



Ayurveda

Interview mit Kirsten Kindel

Kirsten Kindel ist seit 10 Jahren als Ayurveda Fachberaterin für Gesundheit und Wohlbefinden in München-Neuhausen tätig. Inzwischen ist ein kleines Praxis-Team entstanden, mit den Schwerpunkten: Ganzheitliche Beratung, Meditation, Massagen und Ayurveda Kuren. Durch ihre langjährige Arbeit mit Ayurveda entstand ihr Konzept für berufstätige Menschen. Kirsten Kindel unterstützt sie im Alltag mit Beratung und Online Kursen, die auf ihr bestimmtes Problem und ihr Leben abgestimmt sind. Das Besondere daran sind die individuelle Beratung, die kleinen Schritte und der geringe Zeitaufwand.



KORNKAMMER: Der Name Ayurveda ist vielen Menschen schon ein Begriff. Können Sie eine kurze Zusammenfassung geben, was Ayurveda bedeutet und woher die Lehre kommt?

FR. KINDEL: Ayurveda kommt aus Indien und ist das älteste ganzheitliche Medizinsystem der Welt. Das Wort Ayurveda setzt sich aus zwei Wörtern aus der Sanskrit-Sprache zusammen. „Ayus“ bedeutet Leben und „Veda“ Wissen. Sanskrit ist die älteste Sprache Indiens. Es begann mit dem Lehrmeister (vermutlich der Gott Indra) und seinen Schülern, die das Wissen als Verse täglich aufnahmen und rezitierten. Es war damals üblich in meditativen Sitzungen Mantrén (Klangschwingungen) in Versform an die meditierenden Schüler weiterzugeben. Vor ungefähr 2500 Jahren wurde der Text aufgeschrieben und an Medizinstudenten weitergereicht.

Im Ayurveda hat das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Sinne einen engen Zusammenhang. Zur Unterstützung der ganzheitlichen Harmonie werden der Konstitutionstyp und die Disharmonie ermittelt und daraufhin die Empfehlungen abgestimmt. Ich möchte dazu noch erwähnen, dass die Lehre des Ayurveda in Zusammenhang zu unseren alten Heiltraditionen steht, denn es hat große Ähnlichkeit mit unserer traditionellen europäischen Naturheilkunde.

KORNKAMMER: Wann/bei welchen Beschwerden empfiehlt es sich, zu einem Ayurveda-Therapeuten zu gehen?

FR. KINDEL: Am besten ist es, schon bei kleinen Disharmonien, die sich körperlich und seelisch bemerkbar machen, zu einem Ayurveda Fachberater zu gehen. Durch gezielte Vorbeugung kann man die daraus resultierenden Erkrankungen rechtzeitig erkennen und entsprechende Maßnahmen ergreifen. Zum Beispiel typgerechte Ernährung und Hinweise zur Lebensführung, sowie kleine Kuren, die durch genaue Anleitung und Betreuung zuhause durchgeführt und sogar in den Alltag integriert werden können. Ein bisschen Zeit sollte sich jeder nehmen, für die Gesundheit und das Wohlbefinden.

KORNKAMMER: Was machen Sie als erstes mit einem neuen Klienten?

FR. KINDEL: Ich mache eine ausführliche Analyse. Dabei wird der Konstitutionstyp, die Basis Konstitution und die Disharmonien festgestellt.

KORNKAMMER: *Welche Typen (Doshas) finden Sie am häufigsten in Ihrer Praxis?*

FR. KINDEL: Die beiden Typen Vata und Pitta ermittelte ich am häufigsten als Grundkonstitution.

KORNKAMMER: *Gibt es reine Vata-, Pitta-, oder Kapha-Typen?*

FR. KINDEL: Ja die gibt es. Vata, Pitta und Kapha Prakriti wird von drei Haupt Doshas oder Kräften belebt und beschrieben. Meistens besteht die Grundkonstitution (Prakriti) jedoch aus zwei Typen, den sogenannten Mischtyp.



KORNKAMMER: *Was bedeutet eine Dosha-gerechte Ernährung? Können Sie ein kurzes Beispiel geben?*

FR. KINDEL: Bei einer Dosha-gerechten Ernährung werden Nahrungsmittel, Gewürze, Tees und Getränke speziell auf den Menschen nach der Grundkonstitution und der Disharmonie empfohlen. Zum Beispiel wenn jemand Gewichtsprobleme hat, so ist das nicht unbedingt der Kapha Dosha zuzuordnen. Bei der Analyse wird festgestellt, dass die Gewichtszunahme durch zu hohes Vata ausgelöst worden ist. Außerdem könnten auch noch Pitta Anteile durch zu viel Hitze im Körper, oder andere Disharmonien hinzukommen. Danach gebe ich spezielle Hinweise zu Ernährungsweise, Tagesablauf und mentaler Unterstützung. Ergänzend können auch ayurvedische Massage-Behandlungen unterstützen.

KORNKAMMER: *Gibt es bestimmte ayurvedische Pulver oder Kapseln, die Sie unabhängig vom*

Typen bei bestimmten Disharmonien empfehlen können?

FR. KINDEL: Gut bewährt hat sich Brahmi zur Förderung der Konzentration und um Klarheit bei zu vielen Gedanken zu schaffen. Eine kleine Kur mit Triphala ist auch empfehlenswert, um den Darm in Schwung zu bringen. Es hat eine sanft reinigende Wirkung auf den Darm, fördert den Verdauungsprozess und kurbelt den Stoffwechsel an.

KORNKAMMER: *Gibt es so eine Art allgemeine Hausapotheke?*

FR. KINDEL: Für kleine Disharmonien würde ich sagen: Gewürze. Wenn beispielsweise die Verdauung schwach ist und zu viel oder falsch gegessen wurde. Ingwer hat sich zum Beispiel zur Beruhigung des Magens bewährt, auch unterwegs, falls Übelkeit auf Reisen auftritt. Jedoch sollte man damit sorgsam umgehen und seine Dasha beachten.

KORNKAMMER: *Was würden Sie allgemein zur Stärkung des Immunsystems empfehlen?*

FR. KINDEL: Frischer Ingwer, vor allem in der kalten Jahreszeit, hat sich als Schutz vor Erkältung bewährt. Ein guter Schutz für das Immunsystem ist eine Dosha-gerechte Ernährung und kleine ayurvedische Reinigungskuren, ungefähr 1 bis 2 Mal im Jahr, sowie mentaler Ausgleich.

KORNKAMMER: *In der Kornkammer sind vor allem Ashwaganda, Brahmi oder Triphala beliebt. Wofür werden sie eingesetzt?*

FR. KINDEL: Ashwaganda wird als Aufbaumittel eingesetzt, bei Vata Disharmonien zum Beispiel nährend und immunstärkend. Es wird im Ayurveda auch als Rasayana empfohlen mit verjüngender Wirkweise und Ojas (Lebensenergie) vermehrend.

Brahmi wird zur Stärkung des Nervensystems und zur Verbesserung der Gedächtnisleistung empfohlen, außerdem wird es bei Nervosität und Stress eingesetzt. Brahmi klärt den Geist, hat eine beruhigende Wirkung und fördert erholsamen Schlaf.

Triphala besteht aus drei Früchten: Amla (in-

dische Stachelbeere) wirkt auf die Pitta Dosha harmonisierend, Haritaki (Rispige Myrobalane) wirkt Vata harmonisierend, Bibhitaki (Grüne belerische Myrobalane) wirkt Kapha harmonisierend. Die Kombination dieser drei Früchte wirkt ausgleichen auf alle Doshas. Nach ayurvedischen Schriften öffnet Triphala die Shrotas (Körperkanäle), wirkt sanft reinigend auf den Darm, fördert den Verdauungsprozess und kurbelt den Stoffwechsel an. Der Geschmack ist bitter.

KORNKAMMER: *Empfehlen Sie grundsätzlich eher Churna, Tabletten oder Kapseln?*

FR. KINDEL: Ich stimme es mit dem Klienten ab, was ihm angenehmer ist. Die Tabletten sind zum Beispiel praktisch, wenn jemand oft beruflich unterwegs ist.

KORNKAMMER: *Welche Gewürze haben in Ihrer Küche einen besonderen Stellenwert?*

FR. KINDEL: In meiner Küche gibt es immer Kurkuma. Seine besondere Wirkung auf die Gesundheit gibt ihm den hohen Stellenwert. Kurkuma reinigt die Leber und hat viele weitere positive Wirkweisen. Das Gewürz fördert den Stoffwechsel und die Proteinverdauung. Außerdem bevorzuge ich Pippali, auch Langpfeffer genannt. Er hat trotz seiner scharfen Eigenschaft eine mildere Wirkung als der schwarze Pfeffer. Außerdem entfernt er AMA, das sind Stoffwechselschlacken. Wenn man kein Ama hat, dann beugt er durch seine anregende Wirkung auf den Stoffwechsel vor. Sein Geschmack ist scharf, nach der Verdauung ist er aber süß, deshalb sehr gut für die Vata und Pitta Konstitution geeignet.

KORNKAMMER: *Welche Wirkung hat das Gewürz Asafoetida?*

FR. KINDEL: Asafoetida, auch Hing oder Teufelsdreck genannt, ist eine milchige Pflanzenessenz, sobald sie sich verfestigt nimmt sie eine harzähnliche Konsistenz an. Dieses Gewürz hilft Eiweiß aufzuspalten, schmeckt etwas scharf und bitter. Asafoetida beugt Blähungen vor, fördert den Appetit und unterstützt das Verdauungsfeuer (Agni). Besonders verdauungsfördernd ist das Gewürz in Kombination mit Ingwer, Kardamom und Steinsalz. Sehr gut passt es zu Dal-Gerichten. Eine Messerspitze reicht aus, denn es ist ein

sehr intensives Gewürz.

KORNKAMMER: *Amlamus soll förderlich für die Schönheit sein, stimmt das?*

FR. KINDEL: Im Amlamus ist die Frucht Amla enthalten und Gewürze mit regenerierender Wirkweise. Amla enthält unter anderem Antioxidantien für die innere und äußere Schönheit und zur Gesunderhaltung. Amla wird auch zur Stärkung des Immunsystems empfohlen.



KORNKAMMER: *Hat das Amla-Shampoo etwas mit Ayurveda zu tun?*

FR. KINDEL: Ja, denn es enthält Amla, eine Frucht die im Ayurveda einen hohen Stellenwert hat. Die AMLA Frucht ist ein ayurvedisches Rasayana, mit einer verjüngenden und regenerierenden Wirkkraft. Amla Shampoo wird traditionell auch gegen Haarausfall und vorzeitiges Ergrauen verwendet.

KORNKAMMER: *Gibt es noch etwas, das Sie bei Haarausfall empfehlen?*

FR. KINDEL: Bei Haarausfall würde ich als erstes eine Ayurvedische Analyse empfehlen. Es gibt unterschiedliche Ursachen. Zum Beispiel könnte es sich um einen Nährstoffmangel handeln, bei zu einseitiger Ernährung. Ich gebe in diesem Fall Hinweise zur Ernährung und zur Lebensweise. Eine Kopfmassage mit Ayurveda Öl ist ebenfalls empfehlenswert bei Haarausfall.

KORNKAMMER: *Wofür würden Sie das Guggul Räucherwerk einsetzen?*

FR. KINDEL: Bei dem Räucherharz Guggul handelt es sich um indische Myrrhe. Guggul hat stärkende, reinigende Eigenschaften und fördert das seelische Wohlbefinden.

KORNKAMMER: *Warum macht man eine Ayurveda Kur?*

FR. KINDEL: Eine Ayurveda-Kur ist für jeden geeignet der seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte. Es gibt unterschiedliche Kuren und Beweggründe. Zur inneren Reinigung, Vorbeugung und Dosha Harmonisierung oder Aufbaukuren zur Stressreduktion genügen auch schon kleine Kuren. Mit einer ausführlichen Beratung und professioneller Begleitung kann man eine Kur sogar in den Alltag integrieren und Zuhause durchführen. Für eine Ayurveda Kur muss man keinen weiten Weg zurücklegen. Pancha Karma Kuren sind bei bestehenden Erkrankungen sinnvoll. Dazu ist ärztliche und therapeutische Betreuung notwendig. Es gibt dafür auch in Europa Zentren mit kurzer Anreise und effektivem Ergebnis. Ein weiterer Vorteil einer Ayurveda Kur ist, dass man sich selbst dadurch näher kommt und die ayurvedische Lebensweise intensiv kennenlernt. Bei einer Kur, die man zuhause durchführt, fällt es leichter auch nach der Kur die ayurvedische Lebensweise weiterhin beizubehalten.



KORNKAMMER: *Wie sind Sie eigentlich selbst zu Ayurveda gekommen?*

FR. KINDEL: Meine ersten Erfahrungen sammelte ich in einer Ausbildung für ayurvedische Grundlagen. Damals wollte ich das Wissen für mich selbst nutzen, vor allem die ayurvedische Ernährung interessierte mich sehr. Gesunde Ernährung war immer schon meine Leidenschaft. Einen Einblick hatte ich bereits in die TCM-Ernährung, sowie die traditionellen europäischen Lehren gewonnen. Ayurveda interessierte mich immer mehr, ich lernte dabei auch die besonderen Kräuter - Öle kennen und machte die ersten Massagekurse. Weiter führte mich der Ayurveda

Weg zur Meditation. Daraus entwickelten sich meine Online-Kurse. Ich stellte selber fest, dass es viel effektiver ist in kleinen Schritten mit geringem Zeitaufwand zuhause zu üben. Inzwischen meditiere ich täglich 1 bis 2 Stunden und empfinde diese Zeit als Schatz des Tages.

KORNKAMMER: Vielen Dank für die wertvollen Informationen und dass Sie Ihre Erfahrungen mit uns geteilt haben!

Eine breite Auswahl an ayurvedischen Pulvern, Elixieren, Tees, Gewürzen und Pflegeprodukten finden Sie in der Kornkammer.

Interview: Alexandra Ritter

*Kornkammer
Haimhauser Straße 3a
80802 München
www.kornkammer-bio.de
info@kornkammer-bio.de*