

Balvinder Sidhu

# Energiequelle Ayurveda



**LESEPROBE**

Indisches Heilwissen  
bei Erschöpfung, Stress  
und Burnout

**man  
kau:**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Balvinder Sidhu  
**Energiequelle Ayurveda**  
Indisches Heilwissen bei Erschöpfung, Stress und Burnout  
1. Auflage Mai 2015  
ISBN 978-3-86374-205-8

Mankau Verlag GmbH  
Postfach 13 22, D – 82413 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Diana Napolitano, Augsburg  
Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein  
Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München  
Layout Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH  
Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring  
Bilder: tatiana\_ti - Fotolia.com (32); psdesign1 - Fotolia.com (42); frenta -  
Fotolia.com (51); Jenny Sturm - Fotolia (65); byheaven - Fotolia.com (79);  
coldwaterman - Fotolia.com (87); Peter Hermes Furian - Fotolia.com (104);  
Grafikstudio Heike Brückner (110–113); rafo - Fotolia.com (149); Privat (153)

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



**Wichtiger Hinweis des Verlags:**  
Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten Hilfestellungen und Therapievorschläge sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt, Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

# Inhalt

Vorwort von Balvinder Sidhu .....	9
Vorwort von Sascha Kriese.....	11

## *Einführung: Neue Energie für den Lebensalltag ... 17*

*Programm in zehn Stufen*

### *Stufe 1: Die Haltung zum Leben ..... 25*

*Beobachtungen aus Indien und Deutschland*

Die Gegenwärtigkeit im indischen Alltag.....	27
Das Leben verlernt.....	28
Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten .....	29
Der Mensch als Teil der Natur .....	30
Tiefer Glaube und Gelassenheit .....	31
Den eigenen Maßstab finden .....	33

### *Stufe 2: Prinzipien des Ayurveda ..... 37*

*Die wichtigsten Grundlagen der indischen Heilkunst*

Körper, Geist und Seele als Einheit .....	40
Der Mikrokosmos entspricht dem Makrokosmos .....	40
Alles ist miteinander verbunden.....	41
Das Prinzip der Eigenverantwortung.....	42
Alles, was wir brauchen, ist schon da! .....	43

### *Stufe 3: Die Verteilung der Lebensenergien ..... 49*

*Vata, Pitta und Kapha*

Das Tridosha-System .....	50
Der Vata-Typ.....	52
Der Pitta-Typ .....	53

Der Kapha-Typ.....	54
Welcher Dosha-Typ sind Sie? .....	55
Was bedeutet das für Ihre spezifische Stressanfälligkeit? ....	58

#### *Stufe 4: Bewusstsein schaffen .....* 63

##### *Was wollen Sie ändern?*

Eine genaue Bestandsaufnahme .....	64
Die Wunder-Frage.....	64
Fragebogen zur Selbsteinschätzung .....	70
Ihr Ziel-Energielevel .....	72

#### *Stufe 5: Gesunde Ernährung .....* 75

##### *Unterstützung des »Verdauungsfeuers«*

Nahrungsmittel .....	76
Sechs Geschmacksrichtungen .....	77
Verdauungsfeuer und Gewürze .....	77
Die wichtigsten ayurvedischen Gewürze .....	78
Wasser ist unser Treibstoff.....	81
Ayurvedische Tipps für eine gesunde Ernährung .....	82

#### *Stufe 6: Reinigung des Körpers .....* 85

##### *Entgiftung und Entschlackung*

Die Lungenreinigung – Kapalabhati.....	86
Die Zungenreinigung .....	88
Massage mit Rohseidenhandschuh.....	89

#### *Stufe 7: Reinigung der Seele .....* 93

##### *Befreien Sie sich von Ballast!*

Reinigen Sie Ihren Geist .....	94
Übung zur Reinigung der Seele .....	95
Übung zur Nacht.....	96

## *Stufe 8: Achtsamkeit im Alltag ..... 99*

### *Das beste Mittel gegen Stress und Erschöpfung*

Im Hier und Jetzt sein.....	100
Mit Geist und Seele bei einer Sache sein .....	100
Das wahre Selbst.....	100
Yoga und Meditation .....	102
Die Energiezentren unseres Körpers.....	103
Der Sonnengruß.....	109

## *Stufe 9: Die Energieprogramme ..... 115*

### *Individuelle Kraftquellen für die drei Doshas*

Ihr persönliches Energieprogramm .....	116
Entschlackungsprogramm.....	117
Was brauchen Sie für die Entschlackungstage?.....	118
Die Vorgehensweise.....	120
Die Rezepte für das Entschlackungsprogramm.....	125
Individuelles Programm für das Vata-Dosha.....	131
Individuelles Programm für das Pitta-Dosha .....	136
Individuelles Programm für das Kapha-Dosha.....	141

## *Stufe 10: Die Essenz des Ayurveda ..... 147*

### *Nimm Dir Zeit für das Wesentliche!*

Persönliche Danksagung .....	152
Zur Autorin .....	153
Literaturempfehlungen .....	154
Stichwortregister .....	156

*Für meinen Mann  
und meine Kinder  
Sarah und Vanessa*

# *Vorwort von Balvinder Sidhu*

*Liebe Leserinnen und liebe Leser,*

in meiner beruflichen Praxis begegnen mir häufig Menschen, die über Erschöpfung, Überforderung, Energielosigkeit oder Burnout klagen.

Warum geraten manche Menschen immer wieder in eine solche Kraftlosigkeit, während andere, die vielleicht ein vergleichsweise größeres Arbeitspensum bewältigen, sich offenbar dauerhaft in einem energetisch ausgeglichenen Zustand befinden, ja sogar noch einen Energieüberschuss zu haben scheinen?



Wenn Sie, verehrte Leserin, verehrter Leser, den Zustand der energetischen Leere kennen und nach Möglichkeiten suchen, Ihr eigenes Kraftpotenzial wiederzufinden, dann halten Sie genau das richtige Buch in der Hand. Das über 5.000 Jahre alte Wissen der Veden zeigt Ihnen neue, facettenreiche und effektive Wege auf, auf denen Sie wieder zu Ihrer Energie zurückfinden und diese langfristig auch behalten können.

*Körper, Geist und Seele als Einheit* – das ist die essenzielle Substanz der ayurvedischen Ansätze. Sie werden spüren, dass sich in Ihrem Leben Lebensfreude, Initiative, Kreativität und Wohlbefinden wieder einstellen.

Das Schöne an der Herangehensweise des Ayurveda ist, dass Sie selbst zum Gestalter und Macher Ihrer positiven Lebensqualität werden und aus dem Vollen schöpfen können. Die indische Lehre unterstützt Sie, aus einer passiven in die aktive Rolle zu wechseln. Freuen Sie sich in diesem Buch auf individuelle Beratung gemäß Ihrer eigenen Konstitution. Der ganzheitliche Ansatz umfasst dabei ein Betrachten bzw. Modifizieren Ihrer Lebensgewohnheiten. Entschlackung und Reinigung des Körpers auf körperlicher und geistiger Ebene, mentale Stärkung durch Yoga und Meditationsübungen, typengerechte Ernährungs- und Energieprogramme, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Ich freue mich, wenn mein Buch Sie inspiriert und motiviert, den Weg zu Ihrem persönlichen Kraftpotenzial zurückzufinden.

Ihre Balvinder Sidhu  
Augsburg, Mai 2015

# *Vorwort von Sascha Kriese*

*Liebe Leserinnen und liebe Leser,*

das Buch, welches Sie gerade in den Händen halten, ist ein Glücksfall unter den vielen bis heute erschienenen Ayurveda-Publikationen und im wahrsten Sinn des Wortes hervorragend. Den Grund hierfür sehe ich zum einen darin, dass die Autorin es versteht, ayurvedische Weisheiten leicht verständlich, lebensnah und in ihrer Essenz zu vermitteln, anstatt sich in endlosen Details der Ayurveda-Theorie zu verlieren, die eigentlich nur für Ayurveda-Profis relevant sind. Zum anderen vermag es Balvinder Sidhu, in ihrem Buch sowohl die



tieferen Ursachen für Energielosigkeit klar zu benennen, als auch praktische und einfache umsetzbare Möglichkeiten aufzuzeigen, mit deren Hilfe Menschen ihre Energie reaktivieren und wieder in einen kraftvollen, kreativen Fluss bringen können.

Der Energieerhaltungssatz in der Physik besagt, dass die in einem geschlossenen System vorhandene Energie immer konstant ist. Das bedeutet, Energie kann zwar umgewandelt, jedoch weder erzeugt noch verbraucht werden. Wenn Energie also nachweisbar nicht verloren gehen kann, wie ist es dann möglich, dass Menschen einen Energieverlust empfinden? Die Physik erklärt diesen Umstand damit, dass Menschen keine in sich geschlossenen Systeme sind. Daher finden Wechselwirkungen mit der Umwelt statt, bei denen es nicht zu einem Verlust, sondern zu einem Austausch von Energie kommt.

Laut Ayurveda ist der gesamte Kosmos eine untrennbare energetische Einheit. Demnach sind wir, trotz unserer scheinbaren Separiertheit und Individualität, im Grunde alle EINS – oder physikalisch ausgedrückt: ein in sich geschlossenes System mit konstanter Energie. Wenn dem so ist, wohin also »entschwindet« unsere Energie, wenn wir uns ausgepowert fühlen und die inneren Batterien nicht nachladen können? Die Antwort ist, wie die meisten Erläuterungen im Ayurveda, relativ einfach: Unser Energiepotenzial ist weiterhin vorhanden; wir haben lediglich keinen Zugang dazu.

Um das zu erklären, verweist der Ayurveda-Meister *Baba Ramdas Swami* auf eine universelle Gesetzmäßigkeit: Energie folgt Fokus. Dies lässt sich am Beispiel Licht gut veranschaulichen: das Licht einer Glühbirne streut in fast alle Richtungen und kann somit einen Raum erhellen. Was dieses Licht aufgrund seiner Streuung allerdings nicht vermag, ist zum Beispiel Papier zu schneiden. Zwar ist das Potenzial dazu in



der Lichtenergie vorhanden, aber um nicht nur leeren Raum, sondern auch Material durchdringen zu können, muss das Licht zu einem Laserstrahl gebündelt bzw. fokussiert werden – erst dann hat es die notwendige Power. Das Licht muss dazu seine essenzielle Natur in keiner Weise verändern, sondern diese lediglich fokussierter erscheinen lassen.

Empfundene Energielosigkeit resultiert also aus einem Mangel an Fokus. Dieser wiederum kann nur entstehen, wenn ein Fokusobjekt fehlt, denn ohne konkreten Zielpunkt kann auch kein Fokus gesetzt werden. Auf unser Leben bezogen bedeutet dies Folgendes: Wenn wir kein Ziel haben, welches wir fokussiert anvisieren, besteht auch kein Zugang zu unserem Energiepotenzial und wir erfahren uns somit als energie-los. Erst wenn wir unseren Fokus, das heißt unser zielgerichtetes Interesse, auf eine klare Vision bzw. einen Wunsch oder Traum setzen, steht uns die für die Erreichung unseres Zieles notwendige Aktionsenergie zur Verfügung. Das universelle Gesetz lautet also folgendermaßen:

*Vision + Fokus → Energie*

Viele Menschen unterliegen dem Irrtum, dass sie erst ausreichend Energie herstellen müssen, bevor sie sich ihren Visionen und Zielen widmen können. Das Leben funktioniert aber genau andersrum: Wer ein konkretes Ziel mit Leidenschaft und Enthusiasmus verfolgt, braucht sich um die dafür notwendige Energie keine Sorgen zu machen, denn diese wird entsprechend bereitgestellt. Die Verantwortung hierfür übernimmt das Universum, und es ist unerheblich, ob es sich dabei um kreative, finanzielle, gesundheitliche oder irgendeine andere Form von Energie handelt. Die Verantwortung des einzelnen Menschen besteht eigentlich nur darin, persönliche Ziele, Wünsche und Träume nie aus den Augen zu ver-



lieren – nicht mehr und nicht weniger. Wer diese Sichtweise des Ayurveda bewusst verinnerlicht und ins eigene Leben integriert, wird sich unterstützt, motiviert und energiegeladen erfahren.

Nun gibt es allerdings auch die Situation, dass Menschen ihre Ziele klar im Fokus haben und, obwohl sie scheinbar alles für deren Umsetzung tun, ihnen trotzdem keine Energie zur Verfügung steht. Ayurveda sieht die Ursache hierfür in Blockaden, die den kreativen Energiefluss in einem Individuum stoppen. Diese Hindernisse können externer Natur sein, wie zum Beispiel ungünstige Einflüsse der Umgebung oder des Wohnraums, sowie auch im Inneren einer Person auftreten: physische, mentale und emotionale Blockierungen. Um diese zu identifizieren und erfolgreich zu beseitigen, gibt es im Ayurveda eine schier unüberschaubare Anzahl an Maßnahmen und Interventionsmöglichkeiten, von denen die grundlegendsten wie Ernährung, Meditation, Behandlungen, körperliche Übungen und Reinigungsprozesse im vorliegenden Buch angesprochen werden.

Balvinder Sidhu geht aber bewusst über die traditionsgemäße Erklärung dieser weithin bekannten Methoden ayurvedischen Gesundheitsmanagements hinaus und verweist auf einen tief liegenderen Lösungsansatz im Ayurveda, nämlich die essenzielle Wichtigkeit, ein klares inneres Bewusstsein für die eigenen Wünsche, Träume und Ziele zu erlangen und lebenslang zu bewahren. Die Autorin hat diese Weisheit schon zu einem Kernpunkt ihres sehr empfehlenswerten *Ayurveda Glücksbuchs* gemacht und geht in ihrem aktuellen Werk *Energiequelle Ayurveda* noch einen Schritt weiter, indem sie verdeutlicht, dass Gesundheit kein Lebensziel an sich darstellt, sondern nur die energetische Voraussetzung ist, seine höchsten Ziele zu erreichen und sich die tiefsten Wünsche zu erfüllen.



Lassen Sie sich von diesem Buch inspirieren, Ihren Träumen wieder gebührenden Raum zu geben und alles aus dem Weg zu räumen, was deren Verwirklichung behindern könnte. Erlauben Sie sich, wie ein Kind darüber zu staunen, dass mit zunehmender Klarheit und wachsendem Fokus alle Energien, die Sie zur Erreichung Ihrer Ziele benötigen, wie von selbst in Ihnen aktiviert werden und im Außen zur Verfügung stehen. Und genießen Sie dann in vollen Zügen die größte Genugtuung, die Ihnen das Leben bieten kann: erfüllt und glücklich zu sein. Viel Freude beim Lesen!

Sascha Kriese, Ayurveda-Spezialist  
Brighton, Mai 2015



# Die Verteilung der Lebensenergien

## Vata, Pitta und Kapha

*»Das Leben ist ein Fluss. Wenn du es näher betrachtest,  
dann wirst du sehen, dass sich alles in jedem Augenblick  
ändert.«*

Drukpa Rinpoche

Gemäß den Veden ist der Mensch ein Teil der Natur und besteht wie sie aus den Elementen Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. In unserem Körper spiegeln sich die fünf Elemente als die drei Lebensenergien, die Doshas: Vata, Pitta und Kapha.



## *Das Tridosha-System*

---

Die Konstitution eines Menschen wird durch die individuelle Verteilung des Doshas bestimmt, mit der er auf die Welt kommt. Diese Mischung nennt man im Sanskrit »Prakriti«, die Natur.

Eine Krankheit signalisiert, dass die Doshas und die Elemente der Umwelt nicht mehr im Einklang sind. Mittels Pulsdiagnostik und anderer Verfahren wird die Energieverteilung bestimmt und mit verschiedenen Methoden wieder ins Gleichgewicht gebracht. Es genügen manchmal schon minimale Änderungen in den Lebensgewohnheiten, um die Harmonie wiederherzustellen.

### *Müdigkeit aus ayurvedischer Sicht*

Chronische Müdigkeit ist aus ayurvedischer Sicht eine zu starke Dominanz der Energien Vata und Pitta, was sich in starker Unruhe, Überreizung der Sinne und Hyperaktivität zeigt. Aus der Verteilung der Doshas lässt sich auch schließen, dass manche Menschen anfälliger für die völlige Überlastung und Überanstrengung sind als andere. Häufig berichten betroffene Menschen von starken Sorgen und Ängsten, Gedankenkarussellen, die sie nicht stoppen können.

Jede der Lebensenergien hat verschiedene Funktionen in unserem Organismus. Die individuelle Verteilung von Vata, Pitta und Kapha prägt das äußere Erscheinungsbild, die Vorlieben für bestimmte Nahrungsmittel, die Anfälligkeit für Krankheiten und mentale Eigenschaften.

Indische Heiler gaben den Menschen auf Grundlage des sogenannten Tridosha-Systems schon vor Tausenden Jahren Anleitungen für eine Lebensführung, die ihre Lebensener-



*Der Mensch als Teil der Natur.*

gien unterstützt. Eine physische oder psychische Erkrankung wie ständige Müdigkeit zeigt immer, dass die Doshas aus der Balance geraten sind.

Die individuelle Dosha-Konstitution ist, genau wie das ganze Leben, dynamisch. Das heißt, in bestimmten Lebensabschnitten, in den Jahreszeiten oder in starken Stressphasen verändern sich die Lebensenergien. Ziel jeder ayurvedischen Therapie ist es dann, die ideale Dosha-Konstitution unter Berücksichtigung ihrer Lebensumstände wiederherzustellen.

So ist etwa die Kindheit stark Kapha-dominiert, sie ist die Zeit des Wachstums, der Zunahme. Pitta steht für das Prinzip der Umwandlung und prägt unser Erwachsenenleben. Die Lebensenergie Vata verkörpert den Katabolismus, das abbauende Prinzip und dominiert das Alter ab etwa 60 Jahren. Menschen mit einer starken Vata-Energie müssen daher im Alter besonders auf sich achten, da sich diese Energie dann nochmals erhöht.



## *Der Vata-Typ*

---

Vata ist für die Sinnesorgane, die Bewegungsabläufe im Körper, das gesamte Nervensystem und die Aktivität des Geistes zuständig. Es befördert die Nahrung im Körper, trennt die Nährstoffe von Abfallprodukten und regelt den Atemkreislauf. Vata erhöht sich im Herbst und im Frühjahr sowie zwischen 2 Uhr nachts und 6 Uhr früh und am Nachmittag zwischen 14 und 18 Uhr.

Vata-dominierte Menschen sind enthusiastisch, sehr einfallreich und können sich hervorragend artikulieren. Sie handeln rasch und sind sehr empfindsam. Die Vata-Elemente Luft und Äther stehen für Feinstofflichkeit und Beweglichkeit.

Optisch sind Vata-Menschen oft klein und zierlich, sie haben feine, lange Glieder, der Knochenbau ist leicht. Die Augen sind klein und rege, die Lippen sind schmal, oft haben sie dünne, aber viele Haare. Wer von der Vata-Energie dominiert wird, friert leicht und hat meist trockene, kalte Haut.

### *Zu viel Vata sorgt für Stress*

Wie die beiden anderen Lebensenergien kann sich Vata im Übermaß auf den Menschen schädlich auswirken. Bei zu viel Vata wird dann aus Flexibilität Ruhelosigkeit. Häufig werden die Menschen dann von Ärger, Furcht, Existenzängsten und eben Stress geplagt.

Eine geringe Stressresilienz ist immer ein Anzeichen für zu viel Vata, dem man mit gezielten Maßnahmen gegensteuern sollte. Auch kann man in besonders stressigen Zeiten vorbeugend tätig werden, wenn man weiß, dass man eine Vata-Dominanz hat. Es ist dann zum Beispiel besonders wichtig, auf regelmäßige Essens- und Schlafenszeiten zu achten und bestimmte anregende Nahrungsmittel zu vermeiden.



An den Vata-Eigenschaften lässt sich gut zeigen, dass die vermeintlichen Stärken und Schwächen nichts anderes sind, als die extremen Ausformungen einer Grundanlage. Ein Vata-dominierter Typ ist durch die Elemente Luft und Äther sehr fantasievoll. Wenn er in der richtigen Stelle eines Unternehmens – etwa in der Werbeabteilung – eingesetzt wird und einige Regeln in der Lebensführung verfolgt, kann er ein genialer Ideengeber sein. Zu viel Vata aber kann ihn zum ziellosen Luftikus machen, der alles anfängt und niemals etwas zu Ende führt. Ohne Strukturen verliert sich dieser Typus und ist stark stressanfällig. In der Folge dieses Ungleichgewichts gibt er mehr Energie nach außen ab, als er zu sich nimmt. Er ist dann irgendwann vollkommen ausgepowert und erschöpft. Für Vata-Typen ist es besonders wichtig, dass sie lernen zu entschleunigen.

## *Der Pitta-Typ*

---

Pitta ist verantwortlich für Sehkraft, Hunger und Durst, Verdauung, Regulierung der Körperhitze, Geschmeidigkeit und Glanz der Haut, Heiterkeit, Intellekt und emotionale Ausdrucksfähigkeit.

Wenn die Vata-Menschen die eher planlosen, kreativen Ideengeber sind, sind Pitta-Typen die dynamischen, realistischen und zielstrebigem Umsetzer. Sie denken in der Regel sehr präzise und sind sehr gute Kommunikatoren.

### *Pitta-Typen neigen zur Selbstüberschätzung*

Die Pitta-Energie erhöht sich im Sommer sowie zwischen 22 und 2 Uhr und zwischen 10 und 14 Uhr. Menschen, die von dieser Energie dominiert werden, haben oft einen athleti-



schen Körperbau und markante Gesichtszüge. Sie haben oft helle, leicht stechende Augen, ihre Lippen sind rot, die Haut ist eher feucht und fettig.

Die Pitta-Elemente sind Feuer und Wasser. Eine erhöhte Pitta-Energie zeigt sich in starker Hitze, Aggressivität, Zorn und Überreizbarkeit. Wenn die Pitta-Energie zu dominant wird, dann neigen wir dazu, unsere Kräfte zu überschätzen. Auch hier können Stresserkrankungen die Folge sein.

## *Der Kapha-Typ*

---

Kapha ist das Gerüst des materiellen Körpers. Es ist für den Zusammenhalt, die Struktur, die Schmierung der Gelenke und Schleimhäute zuständig. Es verleiht Abwehrkraft, Ausdauer, Potenz und Fruchtbarkeit.

Kapha-Typen sind stabil, geduldig und sehr ausdauernd. Sie werden selten zornig und lassen sich nicht schnell aus der Ruhe bringen. Sie sind sehr viel weniger stressanfällig als die beiden anderen Doshas. Sie sind großzügig, ehrenhaft und halten meist ihr Wort. Kapha-Menschen reden meist langsam und sind sehr diplomatisch.

### *Die Kapha-Energie schützt vor Stress*

Kapha erhöht sich im Winter und zwischen 18 und 22 Uhr, sowie zwischen 6 und 10 Uhr. Kapha-dominierte Menschen sind oft von großer Statur, haben einen großen Kopf und einen eher schweren Knochenbau. Sie haben vielfach volle Lippen, große Augen und sehr volles, glänzendes Haar.

Eine Kapha-Störung zeigt sich in großer Lethargie, Faulheit, einer gleichgültigen Haltung allem gegenüber und starkem Übergewicht.



Dieser kurze Überblick zeigt bereits, dass die Dosha-Konstitution viel darüber aussagt, welcher Beruf uns liegt. Vata-Menschen findet man besonders häufig in künstlerischen und kreativen Berufen. Pitta-Typen sind oft im Management-Bereich von Unternehmen tätig. Die Kapha-Konstitution befähigt besonders zu planerischen, organisatorischen Tätigkeiten. Und auch auf dem Bereich des Genusses und der Ästhetik sind sie zu Hause. Ein ideales Projektteam würde aus einer Mischung aller Dosha-Typen bestehen.

## *Welcher Dosha-Typ sind Sie?*

---

Sicher sind Sie jetzt langsam neugierig, zu welchem Dosha-Typ Sie gehören, und wahrscheinlich haben Sie auch schon eine Vermutung. Nehmen Sie sich Zeit, den folgenden Test (Seite 57) auszufüllen, und sprechen Sie Ihre eigene Einschätzung mit einer Person durch, die Sie gut kennt.

Der Test mit 17 Fragen aus verschiedenen Lebensbereichen gibt Ihnen eine gute erste Orientierung. Wenn Sie bei den Antworten eine starke Dominanz eines Doshas feststellen (mehr als neun Eigenschaften), können Sie davon ausgehen, dass Sie aktuell stark von dieser Lebensenergie dominiert werden. Je nachdem, wie viele Übereinstimmungen Sie mit den anderen Doshas haben, ist die Dominanz unterschiedlich stark ausgeprägt.

### *Am häufigsten sind Mischtypen*

Wenn Ihre Antworten auf zwei – oder selten – drei Doshas gleichmäßig verteilt sind, gehören Sie aktuell zu den sogenannten Mischtypen, bei denen kein Dosha dominant ist. Viele Menschen sind Mischtypen aus zwei Doshas, also zum



Beispiel Vata-Pitta, wobei das erstgenannte Dosha das dominantere ist. Seltener ist es der Fall, dass zwei oder drei Doshas in der gleichen Intensität verteilt sind.

Wichtig ist, dass es hier kein Gut oder Schlecht gibt. Kein Dosha-Typ ist besser als der andere, alle haben in verschiedenen Bereichen ihre Stärken. Stattdessen geht es darum, etwaige Ungleichgewichte der Doshas auszugleichen und Sie so zu der in Ihnen schlummernden Energiequelle zurückzuführen und diese zu stärken.

Wenn Sie zu den ausgewogenen Mischtypen gehören, können Sie sich aus den Dosha-Programmen jene Elemente und Rezepte wählen, die sich für Sie stimmig anfühlen. Sie wissen selbst am besten, was Ihnen guttut!

Es mag auch sein, dass sich in dem Ergebnis des Tests zeigt, dass Sie aktuell stark unter Stress stehen. Dies kann der Fall sein, wenn Ihre Antworten eine sehr starke Vata-Dominanz offenbaren. Es macht Sinn, den Test in zwei bis drei Monaten noch einmal zu wiederholen. Ziel ist es, Ihren ursprünglichen Konstellationstyp wiederherzustellen und so Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Wenn Sie noch mehr Details erfahren und tiefer in das Thema einsteigen wollen, sollten Sie eine individuelle Dosha-Konstitutionsanalyse durch einen Ayurveda-Therapeuten oder Ayurveda-Arzt durchführen lassen.



# Die Energie- programme

Individuelle Kraftquellen für die drei Doshas

*»Wichtig ist es zu erkennen, dass ich selbst Einfluss habe  
auf die Realität, die ich erfahre.«*

Tarab Tulku Rinpoche

So wie wir regelmäßig unsere Wohnung oder das Auto putzen, empfehlen wir im Ayurveda, mindestens ein bis zwei Mal pro Jahr eine innere und mentale Reinigung durchzuführen. Diese innere Reinigung stärkt zudem Ihr Immunsystem.



## *Ihr persönliches Energieprogramm*

---

Um Körper, Geist und Seele auf ein Energielevel zu bringen oder es zu erhalten, auf dem wir uns wohl und leistungsfähig fühlen, sollten Ernährung und körperliche Aktivität zur individuellen Dosha-Konstitution passen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie ein zehntägiges Entschlackungsprogramm für alle drei Doshas sowie ein darauf aufbauendes Ernährungs- und Aktiv-Programm, das auf die drei Doshas zugeschnitten ist. Bitte verstehen Sie diese Tipps als Impulse und wählen Sie aus, was sich für Sie richtig anfühlt. Sie selbst haben das beste Gespür dafür, was Ihnen guttut. Ayurveda ist nicht dogmatisch an starre Regeln gebunden. Im Mittelpunkt steht, dass Sie sich gut fühlen und Ihr Energiepotenzial ausschöpfen können!

Nach den Entschlackungstagen ist ein guter Zeitpunkt, Ihre Ernährungsgewohnheiten neu zu überdenken. In der Regel fühlen Sie sich nach der Entgiftung voller Energie.

Indem Sie künftig mit größerer Achtsamkeit Ihre Ernährung zusammenstellen und sie zu sich nehmen, können Sie diesen Zustand beibehalten. Sie haben bereits erfahren, dass nicht alles, was in den westlichen Gesellschaften gemeinhin als gesund gilt, für Ihr Dosha förderlich sein muss. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl an Lebensmitteln, die Ihr Dosha unterstützen und stärken.

Wie immer im Ayurveda gilt: Seien Sie nicht dogmatisch und kasteien Sie sich nicht! Es geht darum, ein gesundes Bewusstsein dafür zu entwickeln, was Ihnen guttut. Wenn Sie auch mal Lust auf andere Lebensmittel haben – genießen Sie sie und machen Sie sich kein schlechtes Gewissen! Es gibt keine Verbote, das Programm zielt nicht auf Enthaltbarkeit ab. Ihre innere Reinigung sollten Sie mit Freude verbinden!



Die Rezepte für die Doshas wurden von Gudrun Glock, Ayurveda-Köchin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, zusammengestellt. Gewürze und andere Zutaten sind entsprechend den zu bevorzugenden Eigenschaften der Nahrungsmittel so ausgewählt, dass sie das jeweilige Dosha nicht erhöhen. Als Eiweißlieferant können Hülsenfrüchte, zum Beispiel Mungbohnen, dienen, die von allen Typen gut vertragen werden. Die Rezeptvorschläge sehen drei Mahlzeiten pro Tag vor: einen ayurvedischen Frühstücksbrei (warmes Getreide), ein Mittagessen, bestehend aus gemischtem Gemüse mit Beilage, und eine Abendsuppe.

## Entschlackungsprogramm

Wenn Sie gestresst, müde, dauererschöpft oder sich auf andere Art und Weise nicht gut fühlen, deutet dies immer auf ein Ungleichgewicht der Lebensenergien hin. Ayurvedische Ärzte reinigen den Körper dann zunächst mit der sogenannten »Panchakarma-Kur«. Mit verschiedenen Maßnahmen wie Ölmassagen, Fasten und Ausleitung wird der Körper entgiftet, und es werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt. So wird eine langfristige Gesundheit erreicht.

Bevor Sie mit der Reinigungs- und Entschlackungskur beginnen, lesen Sie bitte die Anweisungen sorgfältig durch. Sie sollten zudem zur Sicherheit mit Ihrem behandelnden Arzt sprechen. Falls Sie bei einem Ayurveda-Therapeuten in Behandlung sind, besprechen Sie die Anwendungen auch mit ihm.

### *Eine kompakte Alternative zu Panchakarma*

Im Ayurveda wird eine mehrwöchige, tief gehende Ayurveda-Entschlackungskur mindestens ein bis zwei Mal im



Jahr empfohlen. Wenn Sie keine Möglichkeit haben, eine intensive Panchakarma-Kur zu machen, bietet Ihnen das im Folgenden beschriebene Reinigungsprogramm eine kompakte, effektive Alternative.

Eine Reinigung optimiert Ihre Verdauungskraft (Agni). Dadurch schaffen Sie für den Organismus die Basis, die Nahrung optimal zu verwerten. So können alle Organe und der gesamte Körper gut versorgt sowie Abfallstoffe (Schlacken/Toxine) täglich vollständig ausgeschieden werden. Zusätzlich verschafft Ihnen diese Entschlackungs- und Entgiftungskur Erdung, Stärke, Energie und Vitalität. Allgemein verbessert sie die Körperfunktionen, stärkt das Immunsystem und setzt innere Heilkräfte frei.

## Was brauchen Sie für die Entschlackungstage?

### *Ayurvedischer Zungenreiniger, -schaber*

Er befreit die Zunge von täglichen Toxinen, Schlackstoffen und Bakterien, die sich über Nacht gebildet haben. Reinigen Sie täglich vor dem Zähneputzen die Zunge damit.

### *Sesamöl*

Eine Öl-Mundspülung (Gandusha) ist die ideale sanfte Mundhygiene zur täglichen Reinigung. Sie können generell Sesamöl benutzen oder eine typgerechte Mundspülung verwenden. Eine ayurvedische Mundspülung bindet die Schlacke im Mund, die dadurch nicht mehr in den Blutkreislauf gelangen kann.

Nehmen Sie täglich vor dem Zähneputzen einen Teelöffel Öl in den Mund, einige Minuten durch den Mund wirbeln lassen und danach ausspucken. Bitte nicht herunterschlucken!



### *Rohseidenhandschuh*

Die »Garshan«-Körpermassage, eine Trockenmassage mit einem Rohseidenhandschuh, stimuliert sanft die Durchblutung des Bindegewebes, aktiviert die Lymphdrainage – besonders zum Abbau von Schlacken (Ama) oder zur Kapha-Reduzierung und Gewichtsabnahme. Durch die Massage wird der Kreislauf angeregt, und durch den Peeling-Effekt werden trockene, abgestorbene Hautschüppchen beseitigt. Führen Sie die Trockenmassage täglich vor dem Duschen durch.

### *Körperöl (Vata-, Pitta- oder Kapha-Öl)*

Während der Entschlackungskur verwenden Sie das Körperöl täglich vor dem Duschen. Eine regelmäßige Ölmassage (Abhyanga) belebt den Stoffwechsel und die Ausscheidungsfunktionen der Haut. Sie bindet die Schlacke, reinigt und pflegt die Haut, regt den Kreislauf an, kräftigt die Muskulatur, beugt Krankheiten vor und stärkt das zentrale Nerven- und Immunsystem. Massieren Sie täglich vor dem Duschen den ganzen Körper damit ein.

### *Ingwerwurzel*

Ingwer wirkt anregend auf den Verdauungstrakt, verhindert die Ansammlung von Schlacken und Toxinen (Ama) im Körper, stärkt das Immunsystem und hat eine verjüngende Wirkung. Verwenden Sie Ingwer während der Entschlackungszeit zum Kochen in jedem Gericht. Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter warmes Ingwerwasser (Rezept Seite 126).

### *Ghee*

Ghee (Rezept Seite 125f.) stärkt die Verdauungskraft und verbessert die Aufnahme der Nährstoffe.

(...)



## Individuelles Programm für das Kapha-Dosha

### *Nahrungsempfehlung*

Kapha-Typen sollten eventuell auf das Frühstück verzichten und stattdessen besser 1/2 Liter warmen Ingwertee (aus getrockneter Wurzel) trinken. Lebensmittel in den Geschmacksrichtungen scharf, bitter und herb sind zu empfehlen, die leicht und trocken sind. Generell sollten Speisen und Getränke gemieden werden, die fett, süß, sauer, salzig und schwer verdaulich sind.

### *Gemüse*

Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Karotten, weiße Kartoffeln, Mangold, Okra, Paprika, Pilze, Radieschen, Rettiche, Rosenkohl, Rot- und Weißkohl, Rote Bete, Salat, Spargel, Spinat, Sprossen, Stangensellerie, Zwiebeln

### *Getreide*

Basmati-Reis (in Maßen), Buchweizen, Gerste, trockener Hafer, Hirse, Mais, Roggen

### *Hülsenfrüchte*

Alle Arten von Hülsenfrüchten, z.B. weiße Bohnen, Mungbohnen und schwarze Linsen, Sojabohnen in Maßen

### *Milchprodukte*

Ghee (Rezept Seite 125f.), Magermilch, Vollmilch, Ziegenmilch

### *Obst*

Äpfel, frische und getrocknete Aprikosen, Birnen, getrocknete Feigen, Granatäpfel, Kirschen, Mangos, Persimonen, Pfirsiche, getrocknete Pflaumen, Preiselbeeren, Rosinen

### *Fleisch/Eier*

Eier, Garnelen, Hühnchen, Truthahn, Wild in kleinen Mengen



### *Gewürze*

Zu empfehlen sind generell scharfe Gewürze wie Basilikum, Gelbwurz (Kurkuma), Ingwer, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Lavendel, Majoran, Muskat, Nelken, schwarzer Pfeffer, Zimt, Zitrone

### *Öle/Fette*

Maisöl, Mandelöl (in kleinen Mengen), Olivenöl, Senföl, Sesamöl, Sonnenblumenöl

### *Süßungsmittel*

Honig

## *Ayurvedischer Frühstücksbrei – Warmes Getreide*

### **Zutaten:**

3 EL Kürbissamen	Je 1 Prise Ingwerpulver,
2 Handvoll Gerstenflocken	Zimt, Safran
1 TL Ghee (Rezept Seite 125f.)	3 Pflaumen, getrocknet oder frisch, klein geschnitten
100 ml Wasser	1 TL Ghee

### **Zubereitung:**

Die Kürbissamen und die Gerstenflocken im Topf leicht anbräunen. Ghee und die gemahlene Gewürze dazugeben. Mit Wasser aufgießen und Pflaumen dazugeben. Kurz aufkochen. Den Topf mit einem Deckel zudecken und den Herd ausschalten. Den geschlossenen Topf 15 Minuten auf der Herdplatte stehen lassen. Zum Schluss 1 TL Ghee über das Müsli in der Schüssel geben.



## 🍽️ Mittagessen – Gemischtes Gemüse mit Beilage

### Zutaten:

1 l Wasser mit einer Prise Salz, einer Prise Kreuzkümmel und 3 Lorbeerblättern	1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
400 g Brokkoli, waschen, in Röschen zerteilen, Stiel abschneiden, schälen	1/4 TL Bockshornkleesamen, gemahlen
1 EL Ghee (Rezept Seite 125f.)	1 Prise Gelbwurz (Kurkuma)
1 TL getrockneter Majoran	2 aufgestoßene Kapseln Kardamom
1/2 TL Kümmel, gemahlen	Chili, Salz, Pfeffer
1/2 TL Ingwerpulver	1 Prise Muskat

### Zubereitung:

1 Liter Wasser mit je einer Prise Salz und Kreuzkümmel und den Lorbeerblättern zum Kochen bringen. Die Brokkoliröschen ca. 3 Minuten darin blanchieren. Abseihen, dabei das Kochwasser auffangen und kalt abschwenken. Zur Seite stellen.

Ghee im Topf erhitzen. Brokkolistiele anbraten. Dann Majoran, Kreuzkümmel, Kümmel, Ingwerpulver, Bockshornklee und Gelbwurz dazugeben und leicht mit anbraten. Mit etwas Kochwasser aufgießen.

Kardamom und eine Prise Chili zugeben. Köcheln lassen, bis die Stiele gar sind. Dann die blanchierten Brokkoliröschen in den Sud geben, kurz mit aufwärmen. Am Ende mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

*Als Beilage:* Hirse (je nach Geschmack mit etwas Rosmarin verfeinert)



## *Abendessen – Mangoldsuppe*

### **Zutaten:**

2 Handvoll Gerstenflocken	1 Mangoldstaude, waschen
1 EL Ghee (Rezept Seite 125f.)	und mit den Stielen in grobe Scheiben schneiden
1/4 Sellerieknolle, waschen und würfeln	1 getrocknete Feige, entstielen und klein würfeln
1 Knoblauchzehe, abziehen und klein hacken	1/2 TL getrockneter Majoran
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1/2 TL getrockneter Thymian
1 TL Ingwerpulver	1/2 l Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Gerstenflocken im Topf anrösten, bis ein leicht nussiger Duft entsteht. In eine Schüssel geben und zur Seite stellen.

Dann Ghee im Topf erhitzen, Sellerie und Knoblauch darin anbraten. Kreuzkümmel- und Ingwerpulver dazugeben und kurz mit anbraten. Mangold, Feige, Gerstenflocken, Majoran und Thymian dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. 10 Minuten kochen, dann pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## *Bewegung und Entspannung*

Wenn Sie ein Kapha-Typ sind, tun Sie sich wahrscheinlich oft schwer, sich zur Bewegung zu motivieren. Da Ihr Körperbau etwas schwerer als bei den anderen Doshas ist und Sie vielleicht etwas aus der Übung sind, sollten Sie zunächst langsam beginnen.

Jede Bewegung tut dem Kapha-Typus gut. Fahren Sie mit dem Rad statt mit dem Auto zur Arbeit, oder gehen Sie einige



Strecken zu Fuß. So integrieren Sie ganz allmählich die Bewegung in Ihren Alltag. Nordic Walking ist ideal. Sie können die Strecken und die Geschwindigkeit langsam steigern und – wenn es Ihnen möglich ist – irgendwann zum Laufen übergehen.

Alle Sportarten tun Ihnen gut, die anregend sind und die Ausdauer fördern, wie Schwimmen, Radfahren, Tischtennis, Fechten oder Rudern. Auch in Kraftsportarten wie Bodybuilding oder Gewichtheben sind manche Kapha-Typen gut aufgehoben, da sie – einmal motiviert – nicht nur viel Ausdauer und Zähigkeit, sondern auch viel Kraft haben. Da die Kapha-Energie kühl und feucht ist, können Sie ruhig bei warmen Temperaturen trainieren. Der Austausch im Fitness-Studio kann für Kapha förderlich und motivierend sein.

Der Kapha-Typ profitiert von wärmenden, den Stoffwechsel aktivierenden Yoga-Übungen. Versuchen Sie, den Tag mit sechs Sonnengruß-Runden (Seite 109ff.) zu beginnen, und trinken Sie anschließend ein großes Glas Ingwerwasser.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).