



Zu viel Pitta – dein 1. Hilfspaket

Woran erkennst du, dass du zu viel Pitta hast? Du hast unerklärlich viel Wut in dir, du streitest häufig, Entzündungen plagen dich und überhaupt ist immer alles viel zu heiß.

Bist du ein Pitta-Typ?

Ich bin von Natur aus ein Pitta-Typ und ich kenne es gut, wie es sich anfühlt, wenn das Pitta ansteigt. Kommt dir die folgende Szene bekannt vor? Wenn beim Anstehen an der Kasse jemand von hinten, natürlich aus Versehen, mit dem Einkaufswagen an meine Fersen stößt, dann könnte ich auf der Stelle aus der Hose springen, den Übeltäter packen, beschimpfen und unter das nächste Regal stopfen. Kennst du das auch, dass du schnell in Zorn gerätst? Ein aufbrausendes Verhalten, Rechthaberei und Pedanterie sind ein sicheres Zeichen dafür, dass du zu viel Pitta hast. Das ist ganz unabhängig davon, ob du ein Pitta-Typ bist oder nicht. Bei jedem Menschen kann das Pitta Dosha aus dem Gleichgewicht geraten.

Typische Symptome, wenn du zu viel Pitta hast

Pitta ist das Dosha, das hauptsächlich aus Feuer und aus ganz wenig Wasser besteht. Deshalb hat alles, was mit zu viel Pitta zu tun hat, auch mit Feuer und Hitze zu tun.

- Gereiztheit
- Entzündungen der Gelenke
- Aggression
- Hautentzündungen
- Aufbrausendes Verhalten
- Hitze, Brennen, Schwitzen
- Pedanterie
- Durchfälle
- Rechthaberei
- Haarausfall
- Streitsüchtigkeit
- Störungen der Leber und Galle



Wenn auch nur ein oder zwei dieser Symptome regelmäßig bei dir auftreten, dann wird es dir gut tun, dein Pitta ein wenig herabzukühlen.

FEUER + wenig WASSER

Pitta – das Stoffwechselprinzip

Gut organisiert und systematisch
Zielstrebigkeit
Mag keine Hitze
Kann auf keine Mahlzeit verzichten
Guter Redner
Leicht erregbar
Zornesausbrüche, Wut
Hat oft Sommersprossen, Muttermale
Starker Intellekt

Was ist eigentlich das Dosha Pitta?

Vata, Pitta und Kapha sind die drei Doshas, die jeden Menschen ausmachen. Jeder Mensch hat unterschiedlich viele Anteile der drei Doshas. Wenn du, wie ich, schon als Pitta-Typ auf die Welt kommst, dann kannst du mit Sicherheit gut organisieren, kannst dich gut behaupten und bist diszipliniert. Pitta hat seinen Sitz im Magen, im Zwölffingerdarm und im Dünndarm, deshalb haben Menschen mit zu viel Pitta oft Magenschmerzen, Sodbrennen und Durchfall.

Eine typische Situation, wenn du zu viel Pitta hast

Du hast dich entschlossen, am Wochenende deinen Keller aufzuräumen. Gut organisiert, wie du bist, machst du die drei Haufen nach Marie Kondo:

1. Kann weg
2. Bleibt da
3. Weiß noch nicht

Der erste Haufen ist schnell entsorgt, weg damit! Das schaffst du schnell und konzentriert. Der zweite Haufen wird sorgfältig in Kisten sortiert, wahrscheinlich beschriftest du sie auch noch hübsch. Dann siehst du aber, dass die Regale ausgewischt werden müssen. Das machst du auch noch, obwohl es deinen Zeitplan jetzt schon sprengt. Du siehst, dass du nicht genug Kisten und Kästen hast, um alles schön ordentlich wieder einzuräumen. Wenn du sehr viel Pitta hast, dann möchtest du, dass alle Kisten gleich groß sind oder von dem selben Hersteller sind oder wenigstens die gleiche Farbe haben. Und jetzt kippt die ganze Sache allmählich und frisst viel mehr Zeit, als du vorgesehen hast.

Für einen Pitta-Menschen ist das aber kein Problem! Da wird die Nacht zum Tag gemacht. Ha, das schaffe ich doch! Das ist dann typisch, wenn zu viel Pitta im Spiel ist. Menschen mit dieser Veranlagung treiben sich ständig zu Höchstleistungen an und kennen keine Grenzen mehr, wenn es um das Einhalten von Regeln, Vornahmen oder Anforderungen geht. Die Entspannung von Kapha fehlt komplett und das Laissez-faire eines Vata-Menschen ist in dieser Situation auch völlig unbekannt. Hier regiert nur noch Pitta mit Erbarmungslosigkeit.

Mäßigung und Regelmäßigkeit helfen sofort

Ayurveda kennt dieses Problem und hat eine Soforthilfe parat: Mäßigung, Mäßigung und noch einmal Mäßigung. Als ausgeprägter Pitta-



Mensch weiß ich, wovon ich hier schreibe. Mir hilft bei solchen Aktionen, dass ich mir vorher schon vornehme: Ich muss nicht fertig werden. Ich gehe jetzt eine oder zwei Stunden in den Keller und fange erst einmal an. Mal sehen, wie weit ich komme, Ende offen. Ich kenne diese Dynamik von solchen Aktionen und kann inzwischen gut damit umgehen. Ich spüre, wie die Hitze in mir aufsteigt und eine Verbissenheit sich breit machen möchte, die mich am Ende doch vollkommen unzufrieden zurücklässt. Wenn erst einmal zu viel Pitta im Spiel ist, wirst du niemals fertig.



Ein wunderbarer Tipp aus dem Ayurveda ist die Regelmäßigkeit, vor allem bei den Mahlzeiten und beim Schlafengehen. Lass niemals eine Mahlzeit aus, das ist für einen Pitta-Menschen der Anfang der Teufelsspirale. Menschen mit ausgeprägtem Kapha-Dosha können problemlos eine Mahlzeit auslassen, Vata- und Pitta-Menschen aber nicht.

Diese beiden einfachen Maßnahmen helfen allen Menschen mit zu viel Pitta ruhig und cool zu bleiben.

Wenn du zu viel Pitta hast, kühle dein Feuer

Wenn du schon immer einmal Zirkusdirektorin sein wolltest, dann überprüfe im Dosha-Test wie viel Pitta du hast. Wenn du viel hast, dann bekommst du jeden wilden Löwen zahm. Menschen mit zu viel Pitta jedoch neigen zu dominantem Verhalten, können unangenehm pedantisch werden und zeigen einen Hang zur Exzentrik. Das scharfe Denken, die klare, zielstrebige Art und die perfekte Organisation eines Pitta-Menschen prädestinieren ihn zum starken Zampano im Chaos. Ohne Pitta-Menschen wäre Deutschland nicht so ein florierendes Wirtschaftsland, das muss ja auch mal gesagt werden. Pitta im Gleichgewicht ist ein Segen, Pitta im Ungleichgewicht – rette sich wer kann!

Aus der Trickkiste des Ayurveda

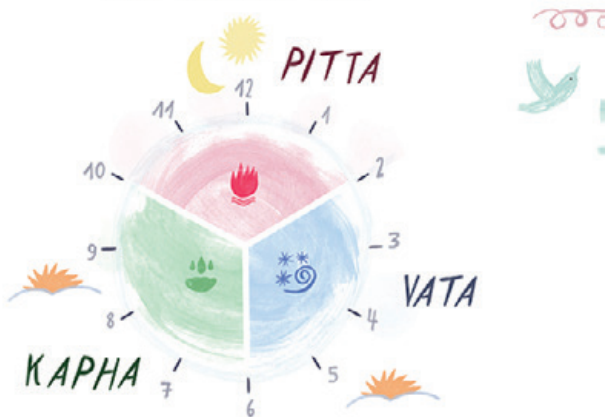
- Mäßigung, Mäßigung und noch einmal Mäßigung. Sie beruhigt das lodernde Feuer bei Pitta-Störungen.
- Regelmäßig in Ruhe essen. Nicht dabei Zeitung lesen oder fernsehen. Nach dem Essen noch 10 Minuten sitzen bleiben.
- Fasten und Hungern ist für den Pitta-Typen die Hölle und heizt Pitta erst recht an.
- Die Mahlzeit sollte nicht zu heiß und scharf sein, das ist das Pitta ja schon von ganz alleine. Also besser beruhigen, mit herben, bitteren und süßen Lebensmitteln.
- Kaffee? Alkohol? Leider nein! Auch schwarzer Tee und Nikotin sind Stimulantien, die der hitzige Pitta-Typ vermeiden sollte.
- Abhyanga mit lauwarmem Kokosöl, mittelviel Öl nehmen und mit mittelfestem Druck streichen.
- Geistige Schreibtischarbeit immer mit Bewegung und Sport ausgleichen.
- Vor 22 Uhr ins Bett gehen. Ab 22 Uhr beginnt die Pitta-Zeit, wenn du dann noch ein-



mal aktiv wirst, dann erhöht sich dein Pitta noch mehr.

- Diese Lebensmittel meiden: Scharfes, Saures, Salziges. Ketchup, Sauermilchprodukte, Fisch und Meerestiere, rotes Fleisch, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch. Zu heiße Speisen und Getränke. Hier die Liste mit den Pitta beruhigenden Lebensmitteln.

Die Dosha-Uhr



Wann ist Pitta-Uhrzeit und wann ist Pitta-Jahreszeit?

Wenn die Uhr zwischen 10 Uhr und 14 Uhr steht, ist Pitta-Zeit. Jetzt ist das Verdauungsfeuer am größten und du solltest deine Hauptmahlzeit genießen. Nachts, zwischen 22 Uhr und 2 Uhr morgens, herrscht ebenfalls Pitta-Zeit. Wenn du zu viel Pitta hast, dann neigst du dazu, ab 22 Uhr noch einmal so richtig loszulegen und alles zu erledigen, was schon immer getan werden sollte. Ayurveda rät dir dringend, um 22 Uhr lieber im Bett zu liegen, denn in der nächtlichen Pitta-Zeit werden die Erlebnisse des Tages verdaut.

Die Pitta-Jahreszeit beginnt mit dem Sommeranfang am längsten Tag des Jahres, dem 22. Juni. Aber sie geht weit über den Sommer hinaus, reicht bis in den September und Oktober hinein, denn die Erde ist erhitzt, alle Gebäude

strahlen noch Sommerhitze aus und auch der Körper trägt noch viel Sommerhitze in sich. Wenn du dir Gutes tun willst, dann richte dich in der Pitta-Zeit nach den ayurvedischen Empfehlungen. Über die Jahreszeiten und die drei Doshas.

Kokos kühlt zu viel Pitta

Alle Gerichte mit Kokosöl, Kokosmilch oder Kokosraspel kühlen zu viel Pitta wieder runter.

In meinem Blog findest du einige Rezepte, die ganz speziell für die heiße Jahreszeit gedacht sind. Aber auch immer dann, wenn du spürst, dass du zu viel Pitta hast.

Ayurvedisches Hummus mit Cashew und Kokosnuss

Mango-Kokosnusscreme Surprise – kühlend im Sommer

Rosenkohl-Kartoffelterrinen

Schmorgurken Curry

5 ayurvedische Rezepte für den Sommer

Ganz besonders ans Herz legen möchte ich dir meine ausführliche Liste mit den Lebensmitteln, die bei zu viel Pitta kühlen. Die Liste enthält aber auch alle Lebensmittel, die du meiden solltest. Wusstest du, dass du Knoblauch und scharfe Gewürze meiden solltest, wenn du zu viel Pitta hast? Schau nach in der Liste für Pitta reduzierende Lebensmittel.

Bleib cool, Baby!

