

# Ayurveda Beginner Guide

Alles was du wissen musst, um  
noch heute einzusteigen:

# Ayurveda Grundlagen

Starte noch heute und profitiere  
täglich von mehr Energie und  
Lebensfreude

In diesem Einsteiger Guide erfährst du alle wichtigen Grundlagen über Ayurveda. Was ist Ayurveda, wie lebst du den Alltag damit, welche Typen gibt es und vieles mehr.

# Inhalte

Alle Inhalte auf einen Blick:

1. Cover
2. Inhalte
3. Einführung
4. Über die Autorin
5. Zitat
6. Kapitel 1
7. Kapitel 2
8. Kapitel 3
9. Kapitel 4
10. Kapitel 5
11. Kapitel 6
12. Zum Schluß

# Einführung

Yay! Schön das du da bist! Toll dass du deine Chance nutzt, um mehr Energie, Gesundheit und Selbstfürsorge in dein Leben zu integrieren. Mit diesem Ayurveda-Einsteiger Guide wird es dir leicht fallen, mit dieser wunderbaren Lebensweise zu beginnen.

In diesem Buch erfährst du alles, was du als Beginner über Ayurveda wissen solltest. Mit diesen Tipps und Grundlagen kannst du noch heute starten. Im Laufe der Zeit kannst du auf meinem [Blog](#) und natürlich in Büchern noch mehr Informationen sammeln.

## Deine Vorteile auf einen Blick

- Du lernst die wichtigsten Grundlagen des Ayurveda: worum geht es, was bringt es dir, wie integrierst du Ayurveda in deinen Alltag, usw.
- Dieser Guide ist super kurz und knackig und hilft dir dabei, noch heute zu beginnen dein Leben positiv zu verändern.
- Du lernst die wichtigsten Infos und Tipps, die du brauchst und hast sie immer rasch zur Hand, wenn sich Fragen auftun.

Ich finde es ganz wunderbar, dass du dich aufmachst, auf dem Weg zu mehr Selbstverantwortung und Selbstfürsorge. Im Ayurveda geht es zu 80% um Vorbeugung und Erhalt der Gesundheit. Profitiere von diesem Wissen und baue Energie und Lebenskraft auf. Du hast es dir verdient!

*Angelika Stranger*

Angelika Stranger

[www.umgekrempt.at](http://www.umgekrempt.at)

(c) 2019

# Hey!

Ich bin Angelika und betreibe seit 2017 den Blog [www.umgekrempt.at](http://www.umgekrempt.at) . Bei mir dreht sich alles um das Thema ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und Ayurveda.

Ich gehe schon seit vielen Jahren den Weg der persönlichen Entwicklung und habe festgestellt: Ohne Ganzheitlichkeit geht es nicht!

Darum habe ich in meiner Arbeit die wunderbare Lebensweise des Ayurveda integriert. Ich praktiziere tägliche Selbstfürsorge und lebe eine moderne Spiritualität.

### **Und das macht den Unterschied aus.**

Seit ich mich nicht nur um meinen Geist kümmere, sondern auch um das "Ganze" an mir und meinem Leben, habe ich einen riesigen Sprung nach vorne gemacht.

Endlich bin ich die gelassene, starke, gesunde und energiegeladene Person, die ich immer sein wollte.

Integriere auch du mehr Ganzheitlichkeit in dein Leben und mache dich auf gewaltige Fortschritte gefasst.



*Angelika Stranger*

Angelika Stranger

"A BIRD SITTING ON A TREE  
IS NEVER AFRAID OF THE  
BRANCH BREAKING, BECAUSE  
HER TRUST IS NOT ON THE  
BRANCH BUT ON IT'S OWN  
WINGS."

**Charlie Wardle**

Kapitel 1

# Was ist Ayurveda?

Was ist Ayurveda? Worum geht es?

# AYURVEDA // GRUNDLAGEN: WAS IST AYURVEDA?

**Ayus = Leben**

**Veda = Wissen**

Ayurveda ist die Schwesternwissenschaft des Yoga. Das Wort setzt sich zusammen aus den Worten **Ayus = Leben** und **Veda = Wissen**, also das Wissen vom Leben oder die Lehre vom Leben sozusagen.

Diese Lehre geht davon aus, dass wir mit unserer Umgebung verbunden sind. Alle Veränderungen unserer Umgebung, alle unsere Taten, unsere Ernährung, unsere Lebensweise, alles das wirkt sich auf unser Wohlbefinden aus.

Durch richtige Ernährung, Bewegung, geistige Übungen und Anwendungen sorgen wir dafür, dass unser Körper im Gleichgewicht bleibt. Somit werden Krankheiten und Störungen verhindert.

## **Vorbeugen statt heilen**

In dieser ganzheitlichen Lehre geht es vorrangig nicht um das Heilen von Krankheiten. Der Großteil aller Bemühungen im Ayurveda dienen tatsächlich der Aufrechterhaltung der Gesundheit, sind also Vorbeugungsmaßnahmen. Natürlich verfügt es auch über ein breites Wissen an Heilmitteln zu allen möglichen Krankheiten.

Zur Heilung oder Linderung von Krankheiten und Beschwerden dienen vor allem Anwendungen aus den Gebieten der Ernährung, Heilkräuter und Gewürze, Yoga und Meditation, Massagen, Atemtherapie, Biorhythmus, spezielle Kuren (wie zB Pancha Karma) und Aromatherapie.

## **Die zwei Ebenen des Ayurveda**

Die Lehre des Ayurveda kennt zwei Ebenen. Die unterschiedliche Mischung aus diesen beiden Ebenen macht aus jedem Menschen ein Individuum, mit eigenen Schwächen und Stärken, Problemen oder Anfälligkeiten für Krankheiten. Hier lässt sich wieder der wunderbare, ganzheitliche Ansatz dieser Lehre erkennen.

### **Die Ebene der 3 Doshas:**

- **Vata**
- **Pitta**
- **Kapha**

Dies ist die energetische Ebene. Alle Menschen können zu einem oder mehreren dieser drei Typen zugeordnet werden, die meisten von uns sind Mischtypen aus zwei verschiedenen Doshas. Die allerwenigsten sind nur ein Dosha allein oder eine Mischung aus allen dreien.

Den Doshas werden verschiedene geistige und körperliche Eigenschaften zugeordnet, jede Konstitution verfügt über ihre ganz eigenen Stärken und Schwächen und natürlich Anfälligkeiten auf Krankheiten.

Jeder dieser drei Typen reagiert anders auf seine Umwelt und kann mit deren Einflüssen anders umgehen. Wichtig ist, das man seinen eigenen Typus kennt und danach lebt. Ernähre dich Doshagerecht, gleiche Dosha-Ungleichgewichte aus, lebe einen Doshagerechten Biorhythmus.

### **Die Ebene der 5 Elementen:**

Dies ist die Ebene der materiellen, begreifbaren Anteile des Lebens.



- **Feuer**, ihm zugeordnet sind: Hitze, Sehsinn und Augen, Geschlechtsorgane
- **Erde**, ihm zugeordnet sind: Festigkeit, Rauheit, Form, Geruchssinn und Nase, Hände
- **Wasser**, ihm zugeordnet sind: Flüssigkeit, Geschmackssinn, Zunge und Gaumen, Füße
- **Raum**, ihm zugeordnet sind: Widerstandslos, Gehör und Ohren, Zunge und Sprache
- **Luft**, ihm zugeordnet sind: Ausdehnung, Bewegung, Tastsinn, Haut, Anus

## Die drei Eigenschaften

Unser Geist besteht aus drei Gunas (Kräften) mit folgenden Zuordnungen:

- **Tamas**: Schlaf, Faulheit, Trägheit, Finsternis, Lethargie, Prokrastination, Antriebslosigkeit, Depressionen, fehlende Lebenslust, Verfall, Trauer
- **Rajas**: Aktivität, Unruhe im Körper und in den Gedanken (Monkey Mind), Ungeduld, Wut, Aggression, Gewalt, Zorn, Bewegung, Veränderung
- **Sattva**: Ruhe, Freude, Zufriedenheit, Begeisterung, Selbstliebe, Innere Ruhe und Strahlen, Reinheit, Ausgleich

**Ziel ist es durch (sattvische) Ernährung, Yoga, Pranayama und Meditation zu erreichen, dass das Sattva Guna dominiert.**

## Das Agni

Ein äußerst wichtiger Punkt im Ayurveda ist die Erhaltung und Stärkung des Agni. Dabei handelt es sich um das Verdauungsfeuer, das Feuer des Lebens. Je nach Konstitution (die 3 Doshas) brennt es mit unterschiedlicher Stärke.

Alle Arten von Krankheiten, körperlichen Störungen oder seelischen Problemen führen zu einer Schwächung des Agni. Das Hauptaugenmerk des Ayurveda liegt daher in der Stabilisierung und Aufrechterhaltung des inneren Feuers.

Auch können schlechte Ernährungsgewohnheiten (kaltes Wasser trinken, fett oder schwer essen, die falsche Kombination von Lebensmitteln) oder die Einnahme von Medikamenten das Agni schwächen.

Durch Kenntnis der verschiedenen Wirkungsweisen von Lebensmitteln und deren richtigen Art der Zubereitung kannst du dein Agni fördern, wieder neu entfachen oder stabilisieren.

Für mehr Informationen empfehle ich dir in gute Bücher zu investieren und, je nach Möglichkeit, ein Ayurveda Studio oder einen Ayurveda Arzt aufzusuchen.

Kapitel 2

# Die drei Doshas

Was sind die Doshas? Was macht sie aus? Lehre der Energietypen.

# AYURVEDA // GRUNDLAGEN: DIE DREI DOSHAS

Die Doshas sind drei Grundenergien, eng verwoben mit den 5 Elementen. Sie sind für alle physischen und psychischen Vorgänge zuständig.

Sie sind beteiligt an allen Vorgängen in uns und um uns herum. Sind die Doshas aus dem Gleichgewicht, drohen Krankheiten, Beschwerden oder Störungen aller Art, seelisch wie körperlich.

Stell es dir so vor: wird bei einem Dosha weniger, wird bei den anderen Doshas automatisch mehr. Dass heißt, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen, musst du das kleinere Dosha stärken und die beiden anderen etwas abschwächen in dem du zum Beispiel gewisse Lebensmittel isst bzw. nicht isst oder bestimmte Tätigkeiten meidest.

Es ist daher wichtig, gleich von vornherein darauf zu achten, dass die Doshas immer ausgeglichen bzw. im Gleichgewicht sind. Mittels Ernährung, Yoga, Meditation, Körperbehandlungen und Massagen, dem richtigen Tagesablauf bzw. Rhythmus, kann man den Ausgleich steuern oder wieder herbeiführen.

Die Doshas beherrschen nicht nur die Abläufe direkt im Menschen, sie beeinflussen auch unseren Tagesablauf. Die verschiedenen Energien herrschen zu verschiedenen Tageszeiten:

# AYURVEDA

## DOSHAS

06 - 10 Uhr  
18 - 22 Uhr

10 - 14 Uhr  
22 - 02 Uhr



14 - 18 Uhr - 02 - 06 Uhr

### Der Jahreslauf und die Doshas

- Oktober bis Jänner ist Vata-Zeit.
- Februar bis Juni ist Kapha-Zeit
- Juli bis September ist Pitta-Zeit.

**Achte in jener Jahreszeit, die deinem Konstitutionstyp entspricht, besonders auf deine Bedürfnisse.**

## Das Leben und die Doshas

- die Kindheit ist Kapha
- die Zeit als Erwachsener ist Pitta
- das Alter ist Vata.

Vom Übergang einer Phase in die nächste, erlebt die Person gerne eine Krise – egal welcher Art. Sie markieren oftmals den Schritt in einen neuen Lebensabschnitt.

Diese drei Energien lassen sich praktisch überall in unserem Leben finden und beeinflussen stark unser Dasein. Kennt man seinen Typ, kann man gezielt mit ihm arbeiten, das heißt sich Doshagerecht zu ernähren, auf die eigene Konstitution Rücksicht zu nehmen und nichts zu erzwingen.

## Die Mischtypen

Dabei gibt es zu bedenken, dass es nicht nur diese drei Typen gibt, sondern auch Mischtypen: Vata-Pitta, Pitta-Kapha und Kapha-Vata. Darum empfehle ich dir sehr, eine Ayurvedapraxis aufzusuchen, um dir deinen Konstitutionstyp erstellen zu lassen.

Alternativ findest du auch in unzähligen Büchern Selbsttests, in denen du schnell zu einem Ergebnis kommst.

Versuche auch folgende Links, um bequem über das Internet einen Test zu machen.

[Rosenberg Ayurveda](#)

[Ayurveda Schatztruhe](#)

[Yoga Vidya](#)

[Veda.ch](#)

# Die Merkmale der Doshas

## Vata

Vata besteht aus den Elementen Raum und Luft. Es ist zuständig für die katabolen Prozesse im Körper und sitzt im Dickdarm. Ihm zugeordnet sind folgende Merkmale:

Bewegung und Fluss, Bewegungsabläufe in den Zellen, Wachstum, Wachheit, beweglich, schnell, begeisterungsfähig, leichter Körperbau und geringes Gewicht, Feingliedrig, Aktiv, neugierig, neigt zu trockener Haut, mag kein kaltes und windiges Wetter, wenig und unregelmäßiger Appetit, schnelle Auffassungsgabe, Neigung zu Kummer und Sorgen, Offenheit, Kreativität, sensibel, Neugierig, lernfähig, kommunikativ, gutes Kurzzeitgedächtnis spontan, nervös, unsicher, Schüchtern, Ängste, zuständig für katabole Prozesse trocken, leicht kalt, rau, hart, mobil, klar, subtil

## Pitta

Die Elemente von Pitta sind Feuer und Wasser. Es sorgt dafür, dass Vata und Kapha im Gleichgewicht bleiben, es sitzt im Magen, dem Dünndarm und dem Zwölffingerdarm. Ihm zugeordnet sind folgende Merkmale:

Stoffwechsel, Verdauungssystem, Wärmehaushalt, warm, scharf, leicht, flüssig, leicht ölig, mittelschwerer Körperbau, geht Dinge mit mittlerer Geschwindigkeit an, systematisch, organisiert, ehrgeizig, mag keine Hitze, großer Hunger und gute Verdauung, kann Mahlzeiten schlecht ausfallen lassen, mittlere Auffassungsgabe, guter Redner, Ungeduld, Ärger, mutig, leicht erregbar, dominant, bevorzugt kalte Speisen und Getränke, Intelligent, dynamisch, ausdrucksstark, fokussiert, Hoher Anspruch an sich und sein Umfeld, Perfektionist, Wut, Selbstüberschätzung

# Kapha

Die Kapha Elemente sind Wasser und Erde. Das Kapha Dosha ist zuständig für die anabolen Prozesse im Körper und sitzt im oberen Magen und Brust. Ihm zugeordnet sind folgende Merkmale:

Körperstrukturen, Flüssigkeitshaushalt, biologische Stärke und Abwehrkräfte, schwer, ölig, langsam, kalt, stabil, glatt, fest, träge, stabiler und schwerer Körperbau, große Stärke und Ausdauer, geht Dinge methodisch und langsam an, glatte und fette Haut, geringes Hungergefühl, langsame Verdauung, ruhige und beständige Persönlichkeit, langsame Auffassungsgabe und gutes Langzeitgedächtnis, tiefer und langer Schlaf, schwer aus der Ruhe zu bringen  
Ruhig, zufrieden, freundlich, gemütlich, Sicherheit, langsam, tolerant, robust, zuverlässig, treu, bequem, sozial, Familie, mag gutes Essen, schätzt die schönen Dinge des Lebens, faul, ignorant, Antriebslosigkeit, depressiv



## Kapitel 3

# Ernährung für die Doshas

Welche Lebensmittel sind für die Doshas besonders geeignet?

Welche Ernährung sollten sie bevorzugen?

# AYURVEDA // GRUNDLAGEN: ERNÄHRUNG FÜR DIE DREI DOSHAS

Die Ernährung im Ayurveda ist typgerecht. Das heißt, du isst, was für deinen Typ, deine Konstitution förderlich ist und meidest, was deine Doshas schwächt oder übermäßig steigert. Für jeden Typ gibt es bestimmte Lebensmittel die er besser weglässt oder bevorzugt verspeisen soll (siehe unten).

## Agni

Ein wichtiges Merkmal bei der Ayurveda Ernährung ist der bewusste Umgang mit deiner Verdauung. Ziel ist es, das Agni (das Lebensfeuer / Verdauungsfeuer) aufrecht zu erhalten. Je nach Konstitution brennt es mit unterschiedlicher Stärke. Alle Krankheiten, körperlichen Störungen oder seelischen Probleme führen zu einer Schwächung des Agni.

Jedes Lebensmittel und jede Zubereitungsart der Lebensmittel wirken sich unterschiedlich auf das Agni aus. Geht es dem Darm gut, können auch viele kleinere und größere Beschwerden gelindert oder geheilt werden.

Störungen deines Agni bemerkst du vor allem durch Blähungen, Völle, Aufstoßen, Müdigkeit, Heißhunger.

## Ama

Speisen sollten daher immer leicht verdaulich sein, ergo nicht zu fett, nicht zu heiß, nicht zu kalt, nicht zu schwer. Wird etwas nicht komplett verdaut kommt es zu Ama. Das sind Stoffwechselschlacken, also Müll, die sich in deinem Körper ansammeln und nicht verarbeitet werden können.

Zu viel Ama kann ebenfalls zu Krankheiten oder Beschwerden führen

## Verhaltensregeln für achtsames Essen

- Iss nur, wenn du hungrig bist
- Setze dich an einen schönen Tisch und iss ohne Ablenkung (durch TV, Handy, Lesen, usw.)
- Bewahre einen steten Rhythmus und iss immer zu den gleichen Zeiten
- Kaue dein Essen gut und iss langsam
- Am besten verzehrst du keine Snacks zwischendurch
- Koche immer frisch. Altes und wieder aufgewärmtes Essen hat keine Lebenskraft mehr.

## Die Geschmacksrichtungen

Im Ayurveda gibt es sechs Geschmacksrichtungen, die du nach Möglichkeit in jeder Mahlzeit oder sonst mindestens einmal pro Tag unterbringen solltest:

- süß
- Sauer
- Bitter
- Herb
- Salzig
- Scharf

## Stärke dein inneres Feuer

Beherrze folgende Tipps und deinem Agni wird es blendend gehen:

- Achte auf einen regelmäßigen Tages- und Essrhythmus (vor allem Vata Typen, die gerne auf das Essen vergessen).
- Die Mittagsmahlzeit sollte die größte Mahlzeit sein, da dein Agni zu Mittag die stärkste Kraft hat.
- Dein Abendessen sollte kleiner sein als dein Mittagessen und nicht zu scharf, salzig oder sauer sein. Am besten verzichtest du Abends auf tierisches Eiweiß (Fleisch, Milchprodukte, Eier).

- Iss drei Stunden vor dem Schlafen gehen nichts mehr.
- Beginne deinen Tag mit einer warmen Mahlzeit.
- Trinke kein kaltes Wasser, es löscht das Agni aus. Besser ist warmes oder heißes Wasser und Tee.
- Bevorzuge warme und gekochte Speisen und würze mild.
- Trinke nicht während der Mahlzeit. Wenn du unbedingt etwas dazu trinken möchtest, dann keine Milch sondern etwas Tee oder heißes Wasser.

## Folgende Lebensmittelkombinationen gilt es generell zu vermeiden

- Milch nicht mit saurem/salzigem, Fleisch, Fisch, Knoblauch, Rettich, Blattgemüse, Senf, Sesam, Bananen, Beeren oder Zitrusfrüchten
- Fleisch, Fisch, Eier nicht mit Honig, Sesam, Milch, Rettich
- Fisch nicht mit Banane, Joghurt oder Buttermilch
- Eier nicht mit Milch, Joghurt, Käse, Früchten, Kartoffeln
- Frisches Obst kann bei der Verdauung zu gären beginnen und reagiert daher mit anderen Lebensmitteln stark. Du solltest dein Obst nur separat verzehren und vor allem nicht mit Milchprodukten mischen.
- Frisches Obst nicht mit gekochten Speisen kombinieren, also die Früchte selber auch kochen.

## Welche Lebensmittel für welchen Typ?

Anbei eine kurze (nicht vollständige) Liste, welche Lebensmittel für wen geeignet bzw. nicht geeignet sind

### Vata, geeignet:

#### **Ideal**

- Spargel, Süßkartoffeln, Zucchini
- Rote Bete, Wurzelgemüse, Fenchel
- Gurken, Artischocken, Petersilie
- Karotten, Blattgemüse, grüne Bohnen
- Erbsen, gekochter Zwiebel und Knoblauch

- Spinat, Gemüse das viel Wasser enthält
- In Maßen: Paprika, Rettich, Gurke, Tomate, Lauch, Kürbis, Spargel
- Reis, Weizen, Dinkel
- In Maßen: Hirse, Mais, Gerste, Buchweizen, Amaranth, Roggen
- Alle Milchprodukte
- Soja, Tofu, Bohnen
- Alle Öle und Fette
- Süßes, reifes Obst, am besten leicht gedünstet
- Aprikosen, Weintrauben, Datteln
- Melonen, Feigen, Kokosnuss
- Ananas, Himbeeren, Orangen
- Pflaumen, Zitronen, Grapefruit
- In Maßen: Pfirsich, Kirschen, Erdbeeren, Bananen, Birnen
- Alle Nüsse und Samen
- Weißes Fleisch, Fisch, Eier

Vata, nicht geeignet:

### **Bitte vermeiden**

- Salate, Mais, Oliven
- Rohe Zwiebeln, Pilze, Sellerie
- Weiß- und Rotkraut, Kartoffeln, Kohlrabi
- Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl, Tomaten
- Hafer, Vollreis
- Granatäpfel, rohe Äpfel, Trockenfrüchte (wenn, dann eingeweicht)
- Honig, weißer Zucker
- Rind- und Schweinefleisch
- Rohkost, zu viel Brot

## Pitta, geeignet:

### **Ideal**

- Spargel, Zucchini, Gurken
- Pilze, Kürbis, Petersilie, Artischocken
- Paprika, Kohl und alle Kohlsorten, gedünstete Zwiebel
- Süßkartoffeln, Spargel, Brokkoli, Gurken
- In Maßen: Paprika, Auberginen, Erbsen, Kartoffeln
- Weißer Reis, Gerste, Weizen, Dinkel, Amaranth
- In Maßen: Hirse, brauner Reis, Buchweizen
- Ghee, Milch, Kokosmilch
- Buttermilch, Ziegenmilch, Hüttenkäse
- In Maßen: Sahne, Butter, Eis
- Oliven- und Kokosöl
- In Maßen: Sonnenblumenöl
- Süße Früchte, Bananen, Feigen, Melonen
- Avocados, Süßkirschen, süße Äpfel
- Birnen, Weintrauben, Pfirsich, Mango
- Rosinen, Kirschen, Pflaumen
- In Maßen: Orangen, Oliven, Himbeeren, Erdbeeren
- Weißes Fleisch und Wild
- Rohkost und Salate, Vollkorngerichte und Hülsenfrüchte
- Frisches Obst und Gemüse, Kaffee, schwarzer Tee, kalte Getränke, Eis
- Getränke mit Kohlensäure

## Pitta, nicht geeignet:

### **Besser nicht:**

- Rote Bete, Meerrettich, Tomaten, Spinat
- Scharfes Gemüse, rohe Zwiebeln, Knoblauch, Pilze
- Karotten, Lauch, Radieschen

- Mais, Roggen
- Sauermilchprodukte, Joghurt, Sauerrahm, reife und salzige Käsesorten
- Linsen
- Mandelöl und Sesamöl
- Saure Früchte, alle Zitrusfrüchte, saure Äpfel
- Rhabarber, Aprikosen
- Sesam, Cashews
- Honig, Melasse
- Rind- und Schweinefleisch
- Meeresfrüchte
- Zucker, Alkohol, Weißmehl, Kaffee, schwarzer Tee, heiße Getränke

## **Kapha, geeignet:**

### **Ideal**

- Alle Blattgemüse, scharfes Gemüse, Sellerie, Artischocken
- Bitteres Gemüse, Knoblauch, Zwiebel, Kopfsalat
- Kartoffeln, Radieschen, Petersilie, Peperoni
- Karotten, Lauch, Blumenkohl, Bohnen
- Stangensellerie, Spinat, Paprika, Spargel
- In Maßen: Oliven, Tomaten, Rosenkohl
- In Maßen (nicht zu viele Getreideprodukte): Gerste, Buchweizen, Mais, Hirse, Roggen
- Buttermilch
- In Maßen: Ghee, Ziegenmilch, Magermilch
- Alle Hülsenfrüchte außer weiße Bohnen
- In Maßen: Ghee
- Keine süßen Früchte, grüne Äpfel, Trockenfrüchte
- Früchte am besten kurz gekocht
- Birnen, Beeren, Pfirsiche
- In Maßen: Erdbeeren
- In Maßen: Sonnenblumen- und Kürbiskerne
- Honig
- Geflügel, Wild
- Garnelen in Maßen
- Kaltes Wasser, Bier

## Kapha, nicht geeignet:

### **Bitte vermeiden**

- Gurken, Auberginen, Zucchini
- Kürbis, saftiges Gemüse
- Reis, Weizen, Haferflocken
- Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Sahne, saure Sahne, Butter
- Soja, Tofu
- Alle Öle und Fette
- Süße Früchte, Weintrauben, Bananen
- Melonen, Datteln, Pflaumen
- Orangen, Ananas, Avocados
- Alle Nüsse
- Zucker, Sirup, Melasse
- Alle Meeresfrüchte
- Rind- Schweine- und Lammfleisch
- Fast Food, Knabbereien, Salzgebäck, Schwarzbrot



Kapitel 4

# Die Ayurveda Uhr

Welche Energien zu welchen Zeiten? Empfehlungen für den Alltag.

# AYURVEDA // GRUNDLAGEN: DIE AYURVEDA-UHR

Im **Ayurveda** werden nicht nur die Menschen in **drei verschiedene Typen** eingeteilt, auch die Zeit. Jede Zeit hat ihre besondere Qualität und ist förderlich bzw. hinderlich für gewisse Tätigkeiten, Vorgänge oder Abläufe.

Dein Körper liebt Rhythmen und Rituale und hat es gar nicht gern, wenn der Tagesablauf jeden Tag anders ist. Daher ist es ratsam, sich eine gewisse Routine anzugewöhnen und diese dann auch täglich beizubehalten:

- Fixe Zeiten fürs Bett und wiederum fürs aufstehen am Morgen.
- Die **Mahlzeiten** zu den gleichen Zeiten am Tag.
- Immer die gleiche Morgen- und Abendroutine.
- Gleiche Zeiten für Sport, Arbeit, Hobby, usw.
- usw.

## Der Tag

Der Tag wird folgendermaßen unterteilt:

**6-10 Uhr – Kapha** = Ausscheidung, Stabilität. Morgens ist die Zeit um Stärke für den Tag zu sammeln. Idealerweise bist du bereits vor 6 Uhr (also noch in der Vata Zeit) aufgestanden und machst dich nun bereit für den kommenden Tag. Stelle dir ein stärkendes Morgenritual zusammen, dass dich auf den kommenden Tag vorbereitet.

Vermeide Stress zu dieser Zeit. Jetzt ist auch noch nicht die Zeit für geistige Höhenflüge. Dafür bietet sich jetzt die beste Gelegenheit für dein tägliches Sportprogramm. Pitta ist noch nicht aktiv und das frühe Training hilft dir die Müdigkeit zu überwinden.

Besonders Kapha Typen profitieren vom morgendlichen Training, da Kapha reduziert wird und so der Tag mit mehr Schwung beginnen kann.

**10-14 Uhr – Pitta** = Verdauung, Nahrungsaufnahme: Um diese Zeit ist es günstig, die größte Mahlzeit des Tages zu sich zu nehmen. Agni, unser Verdauungsfeuer, ist auf dem Höhepunkt des Tages und brennt mit stärkster Kraft.

Nun kannst du gerne deftiger essen als zB zu Abend, da dein Verdauungsfeuer – vor allem bei Pitta-Typen – alles mit Leichtigkeit wegbrennt. Denke aber daran: kein kaltes Wasser vor oder zu deiner Mahlzeit, sonst nimmst du deinem Agni die Kraft.

Auch ist diese Zeit die Zeit, in der du am aktivsten und stärksten bist. Sport ist jetzt keine gute Idee, da sonst die ganze Kraft aus dem Verdauungsfeuer abgezogen wird und in die Bewegung gelenkt wird. Gerade Pitta-Typen sollte jetzt pausieren, da sonst ihre hitzige Energie noch mehr erhöht wird.

**14-18 Uhr – Vata** = Kreativität, Beweglichkeit: Die Vata Zeit ist angebrochen und steht somit für alles Kreative, leichte, aktive. Beweglichkeit auch im Geiste. Nutze diese Zeit für kopflastige Arbeiten, für Hobbies, für alles, was deinen Geist beansprucht.

Nun bist du am konzentriertesten, hast die besten Einfälle und Lösungen für Probleme fallen dir leichter ein. Gehst du einem kreativen Hobby oder Beruf nach, werden die Ideen in großer Zahl kommen und du wirst sie leichter aufarbeiten, planen, einteilen und lösen können.

Vergiss aber nicht auf regelmäßige Pausen um dich zu erden, um Ruhe zu finden, damit dein Vata nicht überhand nimmt.

**18-22 Uhr – Kapha** = Ruhepause, Regeneration: Jetzt ist die Zeit für ein angenehmes Abendritual, das Ruhe bringt und auf den Schlaf vorbereitet. Versuche jetzt nicht mehr zu hektisch und aktiv zu sein. Entspanne dich und komm runter.

Wenn es sich einrichten lässt, verzichte jetzt auf anregenden Sport sondern wähle eher beruhigende Arten wie Yoga oder Stretching.

Die letzte Mahlzeit am Abend sollte nicht größer sein, als zu Mittag, um den Körper nachts nicht zu sehr zu belasten. Auch solltest du zu scharfes, fettes, saures bzw. schwer verdauliches vermeiden. Am besten schlüpfst du noch vor 22 Uhr ins Bett für eine stärkende und ausreichende Nachtruhe.

**22-2 Uhr – Pitta** = Gewebsaufbau, Energiegewinnung: Nach der Ayurveda Uhr ist es am besten, noch vor 22 Uhr zu Bett zu gehen. Ab dieser Zeit sammelt dein Körper neue Kräfte. Er erneuert sich. Er erneuert deine Zellen, dein Gewebe, deine Energie. Dein Stoffwechsel ist jetzt hochaktiv, aber davon bekommst du nichts mehr mit, wenn du selig im Land der Träume weilst.

Gönne deinem Körper die wohlverdiente Ruhe, damit er seiner Aufgabe nachgehen kann und du am Morgen zu 100 % ausgeruht, erholt und „runderneuert“ aufwachen kannst.

**2-6 Uhr – Vata** = Geistige Klärung, Energieverteilung: Zu dieser Zeit ist dein Geist nochmal sehr aktiv. Dies äußert sich gerne in wilden und lebhaften Träumen. Idealerweise stehst du morgens um die Zeit vor 6 Uhr auf (wenn machbar bei oder vor Sonnenaufgang) wenn die Vatazeit noch aktiv ist.

Du wirst schneller wach, bist klarer und geistig schneller fit. Du stehst leichter auf und kommst besser in die Gänge. Die Lebensgeister werden aktiviert und die Energie kann sich im Körper verteilen.

Stehst du später als 6 Uhr auf, werden schon die Kaphakräfte aktiv und du schaffst es schwerer aus den Federn. Du bist müde, schläfrig und wirr und die Müdigkeit will lange Zeit nicht aus den Knochen weichen.

Es kann sein, dass du noch keinen Hunger verspürst, da dein Agni noch auf Sparflamme läuft und erst selber in die Gänge kommen muss. Dein Körper beginnt sich zu reinigen und scheidet Giftstoffe aus, die dein System über Nacht herausgearbeitet hat.

Aus diesem Grund solltest du gerade Morgens deine Zunge reinigen, die Nase spülen, Öl ziehen, Zähne putzen und aufs Klo gehen. Unterdrücke bitte niemals – vor allem nicht morgens – deinen Stuhlgang.

# Das Jahr

Achte im Jahreslauf immer darauf, deine Doshas auszugleichen. Vorsicht ist vor allem geboten in der Jahreszeit, die auch deinem Dosha bzw. deinen Doshas entspricht. Bist du zB ein Pitta Typ, versuche, im Sommer die größte Hitze zu meiden, dich regelmäßig abzukühlen durch äußere Anwendungen und richtige Ernährung, vermeide Stress und anstrengenden Sport.

## **Frühling und Frühsommer – Kapha (=1.2. bis 1.6.):**

Jetzt ist Kaphazeit, es ist feucht, matschig und noch kühl. Bei vielen Menschen äußert sich diese Zeit auch gerne in der Frühjahrsmüdigkeit. Du solltest nun dein Kapha reduzieren. Idealerweise ist deine Ernährung leicht, frisch, trocken, bitter und scharf.

In dieser Zeit sitzt der Schleim noch fest im Körper und es kann zu Nebenhöhlenentzündungen, Schnupfen und Erkältungen kommen. Vermeide süße, saure und salzige Lebensmittel, Milchprodukte, tierisches Eiweiß, Süßigkeiten, Weizenprodukte und Brot, da diese die Schleimbildung der Schleimhäute noch fördern können.

Da es für allzu kühlende Kleidung noch zu kalt sein kann, trage Temperaturausgleichende Kleidung aus zB Merinowolle. Vermeide allzu erdige, beruhigende Farben wie braun, grau oder schwarz und hülle dich in fröhliche, aufmunternde, aktivierende Farben wie Gelb, Rosa oder Mintgrün.

Jetzt ist die ideale Zeit um zu fasten und Reinigungs- und Entschlackungskuren durchzuführen. Über den Winter haben sich Giftstoffe und Schlacken in deinem Körper angesammelt, die du nun leichter loswerden kannst.

Gehe öfter raus, genieße die Sonne und tanke Energie. Der Winter war lang und dunkel, du brauchst jetzt das Vitamin D. Die frische Luft wird dir helfen dein Kapha zu regulieren, damit du nicht zu müde bist.

Wähle jetzt für deinen Diffuser oder dein Öllämpchen Zitrone und Grapefruit. Beide unterstützen den Entgiftungsprozess deines Stoffwechsels. Sie sind spritzig, erfrischend und aufmunternd und verhelfen dir zu neuer Energie.

### **Hochsommer und Frühherbst – Pitta (= 1.6 bis 1.10.):**

Passe deine Ernährung an und iss leichte, kühle, saftige Lebensmittel, süß und herb und meide salziges und saures. Jetzt ist die Zeit für frisches, saftiges Obst und Salate sowie Rohkost.

Um nicht zu überhitzen, reguliert dein Körper dein Agni herunter, wodurch deine Verdauung schwächer wird. Du kannst daher ruhig zu schärferen Gewürzen greifen um der Verdauung etwas auf die Sprünge zu helfen.

Die Verlockung ist groß, eiskalte Getränke zu trinken. Da der Körper aber viel Energie benötigt, um sich danach wieder aufzuwärmen, wird es dir hinterher heißer sein als vorher. Daher widerstehe der Versuchung und trinke trotz sommerlicher Temperaturen warmes oder heißes Wasser. Zumindest zimmerwarm sollte es sein.

Trage leichte, kühlende Kleidung aus Naturmaterialien, zB Leinen und Seide, die dich nicht einengt und vermeide heiße Farben wie Rot, Terracotta, Orange oder Gelb. Wähle kühles Weiß, Türkis oder Blau.

Suche den Schatten, meide die pralle Sonne und erfrische dich wenn möglich. Vermeide alles was dich erhitzt, so auch hitzige Gedanken und Gespräche, Sport in praller Sonne, heißes Essen, Stress, usw.

Ein kühlendes Öl für den Sommer wären unter anderem Pfefferminze oder Rosmarin. Verdünne Sie mit einem Trägeröl und bewahre es im Kühlschrank auf. An heißen Tagen kannst du dir damit die Beine einreiben für einen Erfrischungskick zwischendurch. Sollte das schwüle Wetter auf deinen Kreislauf schlagen, kannst du dir davon ein winzige Menge auf die Schläfen auftragen und einmassieren. Es wird dir gleich besser gehen.

## **Spätherbst und Winter – Vata (= 1.10. bis 1.2.):**

Nun kommt alles zur Ruhe. Die trockenen Herbststürme und kaltes Wetter erhöhen die Vatakräfte. Iss jetzt warme Speisen, saftig und gerne etwas fetter. Wähle süßes, salziges und saures. Es ist die Zeit der Eintöpfe, Braten, Mehlspeisen und dicken Suppen.

Wähle Milchprodukte und kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Getreide. Vermeide bitteres und scharfes sowie kaltes Essen oder zu viel Obst und Salate. Du wirst merken, dass du zu dieser Jahreszeit mehr Hunger verspürst. Pitta ist jetzt am stärksten tätig um deinen Körper zu wärmen und das kühlende Vata der Jahreszeit auszugleichen.

Vermeide jetzt alles, was dich zu sehr austrocknet. Setze dich nicht zu oft der Kälte oder dem Wind aus. Trinke viel (und vor allem warm oder heiß) und gönne deiner Haut tägliche Massagen mit warmen Sesamöl.

Suche die Wärme woimmer du sie findest. Wähle warme Farben wie Rot, Orange, Gold. Wenn du es verträgst, gehe in die Sauna oder ins Dampfbad, setze dich in die Infrarotkabine oder mache es dir vor deinem Kamin gemütlich.

Die typischen Düfte (Öle) für den Winter sind zB Zimt und Orange, welche dich erwärmen und dein Gemüt erhellen. Wähle Eukalyptus für freies Atmen bei Erkältungen. Es wirkt abschwellend und tut den Bronchien gut.

Kapitel 5

# Der Alltag im Ayurveda

Tipps und Empfehlungen für einen gelungenen Alltag.



# AYURVEDA // GRUNDLAGEN: DER ALLTAG IM AYURVEDA

## Dein Morgen im Ayurveda:

- Versuche vor oder bei Sonnenaufgang aufzustehen. Auf jeden Fall aber vor 6 Uhr, solange noch die Vata Zeit aktiv ist.
- Wenn du morgens wach wirst, bleibe noch für einige, tiefe Atemzüge im Bett liegen.
- Beginne deinen Morgen in Ruhe. Lass dir Zeit, langsam in den Tag zu starten. Beruhige dich, versinke noch nicht in Gedanken über Probleme. Hetze dich nicht. Gehe den Tag in Ruhe an, ohne Stress.
- Gehe direkt nach dem aufstehen ins Bad für dein Reinigungsritual: reinige erst deine Zunge mit einem Zungenschaber, dann spülst du deinen Mund mit Öl für 5 bis idealerweise 20 Minuten (Ölziehen). Dann erst putzt du dir die Zähne. Somit werden alle Giftstoffe, die sich über Nacht im Mundraum angesammelt haben in den Müll befördert, statt in den Magen. Spucke dein Öl in ein Küchentuch und wirf es in den Müll. Gerade Kokosöl wird bei Zimmertemperatur fest und kann dir so deinen Abfluss verstopfen.
- Trinke jetzt schluckweise ein Glas heißes, abgekochtes Wasser. Dies kurbelt deine Verdauung an. Kaltes Wasser belastet schon Morgens dein Verdauungsfeuer, heißes Wasser rinnt durch.
- Integriere in dein Morgenritual Yoga, Dehnübungen oder einen Spaziergang und Atemübungen.
- Reinige deinen Körper. Entweder "indisch", indem du mehrfach etwas Wasser über dich schüttest (zB.: aus einer Schüssel oder einem Eimer) oder "westlich" klassisch mit einer Dusche. Ganz besonders toll finde ich diese Prozedur aus der Makrobiotik: reibe deinen gesamten Körper mit einem heißen, nassen Waschlappen fest ab, bist er überall schön rot ist. Damit bringst du deinen Kreislauf in Schwung.
- Danach reibst du deinen Körper mit warmen Öl ein. Im Sommer kannst du gerne kühlendes Kokosöl verwenden. Im Winter empfiehlt sich warmes Sesamöl. Massiere dich damit selbst.
- Nimm dir Zeit für ein - möglichst warmes - Frühstück und ausreichend Flüssigkeit am Morgen. Iss keine kalten und warmen Speisen gleichzeitig (zB kalten Joghurt aus dem Kühlschrank mit heißem Tee). Möchtest du gerne etwas kühles essen, achte darauf dein heißes Wasser (oder Tee, Kaffee, usw.) ca. 30 Minuten vorher zu trinken. Das Frühstück sollte (sowie das Abendessen) kleiner sein, als das Mittagessen. Da dein Agni noch nicht mit voller Kraft brennt, sollte es auch leicht verdaulich sein.

## Dein Mittag im Ayurveda:

- Wähle eine warme Mahlzeit, wenn möglich frisch zubereitet. Aufgewärmte, aufgetaute oder in der Mikrowelle erhitzte Nahrungsmittel haben keinen Nährwert und erhöhen nur die Trägheit, das Tamas.
- Die Mittagsmahlzeit sollte die größte Mahlzeit des Tages sein. Sie kann auch gerne etwas üppiger sein. Dein Agni brennt zu Mittag am stärksten und du verdaust auch schweres Essen ohne Probleme.
- Trinke warmen Tee oder warmes bzw. heißes Wasser dazu.
- Gerade in stressigen Zeiten ist eine warme Mahlzeit zu fixen Zeiten ein echter Lebensretter. Bist du gestresst, isst dazu unregelmäßig und noch dazu kalt, kann dies zu gesundheitlichen Beschwerden führen, zB Verdauungsstörungen oder es kann typische Symptome von Vata- und Pittastörungen auslösen.
- Iss mit Ruhe und Bedacht. Bevor du zu essen beginnst, beruhigst du dich mit einigen tiefen Atemzügen. Sammle deinen Geist und lasse die Probleme des Alltags oder des Berufes für diese kurze Zeit hinter dir.
- Wenn du es wünschst, kannst du ein kleines Gebet vor der Mahlzeit sprechen.
- Nach dem Essen empfiehlt es sich, den Mund gründlich auszuspülen. Du kannst auch zwei Kardamomkapseln kauen um die Verdauung zu fördern.

## Dein Abend im Ayurveda:

- Versuche jetzt einen Ausgleich zu finden zu den Tätigkeiten, mit denen du den Großteil deines Tages verbracht hast. Hast du viel geredet, verharre einige Minuten in völliger Stille. Bist du den ganzen Tag auf dem Bürostuhl gesessen machst Dehnübungen. War es den ganzen Tag laut, suche die Ruhe. Warst du drinnen, gehe raus. Usw.
- Die Abendmahlzeit sollte ebenfalls warm sein und genug Flüssigkeit enthalten. Achte darauf, dass sie nicht zu schwer ist und auf keinen Fall größer als dein Mittagessen. Verzichte am besten auf Fleisch, Linsen und Fett. Ideal für den Abend sind Suppen oder suppige Eintöpfe.
- Achte auf mindestens 2 Stunden Abstand zwischen Abendessen und Schlafenszeit.
- Abends ist Kapha Zeit (18 - 22 Uhr). Komme jetzt zur Ruhe. Vermeide Stress und aufreibende Gedanken, Gespräche oder Tätigkeiten.

- Ideal wäre jetzt ein kleiner, beruhigender Spaziergang.
- Vermeide ein allzu aufreibendes Programm am Abend. Ab und zu ausgehen und feiern ist perfekt, aber es sollte nicht jeden Tag sein. Gönn deinem Körper Ruhe. Vermeide auch zu viel Fernsehen, vor allem aufregende, laute Filme.
- Integriere Meditation als beruhigenden Bestandteil in deine Abendroutine.
- Reinige dein Gesicht und massiere deine geschlossenen Augen mit deinen Handballen (lege die Ballen auf die Lider und bewege sie sanft in alle Richtungen)
- Führe einige Pranayamaübungen durch um deinen Geist zu beruhigen.
- Gehe noch vor 22 Uhr ins Bett.

Kapitel 6

# Tipps aus dem Ayurveda

Tipps für ein gesundes und zufriedenes Leben mit Ayurveda.

# AYURVEDA // GRUNDLAGEN: TIPPS AUS DEM AYURVEDA

- Unterdrücke keine Körperfunktionen. Sie sind wichtige Funktionen des Körpers um sich aller Giftstoffe zu entledigen, die sich ansammeln können. Also geh aufs Klo, wenn du musst. Vor allem Morgens. In der Nacht, währen der Pitta Zeit von 22 Uhr - 2 Uhr läuft dein Stoffwechsel auf Hochtouren, dein Gewebe und deine Zellen erneuern sich. Alle Giftstoffe und Schlacken werden entfernt und im Darm und der Blase gesammelt. Wenn du also morgens aufs Klo musst, geh. Musst du pupsen, pupse. Musst du niesen, niese - bitte verhalte dir niemals das niesen. Durch den hohen Druck, der dabei entsteht, wird der ganze Dreck nur in die Nebenhölen gepresst.
- Bist du hungrig? Hast du Durst? Erfülle diese Bedürfnisse, wenn sie da sind. Dein Körper braucht etwas und hat sich gemeldet. Entziehe ihm nicht die nötigen Vitalstoffe, die er für seine internen Vorgänge benötigt.
- Schlafe wenn du müde bist. Dein Körper braucht Ruhe. Wenn du dein Schlafbedürfnis am Abend unterdrückst, rutschst du nur in die Pittazeit (ab 22 Uhr), in der sich deine Energie wieder erhöht. Somit fällt es dir schwerer einzuschlafen und du bist viel zu lange wach, was wiederum deinen Rhythmus stört.
- Achte auf einen ausgeglichenen, gleichmäßigen und regelmäßigen Tagesablauf. Versuche gewisse Zeiten einzuhalten. Schlafe zur gleichen Zeit, stehe zur gleichen Zeit auf. Nimm deine Mahlzeiten zur gleichen Zeit ein. Usw.
- Halte deine Doshas im Gleichgewicht. Kleinere Ausrutscher sind kein Problem. Aber der Großteil deiner Ernährung (ca. 80%) sollte passen, um für gute Gesundheit zu sorgen.
- Verspürst du zu viel Energie, bewege dich.
- Trinke morgens ein Glas heißes Wasser. Kaltes Wasser bereitet der Verdauung gleich nach dem aufstehen Arbeit, weil der Magen es auf Körpertemperatur erhitzen muss. Heißes Wasser "rinnt durch", spült den Körper und fördert die Verdauung.
- Gehe täglich raus in die Natur.
- Verzichte auf Zwischenmahlzeiten. Ist dein Agni gerade damit beschäftigt, die letzte Mahlzeit zu verdauen und du gönnt dir einen Snack, wird der gesamte Prozess unterbrochen. Es kommt unverdaute zu teilweise verdauter Nahrung und dein Agni arbeitet nicht mehr richtig. Es sammelt sich Ama an. Dies kann zu Allergien und Hauterkrankungen führen.

- Versuche ein weises, mitfühlendes Leben zu führen, in der Familie sowie in der Gemeinschaft. Eigenschaften wie Zorn, Habgier, Neid, Gram, Lügen, Angst, verursachen Ama im Körper, welches wiederum zu körperlichen Beschwerden führen kann. Trachte danach, dein Inneres mit Sattva (Reinheit) zu füllen.
- Bemühe dich um einen reinen Geist. Dazu nutzen kannst du Meditation, Japa, Gebete, Pilgerreise, usw.
- Ayurveda ist das "Wissen über das lange Leben". Dazu zählen nicht nur die Lehre der Doshas oder die Ernährung sondern auch unzählige - langerpropte - Hausmittel, Anwendungen und Kuren. Nichts spricht dagegen, europäische Hausmittel anzuwenden. Auch sie sind Ayurveda.
- Ayurveda ist nicht indisch, sondern Ayurveda kann man überall, auf der ganzen Welt, anwenden. Das alte Hausrezept gegen Husten deiner Oma mit den einheimischen Kräutern aus dem eigenen Garten ist genauso Ayurveda, wie das Geheimrezept gegen Erkältungen der weisen Frau aus Brasilien. Die Hauptsache ist: saisonal, regional, naturbelassen und aus biologischem, fairen Anbau.

## PSAUV Übung bei Stress:

Aus dem Buch: [Das Ayurveda Programm für jeden Tag](#)

1. **Erster Atemzug/Prana:** konzentriere dich auf dein Herz und schicke den ersten Atemzug dorthin. Kurz die Luft anhalten, langsam ausatmen und wieder ca. 2 Sekunden die Luft anhalten.
2. **Zweiter Atemzug/Samana:** konzentriere dich auf deinen Nabel und atme dorthin: einatmen, Luft anhalten, ausatmen, Luft anhalten.
3. **Dritter Atemzug/Apana:** konzentriere dich auf den Bereich zwischen Nabel und Füßen und atmen dorthinein. einatmen, Luft anhalten, ausatmen, Luft anhalten.
4. **Vierter Atemzug/Udana:** Sende den Atem zum Kopfbereich und lasse ihn langsam im Kopf kreisen, bevor du wieder gleichmäßig ausatmest.
5. **Fünfter Atemzug/Vyana:** Stelle dir jetzt deinen gesamten Körper vor und lasse die Luft darin zirkulieren. Atme ein, schicke den Atem zum Kopf, Schulter und Arme. Dann weiter in die Brust, den Unterleib, die Beine und Füße. Atme langsam wieder aus und verharre einige Sekunden in Stille.

# UMGEKREMPPELT

Hi Ayurvedi!

Super, du hast es bis zum Ende geschafft. Ich gratuliere dir zu deinem Schritt in ein eigenverantwortliches, gesundes und ganzheitliches Leben.

Schon bald wirst du die ersten positiven Auswirkungen spüren können.

Ich wünsche dir viel Freude beim ausprobieren meiner Tipps.

Hat es dir gefallen, dann würde ich mich sehr über eine Weiterempfehlung von dir freuen.

Besuche mich bald wieder auf dem [Blog](#), ich freue mich. Bis dahin, fühl dich gedrückt

Angelika