

# *Ayurveda*

- 48 Vata, Pitta, Kapha? Welcher Dosha-Typ Sie sind
- 50 Befreien und reinigen: Die Panchakarma-Kur
- 52 Ayurvedische Hausapotheke
- 53 Gesund schlemmen nach Ayurveda-Art
- 55 Interview: Geschäftssinn auf ayurvedisch
- 56 Tipps und Infos rund um die Lehre vom Leben

# Ayurveda

## Altes Heilwissen für eine gesunde Zukunft

Genussreicher als mit einer Massage kann man die östliche „Lehre vom Leben“ wohl kaum entdecken. Doch Ayurveda ist ein komplettes Konzept, um sich in seiner ureigenen Natur zu erkennen und zu leben. Ein Konzept, das ganzheitliche Gesundheit herstellen und erhalten kann

**W**arm rieselt das Öl über meinen Körper. Sanft und doch nachhaltig gleiten Hände über meine Haut. Zwei Menschen massieren mich, je einer zu meiner Seite. Im Gleichklang ihrer Bewegungen nehme ich ab und zu eine kleine Wolke Kräuterduft wahr. Ich gebe es auf, den Rhythmus des Streichens im Geist zu verfolgen, spüre, wie sich die letzte Anspannung in meinem Körper lockert. Ich darf nun einfach sein, ohne wollen und sollen. Irgendwann nehme ich fließende Wärme auf meiner Stirn wahr. „Der Stirnguss“, meldet sich mein Verstand, schweigt aber sofort wieder. Zu schön, zu behaglich, zu tief berührt mich dieser fortwährende warme Strahl auf meiner Stirn. Ich liege Hand in Hand mit meiner Seele – leer, glücklich, frei.

Ähnlich wie mir erging es auch den anderen Kurenden, die im Ayurveda-Centrum Urlaub von Stress und Verpflichtungen machten. Waren die einen hauptsächlich wegen der Entspannung gekommen, lag den anderen das Abnehmen, die Selbsterkenntnis oder die Regeneration nach einer Krankheit am Herzen. Um es vorwegzunehmen: Sie fanden alle, was sie suchten. Die 3500 Jahre alte indische Lehre vom Wissen um das Leben, was Ayurveda übersetzt bedeutet, kennt sämtliche Facetten des Menschseins und setzt mit ihren verschiedenen Elementen gezielt am Problem an.

Eine grundlegende Rolle in der Ayurveda-Lehre spielt die Philosophie der Doshas. Ein Dosha birgt sozusagen das biologische Programm eines Menschen in sich, seine Grundkonstitution, in gewissem Sinn sein „Strickmuster“. Darüber hinaus sind die Dosha-Energien aber allgegenwärtig. Sie regeln die biologischen Funktionen im Körper und bringen besondere Energiequalitäten an den Tag. Beispielsweise ist um die Mittagszeit das Pitta-Dosha wirksam. Dies ist jene antreibende Energie, die der Kör-



per braucht, um Verdauungsvorgänge anzukurbeln. Bezogen auf das Wesen des Menschen gibt es drei grundsätzliche Konstitutionstypen (Doshas), von denen zehn Mischtypen abgeleitet werden können:

1. das Vata-Prinzip  
2. das Pitta-Prinzip  
3. das Kapha-Prinzip

Es geht darum, seine typischen Persönlichkeitsmerkmale zu erkennen, wobei dies durchaus Anteile von zwei oder von allen drei Doshas sein können. Ebenso gilt es herauszufinden, welche Wesenszüge man grundsätzlich besitzt, welche im Allgemeinen vorherrschen und welche sich in bestimmten Situationen bemerkbar machen. Wichtig ist die Erkenntnis, ob und wann ein Wesenszug übermächtig (oder im Mangel) ist, um auf diesen ausgleichend einzuwirken. Sie können nun gleich auf Entdeckungsreise gehen und Ihr persönliches Dosha herausfinden bzw. auch jenes Energieprinzip, welches gerade in Ihnen wirkt. Ihnen entsprechend können Sie die Harmonisierungsvorschläge und Verwöhnprogramme nutzen.

### Der Vata-Typ

Leicht, kühl, trocken, beweglich, klar und fein sind Prinzipien, denen man beim Vata-Dosha immer wieder begegnet. Zugeordnet wird Vata den Elementen Raum und Luft.

**Äußeres Erscheinungsbild:** Der Körperbau eines Menschen mit ausgeprägtem Vata ist leicht, wenig muskulös mit zierlichen Gelenken. Auch bei Übergewicht erscheinen die Gelenke schlank. Sehnen und Venen sind deutlich sichtbar, die Haut neigt zu Trockenheit, die Behaarung ist gering.

**Vata im Körper:** Im körperlichen Bereich werden Blutkreislauf, Atmung, Ausscheidung, Sinnesempfindungen, Sprache, ausgeprägte Gefühle von Angst bis zur Begeisterung sowie die Sexualität und Sexualfunktionen vom Vata-Funktionsprinzip gesteuert. Probleme in diesen Bereichen deuten auf eine Disharmonie des Vata-Prinzips hin.

**Entdecken Sie sich:** Wenn Ihre Bewegungen fließend und schnell sind, wenn Sie über eine rasche Auffassungsgabe verfügen, gern schnell handeln und auch gefühlsmäßig rasch reagieren, wenn Sie außerdem kälteempfindlich sind, überwiegt das Vata-Prinzip in Ihnen.

**Vata-Harmonisierung:** Wenn Sie sich mal zu träge (Kapha-Einfluss überwiegt) fühlen, können Sie sich mit extremer körperlicher Bewegung, intensiven Bürstemasagen, wenig Schlaf und Fasten „wiederbeleben“. Nach anfänglicher Überwindung werden Sie begeistert sein. Ebenso können Sie mit scharfer, bitterer und herber Kost Ihre Vataenergie auf natürliche Weise aktivieren. Ist Ihr Leben dagegen schnell und hektisch, sollten Sie bewusst langsamer treten. Beachten Sie, dass auch Angst, Schuldgefühle und gefühlsmäßige Verletzungen ungesund viel Vata-Energie produzieren. Umgeben Sie sich mit der Farbe Grün, suchen Sie Wärme und eine sonnige Atmosphä-

re, Wärme, sinnliche Düfte sowie süße, saure und salzige Kost wirken sich ebenfalls mildernd und ausgleichend auf ein überaktives Vata aus.

**Vata-Verwöhnprogramm:** Wenn die Vata-Energien überschießend sind, neigt man zu Nervosität und Frösteln. Genießen Sie mal wieder einen Besuch im botanischen Garten, oder machen Sie einen Waldspaziergang. Auch Körperpflege wirkt sich harmonisierend aus und lässt Sie allen Frust und Stress vergessen. Ihre Haut kann zu extremer Trockenheit neigen und freut sich über ölhaltige Produkte, z.B. eine gewärmte Öllampulle oder ein duftendes Massageöl – von liebevollen Händen einmassiert. Ein warmer sanft-blumiger Duft aus der Aromalampe krönt das Vata-Glück.

### Der Pitta-Typ

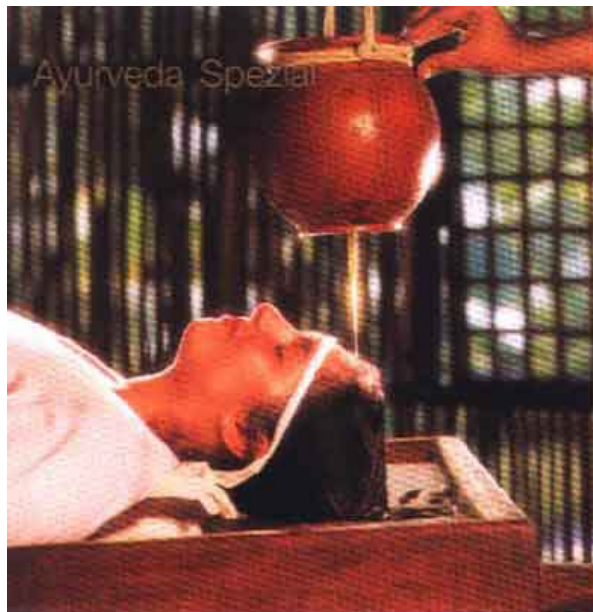
Pitta wird dem Element Feuer zugeordnet und trägt das Prinzip von heiß, flüssig, etwas ölig, scharf, sauer und heißend in sich.

**Äußeres Erscheinungsbild:** Mittelgroß, eher athletisch und dabei schlank gebaut. Der Teint schimmert rötlich, ist gut durchblutet, die Haut ist eher fett und kann zu Unreinheiten neigen. Es besteht die Neigung zu frühzeitigem Ergrauen, auch zur Glatzenbildung. Leberflecken und Sommersprossen sind ebenfalls Pitta-Merkmale.

**Pitta im Körper:** Vom Pitta-Prinzip gesteuert sind die Herzfunktion, Sehkraft, Verdauung, Blutbildung, Hautgesundheit, Leber- und Milzfunktion. Ferner werden das Hunger-Durst-Empfinden, körperliche Spannkraft und die Körperhitze von Pitta gesteuert. Kommt es in diesen Bereichen zu Störungen, weist dies auf eine Disharmonie des Pitta-Prinzips hin.

**Entdecken Sie sich:** Von Ihrem inneren Feuer angespornt, lieben Sie die Herausforderung. Sie haben viel Energie, einen scharfen Verstand und können rasch regenerieren. Ebenso sind Perfektionismus, großes Verantwortungsbewusstsein, aber auch der Wunsch nach Unabhängigkeit und Freiheit Indizien für eine Pitta-Dominanz. Weitere Merkmale: Hitzeempfindlichkeit, schnelle Organreaktionen, übermäßiges Hunger- und Durstgefühl, Neigung zu Körpergeruch und Ungeduld.

**Pitta-Harmonisierung:** Im Sommer steigt der „Pitta-Energiepegel“, von Hitze und Sonnenbädern angeregt, ganz von selbst. Wenn Sie sich müde, lustlos, apathisch fühlen, kann saure, salzige und scharfe Kost einen Ausgleich bringen. Die Lebensgeister werden außerdem von feurigen Gefühlen geweckt. Begeistern Sie sich für Ihre Pläne und setzen Sie sie in die Tat um. Hohe innere Spannungen, Nervosität, Reizbarkeit können das Ergebnis sein, wenn Sie sich überfordert haben und das Pitta-Prinzip zu heftig in Ihnen aufwallt. Ganzheitlich abkühlend wirken kalte und zusammenziehende Maßnahmen, wie kühle Bäder und Kompressen mit frischen Gesichtswässern. Greifen Sie zu süßer, bitterer und herber Nahrung, da diese Pitta reduzieren.



Der wunderbar entspannende Strömguss mit warmem Sesamöl löst Blockaden

**Pitta-Verwöhnprogramm:** Gegen ein Zuviel an innerem Feuer helfen kühle Stirnkompressen, z.B. mit dem ätherischen Öl von Minze, Lavendel oder Kamille. Eine eher fettige Haut profitiert von adstringierenden Essenzen wie Hamameliswasser. Einfach zum Aufatmen sind im Kühlschrank gelagerte Körpergele. Im Raum sollten einige kühl-blaue Elemente (Sessel, Bilder, Decken etc.) stehen, und es darf kühl und erfrischend nach Minze, Zitrone, Limette oder Eukalyptus duften.

## Der Kapha-Typ

Kapha wird den Elementen Erde und Wasser zugeordnet und symbolisiert damit das Prinzip von Festigkeit, aber auch Fließkraft. Kapha ist stabil, schwer, kalt, unbeweglich, ölig und zähflüssig, aber auch weich und süß.

**Äußeres Erscheinungsbild:** Wohlproportioniert, mit kräftiger Muskulatur und gut entwickeltem Fettgewebe. Bei Menschen dieses Typs besteht die Tendenz zu vermehrter Wasser- und Fettsammlung sowie Cellulitis. Auffallend ist das meist volle Haar, schön geformte Augen und ein klarer Teint, gelegentlich mit Neigung zu fettiger Haut.

**Kapha im Körper:** Hier ist das Kapha-Prinzip zuständig für den Flüssigkeitshaushalt. Schleim-

hautbildung, Lungenfunktion, Gehirn- und Rückenmarkfunktion, Elastizität der Gelenke, Bindegewebfestigkeit und die Regelung des Fetthaushalts.

**Entdecken Sie sich:** In seinem äußeren Auftreten wirkt der Kapha-Typ gelassen und entspannt. Zählen Standhaftigkeit, sicheres Auftreten, Beharrlichkeit und Gelassenheit zu Ihren Wesenszügen? Wenn Sie außerdem noch methodisch vorgehen, überlegt handeln, über ein gutes Gedächtnis und Geduld verfügen, überwiegt das Kapha-Prinzip in Ihrem Wesen. Geringes Hunger- und Durst-Gefühl sowie geringe Schweißabsonderung sind weitere Kapha-Merkmale.

**Kapha-Harmonisierung:** Wenn Sie sich überarbeitet, überreizt und überfordert fühlen, können Sie durch sitzende Tätigkeit, beschauliche Lebensweise, reduzierte Körperbewegung und Tagträumereien wieder eine ruhige und beständige Kaphaenergie entwickeln. Unterstützend hierbei wirkt süße, saure und salzige Kost. Dagegen sind dumpe Trägheit bis hin zur Lustlosigkeit in Körper und Geist ein Hinweis auf stark vermehrte, ungesunde Kaphaenergie. Jetzt muntern raue, kräftige und heiße Maßnahmen (z.B. Bürstenmassage) wieder auf. Feuchte Hitze (Dampfbad), körperliche Bewegung, Geistesstraining und weniger Schlaf helfen ebenso, das träge gewordene Kapha wieder aufzumischen.

**Kapha-Verwöhnprogramm:** Überreden Sie sich selbst zu einer Fahrradtour, und genießen Sie die Natur mit allen Sinnen. Bewegung hilft, Trägheit zu überwinden, unter der Kapha-Typen manchmal leiden. Sinnliches Aufnehmen der Natur bringt neuen Schwung und Motivation. Sorgen Sie zu Hause für eine leichte und beschwingte Atmosphäre. Die Farben Orange und Apricot bringen Frische ins Leben, ein Hauch von Zitrus- oder Walddüften beflügelt die Sinne und motiviert zu neuen Taten.

Manchmal ist es gar nicht so leicht, sein Dosha auf Anhieb festzustellen. Oder man glaubt, dass man jeden Tag ein anderes hat oder von einem Prinzip (ständige Hochs und Tiefs) ins nächste fällt. Das sind Zeichen, dass das individuelle Dosha überlagert ist. Auftreten kann dies, wenn man z.B. permanent nicht aus eigener Überzeugung handelt und nicht seinem Lebensziel entsprechend lebt. Beispiel: Eine Frau, die eher ruhig und in sich gekehrt ist, arbeitet in einem Beruf, der große Kontaktbereitschaft, rege Kommunikation und häufige Ortswechsel verlangt. Ihr natürliches Kapha-Dosha wird dadurch stark überstrapaziert, da sie sich immer mit dem Vata-Dosha „verkleiden“ muss. Nur mit größter Mühe wird sie den Strapazen des Berufs standhalten. Die Festigkeit des Körpers lässt nach, die Haut kann trocken werden, und sie fühlt sich ständig erschöpft. Derartige Lebensphasen schwächen Körper, Geist und Gemüt und können letztendlich zu Krankheit führen. Eine sehr wirksame Möglichkeit, sich selbst wieder zu finden, sich von Giften und seelischem Ballast zu befreien, ist eine Panchakarma-Kur.

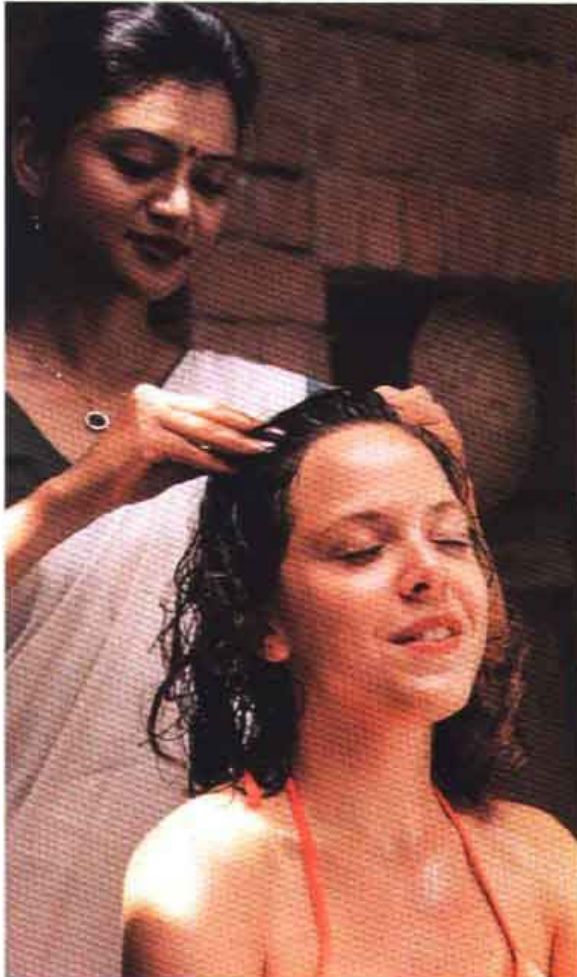
**Ayurveda**  
in ausgewählten Häusern  
in Sri Lanka, Indien und Spanien

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper  
einmal etwas besonderes

**aytour**  
Info unter (0815) 91 11-99 - fax 95  
Postfach 1827 - 82308 Starnberg  
mail: info@aytour.de  
net: www.ayurveda-reisen.de

# Panchakarma

## Reinigen – befreien – aufbauen



Eine Panchakarma-Kur kommt einer Befreiung gleich. Die aus fünf Elementen bestehende Therapie (Pancha: fünf, Karma: Handlung) von mindestens zweiwöchiger Dauer vertreibt Gifte aus dem Körper und Ursachen von Erkrankungen dazu

**V**or mir steht meine fünfte Tasse heißes Wasser. Es hat den leicht scharfen Nachgeschmack von Ingwer. Bei jedem Schluck stelle ich mir die Wirkung des Wassers bildlich vor – wie es alle wasserlöslichen Gifte aus meinen Zellen herauslöst und wie diese abtransportiert werden. Wohlbermerkt wird dieser Effekt nur von abgekochtem (zehn Minuten kochen lassen) heißem Wasser erzielt. Das heiße Wasser ist Bestandteil der umfangreichen Entschlackungs- und Reinigungsmaßnahmen. Was mit dem heißen Wasser nicht gelöst werden kann, sind die fettlöslichen Gifte. Dazu benötigt man fetthaltige Substanzen. Ghee, geklärte Butter, übernimmt dieses Therapieelement (Snehana). Mit seiner Einnahme wird der Körper von innen gefettet, das Gewebe wird weich, und fettlösliche Gifte lösen sich in dem zugeführten Fett. Die ergänzende Kost ist fettfrei, leicht und frei von tierischem Eiweiß.

Vier Tage dauert die erste Entgiftung, die eigentlich als Vorbereitungszeit gilt. Zahlreiche Ölbehandlungen, Einläufe, Massagen, Kräuterbäder, Yoga, Gesprächstherapien und Austausch in der Gruppe bestimmen den Tagesablauf



Massagen sind ein zentraler und wohltuender Teil einer Panchakarma-Kur

der Kur. Mit jedem Tag werde ich leichter – an Gewicht und an geistig-seelischem Ballast. Ich möchte kein einziges Element der Kur missen, die schönsten jedoch waren die Körperbehandlungen. Viele ayurvedische Massagen werden synchron, das heißt von zwei Therapeuten durchgeführt. Der Effekt: Eine Gleichstimmung der beiden Gehirnhälften wird erzielt. Massiert wird mit warmem Sesam- oder Senfsamenöl, die beide besänftigend auf das Vata- und ausgleichend auf das Kapha-Prinzip wirken.

**Abhyanga:** Übersetzt heißt Abhyanga „liebende Hände“. Es gibt nur streichende, gleitende Handbewegungen. Die Massagerichtung dieser leichten Streichmassage führt vom Herz weg und verläuft in Haarwuchsrichtung. Ihr Effekt ist entspannend und wirkt sich wohltuend auf ein nervöses Herz. Je nach Dosha werden Öle mit medizinischen Kräuterauszügen eingesetzt.

**Garsban:** Bei der Seidenhandschuh-Synchron-Massage massieren zwei Therapeuten die trockene Haut mit Handschuhen aus Rohseide. Sie wird wegen ihres erwärmenden und anregenden Effekts bei verschiedenen Kapha-Disharmonien eingesetzt. Ebenso bei Übergewicht, da sie den Stoffwechsel aktiviert.

**Udvarтана:** Um Kapha abzubauen und um den Fettstoffwechsel anzuregen, wird das Udvarतana-Ganzkörper-Peeling eingesetzt. Es besteht aus einer Mischung aus Gersten- und Kichererbsenmehl, die mit Sesamöl vermischt wird. Danach ist man hellwach.

**Shirodbara:** Wohl eine der bekanntesten Behandlungen ist der Stirnguss mit warmem Sesamöl. Der tiefenentspannende, blockadenlösende Effekt wirkt sich besonders bei chronischen Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Nacken-Schulter-Verspannungen, Bluthochdruck, Angstzuständen, Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche sowie bei Krankheiten des Nervensystems aus.

**Shirobasti:** Die große Kopfhaut, die man für diese Behandlung aufgesetzt bekommt, mutet zunächst etwas komisch an. Langsam fließt das warme Öl (mit typgerechten Kräutern angereichert) in die oben offene Haube. Ein beinahe unglaubliches Entspannungsgefühl erfasst einen. Nach etwa einer halben Stunde bemerkt man dann einen leichten Tränenfluss. Dies ist das Zeichen, dass die

Doshas ausgeglichen und angeregt zugleich sind und die Behandlung beendet werden kann.

**Gandusba:** In der Mundhöhle kann sich ebenfalls viel Ama (Giftstoffe/Schlacken) ablagern. Um sie zu lösen, wird täglich morgens die Gandusba (Mundspülung) durchgeführt. Man nimmt nach dem Zähneputzen einen Esslöffel Sesamöl in den Mund und lässt die Zunge darin „tanzen“. Es darf auf keinen Fall geschluckt werden, da es sehr viele Gifte aufnimmt. Danach führt man idealerweise eine Zungenreinigung durch, da durch das Öl der Zungenbelag aufgeweicht ist. Verwendet wird dazu ein Löffel oder ein Zungenschaber (Apothek/ayurvedisches Versandhaus). Abschließend wird mit Minzeauszügen kräftig nachgespült und gegurgelt.

**Basti:** Zum Panchakarma-Reinigungsprogramm gehört auch Basti, eine Reihe von medizinischen Einläufen.

Gereinigt wird durch die Einläufe der unterste Darmabschnitt (Dickdarm/Mastdarm). Je nach Dosha-Konstitution werden Sesamöl-Einläufe oder Einläufe mit Heilpflanzenauszügen durchgeführt. Sie wirken wie ein Magnet auf Gifte, die bisher im Körper streuten. Entsprechende Erleichterung stellt sich nach dem Ausscheiden der Gifte ein.

## Ayurvedische Hausapotheke

- Vata-, Pitta- und Kaphatee. Sie können dem Konstitutionstyp entsprechend getrunken werden. Bei Disharmonien greift man gezielt zu dem Tee, der die jeweilige Stimmungslage ausgleicht (z. B. Pitta-Tee, um überreizte Gedanken zu harmonisieren).
- Vata-, Pitta- und Kapha-Gewürzmischungen. Das typgerechte Gewürz täglich beim Kochen bzw. zur Zubereitung von Salat verwenden.
- Digest-Plus-Tee. Regt die Verdauung auf harmonische Weise an.
- Vata-, Pitta- und Kapha-Aromaöle. Spezielle Gewürzauszüge und -kombinationen, die die Doshas ausgleichen. Geben Sie einige Tropfen in die Aromalampe. Für unterwegs einfach auf ein Taschentuch träufeln und einatmen.
- Ghee. Täglich zum Kochen verwenden. Zur Pitta-Beruhigung am Abend einen halben Teelöffel Ghee in warmer Milch auflösen.
- Nasenöl. Die ölige Kräuter-Gewürzmischung wird mit einem Wattestäbchen auf die Naseninnenwände aufgetragen. Die dort befindlichen Reflexzonen werden somit harmonisiert.
- Ayurvedisches Minzöl. Wirkt entspannend bei Nacken-Schulterverspannungen, bei Kopfschmerzen, Migräne sowie lindernd bei allen Erkältungssymptomen.
- Maharishi Amrit Kalash. Fruchtmas, das zu den so genannten Rasayanas (Verjüngungsmitteln) gehört. Es wird in mehr als 200 Herstellungsschritten zubereitet. Soll die Verklumpung der Blutplättchen hemmen und gilt als das Mittel zur Abwehrstärkung und Verjüngung schlechthin.

## Heilung geht durch den Magen

Für ein ayurvedisches Gericht müssen Sie schon ein wenig Zeit investieren. Aber Sie werden belohnt: kein Magendrücken, wie nach der schnellen Pizza, sondern ein angenehmes Wohlgefühl macht sich breit.



Zurück zu Hause bin ich beseelt von dem Wunsch, das reine, unbelastete Körper- und Lebensgefühl lange zu erhalten. Die Colaflaschen verschenke ich, ebenso die Fertiggerichte. Ich habe erlebt, wie positiv eine gute Ernährung wirkt. Unwohlsein ist gemäß der ayurvedischen Denkweise ein Symptom des Ungleichgewichts der Doshas. Über Ernährung können Disharmonien von Vata, Pitta und Kapha ausgeglichen werden. Trägheit etwa ist ein Zeichen von zu viel Kapha-Energie. Sie muss reduziert werden. Der Körper benötigt dazu scharfe und herbe Nahrungsmittel. Wäre man andererseits nervös, fahrig und könnte nicht stillsitzen, ist das Vata-Prinzip im Übermaß vorhanden und Kapha müsste durch süße, saure, salzige Lebensmittel verstärkt werden. Das Geschmacksverständnis richtet sich nicht immer nach dem ersten Eindruck. Beispielsweise würde man Ingwer eher unter dem Geschmack scharf einordnen. Nach der ersten Schärfe wird sein Geschmack aber süß. Entsprechend gilt er als süßes Nahrungsmittel, das übrigens alle Doshas ausgleicht. Bis Sie die jeweils ausgleichende Geschmacksrichtung und geeignete Lebensmittel auswendig wissen, hilft Ihnen diese Übersicht:

### Vata-Nahrung

**Verstärkend:** Scharfes, Bitteres, Herbes

Rohe Getreidesorten, Gerste, Roggen, Buchweizen, Hirse, Kopfsalat, Rohkostsalate, Kohl, Blattgemüse, Kartoffeln, Kürbis, Sellerie, Artischocken, Erbsen, alle Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte, saure Obstsorten, unreife Früchte, Rindfleisch, Schweinefleisch

**Gewürze:** alle scharfen Gewürze

**Reduzierend:** Süßes, Saures, Salziges

Milchprodukte, Lassi, Butter, Ghee, Reis, eingeweichte

## Ayurveda Spezial

Haferflocken, Karotten, Fenchel, Süßkartoffeln, Spinat, Blumenkohl, reifes Obst, Nüsse außer Erdnüsse, Huhn, Lamm, Eier, Sojaprodukte, Rote Linsen, Mungobohnen  
**Gewürze:** Ingwer, Kardamom, Nelken, Zimt, Kreuzkümmel

### Pitta-Nahrung

**Verstärkend:** Saures, Salziges, Scharfes

Joghurt, Quark, salziger Käse, Buttermilch, Roggen, Hirse, Buchweizen, Linsen, Rote Beete, Karotten, Oliven, rohe Zwiebeln, Rettich, saure Früchte wie Zitronen, Orangen, Grapefruit, Mandelöl, Sesamöl, Maisöl, Rindfleisch, Schweinefleisch, Meerestiere, Eigelb

**Gewürze:** Chili, Pfeffer, Kümmel, Selleriesamen, Senfkörner, salzhaltige Kost

**Reduzierend:** Süßes, Bitteres, Herbes

Milchprodukte, Butter, Lassi, Ghee, Sahne, weißer Reis, Weizen, weiche Haferflocken, Spargel, Artischocken, Auberginen, Schikoree, Fenchel, Spinat, Mangold, Wirsing, Kopfsalat, süße Früchte wie Bananen, Mangos, Äpfel, Datteln, Sojaprodukte, gelbe Mungobohnen, Kokosnuss, Kürbiskerne, Huhn, Truthahn, Hase, Wild, Eiweiß

**Gewürze:** Kardamom, Koriander, Safran, Gelbwurz

### Kapha-Nahrung

**Verstärkend:** Süßes, Saures, Salziges

Käse, Quark, Joghurt, Sahne, brauner Reis, Weizen, Tomaten, Zucchini, Kürbis, Fenchel, Süßkartoffeln, süße Obstsorten wie Bananen, Honigmelonen, Avocados,

Ananas, Mangos, alle Nüsse, Sojaprodukte, Tofu, weiße Bohnen, Rindfleisch, Schweinefleisch, alle Meerestiere

**Gewürze:** Ingwer, Pfeffer, Gelbwurz, Koriander, Muskat

**Reduzierend:** Scharfes, Bitteres, Herbes

Magermilchprodukte, Frischkäse, Ghee, Ziegenmilch, Buttermilch, Hirse, Buchweizen, Hafer, Dinkel, Blattgemüse, überwiegend scharfe und bittere Gemüse wie Wirsing, Kohl, Schikoree, Rettich, Petersilie, Artischocken, Äpfel, Birnen, Beeren, Kirschen, Mungobohnen, Linsen, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Sesamöl, Sonnenblumenkerne, Huhn, Truthahn, Garnelen, Eier

### Ayurvedische Tees

Eine einfache Möglichkeit, sein Dosha auszugleichen, ist ayurvedischer Tee. Vata und Pitta-Tees besänftigen, da beide Doshas zur Unruhe neigen. Bei Kapha sind anregende Impulse nötig. Vata- und Pitta-Tee sind ähnlich,

wobei Ingwer, Kardamom, Zimt und Süßholz in unterschiedlichen Anteilen integriert sind. Ingwer und Kardamom stecken auch in Kapha-Tee, da sie sowohl Über- als auch Unterfunktionen ausgleichen können.

### Essen – gewusst wann

Der verbreiteten Empfehlung von fünf bis sechs kleinen Mahlzeiten pro Tag stellt die ayurvedische Lehre zwei bis drei Mahlzeiten entgegen. Tagsüber zwischen zehn und vierzehn Uhr ist das anregende Pitta-Prinzip aktiv im Körper. Ein leicht verdauliches Frühstück zur Kapha-Zeit (zwischen sechs und zehn Uhr) ist ein guter Start in den Tag. Es vermittelt die nötige Energie, verstärkt das Kapha aber nicht. Früchte oder gegartes Getreide (im Müsli) sind dazu geeignet. Die Hauptmahlzeit sollte mittags sein, dann wenn das Verdauungsfeuer (Agni) am aktivsten ist. Ein sicheres Signal, dass die Verdauungsorgane geschwächt sind, ist Müdigkeit nach dem Essen. Doch nicht nur eine unglückliche Wahl der Nahrungsmittel (z.B. Fastfood) kann dazu führen. Auch Sorgen und Ärger bereitende Tischgespräche, Hetze u.ä. rauben innere Kräfte. Nach sechs Uhr abends dominiert das Kapha-Prinzip. Nun ist Agni (die Enzymproduktion) schwach, der Körper bereitet sich auf die Nacht vor. Schwere Mahlzeiten werden nur unvollständig verdaut. Am besten ist eine leichtes Abendessen noch vor sechs Uhr abends, zur

**Auromère**  
Die Marke für ayurvedische Spezialitäten  
Himalaya Kristallsalze  
Gesichts- und Körperpackungen  
Ole und Nahrungsergänzungen  
Zahnhygiene  
Räucherwerk

Besuchen Sie uns auf der Bio-Fach Halle 0, Stand 0-711

Auromère Handels-GmbH & Co. KG, D-74634 Ytzenbach, Tel.: 0 71 91 2 23 37 50 - Fax: + 49 71 91 2 23 37 50

www.natur-apeiron.de  
Gesamtprogramm & Shop

## Ayurveda Spezial

Vata-Zeit (zwischen zwei und sechs Uhr nachmittags). Umdenken ist auch beim Trinken angesagt. Ein kaltes Getränk schwächt die Enzymtätigkeit, sie ist wichtig für die Verdauungsarbeit. Obendrein reduziert sich bei kalten Temperaturen die Ausschüttung der Enzyme, die Nahrung wird schwerer und langsamer verdaut.

Eines ist ayurvedisches Essen sicher nicht: langweilig. Allein seine Optik weckt die Lust am Genießen. Und das kann man dann in allen Geschmacksvarianten, denn ein ayurvedisches Essen sollte immer alle Geschmacksrichtungen enthalten (es sei denn, man muss vorübergehend gezielt einen Überschuss oder Mangel ausgleichen). Kleine Portionen, mal süß, mal scharf, salzig oder herb, ergänzen sich und befriedigen die Bedürfnisse der Tridoshas. Eine Ernährung, die rundum zufrieden macht, wirkt sich auch auf die geistig-seelische Verfassung aus.

Tagtäglich beeinflusst die Umwelt unser inneres und äußeres Gleichgewicht. Stehen die Kräfte im Gleichklang, fühlen wir uns wohl – das Ziel der Ayurveda ist erreicht, die Betrachtung des Menschen als Ganzes im harmonischen Gefüge seiner Umwelt.

*Evelyn Thomsen*

## Geschäftssinn auf ayurvedisch

B&M hat für Sie hinter die Kulissen der biologisch engagierten Firma Apeiron geblickt und sich mit dem Gründer Thomas Olbert unterhalten

**B&M: Herr Olbert, wie haben Sie zum Ayurveda gefunden?**

**Thomas Olbert:** Zufällig. Ein Freund hat mir kurz nach dem Start meiner Firmengründung erzählt, dass sich ein kleiner Versandhandel auflöst, mit einem tollen Produkt: der ayurvedischen Kräutierzahncreme „Auromère“. Nach einigem Zögern nahm ich Kontakt auf, und wir wurden schnell handelsmäßig.

**B&M: Ayurveda wurde also zur Geschäftsidee?**

**Thomas Olbert:** Ja, auf der Biofach 2001 sprach mich dann ein Mönch aus Sri Lanka an und fragte, ob wir nicht auch Interesse an ayurvedischem Öl hätten. Seine Erzählungen über die besondere Art der Herstellung haben mich sofort begeistert. Wir kauften einige hundert Flaschen und verteilten sie querbeet an Therapeuten, Kliniken und unsere Kunden. Die Reaktion war schlicht überwältigend. Das schon vorhandene Grundsortiment an Naturkosmetik und Nahrungsergänzungen konnten wir so zu einer sinnvoll aufeinander abgestimmten Produkt-Palette entwickeln.

**B&M: Was macht die Apeiron Foundation in Sri Lanka?**

**Thomas Olbert:** Die Apeiron Foundation ist ein noch kleines Förderprojekt, mit dem wir vor allem einen Tempel mit einer Sonntagsschule fördern. Engagierte Lehrer und Mönche unterrichten dort ohne Bezahlung. Bei unserer letzten Reise wurden wir besonders auf das „Brillen-Problem“ angesprochen, denn reguläre Sehhilfen sind ein unerschwingliches Gut. Die Menschen helfen sich notdürftig mit Scherben, Flaschen- oder Glasböden. Apeiron fördert nicht nur den Handel, sondern engagiert sich auch sozial. Gerade werden rund 10.000 Brillen auf den Weg gebracht und eigenhändig von uns verteilt.

B&M dankt Ihnen für dieses Gespräch und wünscht weiterhin viel Erfolg!

**Möchten auch Sie helfen?** Dann senden Sie alle Arten von Brillen für Kinder und Erwachsene an folgende **Lageradresse:** Apeiron Handels GmbH & Co. KG, Gutenbergstr. 15, 49134 Wallenhorst. Es sind auch **Spendenkonto** eingerichtet. Firma Apeiron Spendenkonto „Sri Lanka“, Commerzbank Osnabrück, BLZ 265 400 700, Kto.-Nr. 546456501, Sparkasse Osnabrück, BLZ 265 501 05, Kto.-Nr. 4654013848.

## Ayurveda Spezial



### Bloß kein Stress – im Spahotel Ananda wird Wellness groß geschrieben

Die atemberaubende Schönheit des Himalaja ist Kulisse für eine Anti-Stress-Kur der Extra-Klasse. Im Spahotel Ananda im 260 Kilometer nördlich von Neu-Delhi gelegenen Bundesstaat Uttaranchal drücken stressgeplagte Manager gemeinsam mit anderweitig überarbeiteten eine äußerst komfortable Stressmanagement-Schulbank. Zu Beginn des Aufenthalts im Andana-Ayurveda- und Wellness-Resort werden die Gäste nach ayurvedischen Kriterien untersucht und ihre Fitness überprüft. Danach stehen Yoga-Übungen, die Erlernung neuer Atemtechniken in Meditationssitzungen sowie Massagetherapien gegen Verkrampfungen auf dem „Stundenplan“. Ein auf sieben Nächte maßgeschneidertes Ayurvedapaket inklusive Flügen, Transfers und atlichen Sitzungen und Behandlungen kostet 2995 Euro. Buchungen über Galka Golden Tours unter Tel. 0431-982610, Impressionen und Infos unter [www.anandaspa.com](http://www.anandaspa.com).

### Klein, aber fein – die Veda Villa

Auch hier wird die Pancha-Karma-Kur groß geschrieben. In einer Jugendstilvilla und einem Waldhaus im niedersächsischen Bissendorf beginnt das Wohlfühlprogramm schon bei der Einrichtung. Untergebracht



werden erholungsbereitende Gäste in großzügigen, hell und freundlich eingerichteten Zimmern, deren Atmosphäre Sie in die richtige Stimmung für eine ayurvedische Heilungskur versetzen. Die Liste der Anwendungen liest sich wie ein „Best of“ der

ayurvedischen Entschlackung: Nach einer ärztlichen Diagnose sind u.a. Vorkurtag mit oder ohne Ghee, Ganzkörper-Trocken- oder -Öl-Massagen, separate Nasen-, Kopf- und Schulterbehandlungen und natürlich ganzheitliche Ernährung aus der ayurvedischen Küche an der Tagesordnung. Die zweitägige Schnupper-Kur gibt es ab 490 Euro, 4 Tage kosten 755 Euro. Weitere Informationen unter Tel. 05402-642925, [www.vedavilla.com](http://www.vedavilla.com).



### Öle für den Bio-Rhythmus

Basierend auf den alten, zum Teil auf Palmenblättern überlieferten Original-Rezepturen, erfolgt die Herstellung der Aromen-Öle auf traditionelle Weise (lesen Sie mehr dazu in unserem Interview). Neben den drei Basisölen für die Typen Vata, Kapha und Pitta umfasst die Serie ein Drei-Dosha-Öl und weitere Spezialöle, ganz nach Ihrer momentanen Befindlichkeit. So kühlt und stimuliert das Öl Pinda, während Batu entspannende und wärmende Effekte erzeugt. Das Öl Meda eignet sich vor allem bei Problemen mit ungeliebten Schlacken – der Cellulitis. Die Basisöle gibt es für 13,55 Euro und die Spezialöle für 17,95 Euro von Apeiron, Tel. 05407-859750, Fax 05407-859948, [www.natur.apeiron.de](http://www.natur.apeiron.de).



### Die Divya unter der Haarpflege

Ob Shirobasti (beruhigendes Einwirken eines Kräuterölbads auf den Kopf) oder eine anregende Nasya (vitalisierende ausleitende Kopfbehandlung) – Öle sind in der ayurvedischen Haarpflege besonders beliebt. Vor dem Zu-Bett-Gehen in die Kopfhaut einmassiert, besitzt z.B. das Haaröl der Kosmetik-Linie Divya nährnde und ausgleichende Eigenschaften – sogar mit Duft und Anmutung auf das jeweilige Dosha abgestimmt. Übrigens: Keine Geringere als das indische Top-Model Ritu Sherma übernahm die Patenschaft für die Divya-Serie. Zu bestellen über The Ayurveda Shop, Tel. 06154-630863, Fax 06154-630864, [www.the-ayurveda-shop.de](http://www.the-ayurveda-shop.de).

### Ayurveda am Atoll

Auf Meedhupparu, einem Paradies im türkisblauen Meer, befindet sich seit Kurzem das erste Ayurvedazentrum der Malediven. Kurende erwarten Massagen, Intensivkuren und ayurvedische Kost in Harmonie mit der Natur, entsprechend den vedischen Lehren. Eine eingehende ärztliche Untersuchung steht am Anfang jedes Aufenthalts. Wem entspannen auf einer einsamen Insel noch nicht ruhig genug ist, der kann sich im „Meedhupparu Island Resort“ auf einen extra abgegrenzten Ayurveda-Strand zurückziehen. 14 Tage Intensivkur inkl. Flug und Anwendungen, DZVP p.P. ab 2558 Euro. Infos: Aytour, Tel. 08151-911193, Fax 08151-911195, [www.ayurveda-reisen.de](http://www.ayurveda-reisen.de)



## Ayurveda Spezial

### Im Garten ist Ayurveda drin

Es gibt mittlerweile ein Meer von Wellness-Oasen, Kur-Hotels und Massagepraxen, die ayurvedische Behandlungen anbieten. Doch nicht immer halten die Anwendungen, was sie versprechen. Seit einem Jahr kümmern sich in dem „Sri Lanka Ayurveda Garden“ überwiegend Therapeuten aus Sri Lanka um das Wohl ihrer Gäste. Das Zentrum bietet vom Schnuppertag über einen Kurzurlaub bis zur mehrwöchigen Pancha-Karma-Reinigungskur ein breites Spektrum. Im Herzen von Rhein-Main findet sich im Schmuckstück Bad Homburg auch für kurzentschlossene Banker und Börsenmakler der Metropole eine Ayurveda-Oase. Obwohl eine komplette Kur mindestens zehn Tage dauern sollte, um den gesundheitlichen Effekt zu erzielen, lohnen sich auch Entspannung oder ein erstes „Reinschnuppern“ über das Wochenende. Das Schnupperprogramm kostet z.B. zwischen 135 und 160 Euro. Darin enthalten sind der obligatorische Arzt-Besuch, eine Ganzkörper-Synchronmassage sowie ein Kräuter- oder Kräuterdampf-Bad. Weitere Infos unter Tel. 06082-928080, [www.ayurveda-garden.de](http://www.ayurveda-garden.de).



### Natürliche Produkte für Körper, Geist und Seele

**SURABHI'S**



AYURVEDISCHER  
GWÜRZVERSAND

Surabhi Natural Products  
Spitzlacker 2  
D-74931 Lobbach  
Germany  
Tel. 0 62 76 / 58 67 25  
Fax 0 62 26 / 78 67 37  
e-mail: [Surabhi@t-online.de](mailto:Surabhi@t-online.de)  
Internet: [www.surabhi.de](http://www.surabhi.de)

- Exotisch-schmackhafte Gewürze
- Ayurvedische Produkte
- Feine Räucher- und Tempeldüfte
- Nag Champa
- Himalaya-Salz
- Natürliche Kosmetik
- Bücher
- Tees und, und, und...

Bitte fordern Sie einfach kostenlos und unverbindlich unseren Katalog an.