

Ayurveda-Tipps

Lifestyle, Ernährung, Rezepte und Meditation



Suyogi Gessner

AYURVEDA

Der Begriff Ayurveda wird von 2 Worten abgeleitet: "Ayu" bedeutet Leben und "Veda" bedeutet Wissen. Ayurveda wird auch als Wissenschaft vom langen Leben bezeichnet.

Im Ayurveda bedeutet vollkommene Gesundheit eine Balance von Körper, Geist und Seele. Nur dann besteht auf allen Ebenen ein Gleichgewicht. Ayurveda kann für alle Bereiche des Lebens Lösungen und Antworten geben.

Es handelt sich um eine ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen. Ziel ist es, auf harmonische Art und Weise sein Leben in Balance zu halten, um Erfüllung, Freude, Gesundheit, Ausgeglichenheit und ein langes Leben erfahren zu können.

Jeder Mensch, jede Materie besteht aus 5 Elementen – Äther und Luft, Feuer, Wasser und Erde. Daraus abgeleitet werden die 3 Doshas *Vata*, *Pitta* und *Kapha*, die im Ayurveda eine große Rolle spielen. *Vata*, *Pitta* und *Kapha* sind energetische Prinzipien, die von Geburt an den Konstitutionstyp des Menschen bestimmen. Sie sind einem ständigen Wandel unterworfen und werden durch unsere Ernährung, unsere Lebensweise, von unseren Gefühlen und Gedanken beeinflusst.

Befinden sich die Elemente bzw. die *Doshas* in Balance, so fühlt sich der Mensch gesund, vital und ausgeglichen auf der körperlichen, geistigen, emotionalen und spirituellen Ebene. Dies ist der Idealzustand. Jedoch führt unsere moderne und oft ungesunde Lebensweise zu einem Ungleichgewicht auf diesen Ebenen.

Ayurveda als ganzheitlicher Behandlungsansatz versucht die Wurzel dieses Ungleichgewichts herauszufinden und wieder auszugleichen. Anstelle von Symptombehandlung wird der Mensch in seiner Ganzheit betrachtet. Das bedeutet, dass die Lebensweise, Ernährung, der Geist und seine Denkstrukturen sowie Lebensumstände und Krankheitssymptome genauer betrachtet werden.

Aus ayurvedischer Sichtweise sind Symptome ein Zeichen für verschiedene Disharmonien im Körper oder Geist des Menschen. Um wirklich gesund sein zu können, ist es daher notwendig, zu den Wurzeln und den eigentlichen Ursachen vorzudringen und diese zu behandeln.

DIE DOSHAS

Der Mensch ist ein Mikrokosmos innerhalb der Natur und daher sind die 5 Elemente in jedem Individuum enthalten. Die 5 Elemente spiegeln sich in den 3 energetischen Prinzipien *Vata*, *Pitta*, *Kapha* wieder, auch *Doshas* genannt.

Vata - Äther und Luft

Pitta - Feuer und Wasser

Kapha - Erde und Wasser

Ein *Dosha* ist verantwortlich für verschiedene Funktionen im menschlichen Körper, wie Atmung, Verdauung, Ausscheidung usw. Sobald es zu einer Disharmonie der *Doshas* kommt, entstehen Störungen bzw. Krankheiten.

Jeder Mensch wird mit einer individuell verschiedenen Konstitution geboren. Abhängig von der Ernährung, den Lebensumständen und vielen anderen Faktoren werden die 3 *Doshas Vata*, *Pitta* oder *Kapha* erhöht oder reduziert. Geht hierbei die Balance der *Doshas* verloren, führt dies auf der mentalen, emotionalen und körperlichen Ebene zu Blockaden und Krankheiten.

Vata

Vata ist das Prinzip der Bewegung. Es ist eine sehr subtile Energie, die den Atem, die Bewegung in den Muskeln und Muskelgeweben, den Herzschlag, die Nervenimpulse und alle Bewegungen innerhalb des Körpers steuert. *Vata* regelt ebenfalls unsere Gefühle und Emotionen.

Pitta

Pitta beinhaltet das Prinzip des Feuers. Es steuert die Energieprozesse im Körper, wie Verdauung, Ausscheidung, Absorption, Stoffwechsel,

Körpertemperatur, Hautbild, Intelligenz und Verständnis. Pitta steht für Gefühle wie Angst, Hass, Ärger und Eifersucht usw.

Kapha

Kapha ist verantwortlich für biologische Kraft und Widerstandsfähigkeit des Körpers. Es schmiert die Gelenke, versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, hilft Wunden zu heilen und gibt Kraft, Ausdauer und Stabilität. Es erhält unser Immunsystem und unterstützt unser Gedächtnis. Es ist verantwortlich für Gefühle wie Verhaftung, Gier und Neid aber auch Ausgeglichenheit und Ruhe, Vergebung und Liebe.

Die Doshas wirken in einem Zusammenspiel mit den Gunas (Eigenschaften des Geistes).

DIE GUNAS

Das Guna Sattva steht für Stabilität, Klarheit und Harmonie und sorgt für Ausgeglichenheit. Das Guna Rajas steht für Aktivität, Turbulenzen, Handlung und Leidenschaft und verursacht Ungleichgewicht.

Tamas steht für Dumpfheit, Enttäuschung und Antriebslosigkeit und verursacht Trägheit.

Die drei Gunas des Geistes befinden sich in einem ständigen Wechselspiel und verändern sich laufend, zum großen Teil unbewusst. Durch verschiedene Kenntnisse und Strategien in der Ayurvedischen Psychologie erkennen Sie Ihre Gedanken und Gefühle, verstehen sich selbst besser und kommen immer mehr auf geistiger und emotionaler Ebene ins Gleichgewicht.

Imbalancen der Gunas:

Rajas:

- Nervosität
- Angst
- Hyperaktivität
- Aggressivität

- Macht
- Anhaftung
- Gier
- Besitzstreben
- Überessen

Tamas:

- Unentschlossenheit
- Verwirrung
- Ignoranz
- Unklarheit
- Mentale Schwere und Traurigkeit

Die Entstehung von Krankheiten

Ein gut funktionierendes *Agni*, (Verdauungsfeuer) spielt eine wichtige Rolle zur Vermeidung von Krankheit. Um auf allen Ebenen gesund zu sein, ist es notwendig, dass Nahrung gut verdaut wird. Eine gute Verdauung reguliert den Prozess der Umwandlung der Nahrung in lebensnotwendige Nährstoffe, die die einzelnen Körpergewebe (*Dhatus*) nähren und bilden. Ist das Verdauungsfeuer zu schwach, werden die *Doshas* gestört. Man friert schneller, die Abwehrkraft sinkt, der Geist wird träge, die Ausscheidungen (*Malas*) sind gestört, die Körperkanäle (*Shrotas*) werden durch Entstehung von *Ama* (Schlackenstoffe) verstopft.

DAS VERDAUUNGSFEUER (AGNI)

Agni kann also insgesamt als Treibstoff für den Menschen angesehen werden, der uns ständig mit der notwendigen Energie versorgt, damit der menschliche Körper funktionieren kann.

Ein schwaches *Agni*, löst also immer eine Störung in der Verdauung aus. Bei einem unvollständigen Verdauungsvorgang entsteht hierbei eine giftige Substanz, die man *Ama* nennt. Da der Körper mit diesen Schlackenstoffen nicht umgehen kann, lagern sich diese ab und werden zu toxischen, klebrigen, fauligen und schädlichen Ablagerungen.

TOXINE (AMA)

Ama ist der Beginn einer jeden Krankheit. Ein schwaches *Agni*, produziert *Ama* und diese Schlackenstoffe schwächen weiter das *Agni*. Aufgrund eines schwachen *Agni* wird die zugeführte Nahrung nicht zu Energie, Gewebeschichten oder Immunität umgewandelt, sondern führt zu erhöhten *Doshas* (erhöhtes *Pitta*, *Vata* oder *Kapha*) und übermäßigem *Ama*.

***Ama* erkennt man an folgenden Symptomen:**

- Übler Geruch von Schweiß und Atem, Stuhl und Urin
- Erschöpfung
- Mangelnde Energie
- Zungenbelag
- Klebriger Stuhl
- Körperliche und geistige Schwere

Wenn *Ama* vorhanden ist, sollte man immer unter therapeutischer Aufsicht eine Reinigung vornehmen.

Wodurch entsteht *Ama*?

- Schwere Speisen
- Gebratenes
- Rotes Fleisch
- Weizen
- Übermäßige Süßigkeiten
- Übermäßige Rohkost
- Fermentiertes (alter Käse)
- Essen ohne Appetit
- Trinken während der Mahlzeiten
- Stress
- Langes Aufbleiben und spätes Essen
- Eisgekühlte Getränke
- Softdrinks

TÄGLICHE ROUTINE

Um ein erfülltes, glückliches und gesundes Leben führen zu können, gibt uns Ayurveda einige Geheimnisse preis, die schon vor tausenden von Jahren erprobt und angewendet wurden. Sie haben niemals ihre Gültigkeit verloren haben, unabhängig davon, wo und in welchen Zeiten die Menschen danach lebten.

Möglichst früh aufstehen (zwischen 5⁰⁰ Uhr und 7⁰⁰ Uhr)

Um diese Zeit ist der Geist frisch, konzentriert und aufnahmefähig für positive Energien. Dann erhalten wir genug Energie um den ganzen Tag in Freude und Enthusiasmus zu verbringen.

1 Glas heißes Wasser trinken

Es ist morgens sehr wichtig, vor dem Essen ein Glas heißes Wasser zu trinken. Es regt die Darmtätigkeit an und löst Toxine aus dem Verdauungstrakt, die dann im Stuhl und Urin ausgeschieden werden. Ein gesunder, täglicher Stuhlgang wird dadurch unterstützt.

Körperliche Übungen (10 Min. Yoga, Gymnastik etc.)

Regelmäßige körperliche Übungen geben dem Körper und Geist Klarheit, Kraft und Stabilität. Sie fördern die Blutzirkulation und Flexibilität in den Gelenken.

Mundspülung

2 Essl. gereiftes Sesamöl in den Mund nehmen und für 2 - 3 Minuten spülen ohne das Öl zu schlucken (am besten während des Duschens). Nimmt Toxine aus dem Mund auf, strafft die Gesichtshaut und schützt vor Zahnfleischbluten.

Zungenreinigung (mit dem Zungenschaber)

Die morgendliche Zungenreinigung gehört im Ayurveda zur unbedingten täglichen Hygiene. Toxine (*Ama*) die sich während des Schlafes bilden und sich morgens auf der Zunge als weißer Belag zeigen, werden mit einem Zungenschaber nach dem Zähneputzen entfernt. Werden die Beläge nicht entfernt, gelangen die Toxine über die Nahrungsaufnahme wieder in unser System zurück.

Atemübungen (*Pranayama*) nach Absprache

Meditation (10 Min.)

In unserer modernen Welt sind wir ständig wechselnden Einflüssen ausgesetzt. Übermäßiger Lärm, Hektik, Aufregungen aller Art, stressige Situationen, Unzufriedenheit und emotionaler Stress stören unseren Körper, Geist und Seele.

Meditation bietet uns die Möglichkeit den Anforderungen der modernen Welt gerecht zu werden und hilft uns, ein bewussteres Leben im Hier und Jetzt zu führen.

Meditation bedeutet, seine Gedanken und Sorgen vorbeiziehen zu lassen, sich auf die Kraft und Liebe Gottes und der eigenen Seele zu konzentrieren. Dies kann geschehen durch das Fokussieren auf einen Gegenstand, ein Bild, das Rezitieren von Mantren, bewusstes Atmen etc.

Rückblick auf den Tag

Wie der frühe Morgen ist auch die Zeit vor dem Schlafengehen ideal, um sich auf sich selbst und sein Inneres zu besinnen. Die Aktivitäten und die Unruhe des Tages sind vorbei. Statt die Sorgen und Probleme mit in die Nacht und den nächsten Tag zu nehmen, ist es besser, an einem ruhigen Ort zu verweilen und den Tag Revue passieren zu lassen.

Sie können sich auf Ihre Ziele besinnen, sich fragen, ob Sie den Tag so gelebt haben, wie er Ihren Vorstellungen entsprach oder ob Sie etwas verbessern könnten. Sie können auch meditieren oder beten. Versuchen Sie frei von allen Sorgen zu werden, wie ein unschuldiges Kind, und gehen Sie dann schlafen.

Entgiftungsdrink

Sie trinken über den Tag verteilt 3 Liter warmes Ingwerwasser. Geben Sie dazu auf 3 Liter Wasser einen ½ TL Ingwerpulver. Trinken Sie bitte zur Stoffwechsellanregung mindestens alle 30 Minuten jeweils 1 Tasse warmes Ingwerwasser.

Diese Methode ist wunderbar, um den Stoffwechsel anzuregen und den Körper auf Entgiftungsprogramme einzustellen.

Ayurveda hat zahlreiche unglaubliche Möglichkeiten, um Körper und Geist schnell wieder in die Balance zu bringen.

Ich würde euch allen gerne die beiden folgenden Rezepte ans Herz legen. In meiner langjährigen Praxis habe ich nichts so super wirkendes finden können, wie Ghee und die magische Mungbohnenuppe.

Man kann sie zwischendurch essen, täglich, oder auch eine kleine Entgiftung zur Balance mit ihr machen und dann mehrere Tage nur Mungbohnen, grünes Gemüse und bei Bedarf etwas Quinoa essen. Viel Erfolg damit.

REZEPTE

Ghee (geklärte Butter)

3-5 Päckchen Sauerrahmbutter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und danach auf kleinster Flamme ohne weiteres Umrühren köcheln lassen. Dies dauert je nach Menge zwischen 30 und 60 Minuten. Sollte sich viel Schaum bilden, schöpfen sie diesen ab.

Wenn alles Wasser aus der Butter verdunstet ist, entsteht ein typischer nussiger Geruch und der vorher bestehende saure Geruch ist verschwunden. Das ausgeflockte Eiweiß setzt sich am Topfboden bräunlich ab und das reine Butterfett ist klar und golden.

Nehmen Sie dann den Topf vom Herd und schöpfen Sie von oben vorsichtig den Schaum ab – falls nötig.

Filtern sie nun das Ghee durch ein feinmaschiges Sieb mit einem Papierküchentuch in ein lichtdichtes Gefäß. Den Satz bitte im Topf belassen. Der Bodensatz kann zum Kochen von Gemüse verwendet werden, ebenso der Schaum.

Das Ghee bitte niemals im Kühlschrank, aufbewahren! Ohne Löffel im Gefäß aufbewahren. Ghee ist nahezu unbegrenzt haltbar.

Mungbohnsuppe

Mungbohnen sind in der Lage, Toxine aus dem Körper zu schwemmen und regen das Verdauungsfeuer (Agni) an. Sie ist reich an pflanzlichem Protein und Mineralien. Versuchen Sie sie so oft wie möglich in ihren Speiseplan zu integrieren.

- 2 Tassen grüne Bio-Mungbohnen
- 2-3 TL Ghee
- 2 Prisen Asafoetida
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Korianderpulver
- ½ TL Kurkuma (Gelbwurz)
- ½ TL getrockneten Ingwer oder frischen geriebenen Ingwer
- 4 Tassen Wasser

- Salz nach Bedarf
- 1 Lorbeerblatt oder Curryblätter
- Nach Bedarf ¼ TL Gor (Jaggery) oder Rohrohrzucker
- 1 Schuss Limettensaft
- Am Schluss falls vorhanden frische Korianderblätter drüberstreuen und etwas Ghee über die Suppe geben

Weichen Sie die Mungbohnen über Nacht oder wenigstens 6 Stunden vor dem Kochen ein. Schütten Sie das Einweichwasser weg und waschen Sie die Mungbohnen noch einmal gut durch.

Geben Sie Ghee in einen Schnellkochtopf, erhitzen Sie es bei mittlerer Hitze, fügen Sie die Gewürze der Reihenfolge hinzu und rösten sie kurz an. Geben Sie die Mungbohnen, das Wasser und das Salz hinzu.

Kochzeit im Schnellkochtopf 15 Min. nach dem Hochkochen, ansonsten 40-55 Min.

Achten sie darauf, dass die Mungobohnen gut durchgekocht sind.
Am Schluss mit Limettensaft abschmecken.

Die Suppe kann zu jeder Tageszeit genossen werden, so oft Sie wollen. Es ist empfehlenswert, sie mindestens 1x pro Woche zu essen.

Variante: Sie können auch noch verschiedene Gemüsesorten hineingeben wie Karotten, Zucchini oder Fenchel.

Zur Reduzierung von Ama (Toxine) sollten Sie mindestens 3 Tage lang eine Mungbohnenkur machen und während dieser Zeit immer bei Hungergefühl die Suppe essen. Während einer solchen Kur viel warmes Wasser bzw. Fenchel, Löwenzahn – oder Ingwertee trinken.

Mungbohnen-Drink

Mit dem Mungbohnen-Drink haben Sie ein ideales Rezept, um sich kurzfristig zu entlasten oder richtig zu fasten.

Wenn Sie einmal wöchentlich das Abendessen durch den Mungbohnen-Drink ersetzen, entlasten Sie auf wunderbare und sanfte Art und Weise Ihren Körper und Geist. Das Verdauungsfeuer (Agni) wird gestärkt, Aam gelöst und ausgeschwemmt und somit der Stoffwechsel sanft angeregt.

Um diesen Effekt zu intensivieren, können Sie das Mungobohnen-Drink-Fasten auch einmal pro Woche für einen ganzen Tag machen. Damit wird die entlastende Wirkung noch verstärkt.

Wenn Sie dabei noch abnehmen möchten, ist zu empfehlen 3 Tage lang auf diese Art zu fasten.

- 2 Tassen grüne Bio-Mungobohnen (6-8 Std. einweichen)
- 2 Prisen Asafoetida
- Curryblätter oder Lorbeerblatt
- 1-2 TL Kreuzkümmelsamen
- ¼ - ½ TL Ajwain
- ½ - 1 TL frischer Ingwer (ruhig etwas mehr als üblich nehmen)
- 1-2 TL Kreuzkümmelpulver
- 1-2 TL Korianderpulver
- 1 TL Kurkumapulver
- Salz
- 6-fache Menge Wasser

Geben Sie Ghee in einen Schnellkochtopf, fügen Sie alle Gewürze hinzu und rösten sie diese schonend an. Geben Sie die Mungobohnen und Wasser hinzu und salzen sie nach Bedarf.

Kochzeit: Im Schnellkochtopf 15 Minuten nach dem Aufkochen, ansonsten 40-55 Minuten Kochzeit.

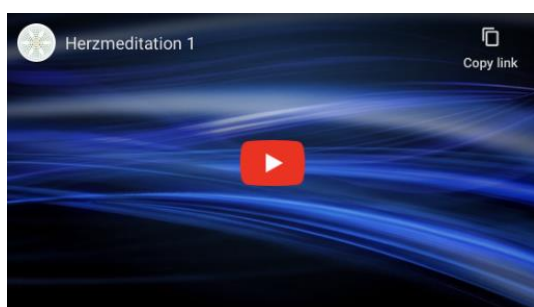
Achten Sie darauf, dass die Mungobohnen gut durchgekocht sind.

Am Schluss passieren (durch ein feinmaschiges Sieb kratzen) mit Limettensaft abschmecken und in kleinen Schlückchen trinken.

MEDITATION

Stress ist heutzutage für viele das größte Problem, wir fühlen uns oft überlastet, unsere Beziehungen leiden darunter und wir fühlen uns immer mehr aus der Balance. Stress macht im wahrsten Sinne des Wortes krank. Ayurveda empfiehlt seit Jahrtausenden regelmäßig zu meditieren. Die wahre Kraft liegt darin, wenn unser Gehirn und unser Herz in Einklang sind.

Ich habe daher für euch ein paar powervolle Herzmeditationen und eine angeleitete Vergebungsmeditation vorbereitet. Es wäre super, wenn ihr die Herzmeditation täglich macht, oder zumindest dann, wenn ihr euch aus der Balance fühlt.



Herzmeditation



Vergebungsmeditation

Ihr könnt sie euch [hier](#) kostenlos anhören.

Sie dir auch meinen [YouTube Channel](#) TheHeartsWisdom an. Dort findest du weitere Meditationen und kurze Beiträge mit Ayurveda-Tipps für Ernährung und einen besseren Lifestyle.

Abonniere den Kanal und YouTube hält dich immer auf dem Laufenden über neue Beiträge.

HERZENSTAGEBUCH

Wer tiefer gehen möchte, ich habe auch ein Herzenstagebuch geschrieben, eine praktische Anleitung, wie man sich mit der Kraft seines Herzens verbinden kann.



[Hier](#) kannst du mehr über das Herzenstagebuch erfahren.

Ich wünsche euch von Herzen viel Erfolg mit der Balance und wunderbare Erfahrungen.

Wer an einer intensiven weiterführenden Beratung, Pulsdiagnose, Ernährungsberatung oder einem Einzelcoaching interessiert ist, kann gerne einen Termin täglich von 9.00 - 16.00 unter 033203 78464 vereinbaren. Ich mache auch Skype Termine, für alle die weiter weg wohnen.

Herzlichst eure Suyogi Gessner