

# Ayurveda – eine Einführung



VEDA HEALTH  
by Marius Werner

GRUNDLAGEN DES AYURVEDA

## Die drei Grund-Doshas im Ayurveda und ihre Perspektive in der westlichen Welt

Im Ayurveda, einem der ältesten Gesundheitssysteme der Welt, sind die drei Doshas – **Vata**, **Pitta** und **Kapha** – zentrale Konzepte. Sie repräsentieren bioenergetische Prinzipien, die die physiologischen und psychologischen Prozesse im menschlichen Körper beeinflussen. Jeder Mensch hat eine individuelle Dosha-Verteilung, die seine **Prakriti** (Grundkonstitution) und seine **Vikriti** (aktueller Zustand) bestimmt. Ziel ist es, die Doshas im Gleichgewicht zu halten, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.



## Die drei Konstitutionen

In der westlichen Welt könnten die Doshas als Metaphern für unterschiedliche **Körpertypen**, **Stoffwechselprozesse** und **Temperamente** gesehen werden:

- **Vata**: vergleichbar mit einem schlanken, energiegeladenen, aber empfindlichen Typen.
- **Pitta**: repräsentiert den leistungsstarken, zielgerichteten und oft hitzigen Typen.
- **Kapha**: steht für den kräftigen, ruhigen und beständigen Typen.

## Im Einzelnen:

Vata	Pitta	Kapha
<p><b>Vata-Balance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Ayurveda:</b> warme, nährende Lebensmittel wie Ghee, Gewürze (z. B. Ingwer, Zimt) und Ölmassagen.</li><li>● <b>Westlich:</b> Anwendung von warmen Kräutertees (z. B. Kamille), beruhigenden ätherischen Ölen (z. B. Lavendel) und Bewegungstherapien wie Yoga.</li></ul>	<p><b>Pitta-Balance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Ayurveda:</b> kühlende Lebensmittel wie Kokoswasser, Gurke und bittere Kräuter (z. B. Neem).</li><li>● <b>Westlich:</b> entzündungshemmende Ernährung (z. B. Omega-3-Fettsäuren), Kühlmasken für die Haut und stressreduzierende Techniken wie Meditation.</li></ul>	<p><b>Kapha-Balance:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Ayurveda:</b> scharfe Gewürze (z. B. Pfeffer, Chili), trockene und leichte Nahrung sowie dynamische Bewegung.</li><li>● <b>Westlich:</b> stimulierende Kräuter wie Ingwer, regelmäßige Cardio-Übungen und eine fettarme, ballaststoffreiche Ernährung.</li></ul>

## Ganzheitliche Gesundheit für individuelle Bedürfnisse

Die Idee, dass unterschiedliche Wirkstoffe für verschiedene Körpertypen verwendet werden, ist auch in der westlichen Medizin anerkannt. So wird beispielsweise bei Stoffwechselstörungen, Hauttypen oder psychischen Bedürfnissen individuell behandelt. Die ayurvedische Dosha-Lehre geht jedoch tiefer, indem sie den Körper, Geist und die Umwelt als Einheit betrachtet.

## Meine ayurvedischen Öle

Vata-Öl	Pitta-Öl	Kapha-Öl
<p><b>Basis:</b> Bio-Mandelöl</p> <p><b>Essenz:</b> Lavendel und Sandelholz</p> <p><b>Wirkung:</b> Die Kombination beruhigt das Nervensystem, reduziert Trockenheit und fördert Erdung. Lavendel bringt innere Ruhe, während Sandelholz eine tiefe, wärmende Entspannung unterstützt.</p>	<p><b>Basis:</b> Kokosöl</p> <p><b>Essenz:</b> Rotsandelholz und Pfefferminze</p> <p><b>Wirkung:</b> Das kühlende Kokosöl kombiniert mit Rotsandelholz lindert Hitze und Hautreizungen. Pfefferminze erfrischt und beruhigt zugleich, perfekt für Pitta-Charaktere, die Ausgleich bei Stress oder Überhitzung suchen.</p>	<p><b>Basis:</b> Bio-Mandelöl</p> <p><b>Essenz:</b> Ingwer und Eukalyptus</p> <p><b>Wirkung:</b> Mandelöl als leichtes Basisöl wird durch die stimulierenden Eigenschaften von Ingwer und Eukalyptus ergänzt. Diese Mischung belebt, regt den Kreislauf an und unterstützt Kapha-Typen, wieder in Schwung zu kommen.</p>

# Herstellungsprozess Deiner speziellen Dosha-Öle

Die Herstellung Deiner Dosha-Öle ist ein achtsamer Prozess, bei dem hochwertige Zutaten und ayurvedische Prinzipien im Mittelpunkt stehen. Dieser sorgfältige Ansatz stellt sicher, dass die Öle ihre volle Wirksamkeit entfalten und die Bedürfnisse der jeweiligen Konstitution unterstützen.

## 1. Auswahl der Basisöle

Die Grundlage deiner Öle sind hochwertige, kaltgepresste Basisöle, die den spezifischen Eigenschaften der Doshas entsprechen:

- **Vata:** Bio-Mandelöl – reich an Vitamin E, nährend und leicht wärmend.
- **Pitta:** Bio-Kokosöl – kühlend und entzündungshemmend.
- **Kapha:** Bio-Mandelöl – leicht und belebend, ideal für Kapha-Balance.

## 2. Auswahl der ätherischen Essenzen

Die ätherischen Öle werden nach ihren therapeutischen Eigenschaften und ihrer Harmonie mit den Doshas ausgewählt:

- **Vata:** Lavendel und Sandelholz – beruhigend und erdend.
- **Pitta:** Rotsandelholz und Pfefferminze – kühlend und harmonisierend.
- **Kapha:** Ingwer und Eukalyptus – anregend und entschlackend.

## 3. Mazeration oder Mischung

- Die ätherischen Essenzen werden sorgfältig mit den Basisölen vermischt. Dabei achtet man auf die ideale Dosierung, um eine optimale Wirkung und ein angenehmes Dufterlebnis zu gewährleisten.
- Für eine besonders intensive Wirkung können Kräuter oder Pflanzen (z. B. Ingwer für Kapha) zunächst in den Basisölen mazeriert werden, bevor die ätherischen Essenzen hinzugefügt werden.

## 4. Reifung

- Nach der Mischung lässt man die Öle einige Tage bis Wochen ruhen, damit sich die Aromen und Wirkstoffe harmonisch verbinden. Dieser Reifungsprozess sorgt für eine intensive, stabile Mischung.

## 5. Abfüllung

- Die fertigen Öle werden lichtgeschützt abgefüllt, um ihre Qualität zu bewahren. Jede Flasche wird sorgfältig etikettiert, um Dosha, Inhalt und Anwendungshinweise klar zu kennzeichnen.

# Qualität & Achtsamkeit

Der gesamte Herstellungsprozess erfolgt in kleinen Chargen, um höchste Qualität zu garantieren. Ich achte auf biologisch zertifizierte Zutaten und vermeide künstliche Zusätze, um reine, natürliche Produkte anzubieten. Jeder Schritt wird mit der Absicht durchgeführt, den Anwendern ein einzigartiges, ganzheitliches Pflegetherlebnis zu bieten.

Diese Liebe zum Detail macht Deine Öle zu einem unverwechselbaren Produkt, das Ayurveda in seiner reinsten Form widerspiegelt.