



Ayurveda

EINE "GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DAS LEBEN"

Den passenden Beruf für sich zu finden, kann eine Herausforderung sein - einen geeigneten Ausgleich ebenfalls. Die alte indische Gesundheitskunde Ayurveda ist eine „Gebrauchsanweisung für das Leben“ und kann uns bei diesen Herausforderungen helfen. Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda „Lebensweisheit“.

Aus ayurvedischer Sicht besteht alles in unserer Welt aus den fünf Elementen - Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diese Elemente besitzen unterschiedliche Eigenschaften:

Raum ist durchdringend und weit, Luft ist beweglich und trocken, Feuer ist heiß und brennend, Wasser ist flüssig und formbar und Erde ist fest und starr (die Elemente haben noch zahlreiche weitere Eigenschaften).

Verbinden sich diese Elemente, entstehen die drei Doshas (biologische Prinzipien) „Vata“, „Pitta“ und „Kapha“ mit den ihnen zugrundeliegenden Eigenschaften. „Vata“ steht für das Prinzip der Bewegung, „Pitta“ ist die Umsetzung, „Kapha“ die Struktur.

Auch der Mensch, so komplex und individuell er ist, besteht aus ayurvedischer Sicht aus diesen fünf Elementen und trägt die Energien der drei Doshas in sich. Die Verteilung

ist bei jedem Menschen unterschiedlich und macht seinen ganz eigenen Konstitutionstyp aus. Wenn wir erkennen, welches Dosha in uns dominiert, können wir viel über unsere körperlichen und geistigen Eigenschaften sagen. Lebt der Mensch seiner Natur gemäß, wird er sich glücklich und gesund fühlen.

"LEBT DER MENSCH SEINER NATUR GEMÄß, WIRD ER SICH GLÜCKLICH UND GESUND FÜHLEN."

Naturngemäß leben, bedeutet sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu kennen und achtsam mit sich umzugehen. Das kann für jeden Menschen, je nach Konstitutionstyp, etwas anders aussehen. Doch es gibt Faktoren, die für alle Menschen gleichermaßen gelten. Hierzu zählen regelmäßige Essenszeiten und eine frische, saisonale Kost; ausreichend viel Schlaf (Vata: 8 h, Pitta: 7 h, Kapha 6 h); angemessene Kleidung, im Winter wärmend und im Sommer luftig; und öfters mal eine Pause einlegen oder eine Auszeit nehmen, um wieder Kraft zu schöpfen.

Eigentlich ganz einfach und doch ist die Umsetzung im stressigen Berufsalltag nicht immer leicht. Ayurveda kennt noch viele weitere Faktoren für ein glückliches, langes und gesundes Leben. Alles beginnt damit, den eigenen Konstitutionstypen zu erkennen.



NICOLE KRÄMER

Nicole Krämer ist Ernährungsberaterin und Ayurvedatherapeutin. In den Räumen ihrer „Praxis für Prävention“ in Siegburg gibt sie neben ayurvedischen Massagen, Kuren, Seminaren und Vorträgen auch Koch- und Präventions-

kurse. Vor allem bei Nahrungsmittelintoleranzen bietet sie in ihrer eigenen Kochschulküche gezielt tolerante Alternativen an.

www.praxisfuerpraevention.de

WELCHER TYP SIND SIE?

Vata

In Menschen mit einer Vata-Konstitution vereinen sich die Elemente Raum und Luft. Diese Menschen nehmen das Leben leicht. Sie sind flexibel in Körper und Geist und damit sehr kreativ und kommunikativ. Sie haben ständig neue Ideen und suchen immer wieder neue Impulse. Auf körperlicher Ebene sind sie eher schlank und gerne in Bewegung - ob beim Sport oder auf Reisen.

Menschen mit einem hohen Vata-Dosha fühlen sich in Berufen wohl, in denen sie ihre Leichtigkeit leben können. Häufig findet man die glücklichen Vata-Menschen in kreativen Berufen als Grafiker, Künstler, Tänzer oder Schauspieler oder auch in Berufen, in denen Kommunikation gefragt ist: Berater, Redner oder Journalisten.



Die Vata Elemente:
Raum und Luft.

Die Vata Auszeit:
Für Vata-Konstitutionen sind Massagen und Wellness-Anwendungen zu empfehlen.

Pitta

Menschen mit einer Pitta-Konstitution vereinen das Feuer- mit dem Wasserelement. Auf körperlicher Ebene findet man dieses Feuer im rötlich schimmernden Haar, an der rötlich scheinenden Haut und an der mittleren Statur. Pitta-Menschen sind selbstständig sowohl in ihrem alltäglichen Tun, als auch auf beruflicher Ebene.

Sie sind ehrgeizig und strebsam, intelligent, charmant und humorvoll. Sie sind gute Teamleiter, aber selten gute Teamplayer. Sie lieben den Wettbewerb und werden dadurch zu Höchstleistungen angespornt.

Berufe, in denen sie ihr volles Potential ausschöpfen können finden sich in Politik, Wirtschaft oder Wissenschaft, als Arzt, Architekt oder Anwalt.



Die Pitta Elemente:
Feuer und Wasser.

Die Pitta Auszeit:
Pitta-Menschen können durch Schwimmen oder Yoga ihr Temperament kühlen.

Kapha

Kapha ist die Verbindung aus den Elementen Erde und Wasser. Das macht den Menschen mit einer Kapha-Konstitution zu einem Fels in der Brandung, nichts bringt den Kapha-Menschen aus dem Gleichgewicht. Er verfügt über viel Struktur und liebt die wiederkehrende Routine.

Menschen mit einem hohen Kapha-Anteil sind oft sehr liebevoll und harmoniebedürftig, was sie für ein Team sehr wertvoll macht. Berufe, in denen sie sich wohlfühlen, finden sich häufig im EDV-Bereich, im öffentlichen Dienst und im Bankwesen. Da sich Kapha-Menschen gerne um andere kümmern, findet man sie auch als Gärtner, Tierpfleger, Erzieher oder in Pflegeberufen.



Die Kapha Elemente:
Wasser und Erde.

Die Kapha Auszeit:
Kapha-Konstitutionen sollten viel Sport treiben, wie Joggen oder Radfahren.