



## 1. Hilfspaket bei Vata-Störungen

**Wenn Pauls Augen dieses leichte Flackern haben, dann weiß ich schon: Das 1. Hilfe-Programm ist wieder dran. Mein Liebster neigt zu Vata-Störungen und dann flirrt alles in ihm und seine Gedanken kommen nicht mehr zur Ruhe.**

Wenn das Vata-Dosha im Ungleichgewicht ist, dann droht echt Gefahr, dass es immer schlimmer wird: Die innere Unruhe verlangt nach noch mehr Ablenkung, die Sorgen lassen sich nicht mehr abstellen. Der Drang, noch mehr Unruhe in sein Leben zu holen, wird immer stärker.

Das sind klare Anzeichen, dass das Vata-Dosha aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Jetzt heißt es den Anker werfen und wieder runter kommen.

### Symptome für Vata-Störungen

- Angst, Sorgen, Gedankenkarussell
- Gedächtnisstörungen
- Nervosität, Unruhe
- Wortfindungsstörungen

- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- Kopf-, Rücken- oder Gelenkschmerzen
- Trockene Haut und Schleimhaut
- Verstopfung
- Blähungen, Krämpfe
- Herzrhythmusstörungen
- Kribbeln, Lähmungen, Zittern

Eigentlich kann man bei uns im Westen sagen, dass alle Menschen eine Vata-Störung haben, mal mehr, mal weniger. Unser Lebensstil begünstigt einfach, dass Vata, dieses luftig-leichte und zarte Dosha, schnell aus dem Gleichgewicht kippt. Vata ist das Dosha, das aus Luft und Raum besteht. Kein Wunder, dass es so anfällig



ist für Störungen.

## Was zu Vata-Störungen führt

- Computerarbeit
- Zu viel sitzen
- Fernsehen und Kino
- Handy mit all seinen Apps
- Viel reden
- Computerspiele
- Reisen mit dem Auto, Flugzeug oder Bahn
- Stress und Termindruck
- Falsche Essgewohnheiten



Ich kenne eigentlich niemanden, der nicht der ganzen Vata-Hektik ausgesetzt wäre. Großstadtverkehr, Termindruck und ständig mit dem Handy kommunizieren – wer von uns ist davon schon komplett frei? Ich nicht und mein lieber Paul auch nicht. Zum Glück hält Ayurveda eine wunderbare Erste-Hilfe-Box bei Vata-Störungen bereit.

## Tipps aus der 1. Hilfebox bei Vata-Störungen

Menschen, die zu überhöhtem Vata neigen, sind lebendige, sensible, begeisterungsfähige und liebenswerte Zeitgenossen. Sie können vor lauter Hingabe an eine Aufgabe eine Mahlzeit

komplett vergessen und auslassen. Sie neigen zu unregelmäßigen Tagesabläufen. Melody sagt dann immer, es gibt drei wichtige Maßnahmen, um Vata wieder runterzubringen: Regelmäßigkeit, Regelmäßigkeit und Regelmäßigkeit! Das ist gar nicht so leicht, wenn das Vata erst einmal erhöht ist, aber es hilft grandios! Und es ist total einfach, kostet nix und hinterher fühlt sich auch der luftigste Vata-Wichtel wieder stabil und erholt.

## Aus der Trickkiste bei Vata-Störungen

Der Tipp mit Erfolgsgarantie ist: Abhyanga! Morgens ein Abhyanga (ayurvedische Ölmassage) (( <https://www.ayurveda-schatztruhe.de/abhyanga-olmassage/> )) machen und das ganze System kann entspannen. Natürlich ist auch abends ein Abhyanga hilfreich, aber Ayurveda empfiehlt es vor allem morgens.

Wenn Paul meint, dafür habe er keine Zeit, dann Sorge ich dafür und verwöhne ihn. Hilft ja nichts. Bei Vata-Störung solltest du immer warmes Sesamöl nehmen und zwar reichlich. Die Bewegungen langsam und mit wenig Druck ausführen.

## Die besten Tipps bei Vata-Störungen

- Abhyanga (Ölmassage)
- Frische Luft und Bewegung beruhigen  
Vata: eine Busstation vorher aussteigen, Treppen zu Fuß gehen.
- Regelmäßige Mahlzeiten einnehmen, immer zur gleichen Zeit.
- Warme, ölige Mahlzeiten genießen. Alles, was beruhigt und wärmt.
- Keine Rohkost und keine Salate, vor allem abends nicht.
- Nach dem Essen noch mindestens 10 Minuten sitzen bleiben, auch wenn's schwer fällt. Deine Verdauung wird es dir danken!
- Griesbrei, Milchreis und alles Ölige, Warme, Nahrhafte ist jetzt genau richtig. Auch Saures und Salziges beruhigen Vata.
- Die Hauptmahlzeit sollte mittags sein.



Wenn es sich nicht vermeiden lässt, dass du erst abends richtig essen kannst, dann nicht mehr nach 19 Uhr essen. Denn drei Stunden braucht dein Verdauungssystem mindestens, um sich zur Ruhe begeben zu können.

- Vor 22 Uhr zu Bett gehen! Das fällt den meisten schwer, ist aber überzeugend, wenn man es ein paar mal gemacht hat.
- Vata-Typen sind die einzigen, die auch gerne länger als 8 Stunden schlafen können. Von 18 Uhr bis 22 Uhr ist Kapha-Zeit, deshalb sollte man von dieser beruhigenden Qualität noch möglichst viel mit ins Bett nehmen.
- Vata-Tee, Vata-Churna und Vata-Aromaöl helfen in jeder Lebenslage.

## Disziplin bei Vata-Störungen

Paul findet Disziplin einschränkend und bevormundend. Das ist ganz typisch für die freiheitsliebenden Vata-Menschen. Aber wenn er erst einmal wieder in sein Gleichgewicht gefunden hat, dann strahlen seine Augen voller Freude und Wärme. Ich wünsche auch dir diese Freude und eine stabile Gesundheit.

## Lebensmittel, die Vata in Balance bringen

Es gibt eine ganze lange Liste von Lebensmitteln, die Vata wieder in Balance bringen. Du findest sie hier. (<https://www.ayurveda-schatztruhe.de/vata-reduzierende-lebensmittel/>) Probiere nur einmal für drei Tage aus, ob es dir gut tut, dich daran zu orientieren.



Gut zu wissen: Ayurveda schreibt dir nichts vor, es gibt keine Verbote und Gebote. Ayurveda spricht Empfehlungen aus. Wenn du erst einmal nur einen kleinen Teil davon in dein Leben integrierst, hast du auch schon ganz viel gewonnen.

Ich wünsche dir stets ein ausgeglichenes Vata-Dosha, deine

*Lisa*

