

Nina Weber ist Yogalehrerin und Ayurveda Gesundheits- und Ernährungsberaterin. Sie hat viele Jahre in Costa Rica eine eigene Yogaschule geführt und hat authentisches Wissen in Indien erfahren.

Seit 2010 ist sie im Mediterana als Wellness Concierge, Mitarbeiterin im Buddha Team und Yogalehrerin tätig.

**Karin:** Es gab ja schon einen Podcast über Ayurveda „Glücklich sein mit Ayurveda“ der viele neugierig gemacht hat....

Du wolltest uns etwas mehr zu den Doshas sagen und ein paar ausgleichende Tipps geben.

Aber erst einmal ganz kurz für diejenigen die den 1. Podcast nicht gehört haben. Was ist Ayurveda für Dich, kannst du uns eine kurze Zusammenfassung geben?

**Nina:**

Es ist ein natürliches, zeitloses und ganzheitliches Gesundheitssystem aus Indien, was uns die Möglichkeit gibt ein gesundes und glückliches Leben zu führen.

**Der Schlüssel für Gesundheit und Glück durch Ayurveda** liegt im Verständnis der drei ayurvedischen Grundenergien „Vata“, „Pitta“ und Kapha“  
Dort liegen unsere geistigen und körperlichen Eigenschaften.

Natürlich lassen sich acht Milliarden Menschen nicht einfach in drei Gruppen einteilen.

Die Facetten sind sehr vielfältig...

Grundsätzlich gibt es 10 verschiedene Dosha Typen und Mischformen.

In unserer westlichen schnellen und unachtsamen Welt werden mittlerweile mehr als 80 Prozent aller Störungen durch Vata ausgelöst oder verstärkt

**Wie bekomme ich heraus welches Dosha ich bin?**

Zunächst ist es natürlich wichtig dass ich mich mit **MIR** und dem Thema Ayurveda beschäftige damit ich für mich heraus bekomme welches Dosha oder welche Dosha Kombination meine Prakriti ist.

Die Prakriti ist der **Urzustand**, ganz individuell, angeboren und ein Zusammenwirken von Vata, Pitta und Kapha.

Sie wird beeinflusst von den Lebensumständen, Ernährung, dem Alter, der Jahreszeit, Tageszeit eine grosse Rolle spielen auch unsere Gedanken!

Das bedeutet das die Doshakombination in uns ist nicht starr ist sonder nimmer in Bewegung...im Flow.

Geraten die Doshas aus dem Gleichgewicht, entspricht das Gefüge nicht mehr der

**Grundkonstitution (Prakriti).** Diesen veränderten Zustand nennt man im Ayurveda **Vikriti oder Jetzt Zustand.**

Das tolle ist, dass mithilfe der Kenntnis der eigenen Konstitution Jeder von uns ganz unkompliziert sein eigenes Befinden positiv beeinflussen kann.

Bedeutet auch : **Ayurveda ist Selbstverantwortung!**

Natürlich kann ein Ayurveda-Test als Fragebogen eine ausführliche Anamnese durch einen erfahrenen Ayurveda-Arzt oder Therapeuten nicht ersetzen. Bei ernsthaftem Ungleichgewicht sollte einen Mediziner /ayurvedischer Arzt oder auch ein Ayurveda Therapeut zu Rate gezogen werden.

Aus dem Wellness Aspekt heraus bietet unser **Mediterrana Ayurveda Schnell Test** eine gute Möglichkeit herauszufinden, welches Dosha im Moment dominiert und eventuell ausgeglichen werden kann.

Wenn Sie bei uns im Haus sind können Sie in der **Ayurvedazeit** täglich um 15:30 Uhr schon einiges über die Ayurveda und die Doshas erfahren.

An ganz besonderen Tagen findet die Ayurveda Gesundheits, Ernährungs und Lifestyleberatung mit mir statt. Hier erfährt man detaillierteres und bekommen wertvolle Tipps und Gedankenanstöße.

Es ist ein one on one Termin der an der Wellness Rezeption reserviert werden muss.

Gaaanz wichtig ist es das wir mit unserem Inneren Selbst verbunden sind und uns spüren. Auf allen Ebenen , körperlich geistig und seelisch. Wir müssen lernen unsere eigene Natur zu verstehen um Glück und Gesundheit zu erreichen.

**Was ist das innere Selbst?**

Der Blick nach Innen. Selbstreflexion. Was stimmt für mich, Intuition....Bauchgefühl.

Wichtig ist auch zu wissen, dass Ayurveda nicht dogmatisch ist und auf keinem Fall mit Leistungsdruck und Perfektion zu tun hat.

Jeder Mensch ist anders und braucht seine ganz persönliche Betrachtungsweise wir sind alle verschieden...körperlich und geistig.

Deshalb überzeugt mich Ayurveda. Es ist individuell und betrachtet den Menschen im Ganzen.

## **Wie und wann wirken die Doshas (Jahreszeit, Tageszeit und das Alter)?**

Die Kapha-Zeit beginnt Ende Februar und reicht bis in den Mai

Die Pitta-Zeit umfasst die Zeit von Juni bis September

Die Vata-Zeit geht von Oktober bis Januar

Kapha Zeit: 6.00 – 10.00 Uhr und 18.00 bis 22:00 Uhr

Vata Zeit: 2.00 bis 6.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr

Pitta Zeit: 10.00 bis 14.00 Uhr und 22.00 bis 2.00 Uhr

Das Alter spielt auch eine grosse Rolle:

In der Kindheit herrschen Kapha-Elemente vor,  
beim Erwachsenen ist Pitta vorherrschend,  
und Vata tritt als Prinzip im höheren Alter hervor.

## **Kannst Du noch einmal was zu Vata sagen?**

**Vata:** Sorgt im Körper für Bewegung/Spontanität

Er ist heiter, spontan, zutraulich, Mitfühlend künstlerisch und kreativ.

Die beherrschenden Elemente sind Luft Raum/Äther

Der Hauptsitz von Vata ist der Dickdarm und die Beine

Eigenschaften sind: kalt, leicht, beweglich, trocken, rau hart

Vata wirkt auf die nervalen Prozesse Bewegung, Emotionen, Empfindungen

Absorption der Nahrung im Darm und Ausscheidung

Vata wird gestört durch:

Maßlosigkeit, Unterdrückung von körperlichen Bedürfnissen, Angstsituationen,  
Stresssituationen, lange Reisen, windiges Wetter zu wenig Schlaf...und  
unausgeglichene Lebensweise sorgen für Energieverlust.

Das sind dann **Vata-Störungen**

Schmerz ist immer eine Ursache von gestörtem Vata, aber auch Nervosität,  
Unkonzentriertheit, mangelnde Koordinationsfähigkeit, Zittern , Vergesslichkeit,  
Fahrigkeit, innere Unruhe und Schlafstörungen.

## **Was kann ich tun um das Vata auszugleichen?**

Vata braucht klare und umfassende Lebensvorschriften um den Geist zu stabilisieren, die unruhige Lebensenergie zu beruhigen und das empfindlichen

Herz zu besänftigen..

## Meine Affirmation für Vata :

### Regelmässigkeit und Rituale

#### Tipps:

#### **Das fängt morgens an...**

Ein Glas warmes Wasser am Morgen empfehle ich für alle Doshas.....das erdet und hilft der Verdauung auf die Sprünge und so werden abgelagerte Giftstoffe abtransportiert. **Plus Beauty Effekt.** Die Haut wird strahlender und wirkt jünger und fitter. .

Besonders Vata sollte regelmäßig heißes Wasser, Ingwer und Kräutertee trinken vielleicht mit einem Schuss Zitronensaft...

Ganz wichtig sind Kleine Einheiten von Entspannungsübungen wie

**Meditation ,Yoga** oder auch **Atemübungen** haben eine enorme Kraft und erden Vata!!!

So wird der Geist beruhigt und die Gesundheit Gestärkt.

Frische Luft und die Natur und Bewegung beruhigen Vata: eine Bahnstation vorher aussteigen, den Aufzug stehen lassen und die Treppen zu Fuß gehen...

Regelmäßige Mahlzeiten einnehmen, immer zur gleichen Zeit.

Nach dem Essen noch etwas Zeit lassen...und sitzen bleiben, auch wenn's schwer fällt. Deine Verdauung wird es dir danken!

Porridge, und alles Ölige, Warme, Nahrhafte ist jetzt genau richtig. Auch Saures und Salziges beruhigen Vata

Die Hauptmahlzeit sollte immer mittags sein weil dann Pitta vorherrscht. Pitta ist fleissig und regelt die Verdauung.

Alte Weisheit. Morgens wie ein König, Mittags wie ein Kaiser und abends wie ein Bettelmann.

Die Verdauung braucht min. 3 Stunden vor dem Zu Bett gehen sonst wird der Schlaf unruhig und die Verdauung nicht optimal.

Vor 22 Uhr zu Bett gehen! Das fällt den meisten schwer, ist aber überzeugend, wenn man es ein paar Mal gemacht hat.

Vata-Typen brauchen viel Ruhe und dürfen auch einmal länger als 8 Stunden schlafen.

#### **Großartig in der Wirkung sind Gewürze die beruhigen:**

Süße **Gewürze** sind optimal. Hier passen Vanille, Hagebutte, Oregano, Lavendel, Zimt, Thymian, Kardamom, Wacholder, Ingwer, Süßholz, Muskat, Dill und Anis.

Auf emotionaler Ebene sollte man dem Wunsch nach Kreativität und Kommunikation Ausdruck verleihen.

Positive Gewohnheiten und kleine Rituale helfen dem Vata sich zu erden.

Ein bisschen mehr Gelassenheit, Selbstdisziplin, Regelmäßigkeit und Ausdauer tun dem Vata gut.

Das Leben ist tanzen und Vata tanzt für sein Leben gern. Das tut ihm gut....und zwar Tanzen mit allen Sinnen und Hüftschwung , Bauchtanz, Salza, Merenge. Tanzen mit Freude und Lebensgefühl.

## **Was kannst Du uns zu Pitta erzählen?**

### **Pitta:**

sorgt im Körper für Temperatur, Temperament und Umwandlung. Pitta steht für Metabolismus (Umwandlung) und Stoffwechsel.

Warmherzigkeit, brennt für Dinge, leidenschaftlich, zielstrebig, analytisch und organisiert

Element: Feuer und Wasser

Hauptsitz Zwölffingerdarm und Leber

Eigenschaften: heiß, scharf, ölig, weich, beweglich und durchdringend..

Pitta wirkt im Körper durch das Blut, durch hormonelle Prozesse und steuert die Verdauung, Abwehrkräfte und Vitalität.

Pitta wird gestört durch übertriebene Anstrengung, Erfolgsdruck, Konkurrenzkampf...Leistung und Zeitdruck, Ärger, Wut und Kummer, zu viel Hitze oder Sonne, zu viel scharfe, oder salzige und saure Speisen. Zu erhitztem Öl, zu viel Alkohol, alles das gibt **Pitta-Störungen**

Zu viel Pitta zeigt sich über üblen Körpergeruch, übermäßiger Schweiß, Gereiztheit, Besserwisserei, starker Durst, und Verlangen nach Kaltem sind Zeichen von gestörtem Pitta.

### **Meine Pitta Affirmation:**

### **Angemessenes Verhalten und Mäßigung**

### **Tipps:**

Regelmäßig und in Ruhe essen.

Nicht viele Dinge gleichzeitig dabei erledigen. Wie z.B. Fernsehschauen, Handy am Tisch, Zeitung lesen, ....alles in Ruhe. Achtsam!!! Keine Ablenkung....Achtsamkeit

Fasten und Hungern ist für den Pitta-Typen gar nicht gut.

Die Mahlzeit sollte nicht zu heiß und scharf sein, **das ist das Pitta ja schon von ganz alleine.**

Also besser beruhigen, mit herben, bitteren und süßen Lebensmitteln.

Kaffee? Alkohol? In Maßen..

Viel Bewegung und Sport aber auch nicht übermäßig.....

Vor 22 Uhr ins Bett gehen.

Ab 22 Uhr beginnt die Pitta-Zeit, wenn du dann noch einmal aktiv wirst, dann erhöht sich dein Pitta noch mehr.

Diese Lebensmittel meiden: Scharfes, Saures, Salziges. Ketchup, Sauermilchprodukte, Fisch und Meerestiere, rotes Fleisch, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch. Zu heiße Speisen und Getränke.

Keine Gewürze (obwohl Pitta oft sehr gerne scharf isst..) außer Koriander, Zimt, Kurkuma, Kardamom, Fenchel und etwas schwarzem Pfeffer.

### **Zurückhaltung und Mäßigung oder immer schön cool bleiben**

Pitta (regt sich gerne auf...) echauffiert sich gerne feurig über Gott und die Welt,.....genießt es mit allen über alles zu schimpfen, ....steigert sich liebend gerne in alle Themen rein.

Mäßigung bitte cool bleiben keine hitzigen Diskussionen, das schürt das lodernde Feuer im Körper.

Bedenke :Negative Gedanken können den Geist vergiften!

Pitta muss lernen einen ausgeglichenen Blick einzunehmen und in den Handlungen nachdenklich und diplomatisch zu werden.

### **Wie sieht das bei dem Kapha aus?**

Sorgt im Körper für Stabilität, Festigkeit Ruhe und Ausgeglichenheit. Steht für Anabolismus und Aufbau. Erde und Wasser.(Aufbau von Körpergewebe durch Beeinflussung des Stoffwechsels)

Kapha ist ein Fels in der Brandung, ruhig, Urvertrauen, Mental stark, Verständnissvoll, Bodenständig, Treu und diplomatisch

Hauptsitz: Kopf, Brustbereich und Magen

Eigenschaften: Kalt, Schwer, stabil, unbeweglich, stätig, ölig, fettig weich langsam und trübe.

Kapha wirkt im Körper im zellulären Bereich, bei der Schmierung des Körpers, Wachstum und Regeneration, gibt der Haut Glanz und sorgt für angenehmes Befinden.

**Kapha**-Störungen entstehen meistens durch einen Mangel an Bewegung und Lebensfreude und ein Übermaß an süßer und fettiger Nahrung.

Ist Kapha im Gleichgewicht, sorgt es für Ruhe und Liebe.

Ist es im Ungleichgewicht kann es Gier, Erkältungen oder Fettleibigkeit hervorrufen.

### **Tricks für Kapha**

Stehe früh auf!

Vor 6 Uhr ist für den Kapha perfekt. Und nicht länger als 8 Stunden schlafen, das kurbelt die Lebensenergie an.

Mittagsschläfen adios!

Nach dem Essen ein 10 Minütiges Päuschen, aber dann wieder auf die Beine,

Nur Leichtes und Bekömmliches essen. Nicht über das Sättigungsgefühl hinaus essen. Dann wird der Körper träge. Keine Milchprodukte die verschleimen den Magen.

Die Gerichte dürfen gerne stark gewürzt sein: scharf, herb und bitter sind die Geschmacksrichtungen, die den Stoffwechsel in Schwung bringt und das Kapha reduziert..

No way: fettes und schweres Essen, Zwischenmahlzeiten, saures, süßes und salziges Essen.

Leider auch keine Chips und Kekse!

Ayurvedische heiße Wasser? In eine Warmhaltekanne abgefüllt und dann trinkst du es den ganzen Tag über verteilt so warm, wie du es verträgst. Das löst Ama (Stoffwechselrückstände) und bringt frischen Schwung in dein Leben.

Gewürze: Alle

### **Meine Affirmation für Kapha:**

**Der erste Schritt ist immer der allerwichtigste. Egal wie klein er ist.**

Überwinde den inneren Schweinehund und suche dir Bewegung – für Körper und Geist! Das kann man trainieren z. B. Rolltreppen und Lifte sind ab sofort ein no go.

Finde neue Herausforderungen! Es gilt sie zu erkennen und anzunehmen. Gerade für den Kapha ist es wichtig den Geist immer wieder frei zu lassen.

Lass dich auf neue Dinge ein. Der erste Schritt ist immer der aller wichtigste. Egal wie klein er ist.

Das Leben ist Bewegung, alles ist immer in Bewegung.....nichts bleibt!

### **Meine persönliche Erfahrung:**

Manchmal ist ist sinnvoll alte Gewohnheiten und Denkansätze los zu lassen. Das ist nicht so einfach und verlangt Mut und Durchhaltevermögen.

Aber auch sich Zeit nehmen für sich selbst, um das Leben neu auszurichten.

Bitte auch nicht so streng sein. Wer mit Druck unbedingt etwas erreichen will, wird scheitern. Ziele erreicht man, indem man loslässt.

Die ayurvedischen Prinzipien können dabei unterstützen, unser Potenzial voll auszuschöpfen und typgerecht zu leben, hört sich vielleicht erst einmal total schwierig an .....geht aber. Man muss auch kreativ sein!

Ayurveda lehrt vor allem eins: Selbstliebe. Indem du dich fürsorglich um dich selbst kümmerst, übernimmst du auch Verantwortung für dein Leben.

Namasté!