

AYURVEDA

Balance und Winterzeit



Autorin
Iris Beck

Redakteurin Klösterl-Journal, Ayurveda Gesundheitsberaterin und Massage-Therapeutin

»Ich lade Sie zu einem kleinen Ausflug in die große Welt des Ayurveda ein und führe Sie an die ayurvedische Philosophie heran. Dieser Exkurs erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Er soll neugierig machen und anregen, etwas Neues auszuprobieren.«

Ayurveda ist die älteste bekannte und beschriebene Weisheit über Gesundheit, Wohlbefinden und ein langes Leben. Diese Heilkunst wird seit mehr als 3000 Jahren täglich in Indien angewendet.

Aus dem Sanskrit bedeuten die Silben „ayur“ Leben und „veda“ Wissen – das Wissen vom Leben. Ayurveda besteht aus weit mehr Disziplinen, als die, die wir hier im Westen oft nur unter Wellness und Massage kennen. Zu Ayurveda gehören Medizinische Heilkunst, Pancha-Karma-Therapie, Phytotherapie, Ernährungswissenschaft, Psychologie, Traditionelle Ayurvedische Massage und Marmapunkt-Therapie sowie auch Yoga.

Im Ayurveda gilt die Gesundheit als Ordnung und die Krankheit als Unordnung.

So ist das Ziel des Ayurveda, die aus dem Gleichgewicht gebrachte Ordnung wieder herzustellen.

Vata, Pitta und Kapha Dosha

Laut Ayurveda kommen wir alle mit einer einmaligen Konstitution, unserem eigenen Schwingungsmuster, auf die Welt (Prakriti). Hierzu gehören auch die bekannten Bioenergien Vata, Pitta und Kapha. Aus ihnen leiten sich die ayurvedischen Konstitutionstypen ab. Meistens kommen wir als Mischtypen vor, wobei dann eines der Doshas dominiert. So kennt Ayurveda im Allgemeinen sieben Dosha-Typen: Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Kapha-Vata und Tridosha (V/P/K). Ein Dosha unterliegt gewissen, festgelegten Eigenschaften (Charakteristiken), den Gunas.

Diese Bioenergien finden sich beispielsweise auch in den Tages- und Jahreszeiten sowie in den Lebensaltern wieder.

Die Konstitutionstypen

Der **Kapha-dominierende Typ** hat einen stämmigen, kräftigen Körperbau, hat mäßigen Appetit, bevorzugt süße Speisen und hat ein schwaches Verdauungsfeuer.

Der **Pitta-dominierende Typ** hat einen stabilen Körperbau, einen sehr guten Appetit, erhitzt schnell, verträgt jedoch Hitze, heiße Speisen und Getränke schlecht.

Der **Vata-dominierende Typ** ist meistens von einer leichten Statur, hat unregelmäßigen Appetit, neigt zum schnellen Frieren und verträgt kalte Speisen und Getränke schlecht.

Ayurveda unterscheidet zwischen der Urnatur (Prakriti) und dem aus dem Gleichgewicht geratenen Zustand (Vikriti). Eine einfache Regel besagt: Ist ein Dosha aus dem Gleichgewicht geraten, muss die entgegengesetzte Eigenschaft zugeführt werden.

Dosha	KAPHA	PITTA	VATA
Tageszeit	06 - 10 und 18 - 22 Uhr	22 - 02 und 10 - 14 Uhr	02 - 06 und 14 - 18 Uhr
Jahreszeiten (die 3 Hauptzyklen)	Frühling: Von Ende Februar bis in den Mai	Sommer/Herbstanfang: Juni bis Ende September	Spätherbst/Winter: Oktober bis Februar
Lebenszeitalter	Kindheit, Jugend	Jugend bis mittleres Alter	das Alter
Eigenschaften (Guna)	kühl, schwer, süß, schleimig, stabil	heiß, scharf, durchdringend, feucht, veränderlich	trocken, rau, kalt, leicht, subtil
Dosha-Prinzip	Stabilität	Wandlung	Bewegung
Geistige Eigenschaften	Beständigkeit, Fürsorge	Engagement, Scharfsinn	Beweglichkeit im Denken und Kreativität
Element	Erde und Wasser	Feuer und Wasser	Äther und Luft
Farbe	Grün	Rot	Blau

Ayurveda-Empfehlungen für die Winterzeit

Alle Jahre wieder müssen sich unser Körper und unser Geist an die jahreszeitlichen Veränderungen anpassen. Durch die Eigenschaften der Jahreszeiten wird auch das entsprechende Dosha im Körper angeregt. Im Spätherbst und Winter herrscht das Vata-Dosha (trocken, rau und kalt) vor. In dieser Jahreszeit gerät deshalb vor allem dieses Dosha aus der Balance, denn Gleiches vermehrt Gleiches. So gibt es im Ayurveda Tipps, wie man Dosha-gerecht durch Ernährung und Lebensführung seinen Organismus auf die Jahreszeiten einstellt. Es sind keine strengen Regeln, denn Ayurveda soll eine Bereicherung für Ihr Leben sein und Sie sollen Spaß daran haben, Neues auszuprobieren und sich dabei wohlfühlen.

Ayurvedische Ernährung

Der Organismus hat im Winter einen höheren Energiebedarf, um uns vor Kälte zu schützen. Unser „Agni“, die Verdauungskraft, ist jetzt normalerweise stärker als zu den anderen Jahreszeiten. Deshalb kann ruhig etwas kräftiger und reichhaltiger gegessen werden. Bevorzugen Sie möglichst warme und nahrhafte Speisen (auch schon zum Frühstück), wie z. B. ayurvedischen Frühstücksbrei, reichhaltige Suppen, Eintöpfe, Nudelgerichte und Aufläufe, Milchprodukte (z.B. Milchreis), Nüsse und Mandeln sowie eingeweichte Trockenfrüchte wie Datteln und Feigen. Die Geschmacksrichtungen „süß“, „sauer“ und „salzig“ werden jetzt vorwiegend bevorzugt. Die Speisen sollen mit Ghee (geklärter Butter) zubereitet werden. Dieses „goldene Elixier“ hat eine besondere Bedeutung in der ayurvedischen Ernährung.

rungslehre (Annavijnana) und ist ein unverzichtbarer Bestandteil der ayurvedischen Heilkunst.

Gewürze werden auch die „Apotheke der ayurvedischen Küche“ genannt. Folgende werden für den Winter empfohlen, um Vata auszugleichen: Zimt, Fenchel, Anis, Muskat, Kurkuma, Kümmel, Kardamom, Süßholz, Nelken, frischer Ingwer, Petersilie und Basilikum. Rohkost, Salate und trockene Speisen, wie rohe Haferflocken, Knäckebrot oder Müsli mit kalter Milch, sollten eher gemieden werden. Das regelmäßige Trinken von heißem Wasser wird im Ayurveda sehr empfohlen. Kochen Sie es 10 - 15 Minuten leise bei offenem Deckel. Abgefüllt in eine



Thermoskanne kann es dann in kleinen Schlucken über den Tag verteilt getrunken werden. Für Vata- und Kapha-Typen kann dem heißen Wasser auch frischer Ingwer zugefügt werden. Kaffee und Schwarztee hingegen bringen Vata schnell aus dem Gleichgewicht. Versuchen Sie kurz vor und zu den Mahlzeiten nichts oder zumindest sehr wenig zu trinken. Vor allem kalte Getränke schwächen das Verdauungsfeuer.

Ideale Essenszeiten aus der Sicht des Ayurveda:

- Frühstück bis spätestens 9 Uhr (leichtes, warmes Frühstück)
- Mittag zwischen 12 und 13 Uhr (Pitta-Zeit, Hauptmahlzeit, Agni am stärksten)
- Abend bis spätestens 19 Uhr (leichte, warme Mahlzeiten)

Ayurvedische Lebensführung und Tagesroutine

Vermeiden oder reduzieren Sie im Winter nach Möglichkeit alles, was das Gleichgewicht des Vata-Dosha beeinträchtigen

könnte. Dies sind in erster Linie Stressfaktoren wie Überbelastung, langes Reisen, spätes Zubettgehen und zu viel Medienkonsum. Ein gutes Buch, entspannende Musik, der Schein von Kerzen und ein ausgeglichener Raumduft harmonisiert hingegen Vata. Eine gute Balance zwischen körperlicher Aktivität und Ruhe ist neben der regelmäßigen Ausübung von Yoga und Meditation ein wichtiger Punkt der ayurvedischen Lebensführung. Eine individuelle Tagesroutine und die damit verbundene Regelmäßigkeit gleicht zudem Vata sehr gut aus.

Ayurvedische Ölmassage

Die morgendliche Ganzkörper-Ölmassage gehört zu den angenehmsten Vata-ausgleichenden Maßnahmen. Dabei massieren Sie vor dem Duschen oder Baden den ganzen Körper mit warmem, gereiften Sesamöl oder mit einem speziellen Vata-Massageöl und lassen das Öl ein paar Minuten in die Haut einziehen. Diese Massage hat eine besänftigende Wirkung auf das Nervensystem, kräftigt den Kreislauf und hilft, Toxine aus dem Körper zu transportieren. Anschließend warm duschen oder ein Bad nehmen. Am Abend wird Vata durch ein warmes Fußbad beruhigt und lässt den Tag entspannt ausklingen.

Mit diesen einfachen ayurvedischen Anleitungen steht einem entspannten und ausgeglichenen Winter nun nichts mehr im Wege! ◀

Ayurvedische Empfehlungen für den Winter:

1. Gesundes Maß an Aktivität, Ruhe und ausreichend Schlaf
2. Warmes Wasser über den Tag verteilt trinken
3. Kräftigende, nahrhafte und warme Speisen
4. Regelmäßige Tagesroutine
5. Warme Ölmassagen, warmes Essen, warme Kleidung
6. Stärkung des Organismus durch Yoga und Meditation

Weitere Artikel zu den Themen Gesundheit und Wohlbefinden finden Sie unter :

www.kloesterl-apotheke.de/gesundheits