



10 AYURVEDA TIPPS FÜR JEDEN TAG

Es muss nicht gleich die große Reinigungskur sein. Die altindische Gesundheitslehre Ayurveda ist eigentlich ein Leitfaden für jeden Tag. So kann die 5000 Jahre alte Lehre unser modernes Leben von morgens bis abends bereichern. Ayurveda in unserem durchgetakteten Alltag integrieren? Klingt kompliziert. Ist es aber nicht.

Diese kleinen Rituale schenken schnell und einfach wertvolle Wohlfühlmomente:

-1-

EINMAL AM TAG

ZEIT FÜR MICH

30 bis 60 Minuten täglich, die nur uns alleine gehören

– ein wichtiges Prinzip des Ayurveda.

Das ideale Zeitfenster hierfür ist zwischen 6 und 10 Uhr oder zwischen 18 und 22 Uhr, wenn der Körper in der Regenerationsphase ist. Wer abends viel unterwegs ist, sollte seine Auszeit auf den Morn legen. Warum nicht die beste Zeit des Tages sich selber schenken und beispielsweise ein entspanntes Frühstück zum Morgenritual machen? Unser Körper liebt regelmäßige Abläufe. Wenn wir immer zur gleichen Zeit schlafen, essen, aktiv und passiv sind, hält er viel Stress aus.

-2-

AM MORGEN

VON INNEN DUSCHEN

Heißes, abgekochtes Wasser ist ein altes ayurvedisches Reinigungsmittel, das die Schadstoffe der Nacht aus dem Körper spülen soll. Gleich nach dem Aufstehen sollte man ein bis zwei Liter Wasser aufsetzen: Damit es die reinigende Wirkung entfaltet, muss man es fünf Minuten köcheln. Die erste Tasse trinkt man auf nüchternen Magen, den Rest trinkt man über den Tag verteilt.



-3-

ETWAS WARMES

ZUM FRÜHSTÜCK

Griesbrei am Morgen? Klingt gewöhnungsbedürftig, tut aber richtig gut. Morgens und abends hat der Körper wenig Verdauungskraft, er mag dann leicht verdauliche, wärmende Nahrung. Ein ayurvedisches Frühstücksrezept: Gries oder Flocken aus Dinkel, Kamut, Hafer oder Hirse in drei Teilen Flüssigkeit (Wasser, Milch, Reismilch etc.) einrühren und einige Minuten köcheln lassen. Eine Handvoll Rosinen, je eine Prise Zimt, Kardamom und Salz mitkochen, zum Schluss süßen.

-4-

KAFFEE

BESSER NACH DEM ESSEN

Gegen ein, zwei Tassen Kaffee am Morgen haben Ayurveda-Spezialisten nichts einzuwenden. Das bringt den Stoffwechsel in Gang. Allerdings verträgt der Körper den Kaffee besser nach dem Essen – vertráglicher macht ihn eine Prise Kardamom.

-5-

DIE GROSSE MAHLZEIT

LIEBER MITTAGS

Speisen, die dem Verdauungsapparat viel abverlangen, wie Fleisch, Rohkost etc. bekommen uns mittags am besten, denn da ist unser „Verdauungsfeuer“ am aktivsten. Statt die Hauptmahlzeit auf den Abend zu verlegen, wäre es ratsamer, mittags schwer und abends leicht zu essen, letzteres mindestens drei Stunden vorm Zubettgehen. Ein allzu üppiges Abendessen kann man aber ausgleichen: Lassen Sie am nächsten Morgen einfach das Frühstück ausfallen und nehmen Sie erst etwas zu sich, wenn Sie richtig Hunger haben.



-6-

MITTAGS NICHT SCHLAFEN

Der berühmte Powernap, auf den viele schwören, ist aus ayurvedischer Sicht gut und sinnvoll – unter einer Bedingung: Man darf dabei nicht einschlafen. Eine Runde auf dem Sofa dösen ist wunderbar, gern auch mit geschlossenen Augen. Wer dabei aber einschläft, tut sich nichts Gutes und raubt sich einen Teil des wertvollen Nachtschlafs.

-7-

EIN DRITTEL DES MAGENS BLEIBT LEER

Sich bei Mahlzeiten an diese Faustregel zu halten, dient nicht nur der Figur, sondern auch der Konzentration. Zwei Drittel des Magens sind gefüllt, wenn wir so viel essen, wie in die beiden Handflächen passt.

-8-

SELBST KOCHEN

Einmal am Tag eine Mahlzeit zuzubereiten, gilt im Ayurveda als Akt der Selbstfürsorge. Mit Liebe kochen, in Ruhe essen!



-9-

SALZ

GEGEN DAS TIEF

AM NACHMITTAG

Nicht Kaffee, sondern Salz braucht der Körper, wenn gegen 17 Uhr die Batterien leer sind. Versuchen Sie es einmal mit einer Tasse Miso-Bouillon!

-10-

ABENDS

GEWÜRZTE

MILCH UND

ÖLMASSAGE

Dieses Abendritual versöhnt mit allem, was am Tag schiefgelaufen ist: Als Schlummertrunk eine Tasse Milch mit je einer Prise Muskat, Kardamom, Safran, Zimt und etwas Honig erwärmen (nicht zu heiß!) und im Bett trinken. Dann die Füße mit Sesamöl massieren. Öl ist eines der wichtigsten Entspannungsmittel im Ayurveda. Über die Füße wird die Überaktivität des Kopfes ausgeleitet und man schläft gut.