

Laura Krüger

# IN BALANCE MIT *Ayurveda*



---

Wie du deine Hormone  
natürlich regulierst und dich  
ins Gleichgewicht bringst

---

Mit 20  
Rezepten

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Simone Fischer

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen: © Ann Christin Weiß

Fotos: S. 205: Shutterstock/divainart; alle anderen Fotos: © Ann Christin Weiß

Foodstyling: Corinna Posny

Illustrationen: S. 20: Shutterstock/Voin\_Sveta; S. 63: shutterstock/Mara Fribus, Afanasia, Bariskina, Veronika Kaminska; S. 131/138: shutterstock/Elena Pimonova, Marina Grau, Katya Bogina, Marusya Chaika, Megapixelina, alekseyk, Voin\_Sveta, Anastasia Nio, Duda Vasilii, zabavina, Irina Vaneeva, anna42f, Helena-art, EkaterinaTasty, Stepalex, AVA Bitter, Eisfrei, Mona Monash, Nadezhda Shoshina, sibiranna.

Layout: Manuela Amode

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1265-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0959-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0960-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

Laura Krüger

# IN BALANCE

MIT

*Ayurveda*

---

Wie du deine Hormone  
natürlich regulierst und dich  
ins Gleichgewicht bringst

---

**riva**

# Inhalt

Vorwort .....	6
Einleitung .....	7

## Kapitel 1

### *Ayurveda verstehen* .....

Was ist Ayurveda? .....	13
Ayurveda leicht gemacht – zwei elementare Leitsätze ..	15
Die Basis des Ayurveda – die Elemente und die Doshas	17
Welches Dosha steckt in mir? .....	21
Die Doshas und der Tageszyklus .....	44
Die Doshas und der Jahreszeitenzyklus .....	53
Der Menstruationszyklus ayurvedisch betrachtet .....	60
Ayurveda – leben gemäß deiner Natur .....	64

## Kapitel 2

### *Das Hormonsystem* .....

Symptome für hormonelle Disbalancen .....	68
Gründe für hormonelles Ungleichgewicht .....	70
Der weibliche Zyklus .....	88
Hormone: Aufgaben, Wechselwirkungen und Symptome	90
Verdauung und der Darm .....	117
Die Basis für deinen Leitfaden .....	121

### Kapitel 3

## *Dein Sieben-Schritte-Leitfaden für mehr Hormonbalance . . . . . 123*

Schritt 1: Deinen Körper nähren . . . . .	127
Schritt 2: Deinen Insulinspiegel ausbalancieren . . . . .	155
Schritt 3: Deine Verdauung in Topform bringen . . . . .	159
Schritt 4: Pausen integrieren und Cortisol balancieren	172
Schritt 5: Lebensstil und Zeit für dich . . . . .	182
Schritt 6: Gesunder Schlaf, große Wirkung . . . . .	190
Schritt 7: Spezielle Tipps für einzelne Hormone . . . . .	194

### Kapitel 4

## *Ayurveda-Ernährung in der Praxis . . . . . 203*

Deine gesunde Vorratskammer . . . . .	204
Rezepte für deinen Alltag . . . . .	206
Schlusswort . . . . .	244
Danksagung . . . . .	245
Über die Autorin . . . . .	246
Bezugsquellen und Tipps . . . . .	247
Quellen . . . . .	248
Stichwortverzeichnis . . . . .	251

# Vorwort

Lass dir eines gesagt sein: Du bist einzigartig. Deine Gesundheit ist einzigartig. Deine Hormonbalance ist einzigartig. Deine Gedanken sind einzigartig. Dein Leben ist einzigartig. Und genauso einzigartig sollte dein Lebensstil sein.

Viele Menschen leiten ihre Lebensstilgestaltung von kurzweiligen Diät-trends aus Modezeitschriften ab und haben völlig verlernt, auf ihren Körper zu hören. Aber nur du weißt, was du brauchst, wie du auf Stress, Nahrung, Sport, Reisen oder das Wetter reagierst. »One size fits all« gibt es im Ayurveda schlichtweg nicht, und genau dieser Ansatz birgt die große Kraft dieses jahrtausendealten Medizinsystems.

Dieses Buch vermittelt dir, wie du die Einzigartigkeit deines Körper-Geist-Systems erforschen, dessen Signale verstehen und deine Alltagsgewohnheiten daran anpassen kannst.

Dieses Buch ist jedoch so viel mehr – denn es bietet eine fundierte und verständliche Einführung in die komplexe Welt der Hormone. Meine Lieblingshormone sind eindeutig die Glücks-

hormone. Ich kann gar nicht genug davon bekommen. Durch Ayurveda habe ich gelernt, wie ich meinen Körper in einer gesunden Balance und meinen Darm rein halte, und das beeinflusst maßgeblich meine Hormone und auch, wie viele Glückshormone gebildet werden. Auch deine Gedanken üben großen Einfluss auf deine Hormonbalance aus. Es sind nämlich die Hormone, die dich körperlich in jeder Zelle spüren lassen, wenn du zum Beispiel Traurigkeit, Freude, Demut oder Liebe empfindest.

Laura vermittelt dir nicht nur ihr geballtes Wissen, sondern schenkt dir den Schlüssel zu deinem vollen körperlichen und geistigen Potenzial. Wenn du im Einklang mit deinem einzigartigen Naturell lebst, belohnen dich dein Körper und dein Geist mit Energie, Wohlbefinden, Gesundheit und Zufriedenheit.

*Carina Preuß*

*Geschäftsführerin Ayurveda  
Parkschlösschen, Ayurveda Lifestyle  
Consultant, Yogalehrerin*



# Einleitung

Was war nur mit mir los? Ohne ersichtlichen Grund fing ich an zu weinen. Schon wieder. Die letzten drei Monate nach dem Absetzen der Pille waren mein persönlicher Horrortrip gewesen. Schlechte Laune, Gereiztheit, tiefe Traurigkeit. Und das alles trotz des Jobs, den ich eigentlich immer wollte, in Hamburg, der Stadt, die ich mir ausgesucht hatte, mit dem Partner, der mich bei allem unterstützte, Freunden, denen ich vertraute, einer Familie, die ich liebte. Es hätte alles perfekt sein können – und dann setzte ich die Pille ab, da ich meinen Körper nicht jeden Tag einem Medikament aussetzen wollte. Neben dem depressionsähnlichen Zustand spielte zudem meine Haut nach dem Absetzen verrückt. Ich bekam mehr Unreinheiten als in der Pubertät und meine Haut war sensibler denn je. Es fühlte sich an wie ein Schleier, der sich lichtete, als hätte ich die letzten Jahre wie in einem Nebel gelebt. Ich quälte mich mit der Frage, ob ich mir wirklich das Leben erschaffen hatte, das ich wollte, ob es das jetzt schon gewesen war oder ob es da noch mehr gab. Ich hinterfragte auf einmal vieles, auch ob mich mein Job wirklich so glücklich machte, wie ich dachte. Dass meine

Periode ausblieb, war zu diesem Zeitpunkt erst einmal mein geringstes Problem.

Mit solchen Konsequenzen nach dem Absetzen hatte ich nicht gerechnet. Ich hatte immer geglaubt, dass ich meinem Körper alles gebe, was er braucht, um gut zu funktionieren. Dazu gehörte für mich auch eine intensive Auseinandersetzung mit meiner Ernährung. Doch erst nach Absetzen der Pille realisierte ich, dass dieses Medikament meine Symptome wie Hautprobleme, starke Stimmungsschwankungen und eine unregelmäßige Periode wohl nur kaschiert hatte. Doch alles, was ich nun unternahm, brachte keine Ergebnisse – weder weitere Anpassungen in der Ernährung noch Gespräche mit Ärzten und auch nicht das ständige Joggen, um den Kopf freizubekommen. Daher suchte ich nach weiteren Ansätzen und stieß dabei auf Ayurveda. Individuell, undogmatisch und ganzheitlich. Es dauerte nicht lange, bis mir das Wissen aus Büchern nicht mehr reichte, also machte ich eine Ausbildung zur Ayurveda-Therapeutin und integrierte das Gelernte Stück für Stück in mein eigenes Leben. Meine Haut reagierte schnell sehr positiv, meine Laune

wurde besser, ich war ausgeglichener. Auch meine Periode, die anderthalb Jahre lang ausgeblieben war, setzte wieder ein. Ich hatte den Mut, meinen Job zu wechseln, eine Wohnung in Hamburg zu kaufen und meine Visionen zu verfolgen. Ich widmete mich einem Job in einem Ayurveda-Unternehmen, welcher perfekt zu mir passte, und machte mich parallel selbstständig. Es war, als wäre ich bis dahin auf »Sparflamme« gelaufen.

Ich wollte verstehen, warum dieses Chaos in meinem Körper entstanden war, zudem hatten zahlreiche Freundinnen und erste Coaching-Klientinnen ähnliche Probleme. So fing ich neben der Ayurveda-Ausbildung an, mich intensiv mit Hormonen zu beschäftigen. Welche Aufgaben haben sie? Wie beeinflussen sie unseren Körper? Wie reagieren sie auf Faktoren von außen? Und was passiert, wenn unser Hormonsystem aus der Balance geraten ist? Daraufhin habe ich Ayurveda nicht einfach nur blind für mich angewendet, sondern wirklich verstanden, warum es so hilfreich ist, was dem Hormonsystem besonders zugutekommt und worauf geachtet werden sollte. Diese Erkenntnisse findest du in diesem Buch.

Ein Ungleichgewicht im Körper kann viele Ursachen haben und muss nicht,

wie bei mir, durch die Pille kommen. Durch einen ungünstigen Lebensstil, abträgliche Ernährungsweisen und Einflüsse von außen können deine Hormone auch ohne Zutun der Pille oder anderer Medikamente durcheinandergeraten. Nimmst du ohne ersichtlichen Grund schnell zu? Einschlaf- und Durchschlafprobleme gehören fast immer zu deiner Nacht? Du findest es unerklärlich, wie manche Frauen es anstellen, vor Energie und Motivation nur so zu strotzen? Du hast Verdauungsprobleme, PMS oder Angstzustände? Das sind nur einige Fragen, die du dir stellen kannst, um herauszufinden, ob deine Hormone vielleicht aus der Balance geraten sind. Sehr viele Frauen haben einige dieser Symptome und gehen davon aus, dass sie normal sind, dazugehören und wir daran nichts ändern können. Die gute Nachricht ist: Wir können!

Das Buch ist in vier Oberkapitel aufgeteilt. Das erste Kapitel beschäftigt sich mit den Grundlagen von Ayurveda. Auch wenn diese alte, erprobte Lehre zunächst komplex erscheinen kann, ist sie ganz einfach, wenn du die Basis verstehst. Daher lernst du Ayurveda im ersten Kapitel wirklich von Grund auf kennen und verstehen. Das erste Kapitel dient außerdem dazu, den Blick auf deine natürlichen Bedürfnisse zu richten und dein Verständnis dafür zu





schulen, was dein Körper unter Berücksichtigung verschiedener Umstände braucht. Du wirst mithilfe dieses Wissens nach und nach wieder zurück zu deiner Intuition finden. Und du erlernst somit die erste Grundlage für deine Hormonbalance.

Für mich war es damals wichtig herauszufinden, was meine Hormone alles im Körper steuern und wovon sie beeinflusst werden. Daher stellen diese Fragen die Basis des zweiten Kapitels dar. Natürlich werden nicht alle Hormone vorgestellt und du musst auch nicht Medizin studiert haben, um das System zu verstehen. Ich habe die Welt der Hormone für dich so weit zusammengefasst, dass du einen guten Überblick bekommst und ein Gefühl dafür entwickeln kannst, was in deinem Körper passiert. Du wirst danach verstehen, warum dein Hormonsystem immer als Ganzes gesehen werden muss.

Das dritte Kapitel stellt einen Leitfaden dar. Die Schritte sind eine Mischung aus der ayurvedischen Lehre unter Berücksichtigung der Erläuterungen aus dem zweiten Kapitel – stets gepaart mit modernen Ansätzen. Dieses Kapitel wird dich Schritt für Schritt in die Umsetzung und hin zu mehr Hormonbalance und Lebensenergie bringen. Im vierten Kapitel widmen wir uns der Ernährung in der Praxis. Du wirst eini-

ge Rezepte kennenlernen und sehen, wie du sie ganz einfach individualisieren kannst.

Ich möchte dich einladen, mehr Verantwortung für deine Gesundheit zu übernehmen. Und das bedeutet so viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Ich bin davon überzeugt, dass Gesundheit die Basis für ein erfülltes Leben auf allen Ebenen ist.



# KAPITEL 1

## *Ayurveda verstehen*



Dieses erste Kapitel soll dir helfen, zurück zu deiner Intuition zu finden, und das mit wohl dem bekanntesten Konzept aus dem Ayurveda – den Doshas. Du wirst von Grund auf lernen, worauf die Doshas basieren und wie sie wirken. Das wird dir eine große Hilfe beim Verstehen deiner Bedürfnisse sein, denn oft haben wir uns von diesem intuitiven Wissen entfernt. Auf dich zu hören, ist auch die Basis für deine Hormonbalance – und genau damit wollen wir beginnen.

Die ayurvedische Ernährungslehre war mein Einstieg in das ganzheitliche Gesundheitssystem Ayurveda. Die Herangehensweise der ayurvedischen Ernährung hat mich von Beginn an begeistert. Der individuelle Blick auf die Menschen und die leicht umzusetzenden Empfehlungen empfand ich sofort als unglaublich wertvoll. Ich habe die positiven Auswirkungen kleiner Veränderungen nicht nur an meiner Haut und meiner Stimmung gemerkt, auch meine Verdauung funktionierte ziemlich schnell deutlich besser. Probleme, die ich vorher als normal eingestuft und abgetan hatte, verschwanden einfach. Ich verinnerlichte immer mehr, dass wir nicht das sind, was wir essen, sondern das, was wir verstoffwechseln können. Mit der Zeit und während meiner Ausbildung habe ich verstanden, dass Ayurveda eine Lebensphilosophie darstellt und nicht einfach

eine Art Diät oder einen Trend. Es hat Zeit gebraucht, bis ich mich auf Ayurveda eingestellt habe, und ich sage nicht, dass ich heute alles perfekt mache. Darum geht es auch überhaupt nicht. Ayurveda bietet eine große Bandbreite voller Möglichkeiten, aus denen du nach und nach schöpfen kannst. Diese beinhalten nicht nur die Ernährung, sondern umfassen deinen ganzen Lebensstil.

---

*Ayurveda ist keine Diät,  
sondern eine Lebensphilosophie.*

---

Es hat eine Weile gedauert, bis ich mich wieder in Balance gebracht habe, aber dafür habe ich nachhaltig etwas über meinen Körper und auch über mich selbst gelernt. Ayurveda ist keine Pille oder eine Crashdiät, die du heute einnehmen oder machen kannst, und morgen hast du dein Ziel erreicht. Es ist ein Prozess, den du genießen darfst. Du wirst eine viel tiefere Verbindung zu deinem Körper aufbauen, dich selbst besser kennenlernen und zahlreiche gesundheitliche Vorteile spüren. Deine wiederhergestellte Gesundheit kann noch so viel mehr in deinem Leben verändern, denn Gesundheit ist die Grundlage für alles, was du tust. Wenn du in deiner Kraft bist, kannst du deine Visionen verfolgen und das in der Welt bewegen, wozu du dich berufen fühlst.



## Was ist Ayurveda?

Ayurveda bedeutet sinngemäß »Das Wissen vom Leben«. Allein diese Übersetzung zeigt einen fundamentalen Grundzug des Ayurveda – es ist ganzheitlich. Jeder Mensch wird auf mehreren Ebenen gesehen und es wird nicht nur auf ein einzelnes Symptom geschaut. Sowohl die körperlichen Gegebenheiten als auch der mentale Zustand werden in Betracht gezogen. Ayurveda wird so dem Menschen als komplexes Individuum gerecht.

Ayurveda ist ein Naturheilsystem, das besagt, dass durch natürliche Mittel und Methoden unser Gleichgewicht gestärkt wird. Es ist keine neue alternative Heilmethode, die schnelle Genesung verspricht. Ayurveda existiert seit 5000 Jahren, ist erprobt und vielmehr eine ganzheitliche Philosophie und keine kurzfristige Lösung. Dabei darf und soll Ayurveda modern interpretiert und an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden.

Wir leben in ständiger Wechselwirkung mit unserer Umwelt. Es macht daher Sinn, nicht nur den Menschen isoliert zu betrachten, sondern auch

auf die Einflussfaktoren um uns herum Rücksicht zu nehmen. Durch Methoden wie Ernährung, Lebensstil, Bewegung und Entspannung können wir nicht nur unsere innere Balance halten, sondern auch externe Einflüsse wie beispielsweise Tageszeiten, Jahreszeiten und unseren Menstruationszyklus ausgleichen.

Die ayurvedische Lehre vermittelt, dass jeder Mensch Verantwortung für sein Wohlbefinden übernehmen darf. Wir allein entscheiden, was wir essen, wann und wie wir uns bewegen und ob wir bewusste Pausen in unseren Alltag integrieren. Du kannst im Einklang mit den Tageszeiten und Jahreszeiten leben oder diese Einflüsse ignorieren. Und du kannst entscheiden, wie viel Stress du dich durch eine unglückliche Beziehung aussetzt oder wie viele Personen du in deinem Leben duldest, die dir Energie rauben, und wie lange du unglücklich in deinem Job verharrst. Du hast viele kraftvolle Instrumente für deine Gesundheit. Natürlich solltest du nicht alles auf einmal ändern, du kannst dich aber Schritt für Schritt für mehr Lebensqualität und Balance entscheiden.



*Ayurveda bedeutet  
»das Wissen vom Leben«.*



## Ayurveda leicht gemacht – zwei elementare Leitsätze

Bevor wir uns ein paar Begrifflichkeiten und dem Aufbau von Ayurveda zuwenden, zeige ich dir, wie einfach Ayurveda wirklich zu verstehen ist. Die ganze Lehre baut auf zwei elementaren Leitsätzen auf. Wenn du diese zwei Sätze verstanden hast, hast du bereits das Grundprinzip von Ayurveda verstanden.

Stell dir eine Person vor, die ein hitziges Temperament hat, genau weiß, was sie will und für die eigenen Ziele viel investiert. Sie mag den Wettbewerb, aber verlieren ganz und gar nicht. Man könnte sagen, dass diese Person sehr viel Feuer in sich hat. Nun geht diese Person mit Freunden an einem heißen Sommertag in der prallen Sonne auf einen Tennisplatz und

spielt ein schweißtreibendes Match. Wahrscheinlich wird das Feuer so nur weiter angeheizt und somit auch das Temperament und der zu starke Wettbewerbsgedanke. Hier greift der Leitsatz »Gleiches verstärkt Gleiches«. Eine Alternative wäre ein Besuch im Freibad. Ein Platz unter einem schattigen Baum und eine Abkühlung von dem heißen Tag im nahe gelegenen Pool wäre eine Wohltat. Es etwas ruhiger angehen zu lassen und sich gegebenenfalls im Pool abzukühlen, steht somit für »Gegensätze gleichen sich aus«.

Viele Frauen haben kurz vor oder während ihrer Menstruation sehr aufgewirbelte Gedanken, das klassische Gedankenkarussell. Die Konzentra-



### *Die Leitsätze des Ayurveda*

Gleiches verstärkt Gleiches. Gegensätze gleichen sich aus.

tion fällt uns etwas schwerer, wir sind nervöser als sonst, vielleicht ist das Einschlafen schwieriger. Gerade wenn du ohnehin dazu tendierst, dir viele Sorgen zu machen, alles überdenkst und dein Fokus gelegentlich abschweift, verstärkt die Menstruation diese Tendenzen oft. Noch mehr Termine, exzessiver Sport, ein Übermaß an Kaffee und der Start neuer Projekte wird dir in dieser Situation wahrscheinlich nicht dabei helfen, besser abzuschalten. Denn wenn noch mehr Stress zu ohnehin schon viel Unruhe hinzukommt, verstärkt sich der Effekt »Gleiches stärkt Gleiches«. Gehst du stattdessen zu einer ruhigen Yin-Yoga-Stunde, nimmst dir Zeit für dich und isst nährnde Speisen wie Wurzelgemüse, Eintöpfe oder Süßkartoffeln, wird das auch mehr Ruhe in deine Gedanken bringen, da Gegensätze sich ausgleichen.

Das nächste Szenario kennt sicherlich der eine oder andere aus eigener Erfahrung: Du kommst nach einem langen Arbeitstag nach Hause, bist völlig erschöpft, isst schnell noch eine Kleinigkeit, willst dich am liebsten fünf Minuten auf die Couch legen und bist so müde, dass du kaum die Energie aufbringen kannst, deine Augen offen zu halten. Statt den Abend für dich zu nutzen, ein angenehmes Bad zu nehmen, dir etwas richtig Leckeres zu

kochen oder dich mit einer Freundin auf eine Tasse Tee bei dir zu Hause zu treffen, entscheidest du dich für eine Aktivität, um den Abend auch wirklich zu nutzen und nicht »nur gearbeitet zu haben«. Du gehst ins Kino, um einen Actionthriller anzusehen, zum Bodypump oder einem anderen aufputschenden Sport oder leerst das eine oder andere Glas Wein. Die Müdigkeit ist verfliegen – leider auch dann noch, wenn du eigentlich schlafen willst. Du greifst zum Smartphone statt zum Buch und weißt am nächsten Morgen wahrscheinlich gar nicht mehr, was du am Abend zuvor genau gelesen oder gesehen hast. Der Blick auf die Uhr sagt dir, dass es schon fast halb zwölf ist und es nun wirklich Zeit fürs Schlafen ist.

In diesem Beispiel hättest du dir »Gleiches stärkt Gleiches« wunderbar zunutze machen können. Die Ruhe des Abends hätte dir früh genug geholfen, nach einem entspannten Ausklang des Tages in den Schlaf zu gleiten und am nächsten Tag erfrischt und regeneriert aufzuwachen.

Allein mit diesen drei Beispielen haben wir bereits viele verschiedene Aspekte des Ayurveda in Betracht gezogen. Die individuelle Konstitution eines Menschen, die Jahreszeiten, unseren Menstruationszyklus und die





Tageszeiten. Dies sind alles Themen, auf die wir in diesem Kapitel näher eingehen werden.

Ayurveda ist denkbar einfach und logisch, denn das Einzige, was notwendig ist, ist Achtsamkeit. Im Hier und Jetzt sein, dich selbst und deine Umgebung reflektieren. Diese Dinge erfordern natürlich ein bisschen

Übung, wobei ich dir im Folgenden helfen werde. Du wirst lernen, auf deinen Körper im Tageszeitenverlauf zu hören. Du wirst dich und die Jahreszeiten anders wahrnehmen. Du wirst spüren, was dir während deines Zyklus guttut. Du sollst durch Ayurveda mehr Lebensqualität erfahren und zurück zu dem finden, was du eigentlich schon längst weißt.



## Die Basis des Ayurveda – die Elemente und die Doshas

Ayurveda ist ein Naturheilsystem und baut auf den Elementen auf, sie sind die Grundlage der ayurvedischen Wissenschaft. Sie sind in allem um uns herum zu finden, so auch in uns. Jeder Gegenstand besitzt unterschiedliche Anteile der Elemente und auch in uns sind sie unterschiedlich präsent. Die Elemente sind Äther (Raum), Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diesen werden wiederum verschiedene Eigenschaften, Prinzipien, Sinne und sogar unsere psychischen Tendenzen zugeschrieben. Genau das gehen wir im Folgenden einmal für jedes Element durch.

### ÄTHER

Äther – auf Sanskrit *Akasha* –, auch mit Raum gleichzusetzen, beinhaltet unter anderem die Eigenschaften subtil, durchdringend, kühl, leicht und allgegenwärtig. Wir können Äther nicht sehen, und trotzdem ist er da. Der Einfluss auf unseren Organismus wirkt sich bei Äther durch Leichtigkeit und Flexibilität aus. Das wirst du noch besser verstehen, wenn wir zu den Doshas kommen. Äther transportiert Klang und wird daher unserem Gehörsinn zugeschrieben. Er manifestiert sich im Körper in all unseren Zwischenräu-

men oder Körperkanälen, zum Beispiel in unserem Atemtrakt oder auch den kleinen Hohlräumen in unseren Knochen. In der Natur findet sich Äther im Kosmos wieder. Auf psychischer Ebene wirkt er sich in Form von Spiritualität, Liebe und Mitgefühl aus. Er kann sich aber auch als Unsicherheit, Angst und Sorge zeigen.

## LUFT

Luft – auf Sanskrit *Vayu* – besitzt die Eigenschaften trocken, leicht, kalt und beweglich. Luft liegt das Bewegungsprinzip zugrunde, wodurch dieses Element in allem wirkt, was sich in uns bewegt, wie unserem Herzschlag oder der Bewegung der Muskeln, aber auch in unserer Darmbewegung und in unserem Gedankenfluss. Das Lufterelement wird unserem Tastsinn zugeschrieben, da wir Luft auf unserer Haut spüren. In der Natur finden wir Luft als Wind, als leichte Brise oder Sturm wieder. Sie wird auf der einen Seite mit Glück und freudiger Erregung assoziiert, auf der anderen Seite kann sie auch zu Nervosität, Unsicherheit und Angst führen.

## FEUER

Feuer – auf Sanskrit *Agni* – ist unter anderem heiß, durchdringend, scharf und leicht. Es steht für das Prinzip der Umwandlung und erzeugt Hitze in unse-

rem Organismus. Durch das Prinzip der Umwandlung hat Feuer großen Einfluss auf unseren Stoffwechsel, insbesondere auf die Verdauung und die Nährstoffaufnahme. Das Licht des Feuers wird mit unserem Sehsinn in Verbindung gebracht. Feuer kann in der Natur unberechenbar sein, uns aber auch Wärme schenken. Auf psychologischer Ebene steht Feuer für Intelligenz, Aufmerksamkeit und Verstehen, kann aber auf der negativen Seite auch mit Wut, Perfektionismus und Eifersucht assoziiert werden.

## WASSER

Wasser – auf Sanskrit *Jala* – weist Eigenschaften wie fließend, schwer, weich, zäh und kalt auf. Es folgt dem Prinzip der Feuchtigkeit. Wasser steht für unseren Geschmacksinn, da wir mit dem Speichel unsere Nahrung erschmecken. Es findet sich in unserem Körper als Körperflüssigkeiten wie Urin, Schweiß oder Blut- und Zellplasma wieder. In der Natur fließt das Wasser in Bächen, Flüssen oder dem Meer. Wasser steht im Positiven für Zufriedenheit und Liebe. Auf der anderen Seite wird Wasser aber auch Schwere zugeschrieben.

## ERDE

Erde – auf Sanskrit *Prithvi* – hat die Eigenschaften schwer, langsam und



fest, steht für Stabilität, Kraft, Stärke und Wachstum. Sie steht daher für alles Feste in unserem Körper, wie die festen Teile der Knochen, Nägel oder Zähne. Unser Geruchssinn wird dem Erdelement zugeschrieben, da wir die Düfte der Erde durch Riechen aufnehmen. Erde ist die Basis unseres Planeten. Psychologisch wirkt sich Erde durch ihre Stabilität als Zufriedenheit und Gelassenheit aus. Das Element erdet uns im wahrsten Sinne des Wortes und ist demnach in unserer heutigen Schnelllebigkeit sehr wichtig. Im Negativen wird Erde mit Gier und Lethargie in Verbindung gebracht. Gier hat mit Anhaftung zu tun, mit dem Festhalten an materiellen Dingen, von denen man sich nur schwer lösen kann. Diese Schwere des Erdelementes sorgt eben nicht nur für Erdung, sondern kann bei einem Übermaß zu Lethargie und Trägheit führen.

## EINFÜHRUNG IN DIE DOSHAS

Wenn du dich vor diesem Buch bereits ein wenig mit Ayurveda auseinandergesetzt hast, wirst du vielleicht schon einmal über die Begriffe »Vata«, »Pitta« und »Kapha« gestolpert sein. Das sind die Doshas, sicherlich die bekanntesten Begriffe der ayurvedischen Lehre. Sie leiten sich aus den Elementen ab und sind die zentrale Theorie im Ayurveda.

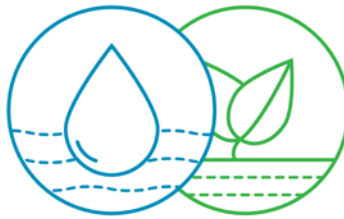
Den jeweiligen Doshas werden verschiedene körperliche Merkmale sowie Körperfunktionen, Tendenzen zu Krankheiten, Emotionen, mentale Merkmale und Veranlagungen zugeschrieben. All dies bezieht sich auf den Menschen. Da jedoch alles aus den Elementen besteht, finden wir die Doshas nicht nur in uns selbst wieder. Sie sind ebenso in unserer Umgebung präsent. Die Einflüsse der Tageszeiten, Jahreszeiten und unseres Menstruationszyklus werden mithilfe der Doshas kategorisiert. Wir geben bestimmten Einflüssen sozusagen Namen (Vata, Pitta, Kapha) und ordnen die Eigenschaften der Elemente dementsprechend ein. Durch das ayurvedische Wissen können wir dann angemessen und zum Wohle unserer Gesundheit auf die äußeren Einflüsse reagieren, indem wir sie gemäß unseres Leitsatzes »Gegensätze gleichen sich aus« ausbalancieren.

Bei den Doshas handelt es sich um ein praxisnahes Konzept, das dich bei Ernährungsfragen und Lebensstilentscheidungen unterstützen kann. Es schafft eine Verbindung zwischen deiner Innenwelt und deiner äußeren Umgebung und berücksichtigt dabei sowohl psychische als auch körperliche Merkmale, Balancen und Disbalancen. Es ist ein ganzheitliches Konzept, dem du mit einem ganzheitlich angepassten Lebensstil begegnen darfst.

Durch die Doshas ist eine individuelle Betrachtung und Einschätzung des Menschen und seiner Beschwerden möglich. Ebenso bieten die Doshas einen verständlichen Rahmen für natürliche Therapieansätze an. Sie lassen

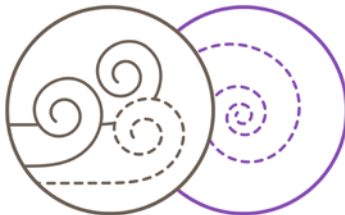
so auf der einen Seite Individualität zu, nehmen auf der anderen Seite aber die Komplexität verschiedener Behandlungsmethoden heraus, indem mit unseren beiden Leitsätzen gearbeitet wird.

## KAPHA



Wasser Erde

## VATA



Luft Äther

## PITTA



Feuer Wasser

*Die Doshas auf einen Blick*



## Welches Dosha steckt in mir?

Wir arbeiten uns nun sozusagen von innen nach außen. Um es für den Anfang leichter zu machen, beginnen wir zunächst bei dir als Person, ohne die Doshas und ihre Wirkung im Außen zu berücksichtigen. Dazu gehen wir auf die verschiedenen Konstitutionen ein. Jeder Mensch hat eine Grundkonstitution, die sich niemals ändert und die von Geburt an feststeht – diese nennt man Prakriti. Auf deine Konstitution haben die Konstitutionen deiner Eltern Einfluss, denn dies sind deine genetischen Voraussetzungen. Hinzu kommen Faktoren wie die Emotionen deiner Eltern zum Zeitpunkt der Empfängnis, deren Lebensstil und ihre Ernährung. Die Prakriti ist eine individuelle Kombination aus körperlichen, mentalen und emotionalen Merkmalen sowie Veranlagungen. Um diese sich nie verändernde Grundkonstitution festzustellen, ist eine umfassende Konstitutionsanalyse durch einen Ayurveda-Therapeuten nötig. Er kann dich mit einer Puls- oder Zungendiagnose sowie detaillierten Fragen sehr gut unterstützen. Wir versuchen, uns der Prakriti in diesem Buch mithilfe eines Fragebogens zu den körperlichen Merkmalen zu nähern. Für die gründ-

liche Prakriti-Bestimmung der Körperfunktionen sowie der Bestimmung der mentalen und emotionalen Faktoren und Veranlagungen bedarf es aber eines persönlichen Gespräches.

Diese Faktoren unterstützen uns allerdings bei der Erforschung deines Istzustandes, der als Vikriti bezeichnet wird. Dazu kannst du im Folgenden zwei Fragebögen ausfüllen, zum einen zur groben Bestimmung deiner Prakriti und zum anderen zur Feststellung deines Istzustandes. Beantworte die Fragen beim Prakriti-Test bitte so, wie dein Urzustand ist – also wie deine Zähne vor der Zahnsperre aussahen, was deine Naturhaarfarbe ist und so weiter. Beim zweiten Test, der auf Vikriti bezogen ist, beantworte die Fragen bitte gemäß deinem aktuellen Zustand. Geh den Test mit Leichtigkeit an. Verkrampfe nicht bei den Antworten und kreuze immer das an, was am ehesten auf dich zutrifft. Sei ehrlich, aber überschätze das Ergebnis nicht. Ayurveda bietet eine breite Masse an Möglichkeiten, die für alle Konstitutionen in jeder Istsituation sehr gut umzusetzen sind, darauf bauen wir im Leitfaden auf.

# Prakriti-Test

## Körperliche Merkmale

### KÖRPERBAU

- A Du hast einen schlanken, zarten Körperbau.
- B Du bist eher sportlich gebaut, dein Körperbau ist weder zart noch sehr kräftig.
- C Du hast einen kräftigen Körperbau.

### GRÖSSE

- A Du bist sehr groß (dabei aber zierlich) oder sehr klein.
- B Du bist mittelgroß.
- C Du bist ziemlich groß (und eher stabil gebaut).

### KOPFFORM

- A Du hast eine längliche Gesichtsform.
- B Deine Gesichtsform ist oval bis rund.
- C Deine Gesichtsform ist sehr rund bis breit.

### AUGENGRÖSSE

- A Deine Augen sind eher klein.
- B Deine Augen sind mittelgroß.
- C Du hast große, glänzende Augen mit dichten, langen Wimpern.

### AUGENBEWEGUNG

- A Deine Augen bewegen sich schnell und tendieren zu Trockenheit.
- B Du hast einen durchdringenden Blick.
- C Deine Augen sind eher ruhig und ruhend.

### NASE

- A Du hast eine Charakternase, sie ist etwas schief, sehr groß oder sehr klein.
- B Du hast eine gerade Nase, vorne etwas spitz. Eventuell tendiert deine Nasenspitze zu Rötungen.
- C Du hast eine breite, gerade Nase.

### LIPPENFORM

- A Deine Lippen sind eher schmal.
- B Deine Lippen sind mittelgroß und das Lippenherz ist gut sichtbar.
- C Deine Lippen sind füllig und glatt.

## KINN

- A Dein Kinn ist eher eckig und schmal.
- B Dein Kinn ist recht spitz.
- C Dein Kinn ist eher rund.

## HAARSTRUKTUR

- A Deine Haare sind eher dünn und trocken, sie tendieren zu einer Krause und dazu, brüchig zu sein.
- B Deine Haare sind glatt und seidig.
- C Du hast dicke und viele Haare, die etwas wellig bis lockig sind.

## HAARANSATZ

- A An deinem Haaransatz sind Unregelmäßigkeiten zu erkennen.
- B Du hast Geheimratsecken und eventuell eine hohe Stirn.
- C Du hast eine normale bis hin zu einer niedrigen Stirn, dein Haaransatz ist gleichmäßig.

## HALS

- A Du hast einen langen, dünnen Hals.
- B Dein Hals ist durchschnittlich, eventuell tendierst du zu Muttermalen.
- C Du hast einen eher breiten Hals, vielleicht ein Doppelkinn.

## BRUST

- A Deine Brust ist eher flach, eventuell eingefallen.
- B Deine Brust ist mittelgroß.
- C Deine Brust ist breit und üppig.

## BAUCH

- A Dein Bauch ist dünn, sehr flach, eventuell eingefallen.
- B Dein Bauch ist weder besonders flach noch besonders dick.
- C Dein Bauch tendiert dazu, etwas dicklich zu sein.

## HÜFTE

- A Deine Hüften sind sehr schmal, eventuell etwas knochig.
- B Deine Hüften sind mittelbreit.
- C Deine Hüften sind weiblich geformt.

## HÄNDE

- A Deine Hände sind sehr schlank und zart. Deine Finger sind lang und fein.
- B Deine Hände sind mittelgroß, deine Finger weder sehr schlank noch sehr dick.
- C Deine Hände sind groß und kräftig.

## GELENKE

- A Deine Gelenke sind schmal beziehungsweise dünn, sie tendieren zum Knacken.
- B Deine Gelenke sind nicht auffällig dünn und nicht besonders breit.
- C Deine Gelenke sind eher breit und groß.

## NAGELFORM (FINGER)

- A Deine Nägel sind länglich.
- B Deine Nägel sind lang wie breit.
- C Deine Nägel sind eher breiter als lang.

## NAGELBESCHAFFENHEIT

- A Deine Nägel sind eher dünn, haben Rillen und sind brüchig.
- B Deine Nägel sind rosa und glänzend.
- C Deine Nägel sind glatt und weißlich.

## ZÄHNE UND ZAHNFLEISCH

- A Du hast sehr große oder sehr kleine Zähne.
- B Du hast weder auffällig große noch kleine Zähne, eventuell hast du empfindliches Zahnfleisch.
- C Du hast recht große Zähne und ein robustes Zahnfleisch.

## GEBISS

- A Du hast ein unregelmäßiges Gebiss, eher schiefe Zähne.
- B Du hast ein regelmäßiges Gebiss und eine Tendenz zu gelblicher Verfärbung.
- C Du hast ein regelmäßiges Gebiss mit sehr weißen Zähnen.

*Zähle nun alle A-Antworten, alle B-Antworten und alle C-Antworten zusammen:*

A: \_\_\_\_\_

B: \_\_\_\_\_

C: \_\_\_\_\_



# Vikriti-Test

## Körperfunktionen

### LIPPENZUSTAND

- A Deine Lippen tendieren dazu, trocken und spröde sein.
- B Deine Lippen sind rosa bis hin zu einer roten Farbe und eher glatt.
- C Deine Lippen sind eher blässlich und sehr glatt.

### HAUT

- A Deine Haut ist eher dünn und trocken.
- B Deine Haut ist meist warm und etwas ölig.
- C Deine Haut ist eher kühl, weich, etwas ölig und sehr robust.

### GEWICHT

- A Dein Gewicht ist im unteren Bereich.
- B Dein Gewicht ist im Normalbereich.
- C Du hast aktuell etwas mehr Gewicht.

### SCHWEISS

- A Du schwitzt in der Regel wenig.
- B Du schwitzt viel und schnell.
- C Du schwitzt wenig und wenn, ist es eher kühler Schweiß.

### APPETIT

- A Dein Appetit ist wechselhaft, manchmal vergisst du zu essen.
- B Dein Appetit ist meist sehr groß.
- C Du isst gerne, hast aber wenig Appetit, dafür stetig.

### ZUNGENBELAG

- A Dein Zungenbelag am Morgen ist gräulich.
- B Dein Zungenbelag am Morgen ist gelblich, grünlich oder bräunlich.
- C Dein Zungenbelag am Morgen ist weißlich.

### VERDAUUNG

- A Du hast eine unregelmäßige Verdauung, tendierst zu Verstopfung und Luft im Bauch.
- B Du hast eine schnelle und gute Verdauung.
- C Du hast eine eher langsame Verdauung.