

Leben in Balance

– Ayurveda in der Praxis Teil 2



In der letzten Ausgabe gab ich Ihnen eine kleine Einführung in die Grundprinzipien von Ayurveda. Heute erhalten Sie einen Überblick über die drei Doshas und einen kleinen Test, um herauszufinden, welcher Dosha-Typ Sie sind. Um Sie in ein Leben zur Balance zu führen, habe ich praktische Tipps zusammengestellt.

Zunächst ist für die praktische Anwendung wichtig, herauszufinden, wie die drei Doshas Vata (Bewegung), Pitta (Transformation) und Kapha (Festigkeit) im eigenen Körper anteilig vorhanden sind. Diese Zusammensetzung bestimmt die Grundkonstitution. Sie äußert sich nicht nur in der Erscheinung, sondern auch in den metabolischen Vorgängen im Körper – allen voran, in der Fähigkeit, Nahrung zu verdauen.

Nur wenige Menschen ernähren sich gemäß ihrer Konstitution. Nach dem ayurvedischen Verständnis führt dies zu Dosha Vriddhi (Ungleichgewichten), die wiederum die Verdauung negativ beeinflussen und ein Krankheitsgeschehen in Gang setzen können. Je nachdem, wie lange diese Ungleichgewichte bestehen, wird die Grundkonstitution mehr oder weniger stark überschattet. Manchmal erscheint sie erst nach einigen Monaten der Therapie oder Ernährungsumstellung wieder klar und deutlich. In der Beratung interessieren deshalb auch in erster Linie das oder die Doshas, die zu stark geworden sind und erst in 2. Linie die Konstitution.

Umsetzung im Alltag

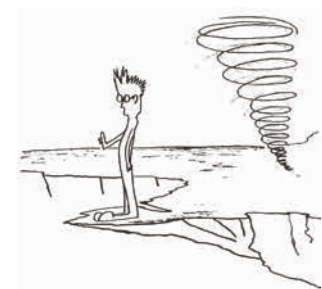
Um in Balance nach Ayurveda zu leben, ist Folgendes wichtig, zu wissen:

1. Die Grundkonstitution
2. Die derzeitigen Dosha Vriddhi Symptome
3. Die Kenntnis über Nahrungsmittel, welche überschießende Doshas ausgleichen

Grundkonstitution

Natürlich lassen sich sieben Milliarden Menschen nicht einfach in drei Gruppen kategorisieren, denn die Facetten sind mannigfaltig. Ein Ayurvedatherapeut unterscheidet jedoch zur Bestimmung der Verdauungskraft ganz grob sieben Typen: Vata, Pitta und Kapha sowie Vata/Kapha, Vata/Pitta, Kapha/Pitta und Vata/Pitta/Kapha Typen.

Die reinen Typen seien hier kurz vorgestellt. Diese sind zwar eher selten, aber in der Darstellung treten die Attribute der Doshas deutlich hervor.



Der reine VATA-Typ:

Menschen, die zum VATA-Typ gehören, sind schlank, entweder sehr groß oder sehr klein, haben meist lange und dünne Knochen. Haut und Haare neigen oft zur Trockenheit. Im Gesicht zeigen sich häufig Unregelmäßigkeiten. Von allen sieben Typen haben diese Menschen die

geringste Widerstandskraft. Ihre Verdauung ist empfindlich und unregelmäßig. Gefühlsmäßig tendieren sie eher zur Sorge, sind oft im Temperament wechselhaft, können jedoch schnell mit anderen Menschen Verbindung aufnehmen. Vata-Typen haben eine wechselnde Verdauung und das Hungergefühl ist mal mehr, mal weniger ausgeprägt. Meist bekommen sie ein bis zwei Stunden nach dem Aufstehen Hunger und können auch schon einmal ein Essen vergessen.



Der reine PITTA-Typ:

Menschen diesen Typs sind kräftiger als VATA-Typen, weder zu groß, noch zu klein, mit normalem Körpergewicht. Sie sind ausdauernd, kräftig und eher heißblütig. Sie neigen zur unreinen, gefleckten Haut. Sie haben oft Sommersprossen und erröten schneller, haben warme Hände und Füße sowie

sehr klare, intensive Augen. Oft ergrauen Pitta-Typen schon in jungen Jahren. Ihre Verdauung ist die kräftigste von allen. Sie müssen dreimal täglich ordentliche Mahlzeiten essen und können schlecht mal eine verpassen. Sie haben meist kurz nach dem Aufwachen Hunger. Sie neigen zum Aufbrausen, sind gute Strategen und Anführer.



Der reine KAPHA-Typ:

Menschen, die zu dieser Gruppe gehören, sind schwerer als die anderen beiden, müssen aber nicht übergewichtig sein. Der Körperbau ist kompakt und sehr muskulös. Sie sind die stärksten und ausdauerndsten von allen Typen. Das Immunsystem ist stark, die Verdauung langsam und stetig. Die Haare

sind oft sehr dicht und glänzend, die Haut glatt und ebenmäßig, eher hell. Sie sind sehr beständig und loyal. Gefühlsmäßig können sie lethargisch sein und zu depressiven Verstimmungen neigen. Kapha-Typen verdauen langsam, weshalb sie erst drei bis vier Stunden nach dem Aufwachen richtig Hunger haben. Sie essen besser nur zwei mittelgroße Mahlzeiten und keine Snacks zwischendurch.

Mit Hilfe der folgenden Tabelle kann man die Verteilung der Doshas (die persönliche Konstitution) grob ermitteln.

Kreuzen Sie die Spalte an, die pro Zeile am besten zu Ihnen passt (auch 2 Kreuze gelten) und zählen Sie dann Ihre Punkte zusammen. Das gibt eine ungefähre Verteilung der Doshas an.

	VATA	PITTA	KAPHA
Zunge	lange, dünne Zunge, pink-gräulich	Zunge so breit wie Zahnreihe, eher rot	Zunge breiter als Zahnreihe, eher blass gefärbt
Gesicht	längliches, ovales Gesicht	eher kantiges, spitzes Kinn	groß, rund
Hände	lange dünne Finger, feingliedrig, brüchige Nägel	mittelgroße Hand, wohl proportioniert, weiche Nägel	kompakte, symmetrische Hand, harte Nägel
Statur	Lang und dünn, oder klein und dünn	Wohl proportioniert, mittelgroß	kräftig, muskulös, breit
Appetit	variabel, schnell hungrig, schnell auch wieder satt	stark, große Portionen, kann kein Essen auslassen	geringerer Appetit, isst oft aus Gewohnheit oder emotionalen Gründen; kann Frühstück gut auslassen
Stuhlgang	variabel, manchmal 1-2 Mal am Tag, Tendenz zu hartem Stuhl	Tendenz zu weichem Stuhl, stark riechend, 1-2 Mal pro Tag	wenn gesund 1 Mal am Tag, sonst eher alle paar Tage, blasser Stuhl
Menstruation	26-28 Tage Zyklus; kurz und leicht, oft PMS	28 Tage Zyklus, 3-5 Tage, viel Blut, oft mit weichem Stuhlgang einhergehend	28-30 Tage, lange Periode (bis zu 7 Tage), hellrot und eher dickflüssig
Kreislauf	eher schlecht, kalte Hände und Füße	warme Hände und Füße, Heizofen	kühle Hände, aber gute Widerstandskraft gegenüber Kälte

DOSHA VRIDDHI – wie ein Ungleichgewicht entstehen kann



VATA

Was Vata aus den Fugen bringt:

- kaltes Essen, Eis und eisgekühlte Getränke
- stark gewürzte (Chili, Knoblauch) und bittere (Spinat) Speisen
- trockene Speisen (Chips, Kracker, Rohkost)
- leichtes und zu wenig Essen (zu viel Früchte, Salate, Rohkost, Wasser, fasten)
- hohe sportliche Belastung
- lange (Flug-)Reisen
- wenig Schlaf
- viel Wind

Auswirkungen von VATA-Vriddhi:

- Blähungen und Verstopfung, Bauchkrämpfe
- trockene Haut
- pulsierende (Kopf-)Schmerzen
- prämenstruelles Syndrom
- Symptome wechseln, mal stark, mal schwach, verschiedene Orte (z.B. Schmerzen)
- Steifheit, knackende Gelenke, Muskelverhärtungen
- metallischer Geschmack im Mund
- Tremor (Zittern)
- Nervosität
- Hörschwäche
- Abmagerung, Schwäche
- Verlust an Lebensfreude



PITTA:

Folgendes kann zu PITTA Überschuss führen:

- Nahrung und Getränke, die zu sauer, stark gewürzt und salzig sind (z.B. Sojasoße, Zitronen, malaysische Fischsoße mit Chilischoten)
- zu heiße Speisen und Getränke
- fermentierte Speisen und Getränke (Alkohol in jeder Form, Käse, Sojasoße)
- eine Mahlzeit auslassen
- zu viel pro Mahlzeit essen
- Hunger und Durst unterdrücken (z.B. wegen Arbeit), (Wasser-)Fasten
- zu wenig Schlaf
- zu viel Sport
- zu viel Sonne

Auswirkungen von PITTA-Vriddhi:

- Entzündungen
- Hitzewallungen, brennende Empfindungen
- Durchfall
- wenig Urin
- übermäßiges Schwitzen
- starker Körpergeruch
- Ohnmacht
- bitterer und saurer Geschmack im Mund
- gelbe Verfärbungen der Haut und Augäpfel
- Sehschwäche
- Gereiztheit



KAPHA

Folgende Faktoren führen zu einem KAPHA Überschuss:

- salzige und süße Speisen
- fettige und ölige Speisen
- kaltes Essen und Getränke
- zu viel trinken
- Milchprodukte
- zu viel Schlaf (> 8h), tagsüber schlafen
- mangelnde körperliche Betätigung
- Regen und wolkiges Wetter

Auswirkungen von KAPHA-Vriddhi:

- Schleimbildung (Schnupfen, Heuschnupfen, Bronchitis etc.)
- Gewichtszunahme, Gefühl der Schwere
- Lethargie, Mattigkeit
- Schwellungen
- Juckreiz
- weiße Verfärbungen (Stuhl, Haut)
- Verstopfung
- süß-salziger Geschmack im Mund, übermäßige Speichelbildung
- Hyperflexibilität der Gelenke
- Melancholie

Ayurvedisches Leben in Südostasien

1. Essen Sie eher leicht, da die Verdauung in heißen Ländern schwächer ist.
2. Vorwiegend Gemüse, sanft gegart und leicht gewürzt mit Vollkorngetreide.
3. Schwer verdauliche Lebensmittel (Milchprodukte, Fisch und Fleisch) eher mittags als abends und am Schluss der Mahlzeit zu sich nehmen.
4. Leicht verdauliche Lebensmittel wie Früchte und Blattsalate eher zu Beginn der Mahlzeit essen, um übermäßiges Fermentieren im Darm zu vermeiden.
5. Schwelgen Sie in den Gewürzen dieser Region, denn sie helfen das Verdauungsfeuer zu entfachen: Kreuzkümmel, Kurkuma, Ingwer (frisch), frischer Koriander, Koriandersamen/-gewürz, Kardamom, Fenchel, Bockshornkleesamen, aber auch Lorbeer, Rosmarin, Majoran, Oregano und nicht zu vergessen: schwarzer Pfeffer!
6. Vermeiden Sie „ultraverarbeitete Nahrungsmittel“ (engl. „processed food“). Dazu gehört jegliche Form der Fertignahrung, angefangen vom Brühwürfel mit MSG (engl. monosodium glutamate, zu dt. Monosodium Glutamat) als Geschmacksverstärker bis zur Tiefkühlflasagne. Diese Nahrungsmittel gehören nicht zu den „echten“ Lebensmitteln und werden in Lebensmittelablaboren aus chemischen Einzelkomponenten hergestellt, weshalb sie in der Forschung als „ultraverarbeitete“ Lebensmittel bezeichnet werden. Sie enthalten in der Regel ein hohes Maß an weißem Zucker und ungesunden Fetten. Die Forschung zeigt zunehmend auf, dass der übermäßige Konsum dieser Nahrungsmittel krank macht. Das gilt übrigens für alle Breitengrade.



Detox für Doshas leicht gemacht

Zum Abschluss noch ein Tipp für alle, die ab und zu mal einen gesunden Fastentag einlegen möchten.

So fastet VATA (1 Mal im Monat):

Frühstück: Smoothie von einer Frucht (eher süß, z.B. Drachfrucht, Papaya,) plus Ingwertee (daumengroßes Stück frischen Ingwer klein schneiden und 10 Minuten in 1l Wasser kochen, nochmal 10 Minuten ziehen lassen) über den Tag verteilt trinken.

Mittagessen: 1 Tasse Basmatireis plus 1-2 Tassen kleingeschnittenes Gemüse (eine Sorte: z.B. Zucchini, Kürbis, Blumenkohl); zusammen weich und suppig kochen, würzen mit Kreuzkümmel, Pfeffer und ein bisschen Salz.

Abendessen: Gemüsesuppe kochen ohne Fett, nur mit Wasser und Gewürzen wie oben.

So fastet PITTA (1 Tag pro Woche oder 2 Tage alle 2 Wochen):
Frühstück: Wassermelonen-Smoothie und Ingwertee (siehe oben)

Mittagessen: Gemüsesuppe mit grünem Blattgemüse (wenn sehr hungrig etwas Reis dazu)

Abendessen: dito, aber ohne Reis

So fastet KAPHA (1 Tage pro Woche oder bis zu 3 Tage in Folge/Monat):

Frühstück: ½ Grapefrucht und Ingwertee (siehe oben)

Mittagessen: Gemüsesuppe mit grünem Blattgemüse

Abendessen: dito

Ayurveda für sich selbst passend angewendet führt zu einem Gefühl der Leichtigkeit und Stärke. Schwierig sind dabei nicht die Rezepte oder Anwendungen, sondern eher das Erkennen, dass liebgelebte Gewohnheiten gar nicht so gesund und förderlich sind, wie man eigentlich denkt. Ein Weg mit Ayurveda ist spannend und eine heilsame Erfahrung. Ein Leben in Balance bringt Wohlgefühl und steigert Ihre Gesundheit.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Erfahrungen sammeln! ■

Die Typskizzen sind mit freundlicher Genehmigung von Vaidya Atreya Smith verwendet worden.

TEXT
Anja Ortmann-Heuser

BILDER:
pixabay



Indulge in the Brotzeit dining experience

Dining at Brotzeit is an experience of "Gemütlichkeit" - the German spirit of family, good cheer and conviviality. Whether it's to experience the range of Paulaner family of beers, or our annual Maifest & Oktoberfest events, Saturday night Bundesliga action, or simply for an outing with business associates, colleagues, friends and family, there is always a reason to meet at Brotzeit.

Make a date and come "PROST" with us, today!



For reservations and general enquiries, please call : 03 2287 5516/7 (Mid Valley) or 03 5638 5516/7 (Sunway Pyramid)

*All pictures for illustration purposes only.

We are happy to quote for your outside catering and special events. Please email us at: resv@brotzeit1516.com.my [f](https://www.facebook.com/brotzeit) [i](https://www.instagram.com/brotzeit) www.brotzeit.my