

Welcher Dasha sind Sie?

Ayurveda ist so alt wie die Menschheit. Aus altindischen Sanskritschriften übersetzt bedeutet Ayurveda „Das Wissen vom Leben“. Ayurveda ist eine Wissenschaft und sie beschäftigt sich mit der Gesundheit von Körper, Seele und Geist. Die Dreieinigkeit findet sich in der Konstitutionslehre der „Dasha“ wieder. Der Begriff „Dasha“ fasst die drei Bioenergien im Körper zusammen, die jeder Mensch zu unterschiedlichen Anteilen in sich trägt. Wenn wir unsere Lebensweise unserem „Dasha“ anpassen, nehmen wir aktiven Einfluss darauf, dass wir uns körperlich und seelisch gesünder fühlen. Finden Sie gemeinsam mit der bekannten Ayurveda-Expertin und Autorin Irene Rhyner heraus, wer Sie sind: **Vata**, **Pitta** oder **Kapha**? Oder eine Mischform?

von Stefanie Deckers

Foto: Wilke/Wien



Irene Rhyner ist eine der ersten Ayurveda-Expertinnen in Österreich, Buchautorin und berät nach der klassischen ayurvedischen Philosophie.

„Die Basis der Ayurvedalehre auf körperlicher Ebene sind die fünf großen Elemente: Feuer, Erde, Luft, Wasser und Äther“, erklärt Irene Rhyner. „Die Eigenschaften der Elemente spiegeln sich in den drei Haupt-Dosha wider. Wir alle tragen diese Elemente in uns“, sagt sie, „nur in unterschiedlicher Zusammensetzung. Wenn Sie wissen, welche Elemente in Ihnen vorherrschen und wie Sie mithilfe der Ayurveda feststellen, wo ein Übermaß besteht“, so die Expertin, „dann können Sie mit Ihrer Ernährung und Ihrem Lebensstil für einen gesunden Ausgleich sorgen. Die Typenlehre der Ayurveda“, beschreibt Irene Rhyner, „ist ein natürlicher Weg, sich selbst besser kennenzulernen und mehr Verständnis für die ureigene Natur zu entwickeln. Anhand einfacher Fragen beim Ayurveda-Test erkennen Sie sich in den Beschreibungen von Charakter und Persönlichkeit wieder. Wenn Sie wissen, zu welchem Dosha Sie gehören – ob zu einem Monotyp Vata, Pitta oder Kapha oder zu einem Dual-Dosha –, dann haben Sie ein wichtiges Instrument in der Hand, um in Ihr individuelles körperliches und seelisches Gleichgewicht zu finden. Der Typen-Test ab Seite 26“, verspricht die Ayurveda-Beraterin, „gibt Ihnen einen ersten Überblick.“ >>

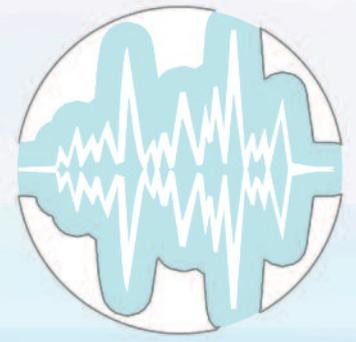


Foto: helenos/Fotolia

Die Welt der Ayurveda spielerisch kennenlernen

Das Set mit Buch, Karten und Einkaufslisten macht es Ihnen leicht, Ihr Dasha zu bestimmen. Auf spielerische Art und Weise lernen Sie die ayurvedischen Grundlagen kennen. Lebensmittellisten für alle Dasha-Typen dienen Ihnen als Wegweiser für den typgerechten Einkauf. 56 neue Ayurveda-Rezepte machen Lust auf mehr ...

Irene Rhyner
Ayurveda
Set für Einsteiger
Königsfurt-Urania Verlag
128 Seiten
ISBN 978-3-86826-159-2
24,95 Euro

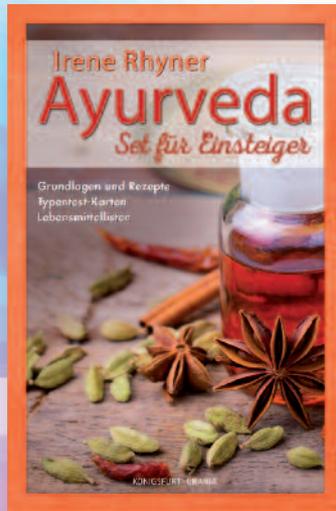


Foto: Königsfurt-Urania-Verlag

>>

China-Oel

Die Heilkraft der Natur
Hilft bei nervenschmerz-
ähnlichen Beschwerden



Rein pflanzlich

Ohne Alkohol



Mit Inhalator

Millionenfach bewährt – seit mehr als 50 Jahren.

China-Oel, Wirkstoff: Pfefferminzöl. Zur Einnahme bei krampfartigen Beschwerden der Gallenwege und des Magen-Darm-Bereichs, zur Einnahme oder Inhalation bei Erkältungskrankheiten der oberen Atemwege, zur äußerlichen Anwendung bei Muskelschmerzen (Myalgien) und nervenschmerzähnlichen (neuralgiformen) Beschwerden. Bei Beschwerden, die länger als eine Woche andauern oder periodisch wiederkehren, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 09/2008.

In Apotheken

PZN 03137001
10ml Flasche

PZN 03098152
25ml Flasche

PZN 03098086
100ml Flasche



Qualität aus dem Hause
BIO-DIAT-BERLIN GmbH
Selerweg 43/45 • 12169 Berlin

Code: 201707

Advertorial

Arthrose – Natürliche Hilfe durch Schwefel (MSM)

Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass die Schwefelkonzentration im Knorpel von gesunden Menschen etwa dreimal höher ist als bei Arthrosepatienten.

Hinter einer Arthrose verbirgt sich eine degenerative Erkrankung der Gelenke (griech. arthron, das Gelenk). Mit fortgeschrittenem Alter, aber auch erblich bedingt oder aufgrund von Fehlstellungen, bildet sich das Knorpelgewebe zurück, es degeneriert. Die Gelenke verlieren dadurch ihre natürliche Schutzschicht und reiben oft schmerzhaft aufeinander. Besonders stark belastete Gelenke, wie Knie, Hände oder Hüfte, erleiden meist zuerst eine Arthrose. Im schlimmsten Fall zieht die Arthrose eine Arthritis – eine Entzündung des Gelenkes – mit sich.

Schwefelhaltige Aminosäuren stimulieren die Körperzellen zur Bildung von Knorpelgewebe. Damit nimmt Schwefel eine bedeutende Funktion in der Behandlung von Arthrose ein. Der Mineralstoff kann die Knorpelregeneration wieder ins Gleichgewicht bringen und so die Gelenke schützen. Durch den hohen Verarbeitungsgrad

von Lebensmitteln und eine einseitige Ernährung entsteht leicht ein Mangel an Schwefel. Ältere Menschen haben zudem einen gesteigerten Schwefelbedarf bei gleichzeitig schlechterer körperlicher Verwertung.

Methylsulfonylmethan (MSM) bietet als organische Schwefelverbindung eine natürliche Lösung für eine ausreichende Schwefelversorgung bei Arthrose. Die Verbindung kommt auch im menschlichen Körper vor und ist, im Gegensatz zu Medikamenten, frei von jeglichen Nebenwirkungen. MSM ist als ergänzende bilanzierte Diät rezeptfrei erhältlich und unterstützt den Körper auf natürliche Weise, indem es Gelenkentzündungen hemmen, die Beweglichkeit der Gelenke verbessern und bereits kaputte Zellen ersetzen kann. Schon 6 g Methylsulfonylmethan am Tag können bei Arthrose helfen.



Foto: plantavis

ArthronVis mit MSM von PlantaVis
www.plantavis.de/arthronvis.html

Der Typen-Test

Vata

(Luft & Äther)



>> Körperliche Merkmale:

- schlank, schmale Statur,
- entweder sehr groß oder sehr klein,
- zarte Hände, lange Finger,
- Gelenke und Venen gut erkennbar,
- ovales Gesicht, kleine Augen,
- feine, trockene Haare,
- raue, leicht schuppige Haut,
- Neigung zu Untergewicht,
- Neigung zu Verstopfung,
- friert leicht, ständig kalte Hände und Füße.

Verhalten:

- großer Appetit, kann große Mengen essen und nimmt nicht zu,
- wechselnd starkes Durstgefühl,
- leichter Schlaf, intensive Träume,
- kurzzeitig viel Energie, flaut schnell ab,
- redet viel und enthusiastisch,
- Emotionalität von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt,
- kreativ, künstlerisch begabt,
- schnell zu begeistern, aber wenig Ausdauer,
- Angst vor Dunkelheit und Veränderung,
- unbeständig, hüpfert auf vielen „Wegen“, schwankt hin und her.

Harmonischer Ausgleich für Vata-Dosha:

Wohltuend ist alles, was den kühlen, trockenen und windigen Eigenschaften einen Gegenpol bietet: Wärme, ausreichend Schlaf, Ruhe und Regelmäßigkeit im Alltag. Eine liebevolle Partnerschaft, ein zutrauliches Haustier und ein angenehmes Wohnambiente mit natürlichen Materialien in Erdtönen.

Besser vermeiden:

Unruhe, ständiges Reisen, große Menschenmassen, arbeiten in kalten, zugigen Räumen, Leistungsdruck, körperliche Anstrengung, psychischer Stress, Kälte und Wind.

Günstige Ernährung für Vata-Dosha:

Regelmäßig warme, nährnde Speisen mit wärmenden Gewürzen, erdende Gemüsesorten, z. B. Wurzelgemüse. Immer genügend Flüssigkeit, Soßen zum Essen. Lebensmittel mit Erde- oder Wasserelement.

Ungünstige Ernährung für Vata-Dosha:

Rohkost, kalte Speisen, luftige Lebensmittel wie Knäckebrot oder Reiswaffeln, kohlenstoffhaltige Getränke, Eis, Alkohol, starker Kaffee.

Pitta

(Feuer & Wasser)



Körperliche Merkmale:

- mittlere Statur und Größe,
- sehr harmonische Physiologie,
- mittelgroße Hände, rote Handinnenflächen,
- Gelenke moderat ausgebildet, Neigung zu Besenreisern,
- ovale Gesichtsform, fokussierender Blick, oft Brillenträger,
- feineres, leicht gewelltes Haar, Neigung zu früher Ergrauung oder Haarverlust,
- trockene Haut, Neigung zu roten Flecken, Sonnenbrand und Allergien,
- normalgewichtig, nimmt mal ab und mal zu oder Gewicht bleibt gleich,
- Neigung zu Durchfall und Magenproblemen,
- heißes Temperaturempfinden, warme Hände und Füße.

Verhalten:

- abrupt einsetzendes Essverlangen, bei Hunger überraunig,
- sehr durstig,
- guter Schlaf, schwitzt leicht,
- diszipliniert, zieht seine Sachen durch,
- redegewandt, klare Sprache,
- ordnungsliebend und vorausschauend,
- Ideen werden durchdacht und dann umgesetzt,
- liebt Kunst, Kultur, schätzt Luxus und gute Qualität,
- kaum Ängste, nimmt Herausforderungen an,
- Führungsperson, scheut keinen Streit, kämpft für Ideale.

Harmonischer Ausgleich für Pitta-Dosha:

Wohltuend ist alles, was den heißen, trockenen Eigenschaften einen Gegenpol bietet: Bewegung an der frischen Luft, Teamsport (gerne als Anführer), kühlendes Atemtraining, Schwimmen, Spaziergänge im Wald, Powernapping, Aromabäder mit kühlendem Rosenöl.

Besser vermeiden:

Hält ständige Kontrolle durch dominante Familienmitglieder oder Vorgesetzte auf Dauer nicht aus, muss eigenständig entscheiden und handeln können. Langeweile, lange Sonnenbäder, Reisen in heiße, trockene Länder.

Günstige Ernährung für Pitta-Dosha:

Kühlende Speisen mit hohem Wasseranteil wirken auf dieses temperamentvolle Dosha ausgleichend. Der Geschmack sollte süß, herb oder bitter sein. Pitta-Dosha sollten reichlich Flüssigkeit in Form von Wasser, Kräutertees oder grünen Smoothies zu sich nehmen. Unbedingt regelmäßig essen. Auch Rohkost wird gut vertragen – vor allem morgens und mittags.

Ungünstige Ernährung für Pitta-Dosha:

Lieber kein zu fettes, in Öl gebratenes Essen. Nicht zu scharf und nicht zu salzig würzen. Keine trockenen Speisen. Nicht zu viel Fleisch, Kaffee oder Schwarztee.

Kapha

(Wasser & Erde)



Körperliche Merkmale:

- stabile Statur,
- markant-athletisch oder rundlich-gemütlich,
- große, breite Hände und Fingernägel,
- starke Gelenke, Neigung zu Krampfadern,
- kantige Gesichtsform, strahlende, feuchte Augen,
- volles, glänzendes Haar,
- weiche, kühle Haut,
- schwankendes Gewicht, nimmt leicht zu,
- regelmäßige Verdauung,
- kühle Körpertemperatur, schwitzt kaum.

Verhalten:

- schwankender Appetit, vergisst oft zu essen,
- wenig Durst,
- tiefer, fester Schlaf,
- hohes Energiepotenzial, ausdauernd, belastbar,
- tiefe, moderate Stimme, oft Gesangstalente,
- braucht viel Sicherheit und Stabilität im Leben,
- nach ersten Anlaufschwierigkeiten werden Versprechungen immer eingehalten,
- kaum Ängste,
- schüchtern im Umgang mit anderen, hilfsbereit, gute Zuhörer.

Harmonischer Ausgleich für Kapha-Dosha:

Wohltuend ist alles, was den kühlen, feuchten Eigenschaften einen Gegenpol bietet: Reisen in warme, trockene Länder, Ausdauersport, heiße Bäder, Saunen, Massagen, Yoga und Gartenarbeit.

Besser vermeiden:

Kühle, feuchte Umgebung, sitzende Tätigkeit, Tagesschlaf, eintönige Arbeit.

Günstige Ernährung für Kapha-Dosha:

Kapha-Menschen, die gut geerdet sind, brauchen leicht verdauliche Speisen. Am besten gekochtes Gemüse und Obst. Der Geschmack sollte bitter, herb oder scharf sein. Gut würzen. Essen in kleinen Mengen. Gut sind Kompotte und Reis, Suppen und heiße Getränke. Regelmäßig Fastentage einplanen.

Ungünstige Ernährung für Kapha-Dosha:

Lieber keine fetten Speisen, keine sämigen Soßen. Keine Rohkost, wenig Eis und kalte Getränke. Auf gehaltvolle Süßspeisen verzichten.



Kräuter und Gewürze haben in der Ayurveda einen besonderen Stellenwert. In ihren Eigenschaften sind sie den Dosha zugeordnet. Welche Heilkräuter und -gewürze entsprechen Ihrem **Vata**, **Pitta** oder **Kapha**? Finden Sie es heraus und unterstützen Sie Ihr Wohlbefinden mit der richtigen Kräutermischung aus Ihrer Apotheke.

Vata-Kräuter

- Anissamen
- Fenchelsamen
- Ingwer, frisch
- Kardamom
- Kreuzkümmel
- Lavendel
- Rosmarin
- Schwarzkümmel
- Thymian
- Vanille
- Zitronenmelisse

Pitta-Kräuter

- Beifuß
- Brennnessel
- Fenchelsamen
- Gänseblümchen
- Kamille
- Kurkuma
- Koriander

- Nelken

- Pfefferminze
- Rosenblüten
- Vanille
- Zitronenmelisse

Kapha-Kräuter

- Anissamen
- Beifuß
- Bockshornklee
- Brennnessel
- Gänseblümchen
- Ingwer, getrocknet
- Kamille
- Knoblauch
- Kreuzkümmel
- Kurkuma
- Lavendel
- Thymian
- Rosmarin
- Zimt

Foto: marilyn barbone/Forolia

Heilkräuter für Ihren ganz persönlichen Dosha-Tee bekommen Sie in Ihrer Apotheke!

