

Dr. Alina Hübecker

Durchs Jahr
mit
Ayurveda



2021

riva

© des Titels »Durchs Jahr mit Ayurveda« (78-3-7423-1357-7)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

The page is decorated with various botanical illustrations. In the top right corner, there are green leaves and small dark berries. In the bottom right corner, there are larger green leaves and small dark berries. In the bottom left corner, there are blue and purple flowers on a stem. In the middle right, there are blue and purple flowers on a stem. The central text is enclosed in a green rectangular border.

Dieser Planer gehört



Wie Ayurveda dein Jahr bereichern kann

Was bedeutet Gesundheit für dich? Für mich als Ärztin und Ayurveda-Therapeutin ist Gesundheit mehr als das Ausbleiben von Krankheit. Gesundheit heißt, voller Energie und Leistungsfähigkeit und so vital zu sein, dass ich für alle Lebenslagen gewappnet bin – sowohl körperlich als auch mental.

In diesem Jahresplaner vermittele ich dir die wichtigsten Grundlagen des Ayurveda, mit denen du spielend leicht dein Jahr gesund gestalten kannst. Einfache und leckere Rezepte, entspannende Routinen und ganz viel Platz für deine Gedanken und Emotionen erwarten dich. Mit diesem Buch wird das Jahr zu deinem Jahr. Ich wünsche dir von Herzen ein ganzheitlich gesundes Jahr.

WAS IST AYURVEDA?

Ayurveda, die traditionelle indische Heilkunst, heißt übersetzt »das Wissen vom Leben«. Sie wird seit mehr als 5000 Jahren praktiziert und immer weiterentwickelt. In der indischen Medizin geht es darum, den Menschen durch Prävention gesund zu erhalten und ihn wieder zu heilen, wenn sein Organismus aus dem Gleichgewicht gerät. Ayurveda geht auf deine individuellen Bedürfnisse ein und verfolgt als ganzheitliches Therapiekonzept den Ansatz, die Ursache von Krankheit zu bekämpfen, statt den Symptomen hinterherzulaufen.

Wir Menschen sind Teil des gesamten Kosmos. So fest dein Körper dir auch vorkommen mag, im Endeffekt bestehen wir alle aus Abermillionen von Zellen. Diese Zellen sind Teil der Natur und bestehen aus den fünf Elementen des Kosmos. Durch die Vereinigung dieser Elemente kann dein Körper existieren.



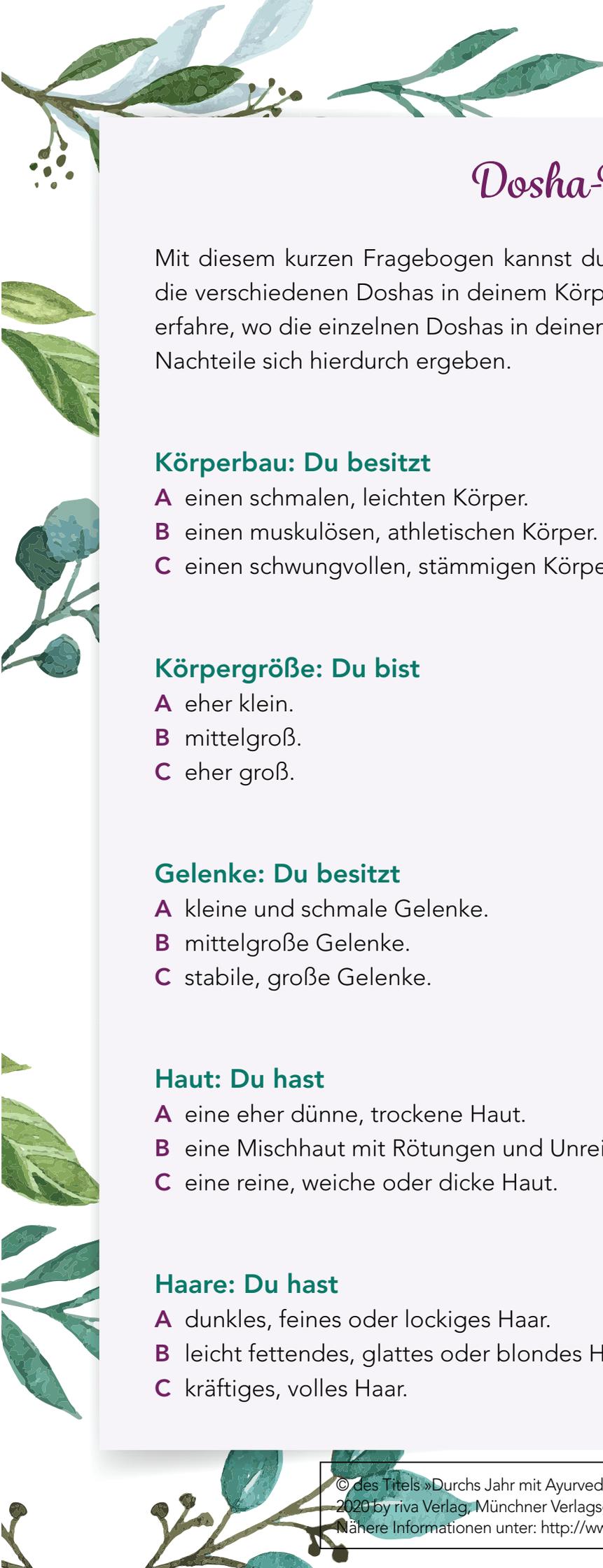
Die fünf Elemente der Natur und deine Konstitution

Ayurveda bezieht sich auf die fünf Naturelemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum (Äther) und fasst diese in drei Funktionsprinzipien (Doshas) zusammen. Die fünf Elemente kannst du tagtäglich spüren: Auf dem Weg aus dem Bett fühlst du die Erde unter deinen Füßen. Unter der Dusche wärmt dich das Wasser auf deiner Haut. Die ersten Sonnenstrahlen bringen Feuer in Form von Tageslicht. Beim Durchlüften berührt die frische Luft sanft dein Gesicht und du bewegst dich von Raum zu Raum.

Die drei Funktionsprinzipien kennst du vielleicht bereits: die Doshas Kapha, Pitta und Vata. Grundsätzlich besteht dein Körper immer aus allen dreien. Aber: So individuell, wie dein Fingerabdruck ist, so speziell ist auch deine Konstitution. Du trägst einen ganz eigenen Anteil der einzelnen Doshas in dir.

Kapha (Erde, Wasser) gilt als das Stabilitätsprinzip und ist in deinem Körper für alles zuständig, was mit Struktur zu tun hat. Als Stoffwechselprinzip ist das Pitta (Feuer, Wasser) in dir an allem beteiligt, was für Umsatz steht: also beispielsweise für die Umwandlung von Nährstoffen in deinem Dünndarm, aber auch für die Umwandlung von Informationen beim Lernprozess. Vata (Luft, Raum) steht für das Bewegungsprinzip. Damit ist nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Bewegung gemeint: Jeder neuronale Informationsaustausch wird durch Vata beeinflusst.

Dein Körper besteht immer aus allen Elementen und so auch aus allen Doshas. Das individuelle Gleichgewicht der Doshas wird laut Ayurveda schon bei der Befruchtung der Eizelle festgelegt und als Prakriti bezeichnet. Deine Prakriti ist unveränderlich und bildet die Grundlage für deine physischen und psychischen Eigenschaften. Das heißt: Sowohl dein Aussehen als auch deine mentalen Vorzüge sind in deiner Konstitution festgelegt. Deine Ernährung, dein Lebensstil und sogar das Wetter wirken auf dich und deinen Körper und können dein natürliches Gleichgewicht beeinträchtigen. Wenn das geschieht, können Krankheiten entstehen. Dieses gestörte Verhältnis nennt man im Ayurveda Vikriti.



Dosha-Test

Mit diesem kurzen Fragebogen kannst du herausfinden, in welchen Anteilen die verschiedenen Doshas in deinem Körper wirken. Fülle den Bogen aus und erfahre, wo die einzelnen Doshas in deinem Körper sitzen und welche Vor- und Nachteile sich hierdurch ergeben.

Körperbau: Du besitzt

- A** einen schmalen, leichten Körper.
- B** einen muskulösen, athletischen Körper.
- C** einen schwungvollen, stämmigen Körper.

Körpergröße: Du bist

- A** eher klein.
- B** mittelgroß.
- C** eher groß.

Gelenke: Du besitzt

- A** kleine und schmale Gelenke.
- B** mittelgroße Gelenke.
- C** stabile, große Gelenke.

Haut: Du hast

- A** eine eher dünne, trockene Haut.
- B** eine Mischhaut mit Rötungen und Unreinheiten.
- C** eine reine, weiche oder dicke Haut.

Haare: Du hast

- A** dunkles, feines oder lockiges Haar.
- B** leicht fettendes, glattes oder blondes Haar.
- C** kräftiges, volles Haar.

Gesicht: Du besitzt

- A schmale, längliche und asymmetrische Gesichtszüge.
- B ein ovales Gesicht und kantige Gesichtszüge.
- C ein rundliches Gesicht und symmetrische und harmonische Gesichtszüge.

Augen: Du hast

- A kleine, dunkle Augen, die sich nicht komplett öffnen.
- B mittelgroße, leuchtende, blaue oder grüne Augen.
- C große braune Augen mit langen Wimpern.

Lippen und Zähne: Du besitzt

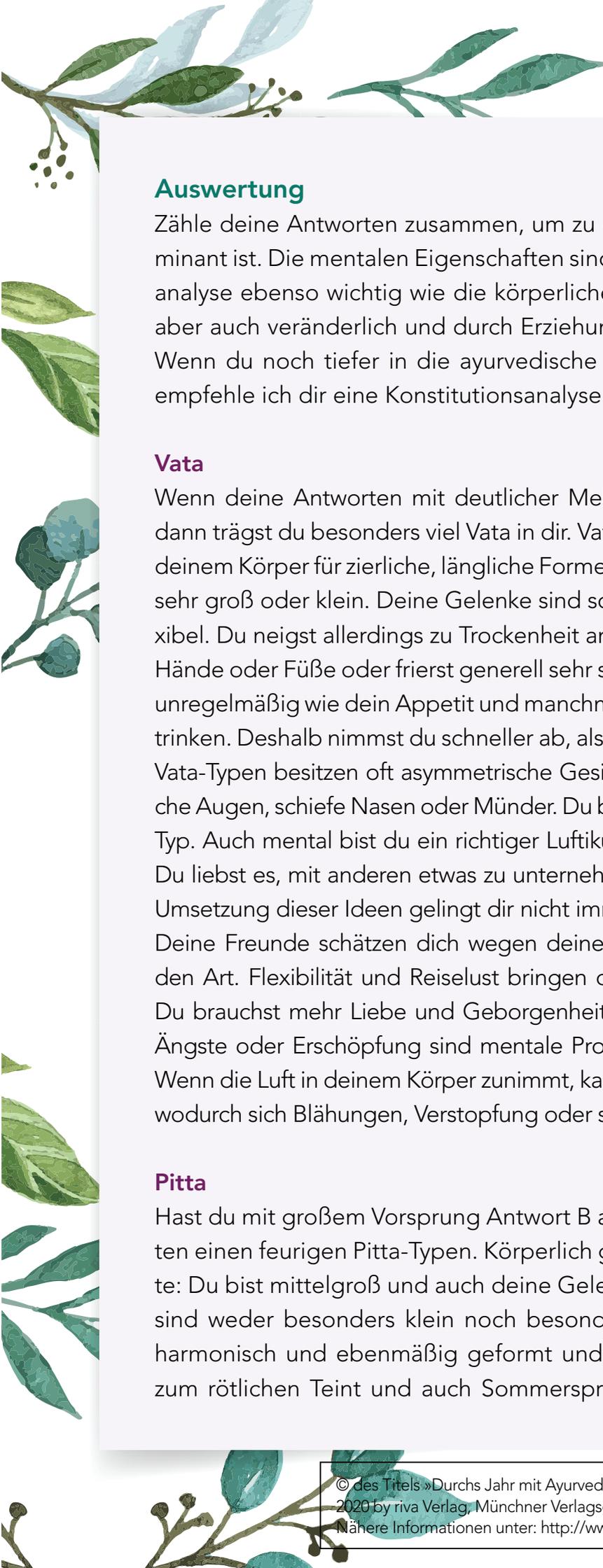
- A schmale Lippen sowie längliche, schiefe und kleine Zähne.
- B mittelgroße Lippen mit einem Lippenherz sowie quadratische, gelbliche Zähne.
- C große, füllige Lippen mit großen, geraden und weißen Zähnen.

Hände: Du hast

- A kleine, schmale Hände mit länglicher Handfläche.
- B mittelgroße Hände und eine quadratische Handfläche.
- C große Hände. Deine Knochen sind kaum sichtbar.

Finger und Nägel: Du besitzt

- A knochige, schmale und längliche Finger mit schmalen, länglichem Nagelbett.
- B mittelgroße Finger mit einem quadratischen Nagelbett.
- C breite Finger mit großem und breitem Nagelbett.



Auswertung

Zähle deine Antworten zusammen, um zu erfahren, welches Dosha bei dir dominant ist. Die mentalen Eigenschaften sind für eine vollständige Konstitutionsanalyse ebenso wichtig wie die körperlichen. Oft sind mentale Charakterzüge aber auch veränderlich und durch Erziehung oder die Gesellschaft angepasst. Wenn du noch tiefer in die ayurvedische Lebensweise eintauchen möchtest, empfehle ich dir eine Konstitutionsanalyse bei einem Ayurveda-Therapeuten.

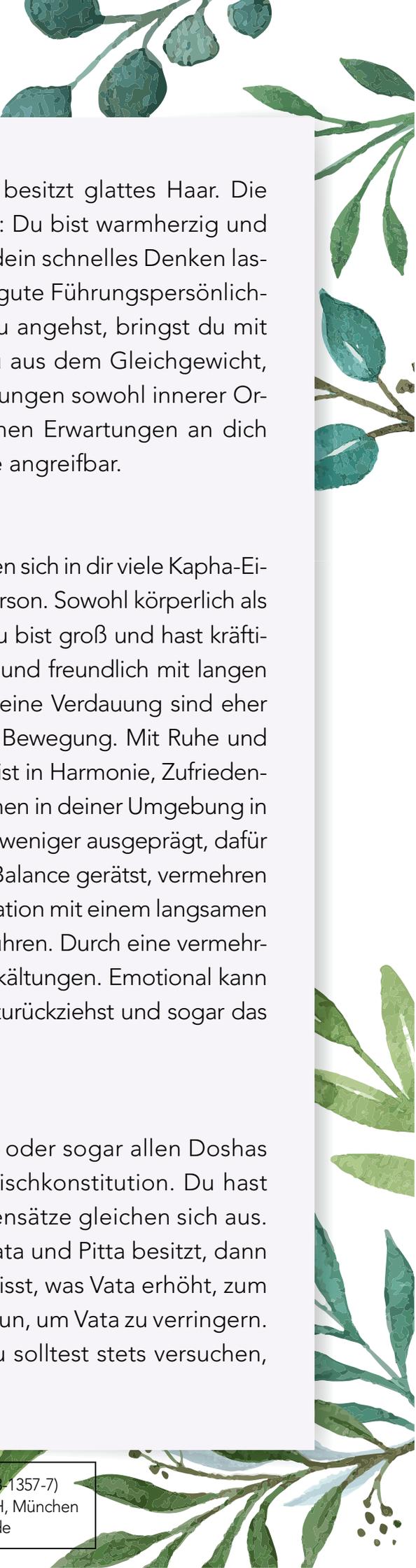
Vata

Wenn deine Antworten mit deutlicher Mehrheit aus der Antwort A bestehen, dann trägst du besonders viel Vata in dir. Vata vereint Luft und Raum und sorgt in deinem Körper für zierliche, längliche Formen. Du bist eher schlank und entweder sehr groß oder klein. Deine Gelenke sind schmal und du bist beweglich und flexibel. Du neigst allerdings zu Trockenheit am ganzen Körper. Meist hast du kalte Hände oder Füße oder frierst generell sehr schnell. Deine Verdauung ist genauso unregelmäßig wie dein Appetit und manchmal vergisst du sogar zu essen oder zu trinken. Deshalb nimmst du schneller ab, als du wieder zunimmst.

Vata-Typen besitzen oft asymmetrische Gesichtszüge, zum Beispiel unterschiedliche Augen, schiefe Nasen oder Münder. Du bist eben alles in allem ein sehr luftiger Typ. Auch mental bist du ein richtiger Luftikus. Du bist kreativ und kommunikativ. Du liebst es, mit anderen etwas zu unternehmen, und hast dabei viele Ideen. Die Umsetzung dieser Ideen gelingt dir nicht immer, aber das stört dich nicht wirklich. Deine Freunde schätzen dich wegen deiner offenen, spontanen und mitfühlenden Art. Flexibilität und Reiselust bringen dich mit vielen Menschen in Kontakt. Du brauchst mehr Liebe und Geborgenheit als alle anderen Konstitutionstypen. Ängste oder Erschöpfung sind mentale Probleme, die bei dir auftreten können. Wenn die Luft in deinem Körper zunimmt, kannst du zu starker Trockenheit neigen, wodurch sich Blähungen, Verstopfung oder sogar Arthrose ausbilden können.

Pitta

Hast du mit großem Vorsprung Antwort B angekreuzt, verkörperst du am ehesten einen feurigen Pitta-Typen. Körperlich gesehen bist du oft die goldene Mitte: Du bist mittelgroß und auch deine Gelenke, deine Hände und dein Gesicht sind weder besonders klein noch besonders groß. Deine Gesichtszüge sind harmonisch und ebenmäßig geformt und dennoch kantig. Deine Haut neigt zum rötlichen Teint und auch Sommersprossen können sich auf deiner Haut



ausbreiten. Du neigst zu feuchter, öligter Haut und besitzt glattes Haar. Die Wärme des Feuers zeigt sich auch in deinem Gemüt: Du bist warmherzig und gleichzeitig schlagfertig. Dein scharfer Verstand und dein schnelles Denken lassen dich fast jede Diskussion gewinnen. Du bist eine gute Führungspersönlichkeit und ein kleiner Kämpfertyp. Alle Projekte, die du angehst, bringst du mit Perfektion und Leistungssucht auch zu Ende. Bist du aus dem Gleichgewicht, kannst du vor allem Hauterkrankungen oder Entzündungen sowohl innerer Organe als auch von Gelenken bekommen. Deine hohen Erwartungen an dich selbst machen dich vor allem für Burn-out-Symptome angreifbar.

Kapha

Du hast vor allem Antwort C angekreuzt? Dann verstecken sich in dir viele Kapha-Eigenschaften. Kapha macht dich zu einer sehr starken Person. Sowohl körperlich als auch mental kann dich so schnell nichts erschüttern. Du bist groß und hast kräftige, runde Körperformen. Dein Gesicht ist ebenmäßig und freundlich mit langen Wimpern und vollen Lippen. Dein Stoffwechsel und deine Verdauung sind eher langsam. Und genauso langsam setzt auch du dich in Bewegung. Mit Ruhe und Gemütlichkeit schreitest du durchs Leben. Du lebst meist in Harmonie, Zufriedenheit und Glück und deine Gelassenheit zieht die Menschen in deiner Umgebung in deinen Bann. Spontanität und Leidenschaft sind bei dir weniger ausgeprägt, dafür ist auf dich zu hundert Prozent Verlass. Wenn du außer Balance gerätst, vermehren sich Schwere und Trägheit in deinem Körper. In Kombination mit einem langsamen Stoffwechsel kann das zu Übergewicht und Lethargie führen. Durch eine vermehrte Schleimansammlung neigst du zu Schnupfen und Erkältungen. Emotional kann das dazu führen, dass du dich in dein Schneckenhaus zurückziehst und sogar das Füllen der Waschmaschine große Überwindung kostet.

Mischkonstitution

Wenn dein Testergebnis ein Gleichgewicht aus zwei oder sogar allen Doshas zeigt, bist du mit großer Wahrscheinlichkeit eine Mischkonstitution. Du hast Vor- und Nachteile mehrerer Typen. Merke dir: Gegensätze gleichen sich aus. Das bedeutet, wenn du eine Mischkonstitution aus Vata und Pitta besitzt, dann musst du Vata und Pitta ausgleichen. Wenn du etwas isst, was Vata erhöht, zum Beispiel Kohl, dann musst du an anderer Stelle etwas tun, um Vata zu verringern. Hier helfen beispielsweise entblähende Gewürze. Du solltest stets versuchen, dein ganz persönliches Gleichgewicht herzustellen.



AGNI UND AMA

Du hast durch die Konstitutionslehre gelernt, woraus dein Körper besteht und was dich aus dem Gleichgewicht bringen kann. Agni und Ama helfen dir nun zu verstehen, wie deine Ernährung deinen Körper entweder belasten oder bereichern kann. Agni ist dein Verdauungsfeuer und sorgt dafür, deine Nahrung zu verbrennen. Wenn du Nahrung zu dir nimmst, die für dich persönlich nicht gut ist oder dein Verdauungsfeuer belastet, dann wird diese nicht komplett verdaut. Die Folge: Nahrungsmittelrückstände (ayurvedisch Ama genannt) bleiben übrig. Diese belasten deinen Körper und können Krankheiten verursachen. Deshalb ist es wichtig, dass du deinem Körper nur das zuführst, was für dich zuträglich ist und was du gut verdauen kannst! Es bringt dir nichts, auf einheitliche Ernährungsempfehlungen zu hören. Du musst lernen, was für dich als Individuum gut ist und was nicht.

DER EINFLUSS VON TAGES- UND JAHRESZEITEN

Neben der Ernährung nehmen noch viele weitere Dinge auf deinen Körper Einfluss. Wir konzentrieren uns auf die Tages- und Jahreszeiten, damit du für dein neues Jahr bestens gewappnet bist. Der Tag teilt sich laut Ayurveda in drei Abschnitte: Von 2 bis 6 Uhr dominiert Vata in der Natur und erhöht sich damit auch in dir. Von 6 bis 10 Uhr meldet sich Kapha und von 10 bis 14 Uhr ist Pitta besonders aktiv. Ab 14 Uhr folgt wieder Vata und so weiter (siehe Tabelle).



	Vata	Kapha	Pitta
Dominanz im Tagesverlauf	2–6 Uhr: Optimale Zeit zum Aufstehen, für Meditation und eine leichte Yogapraxis, große Flexibilität.	6–10 Uhr: Beginne den Tag mit Bewegung und einer späten, leichten Mahlzeit. Beste Zeit zum Lernen!	10–14 Uhr: Beste Zeit für deine Hauptmahlzeit und um Nahrung zu verdauen
	14–18 Uhr: Zeit für dich, Kreativität, leichte Bewegung, leichtes Abendessen, große Flexibilität	18–22 Uhr: Vorbereitung auf den Schlaf, Zeit für erholsame Abendroutinen	22–2 Uhr: Beste Zeit, um Emotionen, Erfahrungen und Konflikte zu verarbeiten, und für Regeneration
Dominanz im Jahresverlauf	Herbst bis in den frühen Winter (etwa September bis Dezember)	Winter und Frühjahr (etwa November bis April)	Sommer bis in den frühen Herbst (etwa Mai bis September)

Dieser Planer ist nach den Jahreszeiten gegliedert. Du bekommst stets wertvolle Tipps, wie du deine Ernährung und deinen Lebensstil den verschiedenen Monaten anpassen kannst. Die Monate können den Jahreszeiten allerdings nur bedingt zugeordnet werden, weil die jeweilige Witterung der Natur einen anderen Dosha-Einfluss ergeben kann.



Die Winterzeit ist geprägt durch kaltes, nasses Wetter. Wir geben uns nur allzu gern dem trägen Winterschlaf hin und neigen dazu, uns zu Hause zu verstecken. Schließlich wird es am späten Nachmittag sowieso schon wieder dunkel. Dunkelheit, Kälte und Trockenheit sind Eigenschaften, die das Vata-Dosha mit den Elementen Luft und Raum verkörpert. Kälte und Feuchtigkeit sind Kapha-Eigenschaften. Auch die Farbe Weiß wird dem Kapha-Dosha zugeordnet. Wenn der erste Schnee fällt und sich wie eine schwere Decke über die Landschaft legt, weißt du, dass nun auch das Kapha-Dosha mitspielt.

Den Winter bestimmen also Vata und Kapha. Sie vereinen sich in dieser Jahreszeit. Es findet ein Wandel von der frühen Vata-Winterzeit in die späte Kapha-Winterzeit statt. Im frühen Winter ist es oft eiskalt und teils auch stark windig. Bei solchen Witterungen erhöht sich in der Natur das Vata-Dosha. Es schenkt dir Bewegung, aber auch Unruhe. Im späten Winter nimmt das Kapha-Dosha dann langsam überhand. Es sorgt für vermehrte Trägheit und Schwere, aber auch für Geduld und Wachstum. Deshalb ist es im Winter besonders wichtig, beide Doshas auszugleichen. Das kann mitunter kompliziert werden, weil gerade diese beiden Funktionsprinzipien sehr unterschiedlich sind. Auf den nächsten Seiten erfährst du aber, wie dir das durch die richtige Ernährung und gesunde Lebensgewohnheiten gelingt.



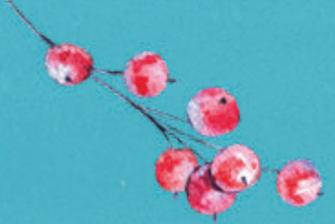
AYURVEDISCHE FAKTEN ZUM WINTER

- ❄️ Der Winter ist eine geteilte Jahreszeit aus Vata und Kapha. Er ist geprägt von Gegensätzen und Intuition.
- ❄️ Im Winter überwiegen Disbalancen wie Unausgeglichenheit, Unruhe, Lethargie, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Erschöpfung und Stress.
- ❄️ Deine Nahrung sollte ausgeglichen sein und alle sechs Geschmacksrichtungen enthalten. Sie sollte an Vata-Tagen wärmend, feucht und nährend, an Kapha-Tagen wärmend, trocken und leicht sein.
- ❄️ Im Winter musst du dich mit deiner Intuition verbinden! Vata und Kapha sind sehr gegensätzlich. Achte auf deinen Körper, um zu wissen, welches Dosha auszugleichen ist.
- ❄️ Die Erwärmung des Körpers ist zum Ausgleich beider Doshas wichtig.
- ❄️ Finde ein gutes Mittelmaß an Sport: Ein Workout, das dich fordert, aber nicht überfordert, ist jetzt genau richtig.
- ❄️ Kapha bringt dir Ruhe und Zufriedenheit, Vata Kreativität und Leichtigkeit.
- ❄️ Ein gutes Mittelmaß an Schlaf hilft dir dabei, Vata zu reduzieren und Kapha nicht zu stark zu erhöhen.
- ❄️ Deine Yogapraxis darf jetzt alles enthalten. Rückbeugen gleichen Vorbeugen aus, stehende Asanas sitzende.

Ayurvedisch essen im Winter

Tage mit besonders großem Vata-Anteil erkennst du daran, dass sie trocken, kalt und windig sind. An solchen Tagen solltest du besonders auf die Eigenschaften deiner Nahrung achten. Das Vata-Dosha ist trocken, rau, leicht und kalt. Damit du deinen Körper nicht aus dem Gleichgewicht bringst, sollten deine Mahlzeiten vor allem in der frühen Winterzeit warm, nährend, erdend, feucht und ölig sein. Bevorzuge die Geschmäcker »süß«, »salzig« und »sauer«. Günstig sind zum Beispiel süße Gemüsesorten wie Süßkartoffeln, Hafer, Quinoa, süße und gegarte Obstsorten, Sesamöl, Mung-Dal. Ungünstig wären Trockenobst, alle Kohlsorten, Hülsenfrüchte, Brot und rohes Obst oder Gemüse.

Das Kapha-Dosha besitzt unter anderem die Eigenschaften »schwer«, »ölig«, »kalt« und »weich«. Die Kälte haben die beiden Doshas also gemein, wodurch es für dich umso wichtiger wird, auf warme Rezepte zurückzugreifen. Die gegensätzlichen Eigenschaften von Vata und Kapha sind kein Problem. Achte einfach darauf, dass deine Speisen weder trocken, kalt noch ungekocht sind. Wintertage, die einen größeren Kapha-Einfluss besitzen, sind kühle, regnerische Tage, an denen du dich besonders träge fühlst. An solchen Tagen solltest du vermehrt Kapha reduzieren und die Geschmacksrichtungen »scharf«, »bitter« und »herb« in deine Ernährung integrieren. Günstig ist vor allem grünes Blattgemüse.



Dein Winter-Frühstück

Im Winter ist dein Agni hoch. Das bedeutet, dass du dein Essen sehr gut verdaust und die Nährstoffe deiner Nahrung gut verwerten kannst. Die erste Mahlzeit des Tages sollte nährend und erdend sein. Im Winter kannst du hierzu auf den süßen Geschmack setzen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Spekulatius-Porridge?

FÜR 1 PORTION

- 
- ❄️ 1 TL Spekulatius-Gewürzmischung, bestehend aus Zitronen- und Orangenschale, Zimt, Nelken, Kardamom, Muskat, Koriander, Anis
 - ❄️ 3 EL Haferflocken
 - ❄️ 1 EL Leinsamen
 - ❄️ Ca. 250ml Hafermilch
 - ❄️ 1 süßer Apfel
 - ❄️ Optional: 1 TL Erdnussmus oder 1 TL Kürbiskerne

1. Bereite zunächst die Gewürzmischung vor. Rasple die Schale einer Bio-Orange und einer Bio-Zitrone ab, sodass du ungefähr jeweils einen Teelöffel Schale gewinnst. Füge jeweils zwei Teelöffel der oben genannten Gewürze als Pulver hinzu und vermische alles miteinander.
2. Mische in einem kleinen Topf Haferflocken, Leinsamen und einen Teelöffel der Gewürzmischung mit der Milch. Zerschneide den Apfel in kleine Stücke und gib auch ihn hinzu. Koche alles unter Rühren auf mittlerer Hitze, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Fülle deinen Porridge in eine Schüssel um. Als Vata-Typ kannst du ihn mit einem Teelöffel Erdnussmus verzieren. Pitta- und Kapha-Konstitutionen sollten auf die Kürbiskerne umsteigen. Kapha-Typen können die Hafer- auch gegen Gerstenflocken austauschen.

Dein Winter-Mittagessen

Am Mittag ist deine Verdauung am kräftigsten. Außerdem brennt im Winter dein Verdauungsfeuer besonders stark. Das bedeutet, dass dein Mittagessen die größte Mahlzeit des Tages sein sollte – und vor allem auch die nährstoffreichste. Dein Mittagessen darf schwerer sein als sonst und durch gute Öle bereichert werden. Dieses wärmende Kitchari vereint alle Eigenschaften, die dein Körper im Winter bevorzugt.

FÜR 4 PORTIONEN

- ❄️ 1 EL Öl deiner Wahl
- ❄️ 1 TL Kurkuma
- ❄️ ½ TL Zimt
- ❄️ ½ TL Ingwer
- ❄️ ½ TL schwarzer Pfeffer
- ❄️ 1 Messerspitze Kardamom
- ❄️ 2 TL Koriander
- ❄️ 200 g Mung-Dal
- ❄️ 200 g Basmatireis
- ❄️ 2 Handvoll Gemüse deiner Wahl (siehe Tipps für dein Dosha)
- ❄️ 1 Prise Steinsalz

1. Gib das Öl in einen großen Topf und erhitze darin kurz alle Gewürze bis auf das Salz, bis sie zu duften beginnen.
2. Wasche den Mung-Dal und den Reis und gib beides ebenfalls in den Topf. Füge etwa 800 Milliliter Wasser hinzu und bringe alles zum Kochen.
3. Reduziere dann die Hitze etwas. Schneide das Gemüse klein und gib es entsprechend der Garzeit dazu (Karotten brauchen länger als grünes Blattgemüse).
4. Lass alles etwa 20 Minuten köcheln. Nimm den Topf dann vom Herd und lass die Masse noch ein wenig ziehen. Schmecke zuletzt das Gericht mit der Prise Salz ab und genieße das leckere Kitchari warm.