

Volker Mehl  
Anke Pachauer



Ayurveda  
HAUTNAH

Das **4-WOCHEN-**  
**GLOW-UP-PROGRAMM**  
für gesunde und  
schöne Haut

**humboldt**

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH



Freu dich auf einfache, wirkungsvolle Ernährungspläne, leckere Rezepte und praktische Tipps, die sich super in deinen Alltag integrieren lassen. Schritt für Schritt wirst du ein Konzept entdecken, das nicht nur dein Äußeres, sondern auch dein Wohlbefinden revolutioniert. Schnapp dir also eine Tasse Tee, mach es dir gemütlich und begleite uns auf dieser spannenden Reise. Entdecke das Geheimnis eines strahlenden Teints und tauche mit uns in die Welt des Ayurveda ein.

**VOLKER** und **ANKE**

Volker Mehl  
Anke Pachauer

# Ayurveda HAUTNAH

Das 4-WOCHEN-  
GLOW-UP-PROGRAMM  
für gesunde und  
schöne Haut



# INHALT

5 **Herzlich willkommen!**

## 11 **HAUT UND AYURVEDA**

11 **Wunderwerk Haut**

12 Spannende Fakten

15 Der Aufbau der Haut

18 Die Hautbarriere: Die erste Verteidigungslinie

20 Die Versorgung der Haut

26 **Ayurveda und Hautgesundheit**

27 Mit Ayurveda ganzheitlich denken

32 Der Stoffwechsel im Ayurveda

## 37 **DIE DREI AYURVEDISCHEN SÄULEN FÜR GESUNDE, STRAHLENDE HAUT**

39 **Ernährung: Die Basis für Hautgesundheit**

40 Die zentrale Rolle der Verdauung

41 Die Haut als Spiegel der Verdauung

44 Die Bedeutung von Ölen im Ayurveda

47 **Äußere Pflege: Natürliche Methoden und Inhaltsstoffe**

48 Hautpflege nach den Doshas

57 Öle für die Hautpflege

59 Hautkrankheiten aus Sicht des Ayurveda

65 **Lebensstil: Ein gesundes Leben für eine strahlende Haut**

65 Haut und Seele: Eine intime Verbindung

69 Ayurvedische Rituale und Routinen

74 Bewegung für Körper und Seele

78 Entspannungs- und Atemtechniken

85 Gesunde Schlafgewohnheiten

86 **Erstrahle mit Ayurveda: 10 Tipps für gesunde Haut**

**89 DAS 4-WOCHEN-GLOW-UP-PROGRAMM**

**90 Deine Ernährung**

90 Weniger ist mehr

90 Die gesundheitlichen Vorteile

93 Hauptakteure Getreide und Gemüse

96 Hauptakteur Eiweiß

97 Wochenpläne für 4 Wochen

**101 Deine Hautpflege**

101 Kapha-Hautpflege-Routine

102 Vata-Hautpflege-Routine

103 Pitta-Hautpflege-Routine

107 Rezepturen für alle Hauttypen

**119 44 GLOW-FOOD-REZEPTE**

120 Getränke

127 Kulinarische Begleiter

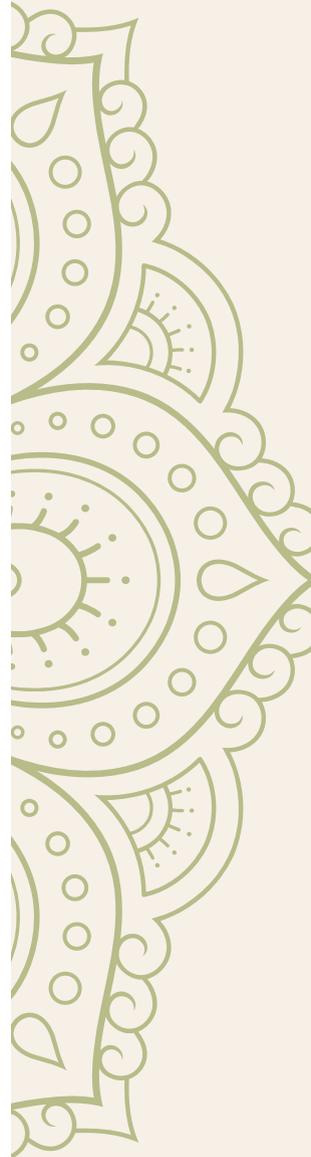
133 Rezepte für Woche 1 und 2

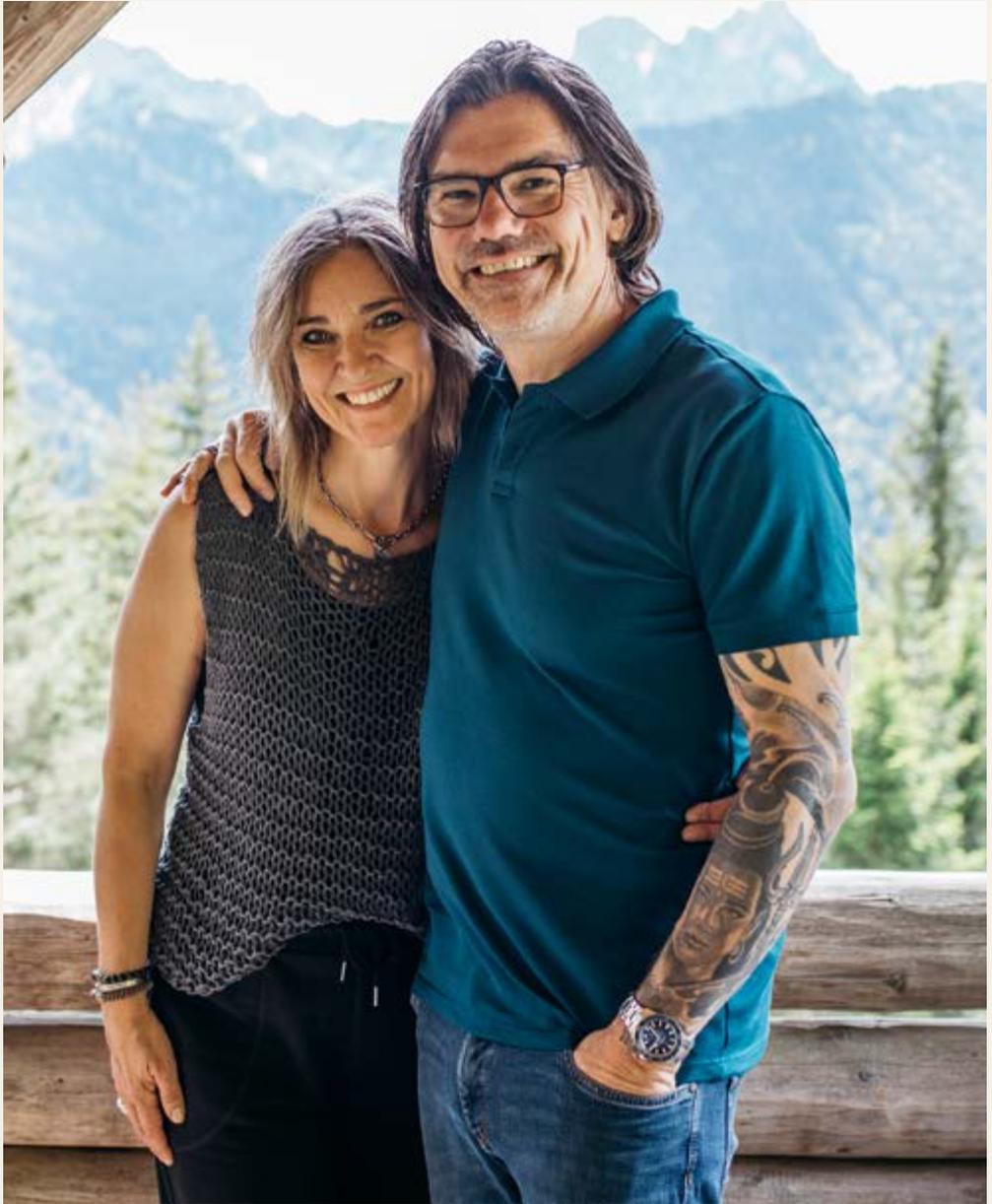
154 Rezepte für Woche 3 und 4

174 Wohlfühltage

175 Süße Nothelfer

181 Rezeptregister





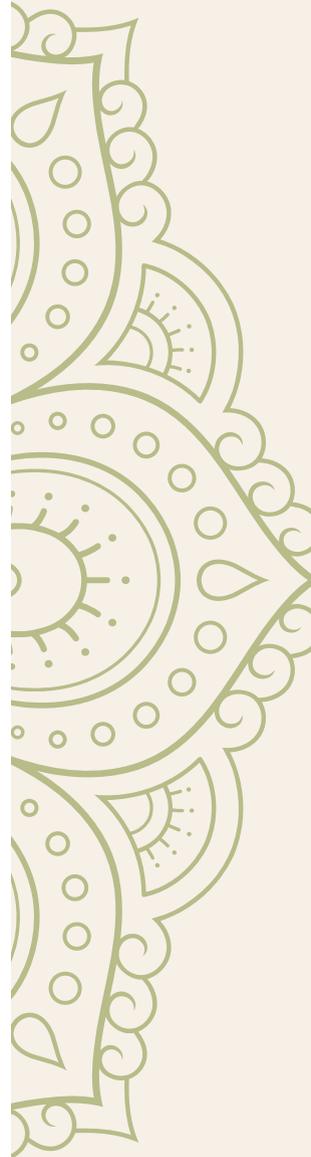
## Herzlich willkommen!

Dieses Buch haben wir für all jene geschrieben, die sich eine gesunde, strahlende Haut wünschen und bereit sind, die Verbindung zwischen innerem Wohlbefinden und äußerer Schönheit zu entdecken. Wir glauben fest daran, dass wahre Schönheit nicht nur durch äußere Pflege entsteht, sondern tief aus unserem Inneren kommt. In den folgenden Kapiteln möchten wir dir zeigen, wie du durch eine ganzheitliche Herangehensweise an Ernährung, Hautpflege und Lebensstil deine Hautgesundheit nachhaltig verbessern kannst. Wir nehmen dich mit auf eine spannende Reise zu einer Haut, die nicht nur gesund ist, sondern auch strahlend schön.

Stell dir vor, deine Haut fühlt sich an wie ein frisch bezogenes Bett: weich, elastisch und einfach wunderbar, um sich darin zu entspannen. Genau so präsentiert sich Haut, wenn sie in Bestform ist – sie dehnt sich mühelos und kehrt sofort in ihre ursprüngliche Form zurück. Das ist ein klares Zeichen dafür, dass sie gut mit Feuchtigkeit und Nährstoffen versorgt ist. Keine dunklen Flecken, keine Rötungen, einfach eine gleichmäßige, glatte Oberfläche ohne trockene Stellen oder überschüssigen Glanz.

Deine gesunde Haut ist widerstandsfähig gegen Juckreiz, Brennen und Entzündungen wie Ekzeme oder Psoriasis. Sie meistert mühelos die Herausforderungen von UV-Strahlen, Verschmutzung und eisiger Kälte und bleibt selbst bei alltäglichen Reizstoffen im Gleichgewicht. Eine weitere Eigenschaft deiner gesunden Haut ist ihre Fähigkeit, Feuchtigkeit einzuschließen und gleichzeitig dank einer ausgeglichenen natürlichen Ölproduktion zu atmen. Diese Öle sind wie Bodyguards, die deine Haut schützen und stärken. Zudem ist deine gesunde Haut ein wahrer Schnellheiler – sie repariert kleine Schäden schnell und hat eine beeindruckende Abwehrkraft gegen Unannehmlichkeiten.

Wenn dich diese Vorstellung anspricht, dann freuen wir uns umso mehr, dass du dieses Buch in die Hand genommen hast!





„Ayurveda hautnah“ ist unser persönlicher Appell an dich, dein größtes Organ, die Haut, näher kennenzulernen, zu verstehen und dich auf einer ganzheitlichen Ebene um sie zu kümmern.

Damit es dir leichter fällt, haben wir ein umfassendes Konzept entwickelt, das sich über vier Wochen erstreckt. Denn deine Haut erneuert sich etwa alle vier Wochen vollständig. Dieser natürliche Erneuerungszyklus bietet die ideale Gelegenheit, die Hautgesundheit grundlegend zu verbessern. Unser ganzheitliches Konzept konzentriert sich darauf, die Haut von innen und außen zu revitalisieren, sodass sie am Ende nicht nur gesünder, sondern auch strahlender aussieht.

Sie ist Kommunikationsmedium und erfüllt eine Vielzahl lebenswichtiger Funktionen, von Schutz und Regulierung bis hin zur Interaktion mit unserer Umwelt. Die Haut spiegelt nicht nur unseren Lebensstil wider, sondern auch unsere Emotionen und innere Gesundheit. Sie ist ein lebendiges Archiv unserer Erlebnisse: Jeder Sonnenbrand, jede Narbe und jedes Lächeln hinterlassen Spuren. Als Spiegelbild unserer Entscheidungen und der äußeren Einflüsse zeigt uns unsere Haut, wie gut wir uns um sie kümmern oder wie wir sie vernachlässigen. Ein sorgfältiger Blick auf die Haut kann mehr über unser Leben offenbaren, als Worte es je könnten. Sie offenbart viel über unsere inneren Zustände und ist somit ein einzigartiges Ausdrucksorgan.

Hier kommt Ayurveda ins Spiel. Diese uralte indische Heilkunst lehrt uns genau das: Wahre Schönheit kommt von innen und unser Hautbild ist ein Spiegel unserer inneren Balance. Vor diesem Hintergrund zeigen wir dir, wie du durch ayurvedische Ernährung, natürliche Pflege und einen ausgeglichenen Lebensstil deine Haut transformieren kannst. Unser vierwöchiges Programm ist ideal für deine Hautgesundheit, da es den natürlichen Zyklus berücksichtigt, in dem sich deine Hautzellen erneuern und die positiven Effekte sichtbar werden. Der vierwöchige Zeitraum bietet zudem genügend Zeit, um nachhaltige Ernährungsgewohnheiten

zu entwickeln und individuell auf die Bedürfnisse deiner Haut einzugehen.

### Die drei Säulen

Wir werden uns dabei auf drei wesentliche Säulen konzentrieren:

1. Ernährung
2. Äußere Pflege
3. Lebensstil

Eine ausgewogene **Ernährung** ist der Schlüssel zu gesunder Haut. In unserem **4-Wochen-Programm** lernst du, welche Nahrungsmittel deine Haut nähren und stärken. Wir zeigen dir einfache, aber wirkungsvolle Rezepte, die nicht nur lecker sind, sondern auch deinem Körper und deiner Haut guttun. Durch bewusste Reduktion und gezielte Auswahl der Lebensmittel wirst du deinen Stoffwechsel entlasten, deine Verdauung verbessern und deinem Körper die nötigen Nährstoffe für den gesunden Gewebeaufbau zuführen.

Die richtige **äußere Pflege** ist essenziell, um deine Haut von außen zu unterstützen, sie zu entspannen, gesund und strahlend zu halten. Daher stellen wir dir eine Reihe von Pflegeroutinen und -produkten vor, die auf die Bedürfnisse deiner Haut abgestimmt sind. Dazu bringen wir die ayurvedischen Konstitutionstypen, die Doshas, ins Spiel, denn diese sind eine wertvolle Unterstützung dabei, die richtige Pflegeroutine mit den passenden natürlichen Inhaltsstoffen für dich zu finden.

Unser **Lebensstil** hat einen sehr großen Einfluss auf unsere Haut. Stress, Hektik und ungesunde Gewohnheiten können sich negativ auf dein Hautbild auswirken. Deshalb beinhaltet unser Programm auch praktische Tipps und Übungen, um deinen Alltag zu entschleunigen, Stress abzubauen und eine innere Balance zu finden, von Achtsamkeitsübungen bis hin zu erholsamen Schlafgewohnheiten.



Das Programm ist darauf ausgerichtet, dich Schritt für Schritt zu einem besseren Hautgefühl zu führen. Von der Stoffwechsellastung bis hin zur optimalen Nährstoffversorgung – du wirst feststellen, wie eng Stoffwechsel und Hautgesundheit miteinander verbunden sind. Nimm dir Zeit, um die vorgeschlagenen Rezepte, Pflegeroutinen und Lebensstiländerungen auszuprobieren. Du wirst schnell die positiven Auswirkungen auf deine Haut und dein allgemeines Wohlbefinden spüren.

### Weniger ist mehr

Stell dir vor, du suchst nach dem ultimativen Ayurveda-Tipp für ein gesundes und strahlendes Leben. Was könnte das Geheimnis sein? Unsere klare Antwort lautet: „Weniger“. Wir sind davon überzeugt, dass viele gesundheitliche Probleme, einschließlich Hautproblemen, oft durch ein „Zuviel“ entstehen: zu viel Essen, zu viel Stress, zu viel Hektik, zu viel Beschleunigung, zu viel Druck, zu viele künstliche Inhaltsstoffe und so weiter.

Deshalb basiert unsere Ernährungsempfehlung auf einer einfachen Formel: **3-2-1**. Das bedeutet: Drei Tage mit je zwei Mahlzeiten pro Tag, gefolgt von einem Suppentag, den wir liebevoll „sanfter Wohlfühltag“ nennen.

Die Gerichte im Rezeptteil haben wir bewusst so zusammengestellt, dass sie zum einen die bestmögliche Versorgung mit den wichtigsten Nährstoffen für eine strahlende Gesundheit sicherstellen und zum anderen deinen Darm und deine Leber optimal unterstützen.

In puncto äußere Pflege ist es ähnlich. Auch hier plädieren wir für eine reduzierte und gezielte Pflege. Du wirst zunächst deine Haut analysieren, um herauszufinden, welche Pflege sie momentan wirklich benötigt. Das Wort „momentan“ ist hier wichtig, denn deine Hautbedürfnisse können sich im Laufe der Zeit ändern, und entsprechend solltest du deine Pflege anpassen. Unsere maßgeschneiderten Rezepte und Pflegerituale sind speziell auf dei-

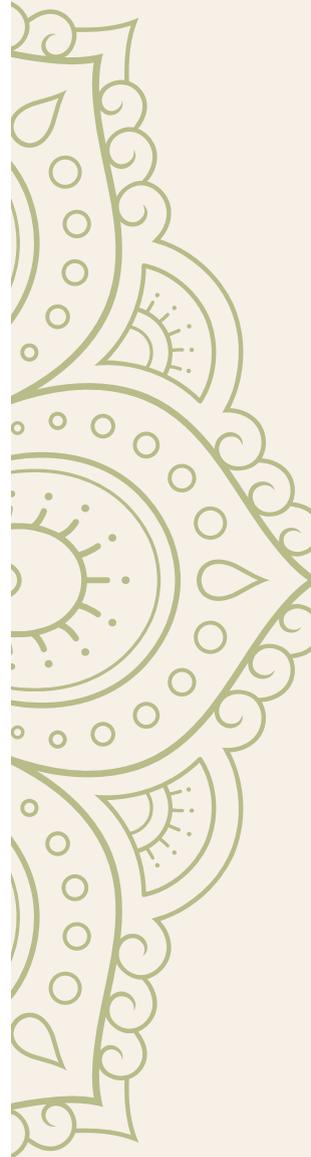
ne individuellen Bedürfnisse abgestimmt und lassen sich leicht in deine Tages- und Wochenroutinen integrieren.

Auch beim Lebensstil gilt: Weniger ist mehr! In zahlreichen Ratgebern werden viele schöne Rituale und Routinen für alle möglichen Eventualitäten empfohlen. Auch der Ayurveda hat eine lange Liste an Routinen, die man idealerweise täglich befolgen sollte. Doch wir wissen alle: Der Tag ist begrenzt. Unsere Empfehlungen konzentrieren sich daher auf einige der wirkungsvollsten Rituale, die dir Entspannung und Wohlfühl bringen und sich positiv auf deine Ausstrahlung auswirken. Kleine Auszeiten im Laufe des Tages können wir alle schaffen und sie können einen großen Unterschied machen.

Freu dich auf einfache, wirkungsvolle Ernährungspläne, leckere Rezepte und praktische Tipps, die sich super in deinen Alltag integrieren lassen. Schritt für Schritt wirst du ein Konzept entdecken, das nicht nur dein Äußeres, sondern auch dein Wohlbefinden revolutioniert. Schnapp dir also eine Tasse Tee, mach es dir gemütlich und begleite uns auf dieser spannenden Reise. Entdecke das Geheimnis eines strahlenden Teints und tauche mit uns in die Welt des Ayurveda ein.

Los geht's – zu einer Haut, die leuchtet, und einem Leben, das strahlt. Mach dich bereit, die nächsten vier Wochen zu einem Neuanfang für deine Haut und dein Wohlbefinden zu gestalten. Wir begleiten dich auf diesem Weg und wünschen dir viel Freude und Erfolg!





# DIE DREI AYURVEDISCHEN SÄULEN FÜR GESUNDE, STRAHLENDE HAUT

Im Ayurveda spiegelt die Haut den inneren Zustand von Körper und Geist wider. Eine gesunde, strahlende Haut basiert auf einem harmonischen Zusammenspiel von Ernährung, äußerer Pflege und einem ausgewogenen Lebensstil. In diesem Kapitel erfährst du, wie du mit einer nährstoffreichen, verdauungsfördernden Ernährung, natürlichen Pflegeritualen abgestimmt auf deinen Dosha-Typ und einem achtsamen Lebensrhythmus deine Haut von innen heraus zum Strahlen bringst.

Der ayurvedische Weg zu einer gesunden, strahlenden Haut führt über die Kombination aus ausgewogener Ernährung, sorgfältiger äußerer Pflege und einem gesunden Lebensstil. Diese drei Säulen sind es, die gemeinsam die Grundlage für eine ganzheitliche ayurvedische Hautpflege bilden:

**Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, deine Haut von innen heraus zum Strahlen zu bringen. Das fängt bei einer gut funktionierenden Verdauung an. Sie ist entscheidend für die Aufnahme von Nährstoffen und die Reduktion von Entzündungen. Durch eine stoffwechselaktivierende Ernährung, die warme und gekochte Speisen bevorzugt, wird Agni gestärkt und die Bildung von Ama verhindert.

Mahlzeiten sollten auf frischen, natürlichen Lebensmitteln basieren und regelmäßig und in moderaten Mengen gegessen werden. Alle sechs Geschmäcker (süß, sauer, salzig, bitter, scharf und herb) sollten enthalten sein, du solltest gründlich kauen und stark verarbeitete sowie schwere, ölige Speisen vermeiden. Achte auf die ausreichende Zufuhr wichtiger Nährstoffe für die Haut wie Vitamine (C, E und A), Mineralien (Zink und Kupfer), weitere Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren. Zudem ist ausreichend Hydratation durch warmes Wasser essenziell.

**Äußere Pflege:** Neben der inneren Balance spielt die äußere Pflege eine wesentliche Rolle. Natürliche Inhaltsstoffe und Pflegerituale, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse der Haut sind wichtig. Hier kommen die Doshas, die ayurvedischen Konstitutionstypen (siehe S. 48) ins Spiel, die dir helfen zu bestimmen, welche natürlichen Öle deine Haut besonders gut pflegen oder welche natürlichen Peelings und Masken einen frischen Teint fördern.

**Lebensstil:** gesunder Lebensstil ist zentral im Ayurveda und trägt wesentlich zur Hautgesundheit bei. Eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe durch Yoga und Meditation hilft, inneres Gleichgewicht zu finden und Stress abzubauen, was sich positiv auf die Haut auswirkt. Regelmäßige Bewegung unterstützt die Ausschei-

derung von Toxinen durch Schwitzen und fördert die allgemeine Durchblutung. Frische Luft und regelmäßige Aufenthalte im Freien sind ebenso förderlich für die Hautgesundheit wie ausreichend Schlaf, da sich die Haut in der Nacht regeneriert.

## ERNÄHRUNG: DIE BASIS FÜR HAUTGESUNDHEIT

Im Prinzip ist es ganz simpel: Je hochwertiger das Ausgangsmaterial, desto besser das Endprodukt. Wir sind darauf angewiesen, den Körper mit hochwertiger Nahrung zu versorgen, denn das ist das, woraus wir alle Zellen, Hormone und Gewebe bauen. Neue Hautzellen fallen nicht von den Bäumen – sie werden vom Körper jede Sekunde neu gebaut, und dafür brauchen wir einen gesunden Stoffwechsel und das passende Material.

Um dir die Bedeutung der richtigen Nahrung noch klarer zu machen, haben wir einige Fakten zusammengestellt, die zeigen sollen, wozu sie unter anderem in unserem Körper verwendet wird:

- Pro Sekunde werden zwischen zehn und 50 Millionen Körperzellen abgebaut und durch neue ersetzt. Für fast jedes Organ oder Gewebe gibt es Stammzellen, die ständig für Nachschub sorgen und neue Haut-, Blut- oder Schleimhautzellen bilden.
- Im Durchschnitt sind die Zellen eines 50-Jährigen gerade mal zehn Jahre alt. Dabei gibt es große Schwankungen: Manche Gewebe sind Regenerationsprofis, andere bleiben ein Leben lang erhalten. So bildet der Mensch pro Jahr so viele neue Leberzellen, dass es theoretisch für 18 ganze Organe reicht. Selbst Knochen werden permanent abgebaut und wieder aufgebaut.
- Die Leber filtert jede Minute 1,5 Liter Blut, also 2.000 Liter jeden Tag. Die Niere schafft ähnliche Mengen.

- Die Lunge bewegt etwa 15.000 Liter Atemvolumen bei rund 20.000 Atemzügen täglich.
- Unser Gehirn benötigt im Normalzustand etwa 120 g Glukose täglich, bei starkem Stress sogar über 200 g.

## Die zentrale Rolle der Verdauung

Die Verdauung eines Lebensmittels und seine Umwandlung in entsprechendes Körpergewebe – damit sind alle Stoffwechselprozesse gemeint, die sich an die Verdauung im engeren Sinne anschließen – kann bis zu 28 Tage dauern. Das deckt sich mit der Dauer, innerhalb deren der Körper einmal komplett alle Zellen der Hautoberfläche erneuert. Damit ist auch schon ersichtlich, wie lange du dir Zeit nehmen solltest, bevor du die Ernährung grundlegend umstellst, damit sich auch ein echter Effekt einstellen kann. Der Einfluss, den eine mit der Nahrung aufgenommene Substanz auf den Körper hat, ist also komplexer, als sich aus der bloßen Betrachtung von Magen und Darm schließen lässt.

*Die Anwendung von wohltuender Nahrung allein ist der bewirkende Faktor für das Gedeihen des Menschen; und die Anwendung von nicht wohltuender Nahrung ist die Ursache der Krankheiten.*

Charaka Samhita 1.25.31

Bei vielen krankhaften Geschehen spielt der Darm eine zentrale Rolle – und hier kommt das Verdauungsfeuer Agni ins Spiel. Agni spielt eine, wenn nicht sogar *die* zentrale Rolle im Ayurveda. Ein starkes und ausgewogenes Agni sorgt dafür, dass die Nährstoffe aufgespalten und effizient in die Körpergewebe, die Dhatus, integriert werden. Dadurch wird auch die Haut ausreichend genährt und bleibt gesund.

Wenn Agni zu schwach ist und die Nahrung nicht vollständig verdaut werden kann, entsteht Ama, ausscheidungspflichtige Stoffe. Ama, sammelt sich im Körper an und kann die Zirkulation und die Funktion der Dhatus stören. Dies führt zu Hautproblemen wie Unreinheiten, Entzündungen und einem fahlen Teint.

### Der Ayurveda-Morgen-Check

Alles, was deinen Körper verlässt, ist ein Indikator dafür, wie es in deinem Körper aussieht und wie gut dein Verdauungssystem funktioniert. Ein Top-Indikator dafür ist der morgendliche (und tägliche!) Stuhlgang. Er sollte die Form einer reifen Banane haben, zügig absetzbar sein, nicht ungewöhnlich stinken, nicht absinken im Wasser der Toilette und keine klebrigen Spuren in der Kloschüssel hinterlassen. Beim Toilettenpapier sollten ein bis zwei Blatt reichen, und eine Klobürste sollte eigentlich nur Deko-Charakter haben. Wenn all diese Punkte gegeben sind, kannst du sicher sein, dass dein Verdauungsfeuer optimal funktioniert!

## Die Haut als Spiegel der Verdauung

Die Metapher von der Haut als Spiegel der Seele ist allseits bekannt, aus Sicht des Ayurveda sieht man das Thema Haut aber nicht nur feinstofflich, sondern auch ganz pragmatisch. Denn ein entscheidender Faktor für eine stabile Gesundheit und damit auch eine gesunde Haut ist eben ein funktionierender Stoffwechsel und ein aktives Verdauungsfeuer.

*Aus Nahrung entstehen fürwahr die Wesen, welche mit der Erde verbunden sind. Und durch die Nahrung allein leben sie. Und zu dieser gehen sie auch am Ende. Die Nahrung ist nämlich das Beste der Wesen; deshalb wird sie auch ein Heilmittel für alles genannt.*

Taittiriya Upanishad 2.2.1

Wenn der Stoffwechsel-Prozess gestört ist und nicht so reibungslos funktioniert, bilden sich unverdaute Nahrungskomplexe, im Ayurveda Ama genannt. Ama ist eine Mischung aus unverdauten Proteinen, Kohlenhydraten, Fett und bakteriellen Substanzen. Diese Komplexe können sich im Darm ansammeln und zu Darmerkrankungen wie Gastroenteritis führen. Da der Darm stellenweise nur durch wenige Zellschichten hindurch mit der Blutbahn verbunden ist, gelangen so auch schnell Entzündungsmediatoren aus unverdauten Nahrungsbestandteilen ins Blut. Dieses Ama kann Dysbalancen der individuellen Konstitutionstypen, der Doshas, auslösen, pathologische Immunreaktionen verstärken sowie verschiedene Hauterkrankungen verursachen.

Im Ayurveda, wo die Gesunderhaltung des Menschen an erster Stelle steht, versucht man, dieses Ama mit einer großen Reinigungskur (Pancha-Karma-Kur) durch bestimmte Ausleitungsmaßnahmen und Ernährungsumstellungen zu verringern und idealerweise vollständig zu entfernen. Doch bevor wir eine spezielle Kur ins Auge fassen, sollten wir auf das unglaublich effektive Reinigungssystem unseres Körpers zurückgreifen, das rund um die Uhr daran arbeitet, Stoffwechsellrückstände zu beseitigen und Nährstoffe optimal zu verteilen. Dieses individuelle Reinigungssystem funktioniert je nach unserer Natur mal schneller und mal langsamer. Du kannst es aber immer gezielt unterstützen, indem du die richtigen Baustoffe in Form von gesunden Nahrungsmitteln zuführst.

An diesen klassischen Symptomen kannst du erkennen, ob du zu viel Ama in dir hast:

- Verdauungsstörungen
- Mundgeruch
- dicker Zungenbelag
- Auswurf von klebrigem Schleim
- Appetitlosigkeit

- Geschmacksverlust
- aufgeblähter Bauch oder Brustkorb mit Druckschmerz
- Schweregefühl
- Müdigkeit
- Kraftlosigkeit
- Abstumpfen des Geistes und der Sinne
- klebriger Stuhl
- Verstopfung
- Durchfall

Bestimmte Lebensmittel fördern Ama. Dazu gehören:

- trockene und kalte Lebensmittel
- saure, schleimhautreizende Lebensmittel
- schwere Speisen wie Fleisch
- sehr fetthaltige Lebensmittel
- kalte Milchprodukte
- blähende oder ungekochte Lebensmittel wie Kohlgemüse, Salat, Zwiebeln und Knoblauch

Darüber hinaus kann sich die Ama-Situation auch verstärken durch:

- unregelmäßige Nahrungsaufnahme
- vergorene, künstlich hergestellte und künstlich haltbar gemachte Nahrung
- zu viel Essen
- unsachgemäß durchgeführtes und zu häufiges Fasten
- ungünstige Kombinationen von Lebensmitteln
- essen, bevor die vorherige Mahlzeit komplett verdaut ist
- starke Emotionen bei der Nahrungsaufnahme, z. B. Zorn, Angst, Kummer, Stress

Besonders achtsam solltest du bei der Verwendung von Milch sein. Milch gilt im Ayurveda zwar als klassisches Aufbautonikum, sie ist

aber schwer verdaubar und sollte daher immer nur gekocht und zusammen mit Gewürzen wie Ingwer, Pfeffer, Kardamom, Zimt und Muskat verzehrt werden. Zudem solltest du Milch nie mit sauren, salzigen, fleischigen oder bestimmten anderen Lebensmitteln kombinieren. Besser verträglich wird sie dagegen mit Getreide, Reis, Honig, Mango, Zucker, Weintrauben, Ghee und den genannten Gewürzen.

Weitere Kombinationen, die zur verstärkten Bildung von Ama führen können und die du besser vermeidest, sind:

- Fleisch, Fisch und Geflügel mit Honig, Sesam, Milch, Joghurt, Quark, Rettich, Zucker oder Sprossen
- Fisch mit Banane, Joghurt und Buttermilch
- Honig über 45 °C erhitzt

Zusammengefasst bedeutet Hautgesundheit also: Agni rauf – Ama runter.

## Die Bedeutung von Ölen im Ayurveda

Öle und Fette haben in unserer Gesellschaft einen etwas zwiespältigen Ruf, was vielleicht daran liegt, dass darunter oft die ungesunden Varianten wie etwa künstlich hergestellte Transfette verstanden werden.

Wenn wir ein paar tausend Jahre zurückdenken und uns auf natürliche, reine Öle besinnen, sieht die Sache ganz anders aus. Ohne gesunde Öle verlöre unsere Haut schnell an Elastizität und Strahlkraft. Äußerlich angewendet, spenden sie Feuchtigkeit, lindern Entzündungen und fördern die Heilung der Haut.

## Die Haut ist keine Einbahnstraße

Öle und Fette spielen im Ayurveda eine wichtige Rolle. Es geht nicht nur um das, was wir essen, sondern auch um das, was wir auf unsere Haut auftragen. Im Ayurveda hat die Haut nicht nur eine Ausscheidungsfunktion, sondern dient auch als Zugang für therapeutische Maßnahmen. Manualtherapeutische Anwendungen werden als externe Ausleitungsverfahren angesehen.

Ölmassagen, Ölgüsse und andere Anwendungen haben sowohl eine reinigende als auch eine nährnde Wirkung. Die Fettschicht der Haut ermöglicht, dass heilende Öle direkt dort wirken können, wo sie gebraucht werden.

**Arganöl**, auch als „flüssiges Gold“ bekannt, ist reich an Vitamin E, Antioxidantien und essenziellen Fettsäuren. Es hat feuchtigkeitsspendende, regenerierende und entzündungshemmende Eigenschaften, die es ideal für trockene, geschädigte oder reife Haut machen. Arganöl hilft, die Hautelastizität zu verbessern und feine Linien zu reduzieren. Es kann sowohl innerlich zur Förderung der allgemeinen Gesundheit als auch äußerlich für die Hautpflege verwendet werden.

**Ghee**, ein geklärtes Butterfett, ist reich an gesunden Fetten sowie den Vitaminen A, D, E und K. Es unterstützt die Verdauung, stärkt das Immunsystem und fördert die Nährstoffaufnahme. In der Hautpflege wirkt Ghee tiefgehend hydratisierend, hilft bei der Heilung von trockener und rissiger Haut und hat entzündungshemmende und beruhigende Eigenschaften. Im Ayurveda gilt Ghee als das wertvollste Fett, weil es aufgrund seiner reinigenden und verjüngenden Eigenschaften tief in die Gewebe eindringen kann, die Verdauung und Nährstoffaufnahme verbessert, das Immunsystem stärkt und aufgrund seiner kühlenden und beruhigenden Wirkung das innere Gleichgewicht und Wohlbefinden fördert. Ein Rezept für Ghee zum Selbermachen findest du auf S. 106.

**Kokosöl** zieht schnell in die Haut ein, bleibt dabei jedoch hauptsächlich an der Oberfläche. Es ist bekannt für seine stark feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften und hinterlässt eine schützende Fettschicht, die besonders bei pflegebedürftiger, trockener oder rauer Haut von Vorteil ist. Durch seinen Gehalt an Laurinsäure besitzt Kokosöl auch antibakterielle Eigenschaften, die bei der Heilung von Wunden und Hautirritationen unterstützen können. Kokosöl ist sowohl zum Kochen als auch zur Hautpflege geeignet. **Leinöl** ist besonders reich an Omega-3-Fettsäuren, die sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden können. Diese Fettsäuren tragen zur Reduzierung von Entzündungen bei und verbessern die Hautelastizität sowie die Hydratation. Leinöl eignet sich hervorragend zur Unterstützung einer gesunden Haut und zur Vorbeugung von trockener Haut. Es sollte aufgrund seiner Empfindlichkeit vorzugsweise kalt und in kleinen Mengen verwendet werden.

**Olivenöl** ist bekannt für seine feuchtigkeitsspendenden und schützenden Eigenschaften. Es enthält Vitamin E, Polyphenole und gesunde Fettsäuren, die die Haut hydratisieren, vor freien Radikalen schützen und Entzündungen reduzieren. Olivenöl kann zudem die Wundheilung fördern und ist ideal für trockene und empfindliche Haut. Es ist ein vielseitiges Öl, das in der Küche und in der Hautpflege eingesetzt wird.

**Sesamöl** enthält hohe Mengen an Vitamin E und Antioxidantien. Es nährt und stärkt die Haut, wirkt entzündungshemmend und fördert die Durchblutung sowie die Entgiftung der Haut. Sesamöl wird sowohl in der Küche als auch zur Hautpflege verwendet. In der Küche ist es besonders beliebt für seine nussige Note und wird häufig in asiatischen Gerichten eingesetzt. Es ist besonders vorteilhaft für Vata-Haut, da es tief nährend und wärmend ist.

# DAS 4-WOCHEN- GLOW-UP- PROGRAMM

Jetzt starten wir mit unserem großen Ayurveda-Do-it-yourself-Praxisteil. Du hast nun eine Orientierung, um die folgenden Rezepte, Übungen und Anleitungen klarer deinen Bedürfnissen zuzuordnen. In der gesamten Therapie werden ausschließlich hochwertige Heilpflanzen und daraus hergestellte, natürliche Produkte eingesetzt. Einer der größten Unterschiede bei der Behandlung der Haut im Ayurveda im Vergleich zur Schulmedizin ist der komplette Verzicht auf chemisch hergestellte Präparate.

# DEINE ERNÄHRUNG

In diesem Buch verfolgen wir eine doppelte Strategie: Einerseits entwickeln wir Rezepte, die auf den Prinzipien des Ayurveda basieren und speziell bei Hautproblemen helfen. Andererseits vertrauen wir auf dein eigenes gutes Bauchgefühl.

## Weniger ist mehr

Unser Ziel ist es, dir eine sinnvolle Struktur und eine Vielfalt an Rezepten anzubieten, ohne dir dabei zu strenge Vorgaben zu machen. Das bedeutet, dass du in den nächsten 28 Tagen auch mal ein Lieblingsrezept öfter kochen oder nur ein paar Rezepte in deinen Plan integrieren kannst. Egal ob du den Tag mit einer Suppe startest oder Porridge zum Abendessen bevorzugst – das bleibt ganz dir überlassen. Wichtig ist nur, dass du auf das Selbstheilungspotenzial deines Körpers vertraust und dich möglichst an das 3-2-1-Konzept hältst.

Unsere 3-2-1-Formel ist leicht zu merken und in deinen Alltag zu integrieren. So funktioniert sie:

- *drei* Tage stoffwechselaktivierende Ernährung mit *zwei* Mahlzeiten täglich,
- *ein* sanfter Wohlfühltag zur Entlastung mit vorwiegend flüssigen Gerichten.

## Die gesundheitlichen Vorteile

Das 4-Wochen-Programm basiert auf den Prinzipien der Darmentlastung, Leberaktivierung und Stoffwechselanregung. In den ersten zwei Wochen gibt es viele Rezepte, die besonders für deine Darm- und Lebergesundheit gut sind – die Basis für eine gesunde Haut.

Am Anfang setzen wir vor allem auf sehr leichte, flüssige Kost, um den Darm zu entlasten und die Leber zu schonen. Nach dem Motto „Agni raus, Ama runter“ soll sich der Körper regenerieren können.

Ab der dritten Woche fügen wir vermehrt Zutaten hinzu, die deine Gewebe stärken und dir zu strahlender Haut verhelfen, während sie weiterhin schonend für Darm und Leber sind. Die Rezepte sind flexibel und können jederzeit gemixt, neu zusammengestellt oder nach Belieben verändert werden. Du kannst auch Rezepte aus den ersten zwei Wochen in den dritten und vierten Wochen integrieren.

An den Wohlfühltagen empfehlen wir, deinen Stoffwechsel maximal zu entlasten, um eine wöchentliche Grundreinigung zu fördern. An diesen Tagen trinkst du idealerweise nur 0,5 l unseres Agni-Tees, zusätzlich zu den normalen ca. 2 l Wasser. Wenn dir das zu schwerfällt, haben wir den Leberliebe-Eintopf für diese Tage entwickelt, von dem du maximal zwei Portionen essen kannst (siehe S. 174).

Unser 4-Wochen-Programm ist leicht durchzuhalten und bietet echte Vorteile:

- **Stabilisierung des Insulinspiegels:** Wenn du den ganzen Tag nichts isst, kann dein Insulinspiegel stark absinken, was am nächsten Tag oft zu Heißhunger auf Süßes und ungesunde Lebensmittel führt. Indem du Suppen und Getränke zu dir nimmst, hältst du deinen Blutzuckerspiegel stabil und vermeidest Heißhungerattacken.
- **Schonung des Verdauungssystems:** Kompletzt zu fasten kann das Verdauungssystem überlasten, wenn du danach wieder feste Nahrung zu dir nimmst. Leichte, flüssige Nahrung ist hingegen schonend und bereitet deinen Körper sanft auf die nächste feste Mahlzeit vor.
- **Kontinuierliche Nährstoffzufuhr:** Dein Körper benötigt kontinuierlich Nährstoffe, um optimal zu funktionieren. Indem du

an den Wohlfühltagen nährstoffreiche, flüssige Nahrung zu dir nimmst, stellst du sicher, dass dein Körper die benötigten Vitamine und Mineralstoffe erhält.

- **Bessere Durchhaltefähigkeit:** Ein Tag komplett ohne Nahrung kann mental und physisch herausfordernd sein. Anstatt an Entlastungstagen komplett zu fasten und nur Tee oder Wasser zu trinken, genießt du nährstoffreiche, flüssige Gerichte wie Suppen und Getränke. Das hat weniger etwas von „Verzicht“ und mehr von „Fülle“. So sind die sanften Wohlfühltage leichter durchzuhalten und können langfristig in deinen Alltag integriert werden, ohne dass du das Gefühl hast, dich quälen zu müssen.
- **Unterstützung der Hautgesundheit:** Wenn du an einem Tag gar nichts isst, fehlt deinem Körper die kontinuierliche Zufuhr von Nährstoffen, die für eine gesunde Haut notwendig sind. Flüssige, nährstoffreiche Nahrung wie Suppen enthalten wichtige Vitamine und Antioxidantien, die helfen, die Haut von innen heraus zu nähren und zu revitalisieren. Zudem kann das Fasten den Körper stressen, was zu Hautproblemen führen kann. Sanfte Wohlfühltage hingegen unterstützen eine gleichmäßige Nährstoffzufuhr und können so Hautirritationen vorbeugen und die allgemeine Hautgesundheit fördern.

In unserem 4-Wochen-Programm haben wir darauf geachtet, dass du jeden Tag Nahrungsmittel aus diesen drei Nährstoffgruppen zu dir nimmst:

- **Kohlenhydrate:** Vollkorngetreide liefern komplexe Kohlenhydrate, die dem Körper anhaltende Energie liefern.
- **Ballaststoffe:** Ballaststoffe sind unverzichtbar für eine gesunde Verdauung und eine optimale Darmfunktion.
- **Proteine:** Sie sind die Bausteine unserer Zellen, einschließlich der Hautzellen, und unerlässlich für die Reparatur und Regeneration der Haut sowie die Produktion von Elastin und Keratin.

## Flüssigkeitszufuhr

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und ihre Barrierefunktion aufrechtzuerhalten. Stell dir vor, dein Fahrrad würde ohne Schmiermittel laufen – die Kette würde schnell verschleifen. Ein häufig genutzter Richtwert für den Wasserbedarf liegt bei 30 bis 40 ml pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Für eine Person mit 70 kg wären das etwa 2,1 bis 2,8 l Wasser täglich, abhängig von Aktivitätslevel und Umgebungstemperatur.

## Hauptakteure Getreide und Gemüse

Kommen wir zu den Hauptakteuren unserer Rezepte und werfen einen Blick auf die wichtigsten und wertvollsten Getreide, Proteinquellen und Gemüse für die Hautgesundheit:

Getreide ist nicht nur eine wichtige Nahrungsquelle, sondern auch reich an Nährstoffen, die für die Hautgesundheit von großer Bedeutung sind. Es enthält wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralien, Antioxidantien und Ballaststoffe, die dazu beitragen, die Haut zu schützen, zu nähren und zu regenerieren. Hier stellen wir dir die besten Getreidesorten für eine gesunde Haut vor.



Getreide ist reich an Nährstoffen, die für die Hautgesundheit von großer Bedeutung sind.

GETREIDE	WERTVOLLE INHALTSSTOFFE	VORTEILE
Hafer	Beta-Glucan, Antioxidantien, entzündungshemmende Stoffe	hydratisiert die Haut, schützt vor Umwelteinflüssen, beruhigt Hautirritationen. Kann auch äußerlich als Peeling oder Maske verwendet werden
Quinoa	Proteine, Riboflavin (Vitamin B2), Antioxidantien	fördert die Hautregeneration, verbessert die Hautelastizität, schützt vor freien Radikalen und reduziert feine Linien und Falten
Brauner Reis	Magnesium, Vitamine, Antioxidantien, Selen	unterstützt die Zellregeneration, reduziert Entzündungen, verbessert die Hautfestigkeit und schützt vor Schäden durch freie Radikale
Hirse	Silizium, Antioxidantien	fördert die Kollagenbildung, verbessert die Hautstruktur, schützt vor Umweltschäden
Gerste	Azelainsäure, Ballaststoffe, Antioxidantien	hilft bei der Behandlung von Akne und Rosazea, entgiftet die Haut, hält die Haut gesund
Amaranth	Lysin, Vitamine, Mineralstoffe	unterstützt die Hautreparatur, fördert die Kollagenproduktion, stärkt die Hautgesundheit

Auch Gemüse ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Antioxidantien, unterstützt eine gesunde Darmflora und fördert die Verdauung. Hier folgen die Gemüsesorten, die besonders vorteilhaft für die Haut sind.

GEMÜSE	WERTVOLLE INHALTSSTOFFE	VORTEILE
Karotten	Beta-Carotin (Vitamin A), Antioxidantien	unterstützt die Hautreparatur und den Zellwachstum, schützt vor UV-Strahlung, verbessert den Teint
Spinat	Vitamine A, C und E, Eisen, Folsäure	bekämpft freie Radikale, entgiftet die Haut, fördert eine gesunde Haut
Süßkartoffeln	Beta-Carotin, Vitamin C	unterstützt die Hautgesundheit, fördert die Kollagenproduktion, verbessert die Hautelastizität.
Paprika (rot, gelb und grün)	Vitamin C, Beta-Carotin, Antioxidantien	fördert die Kollagenproduktion, verbessert die Hautfestigkeit, schützt vor Hautschäden
Brokkoli	Vitamine A, C und E, Sulforaphan	schützt vor UV-Strahlen, unterstützt die Hautreparatur, fördert die Hautgesundheit
Tomaten	Lycopin, Vitamin C	schützt vor Sonnenschäden, unterstützt die Kollagenproduktion. <i>Achtung bei Entzündungen: Tomaten lieber weglassen!</i>
Gurken	Hoher Wassergehalt, Vitamine C und K	hydratisiert die Haut, reduziert Hautentzündungen, beruhigt die Haut
Kürbis	Beta-Carotin, Vitamine C und E	schützt und regeneriert die Haut, liefert wichtige Antioxidantien
Grünkohl	Vitamine A, C und K, Antioxidantien	unterstützt die Entgiftung der Haut, fördert einen klaren Teint, bietet Schutz vor freien Radikalen

# 44 GLOW-FOOD-REZEPTE

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zu gesunder Haut. In diesem Kapitel zeigen wir dir einfache, aber wirkungsvolle Rezepte, die nicht nur lecker sind, sondern auch deinem Körper und deiner Haut guttun: durch eine gezielte Auswahl von Lebensmitteln, die deine Verdauung verbessern und deinem Körper alle wichtigen Nährstoffe für den gesunden Gewebeaufbau zuführen.

# GETRÄNKE



## Golden-Glow-Smoothie

1 Portion · 10 Minuten

*Dieser warme ayurvedische Smoothie ist wie ein kleiner Wellness-Urlaub für deine Haut. Reich an Antioxidantien und entzündungshemmenden Inhaltsstoffen, sorgt er für einen strahlenden Teint. Banane und Dattel liefern natürliche Süße und Nährstoffe, während Zimt und Kardamom die Durchblutung verbessern und antibakterielle Vorteile bieten.*

### Zutaten

60 g Süßkartoffel  
½ Banane  
1 getrocknete Dattel, entsteint  
1 Prise Zimt  
1 Prise gemahlener Kardamom  
¼ TL gemahlener Kurkuma  
1 Glas warme Mandelmilch oder Wasser

### Zubereitung

- 1 Die Süßkartoffel schälen und 5 Minuten in etwas Wasser kochen, mit einer Gabel zerdrücken. Mit Banane, Dattel, Zimt, Kurkuma und Kardamom in einen Mixer geben.
- 2 Die warme Mandelmilch oder Wasser hinzufügen. Alles zu einem glatten Smoothie mixen. In ein Glas gießen und warm genießen.



# REZEPTE FÜR WOCHE 1 UND 2

## Gerstengraupenbrei

4 Portionen · 45 Minuten

*Dieser Gerstengraupenbrei unterstützt die Hautgesundheit durch seine Kombination aus mineralstoffreicher Perlgerste, die das Bindegewebe stärkt, und antioxidantienreichen Äpfeln, die die Haut regenerieren. Zimt verleiht nicht nur ein wärmendes Aroma, sondern wirkt auch entzündungshemmend und hilft, Hautirritationen zu reduzieren. Zusammen mit den Früchten und optionalen Nüssen bietet der Brei eine nahrhafte Mischung für einen strahlenden Teint.*

### Zubereitung

- 1 Die Perlgerste unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist, um überschüssige Stärke zu entfernen und die Gerste gründlich zu reinigen.
- 2 Die gewaschene Gerste zusammen mit dem Wasser oder der Mischung aus Wasser und Mandelmilch und einer Prise Salz in einen Topf geben. Die Mischung zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Gerste 30–40 Minuten köcheln lassen, bis sie weich ist und die Flüssigkeit größtenteils aufgenommen hat.
- 3 Die Äpfel waschen, schälen und würfeln. Rosinen oder Aprikosen fein hacken und mit den Äpfeln etwa 10 Minuten vor Ende der Kochzeit hinzufügen. So können die Früchte weich werden und ihren natürlichen Zucker freisetzen, der dem Brei eine angenehme Süße verleiht.
- 4 Den Zimt unterrühren und den Brei die letzten Minuten köcheln lassen. Den fertigen Brei in Schalen servieren und nach Wunsch mit Nüssen oder Samen für zusätzlichen Crunch und Nährwert garnieren.

### Zutaten

- 1 Tasse Perlgerste
- 4 Tassen Wasser oder eine Mischung aus Wasser und Mandelmilch
- Salz
- 2 Äpfel
- ¼ Tasse Rosinen oder getrocknete Aprikosen
- 1 TL Zimt
- Nüsse oder Samen (z. B. Walnüsse, Chiasamen oder Leinsamen)

## Entlastungs-Dal

2 Portionen · 50 Minuten

*Die Kombination aus Mungbohnen, Karotten und einer Prise Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander und Ingwer macht den Dal leicht verdaulich und super wohltuend. Diese Mischung hilft, den Körper sanft zu entgiften, und bringt dich wieder in Balance – perfekt für Tage, an denen du etwas Gutes für dich tun willst.*

### Zutaten

2 mittelgroße Karotten  
100 g Mung-Dal  
3 ganze Kardamomschoten  
Salz  
2 cm frischer Ingwer  
½ TL Kreuzkümmelsamen  
½ TL Koriandersamen  
ein Spritzer Zitronensaft  
frischer Koriander

### Zubereitung

- 1 Die Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden.
- 2 Das Mung-Dal in einer Schüssel in mehrmals gewechseltem Wasser waschen, bis das Wasser klar abläuft.
- 3 Mung-Dal, Karotten, 1 l Wasser, angestoßene Kardamomschoten (in einem Teefilter) und eine Prise Salz in einen mittelgroßen Suppentopf geben und zum Kochen bringen. Auf ein schnelles Köcheln reduzieren, teilweise abdecken und 30–40 Minuten kochen, bis das Dal weich geworden ist.
- 4 Währendessen den Ingwer schälen und fein hacken und mit den restlichen Samen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis es anfängt zu duften. Die Mischung im Mörser mahlen und 5 Minuten vor Ende des Kochens zum Dal hinzugeben.
- 5 Kurz vor dem Servieren Zitronensaft hinzufügen, um dem Dal Frische zu verleihen. Die Kardamomschoten herausnehmen. Mit frischem Koriander bestreuen.



# SÜSSE NOTHELFER

## Goldene-Milch-Riegel

12–16 Riegel · 15 Minuten + 1 Stunde Kühlzeit

*Diese Riegel kombinieren die verdauungsfördernden und entzündungshemmenden Eigenschaften von Kurkuma und anderen natürlichen Zutaten, inspiriert von der traditionellen goldenen Milch. Bewahre die veganen Riegel in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Sie halten sich dort bis zu einer Woche.*

### Zubereitung

- 1** Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mixen, bis eine klebrige Paste entsteht.
- 2** Eine Backform oder ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen. Die Mischung in die Form geben und gleichmäßig andrücken, sodass eine kompakte Schicht entsteht.
- 3** Die Form mindestens 1 Stunde lang in den Kühlschrank stellen, bis die Masse fest wird.
- 4** Aus dem Kühlschrank nehmen und in Riegel oder Quadrate in der gewünschten Größe schneiden. Nach Belieben mit Kokosflocken bestreuen oder mit Zimt bestäuben.

### Zutaten

- 1 Tasse Datteln, entsteint
- 1 Tasse Nüsse (z. B. Mandeln oder Cashews)
- ½ Tasse Kokosraspeln
- ¼ Tasse Mandelbutter
- ¼ Tasse Ahornsirup oder Agavendicksaft
- 3 EL Kokosöl
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- ½ TL gemahlener Zimt
- ¼ TL gemahlener Ingwer
- etwas schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Salz

## Ayurvedisches Mango-Dessert mit Kurkuma und Ingwer

2 Portionen · 15 Minuten

*Dieses ayurvedische Mango-Dessert ist eine wunderbare Möglichkeit, die köstliche und gesunde Süße der Mango zu genießen, während du von den entzündungshemmenden Eigenschaften von Kurkuma und Ingwer profitierst – die perfekte Option für eine gesunde und strahlende Haut. Die Minze verleiht ihm einen zusätzlichen Hauch von Frische.*

### Zutaten

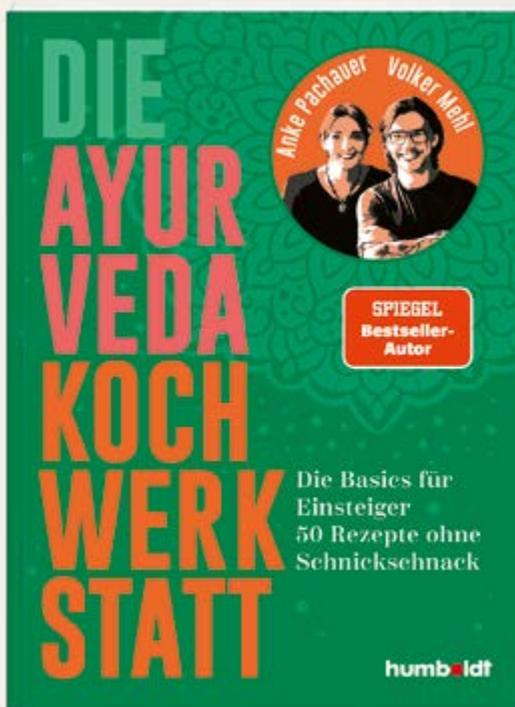
2 reife Mangos  
1 cm Ingwer  
½ TL Kurkumapulver  
½ Tasse frische Kokosmilch oder Mandelmilch  
Eiswürfel (optional)  
Honig oder Ahornsirup (optional)  
frische Minzblätter

### Zubereitung

- 1** Die Mangos schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Beides mit Kurkuma und Kokos- oder Mandelmilch in einen Mixer geben, bis eine glatte und cremige Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf ein paar Eiswürfel hinzufügen, um das Dessert zu kühlen und die Konsistenz zu verdicken.
- 2** Nach Belieben etwas Honig oder Ahornsirup hinzufügen und erneut mixen, um die Süße gleichmäßig zu verteilen.
- 3** In Dessertschalen oder Gläser füllen und mit frischen Minzblättern garnieren.



# Ayurveda ohne Schnickschnack!



Stand 2025. Änderungen vorbehalten.

- Ayurveda für Einsteiger: einfach erklärte Basics und unkomplizierte Rezeptklassiker vom Ayurveda-Powerpaar Volker Mehl und Anke Pachauer
- Ayurveda-Basics auf den Punkt gebracht: Für Fans der ayurvedischen Küche und für alle, die einen einfachen und leicht verständlichen Zugang zum Ayurveda suchen

Volker Mehl, Anke Pachauer

## **Die Ayurveda-Kochwerkstatt**

176 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3181-6

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# **humboldt**

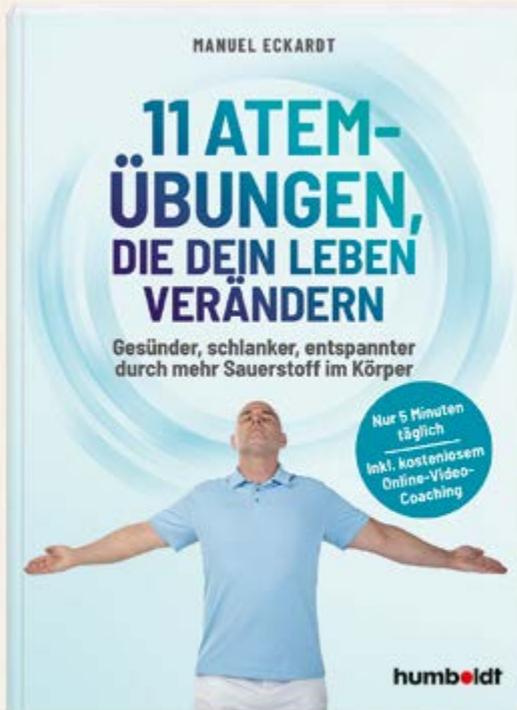
...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# Einfach richtig atmen – gar nicht so leicht!

Stand 2025. Änderungen vorbehalten.



- Ganzheitliche Atemübungen: Effektive Body-Mind-Übungen, die die Atmung und Konzentration verbessern
- Gesundheitliche Vorteile: Atemtechniken, die sich positiv auf den Blutdruck, das Immunsystem und die sportliche Leistung auswirken
- Stressbewältigung: Spezielle Atemübungen zur Entspannung und zur Reduktion von Nervosität und Anspannung

Manuel Eckardt

## **11 Atem-Übungen, die dein Leben verändern**

192 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3187-8

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2025 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 <https://dnb.de> abrufbar.

**ISBN 978-3-8426-3157-1 (Print)**

**ISBN 978-3-8426-3158-8 (PDF)**

**ISBN 978-3-8426-3159-5 (EPUB)**

**Abbildungen:**

*Titelmotiv:* shutterstock.com: HSSstudio

*Stock.adobe.com:* Katikam: 2, 3, 5; 6, 7, 8, 9, 10; 36, 88, 118, 120, 127, 133, 154, 174, 182; Rudzhan: 15; Mosterpiece: 19; Atlas: 25; PankajSingh: 29; VudiArts: 50; kazmulka 58; PrabhjitSingh: 71; Paitoon: 73; babkinasvetlana: 76, 77, 78; Iblinova: 93; alter\_photo: 100; geniousha: 106; Ekasak: 110

*Anke Pachauer:* 121, 123, 125, 129, 131, 135, 137, 149, 151, 161, 163, 169, 171, 177, 179, 4. Umschlagseite

*Bettina Ebert:* 4

**Originalausgabe**

© 2025 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autoren und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autoren 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, München

Korrekturat: Anja Töller, Steinhude

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Layout & Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien. Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden. Die Druckplattenentwicklung erfolgte mit reduziertem Einsatz von Chemikalien.

Volker Mehl gilt seit mittlerweile zwei Jahrzehnten als bekanntester Ayurveda-Koch Deutschlands und ist Bestseller-Autor. Seit über 30 Jahren widmet er sich ganzheitlichen Heilmethoden und verfolgt die Vision einer integrativen Ernährung, die weltweit verfügbares Wissen über natürliche Heilmittel einbezieht.

Anke Pachauer beschäftigt sich seit ihrem Studium mit den Zusammenhängen einer ganzheitlichen Lebensweise und persönlicher Weiterentwicklung. Als Ayurveda Identity Coach, Yogalehrerin und Expertin für ganzheitliche Gesundheit liegt ihr Fokus darauf, Menschen ein tieferes Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen Lebensstil, Lebensumfeld und Wohlbefinden zu vermitteln.

Gemeinsam führen Volker Mehl und Anke Pachauer ihre Kochwerkstatt, in der sie Kurse und Seminare rund um gesunde Ernährung und einen ganzheitlichen Lebensstil anbieten. Dazu gehören Ayurveda-Menüabende, Yoga-Workshops und inspirierende Formate, die den Menschen mehr Gesundheit, Lebensfreude und Leichtigkeit schenken. Beide verbindet die Leidenschaft für das Kochen und die Motivation, ihr Wissen mit Begeisterung weiterzugeben.

## Unsere Haut spiegelt unseren Lebensstil, die Gesundheit unseres Stoffwechsels und unsere seelische Verfassung wider

Wenn wir unseren Stoffwechsel unterstützen, zeigt sich das schnell an unserer Haut – sie wirkt gesund und strahlend. Die Ayurveda-Experten Volker Mehl und Anke Pachauer erklären, wie du deinen natürlichen Glow von innen heraus förderst und warum äußere Pflege allein dafür nicht ausreicht. Du erfährst, wie eine ausgewogene Ernährung, achtsame Hautpflege und ein bewusster Lebensstil die Basis für nachhaltige Hautgesundheit schaffen. Ihr 4-Wochen-Programm unterstützt den natürlichen Erneuerungszyklus der Haut und verhilft dir zu einer schönen Ausstrahlung.



**VOLKER MEHL** und **ANKE PACHAUER** stehen für einen modernen, ganzheitlichen Ayurveda-Ansatz, der weit über den Teller hinausgeht. In ihrer Heppenheimer Kochwerkstatt und internationalen Kooperationen zeigen sie, wie Ernährung und Lebensführung genussvoll, individuell und gesund gestaltet werden können.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-3157-1



9

783842

631571

22,00 EUR (D)

**Maßgeschneiderte Dosha-Hautanalyse sowie speziell entwickelte Rezepte und Rezepturen für deine individuelle Hautpflege.**