



# Leseprobe

Janna Scharfenberg

## **Ayurveda for Life**

Ayurvedische Heilkunst für einen modernen Lebensstil & Alltag - Für mehr Balance und Gesundheit - Mit Rezepten, Yoga-Übungen und Selbsttests

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 208

Erscheinungstermin: 20. Mai 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Ayurveda zum Ausprobieren – Ayurveda für den Alltag**

Ayurveda ist eine Jahrtausende alte Wissenschaft, die eine Fülle an kraftvollen, typpgerechten Werkzeugen für eine ausgeglichene Lebensweise bietet. Es geht darum Körper und Geist in Balance zu bringen, um gesund und glücklich zu leben.

Dr. med. Janna Scharfenberg übersetzt in diesem praxisorientierten Handbuch die uralten Regeln in unseren modernen Alltag. Sie erklärt medizinisch fundiert, was zu welcher Tages- und Jahreszeit, warum und für wen am besten wirkt und passt die Empfehlungen aus der indischen Heilkunst an unseren westlichen Lebensstil an.

Ein Buch für Ayurveda-Neulinge wie auch langjährige Fans der traditionellen Medizin zum Durchlesen, Nachschlagen – und vor allem – zum Ausprobieren!

Inklusive:

- » 4 Selbsttests, die Ihnen helfen, Ihren Dosha-Typ zu bestimmen, Ihr Essverhalten zu beleuchten, zukünftig besser mit Stress umzugehen sowie eine für Sie passenden Morgenroutine zu entwickeln
- » 20 köstliche Rezepte
- » 3 bebilderte Yoga-Sequenzen
- » Online abrufbare Audio-Meditationen
- » zahlreiche Extra-Tipps, Grafiken und Tabellen für eine schnelle Orientierung

Finden Sie heraus, wo Ihre Bedürfnisse liegen, was Ihnen ganz persönlich guttut und wo und wie Sie Ayurveda in den eigenen Alltag integrieren können.

Für Maxie

# INHALT

Vorwort 6

Moderner Lifestyle – moderner Ayurveda 8

## KAPITEL 1 EINFÜHRUNG UND GRUNDLAGEN

Was ist Ayurveda? 16

Die Grundlagen ayurvedischen Heilens 19

**Life-Spezial:** Muss ich meinen Dosha-Typ unbedingt kennen? 32

**Der grosse Ayurveda-Selbstcheck:** Mein Ist-Zustand 33

## KAPITEL 2 ERNÄHRUNG UND VERDAUUNG

Ein festes Paar: Ernährung & Verdauung 38

Mikrobiom und Bauchgehirn 43

Ayurvedische Ernährung: die zehn Basics 51

Saisonkalender 64

Ayurveda & Ernährungstrends – passt das? 66

Beliebte Lebensmittel ayurvedisch betrachtet 71

**Life-Spezial:** Ayurvedisch essen im Restaurant 76

**Selbstcheck:** Mein Esstyp 79

## KAPITEL 3 KOCHEN UND ESSEN

Ordnung in Küche und Kopf schaffen 84

Einfache Rezeptideen für jeden Tag 88

**Life-Spezial:** Heimische Kräuter 128

## KAPITEL 4 BIORHYTHMUS UND ROUTINEN

Der Rhythmus des Lebens 132

Deine ayurvedische Morgenroutine 140

Der natürliche Jahresrhythmus im Ayurveda 151

**Life-Spezial:** Ayurveda-Travel-Kit für Unterwegs 162

**Selbstcheck:** Meine Morgenroutine 165

## KAPITEL 5 STRESS UND RESILIENZ

Stress ganzheitlich verstehen 170

Widerstandskraft entwickeln: Resilienz 174

**Life-Spezial:** Soziales Umfeld & Ayurveda Lifestyle 176

Typgerechte Meditation & Yogapraxis 178

**Selbstcheck:** Mein Stresstyp 199

Danksagung **204**

Literatur **206**

## REZEPT-ÜBERSICHT

### GETRÄNKE

Kurkuma Latte **90**

Ayurvedischer Gewürzkafee **90**

Safran-Kardamom-Milch **91**

Anis-Milch **91**

Pflanzlichen Milchdrink ganz einfach selbst herstellen **93**

Teemischungen für die drei Doshas **94**

### FRÜHSTÜCKSIDEEN

Fermentiertes Buchweizenbrot **96**

Beerige Overnight Oats **98**

Hirse-Porridge mit Birne und Rosinen **99**

Herzhaftes Kürbis-Porridge **100**

Warmer ayurvedischer Frühstückssmoothie **102**

Apfel-Pfannkuchen **103**

Apple-Crumble mit Kürbiskernen **104**

### HERZHAFTES

Broccoli-Lauch-Suppe mit Salbeicrunch **107**

Kichererbsenfladen **108**

Radieschen-Salat mit Pinienkernen und Tahinidressing **110**

Marokkanischer Karottensalat **111**

Linsen-Quinoa-Salat **112**

Wildkräuter-Polenta-Schnitten **115**

Kichererbsen-Blumenkohl-Curry **116**

Safran-Risotto **119**

Karotten-Rote Beete-Kartoffel-Bratlinge mit Avocado und Frischkäsedip **120**

### SÜSSES & SNACKS

Bliss Balls **123**

Ayurvedisches Eiskonfekt **124**

Kichererbsen-Laddus **126**

und das Objekt der Wahrnehmung, die Trägheit (Tamas). Wenn der Beobachter seine Beobachtung macht und in Kontakt mit dem Objekt tritt, dann treffen sich Sattva, Rajas und Tamas. An dieser Schnittstelle erhalten wir Erfahrung. Diese Erfahrung wird schließlich Wissen. Dieses Wissen hat seine Wurzeln im Bewusstsein. Bewusstsein ist Freiheit, Bewusstsein ist Liebe, und Bewusstsein ist eine grundsätzliche, kraftvolle Heilungsenergie, die in jedem RNA-/DNA-Molekül operiert. Der expansive Zustand des Bewusstseins ist Raum (oder Äther), die Bewegung von Äther ist Luft, die Reibung von Luft ist Feuer, die Kondensierung von Luft ist Wasser und die Kristallisierung von Wasser ist Erde. Raum ist nukleare Energie, Luft ist elektrische Energie, Feuer ist thermale Energie, Wasser ist chemische Energie und die Erde ist die physikalische/mechanische Energie. Diese großartigen fünf Elemente sind sowohl in der äußeren Welt des Universums als auch in der inneren Welt des Individuums präsent. Daher ist ein Individuum unzerteilbar. Die strukturellen Aspekte des menschlichen Körpers werden von diesen fünf großen Elementen regiert, die funktionellen Aspekte von den drei Doshas, Vata, Pitta, Kapha. Vata ist die biologische Kombination von Raum und Luft, Pitta von Feuer und Wasser und Kapha von Wasser und Erde. Zum Zeitpunkt der Befruchtung haben wir unsere Urkonstitution (Prakruti), weil diese Moleküle von Vata, Pitta und Kapha (VPK) in unserem einzigartigen Bauplan in Form von RNA/DNA als biologischer Code vorhanden sind. Also direkt zum Zeitpunkt der Befruchtung wird unsere einzigartige Konstitution, durch das Treffen vom

VPK des männlichen Samens und dem VPK des weiblichen Ovums, bestimmt. Das ergibt unser eigenes Prakruti. Nach der Befruchtung wächst der Fötus in der Gebärmutter jedoch und wird unterschiedlichen Einflüssen wie Ernährung, Lebensstil, Umweltveränderungen, saisonalen Änderungen und emotionalen Schwankungen der Mutter ausgesetzt, was den Zustand der Doshas beeinflusst. Es ändert das Vikruti, das Verhältnis der Doshas untereinander und ergibt unseren aktuellen Zustand, der sich vom ursprünglichen Zustand der individuellen Balance unterscheidet.

Dr. Janna Scharfenberg hat die Kunst des Ausgleichens vom Vikruti zurück zum Prakruti in ihrem Meisterwerk von einem praktischen Ratgeber wunderbar anschaulich dargestellt. Sie webte aus ihrem medizinischen Wissen und den Farben und der Harmonie ihrer inneren Weisheit einen wunderschönen Stoff und macht die zeitlose Weisheit des Ayurveda über die Heilung von Körper, Geist und Bewusstsein eines jeden Individuums in einer sehr einfachen und klaren Art zugänglich.

Das Prakruti-Vikruti-Paradigma ist das Grund-Paradigma des Ayurveda und Janna Scharfenberg hat diese Weisheit in unser tägliches Leben eingeflochten. Ich denke, dieses Buch wird für Interessierte, PraktikerInnen, HeilerInnen und ErnährungswissenschaftlerInnen äußerst nützlich sein – und es wird schönes klares Licht und Liebe in die Herzen aller LeserInnen bringen.

**Dr. Vasant D. Lad, BAMS und MASc  
Ayurvedic Physician**

# MODERNER LIFESTYLE – MODERNER AYURVEDA

Ayurveda und ich waren uns nicht sofort und von Anfang an sympathisch, empfand ich die Grundzüge doch als kompliziert, veraltet und nicht alltagstauglich. Erst mit näherer Beschäftigung habe ich die reichhaltigen Lehren und Empfehlungen besser verstanden.

Je mehr ayurvedische Empfehlungen ich ausprobierte, je deutlicher ich tatsächlich positive Veränderungen meiner eigenen Gesundheit und der meiner KlientInnen feststellte, umso neugieriger wurde ich. In den vergangenen zehn Jahren habe ich stetig mehr über Ayurveda gelernt und mich letztendlich auch als Ärztin fundiert in diesem Bereich weitergebildet, um Ayurveda zu praktizieren.

Je mehr Erkenntnisse ich aus meinen Studien und der Ausbildung bei mir selbst und mit meinen Klienten umsetzte, desto klarer wurde mir auch, dass wir die traditionellen Schriften, ihre Anleitungen und Regeln in vielen Punkten für unsere heutige Welt und Zeit übersetzen müssen. Wörtlich genommen passen sie weder vollständig in unsere geografischen Breiten noch zu unserem heutigen Lebensstil und dessen Anforderungen.

## **Dafür möchte ich drei konkrete Beispiele geben:**

Die Empfehlung, dreimal täglich frisch gekochte Mahlzeiten zu sich zu nehmen, mag in einem Mehrgenerationenhaushalt, wie in

Indien üblich, auf natürliche Weise funktionieren, da immer ein Teil des Familienclans für die Küche zuständig ist. In unserem soziokulturellen Gefüge, in dem wir häufig fernab eines großen Familienverbandes leben und beruflich wie gesellschaftlich stark eingebunden sind, ist das Vorhaben dagegen eine große Herausforderung.

Über die letzten Jahrhunderte hat sich die Qualität und Verfügbarkeit vieler Nahrungsmittel gewandelt. Manche der Nahrungsmittel, die in ayurvedischen Schriften empfohlen werden, können wir heute nicht mehr uneingeschränkt als wertvolles Heilmittel ansehen, weil sich die Herstellung, der Bezug und damit auch die Qualität stark verändert haben. Ein gutes Beispiel hierfür sind Fleisch- und Milchprodukte. Diese haben im traditionellen Ayurveda einen hohen Stellenwert und einige tierische Produkte werden sogar therapeutisch eingesetzt. Allerdings stammte das Fleisch von selbst aufgezogenen Tieren und war deshalb nur selten und in entsprechend geringen Mengen und in höchster Qualität verfügbar.

**hauptsächlich ein Wellnessprogramm mit vielen Ölmassagen.**

Das Gefühl von Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude ist ein zentrales Ziel im Ayurveda. Denn sind wir in diesem Gefühlszustand, befinden wir uns in unserer individuellen Balance. Dieses Wohlgefühl geht weit über den herkömmlichen Wellnessansatz hinaus und umfasst langfristig alle Lebensbereiche. Öle und Ölmassagen haben wohl einen wichtigen Platz im Ayurveda, sie werden aber unter medizinisch-therapeutischen Aspekten eingesetzt, die tiefenwirksam sind. Jeder, der schon einmal eine umfassende ayurvedische Reinigungskur (zum Beispiel eine Panchakarma-Kur) gemacht hat, weiß, dass diese Behandlung sehr intensiv und ein vollständiges, medizinisch fundiertes Programm ist.

**unseriös und unwirksam.**

Beim Ayurveda handelt es sich um ein traditionelles Heilsystem, das viele wissenschaftlich belegte und nachweisbare positive Wirkungen auf die Gesundheit hat. Natürlich lässt sich im Ayurveda nicht alles durch Studien belegen, da viele Anwendungen individuell abgestimmt sind und ihre Wirksamkeit nicht nur an einem objektiv messbaren und somit vergleichbaren Faktor (z. B. der Veränderung eines Blutwertes) festgemacht wird. Ayurveda geht niemals isoliert, also nur auf ein Symptom bezogen, vor, sondern dreht in der Behandlung immer an verschiedenen

Stellschrauben. Das macht es schwierig, genau herauszukristallisieren, welcher Faktor in welchem Maße zu einem besseren Wohlbefinden beiträgt. Trotz alledem steigt die Zahl der Studien und »Case Studies«, also der Fallstudien aus der Praxis, stetig, die Ansätze finden, die Wirksamkeit und Behandlungserfolge valide zu belegen.

**unglaublich kompliziert.**

Dieser Mythos ist sicherlich derjenige, der mir am häufigsten begegnet und der mich dazu bewogen hat, dieses Buch zu schreiben. Als kopflastige Wesen haben wir alle die Tendenz, das Leben möglichst »richtig« und sehr kompliziert zu gestalten. Denn was »richtig« und was »falsch« ist, machen wir häufig an äußeren Faktoren fest und nicht an unserer Intuition und unserem inneren Wohlbefinden. Wie alles im Leben kann man auch den Ayurveda sehr kompliziert gestalten und verkrampft versuchen, möglichst jede einzelne Empfehlung als Regel oder Verbot gewissenhaft umzusetzen. Was aber wäre, wenn wir stattdessen versuchen würden, uns genau das herauszusuchen, das uns guttut, das uns Freude bereitet und sich sinnig anfühlt? Wenn wir uns auf das konzentrieren, was im Einklang mit uns selbst ist? Herzlich willkommen in diesem Buch – denn genau das werden wir nun mit *Ayurveda for life* angehen. Lasst uns gemeinsam den Ayurveda so einfach und natürlich umsetzen, wie es ursprünglich gedacht war!



# Wie du dieses Buch am besten für dich nutzen kannst

Dieses Buch hat vor allem ein großes Ziel: Es will dir Lust auf die reichhaltige Kraft des Ayurveda machen und dir zeigen, wie du diesen ganz einfach in deinem Leben umsetzen kannst. Nach einem einleitenden Kapitel mit einigen grundlegenden Informationen findest du die vier großen und relevanten Bereiche: Ernährung und Verdauung, Kochen und Essen, Biorhythmus und Routinen, Stress und Resilienz.

In den Kapiteln mischen sich Grundlagenwissen, welches möglichst einfach und überschaubar gehalten ist, und konkrete Anleitungen, die du sofort umsetzen kannst.

Du kannst das Buch also chronologisch von vorne nach hinten durchlesen, gleich in einen einzelnen Bereich einsteigen oder gezielt zur Vertiefung immer wieder bei bestimmten Themen nachschlagen. Wo immer möglich, wird die traditionelle Lehre mit aktuellen Erkenntnissen aus der Wissenschaft untermauert und so die Brücke zu unseren modernen Gesundheitswissenschaften geschlagen.

Die einzelnen Kapitel werden durch auf das Thema abgestimmte Selbsttests abgerundet, welche ich bei meinen Klientinnen

und Klienten regelmäßig einsetze, um so zielgerichtet und erfolgreich herauszufinden, welche Veränderungen und ayurvedischen Empfehlungen am besten greifen. Du kannst entweder den entsprechenden Selbstcheck nach dem Lesen eines Kapitels durchführen oder du pickst dir den heraus, der für dich gerade am dringlichsten ist. Alle Selbstchecks helfen dir herauszufinden, wie deine aktuelle Dosha-Konstellation in Bezug auf das jeweilige Thema ist.

Zusätzlich findest du Tipps zu all den Lebenssituationen, die uns nicht nur täglich begegnen, sondern die ein gesundes Leben auch herausfordernd gestalten, ja teilweise torpedieren können. Es gilt: Weniger ist oftmals mehr und jede noch so kleine positive Handlung zählt. Denn am Ende des Tages summieren sich diese zu unserem Leben.

Dieses Buch bietet dir einen lebensnahen Einstieg in die Welt des Ayurveda, wenn diese ganz neu für dich ist, und es ist eine powervolle Unterstützung, wenn du dich schon länger mit dem Ayurveda beschäftigst und noch mehr Antrieb brauchst, um ihn Teil deines Alltags werden zu lassen.

## Ayurveda für dein Leben – Ayurveda for Life!

# WAS IST AYURVEDA?

Das Wort »Ayurveda« stammt aus der alten indischen Sprache, dem Sanskrit. Es setzt sich aus den Silben »Ayus« und »Veda« zusammen. »Ayus« bedeutet »das Leben« und »Veda« »die Wissenschaft« oder »die Weisheit«. Allein diese Übersetzung zeigt eindrücklich, wie umfassend Ayurveda ist – weitaus mehr als Gewürze und Ernährung. In diesem ersten Kapitel möchte ich dir die Grundlagen des Ayurveda vermitteln, dir die Elemente und Doshas vorstellen und dir zeigen, wie du ganz einfach deine aktuelle ayurvedische Konstitution herausfindest.

Häufig wird Ayurveda mit »Wissenschaft des Lebens« übersetzt, aber auch als traditionelles indisches Heilsystem bezeichnet. Die Ursprünge des Ayurveda sind weit über 5000 Jahre alt und wo die genaue Quelle liegt, lässt sich nicht mehr exakt zurückverfolgen. Anscheinend hat er geografisch im indischen Raum seinen Ursprung.

Lange wurden die Weisheiten und gesundheitsfördernden Rituale mündlich von einer Generation an die nächste weitergegeben, reihte sich die Erfahrung einer Generation an die der nächsten, bevor sie schließlich schriftlich festgehalten wurden.

Der Ausdruck »die Wissenschaft des Lebens« beschreibt sehr deutlich, dass es sich nicht um die Art von Medizin handelt, die wir hier in unserem westlichen Kontext kennen und meinen. Ayurveda versteht sich als ein ganzheitliches System, welches neben den gesundheitlichen auch philosophisch-spiri-

tuelle, energetische, astrologische und ökologische Aspekte umfasst.

Ayurveda können wir als eine Art Lebensstilmedizin verstehen, die nicht erst zum Tragen kommt, wenn wir uns krank oder unwohl fühlen, sondern weitaus früher ansetzt.

In unserer modernen Welt hat es sich etabliert, erst dann einen Arzt aufzusuchen, wenn die Symptome nicht mehr zu ignorieren oder die Schmerzen sehr stark geworden sind. Die moderne Schulmedizin leistet hauptsächlich »Reparaturen« und »Schadensbegrenzung«, anstatt die wirkliche Ursache frühzeitig auffindig zu machen. Dies hat auch mit unserer Geistesgeschichte zu tun. So beschreibt der französische Philosoph René Descartes in seinem berühmten Werk *Über den Menschen* (1632), dass der Mensch einer Maschine gleiche und alle Vorgänge und Organfunktionen mechanisch zu betrachten seien. Lange war dies in der wissenschaftlich orientierten

# DIE GRUNDLAGEN AYURVEDISCHEN HEILENS

Die ayurvedische Lehre betrachtet den Menschen als einen Mikrokosmos – ein in sich perfektes Konstrukt. Dieser Mikrokosmos ist ein Abbild des Makrokosmos, der äußeren Umwelt oder des Universums. Das bedeutet: Das Leben des einzelnen Menschen ist vom Kosmos und der Welt nicht zu trennen. Alles, was wir in der ursprünglichen Natur beobachten können, finden wir auch in uns. Die Grundlage dieser Übereinstimmung stellt die Elementenlehre dar.

## Die fünf Elemente – die Grundessenz unseres Seins

In der Natur finden wir laut dem Ayurveda fünf Elemente, die unsere Natur und Erde formen (diese sind nicht zu verwechseln mit den fünf Elementen der traditionellen chinesischen Medizin): Äther (Raum), Luft, Wasser, Feuer, Erde. Jedes dieser Elemente bringt unterschiedliche Eigenschaften mit sich, die wir in ihrer Gesamtheit benötigen, um leben zu können.

### **Äther – Raum und Leere**

(Hohl-)Räume gelten als Ausdruck des Äthers. Im menschlichen Körper finden sich zahlreiche Hohlräume, die entweder durch andere Substanzen oder Organe (zum Beispiel das Herz im Herzbeutel) gefüllt sind oder hohl bleiben. Hierzu zählen unter anderem der Magen-Darm-Trakt, der Atemtrakt

und auch der Brustkorb. In der Natur wird der Kosmos mit dem Äther-Element gleichgesetzt. Auch alle natürlichen Lebensräume lassen sich dem Äther zuordnen. Im Buddhismus wird der Äther häufig mit Leere gleichgesetzt. Dieser leere Raum ist wichtig für uns, denn nur ein leerer Raum kann gefüllt werden.

### **Luft – Bewegung und Kraft**

Luft wird als der sich bewegende Raum oder die Bewegung bezeichnet. Man kann sich diese Bewegung als einen Windstoß vorstellen, als bewegte Luft in einem (leeren) Raum. Aus diesem Grund findet man das Luftelement zum Beispiel in der Muskelbewegung, dem Herzschlag, beim Ein- und Ausatmen und in den Muskelkontraktionen

# Die drei Grundprinzipien: Bewegung, Veränderung, Stabilität

Der Ayurveda geht einen entscheidenden Schritt weiter und fasst die fünf Elemente zu drei Bioenergien zusammen. Jeweils zwei Elemente werden zusammengenommen, die sich in ihren Eigenschaften gegenseitig verstärken – so entstehen kraftvolle Prinzipien. Diese werden im Sanskrit »Doshas« genannt. Es handelt sich dabei um biologische Regelkräfte, deren Eigenschaften essenziell für uns sind und uns nachhaltig beeinflussen. Sie wirken auf unsere physisch-körperlichen genauso wie auf unsere psychisch-emotionalen Seiten.

Für eine schnelle Orientierung in den unterschiedlichen Kapiteln, findest du im gesamten Buch überall dort, wo ein Thema oder eine Empfehlung besonders interessant oder geeignet für ein Dosha ist – d.h. dieses Dosha erhöht und seine Qualitäten verstärkt – das jeweilige Symbol:



**Vata = Luft + Raum (Äther)**



**Pitta = Feuer + Wasser**



**Kapha = Erde + Wasser**

## Vata – unser Bewegungs- und Dynamikprinzip

Vata setzt sich aus Äther (Raum) und Luft zusammen. Es ist das subtilste und feinstofflichste Dosha. Es hat eine starke Eigendynamik, eine hohe Beweglichkeit und ist sehr kraftvoll.

Die Qualitäten dieses Doshas sind Leichtigkeit, Beweglichkeit, Dynamik, aber auch Trockenheit, Flüchtigkeit und Kälte. Rein körperlich finden wir das Vata-Dosha überall dort, wo Bewegung eine Rolle spielt, beispielsweise bei der Atembewegung, bei der Initiierung verschiedener Stoffwechselforgänge und Körperaktivitäten, den Nervenimpulsen und der Blutzirkulation. Das Vata-Dosha ist eng mit unserem Nervensystem verbunden. Auf geistig-mentaler Ebene sorgt das Vata-Dosha für Flexibilität, die wir als Kreativität und Begeisterungsfähigkeit wahrnehmen können. Im Zusammenspiel mit den anderen beiden Doshas ist Vata von großer Wichtigkeit; diese benötigen Vata, um ihre Funktionen überhaupt in Gang zu bringen.



## Pitta – unser Stoffwechsel- und Transformationsprinzip

Das Pitta-Dosha besteht hauptsächlich aus dem Element Feuer, manche ayurvedische Strömungen ordnen ihm zusätzlich das Element Wasser zu. Das Wasser darf man sich in diesem Fall nicht als löschende Substanz vorstellen, sondern eher als eine Flüssigkeit, die das Feuer noch mehr zum Lodern bringt, wie Benzin oder Öl. Du kannst dir das Pitta-Dosha wie eine brodelnd-heiße Flüssigkeit vorstellen. Pitta ist somit schon greifbarer als das feinstoffliche Vata-Dosha.

Typische Pitta-Qualitäten sind Hitze, Transformationsfähigkeit, Wandelbarkeit und Durchlässigkeit. Im Körper ist Pitta verantwortlich für alle Stoffwechselprozesse, beispielsweise unsere Verdauung, unseren Zellstoffwechsel, aber auch für die Regulation unserer Körpertemperatur. Auf geistig-mentaler Ebene gibt uns die Pitta-Energie eine starke Ausstrahlung, Leidenschaft, Mut und Intelligenz.



## Kapha – unser Struktur- und Stabilitätsprinzip

Das Kapha-Dosha setzt sich aus den beiden Elementen Wasser und Erde zusammen und ist das grobstofflichste und greifbarste Dosha. Es ist geprägt von Formgebung, Struktur, Schwere, Langsamkeit und Festigkeit. Im menschlichen Körper sorgt Kapha für Stabilität, einen stabilen Körperbau und gesundes Körpergewebe. Es sorgt für eine gute Befeuchtung, nährt die einzelnen Gewebe und ist für ein kraftvolles Immunsystem verantwortlich. Auch geistig-mental gibt Kapha uns Struktur in Form von Geduld, Nachsicht, Ausgeglichenheit, Güte, Durchhaltevermögen sowie ein gutes Langzeitgedächtnis.

Gerade das Kapha Dosha ist mit all seinen Qualitäten unglaublich wichtig für uns und die moderne, schnelllebige Zeit, da es uns bei der Entspannung und Regeneration unterstützt. Häufig werden die Attribute des Kapha Dosha in unserer Gesellschaft als negativ oder nicht leistungsorientiert angesehen und dennoch sind sie, genauso wie die anderen beiden Doshas auch, ein wichtiger Bestandteil für ein ganzheitlich gesundes Leben.



