

Ayurveda- Patienteninformation



Kapha ins Gleichgewicht bringen

Liegt eine Kapha-Störung bzw. eine starke Erhöhung des Kapha-Doshas vor, kann sich dies durch Dumpfheit, Trägheit, Müdigkeit, erhöhte Cholesterinwerte, Aufgedunsenheit, Ödeme, häufige schleimige Erkältungen mit Beteiligung der Bronchien und Nasennebenhöhlen, übermäßiges Schlafbedürfnis und Überempfindlichkeit gegen feuchtes Wetter zeigen. Krankheiten wie Depressionen, Allergien, Diabetes, Steinleiden, Adipositas, Zysten, Tumore, Hautschwellungen und Wucherungen haben einen starken Kaphabezug.

Das Kapha-Dosha ist durch Eigenschaften wie Kälte und Schwere gekennzeichnet und kann daher durch eine geeignete Ernährungs- und Lebensweise, die Leichtigkeit und Wärme vermittelt, ausgeglichen werden.

Tipps zur Lebensführung

- Sie sollten auf regelmäßige, tägliche Bewegung achten, wobei sich Fahrradfahren, Wandern und Tanzen anbietet. Wenn Sie dabei ins Schwitzen geraten, ist dies sehr gut für Ihren Organismus. Überanstrengen Sie sich aber dabei nicht!
- **Trockene Wärme** in jeglicher Form ist sehr gut für Sie. Regelmäßiges Schwitzen in der Sauna, die Verwendung von Getreidekissen oder Rotlicht ist ein geeignetes Heilmittel bei Kapha-Störungen.
- Regelmäßig durchgeführte **Trockenmassagen** mit einem Luffa-Schwamm bringen Ihren Kreislauf in Bewegung, so dass die Körperwärme steigt. Eine in zügigen Bewegungen durchgeführte Massage von 5-10 Minuten reicht aus. Auch anregende Körperpeelingmassagen sind sehr empfehlenswert. Im Ayurveda werden kreislaufanregende, gewebereduzierende Massagen mit entsprechenden Kräutern bzw. Getreidemehl oder Rohseidhandschuhen durchgeführt. Diese Form der Therapie nennt sich im Gegensatz zur Ölmassage Udvartana.
- Sie sollten es vermeiden, zu lange zu schlafen und sich niemals direkt nach dem Essen hinlegen. Anstatt eines Mittagsschlafes kann eine kurze Meditation oder eine kurze Ruhepause helfen.
- Um der inneren Trägheit und depressiven Verstimmungen entgegenzuwirken, helfen geistige, spirituelle oder kreative Beschäftigungen: Tanzen, Singen oder Reisen Sie. Integrieren Sie Düfte, Räucherwerk, Kristalle, Blumen und Schönes in Ihren Alltag, um die Lebenslust anzuregen. Treffen Sie Freunde und lassen Sie alte lästig gewordene Gewohnheiten, Dinge und Menschen los, die Sie in Ihrer Lebendigkeit hemmen.

Ayurveda- Patienteninformation



Kapha ins Gleichgewicht bringen

Ernährungsempfehlungen

- Fasten hilft sehr gut, vermehrtes Kapha effektiv zu reduzieren. Wegen des Jo-Jo-Effektes haben lang andauernde Fastenkuren wenig Sinn, stattdessen kann ein Fastentag pro Woche Wunder wirken. Trinken Sie am Tag viel heißen würzigen Tee, heißes Ingwerwasser oder heißes Wasser mit Honig. Das entschlackt den Organismus und essen Sie dann nach Sonnenuntergang eine warme Mahlzeit.
- Vermeiden Sie schleimbildende Nahrungsmittel wie Milch und Milchprodukte sowie stark fetthaltige und süße Speisen. Als Süßigkeit können Sie jedoch kalt geschleuderten Honig, in Maßen zu sich nehmen. Verringern Sie süße, stark salzige und saure Speisen. Reduzieren sie Süßes und saftiges Gemüse wie Gurke, Auberginen, Oliven, Zucchini, rohe Tomaten, Pilze, Kürbis, Süßkartoffeln. Auf Samen, Nüsse und Öle sollte ebenso weitestgehend verzichtet werden wie auf die nährenden Getreidesorten Hafer, Weizen, Dinkel und Vollreis.
- Frühstück kann bei Ihnen ausfallen, besonders dann, wenn Sie es nach 8.00 Uhr morgens einnehmen würden. Trinken Sie stattdessen ein heißes Getränk. Schwarzer Kaffee und Tee ohne Milch und Zucker sind ebenfalls erlaubt, wenn dies gut vertragen wird.
- Essen Sie heiße und scharf gewürzte Speisen. Gut geeignete Gewürze sind Ingwer, Pippali, Knoblauch, Chili, schwarzer Pfeffer, Basilikum, Zimt, Nelken, Kurkuma, Cumin, Kümmel, Dill- und Sellerisesamen. Trinken Sie Ingwerwasser oder Gewürztee insbesondere ½ Stunde vor dem Essen, um die Verdauung anzuregen - nach dem Essen zu trinken erschwert die Verdauungsfunktion. Essen Sie 2-3 Mahlzeiten täglich und vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten.
- Kombinieren Sie Gemüsesorten wie Spargel, Sellerie, Karotten, Brokkoli, Blattgemüse, Rettich, und Artischocke mit Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen oder Mung Dal. Getreidesorten wie Gerste, Hirse, Mais und Buchweizen ergänzen eine Mahlzeit ideal. Bittere Salate wie Ruccola, Löwenzahn, Chicorée, Endivien oder Radichio mit scharfen Gemüsen wie Rettich, Radieschen oder Kresse mit wenig Sesam- oder Senföl sind zum Mittagessen erlaubt.
- Generell sollte herbes Obst wie Granatapfel, Grapefruit, Papaya, Ananas, Zitrone, Limone und Orange bevorzugt werden. Insbesondere Trockenfrüchte oder mit Zimt, Nelken oder Ingwer gekochte Äpfel oder Birnen sind eine gutes Dessert für Kaphatypen. Sehr süße und wässrige Früchte wie Bananen, Datteln, Melonen, Feigen, Trauben, Erdbeeren, Mangos, Himbeeren, Kiwi, Kirschen oder rohe Äpfel sind nicht empfehlenswert.