



# Es gibt mehr als ein Schönheitsideal

Es ist nicht einfach, in der heutigen Zeit des Körperkults und unrealistischer Schönheitsideale mit dem eigenen Körper zufrieden zu sein. Im Ayurveda wird die Einzigartigkeit jedes Einzelnen ins Zentrum gestellt. Disbalancen im Körper werden nicht (nur) ausgeglichen, damit jemand abnehmen kann, sondern damit er gesund ist und seine innere Schönheit zum Strahlen kommt.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz\*

**D**ie Modeindustrie vermittelt ein Zerrbild der idealen Körpermasse. Die Frau: gross, lange Beine, superschlank, der Busen darf etwas geformter sein. Der Mann: schlank, muskulös, Waschbrettbauch, breite Schultern.

Was nun, wenn der Körper diesen Idealen nicht entspricht? Dann gilt: Fasten, Diäten, Fitnesscenter, Schönheitsoperationen, Sonnenstudios. Um das Thema Schönheit boomt ein riesiges Angebot, das verheisst, dem

Schönheitsideal ein Stück näher zu kommen. Es verwundert kaum, dass zu den modernen Krankheitsbildern die ganze Palette der Essstörungen gehört, die durch diese Schönheitsideale genährt werden. Ein trauriges Resümee unserer modernen Gesellschaft, die Schönheit auf Körpermasse und Konfektionsgrösse begrenzt.

Ayurveda betont die Einzigartigkeit eines jeden Menschen betreffend seiner mentalen und physischen Konstitution. In deren Mittelpunkt steht die Gesundheit. Es gibt nicht *das* Idealgewicht, denn jeder Konstitutionstyp zeichnet sich durch seine individuelle Körperbeschaffenheit aus. Bei der Ernährung stehen nicht Vitamine, Fette, Proteine, Kohlenhydrate und Kalorien im Vordergrund, sondern die individuelle Konstitution des Einzelnen. Sie unterstützt und harmonisiert, gleicht Schwächen aus und stärkt die positiven Eigenschaften. Die Ernährung ist ein Garant für Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit. Die Formel für ein ideales Körpergewicht lautet hier: Die Verdauung kräftigen, den Stoffwechsel optimieren und Schlacken abbauen.

## Die Doshas prägen die Persönlichkeit

Die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther bestimmen die Beschaffenheit der organischen wie der anorganischen Welt, so auch die des Menschen. Ihre unterschiedliche Verteilung prägt die Individualität – die



Eine Bikinifigur zum Träumen – und für viele Frauen unerreichbar.

Persönlichkeit –, die durch die drei Doshas oder Bioenergien Vata, Pitta und Kapha beschrieben wird. In jedem Menschen wirken alle drei Doshas, die sich in der Grundkonstitution ausdrücken. Diese kann von einem Dosha, von zweien oder von allen Doshas geprägt sein. Sie über-

## GESCHMACKSRICHTUNGEN

kt. Geschmacksrichtungen können Agni-begünstigend und ausgleichen auf die Doshas wirken.

Süß: baut auf, allgemein beruhigend, anregend auf die Bauchspeicheldrüse

Sauer: anregend und kräftigend auf die Magendrüsen, stimuliert am stärksten die Speichelsekretion, stellt zufrieden, regt den Appetit an

Salzig: appetitanregend, beeinflusst den Wasserhaushalt, stabilisierend

Scharf: anregend auf den Stoffwechsel, reduzierend, baut Fett ab, Wärmeerzeugung, reinigend, aktivierend

Bitter: reinigend und klärend, stimuliert Leber und Galle, belebt

Herb: zusammenziehend, reduzierend, schleimhautberuhigend, trocknend, belebend

nehmen die Kommunikation zwischen Körper und Geist.

Aus ayurvedischer Sicht sind **die Bioenergien für alle positiven und negativen Veränderungen im Körper verantwortlich**. Sie formen die individuelle Konstitution, den Körperbau, die Lebenseinstellung, den Charakter, die Gefühle, das Denken und Handeln. Sie wirken durch den Tagesverlauf, die Jahreszeiten und in den drei grossen Lebensphasen Kindheit, Lebensmitte und Alter.

Die Konstitution des **Vata-Typs** ist durch die Elemente Luft und Äther geprägt. Sein Körperbau ist leicht, er ist entweder gross oder klein, schmal, hat sehnige, zarte Gelenke und neigt zu Gewichtsabnahme. Sein Appetit und seine Verdauung sind unregelmässig – er neigt zu Blähungen und Verstopfung. Er liebt Bewegung, handelt und denkt schnell und ist sehr spontan. Kann er seine Kreativität und Sensibilität nicht leben, wird seine Verdauungskraft geschwächt. Dem Vata-Dosha werden Eigenschaften wie: trocken, leicht, kalt, subtil, beweglich, klar und rau zugeordnet.

In der Konstitution des **Pitta-Typs** bestimmen Feuer und Wasser die Prägung. Er ist gut gebaut, neigt selten zu





Wer sich gut in seiner Haut fühlt, strahlt das nach aussen.

Über- oder Untergewicht, hat einen mittleren Knochenbau, ist muskulös, liebt Wettkampfsportarten, Herausforderungen und Perfektionismus. Er benötigt regelmässige Mahlzeiten, da er bei Hunger zu schlechter Laune neigt. Seine Verdauung ist gut, bei Pittaerhöhung neigt er zu Durchfällen. Dem Pitta-Dosha werden Eigenschaften wie: heiss, scharf, sauer, ölig, beweglich und spitz zugeordnet.

Der dritte Konstitutionstyp, **Kapha**, wird durch die Elemente Erde und Wasser dominiert. Dieser Typ ist von kräftiger Statur und starkem Knochenbau. Sein Appetit ist regelmässig, die Verdauung langsam, er nimmt schnell zu. Dazu ist er eher bedächtig und gemütlich, Sport ist nicht so seine Sache. Dem Kapha-Dosha werden Eigenschaften wie: schwer, kalt, weich, ölig, schleimig, süss und stabil zugeordnet.

Ursache einer Gewichtszunahme ist eine Disbalance des Kapha-Doshas. Die Nahrung wird nicht genügend aufgespalten, Energie nicht genutzt und als Fett und Stoffwechselschlacken abgelagert. Deshalb sollte erst einmal **Agni, das Verdauungsfeuer, aktiviert werden.** Es umfasst die gesamten Verdauungsvorgänge. Für das Abnehmen unverzichtbar sind generell auch die Gewürze – sie feuern das Verdauungsfeuer an. Wird der Stoffwechsel aktiviert, können alle Zellen und Organe optimal versorgt werden. Dafür sprechen: ein starkes Immunsystem, eine stabile Gesundheit und geistige Agilität.

## Trinkgewohnheiten anschauen

Übergewicht weist nicht automatisch auf eine Kaphakonstitution hin, auch die Vata- und die Pitta-Persönlichkeit kann sich einen Rettungsring zulegen, um den Stürmen zu trotzen.

**«Der Frühling und der Herbst sind die geeigneten Jahreszeiten, um Gewicht zu reduzieren.»**

Bei einer übergewichtigen Vata-Konstitution ist es ratsam, die Trinkgewohnheiten zu überprüfen. Die Getränke sollten ausreichend und vor allem warm getrunken werden, um die Körpersäfte ins Fliessen zu bringen.

Die Nahrung sollte regelmässig, leicht verdaulich und gekocht und mit wenig Fett eingenommen werden. **Suppen und Saucen nähren das trockene Vata.** Rohkost wird bei eingeschränkter Verdauungskraft schlecht vertragen. Besonders zu empfehlen ist Ingwerwasser in der Zeit vom Morgen bis zum frühen Nachmittag. Es wärmt, regt den Stoffwechsel an und kräftigt das Immunsystem. Eine kurze Tagesvorschau am Morgen zeigt die Möglichkeit für Ruhepole und Bewegung im Tagesverlauf, die die Batterien wieder aufladen. Auch das Bewusstwerden der eigenen Atmung ist ein wirksames Mittel, um Stress und Angst abzubauen und das Verdauungsfeuer anzuregen.



Ingwerwasser regt den Stoffwechsel an.

### Stress mit Essen kompensieren

Pitta arbeitet viel und gerne. Fehlen die nötigen Entspannungsphasen, kann das auch bei ihm zu einer Kapha-Disbalance führen. Stress wird durch Essen und die falschen Nahrungsmittel kompensiert, welche die geschwächte Verdauung nicht verstoffwechseln kann. Bei übergewichtigem Pitta ist unbedingt der Säure-Basenhaushalt zu berücksichtigen und zu harmonisieren. Er ist sprichwörtlich sauer. Deshalb sollte er unbedingt auf eine zu heisse, scharfe, süsse und saure Ernährung verzichten, um das Verdauungsfeuer zu harmonisieren. Die Nahrung sollte warm sowie frisch zubereitet sein und den grünen und leicht bitteren Gemüsen ist der Vorzug zu geben. Bittere und herbe Gewürze unterstützen seine Verdauung. Ein angemessenes Bewegungsprogramm und Atemschulung beruhigen seinen Geist und stimmen ihn friedlich.

Wem es wirklich darum geht, die Figur zu verändern, der sollte auf jeden Fall die Bereitschaft haben, Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu überprüfen und umzudenken. Eine ayurvedische Ernährungs- und Gesundheitsberatung ist hier zu empfehlen. Was und wie viel kaufe ich ein? Was und wie möchte ich kochen? Welche Einstellung habe ich zum Essen, zu mir und zum Leben? Auch sollte man die optimale Zeit nutzen. Der Frühling

und der Herbst sind die geeigneten Jahreszeiten, um Gewicht zu reduzieren und den Körper zu entschlacken. Was es ebenso zu beachten gilt, ist ein krankheitsbedingtes Übergewicht. **Essstörungen und Adipositas gehören unbedingt in ärztliche Betreuung.**

Beim Ziel, Gewicht zu verlieren, sollten auch unterstützende Massnahmen eingebaut werden. So fördert ein gesundes, regelmässiges Bewegungsprogramm die Gewichtsreduktion. Gerade wer ein ausreichendes Kapha hat, sollte sich täglich mindestens eine halbe Stunde ausgiebig bewegen. Ebenso, wenn man seinen Kreislauf ankurbeln möchte. Wer abnimmt und den Körper nicht trainiert, baut nicht nur Fett, sondern auch Muskeln ab. Eine weitere Hilfe für die Reinigung der Gewebe sind die ayurvedischen Massagen, die ebenfalls den Stoffwechsel anregen und den Abtransport von Ablagerungen unterstützen.

**«Wer abnimmt und den Körper nicht trainiert, baut nicht nur Fett, sondern auch Muskeln ab.»**

So kann ein umfassendes Programm, das eine individuelle Ernährung, ein Bewegungsprogramm sowie eine tägliche Routine nach ayurvedischen Prinzipien beinhaltet, die Selbstwahrnehmung und die Eigenverantwortung schulen, **vor allem aber das liebevolle Annehmen des eigenen Körpers.** Ein solches Programm unterstützt Sie auf dem Weg zu Ihrem Wunsch- oder Idealgewicht und schenkt Ihnen Lebensfreude und Aktivität.

Wer sich gut in seiner Haut fühlt, strahlt das auch nach aussen und macht die inneren Werte sichtbar, die hinter der Maske der Schönheits- und Modeindustrie oft unsichtbar bleiben.

\* Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin und Heilpraktikerin/Naturärztin mit eigener Praxis in Biel und hat die Ausbildungsleitung REAA, Massage und Spezialisten. [www.ayurvedabalance.ch](http://www.ayurvedabalance.ch)

# VINYASA TEACHER TRAINING

## 2012 / 2013

### LEVEL 1 200h YOGA ALLIANCE

22. FEBRUAR 2013 – 27. OKTOBER 2013

Training mit Christina Waltner (Planet Yoga, Zürich) in Zürich  
Unterrichtssprache Deutsch

### LEVEL 2 300h YOGA ALLIANCE (500h Reg.)

21. SEPTEMBER 2012 – 12. OKTOBER 2013

Training mit Julie Martin (Brahmani Yoga, Goa) in Zürich  
Unterrichtssprache hauptsächlich Englisch



PLANET YOGA



PLANET YOGA

YOGA & PILATES STUDIO

Hürlimann Areal Brandschenkestr. 150 8002 Zürich  
Telefon +41 43 205 25 05 [www.planetyoga.ch](http://www.planetyoga.ch)



Registered Yoga School



## Natürliches Eisen

Eisen-Rasayana\* zur Nahrungsergänzung mit Eisen, indischen Früchten & Kräutern

\*Rasayana = nährend, aufbauend, verjüngend



In Apotheken, Drogerien und Reformhäusern oder bei AyurVeda AG, CH-6377 Seelisberg, Telefon 041 820 55 44, [www.veda.ch](http://www.veda.ch)