

# FACTSHEET VATA

## Charakteristika

trocken	Trockene Haut, Haare, Lippen, Zunge; trockener Darm, zu Verstopfung neigend; heisere Stimme
leicht	Leichte Muskeln und Knochen, zierliche Statur, leichter, unterbrochener Schlaf; neigt zu Untergewicht
kalt	Kalte Hände, Füße, schlechte Durchblutung; hasst Kälte und liebt Hitze; neigt zu Verspannungen und Muskelverhärtungen
rau	Rauhe, rissige, brüchige Haut, Nägel, Haare, Zähne, Hände und Füße; Knacken in den Gelenken
subtil, fein	Unterschwellige Angst, Sorge, Unsicherheit; feine Gänsehaut; feines Muskelzucken, feines Zittern; zarter Körper
beweglich	Geht und redet schnell und tut oft mehrere Dinge gleichzeitig; ruhelose Augen, Augenbrauen, Hände, Füße; instabile Gelenke; viele Träume; liebt das Reisen, bleibt dabei nicht gern an einem Ort; Stimmungsschwankungen
klar	Hellsichtig; versteht sofort und vergisst auch sofort wieder; klarer, offener Geist, ist vertraut mit Leere und Einsamkeit
zusammenziehend	Trockenes, würgendes Gefühl in der Kehle; Tendenz zu Schluckauf, Rülpsen; liebt fette, breiige Suppen; Verlangen nach süßem, saurem und salzigem Geschmack

## Allgemeine Empfehlungen

- Halte dich warm
- Bleib ruhig
- Meide rohe und kalte Nahrungsmittel
- Meide extrem kalte Temperaturen
- Iss wärmende Nahrungsmittel und Gewürze
- Halte dich an einen regelmäßigen Tagesrhythmus

## Ideale Tagesroutine

- Wache vor Sonnenaufgang auf (ideal für Vata-Typen wäre 6:00 Uhr)
- Denke an drei Dinge, für die du heute dankbar bist
- Wasche Gesicht, Mund und Augen mit klarem Wasser
- Trinke ein Glas lauwarmes Wasser
- Stuhlgang
- Reinigung der Zähne und Zunge (z.B. mit einem Löffel oder Zungenschaber)
- Öl-Ziehen im Mund mit Sesamöl
- Ein paar Tropfen Öl in jedes Nasenloch und in jedes Ohr
- Gesichts- und Körpermassage mit Sesam- oder Mandelöl
- Baden oder Duschen
- Leichtes Körpertraining (z.B. Yoga, Spazieren, Schwimmen)
- Pranayama/Atemübungen
- Meditation
- Frühstück um 8:00 Uhr
- Aufbruch zur Arbeit
- Mittagessen zwischen 11:00 und 12:00 Uhr

- Spaziergang nach der Arbeit
- Abendessen um 18:00 Uhr
- Entspannen (lesen, fernsehen)
- Vor dem Schlafengehen ein paar Seiten lesen, ein warmes Getränk trinken – Kakao, Goldene Milch, ein paar Minuten meditieren – z.B. den Atem oder eine Kerze beobachten
- Schlafenszeit um 22:00 Uhr

### Tipps zur Ernährung

Die Verdauungsleistung von Vata-Typen ist unregelmäßig und eher schwach. Sie haben oft schwankenden Appetit und mögen keine Routine. Deshalb ist es sinnvoll, öfter und ausreichend zu essen – solange Hunger vorhanden ist! Die Hauptqualität für Vata ist Wärme. Deswegen sind wärmende Speisen und Gewürze am besten - speziell Suppen und Eintöpfe und einfache Mahlzeiten mit nur wenigen Zutaten.

1. Iss 3-4x am Tag leichte Mahlzeiten zu geregelten Uhrzeiten mit einem Abstand von mindestens zwei Stunden.
2. Verwende milde Gewürze und ein bisschen Salz, um die Verdauung zu unterstützen.
3. Vermeide Fast Food.
4. Sei achtsam gegenüber Allergien. Vata-Typen leiden oft unter Lactose-Intoleranz, und vertragen meist keine Nachtschatten-Gewächse (Erdäpfel, Tomaten, Paprika, Aubergine)
5. Trinke viel Flüssigkeit. Vermeide kohlenensäurehaltige Getränke.
6. Vermeide es zu essen, wenn du nervös, ängstlich, aufgereggt, in Gedanken versunken oder abgelenkt bist.
7. Mahlzeiten ausfallen zu lassen ist besonders schlecht für Vata, aber Überessen ist noch schlimmer, weil es zu Krankheiten führen kann.
8. Vata steigert sich mit zunehmendem Alter. Es ist außerdem besonders im Herbst, am Nachmittag und auf Reisen aktiv. Es verschlimmert sich durch Lärm und in kaltem und windigem Wetter. Sei zu diesen Zeiten besonders achtsam mit deiner Ernährung.
9. Trinke ein heißes, milchiges Getränk am Abend. Das hilft dir für einen ruhigeren Schlaf.
10. Achte auf Anzeichen schlechter Verdauung, wie Blähungen, Schwere im Kopf und in den Gliedmaßen, Trägheit und Verstopfung. Wenn diese Symptome auftreten, iss nur leichtes Essen bis die Verdauung wieder gestärkt ist.

### Nahrungsmittelliste

	<u>Mehr davon:</u>	<u>Weniger davon:</u>
<b>Gemüse</b>	Rote Rübe Karotte Gurke Zwiebel (gekocht) Knoblauch (gekocht) Süßkartoffel Rettich/Radieschen (gekocht) Zucchini Kürbis Pastinake Spargel	Brokkoli Kohl Sellerie Zwiebel (roh) Erdäpfel Rettich/Radieschen (roh) Tomate Paprika Pilze Kohlrabi

<b>Obst</b>	Banane Kokosnuss Feige Weintraube Melone Orange Pfirsich Marille Pflaume Apfel (gekocht) Kiwi Beeren Mango Papaya Zitrone Grapefruit	Apfel (roh) Wassermelone Birne Granatapfel Cranberry
<b>Milchprodukte</b>	Alle Milchprodukte sind in Maßen ok	
<b>Gewürze/Kräuter</b>	Schwarzer Pfeffer Kardamom Zimt Anis Gewürznelke Cumin Knoblauch Ingwer Senfkörner Steinsalz	Koriandersamen (im Übermaß) Bockshornklee (im Übermaß) Kurkuma (im Übermaß)
<b>Hülsenfrüchte</b>	Mungobohnen Rote Linsen Schwarze Linsen Tofu	Alle anderen Hülsenfrüchte
<b>Getreide</b>	Reis (alle Sorten) Haferflocken (gekocht) Weizen Quinoa	Buchweizen Hirse Roggen Gerste Mais Dinkel Couscous
<b>Nüsse</b>	Alle Nüsse (am besten eingeweicht)	
<b>Öl</b>	Alle Öle sind gut, vor allem Sesamöl	
<b>Tee/Getränke</b>	Alle Kräutertees Kamille, Zimt, Fenchel, Ingwer, Pfefferminz Warme Getränke Warme Milchgetränke Obst- und Gemüsesaft ohne Eiswürfel	Schwarzer Tee Luzerne Brennnessel Kaffee

## Beispielmenü

### **Frühstück:**

- Kühler, cremiger Reispudding, heißer würziger Tee
- Müsli mit heißer Milch/Sojamilch oder Porridge, Apfelmus mit Zimt, heißer Ingwertee

### **Mittagessen:**

- Rotes Linsendaal mit Omelettes, frischem Koriander und Limette, Fladenbrot mit Chutney/Hummus, gedünstetes Gemüse, kühler Kräutertee
- Französische Zwiebelsuppe mit braunem Reis und Chutney, gedünstete Karotten oder Spargel, heißer würziger Tee

### **Abendessen:**

- Nudelsalat mit Tofu, Vollkornkekse, Ingwertee

### **Snacks:**

- Frische saisonale Obst- und Gemüsesäfte, Energieriegel, Vollkornkekse, Vollkornbrot mit Weichkäse/Gemüseaufstrich, geröstete Nüsse, heiße Getränke

## Yoga-Übungen

Sonnengruß (12x langsam), Schulterstand, Pflug, Kamel, Kobra, Heuschrecke, Katze und Kuh, Twists