



Pitta – der Hitzkopf und das Leben auf der Überholspur

«Auf die Dauer hilft nur Power!» Dieser Spruch stammt sicherlich von einem klassischen Pitta-Typ. Sein Lebensprinzip lautet: Machen, leisten, schaffen. Immer weiter, immer mehr, immer besser. Das Wort Ruhe scheint ein Fremdwort für Pitta-Typen zu sein. Alles muss effizient sein und zeitlich voll ausgeschöpft werden.

■ Text: Sandra Memmo*

Pitta-Typen zeichnen sich aus durch Scharfsinn, Temperament und Humor. Vertreter dieses Typs sind häufig sehr ungeduldig und meist unter Strom. Sie strotzen vor Power und Energie, Projekte werden um jeden Preis durchgezogen und das nächste sogleich gestartet. Ihr Körperbau ist athletisch, ihre Aus-

strahlung feurig. Die oftmals rötliche Gesichtsfarbe neigt zu Sommersprossen und Leberflecken. Ihr Verdauungsfeuer, Agni, ist hoch, sie haben stets Hunger und eine gute Verdauung – und können darum sehr ungehalten werden, wenn sie nichts zu essen bekommen. Pitta-Menschen kennen keine kalten Hände und Füße, auch im Winter nicht, dafür neigen sie zu entzündlichen Erkrankungen: Fieberhafte Infekte, brennende Augen, Sodbrennen und Übersäuerung, Hautausschlag, Herpes oder Durchfall und Hitzewallungen bei Frauen in den Wechseljahren – all das sind typische Pitta-Störungen.

Kein Wunder, denn **Feuer ist das Element der Pitta-Typen**, die Leidenschaft ihr Antrieb. Dies, gepaart mit einem starken Freiheitsdrang, heisst: Sie wollen das Steuer selbst in die Hand nehmen und die Richtung bestimmen; sie übernehmen dafür aber auch die Verantwortung. Beruflich bauen sie oft eine eigene Firma auf oder arbeiten in Management-Positionen. Wer von Pitta geprägt ist, liebt die Herausforderung. Langweilige Sportarten sind nichts für sie; sie mögen waghalsige Unternehmungen, begeistern sich für Kampfsportarten oder toben sich beim

Wildwasserrafting aus. Ihnen werden Sie kaum bei einer beschaulichen Wanderung begegnen, denn sie wollen lieber gleich den Himalaja erklimmen.

Drang nach Perfektion

Ganz egal, was sie machen, sie machen es perfekt. Deshalb ist es gar nicht so leicht, mit ihnen mitzuhalten. Eine Pitta-Frau gibt sich nicht gerne mit dem Haushalt zufrieden, es sei denn, sie hat freie Hand bei der Innendekoration und das nötige Budget oder immer wieder mal anspruchsvolle Gäste. Wenn schon, dann wäre eine Grossfamilie ideal oder ein Anwesen mit Garten, das es zu bestellen gilt. Pitta-Frauen brauchen, wie ihre männlichen Pendanten, die Herausforderung. Deshalb bleiben sie oft neben der Familienarbeit mit einem Standbein im Berufsleben oder sie engagieren sich ehrenamtlich in wichtigen Positionen. Für einen Partner ist das nicht immer leicht, er braucht ein gesundes Selbstbewusstsein und die nötige Gelassenheit.

Wenn Pitta überbordert, erstaunt es nicht, dass so viel Vorwärtsdrang und Temperament in Ungeduld, Nörgelei und Aggression umschlagen kann. Den Pitta-Typen fährt schon mal die Zornesröte ins Gesicht oder die Adern schwellen an. Sie machen ihrem Ärger zwar Luft – den Grund für ihren Zorn aber haben sie bald vergessen. Nach-

«Regelmässig meditieren ist
eines der wirksamsten Mittel,
um sich auszugleichen.»

tragend sind sie nicht. Sie müssen einfach ab und zu Dampf ablassen.

Laut Caraka, dem Autor des ayurvedischen

Grundlagenwerkes «Charaka Samhita», sind die klassischen Eigenschaften des Pitta-Dosha etwas ölig, heiss, penetrierend, flüssig, sauer, fließend und scharf. Pitta steuert die Körpertemperatur, bestimmt die Hautfärbung, ist verantwortlich für die Sehkraft sowie für die gute Auf-

Wir führen über 700 Produkte

- Tee & Getränke
- Lebersmittel & Gewürze
- Amalaki Produkte
- Ayurvedische Basiskräuter
- Rasayanas
- Ayurveda Naturkosmetik
- Ayurvedische Massageöle
- Aromaöle & Räucherstäbchen
- Bücher über Ayurveda
- Gandharva Veda Musik

fassungsgabe und den Mut. Wir alle haben Pitta, denn es lenkt lebensnotwendige Stoffwechselforgänge im Körper. Überall, wo diese Eigenschaften von Natur aus im Körper zu finden sind, ist das Pitta-Prinzip aktiv. Dazu gehören die Verdauung und Zerlegung der Nahrung im Gastrointestinaltrakt, die Bildung von Enzymen und die Abgabe von Hormonen aus endokrinen Drüsen ins Blut.

Ist das Pitta-Dosha zu stark ausgeprägt, spricht man von einer **Pitta-Störung**. Erkennen tut man diese über die bereits genannten Erkrankungen und an zuviel Hitze und Gereiztheit. Dementsprechend sollte ein Ausgleich entgegengesetzter Natur sein. In der **Ernährung** sind dies Nahrungsmittel und Gewürze, die bitter, süß oder zusammenziehend im Geschmack sind wie Milch, Ghee (geklärte Butter), brauner Zucker, Reis, Zucchini, Kürbis, Banane, Mango, Kokosnuss, Granatäpfel, Weintrauben, Koriander, Minze und Nelken. Als Tees sind ebenfalls Minze, Fenchel, Rosenblütenblätter oder Sandelholz geeignet. Um Pitta zu verringern, darf man mittags zur Rohkost greifen und sich ab und zu ein Bier gönnen. Ebenso müssen Heilkräuter kühlend und bitter sein.

Mondschein-Wanderungen tun gut

Zur Besänftigung von Pitta eignen sich die klassischen, indischen Rasayanas wie Guduci (*Tinospora cordifolia*). Spezieller wirken Shankha-bhasma (Schneckenmuschel-Asche) und Triphala. Eine sehr beliebte Pflanze für einen Pitta-Überschuss ist der indische Spargel Shatavari (*Asparagus racemosus*). Dieser wird besonders bei Magenübersäuerung eingesetzt. Aber auch im **heimischen Kräutergarten** finden wir kühlende und bittere Pflanzen, wie Augentrost, Birke, Brennnessel, Eisenkraut, Hopfen, Kamille, Koriander, Königskerze, Lavendel, Löwenzahn, Pfefferminze, Schafgarbe, Wegwarte und Wermut.

Natürlich kann Pitta auch durch **äussere Massnahmen besänftigt** werden: Der Aufenthalt in einem nordisch kühlen Klima oder in Ortschaften nahe beim Wasser wirkt



Yoga Magazin Leseringbot

Bei Ihrer ersten Bestellung erhalten Sie einen Rabatt von 20% auf unser gesamtes Sortiment.

Sie finden uns im Internet auf www.ayurvedashop.ch. Bitte geben Sie vor dem Abschieken Ihrer Online Bestellung im Feld Bemerkung den Aktions-Code: Yoga104 an.

Mit nachstehendem Coupon können Sie auch zunächst einen Katalog anfordern. Bitte senden Sie den Coupon an: AyurVeda AG, Dorfstrasse 71, 6377 Seelisberg

Vorname: _____
 Name: _____
 Strasse: _____
 PLZ, Ort: _____
 Tel.: _____



Wunder. Anstelle waghalsiger Bergbesteigungen sind Naturwanderungen an ruhig fließenden Gewässern oder im kühlenden Mondlicht ein Segen. Vorzuziehen sind Asanas und Pranayamas, die beruhigen, anstelle des Adrenalin-kicks beim Basejumping. Wer trotzdem Action braucht, wählt eine Kampfsportart zur Aggressions-Entladung.

Als Outfit wählt man ausgleichende Kleidung in den Farben Weiss, Blau und Grün. Ebenso können Silber-, Perlen- oder Mondsteinschmuck oder Parfums mit süßem, kühlendem Geruch (z.B. Sandelholz, Rose) zuviel Feuer besänftigen. Regelmässig meditieren ist ein wirksames Mittel um sich auszugleichen. Auch sanfte Massagen mit Pitta-reduzierenden Ölen (Kokosöl, Ksheerabala Thailam) und Fussmassagen mit Ghee werden empfohlen.

Sollten diese Massnahmen nicht fruchten, steht im Ayurveda eine weitere Methode zur Verfügung: **die Ausleitung**. Die beste Methode, um überschüssiges Pitta aus dem Körper zu entfernen, ist das therapeutische Abführen, Virechana. Diese drastische Massnahme befreit garantiert von zu viel Feuer, darf aber nur von einem erfahrenen Therapeuten ausgeführt werden.

Was aber, wenn das Feuer zu wenig lodert? Greifen Sie zu scharfen und sauren Nahrungsmitteln und wählen Sie Gewürze der Kategorie «hot». Der weitaus einfachere Ansatz in der Beratung und der Therapie ist aber die Reduktion von Vata und Kapha, dann kann Pitta automatisch aufsteigen. Ein gesundes Pitta hilft uns auch, die Dinge anzupacken und sie umzusetzen. So sollte man sich einfach mal wieder fragen: Für was brenne ich, was begeistert mich? Diese Frage ist bereits der Startschuss für unseren Pitta-Anteil. Und dann – lassen Sie sich überraschen!

.....
* Die Autorin Sandra Memmo ist dipl. Klinische Ayurveda-Spezialistin und leitet ihr eigenes Ayurveda-Schulungsinstitut in Oberbayern. www.ayurvedanet.net

WAHRNEHMUNGSÜBUNG FÜR ERHITZTE PITTA-GEMÜTER

gh. Nehmen Sie eine angenehme Sitzposition ein. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit in den Beckenraum und beobachten Sie dabei die Stellen, die in Kontakt mit der Unterlage sind. Wenn Sie eine stabile Basis gefunden haben, richten Sie den Rücken auf, indem Sie die Wirbelsäule nach oben wachsen lassen. Atmen Sie tief in Ihren Brustraum ein und stellen Sie sich vor, wie er entspannt in die Breite wächst. Ihre Schultern sind ebenfalls gelöst, die Schulterblätter «fließen» nach hinten unten. Schieben Sie den Punkt, wo Ihr Hinterkopf mit dem Hals zusammentrifft, sanft nach oben – Ihr Nacken öffnet sich. Entspannen Sie die Kiefergelenke, das Gesicht, Ihre Augen, den Stirnraum und die Kopfhaut bis in die Haarwurzeln.

Sobald Sie stabil und angenehm verankert sitzen, lenken Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Nehmen Sie ihn bei der Nasenspitze wahr, in den Nasengängen, in Ihrem Gesichtsraum. Stellen Sie sich dabei vor, Sie atmen einen besonders feinen Duft ein. Bleiben Sie eine Weile bei dieser Vorstellung. Lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Kehlräum und beobachten Sie, wie der Atem sich dort wieder bündelt, um in die Luftröhre zu strömen. Wenn Sie die Ujjayi-Atmung kennen, setzen Sie sie äusserst sanft ein, so dass es sich wie ein fernes Meeresrauschen anhört. Lassen Sie Ihren Atem tief und ruhig in Ihren Herzraum fließen, beobachten Sie, wie sich dieser bei jeder Einatmung weit öffnet und sich bei jeder Ausatmung wieder entspannt. Entdecken Sie, wie sich Ihre Atembewegung bis hinunter in den Beckenraum ausdehnt. Verweilen Sie in dieser Beobachtung für einige Atemzüge.

Dann sammeln Sie etwas Speichel in Ihrer Mundhöhle, öffnen leicht die Lippen und legen die Zungenspitze an den oberen Gaumen. Atmen Sie so langsam durch den Mund ein. Schliessen Sie nun den Mund und atmen Sie durch die Nase wieder langsam aus. Wenn möglich drei bis fünf Minuten mit dieser Technik weiteratmen, danach den Atem wieder freigeben und nachklingen lassen.

Schenken Sie sich diese Zeit und geniessen Sie einfach die Ruhe, die einkehrt.