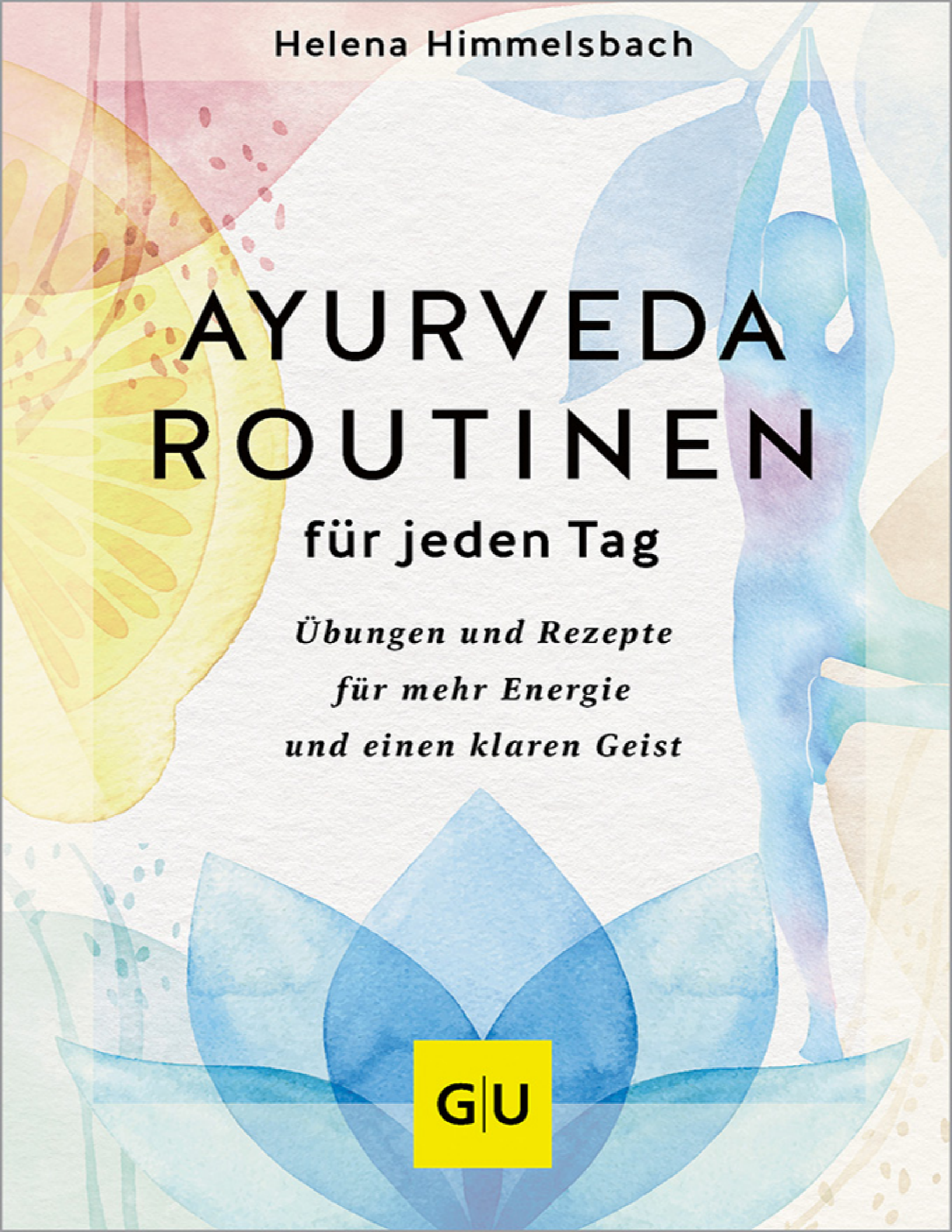




Helena Himmelsbach

AYURVEDA ROUTINEN

für jeden Tag

*Übungen und Rezepte
für mehr Energie
und einen klaren Geist*

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: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 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

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Katja Wohnrath

Bildredaktion: Dr. Nafsika Mylona

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-9308-7

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: iStockphoto

Illustrationen: Franziska Misselwitz

Fotos: HB Produktion GmbH

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9308 04_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 Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin 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 Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

NAMASTÉ



Ich erinnere mich noch genau daran, wie meine Mutter eines Tages in der Küche stand und Ghee - geklärte Butter, die im Ayurveda einen hohen Stellenwert besitzt und auch als »ayurvedisches Gold« bezeichnet wird - zubereitete. Auf dem Küchentisch standen allerhand exotische Gewürze und ein Buch über Ayurveda. In einer Mischung aus Neugierde und Faszination sowie jugendlicher Skepsis fragte ich sie über Ayurveda aus. Ich fand interessant, was ich zu hören bekam, beschäftigte mich aber nicht weiter damit und genoss lediglich die neuen Gerichte.

Mit 16 Jahren entdeckte ich dann Yoga für mich und somit erneut den Ayurveda. Das uralte indische Medizinsystem weckte, wie damals schon, meine Neugierde und so belegte ich später erste Seminare zum Thema Ayurveda im Rahmen meines Studiums der Asienwissenschaften mit Schwerpunkt Indologie. Es folgten eine Ayurveda-

**Ausbildung sowie regelmäßige Weiterbildungen
im In- und Ausland.**

**Was ich seither an der ayurvedischen Tradition
besonders schätze, ist, dass sie die Wirkung von
Lebensmitteln, Gewürzen und Kräutern
genauestens unter die Lupe nimmt. Statt jedoch
mit Verboten um sich zu werfen, spricht sie
vielmehr Empfehlungen aus, die unserem
Wohlbefinden und der Balance dienen. Da jeder
von uns einzigartig ist, ermuntert uns der
Ayurveda als Wissenschaft vom Leben dazu, dass
wir selbst immer wieder aufs Neue prüfen, welche
Lebensmittel und äußeren Faktoren uns guttun
und welche uns aus dem Gleichgewicht bringen.**

**Da sich alle Kräfte stets im Wandel befinden, ist
es wichtig, dass wir einen guten Kontakt zu uns
selbst und unserem Innenleben pflegen.
Hilfreiche Werkzeuge, die uns dabei unterstützen
können, sind beispielsweise Meditation, Yoga,
Journaling oder »Me Time«-Zeit. Darüber hinaus
bietet der Ayurveda handfeste Methoden und
feinstoffliche Therapieansätze. Denn alles, was
existiert, besitzt eine einzigartige Schwingung -
dessen ist sich auch die moderne Wissenschaft
bewusst - und ruft somit jeweils unterschiedliche
Wirkungen auf Körper, Geist und Seele hervor.**

**Vielleicht sprechen dich manche Impulse in
diesem Buch nicht auf Anhieb an. Ich möchte dich
jedoch dazu ermuntern, ihnen mit offener Haltung
zu begegnen. Was du heute vielleicht als
merkwürdig abtust, könnte bald zu deiner
Lieblingsroutine werden. Lass dich inspirieren
und erfahre, wie kleine Routinen dein Leben**

**bereichern und positiv verändern können. Ich
wünsche dir viel Freude dabei!**

Aleena Himmelreich

Ayurvedawissen

»Gesundheit ist nichts, was von außen kommt. Vielmehr tragen wir den Schlüssel dazu in unseren Händen.« Entdecke die Kraft des Ayurveda und seine Wirkungsweise auf Körper, Geist und Seele für ein langes und gesundes Leben in Balance.

AYURVEDA



Das Wissen vom Leben

Was bedeutet »Ayurveda« eigentlich? Eins schon mal vorab: Der Begriff hat nichts mit Aloe vera zu tun – was tatsächlich sehr oft verwechselt wird. Der Ayurveda ist ein jahrtausendealtes und dennoch zeitloses ganzheitliches Medizinsystem, das aus Indien stammt. Der Begriff Ayurveda ist Sanskrit und bedeutet so viel wie

»Wissenschaft vom Leben«. Das Besondere am Ayurveda ist, dass er den Menschen ganzheitlich in seiner individuellen Situation betrachtet: Wo er sich aktuell befindet, in welcher Lebenssituation, an welchem Ort, wie glücklich oder unglücklich, wie krank oder gesund er ist.

Insbesondere in unseren heutigen sehr herausfordernden Zeiten, in denen sich der Mensch zunehmend von Naturgesetzen und dem Leben im Einklang mit der Natur entfremdet hat, kann uns der Ayurveda dabei helfen, wieder in unsere eigene Mitte zu finden. Und zu spüren beziehungsweise zu lernen, wie wir diese innere Mitte auch immer wieder aufs Neue finden können.

Dass sich die ayurvedische Lehre hervorragend auf alle zeitlichen und örtlichen Gegebenheiten anwenden lässt, macht sie zu jeder Zeit und für alle Menschen gleichermaßen wertvoll.

Ein Zitat aus den ersten Texten der ayurvedischen Medizin, geschrieben von dem indischen Chirurgen Sushruta, besagt: Der Mensch, dessen Bioenergien (dosha) im Gleichgewicht, dessen Verdauungsfeuer (agni) ausgeglichen, dessen Gewebe (dhatu) und Abfallprodukte (mala) normal funktionieren und dessen Seele, Geist und Sinn stets voller Glückseligkeit sind, der wird als gesund (svastha) bezeichnet. Der Begriff »svastha« bedeutet »Im Selbst stehen/begründet sein« von »sva« (selbst) und »stha« (stehen) und meint damit, dass jeder Mensch sein ganz eigenes Gleichgewicht hat. Aus dieser Übersetzung ergibt sich ein ureigenes, zeitloses Verständnis für Balance und Gleichgewicht eines jeden Individuums.

»samadoṣaḥ
samāgnīś ca sama-
dhātumalakriyaḥ/
prasannātmen-
driyamanāḥ svastha
ity abhidhīyate«

Suśruta Samhitā,
Sū. 15.41

Die drei Doshas und die fünf Elemente

Im Mittelpunkt der indischen Lehre stehen als funktionelle Kräfte die drei Doshas »Vata«, »Pitta« und »Kapha«.

»Dosha« bedeutet übersetzt Fehler oder Verderber. Es wird davon ausgegangen, dass ein Zuviel der jeweiligen Wirkkraft zu Störungen führen kann, was im weiteren Verlauf diverse Krankheiten begünstigen kann. Die drei Doshas steuern psychobiologische Funktionen im Körper und setzen sich aus den fünf grobstofflichen Elementen (mahabhutas) zusammen. So entsteht Vata aus Äther (akasha) und Luft (vayu), Pitta aus Wasser (ap) und Feuer (agni) und Kapha aus Wasser (jala) und Erde (prithvi). Die drei Bioenergien sind jeweils mit folgenden Eigenschaften (guna) verbunden:

- **Vata - trocken, kalt, leicht, subtil, beweglich, klar, rau**
- **Pitta - heiß, ölig, fließend, flüssig, durchdringend, sauer, scharf**
- **Kapha - schwer, kalt, weich, stabil, ölig, schleimig, süß**



DIE EIGENSCHAFTSPAARE

Mithilfe der Gunas wird im Grunde alles, was existiert, beschrieben. Es herrschen zehn Eigenschaftspaare vor, die es stets auszugleichen gilt:

**schwer (guru) ↔ leicht (laghu)
träge (manda) ↔ scharf (theeksna)
kalt (hima) ↔ heiß (ushna)
fettig (snighda) ↔ trocken (ruksha)
glatt (slakshna) ↔ rau (khara)
zäh (sandra) ↔ flüssig (drava)
süß (mridu) ↔ hart (kathina)
fest (sthira) ↔ beweglich (sara)
subtil (sukshma) ↔ grob (sthula)
trübe (vishada) ↔ klar (picchila)**

Prakriti und Vikriti

Jeder Mensch besteht aus allen fünf Elementen und trägt damit auch alle drei Doshas in sich. Die Verteilung ist jedoch äußerst individuell. Zum einen gibt es die »Prakriti« (Natur, Urzustand), die angeboren und unveränderlich ist. Diese setzt sich aus verschiedenen Dosha-Anteilen zusammen. Darüber hinaus gibt es den aktuellen Istzustand, die »Vikriti« (Störung oder Disbalance), die sich auf die Prakriti »draufsetzt« und aufgrund von der vorherrschenden Jahreszeit, dem Lebensstil, der Ernährung, dem Beruf, den Freizeitbeschäftigungen und mehr entstehen kann. Unsere körperlichen sowie psychischen Merkmale werden also von den Eigenschaften der drei Doshas bestimmt und geprägt.

Wer sich mit Ayurveda beschäftigt, stößt schnell auf die sogenannten Konstitutionstests. Diese können uns zwar ein

Gefühl dafür geben, welche Konstitution uns entspricht, dennoch sind sie meiner Meinung nach mit absoluter Vorsicht zu genießen. Denn wie du dir sicher vorstellen kannst, vermag ein Test zum Ankreuzen nicht zwischen Prakriti in der Tiefe und Vikriti an der Oberfläche zu unterscheiden.

Ich möchte dir ein Beispiel geben: Im Test wirst du gefragt, ob du schnell frierst oder zum Schwitzen tendierst. Befindest du dich gerade im Hochsommer, kreuzt du das aktuelle Schwitzen an und vergisst dabei vielleicht, dass dir als Kind eigentlich immer schnell kalt war. In diesem Falle wäre die Neigung zum schnellen Schwitzen die Vikriti (eine Pitta-bezogene Disbalance) und die Prakriti das Frieren (eine Vata- oder auch Kapha-Tendenz).

Oder ein anderes Beispiel: Du warst stets schlank gebaut, hast aktuell aber aufgrund von unregelmäßigen Essenszeiten, Stress und Schlafstörungen einige Kilo zu viel auf den Rippen. Hierfür fehlt im Test die Feindifferenzierung zwischen damals (Prakriti) und heute Vikriti. Meistens kreuzen wir das an, was den aktuellen Zustand am besten beschreibt. Oder wir kreuzen das an, was wir gerne wären, drücken ein Auge zu und schon ist der ganze Test verfälscht. Aber dazu später mehr ab >.

Ziel im Ayurveda ist es, den aus dem Gleichgewicht geratenen Naturzustand wiederherzustellen oder eine Disbalance im besten Falle gar nicht erst aufkommen zu lassen. Dafür gibt es eine Fülle wertvoller Hinweise und Empfehlungen, von denen ich dir einige in diesem Buch mitgeben möchte. Je länger und je heftiger wir gegen unsere innere Natur leben, desto stärker können sich Störungen oder gar Krankheiten entwickeln und desto intensivere Maßnahmen sind nötig, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.



Vikriti (veränderbare
Disbalance aufgrund äußerer
Lebensumstände)

Prakriti
(angeborene Konstitution)



➡ **Wichtig:** Eine fein differenzierte Auswertung deiner Prakriti und Vikriti kann es nur durch eine Analyse mit einem Ayurveda-Experten oder einer -Expertin geben. Nicht selten sitze ich vor verwirrten Klienten und Klientinnen, die aus fünf verschiedenen Tests ebenso viele verschiedene Ergebnisse herausbekommen haben.

Panchakarma

Die intensivste Form und damit auch das Herzstück des Ayurveda stellt die sogenannte Panchakarma-Kur dar. »Pancha« (fünf) und »Karma« (Handlung) beschreibt die fünffache Handlung oder auch fünffache Reinigung. Gemeint sind damit die fünf Ausleitungsverfahren der ayurvedischen Entgiftung, mithilfe derer der Körper vom Überschuss an Doshas gereinigt und wieder ins Gleichgewicht gebracht werden soll.

Je nach vorliegender Störung wird von einem Ayurveda-Arzt oder einer -Ärztin ein individueller Therapieplan

ausgearbeitet, der dann genau auf die vorhandenen Störungen eingeht und die jeweils nötigen und passenden Behandlungsformen auswählt. Eine Panchakarma-Kur kann je nach Schweregrad der Disharmonie oder Krankheit eine Dauer von 10 bis 21 Tagen umfassen. Mit inbegriffen sind verschiedene Ölanwendungen und Massagen sowie eine spezielle ayurvedische Kost und Kräutergabe, die den Entgiftungsprozess unterstützen und abrunden.

Abgesehen von den drei Doshas ist das Verdauungsfeuer (agni) ein immens wichtiger Bestandteil unserer Gesundheit. Brennt unser Verdauungsfeuer gut, so können alle Stoffwechsel- und Zellerneuerungsprozesse ablaufen. Hiermit ist nicht nur die Verstoffwechslung von Nahrung gemeint, sondern darüber hinaus auch die Verarbeitung von geistig-seelischen Eindrücken, die wir am Tag machen. Diese werden im Ayurveda als ebenso wichtig betrachtet wie das Grobstoffliche. Sprechen wir vom Verdauungsfeuer Agni, so ist das »Jatharagni« gemeint, das Feuer im oberen Gastrointestinaltrakt. Es sorgt dafür, dass die Nahrung in seine Bestandteile zerlegt wird. Darüber hinaus gibt es noch weitere Verdauungsfeuer, die fünf »Bhutvagnis«, die den fünf Elementen zugeordnet sind, auf die wir hier jedoch nicht näher eingehen. Einzig zu erwähnen ist jedoch, dass die Bhutvagnis die Nahrung zerlegen und dem Gewebestoffwechsel zur Verfügung stellen.

Ama

Entsteht aufgrund von Stress, ungünstiger Ernährung wie Fast Food, unpassenden Lebensmittelkombinationen (siehe >) oder Ähnlichem eine Schwächung des Verdauungsfeuers, so begünstigt dies die Entstehung von Schlackstoffen, die im Ayurveda »Ama« (Unverdautes) genannt werden. Anzeichen von Ama können sein:

- **steife und schmerzende Gelenke, insbesondere am Morgen nach dem Aufstehen**
- **häufig auftretende Müdigkeit**
- **Gewichtszunahme**
- **unangenehmer Geruch der Ausscheidungen (Schweiß, Urin, Stuhl)**
- **klebriger Stuhlgang beziehungsweise häufige Verstopfung**

Die Ablagerungen dieser Schlackstoffe sollten wir in Grenzen halten, denn sammeln sie sich an, so kann dies langfristig zu Störungen oder im schlimmsten Falle zu ernsthaften Erkrankungen führen. Der Ayurveda hält eine Fülle an Tipps zur Reinigung von Ama und zur Entschlackung für uns bereit, die vorzugsweise im Frühjahr und Herbst zum Einsatz kommen (siehe »Deine Kitchari-Resetkur« [>](#)). Denn der Ayurveda ist in seiner Einstellung ein präventives System, besitzt jedoch auch im Falle eines akuten Ungleichgewichts eine Fülle hilfreicher Maßnahmen.



***Hinweis:* In der westlichen Medizin gibt es aktuell noch keine äquivalente Entsprechung zu Ama. Im Ayurveda wird die Entstehung von Krankheit viele Schritte vorher bereits beobachtet (siehe ab [>](#)).**

Agni

Die Funktion des Verdauungsfeuers Agni differenzieren wir in verschiedene Zustände. Der Idealfall nennt sich »sama agni« und bedeutet ein ausgeglichenes Verdauungsfeuer, das konstant und ausgewogen brennt. Das Gefühl nach dem Essen ist in diesem Falle ein gutes, ohne ein Auftreten von Müdigkeit oder dem bekannten »Fresskoma«.

Einem Vata-Ungleichgewicht geschuldet kommt es häufig zu einem wechselhaft brennenden Verdauungsfeuer,

»vishama agni« genannt. Ich vergleiche dieses gerne mit einer flackernden Kerze im Wind. Mal brennt die Flamme gut, mal weniger gut und häufig lässt sich der Zustand nicht auf das zuvor Gegessene zurückführen. Damit einher gehen zumeist Blähungen, generell Luft im Bauch und unverdaute Ablagerungen (Ama).

Brennt das Verdauungsfeuer hingegen übermäßig stark, was sich häufig bei einer Pitta-Disbalance zeigt, so sprechen wir vom »theekshna agni«. Ein übermäßig stark brennendes Agni kann dazu führen, dass die Nährstoffe der Nahrung nicht optimal aufgenommen oder gar unverdaut wieder ausgeschieden werden. Typische Symptome sind Heißhunger und Durchfall.

Von einem trägen beziehungsweise schwachen Verdauungsfeuer, »manda agni« genannt, sprechen wir, wenn das Kapha-Dosha zu hoch ist. Dieser Zustand zeigt sich nicht selten mit häufigem Völlegefühl, genereller Trägheit, Abgeschlagenheit sowie Appetitlosigkeit.

»Du bist nicht, was
du isst, sondern was
du verdaust.«



AGNI-TIPPS

Mit diesen fünf Tipps kannst du dein Verdauungsfeuer in seiner Arbeit optimal unterstützen und unter anderem verhindern, dass sich Ama ansammelt.

- 1. Trinke über den Tag verteilt viel warmes Wasser: 10-15 Minuten abgekocht und in eine Thermoskanne abgefüllt. Das stärkt die Verdauung und kurbelt die Entgiftung an.**



- 2. Iss regelmäßige Mahlzeiten - und am besten nur, wenn du echten Hunger verspürst.**
- 3. Bevorzuge gekochte Speisen, denn Rohkost muss unser Verdauungsfeuer sozusagen selbst »kochen«. Wenn Rohkost, dann am besten mittags, denn von 10 Uhr bis 14 Uhr brennt unser Agni besonders stark.**



4. Lasse zwischen den Mahlzeiten 3-5 Stunden Pause. So kann der Körper die vorherige Mahlzeit restlos verdauen und der Entstehung von Stoffwechselschlacken (Ama) wird vorgebeugt.

5. Trinke nicht zum Essen, oder wenn, dann nur kleine und wenige Schlucke warmes Wasser oder Tee. Trinke nicht, wenn du eigentlich Hunger verspürst, denn das verflüssigt deine Magensäure und kann auf lange Sicht Störungen hervorrufen.