



Ayurveda - Konstitutionslehre

Entschlackung und Reinigung durch Ayurveda

Der Name Ayurveda kommt aus dem Sanskrit und „veda“ heisst „Wissen“ und „ayur“ bedeutet „Leben“; Ayurveda ist also das Wissen vom Leben. Die ayurvedische Grundidee wurde schon vor über 4000 Jahren als „Alles Leid wurzelt in Unwissenheit, alles Glück in reinem Wissen“ verstanden. Das Ziel von Ayurveda ist, Gleichgewicht in Körper und Bewusstsein zu bringen und dadurch ein langes und erfülltes Leben zu ermöglichen. Jeder möchte gesund, fit und mobil sein und das möglichst bis ins hohe Alter. Um diese Ziele zu verwirklichen, braucht man eine tiefere Einsicht in die Kräfte, die den komplexen biologischen Organismus des Homo sapiens dirigieren. Man muss auch die eigenen Vitalkräfte und den Biorhythmus wahrnehmen und lernen, wie man sie beeinflussen kann. Dazu braucht man eine „Bedienungsanleitung“. Ayurveda, die altindische Heilmethode gibt uns eine solche Anleitung, mit vielen, individuellen Anregungen und Empfehlungen für den täglichen Gebrauch. Angepasst an die jeweilige Konstitution des Menschen, ist es möglich durch Ayurveda die Gesundheit nicht nur als symptomfreien Zustand zu erfahren, sondern mehr das Erleben von innerem Glück, Gelassenheit, Erfüllung und Energie in einem leichten, beschwingtem Körper. Gesundheit, Wohlbefinden und Schönheit eines Menschen hängt bei Ayurveda von einigen wichtigen Prinzipien ab. Das wichtigste Ayurveda-Prinzip ist die Harmonisierung und Balance zwischen den drei grundlegenden Vitalkräften, genannt „die drei Doshas“: Vata (Luft), Pitta (Feuer) und Kapha (Erde).

Ayurveda Konstitutionslehre

Das Kernstück der ayurvedischen Medizin ist die Lehre von den drei Doshas, die Vitalkräfte die für sämtliche physiologische und mentale Funktionen verantwortlich sind. Unsere Persönlichkeit, Eigenheiten, Emotionen, Körperbau, Empfindlichkeiten, Neigungen und Abneigungen, Schwächen und Stärken kann aus der Zusammenstellung der drei Doshas erklärt werden. Daraus entstehen drei grundsätzliche Konstitutionstypen:

Vata - Luft - Bewegungs-Prinzip – der „Sanguiniker“ Typ

Pitta - Feuer - Stoffwechsel – Prinzip – der „Choleriker“ Typ

Kapha - Erde/Wasser - Struktur Prinzip – der „Pfleger Typ“

Es gibt außer diesen drei Grundtypen auch Mischtypen: Vata - Pitta Typ, Pitta - Kapha Typ, etc. Die Grundkonstitutionstyp (Prakriti) wird schon vom genetischen Material der Eltern bestimmt, später kommt es zu Abweichungen, je nach den Lebensgewohnheiten, Ernährung, Stressbelastung, etc. Man spricht dann auch von Vikriti, die Momentanaufnahme der Doshas. Beide, Prakriti und Vikriti, werden durch die Pulsdiagnose diagnostiziert und die Anamnese bestätigt.

Durch die ärztliche Untersuchung wird festgelegt, welches Dosha(s) aus dem Gleichgewicht geraten ist, und eine Strategie wird entwickelt, wie das entgleiste Doshas wieder ausgeglichen wird.





Doshas – Vata, Pitta, Kapha

Vata Dosh –

leicht, luftig, beweglich, oder gestresst, ängstlich und unruhig

Das Vata Dosh ist für alle Bewegungsabläufe im Körper zuständig. Körperfunktionen wie das Ein- und Ausatmen, die Fortbewegung (Peristaltik) im Darm, die Bewegungen der Gelenke, Muskeln und Wirbel, der Dynamik des Kreislaufs, selbst unsere Gedankenabläufe werden von Vata Dosh gesteuert.

Das Vata Dosh entsteht aus den Elementen Wind und Raum (Äther).

Wind ist etwas bewegliches, und eine der wichtigsten Aufgaben von Vata ist zu sorgen, dass Bewegung in unserem Körper aufrecht erhalten wird. Ohne Bewegung gibt es kein Leben. Glückliche Leichtigkeit, mentale Einfallsreichtum, Beschwingtheit und Anpassungsfähigkeit sind Ergebnisse einer gut funktionierenden Vata Dosh. Vata gibt uns innere Weite und beflügelt uns mit neuen Ideen und Impulsen. Sie macht unser Körper beweglich, geschmeidig und anpassungsfähig. Wir fühlen uns kreativ, vital und erfahren innere Lebensfreude.

Zu viel Vata, wie das in den westlichen Ländern häufig der Fall ist, bedeutet zu viel Bewegung in unserem Leben. Stress, Hektik, Lärm, Sorgen (kreisende Gedanken), längere Reisen, mangelnde Ruhe und Gelassenheit und eine inadäquate Aufnahme von Nährstoffen führen fast zwangsläufig zu einer Vata Störung. Jeder kennt das Gefühl wenn man zu wenig geschlafen hat - die daraus entstehende innere Unruhe und Unbehagen ist eine typische Begleiterscheinung von einem überschüssigen Vata Dosh.

Wenn Vata im Ungleichgewicht ist, spüren wir häufig ein Gefühl von Unbehagen und Unruhe im Bauch. Der Hauptsitz vom Vata ist der Unterleib (Dickdarm, Blase, Genitalorgane). Wenn man in eine Vata-Störung gerät, sammelt sich Vata in diesem Bereich an. Es ist, wie wenn man einen Luftballon aufpumpt: Der Ball expandiert während der Druck von innen zunimmt. Eine Folge sind häufige Blähungen und Stuhlverstopfung. Auch hohe Blutdruck kann entstehen, wenn der innere Vata Druck an den Kreislauf weitergegeben wird.

Klassisches Beispiel einer akuten Vata-Störung: man ist den ganzen Tag unterwegs, entweder mit dem Auto oder den Zug. Am nächsten Tag leidet man unter Stuhlverstopfung. Die Folge einer vorübergehenden Vata Störung aufgrund einer anstrengenden Reise. Meistens braucht man zwei Tage, bis die Sache wieder in Ordnung ist. Wärrende Getränke wie Vata Tee, eine nährende Suppe, eine Ölmassage, ein entspannendes, heißes Bad, früh ins Bett gehen, ein paar Kräuterpresslinge „Vata Balance“ und das Gleichgewicht ist bald wieder hergestellt. Falls unser Lebensstil immer wieder zu Stress, Hektik, Unruhe, Schlafdefizite, mangelnde Nährstoffe, Ängste, Sorgen, etc. führt, haben wir ein ernsthaftes Problem. Dann nämlich kommen wir in einem Dauer-Vata-Zustand. Wenn man nichts dagegen tut, können Burnout Syndrom oder sogar ernsthafte Krankheiten drohen. Hier helfen erfahrungsgemäß zwei Dinge: sich mehr Ruhe gönnen und ca. 70 verschiedenen organischen Mineralien und Spurenelemente zuführen.

Vor allem die organischen Mineralien bekannt als Mikromineralien Ur-Essenz können oft eine chronische Vata Störung ausgleichen. Durch die Einnahme spürt man eine verbesserte Stress Resistenz und mehr Energie und Schwung. Durch die Mineralien wird der Schlaf oft tiefer und erholsamer, man kommt morgens schneller in die Gänge.

Ein Übermaß an Vata kann zu Ängstlichkeit, Schwindel, Schlaflosigkeit, Unruhe, Gedankenandrang, übermäßige und unnutze Sorgen und zu einer Art Benommenheit im Kopfbereich (Gehirnnebel) führen. Die Haut und Schleimhäute werden oft zu trocken, was auch zu Verstopfung führen kann, wie auch Gelenk- Schmerzen und Knacksen, weil die Gelenkschmiere fehlt. Viele Schmerzzustände wie Ischias, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen entstehen aus einem Übermaß an Vata.

Durch die Vata bedingte Austrocknung der Schleimhäuten im Darmbereich wird die Aufnahme von Nährstoffen behindert. Dies passiert bei zunehmendem Alter. Der Vorgang des Alterns ist auch ein Resultat dieser inneren Austrocknung. Dies trifft auch bei den Knochen zu, wenn Osteoporose droht.

Der Wind (Vata) kann auch das Feuer (Pitta) entweder anheizen (Strohfeuer) oder ganz auslöschen. Wird das Feuer (Pitta) entfacht, können Entzündungen entstehen (Gastritis, Halsentzündung, Fieber, etc.) oder das Pitta wird so stark geschwächt, dass das Verdauungsfeuer darunter leidet. Damit verliert das Verdauungsfeuer seine Kraft um Verdauungsvorgänge zu tätigen.

Viele Menschen leiden deshalb an einen schwachen Stoffwechsel mit all den unangenehmen Begleiterscheinungen wie Trägheit, Müdigkeit, Depressionen, Gewichtszunahme, weil sie jahrelang eine Vata Störung aufgebaut haben. Das Vata bläst dann das Feuer aus, das Verdauungsfeuer wird dadurch geschwächt und der Mensch beginnt zu verschlacken.

Medizinische Erkenntnisse der letzten Jahre unterstützen diese These: bereits jeder 2. Erwachsene über 50 Jahre verfügt über zu wenig oder sogar keine Magensäure. Wenn Magensäure fehlt, kann Eiweiß in Aminosäuren nicht zerlegt werden und Mineralien nicht aufgenommen werden. Damit bleibt der Körper unterernährt, mit all den Folgen für die Gesundheit und Wohlbefinden.

Therapie einer Vata Störung

Bei der Panchakarma Entschlackungskur werden speziellen Ölanwendungen durchgeführt, wie auch Kräuteröleinläufe, damit überschüssiges Vata eliminiert werden kann. Spezielle ayurvedische Rezepturen und Arzneimittel werden verschrieben. Mehr Ruhe, regelmäßiger Schlaf, meditative Entspannungstechniken, Einhaltung der Biorhythmus, spezielle Ernährungsempfehlungen, selbst durchgeführte Ölmassagen und die Gabe von organischen Mineralien und Spurenelemente (siehe Mikromineralien Ur-Essenz) gleichen Vata aus und führen zu mehr innere Ruhe und Gelassenheit. Durch die Panchakarma Entschlackungskur werden die Srotas (Lymphgefäße, Kapillarien, Zwischenzelluläre Räume) von Schlacken befreit - eine wichtige Maßnahme damit mehr Leichtigkeit und Gelassenheit im täglichen Leben erfahren werden kann.



Pitta Dosha – Kraftvoll mit Ehrgeiz, Kreativität und Elan oder Gereiztheit, Zorn, Säure, Ausschläge und Entzündungen

Pitta leitet sich aus den Elementen Feuer mit einem kleinen Anteil Wasser zusammen. Feuer bedeutet Transformation, Hitze, Stoffwechsel und die Herstellung von Energie. Der Sitz von Pitta ist im Oberbauchbereich, wo die Stoffwechselorgane Leber, Pankreas, Zwölffingerdarm und Milz angesiedelt sind.

Weil unser gesamten Stoffwechsel und Verdauungsfeuer von einem gesunden Pitta - Feuer abhängig ist, ist es von Bedeutung, dass die Funktion nicht eingeschränkt ist. Bei Erwachsene ist es jedoch so, dass mit zunehmenden Alter oft das Verdauungsfeuer in seiner Intensität abnimmt, oft mit fatalen Folgen. Ohne Verdauungsfeuer (Agni-Feuer) wird das Essen im Magen nicht richtig "gekocht", d.h. es entstehen Schlacken ("Ama") die unser Körper mit unnötigem Ballast belastet.

Eine unverzichtbare Bestandteil der ayurvedischen Behandlung ist deshalb die Belegung des Verdauungsfeuers, damit eine weitere Verschlackung des Körpers unterbunden wird.

Pitta gibt uns auch Energie, Kraft und Willenstärke. Ohne Pitta werden wir nicht warm, unser Blutzirkulation nimmt ab. Ein gesundes Pitta bedeutet auch eine gesunde Hautfarbe und schöne, glanzvolle Augen. Pitta bedeutet auch Ehrgeiz, Zielsetzung, Intelligenz, und der Ausdruck von Gefühlen. Ohne Pitta stumpfen unsere Emotionen ab. Impulsivität, intensive Emotionen, Gereiztheit, Ungeduld, Eifersucht und exzessives Leben sind andere typische Begleiterscheinungen

Typische Körpermerkmale für Pitta sind athletische Körperbau, warme, sensible Haut die leicht gerötet werden kann, kräftige Muskulatur, ausgeprägter Hunger und Durst. Pitta Typen neigen zu einer Übersäuerung die auch Sodbrennen oder Durchfälle auslösen kann. Hautreizung (z.B. durch die Sonne) oder Ausschläge sind typisch. Migräne und Hitzewallungen im Klimakterium wirken wie ein Ventil für den Pitta Typ, damit er sein überschüssige Hitze abgeben kann.

Therapie einer Pitta Störung

Man sollte unbedingt Sonnenbestrahlung einschränken auf die Zeit morgens bis 11:00 und Nachmittags ab 16:00. Ein Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung im Alltag ist wichtig. Eine Abbau von stark säuernden Nahrungsmittel wie Alkohol, Weißmehlprodukte, Kaffee und andere Stimulantien ist empfehlenswert. Die Einnahme von ayurvedischen Bitterstoffen und grünes Blattgemüse ist unerlässlich, um überhitzten Organe wie die Leber zu kühlen.

Merke: alles Bittere kühlt Pitta ab!

Eine großes Wohltat für den Pitta Typ im Sommer ist das Baden in einem kühlen See - möglichst in den frühen Morgenstunden. Der Abkühlungseffekt hält oft den ganzen Tag an. Damit werden die Hitzespeicher des Körpers im Sommer abgekühlt. Wenn man sich sonst immer wieder Hitze auflädt, ohne kühlender Ausgleich, entsteht die Gefahr, dass im Herbst Krankheiten (Hautausschläge, Entzündungen, Durchfälle) ausbrechen, wenn sich die aufgestaute Pitta-Hitze entlädt.



Kapha Dosha – Struktur, Ausdauer und Ausgeglichenheit oder Trägheit, Antriebslosigkeit, Katarrh und Depression

Kapha leitet sich aus den Elementen Erde und Wasser. Wenn man beides verbindet entsteht eine schleimige Masse wie Lehm. Kapha ist ein träges, schwerfälliges Energieprinzip, zuständig für den Wasserhaushalt, die Schleimhäute und die Struktur des Körpers. Kapha hat die Aufgabe, sämtliche Schleimhäute zu befeuchten. Dies ist ein Schutz vor dem Eindringen von Keimen und Erreger. Auch die Aufnahme von Nährstoffen z.B. im Darm setzt voraus, dass die Schleimhäute befeuchtet sind. Ein Motor braucht Öl damit alles geschmeidig läuft, der Körper wird geölt durch das Kapha Dosha.

Auch der Wasserhaushalt, die Lymph- und Gelenkflüssigkeit unterliegen dem Einfluss vom Kapha. Die Lymphflüssigkeit umspült die Zellen, liefert Nährstoffe und säubert gleichzeitig Toxine. Wenn die Zirkulation von der Lymphflüssigkeit ins Stocken gerät, wie so oft bei einer Kapha Störung, werden diese Funktionen unterminiert. Schlacken beginnen, sich anzuhäufen, die Zellen ersticken an die Toxine die sie nicht mehr los werden, und Nährstoffe kommen nicht mehr an ihr Ziel. Die Zellen fangen an auszuhungern.

Kapha ist verantwortlich für die Struktur des Körpers. Menschen mit einer Kapha-betonten Konstitution haben deswegen in der Regel einen schweren Körperbau – kräftige Knochen und Gelenke, aufgedunsenes Gewebe und wulstige Muskeln. Andere typische Merkmale sind große Augen, lang gewachsene Ohrläppchen, dichtes Haar, ölige Gesichtshaut.

Der Sitz von Kapha sind die Schleimhäute, die sich von den Nebenhöhlen bis zum oberen Bereich des Magens erstrecken. Wenn sich zu viel Kapha ansammelt, geben diese Schleimhäute oft Schleim ab. Die Nase läuft, es sammelt sich Schleim in den Nebenhöhlen, es kommt zu einem Tubenkatarrh. Wenn es schlimm kommt, kann es zum Schleimerbrechen kommen. Diese Symptome schieben wir auf Viren, Bakterien oder andere Parasiten. Wäre das Ansammeln von Kapha vorher nicht gewesen, könnten diese Erreger sich nicht ausbreiten. Weil Kapha auch einen Einfluss auf den Wasserhaushalt ausübt, kann es zu Ödemen kommen, sowie geschwollene Gelenke. Typisch sind Säckchen unter den Augen.

Auch fieberhafte Infekte sind ein Versuch, das überschüssige Kapha loszuwerden. Durch die Hitze wird das Kapha verflüssigt und kann dann leichter abgegeben werden, durch Schleimauswurf, etc.

Welche Einflüsse führen zu einer Ansammlung von Kapha? Vor allem schwere, fette, kalte, süße, salzige und saure Speisen vermehren Kapha. Milchprodukte, v.a. wenn sie pasteurisiert und homogenisiert sind, begünstigen oft die Bildung von Schleim. Ich habe oft beobachtet, dass wenn man z.B. Eis an einem kalten Tag isst, ist ein Katarrh spätestens nach drei Tagen fast vorprogrammiert. Eis ist nämlich kalt, fettig und süß, alle Eigenschaften, die Kapha fordern. Auch Bewegungsmangel, weil sie eine Lymphstau begünstigen kann, führt zu einer Ansammlung von Kapha.

Die Beschwerden bleiben nicht nur auf der körperlichen Ebene begrenzt: mit zunehmender Kapha fühlt man sich schwer, träge und phlegmatisch, bis hin zu einer depressiven Gemütslage. Man kommt immer schwerer aus dem Bett morgens. Wie behandelt man ein überschüssiges Kapha Dosha? Am besten durch eine umfassende Stoffwechselbelebung. Auch das Verdauungsfeuer (Agni) muss gestärkt werden. Am besten erreicht man das durch eine optimale Mineralisation des Körpers mit organischen, aus Pflanzen stammenden Mineralien, sowie verschiedene ayurvedische Bitterstoffe (siehe Anleitung zum Stoffwechselbelebung).

Bringen Sie Ihr Kapha Dosha in Ordnung und Sie werden von den positiven Aspekten dieser Energie profitieren: mehr Ausdauer, Stabilität und Gelassenheit!

Wie gleicht man ein erhöhtes Kapha Dosha aus?

Ziemlich einfach. Man lässt konsequenterweise Frühstück wegfallen, stattdessen trinkt man Tee in der Früh. Mittags am besten nur Salat und ausgepressten Gemüsesaft (Karotte, rote Beete) trinken. Vor allem sollte man grünes Blattgemüse essen, die viele Bitterstoffe enthalten. Wildkräuter wie Löwenzahn, Giersch und Spitzwegerich enthalten wertvolle Bitterstoffe und wären als Salat, kombiniert mit Avokado, Tomaten und Balsamico Essig, ausgezeichnet. Abends ein warmes Gericht, scharf gewürzt. Wenig Süßigkeiten, wenn überhaupt etwas süßes gewünscht wird dann bitte Stevia Süßblattpulver verwenden.

Unbedingt stärkehaltige Produkte wie Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Pommes, Pasta, Pizza, etc. um mindestens 90% reduzieren! Hervorragend um den Kapha Typ in Schwung zu bringen sind eine Kombination aus Mikromineralien Ur-Essenz und MikroSynergy Plus, jeweils 2 Esslöffel mit Saft einnehmen. Damit bekommt man viel Schwung, der Stoffwechsel wird deutlich belebt, man verliert die Gelüste nach Süßigkeiten und Kohlenhydraten.

Abends sollte der Kapha Typ 3 – 4 „Triphala“ Presslinge mit etwas Tee einnehmen. Diese ayurvedische Bitterstoffe beleben alle Ausscheidungen, somit bleiben weniger Schlacken im Körper hängen.

