

Glücklich sein mit Ayurveda?

Im Gespräch mit Nina - Mitarbeiterin im Mediterana seit 9 Jahren, leitete eine Yogaschule in Costa Rica, arbeitete als Yogalehrerin in Indien und nun in Deutschland und ist ayurvedische Gesundheit- und Ernährungsberaterin.

Nina: Ich bin mit Begeisterung seit Jahrzehnten Yogalehrende aber auch Yogalehrerin und für mich gehören Ayurveda und Yoga unbedingt zusammen. Beide Systeme haben das gleiche Ziel: Eine Einheit von Körper, Geist, Herz und Seele herzustellen.

Ayurveda ist ein unfassbar spannendes und ganzheitliches Gesundheitssystem: Es besteht aus Körper, Geist, Seele, Philosophie, Psychologie, Yoga, Meditation, Ernährungswissenschaften. Ich lerne jeden Tag dazu und das inspiriert mich unglaublich.

Warum macht Ayurveda glücklich?

Nina: Für mich gilt: Desto mehr ich mein Wissen um Ayurveda vertiefe und es in mein tägliches Leben integriere, desto gesünder, glücklicher und ganzheitlicher fühle ich mich.

Das heißt für mich Ayurveda bedeutet auch Selbsterkenntnis und desto besser ich mich kennen lerne, desto besser kann ich mit mir und den Herausforderungen des Lebens aber auch mit anderen Menschen umgehen.

Dazu bietet Ayurveda mir verschiedene powervolle Werkzeuge um meine ganz persönliche individuelle Balance zu halten.

Für mich ist das der Schlüssel zu einem gesunden, erfüllten und glücklichem Leben.

Es gibt einen sehr schönen Sinnspruch zum Thema Ayurveda:

Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben. Doch wir können den Tagen mehr Lebensqualität geben”

Und das ist genau das was Ayurveda für mich kann.

Woher kommt Ayurveda

Nina: Ayurveda – das Wissen vom langen und gesunden Leben – Ayurveda ist die Traditionelle Indische Medizin, eigentlich sogar in ihrem Ursprung eine Volksmedizin.

Dieses Gesundheitssystem ist 5.000 Jahre alt und damit das älteste anerkannte Gesundheitssystem mit durchgehender ungebrochener Tradition..

Ayur = Leben

Veda = reines Wissen

Zur Zeit der Kolonialisierung der Engländer in Indien war Ayurveda verboten. Dann wurde die Ayurveda-Medizin offiziell von der Weltgesundheitsorganisation in den 80er Jahren als medizinische Wissenschaft anerkannt.

Es ist tatsächlich so, dass 80 % der Inder ayurvedisch leben aber ganz unbewusst.

Mittlerweile gibt es 250 ayurvedische Universitäten in Indien und ein Studium dauert 5 bis 7 Jahre.

Seit einigen Jahren spielt Ayurveda auch im Westen eine zunehmende Rolle; vor allem in Deutschland gehört die ayurvedische Medizin zu den am schnellsten wachsenden naturheilkundlichen und komplementären medizinischen Verfahren.

Ein Beispiel dafür ist die Universitätsklinik Charité in Berlin. Hier fusioniert Ayurveda erfolgreich mit unserer westlichen Medizin.

Ayurveda ist präventiv und unsere westliche Medizin ist unglaublich effektiv, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist.

Das Ziel ist es jedoch den Menschen auf ganz natürliche Weise gesund zu erhalten oder gesund zu machen.

Der Kern der Ayurveda-Lehre

Nina: Der Kern der Lehre ist das 3-Dosha-System. Der Ayurveda spricht von einem Makro Kosmos (das Universum) und einem Mikrokosmos (das sind wir Menschen) und das alles EINS ist. Das ganze besteht aus den 5 Elementen Luft, Feuer, Wasser, Erde und Raum (Äther). Hieraus entstehen die drei Bioenergien bzw. Doshas

Mit der Geburt werden wir mit einem ureigenen Muster von VATA, PITTA und KAPHA ausgestattet. Das ist unser gesunder Zustand.

Damit könnten wir laut Ayurveda 100 Jahre alt werden, wenn nicht das Leben dazwischen kommen würde. Dazu gehören Umwelteinflüsse, arbeitsbedingte Lebensgewohnheiten (Schichtdienst), übermäßige Belastung (Stress), falsche Ernährung, zu wenig Schlaf, die Liebe, Bewegung und last not least das Schicksal. Das kann einem den Boden unter den Füßen wegziehen.

Die verschiedenen Doshas

Nina: Das Dosha Vata: das sind die Elemente Luft und Äther

Vata ist für unsere Energie und Bewegung zuständig sowie für die Nervenimpulse. Atem, Sprache, Kreislauf, Verdauung – all das ist Ausdruck von Vata.

Vata ist Immer unterwegs, wie ein Schmetterling von Blümchen zu Blümchen, hat ständig neue Ideen und Projekte, viele Künstler und Musiker haben eine große Vata Dominanz. Vata ist auch sehr sanguinisch, also immer gut gelaunt und immer „online“

Zuviel Vata bedeutet: Unruhe, Ängstlichkeit, findet nicht in den Schlaf, macht sich zu viele Gedanken, neigt zu depressiven Verstimmungen. Vata muss beruhigt und geerdet werden.

Das Dosha Pitta: das sind die Elemente Feuer und Wasser

Pitta ist feurig (Feuervogel), dynamisch und leidenschaftlich, misst sich gerne im Sport. Der Pitta-Typ kann gut strukturiert arbeiten, Projekte leiten und sich hervorragend konzentrieren. Er will etwas bewirken und ist praktisch veranlagt.

Zuviel Pitta bedeutet: Wutausbrüche, Rechthaberei, zornig sein, Besserwisserei, das Haar in der Suppe finden, jähzornig sein. Pitta muss unbedingt beruhigt und gekühlt werden.

Das Dosha Kapha: das sind die Elemente Erde und Wasser

Bei Kapha treffen das Erd- und das Wasserelement aufeinander. Kapha vereint deswegen Eigenschaften wie schwer, langsam und stetig, aber auch weich, dicht, zäh und kalt. Gemütlich und etwas träge sein, ist ein großer Genussmensch, treu und beständig, ist der Fels in der Brandung

Zuviel Kapha bedeutet: Kommt nicht in die Pötte, träge, Starrsinn, Sturheit, keine Veränderung zulassen. Kapha braucht mehr Dynamik und mehr Schwung in seinem Leben

Wo finde ich Ayurveda im Mediterra?

Nina: Wenn man genau hinschaut überall! Es ist für jeden und jeden Dosha Typen etwas dabei. Wir haben uns sehr mit dem Thema Ayurveda und Wellness auseinandergesetzt.

In einem unserer Bäderkreationen (Saunen) in Indien, im **Rahjastanihaus** hat man die Möglichkeit seinem Dosha entsprechend zu saunieren. Es finden

drei auf die Doshas abgestimmte Zeremonien statt.

Für Pitta eine kühlende und beruhigende Zeremonie und mit einer kleinen Überraschung...das mag der Pitta sehr.

Für Vata eine erdende, ruhige und beruhigende Zeremonie.

Für Kapha wird richtig eingeheizt. Es kommen zwei Mitarbeiter und es wird auf zwei Öfen aufgegossen.

Karin: Jeder Gast kann im Mediterana einen ayurvedischen Schnelltest machen. Da findet man auf der Wellnessebene ganz leicht und spielerisch heraus, was für ein Typ man ist. Wo kann ich mit dieser Erkenntnis noch im Mediterana anknüpfen?

Nina: In unserem ál la Card Restaurant Villa Verde werden täglich 3 verschiedene, den Doshas entsprechende, köstliche Gerichte angeboten.

Täglich um 15.30 Uhr finden in der indisch-arabischen Urlaubswelt in unserer ayurvedischen Küche am Rajastanihaus eine Einführung in das Ayurveda statt – die Ayurveda-Zeit – Hier wird der Gast beraten, oft wird spannend diskutiert und man erfährt viel über die Grundlagen des Ayurveda.

An besonderen Tagen bieten wir eine ganz persönliche Ayurveda Gesundheits- und Lifestyle Beratung an. Da erfährt man ganz viel über seinen ganz eigenen Dosha-Typen.

Das Haus hat so viel zu bieten und jeder wird hier fündig. Ob sanft oder dynamisch, Sie werden sich garantiert erholen und entspannen vor den Toren von Köln. Das ist ganz im Sinne des Ayurveda!

Wie sieht Dein persönlicher Ayurveda Alltag aus? Tipps für ein ayurvedischen Alltag:

Nina: Mit dem ayurvedischen Tagesablauf beginnt der Morgen ganz ohne Hektik, und die dazugehörigen Rituale bringen uns stressfrei durch den ganzen Tag. Ich versuche daher um 6 Uhr aufzustehen. Bis 6 Uhr dominiert das Vata Danach fällt das Aufstehen schwerer, da das Kapha übernimmt.

Zuerst trinken ich ein bis zwei Gläser lauwarmes, bis heißes Wasser, das den Stoffwechsel anregt, dann folgt das Ölziehen. Beim Ölziehen nehme ich einen Esslöffel z.B. Sesamöl und spüle beziehungsweise ziehe das Öl für 5 bis 10 Minuten im Mundraum hin und her. Das Öl nimmt Giftstoffe aus dem Mundraum auf und schützt die Zähne vor Karies und desinfiziert das Zahnfleisch. Es entgiftet den ganzen Körper.

Ich bereite meinen Geist auf den Alltag vor mit Yoga, oft Pranayama - das sind Atemübungen. Alles was mich erdet, was mich zu mir bringt, um den

Tag gelassen zu starten.

Zum Frühstück mache ich mir oft ein Porridge. Das ist ein warmes Porridge, das aus Getreide, Nüsse, gedünstetes Obst, Kurkuma oder Ingwer besteht.

Mittags versuche ich die Hauptmahlzeit zu mir zu nehmen.

Abends lebe ich eine ruhige Routine. Nicht zuletzt auch das Kultivieren von positiven Gedanken und Achtsamkeit gehören zum Ayurveda.