

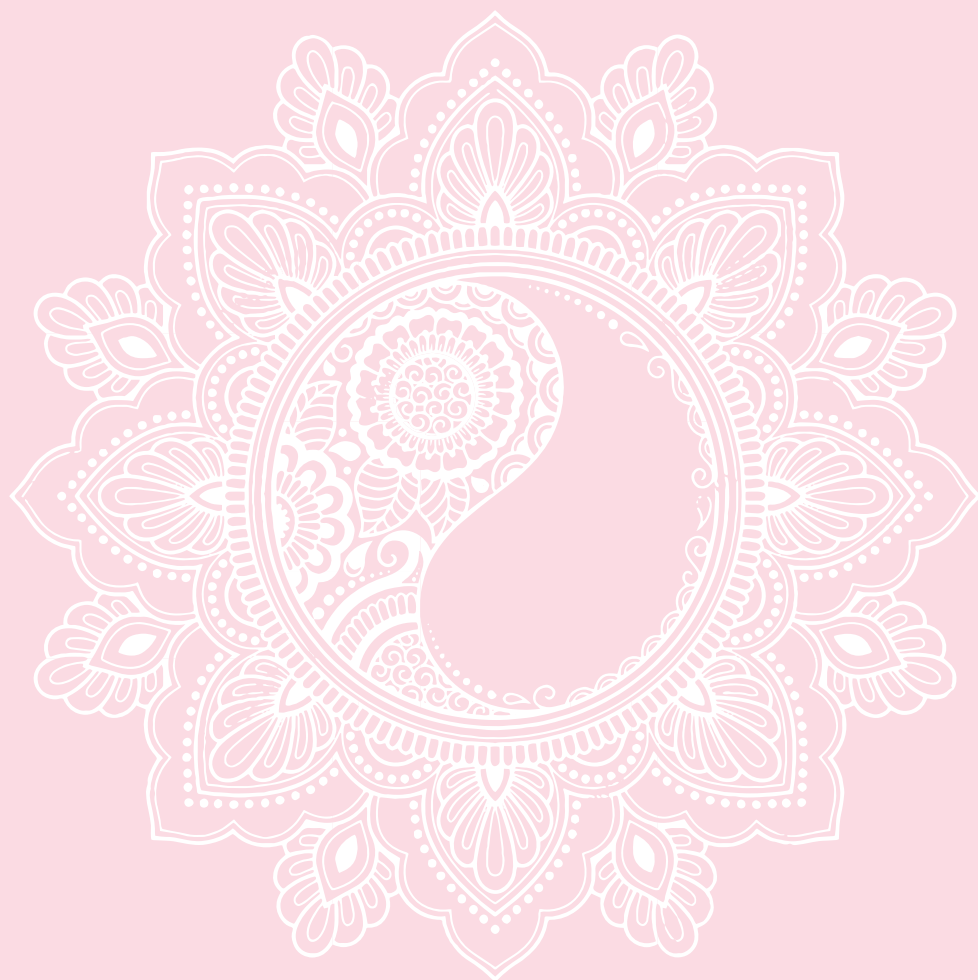
Dr. Alina Hübecker

Ayurveda für die ganze Familie

Mit gesunder Ernährung, entspannenden Ritualen und natürlichen Heilmitteln zu einem ausgeglichenen Familienalltag

riva

© des Titels »Ayurveda für die ganze Familie« (ISBN 978-3-7423-1445-1)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>





Vorwort

Ayurveda für Familien – bedeutet das etwa, dass Spaghetti und Pizza zukünftig vom Speiseplan gestrichen sind, für jedes Familienmitglied einzeln gekocht wird und vor dem Essen Yogaübungen anstehen?

Viele Menschen schrecken genau diese Vorstellungen ab, sich mit Ayurveda auseinanderzusetzen. Die gute Botschaft ist: Nein, auch bei einer ayurvedischen Ernährung müssen die Lieblingsspeisen der Kinder nicht vom Speisezettel gestrichen und die Kinder einzeln bekocht werden!

Ayurveda ist eine ganzheitliche, jahrtausendealte indische Heilkunst, die auf fünf Elementen der Natur basiert und jeden Menschen als Individuum betrachtet. Im Ayurveda gilt: Jeder Mensch ist einzigartig und verfügt über eine individuelle Konstitution. Und für jeden dieser Konstitutionstypen findet man in der ayurvedischen Heilkunst Inspiration zur Ernährung, zur passenden Bewegung, aber auch zum Lebensstil.

Wie kann nun diese ayurvedische Heilkunst in den Familienalltag integriert werden? Wie kann bei der Verschiedenheit aller Familienmitglieder auf die einzelnen individuellen Konstitutionen und deren unterschiedliche Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden? Und zusätzlich auf die eigenen, die auch nicht vergessen werden sollten?

Dr. Alina Hübecker ist es gelungen, ein sehr alltagspraktisches Buch zu verfassen, das zu diesen und sehr viel mehr Themen Antworten gibt. Dieses Buch ist eine Bereicherung für das Familienleben und ich wünsche allen viel Freude beim Lesen.

Regula Flisch

Gründerin und Geschäftsführerin der Firma Inspira GmbH sowie Ayurveda-Expertin mit Schwerpunkt auf Kindesentwicklung und Familie

Für meine Großmutter
Always by my side



Jede Familie ist einzigartig

Hallo, darf ich vorstellen? Mein Name ist Alina Hübecker, ich bin 28 Jahre alt, habe keine Kinder und keinen Ehemann. Warum in aller Welt sollte ich – ohne eigene Familie – wertvolle Tipps für dich und deine Familie haben? Ganz einfach! Als Ärztin und Ayurveda-Therapeutin habe ich schon eine Vielzahl von Müttern, Vätern, Kindern und Großeltern betreut. Da ich in einer Großfamilie aufgewachsen bin, weiß ich, welche Konflikte auftreten können und wie wichtig ehrliche und offene Kommunikation ist. In meiner Ausbildung zur Ayurveda-Therapeutin war Familie und die Entwicklung des Menschen innerhalb der verschiedenen Lebensphasen ein großes und sehr wichtiges Thema. Wir sind alle unfassbar individuell, genauso verhält es sich mit unseren Lebensabschnitten und unserem Familienalltag. Ich weiß um die Bedürfnisse der verschiedenen Konstitutionstypen und wie sehr uns dieses Wissen den Umgang innerhalb der Familie erleichtern kann. Meine Erfahrungen, Tipps und Ratschläge teile ich mit dir in diesem Herzensprojekt. Trotzdem ist jede Familie einzigartig. Versuche deshalb, die Dinge, die ich dir mit auf den Weg gebe, nicht zu dogmatisch zu sehen. Denn das ist es, was Ayurveda ausmacht. Du kannst durch Ayurveda dein gesundheitliches Potenzial voll entfalten und außerdem lernen, wie wichtig es ist, sich auch mal bewusst gegen eine gesunde Lebensform zu entscheiden. Eine große Auswahl an Rezepten, Routinen und jede Menge Tipps helfen dir, die für deine Familie beste Option zu finden und sie kinderleicht in den Alltag zu integrieren. Am Ende bekommst du von mir noch einmal meine besten Heilkräutertipps, um deine Gesundheit in jedem Lebensabschnitt zu erhalten und zu fördern.

Bitte bedenke jedoch beim Lesen, dass es sich hierbei um allgemeine, ganzheitliche Gesundheitsempfehlungen und nicht um eine Therapiemaßnahme handelt. Dass du dies nicht vergisst, ist mir wichtig. Ayurvedische und auch andere naturheilkundliche Methoden sind gut und wirkungsvoll, aber manchmal ersetzen sie leider nicht die persönliche ärztliche Konsultation, vor allem nicht bei starken und akuten gesundheitlichen Beschwerden oder schwerwiegenden Symptomen.

Und nun wünsche dir viel Spaß!

Deine Alina





Grundlagen des *Ayurveda*

In diesem Kapitel teile ich mit dir die tiefen Geheimnisse des Ayurveda. Aber keine Angst, sie sind supereinfach und für jeden verständlich. Du wirst lernen, Verständnis für die Wünsche und Erwartungen verschiedener Familienmitglieder zu entwickeln, und erfahren, was es bedeutet, ayurvedisch zu leben und zu essen. Die Ernährung ist im Ayurveda, neben den Lebensgewohnheiten, ein großer Aspekt der Gesundheit. Schließlich kann dein Körper nur das nutzen, was du ihm zuführst.





Was ist Ayurveda?

Mit Ayurveda assoziieren viele Menschen gesundes Essen mit vielen Nährstoffen. Tatsächlich steckt dahinter jedoch eine ganzheitliche und zugleich individuelle Heilkunde. Als Basis eines gesunden Körpers spielt die Ernährung natürlich eine große Rolle, der Ayurveda stützt sich aber nicht allein darauf. Ayurveda denkt allumfassend, ohne dogmatisch zu sein. Es gibt Empfehlungen für die Ernährung wie für Lebensstil, Heilkräuter, manuelle Therapie, Bewegung und vieles mehr. Aber wie kann der Ayurveda uns überhaupt gesundheitliche Empfehlungen für alle Lebensbereiche geben?

Laut Ayurveda sind wir als Menschen ein Teil des Makrokosmos und bestehen aus der gleichen Materie wie alles andere in unserer Umwelt. Die mehrere Jahr-





tausende alte indische Gesundheitslehre basiert somit auf den Elementen der Natur: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Wir alle tragen einen bestimmten Anteil dieser Elemente in uns. Diese verschiedenen Anteile machen uns individuell. Klar, wir sind alle Menschen, aber wie unser Fingerabdruck völlig einzigartig ist, so gleicht auch sonst niemand dem anderen. Was für dich gut ist, muss nicht für den anderen gut sein. Die »Lehre vom gesunden und langen Leben« – das bedeutet der Begriff *Ayurveda* – ermöglicht dir ein tieferes Verständnis von dir selbst und hilft dir dadurch, gesund und glücklich durch alle Lebenslagen zu schreiten. Durch den Ayurveda wirst du auch die Menschen in deiner Umwelt sowie ihre Handlungen und Denkweisen besser verstehen lernen. Vor allem innerhalb der Familie ist es aber wichtig, nicht als allwissende Lehrerin aufzutreten. Auch wenn du nach der Lektüre dieses Buches vielleicht an der einen oder anderen Stelle es besser wissen wirst, ist es wichtig, die anderen in ihrer eigenen Entwicklung zu unterstützen. Versuche, andere Handlungs- und Denkweisen nie zu bewerten oder gar zu entwerten. Denn wie du eben schon gelesen hast, sind wir alle individuell. Um das noch etwas besser zu verstehen, möchte ich dir erklären, wie genau die fünf Elemente der Natur dich beeinflussen und was sie mit deiner Gesundheit und deiner Einzigartigkeit zu tun haben.

Die 5 Elemente und die Doshas

Alles, was dich umgibt, ist Teil des Makrokosmos. Unter Makrokosmos versteht man letztlich das Universum. Somit ist auch unsere Erde, unsere Natur ein Teil des Makrokosmos. Dein Körper ist ein Teil dieses Kosmos und wird deshalb als Mikrokosmos bezeichnet. Als Teil der Natur bist du aus den gleichen Teilchen aufgebaut wie alles um dich herum. Deshalb basierst auch du auf den Elementen der Natur. Jedes Element besitzt unterschiedliche Eigenschaften, die auch in deinem Körper in unterschiedlicher Weise Wirkung entfalten. Dem Element Erde sind die Eigenschaften »schwer«, »langsam«, »stabil«, »hart«, »fest«, »dicht«, »grob« und »unbeweglich« zugeordnet. Diese Eigenschaften findest du auch in deinem Körper wieder. Alles, was eine Struktur besitzt und deinem Körper Form und Stabilität verleiht, wie deine Körperhülle mit den Muskeln und Kno-

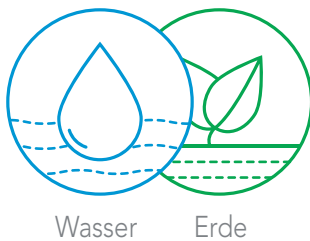


chen, wird vom Erd-Element geprägt. Das Wasser-Element hat flüssige, fließende Eigenschaften. Wasser werden ebenso die Eigenschaften »dicht«, »weich«, »kühl«, »schwer« und »zusammenhängend« zugesprochen. Wie du sicher weißt, besteht dein Körper zu großen Teilen aus Wasser, meist zwischen 65 und 75 Prozent. Im Laufe des Lebens nimmt der Wassergehalt ab. Warum das so ist, werde ich dir später erklären.

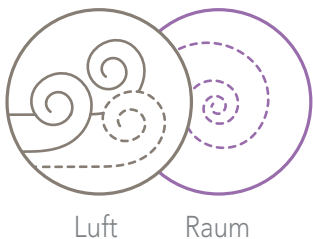
Der Ayurveda schließt verschiedene Elemente zu Funktionseinheiten zusammen, den Doshas Vata, Pitta und Kapha. Wie du alle Elemente in deinem Körper vereinst, wirkt ebenso jedes Dosha in deinem Körper zu unterschiedlichen Anteilen. Die verschiedenen Dosha-Anteile in deinem Körper stehen in einem ganz individuellen Gleichgewicht und werden als *Prakriti*, Konstitution, bezeichnet. Durch dein einzigartiges Gleichgewicht hast du individuelle körperliche und mentale Vor- wie Nachteile. Stelle dir einmal vor, du würdest Erde und Wasser vermischen. Was bildet sich daraus? Richtig, eine formbare Masse, also Matsch. Aber man formt ja aus Lehm und Wasser Figuren oder auch Vasen. Dinge bekommen durch die Verbindung von Wasser und Erde eine Struktur. Im Ayurveda bilden Wasser und Erde gemeinsam das Kapha-Dosha. Die Eigenschaften aus beiden Elementen werden also im Kapha-Dosha zusammengefasst. Kapha hat damit

die Eigenschaften »weich«, »kalt«, »zusammenhängend«, »schwer«, »langsam«, »stabil«, »fest«, »dicht«, »grob« und »unbeweglich«. Kapha wird oft als »Struktur- und Stabilitätsprinzip« bezeichnet. Kein Wunder, wenn du an das Lehmbeispiel denkst. Du solltest dir die Prinzipien

KAPHA



VATA



PITTA



Die Doshas und ihre Elemente



unbedingt merken, denn sie vereinfachen es dir, die Auswirkungen der individuellen Konstitutionen zu verstehen.

Feuer besitzt die Eigenschaften »heiß«, »scharf«, »trocken«, »durchdringend« und »leuchtend«. Stell dir einmal ein Lagerfeuer vor. Bei der Verbrennung des Holzes wird etwas umgewandelt, nämlich brennbarer Stoff und Sauerstoff zu Wasser und Kohlendioxid. Feuer und (ein wenig) Wasser werden als Bioenergie Pitta zusammengefasst. Pitta steht für Stoffwechsel und Umwandlung. Dein Körper hat durch Kapha also schon mal eine Struktur und wird nicht vom nächsten Windhauch weggerissen. Durch Pitta erlangst du die Möglichkeit, Energie umzuwandeln und sie für dich zu nutzen. Pitta hat in deinem Körper die Aufgabe, Nahrung in Nährstoffe aufzuspalten und sie dir zugänglich zu machen. Mit Feuer kommt auch Licht in die Welt, so ist Pitta nicht nur mit dem Sehen assoziiert, sondern auch mit Aufmerksamkeit, Verständnis, Erkennen und Verstehen. Dein Feuer ist außerdem dein innerer Antrieb und der Ursprung von Wut, Hass und Neid, aber auch von Ehrgeiz und Bestreben. Neben der Verdauung deiner Nahrung ist Pitta auch an der Verdauung deiner Emotionen beteiligt.

Was fehlt unserem Körper neben der Möglichkeit zu sein und der Fähigkeit zu verstoffwechseln? Richtig, die Fähigkeit, sich im Raum zu bewegen, die Verbindung mit anderen, also Interaktion und Kommunikation. Das Luft-Element umfasst die Eigenschaften »beweglich«, »leicht«, »kalt«, »fein«, »trocken« und »rau«. Du findest dieses Element natürlich beim Ein- und Ausatmen, aber auch in Bewegungen der Muskeln, deines Verdauungstraktes und deinem Herzschlag. Um Bewegung möglich zu machen, braucht es Nervenimpulse. Das Luft-Element ist also auch stark mit deinem Nervensystem verknüpft. Ebenso sind gedankliche Prozesse und Emotionen wie Glück und Freude mit diesem Element assoziiert.

Das letzte Element, das ich dir gerne vorstellen möchte, ist Raum beziehungsweise Äther. Dieses Element ist etwas, das du nicht greifen kannst, etwas Subtiles. Es wird charakterisiert durch die Eigenschaften »weich«, »glatt«, »leicht«, »dunkel« und »durchdringend«. Wir benötigen Raum, um uns zu bewegen und am Leben teilhaben zu können. Stell dir nur einmal deine Gelenke ohne Luft und Raum zwischen den Knochen vor. Oder was wäre dein Bauchraum ohne ein bisschen Luft und Raum zwischen den einzelnen Organen? Bewegung wäre schlichtweg nicht möglich! Wir brauchen Raum und Luft, Feuer, Wasser und Erde,



um überhaupt leben zu können. Die Elemente Luft und Raum werden dem Vata-Dosha zugeordnet. Dadurch wird Vata auch oft als »Bewegungsprinzip« bezeichnet. Vata ist aber nicht nur für die körperliche Beweglichkeit zuständig. Auch unser Bewusstsein mit der Fähigkeit, Liebe und Mitgefühl, aber auch Angst, Leere und Unsicherheit zu empfinden, wird durch diese Bioenergie geprägt.

Nun verstehst du vielleicht schon ein bisschen besser, warum der Ayurveda uns alle als Teil der Natur sieht und wie die fünf Elemente innerhalb deines Körpers wirken. Die Elemente sind der Grundstein unseres Seins. Im Ayurveda reden wir aber oft nicht von den Elementen, sondern beschäftigen uns mit der »vereinfachten« Version. Die Doshas, auch Funktionstypen oder Bioenergien genannt, fassen die Elemente nach ihrer Funktion im Körper zusammen. Durch diese Betrachtung fällt es uns einfacher, Körper und Geist zu verstehen und ihn ins Gleichgewicht zu bringen. Wie ich dir bereits erklärt habe, wirken immer alle drei Doshas in deinem Körper, allerdings je in unterschiedlichen Anteilen. Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, welchen Einfluss deine Konstitution auf deinen Körper und deinen Geist hat.

	Kapha	Pitta	Vata
Prinzip	Stabilitätsprinzip	Stoffwechselprinzip/ Umsatzprinzip	Bewegungsprinzip
Eigenschaften	schwer kühl stabil weich ölig langsam	heiß scharf sauer flüssig penetrierend beweglich	kalt leicht subtil dunkel trocken rau hart
Sitz im Körper	obere $\frac{2}{3}$ des Magens Brustraum Rachen Kopf Gelenke	Dünndarm Magen Bauchregion um den Nabel herum Augen Leber Bauchspeicheldrüse	Dickdarm Nieren Harnblase Kreuzbeinbereich Sinnesorgane Lendenwirbelbereich

Die drei Doshas im Überblick



Vata-Typen

Das Vata-Dosha vereint die Elemente Luft und Raum und wird oft auch als »Bewegungsprinzip« bezeichnet. So weit, so gut. Wenn besonders viel Vata in dir steckt, dann wirken besonders dessen Eigenschaften in deinem Körper. Man bezeichnet Menschen mit einem dominanten Vata-Anteil in der Konstitution darum auch als Vata-Typen. Das bedeutet, dass die körperliche Erscheinung, das Verhalten und die Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen durch Vata geprägt ist. Was bedeutet das aber jetzt genau für dich und deine Familienmitglieder?

Körperliche Charakteristika

Auf körperlicher Ebene ist vor allem die Feinheit von Vata präsent. Wenn du besonders viel Vata in dir trägst, dann besitzt du besonders feine, längliche Körperformen. Vielleicht bist du eher klein mit einem schmalen Becken und generell schmalen Gelenken. Deine Hände sind klein und deine Finger eher länglich und knochig. Deine Gefäße scheinen durch deine zarte Haut bläulich durch. Besitzt du feine Haare, die vielleicht sogar in alle Richtungen abstehen? Auch widerpenstige Locken sind Zeichen eines Vata-Typens. Ebenfalls im Gesicht finden sich die länglichen, schmalen und zierlichen Formen wieder. Kleine Augen, die nicht deine komplette Iris preisgeben, und Asymmetrie in Form einer schiefen Nase oder schiefer Zähne spricht für Vata. Dem Element Raum wird die Eigenschaft dunkel zugeschrieben. Dementsprechend sind ein dunklerer Hauttyp, eine tiefdunkle Augenfarbe und dunkle Haare Hinweise auf das Vata-Dosha in dir.

So unberechenbar, wie der Wind durch die Straßen fegt, kann es auch bei einem hohen Vata-Anteil in der Konstitution schon mal passieren, dass man unter Unregelmäßigkeit leidet. Unregelmäßiger Appetit, unregelmäßiges Durstempfinden und irreguläre Verdauung können ein Hinweis auf ein Übermaß von Vata sein. Trockenheit im gesamten Körper sorgt nicht nur für trockene Haut, sondern auch für trockene Schleimhäute und kann so Verstopfung fördern. Die Luftigkeit von Vata kann zu Luftansammlungen im Körper führen, die unter anderem Blähungen begünstigen kann.

Vata-Typen kann es an Masse fehlen, sodass sie eine hohe Flexibilität besitzen. Das kann Fluch und Segen zugleich sein. Meist sind ihre Bänder und Sehnen hyperflexibel, was zu Fehlstellungen der Gelenke führen kann. Durch die Stär-



kung der Muskulatur kann man die Gelenke aber wieder in die richtige Stellung bringen. Generell können häufige Beschwerden im Bewegungsapparat ein Zeichen eines krankhaften Übermaßes an Vata im Körper sein. Menschen mit einem hohen Vata-Anteil in der Konstitution haben oft Probleme mit einem schwachen Immunsystem und leiden vor allem im jungen Alter unter ihrem schwachen kardiovaskulären System. Junge Vata-Frauen können häufiger Probleme mit einer kurzzeitigen Ohnmacht zum Beispiel nach dem Aufstehen bekommen.

Psychische Charakteristika

Vata-Typen sind durch den Einfluss von Raum und Luft voller Energie und ständig aktiv. Sie besitzen eine unglaubliche Kreativität und lassen sich schnell motivieren und leicht begeistern. Ganz enthusiastisch sind sie spontan für jeden Spaß zu haben. Ihre unternehmungslustige und aufgeschlossene Art hinterlässt bei vielen Menschen einen positiven Eindruck. Sie fühlen sich immer lebendig, vor allem, wenn sie sich bewegen können und die Welt bereisen.

Durch ihre Offenheit sind sie aber auch leicht beeinflussbar. Wenn sie mal aus dem Gleichgewicht geraten, was bei so einem Wirbelwind schnell passieren kann, fühlen sie sich nervös, ängstlich und erschöpft. Es kann ihnen generell schwerfallen, sich zu fokussieren. Ordnung und strukturiertes Geschichtenerzählen gehören nicht gerade zu ihren Stärken. Vata-Typen genießen das Leben lieber im Hier und Jetzt, anstatt sich um das Morgen zu sorgen. Wenn das Morgen dann aber Realität wird und sie unsicher werden, können sich Ängste verstärken. So wie der Wind die Richtung wechselt, so wechselhaft kann auch das Gemüt eines Vata-Menschen sein. Von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt sind alle Emotionslagen vorhanden. Sie neigen dazu, Wohnort, Beruf oder auch Partner und Freundeskreise häufig zu wechseln.

Worauf im Umgang mit Vata-Typen besonders zu achten ist

Vata-Typen brauchen Bewegung, Liebe und Raum für Kreativität. Sie brauchen Sicherheit und Strukturen, um Ängste und Sorgen zu mindern und sich komplett entfalten zu können. Bei Kindern ist die Konstitutionsanalyse vielleicht etwas schwieriger, weil ihr Körper noch nicht in seiner Fülle entwickelt ist. Dennoch gibt es Anzeichen, die dich erkennen lassen, ob dein Kind ein kleiner Vata-Wirbelwind sein könnte. Eine ganz auffällige Eigenschaft ist, dass Vata-Kinder oft



nicht still sitzen können. Sie müssen ständig in Bewegung sein. Das bezieht sich auch auf die geistige Ebene. Vata-Kinder können den ganzen Tag erzählen und unterbrechen sich oft selbst oder fangen mitten im Satz ein neues Thema an. Genauso unstrukturiert sind sie beim Spielen, sie beginnen mit einer Sache und sind im Kopf schon beim nächsten Spielzeug. Vata-Kinder sind sehr kreativ und malen gerne oder hören gerne Musik. Es ist wichtig, diese kreative und aufgeweckte Art wertzuschätzen und sie nicht als Hyperaktivität abzutun. Vata-Typen brauchen nämlich auch viel Liebe und Anerkennung von außen, um sich zu starken und eigenständigen Personen zu entwickeln.

Die Aktivität und Kreativität sind bis ins jugendliche Alter vorhanden. Als Jugendliche wählen Vata-Menschen gerne eine Gruppensportart, die Bewegung und Kreativität verbindet, wie zum Beispiel Tanzen, oder sie möchten ein Instrument spielen lernen. Probleme können sich dann ergeben, wenn Vata-Typen sich von Autoritäten oder hierarchischen Strukturen zu eingeeengt und ungerecht behandelt fühlen. Dann lassen sie ihren Emotionen freien Lauf und kämpfen unermüdlich gegen vermeintliche Ungerechtigkeiten an. Das kann im Kindergarten genauso auftreten wie in der weiteren Schullaufbahn oder im Arbeitsalltag.

Vata-Menschen sind sehr offen und tolerant, lassen sich aber auch leicht beeinflussen. Deshalb ist es wichtig, seine eigenen ethischen und moralischen Vorstellungen im Rahmen der Familie zu klären und als Vorbild zu dienen. Denn wenn das Vata-Kind in seinen moralischen Ansichten schon etwas gestärkt ist, können ungünstige Freundschaften einen weniger prägenden Einfluss hinterlassen und Konflikte vermieden werden. In der Pubertät muss man so manches Mal für eine gewisse Ordnung sorgen.

Vata-Typen können ganz schön chaotisch sein, aber Ordnung und Struktur im Alltag geben ihnen Sicherheit und Raum, sich zu entfalten. Am Lebensanfang ist es da natürlich wichtig, Strukturen vorzugeben, aber ab einer gewissen Zeit sollten Vata-Typen auch mit in die Struktur integriert werden. Das heißt, es ist sinnvoll, ihnen Aufgaben im Alltag zukommen zu lassen, damit sie diese auch im späteren Leben als selbstverständlich ansehen. Dazu können zum Beispiel kleine Aufträge im Haushalt gehören, wie Badputzen, Staubsaugen oder Kochen. Es kann für sie wichtig sein, gebraucht zu werden und zu lernen, sich selbst zu strukturieren; dabei können auch Haustiere helfen.



Vata-Typen lieben den Kontakt zu anderen Menschen. Wieso dann nicht die Freunde nach Hause einladen? Gemeinsam ist es doch am schönsten. und gleichzeitig lernst du die Freunde deines Kindes kennen. Mit großen Kindergeburtstagen oder gemeinsamen Spieleabenden machst du dich auf jeden Fall beliebt. Auch wenn dieser kleine Vata-Mensch irgendwann seinen eigenen Weg geht, ist es bis dahin wichtig für ihn, liebende und verständnisvolle Menschen in seiner Nähe zu wissen. Egal ob Vata-, Pitta-, oder Kapha-Kind, für jeden Menschen ist es unglaublich wertvoll, eine Familie zu haben, die in jeder Lebenslage zu ihm steht. Egal, ob er sich für einen sicheren Job entscheidet oder Weltenbummler wird. Und ja, das ist mitunter vielleicht leichter gesagt als getan. Wir alle haben gewisse Vorstellungen, Wünsche und Ängste, was das eigene Kind betrifft. Aber das Wertvollste, das du deinem Kind schenken kannst, ist deine uneingeschränkte Liebe, dein Vertrauen und deine Wertschätzung.

Wie schon angedeutet, kann es bei Vata-Naturen nämlich vorkommen, dass sie einen unkonventionellen Beruf wählen und ihr Lebenslauf sehr üppig gefüllt ist. Mal hier ein kleiner Nebenjob, mal dort ein Auslandsaufenthalt. Besitz oder Ansehen ist für Vata-Menschen nichts Erstrebenswertes. Sie möchten das machen, was sie für sinnvoll halten. Deswegen findet man sie häufig in kreativen oder sozialen Berufen. Mit steigendem Alter nimmt das Bedürfnis nach Freiheit und Leichtigkeit zu. Sie lieben es zu reisen und die Welt, andere Kulturen und deren Menschen zu entdecken. Als Großeltern sind sie sehr einfühlsam und erkennen sofort, wenn es einem Familienmitglied nicht gut geht. Auch im höheren Alter lieben sie es, wenn alle zusammenkommen und gemeinsam Zeit verbringen. Sie bleiben oft bis ins hohe Alter aktiv, wenn sie sich keine Verletzungen zugezogen haben. Das Ziel sollte dann sein, sensibel mit ihnen umzugehen und sie immer noch ins Familienleben zu integrieren.

Vata



Elemente: Luft und Raum

Eigenschaften: kalt, leicht, subtil, dunkel, trocken, rau, hart

Körperliche Charakteristika: meist schmal und dünn mit einem langen Hals und langen Knochen

Persönlichkeit: spricht schnell, bewegt sich schnell, kreativ, enthusiastisch, begeisterungsfähig, braucht Liebe, Sicherheit und Bestätigung, unorganisiert, inspirierend, Wirbelwind

Körperliche Probleme: Verstopfung, Trockenheit, schwaches Immunsystem, neurologische und kardiovaskuläre Erkrankungen, Schmerzen im Bewegungsapparat

Emotionale Herausforderungen: Hang zu Ängsten und Sorgen, Nervosität, mangelnde Fokussierung, verminderte Stressresilienz

Geraten außer Balance: bei kaltem, trockenem Klima, starker Belastung sowohl körperlich als auch geistig, überraschenden Ereignissen, unberechenbaren Situationen, extremen Gefühlen wie Kummer, Sorgen, Ängsten oder Trauer; nach einer Operation, bei starken Sinneseindrücken wie Lärm oder lauter Musik, Reisen (vor allem Fliegen), zu viel Ablenkung, Einsamkeit und mangelndem Körperkontakt

In Balance: wenn Kreativität, Flexibilität, Leichtigkeit und Freude vorherrschen

Worauf im Umgang zu achten ist: brauchen Ordnung und Routinen, regelmäßige Mahlzeiten, brauchen Empathie und ein liebevolles, harmonisches Miteinander, brauchen Zeit mit Freunden und Familie, können durch gemeinsame Aktivitäten in der Natur Ruhe und Erdung gewinnen, müssen gehört werden



Pitta-Typen

Das Pitta-Dosha vereint die Elemente Feuer und Wasser. Ich finde, die Eigenschaften von Pitta lassen sich wirklich sehr intuitiv verstehen. Pitta ist in vielerlei Hinsicht die goldene Mitte und dennoch mit seiner hitzigen Art nicht zu unterschätzen. Das »Umwandlungs-/Stoffwechselprinzip« verleiht Menschen mit einem hohen Pitta-Anteil nicht nur einen großen Appetit, sondern auch einen gesunden und starken Körper. Im Folgenden erfährst du, wie ein Pitta-Typ aussieht, wie er denkt und unter welchen Erkrankungen er leiden kann, wenn er aus dem Gleichgewicht gerät und sein Feuer überhandnimmt.

Körperliche Charakteristika

Familienmitglieder mit einem hohen Pitta-Anteil erkennst du an ihren teilweise quadratischen, sportlichen und oft kantigen Körperformen. Sie sind mittelgroß, muskulös und besitzen mittelstarke Gelenke. Pitta-Typen sind dank einer starken Muskulatur häufig richtig gute Sportler und haben meist keine Probleme mit dem Gewicht. Sie nehmen schnell zu und schnell wieder ab. Becken und Schultern sind oft gleich breit. Der Handrücken ist mittelgroß und häufig so breit wie lang. Die Finger sind mittelgroß und auch ihr Nagelbett scheint nahezu quadratisch zu sein. Das Nagelbett sowie Haut und Lippen zeigen eine frische rote Farbe. Auch die Haare können rötlich oder aber blond sein. Krause Locken sind eher ein Zeichen eines Vata-Einflusses. Das typische Pitta-Haar zeigt eine glatte Struktur. Der Kopf ist mittelgroß, und das Gesicht wird von hohen Wangenknochen und leuchtend blauen oder grünen Augen dominiert. Mittelgroße rote Lippen, geformt wie ein Lippenherz, verraten den Einfluss der Pitta-Bioenergie.

Durch die Eigenschaften »scharf« und »sauer« haben Pitta-Typen oft Probleme mit der Magensäure. Sodbrennen oder Entzündungen der Magenschleimhaut können typische Erkrankungen sein. Nimmt das Feuer zu, nimmt auch der Stoffwechsel zu. Das kann zu Entzündungen der Darmschleimhaut führen. Pitta-Typen neigen daher häufiger zu Durchfällen und Problemen bei der Nährstoffaufnahme. Vor allem in der Pubertät kann das Feuer schon mal überschießen. Dann machen sich Hautunreinheiten und Entzündungen breit.



Psychische Charakteristika

Personen mit einem hohen Pitta-Anteil sind meist starke Persönlichkeiten mit eigenem Kopf. Sie haben eine schnelle Auffassungsgabe und sind oft sehr intelligent. Sie neigen dazu, sich in die Arbeit zu stürzen und Projekte nicht nur strukturiert zu planen, sondern auch umzusetzen. Kreativität wie bei Vata-Typen ist nicht unbedingt ihre Stärke. Sie sind mehr Machertypen. Es fällt ihnen dabei leicht, den Fokus zu behalten, sie müssen allerdings aufpassen, nicht auszubrennen, neigen also zu Burn-out.

Pitta-Typen haben durch ihr hitziges Gemüt einen Hang zum Extremen. Sie sind risikobereit und lieben intensive Erfahrungen. Deshalb sind sie oft engagierte Leistungssportler. Auch Extremsportarten wie Cave Diving oder Mountain Flying ziehen sie magisch an. Der Adrenalinkick bringt sie auf Hochtouren. Alles, was aufputscht, ist für Pitta-Typen weniger geeignet. Kaffee, Alkohol und andere Drogen sollten besser vermieden werden. Hat das Feuer einen zu starken Einfluss auf sie, kochen Emotionen wie Wut, Neid und Groll über. Auch in Beziehungen lieben sie es extrem und temperamentvoll. Grundsätzlich sind Pitta-Typen zwar selbstbewusste Personen, die wissen, was sie wollen, aber sie können dennoch liebevoll zu anderen sein. Durch ihren Charme und ihren Humor schaffen sie es, die Menschen um sich herum in den Bann zu ziehen.

Worauf im Umgang mit Pitta-Typen besonders zu achten ist

Pitta-Typen möchten verstehen. Sie diskutieren alles gerne aus und nehmen die Dinge nicht einfach so hin. Du kannst Pitta-Kinder schon früh daran erkennen, dass sie aufmerksam ihre Umwelt wahrnehmen und auf jede Situation angemessen reagieren. Sie geben lauthals Bescheid, wenn sie etwas nicht mögen, und entwickeln sich hervorragend in schnellem Tempo. Vor allem motorisch sind sie begabt, verfügen sie doch über eine gute Mischung aus starker Muskulatur und hoher Flexibilität. Durch ihre schnelle Auffassungsgabe können sie aber auch in der sprachlichen Entwicklung anderen Kindern voraus sein.

Wenn Pitta-Kinder ihren Willen nicht durchsetzen können, kann das schon mal in Wutausbrüchen enden. Es ist wichtig, dass du dir das bewusst machst. Ich hatte einmal eine Patientin, die sich furchtbar geschämt hat, als ihr Sohn sich vor allen anderen im Supermarkt schreiend und weinend auf den Boden hat fallen



lassen, weil er die heiß geliebte Schokolade nicht mitnehmen durfte. Ja, so etwas kann sehr unangenehm sein, aber halte dir immer vor Augen, dass du nichts dafür kannst. Bei Pitta-Menschen – und vor allem in so jungen Jahren – können die Emotionen schnell mal überkochen und zu einer Kurzschlussreaktion führen. Weder weiterzugehen noch dem Wunsch des Jungen nachzugehen wäre eine gute Lösung in diesem Konflikt gewesen. Auch wenn es dir schwerfallen mag, blende die Personen um dich herum einfach aus. Sie bilden sich sowieso eine Meinung über dich, und das ist okay so – das liegt nicht in deiner Hand. Aber was du versuchen kannst, ist zu verstehen, warum beim kleinen Pitta-Menschen so eine Reaktion auftritt. Meist fühlen sich Pitta-Menschen, denen die Emotionen durchgehen, ungerecht behandelt, benachteiligt oder nicht gehört. Es ist wichtig, in solchen Momenten nicht mit Wut oder Ablehnung zu reagieren, sondern versuchen zu verstehen, was gerade passiert ist. Vor allem in der Pubertät können die Emotionen eines Pitta-Typs übersprudeln. Konflikte innerhalb der Familie bleiben da nicht aus. Versuche, Raum und Zeit zu schaffen, um diese Konflikte in Ruhe zu besprechen, denn in der akuten Situation wird das vermutlich nicht funktionieren. Es ist wichtig, dass die Gemüter wieder etwas abgekühlt sind. Konfliktregeln, wie sich nicht anzuschreien, können innerhalb der Familie helfen, um das Zusammenleben wieder etwas harmonischer zu gestalten.

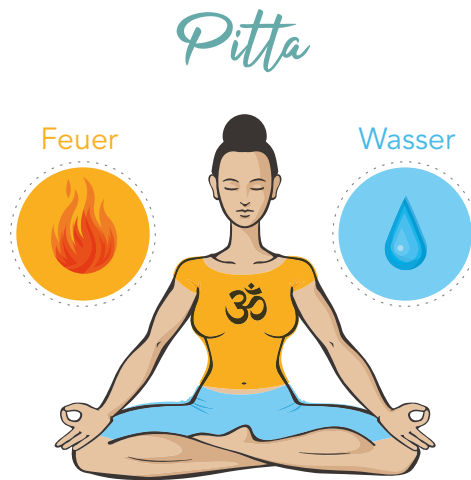
In der Schule sind Pitta-Kinder oft perfektionistisch veranlagt und streben Höchstleistungen an. Sie müssen dazu ermutigt werden, auch Gruppenarbeiten gut zu meistern und sich manchmal etwas zurückzunehmen. Außerdem wird es wichtig sein, ihnen einen Ausgleich zum Schulalltag zu bieten. Es sollte etwas sein, das nicht noch zusätzlich Ehrgeiz schürt, sondern dafür sorgt, dass Stress und Leistungsdruck abgebaut werden können. Um gleichzeitig die sozialen Fähigkeiten zu stärken, bieten sich Gruppensportarten wie Volleyball oder Fußball an. Pitta-Typen möchten in allen Dingen versuchen zu glänzen, so auch beim Sport. Trotzdem sollte der Erfolgsgedanke nicht zu stark werden.

Gegenüber von Autoritätspersonen nimmt der Pitta-Mensch genauso wenig ein Blatt vor den Mund wie vor seinen Freunden. Kommunikation ist zwar seine große Stärke, dennoch muss in gewissen Situationen Vorsicht herrschen, um niemanden vor den Kopf zu stoßen. Mit klaren Regeln können Pitta-Personen gut umgehen, vor allem, wenn sie verstehen, wozu sie gut sind. So ist es auch wichtig, Regeln im Umgang mit Alkohol und anderen Drogen aufzustellen und



zu erklären, da Pitta-Menschen zu extremen Verhaltensformen neigen und so schnell in eine Abhängigkeit geraten können. Im Erwachsenenalter sind Pitta-Menschen oft erfolgreich und diszipliniert. Sie müssen darauf achten, wichtige Menschen in ihrer Umgebung nicht zu vernachlässigen. Das machen sie auch nicht mit Absicht, sie sind einfach dauerhaft beschäftigt, besser zu werden und die Karriereleiter hochzuklettern.

Eine Abnabelung von den Eltern kann schon früh stattfinden und hat nichts damit zu tun, dass ihnen die Familie egal ist. Deshalb solltest du lernen, deine Wünsche liebevoll mitzuteilen. Wenn du dein Kind häufiger sehen möchtest, dann ist es manchmal besser, genau die Hingabe zu zeigen, die man sich von seinem Kind wünscht. Um den Kontakt regelmäßiger zu gestalten, kann man sich auch auf einen wiederkehrenden Telefonabend verabreden. Oder den ersten Samstag im Monat zum Familiensamstag erklären. Im höheren Alter werden Pitta-Menschen nicht unbedingt ruhiger. Sie haben ihren festen Standpunkt und verteidigen diesen auch vor anderen. Diskussionen können auch in diesen Jahren noch anstrengend sein. Sie wollen auch im hohen Alter selbstbestimmt und selbstständig bleiben; dank ihres gesunden Körpers gelingt ihnen das auch oft.



Elemente: Feuer und (wenig) Wasser

Eigenschaften: heiß, scharf, sauer, flüssig, penetrierend, beweglich

Körperliche Charakteristika: mittelgroße Statur, muskulös, sportlich, stabiles Gewicht

Persönlichkeit: fokussiert, intelligent, leidenschaftlich, stark, Hang zum Egoismus, Mut, Ausstrahlung, kann andere Menschen gut in den Bann ziehen, Machertyp,

Körperliche Probleme: Hauterkrankungen, Leberschwäche, Durchfall, Magenschleimhautentzündungen

Emotionale Herausforderungen: Wut, Neid, Eifersucht, Kritik, Hass

Geraten außer Balance: bei allen Arten von Hitze wie Sauna, Sonnenbaden, grellem Licht, feuchter Hitze, aggressiven, gewalttätigen Situationen, hitzig geführten Diskussionen, in allen Situationen, die Ehrgeiz und Konkurrenzdenken fördern, durch Zigaretten, Alkohol, Drogen

In Balance: wenn Intelligenz, Verantwortung, Mut und Leidenschaft vorherrschen

Worauf im Umgang zu achten ist: brauchen Aufmerksamkeit und Anerkennung, möchten sich gerne messen, bei Diskussionen und Konflikten auf eine ruhige und entspannte Umgebung achten, brauchen Grenzen, können in der Familie gut als Anführer und Beschützer fungieren



Kapha-Typen

Erde und Wasser – die stabilsten Elemente werden zum Funktionsprinzip Kapha zusammengefasst. Kein Wunder also, dass Kapha auch als »Stabilitätsprinzip« bezeichnet wird. Menschen mit einem hohen Anteil an Kapha in ihrer Konstitution verkörpern diese Stabilität besonders stark. Im Gegensatz zu Vata kann sie nichts so schnell umhauen. Sie sind der Stein in der Brandung, was aber auch bedeuten kann, dass sie sich nicht so schnell mitreißen lassen. Aber jetzt geht's erst mal um die körperlichen Eigenschaften. Bist du ein Kapha-Typ?

Körperliche Charakteristika

Kapha bringt Stabilität und Stärke in den Körper. Kapha-Menschen haben vor allem runde und weiche Körperformen. Bei Kapha wirkt alles grundsätzlich sehr harmonisch. Kapha-Typen sind groß, haben große, starke Gelenke wie beispielsweise ein breites Becken. Auch die Muskulatur ist gut ausgeprägt, so haben Kapha-Menschen zum Beispiel starke Bein- und Wadenmuskeln. Kapha hat im gesunden Status nichts mit Übergewicht zu tun. Die Haut ist weich, hell und fest. Die Hände sind groß mit starken Fingern, die Handknochen kann man eher nicht erkennen. Die Fingernägel sind groß und breit. Kapha-Menschen haben starke, feste und dicke Haare in meist kastanienfarbenen Tönen. Ihr Gesicht ist groß und rund, alles ist symmetrisch an dem Ort, an dem es sein soll. Sie haben große hellbraune Augen, dicke Wimpern und Augenbrauen und volle Lippen. Die Zähne sind groß, weiß und stehen in Reih und Glied.

Durch die große Körpermasse sind sie nicht die beweglichsten Personen dieser Welt, aber sie kann so schnell nichts umhauen. Körperliche Probleme können auftreten, wenn die Masse zunimmt. Dann neigen Menschen mit einem hohen Kapha-Anteil in ihrer Konstitution zu Übergewicht, Wassereinlagerungen und Diabetes. Außerdem heißt Kapha übersetzt »Schleim«. Dementsprechend setzt sich häufig Schleim bevorzugt in den Lungen und den Nasennebenhöhlen fest.

Psychische Charakteristika

Kapha-Typen sind geduldig und lassen sich eigentlich nie aus der Ruhe bringen. Sie machen alles in ihrem eigenen Tempo und sind damit auch grundsätzlich zufrieden. Sie sind sehr treue Wesen und kümmern sich liebevoll um ihre eigenen Bedürfnisse und die der anderen. Ihr Vertrauen ist unerschütterlich, und alles,



was sie machen, machen sie sehr hingebungsvoll und strukturiert. Für Personen in ihrer Umgebung sind sie oft der Fels in der Brandung. Sie besitzen ein gutes Langzeitgedächtnis und planen die Dinge am liebsten lange im Voraus. Wenn der Plan dann steht, kann es aber schwer sein, ihn tatsächlich in die Tat umzusetzen.

Kapha-Typen lieben Harmonie, wodurch sie eher konfliktscheu sind. Dennoch haben sie ihre eigene Meinung und akzeptieren die Ansichten anderer, ohne jedoch von ihrem Standpunkt abzuweichen. Deshalb sind sie weniger beeinflussbar als zum Beispiel Vata-Typen. Risiken und Spekulationen sind genauso wenig typisch wie Spontanität und Leidenschaft. Sie brauchen ein gutes Gleichgewicht zwischen Aktivierung und Entspannung. Zu viel Aktivität kann sie überfordern, wohingegen zu viel Entspannung sie zu einem richtigen Couch-Potato werden lässt. Lethargie, Depression und emotionale Instabilität können dann entstehen.

Worauf im Umgang mit Kapha-Typen besonders zu achten ist

Schon als Kinder ruhen Kapha-Typen in ihrer Mitte. Sie sind zufrieden, egal, ob du sie in der Wiege schlafen lässt oder auf einen Trip zu Freunden mitnimmst. Sie können sich neuen Situationen und auch anderen Menschen gut anpassen. Im Kindesalter verstehen sie sich eigentlich mit allen gut und knüpfen schon früh tiefe Freundschaften. Kapha ist kein großer Freund von Veränderung und gleichzeitig sehr tolerant und friedvoll, deshalb halten gute Freundschaften meist ein Leben lang. Freunde und Familie sind für Kapha-Menschen eine große Priorität im Leben. Deshalb ist es wichtig, Freunde auch schon in jungen Jahren mit in den Familienalltag zu integrieren.

Kapha-Typen sind sehr harmoniebedürftig, sodass Konflikte innerhalb der Familie sie aus der Bahn werfen können. Im Laufe ihrer Entwicklung müssen Kapha-Menschen lernen, dass Konflikte nichts Böses sind. Sie dürfen sein und bedrohen nicht den Zustand von Harmonie und Liebe! Gemeinsame Unternehmungen mit der Familie, wie Spieleabende oder eine abendliche Kuschelzeit, sind für Kapha-Kinder besonders wichtig. Sie lieben es, in Ruhe beisammen zu sein, und wissen genau, wann es Zeit für sie ist, allein zu sein. Wenn sich Kapha-Typen mit sich selbst beschäftigen, sollte man sie nicht stören; sie wissen intuitiv, was sie gerade brauchen.



Um Trägheit und Übergewicht bei Kindern zu verhindern, ist es wichtig, Kapha-Typen die Bedeutsamkeit von körperlicher Bewegung schon früh beizubringen. In Sportmannschaften können sie sich gut eingliedern und fühlen sich ausgeglichener. Es sollten allerdings Sportarten vermieden werden, die viel Flexibilität oder ein schlankes Erscheinungsbild voraussetzen. Im Ballettunterricht können sich Kapha-Naturen unwohl und fehl am Platz fühlen.

In der Schule werden Kapha-Typen mitunter als introvertiert wahrgenommen, weil sie weder aufbrausend noch stark mitreißend sind. Dafür ist auf sie zu 100 Prozent Verlass, und das schätzen die Menschen in ihrer Umgebung. Vielleicht sind sie nicht für jeden Spaß zu haben, weil sie immer sorgfältig alle Risiken abwägen und wenig spontan sind. Aber ihre friedfertige und zufriedene Ausstrahlung hilft ihnen, nicht zum Außenseiter zu werden.

Kapha-Naturen haben aber Probleme, sich an neue Gegebenheiten anzupassen, deshalb kann die Pubertät zunächst als unangenehm und schambehaftet erlebt werden. Kapha-Jugendliche sind keine Partyhelden, verbringen ihre Zeit aber trotzdem gerne im Kreis ihrer Freunde. Sie haben einen hohen moralischen Anspruch und folgen in ihren Entscheidungen meist der Vernunft, sodass man sich als Eltern darauf verlassen kann, dass Regeln eingehalten werden. In der Schule sind sie nicht so ambitioniert wie Pitta-Typen und brauchen vielleicht länger, um Sachverhalte zu verstehen. Wenn sie sie aber verstanden haben, dann bleibt ihnen dieses Wissen, denn sie haben ein exzellentes Langzeitgedächtnis, das ihnen hilft zu glänzen.

Auch die beruflichen Ambitionen sind nicht allzu hochgesteckt. Alles, was man mit Ruhe und Geduld erreichen kann, ist gut genug. Man findet Kapha-Typen oft in Berufen, die strukturiert und nicht überfordernd sind. Sie sorgen im Beruf für Ordnung und möchten trotzdem mit Kollegen zusammenarbeiten. Ein häufiger Wechsel von Arbeitsplätzen oder Tätigkeitsbereichen ist nicht ihr Ding. Auch im höheren Alter stehen Kapha-Naturen loyal zu Freunden und Familie. Sie sind nun mal Familienmenschen, und das hört auch im Alter nicht auf. Sie kümmern sich liebevoll um Enkelkinder und sind auch im hohen Alter zuverlässig und verantwortungsbewusst.