



BALVINDER SIDHU

EVERY DAY
AYURVEDA



... LESEPROBE ...

- ✧ Mit indischem Heilwissen durch die Woche
- ✧ 7-Tage-Plan mit Übungen, Inspiration, Tagesziel
- ✧ 10 Minuten täglich zum Entspannen, Regenerieren und Krafttanken



man
kau

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Balvinder Sidhu

Every Day Ayurveda

Mit indischem Heilwissen durch die Woche

7-Tage-Plan mit Übungen, Inspiration, Tagesziel

10 Minuten täglich zum Entspannen, Regenerieren und Krafttanken

ISBN 978-3-86374-570-7

1. Auflage September 2020

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© **Grafikstudio Heike Brückner, Regensburg** 119, 122, 134, 142, 147, 150–155

Ornamentik aus dem Markenlogo »Every Day Ayurveda«: © **KAYA VEDA GmbH, Augsburg**

© **stock.adobe.com** adrian_ilie825: 5, 12–13; StockImageFactory: 6, 82–83; Ninja SS: 16;

mozZz: 20; Africa Studio, tomertu, photo 5000: 27; Viktor Kochetkov: 41; peterschreiber.

media: 43; chamillew: 46; Kzenon: 51; radiokafka: 55; Olesia: 56; olania: 59, 60; mimage-

photos: 65; myboys.me: 71; ahockwin: 75; Matthias Stolt: 76; Alessandro Grandini: 78;

dampoint: 104–105; silatip: 107; Kalim: 129; Mrsuchat: 137; John Smith: 146

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



Wichtiger Hinweis:

Verlag und Autorin haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

INHALT

Vorwort – Warum Ayurveda dein Leben verändern kann	8
--	---



Die Ursprünge des Ayurveda und seine Entwicklung	14
--	----

Das Wichtigste in Kürze – Uraltes Wissen, zeitlos und aktuell	14
Meditation der Mönche als Ursprung	16
Wissen zum Wohle aller Menschen	18
Die Einheit von Körper, Geist und Seele	19
Ayurveda heute – in Indien und in der westlichen Welt	21

Die Bedeutung der Lebensenergien (Doshas)	24
---	----

Das Wichtigste in Kürze – Luft und Raum, Feuer und Wasser, Wasser und Erde	24
Das individuelle Gleichgewicht der Lebensenergien als Schlüssel zu deiner Gesundheit	26
Die Doshas wirken in jeder unserer Zellen	28
Die Vata-Energie	31
Die Pitta-Energie	33
Die Kapha-Energie	34

Zentrale Elemente des Ayurveda	37
--	----

Das Wichtigste in Kürze – Alles, was wir aufnehmen, stärkt oder schwächt uns	37
--	----

Was gesund ist, lässt sich nicht verallgemeinern	40
Balance der Lebensenergien	42
Grundlagen ayurvedischer Ernährung	45
Regelmäßige Reinigung und Entschlackung	50
Spiritualität, Meditation, Yoga und Chakren	54
Gesundheit aus ayurvedischer Sicht	62
Das Wichtigste in Kürze – Die Verantwortung liegt bei uns selbst	62
Das Prinzip der Eigenverantwortung	64
Gesundheit und Glück	67
Antworten auf Probleme unserer Zeit – Achtsamkeit und Werte	70
Ayurvedische Diagnostiketechniken	73
Das Wichtigste in Kürze – Den ganzen Menschen erfassen	73
Wie Ayurveda-Therapeuten arbeiten	74



Dein persönlicher Dosha-Selbsttest	84
Wer und wie bin ich?	84
Die wichtigsten Tipps für dein Dosha	90
Vata, Pitta oder Kapha?	90
Die Heilkraft der Farben nutzen	96

Das Lebensrad – Bring dein Leben in Balance	98
Ziele definieren	100

Wie du die Every-Day-Ayurveda-Methoden am besten für dich nutzt 102

Gedanken-Tagebuch	102
Meditation	103
Yoga	104
Mantras und Affirmationen	104
Lebensmittel	105

Dein Tagesablauf mit Every Day Ayurveda 106

Eine Woche Gesundheit und Wohlbefinden	106
Montag – Mit Energie in die Woche starten	109
Dienstag – Gib deinem Tag Plan und Struktur	115
Mittwoch – Motivation und Kraft für deine Wochenmitte	121
Donnerstag – So bleibst du konzentriert	128
Freitag – Dankbarkeit und Loslassen	133
Samstag – Entspanne dich ohne schlechtes Gewissen	138
Sonntag – In perfekter Balance	144
Extra – Der Sonnengruß	149

Schlusswort: Das Glück ist immer da	156
Danksagung	157
Büchertipps aus meiner Feder	158
Register	158

VORWORT – WARUM AYURVEDA DEIN LEBEN VERÄNDERN KANN

Liebe Leser,

der buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh hat einmal gesagt: »Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.« Ist das nicht wundervoll?

Achtsamkeit ist in unserer Zeit ein viel benutztes Wort. Wenn ich mich im Alltag umschaue, fällt mir allerdings auf, dass der tägliche Umgang, das geschäftige Treiben auf den Straßen nicht wirklich von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit geprägt sind. Ein entspanntes, freudiges und offenes Lächeln auf dem Gesicht ist eher die Ausnahme. Viele Menschen wirken sehr angespannt und getrieben. Es gibt wenig Miteinander, mehr Neben- und Gegeneinander. Ich erlebe viel Konkurrenzdenken und Egoismus.

Geht es dir auch so?

Ich bin ein zutiefst optimistischer Mensch. Wenn ich im Berufsverkehr mit dem Auto unterwegs bin, beim Einkaufen den »Kampf« um die kürzeste Schlange betrachte oder das politische Weltgeschehen verfolge, frage ich mich dennoch manchmal: Wohin entwickelt sich die Menschheit da nur? Ist das nicht die völlig falsche Richtung? Vielleicht kennst du diese Fragen und Zweifel von dir selbst.

Tatsächlich erlebe ich, dass es sehr vielen Menschen heute nicht wirklich gut geht in ihrem Leben. Ayurveda, eines der ältesten

Heilkonzepte der Welt, weiß, dass sich das Innere des Menschen im Außen spiegelt.

Wenn sich also viele Menschen nicht in und mit sich wohlfühlen, und zwar auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene, dann offenbart sich das in einem unharmonischen, ja, aggressiven Miteinander.

Wie können wir aber mit anderen achtsam und wertschätzend umgehen, wenn wir diese Achtsamkeit nicht einmal uns selbst gegenüber ausreichend praktizieren?

DAS INNERE
SPIEGELT SICH
IM AUßEN.



Wir leben in einer Zeit, in der der Lebensstandard sehr hoch ist. Die Wohnungen sind im Vergleich zu früheren Generationen geräumiger und komfortabler, es gibt eine größere Auswahl an hochwertigen Lebensmitteln, die Arbeitsbedingungen sind besser. Gleichzeitig hat sich die Technik rasant entwickelt. Das ist wunderbar.

Doch mir scheint, dass die starke Konzentration auf das Außen, auf materielle Dinge und die vielfältigen Ablenkungen, die die digitale Welt bietet, vielen von uns den Blick auf das wirklich Wesentliche und auf unser Selbst verstellt hat. Gestresst wie ein kleiner Hamster im Laufrad funktionieren viele Menschen einfach nur. Sie entwickeln eine Art Tunnelblick, finden keine Zeit zum Innehalten und Reflektieren. Achtsamkeit, Gegenwärtigkeit und Sinnhaftigkeit, die Erfüllung schenken, bleiben häufig auf der Strecke.

In der hinduistischen Advaita-Lehre fragt ein junger Mönch den Meister: »Wie kann ich mich nur befreien?«

Der Meister antwortete: »Wer hat dich nur versklavt?«

Nur du selbst bist in der Lage, dich zu befreien. Du selbst trägst in dir den Schlüssel zu Glück und Gesundheit. Ayurveda hilft dir dabei, ihn zu finden. Deshalb kann dieses alte Wissen dein Leben verändern. Ich lade dich mit meinem Buch dazu ein, mir

auf diesem Weg zu folgen. Er ist zunächst vielleicht etwas ungewohnt, doch er ist nicht schwer zu gehen. Im Gegenteil: Der Weg ist voller Leichtigkeit und Freude. Ayurveda ebnet dir den Pfad zu einem selbstbestimmten gesunden Leben.

Das Heilkonzept steht jedem offen, der bereit ist, die Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen. Das ist der wichtigste

WIR TRAGEN DEN
SCHLÜSSEL ZU
GESUNDHEIT UND
GLÜCK IN UNS.
AYURVEDA
HILFT UNS,
IHN ZU FINDEN!



und zugleich der schwerste Teil des ayurvedischen Weges. Doch es lohnt sich für dich! Ich möchte dich darum bitten, dir die Verantwortung und damit die Gestaltungshoheit über dein Leben zurückzuholen.

Mit ayurvedischen Bausteinen wie Ernährung und Verdauung, Reinigung und Entschlackung, Spiritualität und Bewegung, Ölmassagen, Pflanzen und Kräutern kannst du Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Du erkennst, was du

brauchst, um dich wirklich in deiner Haut wohlzufühlen, Herzenswünsche in deiner Seele zum Klingen zu bringen und Menschen und Beziehungen zu leben, die dich nähren und wachsen lassen.

Das Wunderbare am ayurvedischen Weg ist, dass ihn jeder Mensch zu jeder Zeit seines Lebens ohne großartige Vorbereitung einschlagen kann. Es ist nie zu spät. Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt! Du brauchst dazu lediglich jeden Tag ein paar Minuten Zeit und den Willen zur Veränderung. Die Philosophie der indischen Weisen kennt keine starren Regeln und keine Vorwürfe – sie holt dich in respektvoller und aufmunternder Art und Weise genau dort ab, wo du dich aktuell befindest.

Genauso möchte ich dich auch in diesem Buch begleiten. Du bist ein Mensch, der sich entwickeln möchte, der auf der Suche ist, der nicht auf andere schimpft, sondern seine Geschicke selbst in die Hand nimmt. Ich fühle mich dir in diesem tiefen Sinne sehr

verbunden. Aus ayurvedischer Sicht sind ohnehin alle Lebewesen miteinander in Verbindung. Das ist der Grund, warum ich dich in diesem Buch mit dem persönlichen »Du« anspreche.

Das uralte und doch zeitlose ayurvedische Wissen ist heute vielleicht wichtiger denn je. Mein Herzenswunsch ist es, dass möglichst viele Menschen daran teilhaben. Ich glaube daran, dass dies nicht nur jedem Einzelnen, sondern auch unserer Welt mehr Glück, Frieden und Freiheit bringen wird.

Du findest in diesem Ratgeber ein Programm für jeden Wochentag. Für die Meditationen, Mantras, Yogaübungen und weiteren Tipps brauchst du nur wenige Minuten – aber es wird sich vielfältig in allen Lebensbereichen auszahlen! Mit einigen Rezeptideen lade ich dich zudem dazu ein, die wunderbare ayurvedische Küche zu testen. Ich wünsche dir, dass du mit »Every Day Ayurveda« perfekt durch die Woche kommst, dass es dich – wie so viele andere – »süchtig« nach mehr Ayurveda macht und du dich auf jeden neuen Tag deines Lebens freust.

Im ersten Teil dieses Ratgebers erfährst du mehr über die wichtigsten Philosophien und Bausteine des Ayurveda. Du kannst natürlich auch gleich beim Praxisteil einsteigen und die »Theorie«, wann immer du Zeit hast, nachlesen. Glaube mir, es ist absolut faszinierend, wie umfangreich und hochaktuell die Erkenntnisse sind, welche die vedischen Weisen vor Jahrtausenden gewonnen haben. Zu Anfang jedes Kapitels im ersten Teil findest du eine Zusammenfassung der wichtigsten Informationen.

Viel Freude und Wohlgefühl in deiner perfekten Woche mit Every Day Ayurveda.

Deine Balvinder Sidhu



❖ 1 ❖

WAS AYURVEDA
SO EINZIGARTIG
MACHT



DIE URSPRÜNGE DES AYURVEDA UND SEINE ENTWICKLUNG

Das Wichtigste in Kürze – Uraltes Wissen, zeitlos und aktuell

Das Wort »Ayurveda« stammt aus dem Sanskrit und heißt wörtlich übersetzt »Wissen vom Leben«. Eine sehr treffende Bezeichnung, wie du noch merken wirst. Ayurveda ist zwischen 3000 und 5000 Jahre alt und damit eine der ältesten Gesundheitslehren der Welt. Sie bietet einen unglaublichen Erfahrungsschatz. Zu ihren Erkenntnissen gelangten die indischen Heiler durch tiefe Meditation. Zunächst wurde das Heilwissen von Mund zu Mund überliefert. Schließlich entstanden die Schriftensammlungen (Veden), die die Grundlage der ayurvedischen Medizin bilden. Sie wurden im Lauf der Jahrhunderte immer wieder aktualisiert.

Wichtigste Grundlage der ayurvedischen Lehre ist, dass Körper, Geist und Seele eine untrennbare Einheit bilden. Ein ayurve-

discher Mediziner oder Therapeut wird daher bei körperlichen Symptomen immer verschiedenste Aspekte deines Lebens und deiner Lebensbedingungen erfragen und untersuchen. Dank dieses ganzheitlichen Ansatzes können gesundheitliche Probleme gelöst werden – zum Beispiel chronische Erschöpfung, Burn-out oder Immunschwäche –, für welche die Schulmedizin oft keine Erklärung findet.

Nicht nur Körper, Geist und Seele gehören aus ayurvedischer Sicht zusammen. Letztlich ist alles Teil eines Ganzen oder anders gesagt: Alles ist miteinander verbunden. Der Mensch ist ein Teil seiner Umwelt. Und in jedem kleinsten Atom ist zugleich auch das vollkommene Universum enthalten. Die Gesetze des Mikrokosmos entsprechen dem Makrokosmos.

Wenn dies dein erster Kontakt mit Ayurveda ist, klingt das vielleicht für dich sehr esoterisch oder gar verrückt. Tatsächlich bestätigen wissenschaftliche Teilgebiete wie die Quantenphysik heute mehr und mehr die Theorien, die die indischen Weisen bereits vor Jahrhunderten formuliert haben.

Das uralte ayurvedische Wissen ist zugleich zeitlos und hochaktuell, da es Antworten auf viele Fragen unserer Gesellschaft liefert. In großen Teilen Indiens ist Ayurveda heute das dominierende Gesundheitssystem, das auch wissenschaftlich gelehrt wird. Seit mehreren Jahrzehnten hat man auch im Westen die Einzigartigkeit des Ayurveda erkannt. Das Heilwissen wurde an die Lebensbedingungen und die Bedürfnisse der Menschen angepasst und wird heute von vielen Ayurveda-Therapeuten in Praxen und Kliniken weitergegeben. Es gibt zudem immer mehr Schulmediziner, die das Potenzial des Ayurveda erkennen und mit Ayurveda-Therapeuten zusammenarbeiten.

BEI EINEM
KÖRPERLICHEN
SYMPTOM
SOLLTEN KÖRPER,
GEIST UND SEELE
BETRACHTET
WERDEN.



Wenn dein Dosha-System aus dem Gleichgewicht geraten ist, kennt Ayurveda viele hilfreiche Wege, die dich zu deiner natürlichen Balance zurückführen. Neben einer Ernährung, die deine Lebensenergie gut verwerten kann und die sie optimal nährt, gibt es weitere Bausteine, die für deinen Körper, deinen Geist und deine Seele wichtig sind. Im folgenden Kapitel stelle ich dir die zentralen Elemente des Ayurveda vor.



DAS IST FÜR DEINE EVERY-DAY-AYURVEDA-WOCHE BESONDERS WICHTIG

- ❁ Die drei Lebensenergien (Doshas) Vata, Pitta, Kapha arbeiten in jeder deiner Zellen, in deinen Organen und deinem Organismus.
- ❁ Dein Dosha-Typ – die individuelle Verteilung der Lebensenergien, mit der du auf die Welt kommst – prägt deine äußere Gestalt, dein Temperament, deine Fähigkeiten, Talente und Vorlieben.
- ❁ Gesundheitliche Probleme sind immer ein Zeichen dafür, dass deine Dosha-Konstitution aus dem Gleichgewicht geraten ist.



ZENTRALE ELEMENTE DES AYURVEDA

Das Wichtigste in Kürze – Alles, was wir aufnehmen, stärkt oder schwächt uns

Eines vorab: Allein die ayurvedische Ernährung ist so spannend und facettenreich, dass ich damit locker ein Buch füllen könnte. Es würde mich freuen, wenn ich deine Neugier auf diese wunderbare Küche, die so wohlschmeckend und gesund und dabei einfach zuzubereiten ist, wecken könnte. Es gibt großartige Ratgeber dazu, falls du tiefer in dieses Thema einsteigen möchtest. In diesem Kapitel geht es mir darum, dir einen kurzen Überblick über die zentralen Elemente des Ayurveda zu geben. Spüre in dich hinein, was dich besonders anspricht, und experimentiere damit. Du kannst nichts falsch machen.

Bei der ayurvedischen Ernährung ist eine Frage besonders wichtig: Kann unser Organismus die Lebensmittel, die wir ihm bieten,

gut verwerten? Die ayurvedische Küche setzt beispielsweise statt auf Rohkost auf schonend gegarte Lebensmittel, da sie besser zu verdauen sind. Gewürze, die das Verdauungsfeuer (Agni) anregen, sind bei ayurvedischen Gerichten das A und O. Neben der Auswahl der Lebensmittel und der Art der Zubereitung werden auch die Menge und der Zeitpunkt der Mahlzeiten berücksichtigt. Damit dir Essen maximale Energie liefert, sollte es für deinen Dosha-Typ gut verwertbar sein. Grundsätzlich gilt Folgendes:

- ☞ Iss möglichst oft warm.
- ☞ Nutze die Vielfalt der Lebensmittel und Kräuter.
- ☞ Konzentriere dich auf deine Mahlzeiten, genieße sie und bereite sie möglichst häufig selbst zu.
- ☞ Versuche, die Hauptmahlzeit mittags zu dir zu nehmen.
- ☞ Trinke warmes, abgekochtes (Ingwer-)Wasser über den Tag verteilt.

Selbst wenn du sehr auf dich und deine Gesundheit achtest, können sich im Lauf der Zeit schädliche Stoffe ansammeln, die deinen Organismus schwächen. Es ist in unserer industrialisierten Welt für den Einzelnen nicht möglich, sich zum Beispiel von Umweltgiften ganz fernzuhalten.

Die regelmäßige Reinigung und Entschlackung ist daher ein weiterer wichtiger Baustein der ayurvedischen Gesundheitslehre. Der Organismus wird dabei von allem, was ihn beschwert, befreit und kann dadurch wieder nährende und kräftigende Energie von außen aufnehmen. Einzigartig an dem ayurvedischen Detox-Programm ist, dass es auch die geistige und seelische Ebene miteinbezieht. Dein System sollte regelmäßig die Chance haben, überflüssige, beschwerende, krank machende und unverarbeitete Eindrücke loszuwerden.

Ayurveda ist nicht nur eine der ältesten Heilkunden der Welt, es ist auch eine spirituelle Lehre. Auch wenn deren Ursprung in

Indien liegt, so ist ihr Kern doch universell. Und zwar nicht nur räumlich gesehen, sondern auch auf den Einzelnen mit seinen individuellen Überzeugungen bezogen. Ich habe oft erlebt, dass auch nicht gläubige Menschen sich den Grundannahmen sehr gut öffnen können.

Hierzu gehört etwa, dass es in jedem von uns einen Kern – das wahre Selbst – gibt, mit dem wir auf diese Erde kommen und der unsere irdische Existenz überlebt, also unendlich ist. Vielleicht ist das für dich zu esoterisch oder einfach schwer vorstellbar. Du kannst dir diesen Kern aber auch als deine Intuition vorstellen. Als das stimmige Lebensgefühl, wenn Körper, Geist und Seele in Harmonie sind. In diesem Zustand weißt du ganz genau, was richtig für dich ist und was dir und deinen Liebsten guttut. Ayurveda hilft dir dabei, diesen Zustand zu erreichen.

Ein wunderbares Werkzeug dazu ist die ayurvedische Disziplin Yoga. Sie entfaltet ihre Wirkung auch dann, wenn du nichts mit dem spirituellen Überbau anfangen kannst. Über die Körperübungen erreichst du deinen Geist und deine Seele und kommst so in deine ursprüngliche Kraft zurück. Du kannst mit deinen Energie- und Bewusstseinszentren (Chakren) arbeiten, wenn du einzelne Themen, wie zum Beispiel dein Urvertrauen, konkret behandeln willst. Übrigens fußen auch viele andere heilende Ansätze wie die Traditionelle Chinesische Medizin auf dem Wissen um unser feinstoffliches – also nicht materielles – Energiesystem.

Mit Heilpflanzen und -kräutern sowie Massagen, die deine Energiezentren stärken und deine Doshas ausgleichen, bietet Ayurveda weitere wichtige Hilfsmittel auf deinem Weg zu Gesundheit, Harmonie und Kraft. Du wirst feststellen, dass bestimmte Getränke und Kräuter, die heute sehr »in« sind – wie etwa die goldene Kurkuma-Milch, zu der du im Praxisteil das Rezept erhältst (→ Seite 130) – auf der indischen Tradition basieren.

Was gesund ist, lässt sich nicht verallgemeinern

Ernährung und Verdauung nehmen im ayurvedischen Heilkonzept eine sehr wichtige Rolle ein. Auch die westliche Schulmedizin erkennt mehr und mehr, wie wichtig die individuelle Verwertbarkeit von Speisen und die Darmgesundheit für unsere physische und psychische Konstitution ist.

In meiner Praxis erlebe ich häufig, dass Menschen völlig überzeugt davon sind, sich gesund zu ernähren – und tatsächlich ihren Organismus schwächen und schädigen.

Rohes Gemüse ist schwer verwertbar

Das eingängigste Beispiel ist die leckere Salatschüssel am Abend. Kalorienarm und vitaminreich gilt sie nach gängiger Meinung als gesund. Tatsächlich können wir die Mengen an Rohkost aber ganz schlecht verdauen. Unser Körper muss viel leisten, um das ganze rohe Gemüse zu verarbeiten. Die Reise vom Mund über

ACHTE DARAUF,
WAS DU DEINEM
KÖRPER AN NAH-
RUNG SCHENKST!



Speiseröhre und Magen bis zum Darm ist grundsätzlich schon ein ganz schöner Kraftakt für den Körper. Für rohe Lebensmittel gilt das besonders. Wenn du abends also rohes Gemüse zu dir nimmst, danach schlecht schläfst und wie gerädert aufwachst, ist gut denkbar, dass dein Magen-Darm-Trakt völlig überfordert war und dein Organismus deshalb nicht runterfahren konnte. Und die ganzen wunderbaren Vitamine, die in Paprika, Tomaten und Co. stecken, gar nicht in Energie umwandeln konnte.

Gemüse schonend garen

In der ayurvedischen Küche wird Gemüse, aber auch Obst meist schonend erwärmt, da es so viel besser verdaulich ist und gleichzeitig die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Schon das ideale ayurvedische Frühstück – ein nährnder Getreidebrei – ist warm. Mittags werden Gerichte mit Gemüse und Reis, etwa ein Curry, empfohlen. Abends – möglichst nicht nach 18/19 Uhr – ist eine Suppe die ideale Mahlzeit, um das Verdauungssystem vor der Nachtruhe nicht zu überfordern. Alles, was kalt ist – auch kalte Getränke – schwächt aus ayurvedischer Sicht die Verdauungskraft. Wichtige Grundnahrungsmittel im Ayurveda sind der Basmatireis und das Getreide. Mittags ist Pitta-Zeit, das heißt, das Verdauungsfeuer lodert dann am stärksten. Reis wirkt kühlend auf den Organismus und wird bevorzugt zur Hauptmahlzeit, also mittags verspeist. Anderes Getreide wirkt dagegen wärmend auf den Organismus. Dinkel ist für die meisten Menschen am besten verträglich. Eine Suppe und ein aus Dinkelmehl hergestelltes Chapati (Fladenbrot) sind ein typisches ayurvedisches Abendmahl.

KALTES
SCHWÄCHT DIE
VERDAUUNGS-
KRAFT!



Die Vielfalt der ayurvedischen Kräuter und Gewürze

Die Verwertbarkeit der Speisen ist in der ayurvedischen Ernährung der zentrale Aspekt. Daher wird viel mit Kräutern und

DEIN DOSHA-TYP
ENTSCHEIDET
DARÜBER, WELCHE
NAHRUNGSMITTEL
DEIN ORGANISMUS
WIE VERWERTEN
KANN.



Gewürzen gearbeitet, die das Verdauungsfeuer Agni anregen und darüber hinaus vielfältige positive Einflüsse auf unsere Gesundheit haben. Am Ende dieses Kapitels findest du eine Übersicht der wichtigsten ayurvedischen Kräuter und Gewürze. Ein wunderbarer Nebenaspekt ist die einzigartige Geschmacksnote, die ayurvedische Gerichte durch sie bekommen. Du wirst zudem feststellen, dass du mit der Zeit weniger Salz verwenden wirst. Zu viel Salz, wie es gerade in Fertiggerichten, aber auch generell in der westlichen Ernährung üblich ist, entzieht deinem Organismus seinen Treibstoff Wasser und kann auf Dauer deine Nieren schädigen.

Balance der Lebensenergien

Du hast bereits erfahren, dass aus ayurvedischer Sicht alles in dir, alles, was du zu dir nimmst, und alles um dich herum – also das ganze Universum – aus den fünf Elementen Feuer, Erde, Wasser, Luft und Licht besteht. Dies gilt auch für Nahrungsmittel. Auf der Ebene des Organismus werden die fünf Elemente durch die Lebensenergien, die Doshas, repräsentiert, die du bereits kennengelernt hast.

Neben der Verwertbarkeit steht bei der ayurvedischen Ernährung auch immer die richtige Balance deiner Lebensenergien im Mittelpunkt. Die zu dir passende Ernährung ist in diesem Sinne



Medizin, die individuell für dich zusammengestellt werden sollte. Für Kapha-Typen etwa sind sehr scharf gewürzte Speisen gut verträglich und förderlich, weil sie das bei diesem Dosha-Typ eher träge Verdauungsfeuer schön zum Lodern bringen. Ein Pitta-Typ hat dagegen ohnehin schon viel »innere Hitze« und sollte mit scharfen Gewürzen sehr vorsichtig sein. Wenn du tiefer in dieses Thema einsteigen möchtest, empfehle ich dir, bei einem erfahrenen Ayurveda-Therapeuten deinen Dosha-Typ bestimmen zu lassen und deine Ernährung entsprechend umzustellen.

Die verschiedenen Geschmacksrichtungen

Um dein körperliches, geistiges und seelisches Gleichgewicht aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen, empfiehlt Ayurveda, sich möglichst vielseitig zu ernähren. Damit sind unter anderem die Geschmacksrichtungen gemeint, also süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb, nach denen die Lebensmittel unterteilt werden. Die Mahlzeiten deines Tages sollten möglichst alle Geschmacksrichtungen enthalten.

- ☸ Schließe die Augen und atme einige Male durch die Nase tief in den Bauch ein und aus.
- ☸ Lasse mit dem nächsten Ausatmen den Kopf langsam zum Brustbein sinken. Hebe ihn mit dem Einatmen langsam wieder an. Lasse ihn nun ganz sanft in den Nacken sinken und öffne dabei leicht den Mund, um deine Kiefer zu entspannen.
- ☸ Kippe deinen Kopf beim Ausatmen wieder zum Brustbein und beim Einatmen in den Nacken. Führe das langsam und achtsam einige Male im Rhythmus der Atmung durch.
- ☸ Wenn dein Kopf das nächste Mal auf dem Brustbein liegt, schwinde ihn ganz langsam nach links und nach rechts.
- ☸ Atme dabei achtsam weiter und spüre die Dehnung in deinem Nacken. Komme schließlich wieder zur Mitte und hebe dann den Kopf ganz langsam wieder an. Spüre kurz nach.
- ☸ Mit dem nächsten Einatmen hebst du deine Schultern an und machst den Hals ganz klein, halte die Spannung und den Atem für einige Sekunden an und atme schließlich mit einem Seufzen aus und lasse die Schultern fallen. Führe diese Übung achtmal durch. Spüre nach und achte darauf, was sich in deinem Schulter- und Nackenbereich verändert hat.
- ☸ Du kannst die Übung abschließen, in dem du deinen Nacken- und Halsbereich mit einem hochwertigen Öl – z. B. Lavendelöl – in sanften Kreisen massierst.

ZITAT DES TAGES

»Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.«

Aus dem Talmud

Mittwoch – Motivation und Kraft für deine Wochenmitte

DEINE HEUTIGEN FRAGEN ZUR INSPIRATION

- ☸ Was schenkt dir Kraft?
- ☸ Was raubt dir Kraft?
- ☸ Welche Farbe verbindest du mit Kraft?

Formuliere dein Tagesziel und notiere es in deinem Tagebuch.

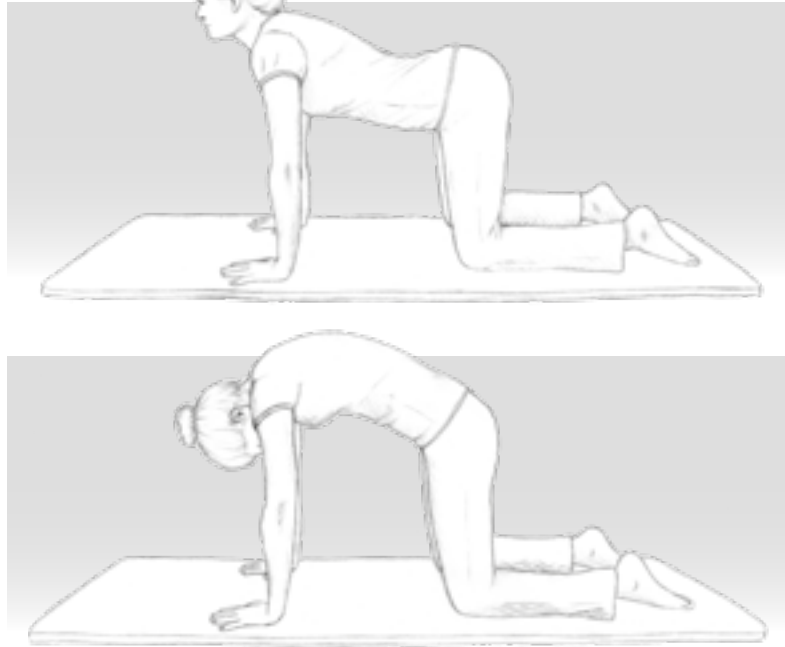
DEIN PERSÖNLICHES MANTRA

Ich bin allen Anforderungen des Lebens gewachsen.

YOGAÜBUNG – DEHNE UND STRECKE DICH WIE EINE KATZE!

- ☸ Beginne den Tag, in dem du dich in deinem Bett erst mal ausgiebig in alle Richtungen rekelst und streckst.
- ☸ Mache es dir anschließend auf dem Rücken auf deiner Yoga- bzw. einer Gymnastikmatte bequem. Achte darauf, dass du hinter dir genug Platz hast. Strecke die Arme ganz nach hinten, spüre die Dehnung in deinen Achseln.
- ☸ Dehne die Beine, indem du die Fersen in den Raum hineinschiebst.
- ☸ Setze dich nun auf, umarme deine Knie und schaukele mit dem Rücken vor und zurück. Wechsle schließlich in den Vierfüßlerstand für die Katzendehnung, welche die ganze Wirbelsäule aktiviert. Die Knie sind unter den Hüftgelenken,

TIPP DES TAGES



die Hände unter den Schultern, Arme und Oberschenkel sind jeweils senkrecht und parallel ausgerichtet.

- ☸ Beim Ausatmen lässt du den Kopf sinken, bis du eine deutliche Dehnung im Nacken spürst, dabei rundest du den Rücken von der Lendenwirbelsäule ausgehend zu einem Katzenbuckel. Den Bauch ziehst du am Ende des Ausatmens nach oben zur Wirbelsäule ein.
- ☸ Beim Einatmen führst du die Gegenbewegung durch: Vom unteren Rücken ausgehend lässt du die Wirbelsäule absinken und hebst behutsam den Kopf. Der Nacken bleibt lang, das Brustbein strebt nach vorn oben, die Schultern nach hinten und unten.
- ☸ Führe diese Übung einige Male im Rhythmus deines Atmens durch und spüre anschließend nach.

Mache heute einige Dinge anders, als du sie gewöhnlich machst. Gehe einen anderen Weg zur Arbeit, nimm das Fahrrad statt des Autos, gehe mittags nicht in die Kantine, sondern mache einen kleinen Spaziergang. Was immer dir einfällt, was du anders machen könntest – probiere es aus! Es tut dir gut, immer wieder neue Wege zu beschreiten und Gewohnheiten zu hinterfragen – du bewahrst dir so Offenheit und Jugend, egal wie alt du bist. Meine persönliche Empfehlung, um deinen Alltag mal wieder völlig anders wahrzunehmen, lautet: Lasse dein Smartphone öfter mal in der Tasche. Vielleicht musst du manchmal beruflich oder wegen der Kinder Nachrichten checken – aber brauchst du es wirklich dauernd?

Gönne dir und ihm heute zum Beispiel eine Ruhepause auf dem Weg in die Arbeit. Schau dir die Menschen in der U-Bahn an. Jeder hat seine eigene Geschichte. Beobachte die Bäume: Haben sie noch oder schon wieder Blätter? Auch die Architektur hat so einiges zu bieten, wenn man aufmerksam hinschaut. Der eigene Blick in die Welt ist oft sehr viel spannender, lehrreicher und entspannender als die Informationsflut im Internet, die uns oft überfordert.

Vielleicht hast du dann sogar Lust, deine Smartphone-Auszeit etwas auszuweiten.

REZEPTE DES TAGES

CHAI-TEE

Du kannst ihn morgens zubereiten und ihn zu deinem Frühstücksbrei trinken, oder du füllst ihn in deine Thermoskanne und konsumierst ihn nachmittags. Er ist eine gute Hilfe, wenn

du zu einem kleinen Nachmittags-Energie-Tief neigst. Es gibt viele verschiedene Varianten.

Ich teile mit dir das Rezept für meinen Lieblings-Chai, den ich mit Bio-Rooibos-Tee zubereite. Du kannst aber auch Schwarztee verwenden – dann kannst du ihn vielleicht sogar als Kaffee-Ersatz nutzen – und mit anderen Kräutern experimentieren. Chai schmeckt auch ganz ohne Teezusatz. Je nach persönlichen Vorlieben kannst du Kuhmilch, Soja-, Hafer- oder Mandelmilch verwenden.

Der Chai-Tee ist herrlich wärmend. Ich liebe die leichte Schärfe, die der Pfeffer dem Getränk verleiht. Du kannst ihn aber auch weglassen.

Das brauchst du für 2 Tassen:

<i>5 Kardamomkapseln</i>	<i>1 TL Fenchelsamen</i>
<i>1 Nelke</i>	<i>1 TL Bio-Rooibos-Tee oder</i>
<i>1 Stück Ingwer</i>	<i>Teesorte nach Geschmack</i>
<i>1 Langer Pfeffer</i>	<i>Milch und Honig nach Wunsch</i>
<i>¼ Zimtstange</i>	

Und so geht's:

- 1 Zerstoße die Gewürze in einem Mörser und koche sie mit zwei Tassen Wasser in einem Topf kurz auf.
- 2 Lasse den Chai noch etwa zwei Minuten köcheln und füge dann den Tee deiner Wahl hinzu.
- 3 Lasse den Chai je nach gewünschter Stärke etwa 5–6 Minuten ziehen, dann werden die Gewürze durch ein Sieb abgossen.
- 4 Gib je nach Geschmack Milch und Honig dazu.

AYURVEDISCHE DETOX-SUPPE FÜR DEN ABEND

Diese Suppe ist dazu geeignet, die Entgiftung zu unterstützen.

Das brauchst du für 2 Personen:

<i>1 Süßkartoffel</i>	<i>½ rote Chili</i>
<i>1 Zwiebel</i>	<i>1 TL Kurkuma</i>
<i>1 Zehe Knoblauch</i>	<i>1–2 EL Ghee</i>
<i>1 Knolle Fenchel</i>	<i>1 Lorbeerblatt</i>
<i>½ Chinakohl</i>	<i>Salz</i>
<i>1 Karotte</i>	<i>Etwas Muskat</i>
<i>1 Petersilienwurzel</i>	<i>1 Bund Petersilie oder</i>
<i>1 etwa daumengroßes</i>	<i>1 Bund Koriander</i>
<i>Stück Ingwer</i>	

Und so geht's:

- 1 Schäle die Süßkartoffel, die Zwiebel und den Knoblauch und schneide alles klein. Schneide anschließend das gewaschene Gemüse und den geschälten Ingwer ebenfalls in kleine Stücke.
- 2 Dünste Zwiebel, Knoblauch, den Ingwer, Chili und Kurkuma in etwas Ghee an, gib das Gemüse und die Kartoffel dazu und brate alles kurz an.
- 3 Gieße schließlich so viel Wasser hinzu, dass das Gemüse bedeckt ist, und gib das Lorbeerblatt hinein.
- 4 Lasse das Ganze etwa 10 Minuten köcheln. Schmecke die Suppe mit Salz, Muskat und anderen Gewürzen deiner Wahl ab.
- 5 Nimm das Lorbeerblatt heraus und bestreue die Suppe mit fein gehackter Petersilie oder mit fein gehacktem Koriander.

ÜBUNG ZUM ABEND – MEDITATION ZUM AUSGLEICH ALLER ENERGIEZENTREN

Diese Übung dauert etwa drei Minuten. Führe sie am besten abends vor dem Schlafen durch.

- ☸ Nimm deine bevorzugte Meditationsstellung ein. Achte darauf, dass deine Schultern entspannt sind.
- ☸ Schließe nun die Augen und atme einige Atemzüge ruhig ein und aus.
- ☸ Nimm wahr, wie sich die Bauchdecke bei jedem Atemzug hebt und senkt.
- ☸ Richte nun deine Aufmerksamkeit auf das erste Chakra am unteren Ende der Wirbelsäule. Stelle dir einen Kelch vor, den du mit rotem Licht füllst. Verweile 2–3 Atemzüge.
- ☸ Wandere nun weiter zum zweiten Chakra zwischen Schambein und Bauchnabel. Fülle den Kelch mit orangem Licht. Verweile 2–3 Atemzüge.
- ☸ Nun gehst du weiter zum dritten Chakra oberhalb des Bauchnabels. Stelle dir ein gelbes Licht vor und fülle den Kelch damit. Verweile 2–3 Atemzüge.
- ☸ Gehe nun zum vierten Chakra in Höhe des Herzens und stelle dir ein rosafarbenes Licht vor, mit dem du den Kelch füllst. Verweile 2–3 Atemzüge.
- ☸ Wandere zum fünften Chakra am oberen Ende des Brustbeins. Fülle den dortigen Kelch mit hellblauem Licht. Verweile 2–3 Atemzüge.
- ☸ Gehe weiter zum sechsten Chakra, zum dritten Auge zwischen den Augenbrauen. Fülle den Kelch mit indigofarbenem Licht. Verweile 2–3 Atemzüge.
- ☸ Richte nun deine Aufmerksamkeit auf das siebte Chakra auf deinem Scheitel. Stelle dir dort eine kleine Öffnung vor, durch die goldenes Licht in dich strömt und sich in den folgenden

Atemzügen über den ganzen Körper verteilt. Genieße diesen goldenen Moment und atme noch einige Male ein und aus.

- ☸ Komme nun langsam zurück, öffne die Augen und beginne, deinen Körper zu bewegen. Wie fühlst du dich?

ZITAT DES TAGES

»Die besten Entdeckungsreisen macht man nicht in fremden Ländern, sondern indem man die Welt mit neuen Augen betrachtet.«

Marcel Proust