

Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe

Ayurveda-Handbuch für Frauen

Typgerecht essen, Naturkosmetik,
rundum wohlfühlen



pala
verlag

Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe

Ayurveda-Handbuch für Frauen

Petra Müller-Jani und Joachim Skibbe

Ayurveda-Handbuch für Frauen

Typgerecht essen, Naturkosmetik, rundum wohlfühlen

Danke!

An alle Frauen dieser Welt in großer Dankbarkeit.

Besonders danken möchten wir den Frauen, die in unserem Leben eine wichtige Rolle gespielt haben:

Meiner Mutter Gertrud für ihre Zuneigung, Fürsorge und große Liebe (nicht nur) zum Kochen, die auf mich überggesprungen ist. Meiner Großmutter Cläre, die ich schon als kleines Mädchen bewunderte, weil sie bereits 1932 als erste Frau Nürnbergs einen Führerschein besaß und laut meines Vaters mit ihrem Sportwagen flott durch die Gegend fuhr. Diese kleine zierliche Dame, die selbst im hohen Alter noch immer sehr elegant und schön war und deren adelige Herkunft man erahnen konnte – mit ihr habe ich meinen ersten Marmorkuchen gebacken. Meiner älteren Schwester Margit, die leider schon vor meiner Geburt verstarb, jedoch als große Schwester immer einen Platz in meinem Herzen hat, – ebenso wie meine älteste Schwester Uschi, die ich als Kind und heute noch wie eine zweite Mutter liebe.

Petra Müller-Jani

Meiner Mutter Helga – sie hat uns in ihrem großen Olivengarten in der Toskana während der schwierigen Phasen dieses Buches immer wieder durch ermutigende Gespräche und Berichte eigener Erfahrungen neue Facetten des Frauseins enthüllt. Sie ist für uns ein Vorbild dafür, dass viele Aspekte des Lebens erst »ab 40« so richtig beginnen. Meiner Uroma Babette, die in ihrer Küche mit einem selbst gebackenen Brot mit Butter, Salz und Schnittlauch und einer Ummarmung immer für mich da war. Meiner Großmutter Brunhilde und Frau Kreuz, deren Haus immer eine willkommene und wertvolle Anlaufstelle war.

Joachim Skibbe

Sie alle haben uns unendlich viel gegeben. Danke an Euch alle!

Unser tief empfundener Dank gebührt auch unseren Lehrern, die uns in die tiefen Wissensbereiche und Geheimnisse des Ayurveda und der Veden eingeführt und unterwiesen haben.

Dieses Buch erhebt nicht den Anspruch eines Heilbuches, das konkrete Diätvorschläge zum Ausgleich bestimmter Beschwerden und Krankheiten anbietet.

Die Informationen in diesem Buch können die Diagnose und Hilfe einer Heilpraktikerin/ eines Heilpraktikers oder einer Ärztin/ eines Arztes nicht ersetzen.

Inhalt

Frauen und Ayurveda	6
Grundlagen des Lebens	7
Welcher Typ bin ich?	14
Test: Welcher Typ bin ich?	23
Meine Ernährung	32
Welcher Typ isst wie?	43
Mein Tageszyklus	46
Mein Monatszyklus	48
Mein Jahreszeitenzyklus	55
Mein Lebenszyklus.....	60
Partnerschaft	63
Sexualität – die Perle der Lust entdecken	67
Wir wollen ein Kind	70
Schwangerschaft – die Zeit der zwei Herzen	72
Die Geburt unseres Kindes	82
Sport und Freizeit	88
Im Beruf und zu Hause	92
Freizeit, Ferien, Ausspannen	94
Menopause – die Wechseljahre	97
Leben in den Tag bringen	104
Natürlich schön – die Ayurveda-Kosmetik	111
Genießen will gelernt sein	120
Meditation des Kochens.....	123
Das sollten Sie noch wissen	125

Rezepte

Frühstück	127
Salate	139
Suppen und Eintöpfe	151
Gemüsegerichte	171
Beilagen und Snacks	190
Pikantes aus dem Backofen	211
Brote, Frikadellen und Aufstriche	222
Saucen, Chutneys und Dips	234
Kuchen, Muffins und Pies	247
Desserts	260
Getränke	279
Grundrezepte	290

Anhang

Welches Nahrungsmittel für welchen Dosha-Typ?	297
Die Autoren	305
Erklärung der benutzten Sanskrit-Begriffe	306
Literatur	308
Bezugsquellen	309
Rezeptindex	311

Frauen und Ayurveda

Frauen sind anders. Sie machen sich Gedanken über ihren Körper und ihre Gefühle, sie machen sich Gedanken über ihre Seele, die anderen und ihre Umwelt. Frauen sind sensibel und sensitiv, sie spüren vieles an und um sich, was anderen oft verborgen bleibt. Sie wollen ihre Ziele im Leben erreichen und freuen sich, dabei eine ganz neue Welt zu entdecken. Frauen wollen sich wohlfühlen, genießen und glücklich sein – allein und gemeinsam mit anderen. Frauen wollen Neues schaffen, Altbewährtes bewahren und das Gegenwärtige verbessern. Frauen ...

Frauen sind etwas Besonderes. Haben sie dann nicht auch eine besondere Heilkunst verdient? Eine, in der sie sich ganz angenommen, verstanden, geborgen und behandelt fühlen. Eine, die

ihnen hilft, wenn Beschwerden da sind, ihnen aber auch Möglichkeiten an die Hand gibt, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Eine Heilkunde, in der sie sich ganz und wohl fühlen, um gesund und glücklich leben zu können. Eine Heilkunde, in der sie ihr Frausein noch vertiefen können: eine ganzheitliche Heilkunde eben.

Frauen und Ayurveda. Die altindische Heilkunde für andere, ganzheitliche und besondere Frauen, eine Heilkunde für jede Frau also. Eine Heilkunde, die den Frauen einen besonderen Platz und einen eigenen Zweig gewidmet hat. Nicht umsonst ist der Ayurveda – wie ein Jahrtausende alter Sanskritklassiker erklärt – »die Wissenschaft vom guten, gesunden, glücklichen und langen Leben«.



Test: Welcher Typ bin ich?

Mit dem folgenden Test können Sie herausfinden, welcher ayurvedische Konstitutionstyp Sie sind (Teil 1) und welche *Dosha*-Beschwerden Sie zur Zeit plagen (Teil 2). Auch wenn unser Test die fundierte Diagnose eines Ayurveda-Therapeuten nicht ersetzt, soll er Ihnen doch dabei helfen, sich selbst besser kennenzulernen und mit Ihren *Doshas* umzugehen.

Beantworten Sie die Fragen möglichst spontan und ehrlich. Setzen Sie ein Häkchen neben die Eigenschaft, die Sie am besten beschreibt, und gehen Sie nur auf die Merkmale ein, die für Sie typisch und von Bedeutung sind. Vermutlich markieren Sie zuweilen mehr als eine Spalte. Zählen Sie zum Schluss alle Häkchen für Vata, Pitta und Kapha getrennt nach Anlagen und Beschwerden zusammen. Das *Dosha* mit den meisten Markierungen bei **Mein Typ** entspricht Ihrem eigentlichen Konstitutionstyp, der übrigens auch eine duale oder eine Vata-Pitta-Kapha-Konstitution sein kann.

Bei der Auswertung Ihrer **Beschwerden** finden Sie das oder die *Doshas*, die bei Ihnen im Augenblick gestört sind. Vergleichen Sie Ihr Ergebnis auch mit der jeweiligen *Dosha*-Beschreibung.

Haben Sie beispielsweise eine Vata-Pitta-Konstitution und leiden im Augenblick unter Kapha-Beschwerden, zum Beispiel einem Schnupfen, dann sollten Sie Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil zunächst darauf einrichten, Kapha zu vermindern sowie Pitta und Vata zu erhöhen. Sind Ihre Kapha-Beschwerden dann vorüber, können Sie sich der Ernährung und dem Lebensstil zuwenden, die Ihre eigentliche Vata-Pitta-Konstitution ausgleicht.

Ein Test auf dem Papier beschreibt natürlich niemals alle Facetten einer Person. Nicht alle schlanken Personen müssen eine Vata-Konstitution besitzen, und nicht alle übergewichtigen Menschen sind Kapha-Typen. Es kommt häufig vor, dass eine von der körperlichen Beschaffenheit her als Vata-Typ wirkende Person ruhig und gelassen ist. Hier kann es sich also nicht um einen reinen Vata-Typ handeln. Der psychische Aspekt ist bei der Beurteilung genauso wichtig wie der körperliche. Wenn Sie sich nicht im Klaren über sich selbst sein sollten, fragen Sie doch mal Ihre Freundinnen. Wie schätzen diese Sie denn ein?

Trotz aller Mühe: Ein Test bleibt ein Test. Die differenzierte Diagnose eines Ayurveda-Therapeuten kann er nicht ersetzen. Dennoch wird er Ihnen helfen, sich selbst und andere besser kennen zu lernen und zu verstehen – und mit Ihren *Doshas* besser umzugehen. Viel Spaß!

Teil 1: Mein Typ (der ausgewogene Zustand)

VATA

PITTA

KAPHA

Psyche (im ausgewogenen Sattva-Zustand)

- ☐ enthusiastisch, innovativ
- ☐ kommunikativ, Sinn für die Einheit aller Menschen
- ☐ heiter, beschwingt
- ☐ lebendig, lebhaft
- ☐ klar, wach
- ☐ flexibel, geistig wendig
- ☐ ideenreich
- ☐ kreativ, musisch
- ☐ reiselustig
- ☐ gesprächig, kommunikativ
- ☐ offen, intuitiv
- ☐ sensibel
- ☐ sanfte, wechselhafte Emotionen

- ☐ intelligent, klar erfassend
- ☐ selbstständig
- ☐ humorvoll, witzig
- ☐ engagiert, energetisch
- ☐ scharfsinnig, differenziert
- ☐ starker Wille, durchsetzungsfähig
- ☐ genießt die Herausforderung
- ☐ zielorientiert, effizient
- ☐ methodisch, organisiert
- ☐ erfinderisch, analytisch
- ☐ realitätsbezogen
- ☐ charismatisch
- ☐ intensive, leidenschaftliche Emotionen

- ☐ ruhig, stabil, konsequent
 - ☐ loyal, vergebend
 - ☐ unterstützend, liebevoll
 - ☐ zufrieden, ausgeglichen
 - ☐ ausdauernd
 - ☐ nimmt sich Zeit, geduldig
 - ☐ geht den Dingen auf den Grund
 - ☐ bedachtsam, methodisch
 - ☐ Komfort liebend
 - ☐ tolerant, sanftmütig
 - ☐ mitfühlend, hilfsbereit
 - ☐ praktisch
 - ☐ stabile, ausgeglichene Emotionen
-

Gedächtnis

- ☐ schnelle Aufnahmefähigkeit
- ☐ mäßiges Kurzzeitgedächtnis
- ☐ schlechtes Langzeitgedächtnis
- ☐ akustisches Gedächtnis

- ☐ selektive Aufnahmefähigkeit
- ☐ gutes Kurzzeitgedächtnis
- ☐ selektives Langzeitgedächtnis
- ☐ optisches Gedächtnis

- ☐ langsame Aufnahmefähigkeit
 - ☐ extrem gutes Kurzzeitgedächtnis
 - ☐ gutes Langzeitgedächtnis
 - ☐ sensitives Gedächtnis
-

Energie

- ☐ vielseitig aktiv
- ☐ rasch erschöpft

- ☐ gezielt aktiv
- ☐ energische Kämpfernatur

- ☐ beständig aktiv
 - ☐ ausdauernd
-

Sprache

- ☐ flüssig, schnell
- ☐ redegewandt, gesprächig
- ☐ leise
- ☐ helle Stimme

- ☐ prägnant, ausdrucksstark
- ☐ überzeugungsstark
- ☐ gute Rednerin
- ☐ mittlere Stimmlage

- ☐ langsam, überlegt
 - ☐ spricht wenig, aber bestimmt
 - ☐ trägt ruhig vor
 - ☐ tiefe, sonore Stimme
-

Körperbau

- ☐ sehr groß oder sehr klein
- ☐ schlank bis unterentwickelt; schwankendes Gewicht
- ☐ leicht, zartgliedrig
- ☐ beweglich, flink, gelenkig
- ☐ zarte Gelenke

- ☐ mittlere Statur
- ☐ schlank bis athletisch
- ☐ sportlich, dynamisch
- ☐ fester Griff, bestimmter Schritt
- ☐ weiche, flexible Gelenke

- ☐ große, breite Statur
 - ☐ gut proportioniert bis Übergewicht
 - ☐ ausdauernd, standfest, stark
 - ☐ ruhige, maßvolle Bewegungen
 - ☐ kräftige, flexible Gelenke
-

Sexualität – die Perle der Lust entdecken

»Lieben sich beide Partner und wollen sie miteinander schlafen, so ziehen sie sich nach einem delikaten Mahl mit ihren Liebesspeisen am besten in ein weiches, bequemes Bett voller Wohlgerüche zurück.«

Charaka Samhita, Sharirasthana 8.7

Was ist es eigentlich, das sexuelle Erfahrungen zu solch magischen Momenten unseres Lebens macht? Sind es unsere Sinne, die alle gleichzeitig von ein und derselben Person angesprochen werden? Sind es unsere Gefühle, Gedanken und Wünsche, die sich alle nur nach einem einzigen Menschen sehnen? Ist es die ekstatische Erfahrung, für eine gewisse Zeit mit unserem Partner und nur mit ihm eins zu sein? Sind es diese Höhepunkte, in denen wir alles um uns herum vergessen, in denen nur noch ein Mensch und unsere Gefühle zu ihm existieren? Oder ist es das grenzenlose Maß an Vertrauen, Offenheit und Zuneigung, was dieses letzte Geheimnis der Liebe ausmacht?

Was immer ein solch intensives Erleben und solch glückliche Gipfelerlebnisse in uns auslöst, hinterlässt seine Eindrücke in unserem ganzen Wesen. Eindrücke, die uns tief prägen können. Kein Wunder, dass in der ganzheitlichen integrativen Sicht des Ayurveda eine erfüllte Sexualität ebenso wichtig ist wie eine individuell abgestimmte Ernährung und ein erholsamer Schlaf.

Glücklich macht alles, was uns dem *Sattva*-Aspekt von Harmonie und Ausgeglichenheit näher bringt. Rundum glücklich sind wir, wenn alle unsere fünf Sinne mit angenehmen *Sattva*-Eindrücken angefüllt sind. Und was uns auf Dauer im Inneren glücklich macht, das macht uns auch organisch gesund, so lautet die einfache Formel des Ayurveda.

Die Magie der fünf Sinne

Eine intensive Glückserfahrung für zwei Menschen verdient einen wunderschönen Rahmen. Und dafür rät der Ayurveda alle Sinne einzubeziehen. Beginnen wir, indem wir uns mit einem Öl unserer Wahl (ab S. 112) – vielleicht auch gegenseitig – einölen und anschließend ein warmes Bad mit wohlriechenden ätherischen Ölen nehmen. Ma-

chen wir uns bewusst hübsch für unseren Partner: leichte, bequeme Naturstoffe in sanften, hellen Farben, dazu unser Liebesschmuck und vielleicht auch eine Blume im Haar. Eine leise, sanfte Musik, hübsche Blumen, ein romantisches Dämmerlicht, diskrete Kerzen, eine dezente Duftlampe oder ein exotisches Räucherstäbchen sorgen für eine stimmungsvolle Atmosphäre. Dazu ein lecker leichtes, vegetarisches Essen mit entspannter Konversation – wie heißt es doch so schön? Liebe geht durch den Magen. Und dabei darf natürlich auch die süße Geschmacksrichtung und ein schönes Dessert nicht fehlen. Mit Fantasie lässt sich's besser wohlfühlen und lieben.

Unser Streicheln, Küssen und Liebkosen, unsere zärtlichen Bewegungen und ekstatischen Glücksmomente regen unser Vata an. Jetzt ist unsere Sensibilität noch größer als sonst, ganz bewusst leben wir in unseren fünf Sinnen, sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken nur noch unseren Partner. Eine außergewöhnliche Erfahrung, die fast ebenso tief wie eine Meditation gehen kann. Die romantischste Phase für ein gemeinsames Liebeserlebnis ist die beginnende Nacht, wenn sich die Sonne mit ihren Tagesaktivitäten zur Ruhe begeben hat und der Mond auf der Bühne der Liebenden erscheint. Der Ayurveda empfiehlt insbesondere auch die sanfte Kapha-Zeit von 18 bis 22 Uhr. Mit dem Verebben des Liebespiels breitet sich wohltuende Entspannung aus. Nehmen Sie sich auch jetzt noch etwas bewusste Zeit für sich, um Ihr Vata zu harmonisieren. Ein warmes Bad und ein, zwei ausgleichende Yogaübungen unterstützen Ihr Hochgefühl ebenso wie ein spezielles Kapha-Getränk aus warmer Milch, Datteln, geschälten Mandeln, Ghee, Honig und Safran. Damit setzen

Einige Tropfen **ätherische Öle ins Wasser einer Duftlampe** können sehr verführerisch wirken. Ideal für Vata-Typen sind Rose, Safran, Jasmin, Vanille, Ylang-Ylang, Patchouli und Sandelholz. Pitta probiert es am besten mit Rose, Safran, Jasmin, Ylang-Ylang und Sandelholz. Und Kapha stimulieren Zimt, Nelke, Salbei, Anis, Angelika, Zypresse und Rosmarin. Suchen Sie sich das Öl, das zu Ihnen passt und Ihnen gefällt.

Sie einen harmonischen Schlussakkord für Ihre erfüllende Liebesnacht und leiten über in einen wohltuend glücklichen Schlaf.

Das Höchste der Gefühle

Ob sie ihren Spaß haben, sich einfach wohlfühlen oder sich zum Gipfel höchster Erregung schwingen wollen – für viele Frauen ist nicht so wichtig, ob sie mit ihrem Partner zum Höhepunkt kommen oder nicht. Klappt es einmal nicht mit dem Orgasmus, macht ihnen das nicht so viel aus. Hauptsache, sie hatten beim Liebesspiel Spaß und konnten sich zärtlich entspannen. Für sie ist der Weg das Ziel.

Doch nicht jede Frau kann die Sache mit dem Orgasmus so locker sehen. Vielleicht hat sie noch nie einen sexuellen Höhepunkt erlebt – oder glaubt dies zumindest, da sie mit dem, was andere Frauen erzählen und was im Fernsehen oder im Kino vorgespielt wird, nicht mithalten kann. Der Druck ist dann bei jedem Miteinander-Schlafen groß, ebenso die Enttäuschung, wenn es wieder nicht geklappt hat. Denn leider lässt sich der Orgasmus nicht erzwingen.

Geben Sie sich in solchen Situationen einfach Zeit! Stellen Sie Denken und Erwartungen einmal beiseite und genießen Sie ganz bewusst die Erlebnisse ihrer Sinne und die Magie des Augenblicks. Lernen Sie Ihren Körper und Ihre Bedürfnisse kennen. Welche Berührungen, welche Worte, welche Musik etc. gefallen Ihnen am besten? Sagen und zeigen Sie Ihrem Partner, was Ihnen Lust macht. So nehmen Sie auch ihm den Druck, für Ihren Orgasmus allein verantwortlich zu sein. Vielleicht brauchen Sie beim Liebesspiel einfach nur mehr Zeit und das Gefühl, dass Ihr Partner auf Sie eingeht. Und außerdem sollte doch gerade das Bett der Ort sein, wo es nicht mehr um vorprogrammierte Leistungen geht, sondern nur noch um Kuscheln, Zärtlichkeiten und Wohlfühlen. Vertrauen Sie Ihren Gefühlen, wohin auch immer diese Sie führen.

Manche mögen's heiß

Vata-Frauen mögen es, wenn ihr ausgeprägter Sinn für Gefühle und Kreativität angesprochen wird – auch in der Sexualität. Ihnen sind eine romantische Atmosphäre und angenehme Umgebung

ebenso wichtig wie eine tiefe, verständnisvolle Beziehung zu ihrem Partner. Ihre sexuellen Bedürfnisse sind schnell geweckt und schnell zufrieden gestellt – manchmal geht es ihnen dabei *zu* schnell. Angenehme Klänge, sanfte Berührungen, Fantasie in Sexualtechniken und -stellungen – und in allem Zeit und Ruhe – werden sie glücklich machen.

Pitta-Frauen mögen's heiß. In ihrem Liebesleben geht es intensiv und leidenschaftlich her. Sie schätzen insbesondere alles, was ihrem Sinn für ästhetische Farben und Formen entgegenkommt. In einer Pitta-Beziehung schlagen die Wellen von Lust und Leidenschaft recht hoch, schnell ist sie entflammt, schnell eifersüchtig, schnell beleidigt und rasch auch wieder versöhnt. Erst wenn sich ihre Passion mit Zärtlichkeit, Zeit, Vertrauen und Einfühlungsvermögen in den Partner paart, wird Pitta vollkommen glücklich werden.

Kapha-Frauen mögen das Vertraute. Sie sind treu und wünschen sich einen Partner, mit dem sie ihr ganzes Leben und alle Erfahrungen teilen können. Anfänglich mag ihnen Sexualität vielleicht nicht so wichtig sein, doch einmal auf den Geschmack gekommen, können sie zu romantischen Liebhaberinnen werden. Apropos Geschmack, Kapha-Frauen macht alles glücklich, was ihren Sinn für angenehme Geschmäcker und Gerüche zufrieden stellt und ihnen die nötige Anregung und Fantasie schenkt.

Verliebtsein und Liebe

Wir kommen uns sehr nah, wenn wir uns lieben. Nicht nur mit unserem Körper, sondern auch und gerade mit unserem Fühlen, Wünschen und unserem ganzen Wesen. Die fünf Sinne zufrieden zu stellen ist eine Sache, eine ganz andere aber, auch den sechsten Sinn, die Welt unserer Emotionen und Gedanken, einem anderen Menschen zu offenbaren. Und noch einmal eine andere Sache ist es, diese innere Welt auch in unserem Partner zu entdecken. Intimes zu offenbaren und kennen zu lernen, setzt eine feste Basis von Vertrauen und Zuneigung voraus. Das mag seine Zeit brauchen, doch erst dann ist Offenheit möglich. Und erst dann wird Liebe möglich.

Liebe macht offen. In einer Beziehung werden wir mit einem anderen Menschen konfrontiert, anderen Gefühlen, anderen Einstellungen. Wir werden

geliebt und kritisiert. Wir fühlen uns bestätigt, wir loben, wir reflektieren, wir verteidigen, wir streiten, wir verändern, wir beginnen neu und anders ... In der Liebe werden wir und unser Partner zum offenen Buch füreinander. Liebe macht ehrlich. Eine Partnerschaft ist eine großartige Möglichkeit für uns, sich weiterzuentwickeln und zu wachsen – und auch die Entwicklung und das Wachstum unseres Partners zu fördern. Liebe und Partnerschaft sind ein lebender Organismus. Oft sind es dauernde Streitigkeiten meist wegen Kleinigkeiten, die vielen Paaren so langsam ihre Liebe verderben. Nehmen wir diese Reibereien doch als eine Chance, unsere Beziehung klären und vertiefen zu können. Oft entspannt sich die Lage, wenn beide eine Weile ihre beruflichen und sonstigen Verpflichtungen reduzieren und sich viel Zeit füreinander nehmen. Miteinander reden bringt mehr als sich in den Schmollwinkel zurückzuziehen.

Liebe wächst. Verliebtsein mag irgendwann einmal aufhören. Das Prickeln im Bauch, der Reiz des Neuartigen und des anderen mögen sich verflüchtigen. Erst danach allerdings beginnt die eigentliche Beziehung, die eigentliche Liebe. Es wird eine Einstellungssache, die immer wieder geprüft wird. Sind wir bereit, unsere Gefühle und Gedanken mit-zu-teilen? Teilen wir die Gefühle und Gedanken unseres Partners? Gehen wir unseren Weg und lassen wir ihn daran teil-nehmen? Nehmen wir an seinem Weg teil? Aus solchen und ähnlichen Fragen kann eine Grundlage entstehen, die tiefer als das erste Kennenlernen geht, eben Liebe. Mit Liebe wachsen wir und lassen andere wachsen, wir wachsen gemeinsam. Das ist im integrativen Sinn von *Sattva*: harmonisch sein im Fühlen, Denken und Leben und anderen ebenfalls ihre Harmonie ermöglichen. Vielleicht ist es gerade dies, was das Geheimnis der Liebe ausmacht.

»Fahrstuhl fahren« – diese Beckenbodenübung macht uns bewusster und empfindsamer für unseren Körper, unser Lustempfinden und unser Liebesleben: Spannen Sie im Sitzen oder Stehen Ihren Beckenboden an, wie wenn Sie die Schließmuskulatur um Blase, Vagina und After allmählich in sich hineinziehen wollten. Stellen Sie sich dabei vor, wie sich Ihr locker entspannter Beckenboden im Parterre befindet und wenn Sie ihn anspannen, fahren Sie mit ihm gedanklich in den ersten, zweiten, dritten Stock usw. Halten Sie beim Anspannen Ihres Beckenbodens in jedem Stockwerk ein bis zwei Sekunden und fahren Sie dann jeweils eine Etage höher. Wenn Sie oben angekommen sind, fahren Sie wieder Stockwerk für Stockwerk herunter, bis Sie Ihren Beckenboden im Parterre wieder ganz entspannen. Wiederholen Sie diese Übung mindestens drei- bis fünfmal. Atmen Sie dabei entspannt weiter und beißen Sie Ihre Zähne nicht zusammen. Und machen Sie diese Übung ruhig öfters am Tag – wann immer Sie daran denken.

Wir wollen ein Kind

»Das Wesen des Kindes wird geprägt von der psychischen Verfassung seiner Eltern zum Zeugungszeitpunkt, von den Eindrücken seiner Mutter während der Schwangerschaft und von seinem Karma, den Einflüssen der Gefühle, Wünsche und Taten seines früheren Lebens.«

Charaka Samhita, Sharirasthana 8.16

Alles Glück, alle Freude, ja alle Gefühle, die wir im Liebesakt erleben, sind die ersten Gefühle, die unser künftiges Kind erfährt. Je mehr wir unseren Partner lieben, umso mehr wird sich auch unser künftiges Kind geliebt und angenommen fühlen – und das schon im Mutterleib. Je intensiver die Atmosphäre von Liebe, Zärtlichkeit, Offenheit und Vertrauen zwischen uns und unserem Partner ist, umso mehr wird auch unser Kind davon mitbekommen. Spüren wir allerdings während des Liebesakts Bedenken, Zweifel, Misstrauen, Zorn oder Niedergeschlagenheit, so werden sich auch diese Gefühle auf unser Kind übertragen.

Unser Kind ist die Manifestation unserer Liebe zu unserem Partner. Grund genug, dass wir unserer Liebe wie unserem Kind besondere Aufmerksamkeit schenken. Der Ayurveda empfiehlt uns deswegen, eine rundum angenehme und freundliche Atmosphäre zu schaffen: eine romantische *Sattva*-Umgebung, in der all unsere Sinne voll auf ihre Kosten kommen (S. 8). Auch unsere körperliche Verfassung zum Zeitpunkt der Zeugung spielt eine wichtige Rolle. Je ausgeglichener unsere *Doshas* sind, umso ausgeglichener werden die *Doshas* unseres Kindes sein. Es lohnt sich also, wenn wir und unser Partner eine individuell abgestimmte Ernährung und Lebensführung in unser Leben integriert haben. Ratsam sind weiterhin eine Reinigung von etwa angesammeltem *Ama* (S. 34) und bei tiefer greifenderen Beschwerden eine *Panchakarma*-Kur unter der Anleitung eines Ayurveda-Therapeuten.

Das Geheimnis der Fruchtbarkeit

Bei einer Frau, die sich nichts sehnlicher als ein Kind wünscht, löst das Einsetzen der Menstruation große Enttäuschung und Niedergeschlagenheit aus. Wenn das Wunschkind nicht kommen will, kann das organische und psychische Ursachen haben, die zum Teil auch ineinander greifen.

Viele Frauen legen heute auf eine qualifizierte Ausbildung ebenso großen Wert wie auf berufliches Engagement. Folglich meldet sich der Kinderwunsch später, meist dann, wenn die fruchtbarsten Jahre zwischen 20 und 25 vorbei sind. Hinzu kommt, dass die Anzahl und Qualität der von den Männern produzierten Spermien immer weiter abnehmen. Zu den Ursachen zählen neben einseitiger Ernährung und sitzender Lebensweise auch Genussgifte, Umweltbelastungen, Medikamente und Stress. Damit es dennoch auf natürlichem Weg klappt, hat der Ayurveda für Paare mit Kinderwunsch viele wertvolle Hinweise parat:

- Das beste Aphrodisiakum ist natürlich ein **bezaubernder, attraktiver Partner**. Machen Sie sich beide füreinander hübsch und schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre für Ihre fünf Sinne (S. 67).
- Während die fruchtbare Zeit allgemein vom vierten Tag nach Einsetzen der Regelblutung bis zum Eisprung reicht, besteht die größte Chance für viele Paare **ein oder zwei Tage vor dem Eisprung**.
- Empfängnischwierigkeiten gehen sehr häufig auf Vata-Probleme zurück. Idealerweise empfiehlt der Ayurveda schon im Vorfeld zuerst **Öleinläufe**, dann eine **Kapha erhöhende Diät und Lebensweise**, bevor er zu aphrodisierenden Maßnahmen greift. Auch der Mann kann zum Gelingen beitragen: Wenn er bis zu einem Monat vor dem Eisprung der Frau **enthaltssam** ist, nimmt die Konzentration der Spermien erheblich zu.
- Bei der **Ernährung** empfiehlt der Ayurveda insbesondere warme Vorzugsmilch (nicht homogenisiert), Sahne und andere Milchprodukte, Reis, Dinkel, enthäutete Mandeln, Datteln, Weintrauben, Bananen, eingeweichte Trockenfrüchte, Vollrohrzucker, Honig sowie Ghee,

Quinoasalat



Wirkt ausgleichend auf alle Doshas

Zauberkorn aus den Anden. Quinoa ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit, schon die Vorgänger der Inkas konnten auf die widerstandsfähigen Körnerfrüchte kaum verzichten. Aus gutem Grund, denn Quinoa schenkt uns viele hochwertige Inhaltsstoffe: Neben einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen auch 16 Prozent Proteine, darunter Lysin, wichtig für Leber, Stoffwechsel und Abwehrkraft. Nach dem Ayurveda wirkt Quinoa leicht erwärmend, ohne das Pitta-*Dosha* zu stören, er kann also allen drei Konstitutionstypen ans Herz oder auf den Essteller gelegt werden.

Fast 2000 Maissorten kannten Azteken, Mayas und Inkas. Von ihrem kulinarischem Erbe profitieren wir noch heute. Darüber hinaus reinigt Mais Nieren und Blase und lindert Ödeme. Mit seinen leichten, trockenen und erwärmenden Eigenschaften erhöht Mais Pitta und Vata, was ihn zu einem idealen Getreide für alle Kapha-Konstitutionen macht.

Quinoa-Salat ist optimal für alle drei *Dosha*-Typen und ganz besonders für Kapha.

Dieser frische Sommersalat ist zusammen mit einigen Dips geradezu ideal für Partys, Sommerfeste oder fürs Büro. Auch ganz für sich allein gibt er schon eine leckere und komplette Mahlzeit ab.

Für 4 bis 6 Personen

150 g Quinoa
 500 ml Wasser
 300 g Karotten
 250 g Zucchini
 2 EL Olivenöl
 3 TL frisch geriebener Ingwer
 ½ TL Kurkuma
 1 ½ TL gemahlener Koriander
 eventuell ¼ TL Asafoetida
 285 g Maiskörner (aus dem Glas)
 1 Glas Artischocken (Abtropfgewicht 240 g)
 4 EL Olivenöl
 Saft einer halben Zitrone
 1 TL schwarzer Pfeffer
 1 ½ TL Steinsalz oder Meersalz
 7 EL Buttermilch (vegan: Reisdink)
 5 EL gehacktes, frisches Basilikum

- 1) Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser waschen. In einem Topf mit 500 ml Wasser 15 Minuten zugedeckt köcheln und anschließend auf ausgeschalteter Platte quellen lassen. Karotten waschen, in dünne Stifte schneiden und ebenfalls 15 Minuten im Kochtopf dämpfen (Schnellkochtopf 5 – 7 Minuten).
- 2) Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen. Ingwer, Kurkuma, Koriander und eventuell Asafoetida darin anrösten, Zucchini dazugeben und etwa 5 Minuten goldbraun anbraten.
- 3) Quinoa, Mais, Karotten und Zucchini hinzufügen. Artischocken klein schneiden und zusammen mit Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer, Salz, Buttermilch (Reisdink) und dem frischen, gehackten Basilikum mischen. Salat servieren.

Suppen und Eintöpfe

Auf den Geschmack gekommen. Vata-Frauen mögen Suppen und Eintöpfe. Denn warm, flüssig, leicht und mäßig gewürzt sind diese geradezu ideal, dem Körper verlorene Energie zurückzubringen. Dazu ein bisschen Ruhe und eine gewisse Regelmäßigkeit und Sie werden sich wundern, wie schnell Ihre Aufmerksamkeit, Sensibilität und gute Laune sich wieder erholt haben.

Wie bei allem im Leben bevorzugen Pitta-Frauen auch bei Suppen Substanz. Also, servieren Sie ruhig gehaltvolle Suppen und Eintöpfe. Seien Sie aber bei den Gewürzen recht zurückhaltend, denn Feuer haben Sie ja ohnehin schon. Und wenn Ihre intensive Energie über- wie unterfordert wird, werden Sie schnell unausgeglichen.

Das ist das Schöne an der Kapha-Frau: Sie lässt sich fast durch nichts aus der Ruhe bringen. Andere schätzen sie als ruhenden Pol und die Bestätigung, die sie geben kann. Warme, leichte und gut gewürzte Suppen sind ideal für Sie, sie geben Ihnen den gewünschten Schwung und manchmal auch den nötigen Antrieb, Neues zu beginnen.

Brokkolicremesuppe



Wirkt sanft Kapha und sanft Vata erhöhend

Wenn's einfach und schnell gehen soll – dann ist diese Creme-Suppe genau das Richtige für Sie.

Wer glaubt, der Brokkoli sei bei uns ein »neues« Gemüse, der irrt gewaltig. Schon die Römer bauten ihn in deutschen Landen an und in alten Kochbüchern finden sich viele Rezepte mit ihm – allerdings unter dem Namen Spargelkohl. Wenn es um Kalzium, Eisen, Carotin und Vitamin C geht, lässt Brokkoli andere Kohlsorten rasch hinter sich. Brokkoli stärkt Augen, Haut und Nerven, fördert die Abwehrkraft und stimuliert die Verdauung. Sahne glänzt ähnlich wie ihr Ausgangsprodukt Milch mit mehreren hundert Inhaltsstoffen. Dabei ist selbst ihr Fett für eine Überraschung gut: Im Gegensatz zu anderen tierischen Fetten enthält es nur wenig Cholesterin und ist leicht verdaulich. Wenn Sie Ihrer Gesundheit allerdings wirklich einen Gefallen tun wollen, verwenden Sie am besten weder homogenisierte noch ultrahoch-erhitzte Sahne.

Dieses Gericht ist genau das Richtige für Pitta- und in Maßen auch für Vata-Menschen. Abgewandelt kann selbst Kapha zugreifen (siehe *Dosha-Tipp*).

Für 4 Personen

1 großer Brokkoli oder Blumenkohl
 2 Lorbeerblätter
 ½ TL Kurkuma
 ½ TL Asafoetida
 1 l Wasser oder Gemüsebrühe
 100 g frische Sahne (vegan: Reisdink)
 1 TL schwarzer Pfeffer
 ½ TL frisch geriebener Muskat
 1 TL Meersalz
 2 TL Thymian oder 2 EL frische Thymianblätter

- 1) Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Brokkolistiele schälen und in kleine Stücke schneiden. Brokkoli zusammen mit Lorbeerblättern, Kurkuma und Asafoetida in einem Topf mit Wasser oder Gemüsebrühe zugedeckt 25 – 30 Minuten kochen, bis die Röschen gar sind.
- 2) Lorbeerblätter entfernen und Suppe mit dem Mixer oder Pürierstab cremig pürieren. Nun Sahne oder Reisdink, Pfeffer, Muskat, Salz und Thymian hinzufügen. Noch einmal kurz aufkochen lassen und heiß servieren.

Kapha-Tipp: Nehmen Sie nur 2 EL Sahne (oder Reisdink).

Grüner Mung Dal mit Roter Bete



Wirkt ausgleichend auf alle Doshas

Klein, aber oho! Gespaltene Mungbohnen stehen in der indischen Küche wie auch im Ayurveda hoch im Kurs. Der Grund: Sie sind leichter und bekömmlicher als alle anderen Bohnen und Hülsenfrüchte. Ganz besonders schätzt man ihre aufbauenden und reinigenden Eigenschaften. Mung Dal ist ideal, um *Ama* zu reduzieren, Verdauungsbeschwerden auszugleichen, immer dann, wenn wir uns geschwächt fühlen oder bei einer Reinigungs- und Regenerationskur.

Mung-Dal-Gerichte wirken auf den Organismus stärkend und leicht kühlend, was Vata- und Kapha-Typen durch erwärmende Gewürze wie Ingwer, Pfeffer, Kreuzkümmel und Asafoetida ausgleichen können. Für Pitta dagegen sind Hülsenfrüchte immer ideal. Auch mit den oben genannten Gewürzen (in angemessener Menge) und einer guten Portion Pitta reduzierendem Korianderpulver oder frischen Korianderblättern kann Pitta diese Gerichte genießen. Wie Sie sehen, sind Mung-Dal-Gerichte mit ein paar Gewürzen schnell auf Ihr individuelles *Dosha* abgestimmt. Und damit auch wirklich keine Langeweile aufkommt, können Sie Dal mit den verschiedensten Gemüsesorten variieren. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Bei diesem Gericht sollten unbedingt alle Konstitutionen zugreifen.

Mung Dal schmeckt köstlich zu Basmatireis oder Fladenbrot mit einem Gemüsegericht. Gespaltene Mungbohnen (grüner Dal) bekommen Sie im indischen Lebensmittelgeschäft oder beim Gewürzversand (S. 309). Ganze grüne Mungbohnen sind zwar leichter erhältlich, aber nicht so leicht bekömmlich, es sei denn, Sie lassen die Mungbohnen für 3 – 4 Tage keimen (1- bis 2-mal täglich spülen). Danach können Sie die Schalen leicht entfernen und haben so auch »gespaltene« Mungbohnen.

Für 4 Personen

250 g gespaltener grüner Mung Dal

¼ TL Asafoetida

1 TL Kurkuma

1,5 l Wasser

150 g Rote Bete

250 g gelbe oder grüne Zucchini

1 – 2 EL frisch geriebener Ingwer

1 TL gemahlener Koriander

1½ TL Kreuzkümmelsamen

1 EL Ghee (vegan: Sonnenblumenöl)

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

½ – 1 TL Steinsalz oder Meersalz

1 TL Zitronensaft

- 1) Dal verlesen und so oft waschen, bis das Wasser klar ist. Anschließend, wenn möglich, einige Stunden einweichen.
- 2) Dal mit Asafoetida, Kurkuma und Wasser 25 – 30 Minuten (etwa 15 Minuten im Schnellkochtopf) weich kochen. (Verwenden Sie im Schnellkochtopf nur etwa ¾ l Wasser, da das Wasser sonst aus dem Ventil herausläuft.)
- 3) Gemüse waschen. Rote Bete schälen und fein raspeln. Zucchini klein schneiden und mit Roter Bete, Ingwer und Koriander in den Dal geben. (Falls Sie den Schnellkochtopf benutzen, nochmals 750 ml Wasser hinzugeben. Auch wer eine flüssigere Konsistenz vorzieht, braucht noch etwas mehr heißes Wasser.) 10 – 12 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
- 4) In einer Pfanne Kreuzkümmel ohne Fett einige Sekunden goldbraun rösten und mit Ghee (oder Sonnenblumenöl), Pfeffer und Salz unter die Dalsuppe rühren. Noch einmal kurz aufkochen lassen, damit sich die Gewürze entfalten können. Falls erwünscht, mit einigen Tropfen Zitronensaft beträufeln und heiß servieren.

Pitta-Typ: Verwenden Sie nur 1 – 2 TL frischen Ingwer.

Variation für alle drei Doshas: Zusätzlich passen 1 Msp Zimt, 2 zerstoßene Kardamomkapseln und ½ TL geröstete und zerstoßene Fenchelsamen gut.

Süßer Jagannatha-Kokos-Dal



Wirkt ausgleichend auf alle Doshas

Ein göttlicher Genuss. Als die Engländer zum ersten Mal das riesige Wagenfest in Jagannatha-Puri, der Hauptstadt Orissas, sahen, waren sie sehr beeindruckt. Seit Jahrtausenden kommen dort Millionen von Menschen jeden Sommer zusammen, um zu Ehren von Jagannatha, dem lächelnden Gott, der in Sanskrit auch *Krishna* heißt, ein großes Festival auszurichten.

Im antiken Jagannatha-Tempel wird dieses Chana-Dal-Rezept nach einem altüberlieferten vedischen Rezept zubereitet und nach der Weihung an Tausende von Pilgern verteilt. Einer unserer Gäste, der zum ersten Mal diese Suppe kostete, bemerkte einmal, dass er nun verstehe, warum Jagannatha immer lächle.

Chana Dal ist die halbierte Version von Kala Chana, kleinen, indischen Kichererbsen. Sein köstlicher Geschmack, sein hoher Nährwert und seine leichte Bekömmlichkeit machen ihn zu einer der beliebtesten Dal-Sorten Indiens. Nach dem Ayurveda erhöht Chana Dal das Vata-*Dosha* und wird daher Pitta- und Kapha-Menschen empfohlen. Bei den ideal abgestimmten Zutaten und Gewürzen dieses Rezepts können jedoch alle Konstitutionstypen zugreifen.

Jagannatha-Dal schmeckt köstlich zu Reis, einem Gemüsegericht oder zu südindischen Pfannkuchen, den Dosas (S. 205).

Für 4 Personen

250 g Chana Dal
1,5 – 1,8 l Wasser
2 Lorbeerblätter
½ TL Kurkuma
½ TL Asafoetida
2 EL Ghee (vegan: Sonnenblumenöl)
1 TL Kreuzkümmelsamen
½ TL gemahlener Koriander
1 – 2 TL frisch geriebener Ingwer
3 EL Kokosflocken
2 EL Jaggery, Gur oder Vollrohrzucker
2 EL Zitronensaft
1 ½ TL Steinsalz oder Meersalz

- 1) Chana Dal verlesen und in einer Schüssel waschen, bis das Wasser klar ist. Über Nacht oder einige Stunden in Wasser einweichen (so ist er bekömmlicher).
- 2) Chana Dal abtropfen lassen und in einem Topf mit Wasser, Lorbeerblättern, Kurkuma und Asafoetida zum Kochen bringen. Dabei mit dem Deckel nur teilweise bedecken und den beim Kochen entstehenden Schaum abschöpfen. 30 – 40 Minuten kochen (20 – 25 Minuten im Schnellkochtopf), bis der Dal weich ist. (Im Schnellkochtopf brauchen Sie anfangs nur 750 ml Wasser, gießen Sie das restliche heiße Wasser später dazu.)
- 3) Ghee (oder Sonnenblumenöl) in einem kleinen Topf oder einer Pfanne erhitzen und Kreuzkümmel darin goldbraun rösten. Koriander, Ingwer und Kokosflocken dazugeben und ebenfalls leicht golden rösten. Diese Gewürzmischung nun vorsichtig über den Dal gießen (Vorsicht, es spritzt!).
- 4) Jaggery oder Gur dazugeben und alles gut umrühren. Lorbeerblätter entfernen, Zitronensaft und Salz hinzugeben. Falls erwünscht, den Dal mit einem Pürierstab pürieren.

Ayurvedischer Gewürzkuchen



Wirkt Kapha erhöhend

Die Gaumenschmeichler: Gewürze durften schon im Altertum in keiner Küche fehlen. Der Ayurveda beschreibt ihre wertvollen Wirkungen schon seit Jahrtausenden und Marcus Caelius Apicius, der erste professionelle Kochbuch-Autor der westlichen Welt, zollte ihnen in seinem zehnbändigen Werk 150 v. Chr. großen Respekt.

Nelken, die getrockneten Blütenknospen des Gewürznelkenbaumes, sind hoch geschätzte Küchenzutaten. Mit ihren rund 25 Prozent ätherischen Ölen wirken sie keimtötend, stärken das Zahnfleisch, lindern Zahnschmerzen und verleihen frischen Atem. Sie regen den Appetit an, vertreiben Übelkeit, unterstützen Nieren und Leber, reinigen das Blut und entschlacken den gesamten Organismus. Daneben stärken Nelken das Herz, bringen Kreislauf und Verdauung in Schwung und stimulieren das Immunsystem. Wie Macis, die Muskatblüte, besänftigen auch Nelken mit ihren entkrampfenden Eigenschaften Regelbeschwerden und fördern die Monatsblutung. Nicht zuletzt entspannen und beruhigen Nelken wie Macis erschöpfte Nerven.

Ein köstlicher Kuchen für Vata- und Pitta-Typen.

Für eine Gugelhupfform oder Kranzform

Für den Rührteig:

150 g Rosinen

Butter oder reine Pflanzenmargarine

für die Backform

etwas Vollkornrieß oder gemahlene Nüsse

für die Backform

250 g weiche Butter

(vegan: reine Pflanzenmargarine)

270 g Jaggery oder Vollrohrzucker

400 g Dinkelvollkornmehl

100 g Maisstärke

selbst gemachtes Backpulver

(= 1 Päckchen herkömmliches Backpulver):

1 TL Natron

2 TL Wildpfeilwurzelmehl oder Maisstärke

2 TL Vitamin-C-Pulver

1 Prise Ingwerpulver

1 Msp Gewürznelkenpulver

1 Msp Kardamom

1 Msp Macis (Muskatblüte)

1 Msp Safranpulver

1 TL Zimt

1 TL gemahlene Bourbon-Vanille

1 Prise Meersalz

1 Prise frisch gemahlener Pfeffer oder Piment

250 ml naturtrüber Apfelsaft

50 g gehackter kandierter Ingwer

50 g Orangeat

50 g Zitronat

Zum Bestreichen:

Aprikosenmarmelade

Haselnusglasur (siehe nächste Seite)



- 1) Rosinen waschen und in etwas heißem Wasser einweichen. Backform einfetten und mit Grieß oder gemahlenen Nüssen austreuen. Alle Zutaten abwägen und bereit stellen. Backofen auf 190 °C vorheizen.
- 2) Die weiche Butter (oder Pflanzenmargarine) und den aufgelösten Jaggery (siehe Tipp) oder Vollrohrzucker mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Dinkel, Maisstärke und Gewürze in einer zweiten Schüssel mischen. Löffelweise Mehl und Apfelsaft unter die Butter-(Pflanzenmargarine-)Zucker-Mischung rühren. (Das Backpulver unter das letzte Drittel des Mehles mischen.)
- 3) Rosinen abtropfen lassen und leicht mehlieren (Rosinen bemehlen und überschüssiges Mehl absieben – dadurch sinken sie während des Backens nicht ab). Rosinen, Ingwer, Orangeat und Zitronat unter den Teig heben.
- 4) Teig in die vorbereitete Form füllen und 45 – 55 Minuten backen (je nach Backform). Vor dem Herausnehmen die Stäbchenprobe machen. Eventuell noch 5 – 10 Minuten in der Nachhitze stehen lassen.
- 5) Den Kuchen einige Minuten in der Form setzen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen. Den noch warmen Kuchen mit heißer Aprikosenmarmelade bestreichen und mit der Haselnussglasur bepinseln.

Haselnussglasur

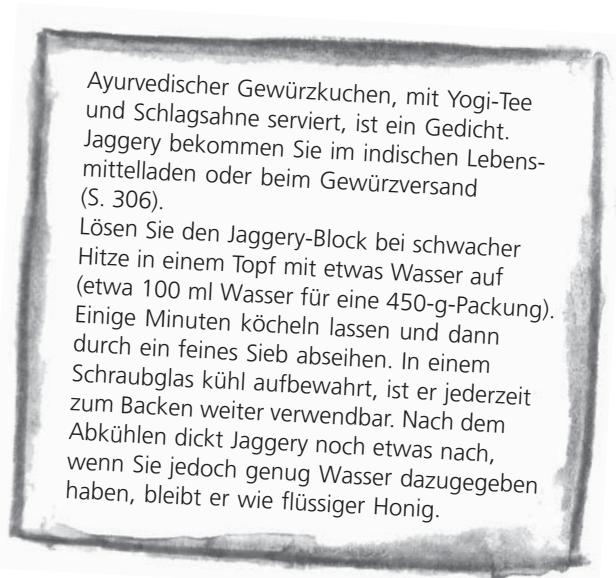
30 g Haselnüsse

50 g fein gemahlener Vollrohrzucker

1 EL (10 g) Carobpulver

*2 – 3 EL (20 – 30 ml) heißes Wasser
(eventuell einige Tropfen Bittermandelöl
und/oder Rumaroma)*

Für die Glasur Haselnüsse rösten und sehr fein mahlen. Vollrohrzucker in einer Kaffeemühle fein mahlen. Alle Zutaten mischen und mit heißem Wasser verrühren.



ISBN: 978-3-89566-602-5 (E-Book PDF)
ISBN: 978-3-89566-326-0 (Print-Ausgabe)
© pala-verlag, Darmstadt 2002
Am Molkenbrunnen 4, 64287 Darmstadt
www.pala-verlag.de
4. aktualisierte Auflage 2013

Lektorat: Barbara Reis/Angelika Eckstein
Titel- und Textillustration: Tatiana Mints
Tipp-Kastenzeichnungen: Sabine Hoff