



Ayurveda – eine
Goldgrube für Kinder

Die «Wissenschaft vom langen gesunden Leben» hilft uns oft bestechend einfach, Kinder zu verstehen, sie ganz individuell zu begleiten und sie entsprechend ihren Fähigkeiten zu fördern. Kennen wir ihre Grundkonstitution, fällt es uns zudem leichter, ihre Beschwerden zu lindern.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz*

Schauen wir in die Augen eines Neugeborenen, berührt es unsere Seele tief im Innersten. Es erinnert im Unbewussten an unseren ersten Atemzug – an den bisher zurückgelegten Weg. Wenn ein Kind geboren wird, besitzt es eine einzigartige Grundkonstitution, deren Aufgabe ist, zum Licht hin zu wachsen. In seiner Seele ruht die Sehnsucht nach Liebe, dem Leben und dem Licht.

Der Lebensweg führt uns durch Höhen und Tiefen.

Die daraus entstehenden Gedankenmuster entfernen uns von unserer wahren Natur. Unpassende Lebensweise und Ernährung, Angst und Stress sowie einengende Erziehung können die uns innewohnenden Kräfte aus dem Gleichgewicht bringen und sich durch veränderliche Symptombilder und Beschwerden zeigen.

Der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda öffnet die Perspektive für den Zusammenhang zwischen körperlicher und mentaler Beschaffenheit und die sich daraus ergebende, unterschiedliche Symptomatik und den Verlauf bestimmter Krankheitsbilder. Die Ernährung und die Lebensweise werden mit der Therapie und deren Behand-

lungsverlauf auf die unterschiedliche Konstitution des Kindes abgestimmt. Das Erkennen der kindlichen Konstitution, der Prakriti, ermöglicht einerseits die Förderung der Stärken und andererseits die positive Lenkung der Schwächen des einzelnen Kindes. Dies schafft eine wichtige Grundlage für ein gesundes Wachstum und eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung.

Die **Doshas** oder auch **Bioenergien Vata, Pitta und Kapha** entstehen durch die Verbindung der fünf Elemente, die in allem vorhanden sind: in Mensch, Tier, Stein, Pflanze, Kosmos. Nach dem jeweiligen Anteil ihrer spezifischen Elementeeigenschaften wird die Grundkonstitution, die Prakriti, ermittelt.

Die Doshas wirken in jeder Zelle

Vata, das Luft-Äther-Prinzip, Pitta, das Feuer-Prinzip, und Kapha, das Erde-Wasser-Prinzip, wirken in jeder Zelle, jedem Organ und jedem Gewebe. In jedem Menschen sind alle drei Doshas vertreten. Die unterschiedlichen Kombinationen und Gewichtungen machen die Einzigartigkeit eines jeden einzelnen aus. Die Balance der uns innewohnenden

Kräfte bestimmt unseren Gesundheitszustand.

Die Doshas sind aus ayurvedischer Sicht für alle positiven und negativen Veränderungen im Körper verantwortlich. Sie übernehmen die Kommunikation zwischen Körper und Geist. Sie prägen die individuelle Konstitution, wirken durch die Jahreszeiten und in den drei grossen Lebensphasen Kindheit, Lebensmitte und Alter.

Feingliedriger Körperbau

Die Grundkonstitution offenbart sich in den ersten fünf Lebensjahren des Kindes besonders gut. Ist bei einem

«Die Grundkonstitution offenbart sich in den ersten fünf Lebensjahren des Kindes besonders gut.»



Hohes Fieber ist häufig bei einem Pitta-Kind.

Kind das Vata-Dosha, das Prinzip der Bewegung, besonders ausgeprägt, erscheint es uns **zerbrechlich und schutzbedürftig**. Sein feingliedriger Körperbau, die schimmernden Äderchen unter der zarten Haut und seine Sensibilität verkörpern das Luft- und das Ätherelement. Die Elemente äussern sich bei Unruhe und Stress durch unruhigen Schlaf, Stottern, Nervosität und im Verdauungssystem durch Blähungen und Verstopfung.

Windiges und kaltes Wetter, unregelmässige und schwer verdauliche Nahrung wirken sich sehr störend auf den Gesundheitszustand aus. Ohrenscherzen, Infektanfälligkeit, Kältegefühl und Hyperaktivität sind Ausdruck der auftretenden typischen Vata-Beschwerden.

Das Vata-Kind ist voller Neugier, Bewegungsfreude und geht staunend in die Welt. Mit seiner Kontaktfreude und der schnellen Auffassungsgabe erobert es sich das soziale Umfeld. Ist sein Fundament jedoch wackelig, zum Beispiel durch den Verlust der Bezugsperson oder Stress, kann es sich schüchtern zurückziehen. Für sein Gedeihen braucht es **Ruhe, Beständigkeit, Zuwendung und Geborgenheit**. Mit einer ausgewogenen, regelmässigen, leicht verdaulichen Ernäh-

rung, die die Verdauungskraft fördert, kann die Entwicklung positiv unterstützt werden.

Ausgeprägter Wille

Das Pitta-Kind benötigt viel **Raum und Aufmerksamkeit**. Mit seinem ausgeprägten Willen fordert es seine Bedürfnisse. Seine Intelligenz und sein Charisma öffnen ihm die Herzen, das weiss das Pitta-Kind ganz genau. Es möchte immer der oder die Beste sein. Ist dies einmal nicht der Fall, kann es mit heftigem Trotz und mit Wut reagieren. Es benötigt **klare Strukturen und ein starkes liebevolles Gegenüber**, um seine Fähigkeiten zu einer konstruktiven sozialen Kompetenz zusammenzuführen.

Durch ihr feuriges Temperament und ihre Risikobereitschaft neigen Pitta-Kinder zu Unfällen und zu Niederlagen. Pitta, das

«In der Kindheit ist die
Ausprägung des Kapha-Doshas
besonders gut zu beobachten.»

Prinzip der Umwandlung, zeigt sich durch eine grosse Bewegungsfreude und Körperwärme, eine helle, empfindsame, reizbare Haut. Die Symptome eines erhöhten Pitta-Doshas zeigen sich durch Entzündungen, Brennen im Magen- und Darmtrakt, Durchfall und Übersäuerung (Sodbrennen), chronische Hauterkrankungen, Migräne,



Das Kapha-Kind genießt und beobachtet die Welt.

Schweissausbrüche, plötzliche Fieberschübe, die am Abend mit 40°C scheinbar unerwartet auftreten und am kommenden Morgen verschwunden sind. Die Beschwerdebilder manifestieren sich immer auf exzessive Weise und verändern sich schnell wieder.

Freundlich und ausgeglichen

Ein Kapha-Kind bezaubert seine Umwelt durch seine Freundlichkeit und Ausgeglichenheit. Kapha steht für Struktur, Stabilität, Liebe, Ruhe und Kraft. Das Kind **schläft gut, isst gut und lässt sich in allem Zeit**. Es genießt und beobachtet die Welt. Übermässige Anstrengung mag es nicht, es investiert so viel Kraft, wie gerade notwendig ist. Sein Körper zeichnet sich durch eine gute Stabilität und ein gutes Immunsystem aus.

Kapha-Kinder neigen zu Verschleimungen im Kopf- und Brustbereich, verstopfter Nase, Antriebslosigkeit und Müdigkeit. Durch seine Liebe zur Gemütlichkeit und zum Geniessen entsteht Disbalance häufig durch **Bewegungsmangel** und durch die Liebe zum Genuss, besonders zu den süssen Dingen. Die Folgen äussern sich in Antriebslosigkeit, Schwere, Lustlosigkeit, Übelkeit, Ödeme, Erkältungen und Stoffwechselstörungen, die sich im Gewebe ablagern können. Fettsucht, Diabetes, nässende Ekzeme und Zysten können die Folge sein.

Kapha-Dosha ausgeprägt

In der Kindheit ist die Ausprägung des Kapha-Doshas besonders gut zu beobachten: Babyspeck, grosse, glänzende Augen, die feuchte Haut, ein Bedürfnis nach viel Schlaf, Regelmässigkeit und die Neigung zu Erkältungskrankheiten sind Ausdruck dieser Phase auf der körperlichen Ebene. Das Geniessen, innere Zufriedenheit, Zuversicht und Kompensationsfähigkeit finden ihren Ausdruck in der emotionalen Ebene. Das Kapha-Dosha schafft in dieser Zeit die Grundlagen für eine gesunde individuelle Entwicklung von Körper und Geist. In dieser Lebensphase wird dem Stoffwechsel der Körpergewebe-Dhatus – Blutplasma, Blutzellen, Muskelgewebe, Fettgewebe, Knorpelgewebe, Knochenmark und Gehirn sowie Fortpflanzungssubstanzen – besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Ihre Beschaffenheit und Gesundheit trägt für die Widerstandsfähigkeit und Gesundheit des Kindes bis hin zum frühen Erwachsenenalter grosse Verantwortung.

Die Behandlungen werden in der Kindheit auf das Kapha-Dosha abgestimmt, da es den Aufbaustoffwechsel der Gewebe bestimmt und in dieser Zeit unabhängig von der individuellen Konstitution des Kindes immer stärker betont sein wird. Kapha-Symptome, wie starke Schleimbildung, Müdigkeit und Lymphschwellungen gehören zu den typischen Krankheiten im Kleinkindalter.

Umkehrstellungen helfen, Müdigkeit und Trägheit zu überwinden.

Kleinkinder, deren Grundkonstitution von Kapha bestimmt wird, können zu Übergewicht neigen, das sich mit dem **neunten Lebensjahr** auf natürliche Weise abbaut. Dann steigt das Pitta-Dosha entsprechend der Konstitution an. Der Körper streckt sich, der Bezug des Kindes zur Umwelt wird neu definiert, es sucht seinen Platz in der Familie und im sozialen Gefüge. Die Beobachtungsgabe und der Intellekt finden ihre Ausprägung – warum, weshalb, wieso – das Kind will wissen und begreifen.

AUSGLEICH DER DOSHA-DISBALANZEN

kt. Sollten Sie bei Ihrem Kind oder Jugendlichen typische **Vata-Symptome** beobachten wie: Unruhe, Schlafstörungen, Blähungen, Verstopfung, trockene Haut und Haare, dann können Sie diese durch Regelmässigkeit im Tagesverlauf, genügend Ruhephasen, Wärme, Bäder, Ölmassagen und eine Vata-reduzierende Ernährung (warm, nährend, leicht verdaulich, süss, sauer, salzig, ölig) gut beeinflussen. Sanftes Yoga in einem warmen Raum unterstützt die Stabilisation. Sorgen Sie vor allem für eine Atmosphäre von Geborgenheit.

Ein **Pitta-Überschuss** macht sich durch übermässige Hitzeempfindung und Schwitzen, durch Entzündungsneigung, Brennen, Durchfall, Sodbrennen, Pickel, Hautausschläge und Aggressivität bemerkbar, die durch kühlende Nahrung, Bewegung an der frischen Luft und kühlende Kleidung ausgeglichen werden können. Die Nahrung sollte die süssen, herben und bitteren Geschmacksrichtungen bevorzugen und kühlenden Kräutern und Nahrungsmitteln den Vorzug geben. Yogaübungen in kühlen Räumlichkeiten, die lockern und entspannen, wie Vorwärtsbeugen, Drehungen und erhobene Beine, die den Oberkörper entlasten.

Eine **Kapha-Dominanz** zeigt sich durch Müdigkeit, Trägheit, Verdauungsstörungen, übermässigen Schlaf, Wassereinlagerungen und Übergewicht. Eine leicht verdauliche, vorwiegend warme Nahrung, unterstützt von verdauungsfördernden Gewürzen und Kräutern, die gut erhitzen, kann hier aus der Trägheit helfen. Ein interessantes Bewegungsangebot, Zuspruch und Lob von den geliebten Bezugspersonen können Wunder bewirken. Schnelle, dynamische Asanas im Stehen, Umkehrstellungen, Rückwärtsbeugen sowie Hand- und Kopfstände bringen die Kapha-Dominanz in Bewegung.



In der **Pubertät** beginnt das Pitta-Dosha die führende Position zu übernehmen, übermässige körperliche und psychische Hitze schaffen ein herausforderndes Spannungsfeld für die Jugendlichen, in welchem sie das Verständnis und die Kraft der Erwachsenen besonders fordern.

Die Erziehung der Kinder und der Jugendlichen fordert bei all den Persönlichkeitsstrukturen und Leistungsidealen die liebevolle Präsenz der Erziehenden, um die Selbstakzeptanz und den Aufbau eines gesunden Selbstbewusstseins des Kindes zu fördern.

* Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin, Heilpraktikerin und Naturärztin mit eigener Praxis in Biel. www.ayurvedabalance.ch