

Nicky Sitaram Sabnis

Das große

Ayurveda- Kochbuch

150 einfache, indisch inspirierte Rezepte



Nicky Sitaram Sabnis

Das große
**Ayurveda-
Kochbuch**

150 einfache, indisch inspirierte Rezepte



A T VERLAG

Nicky Sitaram Sabnis

Das große
Ayurveda-Kochbuch

150 einfache,
indisch inspirierte Rezepte



AT Verlag

Autor und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für eine unsachgemäße Anwendung von Heilpflanzen. Jeder Anwender handelt selbstverantwortlich und sollte gegebenenfalls fachlichen Rat einholen. Das Buch kann und will eine ärztliche Behandlung nicht ersetzen. Es soll im Gegenteil für gesunde Menschen eine Anleitung zur gesunden Lebensführung geben.

5. Auflage, 2010

© 2004

AT Verlag, Baden und München

Fotos: Karl Newedel, München, Produktfotos Seite 46, 56, 74, 90, 96: Lotti Bebie, Zürich

Lithos: AZ Grafische Betriebe AG, Aarau

ISBN(epub) 978-3-03800-636-7

www.at-verlag.ch

eBook-Herstellung und Auslieferung:
Brockhaus Commission, Kornwestheim
www.brocom.de

Inhalt

Vorwort

Die Grundlagen des Ayurveda

Ursprung und Grundprinzipien des Ayurveda

Die fünf Elemente

Die drei Doshas oder Lebensenergien

Die Hauptmerkmale der drei Doshas

Welcher Konstitutionstyp sind Sie?

Agni und Ama

Ayurveda-Ernährung

Die Geschmacksrichtungen

Die Wirkungen der verschiedenen

Geschmacksrichtungen

Die drei Gunas

Die Lebensmitteltabellen für die verschiedenen Doshas

Vata

Pitta

Kapha

Vata-Pitta

Vata-Kapha

Pitta-Kapha

Vata-Pitta-Kapha

Einflüsse auf die Wirkung der Nahrung im Körper

Essenszeiten

Art der Zubereitung

Menge

Ort

Persönlicher Zustand

Essensregeln

Ayurvedisch kochen

Die Grundprinzipien

Küchenpraxis

Ayurvedisch kochen für die Familie

Ayurvedisch kochen und essen in Alltag und Beruf

Ghee

Die Herstellung von Gewürzmischungen

Gewürze und Kräuter zum Ausgleich der Doshas und als Heilmittel

Rezepte

Zu den Rezepten

Aperitifs und Tees

Vorspeisen, Snacks, Suppen

Vegetarische Hauptspeisen

Fisch und Fleisch

Getreide und Hülsenfrüchte

Beilagen, Salate und Brot

Chutneys, Dips und Aufstriche

Nachspeisen

Frühstücksgerichte

Anhang

Glossar

Literatur

Adressen

Danksagung

Zum Autor

Rezeptverzeichnis



Vorwort

*»Alles ist einmalig. Nichts ist identisch. Kein Blatt,
Kein Sandkorn, Kein Stern, Keine Blume, Kein Tier,
Kein Mensch, Kein Engel.«*

P. Albert Herold

Ich habe seit vielen Jahren das Glück, regelmäßig die köstlichen Speisen von Nicky Sitaram Sabnis genießen zu dürfen. Bei jedem Treffen überrascht er mich mit neuen Gerichten. Ständig arbeitet er daran, die Zutaten neu zusammenzustellen und zu kombinieren. Es ist immer ein Fest, seine neuen Kreationen zu kosten. Die Düfte, die Farben und die Gewürze vermischen sich harmonisch. Das ist der Schlüssel seines Erfolgs. Um diese Ausgewogenheit zu erreichen, braucht man Wissen, ein Savoir-faire, aber auch Inspiration. Das Geheimnis von Nicky Sitaram Sabnis ist, seinen Beruf und die Menschen zu lieben. Sein Essen ist nicht nur köstlich, sondern es tut auch gut. Sein siebtes Gewürz ist die Liebe, die er bei der Zubereitung den Gerichten beigibt. Was für einen Beruf wir auch immer ausüben, die Liebe verwandelt unsere Handlungen. Sie tut denjenigen Gutes, an die sie gerichtet ist.

Die ayurvedische Küche schafft Raum im Herzen, in der Seele, sie ist im Dialog mit der Natur. Sie fördert unser physisches und emotionales Gleichgewicht. Nicky Sitaram Sabnis ermutigt uns mit seinem Buch auch dazu, anderen in Liebe Gutes zu tun. Er möchte mit uns die Qualität seiner Rezepte teilen. Wir sollen lernen, daran zu glauben, dass wir fähig sind zu geben. Danke, Nicky. Wir werden in

diesem Buch mit Begeisterung entdecken, wie man mit Freude im Herzen ausgezeichnet kocht.

Philippe Druelle

Montreal, Oktober 2003

Philippe Druelle D.O. ist Präsident des Collège d'Études Ostéopathiques de Montreal, des Canadian College of Osteopathy, des Deutschen Osteopathie-Kollegs, des Swiss International College of Osteopathy

Wenn ich Nicky bei seiner Arbeit in der Klosterküche der Abtei Frauenwörth im Chiemsee zuschaue, sehe ich immer wieder aufs Neue, was ich schon lange weiß: Hier ist ein Meister seines Fachs am Werk. Souverän, zügig, gelassen hantiert er mit Messern, Töpfen, Pfannen, mit Gemüse, Fleisch, Fisch und Gewürzen - es sieht aus wie ein Spiel: leicht, lustvoll, erfindungsreich, überraschend ... Manchmal scheint er selbst neugierig darauf, was dabei herauskommt, er probiert, tüftelt und verändert, bis er zufrieden ist. Dazwischen ist er immer aufgelegt für einen kleinen Scherz, ein herzliches Lachen aus seinem freundlichen, intelligenten Gesicht mit den wachen, aufmerksamen Augen. So wie er sich seiner Arbeit widmet, so ist er auch im Kontakt: völlig präsent, sprühend vor Lebendigkeit, Geist und Witz, manchmal erschöpft von der Anstrengung des Tages, immer aber offen für sein Gegenüber, liebenswürdig, warmherzig, interessiert. Es ist eine Wohltat, mit ihm zu sein.

Wie könnte es anders sein: Seine Speisen sind wie er: harmonisch, voller Vielfalt und Überraschungen, von höchster Differenziertheit und Raffinesse und doch einfach und geradlinig - eine wunderbare Mischung. Wenn die Gerichte ihren verlockenden Duft verströmen, ahnt man die bevorstehende Lust, das Wasser läuft einem im Mund

zusammen. Und dennoch: Die Gier schwindet und weicht einem respektvollen, neugierigen, auf Langsamkeit, Mäßigung und höchste Aufmerksamkeit bedachten Tempo, um nur ja keinen der Eindrücke zu verpassen. Es wird still, und plötzlich nehmen sich die Seminarteilnehmer Zeit, jeden einzelnen Bissen wirklich zu kosten und auf der Zunge zergehen zu lassen. Sogar manche Vielredner versinken in stillem Genuss und entspannen sich dabei – großes Behagen und zugleich Bewusstheit und Achtsamkeit im besten Sinn.

Dass Nicky durch seine Arbeit Bewusstheit und Achtsamkeit fördern kann, ist nur möglich, weil er sie selbst lebt und seine Arbeit davon durchdrungen ist. So ist er mehr als ein brillanter Koch. Das ist es auch, was jeder spürt, der mit ihm zu tun hat. Verwurzelt im tiefgründigen Wissen, der Menschenkenntnis und Weisheit einer altherwürdigen Kultur und Heilkunde ist das wahre, aber offenbare Geheimnis seiner Kunst die Liebe, wie er selbst sagt. Das »siebte Gewürz« hat Frau Scholastica von der Abtei es einmal genannt. Eine seltene Qualität in unseren Zeiten. Es ist das einzige »Gewürz«, das man nicht kaufen kann und das nur im eigenen Inneren wächst. Deshalb ist es auch nicht so leicht zu finden.

Diese Anleitung zum Kochen köstlichster Speisen ist deshalb zugleich eine Anleitung und dauernde Erinnerung daran, nach dem »siebten Gewürz« im eigenen Inneren zu forschen, es wachsen und gedeihen zu lassen, um damit nicht nur diese wundervollen Mahlzeiten, sondern auch das eigene Leben und das der Menschen in unserer Umgebung zu vervollkommen.

Seit mehr als fünf Jahren unterstützt und bereichert Nicky mit seinem Wissen und Können meine Seminare. Ich bin

ihm dankbar für seine Kunst, seine Weisheit und seine Freundschaft.

Wolfgang Schmidkunz
Psychotherapeut und Qi-Gong-Lehrer

Die Grundlagen des Ayurveda

*»Gott ruht im Stein, schläft in der Pflanze,
träumt im Tier und erwacht im Menschen.«*

Rabindranath Tagore

Ursprung und Grundprinzipien des Ayurveda

Der altindische Sanskrit-Begriff »Ayurveda« bedeutet »Wissen vom Leben«. *Ayu* heißt Leben und *Veda* das Wissen oder die Wissenschaft. Ayurveda gilt als eines der umfassendsten Medizinsysteme der Welt, es ist ein Gesundheitssystem, das alle Aspekte des Lebens, sowohl die körperlich-materiellen wie auch die geistig-spirituellen, von der Zeugung bis zum Tod beinhaltet.

Der Ursprung des Ayurveda lässt sich zeitlich nicht genau fixieren. Es basiert auf den Veden, den ältesten heiligen Schriften des alten Indien. Im Rigveda (um 3000 v. Chr.) und im Atharvaveda (um 1200 v. Chr.) finden wir in Form von Hymnen und Anrufungen die ersten Beschreibungen von bestimmten Pflanzen, Mineralien und Heilkräften der Natur – zum Beispiel von Wasser, Wind oder Feuer. Zu dieser Zeit waren die Priester zugleich Ärzte, Ärzte für Körper, Geist und Seele.

Ayurveda ist ein Begriff aus der alten indischen Sprache Sanskrit und bedeutet »Wissen vom Leben«.

Über Jahrhunderte haben die Gelehrten und Ärzte des Ayurveda ein umfassendes Wissen über die Gesundheitsvorsorge, über die Erkennung und Heilung von Krankheiten und über die richtige Ernährungsweise gesammelt. Die traditionelle ayurvedische Medizin umfasst acht Bereiche: Innere Medizin, Chirurgie, Gynäkologie, Toxilogie, Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kinderheilkunde, Augenheilkunde und Chirurgie, die auch plastische Chirurgie und Methoden zur Verjüngung einschloss. Zur Ausbildung von ayurvedischen Ärzten gehört aber auch das Studium der Farbtherapie, Psychiatrie, Psychologie, Heilkräuterkunde und Ernährungslehre.

Wir alle wissen, dass sich die Ernährung auf den Gesundheitszustand auswirkt. In der westlichen Diätetik werden bei Gesundheitsstörungen oder Krankheiten meist generelle Richtlinien gegeben, welche Nahrungsmittel erlaubt beziehungsweise zu vermeiden sind. Ayurveda hat einen anderen, vollkommen individuellen Ansatz.

Sich ayurvedisch ernähren ist vielmehr eine Lebensweise als eine Diät.

Der Schlüssel zum Verständnis der Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit ist das persönliche Gleichgewicht, das es aufrechtzuerhalten oder wiederzuerlangen gilt. Wir sind und bleiben gesund, wenn die Elemente und Kräfte in uns im Gleichgewicht sind und wenn wir ein Gleichgewicht schaffen zwischen uns und den äußeren Einflüssen, die ständig auf uns einwirken. Dazu gehören auch die Tages- und Jahreszeiten, Klima, Wohnort, Familie, Arbeitsbedingungen, soziale Beziehungen und nicht zuletzt die Nahrungsmittel.

Der Schlüssel zum Verständnis der Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit ist die Aufrechterhaltung oder Wiedererlangung des persönlichen Gleichgewichts.

Die fünf Elemente

Die Natur wird belebt und gesteuert von universellen schöpferischen Energien. Der Mensch als Teil der Schöpfung ist eingebunden in die Gesetzmäßigkeiten der Natur.

Grundlage der ayurvedischen Philosophie ist die Lehre von den fünf Elementen Äther (Raum), Luft, Feuer, Wasser und Erde. Aus ihnen ist die gesamte Schöpfung hervorgegangen. Zuerst war die unmanifestierte Materie (Mahat-Tattwa). Durch Prana, die Ur-Lebensenergie, kam Bewegung in die Materie, und es entstand das Äther- bzw. Raumelement (Akasha). Aus der Verdichtung des Äthers bildete sich das Luftelement (Vayu). Aus der Reibung der Luft entstand das Feuerelement (Tejas). Aus der Hitze des Feuers kondensierte sich das Wasserelement (Jala oder Ap). Aus der Dichte des Wassers schließlich entstand das Erdelement (Prithvi).

Aus den fünf Elementen sind nicht nur die Natur, die Pflanzen und Tiere hervorgegangen, sondern ebenso der Mensch. Dabei sind jedem Element im Körper bestimmte Strukturen und Funktionen zugeordnet. Das Element Erde manifestiert sich in den festen Strukturen der Knochen, Zähne, Nägel und Haare, das Element Wasser im Kreislauf des Blutes und der Säfte, das Feuer im Stoffwechsel und damit in der Verdauung, die Luft in Atmung und Bewegung, der Äther im Nervensystem.

Von Natur aus und von Geburt an verfügt der Mensch über eine ganz individuelle Zusammensetzung der Elemente, die Konstitution, Anlagen, Temperament und Charakter prägen. Diese mitgebrachte Grundkonstitution wird im Ayurveda Prakruti genannt.

Alle Veränderungen unserer Umgebung, die Tages- und Jahreszeiten, das Wetter, das wechselnde Nahrungsmittelangebot, wirken sich unterschiedlich auf unser Befinden aus, was eine ständige Änderung in der Zusammensetzung der Elemente in uns zur Folge hat.

Die drei Doshas oder Lebensenergien

Die fünf Elemente werden im Ayurveda drei vitalen Grundkräften zugeordnet. Diese drei Bioenergien werden *Vata*, *Pitta* und *Kapha* genannt. Jeweils zwei Elemente bilden ein Dosha: Äther und Luft ergeben das Vata-Dosha, Feuer und Wasser das Pitta-Dosha, Wasser und Erde das Kapha-Dosha. Diese drei Lebensenergien steuern sämtliche Abläufe auf körperlicher und geistiger Ebene. Jedes der Doshas hat eine eigene Aufgabe. Sie ergänzen sich harmonisch in ihrem Zusammenspiel und sorgen für das individuelle Gleichgewicht. Alles, was auf körperlicher und geistiger Ebene mit Bewegung zu tun hat, unterliegt Vata. Umwandlungsprozesse, zum Beispiel der Stoffwechsel, werden von Pitta gesteuert. Und alles, was den Körper formt, ihn aufbaut und stabil erhält, ist Kapha zugeordnet.

Jedes Dosha ist in der kleinsten Körperzelle, in jedem Gewebe, Organ und Körperteil präsent, wenn auch in unterschiedlicher Gewichtung. Die Verteilung der Doshas ist individuell verschieden und macht den Konstitutionstyp eines Menschen aus. Jedes Dosha hat im Körper einen Hauptsitz. Dieses Zentrum kann bei Disharmonien oder Störungen durch therapeutische Maßnahmen ausgeglichen werden, um die Harmonie der Doshas wiederherzustellen.

Die Doshas sind keine festen und unveränderlichen Größen, sie bewegen und verändern sich vielmehr im Rhythmus von Tag und Nacht, im Wechsel der Jahreszeiten und im Lauf des Lebens. Zu bestimmten Tages- und Jahreszeiten und je nach Alter ist jeweils eines der Doshas besonders aktiv. Dieses Wissen hilft uns bei der Auswahl der geeigneten Ernährung.

Die Doshas wirken im Übrigen nicht nur in unserem Körper, sondern in der gesamten Natur, in der Tierwelt, im Pflanzen- und Mineralreich und infolgedessen auch in den Lebensmitteln. In der Natur wirken die Bioenergien der Doshas zusammen, indem der Regen der Erde Feuchtigkeit (Kapha) spendet,

die Sonne mit ihrer Wärme (Pitta) die Früchte zum Reifen bringt und der Wind (Vata) zur Befruchtung der Pflanzen beiträgt, woraus wieder neues Leben entstehen kann.

Die Zeiten der Hauptaktivität der einzelnen Doshas

Dosha	Tageszeit	Jahreszeit	Alter
Vata	2-6 und 14-18 Uhr	Frühjahr und Herbst	ab ca. 60 Jahre
Pitta	10-14 und 22-02 Uhr	Sommer	25-60 Jahre
Kapha	6-10 und 18-22 Uhr	Winter	bis 25 Jahre

Die Hauptmerkmale der drei Doshas

Vata - das Prinzip der Bewegung

Vata unterliegt dem Katabolismus, dem Stoffabbau. In der Natur verkörpert der Wind die Vata-Energie.

Der Hauptsitz von Vata ist der Dickdarm.

Vata ist zuständig für Bewegung, Spontaneität, Atmung, Emotionen, Empfindung, Absorption der Nahrung im Darm und Ausscheidung. Vata ist außerdem an sämtlichen Nervenprozessen im Körper beteiligt.

- Eigenschaften von Vata sind: beweglich, schnell, leicht, kalt, subtil, trocken, rau und locker, flinke, rasche Bewegungen, schnelle Sprechweise.
- Vata zeigt sich in körperlichen Merkmalen wie: schlanke, schmale Statur, Feingliedrigkeit, dünne, trockene und kühle Haut, Trockenheit im Darm, Neigung zu Blähungen und Verstopfung, wechselhafter Appetit, schlechtes Gedächtnis, leichter, oft unterbrochener Schlaf.

Pitta - das Prinzip der Umwandlung

Pitta steht für den Metabolismus, sorgt für Umwandlung und Stoffwechsel.

Der Hauptsitz von Pitta befindet sich im Zwölffingerdarm und in der Leber.

Pitta regelt den Stoffwechsel und steuert die Tätigkeiten des Verdauungssystems, der Körpertemperatur, der Hautpigmentierung, des Intellekts, der Abwehrkraft und Vitalität. Sehkraft, Glanz und Geschmeidigkeit der Haut werden ebenfalls von Pitta gesteuert.

- Eigenschaften von Pitta sind: heiß, scharf, leicht, ölig, durchdringend, subtil und flüssig.
- Pitta zeigt sich in körperlichen Merkmalen wie: athletische, kräftige Statur, mittlere Größe, frische Gesichtsfarbe, Neigung zu Sommersprossen und Leberflecken, gute Verdauung, Hautreizungen, Tendenz zu Durchfall, hohe Schweißabsonderung, stark ausgeprägter Appetit, scharfes und klares Gedächtnis.

Kapha - das Prinzip der Stabilität

Kapha steht für Anabolismus, Stoffaufbau, es ist das Prinzip von Ruhe und Stabilität.

Der Hauptsitz von Kapha befindet sich im Brust- und Bronchienbereich, in der Kehle und im Kopfbereich. Kapha ist für den Aufbau und die Erhaltung des Körpers zuständig, für die Stabilität von Muskel-, Fett- und Knochengewebe genauso wie für die Erhaltung der Gelenkschmiere und Feuchtigkeit der Schleimhäute.

- Eigenschaften von Kapha sind: schwer, langsam, stabil, fest, ölig, träge, kalt und klebrig.
- Kapha zeigt sich in körperlichen Merkmalen wie: schwerer, fester Körperbau, Neigung zu Fettleibigkeit, träge Verdauung, langsame Sprechweise, tiefer und schwerer Schlaf, oft geringer Appetit, gutes Langzeitgedächtnis.

Von Geburt an befinden sich die drei Doshas in jedem Menschen in einem charakteristischen individuellen Verhältnis. In jedem Konstitutionstyp sind alle drei Doshas vorhanden. Selten sind alle drei gleichmäßig vertreten, in der Regel herrschen ein oder zwei Doshas vor und prägen durch ihre Eigenschaften die körperlichen und geistigen Merkmale eines Menschen.

Aus den verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten ergeben sich folgende sieben Konstitutionstypen:

- Vata-Typ
- Pitta-Typ
- Kapha-Typ
- Vata-Kapha-Typ
- Vata-Pitta-Typ
- Pitta-Kapha-Typ
- Vata-Pitta-Kapha-Typ

Welcher Konstitutionstyp sind Sie?

Damit Sie sich nach Ayurveda Ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend ernähren können, müssen Sie zunächst Ihren Konstitutionstyp bestimmen. Sicher haben Sie sich bereits in einigen der oben beschriebenen Merkmale wiedergefunden. Zu einer genaueren Bestimmung verhilft Ihnen der nachfolgende Konstitutionstest ([Seite 14/15](#)).

Dabei ist zu unterscheiden zwischen Ihrer momentanen Verfassung und der bei der Geburt mitbekommenen Grundkonstitution mit dem gesamten Potenzial Ihrer Anlagen. Durch Erziehung, Lebenserfahrungen, Lebensumstände, Berufswahl, Gesundheitszustand kann sich die ursprüngliche Gewichtung der Doshas in Ihnen verschoben haben. Sie leben dann nicht entsprechend Ihren natürlichen Anlagen. In diesem Fall geht es zunächst darum, das herrschende Ungleichgewicht zu beseitigen. Sobald die Doshas wieder im Gleichgewicht sind, gilt es, Ihre individuellen Anlagen – immer mit Maß – auszuleben. Das heißt, ein Vata-betonter Mensch braucht viel körperliche und geistige Bewegung, Veränderung, Abwechslung, der Pitta-Typ muss sich in zielgerichteter Aktivität und Leistung beweisen, und der Kapha-Typ benötigt zu seiner Entfaltung ein von Sicherheit, Geborgenheit und Stabilität geprägtes Umfeld. Zugleich darf das

vorherrschende Dosha aber nicht überreizt und übermäßig betont werden; die Berücksichtigung der anderen Doshas sorgt dabei für eine gesunde Balance.

Im Ayurveda geht es immer um Ausgleich und Harmonisierung der Gegensätze.

Da die meisten Menschen Mischtypen sind, hier einige Beispiele, wie sich dies konkret ausprägen könnte. Frauen mit einer Mischung von *Kapha-* und *Vata-* Anteilen, bei denen Kapha in den körperlichen Merkmalen dominiert, haben eine eher füllige Figur mit weiblichen Rundungen, weiche Gesichtszüge und große Augen, die Haare sind dünn und glatt (Vata-Einfluss). Sie sind gute Hausfrauen und fürsorgliche Mütter, basteln und handarbeiten gern (Kapha). Sie sind flink in allem, was sie tun, reden gern und schnell (Vata) und probieren gern Neues aus (Vata). Ihre Gesundheit ist normalerweise stabil, bei Belastungen und Stress neigen sie zu Erkältungen, Husten, Verdauungsstörungen.

Der *Pitta-Vata*-Typ ist meist von dünnem und drahtigem Körperbau. Er braucht die berufliche Herausforderung (Pitta); sein Geist ist ständig mit neuen Ideen beschäftigt (Vata), und auch in der Freizeit muss sich immer etwas »rühren«: Wandern, Klettern, Radsport gehören zu seinen Hobbys. Menschen dieses Typs sind manchmal launisch oder überreizt (Vata). Sie haben einen guten Appetit (Pitta); ein Dosha-Ungleichgewicht äußert sich in Schlafstörungen (Vata) oder Übersäuerung (Pitta). *Kapha-Pitta*-Menschen haben meist einen kräftigen Körperbau, der mit den Jahren mehr und mehr an Gewicht zusetzen kann. Sie sind Genussmenschen, die gerne essen, trinken und in geselliger Runde für Unterhaltung und Spaß sorgen (Kapha). Sie organisieren mit Begeisterung (Pitta), arbeiten zuverlässig und gewissenhaft (Kapha), haben viel Durchhaltekraft und ausdauernde Energie. Ernährungssünden können bei ihnen etwa zu Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes führen.

Zur Bestimmung Ihres Konstitutionstyps hilft Ihnen der folgende Fragebogen. Beantworten Sie bei jedem Merkmal durch die entsprechende Punktzahl, was auf Ihre Persönlichkeit und Ihr Verhalten genau und für die meiste Zeit in Ihrem Leben zutreffend war, was weniger oder gar nicht. Das heißt, Sie geben *in allen drei Spalten* einen Wert von 3 bis 0 ein.

- | | | |
|----------|---|----------------------------------|
| 3 Punkte | = | genau/immer zutreffend |
| 2 Punkte | = | meist zutreffend |
| 1 Punkt | = | manchmal/nur zum Teil zutreffend |
| 0 Punkte | = | gar nicht zutreffend |

Am Schluss zählen Sie die Punkte für Vata, Pitta und Kapha jeweils getrennt zusammen.

- Wenn nun *ein* Dosha eine sehr hohe Punktzahl aufweist und die beiden anderen deutlich weniger, sind Sie hauptsächlich *von diesem einen Dosha* geprägt.
- Liegen die Punktwerte von zwei Doshas nahe beieinander, während sie beim dritten Dosha weit weniger Punkte erreichten, sind Sie *ein Mischtyp aus diesen*

beiden Doshas. Dies ist der häufigste Fall.

- Bei einer annähernd gleichen Verteilung der Punktwerte sind Sie ein Tridosha-Typ, das heißt von allen drei Doshas gleichermaßen geprägt; dies ist allerdings sehr selten.

Vata

Gestalt als Kind	schlank, dünn	<input type="checkbox"/>
Körperbau	leicht, zierlich	<input type="checkbox"/>
Haut	trocken, dünn, rauh, bräunlich	<input type="checkbox"/>
Haare	fein, dunkel, trocken	<input type="checkbox"/>
Proportionen	ungleichmäßig	<input type="checkbox"/>
Hände, Füße	schmal, feingliedrig, sehnig, Gelenke locker, Adern deutlich	<input type="checkbox"/>
Bewegungen, Gang	rasch, leicht, locker	<input type="checkbox"/>
Gewicht	nimmt leicht ab, schwer zu	<input type="checkbox"/>
Appetit	veränderlich, je nach Umständen	<input type="checkbox"/>
Essgewohnheiten	kühle, leichte, trockene Speisen	<input type="checkbox"/>
Verdauung	wechselhaft, empfindlich, Blähungen, Stuhl hart/trocken	<input type="checkbox"/>
Schlaf	leichter Schlaf, Durchschlafstörungen	<input type="checkbox"/>
Sprechweise	schnell, sprunghaft, gewandt	<input type="checkbox"/>
Gedächtnis	lernt und vergisst schnell, schlechtes Langzeitgedächtnis	<input type="checkbox"/>
Bevorzugtes Klima	warm, feucht	<input type="checkbox"/>
Reaktion auf Stress	nervös, ängstlich	<input type="checkbox"/>
Wenn Gesundheitsprobleme, wie und wo zeigen sie sich?	nervöse Störungen, Verdauungsprobleme, Schmerzen, Unbehagen, Rückzugsverhalten	<input type="checkbox"/>

Geist	unstet umherschweifend, aktiv, ideenreich	<input type="checkbox"/>
Sinne	geräusch- und berührungsempfindlich, gutes Gehör	<input type="checkbox"/>
Arbeit	mag keine Routine, möchte selbst einteilen	<input type="checkbox"/>
Freizeit	gesellig mit Freunden, auch gern allein	<input type="checkbox"/>
Sport	gerne aktiv, Sport je nach Laune, nicht extrem	<input type="checkbox"/>
Entschlusskraft	unentschlossen, legt sich nicht gern fest	<input type="checkbox"/>
Geld, Besitz	hängt nicht an Besitz, teilt gerne	<input type="checkbox"/>
Problemlösung	schiebt Probleme vor sich her	<input type="checkbox"/>
Ansehen und Erfolg	wechselnd, Auf und Ab, nicht lebenswichtig	<input type="checkbox"/>
Wichtige Lebensmotivation	(geistige) Freiheit, Neues erleben	<input type="checkbox"/>

Pitta

mittel, kräftig	<input type="checkbox"/>
mittelschwer, athletisch	<input type="checkbox"/>
hell, leicht ölig, Neigung zu Sommersprossen, Leberflecken	<input type="checkbox"/>
blond, rötlich, schnell ergrauend	<input type="checkbox"/>
gut proportioniert	<input type="checkbox"/>
mittelgroß	<input type="checkbox"/>
dynamisch, lebendig	<input type="checkbox"/>
kann leicht zu- oder abnehmen	<input type="checkbox"/>
gut, oft stark, muss regelmäßig essen	<input type="checkbox"/>
scharf, heiß, würzig, ölig	<input type="checkbox"/>

- intensiv, Neigung zu Durchfall, 1- bis 2-mal täglich Stuhlgang
- Einschlafen schwer,
dann meist guter Durchschlaf
- energisch, laut, hart, bestimmend
- speichert gut, starkes Erinnerungsvermögen
- kühl, etwas windig
- angespannt, verärgert, frustriert
- Fieber, Ausschläge, Ekzeme, Sodbrennen, Übersäuerung,
Entzündungen, Wut, Zorn
- scharfer Verstand, Weitsicht, planend, zielgerichtet
- scharfer Sehsinn (Adleraugen), starke Beobachtungsgabe
- mag Planung, möchte Chef sein
- mag Aktivität: Konzerte, Partys, Orte, wo etwas los ist
- mag sportliche Herausforderung, Extremsport
- schnell, stark impulsiv
- gibt Geld zweckbestimmt aus
- geht Probleme tatkräftig an, kämpferisch
- ehrgeizig, leistungs- und erfolgsorientiert
- gesteckte Ziele erreichen, Resultate sehen

Kapha

- Babyspeck, (etwas) pummelig
- rundlich, schwer, untersetzt
- geschmeidig, dick, leicht bräunend
- dick, gewellt, fettig, viel

- kräftig
- kräftig, groß, Gelenke fest
- langsam, gesetzt, schwer
- nimmt leicht zu, langsam ab
- gut oder gering, kann Mahlzeiten ausfallen lassen
- kalt, schwer, deftig
- träge, langsam, regelmäßig, Stuhl schwer und dick
- tiefer und langer Schlaf
- ruhig, fest, melodisch, unsicher
- langsame Auffassung, gutes Langzeitgedächtnis
- sonniges Wetter ohne Schwüle
- äußerlich ruhig, innerlich angestaut
- Erkältungen, Verschleimung, Lymphstau, Sklerosen,
Bedrücktheit
- beständig, ruhig, gründlich, tief, langsam
- sinnlich, mag leibliche Genüsse, Geruch, Geschmack gut
entwickelt
- mag gleichmäßige wiederkehrende Arbeitsabläufe
- gerne zuhause (z.B. Spielabende), essen gehen mit Freunden
- sportlich aktiv eher aus Vernunftgründen
- zögert mit Entscheidungen, Angst vor Risiko, überlegt reiflich
- Geld gibt Sicherheit, kann Geld zusammenhalten
- möchte Probleme ignorieren, löst überlegt
- wichtig in Verbindung mit Tradition und Normen,
Besitzstreben

Werte sammeln und erhalten, Leben in Sicherheit



Entsprechend Ihrem Konstitutionstyp beziehungsweise dem bei Ihnen vorherrschenden Dosha können Sie nun die für Sie günstigen Lebensmittel (siehe Seite 21–28), Zubereitungsarten (siehe Seite 32–34) und Rezepte wählen. Bei den Rezepten ist jeweils vermerkt, welches Dosha das betreffende Gericht reduziert (beruhigt, ausgleicht, senkt) bzw. verstärkt (steigert, reizt, aktiviert).

Als Grundprinzip gilt: Im Einklang mit den natürlichen Anlagen zu leben, Ungleichgewichte aber zu vermeiden oder auszugleichen. Das heißt, geben Sie den Doshas das, was sie brauchen, aber immer mit Maß, und sorgen Sie für einen Ausgleich der Gegensätze.

Agni und Ama

Ein weiterer Aspekt, der von entscheidender Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden ist, ist ein gesunder, einwandfrei funktionierender Stoffwechsel. Ayurveda spricht in diesem Zusammenhang von Agni, dem Verdauungsfeuer. Agni können wir uns als eine Art Hitzeenergie vorstellen, die im Körper wirkt. Sie verleiht uns strahlende Augen, eine frische Gesichtsfarbe und warme, glänzende Haut. Zu Agni gehören aber auch der saure, zersetzende Magensaft und die enzymreiche Verdauungsflüssigkeit im Dünndarm. Das Verdauungsfeuer (Jatharagni) ist für die Umwandlung der Nahrung in Energie und die optimale Versorgung des Körpers mit Nährstoffen zuständig. Es ist von zentraler Bedeutung für Wärmeprozesse, Ausstrahlung, Stärke, Gesundheit, Immunität und die Lebensspanne eines Menschen. Ein gesundes Agni zeichnet sich durch zwei- bis dreimal täglich Hunger und eine regelmäßige Verdauung aus.

Ein intaktes Verdauungsfeuer ist die Basis vollkommener Gesundheit. Es ist unentbehrlich für ein ausgeglichenes Zusammenspiel der Doshas und damit für unser Wohlbefinden.

Bestimmte Lebensmittel haben die Fähigkeit, dieses Feuer in uns anzuheizen beziehungsweise zu erhöhen, zum Beispiel heißes Wasser und scharfe Gewürze. Neben der Ernährung wirken Konstitution, Lebenssituation sowie Tages- und Jahreszeit mit. Bei vorherrschendem Kapha ist die Verdauung langsam, ein starkes Pitta bewirkt eine intensive Verdauungstätigkeit, und Vata macht die Verdauung instabil und empfindlich.

Ist das Verdauungsfeuer geschwächt oder gestört, wird die Nahrung nicht vollständig verdaut und umgewandelt; es bleiben »Schlacken« (Ama, wörtlich »unreif«) im Körper zurück, die irgendwo im Organismus den Energiefluss blockieren können. Als Folge können Gesundheitsstörungen und Beschwerden entstehen.

Das Verdauungsfeuer (Agni) kann gestört werden durch: