie kann ich ihm helfen, gesund zu bleiben oder zu werden?*«. Tierbesitzer wünschen sich ein Heilsystem, das vorbeugend arbeitet, das Tier als Individuum betrachtet und seine Lebensqualität auf natürliche Weise verbessert. Hier kann der Ayurveda sehr wertvolle Ansätze bieten!

AYURVEDA – EINE GANZHEITLICHE INDIVIDUELLE HEILKUNDE

Die traditionelle indische Medizin besteht seit Jahrtausenden und ist heute unter dem Begriff Ayurveda bekannt. Dieses Wissen vom langen, gesunden und glücklichen Leben weiß seit 5000 Jahren, was die moderne Veterinärkunde zum Teil erst in den letzten Jahren wiederentdeckt hat: Die meisten Krankheiten und Verhaltensstörungen entstehen durch falsche Fütterung, Stress und nicht artgerechte Haltung – also durch ein Leben, das der Konstitution des Tieres nicht entspricht. Deshalb können eine Umorientierung und Anpassung der Haltung, des Umgangs mit dem Tier sowie seiner Fütterung zu einem Weg der Heilung führen.

Kurz gesagt: Ayurveda vereint Wissensschätze wie über die innere Balance, Ernährung und Lebensführung gemäß der individuellen Konstitution und beschreibt, wie ein gesundes und langes Leben erreicht werden kann. Auch Tiere haben den Anspruch darauf, gesund und lange zu leben. Sie besitzen eine Persönlichkeit, haben ihre Schwächen, Stärken und Empfindlichkeiten. Tierbesitzer möchten nur das Beste für ihre liebsten Tiere – Ayurveda kann das bieten.

Ayurveda ist dabei viel mehr als Medizin und Heilkunde. Es ist ein Weg, das Tier zu verstehen und seine Bedürfnisse zu erkennen. Dieses Wissen ermöglicht, ihnen mit gesunder Fütterung sowie konstitutionsgerechter Haltung, Tagesroutine und geeignetem Training gerecht zu werden. Tiere weisen eine individuelle Konstitution auf



und sollten gemäß dieser leben können. Der Ayurveda beschreibt die spezifische Konstitution über die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha.

Diese Doshas stellen eine Bündelung unterschiedlicher Eigenschaften dar, die in jeweils einem Dosha zusammengefasst werden können. Mithilfe der Doshas lassen sich so auch Individuen kategorisieren und dominante Konstitutionstypen zuordnen. Die Doshas symbolisieren die Prinzipien der Bewegung (*Vata*), der Umwandlung (*Pitta*) sowie der Stabilität und des Zusammenhalts (*Kapha*). Diese Prinzipien manifestieren sich sowohl im Körper als auch in der Psyche eines Individuums. Im Ayurveda wird von einer Grundkonstitution (*Prakriti*) und einer akuten Lebenskonstitution (*Vikriti*) gesprochen. Die Prakriti beschreibt das angeborene Verhältnis von Vata, Pitta und Kapha und bleibt während des gesamten Lebens unverändert. Die Vikriti stellt das Gleichgewicht bzw. Ungleichgewicht der derzeitigen körperlichen Verfassung dar. Bei Erkrankungen steht die Vikriti im Vordergrund.

In der *Caraka Samhita* (dem wohl ältesten Lehrbuch des Ayurveda) werden die Doshas über ihre jeweils sieben Eigenschaften definiert. Das übermäßige Auftreten von diesen dosha-bezogenen Eigenschaften ist hauptverantwortlich für Störungen des in einem Individuum manifestierten Gleichgewichts. Aggravierte (erhöhte) Doshas werden ab einem bestimmten Grad pathologisch. Aus diesem Grund ist das Ausgleichen von dosha-aggravierenden Eigenschaften (durch ausgleichende Eigenschaften) die Therapiegrundlage der ayurvedischen Medizin.

Für gesunde Tiere ist die individuell typgerechte Fütterung und Haltung der erste Schritt für ein langes, glückliches Tierleben und die Gesundheitserhaltung. Kranke Tiere profitieren von der ursachenbezogenen Therapie durch ayurvedische Kräuter und Heilpflanzen als Futterergänzungen. Außerdem helfen Massagen und äußere Behandlungen mit Wickeln und Umschlägen gemäß den Überlieferungen der ethoveterinären indischen Medizin.

Integrativ und anpassungsfähig

Es kann sowohl begleitend zur modernen Veterinärmedizin als auch als alleinstehendes präventives System angewandt werden und verträgt sich zudem ausgezeichnet mit anderen Naturheilverfahren wie z.B. der Akupunktur, Homöopathie oder Phytotherapie des Westens. Daher arbeite ich gerne mit anderen Tierheilpraktikern und Tierärzten zusammen. Denn Empfehlungen des Ayurveda fügen sich als integratives und anpassungsfähiges Gesundheitssystem ganz wunderbar in andere moderne und naturheilkundliche Medizinsysteme ein.

Die ayurvedische Heilkunde ist ein ganzheitliches System: Alles greift ineinander. Die Ernährung nimmt einen sehr starken Stellenwert ein, da sie sowohl das Konstitutionsgleichgewicht als auch den Stoffwechsel und die Vitalität der Gewebe beeinflusst. Doch auch die Haltung des Tieres, unser Umgang mit dem Tier und wie wir das Tier körperlich und geistig fördern, wirken sich auf seine Gesundheit und den Heilungserfolg aus. Und dann haben wir natürlich zahlreiche Ergänzungsmittel, die wir individuell auf



das Tier abgestimmt befürworten können. Der Ayurveda empfiehlt Futterergänzungen und bestimmte Diäten nicht einfach nach Indikation, sondern er stimmt diese Empfehlung genau auf das Individuum, seine Konstitution und die Vitalität seines Stoffwechsels (welche stets die Bioverfügbarkeit bestimmter Wirkstoffgruppen beeinflusst) ab. Hast du dich schon immer gefragt, warum bestimmte Mittel bei dem einen Tier mit der gleichen Erkrankung geholfen haben und beim nächsten nicht? Warum verträgt das eine Tier die Nahrung und das andere nicht? Der Ayurveda erklärt dir, warum das Tier so individuell auf seine Nahrung und Ergänzungsmittel reagiert. Und noch viel besser, der Ayurveda kann dir sogar aufzeigen, welche Mittel sich positiv auswirken werden. Es geht immer um die Ursachenvermeidung, also darum, individuellen Stress auf psychischer und organischer Ebene zu vermeiden. Denn nur so kann Gesundheit erhalten bleiben. Nicht immer müssen wir die ayurvedische Tierheilkunde als »Alleinretter« einsetzen, sie lässt sich wunderbar integrieren. Wir können Empfehlungen des Ayurveda auch einbinden, wenn wir unser Tier klassisch schulmedizinisch oder anderweitig naturheilkundlich therapieren. Kräuter und Futterergänzungen, die der Konstitution entsprechen, lassen sich auch rein symptomatisch einsetzen oder man stellt nur die Ernährung um, obwohl der Rest der Therapie gleich bleibt. Manchmal bewirken sogar Kleinigkeiten wie der Umgang mit dem Tier, geänderte Fütterungs- oder Trainingszeiten, eine Stressreduzierung beim Tier. Natürlich wirkt der Ayurveda ganzheitlich am intensivsten, aber auch integrativ kann er modifiziert und angepasst gute Unterstützung bieten.

Meine persönliche Erfahrung zeigt, der Wissensschatz des Ayurveda in der Tierheilkunde ist riesengroß, wir brauchen nur hineinzugreifen und uns das Passende herauszunehmen. Tiere sind so viel näher an der Natur als wir Menschen und sprechen daher noch sensibler und besser auf die Naturmedizin an als wir Menschen. Kein Wunder also, dass der Ayurveda in der Gesundheitsunterstützung bei Tieren so hervorragende Erfolge zeigt.

Wie funktioniert die ayurvedische Naturheilkunde?

Im Ayurveda wird unterschieden zwischen einer allgemeinen Gesundheitsstärkung und einer spezifischen Therapie. Die Gesundheit des Tieres funktioniert solange, wie das Tier den Zugang zu seinem inneren Gleichgewicht behält und seine Selbstheilungskräfte aktiv sind. Nahrungsaufwertung und -ergänzungen, eine Futter- und Routineumstellung und Massagen helfen deinem Tier, gesund zu bleiben, sich wohlzufühlen oder kleinere Beschwerden wieder loszuwerden. Natürlich kann auch in diesen Fällen eine Beratung oder eine Konsultation bei einem Ayurveda-Tiergesundheitscoach, -therapeuten oder Tierheilpraktiker hilfreich sein, dein Tier gezielt therapeutisch zu unterstützen. Du findest in den ersten Kapiteln dieses Buches eine Einführung, um Ayurveda und seine Bausteine zu verstehen, dein Tier in seiner Konstitution kennenzulernen, seine Bedürfnisse und Neigungen zu erfassen und es so mit neuen Augen sehen zu können. Du lernst in diesem Buch spannende Sichtweisen über die Entstehung von Krankheit und ihre Interpretation aus ayurvedischer Sicht kennen und findest viele Empfehlungen, die du bei deinem Tier anwenden kannst.



Viele Verhaltensauffälligkeiten, Ungehorsam oder Trainingsrückschritte entstehen nicht durch Unfähigkeit des Besitzers, Trainers oder gar des Tieres selbst, sondern schlicht und ergreifend durch den Umstand, dass die Tiere sich nicht oder nicht ausreichend gemäß ihrer Konstitution ausleben können bzw. gemäß ihrer Individualität gefördert werden. Sobald hingegen unser Hund, unser Pferd oder unsere Katze in die innere Balance findet, kann er/sie auch ausgewogen mit seiner/ihrer Umwelt umgehen.

Je früher wir beginnen, dieses Gleichgewicht aufrechtzuerhalten oder es wiederherzustellen, desto mehr Freude haben wir mit unserem Vierbeiner. Die Selbstheilungskräfte bleiben stark und intakt, indem wir den ayurvedischen Gesundheitsempfehlungen folgen, Futter und Ergänzungsmittel individuell auf unser Tier anpassen und dabei nicht nur den physiologischen Bedarf, sondern auch den Bedarf auf Konstitutionsebene betrachten.

Es ist mir ein wichtiges Anliegen, Tieren und ihren Besitzern mithilfe von Ayurveda einen gemeinsamen Weg voller Lebensfreude, Teamstärke und Gesundheit aufzuzeigen.





KAPITEL 4

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG FÜR HUND, KATZE UND PFERD

Ayurvedische Ernährung für unser Tier bedeutet, individuell gesunde und der Konstitution entsprechende Futtermittel auszuwählen. Jedes Getreide, jedes Obst und Gemüse oder Fleisch hat bestimmte Wirkungen auf den Verdauungstrakt, die Organe und das innere Gleichgewicht des Tieres. Das Ziel besteht darin, das Tier optimal zu nähren, nicht nur zu füttern. Die Nahrung ist essenziell für unsere vierbeinigen Freunde, es sollte nicht nur satt, sondern auch glücklich und gesund machen. Natürlich ist auch die Qualität der Nahrung von entscheidender Bedeutung, die Besonderheit der ayurvedischen Fütterung besteht aber in der Individualität der Empfehlungen. Denn je nach Konstitution kann »gesund« etwas ganz Unterschiedliches bedeuten.

Hier zeige ich dir die Wirkungen der einzelnen Futtermittel und wie du dein Tier einfach, aber effektiv konstitutionsgerecht ernähren kannst. Es geht nicht nur darum, was du fütterst, sondern auch wie und wann. Die Verdaulichkeit hat im Ayurveda einen sehr hohen Stellenwert.

Bei Hunden und Katzen können wir sehr gezielt auf die Ernährung eingehen. Beim Pferd sind die Grundfuttermittel häufig durch den Stallbesitzer vorgegeben, hier können wir aber viel durch das Kraftfutter erreichen und auch ausgleichen, was im Stallmanagement für das Pferd nicht stimmig ist. Manchmal haben wir auch die Wahl und können mitentscheiden, welche Grundfutterarten unser Pferd bekommt.

Folgende Anforderungen an die Nahrung gelten für alle drei Konstitutionstypen und Tierarten:

- Warm und feucht
- So frisch wie möglich
- Ähnliche, aber abwechslungsreiche Futterzusammenstellung
- Regelmäßig (immer zur gleichen Zeit)
- Nur so viel wie nötig
- In ruhiger Atmosphäre ohne Futterneid
- Mit Kräutern (und Futterergänzungen)
- Keine Weizenmehlprodukte, v. a. Backwaren (keine großen Mengen an Gluten)





Heißt ayurvedisch immer frisch gekocht?

Es ist richtig, der Ayurveda ist der Ansicht, dass frisch gekochtes bzw. zubereitetes Futter auf die ganzheitliche Balance der Doshas und auf Agni die beste Wirkung hat. Frisch gekochtes Futter gilt als sehr leicht verdaulich und weist die beste Bioverfügbarkeit der Spuren- und Mengenelemente auf. Zudem kann die Mahlzeit des Tieres so wirklich individuell angepasst werden. Optimal ist daher aus ayurvedischer Sicht frisch gekochtes Futter mit Obst, Gemüse, Getreide, pflanzlichem Protein und bei Hunden und Katzen auch mit Fleisch (inkl. Innereien).

Wer seine Fleisch-Innereien-Mischung nicht selbst bedarfsgerecht zusammenstellen möchte, kann auf fertige Alleinfuttermittel wie Barf-Mix, Reinfleischdose oder auch Trockenfleisch/Trockenfutter zurückgreifen. Alternativ können auf dem Markt verfügbare Fertigfuttermittel oder Kraftfutter bzw. Mash fürs Pferd verfüttert werden. Sie sollten von bestmöglicher Qualität sein, Inhaltsstoffe enthalten, die auf das jeweilige Tier zugeschnitten sind und mit warmem Wasser und Kräutern bzw. Ergänzungsmitteln aufgeweicht und dann lauwarm gegeben werden. Teilweise können hier nur einzelne Gemüseflocken oder auch frisches Gemüse und Obst hinzugefügt werden. Uns sollte aber bewusst sein, dass Fertigfuttermittel im Vergleich mit einer frisch zubereiteten Mahlzeit durch ihre Konservierung in ihrer Verdaulichkeit immer sinken. Eine weitere Problematik stellt die Zusammensetzung dar. Selten passen alle Inhaltsstoffe genau zur Konstitution meines Tieres und wir müssen Kompromisse eingehen. Für das gesunde Tier alles kein Problem, aber die Ernährung nimmt nun mal starken Einfluss auf die Gesundheit und Balance des Tieres, hier lohnt es sich also, ein Optimum anzustreben.

Zweifelsfrei hat Fertigfutter auch seine Vorteile: gezielte Mineralstoffversorgung (leider jedoch häufig künstlich synthetisiert) und natürlich der verringerte Zeitaufwand. Musst du ab und zu auf Fertigfutter zurückgreifen, kannst du auch eine Mahlzeit am Tag über Fertigfutter abdecken und die weiteren über ayurvedische Fütterung. Dies stellt oft einen machbaren Kompromiss dar. So können sich Agni, das Verdauungsfeuer, und auch die Darmflora selbst auf diese Fütterungsart einstellen und auch im Urlaub oder zu anderen Übergangszeiten damit umgehen. Mit wechselndem Getreide, Gemüse und Obst bringst du zusätzlich Abwechslung in die Ernährung. Auch das immer bekannter werdende Barfen (ausgewogene Rohfleischfütterung) kann eine gute Ernährungsweise für deinen Hund oder deine Katze sein, ist aber nicht zwangsläufig der beste Weg. Gerade Vata-Hunde haben mit dieser Fütterung häufig Probleme. Du kannst deine Barf-Ration aber durch kurzes Angaren in der Pfanne schon verdaulicher machen und so auch Vata-Tiere nach Barf füttern. Den Fleischanteil fast roh zu verfüttern, ist ein guter Ansatz, so bleiben die meisten Enzyme und Vitamine enthalten. Gemüse, Getreide und Obst gekocht zu verfüttern, ist aus ayurvedischer Sicht für Agni (Verdauungsfeuer) ein sehr wichtiger Bestandteil einer ganzheitlich gesunden Ernährung. Ein Rohanteil von 20–50 % sollte nicht überschritten werden, möchten wir Agni stärken. Der empfohlene Anteil hängt stets von der Konstitution ab. Das Futter sollte nicht dogmatisch einer Überzeugung folgen, sondern vielmehr zur Konstitution

und Lebensweise passen. Nichts ist richtig oder falsch! Richtig ist immer das, was deinem Tier guttut.

Gut ist es, wenn du dich für ein Futter bzw. für eine Fütterungsart entscheidest. Eine praktikable Lösung für den Laien ist es, ein gewähltes hochwertiges Alleinfuttermittel (z. B. Barfmix, Reinfleischdose oder Trockenfutter) mit einem selbstgekochten Brei aus einem Kohlenhydrat, Gemüse und pflanzlichem Eiweiß zu kombinieren. Beim Pferd wählst du z. B. ein Kraftfutter und kombinierst es mit frischem oder gekochtem Gemüse und Obst. So lässt sich der ganzheitliche Gedanke der sattvischen und agni-stärkenden Ernährung mit der Sicherheit der vollwertigen Versorgungsbilanz auch als Laie gut vereinen. Um aus reinen Einzelfutterkomponenten ein Menü zu entwerfen, das den Bedarf deines Tieres optimal deckt, solltest du dich gut mit dem Bedarf deines Tieres auskennen oder dich beraten lassen. Optimalerweise behältst du ein Menü oder einen Ablauf für längere Zeit bei. Denn auch die Darmflora deines Tieres hat ein Gedächtnis und bereitet sich schon vor der Mahlzeit auf die bevorstehende Aufgabe vor. Somit ist Ernährungsroutine ein sehr wichtiger Bestandteil einer gesunden Resorption. Je sensibler dein Tier ist, desto wichtiger ist die Einhaltung dieser Routine. Ungünstig ist daher ein Wechsel wie z. B. 2 Tage Barf (Rohfütterung), 2 Tage Trockenfutter und 3 Tage frisch Gekochtes, des Weiteren der Wechsel zwischen verschiedenen Fertigfuttermitteln. Die Kontinuität eines Futters und seiner Zubereitung ist essenziell für ein gut funktionierendes Agni. Ein Futterwechsel ist bei einer empfindlichen Tierverdauung immer anstrengend. Grundsätzlich ist es also wichtig, für lange Zeit das gleiche oder ähnliches Futter zu geben. Daher sollte das Futter dem Bedarf des Tieres entsprechen. Wenn wir wechseln wollen oder müssen, dann beginne langsam damit, indem du 1 Woche lang beide Futter (z. B. Trockenfutter und frisch Gekochtes) mischst. Natürlich sollte gleichzeitig auf eine ausgewogene Ernährung unserer Tiere geachtet werden.

Folgende Futtermittel kannst du in die Ernährung integrieren, wenn du selbst kochst und eine Mangelversorgung ausschließen möchtest:



Hund und Katze:

- Einmal in der Woche ein rohes Eigelb: Rohes Eigelb enthält zahlreiche Enzyme, Vitamine und Aminosäuren sowie Spurenelemente. Es eignet sich hervorragend zur Bedarfsdeckung von Hund und Katze. Ei sollte unbedingt getrennt von allem anderen gefüttert werden, die beste Zeit ist zwischen 12 und 14 Uhr. Hier sind Pitta und Agni am aktivsten und somit die Bioverfügbarkeit am höchsten.



- Einmal pro Woche rohen Pansen oder Blättermagen zur Mittagszeit verfüttern. Beides enthält sehr wertvolle Inhaltsstoffe für Hund und Katze und kann wöchentlich im Wechsel zwischen 10 und 14 Uhr gefüttert werden. Er kann auch gewolft mit Gemüse gegeben werden oder aber pur als Einzelmahlzeit. Optimalerweise sollten Pansen und Blättermagen aber frisch oder eingeschweißt gekauft werden, nicht als Frostware, da der Großteil der wertvollen enthaltenen Enzyme durch das Einfrieren zerstört wird.
- Täglich oder mehrmals die Woche im Wechsel Grünlippmuschelpulver und Mineralfutter für Hund und Katze füttern. Diese liefern wertvolle Inhaltsstoffe zur täglichen Bedarfsdeckung an Mineralstoffen.
- Täglich frische Kräuter und Salate oder Früchte unter die Nahrung mengen, um das Tier ausreichend mit Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen sowie Bitterstoffen zu versorgen.

Pferd:

- Täglich hoch bioverfügbares Mineralfutter verfüttern. Am besten eignen sich hier Mineralfutter in Pulverform aus organischer Substanz.
- Täglich frische oder getrocknete Kräuter, gepflückten Löwenzahn oder auch frisches Gemüse und Obst verfüttern, damit das Pferd ausreichend mit Bitterstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt wird. Dies ist vor allem dann von Bedeutung, wenn das Pferd nicht mehrere Stunden am Tag auf blüten- und kräuterreichen Weiden steht.

Kompromiss zwischen optimaler ayurvedischer Fütterung und zeitsparendem Futtermanagement:

Für Hunde und Katzen können Getreide mit unterschiedlichem Gemüse und optimalerweise auch Mungbohnen (trocken angeröstet, dann über Nacht eingeweicht, am nächsten Tag mindetsens 30 Minuten) und etwas Obst gekocht werden und mit dem täglich gleichen, hochqualitativen Alleinfuttermittel (für welche Form auch immer du dich entscheidest) vermischt werden. So bleibt die Art der Nahrung gleich, die Nährstoffe sind dennoch abwechslungsreich und ausgewogen. Achte darauf, dass du einen Mittelweg findest, der dein Tier gesund hält, dich aber nicht stresst. Es bringt euch beiden nichts, wenn du – statt dich mit deinem Tier zu beschäftigen – nur noch vor dem Herd stehst und Futter kochst.

Für Pferde ist es gut, ein Mash (quellfähiges, sehr leicht verdauliches Pferdefutter, das klassischerweise mit warmem Wasser aufgegossen wird) oder Kraftfutter zu verwenden und es mit Karotten, rote Beete oder Äpfeln (optimalerweise frisch geraspelt oder gedünstet) aufzuwerten. Es gibt aber auch noch deutlich mehr Gemüse- und Obstsorten, die ich meinem Pferd typgerecht geben kann. Klassisches »Irish Mash«, das häufig Kleie und Melasse enthält, sollte nicht öfter als dreimal in der Woche verfüttert werden. Es gibt aber auch Mash auf dem Markt, das für die tägliche Fütterung geeignet ist, dies ist häufig sogenanntes Wiesenmash. Statt Mash können auch Heu-, Luzerne- oder Maiscobs als Grundlage für ein warmes Futter dienen, das mit frischen Zutaten aufgewertet wird. Besonders für sensible Pferde lässt sich auch aus Haferflocken und Leinsamen ein



Brei kochen, dem Gemüse, Obst und andere Getreide zugemischt werden können.

Pferde reagieren besonders empfindlich auf Futterumstellungen. Umso wichtiger ist es für Pferde, eine verlässliche Grundfutterqualität zu haben. Sie benötigen gutes und qualitativ hochwertiges Heu, Heulage oder Weidegras. Das Grundfutter sollte nur langsam und sehr gut überlegt verändert werden. Zudem können wir den Stoffwechsel vor der Anweide- und auch Abweidesaison mit Futterergänzungen stärken. Zu empfehlen sind bereits erhitzte, aufgeschlossene oder gequetschte Futtermittel, das entlastet das Verdauungsfeuer Agni.

Besonders wertvoll in der ayurvedischen Küche sind Gewürze und Kräuter. Sie sollten vor der Fütterung in Ghee (für Hund und Katze) oder Öl leicht angeröstet werden. Das Erhitzen erhöht ihre Wirksamkeit auf Agni (Verdauungsfeuer) und Doshas (Konstitutionselemente) deiner Tiere. Für Katzen ist dies besonders wichtig, um ätherische Öle zu binden, die nicht von der Leber abgebaut werden können.

Der Ayurveda verfolgt den Grundsatz der Optimierungsleiter:

Ist das Optimum nicht möglich, nimm das Zweitbeste, ist das Zweitbeste nicht möglich, nimm das Drittbeste. Wichtig ist nur, nimm das Beste, das für dich zur Verfügung steht. Lass keine Chance aus, dir oder in diesem Fall deinem Tier etwas Gutes zu tun. Mach es einfach so gut wie möglich, ohne dich dabei zu belasten.

Für viele Menschen ist es schwierig, sich vorzustellen, für ihren Hund oder ihre Katze frisch zu kochen oder ihrem Pferd vor dem Gang in den Stall noch einen Brei vorzubereiten. Dabei ist es gar nicht so schwer.

Kurzer Diskurs zum Thema: Getreide für Tiere – gut oder schlecht?

Getreide ist in der Tierernährung ein ausgezeichneter Kohlenhydratlieferant. Bei der Ernährung von Hunden und Katzen spielt es gerade als Sättigungsfaktor eine große Rolle. Für Pferde dient Getreide hauptsächlich als Energielieferant. Grundsätzlich sollte jedoch auf eine glutenarme Fütterung geachtet werden. Besonders »gefährlich« ist das Gluten im Weizen. Es verklebt den Magen-Darm-Trakt von Tieren und kann zu Verdauungsstörungen bis hin zu Darmverschlingungen führen. Glutenhaltige Getreide sind Weizen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Emmer, Einkorn, Kamut und Triticale.

Auch Hafer enthält Gluten, jedoch unterscheidet es sich durch seine Aminosäuresequenzen von anderen glutenhaltigen Getreidearten und scheint daher sehr gut verträglich für Tiere zu sein. Ähnliches gilt auch für die Gerste.

Hunde und Katzen sind hier empfindlicher als Pferde. Bei Pferden sind Hafer und Gerste beliebte Kraftfuttermittel. Bei allen drei Tierarten sollten diese Getreide aber erhitzt (für Hund und Katze gekocht) oder aufgeschlossen (gequetscht) verfüttert werden, um noch besser verdaulich zu werden.

Glutenfreie Getreide sind Mais, Hirse, Reis, Amarant und Buchweizen. Als tägliches Futtermittel eignen sich je nach Konstitution diese Getreidesorten ganz besonders gut für Hund und Katze.

Die Verträglichkeit von Getreide hängt stets von seiner Qualität ab, dies darf nicht vergessen werden. Für Pferde liefert gequetschtes Getreide höher bioverfüg-



bare Nährstoffe. Gleichzeitig wird durch das Aufspalten der Schale das Getreide leichter verderblich, bietet hervorragende Eintrittspforten für Mikroorganismen und verliert so an Lagerfähigkeit. Optimal ist es, Hafer, Gerste oder andere Getreide frisch zu Hause zu quetschen und dann frisch gequetscht zu verfüttern. Die meisten Pferde (und daneben auch Hunde und Katzen) vertragen Getreide aufgrund seiner minderen Qualität schlecht, nicht aufgrund der Inhaltsstoffe an sich. Wem es nicht möglich ist, sein Getreide zu Hause frisch zu quetschen und dort optimal (dunkel, trocken, kühl) zu lagern und stattdessen das Getreide im Stall bei hoher Luftfeuchtigkeit lagern muss, sollte daher lieber ganzes Getreide füttern. Noch besser verdaulich und hygienisch geschützt ist frisch aufgekochtes oder erhitztes Getreide.

Für Hund und Katze sollte Getreide ebenfalls stets gewaschen werden (vor allem bei Reis sehr wichtig), bestenfalls kurz trocken angeröstet werden, damit hitzeempfindliche Keime absterben, und dann erst gekocht werden. Auch kann gewaschenes und angeröstetes Getreide wieder abgekühlt und so einige Tage gelagert werden, ohne hygienisch angegriffen zu werden.

Auf eine gute Getreidequalität zu achten, ist essenziell, um die Tiergesundheit zu fördern. Leider wird aufgrund mangelnder Hygiene das wertvolle Getreidegut für unsere Tiere immer mehr verpönt und »getreidefrei« immer populärer – und das zu Recht: Denn Keime und Bakterien im Getreide schwächen die Gesundheit und den Stoffwechsel zunehmend. Achten wir jedoch auf ausgezeichnete Hygiene, kann Getreide die Gesundheit fördern und ist gerade für Vata-Konstitutionen ein wertvoller Nahrungsbestandteil.

Die Umstellung auf ayurvedische Fütterung

Unabhängig von deiner bisherigen Fütterung ist es wichtig, dass du deine Fütterung langsam umstellst, wenn du beginnen möchtest, dein Tier ayurvedisch zu ernähren. Die Darmflora muss langsam die benötigten guten Bakterien aufbauen, der Pankreas seine Enzymproduktion, Magen und Galle ihre Funktionen anpassen. Der Magen-Darm-Trakt braucht Zeit, um sich auf eine Ernährung umzustellen, ganz gleich, ob die Ernährung zuträglich oder abträglich für die Gesundheit ist. Daher ist eine langsame Anpassung sehr wichtig, um Verdauungsbeschwerden während der Futterumstellung zu vermeiden und das Tier so zu schonen.

Meine Faustregel: Stelle eine Woche lang nur eine Mahlzeit um. Hat das Tier danach normalen Kot, kannst du die nächste Mahlzeit umstellen und so pro Woche um eine Mahlzeit steigern. Manche Tiere brauchen länger, andere kürzer in ihrer Anpassungszeit. Sollte dein Tier nach einer Woche noch Auffälligkeiten zeigen, gib ihm einfach noch ein paar Tage länger Zeit oder lasse dich beraten.

Warum sind Katzen häufig schwer an neue Futtermittel zu gewöhnen?

Oft bekomme ich mit, dass Katzen schwer auf selbst gekochte Nahrung umzustellen sind. Dies liegt vor allem an den vielen Futterzusätzen, Geschmacksverstärkern und »Suchtstoffen«, die in fertiges Katzenfut-



ter gegeben werden. Daher müssen wir als Katzenbesitzer oft erst einmal einen harten Kampf gewinnen und diesen »Entzug« der Katze von den Suchtstoffen überstehen. Das kann einige Tage dauern. Aber keine Angst: Die Katze wird nicht verhungern! Vorher wird sie das bessere, ihr zuträgliche Futter fressen. Dennoch ist der Darm der Katze ein besonders sensibles Organ. Katzen sollten nicht länger als zwölf Stunden nüchtern bleiben, bereits ab acht Stunden kann der nüchterne Zustand ungesund werden. Mische daher wieder vorsichtig den neuen »Geschmack« unter und achte auf eine regelmäßige Futteraufnahme deiner Katze.

Tipp: Übergieße qualitativ hochwertiges Katzenfutter mit etwas warmem Ghee. Es hat die besondere Eigenschaft, Toxine und Unverdauliches aufzunehmen und auszuleiten. Gleichzeitig macht es die Nahrung viel verträglicher und besser verdaulich, es enthält sehr viele kurzkettige Fettsäuren. Auch Kleinigkeiten können eine große Wirkung erzielen. Nicht immer müssen wir die gesamte Fütterung oder unseren Tagesablauf auf den Kopf stellen. Manchmal ist es schon ein guter Anfang, die Verdaulichkeit der vorhandenen Futtermittel zu erhöhen.

Die Nahrung den Lebensbedingungen anpassen

Oft höre ich das Argument, unsere Hunde und Katzen seien reine Fleisch- oder Pflanzenfresser und würden in der Natur niemals gekochtes Futter, sondern ausschließlich Rohes fressen. Es sei also essenziell, sie »natürlich« zu ernähren. Meine langjährige Erfahrung zeigt aber, dass so ziemlich jedes Tier bei gekochtem Futter einen verbesserten Stoffwechsel und eine bessere Verdauung bekommt. Warum ist das so? So wie wir Menschen einst auch nur Rohesser waren, so geht es unseren Tieren natürlich auch. Die Aussage, dass Tiere natürlich ernährt werden sollten, ist zwar vollkommen richtig, verlangt aber auch eine absolut natürliche Haltung. Jagt und erlegt das Tier seine Beute selbst, ist Agni so stark, dass es munter das rohe Fleisch verdauen kann. Ein Tier, das mindestens 18 Stunden auf der Suche nach Futter ist, das flieht, jagt und jeglichen Wetterbedingungen ausgesetzt ist, wie es seine Natur vorgibt, verdaut wunderbar rohes Futter. Denn es verwertet und verbrennt jeden einzelnen Halm und Blutstropfen, weil es sich viel bewegt.

Aber unsere Tiere leben in Ställen, im Haus oder Garten, haben wenig natürliche Feinde, sind eigentlich sorgenlos und fast bewegungslos. Ihr Agni muss nun viel mehr aus eigener Kraft schaffen. Diesen Lebensumständen müssen wir die Fütterung natürlich anpassen, indem wir die Nahrung durch Kochen bzw. Erwärmen leichter verwertbar machen. Gerade für Hund und Katze ist die Verwendung von rohem oder nur ganz kurz angegartem Fleisch (inklusive Innereien) mit gekochten glutenfreien Getreidesorten (siehe Seite 68), Gemüse, Obst und pflanzlichem Eiweiß eine wertvolle Offenbarung der Natürlichkeit. Nehmen diese Tiere doch in der Natur Gemüse und Grünpflanzen häufig durch den bereits zersetzten Mageninhalt ihrer Beutetiere auf.



Auch die Ernährung von Pferden hat sich stark verändert in den letzten Jahrzehnten. Sind sie doch eigentlich in ihrer Evolutionsgeschichte für ganzjährigen Weidegang von trockenem bis magerem Gras bei dauerhafter Bewegung entwickelt, so wird heute hauptsächlich durch getrocknetes Raufutter wie Heu, Stroh oder silierte Futtermittel wie der Heulage als Grundfuttergabe gearbeitet.

Außerdem nehmen Tiere in der freien Wildbahn zahlreiche Kräuter und Bitterpflanzen auf und stärken ihr Agni (Verdauungsfeuer) ganz intuitiv durch diese Köstlichkeiten, die es heute nur noch sehr selten in ihrem Lebensraum gibt. Das können wir durch Zugabe von Gewürzen und Kräutern ins Futter ersetzen.

Grundsätzlich stimmt es natürlich, dass die Ernährung unserer Tiere ihrer natürlichen Form nahekommen sollte. Wir müssen sie aber eher dem Agni-Zustand anpassen, um die Tiergesundheit zu fördern. Denn wie ihr schon gelesen habt, ist Agni, das Verdauungsfeuer, das Schwungrad der Selbstheilungskraft.

Die Kunst der typgerechten Fütterung

Um die Ernährung optimal an die Konstitution anzupassen, sind die Geschmacksrichtungen und Eigenschaften der Futtermittel selbst und ihre Zubereitungsform von entscheidender Bedeutung. Im Ayurveda gibt es für jede Konstitution ein bestimmtes, zuträgliches Futtermittel. Wie das Futter auf die Doshas und das Verdauungsfeuer Agni wirkt, bestimmt der Geschmack. Die Geschmackskomponente kann also die Doshas besänftigen oder aus dem Gleichgewicht bringen.

Die sechs Geschmacksrichtungen und ihre Wirkung

Für die Zusammenstellung der Futtermahlzeit und auch der Auswahl von Ergänzungsmitteln bei Tieren ist es am wichtigsten, dass du den Zusammenhang zwischen dem Geschmack (Rasa) einer Pflanze und ihrer Wirkung auf die Doshas (konstitutionellen Elemente) und Agni (Verdauungsfeuer) verstehst. Denn natürlich kann jede positive Wirkung bei falschem Gebrauch auch zu einer negativen Wirkung werden, wird sie doch entgegen der eigenen Konstitution eingesetzt.

Im Ayurveda werden sechs primäre Geschmacksrichtungen beschrieben: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb (zusammenziehend). Sie wirken wie folgt:

Süß

Der süße Geschmack bildet sich aus den Elementen Erde und Wasser. Er geht mit den Eigenschaften ölig, kalt, schwer einher.



Konstitution: Vata + Pitta

Wirkung: Die süße Geschmacksrichtung wirkt allgemein schwer, nährend, aufbauend und kräftigend. Lebensmittel mit diesen Eigenschaften werden vom Körper aufwendig resorbiert und beschäftigen daher Agni für einen längeren Zeitraum. Süße Substanzen stärken das Gehirn, fördern Libido, Zeugungsfähigkeit und Milchproduktion. Sie wirken antitoxisch und sind besonders gut für die Kehle, den Rachen, das Herz, die Haut und das Fell. So können Heilpflanzen und Gewürze mit einem süßen Geschmack vor allem bei Schwächezuständen, Impotenz, zur psychischen Stärkung sowie zur Linderung von allen Vata-Krankheiten wie z. B. Arthrose, Tremor, chronischer Verstopfung oder Abmagerung eingesetzt werden.

Futtermittel: Viele Getreidesorten haben einen süßen Geschmack und die dazugehörigen Wirkungen. Aber nicht alle sind für dein Tier geeignet. Vor allem Weizen, aber auch alle zuckerhaltigen Brote oder melassehaltigen Futtermittel enthalten zwar den süßen Geschmack, du solltest sie deinem Tier jedoch nicht zu fressen geben. Andere Getreidesorten, wie z. B. Hafer, Gerste, Mais hingegen haben eine gesunde Süße, sind nährend und trotzdem (zumindest gekocht) leicht verdaulich. Zu den süßen Substanzen zählen jegliche Kohlenhydrate, süße Früchte, Getreide, Wurzelgemüse wie Kartoffeln oder rote Bete, Honig, rotes Fleisch und noch vieles mehr. Hülsenfrüchte und Kohlgemüse zeichnen sich durch ihren süßen und zusätzlich zusammenziehenden Geschmack aus.

Erkrankungen: Folgende Krankheiten können durch exzessives Füttern von süßen Substanzen ausgelöst werden: Verschleimung, Erkältung und Husten, Bronchitis, Candidapilz-Erkrankung, Körper- und Gelenkschwellungen, Diabetes, Hufrehe und EMS (Equines metabolisches Syndrom). Bei diesen Leiden solltest du daher nicht zu viele süße Futtermittel oder Ergänzungsmittel geben.

Sauer

Der saure Geschmack symbolisiert die Elemente Feuer und Erde und bringt die Eigenschaften ölig, heiß und leicht mit.

Konstitution: Vata + Kapha

Wirkung: »Sauer« wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd, befeuchtend und kräftigend. Der saure Geschmack erhöht Pitta, reduziert Vata und wirkt anregend auf die Zirkulationskanäle (Srotas). Er stimuliert aber auch die Säurebildung im Magen und die Gasbildung im Darm und sollte daher bei Tieren nur in geringen Mengen systematisch zum therapeutischen Zweck gegeben werden. Saure Substanzen lassen sich z. B. zur gezielten Appetitanregung verwenden.

Futtermittel: In der Tierfütterung sind vor allem gegorene Futtermittel oder Früchte wie Äpfel sauer; ebenso alle fermentierten Produkte wie Joghurt und Käse, Essig sowie sehr saure Früchte wie Zitrusfrüchte, Ananas, Beeren, Limonen. Zitrusfrüchte sollten Tieren nicht gefüttert werden. Apfelessig oder roher/gekochter Apfel sowie Joghurt sind durchaus geschätzte Futtermittel, die sich methodisch einsetzen lassen, um die Darmflora zu stimulieren.

Erkrankungen: Folgende Krankheiten können durch den exzessiven Verzehr saurer



Produkte entstehen: Magengeschwüre, Übersäuerung, starkes Schwitzen, Hautinfektionen, Leber- und Gallenblasenbeschwerden (bei Hunden und Katzen, denn Pferde besitzen keine Gallenblase).

Salzig

Der salzige Geschmack bildet sich aus Feuer und Wasser und ist damit ölig, heiß und schwer.

Konstitution: Vata + Kapha

Wirkung: Der Effekt von »salzig« ist befeuchtend, schleimlösend, fördert den Auswurf, löst Verkrampfungen und belebt das Blut. Der salzige Geschmack macht die Gewebe weich und wirkt beruhigend auf das gesamte Nerven- und Vata-System. Er verbessert die Verdauung (reguliert Agni), wirkt appetitanregend, vermehrt die Speichelbildung, steigert das Durstgefühl und erhält die Wasser-Elektrolyt-Balance im Körper. Er erhöht Kapha und Pitta und reduziert Vata.

Futtermittel: Grundsätzlich sollte Tierfutter wenig gesalzen sein. Ausnahme: Bei Asthma oder anderen Bronchialleiden kann es schleimlösend wirken. Pferden gibt man oft einen Salzleckstein, bei Hunden und Katzen kann dem Futter ½ Prise Salz hinzugegeben werden. Bitte nur Steinsalz wie z. B. Himalajasalz geben, kein Jod- oder Meersalz. Als salzige Komponente kann auch mit Algen gearbeitet werden, besonders beliebt ist hier die Spirulina-Alge, sie enthält salzigen und bitteren Geschmack.

Nicht zu vergessen ist, dass auch Gemüse oder Getreide geringe Mengen an Salz in sich tragen. Wir müssen also nicht zwingend Salz zufüttern. Da Pferde aber fast ausschließlich Heu oder Gras fressen, sollte hier nicht auf den Salzleckstein (Himalajasalz-Stein, kein chemischer) verzichtet werden. Nehmen Pferde aber viel zu viel Salz auf, kann der Leckstein auch durch etwas Salz im Futter ersetzt werden.

Äußere Salz- und Soleanwendungen für Tiere wirken sehr angenehm. Mit Salzbädern können beispielsweise Toxine aus dem Körper gelöst und entfernt werden.

Erkrankungen: Folgende Krankheiten können durch exzessiven Verzehr von Salzigem verursacht werden: Ödeme, Nierenleiden und Nierensteine, Hauterkrankungen und übermäßiges Haaren. Hier sollte auf die Gabe von Salz fast gänzlich verzichtet werden.

Scharf

Der scharfe Geschmack bildet sich aus den Elementen Feuer und Luft. Er bringt die Eigenschaften trocken, heiß und leicht mit.

Konstitution: Kapha + Vata

Wirkung: »Scharf« regt Vata und Pitta an und reduziert Kapha. Es wirkt stoffwechselaktivierend, reinigend und erhitzend. Dieser Geschmack unterstützt und fördert das Verdauungsfeuer Agni und kann alle von Kapha verursachten Probleme mindern. Schärfe unterstützt die Verdauung und Futterresorption. Dabei verbessert es die Blutzirkulation, lindert Schmerzen und Muskelverspannungen, reinigt das Maul, erhöht die Körpertemperatur und fördert das Schwitzen.

Scharfes wird als Therapeutikum gegen Würmer, bei Hemmung der Blutgerinnung und Blutstillung sowie als Aphrodisiakum eingesetzt. Die klassischen Einsatzgebiete für den scharfen Geschmack sind Parasi-



ten, Fettsucht, Diabetes, Husten, Asthma und Erkältung. Damit reduziert »scharf« alle von Kapha verursachten Problematiken. Scharfe Gewürze dürfen bei Tieren nur gering dosiert und am besten in Kombination mit süßen oder bitteren Substanzen gegeben werden. Bei Katzen sollte ganz darauf verzichtet werden, ihre Verdauung ist nicht auf Schärfe ausgelegt.

Futtermittel: Sanfte »Schärfe«, die einer Öffnung der Körperkanäle dient, tut auch Tieren gut. Vorsicht ist geboten bei einer Schärfe, die erhitzend ist und die Magenschleimhaut angreift. Deshalb sind Chili, Cayennepfeffer, Wasabi, Curry und andere stark scharfe Mittel tabu im Tierfutter.

In geringen Mengen verträgliche scharfe Gewürze sind Pippali, Kurkuma, Majoran und Ingwer. Diese können wir unseren Tieren sehr gut verabreichen. Je nach Tierart sind sie unterschiedlich verträglich. Knoblauch und Meerrettich werden nur therapeutisch angewendet (gerade zur Entwurmung oder als natürliches Antibiotikum sind sie sehr wirkungsvoll, siehe Seite 100).

Erkrankungen: Folgende Symptome und Krankheiten können durch exzessives Füttern von scharfen Essenzen verursacht werden: Magenschmerzen, Magengeschwüre, extremes Schwitzen und Trockenheit der Haut.

Bitter

Der bittere Geschmack setzt sich aus den Elementen Luft und Raum zusammen und ist geprägt durch die Eigenschaften trocken, kalt und leicht.

Konstitution: Kapha + Pitta

Wirkung: Der bittere Geschmack ist blutreinigend, antitoxisch, appetitanregend, verdauungsfördernd, fiebersenkend und entzündungshemmend. Er wirkt ausleitend und regt das Verdauungsfeuer Agni an. Bitter ist die Geschmacksrichtung, die wir bei Tieren therapeutisch am besten und meisten anwenden. Tiere sind an Bitteres gewöhnt und reagieren sehr schnell und stets positiv auf seine Wirkung.

Ein gutes, bitteres Leber-Tonikum wird mit seiner entgiftenden und antiseptischen Qualität speziell gegen Darmparasiten, Verdauungsstörungen und Magenschleimhautentzündung, Ikterus, Fieber, Hautkrankheiten, Eiterung, Diabetes und Fettsucht eingesetzt. Gerade Pferde suchen häufig bittere Pflanzen wie z.B. Disteln, Löwenzahn oder Wegerich, um Übersäuerung, Leberschwäche oder Verdauungsstörungen auszugleichen. »Bitter« erhöht Vata und reduziert Kapha und Pitta.

Futtermittel: Zu den bitteren Substanzen zählen alle grünen Blattgemüse wie Spinat, Mangold, Chicorée, Radicchio sowie Löwenzahn/Rucola, Wegerich, Disteln, Niem-Blätter, Aloe Vera und Bockshornkleesamen sowie Gräser.

Erkrankungen: Folgende Symptome und Krankheiten können durch exzessives Füttern von bitteren Substanzen verursacht werden: Rückgang des Gewebes, insbesondere von Reproduktions- und Fettgewebe.

Herb oder zusammenziehend

Der herbe (auch zusammenziehende) Geschmack bildet sich durch Erde und Luft. Er trägt die Eigenschaften trocken, kalt und schwer in sich.



Konstitution: Kapha + Pitta

Wirkung: Der zusammenziehende Geschmack wirkt absorbierend, blutstillend und sekretionsvermindernd. In Bezug auf die Doshas wird er vor allem für seine Kapha reduzierende und austrocknende Qualität geschätzt. Zudem erhöht er Vata und reduziert Pitta. Herbe oder zusammenziehende Substanzen unterstützen den Heilungsprozess, wirken als Antidiuretika und sind bei Durchfall, Blutungen, Wunden, Diabetes und Cushing-Syndrom hilfreich.

Futtermittel: Zu den zusammenziehenden Substanzen zählen unreife Bananen, Granatäpfel, Kurkuma, grünes Blattgemüse, Blaubeeren (getrocknet), Cranberries, Bohnen und andere Gewürze, Kräuter und Futtermittel, die einen trockenen Mund verursachen würden.

Erkrankungen: Durch exzessives Füttern von zusammenziehenden Lebensmitteln wird die Entstehung von Osteoporose, Verstopfung, Muskelkrämpfen und Trockenheit im Maul begünstigt.

Wirkung des Geschmacks auf die Doshas					
Süß	**Sauer**	**Salzig**	**Scharf**	**Bitter**	**Herb**
reduziert Vata	reduziert Vata	reduziert Vata	erhöht Vata	erhöht Vata	erhöht Vata
reduziert Pitta	erhöht Pitta	erhöht Pitta	erhöht Pitta	reduziert Pitta	reduziert Pitta
erhöht Kapha	erhöht Kapha	erhöht Kapha	reduziert Kapha	reduziert Kapha	reduziert Kapha

Wirkung des Geschmacks auf Agni					
Süß	**Sauer**	**Salzig**	**Scharf**	**Bitter**	**Herb**
agni-reduzierend	agni-anregend	agni-anregend	agni-anregend	agni-anregend	agni-reduzierend

Tabellarische Übersicht der Wirkungen des Geschmacks auf Doshas (Konstitution) und Agni (Stoffwechsel)

Die Rolle der Zubereitung auf die Konstitution

Es kommt nicht nur darauf an, was wir füttern, sondern auch wie wir die einzelnen Futtermittel zubereiten. Die ayurvedische Fütterung empfiehlt, grundsätzlich vier Zubereitungsformen anzuwenden, da dies die optimale Versorgung von Nährstoffen möglich macht und den Stoffwechsel bestmöglich unterstützt. Denn in gekochten Mahlzeiten werden andere Spuren- und Mengenelemente bioverfügbar als in leicht gegarten noch kaubaren Speisen, rohe Bestandteile enthalten noch Vitamine und Enzyme. Die gleiche Zutat kann so durch unterschiedliche Zubereitung vielfältig bioverfügbare Inhaltsstoffe für die Bedarfsdeckung liefern. Aus ayurvedischer Sicht sollten Getreide und Hülsenfrüchte für Hunde und Katzen ausschließlich gekocht



Stichwortverzeichnis

Agni 29–32
Ama 32–34, 189–191
Asthi 27f., 130
Ayurveda 14

Bhutagni 31f.
Bala 189–192

Dosha 17f.
Dhatus 25 – 29; 128–131
Dhatuparinama 217f., 131
Dhatvagni 31

Ghee 129, 171, 191, 201

Jatharagni 31

Kapha 18, 24f, 53–55
Konstitution 37f.

Majja 28, 130f.
Mala 32
Mash 67
Mamsa 27, 129f.
Medas 27, 130

Ojas 28f., 131

Pitta 18, 22f., 50–52
Prakriti 8, 39

Rajas 42, 185
Rakta 27, 129
Rasa 26f., 128f.
Rasayana 96f., 192

Sattva 41f., 185
Srotas 35f.
Shukra 28, 131

Tamas 42, 185

Vata 18, 21f., 47–50
Vikriti 8, 18

Bildnachweis

Alle Theresa Rosenberg bis auf:
Shutterstock.com: 1–220, Grafik-Seitenrand (muhammad yunus), 7–8 (Vera Prokhorova), 11 (Vera Prokhorova), 17 (Dmitriy Evtushenko), 20 (Sayera), 24 (DejaVuDesigns), 26 (ALIOUI MA), 26 (decade3d-anatomyonline), 26 (TatianaShepeleva), 26 (bekirevren), 26 (MattL_Images), 26 (eranicle), 26 (CoronaBorealisStudio), 26 (ART-ur), 32 (MagicianArt), 60–62 (Boyko.Pictures), 80 (Majonit), 80 (Robin Dessens), 80 (cynoclub), 119 (otsphoto), 124 (MadeleineSteinbach), 127 (ART-ur), 151 (TanyaConsaulPhotography), 163, 181 (AnnaPozzi-Zoophotos), 164, 165 (TanyaConsaulPhotography), 167 (SozinaKseniia), 178, 179 (SozinaKseniia), 181 (Chatham172), 181 (acceptphoto)

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Onlineshop www.narayana-verlag.de erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten. Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedica« und viele Superfoods sind dort erhältlich.

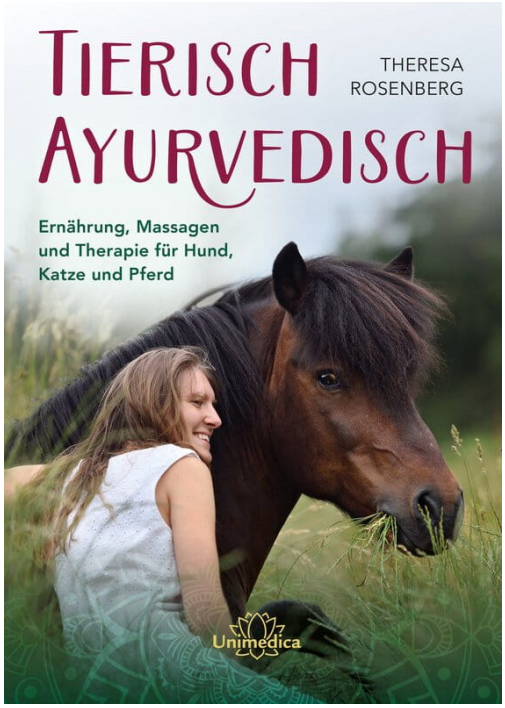
Theresa Rosenberg

Tierisch Ayurvedisch

Ernährung, Massagen und Therapie für Hund, Katze und Pferd

220 Seiten, geb.
erscheint 2025

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de