

# Es kommt auf den Typ an: DER KREATIVE

(Im tibetischen Medizinsystem **LUNG = Wind**)

In der tibetisch-buddhistischen und auch der ayurvedischen (Konstitutions-) Lehre wird der Mensch ganzheitlich betrachtet. Damit er gesund bleibt oder wieder wird, müssen sich Körper, Geist und Seele in einem harmonischen Gleichgewicht befinden. Das Grundprinzip basiert auf der Annahme, dass jeder Mensch mit einer individuellen Grundkonstitution auf die Welt kommt, d.h. mit unterschiedlich ausgeprägten Veranlagungen, die sich im Charakter, dem äußeren Erscheinungsbild und der Krankheitsdisposition ausdrücken. Nach der tibetischen und ayurvedischen Heillehre werden diese in 3 Hauptcharakteristika eingeteilt und zwar in

- **Lung** (Wind, entspricht dem **ayurvedischen Vata-Typ**)
- **Tripa** (Galle, entspricht dem **ayurvedischen Pitta-Typ**)
- **Beken** (Schleim, entspricht dem **ayurvedischen Kapha-Typ**)

Im besten Fall tragen wir diese Energien in gleichen Teilen in uns, was in der Praxis aber nur selten der Fall ist. Von Haus aus neigen wir also zu „Schieflagen“, die uns aus dem Gleichgewicht bringen können. Hinzu kommen all‘ die Dinge aus unserem Alltag die wir tun oder zu denen wir uns ‚verführen‘ lassen, die aber weder für unseren Körper, noch für unseren Geist und unsere Seele gut sind. Jeder weiß, was gemeint ist.

**Tibetische Mediziner führen die Entstehung von Krankheiten primär auf eben diese „Schieflagen“ zurück.** Sie haben sich darauf spezialisiert, Ratsuchende (also eigentlich alle) einerseits durch eine **typpgerechte Ernährungsweise**, andererseits durch den Einsatz von **Pflanzen- und Kräuter-Rezepturen** zurück in ihr Gleichgewicht zu bringen. Die eigene Lebensweise kann dazu dienlich oder auch kontraproduktiv sein.

Da das folgende Rezept für den kreativen Typ (Wind) geeignet ist, hier nun eine sehr vereinfachte Beschreibung, die einen ersten lebensorientierten Einblick geben kann.

## **Demnach ist der Wind-Typ:**

Kreativ, flexibel, innovativ, voller Ideen, lebendig, leicht und geistreich. Am liebsten reist er in warme Länder und ist kaltem Wetter eher abgeneigt. Sein äußeres Erscheinungsbild ist vielfach schlank & beweglich, d.h. mit dem Zunehmen tut er sich er schwer, was mit seinem wechselhaften Appetit in Verbindung gebracht werden kann.

Disharmonien in diesem Konstitutionstyp zeigen sich häufig durch Ruhelosigkeit, sich Verzetteln, Zerstreutheit, Nervosität, Ängste, unruhigem Schlaf, kalten Händen und Füßen.

Typische Krankheiten: Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Tinnitus

Wer sich in der Beschreibung wiedergefunden hat, wird das folgende Rezept genießen und als Wohltat empfinden. Wer unsicher ist oder sich der Übersicht nicht zuordnen kann, liest am besten gleich in den anderen Rezepten weiter.

# Marokkanisches Lamm

wird traditionell in einer Tagine zubereitet- funktioniert aber auch im Topf...

Zutaten für 2 Portionen:

1 EL	Öl
1/2	Zwiebel(n), rot, in dünne Ringe geschnitten
1/2 Knolle	Fenchel, in dünne Scheiben geschnitten
1 Zehe	Knoblauch, in dünne Scheiben geschnitten
380 g	Lamm (vom Rücken oder ausgelöste Keule), in mundgerechte Stücke geschnitten
1/2 TL	Zimt
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Koriander, gemahlen
1/8 TL	Cayennepfeffer
1/8 TL	Salz
75 g	Dattel(n), entsteint und gewürfelt
230 ml	Wasser

Zwiebel, Fenchel und Knoblauch in Öl braun anbraten. Auf einen Teller geben. Lammfleisch bräunen. Alle Gewürze und Salz zugeben und eine Minute mit anbraten. Zwiebel – Fenchel – Knoblauch – Mix, Datteln und die Hälfte des Wassers zugeben und gut mischen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren etwa 2 bis 2 1/2 Stunden bei schwacher Hitze schmoren. Die Gewürze werden die Sauce andicken, während das Gericht kocht, deshalb nach der Hälfte der Garzeit das restliche Wasser zugeben.

---

**Arbeitszeit** ca. 40 Minuten

**Gesamtzeit** ca. 40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad** normal

---

**GUTEN APPETIT!**