

Mit Ayurveda die Work-Life-Balance verbessern

Vortrag von Dr. Müller-Leisgang

bei Yoga Vidya auf dem Ayurveda Kongress 2.-4.3.2012

**Ein ausgewogenes Verhältnis von Karriere im Beruf
und privatem Leben -
wie können wir Zeit und Energie gezielt einsetzen?**

Ayurveda umfasst alle Bereiche des Lebens

- 1. Zustand des Bewusstseins - Geist und Seele**
- 2. Heilsame Nahrung**
- 3. Lebensführung**
- 4. Kontakt der Sinne zur Welt**

**Gesundheit: Der Mensch, dessen Doshas im Gleichgewicht,
dessen Agni gut, dessen Dhatus und Malas
normal funktionieren, und dessen Seele, Geist und Sinne stets voller
Glückseligkeit sind, der wird als gesund bezeichnet. (Su XV,38)**

**Ungleichgewicht der Doshas begründet Krankheit.
Vata wird erhöht durch**

**Hunger, Durst
Lärm, Kälte, grelles Licht
Schmerzen**

**starke Hitze, Trockenheit
Rohe Nahrung, unbedenkliche Nahrung**

**Schnelle Fortbewegung
Viel Sprechen
Zeitdruck
Unterdrückung natürlicher Bedürfnisse**

Stress in der modernen Wissenschaft = Vataerhöhung im Ayurveda

Objektive Stressoren

- Kälte, Hitze**
- Hunger, Durst**
- Lärm**
- starke Sonneneinstrahlung**
- Toxische Substanzen (Zigarettenrauch)**

- Schlafentzug**
- Reizüberflutung**
- Monotone Arbeit**
- Nichterfüllung wesentlicher Bedürfnisse**

Psychosoziale Stressfaktoren = subjektive Stressoren Erwartungshaltungen und Befürchtungen

- **Zeitmangel**
- **Geldmangel**
- **fehlende Gestaltungsmöglichkeiten**
- **große Verantwortung**
- **Mobbing am Arbeitsplatz**
- **Schichtarbeit (bewirkt eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus)**
- **Ständige Konzentration auf die Arbeit (z.B. Fließbandarbeit)**
- **Angst (nicht zu genügen)**
- **Soziale Isolation, Verachtung und Vernachlässigung**
- **Krankheiten und Schmerzen, eigene und die von Angehörigen**
- **Seelische Probleme, unterschwellige Konflikte**
- **Schwerwiegende Ereignisse (z.B. Wohnungseinbruch, eine Operation, eine Prüfung, Tod eines Angehörigen)**
- **auch (unausgleichbare) Unterforderung, Langeweile**

zu viel Stress erhöht Vata

zu viel Stress erhöht Ama

Chale vate chalam chittam II

Nischale nischalam bhavet

Charaka

**Wenn Vata erregt wird, erregt es den Geist in der selben Weise,
Wenn Vata im Gleichgewicht ist, stabilisiert es den Geist.**

Vata – Überschuss macht

- **Trockene Haut**
- **Trockene Schleimhäute**
- **Heiserkeit**
- **Schmerzen**
- **Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung**
- **Schmerzen**
- **Angst, Sorgen**
- **Rheuma**
- **Bluthochdruck**

Vata wird reduziert durch

- **Essen von fetten, süßen Speisen**
- **Milch und Milchprodukte**
- **süße, saure und salzige Nahrung**
- **Ruhe**
- **Wärme**
- **Öl , z.B. Shiropichu: Stirnaufgabe mit Mahanarayanam Öl oder Dhanvantaram Öl**
- **Regelmäßigkeit**

Aufbauende, Vata-beruhigende Pflanzen:

Bala = Sida cordifolia, Indische Malve

Shatavari = Asparagus racemosus, Wilder Spargel

Ginseng = Panax ginseng, Kraftwurz

Ashwagandha = Withania somnifera, Winterkirsche

Chvyavanprash (Rasayana mit Amla)

Ama im Körper macht

- **Müdigkeit**
- **Verschleimung**
- **Steifigkeit**
- **Verstopfung**
- **Gliederschmerzen**

Ama wird reduziert durch

- **Heißes Wasser**
- **Fasten**
- **Bewegung**

Ama Pachana mit Gewürzwasser:

500 ml Wasser kochen, in Thermosflasche füllen.

Drei dünne Scheiben Ingwer,

1/4 TL Kreuzkümmel,

1/4 TL Fenchel,

2 Körner schwarzen Pfeffer,

2 Blätter Pfefferminze zugeben,

zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Über den Tag verteilt schluckweise trinken!

Ama-reduzierend, aufbauend, für jeden über 40:

Triphala: Die wörtliche Bedeutung ist "drei Früchte," "tri" bedeutet "drei" und "phala" bedeutet "Frucht".

Die drei Früchte, die in Triphala enthalten sind, sind Amalaki, Haritaki und Bibhitaki.

Es gibt eine Redensart in Indien, die besagt, dass ein Vaidya, der weiß, wie man Triphala richtig anwendet, jede Krankheit heilen kann.

Triphala nährt Geist und Körper,

**wirkt besonders verjüngend auf den Verdauungstrakt ,
ist ein Rasayana für Augen und Haut.**

**Triphala bringt Apana Vata, das Subdosha von Vata,
ins Gleichgewicht, das den Darm, den Unterleib,
den Menstruationsfluss und die Ausscheidung regelt.**

Für die meisten Leute wirkt Triphala als mildes Abführmittel

**Zu viel Vata heißt Stress – und umgekehrt
Stress macht Ama (Stoffwechselschlacken)**

**deswegen Vata reduzieren:
heißes Wasser (mit Tee oder Ingwer)
Ölmassage mit Sesamöl
Ashwagandha als Nahrungsergänzung oder im Öl zur Massage**

**Stressprophylaxe mit Rasayanas
Chyavanprash
Triphala**

Anti-Stress-Tipps 1 (Sportmedizin, Ernährungsmedizin)

- **10 Minuten langstrecken**
- **regelmäßig Sport**
- **leicht verdauliches Essen**
- **fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag**
- **regelmäßiger Stuhlgang**
- **Mineralstoffe und Vitamine (Vitamin B)**
- **unnötige Stressquellen wie Lärm, laute Musik**
- **und Überreizung der Sinnesorgane meiden**

Anti-Stress-Tipps 2 (Ayurveda, Yoga)

- **Yoga: Tadasan**
- **Pranayama: ayama= strecken des prana= Atem**
- **Einmal pro Woche Kopfmassage**
(Mahanarayanam Öl mit Ashwagandha und Bala)
- **täglich Fußmassage**
- **regelmäßig Langhana**
- **regelmäßig Rasayana (Chyavanprash)**
- **einmal am Tag Stille halten**
- **Schlafen in der Kapha-Zeit nachts**
- **sattvisch denken, sattvisch essen**

Selbstcheck

Testen Sie Ihr Risiko für Burnout!
Treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?

nie = gelegentlich = häufig =

	Punkte
<input type="checkbox"/> Ich widme mich zu vielen Aufgaben auf einmal	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Ich gönne meinem Körper zu wenig Ruhe und Ausgleich	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Ich will alles 100 %-ig erledigen	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Ich habe das Gefühl beruflich unersetzlich zu sein	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Ich will gesteckte Ziele unbedingt erreichen	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Ich grübele über meine eigenen Fehler und Schwächen	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Ich bekomme zu wenig Anerkennung für meine Arbeit	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Ich werde ausgenutzt	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Mir sind die Bedürfnisse Anderer oft wichtiger als meine eigenen	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Konflikte rauben mir Energie	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Alkohol entspannt mich	<input type="text"/>
Gesamtpunktzahl	<input type="text"/>

Auswertung Selbstcheck Burnout Risiko:

0-7 Punkte: kein oder nur geringes Risiko

8-15 Punkte: mittleres Risiko

16-22 Punkte: hohes Risiko