

Leseprobe aus: **Gesunder Hund mit Ayurveda** von Anja Halata/Nadine Gelhaus.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Gesunder Hund mit Ayurveda](#)

Anja Halata & Nadine Gelhaus

Gesunder Hund mit Ayurveda

Typgerechte Haltung und Ernährung leicht gemacht



© 2020 KYNOS VERLAG Dr. Dieter Fleig GmbH
Konrad-Zuse-Straße 3, D-54552 Nerdlen/Daun
Telefon: 06592 957389-0
www.kynos-verlag.de

Grafik & Layout: Kynos Verlag & Anja Halata
Gedruckt in Lettland

1. Auflage 2020

ISBN 978-3-95464-229-8

Bildnachweis: Siehe Seite 139



Mit dem Kauf dieses Buches unterstützen Sie die Kynos
Stiftung Hunde helfen Menschen
www.kynos-stiftung.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss: Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Verlag und auch der Autor können für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich bei der Umsetzung von im Buch beschriebenen Vorgehensweisen ergeben, aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Verlag und auch der Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandene Folgen vom Verlag bzw. Autor übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

Inhalt

Vorwort	5
Über uns	7
Ayurveda – Das Prinzip der Ganzheitlichkeit.....	10
Die Doshas	14
Das Vata-Dosha – Der zarte Schmetterling	14
Das Pitta-Dosha – Der feurige Sonnenschein.....	18
Das Kapha-Dosha – Der kleine Buddha.....	23
Die Dual-Doshas.....	27
Das Dual-Dosha Vata-Pitta	29
Das Dual-Dosha Pitta-Kapha	30
Das Dual-Dosha Vata-Kapha.....	31
Prakriti und Vikriti	33
Die Doshas und Rasseneigenschaften.....	37
Die Doshas und die Jahreszeiten	38
In den Jahreszeiten unterstützen.....	39
Die Doshas und das Lebensalter	44
Thermik der Lebensmittel.....	46
Fragebogen zur Bestimmung der Konstitution.....	49
Die Grundkonstitution.....	49
Störungen der Konstitution.....	52
Über Gesundheit und Heilung – Die Verdauung.....	54
Natürliche Fütterung nach den Prinzipien des Ayurveda.....	56
Vitalstoffreiches und sattvisches Futter	56
Die sechs Geschmackrichtungen des Ayurveda	59
Fütterungszeiten und Intervallfasten	61
Ayurveda und das Mikrosystem des Körpers.....	64
Ungleichgewicht der Bioenergien durch Ernährung	65

Grundlagen der natürlichen Hundefütterung.....	66
Hunde typgerecht füttern.....	77
Giftige Lebensmittel für Hunde	90
Die Futterration ergänzen	90
Naturheilkunde bei Disharmonien der Doshas.....	104
Disharmonie in der Vata-Bioenergie	105
Disharmonie in der Pitta-Bioenergie	110
Disharmonie in der Kapha-Bioenergie	114
Praktische Beispiele	118
Eloi	118
Honey	122
Otis	125
Arven.....	129
Paula	133
Glossar	137
Bezugsquellen	138
Kontaktdaten	139
Literatur	140
Bildquellen.....	141

Vorwort

Die Idee zu diesem Buch hatten wir schon eine ganze Weile. Es hat sich über die Zeit eine Menge Wissen und Erfahrung zur natürlichen Hundefütterung, der ganzheitlichen Naturheilkunde und den Ansätzen des Ayurveda angesammelt.

Unsere Arbeit als Tierheilpraktikerinnen zeigt uns jeden Tag, welchen Stellenwert eine natürliche Fütterung für die Gesundheitsvorsorge und für die Heilung oder Begleitung von Erkrankungen hat.

Schon immer bildet eine frisch selbstzusammengestellte Kost die Grundlage unseres therapeutischen Ansatzes. Hierbei spielt der Ayurveda als »Wissen vom Leben« aufgrund seiner Ganzheitlichkeit eine wichtige Rolle.

Nun ist der Hund ein Karnivor und man kann den auf den Menschen ausgerichteten Ayurveda nicht Eins-zu-Eins auf den Fleischfresser übertragen. Das grundlegende Gedankengut ist jedoch sehr wohl auf den Hund anwendbar. So begannen wir, in unserem Praxisalltag die ayurvedischen Konstitutionen der Hunde zu bestimmen, um unsere Ernährungs- und Therapieempfehlungen noch individueller gestalten zu können.

Diesen Weg mit unseren vierbeinigen Patienten und deren Besitzern einzuschlagen war ein Glücksgriff. Ayurveda unterstützt die Konstitution, fördert Stärken und reguliert Schwächen und die Hundebesitzer erkennen umso mehr die Einzigartigkeit ihres Vierbeiners. Es fällt zum Teil leichter, bestimmte Charakterzüge des Hundes anzunehmen und dann zu lenken. Die typgerechte Fütterung führt zu mehr Wohlbefinden und Ausgeglichenheit, was dann wieder Harmonie in die Mensch-Hund-Beziehung bringt. Oftmals bemerken wir, dass die Hundebesitzer beginnen, diesen Wissensschatz auch für sich selbst zu nutzen.

Es muss gesagt sein, dass man sich mit Ayurveda beschäftigen sollte, um es nachvollziehen zu können.

Wir möchten Dir mit diesem Buch unser Wissen und unsere Erfahrungen gebündelt zugänglich machen. Alltagstauglichkeit ist uns hier genauso wichtig wie Nachvollziehbarkeit.

Diese Art der Hundefütterung ist mehr, als eine Tüte Trockenfutter, eine Dose oder auch das praktische Fertig-BARF-Menü aufzumachen. Man muss sich mit dem Thema beschäftigen und sich für die Futterzubereitung Zeit nehmen. Das sollte genau so viel Spaß machen, wie mit seinem Hund die Welt zu erkunden und mit ihm Zeit zu verbringen. Denn schließlich möchten wir alle, dass unsere vierbeinigen Freunde ein langes und gesundes Leben haben.

Dieses Buch ist für all diejenigen, die sich mit einer gesunden Fütterung beschäftigen wollen und die Zeit nehmen, das Futter für ihren Hund selbst zusammenzustellen.

Wir stellen Dir hier das Herzstück unserer Arbeit vor und hoffen, dass Du genauso viel Spaß und Freude am Ayurveda für Hunde hast wie wir.

Nadine Gelhaus & Anja Halata

Mai, 2020

Über uns

Anja Halata

Ich bin Tierheilpraktikerin und Ernährungsberaterin für Hunde und Katzen mit eigener Praxis und einem Fachgeschäft für naturnahe Hundefütterung in Leipzig.

Bei meiner Ausbildung zur Tierheilpraktikerin war es mir wichtig, der Ernährung von Hunden die gleiche Aufmerksamkeit zu widmen wie den Bereichen Anatomie, Physiologie und Pathologie. Ich halte die natürliche Fütterung für unersetzlich – sowohl für die Vorbeugung von Krankheiten als auch im Rahmen einer Therapie. Das Wissen rund um die artgerechte, bedarfsdeckende und natürliche Fütterung habe ich in den darauffolgenden Jahren in meinem Praxisalltag weiter individualisiert und mit meinen Kenntnissen über Ayurveda, der Wissenschaft vom Leben, kombiniert.



Im Ayurveda ist die Ernährung eine der wichtigsten Säulen für ein langes Leben. Keine Gesundheit ohne eine gesunde Ernährung. Ayurveda heißt nicht indisch essen! Es bedeutet, typgerecht zu ernähren. Es bedeutet, typgerecht auszulasten und zu bewegen. Und es bedeutet, im Hinblick auf Gesundheit vorausschauend zu handeln und auf sich zu achten. Alle Grundsätze im Ayurveda sind universell und auch auf Tiere anwendbar. Gemeinsam mit Nadine Gelhaus entwickelte ich deshalb ein modernes und „heimisches“ Ayurveda für Hunde, das heißt eines, das mit bei uns heimischen Produkten und Zutaten auskommt. Es ist die Basis meiner therapeutischen Arbeit und auch meine eigene Lebensphilosophie.

Neben meiner Arbeit als Tierheilpraktikerin habe ich eine Beratungspraxis für Ernährung und Balance mit Schwerpunkt Ayurveda für Menschen.

Heimisches Ayurveda nutze ich für meine Familie, meine Hunde, für mich und natürlich für meine vier- und zweibeinigen Patienten.

Nadine Gelhaus

Ich lebe meinen Beruf als Tierheilpraktikerin. Seit Oktober 2001 praktiziere ich in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Resonanzanalysen und Ernährung.

Die Individualität jedes Tieres steht für mich im Vordergrund, deshalb ist die Ernährung für mich maßgeblich an der Genesung beteiligt und damit ein wichtiger Baustein in den Resonanzanalysen. Auch die Craniosacrale Osteopathie sowie unterschiedliche Formen der Energiearbeit wie Matrix, Tierkommunikation oder die Systemaufstellung sind in meiner Praxis unentbehrlich geworden, um das Tier noch ganzheitlicher zu betrachten und behandeln zu können.

Da ich mein Leben von Anfang an mit Hunden teilen durfte, machen diese wunderbaren Wesen bis heute einen großen Teil meiner vierbeinigen Patienten aus. Durch meine erste Hündin Bonny, die

ich mit elf Jahren meinen eigenen Hund nennen durfte, bin ich zu der Naturheilkunde gekommen. Bonny bekam mit neun Jahren eine heftige Allergie. Leider war das Thema gesunde, artgerechte Ernährung für Hunde in den 90er Jahren noch nicht thematisiert.

Da mir die Schulmedizin mit meinem Hund nicht helfen konnte, beschloss ich, nach meiner Ausbildung zur Kauffrau im Groß- und Außenhandel eine Ausbildung zur Tierheilpraktikerin zu machen. Leider musste ich feststellen, dass auch innerhalb dieser Ausbildung die Ernährung keine große Rolle spielte. Also machte ich mich durch viele Lehrgänge, auch im menschlichen Bereich, kundig.

2013 habe ich mit der 2. Auflage der »Futterfibel – Hunde gesund ernähren« mein bis dahin bestehendes Wissen weitergegeben.

Seit einigen Jahren beschäftigen Anja Halata und ich uns intensiv mit der Ernährung von Hund und Mensch. Durch unser beider Interesse am Ayurveda haben wir es nun endlich geschafft, unser Wissen in einem Werk zusammenzufassen. Dadurch haben wir einen noch intensiveren Ansatz für unsere therapeutische Arbeit mit den Hunden gefunden. Ich freue mich sehr, dass wir jetzt unser Wissen mit Euch teilen können.



Ayurveda – Das Prinzip der Ganzheitlichkeit

Ayurveda ist die Mutter aller medizinischen Wissenschaften und sie steht für Ganzheitlichkeit – für die Einheit von Körper, Geist, Seele und Kosmos.

Die Wurzeln des Ayurveda liegen in Indien. Das »Wissen vom langen Leben« ist ein Teilbereich der Atharvaveda, einer heiligen Textsammlung des Hinduismus und mehr als fünftausend Jahre alt. Und dennoch ist Ayurveda nach wie vor zeitlos und universell.

Ayurveda betrachtet den Körper als komplettes Abbild des Universums. Die Natur spiegelt sich hier wieder: Makrokosmos (Universum) im Mikrokosmos (Körper). Die Ayurveda-Prinzipien gelten im Tier- und Pflanzenreich genauso wie im Humanbereich.

Den körperlichen Aufbau erklärt der Ayurveda anhand der fünf Elemente: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Den Äther (Raum) findet man in den Hohlräumen, wie Lunge und Magen. Die Luft in den Atembewegungen. Das Feuer macht unseren Stoffwechsel aus. Das Wasser zeigt sich in den Körperflüssigkeiten. Die Erde dient als Bausubstanz für Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder und fasziale Strukturen, also auch das Bindegewebe.

Diese Elemente bilden in individueller Zusammensetzung die physiologischen Merkmale und Funktionen sowie die Charaktereigenschaften und Emotionen eines Lebewesens.

Es ergeben sich aus den Elementen drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha. Die Doshas sind die Bioenergien, die im Körper fließen.

Vata setzt sich zusammen aus Äther und Wind. Wir nennen es den zarten Schmetterling.

Pitta setzt sich zusammen aus Feuer und wenig Wasser. Wir sehen es als den feurigen Sonnenschein.

Kapha setzt sich zusammen aus Wasser und Erde. Für uns ist es einfach der kleine Buddha.



Vata



Pitta



Kapha

Die Dosha sind in jedem Lebewesen zu unterschiedlichen Anteilen vorhanden. Das ist von Geburt an festgelegt und wird sich nicht ändern. Die Tiere sind genau wie wir Menschen häufig Misch-Typen aus zwei vorrangigen Doshas. Wir brauchen aber alle drei Bioenergien, um sämtliche Funktionen des lebenden Körpers aufrechtzuerhalten.

Jedes Dosha hat durch seine zugrundegelegten Elemente also bestimmte Eigenschaften, die ein Individuum ausmachen.

Beispiel: Das Pitta-Dosha hat durch seinen hohen Anteil an Feuer ein hitziges Gemüt. Die Eigenschaften reichen von fröhlich über temperamentvoll bis impulsiv. Wenn dem Pitta-Typ etwas nicht passt, kann er sehr aufbrausend bis wütend reagieren. Allerdings ist dieser Zustand so schnell wieder vorbei, wie er sich aufgebaut hat. Er ist eben einer kleiner

Vulkan, der ab und an auch mal Feuer spuckt. Das sollte bei diesem Dosha auch nicht allzu oft unterdrückt werden, weil es ansonsten (auto) aggressiv reagieren kann. Da Pitta sehr viel Dynamik mitbringt, sollte sie auch gelebt werden können.

Die jeweilige Konstitution wird vor allem durch die individuelle Ernährung, Bewegung und Auslastung und ein optimal gestaltetes Umfeld unterstützt und gefördert. Wenn eine Bioenergie ins Ungleichgewicht gerät, kann es zu körperlichem Unwohlsein und Krankheiten, aber auch zu Verhaltensauffälligkeiten kommen.

Die drei Doshas werden auch durch andere Faktoren beeinflusst wie Tageszeit, Klima, Stimmung oder Lebensalter.



Die Ganzheitlichkeit des Ayurveda ist darauf ausgerichtet, die drei Bioenergien im Gleichgewicht zu halten.

Wie das für Deinen Hund praktisch umzusetzen ist, erfährst Du auf den folgenden Seiten.

Dosha	Elemente	Eigenschaften	Funktionen im Organismus
Vata	Äther und Luft	kalt, leicht, trocken, flüchtig, beweglich	<ul style="list-style-type: none"> • Darmbewegung • Kreislauf • Abbau von Ama (Schlacken) • Geistige Beweglichkeit
Pitta	Feuer und wenig Wasser	heiß, leicht, flüchtig, leicht ölig	<ul style="list-style-type: none"> • Verdauung und Stoffwechsel • Körpertemperatur • Reguliert Hunger und Durst • Entschlossenheit und Durchsetzungskraft • Intelligenz
Kapha	Wasser und Erde	kalt, schwer, feucht, schleimig, weich, hart, unbeweglich	<ul style="list-style-type: none"> • Struktur und Wachstum • Befeuchtung von Haut und Schleimhäuten • Zusammenhalt und Stabilität • Fruchtbarkeit • Kraft und Ausdauer • Geduld

Die Doshas

Das Vata-Dosha – Der zarte Schmetterling

Das Wesen der Bioenergie Vata besteht aus Luft und Äther (Raum) und steht für Leichtigkeit, Bewegung und Fließfähigkeit. Es steuert und reguliert Muskeln, die inneren Organe, die Atmung, den Blutkreislauf, die Ausscheidungen sowie alle Sinnesorgane im Organismus. Vata unterstützt das Nervensystem in seinen Funktionen und kontrolliert das Bewusstsein. Vata-Hunde haben eine extrem schnelle Auffassungsgabe. Diese Bioenergie macht Körper und Geist beweglich, geschmeidig und anpassungsfähig. Ein ausgeglichenes Vata zeigt sich in körperlicher und mentaler Vitalität und strahlt Lebensenergie aus.

Die mentale Ebene der Bioenergie Vata

Vata-Hunde sind die Quirligen, Schnellen und Sensiblen, die sich wärmen und erden müssen. Sie legen ein hohes Tempo an den Tag und sind sehr leicht zu motivieren. Aus diesem Grund muss man sie in ihrer Übereifrigkeit oftmals bremsen, damit sie sich körperlich wie mental nicht auszehren und sich in ihrer Übermotivation verlieren.

Im Allgemeinen sind es offene, sehr kontaktfreudige, lebenslustige und kommunikative, also oft sehr bellfreudige Gesellen. Manchmal wirkt dieser Typ leicht nervös oder hektisch. Außerdem lassen sie sich leicht ablenken. Durch ihre sehr schnelle Auffassungsgabe lieben sie es, Neues zu lernen, zu entdecken und zu erkunden.

Im Training möchten sie oft viele Dinge gleichzeitig machen und sind sehr aufmerksam, wenn sie sich für etwas interessieren. Zudem haben sie feine Antennen für Situationen und Emotionen anderer.

Sie lieben mentale und körperliche Freiheit. Häufig ziehen und zerren sie an der Leine, weil sie sich nicht einschränken lassen möchten. Sie

haben immer neue Ideen, was unbedingt jetzt entdeckt oder erschnüffelt werden muss. Man kann sie als echte Abenteurer und Kundschafter bezeichnen.

Da sie ein eher dünnes Nervenkostüm besitzen, haben sie von Natur aus eine niedrige Stressresilienz. Das bedeutet, sie können in Stress-situationen nicht ruhig bleiben. Das ist auch der Grund, weshalb sie Lärm oder laute Geräusche oft nicht mögen.

Menschen mit einem Vata-Hund an ihrer Seite brauchen also gute Nerven und eine Extraportion Humor. Dieser Typ ist wie ein Schmetterling, der von hier nach da fliegt. Durch zu viele Reize ist er rasch »durch den Wind«. Vata-Hunde brauchen viel Lob, denn das ist für diese sensiblen Wesen enorm wichtig. Außerdem braucht Vata konstante, aber liebevolle Stabilität in Form von Grenzen, die ihm Sicherheit geben.

Die körperliche Ebene der Bioenergie Vata

Die Vata-Bioenergie zeichnet sich durch einen leichten und zarten Knochenbau sowie durch feines Fell und zu Trockenheit neigender Haut aus, außerdem durch eine nicht so kraftvolle Verdauungsenergie (Agni) im Vergleich zu den anderen Doshas. Vata ist körperlich weniger belastbar als die anderen Bioenergien, was daran liegt, dass wir es mit einem so »luftigen« Typ zu tun haben.

Mentale Disharmonie in der Bioenergie Vata

Disharmonien zeigen sich vor allem im Bereich des Nervensystems. Es kommt zu verstärkter Nervosität und Unruhe bis hin zu Rastlosigkeit und Ängsten. Eine niedrige Stressresilienz ist immer ein Anzeichen für ein Zuviel an Vata-Energie. Verstärktes Bellen, Übersprungshandlungen und schlechte Ansprechbarkeit sind ebenso ein Hinweis für eine mentale Vata-Disharmonie.