

Es kommt auf den Typ an: DER TATKRÄFTIGE

(Im tibetischen Medizinsystem **Tripa = Galle**)

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 **typgerechte 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 tatkräftigen Typ (Galle) geeignet ist, hier nun eine sehr vereinfachte Beschreibung, die einen ersten lebensorientierten Einblick geben kann.

Demnach ist der Galle-Typ:

Tatkräftig, intelligent, scharfsinnig, konzentriert und ehrgeizig. Der Galle-Typ liebt Herausforderungen, übernimmt gerne Führungsaufgaben, hat Organisationstalent und ist von seiner Anlage ein guter Speaker. Galle-Menschen sieht man ihren hohen Energielevel förmlich an, denn sie füllen jeden Raum mit ihrer starken, dynamischen Ausstrahlung und meist sportlicher Figur. Sie meiden die Hitze, brauchen Bewegung und haben i.d.R. einen guten Appetit.

Disharmonien in diesem Konstitutionstyp zeigen sich häufig durch Gereiztheit, Gefühle wie Ärger, Zorn und Stress, Ungeduld, emotionale Anspannung und Eifersucht.

Typische Krankheiten: Entzündungen, Hautprobleme, Sodbrennen, Hitzeschübe

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.

Hähnchen mit Rucola-Gurken-Trauben-Salat mit einem Dressing aus Pesto und Sauerrahm

Zutaten für 2 Portionen:

200 g	Hühnerbrust, gebraten, kalt
1 Bund	Rucola
250 g	Weintrauben, grüne oder blaue
1	Salatgurke
150 g	Sauerrahm
2 EL	Pesto, grünes
1 ½ EL	Zitronensaft
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Das Hühnerfleisch in kleine Stücke schneiden. Rucola waschen und grob hacken. Die Trauben waschen und halbieren oder vierteln. Die Gurke waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Sauerrahm mit dem Pesto und dem Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen und abschmecken.

Arbeitszeit ca. 15 Minuten

Gesamtzeit ca. 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad normal

GUTEN APPETIT!