



Katrin Blüge

AYURVEDA

GESUND LEBEN,
NATÜRLICH HEILEN

Bestimme deinen Konstitutionstyp,
werde und bleibe gesund

Ayurveda-
Medizin
einfach in den
modernen
Alltag
integrieren

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

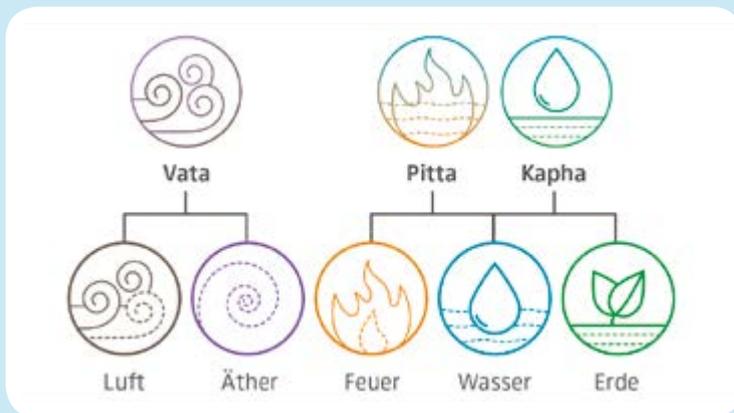
© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

humboldt

So hilft dir dieses Buch, deine Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen

Dieser Ratgeber ist das Ergebnis meiner 20-jährigen praktischen Erfahrung mit Ayurveda. Ich möchte dir darin den Einstieg in seine praktische Anwendung erleichtern. Es soll dir als Navigationssystem zu dauerhafter Gesundheit dienen und dich motivieren, diese in die eigenen Hände zu nehmen.

- Wenn du dich fragst, was Ayurveda ist, wo es herkommt und welche Bedeutung es für uns heute bereithält, starte gleich mit dem ersten Kapitel. Gleich danach erfährst du mehr über die Wechselwirkungen von Gesundheit und Krankheit. Du lernst die ayurvedische Konstitutionslehre kennen und wie du mit der Kenntnis deiner persönlichen Anlagen Ungleichgewichte und Krankheitsursachen erkennen kannst.
- Der zweite Teil ist voll gespickt mit Tipps und Anweisungen, um diese Dysbalancen zu verstehen und zu behandeln. Es geht hier um die zentrale Frage: Wie kann deine Nahrung gleichzeitig Medizin für dich sein, wie wohltuend ist es, sich wieder mehr den natürlichen Rhythmen des Lebens anzugleichen? Davon profitieren deine Haut und dein Immunsystem, Alterungsprozesse verlangsamen sich, die Sinnlichkeit erhöht sich wieder, Muskeln, Sehnen, Bänder erhalten neue Spannkraft. Die ayurvedische Morgenroutine zeigt dir ganz konkret, wie du jeden Morgen mit einem Gefühl von Klarheit und Reinheit in den Tag starten kannst.





Katrin Blüge

AYURVEDA

GESUND LEBEN,
NATÜRLICH HEILEN

Bestimme deinen Konstitutionstyp –
werde und bleibe gesund

Ayurveda-
Medizin
einfach in den
modernen Alltag
integrieren

- 4 **VORWORT**

- 9 **AYURVEDA – EIN NAVIGATIONSSYSTEM ZU DAUERHAFTER GESUNDHEIT**
- 10 **Was ist Ayurveda?**
- 11 Ayurveda heute
- 16 Die Überlieferung des Ayurveda
- 19 **Gesundheit und Krankheit aus Sicht des Ayurveda**
- 21 Pancha Mahabhuta – Die fünf Elemente
- 24 Doshas – Die drei Funktionsprinzipien des Lebens
- 29 Prakriti – Die sieben individuellen Konstitutionen
- 32 **Welcher Typ bin ich?**
- 37 Die Fragilen – Vata-Konstitution
- 42 Die Dynamischen – Pitta-Konstitution
- 47 Die Strukturierten – Kapha-Konstitution
- 52 Die Visionäre – die Vata-Pitta-Konstitution
- 55 Die Leader – die Pitta-Kapha-Konstitution
- 58 Die Rationalen – die Vata-Kapha-Konstitution
- 61 Die Ausgleichenden – Die Tridosha-Konstitution
- 63 **Ungleichgewicht und Krankheit**
- 65 Das Nervensystem fährt Achterbahn – Vata-Störungen
- 66 Explosive Emotionen – Pitta-Störungen
- 67 Wenn der Antrieb fehlt – Kapha-Störungen
- 68 Test: Welches Dosha ist besonders gestört?

- 71 **DYSBALANCEN VERSTEHEN UND BEHANDELN – SO HILFT AYURVEDA**
- 72 **Nahrung als Medizin**
- 72 Gesund, leicht und vital: So isst du richtig
- 76 Agni – das Stoffwechselfeuer

- 82 **Die natürlichen Rhythmen leben**
- 84 Die Zyklen des Tages
- 86 Die Zyklen der Jahreszeiten
- 101 Der Zyklus des Lebens
- 102 **Stress reduzieren**
- 104 Das richtige Mindset
- 107 Guter Schlaf
- 112 Schöne und strahlende Haut
- 114 Tipps für die Hautpflege
- 121 Aromatherapie
- 123 **Das Immunsystem stärken**
- 125 Hilfe bei akuten Infekten
- 128 **Alterungsprozesse verlangsamen**
- 129 Rasayana
- 131 Ayurvedische Superfoods
- 134 **Die Sinnlichkeit wecken**
- 137 Ashwagandha
- 138 Shatavari
- 140 **Flexible Muskeln und starke Knochen**
- 141 Yoga morgens und abends
- 141 Therapeutische Öle und Umschläge
- 143 Ernährung
- 146 **Die ayurvedische Morgenroutine: Reinigung der Sinnesorgane**
- 146 Der perfekte Start in den Tag
- 150 Wie es funktioniert

- 156 **ANHANG**
- 156 **Bezugsadressen**
- 156 **Tipps zum Weiterlesen**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,



die indische Lebens- und Heilweise interessiert mich schon seit meiner Kindheit – wahrscheinlich hat die riesige Dschungelbuch-Tapete in meinem Kinderzimmer einen prägenden Eindruck auf mich gemacht –, und so war es nur konsequent, als ich mich in jungen Jahren mit einem One-Way-Ticket und einem Rucksack auf dem Rücken auf meine erste Reise nach Indien begab. Welch nachhaltige Auswirkungen auf mein Leben dieser Entschluss haben würde, konnte ich damals noch nicht absehen. Schnell fand mich in Kerala in Südindien in meinem ersten Ayurveda-Ashram wieder, einem Ort, wo Menschen eine Behandlung bekommen oder intensiv in die jeweilige Lehre eintauchen.

Es faszinierte mich zutiefst, wie alle Besucher dort ganzheitlich und liebevoll umsorgt wurden. Scheinbar nichts wurde dem Zufall überlassen: von der Auswahl der optimalen Lebensmittel über die konstitutionell richtig ausgewählten Anwendungen bis hin zu den angebauten Kräutern für die Herstellung der Öle und dem umfassenden Wissen der ayurvedischen Ärzte. Jeder schien zu wissen, womit und wie man Menschen nachhaltig auf dem Weg zu Gesundheit unterstützen sollte. Diese Methode der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen hatte ich in unserem Kulturkreis bis dahin nicht kennengelernt.

Diese ersten Begegnungen mit der Ayurveda-Medizin haben mich nachhaltig geprägt. Mein Wissensdurst und meine Neugier waren geweckt. So machte ich weiter: Ich reiste viele weitere Male in indische und europäische Kurhäuser und Kliniken, hospitierte und assistierte bei erfahrenen Homöopathen und arbeitete mit ayurvedischen Ärzten in verschiedenen Hospitälern und Ashrams in Indien zusammen. Dort durfte ich traditionelle Sanskrit-

Texte lernen, phytotherapeutische Rezepturen erstellen und mehrfach Kuren betreuen und auch am eigenen Leibe erfahren. Um das Erlernte auch an europäische Standards anzupassen, absolvierte ich Ausbildungen in Deutschland und in der Schweiz zur Heilpraktikerin, Homöopathin und (therapeutischen) Yoga-Lehrerin. Parallel dazu vertiefte ich mein Wissen mit einer umfassenden Ausbildung zur Ayurveda-Spezialistin.

Heute unterrichte ich angewandte Ayurveda-Medizin in meiner Ayurveda-Akademie sowohl für Laien als auch für Menschen auf der Suche nach ihrer Berufung. In meiner Naturheilpraxis in Hannover liebe ich es, das Wissen der jahrtausendealten Lehre alltagstauglich zu vermitteln und Menschen auf ihren individuellen Weg zu ihrer nachhaltigen Gesundheit zu begleiten. Seit einiger Zeit biete ich Coachings und Konsultationen auch online an.

Es ist für mich bis heute wunderbar zu beobachten, wie Ayurveda so viel mehr an Lebensfreude und Wohlbefinden in das eigene Leben (zurück)holen kann und das eigene Potenzial zum Strahlen bringt. Krankheiten werden in ihrem vollen Umfang ermittelt und von der Wurzel her behandelt, anstatt nur die Symptome zu unterdrücken. Mit diesem Buch möchte ich einen leichten Einstieg in das praktisch angewandte Ayurveda vermitteln.

Als Mutter zweier Kinder und selbstständige Unternehmerin weiß ich aus eigener Erfahrung um die großen Herausforderungen unseres Alltags. Wir möchten gern sofort alles umsetzen und scheitern allzu oft aufgrund der fehlenden Zeit. Meist stellen wir rasch uns oder das Konzept infrage und brechen zu früh ab. Daher möchte ich dir mit diesem Buch einen alltagstauglichen Schritt-für-Schritt-Leitfaden an die Hand geben, der dir die Um-

setzung leichtmachen soll. Selbst wenn du nicht akribisch sofort jeder Empfehlung nachkommen kannst, soll dich das nicht davon abhalten, weiterzumachen und dranzubleiben, auch wenn es zunächst „nur“ das Schaben der Zunge am Morgen oder das tägliche warme Wasser vor dem Frühstück sein sollte. Auch diese kleinen Umstellungen werden schon eine Menge bewirken, nach dem Motto: kleine Veränderungen = große Wirkung.

Das kannst du mit Ayurveda erreichen

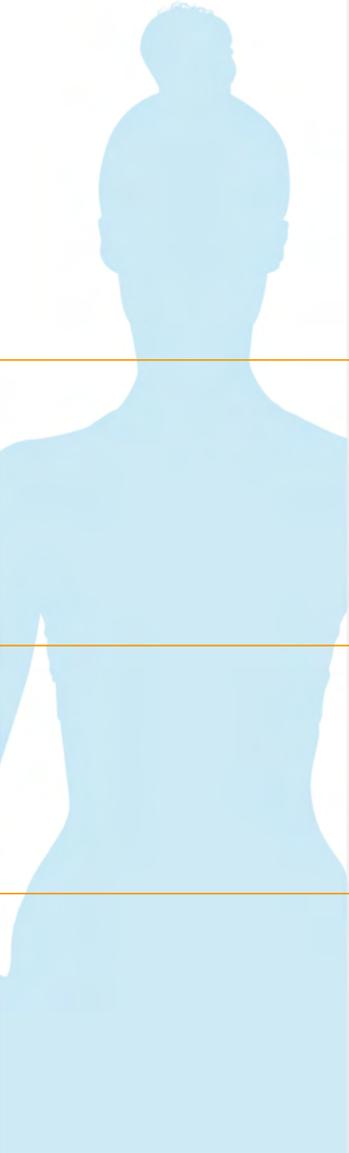
Ayurveda ist eine universelle und jahrtausendealte Methode, den Menschen ganzheitlich in seiner individuellen Konstitution zu erfassen, seine Gesundheit bis ins hohe Alter zu erhalten und Krankheiten sowohl vorzubeugen als auch nachhaltig zu behandeln. Somit kann dieses umfassende Gesundheitskonzept viel dazu beitragen,

- deine individuelle ayurvedische Konstitution besser zu verstehen und mühelos danach zu leben,
- dein volles Potenzial zu erkennen und auszuschöpfen,
- dich gesund und leistungsstark bis ins hohe Alter zu erhalten,
- deine Mitmenschen besser einzuschätzen und zu verstehen,
- die Einflüsse der Tages- und Jahreszeiten leichter zu bewältigen,
- Krankheiten vorzubeugen und nachhaltig zu behandeln,
- dich von innen heraus mit der optimalen Ernährung zu stärken,
- freudvoll, lecker und gesund mit Nahrungsmitteln zu kochen, die auf deine individuelle Konstitution abgestimmt sind.

Viel Spaß mit diesem Buch wünscht dir
deine



Dysbalancen verstehen und behandeln – dabei hilft dir dieses Buch:



Klarer Kopf & schöne Haut

Das Nervensystem beruhigen → Seite 65

Stress reduzieren → Seite 102

Antrieb stärken → Seite 67

Ein guter Schlaf → Seite 107

Schöne und strahlende Haut → Seite 112

Tägliche Reinigung der Sinnesorgane → Seite 146

Strahlkraft & Immunität

Das Immunsystem stärken → Seite 123

Hilfe bei akuten Infekten → Seite 125

Happy Aging mit Ayurveda → Seite 128

Die Sinnlichkeit wecken → Seite 134

Effektiver Stoffwechsel

Die richtige Nahrung für jede Konstitution → Seite 72

Die perfekte Verdauung → Seite 76

Ayurvedische Superfoods → Seite 131

Flexible Gelenke

Flexible Muskeln & starke Knochen → Seite 140

Mit therapeutischen Ölen Schmerzen reduzieren
→ Seite 141

Mit Ernährung Schmerzen reduzieren → Seite 144



AYURVEDA – EIN NAVIGATIONSSYSTEM ZU DAUERHAFTER GESUNDHEIT

Das jahrtausendealte System des Ayurveda kann uns auch in der heutigen Zeit Orientierung bieten. Wenn wir uns auf diese Erfahrungslehre einlassen, liefert sie uns einen zuverlässigen Kompass zu dauerhaftem Wohlbefinden und guter Gesundheit. Wir starten dieses Kapitel mit einem Überblick, was Ayurveda eigentlich ist und wie es funktioniert. Dann erfährst du, wie du deinen Konstitutionstyp bestimmst. Dies hilft dir, deine Natur besser zu verstehen, und gibt dir einen Wegweiser an die Hand, was dir guttut und was du besser vermeiden solltest.



Was ist Ayurveda?

*Gutes und schlechtes Leben,
glückliches und unglückliches Leben,
das, was dem Leben zu- bzw. abträglich ist,
das Maß des Lebens und seiner Komponenten und das Leben selbst –
wo all das erklärt wird, das nennt man Ayurveda.* Charaka Samhita

Ayurveda gibt klare Handlungsanweisungen, wie du dein Ziel, gesund zu werden und zu bleiben, erreichen kannst. Die jahrtausendealte Lehre gibt tiefgreifende und bis heute aktuelle Einsichten in folgende Themen:

- Was bedeutet eigentlich Gesundheit?
- Was erhält meine Gesundheit und was macht mich krank?
- Wie setzt sich meine Konstitution zusammen und was kann ich dazu beitragen, sie gesund zu erhalten?
- Wie kann ich mich angepasst an die natürlichen Zyklen der Natur verhalten und ernähren?
- Wie funktioniert meine Verdauung und wie gut ist mein Stoffwechsel?
- Welche Nahrung ist für mich Medizin, welche Gift?
- Wie kann ich mein Idealgewicht erreichen und halten?
- Wie kann ich selbstständig und rechtzeitig auf natürlichen Wegen Krankheiten erkennen und eliminieren?
- Wie kann ich meine Gesundheitsroutine in den Alltag einbauen und täglich einen Beitrag zu Vitalität und schöner Ausstrahlung leisten?

Ayurveda trägt zu einer deutlich besseren Wahrnehmung der eigenen Konstitution und krank machenden Faktoren bei, um selbst rechtzeitig mit einfachen Hilfsmitteln einen positiven Einfluss darauf nehmen zu können.

Ayurveda heute

Die alten Schriften und ihre Überlieferungen wurden im Laufe der Zeit immer wieder von Weisen und gelehrten Medizinern ergänzt oder in einem anderen Kontext interpretiert. Das System, die Aussage und die Anwendung für den Menschen sind jedoch erhalten geblieben.

Um das Beste aus dem riesigen Wissensschatz des Ayurveda schöpfen zu können, ist eine bewusste Anwendung dieses Wissens von großem Vorteil. Das bedeutet, dass das ayurvedische Wissen auch in unserem Kulturkreis in unserer Zeit sinnvoll genutzt werden kann, obwohl es vor Tausenden von Jahren in Indien in einer alten Sprache verfasst wurde. Dazu ist zwar manchmal ein bewusster Umgang und Flexibilität in der Anwendung gefragt, aber es lohnt sich.

Die kulturellen, sozialen und geologischen Unterschiede zum alten Indien gilt es daher stets in diesem Kontext zu betrachten und sinnvoll zu verwerten. Beispielsweise gibt es bestimmte Kräuter und Nahrungsmittel, die bei uns in Europa entweder zu anderen Jahreszeiten wachsen oder einfach nicht frisch erhältlich sind. In diesen Fällen lässt sich jedoch immer eine Alternative finden, die den Zweck erfüllt. Im Zweifelsfall entscheide ich mich immer für regional-saisonale Produkte in biologischer Qualität. In diesem Buch habe ich versucht, diesen Transfer in unsere zivilisierte Gesellschaft zu leisten und darzustellen.

Warum Ayurveda interessant für uns ist

An unseren grundlegenden Bedürfnissen hat sich seit Tausenden von Jahren nicht viel geändert. Wir brauchen immer noch ein Lebensumfeld, in dem wir uns entfalten und unsere Kinder aufziehen können. Wir sind immer noch den gleichen äußeren Einflüssen ausgesetzt: Hitze und Kälte, Hunger und Durst, Arbeit und Stress, Mitmenschen und Krankheitserreger. Zwar haben uns viele Errungenschaften und technische Fortschritte in einigen

Um das Beste aus dem riesigen Wissensschatz des Ayurveda schöpfen zu können, ist eine bewusste Anwendung dieses Wissens von großem Vorteil.

Punkten das Leben erleichtert, gleichzeitig haben sie uns aber auch von vielen positiven Einflüssen der Natur entfernt.

Stark vereinfacht gesagt sind wir gesünder, wenn wir negative äußere Einflüsse reduzieren und uns gleichzeitig mit allem versorgen können, was unser Körper, unser Geist und unsere Seele brauchen. Hier kommt die moderne Anwendung von Ayurveda ins Spiel: Es geht darum, das ursprüngliche ayurvedische Wissen über menschliche Gesundheit im Gleichgewicht mit der Natur neu zu interpretieren. Und zwar in einer Art und Weise, dass es unseren gesellschaftlichen Veränderungen gerecht wird und möglichst einfach umsetzbar bleibt.

Was kann ein Ayurveda-Arzt?

In Indien hat Ayurveda eine jahrtausendealte Tradition. Das vor allem praktische Wissen wird von Generation zu Generation innerhalb der Familie oder vom Lehrer zum Schüler weitergeben. Seit der Kolonialisierung durch die Briten ist die breite Anwendung zunächst zurückgegangen, da sie in dieser Zeit unterdrückt und bestraft wurde. Dennoch gibt es heute viele indische Universitäten, die Ayurveda-Ärzte in einem ca. siebenjährigen Studium ausbilden.

In Europa gibt es mittlerweile ebenfalls Kooperationen mit einigen Hochschulen, die versuchen, den Unterricht an europäische Standards und das hier verwendete Bildungssystem anzupassen. Das ist eine sehr positive Entwicklung, da sie den Horizont unserer Mediziner für „alternative“ Gesundheitssysteme erweitert. Aus Anwendersicht ist es jedoch unabdingbar, daraus spezifisches Wissen herauszufiltern, das auch in unserem Kulturkreis und in unseren Breitengraden anwendbar ist.

Ayurveda ist zu einem großen Teil auch Erfahrungsheilkunde. Um es anwendungsnah zu erlernen oder mit einem behandelnden Ayurveda-Arzt anwenden zu können, empfiehlt es sich, nach Personen Ausschau zu halten, die in der Lage sind, dich dort ab-

Ayurveda ist zu einem großen Teil Erfahrungsheilkunde.

zuholen, wo du gerade stehst. Idealerweise ist er oder sie im Besitz einer medizinischen Grundausbildung (Medizinstudium oder Heilpraktiker) und damit in der Lage, die Vorteile der modernen medizinischen Analyse mit der traditionellen und ganzheitlichen Betrachtungsweise des Ayurveda sinnvoll zu verknüpfen.

Die ayurvedische Behandlung

Eine ganzheitliche ayurvedische Behandlung bedient alle Aspekte unseres Lebens: Körper, Geist und Seele. Ayurvedisch betrachtet ist ein Mensch erst dann gesund, wenn er sein volles Potenzial auf allen diesen Ebenen entfalten kann. Dieser Zustand ist um einiges umfassender als die Gesundheitsdefinition unserer westlichen Schulmedizin, für welche die bloße Abwesenheit von Krankheit ausreichend ist.

Deshalb wird sich ein guter Ayurveda-Therapeut darum kümmern, seine Klienten durch eine individuelle Kombination mehrerer Behandlungsmethoden zu unterstützen. Dazu gehören zunächst eine umfassende Konstitutions- und Ernährungsanalyse sowie die Betrachtung der Lebensumstände und Belastungen. Eventuell vorliegende Krankheiten und Medikationen werden ebenso mit einbezogen. Mit der Hilfe von individualisierten Ernährungsplänen, manuellen Therapien und Bewegungseinheiten werden einerseits die Konstitution gestärkt und andererseits die negativen äußeren Einflüsse vermindert. Die Verwendung ayurvedischer Heilkräuter, Öle und Tinkturen wirkt dabei unterstützend und beschleunigend.

Auch wenn man ein ganzes Leben damit verbringen kann, Ayurveda zu vertiefen und in allen Facetten des Lebens einzubauen, ist es natürlich auch möglich, ohne eine Ausbildung Ayurveda im Alltag anzuwenden. Der Tagesablauf in unserer industrialisierten Gesellschaft ist teilweise so weit von den natürlichen Rhythmen der Natur entfernt, dass du einen unglaublich starken

positiven Effekt erwarten kannst, wenn du es zunächst einmal schaffst, die grundlegenden Empfehlungen aus dem Ayurveda umzusetzen. Diese sind unabhängig von Konstitutionstypen für alle Menschen gleichermaßen geeignet. Auf meiner Webseite www.ayurvedacademy.de habe ich Empfehlungen, Tipps und Tricks aus 20 Jahren Praxisarbeit mit Ayurveda zusammengetragen, die du einfach im Alltag für dich integrieren kannst.

Die Grenzen des Ayurveda

Ayurveda bietet eine riesige Menge gebündelten Wissens über eine gesunde Lebensweise für jeden Menschen im Einklang mit der Natur. Die Anwendung bleibt jedoch uns selbst überlassen. Das bedeutet, dass wir erst durch die Anwendung dieses Wissens auch dessen Vorteile genießen dürfen. Zu welchem Grad wir dazu in der Lage sind, hängt von inneren und äußeren Faktoren und Einflüssen ab. Mittel- und langfristig erzielen wir den stärksten Effekt, wenn wir den Schwerpunkt der Betrachtung von der Kuration, also der symptombezogenen Behandlung von Krankheiten, hin zur Prävention, also der Gesundheitsvorsorge, verlegen. Bei schweren Erkrankungen wie Diabetes und Krebs gelangt auch Ayurveda an seine Grenzen, kann aber neben der begleitenden schulmedizinischen Therapie wirksame Unterstützung bieten. Idealerweise verfügt der behandelnde Arzt über beide Ausbildungen und kann die Therapien koordinieren. Falls du bereits Medikamente einnimmst, solltest du ärztlichen Rat einholen, ob du begleitend auch ayurvedische Mittel einnehmen darfst.

Was hat Yoga mit Ayurveda zu tun?

Ayurveda und Yoga stammen aus altindischen Schriften und sind Disziplinen mit vielen Parallelen und einem gemeinsamen Ziel: ganzheitliche Gesundheit. Ayurveda umfasst in seinem medizinischen Ansatz insbesondere den Erhalt von körperlicher und mentaler Gesundheit und das Vorbeugen und Behandeln von

Krankheiten, die unterschiedlichen Praktiken des Yoga zielen zusätzlich auf einen erwachten Bewusstseinszustand ab und integrieren geführte Bewegung, Meditation und Atemübungen. Neben den Körperübungen (Asanas) bietet Yoga ein umfassendes Konzept für eine gesunde Lebensführung und den Erhalt einer langlebigen und glücklichen Konstitution. Die speziellen Reinigungstechniken und Ernährungsempfehlungen stammen wiederum aus dem Ayurveda.

Die Rolle der Ernährung im Ayurveda

„Du bist, was du isst.“ Diesen Satz hast du bestimmt schon einmal gehört. Doch nicht immer sind wir uns der Tragweite dieser Aussage bewusst. Dazu ein kleines Beispiel: Der Schokomuffin auf dem Nachtscheller liegt fünf Minuten später nicht mehr vor uns, sondern ist untrennbar mit unserem Organismus vereint. Genauso ist es übrigens auch mit der Luft, die wir atmen, dem Salzwasser, in dem wir schwimmen, oder den Gefühlen, die in uns ausgelöst werden. Spätestens dann, wenn man sich vergegenwärtigt, dass sich jede einzelne Zelle unseres Körpers nach ca. sieben Jahren komplett erneuert, wird langsam der Einfluss deutlich, den die Ernährung auf unser Dasein ausübt.

Nahrung ist nicht mehr und nicht weniger als Medizin. Das, was wir feststofflich verwerten, stellt uns feinstoffliche Energie zur Verfügung. Was das bedeutet, wissen alle, die schon einmal das sprichwörtliche Suppenkoma erlebt haben.

„Wir sind, was wir essen“, auch wenn wir uns nicht immer der Tragweite dieser Aussage bewusst sind.

DYSBALANCEN VERSTEHEN UND BEHANDELN – SO HILFT AYURVEDA

Nachdem du nun die Prinzipien des Ayurveda kennengelernt hast und deinen Konstitutionstyp kennst, gehen wir in diesem Kapitel ins Detail: Wie kann deine Nahrung gleichzeitig Medizin für dich sein? Wie wohltuend ist es, sich wieder mehr den natürlichen Rhythmen des Lebens anzugleichen? Ayurveda bietet zahlreiche Strategien, um Stress zu vermeiden. Davon profitieren deine Haut und dein Immunsystem, Alterungsprozesse verlangsamen sich, die Sinnlichkeit erhöht sich wieder, Muskeln, Sehnen, Bänder erhalten neue Spannkraft. Die ayurvedische Morgenroutine zeigt dir ganz konkret, wie du jeden Morgen mit einem Gefühl von Klarheit und Reinheit in den Tag starten kannst.

Nahrung als Medizin

Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt. Hippokrates

Wir alle unterliegen den Zyklen der Natur. Diese Zyklen werden von den Doshas dominiert und wirken sich auf die Stoffwechsellistung aus. Das hast du sicher auch schon beobachtet: Im Winter magst du eher deftiges, gut gewürztes und warmes Essen, im Sommer steht vermehrt Rohkost auf deinem Speisplan. Intuitiv weiß dein Organismus, was er jeweils braucht.

Passt du dich an diese Zeitfenster an, wirst du dich langfristig viel vitaler und energiegeladener fühlen, Heißhungerattacken werden deutlich weniger, die Ausscheidungen und der Stoffwechsel werden deiner Konstitution entsprechend optimal funktionieren, denn Ayurveda nutzt gezielt die Verdauungsleistung entsprechend des derzeitigen aktiven Doshas.

Gesund, leicht und vital: So isst du richtig

Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel. Hippokrates

Ayurveda betrachtet jeden einzelnen Menschen in Bezug auf seinen Stoffwechsel und seine individuelle Auswahl an Nahrung.

Ayurveda arbeitet sehr differenziert und betrachtet jeden einzelnen Menschen in Bezug auf seinen Stoffwechsel und seine individuelle Auswahl an Nahrung. Es ist am besten, wenn du schon im gesunden Zustand lernst, dich aufmerksam zu beobachten, was dir bekommt und was dir schadet, was dein Körper benötigt und was er ablehnt, anstatt sich an starren Listen zu orientieren. Lebensmittellisten können lediglich eine Hilfestellung darstellen und sollten möglichst nicht dogmatisch befolgt werden.

Allgemeine ayurvedische Ernährungsregeln

Iss in Ruhe Dein Umfeld sollte ansprechend, still und sauber sein, denn nur so kannst du dich entspannt der Nahrungs- und damit der Energieaufnahme widmen. Beschäftige dich ausschließlich mit dem Essen und lass dich nicht von Fernseher, Computer, Handy oder Buch ablenken. Auch solltest du, wenn überhaupt, nur angenehme Tischgespräche führen.

Auch nach dem Einnehmen der Mahlzeiten solltest du dir ca. fünf bis zehn Minuten Ruhe gönnen. Die Verdauung wird von einem Teil des Nervensystems gesteuert, der als Parasympathikus bezeichnet wird. Er schützt uns vor den negativen Einflüssen von Stress und Überreizung des Nervensystems. Ist der Parasympathikus aktiv, fließen deine Verdauungsenzyme in Strömen und dein Stoffwechsel funktioniert optimal.

Kaue gut Kauen steht am Anfang deines Verdauungskanal. Durch das gute Einspeicheln und mechanische Zerkleinern der Nahrung können Enzyme den Nahrungsbrei früher aufspalten, damit die Speisen umso besser im weiteren Verdauungstrakt verwertet werden. Da auch das Sättigungsgefühl frühestens 15 Minuten nach der Nahrungsaufnahme einsetzt, stellt das langsame Kauen und Genießen eine gute Prophylaxe gegen ernährungsbedingtes Übergewicht dar. Außerdem wirkt das Kauen positiv auf dein Nervensystem und trägt zum Stressabbau bei.

Setze deine Sinne ein Rieche am Essen und lass die Farben zu dir sprechen. Deine „Körperintelligenz“ wird dich darüber informieren, ob dir die Speise guttun wird oder eher nicht. Wir folgen zu sehr unserem Verstand und suchen uns unsere Nahrung oft aufgrund von Ernährungsdogmen oder Empfehlungen der Medien aus. Trauen wir unserem Bauchgefühl, liegen wir häufig nicht allzu falsch, denn ein entwicklungsphysiologisch sehr alter Teil des Hirns, das limbische System, leitet uns, wenn es um die Wahl

der richtigen Nahrung geht – vorausgesetzt, du bist ehrlich zu dir, wenn es um Hunger und Sättigung geht, und tappst nicht in die Zuckerfalle.

Versuche deine Mahlzeiten regelmäßig einzunehmen Kennst du den pawlowschen Hund? Hunde wurden in einer Versuchsanordnung darauf konditioniert, dass es beim Klang einer bestimmten Glocke Futter gibt, sodass der Speichelfluss schließlich auch dann einsetzte, wenn sie nur den Glockenton hörten. Das lässt sich auch auf uns übertragen, wenn es um die Gewohnheit geht, regelmäßig zu essen. Bist du gewohnt, z. B. mittags immer zwischen 12 und 12.30 Uhr deine Hauptmahlzeit einzunehmen, werden um ca. 11.45 Uhr dein Speichelfluss und die Ausscheidung verschiedenster Verdauungsenzyme aktiviert. Somit wird dir der weitere Verdauungsprozess leichter fallen und es steht dir mehr Energie zur Verfügung.

Mittags ist das Verdauungsfeuer meist besonders ausgeprägt, somit besteht für den Organismus die Möglichkeit, viel Energie umzuwandeln.

Idealerweise sollte das Mittagessen die Hauptmahlzeit des Tages sein. Mittags ist Agni, das Verdauungsfeuer, meist besonders ausgeprägt, somit besteht für deinen Organismus die Möglichkeit, viel Energie umzuwandeln. Gestalte hingegen dein Frühstück und Abendessen nicht allzu gehaltvoll. Dein Magen sollte nach dem Mittagessen zu etwa drei Vierteln gefüllt sein, das entspricht in etwa zweimal der Menge, die in deine zur Schale geformten Hände passt.

Hör auf deine Körperintelligenz Wenn du Hunger hast, iss! Wenn du keinen Hunger hast, iss nicht! Eigentlich so einfach, oder? Wie oft essen wir aus Gewohnheit? Wie häufig essen wir „prophylaktisch“, weil wir annehmen, in den nächsten Stunden keine Zeit mehr für die Nahrungsaufnahme zu haben? Vertraue auf den eigenen Körper. Hast du deine letzte Mahlzeit z. B. aufgrund einer Einladung sehr spät eingenommen, verzichte auf das Frühstück. Trink stattdessen die Mandel-Gewürz-Milch (Rezept siehe

Seite 100) oder einfach nur Ingwertee oder heißes Wasser, bis mittags dein Magen wieder durch „ehrliches“ Knurren anzeigt, dass er bereit für die nächste Nahrungsaufnahme ist.

Trink nichts Kaltes zu den Hauptmahlzeiten Meide das Trinken kalter Getränke während der Einnahme deiner Hauptmahlzeiten, denn sie schwächen die Verdauungskraft.

Iss energiereiche Nahrungsmittel Nahrung sollte dir Energie liefern, verwende daher vorwiegend frische Produkte aus heimischen Regionen, frisch zubereitetes Essen, das wohlschmeckend, duftend, bekömmlich und – insbesondere in der kalten Jahreszeit – warm ist.

Vermeide aufgewärmte und abgestandene Speisen Sie machen dich schwer und verlangsamen den Stoffwechsel. Auf lange Sicht stören sie deine Verdauung und sorgen sogar für Fehlbesiedelungen im Darm. Nahrung ist Energie, leere und verbrauchte Lebensmittel eignen sich dafür nicht.

Iss nicht zu schwer oder kurz vor dem Schlafengehen Das Verdauungsfeuer lodert dann nicht mehr besonders gut. Insbesondere auf schwer verdaubare Nahrungsmittel solltest du nun verzichten. Meide Joghurt und Rohkost am Abend: Beide Nahrungsmittel gelten als kalt und schwer verdaulich und belasten unnötig den Stoffwechsel. Joghurt und Buttermilch können sogar die Entstehung von Darmpilzen begünstigen, wenn sie am Abend verzehrt werden.

Trink mehrmals täglich klares heißes Wasser in kleinen Schlucken Das reinigt Körper und Haut, nimmt Hungergefühle zwischen den Mahlzeiten, beseitigt Kopfschmerzen und verstärkt das Verdauungsfeuer. Heißes Wasser ist das simpelste und wirk-

samste Mittel, um deinen Stoffwechsel zu aktivieren und Toxine auszuschleusen.

Nimm zu deiner Hauptmahlzeit idealerweise alle sechs Geschmacksrichtungen auf In vielen südeuropäischen Ländern werden zu einer guten Mittagsmahlzeit viele kleine Gerichte mit sehr unterschiedlichen Geschmäckern serviert. Die Gesamtmenge der Mahlzeit ist meist sehr überschaubar, dennoch ist eine Sättigung rechtzeitig und langanhaltend bemerkbar. Ayurveda hat diesen Tipp für Menschen, denen es schwerfällt, das richtige Maß einzuhalten und die sich gern überessen. Die sechs Geschmacksrichtungen (Rasas) sind: süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb. Ich empfehle für die schnelle Alltagsküche, einen Teelöffel Chutney zu den Speisen zu nehmen. Rezepte für Chutneys findest du auf meinem Blog unter www.ayurvedacademy.de/blog.

Agni – das Stoffwechselfeuer

Die Nahrung bildet den fundamentalen Atem aller Lebewesen. Vitalität, Freude, Mut, Lebenskraft, gute Ausstrahlung, Glück, attraktive Stimme, Zufriedenheit, Vorstellungskraft, Potenz, Fruchtbarkeit, Intellekt, religiöse, weltliche und spirituelle Aktivitäten – all das hängt von ihr ab.

Charaka Samhita

Agni ist dafür zuständig, grobstoffliche Nahrung in feinstoffliche Energie zu transformieren.

Die transformatorische Kraft unserer Verdauung sorgt dafür, dass wir feststoffliche Nahrung in Einzelbausteine zersetzen können, die uns dann als feinstoffliche Energie zu Verfügung steht. Symbolisiert wird dieser Prozess durch den vedischen Feuergott Agni. Er wird als eine der ältesten Gottheiten in Indien verehrt. Er inspiriert Poeten und Maler, bringt Liebende zusammen und schlägt Feinde in die Flucht. Auch kann er als Gott des Feuers die Dunkelheit besiegen. Er regiert ebenfalls über den Lebensfunken, das Feuer der Sonne und den Saft der Pflanzen. Die uralte hinduisti-

sche Gottheit wird mit sieben Feuerzungen dargestellt, mit denen er die Opfer aufnimmt und in einen anderen Zustand transformiert.

Agni ist das „Verdauungsfeuer“ oder auch „Lebensfeuer“. Es ist dafür zuständig, grobstoffliche Nahrung in feinstoffliche Energie zu transformieren. Das Agni kann variieren und ist stark abhängig von deiner individuellen Konstitution, der entsprechenden Tages- oder Jahreszeit und auch von dem Lebenszyklus, in dem du dich gerade befindest.

Nach einer Mahlzeit solltest du dich vital und voller Energie fühlen. Falls du dich stattdessen aufgebläht und überfüllt fühlst, hast du entweder die unpassende Nahrung zu dir genommen oder dein Agni ist zu schwach. Ist das Agni stabil, hast du ein starkes Hungergefühl und eine schnelle Verwertung und beziehst Nährstoffe und Lebenskraft aus deiner Nahrung. Bei einem unzureichenden Agni werden Lebensmittel schlecht aufgespalten und es kann zu einer Mangelversorgung kommen.

Außerdem kann aufgrund der zu langen Verweildauer der Nahrungsmittelrückstände in unserem Verdauungssystem eine giftige Substanz entstehen. Diese Substanz bezeichnet Ayurveda als Ama, Stoffwechselgifte (siehe Seite 79). Ama ist ursächlich für eine Vielzahl von Krankheiten und blockiert den menschlichen Organismus auf unterschiedlichen Ebenen.

Das optimale Agni zu erreichen, ist ein erklärtes Ziel vieler ayurvedischer therapeutischer Methoden und führt zu gesunder Ausstrahlung, einem guten Stoffwechsel, anhaltendem Energieniveau und einer guten Aussicht auf Langlebigkeit und dauerhafte Immunität. Außerdem sorgt ein gutes Agni für ein optimales Gewicht.

Es kommen regelmäßig Menschen mit dem Wunsch zu mir, ihr Gewicht mithilfe einer ayurvedischen Ernährungsoptimierung zu reduzieren. Ich stelle dann häufig anhand der Befragung und Pulsdiagnose fest, dass ihr Agni kaum oder nur unzureichend

lodert und sage: „Super, Sie wollen Ihr Gewicht reduzieren? Dann müssen wir jetzt erst mal Ihr Verdauungsfeuer steigern.“ Die Reaktion ist meist ähnlich: ein ungläubiges Gesicht, da die meisten Diätberater doch den Ansatz verfolgen, den vermeintlich zu großen Appetit zu drosseln.

Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Völlegefühl und Blähungen sind typisch für ein zu schwaches Agni. Agni wird stabilisiert durch:

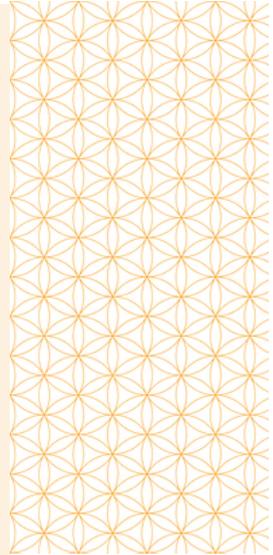
- leichte, warme und scharfe Speisen
- regelmäßige Mahlzeiten
- schmackhafte und gegarte Nahrung
- gründliches Kauen und Einspeicheln
- das vermehrte Schlucken von Speichel vor dem Essen, denn es verstärkt die Bildung von Verdauungsenzymen
- Verzicht beim Essen auf das Trinken von kalten Getränken
- Intervallfasten (kurzzeitiges oder intermittierendes Fasten)
- fünf Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten
- nicht überessen; sobald du Luft aufstößt, sollte die Nahrungsaufnahme abgeschlossen sein
- Atemübungen oder intensive Bewegung vor dem Essen
- regelmäßige Mahlzeiten zu den richtigen Zeiten; idealerweise sollte deine Hauptmahlzeit zwischen 12 und 14 Uhr liegen
- Ingwertee, am besten vor jeder Mahlzeit eine Tasse aus der frischen Wurzel zubereitet oder nimm ½ TL frisch geriebenen Ingwer mit etwas Salz ein oder bereite dir einen dein Agni anregenden Honig als Aperitif zu (Rezept siehe unten)
- Ghee; es stärkt in Maßen Agni, ohne Pitta zu reizen
- Gewürze wie z. B. schwarzer Pfeffer, Nelken, Kardamom, Senfsamen, Pfeffer, Bockshornkleesamen und Zimt
- regelmäßige Saunagänge
- Sport: idealerweise so, dass du gleich morgens für mindestens zehn Minuten ins Schwitzen kommst

Agni – anregender Honig

Zutaten:

- 50 ml Waldhonig (bio)
- 1 TL Pippali (Langpfeffer)
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL getrockneter Ingwer

Zubereitung: Röste die Gewürze einzeln kurz an, bis sie zu duften beginnen. Mahle sie dann nacheinander in einer Kaffeemühle oder einem Mörser zu feinem Pulver, vermenge sie mit dem Honig und lass diese Mischung für eine Woche an einem dunklen Ort ziehen. Um dein Agni zu entfachen, nimm ca. zehn Minuten vor der Hauptmahlzeit 1 TL davon ein und behalte die Mischung für einige Zeit im Mund. Trinke bis zur Nahrungsaufnahme möglichst nichts mehr.



Gift für den Körper: Ama

Ama, wörtlich „nicht gekocht“, gilt aus ayurvedischer Sicht als die Hauptursache aller Krankheiten. Zu viel Ama bedeutet, dass die Verdauungsfeuer Agni nicht ausreichend lodert und damit nicht richtig verstoffwechseln kann. Die Nahrung bleibt dann in Teilen unverdaut und verweilt länger als gesund im Verdauungskanal. Ama ist im Bild des Ayurveda eine klebrige, zähe und übelriechende Substanz, die alle Körperkanäle blockieren kann und sich durch Trägheit, Schläfrigkeit und Leistungsabfall oder auch ausgebildete Krankheitsbilder zeigt. Ama ist bei allen erworbenen Krankheiten ursächlich beteiligt. Es kann sogar zu „Vergiftungserscheinungen“ führen, die sich als körperliche oder mentale Störungen zeigen.

Typische Beschwerden und Symptome, die als Folge der Ansammlung von Ama auftreten, sind:

Ama, wörtlich „nicht gekocht“, gilt aus ayurvedischer Sicht als die Hauptursache aller Krankheiten.

- Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schwermut
- belegte Zunge, klebriger Speichel
- unangenehmer oder saurer Mundgeruch, Körpergeruch
- geringe Immunität
- Pilzerkrankungen
- Juckreiz auf der Haut und der Schleimhaut
- unreine Haut, Akne, Hautausschläge, Ekzeme und andere Hautkrankheiten
- Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, klebriger, saurer Stuhl, saures Aufstoßen, Stuhlunregelmäßigkeiten

Symptome bei der Ansammlung von Ama je nach erhöhtem Dosha

VATA	PITTA	KAPHA
Steifigkeit in den Gelenken, Füßen und Gliedern, besonders morgens nach dem Erwachen	brennendes Gefühl im Magen, Oberbauch und auf Höhe des Herzens	Schweregefühl im Körper mit Wassereinlagerungen im Bindegewebe
wechselhafter Stuhl, tendenziell verstopft	saures Aufstoßen und Sodbrennen	Atemwegserkrankungen mit zähen Sekreten und der Tendenz zu Verschleimungen
viel Luft im Bauch, mitunter schmerzhaft verspannter Bauch	druckempfindlicher Bauch, manchmal Krämpfe beim Stuhlgang	ständiges Völlegefühl und aufgedunsener Bauch
fester brauner oder weißer Zungenbelag	gelblicher Zungenbelag	klebriger weißer Zungenbelag
trockene und schuppige Haut	Juckreiz auf der Haut mit Neigung zu wiederkehrenden Entzündlichkeiten	fettige, unreine und blasse Haut

Je nach betroffenen Doshas sollten gezielt Gegenmaßnahmen eingeleitet werden. Es ist immer ratsam, das Ama zu „verbrennen“, indem das Agni vermehrt wird. Hier ist es hilfreich, eine

ayurvedische Reinigungskur zu Hause oder in schwerwiegenden Fällen auch als Kur durchzuführen.

Versuche besser von vornherein, gar nicht erst Ama anzusammeln und dein Agni mit den beschriebenen Methoden dauerhaft am Lodern zu halten. Übertreibe aber auch nicht und erzwingen nichts. Ayurveda ist nicht dogmatisch, und kleine „Sünden“ können durch ein ausgewogenes Agni ausgeglichen werden. Fühlst du dich aber über einen längeren Zeitraum müde, schlapp und unmotiviert, ist eine Agni-anregende Detox-Kur vielleicht das Richtige für dich. Dafür habe ich auf meiner Webseite www.ayurvedacademy.de einen Onlinekurs in drei Phasen zusammengestellt, mit dem schon viele Ayurveda-Neulinge sehr gute Erfolge erzielt haben.

Die feinstoffliche Lebensenergie: Oja

Ein wichtiger Faktor für ein langes, gesundes und glückliches Leben ist der Erhalt der feinstofflichen Lebensenergie Oja. Oja wird wie ein zartes Scheinen, eine hohe Immunität und gute Auffassungsgabe eines Menschen wahrgenommen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin heißt es Chi, im Yoga Prana, Hildegard von Bingen nannte es Odem. Alle meinen diese feinstoffliche, lichte Energie, die alles Leben zusammenhält.

Hat ein Mensch besonders viel Oja, wirkt er, als würde ihn eine magische Strahlkraft umgeben. Wir fühlen uns zu dieser Person stark hingezogen, unabhängig von Alter oder Geschlecht. Diese Vitalkraft ermöglicht uns, lange gesund und glücklich zu bleiben. Ayurveda hat viele Möglichkeiten, um diese Kraft zu erhalten. Die wichtigste Methode ist die sogenannte Rasayana-Therapie, in der besonders viele gewebsaufbauende Maßnahmen über die entsprechende Ernährung oder physikalische Anwendungen vorgenommen werden (siehe Seite 129).

Hat ein Mensch besonders viel Oja, wirkt er, als würde ihn eine magische Strahlkraft umgeben.

Für die Gesundheit und ein gutes Gefühl



- Alles Wissenswerte über Bio-Lebensmittel in einem Ratgeber – mit den Vorteilen für Gesundheit, Klima und Tierhaltung
- Die wichtigsten Bio-Siegel und was sie bedeuten

Dr. Andrea Flemmer

Bio-Lebensmittel

184 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-3027-7

€ 16,99 (D) / € 17,50 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Gegen Viren sind viele Kräuter gewachsen!



Stand 2021. Änderungen vorbehalten.

- Die besten naturheilkundlichen Mittel gegen die häufigsten viralen Erkrankungen
- Der Autor verfügt über jahrzehntelange Erfahrung als Heilpraktiker in eigener Praxis
- Mit bewährten Rezepturen und konkreten Anwendungsanleitungen sowie tabellarischen Übersichten zu Behandlungsmöglichkeiten und bewährten Mitteln

Andreas Brieschke

Viruserkrankungen ganzheitlich behandeln

216 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-3046-8

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

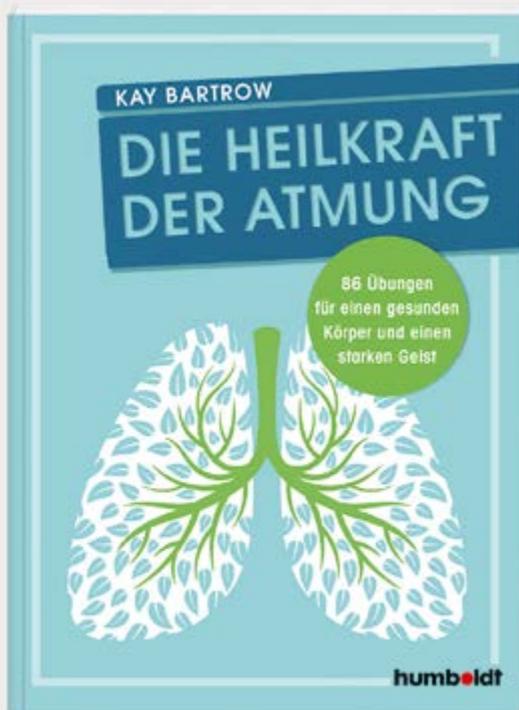
...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Gesund atmen will gelernt sein

Stand 2021... Änderungen vorbehalten.



- Mit Atem-Workouts die mentale und körperliche Gesundheit fördern, Beschwerden lindern und die innere Balance finden
- Für Trainer, Kursleiter, Therapeuten, aber auch für alle, die mehr Luft im Alltag brauchen, oder für Yoga-Fans, die sich schon länger praktisch mit Atemtechniken beschäftigen

Kay Bartrow

Die Heilkraft der Atmung

160 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-2971-4

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2022 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3058-1 (Print)

ISBN 978-3-8426-3059-8 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3060-4 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Katrin Blüge, Shutterstock/ Olga Zelenkova

Katrin Blüge: 4, 6/7, 70/71

Stock.adobe.com: TRIKONA (Muster S. 2/3 usw.); Joakim Lloyd Raboff: 5;
voinsveta: 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28

Originalausgabe

© 2022 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Layout und Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Covergestaltung: Zero, München

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Katrin Blüge praktiziert und lehrt seit über 20 Jahren als ganzheitliche Therapeutin und Dozentin in ihrer Naturheilpraxis in Hannover. Dort leitet sie das Zentrum für Naturheilkunde mit einem interdisziplinären Team aus 14 Therapeuten und Beratern. In ihrer Online-Akademie gibt sie ihr Wissen weiter, sowohl für Laien als auch für Menschen, die Ayurveda zu ihrem Beruf und ihrer Berufung machen möchten. Es ist ihr ein Anliegen, ihre Patienten, Klientinnen und Schüler auf ihrem Weg zu mehr Prävention, Gesundheit und Bewusstsein für ihr Leben zu begleiten.



Mit Ayurveda zu dauerhafter Gesundheit und Vitalität

Ayurveda ist die Weisheit vom langen, gesunden und glücklichen Leben. In ihrem Ratgeber zeigt die Ayurveda-Expertin Katrin Blüge, wie wir Ayurveda zur Behandlung von Erkrankungen und Beschwerden wirkungsvoll nutzen können. Sie erklärt, wie wir Ungleichgewichte erkennen und sie mit einfachen Maßnahmen ausbalancieren, um so Krankheiten und Beschwerden vorzubeugen. Doch dieser Ratgeber geht noch einen Schritt weiter: Du erfährst, wie du mit der richtigen Ernährung deine Gesundheit stärkst und wie Ayurveda dir bei Stress, Verspannungen, Schmerzen oder Schlafstörungen hilft – mit vielen Tipps, Rezepten und Übungen.

Das spricht für dieses Buch:

- Ayurveda gezielt bei gesundheitlichen Beschwerden nutzen, um Dysbalancen wie Stress, Schmerzen oder Schlafstörungen zu bekämpfen
- Das jahrtausende alte Wissen im modernen Alltag anwenden
- Die Autorin ist erfahrene Ayurveda-Spezialistin und begleitet seit 20 Jahren unzählige Menschen auf ihrem Weg zu ganzheitlicher Gesundheit

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3058-1



9 783842 630581

19,99 EUR (D)

Dieser Ratgeber zeigt, wie Ayurveda wirkungsvoll zur Behandlung von Erkrankungen und Beschwerden eingesetzt werden kann.