

JANA EISERT

Ayurveda



**Einfach &
vegetarisch kochen**
FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



THORBECKE



Jana Eisert

Ayurveda

**Einfach & vegetarisch kochen
für Körper, Geist und Seele**

Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Die in diesem Buch dargestellten Inhalte sind mit bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Die gesundheitlichen Tipps in diesem Buch ersetzen auf keinen Fall eine medizinische Therapie. Meine Rezepte folgen den Prinzipien des Ayurveda und eines gesunden Lebens. Bei akuten Beschwerden sollte immer ein Arzt konsultiert werden. Sämtliche Maßnahmen, welche die Leser und Leserinnen aufgrund dieses Buches durchführen, liegen in ihrer eigenen Verantwortung.

Folge Jana Eisert:

www.applandginger.de / www.feel-good-ayurveda.de

Instagram:

@applenginger

@feel.good.ayurveda

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:

www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

© 2023 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Fotos: © Jacqueline Häußler: Umschlagvorderseite Mitte, Seite 6, 26, 37, 41, 42, 45, 51, 83, 112, 152, 196;

alle übrigen Fotos © Jana Eisert

Texte: Jana Eisert

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

ISBN 978-3-7995-1590-0 (Print)

ISBN 978-3-7995-1982-3 (eBook)

Inhalt



- 7 Vorwort

- 8 Ayurveda-Basics**
 - 8 Was ist Ayurveda?
 - 9 Die Basis des Ayurveda – die Elemente und die Doshas
 - 12 Konstitutionstest & Auswertung
 - 16 Kapha – der stabile Typ
 - 18 Pitta – der feurige Typ
 - 20 Vata – der luftige Typ
 - 22 Agni – unser Verdauungsfeuer
 - 24 Die Gunas – unsere mentale Konstitution

- 27 Den Alltag stressfrei gestalten**
 - 28 Leben im Rhythmus der Natur
 - 33 Persönliche Stressmuster erkennen
 - 36 Raus aus der Stressfalle
 - 37 Ojas – Immunität gegen Stress
 - 40 Richtig essen gegen Stress

- 44 Ayurvedisch essen und kochen im Alltag**
 - 44 Ayurveda-Ernährung in der Praxis
 - 48 Wie geht ayurvedisch kochen?
 - 58 Mein Vorratsschrank
 - 61 Mein Gewürzschrank & kleine Gewürzkunde

- 65 Rezeptteil**
 - 65 Basics und Beilagen
 - 97 Schnelles Frühstück
 - 113 Mittagessen – ein Fest für alle Sinne
 - 153 Desserts und Süßes für Naschkatzen
 - 169 Abendessen – Comfort Food zum Wohlfühlen
 - 197 Smoothies und Getränke

- 214 Anhang**
 - 214 Register
 - 216 Danksagung
 - 216 Über die Autorin





Vorwort

Wie komme ich eigentlich dazu, dieses Buch zu schreiben und dir etwas über Ayurveda und Stressbewältigung zu erzählen? Mit Stress kenne ich mich bestens aus, denn ich litt selbst jahrelang unter mentaler Anspannung, meinem eigenen Perfektionismus und Überlastung. Die Folgen davon waren, dass ich seit meiner jüngsten Kindheit an chronischen Kopfschmerzen litt. Nach meinem Studium, als ich 2016 anfangen zu arbeiten, wurden daraus schnell tägliche Kopfschmerzen, die mich fünf Jahre lang jeden Tag begleiteten. Manchmal waren sie so schlimm, dass ich tagelang nicht zur Arbeit gehen konnte. Hinzu kamen massive Schlafprobleme, Verdauungsstörungen, ein Beinahe-Nervenzusammenbruch und das Schlimmste: ein chronischer Tinnitus. Glaub mir also, wenn ich dir sage: Ich weiß, wie es ist, unter Dauerstress zu stehen.

Ich erkannte bereits nach wenigen Monaten in meinem damaligen Job, dass ich sehr unglücklich war und mich diese Art des Arbeitens nicht zufrieden, sondern krank machte. Ein Jahr später hat der Ayurveda mich gewissermaßen gefunden. 2017 wurde ich immer wieder zufällig auf das Thema gestoßen und meine Neugierde war sofort geweckt. Der individuelle Ansatz des Ayurveda hat mich gleich fasziniert. Vorher hatte ich bereits viele andere Ernährungsweisen ausprobiert, aber irgendwie wollte nichts so richtig zu mir passen. Kurz entschlossen buchte ich dann ein ayurvedisches Coaching und mein

Entschluss, selbst als Ayurveda-Coach arbeiten zu wollen, war bereits nach wenigen Wochen gefasst. Der Ayurveda hat mich gelehrt, wieder zu einem gesunden Essverhalten und Körpergefühl zu kommen, ohne mich dabei ständig schlecht zu fühlen.

Gesundes Essen und Kochen sind mit Abstand meine größten Leidenschaften, und ich stand schon als Kind immer mit in der Küche, um zu helfen. Dass ich durch mein Essen auch meine Gesundheit verbessern konnte, war für mich ein großes Geschenk, das ich durch meine Ausbildungen zur Ayurveda-Ernährungsberaterin und -Köchin an andere Menschen weitergeben möchte. Es steckt so ein großer Schatz in diesem Wissen, und es hat mir ganz deutlich gezeigt, dass ich selbst am besten über mich, meine Bedürfnisse und meine Gesundheit Bescheid weiß. Ärzte konnten mir bei meinen Gesundheitsproblemen nie helfen. Etwas, was der Ayurveda in nur wenigen Wochen geschafft hat – und das ohne Medikamente. Genau das möchte ich dir mit diesem Buch vermitteln: dass du dich selbst am besten kennst und deinen Gesundheitszustand selbst in der Hand hast. Was es dafür braucht, ist lediglich etwas Neugier, Aufgeschlossenheit und die Bereitschaft, etwas zu verändern. Dieses Buch soll dich auf deinem Weg aus der Stressfalle begleiten und dir Inspiration sein, deine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen!

Deine Jana

Ayurveda-Basics

Was ist Ayurveda?

Ayurveda ist eine indische Heilkunst, deren Wurzeln mehr als 5000 Jahre zurückreichen. Übersetzen kann man Ayurveda mit „Das Wissen vom Leben“. Diese Übersetzung zeigt bereits, dass Ayurveda viel mehr ist als nur Medizin und Symptombehandlung. Die Lehren des Ayurveda sind zwar bereits sehr alt, haben uns aber auch im 21. Jahrhundert noch sehr viel zu bieten. Die Wirksamkeit von vielen ayurvedischen Prinzipien konnte sogar bereits durch wissenschaftliche Studien nachgewiesen werden und immer mehr ayurvedische Heilmittel, wie Ingwer oder Kurkuma, sind bereits bei uns im Alltag als Extrakte und Nahrungsergänzungsmittel angekommen und können im Supermarkt gekauft werden.

Im Ayurveda gehen wir von dem Prinzip aus, dass alles, was wir fühlen, denken und essen, und die Art, wie wir leben, einen Einfluss auf unsere Gesundheit und die Länge unseres Lebens hat. Der Mensch wird ganzheitlich und als Individuum betrachtet, als Verbindung von Körper, Geist und Seele. Es wird daher auf alle persönlichen und individuellen Situationen, Bedürfnisse und Krankheiten Rücksicht genommen. Man findet zu allen Lebensbereichen undogmatische Empfehlungen wie zu Ernährung, Sport, Lebensführung oder auch Stressbewältigung. Ayurveda ist daher ein ganzheitlicher Lebensstil und nicht in erster Linie ein Medizinsystem, mit dem Krankheiten behandelt werden. Das sieht man auch am übergeordneten Ziel des Ayurveda:

„Die Gesundheit des Gesunden zu erhalten und die Krankheit des Kranken zu heilen“.

Damit liegt der Fokus sehr stark auf der Prävention und erst im nächsten Schritt auf der Behandlung von Krankheiten. Prävention hat jeder Mensch selbst in der Hand und damit ein wichtiges Tool, um für die eigene Gesundheit zu sorgen!

Ayurveda wird oft als sehr komplex beschrieben und das schreckt viele Menschen ab. Aber die Grundsätze des Ayurveda sind eigentlich denkbar einfach. Nach der Philosophie des Ayurveda sind wir Menschen untrennbar mit der Natur verbunden. Als Bestandteil des Universums und der Natur soll sich der Mensch auch nach den Naturgesetzen richten. Wir leben in ständiger Wechselwirkung mit unserer Umwelt. Daher macht es Sinn, den Menschen nicht gänzlich isoliert zu betrachten, sondern auch auf alle Einflussfaktoren aus dem Außen Rücksicht zu nehmen.

Hier dürfen wir natürlich Anpassungen vornehmen, um das Wissen des Ayurveda in unseren ganz persönlichen Alltag und unsere Lebensumstände zu integrieren. Und genau dabei soll dir dieses Buch helfen! Ich möchte dir den Ayurveda als eine gänzlich undogmatische, individuelle und stressfreie Möglichkeit vorstellen, wieder zu mehr Wohlbefinden, Balance und Gesundheit zu finden, bei der du die volle Kontrolle hast.

Die Basis des Ayurveda – die Elemente und die Doshas

Ayurveda beruht als Naturheilsystem auf den Naturgesetzen. Alles in der Welt und im Universum besteht aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Auch wir Menschen bestehen aus diesen fünf Elementen und werden von ihnen zu jeder Zeit beeinflusst. Sie haben Einfluss auf unseren Körper, unsere Sinne und auch auf unsere Psyche.

ÄTHER

Überall dort, wo leerer Raum ist, finden wir Äther. Zum Beispiel in allen Hohlräumen des Körpers, wie im Mund, der Nase und den Ohren. Äther ist das subtilste der fünf Elemente und wird dem Gehörsinn zugeordnet.

LUFT

Luft ist Bewegung, wie der Wind in der Natur oder alles in deinem Körper, was sich bewegen kann. Luft sorgt für Muskelbewegung, Atmung, den Herzschlag und die Bewegungen deiner Verdauungsorgane. Dem Luftelement ist außerdem der Tastsinn zugeordnet.

WASSER

Wasser ist Flüssigkeit, in der Natur wie auch in unserem Körper. Wasser befeuchtet unseren Körper und sorgt für Klebrigkeit. Wir finden Wasser im Speichel, in allen Ausscheidungsprodukten, in der Gelenks-, Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit sowie im Blutplasma. Wasser ist sinnlich wahrnehmbar durch den Geschmackssinn.

ERDE

Das stabilisierende Element sorgt für Wachstum, Festigkeit, Stärke und den

Geruchssinn. Erde finden wir in unseren Knochen, Knorpeln, Muskeln, Haaren und Nägeln sowie unserer Haut.

FEUER

Feuer bringt Wärme und Licht, ist verantwortlich für die Verdauung, erzeugt Körperwärme und gibt dem Körper Ausstrahlung. Feuer manifestiert sich außerdem im Denk- und Sehvermögen.

Die drei Doshas

Die fünf Elemente finden wir nicht nur in der äußeren Welt, sondern in unterschiedlichen Mischverhältnissen auch in unserem Körper in Form von Doshas. Den Begriff der „Doshas“ hast du vielleicht schon einmal gehört. Welcher Typ du laut Ayurveda bist, entscheidet sich durch die individuelle Zusammensetzung der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha in deinem Körper.

Die Doshas sind nach Ayurveda die Grundprinzipien des Lebens, und Leben ist nur möglich, wenn alle drei Teile gleichzeitig existieren. Daher finden wir auch immer alle drei Doshas in jedem Lebewesen. Die Doshas setzen sich aus den fünf Elementen zusammen:

Kapha: Erde und Wasser

Vata: Äther und Luft

Pitta: Feuer und Wasser

Genauer beschrieben werden die Doshas durch jeweils acht verschiedene Eigenschaften, die in unserem Körper Veränderungen hervorrufen können, welche sich auf dein Körpermilieu auswirken. Diese Auswirkungen können positiv oder negativ sein, denn wir haben im Ayurveda diesen Grundsatz:

„Gleiches vermehrt Gleiches und Gegensätze gleichen sich aus“.

Wir sind rund um die Uhr Einflüssen von außen, aber auch von innen ausgesetzt,

zum Beispiel durch das Wetter, die Jahreszeiten, die Klimazone, in der du lebst, Nahrungsmittel und alle Arten von Sinnesindrücken. Unser Körper ist, wenn er gesund ist, in der Lage, auf diese Einflüsse angemessen zu reagieren und diese äußeren Einflüsse auszugleichen, um in Balance zu bleiben. Je besser unsere Widerstandskraft ist, desto besser können wir diese Einflüsse ausgleichen. Setzen wir uns aber dauerhaft Eigenschaften aus, die uns eher schaden, dann kann diese natürliche Selbstregulation gestört werden.

Erkenne deine eigene Konstitution

Auf welche Einflüsse wir stark oder sensibel reagieren, hängt von unserer Konstitution ab. Jeder Mensch hat eine unterschiedliche Verteilung der Doshas in sich vereint und damit auch eine ganz individuelle Verteilung der Eigenschaften. Daher sind alle Menschen auf dieser Welt einzigartig. Sogar in der eigenen Familie gibt es die unterschiedlichsten Vorlieben und Abneigungen, Eigenheiten und Charaktereigenschaften. Obwohl wir alle Gemeinsamkeiten haben, gibt es in wesentlichen Punkten auch Unterschiede, sogar bei Menschen mit einer ähnlichen Konstitution.

Damit wir wissen, was gut für uns ist oder was uns eher schadet, welche Lebensmittel uns in unserer Gesundheit unterstützen oder welcher Sport für uns vielleicht nicht so geeignet ist, ist es wichtig, unseren Konstitutionstyp zu kennen. Das Wissen über deinen Typ kann dir dabei helfen, dich selbst besser zu verstehen und dich und deine positiven, aber auch schwierigen Charaktereigenschaften sowie deine körperlichen Voraussetzungen so zu akzeptieren, wie sie sind. Das war jedenfalls bei mir der Fall. Außerdem bekommst du schneller ein Gespür dafür, wenn etwas

aus dem Gleichgewicht geraten ist, und kannst dann unmittelbar darauf reagieren, bevor aus einem Ungleichgewicht eine dauerhafte Krankheit wird.

Mir persönlich hat das Wissen über meine Konstitution besonders auf emotionaler und mentaler Ebene sehr geholfen, und ich hoffe, dass es dir auch so gehen wird! Gerade in unserer Gesellschaft, in der alle nach Perfektion streben und einem Idealbild hinterherrennen, bringt Selbstakzeptanz Ruhe und Entspannung und vermindert Stress, der ein wesentlicher Krankheitsfaktor ist.

Wichtig zu wissen ist, dass deine Konstitution angeboren und nicht veränderbar ist. Diesen angeborenen Zustand nennen wir **Prakriti**. Ziel des Ayurveda ist es, dass du mit deiner individuellen, angeborenen Konstitution (Prakriti) im Einklang lebst, um dein ganzes Potenzial ausschöpfen zu können. Dein „Jetzt“-Zustand wird **Vikriti** genannt. Durch unsere moderne Lebensweise, dein tägliches Verhalten, deine Essgewohnheiten und durch äußere Einflussfaktoren wie Krankheiten, das Wetter oder Jahres- und Tageszeiten geraten wir häufig in ein Dosha-Ungleichgewicht. Bei den meisten zeigt sich das zu Beginn in Alltagsbeschwerden wie ständiger Müdigkeit, Hitzeerscheinungen, Trockenheit, Kopfschmerzen oder Verdauungsproblemen. Reagieren wir dann nicht darauf, können sich daraus auch ernsthafte, chronische Erkrankungen entwickeln.

Um deine Prakriti festzustellen, ist eine umfassende Konstitutionsanalyse durch einen Ayurveda-Therapeuten nötig, der mit Hilfe von detaillierten Fragen, Zungen- und Pulsdiagnose deine Grundkonstitution bestimmen kann. Damit du dennoch eine Idee von deiner Konstitution bekommst, habe ich einen Fragebogen für dich, der dich bei der Bestimmung deiner körperlichen, emotionalen und mentalen Eigen-



schaften unterstützt. In den meisten Fällen wirst du aber in erster Linie deiner Vikriti – also deinem Ungleichgewicht – auf die Spur kommen, was aber auch sehr hilfreich sein kann!

Beim Beantworten der Fragen achte bitte auf folgende Dinge: Beantworte die Fragen so, wie dein Urzustand war (wie waren deine Zähne vor der Zahnspange, welches ist deine Naturhaarfarbe etc.). Schau auch, wie sich das im Laufe der Jahre verändert hat. Betrachte dich als Kind, als Teenager, als Erwachsenen in

unterschiedlichen Lebensjahren. Man geht davon aus, dass man mit Anfang 20 in seinem gesunden Prakriti-Zustand war, vorausgesetzt man hatte noch keine ernsthaften Krankheiten.

Kreuze dann immer die Aussage an, die am ehesten auf dich zutrifft. Das ist nicht immer nur eine einzige Aussage, es können auch zwei oder manchmal alle drei zutreffen. Sei dabei so ehrlich wie möglich, damit du deiner Grundkonstitution auf die Spur kommen kannst.

Konstitutionstest

Körper

1. Körperbau und Erscheinungsbild

- a** Ich bin kräftig gebaut, habe einen stabilen Knochenbau und neige zu Übergewicht.
- b** Ich habe eine athletische Figur, bin mittelgroß, muskulös und sportlich.
- c** Ich habe eine schlanke Figur und bin sehr feingliedrig.

2. Körpergröße

- a** Ich bin sehr groß und dabei eher stabil gebaut.
- b** Ich bin mittelgroß und weder sehr dünn noch sehr dick.
- c** Ich bin sehr klein oder sehr groß und dabei sehr zierlich.

3. Hände und Füße

- a** Meine Hände und Füße sind eher breit, meine Finger eher kurz.
- b** Meine Hände und Füße sind mittelgroß, rosig, etwas feucht und warm.
- c** Meine Hände und Füße sind eher schmal, trocken und oft kalt.

4. Gesicht und Kopfform

- a** Mein Gesicht und mein Kopf sind groß, eher rund, meine Nase ist breit und gerade.
- b** Mein Gesicht und mein Kopf sind mittelgroß oval bis rund, meine Nase ist mittelgroß und eher spitz zulaufend und leicht gerötet.
- c** Mein Gesicht und mein Kopf sind eher länglich und schmal, ich habe eine Charakternase, etwas schief und sehr groß oder sehr klein.

5. Augen

- a** Meine Augen sind sehr groß, ruhig und ruhend.
- b** Meine Augen sind mittelgroß, mit einem durchdringenden Blick und oft gerötet.

- c** Meine Augen sind klein, unruhig, bewegen sich schnell und sind eher trocken.

6. Mund

- a** Mein Mund ist groß und voll, mit glatten festen Lippen, meine Zähne sind gerade und glatt.
- b** Mein Mund ist mittelgroß mit rötlichen Lippen, meine Zähne sind normal groß, mein Zahnfleisch ist empfindlich.
- c** Mein Mund ist eher schmal mit dünnen, trockenen und rissigen Lippen, meine Zähne sind ungerade und sehr groß oder sehr klein.

7. Haare

- a** Meine Haare sind eher dunkel, kräftig, dick und weich mit einem niedrigen Haaransatz.
- b** Meine Haare sind eher blond bis rotblond, kräftig und fetten schnell, ich neige zu Haarausfall und habe eine hohe Stirn oder Geheimratsecken.
- c** Meine Haare sind eher dunkel, dünn und trocken/spröde, mein Haaransatz ist unregelmäßig.

8. Haut

- a** Meine Haut ist dick, weich und leicht fettig.
- b** Meine Haut ist hell bis rötlich und ich neige zu unreiner Haut.
- c** Meine Haut ist eher dunkel, trockener und rau.

9. Nägel

- a** Meine Nägel sind groß, glatt, weiß und sehr fest.
- b** Meine Nägel sind weder besonders groß noch klein, sie sind weich, rosig und glatt.
- c** Meine Nägel sind sehr dünn, brüchig und klein und tendieren zu Rillen.

10. Brustkorb

- a** Ich habe einen breiten, stabilen Brustkorb.
- b** Mein Brustkorb ist durchschnittlich breit.
- c** Mein Brustkorb ist eher flach und schmal, eventuell eingefallen, und man kann meine Rippen sehen.

11. Hüften

- a** Meine Hüften sind eher breit und wohlgeformt.
- b** Meine Hüften sind mittelbreit.
- c** Meine Hüften sind schmal und eventuell etwas knochig.

12. Gelenke

- a** Ich habe dicke und große Gelenke, die fest sind.
- b** Meine Gelenke sind weder sehr groß noch sehr klein.
- c** Meine Gelenke sind sehr knochig und schmal und tendieren zum Knacken.

Körperfunktionen

1. Appetit

- a** Ich esse gerne, habe aber wenig Appetit und kann auch leicht eine Mahlzeit auslassen.
- b** Ich habe einen starken Appetit und brauche regelmäßig etwas zu essen.
- c** Ich habe einen unregelmäßigen Appetit und vergesse öfter zu essen.

2. Verdauung

- a** Ich habe eine etwas langsame Verdauung. Verdauungsstörungen habe ich aber selten. Mein Stuhl ist voluminös und kann schleimig sein.
- b** Meine Verdauung ist schnell und regelmäßig, ich neige eher zu Sodbrennen und Durchfall. Mein Stuhl ist normal in Menge und Form.
- c** Meine Verdauung ist unregelmäßig, ich neige zu Blähungen und Verstopfungen. Mein Stuhl ist eher trocken und hart.

3. Schweiß

- a** Ich schwitze wenig und wenn, ist es eher kühler Schweiß.
- b** Ich schwitze sehr schnell und stark mit oft unangenehmen Geruch.
- c** Ich schwitze sehr wenig.

4. Sprechweise

- a** Ich spreche eher langsam und bedächtig und kann lange bei einem Thema bleiben.
- b** Ich spreche sehr klar, kann mich gut ausdrücken und bin eher argumentativ.
- c** Ich spreche sehr schnell, teils undeutlich und wechsele oft das Thema.

5. Körpertemperatur

- a** Meine Haut ist eher kühl, ohne dass mir kalt ist.
- b** Mir ist oft sehr warm und ich schwitze schnell.
- c** Mir ist oft kalt mit kalten Händen und Füßen.

6. Schlaf

- a** Ich schlafe meist tief und fest und sehr lange.
- b** Ich schlafe in der Regel gut, wache aber manchmal auf, weil ich Durst habe.
- c** Ich kann schlecht einschlafen und/oder durchschlafen und knirsche oft mit den Zähnen.

7. Empfindlichkeiten

- a** Im Frühjahr und bei nasskaltem Wetter fühle ich mich oft müde und träge.
- b** Große Hitze im Sommer und direkte Sonne kann ich nicht gut vertragen.

- c** Bei Wind und Kälte fühle ich mich unwohl und ich friere sehr schnell.

8. Krankheiten

- a** Ich neige eher zu Übergewicht, Atemwegsbeschwerden, Diabetes, Zysten oder Wasseransammlungen.
- b** Ich neige eher zu Entzündungen, Sodbrennen oder Hautproblemen.
- c** Ich neige zu Schmerzen und Gelenkproblemen, Ängsten, Schlafproblemen oder Nervosität.

Psychologie und Verhalten

1. Aufnahmefähigkeit

- a** Ich brauche etwas länger um Sachverhalte zu verinnerlichen, kann sie mir dann aber sehr gut merken.
- b** Ich verstehe Sachverhalte oft schneller als andere und habe ein gutes Gedächtnis.
- c** Ich verstehe Sachverhalte in der Regel schnell, vergesse sie aber auch schnell wieder.

2. Verlässlichkeit

- a** Ich bin eine der verlässlichsten Personen in meinem Freundeskreis.
- b** Ich bin sehr verlässlich und fleißig, besonders im Arbeitsalltag.
- c** Ich bin eher sprunghaft, komme öfter zu spät und sage Termine auch mal kurzfristig ab.

3. Beziehungen

- a** Ich habe lange und starke Beziehungen und sehr enge und lange Freundschaften.
- b** Ich habe weder besonders viele noch sehr wenige Freundschaften, meine Beziehungen sind eher stabil.
- c** Meine Freundschaften und Beziehungen sind sehr intensiv, aber auch schnell wieder vorbei.

4. Positive Eigenschaften

- a** Ich bin ruhig und ausgeglichen, sehr beständig, geduldig und eher zufrieden mit mir und der Welt.
- b** Ich bin leidenschaftlich und abenteuerlustig, zielstrebig und fokussiert.
- c** Ich bin sehr kreativ und begeisterungsfähig, sensibel, kommunikativ und emotional.

5. Tendenz zu negativen Eigenschaften

- a** Ich bin Veränderungen gegenüber eher skeptisch und ablehnend, kann sehr festgefahren und bequem sein und bin eher geizig.
- b** Ich kann schnell zornig und wütend werden, neige zu Ungeduld und werde auch mal ungerecht, wenn mich etwas nervt. Ich will oft das Sagen haben.
- c** Ich kann sehr sprunghaft sein und bringe Dinge oft nicht zu Ende, ich bin eher unkonzentriert und launisch.

6. Gefühle

- a** Ich bin eher ruhig und gefasst, emotional stabil und habe selten Angst. Ich bin nicht oft nervös oder verärgert.
- b** Ich werde schnell aggressiv und zornig, bin gelegentlich nervös, habe aber selten Angst oder Sorgen.
- c** Ich bin eher nervös, sorgenvoll und ängstlich und meine Gefühle wechseln schnell von positiv zu negativ.

7. Stressverhalten allgemein

- a** Bei Stress bleibe ich eher ruhig und werde nicht nervös. Ich ziehe mich dann lieber zurück.

- b** Unter Stress kann ich schnell mal persönlich werden und neige zu Wutausbrüchen und unfairem Verhalten.
- c** Ich fühle mich bei Stress schnell überfordert und werde nervös.

8. Lösungsverhalten in Stresssituationen

- a** In Notsituationen kann man sich auf mich verlassen und ich biete meine Hilfe auch anderen gerne an.
- b** Ich organisiere mich erst einmal und stelle einen Plan auf. Ich delegiere viel und arbeite alle Aufgaben zügig ab.
- c** Ich bin oft unkonzentriert und kann mich nicht auf die wichtigen Dinge fokussieren, ich lasse mich schnell durch Kleinigkeiten ablenken. Am liebsten möchte ich dann wegrennen.

Auswertung der Fragebögen

Zähle nun die Punkte für jedes Ergebnis (A, B, C) zusammen. A steht in der Auswertung für Kapha, B für Pitta und C für Vata. Hast du bei zwei Spalten in etwa die gleiche Punktzahl, dann bist du – wie die meisten von uns – ein Mischtyp. Hast du in allen drei Spalten eine ähnliche Punktzahl, dann bist du ein Tridosha-Typ.

Wenn ein Dosha mit Abstand die meisten Punkte hat, kannst du dich an den Empfehlungen für dieses Dosha orientieren. Die meisten von uns sind allerdings Mischtypen, bei denen zwei Doshas ungefähr gleichauf sind. Hier ist im Ayurveda etwas mehr Achtsamkeit gefordert. Grundsätzlich kannst du dich an die Empfehlungen für beide Doshas halten. Es macht aber Sinn, jeden Tag aufs Neue in dich hineinzuhorchen, was gerade dominant ist.

Im Ayurveda behandeln wir Ungleichgewichte durch die Stärkung der entgegengesetzten Eigenschaften. Eine Möglichkeit dafür – und die einfachste – ist durch Nahrungsmittel und Kräuter, deren Eigenschaften dem Ungleichgewicht entgegenwirken. An einem Tag kann sich zum Beispiel dein Pitta in Form von Sodbrennen, Hitze und leichter Reizbarkeit bemerkbar machen. Dann brauchst du süße, kühlende und bittere Lebensmittel, die dein Feuer ausgleichen. Am nächsten Tag fühlst du dich hingegen träge und schwer, was auf das Kapha-Dosha zurückzuführen ist, und solltest mehr Hitze und Leichtigkeit in deine Ernährung bringen mit bitteren, scharfen und herben Lebensmitteln. Dies kannst du ganz einfach bei dir zu Hause machen und brauchst dafür keinen Mediziner. Du hast also eine große Macht über deine eigene Gesundheit!

Wiederhole den Test auch gerne alle paar Wochen, denn die meisten von uns beantworten die Fragen eher aus dem Jetzt-Zustand. So bekommst du einen guten Eindruck davon, wie sich dein Dosha-Zustand im Laufe der Zeit verändert.

Jetzt bist du wahrscheinlich auch schon gespannt, was es mit den einzelnen Doshas im Detail auf sich hat! Ich habe die Beschreibung mit Absicht erst hinter den Test gesetzt, damit sie dich bei der Beantwortung der Fragen nicht beeinflussen. Es kann nämlich leicht passieren, dass wir die Fragen unbewusst so beantworten, dass eine bestimmte Konstitution am Ende herauskommt, die wir uns wünschen. Dabei ist kein Dosha besser oder schlechter als das andere!

Kapha – der stabile Typ

Kapha ist das stabilisierende Prinzip und besteht aus den Elementen Erde und Wasser. Sein Hauptsitz ist im Brustbereich und es ist eng mit unseren Lymph- und Immunsystem verbunden. Außerdem ist es über das Skelett und die Zellstruktur wesentlich an der Formbildung unseres Körpers beteiligt. Kapha sorgt für ein gutes Immunsystem und Widerstandskraft sowie ausreichend Stabilität und Feuchtigkeit im Körper. **Die Eigenschaften, die Kapha beschreiben, sind süß, schwer, stabil, weich, schleimig, kalt, fettig/ölig und träge.**

Menschen mit einer Kapha-Konstitution sind oft kräftig gebaut, im gesunden Zustand aber nicht übergewichtig. Sie haben einfach einen breiten und festen Knochenbau und sind oft sehr groß. Kapha ist das Dosha, das uns Schönheit schenkt. Es verleiht uns Ausstrahlung, große, leuchtende Augen, eine glatte und weiche Haut, volles und weiches Haar und gibt uns schöne Proportionen. Menschen mit viel Kapha gelten als besonders attraktiv.

Vom Charakter sind Kapha-Typen sehr ruhig und sehr geduldig. Sie sind „der Fels in der Brandung“, auf den man sich in jeder Situation verlassen kann. Sie sind sehr genügsam, sind mit sich und der Welt zufrieden und genießen das Leben, besonders wenn es ums Essen geht. Kapha ist ein echter Genießer-Typ, der keine Leckerei auslässt. Auch wenn sie eigentlich wenig Appetit haben und wenig zu essen brauchen, neigen Kapha-Typen zu Übergewicht, denn sie können schlecht Nein sagen.

Sie geraten nicht schnell aus der Fassung, sondern sind aufrichtig, beständig und

pflichtbewusst. Sie sind eher gemütlich, liebevoll und sanftmütig. Kapha ist sehr gesellig und familiär. Sie neigen aber auch dazu, die Bedürfnisse anderer vor ihre eigenen zu stellen und kümmern sich daher mehr um die Probleme von anderen als um sich selbst.

Kapha macht es sich auch oft in seiner Komfortzone bequem und ist Veränderungen gegenüber eher skeptisch. Diese Menschen sind wirklich Gewohnheitstiere, die selten umziehen, den Job oder Partner wechseln. Wenn für Kapha einmal etwas funktioniert, bleiben sie dabei. Ganz typisch ist das zum Beispiel auch beim Einkaufen. Kapha-Menschen kaufen immer das Gleiche, gehen immer in den gleichen Supermarkt und probieren wenig Neues aus.

Ihr Zuhause ist sehr gemütlich und bequem. Sie sammeln gerne schöne Dinge und haben viel Dekoration in Garten und Wohnung. Sport treibt Kapha eher nicht so gerne, lieber bleibt er mit einem guten Buch auf der Couch liegen und genießt dabei ein schönes Glas Wein. Daher ist auch der Stoffwechsel von Kapha-Typen eher langsam und träge. Sie haben zwar wenig Verdauungsprobleme, aber es ist nicht unüblich, dass Kapha nur alle zwei bis drei Tage Stuhlgang hat, ohne sich dabei unwohl zu fühlen. Sie sind wirklich gute Verwerter, und ihr Körper kann aus einer Mahlzeit alles an Energie ziehen, weswegen sie auch schnell zunehmen.

Typische Beschwerden von Kapha-Menschen sind Diabetes, Übergewicht oder sogar Adipositas. Verdickung von Gefäßen und Ablagerungen in diesen sind typisch für Kapha, ebenso wie die Bildung von

Tumoren. Durch das Wasser-Element gehören auch alle Formen von Verschleimung zu den Kapha-Erkrankungen, wie Erkältungskrankheiten, Bronchitis, Asthma, schleimiger Husten etc. Kapha neigt auch zu Trägheit, Schläfrigkeit, Unbeweglichkeit und Steifheit als Folge von Übergewicht.

Was Kapha vermehrt

Lebensphasen: die Kindheit bis zum Alter von ca. 10 Jahren

Zeiten: der frühe Morgen, der späte Abend, Frühjahr

Äußere Faktoren: Regen und Kälte

Innere Faktoren: Bewegungsmangel, Ziellosigkeit, Langeweile, Tagesschlaf

Ernährung: zu viel und zu häufiges Essen, fette, süße, schwere und gebratene Speisen

Was Kapha braucht

- Nur kleine Mahlzeiten essen, am besten zwei oder maximal drei am Tag
- Keine Zwischenmahlzeiten und Snacks
- Am frühen Morgen noch nichts essen und nach 19 Uhr nicht mehr essen
- Auf sehr süße, salzige, fettige und stark gebratene Speisen verzichten
- Viele anregende Gewürze und Kräuter verwenden, wie Ingwer, Chili, Bockshornklee, Pfeffer und Kurkuma
- **Kapha-ausgleichende Geschmacksrichtungen: herb, scharf, bitter**
- Tierische Eiweiße und Milchprodukte meiden

- Rohkost nur wenig essen, vorzugsweise mittags oder im Sommer
- Viele Hülsenfrüchte, Blattgemüse und Gemüse essen
- Regelmäßiger, schweißtreibender Sport und viel Bewegung im Alltag
- Den Wunsch nach Ruhe, Sicherheit und Rückzug in Stresssituationen nicht unterdrücken
- Stresskompensation erlernen, um Frustessen zu vermeiden

Pitta – der feurige Typ

Pitta ist in unserem Körper das Energieprinzip bzw. das Umsetzungsprinzip. Pitta besteht aus den Elementen Feuer und Wasser und hat in unserem Körper seinen Hauptsitz im Dünndarm. Pitta hat eine enge Verbindung zu unserem Drüsen- und Enzymsystem, also zum Stoffwechsel im Körper. In seinem Hauptsitz, dem Dünndarm, sorgt es dafür, dass unsere Nahrung verdaut und aufgespalten werden kann.

Pittas Eigenschaften sind heiß, leicht, etwas ölig/feucht, flüssig, sauer, penetrierend, beweglich wie eine Flüssigkeit und scharf.

Pitta-Typen haben oft einen sehr athletischen Körperbau, sind mittelgroß und haben eine normal ausgeprägte Muskulatur. Sie behalten ihr Gewicht in der Regel leicht und nehmen weder schnell zu noch schnell ab. Ihre Haut ist normalerweise warm, leicht feucht und hat einen rötlichen Schimmer, oft mit Sommersprossen. Die Pitta-Haut neigt durch das Feuerelement schnell zu Rötungen und Sonnenbrand. Sie mögen daher keine direkte Sonne und haben im Sommer oft Probleme, wenn es zu heiß wird. Ihre Haut neigt zu Muttermalen und Ekzemen oder sie leiden an Akne und Hautunreinheiten. Pitta-Typen haben durch die viele Hitze im Körper oft ein Problem mit Trockenheit, was zu früher Faltenbildung führt. Ihre Haare sind oft blond oder rötlich und fallen früh aus oder ergrauen.

Menschen mit einer Pitta-Konstitution haben ein extrem hohes Energiepotenzial und sind sehr leistungsfähig. Sie treiben sehr viel Sport und lieben den Wettkampf. Dabei sind sie zwar nicht so ausdauernd wie Kapha-Typen, machen das aber mit bloßer Willenskraft wett. Pitta-Menschen

sind echte Macher, die extrem zielstrebig und oft sehr erfolgreich sind. Man findet Pitta-Typen oft in Führungspositionen, da Pitta sich nicht gut unterordnen kann. Sie wissen genau, was sie wollen, und verfolgen ihre Ziele ehrgeizig bis zwanghaft. Kommt ihnen dabei jemand in den Weg, können sie auch aggressiv und zornig reagieren.

Pitta-Menschen sind sehr perfektionistisch, aber auch charismatisch, extrem intelligent und in Argumentationen oft nicht zu schlagen, denn sie wissen nicht nur, wovon sie reden, sondern sind dabei auch sehr überzeugend. Wenn ein Pitta-Typ einen Raum betritt, ist er sofort der Mittelpunkt des Geschehens. Das Feuer in ihnen entbrennt schnell, und sie sind sehr begeisterungsfähig. Das zeigt sich auch in ihrem schnellen Stoffwechsel. Pitta kann ununterbrochen essen, ohne dabei zuzunehmen. Lässt ein Pitta-Typ eine Mahlzeit (typisch ist das Mittagessen) aus, dann merken das alle Personen in seiner Umgebung sehr schnell. Pitta wird dann schnell launisch, unfair und verletzend. Regelmäßige Mahlzeiten sind also ein Muss für Pitta-Typen!

Pitta-Konstitutionen neigen durch das Feuerelement zu allen Arten von Entzündungen, zum Beispiel auch Arthritis. Aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie erhöhter Blutdruck gehören zu den typischen Pitta-Leiden. Die viele Hitze und der schnelle Stoffwechsel führen außerdem oft zu brennenden Gefühlen, z. B. auf der Haut oder im Mundraum, Sodbrennen, Durchfall, Fieber und starkem Schwitzen mit strengem Geruch. Typisch sind auch Entzündungen im Mund und Rachen oder Augenerkrankungen.

Was Pitta vermehrt

Lebensphasen: Die Phase zwischen 20 bis 60 Jahren

Zeiten: Sommer, Mittagszeit und Mitternacht

Äußere Faktoren: große Hitze, Hunger, Wettbewerb

Innere Faktoren: Zorn, psychische Anspannung, Wut, Angst, mentaler Stress und Leistungsdruck

Ernährung: sehr salzige, saure und scharfe Speisen wie Essig, Kaffee, Alkohol, fermentierte Milchprodukte, Fleisch, Tomaten, Zitrusfrüchte, saures Obst, Salz, scharfe Gewürze

- Scharfe Gewürze wie Chili, Senf(-samen), Asafoetida, Zimt, Muskat und Salz meiden
- Grüne Gemüse und Blattgemüse, Proteine aus Hülsenfrüchten und frische Kräuter bevorzugen
- Dem Wunsch nach Anerkennung und Herausforderung Ausdruck verleihen
- Die Neigung zu Perfektionismus, Aggressionen und Jähzorn in sinnstiftende und positive Bahnen lenken
- Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken erlernen, um mehr innere Zufriedenheit, Toleranz und Gelassenheit zu üben

Was Pitta braucht

- Regelmäßige Mahlzeiten und keinen Heißhunger entstehen lassen
- Hauptmahlzeit ist das Mittagessen, mit Rohkostanteil, Proteinen, Getreide und Gemüse
- Nicht zu schnell essen und keine Ablenkung oder hitzigen Gespräche beim Essen, gut kauen und einspeicheln
- Emotionale Anspannung durch körperliche Aktivität abbauen, dabei aber starken Wettbewerb oder Leistungsdruck vermeiden; kühlende Sportarten wie Schwimmen bevorzugen
- **Pitta-ausgleichende Geschmacksrichtungen: süß, bitter, herb**
- Kühllende Speisen bevorzugen wie Melone, Gurke, Minze, Trauben, Rohkost
- Alle scharfen, sauren, salzigen und stark gebratenen Speisen vermeiden

Vata – der luftige Typ

Vata bezeichnet im Ayurveda das Bewegungsprinzip im menschlichen Körper und besteht aus den Elementen Äther und Luft. Der Hauptsitz von Vata in unserem Körper ist der Dickdarm. Außerdem ist Vata auch eng mit unserem Nervensystem verbunden. Die Elemente Luft und Äther ermöglichen alle Formen von Bewegung, wie Atmung, Herzschlag sowie Transport von Nahrung und Ausscheidungsprodukten. Aber auch die Übertragung von Sinnes- und Nervenreizen wird dem Vata-Dosha zugeordnet. **Vata wird durch die Eigenschaften leicht, beweglich, kalt, trocken, rau, schnell und fein/subtil beschrieben.**

Vata-Konstitutionen sind meistens sehr feingliedrig und sensibel und können entweder sehr groß oder sehr klein sein. Man erkennt sie an einem sehr schmalen Körperbau, der kaum oder gar nicht an Gewicht zunimmt. Sie haben eine eher dunkle und matte Hautfärbung, die tendenziell trocken ist und auch ihre Haare sind eher dunkel, neigen zu Trockenheit und sind fein und spröde. Ihr Gesicht ist oft sehr markant, mit einer etwas schiefen Nase oder ungeraden Zähnen.

Menschen, die einen hohen Anteil an Vata in ihrer Konstitution haben, haben oft schwere Verdauungsprobleme. Luft und Äther sorgen für Trockenheit in den Verdauungsorganen, was zu Verstopfungen und Blähungen führt. Jede noch so kleine Abweichung von ihrem gewohnten Lebensstil macht sich bei Vata in Verdauungsproblemen und Nervosität bemerkbar. So ist es auch nicht unüblich, dass Vata-Menschen auf Reisen und im Urlaub tagelang nicht auf die Toilette gehen

können. Für Vata sind Routinen, regelmäßige Essenszeiten und ein strukturierter Tagesablauf daher essentiell, auch wenn man gerade diese Dinge oft vergeblich bei Vata-Menschen sucht. Vata vergisst nämlich vor lauter Enthusiasmus oder Stress oft das Essen und hat daher nur einen wechselhaften Appetit.

Das Bewegungsprinzip macht sich bei Vata-Menschen körperlich sehr deutlich erkennen. Diese Menschen können kaum stillsitzen, sind immer leicht am Zappeln oder neigen zu Ticks wie Augenzucken oder dem Wippen mit Füßen. Sie sind auch prädestiniert für das Gedankenkarussell, das sie nicht zur Ruhe kommen lässt. Daher neigen sie auch mehr als alle anderen Typen zu Nervosität, Angespanntheit, Sorgen und Ängsten. Auch Schlafprobleme sind typisch für Vata.

Vata-Persönlichkeiten sind aber auch sehr kreativ und künstlerisch veranlagt, mit einer exzellenten und schnellen Auffassungsgabe und Vorstellungskraft. Daher neigen sie oft zum Tagträumen und werden oft als naiv oder unkonzentriert beschrieben. Sie sind geistig sehr aktiv und haben viele verschiedene Interessen, die sich auch schnell verändern können. Sie sind eher sprunghaft und sprühen nur so vor Ideen, die aber nur selten wirklich in die Tat umgesetzt werden. Typisch für Vata ist auch, dass sie 100 Dinge gleichzeitig tun. Auf der Arbeit arbeiten sie oft parallel an verschiedenen Aufgaben, während sie sich ständig mit Kollegen austauschen, telefonieren oder beim Telefonieren noch E-Mails beantworten. Dabei wechseln sie in Gesprächen auch oft unvermittelt das Thema und können unkonzentriert sein.

Während ihr Gegenüber noch am Antworten ist, ist Vata gedanklich schon fünf Schritte weiter oder bei einem ganz anderen Thema.

Weil Vata schlecht zur Ruhe kommt und oft zu viele Dinge gleichzeitig macht, leiden diese Menschen häufig an Energiemangel und Verdauungsbeschwerden. Weitere typische Beschwerden bzw. Ticks sind auch (Kopf-)Schmerzen, Tinnitus, Zähneknirschen und Nägelkauen. Vata-Störungen zeigen sich auch in Form von Nervosität, Schlafstörungen, Autoimmunerkrankungen sowie neurologischen und psychischen Erkrankungen.

Was Vata vermehrt

Lebensphasen: Das Alter ab 60 Jahren

Zeiten: Herbst, Winter und Nachmittag, die Zeit zwischen Mitternacht und Sonnenaufgang

Äußere Faktoren: untypisches Wetter für die Jahreszeiten, Kälte und Wind/Sturm, Reisen, laute Geräusche, Computerarbeit, exzessives Fernsehen oder Computerarbeit/Smartphone-Zeit, Schichtdienst, Lärm, Wind, Chaos

Innere Faktoren: Ängste und Sorgen, Stress, Leistungsdruck, körperliche und mentale Überforderung, Mangelernährung

Ernährung: Rohkost, unreine (alte), bittere und schwer verdauliche Nahrung, Lebensmittelzusätze wie Emulgatoren, Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, zu viele kalte Speisen

Was Vata braucht

- Regelmäßige und beständige Ernährungs- und Lebensweise
- Routinen, die dem Tag Struktur geben, feste Essenszeiten
- Stress und innere Anspannung abbauen
- Alle Sinnesüberreizungen vermeiden
- **Vata-ausgleichende Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig**
- Mindestens drei warme Mahlzeiten am Tag essen, am besten immer zu den gleichen Uhrzeiten
- Speisen, wenn möglich, immer frisch zubereiten, kein altes Essen aufwärmen
- Auf feuchtes und saftiges Essen achten: saftig gekocht, mit ausreichend gesunden Fetten, z. B. Eintöpfe, Suppen, Curry
- Auf viel Rohkost, schwer verdauliches Essen wie tierische Eiweiße und kalte Speisen und Getränke verzichten
- Regelmäßig heißes Wasser, Ingwer- oder Kräutertees trinken
- Vorwiegend aufbauende, salzige, süße und saure Nahrungsmittel wie Milch, Getreide, Wurzelgemüse, Mungbohnen, Nüsse, Eier und süßes Obst verzehren
- Dem Wunsch nach Kommunikation und Kreativität nachgehen
- Positive Routinen und Rituale etablieren
- Geduld, Gelassenheit und Ausdauer bzw. Selbstdisziplin üben