

WORKSHOP:
AYURVEDA
MIT DANNY ARNOLD

HANDOUT

BODY&MIND FESTIVAL „LEBEN IN BALANCE“

06.09.2025

Vielen Dank, dass Du auf meinem Workshop „Ayurveda macht glücklich“ warst.

Ich möchte Dir hier in diesem Handout noch weitere Hintergrund-Informationen geben. Informationen zu Dingen, die ich vor Ort angesprochen habe oder auf die ich gebaut habe.

Ich hoffe, mit diesen Unterlagen hast Du wieder Erinnerungen an unsere gemeinsame Zeit, wie Du Dinge integrieren kannst und erinnerst Dich immer daran: Du bist wichtig! Bring Deinen Körper und Deinen Geist in die beste Gesundheit: Mein Motto „You Are Your Home“!



DANNY ARNOLD

Ayurveda macht glücklich – Dein Erinnerungsleitfaden

Ayurveda: Was heißt das? Was ist das? Woher kommt das?

„Ayurveda“ setzt sich aus zwei Worten zusammen:

- Ayus (Leben) und
- Veda (Wissen).

Es bedeutet also „Wissen vom Leben“.

Ayurveda ist eine jahrtausendealte Gesundheitslehre aus Indien, die Körper, Geist und Seele als untrennbare Einheit betrachtet.

Ziel ist es, im Einklang mit der eigenen Natur und den Rhythmen des Lebens zu leben – für Gesundheit, Lebensfreude und innere Balance.

Die 5 Elemente des Ayurveda

Alles in der Natur – auch wir Menschen – setzt sich aus den fünf Elementen zusammen:

- Äther (Raum): Leichtigkeit, Offenheit, Weite
- Luft: Bewegung, Trockenheit, Leichtigkeit
- Feuer: Hitze, Transformation, Energie
- Wasser: Fluss, Geschmeidigkeit, Bindung
- Erde: Stabilität, Schwere, Festigkeit

Diese Elemente wirken in uns ständig zusammen und bestimmen unser körperliches wie auch geistiges Gleichgewicht.

Die 3 Doshas im Ayurveda

„Dosha“ bedeutet wörtlich Fehler, Ungleichgewicht – und beschreibt die drei Lebenskräfte, die aus den Elementen hervorgehen:

- Vata (Luft & Äther): Bewegung, Kreativität, Kommunikation, Nervensystem
- Pitta (Feuer & Wasser): Transformation, Verdauung, Energie, Durchsetzungskraft
- Kapha (Erde & Wasser): Stabilität, Ruhe, Struktur, Immunsystem

Jeder Mensch trägt alle drei Doshas in sich – jedoch in ganz individueller Ausprägung.

Die Grund-Konstitution (Prakriti)

Die Prakriti ist deine Grundkonstitution – also die Dosha-Verteilung, mit der du geboren wurdest. Sie wurde zum Zeitpunkt der Zeugung festgelegt und ist unveränderbar.

Sie prägt deine typischen Eigenschaften, Stärken und auch deine Anfälligkeiten.

Beispiele:

- Ein Vata-Mensch ist oft kreativ, beweglich, schnell, aber auch anfälliger für Unruhe.
- Ein Pitta-Mensch ist dynamisch, zielstrebig, organisiert, aber manchmal auch hitzig.
- Ein Kapha-Mensch ist ruhig, ausdauernd, treu, aber auch geneigt zu Trägheit.

Das Wissen um die Grund-Konstitution hilft dir, dich selbst besser zu verstehen und bewusste Entscheidungen für Ernährung, Lebensstil und Ausgleich zu treffen.

Die derzeitige Konstitution (Vikriti)

Während die Grund-Konstitution fest verankert ist, zeigt die Vikriti deinen momentanen Zustand.

Abweichung entsteht, wenn äußere Einflüsse wie Stress, Ernährung, Klima oder Lebensrhythmus dein Gleichgewicht verschieben.

Bedeutung: Je größer die Abweichung, desto stärker spürst du Dysbalancen – etwa Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen oder Gereiztheit. Letztlich also Symptome, Erkrankungen, etc.

Therapie-Ansatz: Ziel im Ayurveda ist es, die Vikriti wieder näher an die Prakriti heranzuführen.

Ein kleiner Einblick in ayurvedische Diagnose-Analysen

Ayurveda arbeitet mit vielen Beobachtungen und Diagnose-Methoden:

- Fingernägel: Form, Farbe und Struktur geben Hinweise auf Doshas und Nährstoffstatus.
- Zunge: Beläge, Risse, Schwellungen und Färbungen spiegeln den Verdauungszustand und Dasha-Ungleichgewichte sowie organische Auffälligkeiten.
- Puls: Eine sehr feine Methode, bei der der Therapeut durch den Puls Dasha-Zustände und Organ-Dysbalancen wahrnimmt.

Die ayurvedische Morgenroutine

Der Tag beginnt im Ayurveda bewusst und reinigend:

- Zunge schaben: Entfernt Ablagerungen und Toxine, die sich über Nacht auf der Zunge angesammelt haben.
- Öl ziehen: Mit Öl für Mundgesundheit und Entgiftung.
- Warmes (Ayurveda)Wasser trinken: Regt den Stoffwechsel an, reinigt und stärkt die Verdauung.

Ayurvedisches Wasser bedeutet abgekochtes Wasser, das etwas abgekühlt getrunken wird. Es ist leichter verdaulich, stärkt Agni (das Verdauungsfeuer) und wirkt reinigend.

Weshalb warme Mahlzeiten?

Warme, frisch gekochte Speisen sind im Ayurveda besonders wichtig, weil sie:

- leichter verdaulich sind,
- Agni stärken,
- den Körper nähren und stabilisieren,
- den Geist beruhigen.

Kaltes oder schwer verdauliches Essen schwächt hingegen das Verdauungsfeuer und führt zu Ama (Schlacken).

Die Tageszeiten im Ayurveda

Im Ayurveda hat jeder Abschnitt des Tages eine besondere Qualität, die von den Doshas geprägt ist.

Wenn wir im Einklang mit diesen Rhythmen leben, fühlen wir uns vitaler und ausgeglichener.

Vata-Zeit (2–6 Uhr & 14–18 Uhr):
Bewegung, Leichtigkeit, Kreativität.

Ideal zum Aufstehen vor 6 Uhr – der Geist ist klar und frisch, Meditation und geistige Arbeit fallen leichter.

Kapha-Zeit (6–10 Uhr & 18–22 Uhr):
Ruhe, Schwere, Stabilität.

Wer nach 6 Uhr aufsteht, nimmt die Trägheit dieser Zeit mit in den Tag. Morgensport wirkt hier besonders

ausgleichend.

Pitta-Zeit (10–14 Uhr & 22–2 Uhr):
Feuer, Verdauung, Transformation.

Mittags ist die Verdauungskraft am stärksten – deshalb gilt das Mittagessen als Hauptmahlzeit.

Nach 22 Uhr sollte man möglichst schlafen, da der Körper in seine nächtliche „Verbrennungsarbeit“ (Reinigung & Regeneration) geht.

So unterstützt dich der Tagesrhythmus, deine Doshas in Balance zu halten und deine Energie optimal zu nutzen.

Weiterführende Informationen:

Literatur gibt es jede Menge. Das ist schwierig aufzuzählen, da es wichtig wäre, für sich herauszufinden, welches Thema besonders spannend ist.

Ich kann auch KEINE Kochbücher empfehlen. Nicht, weil es da keine tollen Rezept-Ideen gibt, sondern weil ayurvedische Ernährung an der persönlichen Dosha-Ausprägung geknüpft ist.

Workshops, Ausbildungen sowohl in Präsenz als auch Online empfehle ich das Ausbildungs-Institut, wo ich 100% sagen kann, dass es inhaltlich wie methodisch gut ist:

- Ayurveda Campus (www.ayurveda-campus.de)

Selbstverständlich gibt es auch noch weitere bekannte und hochrangige Institute, wie z.B. die Rosenberg-Akademie, Ayumed.