

Privatpraxis

**Dr. Mobasseri**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Naturheilverfahren  
und Ernährungsmedizin  
Spezielle Tätigkeitsfelder:  
Ayurveda-Medizin  
Integrative Psychotherapie  
Elektroakupunktur



## Ayurveda: Das Wissen vom Leben



Dr. med. Ramin Mobasseri

Eine kurze Einführung

Dr. med. Ramin Mobasseri  
Bad Homburg



## Ursprung des Ayurveda

- Den alten Schriften zufolge kommt das Wissen vom Ayurveda direkt vom Göttlichen
- Die Gottheit des Ayurveda (und der Medizin) ist Shri Danvantari, eine Form von Shri Vishnu



## Ziele des Ayurveda

- Das oberste Ziel ist die Gesundheitserhaltung (auf physischer, psychischer und spiritueller Ebene)
- Behandlung von Krankheiten



## Behandlungsebenen

- Spirituell: Gebete, Mantren, Behandlung des subtilen Systems (Nadis und Chakren)
- Psychisch: Beratung, Bestätigung, Akzeptanz und Mitgefühl therapiert auf der psychischen Ebene
- Körperlich: befriedende (z. B. Heilkräuter) und reinigende (ausleitende) Maßnahmen



## Die 3 Säulen des menschlichen Lebens

- Ahara (Diät, Essen)
- Nidra (Schlaf)
- Brahmacharya (regulierte sexuelle Aktivität, Keuschheit)



## Ahara (Diät): Einfache Regeln

- Konsumiere warmes und gares Essen
- Iss die richtige Menge
- Iss nur, wenn das vorherige Essen verdaut ist!
- Nimm die Mahlzeiten in guter Atmosphäre und entspannt ein!
- Iss mit Aufmerksamkeit!
- Vermeide während des Essens zuviel zu Reden oder Lachen



## Die tägliche Nahrungsaufnahme

- Morgens (7-10 Uhr): Leichtes Frühstück, Kapha wenig, Pitta mäßig, Vata etwas mehr
- Mittags (11-14 Uhr): Sollte die Hauptmahlzeit des Tages sein, warm!
- Nachmittag (15-16 Uhr): Pitta und Vata Personen können einen Imbiss zu sich nehmen, Kapha sollte eher nicht!
- Abend (18-21 Uhr): Leichtes Abendessen



## Nicht-kompatible Nahrungsmittel

- Milch und Sauerer (Früchte); Milch und Fisch
- Koche kein Honig (wird toxisch)
- Jogurt in der Nacht
- Heißes und Kaltes zusammen (z.B. Kaffee und Eiscreme)
- Zu wenig gekochtes oder verkochtes/verbranntes Essen
- Eine Geschmacksrichtung im Übermaß (z. B. nicht dauernd Süßes)



## Nidra (Schlaf)

- Gehe nach Möglichkeit vor 22 Uhr schlafen
- Stehe vor/um 6 Uhr auf
- Schlafen Nachts 6-7 Stunden
- Vermeide Mittagsschlaf (Nickerchen ist ok, maximal 1/2 Stunde)



## Regulierte sexuelle Aktivität

- Der sexuelle Akt erhöht Vata, deshalb nicht übertreiben (in der Regel nicht mehr als alle 3 bis 4 Tage)
- Unbefriedigender Sex und
- Sex mit wechselnden Partnern zerstört Ojas (Immunität)



## Weitere Punkte der Lebensführung

- Folge dem Prinzip des Dharmas (Rechtschaffenheit)
- Tägliches Meditieren (Sahaja Yoga, Zen, etc.)
- Regelmässig Sport (Vata leicht, Pitta moderat, Kapha stärker)
- Vermeide Alkohol, Tabak und andere Drogen
- Kaffee erhöht Pitta und Vata
- Schwarzer Tee erhöht vor allem Pitta



## Die fünf Elemente

- Akasha (Äther, Raum)
- Vayu (Luft, Gase)
- Teja (Feuer, Wärme)
- Jala (Wasser, Flüssigkeiten)
- Pritvi (Erde, Feste Substanzen)



## Die drei Doshas

- Vata: Luft (vayu) + Äther (akash)
- Pitta: Feuer (teja) + Wasser (jala)
- Kapha: Wasser (jala) + Erde (priti)



## Vata (Akash + Vayu)

- Eigenschaften:
  - leicht, trocken, subtil, kalt, rau, instabil
- Funktionen:
  - Bewegung, Wahrnehmung, Kommunikation, Reaktion, Kurzzeitgedächtnis



## Vata in Beziehung zur Tageszeit, Jahreszeit und

- Tageszeit: 4 Uhr morgens und nachmittags
- Jahreszeit: Herbst und Winter
- Age: nimmt kontinuierlich mit dem Alter zu, das Vata-Alter beginnt mit ca. 45-50 Jahren



## Vata Pakruti (Konstitution)

- Gewöhnlich dünn, nehmen schwer an Gewicht zu, entweder sehr groß oder klein
- Kleine und unruhige Augen
- Wechselnder Appetit, Neigung zur Verstopfung
- Lieben warmes Wetter
- Reden häufig, Einschlafprobleme, sind leicht irritierbar, ungesunde Lebensführung



## Gründe für verdorbenes Vata

- Zu viel, bitteres, zusammenziehendes und scharfes Essen
- Hungern
- Übermäßige körperliche Anstrengungen
- Unterdrücken von Natürlichen Bedürfnissen
- Reisen
- Schlafdefizit, Nachtdienste



## Symptome von verdorbenem Vata

- Das Gefühl sich verausgabt zu haben
- Trockener Mund
- Raue und trockene Haut
- Verstopfung
- Unruhiger, gestörter Schlaf
- Jede Art von Schmerzen



## Einfaches Balancieren von Vata

- Halte dich warm
- Konsumiere warmes Essen
- Benutze mehr Öl, Butter, Ghee, Nüsse
- Vermeide Rohkost, kalte Getränke und Eiscreme
- Mache öfters kleine Pausen
- Schlafe genug



## Pitta (Teja + Jala)

- Eigenschaften
  - leicht, flüssig, heiß, sauer, ätzend
- Funktionen
  - Intellektuelle Funktionen, verleiht Farbe, Körperwärme, fördert die Verdauung, Augenlicht



## Pitta in Beziehung zur Tageszeit, Jahreszeit und

- Tageszeit: 12 Uhr mittags + nachts
- Jahreszeit: Sommer
- Lebensalter: Höhepunkt zwischen 16 to 45 Jahren



## Pitta Pakruti (Konstitution)

- Mittlere Körperstatur, balancierte Proportionen scharfe Gesichtszüge, rosa/rötliche Hautfarbe
- Mittlere Augengröße, leicht rötliche Sklera
- Schwitzt viel, verträgt keine Hitze
- Guter Appetit und Verdauung, neigt zu flüssigerem Stuhl
- Sehr intelligent, wird leicht ärgerlich und dominiert gerne Andere



## Gründe für verdorbenes Pitta

- Bezogen auf die Ernährung:
  - zu viele ölige Speisen, Jogurt, Alkohol, fermentierte Speisen (Brot), scharfes, saures und salziges Essen
- Bezogen auf das Verhalten:
  - Ärger, Furcht, Trauer (langanhaltend), Sonnenexposition



## Symptome von verdorbenem Pitta

- Hautrötungen
- Brennendes Gefühl
- Geschwüre
- Entzündungen, Fieber
- Ärger und Frustration
- Wechselnde Stimmungslagen



## Einfaches Balancieren von Pitta

- Sich selbst kühl halten, direktes Sonnenlicht meiden
- Vermeiden von scharfen, öligen, sauren und frittierten Speisen
- Wenig Salz
- Kein Kaffee und Tee
- Kein Alkohol



## Kapha (Jala + Pritvi)

- Eigenschaften: schwer, kühl, flüssig, sanft, fest, klebrig
- Funktionen: Kompakter Körperbau, körperliche Stärke, potentielle Quelle von Stärke und Resistenz gegen Krankheit, Schmierung von Gelenken, Wundheilung, Stabilität, Geduld, Langzeitgedächtnis



## Kapha in Beziehung zur Tageszeit, Jahreszeit

- Tageszeit: 8 Uhr morgens und abends
- Jahreszeit: Winter und Frühling
- Lebensalter: Kindheit bis 16 Jahre, Kapha vermindert sich konstant mit zunehmendem Alter



## Kapha Pakruti (Konstitution)

- Mittlere oder breite Körperstruktur, nehmen leicht an Gewicht zu, weiche Haut
- Große und ruhige Augen, weiße Sklera
- Regelmäßige Verdauung, normaler Appetit
- Tiefer Schlaf
- Gute Zuhörer, reden langsamer und wenig, verlässliche Freunde, ruhiges Gemüt



## Gründe für verdorbenes Kapha

- Bezüglich Ernährung
- zu viele süße und salzige Speisen, Öle, Butter, kalte Getränke, Eiscreme
- sich überessen
- Mittagsschlaf
- Fehlende körperliche Betätigung (Sport)



## Symptome von verdorbenem Kapha

- Atemwegserkrankungen
- Kalte und feuchte Haut
- Blässe
- Vermehrter Speichelfluss
- Steifheit, Faulheit, Schwindel
- Schwache Verdauung, fehlender Appetit, Übelkeit



## Einfaches Balancieren von Kapha

- Viel Sport treiben (schwitzen!)
- Vermeiden von kalten Getränken, Eiscreme und Süßigkeiten
- Konsumieren von frischem Gemüse, Kräutern und Gewürzen
- Leichte Nahrungsmittel, einmal die Woche fasten
- Aufregendes unternehmen, sich fordern
- Kein Mittagsschlaf

Privatpraxis

**Dr. Mobasseri**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Naturheilverfahren  
und Ernährungsmedizin  
Spezielle Tätigkeitsfelder:  
Ayurveda-Medizin  
Integrative Psychotherapie  
Elektroakupunktur



**Fragen? Rufen Sie mich an oder  
schreiben Sie eine E-Mail!**

Ihr

Dr. med. Ramin Mobasseri

[praxis@drmobasseri.de](mailto:praxis@drmobasseri.de) | 06172 - 4 53 52 71

Louisenstraße 117, 61348 Bad Homburg

