



Ayurveda

DEIN NEUSTART FÜR
KÖRPER, GEIST & SEELE!



Übersicht

• Was bedeutet Ayurveda	3	• Abhayange	31
• Die fünf Elemente	4	• Ernährung	33
• Die drei Doshas	6	• Vata, Pitta, Kapha	34
• Die Mischtypen	11	• Gewürze	38
• Übersichtstabelle der Dosha-Eigenschaften	12	• Die sechs Geschmacksrichtungen	39
• Sportarten	13	• Ablaufplan	40
• Die Dosha Uhr	15	• Ayurvedisch Fasten	43
• Wie funktioniert die Morgenroutine	18	• Kochbuch	47
• Der Tagesablauf	21	• Entlastungstage	48
• Was ist Agni	25	• Entgiftungstage	55
• Was sind Ojas		• Aufbau tage	64
• Was ist Ama		• Getränke	76
• Der Frühling	29	• Einkaufsliste	81
• Essen im Einklang der Jahreszeiten	30	• Menüplan	85
		• Dosha-Test	87

Was bedeutet Ayurveda?

Das Wort Ayurveda kommt aus der alten indischen Sprache - Sanskrit

Ayus - bedeutet das Leben

Veda - bedeutet das erfahrbare praktische Wissen

Ayurveda ist die Wissenschaft vom langen, gesunden Leben. Ayurveda ist die zeitlose Mutter aller Heilkünste - es ist das älteste überlieferte Medizinsystem unserer Menschheit.

Ayurveda ist eine Art Lebensstilmedizin, die nicht erst dann zum Tragen kommen soll, wenn wir uns schon sehr krank fühlen, sondern man kann es schon viel früher anwenden. Dieses uralte Wissen kann auch sehr undogmatisch an dich und an deinen Alltag und auch an deine persönlichen Lebensumstände angepasst werden. Ayurveda ist für jeden Menschen geeignet, das ist das Schöne daran. Egal ob du gesund, krank, jung oder alt bist oder auch schwanger. Für jeden Typ gilt, dass die Ernährung ein wesentlicher Bestandteil und eine Grundlage für ein gesundes Leben sein sollte. Es geht aber nicht nur bei der Ayurve-

dische-Lehre um Ernährung, sondern auch um das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele, was es zur einer ganzheitlichen Lebens- und Heilkunde macht.

Ganz viel Aufmerksamkeit legt der Ayurvede auf die Verdauung. Denn die Gesundheit hat bekanntlich ihren Sitz im Darm. Es heißt nicht: du bist, was du isst, sondern du bist, was du verdaust. Man kann noch so gesunde Lebensmittel zu sich nehmen, wenn die Verdauung nicht rund läuft, dann kommt es früher oder später zu Störungen oder Krankheiten.



Die fünf Elemente

**DEIN NEUSTART FÜR
KÖRPER, GEIST & SEELE!**

Die Fünf Elemente

Ayurveda basiert auf den Prinzipien der Natur - auf die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum (Äther).



Raum - Äther

Raum ist eines der Hauptelemente, welches sehr subtil ist, da es für uns nicht greifbar ist. Aber ohne Raum kann nichts existieren. Am einfachsten ist, wenn du dir „Raum“ als Element vorstellst, in dem die anderen 4 Elemente existieren können, das „Zuhause“ für alle Dinge im Universum. In unserem Körper haben wir auch Hohlräume, das ist z.B. unsere Atem- und Brustraum sowie unseren Magen-Darmtrakt.



Luft

Ohne das Element Luft könnten wir nicht leben. Ohne Luft ist kein Leben auf der Erde oder auf einem anderen Planeten möglich. In unserem Körper brauchen wir Luft und Raum für alle Bewegungsabläufe. Luft findet man in unserem Körper, in den Muskeln, beim Atmen, beim Herzschlag, und bei der Bewegung der Nervenbahnen. Die Bewegung ist nur möglich, wenn ein Impuls von unserem Gehirn zu den Muskeln gelangt. Unser ganzes Nervensystem zählt zu den Elementen Luft und Raum.



Feuer

Feuer ist in deinem Körper und in der Natur die Transformationskraft. Das Feuer entspricht in unserem Körper dem Stoffwechsel. Das Feuer ermöglicht dir die aufgenommene Nahrung zu verstoffwechseln und die Nährstoffe deinem Körper zugänglich zu machen. Auch unsere Gedanken und Emotionen werden verarbeitet und somit haben wir auch in unserem Gehirn ein zweites Verdauungsfeuer.



Wasser

Das Wasserelement ist das flüssige Element. Wir bestehen ca. aus 75 % aus Wasser. In unserem Körper findet es sich in den Schleimhäuten, in den Verdauungssäften, Körpersekreten und im Blut. Wir brauchen das Wasser um unsere Zellen zu nähren und aufrechtzuerhalten.



Erde

Ist das feste, dichte und harte Element. Der feste Boden für das Leben. Erde verleiht dem Körper Struktur. Unsere Muskeln, Knochen, Organe sind alles aufgebaute Körperteile, die durch das Element Erde zusammengehalten werden. Ohne das Element Erde hätten wir keinen Körper, keine Basis.



Die drei Dosys

**DEIN NEUSTART FÜR
KÖRPER, GEIST & SEELE!**

Die drei Doshas



Unsere Bioenergien

Im Ayurveda werden die fünf Elementen zu drei Bioenergien zusammengesetzt. Je zwei Elemente ergeben ein kraftvolles Prinzip. Das wird im Sanskrit „Dosha“ genannt. Somit sind in jedem Dosha die Eigenschaften der Elemente wieder zu finden.

Vata, Pitta und Kapha

Die drei Grund-Doshas, Vata, Pitta und Kapha lassen sich etwa mit Luft, Feuer und Erde vergleichen. Jedes Dosha enthält zwei Elemente durch die sie charakterisiert werden. Die Doshas bilden und bestimmen viele Ebenen in unserem Körper. Jeder Mensch ist ein Individuum - auch ein Unikat der Natur.

Jeder hat ein anderes Empfinden von klimatischen Veränderung, den Jahreszeiten, Tag- und Nachtzeit, ein anderen Geschmack bei Farben, Musik, Nahrungsmitteln, Düfte, Berührungen und noch vieles mehr.

So sind auch unsere Gewohnheiten und Neigungen zu bestimmen Krankheiten, unsere Verdauung, unser Nervenkostüm und auch unsere körperliche und physische Belastbarkeit schon genetisch festgelegt. Deshalb ist es so wichtig, seine Typbestimmung so exakt wie möglich zu ermitteln. Damit wir unser Leben so gestalten können, um unser gesamtes Potential aus

uns herauszuholen und dass wir in unsere eigene Kraft kommen.

Viele haben schon ein gutes Körperbewusstsein und sind somit auf einem guten Weg zur Gesundheit.

Die Doshas sind nicht statisch, sondern auch wandelbar. D.h. auch zu jeder Jahreszeit, Tageszeit und auch in unterschiedlichen Lebensphasen herrschen andere Eigenschaften, so auch im Babyalter, Kleinkindalter, Pubertät, Wechseljahre etc.



Das Vata-Dosha Prinzip der Beweglichkeit, der Luftikus

Das Vata-Dosha setzt sich aus Luft und Raum/Äther zusammen, schaut man sich beide Elemente genau an, so wird man merken das hier viel Leichtigkeit und Beweglichkeit vorhanden ist. Luft ist beweglich und schwer zu greifen. Genau diese Eigenschaften finden wir bei einem Vata-Typ.

Was zeichnet den Vata-Typ aus?

Er ist kreativ, begeisterungsfreudig, aktiv, aufgeweckt und unruhig. Er ist auch sehr sprunghaft, kommt von einer Idee zur nächsten. Das Langzeitgedächtnis ist eher nicht so gut ausgeprägt, lernt aber dafür sehr schnell und ist geistig sehr aufnahmefähig. Am glücklichsten ist er, wenn er draußen in der Natur und an der frischen Luft sich bewegen kann.

Wie ist das Konsumverhalten von einem Vata-Typ

- sehr großzügig
- gibt schnell unüberlegt Geld aus
- wenig Kontrolle über die eigenen Finanzen

Wie sind die Gewohnheiten

- liebt soziale Events
- kann schlecht alleine sein, gerne geselliges Beisammensein
- mag Reisen, lernt gerne neue Menschen kennen

Wie macht sich eine Dysbalance körperlich bei Vata bemerkbar?

wenn Sie:

- kalte Hände und Füße
- Einschlafprobleme/Schlafstörungen
- Ohrgeräusche & Hörsturz
- Verdauungsprobleme wie Verstopfung und Blähungen
- trockene Haut & Schleimhäute
- Überempfindlichkeit auf Berührungen
- Kopfschmerzen

- Gelenkschmerzen & Arthrose
- Nervenleiden
- große Schmerzempfindlichkeit
- Rückenschmerzen
- Gewichtsabnahme
- Verspannung im Schulter-Nackenbereich
- Nervöse Herzbeschwerden (Herzrhythmusstörungen und Herzrasen)

Wie macht sich eine Dysbalance geistig bei Vata bemerkbar?

wenn Sie:

- Nervös sind
- Zittrig
- Angst & Sorgen haben
- Gedankenkarusell

Was ein Vata braucht

- sich Freiraum schaffen damit die Kreativität sich entfalten kann
- Bewegung ausleben
- eine feste Morgen und Abendroutine wirkt beruhigend für den Geist



Das Pitta-Dosha der Hitzkopf

Das Pitta-Dosha setzt sich aus Feuer und Wasser zusammen. Das Element Feuer bringt sehr viel Wärme und Hitze mit. Das Element Wasser ist nicht als löschende Substanz zu sehen, sondern eher wie Benzin. Es bringt dadurch das Feuer noch mehr ins lodern.

Pitta ist eine etwas greifbarere Dosha als das feinstoffliche Vata.

Auf geistig-mentaler Ebene gibt uns Pitta eine starke Ausstrahlung, Leidenschaft, Mut und Intelligenz mit.

Auf körperlicher Ebene ist es verantwortlich für alle Stoffwechselprozesse, wie z.B. unsere Verdauung, unseren Zellstoffwechsel aber auch die Regulation unserer Körpertemperatur.

Was zeichnet den Pitta-Typen aus

Sie sind sehr entschlossen, wetteifernd, erheizig und sehr intelligent. Sie haben eine schnelle Auffassungsgabe und einen Scharfsinn. Sie haben gerne die Kontrolle über andere und Dinge. Sie stehen gerne im Mittelpunkt. Sie sind eher Nachtmenschen, haben aber

einen tiefen Schlaf und neigen zu lebhaften (Alb-)Träumen.

Wie ist das Konsumverhalten des Pitta-Typs

- liebt Statussymbole
- gibt gerne, aber wohlüberlegt, Geld aus
- hat seine Finanzen meist gut im Griff

Wie sind die Gewohnheiten

- liebt es im Mittelpunkt zu stehen
- führt gerne eine Gruppe an
- lernt gerne neue Menschen kennen
- mag reise, Feste und exquise Events

Wie macht sich eine körperliche Dysbalance bemerkbar?

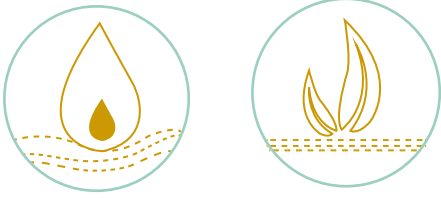
- Entzündungen
- allergische Reaktionen
- Bluthochdruck
- Magengeschwür
- Sodbrennen
- Rötungen & Hautausschläge

Wenn es geistig zu viel ist

- Ungeduld
- Wut
- aufbrausend
- überschüssige Reaktionen

Was ein Pitta braucht

- Ausgleich mit Sport und Bewegung finden, damit wird der mentale und körperliche Druck losgelassen



Das Kapha-Dosha

Der stille Genießser

Das Kapha-Dosha setzt sich aus Wasser und Erde zusammen. Wie Mutter Erde sind Kapha-Typen geduldig, geerdet, frühersorglich, stabil und unterstützen ihre Familie und geliebte Menschen.

Wie ist das Konsumverhalten des Kapha-Typs

- sehr überlegt im Umgang mit Geld
- sparsam
- neigt zu Anhaftung und Geiz

Wie sind die Gewohnheiten

- liebt gemütliche Abende zuhause
- ist gern allein oder im Kreis seiner engsten und langjährigen Freunde
- mag Ruhe
- mag Kontinuität und wiederkehrende Ereignisse
(z.B. immer an den gleichen Ferienort fahren)

Wie macht sich eine körperliche Dysbalance bei Kapha bemerkbar

- Übergewicht, Fettleibigkeit
- Wassereinlagerungen, Ödeme
- Verschleimungen (v.a. Lunge und Nasennebenhöhlen)
- schwerer und voluminöser Stuhlgang

- geschwollen Haut & Schleimhäute
- Schwerfälligkeit
- Depression
- langsamer Stoffwechsel
- kühle Gliedmassen/Kältegefühl
- Steinleiden (Gallensteine, Nierensteine)
- Diabets melliuts
- chronische Müdigkeit

Wie macht sich eine geistige dysbalance bemerkbar

- Anhaftung
- Schwerfälligkeit
- Lethargie

Was ein Kapha braucht

- ausreichend Bewegung damit der Stoffwechsel angekurbelt wird
- eine gute Ernährung, Intervallfasten, das Frühstück auslassen

Die Mischtypen

Die meisten Menschen von uns sind Mischtypen, das heißt, es gibt zwei Doshas, die sehr dominant sind. Zum Beispiel ist bei einem das Vata sehr dominant und Pitta auch zu gewissen Anteilen präsent. So wäre es hier ein Vata-Pitta-Dosha. Es heißt aber nicht, dass das Kapha-Dosha nicht im Körper ist, sondern lediglich das Vata und Pitta domianter im Körper und Geist sind.

Es gibt sogar Tridosha-Typen, hier ist Vata, Pitta und Kapha zu gleichen Teilen vertreten. Es gibt aber auch Menschen, bei denen nur ein Dosha dominant ist, diese sind dann reine Vata, Pitta oder Kapha-Typen.

Vata-Pitta-Typ

Die Menschen mit dieser Kombination sind meistens sehr schmal, verfügen aber über etwas mehr Körperkraft als reine Vatas. Sie haben einen wachen Geist, sind kreativ wie die Vatas, gleichzeitig aber auch zielstrebig und weisen mehr Führungsqualitäten auf, das bestimmt das Pitta-Dosha.

Die Verdauung ist stärker als bei den Vatas und sie frieren nicht ganz so schnell. Da sie trotzdem von zwei sehr dynamischen und unruhigen Doshas geprägt sind. Sie können schnell unter Unruhe, innere Anspannung, Schlafstörungen, einem gereizten Magen und Nervosität leiden.

Vata-Kapha

Diese Mischung mag im ersten Moment gegensätzlich klingen, kommt aber gar nicht so selten vor. Der Kapha-Anteil ist mit Schwere und Schleim geprägt, was zum Beispiel zu Übergewicht führen kann. Der Vata-Anteil kommt durch Trockenheit, Unruhe und Kreativität zum Ausdruck.

Vata-Kapha-Typen erkennt man meistens

daran, dass Sie einen Kapha Körper haben und einen wachen Geist von Vata. Der Typ neigt viel zum Denken, ist unruhig und macht sich Sorgen. Typische Beschwerden dieser Kombination sind Atemwegserkrankungen, Allergien und Herz-Kreislauf-Beschwerden.

Pitta-Kapha

Die sind sehr robust und sehr starke Typen, sowohl körperliche als auch geistig. Sie haben eine starke Verdauung, das Immunsystem ist stabil und sie verfügen über viel Körperkraft. Sie halten sehr viel Stress und Belastungen aus. Falsche Ernährung und Belastung machen sich erst viel später bemerkbar. Sie sind sehr zielstrebig, das kommt vom Pitta und haben die notwendige Geduld und Gelassenheit von Kapha.

Vata-Pitta-Kapha

Das ist eine sehr seltene Kombination. Diese Typen sind sehr ausgeglichen, da hier zu gleichen Teilen alle Doshas im Körper vertreten sind. Sie sind mit einem natürlichen Gleichgewicht im Körper geboren. Ihr Körper ist meistens durchschnittlich ausgebildet, sie haben einen guten Stoffwechsel, sind kreativ, haben viel Kraft und Ausdauer wie die Pittas und bringen die Gelassenheit von Kapha mit.

Merkmale	Vata	Pitta	Kapha
Körperbau	groß o. klein, hager & schlacksik	durchschnittliche Statur, muskuklös	stämmig, rundlich, klein kräftig entwickelt
Gewicht	nimmt schwer zu, unter Stress eher ab	hält sein Gewicht meist konstant	nimmt leicht zu „Stessesser“
Gelenke	schmal, dünn, knackend	mittel, locker, weich	kräftig, breit, fest
Ausdauer wie	„Kurzstreckenläufer“	„Mittelstreckenläufer“	„Maratonläufer“
Energieentfaltung	impulsiv, wie ein Strohfeuer	gut, zielgerichtet, hitzig	langsam wie eine startende Dampflock
Stuhlgang	unregelmäßig, Blähungen, Verstopfungen, hart, trocken	meist weich bis breiig, 1-3x tgl. oft brennend	täglich, etwas träge, kompakt, fest, schwer
Urin	farblos, häufig, Reizblase	große Menge, gelb-orange, brennend	mäßig viel, selten, trüb, milchig oft nachts
Schweiß	wenig, geruchlos, selten	viel, heiß, penetrant	kühl, ölig, nur beim Sport
Zunge	rissig, trocken, braun	klar, gelblich, rosarot	dick, schleimig, weiß, feucht
Essverhalten	unregelmäßig, „Snacker“ unterzuckert schnell	regelmäßig, Gourmet, übersäuert schnell	kann fasten, ist gerne süß, überisst sich schnell
Appetit	wechselhaft, Augen oft größer als der Hunger	gut & heftig, vertilgt problemlos große Mengen	permanent „Gourmet“ mit Völlegefährisiko
Durst	wechselhaft, vergisst leider oft zu trinken	trinkt viel & regelmäßig, leider oft zu kalt	selten durstig, leider oft Softdrinks
Belastbarkeit	gering, schnell erholungsreif	gut, durchschnittlich	sehr gut, hat Reserven
Körperbau (ab dem 18.L)	knochig, hager, schlank	muskulös, untersetzt	vollschlank, kräftig, rundlich
Haut	trocken, rissig, rau, dünn, kalt, adrig	Mischhaut, empfindlich, gerötet, feucht, heiss	fett, talgig, dick, feucht, kühl, weich, blass, ödemlastig
Heikle Jahreszeit	Herbst/Winter 1.Oktober - 1.Februar	Sommer: 1. Juni - 1. Oktober	Frühjahr 1. Februar - 1. Juni
Wärmehaushalt	kalte Extremitäten	gute Durchblutung	friert nur wenn er inaktiv ist
Bewegungsdrang	stark, hyperaktiv, extrem, eher undiszipliniert	zielgerichtet, „Sportass“ Joggen als Ventil	gering, „Sport ist Mord“ braucht Antrieb (z.B. Hund)
Schlaf	leicht, unterbrochen, „Nachtschwärmer“ würde mehr Schlaf benötigen	regelmäßig, wacht auf, schläft schnell wieder ein, bekommt genug	fest, früh müde, liebt Tag-schlaf, „Morgenmuffel“, schläft zu viel
Kopfbehaarung	leicht, gewellt, brünett, trocken und spärlich	mäßig, Glatzenbildung, grau, fein, glatt, weich	dicht, fettend, fest dick, kraus, glänzend, stark
Redeweise	schnell, Sprunghaft, fix, sehr redselig, chaotisch	überzeugend, scharf, direkt, liebt Auftritte	langsam, schweigsam, entschieden, bedächtig
Mentalität	gehetzt, unentschlossen, anpassungsfähig, zerstreut, extrovertiert, euphorisch	geistreich, zielstrebig, kritisch, streitsüchtig, provokant, humorvoll	beharrlich, zögerlich, nebulös, introvertiert, dröge, konfliktscheu
Gedächtnis	Kurzzeitgedächtnis	selektives Gedächtnis	Langzeitgedächtnis
Überzeugung	wechselhaft, rebellisch, nicht festgelegt, labil	entschlossen, fanataisch, „inoffizieller Anführere“	konstant, fest, stur, konservativ, loyal
Abwehrkraft	schwach, wechselhaft	mittelmäßig, gut	stark, widerstandsfähig
Neigung zu Krankheiten	Nervensystem, Schmerz, Gelenke, Psychosomatik	Allergien, Hautprobleme	Atemwege, Herz-Kreislauf, Schleimhäute, Ödeme
Neurose/negative Emotionen	Ängste, Panik, Phobien, Unruhe, üble Nachrede	Eifersucht, Wut, Groll, Kritik, Rachsucht, Hass	Anhaftung, Apathie, Gier, Gram, Sentimentalität
Abneigung gegen	Kälte, Wind, Trockenheit	schwüle Hitze, Sonne	feuchte Kälte, Wolken



Spontanen

**DEIN NEUSTART FÜR
KÖRPER, GEIST & SEELE!**

Sportarten für dein Dosha

Der Vata-Typ ist mit Tai Chi, Yoga und Pilates gut versorgt. Regelmäßiges Training legt den Grundstein für weitere Sportarten im moderaten Ausmaß. Bei Vata ist weniger mehr. Entspannte Übungen, kurze Einheiten und langsame Bewegungen senken Ihren Stresspegel und bringen mehr Balance.

- Yoga
- Pilates
- Tai Chi
- Qi Gong
- Tanzen

- Fechten
- Aerobic
- Badminton
- Tischtennis
- Aikido

Yoga-Stile

- ruhige, erdende & entspannende Praxis
- Hatha Yoga
- langsamer Flow
- Yin Yoga (Vorsichtig bei stark erhöhtem Vata)

Für Pitta-Typen sind Ausdauer- oder Wettkampfsportarten für Menschen mit dieser Konstitution optimal, weil sie viel Ehrgeiz und Biss haben, zielstrebig sind. Auch Kampfsport ist hier eine Überlegung wert. Aber Achtung: Trainieren Sie nicht zu intensiv.

- Kampfsportarten
- Tennis
- Mountainbiking
- Klettern

- Skifahren
- Rudern
- Basketball
- Handball
- Fußball
- Hockey

Yoga-Stile

- ruhige, erdende & entspannende Praxis
- Hatha Yoga
- Yin Yoga

Kapha-Typen können voller Leidenschaft an den Sport gehen – Krafttraining, Kraft-Ausdauertraining wie Spinning oder HIIT-Workouts, intensive Tanzstunden oder schweißtreibende Aerobic-Einheiten. Das Training bei Kapha kann daher intensiver ausfallen.

- Klettern
- Bodybuilding
- Schwimmen

- Wandern
- Kugelstoßen
- Radfahren
- Nordic Walking
- Lacrosse
- Qi Gong

Yoga-Stile

- Hatha Yoga
- Vinyasa Yoga
- Kundalini Yoga



Die Dosha-Uhr

**DEIN NEUSTART FÜR
KÖRPER, GEIST & SEELE!**

Die Dosha Uhr

Unser Biorythmus

Als Teil der Natur unterliegen auch wir Menschen verschiedenen Rhythmen. Sie besagen, dass all unsere Lebensvorgänge einer regelmässigen Wiederkehr unterliegen. Dies wird allgemein als Biorhythmus bezeichnet. Häufig wird dieser Biorhythmus auch als Chronobiologie oder unsere innere Uhr bezeichnet. Jene Rhythmen begegnen uns im menschlichen Sein überall. Als Beispiele können der weibliche Zyklus, die Atmung, der Zellzyklus oder die Ausschüttung von Hormonen genannt werden.

Der zirkadiane Rhythmus

Besonders spannend ist für uns das Verständnis über den zirkadianen Rhythmus. Dieser beschreibt die Fähigkeit des Menschen, sich während 24 Stunden wiederkehrend an verschiedene äussere Umstände anzupassen. Darunter fällt vor allem unser Schlaf-Wach-Rhythmus und alle damit verbundenen Stoffwechselprozesse. Durch sich verändernde Einflüsse in einem 24-Stunden-Rhythmus, ist der Körper ständig bestrebt sich diesem anzupassen. Beispielsweise benötigen wir im Sommer, wenn wir viel Licht haben, natürlicherweise weniger Schlaf als im Winter. Wir merken sofort, wenn wir von diesem Rhythmus abweichen, beispielsweise nach einem Aufenthalt in einer anderen Zeitzone, nach einer Flugreise in Form eines Jetlags oder bei sehr unterschiedlichen Arbeitszeiten in Form von Schicht-Diensten. Dies bringt unseren inneren Rhythmus durcheinander. Die innere Uhr wird quasi zu häufig verstellt und der Körper kommt dann nicht mehr mit. Wir fühlen uns abgeschlagen, geistig nicht auf der Höhe und wachen bei-

spielsweise mitten in der Nacht auf oder verspüren zu den unmöglichsten Zeiten Hunger. In der Wissenschaft wird dies häufig auch als chronischer Jetlag bezeichnet. Wird der zirkadiane Rhythmus langfristig gestört, kann dies zu einer Störung unserer individuellen Dosha-Balance führen.

Die biologische Leistungskurve des Menschen

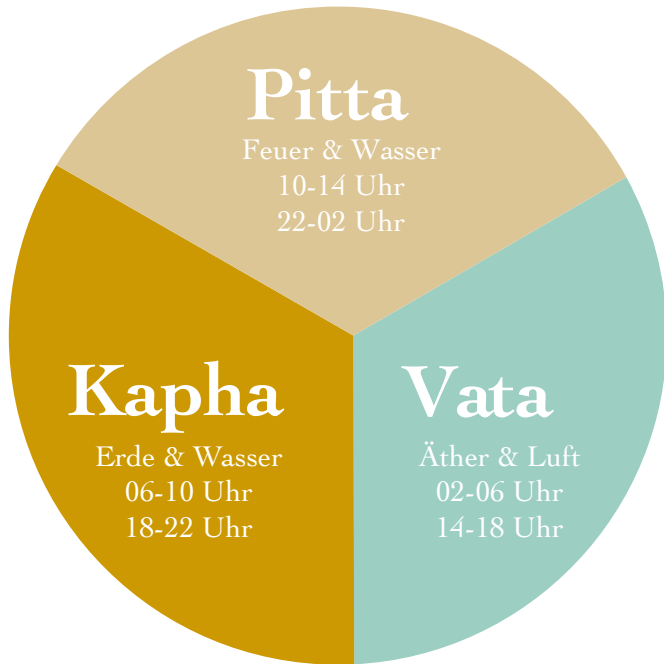
Durch den zirkadianen Rhythmus läuft die Ausschüttung der meisten Hormone in unserem Körper nicht konstant ab, sondern ebenfalls rhythmisch. Eines der wichtigsten Hormone des Menschen ist das Cortisol. Es ist essentiell für unseren Stoffwechsel, unsere Leistungsfähigkeit und unseren Energiehaushalt. Ohne dieses wären wir nicht lebensfähig. Cortisol gilt allgemein als eines unserer «Stresshormone», denn es unterstützt den Körper dabei, bei akuten Belastungssituationen handlungsfähig zu sein.

Gerade im Tagesverlauf ist die Cortisol-Ausschüttung unterschiedlich und passt sich unseren Bedürfnissen an. Naturgemäß wird Cortisol in der zweiten Nachthälfte produziert, so dass es uns und unserem Körper während der frühen Morgenstunden zur Verfügung steht. So können wir voller Energie in den Tag starten. Im Verlauf des Tages sinkt der natürliche Cortisolspiegel stetig, so dass in den frühen Abendstunden die Werte am niedrigsten sind. Das Cortisollevel wird aber durch unzählige Faktoren beeinflusst und kann beispielsweise bei Anspannung oder Stress «ausserplanmässig» im Tagesverlauf rasant wieder ansteigen.

Je mehr wir mit diesem natürlichen Rhythmus leben, desto besser können wir die natürliche Ausschüttung nutzen.

Die wissenschaftliche Beschreibung des Biorhythmus deckt sich mit der Betrachtungsweise des Ayurveda.

Dort wird von einer Dosha-Uhr gesprochen.



Der natürliche Tageszyklus im Ayurveda – DINACHARYA

Dina- bedeutet „Tag“
Acharya - bedeutet „Meister“

Werde „Meister deines Tages“

Mit Dinacharya, ist nicht nur die Morgenroutine gemeint sondern auch der ganze Tag. Man lernt seinen Tag an die vorhergehenden Doshas anzupassen. Das ermöglicht dir, im Einklang mit dir selbst und der Natur zu leben.

Dabei werden während eines 24-Stunden-Rhythmus sechs verschiedene Phasen eingeteilt und jedes Dosha ist zweimal in diesem Zyklus dominant:

Kapha ist von 6 Uhr bis 10 Uhr und von 18 Uhr bis 22 Uhr aktiv

Pitta von 10 Uhr bis 14 Uhr und von 22 Uhr bis 2 Uhr

Vata ist zwischen 2 Uhr und 6 Uhr und 14 Uhr bis 18 Uhr dominant.

Dies bedeutet auch, dass die ureigenen Charaktereigenschaften der drei Doshas in dieser Zeit besonders zu spüren sind bzw. sich zeigen können.

Aus diesem Grund macht es Sinn, seinen Tagesverlauf im Einklang mit den Doshas zu gestalten, ihre Vorzüge und positiven Kräfte für sich zu nutzen oder sie sanft auszugleichen.

Der richtige Zeitpunkt zum Aufstehen bestimmt die Qualität deines gesamten Tages.

Der Ayurveda sagt, die beste Zeit zum Aufstehen ist in der Vata-Zeit also vor 6:00 Uhr bzw. zum Sonnenaufgang. Vata steht für Bewegung und Kreativität.

Im letzten Drittel der Vata-Phase wird unser Biorhythmus aktiviert, es kommt Bewegung in Körper und Geist. Stehst du während der Vata-Zeit auf, so wird es dir deutlich leichter fallen aus dem Bett zu kommen, weil die Energie von Vata dich trägt. Schlafen wir länger und kommen in die Kapha-Zeit hinein, fühlen wir uns müde. Kapha ist die schwere, behäbige Bioenergie.