



Tipps für jeden Typ

Gesund mit Ayurveda



Die bekannte Expertin für Ayurveda, Kerstin Rosenberg, verrät, wie wir im Gleichgewicht bleiben

von Deborah Weinbuch

Die indische „Lehre vom Leben“ ist ein Jahrtausendealtes Medizin-System zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Zentraler Gedanke: Die Menschen sind verschieden. Was dem einen Typ gut tut, ist Gift für den anderen und umgekehrt. Wer sein Gleichgewicht gefunden hat, bleibt gesund und wirkt länger jung.

Die drei Doshas

In jedem Menschen wirken die drei Körpersäfte oder Bioenergien („Doshas“). Vata verkörpert das Bewegungsprinzip (auch

geistige Beweglichkeit), Pitta ist das Feuer und die Umsetzungskraft (Verdauung, Enzyme) und Kapha sorgt für Stabilität und Festigkeit (Knochen und Lymphe) im Körper. Ihre jeweilige Zusammensetzung bestimmt die individuelle Konstitution des Menschen. So prägt die Dominanz der einen oder anderen Kraft unser Erscheinungsbild, unsere Persönlichkeit und unseren Lebensstil. Grundsätzlich gilt: Die dominante Kraft im Körper gerät am schnellsten aus dem Gleichgewicht. Deswegen sollte diese immer mit geeigneten Maßnahmen ausgeglichen werden (siehe Tabelle unten). ●

Die drei Typen auf einen Blick

Vata-Typ

Vata

● Menschen mit einem dominanten Vata sind meist sehr schlank, drahtig und kreativ. Sie sind immer in Bewegung, frieren leicht und haben Schwierigkeiten, zur Ruhe zu kommen.

Zu viel Vata

● Stress, Unsicherheit und ständige Überlastung können das Vata überschwappen lassen. Dies äußert sich z. B. in Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrationsmangel und Ängsten.

Pitta-Typ

Pitta

● Kraftvoll, zielstrebig, scharfsinnig – das sind Pitta-Typen. Sie haben eine starke Verdauung, reichlich Durchsetzungsvermögen und sind immer in Aktion.

Zu viel Pitta

● Sodbrennen, Durchfall oder Hautunreinheiten zeugen von einem Übermaß an Pitta. Betroffene reagieren schnell gereizt.

Kapha-Typ

Kapha

● Diese Menschen sind sehr beständig, liebevoll und ausdauernd. Da das Kapha-Element für Struktur und Aufbau des Körpers verantwortlich ist, haben sie eine eher kräftige Erscheinung.

Zu viel Kapha

● Durch Bewegungsmangel oder zu viel Süßes führt z. B. zu Müdigkeit, Lustlosigkeit bis hin zu Depressionen, Übergewicht und verschleimten Erkältungskrankheiten.

So bleiben Sie im Gleichgewicht

Für Vata-Typen

- **Regelmäßigkeit** Ein gleichmäßiger Lebensrhythmus beruhigt das Vata. Dazu gehören feste Zeiten zum Essen und Schlafen.
- **Blähendes meiden** Nach 16 Uhr sollten Sie auf schwer Verdauliches wie Kohl, Hülsenfrüchte und Rohkost verzichten.
- **Wärmende Speisen** Vata-Typen vertragen auch fette Speisen und kleine süße Nachtische, ohne übermäßig zuzunehmen.
- **Früh schlafen gehen** und vorher die Füße mit Sesamöl massieren – das sorgt für einen erholsamen Schlaf.
- **Melissentee** tut gut.

Für Pitta-Typen

- **Rohkost und Salate** kann der Pitta-Typ zur Mittagszeit besonders gut verdauen. Wohltuend: Die kühlende Wirkung roher Speisen.
- **Säuerndes reduzieren** Hierzu gehören z. B. Fleisch, Zucker, Weißmehl sowie Kaffee, schwarzer Tee und alkohol.
- **Körperlicher Ausgleich** hilft gegen die innere Anspannung und baut Aggressionen ab, z. B. Sport, Tanzen, Haus- oder Gartenarbeit.
- **Scharfes meiden** Chili, Meerrettich & Co. peitschen das Pitta in die Höhe. Ebenfalls ungünstig: sehr Saures wie z. B. Zitrusfrüchte
- **Fencheltee** wirkt ausgleichend.

Für Kapha-Typen

- **Zwischenmahlzeiten vermeiden** Kapha-Typen setzen sehr schnell an und sollten sich deshalb bewusst essen und nicht snacken.
- **Trennkost** Eine Mahlzeit sollte entweder Eiweiß oder Kohlenhydrate beinhalten – nicht beides auf einmal.
- **Bitteres bevorzugen** Chicoree, Radicchio usw. regen den Stoffwechsel an. Pikant würzen, aber nur wenig Salz essen.
- **Täglich bewegen** Eine halbe Stunde Yoga, Walken, Radfahren oder Schwimmen tut gut. Vermeiden Sie, mittags zu schlafen.
- **Ingwertee** bringt Sie in Schwung.



Chutney tut allen gut

REZEPT: 2 Boskop-Äpfel, 1 Stück frischer Ingwer, 1 TL Ghee (Butterfett), Saft von einer Orange, 4 Scheiben getrocknete Mango, 1/4 TL Anis, 2 Nelken, 1 MS Chilipulver, 2 TL Vollrohrzucker, Salz
Zubereitung: Äpfel schälen und würfeln. Anis, Nelken und fein gehackten Ingwer in etwas Ghee anrösten. Äpfel zufügen und andünsten. Mangoscheiben fein schneiden, mit Orangensaft, Salz, Chili und Zucker zu den Äpfeln geben und 10 Min. köcheln lassen.

Meine Sprechstunde

Hier beantworte ich jede Woche Ihre Fragen.

Schreiben Sie mir!

Thomas Roll (61), Facharzt für Allgemeinmedizin aus Hamburg, *Alles für die Frau*, Brieffach 30837, 20067 Hamburg, E-Mail: thomas.roll@bauerredaktionen.de

Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht.



Nim zzriuscipit at vullan exeraes

Luptatummy nulpute dolutat. Uptat alisisl ing et la feugiat la aqui esscilit nonulla cocommodo

Martin Muster, Musterort

➔ Consequipit ulla atinibh exer iureet, velit, consed tie dui tem venisis del ipit ullut velit

lortionulla feugiam verurur sed eugue core velit pratet augait nim doloreet at.Luptatummy nulpute dolutat. Uptat alisisl ing et la feugue core velit pratet augait nim doloreet at.Luptatummy nulpute dolutat. Uptat alisisl ing et la feugiat la aliqui

Nim zzriuscipit at vullan exeraes

Luptatummy nulpute dolutat. Uptat alisisl ing et la feugiat la aqui esscilit nonulla cocommodo

Martin Muster, Musterort

➔ Consequipit ulla atinibh exer iureet, velit, consed tie dui tem venisis del ipit ullut velit lortionulla feugiam verurur sed eugue core velit

pratet augait nim doloreet at.Luptatummy nulpute dolutat. Uptat alisisl ing et la feugue core velit pratet augait nim doloreet at.Luptatummy nulpute dolutat. Uptat alisisl ing et la feugue core velit pratet augait nim doloreet at.Luptatummy nulpute dolutat. Uptat alisisl ing et la feugiat la aliqui

Nim zzriuscipit at vullan exerae

Luptatummy nulpute dolutat. Uptat alisisl ing et la feugiat la aqui esscilit nonulla cocommodo

Martin Muster, Musterort

➔ Consequipit ulla atinibh exer iureet, velit, consed tie dui tem venisis del ipit ullut velit

lortionulla feugiam verurur sed eugue core velit pratet augait nim doloreet at.Luptatummy nulpute dolutat. Uptat alisisl ing et la feugue core velit pratet augait nim doloreet at.Luptatummy nulpute dolutat. Uptat alisisl ing et la feugiat la aliqui

WUNDER DES KÖRPERS

Ud deliquat. Andrerri liscing et, consequationse quamet nisit

FDunt utem delendi amcommy nosto dolore tet iliquat ad er sequat nonumsan ullandigna facip estrudtionsequate doluptat ver acilisl ut loborem ilisci tisi er sequis nonsent dio eum vel ip ea faccum nos dolorer erostie eritlissenibh ero exerat. Unt ad euipsummy nis etue consed dolorer aessequat. Gait iure dolor sequipit lobore diam quipsum

Fotos: XEROXXXX