



11. Oktober 2018

Typgerechte work-life-balance nach der inneren Dosha-Uhr

von Kerstin Rosenberg

Die traditionelle Ayurveda-Medizin und moderne Chronobiologie sind sich einig: Jeder Mensch wird täglich von einer inneren Biouhr regiert, die seine körperlichen und mentalen Aktivitäten steuert. Je nach Tageszeit laufen wir auf unterschiedlichen Ebenen zur Höchstform auf. Wissen wir um diese ups & downs, so können wir den eigenen Energie- und Leistungsspiegel auf optimale Weise steuern.

Gesundheit ist das dynamische Gleichgewicht der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte – die Betonung dieses bekannten ayurvedischen Leitsatzes liegt auf dem Wort dynamisch. Denn unser Leben wird von unterschiedlichen Zyklen bestimmt, die einen dynamischen Einfluss auf unser Dosha-Gleichgewicht ausüben. Je nach Jahreszeit, Mondphase und chronobiologischem Tagesrhythmus werden Vata, Pitta und Kapha besonders angeregt oder geschwächt. Darauf reagiert jeder Konstitutionstyp auf seine eigene, individuelle Weise mit besonders positiven Zyklusphasen oder auch saisonal bedingten Krankheitsneigungen.

Am besten geht es uns immer dann, wenn unser natürliches Dosha-Gefüge durch gegensätzliche Zyklusphasen ausgeglichen werden: So liebt der heiße Pitta-Typ die kühlenden Einflüsse des Mondes am Abend, der sensible Vata-Typ ist in der stabilen Kapha-Phase am späten Morgen besonders belastungsfähig und der träge Kapha-Typ kommt während des bewegungsaktiven Vata-Nachmittags leichter in Schwung.

Gefährlich für das körperliche und mentale Wohlbefinden wird es hingegen, wenn wir Gleiches mit Gleichem erhöhen: Für einen Kapha-Typen ist beispielsweise ein üppiges Frühstück zur morgendlichen Kapha-Zeit ein KO-Kriterium, das den Stoffwechsel schwächt und zu Schweregefühl und Antriebslosigkeit führt. Vata-Typen hingegen sollten vor allem am Vata-Nachmittag aufpassen nicht zu hohen Stressbelastungen ausgesetzt zu sein, da ihre mentale Belastungsfähigkeit nun besonders anfällig ist. Verzichteten Pitta-Typen auf ein gutes Mittagessen, so steigt ihr Pitta unmittelbar an und es kommt zu einer Überproduktion von Säure, die sich in emotionaler Reizbarkeit und Verdauungsstörungen wie Sodbrennen oder Magenbrennen auswirken kann.

Sonnenauf- und Untergang bestimmen die Zyklusphasen

Die unterschiedlichen Phasen des Biozyklus werden oftmals mit konkreten Uhrzeiten bestimmt. Die ayurvedische Chronobiologie weist aber ausdrücklich darauf hin, dass sich die einzelnen Doshas-Phasen je nach Jahreszeit unterschiedlich ausprägen. Die morgendliche und abendliche Kapha-Phase steht direkt mit dem Sonnenauf- und Untergang in Verbindung und so entstehen saisonale Zeitunterschiede von mehreren Stunden. Die beiden Pitta-Hochphasen zum Sonnenhöchststand am Mittag und Mitternacht sind die festen Ankerpunkte im dynamischen Tages- und Nachtzyklus.



Verband Europäischer Ayurveda Mediziner und -Therapeuten e.V.

Der Deutsche Berufsverband für Ayurveda

Dynamisch in den Tag starten

Morgenstund hat Gold im Mund. Diese Volksweisheit gilt auch im Ayurveda. Gelingt es uns mit den ersten Sonnenstrahlen aus den Federn zu kriechen, so fühlen wir uns sehr viel leichter und beschwingter als wenn wir bis in den späten Morgen hinein im Bett liegen. Denn die Morgenzeit ist von Kapha-Dosha geprägt. Der Körper braucht nun innere Reinigung zur Entlastung und Anregung. Dabei helfen der morgendliche Toilettengang, eine ayurvedische Morgenroutine mit Zungeschaben und Ölziehen, heißem Wasser trinken sowie ein vitalisierendes Yogaprogramm. Auf der mentalen Ebene zeichnet sich die morgendliche Kapha-Zeit durch Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit aus. Die optimale Zeit also für Studium und beständige Routinetätigkeiten wie Buchhaltung, Verwaltung oder Dokumentation.

Morgen-Tipps für jedes Dosha:

- Vata-Typen sollten versuchen bis 11.00 Uhr alle für sie oft etwas langweiligen Routineaufgaben, die oftmals aber viel Sorgfalt und Konzentration benötigen zu erledigen
- Pitta-Typen können die stabile Kraft des Morgens nutzen, um Aufgaben mit oberster Priorität ruhevoll und effektiv abzuarbeiten
- Kapha-Typen brauchen am Morgen körperliche Bewegung für einen leichten und dynamischen Start in den Tag. Neben Yoga können auch Hausarbeit, Botengänge oder Einkäufe den Stoffwechsel ankurbeln.

Der Mittag macht Schweres leicht

Die leistungsfähigste Zeit des Tages ist von 11.00 – 13.00 Uhr, wenn die Sonne ihren Höchststand erreicht. Nun erfreuen wir uns eines starken Pitta's, das uns mit Entscheidungskraft, Handlungsfähigkeit und Führungskompetenz ausstattet. Alles was schwer ist kann, kann mit Pitta leichter bewältigt werden. Deshalb ist es ratsam, schwierige Aufgaben, die eine kritische Analyse und intelligente Lösungsansätze benötigen auf die Mittagszeit zu legen. Ebenfalls steigen mit der Pitta-Ausprägung das persönliche Charisma und eloquente Schlagfertigkeit – gute Voraussetzungen für erfolgreiche Verhandlungen, Meetings und Akquise.

Direkt nach dem Mittagessen befindet sich das Kapha wieder auf dem Höchststand. Um Müdigkeit und Schweregefühl nach dem Essen zu vermeiden helfen ein bitteres, stoffwechselanregendes Getränk – wie Kaffee oder Tee – sowie ein kleiner Verdauungsspaziergang.

Mittag-Tipps für jedes Dosha:

- Vata-Typen neigen oftmals zu Zweifeln und Unsicherheit. Diese können in der Pitta-Phase am Mittag besonders gut überwunden werden um Entscheidungen zu treffen.
- Pitta-Typen kochen mittags leicht über. Deshalb lieber einen Gang runter schalten, sich in Empatie und Toleranz üben und auf kühlende Getränke und ein reichhaltiges Mittagessen achten.
- Kapha-Typen laufen mittags zur Höchstform auf. Nutze die Zeit, um alles was wichtig ist zu erledigen!



Verband Europäischer Ayurveda Mediziner und -Therapeuten e.V.

Der Deutsche Berufsverband für Ayurveda

Vorsicht Stressfalle am Nachmittag

Die herausforderndste Phase des Tages beginnt ab 14.00 Uhr mit dem Vata-Anstieg. Nun schwankt der Energiehaushalt stark und das Nerven- und Immunsystem verlieren an Belastungsfähigkeit. Müdigkeit, Erschöpfungsmomente, Konzentrationsmangel und Heißhunger können die Folge davon sein. Andererseits können wir die Leichtigkeit und Kreativität von Vata gut für die Kommunikation, Brainstormings und "leichte" Jobs nutzen, in der Flexibilität und Ideenreichtum gefragt sind.

Sportliche Aktivitäten sind im Vata-Schwung besonders empfehlenswert, denn chronobiologisch gesehen steigt die körperliche Leistungsfähigkeit ab 17.00 Uhr auf ihren Höchststand.

Nachmittags-Tipps für jedes Dosha

- Vata-Typen sollten wissen, dass sie am Nachmittag keine mentalen Höchstleistungen vollbringen können und sich lieber auf ihre kommunikativen und kreativen Talente verlassen
- Pitta-Typen katapultieren sich am Nachmittag häufig in eine Vata-Störung und sie klagen über mangelnde Effizienz ihrer Bemühungen und starkem Heißhunger. Besser wäre für sie die Zeit für Sport und kollegialen Austausch zu nutzen – sie haben bis zum Nachmittag ihr Pensum bestimmt erreicht.
- Kapha-Typen sollten unbedingt die körperliche Dynamik des Nachmittags nutzen, um ihre Tagesaktivitäten mit einem ausgleichenden Sport- oder Yoga-Programm abzuschließen.

Ruhe und Erneuerung am Abend

Mit dem Sonnenuntergang übernimmt erneut das Kapha das Regiment im Bio-Zyklus. Nun beginnt die Regenerationsphase des Körpers, wir kommen zur Ruhe und finden erneuernde Kraft zum Auffüllen der verbrauchten Reserven. Körperliche Aktivitäten sollten nun ausklingen und eine "Zeit für mich Selbst" mit entspannenden Ritualen für alle Sinnesorgane den Tag ausklingen lassen. Von zu schwerem und zu spätem Essen wird im Ayurveda strengstens abgeraten, da dies zu Kapha-Störungen führt und den gesamten Regenerations- und Erneuerungsprozesses behindert.

Abend-Tipps für jedes Dosha

- Vata-Typen können mit schöner Musik, Ölbädern und einer warmen (Mandel-)Milch mit Muskat und Mohn einen besonders tiefen und erholsamen Schlaf finden.
- Pitta-Typen hilft eine leichte Süßspeise am Abend – wie Griespudding mit Rosinen und Mandeln – und ein entspannter Abendspaziergang, um den Kopf abzuschalten und innere Ruhe zu finden.
- Kapha-Typen sollten statt schwerem Essen und Süßigkeiten am Abend aus Ayurveda-Sicht lieber sexuelle Aktivitäten und Ingwertee mit Honig zum Kapha-Energieausgleich nutzen.



**Verband Europäischer Ayurveda
Mediziner und -Therapeuten e.V.**
Der Deutsche Berufsverband für Ayurveda

Phase	Dosha	Ayurveda- Chronobiologische Qualität	Empfehlung
Nach Sonnenaufgang	Kapha	Gute körperliche Ausdauer und mentale Belastungsfähigkeit	Die Kapha-Qualitäten von Stabilität und Schwere sind nun besonders ausgeprägt. Einerseits sollte der Körper erleichtert werden (Morgenroutine). Andererseits können anstrengende Arbeiten besonders gut verrichtet werden
Mittagszeit	Pitta	Starke Verdauungskraft und mentale Führungsqualitäten	Zur Mittagsmahlzeit können Nährstoffe am besten aufgenommen werden und vor dem Mittagessen ist die effektivste Zeit für Meetings und Entscheidungsprozesse
Nachmittag	Vata	sportliche Vitalität und mentaler Leistungsabfall	Die Konzentrationsfähigkeit sinkt und die Psyche ist besonders stressanfällig. Auf körperlicher Ebene startet ab 16.00 die leistungsstärkste Zeit für Sport und Bewegung.
Nach Sonnenuntergang	Kapha	Innere Stabilität und Entspannung	Ab 19.00 sinkt die Leistungskurve und der Organismus geht in den Ruhe-Modus. Mentale Entspannung und warme, leichte Nahrung unterstützen diesen Prozess
Mitternacht	Pitta	Körperliche Zellerneuerung und Regeneration	Diese Pitta-Phase ist entscheidend für den Gewebeaufbau, welcher während des Schlafs besonders gut arbeitet und zu Regeneration und Zellerneuerung führt.
Vor Sonnenaufgang	Vata	Zirkulation und Geistige Offenheit und Klarheit, körperliche Zirkulation und Ausscheidung	Die frühmorgendliche Vata-Phase wird von Zirkulationsbewegungen des Stoffwechsel bestimmt. Der Geist ist leicht, offen und empfänglich für die subtilen Qualitäten des Äther-Elements. Eine optimale Zeit für Meditation und Geistesstudium.

*Kerstin Rosenberg, VEAT-Vorstand, international bekannte Ayurveda-Spezialistin und
Buchautorin leitet Ausbildungen und Seminare an der renommierten Europäischen Akademie
für Ayurveda (www.ayurveda-akademie.org) mit angeschlossenem Kur- und Kompetenzzentrum
(www.rosenberg-ayurveda.de)*