Bestandteil der Ayurveda Medizin ist die vorausschauende Strategie, Krankheiten durch frühzeitiges Behandeln vorzubeugen und zu regenerieren Foto: ©VICUSCHKA - stock.adobe.com

Andrea Nonn ist Heilpraktikerin mit Herz und Seele, Kommunikationstrainerin, Yogalehrerin und Autorin mit umfassendem Fachwissen und praktischem Erfahrungsschatz. In ihrer Tätigkeit in Deutschland und auf Mallorca verbindet sie Yoga mit ganzheitlichen Heilmethoden.

Mehr über Andrea und ihre Tätigkeit finden Sie unter www.my-numen.de

GESUND UND ENTSPANNT MIT AYURVEDA

Die drei Gebote des Ayurveda: Nahrung, Lebensweise und Gedankenkontrolle

Liebe Leserinnen und liebe Leser,
der Begriff Gesundheit ist uns allen vertraut und liegt uns sehr am Herzen. Wir wünschen dem Geburtstagskind gute Gesundheit, an Silvester stossen wir gemeinsam auf ein gesundes neues Jahr an und wenn unser Gegenüber niest, so antworten wir wohlwollend mit Gesundheit. Gerne möchte ich in diesem Artikel, inspiriert von meiner alljährlichen Panchakarma Kur, Ihr Interesse für Ayurveda, einem ganzheitlichen Gesundheits,– und Lebenskonzept wecken.

Wofür steht Ayurveda?

Ayurveda ist eine über 5.000 Jahre alte Heil–, beziehungsweise Lebensphilosophie aus Indien, diese fand ihren Ursprung in den indischen Himalayas. Im Gegensatz zum westlichen Gesundheitssystem handelt es sich hierbei um ein ganzheitliches Lebenskonzept. Ayurveda lehrt, wie man seine Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten kann. Wenn der Mensch sich in Balance fühlt, ihm ein glücklicher Geist, mit einem klaren Verstand, scharfen und freien Sinnen und einer zufriedenen Seele innewohnt, dann ist er gesund.
Der Begriff Ayurveda setzt sich aus zwei Worten zusammen: Ayur bedeutet Leben, und Veda bedeutet Wissen. Es handelt sich also um das Wissen über das Leben.
Der Ayurveda umfasst bei all seinen Empfehlungen für eine dauerhafte, umfassende Gesundheit alle Bereiche des Lebens, denn kein Mensch gleicht einem anderen. Jeder von uns hat eine individuelle körperliche Konstitution und ein eigenes Bewusstsein. Unsere Gesundheit wird beeinflusst von unserer Herkunft, unseren Anlagen, unserem Verhalten, unserer Umwelt, von allem was wir sehen, hören, fühlen und erleben.
Wie wir wissen, wird alles im Universum von einer unsichtbaren Kraft namens universelle Energie getragen, die der Natur bei ihrer Erschaffung, Erhaltung und Zerstörung hilft. Der Schlüssel zum Wohlbefinden liegt im Verständnis dieser drei ayurvedischen Grundenergien, Vata, Pitta und Kapha. Alle unsere körperlichen, geistigen und seelischen Eigenschaften bringen eine völlig individuelle Balance dieser Grundkräfte in unserer Persönlichkeit zum Ausdruck. Sie bilden unseren Konstitutionstypen, unsere innere Natur, den Bauplan für ein gesundes und langes Leben – einzigartig und unverwechselbar wie ein Fingerabdruck.

Die drei Grundenergien - Doshas

Dosha bedeutet wörtlich übersetzt: den Körper beeinflussende Faktoren oder Bioenergien. Laut Ayurveda gibt es drei grundlegende Kräfte, die den gesamten Kosmos, die Natur und auch den Menschen durchdringen. Wie bereits oben erwähnt, handelt es sich um die drei Doshas, welche alle Körperfunktionen steuern und den eigenen Typ bestimmen. Die individuelle Verteilung der drei Grundelemente, welche sich aus dem Bewegungsprinzip Vata (Wind, Luft und Äther), dem Stoffwechselprinzip Pitta (Feuer und Wasser) und dem Strukturprinzip Kapha (Erde und Wasser) zusammensetzen, prägen die unterschiedlichen Merkmale unserer jeweiligen Persönlichkeit, unsere Vorlieben, Abneigungen, unsere Stärken und Schwächen. Befinden sich unsere drei Doshas in ihrem individuellen Gleichgewicht, bedeutet dies, dass alle Körperfunktionen ungehindert ablaufen können.

8 ayurvedische Rituale für zuhause

Die jahrtausendealte Weisheit des Ayurveda lehrt uns, dass die Pflege unserer individuellen Energiekonstitution der Schlüssel zu einem Leben im Gleichgewicht ist. Damit die Selbstfürsorge ihre Wirkung entfalten kann, muss sie Teil einer täglichen Routine sein. So bewirkt sie eine grundlegende Veränderung von Körper, Geist und Bewusstsein. Zudem reguliert sie die biologische Uhr, unterstützt die Verdauung, begünstigt Stoffwechselprozesse und erzeugt Selbstachtung, Disziplin, Frieden, Glück und Langlebigkeit. Fangen Sie einfach mit den Dingen an, die Sie leicht umsetzen können und bauen diese langsam auf.

Genießen Sie ein neues Wohlgefühl und eine gesunde Balance!

1. Stehen Sie vor Sonnenaufgang auf
2. Putzen Sie sich die Zähne, benutzen einen Zungenreiniger und führen Sie Öl ziehen durch
3. Gönnen Sie sich eine Trockenbürsten oder Ölmassage, um den Lymphfluss / Stoffwechsel anzuregen
4. Trinken Sie ein Glas lauwarmes Wasser, gerne mit Zitrone, um die Verdauung anzuregen
5. Meditieren Sie, machen Sie ein paar Atemübungen und bringen Sie mit Yoga Ihren Kreislauf in Schwung
6. Im besten Fall essen Sie 3 Mal täglich warm und vermeiden Zwischenmahlzeiten
Morgens haben wir eine träge Verdauungsfunktionen, deshalb ein kleines, leichtes Frühstück
Mittags ist die Verdauungskraft am stärksten, gönnen Sie sich eine ausgewogene Mahlzeit
Abends ca. drei Stunden vor dem Schlafengehen ist eine leichte Mahlzeit optimal
7. Kalte Getränke, Kaffee, einen übermäßigen Genussmittelkonsum und Eis sollten gemieden werden
8. Achten Sie darauf, mindestens 8 Stunden zu schlafen, gehen Sie bis 22 Uhr zu Bett

Sind Sie eher ein Vata, Pitta oder Kapha Typ? Zahlreiche Webseiten bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihren Konstitutionstyp anhand eines sogenannten Doshatests zu analysieren. Probieren Sie es doch einmal aus.

Mit Ayurveda in Balance kommen

Disharmonien der Doshas entstehen durch unsere moderne Lebensweise. Wir können vielen Belastungen, wie Umweltgiften, Stress oder minderwertigen Nahrungsmitteln sehr häufig nicht ausweichen. Medikamente, Reizüberflutung, zu wenig Bewegung, zu wenig Sauerstoff, zu wenig Schlaf und eine ungesunde Lebensweise belasten den Körper. Dies bleibt nicht ohne Konsequenzen. Die häufigsten Folgekrankheiten sind zum Beispiel; Diabetes, Bluthochdruck, Allergien und Krebs. Ebenso nehmen Autoimmunkrankheiten, Burnout, Schlafstörungen und chronische Erschöpfung in alarmierendem Ausmaß weiter zu.
Ein weiterer Aspekt ist, dass sich mehrfach in unserem Leben unser Körper fast vollständig verändert, weil sich beinahe jede unserer über 200 Zellarten im Laufe von wenigen Tagen, Monaten oder Jahren von selbst erneuert. Für diesen fortwährenden Erneuerungsprozess muss nicht nur verbrauchte Materie abtransportiert und ausgeschieden werden – auch sollen die Grundbausteine für die Neubildung der Zellen, etwa Mineralien, Spurenelemente, Proteine und Lipide in ausreichender Menge vorhanden sein. Ayurveda empfiehlt deshalb, eine auf das entsprechende Dosha abgestimmte frische, ausgewogene und gesunde Ernährung. Des weiteren wird auf eine gut funktionierende Verdauung wird viel Wert gelegt, nur dann kann der Körper die aufgenommenen Nährstoffe optimal verwerten und Stoffwechselrückstände ausscheiden, um keine Schlackenstoffe, auch Ama genannt abzulagern. Wenn Sie bereits das eine oder andere Wehwehchen plagt, Sie nach einer längeren Krankheit wieder zu Kräften kommen, oder „forever young" bleiben möchten, dann empfehle ich Ihnen einmal jährlich eine Panchkarma Kur durchzuführen.

Reinigung mit Ayurveda

In einer Panchakarma Kur werden systematisch in genau aufeinander abgestimmten physikalischen Behandlungen Stoffwechselrückstände, Umweltgifte und andere Toxine aus dem Körper ausgeleitet und auf diese Weise vielen Krankheiten die Grundlage entzogen. Gleichzeitig befreit sich während eines solch tiefgreifenden Reinigungsprozesses auch die Seele von Belastungen. Unverarbeitete Konflikte, tiefsitzende Verspannungen und Stressbelastungen lösen sich parallel zur körperlichen Entspannung. Bestehende Gesundheitsprobleme verringern sich und gleichzeitig kehren Lebensfreude, sowie Leistungsfähigkeit zurück, dass kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen.
Ein weiterer Baustein in dieser Kur ist eine auf Ihr Dosha abgestimmte Ernährung, sowie Yoga und Meditation.
Im Laufe meiner Panchakarma Kuren habe ich bislang noch niemanden erlebt, der sich nicht nach 10 – 14 Tagen wesentlich vitaler, gesünder und energievoller gefühlt hat.

Wenn ich Ihr Interesse geweckt habe und Sie auch mal eine solch wunderbare Verjüngungskur machen möchten, nehmen Sie sich bitte mindestens 14, besser 21 Tage Zeit dafür. Auf Anfrage gebe ich Ihnen sehr gerne eine Empfehlung für die Auswahl des richtigen Resorts.

Bedenken Sie, das Entgiftung und Entschlackung ein lebenslanger, kontinuierlicher Prozess ist. Gesundheit sollte ein Zustand sein, dessen Sie sich vom jetzigen Tag bis ins hohe Alter hinein erfreuen. Achten Sie darauf, wie Sie leben und welche Wirkungen das auf Sie hat. Was passiert in Ihrem Körper und Ihrem Geist, wenn Sie verschiedene Dinge essen, tun, ja sogar denken?
Vor allem aber sollten Sie daran denken, dass Gesundheit viele Seiten hat – wie die verschiedenen Facetten eines Diamanten. Nur im gesunden Zustand können Sie ein bewusstes, aktives und freies Leben führen.

Ayurveda ist die Wissenschaft vom Leben – also machen Sie Ihr eigenes Leben zum Gegenstand Ihrer Studien, Ihres leidenschaftlichen Engagements und Ihrer höchsten Motivation. In diesem Sinne wünsche Ihnen viel Freude, Genuss und Leichtigkeit dabei.

Herzliche Grüße
Ihre Andrea Nonn