



# Tipps für mehr Wohlbefinden aus dem Ayurveda

**Ayurveda bedeutet das Wissen vom langen Leben. Yoga ist ein Teil davon. Essensgewohnheiten, Schlafrhythmus, Tagesablauf und noch viel mehr bezieht dieses komplexe Wissen ein. Wer es schafft, ein paar Richtlinien im Alltag umzusetzen, kann bereits viel erreichen und sein Wohlbefinden steigern.**

Ein idealer Tagesablauf sollte unseren natürlichen Schlafrhythmus berücksichtigen. Dazu gehört das Aufwachen ohne Wecker, das zeitig erfolgen sollte. Gegen 6 Uhr morgens (oder sogar 5 Uhr) ist ideal. Dafür sollte man um 22 Uhr zu Bett gehen, um 6 bis 8 Stunden Schlaf zu genießen. Wichtig ist, beim ersten Aufwachen gleich aufzustehen, denn dann respektieren wir unsere natürliche Aufstehzeit. Wenn wir wieder einschlafen, bekommen wir zu viel Schlaf und sind tagsüber müde.

Vom Mittagsschlaf wird abgeraten, denn das verstärkt Kapha, das träge Element. Wir können tagsüber ruhen, zum Beispiel lesen, aber sollten nicht schlafen. Der Körper freut sich morgens über heißes Wasser gleich nach dem Aufstehen. Das unterstützt die Filterfunktion der Nieren, die nachts arbeiten. Ein bis zwei Becher heißes Wasser in kleinen Schlucken trinken. Noch vor dem Frühstück freut sich der Körper über Übungen. Vata-Typen wird eher zu Meditation oder ruhigen Übungen geraten. Für Pitta-Typen sind Qi-Gong und Yoga ideal. Für Kapha-Typen gilt es, in Bewegung zu kommen mit dynamischem Yoga oder joggen.

Grundsätzlich raten die Ayurveden, zu den Mahlzeiten nichts zu trinken; eine halbe Stunde vorher und eine halbe Stunde danach nicht. Flüssigkeit verdünnt die Verdauungsenzyme. Die Nahrung kann nicht so gut verdaut werden und die Nährstoffe können nicht so gut aufgenommen werden. Probieren Sie es aus. Vielleicht erleben Sie weniger Völlegefühl nach dem Essen. Bei Eisenmangel gilt es, den schwarzen und grünen Tee sowie den Kaffee zum Frühstück wegzulassen. Dies sind Eisenräuber. Eine Stunde nach dem Frühstück sind die Getränke wieder (in Maßen) erlaubt. Falls Sie etwas zum Wachwerden brauchen, probieren Sie zum Frühstück einen frischen Möhrensaft. Die Ayurveda-Ärzte sagen, es steigere den Blutdruck.

Das Frühstück sollte reichhaltig sein und aus viel Obst bestehen. Am besten ist ein warmer, süßer Brei ideal ein Hirsebrei. Beachten Sie folgende Reihenfolge beim Frühstück: mit Obst bzw. dem Möhrensaft starten und dann den Brei essen. Versuchen Sie, den Vormittag über so viel heißes Wasser wie möglich zu trinken. Am besten eine Thermoskanne kochen und dann Schlückchen Weise trinken. Wenn wir das Wasser schnell trinken, wird das Meiste davon wieder ausgeschieden und wir müssen ständig auf Toilette. Das langsame Trinken ermöglicht die Aufnahme durch den Körper. Probieren Sie es; Sie werden weniger auf Toilette müssen.

Die Hauptmahlzeit sollte mittags sein: eine kleine Rohkost als Vorspeise, gefolgt von einer warmen Hauptspeise; ein Nachtisch ist auch erlaubt. Mittags darf man so viel essen, wie man möchte, denn das Verdauungsfeuer ist zu dieser Zeit am höchsten. Beachten Sie dennoch, nicht zu viel zu essen, denn das macht träge. Der Magen sollte nie ganz gefüllt werden. Ein Viertel sollte leer bleiben. Die Essensmenge sollte ebenso Ihre Tätigkeit berücksichtigen. Sitzend am Schreibtisch brauchen Sie nicht so viel Kalorien, wie wenn Sie in Bewegung sind.

Einige schwören nach dem Mittagessen auf ihren Mittagsschlaf. Die Ayurveda-Ärzte raten davon ab. So kategorisch kann man es allerdings nicht sagen. Was Sie nach dem Mittagessen machen sollten, ist typabhängig. Wenn Sie eine langsame, träge Verdauung haben, sollten Sie nach dem Essen eine halbe Stunde spazieren gehen, denn das regt die Verdauungsmuskeln an. Wenn Ihre Verdauung sehr gut ist und Sie Schwierigkeiten haben, zur Ruhe zu kommen, sollten Sie sich nach dem Essen eine Auszeit gönnen und zum Beispiel lesen oder ruhen.

Wenn der Tag vorbei ist, sollten wir aufhören zu arbeiten. Beherrzigen Sie vor allem, abends nicht mehr in den Computer oder in einen anderen Bildschirm zu schauen. Vor dem Abendessen ist noch mal Zeit für den Körper (Yoga oder ähnliches). Die Übungen sollten in Balance mit dem Tag sein: entweder viel Bewegung nach einem Tag mit wenig Bewegung oder entspannen nach einem Tag mit viel Bewegung. Das Abendessen sollte leicht sein (zum Beispiel Gemüse) oder ganz weggelassen werden. Beim Abendessen sollten Sie nur ein Viertel des Magens füllen.

Nach dem Abendessen ist eine ideale Zeit, etwas für die mentale Seite zu tun: Stress-Reduktion, Meditation oder sanftes Yoga. Bei der ersten Müdigkeit ist es ratsam, schlafen zu gehen. Sonst geht die Müdigkeit vorbei und wir brauchen erneut zwei bis drei Stunden, bevor wir schlafen können. Vermeiden Sie es, abends viel zu trinken. Nach 20 Uhr sollte man gar nicht mehr trinken, denn es belastet die Nieren. Bei Durchschlafproblemen, bedingt durch den nächtlichen Toilettengang, kann das eine einfache Lösung sein.

Grundsätzlich gilt es, die Mahlzeiten immer zur gleichen Uhrzeit einzunehmen. Es ist wichtig, das Essen zu genießen. Wenn die Zeit zum Essen fehlt, ist es ratsam, auf die Mahlzeit zu verzichten, anstatt sie unachtsam und schnell zu sich zu nehmen. Zelebrieren Sie Ihr Essen: Nehmen Sie zum Beispiel ein paar tiefe Atemzüge. Sammeln Sie sich und beruhigen Sie Ihre Gedanken bevor Sie anfangen. Schauen Sie Ihr Essen an und riechen Sie es. Bereiten Sie Ihr Essen mit Liebe zu und richten es ansprechend an. All das kommt im Gehirn an und die Verdauung funktioniert gut. Unbewusstes und schnelles Essen kann nicht gut verdaut werden.

Seien Sie nicht zu streng mit gesundem Essen. Genuss ist auch wichtig. 25 Prozent darf ich essen, was ich will. Und 75 Prozent sollte gesundes Essen sein. Den Magen sollten wir zur Hälfte mit Nahrung füllen: ein Viertel mit Flüssigkeit und ein Viertel mit Luft. Dann kann die Verdauung optimal funktionieren.

**Rezept frischer Möhrensaft** (für eine Person circa 200 ml)

- ? 2 mittelgroße Möhren,
- ? 1 Apfel
- ? 1 kleines Stück Ingwer
- ? Etwas Wasser

Alles in einem Mixer zu einem Smoothie mischen und eventuell einen Tropfen Öl dazu geben.

**Rezept Hirsebrei**

50 bis 100 Gramm Hirse für eine Person mit der 4-fachen Menge Wasser in einen Topf geben. Dazu kleingeschnittenes Obst der Saison geben, etwas Zimt und je nach Geschmack kleine Ingwerstücke. 5 Minuten Aufkochen lassen, Platte ausmachen, Deckel drauflassen und 15 bis 20 Minuten quellen lassen. Nach Belieben süßen und eventuell Nüsse darüber streuen. Für die Süße kann man auch ein paar getrocknete Feigen mitkochen.

**Die 3 Doshas kurz erläutert**

Vata, Pitta, Kapha sind die Doshas im Ayurveda. Das bedeutet welche Konstitution jeder einzelne hat. In einer Ayurveda-Kur wird das Dosha, das im Ungleichgewicht ist, balanciert. Dies ist nicht unbedingt die Grundkonstitution. Oftmals ist das Vata zu hoch, obwohl die Grundkonstitution nicht Vata ist.

Vata ist das Lufterelement. Der Geist, der nicht zur Ruhe kommt, uns rastlos werden lässt und vom Schlafen abhält. Bei der Verdauung neigen wir zu Blähung und in den Gelenken knackt es häufig.

Pita ist das Feuerelement. Pita-Menschen sind die „Macher“, die Umsetzer. Oftmals ist dieser Aspekt zu ausgeprägt und wir arbeiten bis zur Erschöpfung. Pita bedeutet eine gute Verdauung zu haben.

Kapha ist das Erdelement. Eine langsame, träge Verdauung mit Neigung zur Verstopfung ist charakteristisch. Antriebsschwäche, vor allem morgens, ist typisch und eine Neigung zu Übergewicht.