

Ayurveda Tipps für das tägliche Leben

Der Ayurveda hat viele einfache aber wirkungsvolle Ratschläge und Mittel parat zur Erhaltung des Wohlbefindens, der Vorbeugung von Krankheiten und dem Ausgleich kleiner Störungen.

Morgenroutine

1. Als ersten Gedanken des Tages etwas Positives denken.
2. Ein Glas warmes Wasser trinken, um die Darmtätigkeit anzuregen.
3. Auf die Toilette gehen — auch wenn noch kein Entleerungsdrang zu spüren ist, um Darm und Blase an diese Zeit zu gewöhnen.
4. Augenreinigung: Die Augen mit kaltem Wasser waschen.
5. Mundreinigung: Zunge: Reinigung der Zunge mit einem Zungenschaber aus Silber, Kupfer oder Plastik. Zähne: Reinigung der Zähne mit Zahnpasta oder mit Pulvern aus Hölzern; Zahnseide ist auch empfehlenswert. Die Mundspülung sollte 5–20 Minuten mit aufbereitetem Sesamöl durch das sogenannte „Ölziehen“ durchgeführt werden.
6. Ölmassage: Haare, Gesicht und Körper mit aufbereitetem Sesamöl oder einem medizinierten ayurvedischen Öl massieren.
7. Bad/Dusche: täglich baden oder duschen. Am besten morgens, um die verschiedenartigen Energien, die sich im Schlaf angesammelt haben, zu neutralisieren.
8. Nasenreinigung: jeweils 2 Tropfen ayurvedisches Nasenöl in die Nasenlöcher geben.
9. Ohrenpflege: alle 14 Tage jeweils 2 Tropfen aufbereitetes Sesamöl in die Ohren geben.
10. Yoga-Übungen: [Asanas](#), [Pranayama](#), [Meditation](#) usw.

Mittagsroutine



Tagsüber nicht schlafen, auch kein Mittagsschlaf

Mittagessen: mittags die Hauptmahlzeit des Tages einnehmen

Abendessen: nach Möglichkeit bis spätestens 19 Uhr ein leichtes Abendessen einnehmen.

Abendroutine



Spaziergänge, Übungen oder Spiel im Freien helfen die Sinnesorgane und den Geist aufzufrischen. Vor dem Zubettgehen nicht Fernsehen, keine anregende Lektüre lesen, stattdessen [Yoga-Übungen](#) ausführen, meditieren und/ oder eine beschauliche Phase einlegen: den Tag Revue passieren lassen, sich bewusst machen, was er Schönes gebracht hat, eventuell ein Dankesgebet sprechen und um eine erholsame Nacht bitten.

Heißes Wasser



Heißes, abgekochtes Wasser zu trinken, schwemmt Schlackenstoffe aus dem Körper. Koche morgens 1 - 2 Liter Wasser 10–15 Minuten lang. Falls es sehr kalkhaltig ist, filtere es mit einem Kaffeefilter und fülle es in eine Thermoskanne. Trinke das Wasser über den Tag verteilt in kleinen Schlucken. Bei aktuellem [Vata](#) Überschuß oder bei leicht überreizbarem Vata [Dosha](#) sollte etwas öliges dazugegeben werden wie Sahne oder Ghee. Falls auf [Pitta](#) geachtet werden muß, sollte das Wasser nur lauwarm sein oder Raumtemperatur haben.

Ghee



Ghee ist geklärte Butter, das heisst alle Eiweißbestandteile werden entfernt, so dass ausschliesslich das Fett zurückbehalten wird. Deshalb ist Ghee lange haltbar und kann beim Kochen sehr hoch erhitzt werden. Im Ayurveda gilt es als eines der gesündesten Lebensmittel und wird täglich beim Kochen und in medizinischen Anwendungen und Präparaten verwendet. Es stärkt das Verdauungsfeuer Agni. Man kann Ghee leicht aus Bio-Butter selbst herstellen; Bio-Ghee ist aber auch käuflich erhältlich.

Ingwer



Wenn das Verdauungsfeuer Agni stark ist, wird die Nahrung vollständig verdaut. Die Nährstoffe werden aufgenommen und es bilden sich keine Schlacken (Ama). Zur Stärkung des Agni ißt Du 10–30 Minuten nach dem Essen einige dünne Scheiben frischen Ingwer entweder pur oder mit etwas Steinsalz, Honig und/ oder frischem Zitronensaft. Dies kann allgemein empfohlen werden außer bei aktuell sehr hohem Pitta, Magenbeschwerden oder Durchfall. Insbesondere nach fettem Essen ist Ingwer zur Verdauungsförderung zu empfehlen.

Triphala

Triphala ist ein aus drei Früchten und Kräutern hergestelltes ayurvedisches Präparat. Triphala reguliert alle drei Doshas und hat eine leicht abführende und darmreinigende Wirkung. Dabei führt es jedoch zu keiner gefährlichen Gewöhnung, noch zerstört es die gesunde Darmflora. Zur Vorbeugung sollte man alle 6 Monate eine 2–4 wöchige Kur durchführen. Dabei nimmt man abends vor dem Zubettgehen 1 TL Triphala mit Honig vermischt und trinkt warmes Wasser nach. Wenn man diese Kur zum ersten Mal durchführt, empfiehlt es sich, mit $\frac{1}{4}$ TL zu beginnen und langsam zu steigern. So spürst Du am besten, welche Menge Dir gut bekommt.