

VOLKER MEHL | ANKE PACHAUER

UNSER ayurveda KITCHEN RETREAT

*60 Ayurveda-Rezepte,
Yogaübungen und Selfcaretipps
für das kleine Glück zu Hause*

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Marline Mavie Ernzer

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Bettina Stickel

Foodstyling: Adam Koor

Styling: Maria Grossmann

Haare & Make-up: Laura Laszek/Close up Agency

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-9094-9

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Fotoproduktion und Cover: GU/Wolfgang Schardt, Hamburg

Fotos: Adobe Stock; Bettina Ebert; GU-Archiv/Jochen Arndt; GU-Archiv/Kramp+Gölling; GU-Archiv/Nicolas Olonetzky; iStockphoto; Taylor Kiser/Unsplash; Shutterstock; Rehina Sultanova/Unsplash; Jon Tyson/Unsplash

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9094 11_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis:

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser dar. Sie wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



**»WIR LADEN DICH DAZU EIN, DEINE KÜCHE AB JETZT
DURCH DIE WELLNESSBRILLE ZU ERLEBEN.«**
Anke und Volker

DIE SEHNSUCHT NACH RÜCKZUG

Geht es dir auch manchmal so, dass du zwischen Beruf, Familienleben und all den Verpflichtungen des Alltags gerne noch etwas mehr Zeit für dich selbst hättest? Gerade wenn der Job, der Partner oder die Partnerin, Kinder, Verwandte, Freunde und Freundinnen, der Einkauf, der Haushalt, die Haustiere oder was auch immer viel Aufmerksamkeit im Alltag fordern – und das oft vom Aufwachen bis zum Schlafengehen. Bestimmt hast du auch noch Ansprüche an deine eigene Gesundheit, dein Aussehen, deine körperliche und mentale Fitness sowie an ein paar soziale Themen. Das ist ganz schön viel und führt oft dazu, dass die Tage und damit das Leben einfach so vorbeirauschen, ohne dass du es bewusst wahrnehmen, geschweige denn genießen kannst. In einem solchen Setup ist es meist nicht möglich, sich mal ein oder zwei Wochen auszuklinken, um in einer Kur oder – wie man heute so schön sagt – in einem »Retreat« neue Kraft zu tanken. Lass uns deshalb gemeinsam einen alternativen Weg einschlagen: Willkommen bei unserem »Ayurveda Kitchen Retreat« – deiner persönlichen Woche für mehr Entlastung und Entspannung im Alltag. Schön, dass du dir selbst etwas Gutes tun willst!

Die Küche als Rückzugsort

Die Küche ist der beliebteste Ort einer jeden Party, die besten Feste starten und enden bekanntermaßen dort. Wir folgen damit einem Urinstinkt, denn schon unsere Vorfahren vor Tausenden von Jahren versammelten sich um das wohlige warme Lagerfeuer, um sich auszutauschen und Speisen zu teilen. Ein Rückzug mit Wohlfühlgarantie! Auch für uns ist die Küche das Zentrum unseres Wohnens und ein Platz für

gute Stimmung und entspannte Selbstfürsorge. Genau das möchten wir dir hier – für den Fall, dass du es vergessen oder noch nie so gesehen und erlebt hast – näherbringen.

Wie oft hast du schon in deiner Küche gestanden und dir mehr oder weniger bewusst Essen zubereitet? Die Küche ist als Ort für viele so selbstverständlich, dass er oft gar nicht als etwas Besonderes wahrgenommen wird. In den meisten Fällen ist es ja so, dass wir uns an Gegenstände, Räume, Zustände (wie z. B. unsere Gesundheit), aber auch an Menschen, die wir täglich im Umfeld haben, gewöhnen und das Wow-Gefühl sukzessive weniger wird. Was nicht bedeuten soll, dass sie deshalb weniger wertvoll sind. Sie treten einfach in den Hintergrund. Und deshalb möchten wir dir in diesem Buch einfache Impulse als kleine Reminder mitgeben, die banalen Dinge des Alltags immer wieder aufs Neue wertzuschätzen: dich als Person, deinen Körper, deine Gesundheit, deine Atmung, deine Küche, dein Haus oder deine Wohnung, die Menschen um dich herum, ... – all das, was dich ausmacht und zu dir gehört.

Dein Retreat für zu Hause

Im Zentrum dieses Buches steht ein Wochenprogramm, das zum einen auf den Erkenntnissen des Ayurveda basiert, der seit vielen Jahrtausenden beschreibt, welche Lebensbedingungen sich günstig im Hinblick auf ein langes, gesundes und glückliches Leben auswirken, und sich zum anderen auf unsere eigenen Erfahrungen stützt, wie ein gesunder Alltag heutzutage, mit Job, Familie und all den Anforderungen, die die Umwelt an uns stellt, zu bewerkstelligen ist.

In unserer Retreat-Woche zeigen wir dir, dass deine Küche ein Ort der Selbstfürsorge ist und dass Spaß haben, achtsam sein und die Zubereitung von Nahrung sich wunderbar

ergänzen. Oder, um es mit den Worten des Schriftstellers Jonathan Swift auszudrücken:

**»DIE BESTEN ÄRZTE DER WELT SIND DR. ESSEN, DR.
RUHE UND DR. FRÖHLICH.«**

Jonathan Swift, englisch-irischer Schriftsteller

Kochen, Meditation, Yoga-, Atem- und Beautyeinheiten, die sonst kaum Platz im vollgepackten Alltag finden, bringen wir an einem Ort zusammen: in deiner Küche. Du fragst dich sicher, wie das geht. Ganz einfach: Du übst Yoga-Asanas am Küchentresen oder -tisch, schnippelst und rührst dich in einen meditativen Zustand und nährst deinen Körper mit wertvollen Beautyölen, die du selbst herstellst.

Unsere einfachen Rezepte bestehen aus hochwertigen Zutaten, vollgepackt mit Inhaltsstoffen, die dich satt machen, ohne zu belasten, und dich mit vielen guten Glücksbotenstoffen versorgen. Mithilfe von Farben und Musik nutzt du zudem die Kraft physikalischer Energiewellen, die direkt zu deinem Wohlbefinden beitragen. Warum? Weil Farbe reine Energie ist und sich intensiv – sowohl auf unseren Körper als auch auf unseren Geist – auswirkt. Wenn wir uns in der Retreat-Woche also einmal durch den Regenbogen kochen und essen, dann haben wir schon sehr viele Bereiche in unserem Organismus berührt und aktiviert.

Der Vorteil an unserem Programm ist, dass du dir für dieses Retreat keinen Urlaub nehmen oder eine Reise planen musst, sondern jederzeit einsteigen kannst. Wir haben dafür viele Impulse für dich zusammengefasst, die dir dabei helfen können, die Aufgaben des Alltags mit Momenten der Selbstfürsorge zu verknüpfen, und die deinen Blick auf das Wirken in der Küche nachhaltig verändern. Mit einer achtsamen Haltung dir gegenüber und den wertvollen Tipps

aus dem Ayurveda bringst du mehr Ruhe, Klarheit und Kreativität in dein Leben und wirst dadurch in vielfacher Hinsicht deinen Alltag bewusster und nachhaltiger, mit mehr positiven Effekten für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden erleben.

Während der Retreat-Woche wirst du erfahren, was dir individuell guttut und was für dich den größten Effekt im Sinne der Entspannung und Lebensfreude hat. An jedem Retreat-Tag findest du dafür Impulsfragen zur Selbstreflexion und bist dazu eingeladen, ein Tagebuch oder Journal zu führen, in das du deine persönlichen Highlights eintragen kannst, sodass du am Schluss deiner Retreat-Woche noch einmal alles Revue passieren lassen kannst und einen guten Fahrplan für die Zeit danach hast. Du nimmst das mit, was du gerne weiterführen willst, und integrierst so Stück für Stück mehr Selbstfürsorgemomente in deinen Alltag. Wenn also der Stress mal wieder überhandnimmt, belastende Gedanken oder körperliche Beschwerden dich aus der Balance bringen, dann nutze deine Erkenntnisse aus der Retreat-Woche, um dich auszugleichen.

DAS GLÜCK LIEGT IM ALLTÄGLICHEN

Wie immer, wenn es ans Kochen geht, können wir dir gewisse Dinge, wie einkaufen gehen, Gemüse schnibbeln und Kochzeiten abwarten, nicht ersparen. Das wollen wir aber auch gar nicht! Denn es geht vor allem um die innere Haltung zu Dingen. Wenn wir mit entspannter Gesinnung Kartoffeln schälen und Saucen rühren, wirkt das wie eine sanfte Bremse im sonst vollgepackten Alltag. Und wenn du dich mal ganz bewusst darauf einlässt, dann kann das, was dich vielleicht letzte Woche noch tierisch genervt hat, auf einmal sogar Spaß machen. Keine Sorge, du musst jetzt nicht zum Meditationswunder werden und jeden Brokkoli beim nächsten Einkauf streichelnd in deinen Einkaufswagen

legen. Wir wollen dich einfach dazu einladen, ganz banale Dinge, die du wahrscheinlich schon unzählige Male getan hast, aus einer anderen Perspektive und mit einem anderen Mindset anzugehen.

Das Leben ist wunderbar einfach und wunderschön in seiner Selbstverständlichkeit – das mal wieder zu spüren, dazu wollen wir dich einladen.

NAHRUNG FÜR DIE SEELE

Wir haben beide eine starke Motivation, ein gutes, gesundes Leben zu führen. Das, was wir dir in diesem Buch weitergeben, ist deshalb kein angelesenes theoretisches Wissen, wie ein gutes Leben funktionieren kann, sondern praktische und gelebte Erfahrung – untermauert von Erkenntnissen aus wissenschaftlichen Studien zur Funktionsweise des Körpers, der Wirkung von Nahrungsmitteln und Farben sowie Achtsamkeitsmethoden auf den Körper.

Wir hatten beide das Glück, in Elternhäusern und mit Großeltern aufzuwachsen, in denen die Küche und das Kochen eine zentrale Rolle gespielt hat. Von klein auf haben wir erlebt, wie Lebensmittel selbst angebaut oder regional beim Bauern eingekauft wurden, wie Kräuter und Gemüse im Garten frisch gewachsen sind und wie diese mit Liebe zu leckeren, nährenden Gerichten verarbeitet wurden – meistens jedenfalls, denn als Kind findet man Schwarzwurzelgemüse und Rote-Bete-Salat ja nicht immer ganz so prickelnd ...

Es ist nicht verwunderlich, dass wir uns auch beim Kochen kennengelernt haben – das ist ein paar Jahre her und bis zu einem »uns« und dem Teilen der Leidenschaft hat es schließlich noch etwas gedauert. Aber umso mehr genießen wir jetzt diese gemeinsamen Auszeiten in der Küche. In der

Küche beim Werkeln und Wirken kommen uns oft die besten Gedanken. Vielleicht kennst du das auch? In solchen Momenten, in denen du »im Fluss bist« – beim Handwerken, beim Spaziergehen, beim Fahrradfahren oder unter der Dusche –, bist du kreativ und voller Schaffenskraft. Deshalb ist es unser Wunsch, dass du dir mit unserem »Ayurveda Kitchen Retreat« Zeit nimmst für deine Selbstfürsorge, dass du deine Gesundheit fokussierst und die Momente des Alltags, die dich dabei unterstützen können, wertschätzt. Wir möchten zudem einen Wert nachhaltig bewahren, den wir selbst mitbekommen haben: nämlich dass die gute Energie aus frischen, hochwertigen Lebensmitteln, die mit Achtsamkeit und Liebe zubereitet werden, nicht nur Einfluss auf die Stimmung, die Gesundheit und das Wohlfühl hat, sondern auch auf den Geschmack! Dies gilt umso mehr, wenn der Koch oder die Köchin mit einer positiven Einstellung an die Zubereitung geht. Das Ergebnis wird schmackhafte, gesunde Nahrung für Körper, Geist und Seele sein.

Kurz: Essen müssen wir sowieso – und wenn das Vorbereiten, das Kochen und die richtige Wahl der Lebensmittel dabei nachweislich glücklich machen, dann können wir nur noch sagen:

»AB IN DIE KÜCHE UND ROCK OM!«

Anke und Volker



DEINE AUSZEIT

Retreat-Momente im Alltag beginnen damit, dass du dir selbst erlaubst, dir Zeit für den kleinen Rückzug einzurichten. Gesundheit und Selbstfürsorge sind wichtig und beides beginnt mit dem, was du dir selbst zuführst, deiner Ernährung, und an dem Ort, der perfekt für kleine Auszeiten geeignet ist: deiner Küche.

WARUM EINE AUSZEIT VOM ALLTAG?

Ein Retreat im Alltag ist eine wunderbare Gelegenheit, innezuhalten und aufzutanken. Bei vielen von uns bewegt sich das Leben schnell und der natürliche Zustand unseres Körpers ist an dieses Tempo nicht gewöhnt. Das merken wir oft direkt an Verdauungs- und Schlafbeschwerden, fahler Haut oder einem launigen Gemüt. Regelmäßige Rückzugseinheiten wirken hier Wunder.

Eine Auszeit vom Alltag, in der man einfach mal die Seele baumeln lassen kann, ist der Wunsch vieler in unserer zunehmend zeitlich durchgetakteten Welt. Zwischen privaten und beruflichen To-dos, der Familie, den Einkäufen, Fitness- und Friseurterminen oder anderen Verpflichtungen bleibt dafür oft leider kaum Zeit. Dabei wäre genau das mehr als nötig für über ein Viertel der Deutschen, die einer Studie zufolge häufig gestresst sind – Frauen übrigens mehr als Männer. Auf der Suche nach Entspannung praktiziert mittlerweile etwa jede vierte Frau und mehr als jeder siebte Mann in Deutschland Yoga oder Meditation, Tendenz steigend. Laut einer Umfrage im Jahr 2023 sind es rund 3,3 Millionen Menschen ab 14 Jahren, die in ihrer Freizeit häufig Yoga machen. Und die Sehnsucht nach einer länger andauernden geplanten Auszeit, heutzutage als »Retreat« beschrieben, wächst. So wie auch die Angebotsvielfalt an Retreats im In- und Ausland rasant zunimmt.

Was bedeutet Retreat?

Der Begriff »Retreat« bedeutet zunächst einmal »Rückzug«. Während er im Englischen ganz allgemein für jegliche Phasen benutzt wird, die der Entspannung oder dem Abbau von Stress dienen, wird er im deutschen Sprachraum über diese Beschreibung hinaus mit der Idee von einer

mehrtägigen oder -wöchigen Auszeit an einem abgelegenen, oft fernöstlichen Ort unter Ausübung spiritueller Praxis verbunden. Vor allem Yoga-Retreats sind derzeit total im Kommen. Oft finden sie an Orten mitten in der Natur, in paradiesischen Traumlocations im Ausland, in ehemaligen Klöstern oder am Meer statt. Hauptsache, weg vom Alltagstrubel, von der Stadt und allem, was zu viel Unruhe stiftet. Es hat den Anschein, dass das Erholungspotenzial von Retreats oft danach bemessen wird, wie ausgefallen oder weit entfernt der Ort ist und wie viele Massage- und Wellnessanwendungen dazu angeboten werden. Dabei geht es nicht unbedingt darum, sich weit genug zu entfernen, sondern vielmehr näher zu sich selbst zu finden! Die Akkus aufzuladen, neue Energie zu tanken, mal zur Ruhe zu kommen, sich gut zu ernähren, sich zu bewegen und selbst wieder zu spüren – körperlich wie geistig. Das, was viele im Alltag offensichtlich nicht mehr gut schaffen.

Jeder Moment ist ein Retreat-Moment!

Die gute Nachricht ist: So langsam sickert es durch, dass es völlig in Ordnung und durchaus möglich ist, sich auch im normalen Alltagsgeschehen mal zurückzuziehen, sich selbst zu verwöhnen und den Gedankenwirbeln eine Ruhepause zu gönnen. Und: Man muss nicht weit reisen, um sich selbst die Zeit zu nehmen und wieder mit dem eigenen Inneren anzudocken.

Was zählt, ist das Hier und Jetzt, die Momente im normalen Alltag und in vertrauter Atmosphäre einfach zu Retreat-Momenten zu machen. Das bedeutet, du gehst zur Arbeit, lebst den Alltag mit Kollegen und Kolleginnen, Freunden und Freundinnen sowie der Familie und gleichzeitig nimmst du dir regelmäßig diese kleinen Auszeiten, in denen du deine ganze Aufmerksamkeit dir selbst widmest.

Zugegeben: Ein Retreat in der Mitte des Alltagsgeschehens kann eine Herausforderung sein. Vor allem dann, wenn man es zu streng oder dogmatisch angeht. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass eine gewisse Leichtigkeit hier guttut. Unsere Retreat-Woche ist deshalb so aufgebaut, dass sie dir genügend Freiheit gibt, zu bestimmen, was du wie und wann entspannt schaffen kannst.

»Entspannt« ist zuerst einmal der besondere Ort für dieses Retreat: deine eigene Küche! Du musst nämlich nicht erst zum Retreat-Ort anreisen, sondern nutzt bereits jede Minute deiner freien Zeit für deinen Rückzug. Hier beginnt Selbstfürsorge mit einem Schneidebrett, einem Messer und einem Berg gesunder Nahrungsmittel.

**»IMMER IST DIE WICHTIGSTE STUNDE DIE
GEGENWÄRTIGE; IMMER IST DER WICHTIGSTE MENSCH
DER, DER DIR GERADE GEGENÜBERSTEHT; IMMER IST DIE
WICHTIGSTE TAT DIE LIEBE.«**

Meister Eckhart

Die Küche als Retreat-Ort

Laut einer Umfrage im Jahr 2022 kochen 39 Prozent der deutschen Erwachsenen so gut wie jeden Tag frisch, weitere 40 Prozent zwei- bis dreimal pro Woche. Das sind ziemlich viele Menschen, die täglich Zeit in der Küche verbringen – mit mehr oder weniger Spaß dabei. Nur, wenn wir schon Lebenszeit mit der Zubereitung von Essen verbringen, dann macht es Sinn, die Zeit des Kochens und Essens auch mit voller Aufmerksamkeit zu nutzen, oder? Vor allem, wenn wir bedenken, dass die Ernährung, neben Sonnenlicht, Bewegung und einem ausgeglichenen Seelenleben, einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit hat. Nutze also die Momente im Alltag und betrachte den Akt in der Küche als einen der Selbstwertschätzung und

Selbstliebe. Weil das, was du darin für dich und deine Liebsten (er)schaffst, ein wahrer »Kitchen Retreat«-Moment ist.

Darüber hinaus ist so eine Retreat-Woche zu Hause auch eine günstige Möglichkeit, um eine große Wirkung auf dein allgemeines Wohlbefinden zu erzielen. Wir alle leiden von Zeit zu Zeit unter Stress, aber eine regelmäßige Selbstfürsorge, in Form von Zeit für sich selbst mit einer entspannten Einstellung und entspannenden Aktivitäten zu Hause, kann einen entscheidenden Unterschied machen. Also fangen wir mit deiner Einstellung an: Die Küche ist ab sofort dein Yoga- und Meditationszentrum!

**»SEI IM MOMENT, GENIEÖE DAS, WAS DU TUST,
BETRACHTES MIT DER RICHTIGEN EINSTELLUNG, ALS
AKT DER SELBSTLIEBE, UND DU WIRST FESTSTELLEN,
DASS EIN GROÖTEIL DES TAGES ›YOGA‹ IM
URSPRÜNGLICHSTEN SINNE IST.«**

Anke und Volker

Was passiert in einer Retreat-Woche?

Wie so ein Kitchen-Retreat aussehen kann, das zeigen wir dir mit unserem Wochenprogramm. Wir haben bewusst eine Woche gewählt, weil dies eine Zeitspanne ist, die einen guten Eindruck gibt, wie viel Potenzial der Ayurveda (siehe ab >) birgt und welche Bereicherung ein Retreat für deinen Alltag sein kann, denn du wirst nach wenigen Tagen bereits erste Effekte bemerken. Wenn dir die sieben Tage guttun, dann empfehlen wir dir, das Retreat weiter fortzuführen. Dafür findest du ab > weitere Rezepte, Beautyeinheiten und Yogaübungen, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Ehrlicherweise verfolgen wir noch einen viel größeren Wunsch, nämlich den, dass du erkennst, wie viel Gutes du dir mit der richtigen Einstellung zum Thema Kochen, der

Auswahl der passenden Lebensmittel, der liebevollen Zubereitung und dem Genuss dessen, was du selbst erschaffen hast, tun kannst. Damit gestaltest du dir Stück für Stück deine individuelle Ayurveda-Praxis im Alltag für mehr Wohlbefinden, Energie und Entspannung.

Lass uns ein paar Vorteile nennen, die du bereits im Laufe der Retreat-Woche für dich feststellen wirst, sowie weitere Veränderungen, die du über die sieben Tage hinaus noch erfahren kannst, wenn du das Retreat fortführst. Beachte jedoch: Jeder Körper reagiert anders, denn wir sind alle individuelle Wesen!

Retreat-Benefits für Körper, Geist und Seele

HEISSHUNGER ADE!

Das Besondere bei der ayurvedischen Ernährung ist, dass alle sechs Geschmäcker, nämlich süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb bzw. zusammenziehend, in eine Mahlzeit integriert werden. Bereits nach einem Tag wirst du merken, dass dein Jieper nach etwas Süßem oder Salzigen dadurch nachlässt und du dich möglicherweise gesättigter und weniger heißhungrig fühlst. Vielleicht fühlt sich dein Magen sogar etwas leichter an oder du hast schon in der ersten Nacht besser geschlafen. Wenn deine Ernährung bis jetzt aus vielen raffinierten Kohlenhydraten wie Weißbrot, Nudeln und Backwaren sowie zugesetztem Zucker bestanden hat, dann hat dein Blutzuckerspiegel wilde Achterbahnfahrten hinter sich. Unsere Retreat-Rezepte in diesem Buch werden dem ein Ende setzen und dafür sorgen, dass sich dein Blutzucker stabilisiert. Das passiert in der Regel schon innerhalb von ein bis zwei Tagen. Mit einem niedrigen Blutzuckerspiegel sinkt auch gleich das Risiko für Diabetes und Herzerkrankungen, gleichzeitig steigt deine Konzentrationsfähigkeit und dein Energielevel. Was du also sehr schnell bemerken wirst, ist, dass du deinen Alltag mit

mehr Energie meistern kannst. Das klingt doch schon sehr verlockend, oder nicht? Doch die ayurvedische Ernährung bringt noch weitere Vorteile.



Kräuter und Gewürze spielen in der ayurvedischen Küche und für die Gesundheit eine besondere Rolle.

SCHWELLUNGEN REDUZIEREN SICH

Nach einer Retreat-Woche wirst du feststellen, dass dein Körper zu weniger Schwellungen neigt. Wenn du z. B. des Öfteren mit geschwollenen Augen kämpfst, dann wird die Schwellung bereits nach kurzer Zeit merklich nachlassen. Denn in der ayurvedischen Küche verwenden wir viele Gewürze und Kräuter, aber weniger Salz. Das führt dazu, dass die Wasserretention abnimmt, also die Ansammlung von Wasser im Körper durch eine verminderte Wasserausscheidung. Am deutlichsten zeigt sich dies um die

Augen herum. In Einzelfällen kann sich auch die Kleidung schon lockerer anfühlen.



Nähren wir unseren Körper mit guten Lebensmitteln, lässt uns das innerlich und äußerlich strahlen.

MIT MEHR ENERGIE DURCH DAS NACHMITTAGSTIEF!

Im Ayurveda wird der Tagesrhythmus in sechs Phasen mit besonderen Qualitäten unterteilt (siehe >), die Einfluss auf die Doshas (siehe ab >) und unseren Körper haben. Am Nachmittag, zwischen 14 und 18 Uhr, beginnt die zweite Vata-Phase des Tages. Hier verringert sich das Energielevel des Körpers. Er wird etwas träge und die Konzentrationsfähigkeit lässt nach. Unsere Rezepte sowie die Energy Balls (siehe >) liefern hier die richtige Energie, damit du nicht ins Nachmittagsloch fällst. Wie du siehst, profitiert dein Körper bereits nach sieben Tagen von der

ayurvedischen Ernährung. Aber lass uns mal noch ein bis zwei Wochen weiterdenken. Denn wenn du das Retreat mit unseren Rezepten (siehe ab [>](#)) noch weiterführst, dann werden wahrscheinlich folgende positive Effekte eintreten – und hier teilen wir echte Erfahrungen von Menschen, die wir in unseren Kochkursen, Workshops und Beratungen kennengelernt und noch eine Weile in ihrer Ernährungsumstellung begleitet haben:

KEIN HANGRY-EFFEKT MEHR!

Wenn der Hunger einsetzt und der Blutzuckerspiegel niedrig ist, dann macht das manche Menschen mürrisch. Im Englischen gibt es sogar einen Begriff dafür: »hangry« – ein Zusammenspiel aus den beiden Wörtern »angry« (wütend) und »hungry« (hungrig). Mit den Rezepten aus deiner Retreat-Woche wirst du eine ausgewogene Ernährung aus komplexen Kohlenhydraten, hochwertigen Proteinen und gesunden Fetten genießen, die dazu führt, dass sich der Blutzuckerspiegel zusammen mit deiner Stimmung nachhaltig stabilisiert.

»NACH ZWEI BIS DREI WOCHEN WIRST DU INSGESAMT MERKEN, DASS SICH DEIN GANZER KÖRPER SOWIE DEIN GEIST UND DEINE SEELE VERÄNDERT HABEN.«

Anke und Volker

DER TRIGLYCERIDSPIEGEL SINKT

Auch dein Triglyceridspiegel wird nachhaltig profitieren und sinken. Triglyceride sind eine Art von Fett im Blut, die Studien zufolge mit der Herzgesundheit in Verbindung gebracht werden. Triglyceride reagieren sehr empfindlich auf die Ernährung. Allein schon der Verzicht auf einfache Kohlenhydrate, wie sie in Limonaden, Süßigkeiten und Snacks stecken, senkt den Spiegel drastisch.

HALLO, GLOW-EFFEKT!

Deine Haut wird sichtbar strahlender. Wusstest du, dass sich die Hautzellen alle 30 Tage erneuern? Bereits nach drei Wochen kannst du feststellen, wie die Ernährung deine Hautgesundheit beeinflusst hat: Entzündungen verringern sich, die Kollagenbildung nimmt zu, die Haut wird besser mit Feuchtigkeit und gesunden Fetten versorgt. Das lässt sie praller erscheinen und fördert einen gesunden Farbton sowie einen schönen Glanz – den sogenannten »Glow« oder im Ayurveda auch als »Tejas« bezeichnet.

ENTSPANNTER DARM UND MEHR WOHLGEFÜHL

Die insgesamt gesündere Ernährung mit mehr Ruhe und Achtsamkeit entspannt auch den Darm und führt zu einer deutlich besseren Darmgesundheit. Du wirst feststellen, dass dein Stuhlgang regelmäßig abgeht und du weniger Blähungen hast. Mit der besseren Verdauung steigt auch dein Wohlbefinden.

MEHR SCHLAF, MEHR ENERGIE!

Und last, but not least: Dein Schlaf verbessert sich. Mit einer bewussten Ernährung wirst du sehr wahrscheinlich besser schlafen, was wiederum mehr Energie, eine bessere Stimmung und einen strahlenden Teint bedeutet.

Alles in allem wirst du also nach deiner Retreat-Zeit wahrnehmen können, dass deine Kleidung lockerer sitzt, du dich wohler in deiner Haut fühlst, entspannter, vitaler und ausgeruhter bist, weniger Schmerzen empfindest und mehr Strahlkraft hast.

DEINE RETREAT-BENEFITS:

- Schwellungen nehmen ab.
- Das Nachmittagstief verschwindet.

- Das »Hangry«-Gefühl lässt nach.
- Der Triglyceridspiegel sinkt.
- Deine Haut wird sichtbar strahlender.
- Blähungen nehmen ab und der Stuhlgang wird regelmäßiger.
- Dein Schlaf verbessert sich.

Inhaltsverzeichnis

- 1. Hinweis zur Optimierung**
- 2. Impressum**
 - 1. Garantie**
- 3. Wichtiger Hinweis**
- 4. Die Sehnsucht nach Rückzug**
- 5. Deine Auszeit**
 - 1. Warum eine Auszeit vom Alltag?**
 - 1. Was bedeutet Retreat?**
 - 2. Jeder Moment ist ein Retreat-Moment!**
 - 3. Die Küche als Retreat-Ort**
 - 4. Was passiert in einer Retreat-Woche?**
 - 5. Retreat-Benefits für Körper, Geist und Seele**
- 6. Du wirst, was du verdaust**
 - 1. Kochen ist ein Geschenk**
 - 1. Die Magie der inneren Haltung**
 - 2. Von innen nach außen - du wirst, was du verdaust**
 - 3. Happy Brainfood - der Einfluss von Nahrung auf Körper und Psyche**
 - 4. Blue Zones**
 - 5. Achtsam kochen und essen**
 - 6. Unser Gehirn**
 - 7. Glücksbote Tryptophan**
 - 8. Nahrungsmittelsynergien für mehr Vitalität, Ausgeglichenheit und Strahlkraft**
 - 2. 7 Tage - bunt und gesund**
 - 1. Mehr Farben auf dem Teller - iss den Regenbogen**

- 2. **Wirkung von farbigen Lebensmitteln im Ayurveda**
 - 3. **Die Chakren**
 - 4. **Wie die Chakren wirken**
- 7. **Ayurveda - das Wissen vom Leben**
 - 1. **Mehr Gesundheit und Ausstrahlung**
 - 1. **Die Definition von Gesundheit**
 - 2. **Schönheit und Ausstrahlung**
 - 2. **Körpergewebe und Gesundheit**
 - 1. **Die sieben Dhatus und ihre Funktion**
 - 3. **Unser Verdauungsfeuer »Agni«**
 - 1. **Malas - unsere natürlichen Abfallprodukte**
 - 2. **Ama - unverdaute Nahrungskomplexe**
 - 4. **Extra: 10 goldene Tipps für ein gut funktionierendes Agni**
 - 5. **Extra: Warmes Wasser**
 - 6. **Die Doshas**
 - 1. **Vata**
 - 2. **Pitta**
 - 3. **Kapha**
 - 4. **Drei wichtige Energien: Prana, Tejas und Ojas**
 - 7. **Ernährung im Ayurveda**
 - 8. **Rhythmen, Routinen und Rituale**
 - 1. **Der große Schatz der Rituale und der Ordnungstherapie**
 - 2. **Der Tagesrhythmus nach Ayurveda**
 - 3. **Die sechs Phasen**
 - 4. **9 Tipps für Routinen im Alltag**
 - 5. **Die Vorteile einer ayurvedischen Lebensweise**
- 8. **Vorbereitung auf deine Retreat-Woche**
 - 1. **Die Retreat-Ausstattung**
 - 1. **Deine Vorbereitung auf das Retreat**
 - 2. **Die richtige Atmosphäre**
 - 3. **Kleine Retreat-Motivatoren**
 - 2. **Tag null - dein Vorbereitungstag**

1. **Deine Einkaufsliste**
 3. **Extra: Rezepte auf Vorrat**
 4. **Extra: Energieschub to go**
 5. **Extra: Retreat-Gewürzmischungen**
 6. **Extra: Dressings & Saucen auf Vorrat**
9. **Deine Retreat-Woche**
 1. **Retreat-Woche Tag 1**
 2. **Retreat-Woche Tag 2**
 3. **Retreat-Woche Tag 3**
 4. **Retreat-Woche Tag 4**
 5. **Retreat-Woche Tag 5**
 6. **Retreat-Woche Tag 6**
 7. **Retreat-Woche Tag 7**
10. **Rezepte & Übungen aus der Küche**
 1. **Extra: Retreat-Rezepte**
 1. **Good-Morning-Drink**
 2. **Energybooster**
 3. **Night Milk**
 4. **Goldene Safranmilch mit Mandeln und Honig**
 2. **Frühstücksvarianten**
 1. **Herzhaftes Graupen-Erbсен-Frühstück**
 2. **Herzhaftes Upma**
 3. **Pflaumen-Dinkel-Porridge**
 4. **Couscous mit Birnen-Feigen-Kompott**
 3. **Basis-Entlastungs-Minestrone**
 4. **Die SOUWL**
 1. **Suppe einkochen im Backofen**
 2. **Rote-Bete-SOUWL**
 3. **Erbсен-SOUWL**
 4. **Süßkartoffel-SOUWL**
 5. **Extra: SOUWL-Toppings**
 1. **Möhrensalat**
 2. **Gebratener Brokkoli**
 3. **Gebratene Kräuterseitlinge**
 4. **Würzige Kichererbsen**
 5. **Edamame**

6. Rote-Bete-Salat
7. Kurkumareis
8. Hummus
9. Auberginenpaste
10. Grundrezept Pfannbrot
11. Curry-Süßkartoffel
12. Einkochte Gewürzschalotten
6. Rote Rezepte
 1. Ayurvedische Rosenmarmelade
 2. Gulkand
 3. Radieschen-Paprika-Suppe
 4. Granatapfel-Dinkel-Porridge
 5. Granatapfel-Arishta
7. Orange Rezepte
 1. Möhren mit Feta und Orangendressing
 2. Süßkartoffel-Kokos-Suppe
 3. Goldener Milchreis mit Physaliskompott
 4. Orangener Bohnen-Hummus
8. Gelbe Rezepte
 1. Hirseporridge mit Kurkuma-Apple
 2. Kurkuma-Blumenkohl mit Cashewschmelz
 3. Möhrencremesuppe mit Tahin
 4. Dinkelnudeln mit Zucchini-Mais-Curry
9. Grüne Rezepte
 1. Hirse mit grünem Traubenkompott
 2. Schnittlauchöl
 3. Basilikum-Risi-Bisi
 4. Grünes Kräuterfladenbrot
 5. Grüne Gartenkräuterlimonade
10. Indigofarbene Rezepte
 1. Birnen-Rotkohl-Mandel-Muffins
 2. Rotkohl-Pfannkuchen mit Frischkäse
 3. Auberginenmus
 4. Apfelrotkohl
 5. Blue Moon Milk
11. Weiße Rezepte