



DIE ZEIT DES
LOSLASSENS UND
DER ERDUNG



So schön, dass du dir diese Fastenwoche gönnst! Sie ist speziell für die Monate September bis November konzipiert – eine Übergangsphase, in der es besonders wichtig ist, wie du dich ernährst, um gesund und gestärkt in die kalte Jahreszeit zu starten.

Hier schon vorab ein paar Hinweise, worauf du während der Fastenwoche achten solltest:

Ab dem ersten Entlastungstag ist es ratsam, auf Alkohol, Weizen, Milchprodukte, Fleisch sowie Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke zu verzichten. Wenn du regelmäßig Kaffee trinkst, solltest du den Konsum schrittweise reduzieren, um Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen zu vermeiden. Verringere die Menge alle zwei Tage, bis du bei nur einer Tasse angekommen bist. Steige dann auf sanftere Alternativen wie Matcha oder Tee um und setze Koffein nach drei Tagen ganz ab.

Bevor wir mit der Kur beginnen, möchte ich euch gerne einige grundlegende Prinzipien des Ayurveda näherbringen, um ein tieferes Verständnis für das Zusammenspiel zwischen Mensch und Natur zu ermöglichen. In diesem Workbook werdet ihr viele Themen finden, die die Elemente in uns und die Zusammensetzung der Doshas erklären. Außerdem werdet ihr die Bedeutung des Herbstes, der Reinigung sowie ayurvedische Routinen, Ernährungsprinzipien, die Verwendung von Gewürzen und vieles mehr entdecken.

Viel Spaß beim Lesen!

INHALT

Einführung in Ayurveda

- Faszination Ayurveda 4
- Hallo und Namasté 4
- Die Synergie von Yoga & Ayurveda 5
- Die Essenz des Ayurveda 6

Grundlagen des Ayurveda

- Die fünf Elemente 8
- Die 20 Gunas: Schlüssel zu einer ausgewogenen Ernährung 9
- Zuordnung der Eigenschaften zu den Doshas 10
- Die Doshas im Ayurveda: Wer gehört zu wem? 12
- Prakriti und Vikriti 15
- Dosha-Test und das Prinzip der Gegensätze 17
- Stoffwecheltest: Erkenne deinen Stoffwechsel und deine Dosha-Störung 19

Gewürze & Geschmäcker

- Deine Gewürzmischung 21
- Gewürzkunde 22
- Die sechs Geschmacksrichtungen 23

Rhythmus der Natur

- Übergang zu den Jahreszeiten 26

Praktische Anwendung & Rituale

- Dinacharya - Die tägliche Praxis des Ayurveda 28
- Ayurveda Morgenroutine 29
- Abhyanga – Ölmassage mit Anleitung 31

Ayurvedisches Fasten

- Überblick mit Entlastungstag, Entgiftungstag und Auftag 32
- Do's and Don'ts 36
- Heißhunger 35

Planung und Rezepte

- Menüplan 37
- Einkaufsliste 38
- Kochbuch 39

Varianten & Ideen

- Poha, Ghee, Chutny etc 61
- Getränke 64
- Tipps nach der Kur 67

Fazination Ayurveda



Meine persönlichen Erfahrungen und Beweggründe

Hallo und Namasté

Ich bin Marie-Luise, Ayurveda Lifestyle Coach und angehende Yogalehrerin. Es liegt mir am Herzen, Menschen den Ayurveda in all seinen Facetten nahezubringen. Ich bin überzeugt, dass die ganzheitlichen Prinzipien des Ayurveda einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität haben können. Es erfüllt mich mit Freude und Dankbarkeit, diese Weisheit zu teilen und anderen dabei zu helfen, ein ausgeglichenes und glückliches Leben zu führen.

Die fesselnde Welt des Ayurveda

Die Faszination für Ayurveda und die Entscheidung, Ayurveda Lifestyle Coach zu werden, sind tief in meiner persönlichen Reise der Selbstentdeckung und des Wohlbefindens verankert. Ayurveda ist eine Lebensphilosophie, die mich dazu inspiriert hat, ein tieferes Verständnis für mich selbst und die natürlichen Rhythmen des Lebens zu entwickeln um ein ausgewogenes und erfülltes Leben zu führen. Es ist wichtig, sich von dieser Faszination inspirieren zu lassen und sie als Inspiration für ein gesundes und erfülltes Leben zu nutzen.



Die Synergie von Yoga & Ayurveda

Eine ganzheitliche Herangehensweise zur Gesundheit und Harmonie

Seit Jahren arbeite ich eng mit Katrin von Center of Pilates & Yoga zusammen, um eine einzigartige Kombination aus Ayurveda, Yoga und Pilates zu kreieren. Die Fastenzeit bietet uns nicht nur die Gelegenheit, uns körperlich zu entschlacken und zu regenerieren, sondern auch eine Zeit der spirituellen und mentalen Reinigung.

Integration und die Kraft bei einer Fastenkur

Die Einzigartigkeit von Yoga und Ayurveda liegt in ihrer tiefen symbiotischen Beziehung und ihrer kraftvollen Synergie, die sich während einer Fastenkur entfaltet. Unser Ansatz basiert auf den Prinzipien des Ayurveda, einer uralten indischen Heilkunst, die darauf ausgerichtet ist, eine harmonische Balance von Körper, Geist und Seele durch eine umfassende Ernährungslehre zu erreichen. Durch sanfte Bewegungen, Asanas, Pranayama und Meditation unterstützt Yoga nicht nur die körperliche Entgiftung, sondern auch die Beruhigung des Geistes. Diese Praktiken wirken sich positiv auf Spannungen, geistige Klarheit und die Energie im Körper aus, was wiederum den Prozess des Fastens unterstützt und vertieft.

Transformation durch Yoga und Ayurveda

Unsere Fastenkuren sind liebevoll konzipierte Programme, die auf die Bedürfnisse und Ziele der Teilnehmer zugeschnitten sind. Wir bieten Anleitung und Unterstützung während des Fastens, einschließlich Ernährungstipps, Yoga- und Pilatesübungen sowie Meditation und Achtsamkeit.

Fastenzeit

Für mich ist die gemeinsame Fastenzeit nicht nur eine Gelegenheit zur körperlichen Reinigung, sondern auch eine Zeit des bewussten Innehaltens. Es geht darum, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, innerlich zur Ruhe zu kommen und die Kraft der Gemeinschaft zu erleben. Es erfüllt mich, andere auf diesem Weg zu mehr Gesundheit und innerer Balance zu begleiten und dabei tiefe, gemeinsame Erfahrungen zu teilen.

Die Fastenzeit eröffnet zudem die Möglichkeit, durch die Reinigung des Körpers nicht nur physisch, sondern auch auf emotionaler und mentaler Ebene loszulassen. Diese tiefe Synergie führt oft zu einem neuen Selbstverständnis, das den Weg zu persönlicher Transformation und Heilung ebnet und langfristiges Wohlbefinden fördert.



**AYURVEDA STAMMT AUS DEM SANSKRIT:
AYUS = LEBEN UND VEDA = WISSEN
AYURVEDA IST DIE LEHRE VOM LANGEN,
GESUNDEN LEBEN.**

Die Essenz des Ayurveda:

Ein ganzheitlicher Ansatz für Lebensqualität

Ayurveda ist viel mehr als nur Gewürze, Ernährung und Ölmassagen. Es handelt sich um ein ganzheitliches Gesundheitssystem, das nicht erst zum Tragen kommt, wenn wir uns krank fühlen, sondern bereits in Zeiten des Wohlbefindens. Im Ayurveda wird der Mensch als eine Einheit aus Körper, Geist und Seele betrachtet, in enger Verbindung mit der Natur.

Der bekannte Satz:

„Gleiches verstärkt Gleiches“

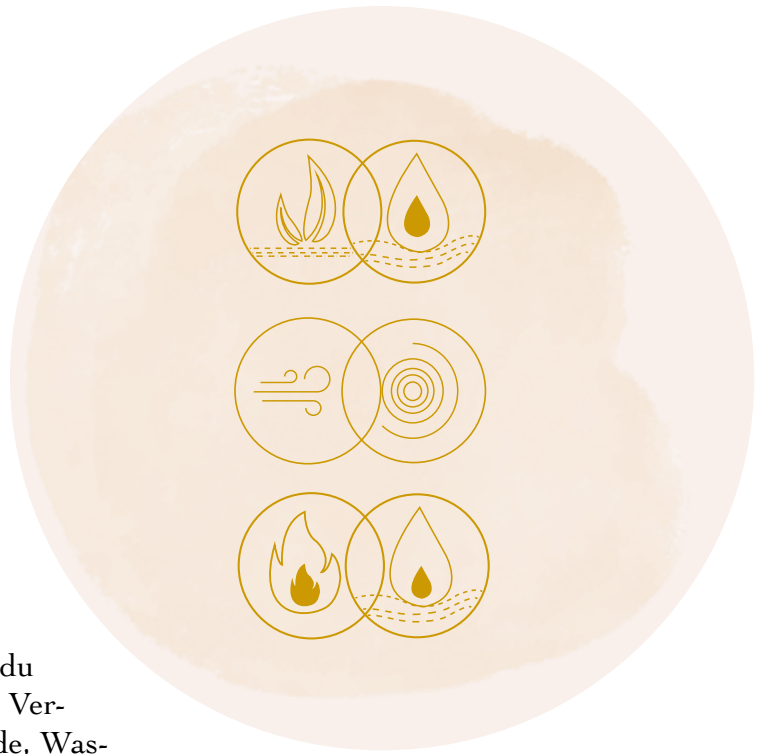
ist zentral für das Verständnis dieser Lehre und ermöglicht es uns, Ayurveda zu fühlen und im Einklang mit uns selbst und der Natur zu leben.

Im Kern des Ayurveda steht das Streben nach innerem Gleichgewicht, um gesund zu leben. Krankheiten sind oft das Resultat körperlicher und geistiger Dysbalancen. Doch wie sich diese Dysbalancen anfühlen, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, abhängig von der individuellen Zusammensetzung der Bioenergien. Jeder Mensch hat seine eigenen Vorlieben und Lebensweisen, und was dem einen guttut, muss nicht zwangsläufig für den anderen gelten. Daher zielt Ayurveda darauf ab, sich selbst besser kennenzulernen, in sich zu gehen, auf die Signale des Körpers zu achten und sie richtig zu deuten.

Grundlagen des Ayurveda

Eine Anleitung für Körper, Geist und Leben im Einklang mit der Natur

Es gibt für fast alles eine Anleitung im Internet – aber gibt es auch eine für unseren Körper und unser Leben? Man findet unzählige Ratgeber, doch oft ist man auf sich allein gestellt, wenn es darum geht, Nützliches von Unnutztem zu unterscheiden. Genau hier hilft Ayurveda, denn zusammen mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gehört es zu den ältesten Heilkunstsystemen unserer Weltgeschichte. Früher wurden viele Dinge intuitiv ausprobiert, und diese Erfahrungen fließen bis heute in die ayurvedische Lehre ein.



Im Wesentlichen lehrt dich der Ayurveda, dass du untrennbar mit der Natur verbunden bist. Diese Verbindung zeigt sich durch die fünf Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther (Raum) –, aus denen sowohl die äußere Natur als auch dein Körper und Geist bestehen. Diese Elemente sind die Bausteine des Lebens und wirken sowohl im Makrokosmos, dem Universum, als auch im Mikrokosmos, dir selbst. Du bestehst aus denselben Anteilen dieser Elemente – grobstofflich und feinstofflich.

Ein tiefes Verständnis dieser Elemente und ihrer spezifischen Eigenschaften ist entscheidend für dein Selbstverständnis und bildet die Grundlage deiner individuellen Konstitution, die sich in den drei Doshas manifestiert. Diese Doshas beeinflussen sowohl deine körperliche als auch geistige Gesundheit.

Lass uns nun die fünf Elemente näher betrachten, die als Grundlage unseres Seins dienen. Unser Verständnis von uns selbst beginnt mit diesen Elementen, gefolgt von den 20 Eigenschaften, auch als Gunas bekannt, die uns helfen, die Wirkungen von Nahrungsmitteln und Aktivitäten auf unseren Körper zu verstehen. Schließlich werfen wir einen Blick auf die drei Doshas. So werden wir die Grundlagen des ayurvedischen Systems besser begreifen und herausfinden, wie diese Konzepte zur Förderung deines inneren Gleichgewichts beitragen können.



Um dieses tiefe Verständnis zu fördern, beginnen wir mit den fünf Elementen, die als Grundlage unseres Seins dienen



Erde

Ist das feste, dichte und harte Element. Erde ist ein grobstoffliches Element. Es ist greifbar. Die Eigenschaften von Erde sind schwer, träge, hart, klar, rau, fest und grob. Die Erde verleiht unserem Körper somit Struktur. Unsere Knochen, Muskeln und Organe werden durch das Element Erde zusammengehalten. Ohne das Element Erde hätten wir keinen Körper und somit keine Basis.



Wasser

Wasser ist ein feinstoffliches Element. Es ist nicht greifbar. Die Eigenschaften des Elementes sind schwer, flüssig, kühl und weich. Wir bestehen zu ca. 75 % aus Wasser. In unserem Körper findet es sich in den Schleimhäuten, in den Verdauungssäften, in Körpersekreten und im Blut. Wir brauchen das Wasser, um unsere Zellen zu nähren und aufrechtzuerhalten.



Feuer

Feuer ist ein feinstoffliches Element. Es ist nicht greifbar. Die Eigenschaften des Elementes sind, heiß, scharf, klar, fein, leicht, trocken und rau. Feuer ist im Körper und in der Natur die Transformationskraft, welche in unserem Körper dem Stoffwechsel entspricht. Es ermöglicht, die aufgenommene Nahrung zu verstoffwechseln und dem Körper die Nährstoffe zugänglich zu machen.



Luft

Luft ist ein feinstoffliches Element. Es ist nicht greifbar. Die Eigenschaften des Elementes sind, fein, klar, leicht, kalt, beweglich, trocken und rau. Ohne das Element Luft gäbe es kein Leben auf der Erde. In unserem Körper brauchen wir Luft und Raum für alle Bewegungsabläufe. Luft in Form von Sauerstoff befindet sich in unserem Körper in der Muskulatur, im Herzkreislaufsystem und bei der Bewegung der Nervenbahnen.



Raum (Äther)

Raum ist ein feinstoffliches Element. Es ist nicht greifbar. Die Eigenschaften des Elementes sind leicht, klar, fein und weich. Ohne Raum kann man nicht existieren. Alle vier Elemente befinden sich im Raum, im Universum. In unserem Körper haben wir auch Hohlräume, z.B. unseren Atem- und Brustraum sowie unseren Magen-Darmtrakt.

Nachdem wir die Bedeutung der fünf Elemente verstanden haben, wenden wir uns nun den 20 Gunas zu, die eine zentrale Rolle dabei spielen, wie Nahrung und Aktivitäten auf unseren Körper wirken. Sie sind der Schlüssel, um unser Gleichgewicht zu wahren.



Die 20 Gunas: Schlüssel zu ei- ner ausgewogenen Ernährung

Die Gunas, grundlegende Eigenschaften im Ayurveda, sind entscheidend für unser Wohlbefinden. Hast du schon einmal über die Eigenschaften deiner Nahrungsmittel und deren Einfluss auf deinen Körper nachgedacht? Diese Eigenschaften helfen uns, die Wechselwirkungen von Körper, Geist und Umwelt besser zu verstehen und auszubalancieren. In Obst, Gemüse, Getreide, Gewürzen und

Kräutern sind alle fünf Elemente präsent, die die Qualitäten und Wirkungen der Nahrung bestimmen.

Um eine ausgewogene Ernährung zu erreichen, ist es wichtig, verschiedene Gunas in deinen Mahlzeiten zu kombinieren. Jedes Dosha benötigt eine spezifische Balance der Gunas, um optimal zu funktionieren. Wenn du die Eigenschaften deiner Lebensmittel verstehst, kannst du besser entscheiden, welche Nahrungsmittel deinem aktuellen Zustand am besten entsprechen und dir helfen, ein inneres Gleichgewicht zu finden.

Die folgenden Gegensatzpaare der Gunas können dir dabei helfen, die Balance in deiner Ernährung zu finden:

**Die 10 Gegensatzpaare:
Balance von Eigenschaften für die Doshas**

**schwer & leicht
kalt & heiß
trocken & ölig
rau & glatt
stumpf & scharf**

**beweglich & stabil
flüssig & dick
massig & subtil
weich & hart
trüb & klar**

Zuordnung der Eigenschaften zu den Doshas

Die Betrachtung der Eigenschaften ist zentral im Ayurveda. Anstatt Lebensmittellisten zu lernen, nimm bewusst die Eigenschaften um dich herum wahr, um intuitiv Entscheidungen für dein inneres Gleichgewicht zu treffen.

In der folgenden Tabelle siehst du die wichtigsten Eigenschaften sowie ihre Zusammenhänge mit der Natur, den körperlichen Wirkungen, den Elementen und den Doshas. Diese Übersicht unterstützt dich dabei, bewusste Entscheidungen zu treffen und ein harmonisches Gleichgewicht zu erreichen.

Eigenschaft	Natur/Lebensmittel	Körperlich	Elemente	Dosha
schwer	Samen, Knollen	Übergewicht, Träge	Erde & Wasser	Kapha
leicht	Kräuter	Untergewicht, feine Haare	Luft, Raum und Feuer	Vata
kalt	Winter	kalte Füße & Hände	Wasser	Vata
heiß	Sommer	Fieber, Schwitzen	Feuer	Pitta
ölig	Öle & Nüsse	ölige Haut	Wasser	Pitta
rau	Sandpapier	raue Stimme, krauses Haar	Luft	Vata
glatt	Blätter	glatte Nägel, klare Stimme	Wasser	Kapha
stumpf	Nebel	Trägheit, Langsam	Erde & Wasser	Kapha
scharf	Feuer	Konzentration, Verstand	Feuer	Pitta
stabil	Erde, Wurzeln	Fokussiert	Erde	Kapha
beweglich	Wind	Gedankenkarusell	Luft	Vata
flüssig	Wasser	Blut	Feuer & Wasser	Pitta
dicht	Erde	Muskeln	Erde	Kapha
massig	Holz	Gewebe	Erde	Kapha
subtil	Luft	Emotionen & Bewusstsein	Luft & Äther	Vata
weich	Moos	Zärtlichkeit, Fett	Wasser	Kapha
hart	Felsen	Knochen	Erde	Kapha
trüb	Baumharz	Unklarheit & Schleim	Wasser	Kapha
klar	Regen, Luft	Tränen	Luft & Äther	Vata

Die „Eigenschaften-Linse“ nutzen

Mit diesem Wissen kannst du die „Eigenschaften-Linse“ verwenden, um Lebensmittel gezielt zu betrachten. Frage dich: Welche Nahrungsmittel empfindest du als leicht oder schwer? Welche bereiten dir ein angenehmes Gefühl im Magen und welche eher nicht? Wie steht es um Flüssigkeiten? Welche Gewürze erzeugen Wärme in deinem Körper, und welche bringen dich an heißen Tagen zum Abkühlen?

Auswirkungen der Nahrungsmittel

Berücksichtige auch die möglichen Auswirkungen der Nahrungsmittel auf deinen Körper: Unterstützen sie dein Wohlbefinden, haben sie eine entgiftende Wirkung oder fördern sie die Verdauung? Indem du diese Überlegungen in deine Ernährung einbeziehst, erhältst du ein klareres Bild davon, welche Lebensmittel für dich ideal sind, um dein inneres Gleichgewicht zu erhalten.

Integration der 20 Eigenschaften

Jetzt, da du mit den 20 Eigenschaften vertraut bist, kannst du beginnen, diese gezielt in deine Ernährung zu integrieren und ein Gleichgewicht herzustellen. Du hast bereits die Bedeutung von Balance erkannt und möglicherweise den Dosha-Test durchgeführt oder planst, dies zu tun. Damit erhältst du wertvolle Einsichten darüber, wo du vielleicht im Ungleichgewicht bist und wo du ansetzen kannst.

Nahrung als Medizin

Denke daran, dass Nahrung für dich wie Medizin wirken kann. Ungünstige Entscheidungen, sei es im Lebensstil oder in der Ernährung, können gesundheitliche Beschwerden hervorrufen. Daher ist es wichtig, die Eigenschaften der Lebensmittel, die du bevorzugst, genau zu betrachten.

Wichtige Prinzipien im Ayurveda

Im Ayurveda gibt es zwei wichtige Prinzipien, die dir dabei helfen können:

Gleiches verstärkt Gleiches: Wenn du beispielsweise frierst und kalte Getränke konsumierst, kann sich das Unbehagen verstärken. Stattdessen solltest du wärmende Nahrungsmittel wählen, um die Kälte zu mildern.

Gegensätze ausgleichen: Wenn du dich überhitzt fühlst, sind kühlende Lebensmittel wie Melonen oder Minze ideal, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Bewusste Entscheidungen für deine Gesundheit

Indem du die Eigenschaften der Lebensmittel in deiner Ernährung berücksichtigst und bewusste Entscheidungen triffst, kannst du deine Speisen an deine persönlichen Bedürfnisse anpassen. Achte darauf, eine Vielzahl von Eigenschaften in deinen Mahlzeiten zu kombinieren, um ein harmonisches Gleichgewicht zu erreichen. Auf diese Weise kannst du aktiv deine Gesundheit fördern und ein tieferes Verständnis für deinen Körper entwickeln.

Die Doshas im Ayurveda:

Wer gehört zu wem?

Die drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha – sind gleichwertig und lebenswichtig. Jedes Dosha besitzt einzigartige Qualitäten, die aus spezifischen Kombinationen von Elementen und Eigenschaften entstehen. Das harmonische Zusammenspiel der Doshas prägt die individuelle Konstitution und das Wohlbefinden jedes Menschen.

Kapha – das Stabilitätsprinzip –

Es sorgt für Festigkeit und Stärke im Körper und Geist und besteht aus den Elementen Erde und Wasser.

Kapha ist verantwortlich für:

- **Aufbau von Gewebe:** Es bildet und erhält Muskeln, Knochen und Organe.
- **Schmierung der Gelenke:** Kapha hält den Körper geschmeidig.
- **Immunsystem:** Es stärkt die Abwehrkräfte gegen Krankheiten.
- **Feuchtigkeit:** Regelt die Feuchtigkeit und schützt die Schleimhäute.
- **Stabilität und Ausdauer:** Gibt körperliche und geistige Ausdauer.

Physiologische Merkmale:

Menschen mit einer dominanten Kapha-Konstitution neigen dazu, eine robuste Körperstruktur zu haben, mit einem größeren Rahmen und gut entwickelten Muskeln. Ihre Haut ist oft glatt und weich, aber auch ölig. Sie haben tendenziell ein langsames Verdauungsfeuer (Agni) und einen trägeren Stoffwechsel.

Kapha auf der geistigen Ebene verleiht:

- **Stabilität und Geduld:** Menschen mit viel Kapha sind ruhig und mitfühlend.
- **Emotionales Gleichgewicht:** Unterstützt eine fürsorgliche Natur.
- **Langsame, aber tiefe Verarbeitung:** Kapha-Persönlichkeiten lernen langsam, behalten jedoch gut.

Kapha im Gleichgewicht:

- **Körperlich stark:** Kräftiger Körper und geschmeidige Gelenke.
- **Emotional ausgeglichen:** Ruhig und stabil.
- **Zufrieden:** Inneres Gefühl von Ruhe und positiver Ausstrahlung.

Kapha im Ungleichgewicht

- **Physische Symptome:** Übergewicht, Wassereinlagerungen, Müdigkeit.
- **Mentale Symptome:** Trägheit, Antriebslosigkeit, depressive Verstimmungen.
- **Verlangen nach ungesunder Nahrung:** Übermäßiger Appetit auf Süßes und Fettiges.

Kapha ausgleichen:

- **Bewegung:** Regelmäßige, dynamische Aktivitäten fördern Kapha.
- **Leichte, wärmende Nahrung:** Warme, trockene Speisen wie Gemüse und Gewürze helfen.
- **Regelmäßigkeit:** Ein strukturierter Tagesablauf unterstützt das Gleichgewicht.
- **Vermeidung von Schwere:** Reduzierung von schweren und süßen Speisen sowie übermäßigem Schlaf.

Zusammenfassend bringt Kapha Stabilität und emotionale Stärke. Ein ausgewogenes Kapha fördert Gesundheit und Wohlbefinden, während ein Ungleichgewicht zu Trägheit und Anhaftung führen kann. Durch bewusste Lebensweise und Ernährung kann das Gleichgewicht erhalten werden.



Vata – Das Bewegungsprinzip

Vata ist für alle Bewegungsprozesse im Körper verantwortlich, einschließlich der Atmung, der Blutzirkulation und der Nervenaktivität.

Vata ist verantwortlich für:

- **Bewegung und Flexibilität:** Es fördert die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln und sorgt dafür, dass der Körper agil bleibt.
- **Atmung:** Vata reguliert den Atemprozess und die Aufnahme von Sauerstoff.
- **Nervensystem:** Es ist entscheidend für die Übertragung von Nervenimpulsen und die Kommunikation zwischen Körper und Geist.
- **Verdauung:** Vata unterstützt die Verdauungsprozesse und den Transport von Nahrungsmitteln durch den Körper.
- **Blut- und Lymphzirkulation:** Es sorgt für eine gesunde Zirkulation und den Transport von Nährstoffen und Abfallprodukten.

Physiologische Merkmale:

Menschen mit einer dominanten Vata-Konstitution haben oft eine schlanke, zarte Körperstruktur und neigen dazu, schnell zu sein. Sie haben eine trockene Haut, die zu Rissen und Rauheit neigen kann, sowie kalte Hände und Füße. Ihr Appetit und ihre Verdauung sind unregelmäßig, und sie erleben häufig wechselnde Energielevels.

Vata auf der geistigen Ebene verleiht:

- **Kreativität und Inspiration:** Menschen mit viel Vata sind oft einfallreich und neugierig.
- **Schnelle Reaktionen:** Sie handeln schnell und passen sich gut an neue Situationen an.
- **Veränderungsfreude:** Vata-Personen sind begeistert von neuen Erfahrungen, können jedoch Schwierigkeiten haben, sich langfristig auf etwas zu konzentrieren.

Vata im Gleichgewicht

- **Energiegeladen:** Der Körper ist agil, die Bewegungen sind geschmeidig und der Geist ist klar.
- **Emotional ausgeglichen:** Man fühlt sich entspannt, kreativ und neugierig.
- **Flexibel:** Die Anpassungsfähigkeit an Veränderungen ist ausgeprägt, und man kann gut mit Stress umgehen.

Vata im Ungleichgewicht

- **Physische Symptome:** Trockenheit der Haut, Verstopfung, Blähungen, Schlaflosigkeit und Nervosität.
- **Mentale Symptome:** Angstzustände, Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten und Unentschlossenheit.
- **Verlangen nach schwerer Nahrung:** Oft besteht der Wunsch nach leicht verdaulichen, warmen und nährenden Speisen.

Vata ausgleichen

- **Bewegung:** Sanfte, regelmäßige Bewegung wie Yoga, Spaziergänge oder Tanzen fördern die Balance.
- **Wärmende Nahrung:** Wärmende, feuchte und nährnde Speisen wie Suppen, Eintöpfe, Öle und Gewürze (z. B. Ingwer, Zimt) sind hilfreich.
- **Regelmäßigkeit:** Ein fester Tagesablauf mit regelmäßigen Mahlzeiten und Schlafenszeiten unterstützt das Gleichgewicht.
- **Vermeidung von Kälte und Trockenheit:** Reduzierung von kalten und trockenen Lebensmitteln sowie kaltem Wetter schützt Vata.

Zusammenfassend bringt Vata Energie, Bewegung und Kreativität. Ein ausgewogenes Vata fördert Vitalität und geistige Klarheit, während ein Ungleichgewicht zu Angst und Unruhe führen kann. Durch bewusste Lebensweise und Ernährung kann das Gleichgewicht erhalten werden.



Pitta – das Transformationsprinzip

Es sorgt für die Umwandlung, die Wärme und den Stoffwechsel im Körper und besteht aus den Elementen Feuer und Wasser.

Pitta ist verantwortlich für:

- **Verdauung:** Pitta reguliert das Verdauungsfeuer (Agni) und den Stoffwechsel von Nahrungsmitteln.
- **Temperaturregulation:** Es sorgt für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur.
- **Energieproduktion:** Pitta unterstützt die Umwandlung von Nahrungsenergie in Körperenergie.
- **Mentale Klarheit:** Pitta ist verantwortlich für Intelligenz, Verständnis und die Fähigkeit, Informationen schnell zu verarbeiten.

Physiologische Merkmale:

Menschen mit einer dominanten Pitta-Konstitution haben oft eine mittlere bis athletische Körperstruktur und neigen zu Wärme. Ihre Haut ist meist warm und kann rötlich sein. Sie haben ein starkes Verdauungsfeuer und einen regelmäßigen Appetit, sind aber anfällig für Überhitzung und Entzündungen.

Pitta auf der geistigen Ebene verleiht:

- **Entschlossenheit und Ehrgeiz:** Menschen mit viel Pitta sind zielstrebig und motiviert.
- **Kreativität und Intelligenz:** Sie sind oft analytisch und kreativ zugleich.
- **Selbstbewusstsein:** Pitta-Personen haben ein starkes Selbstbewusstsein und können leicht Verantwortung übernehmen.

Pitta im Gleichgewicht

- **Energisch und produktiv:** Der Körper ist aktiv, und der Geist ist klar.
- **Emotional stabil:** Man fühlt sich selbstbewusst und ausgeglichen.
- **Fähig zur Transformation:** Die Fähigkeit zur Anpassung an Veränderungen ist stark ausgeprägt.

Pitta im Ungleichgewicht

- **Physische Symptome:** Überhitzung, Hautausschläge, Sodbrennen, Entzündungen und Magenprobleme.
- **Mentale Symptome:** Reizbarkeit, Wutausbrüche, Überheblichkeit und Überforderung.
- **Verlangen nach scharfer und fettreicher Nahrung:** Oft besteht der Wunsch nach stark gewürztem und fettigem Essen.

Pitta ausgleichen

- **Kühle Ernährung:** Kühle, feuchte und beruhigende Nahrungsmittel wie frisches Obst, Gemüse und kühle Getränke sind hilfreich.
- **Regelmäßige Bewegung:** Moderate, beruhigende Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren oder sanftes Yoga helfen, Pitta zu regulieren.
- **Entspannung:** Stressbewältigungstechniken wie Meditation und Atemübungen sind wichtig, um innere Ruhe zu fördern.
- **Vermeidung von Hitze:** Reduzierung von scharfen und heißen Lebensmitteln sowie übermäßiger Sonnenexposition schützt Pitta.

Zusammenfassend bringt Pitta Transformation und Klarheit. Ein ausgewogenes Pitta fördert Gesundheit und geistige Schärfe, während ein Ungleichgewicht zu Reizbarkeit und Überhitzung führen kann. Durch bewusste Lebensweise und Ernährung kann das Gleichgewicht erhalten werden.





Im Ayurveda sind Prakriti und Vikriti grundlegende Konzepte, die das individuelle Gleichgewicht und das Verständnis der Gesundheit einer Person prägen. Beide Begriffe sind entscheidend für die Diagnose und Behandlung im Ayurveda, da sie helfen, die natürliche Veranlagung eines Menschen sowie die Veränderungen im Laufe der Zeit zu erkennen.

Prakriti

Die ursprüngliche Konstitution

Prakriti bezieht sich auf die innere Natur oder die ursprüngliche Konstitution eines Menschen. Sie beschreibt die spezifische Kombination der drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha – zum Zeitpunkt der Empfängnis. Prakriti bleibt in der Regel ein Leben lang konstant und ist genetisch bedingt. Sie beeinflusst zahlreiche Aspekte des Lebens, einschließlich:

- Körperliche Merkmale: Körperbau, Hauttyp, Haarstruktur und andere physische Eigenschaften.
- Emotionale Eigenschaften: Temperament, Emotionen und Verhaltensmuster.
- Gesundheitsneigungen: Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten oder Ungleichgewichte basierend auf der Dosha-Zusammensetzung.

Die Prakriti hilft, die individuellen Stärken und Schwächen zu erkennen und ist wichtig, um maßgeschneiderte Empfehlungen für Lebensstil und Ernährung zu geben.

Vikriti – Die aktuelle Konstitution

Vikriti hingegen beschreibt den aktuellen Zustand oder das Ungleichgewicht der Doshas im Körper, das durch Umweltfaktoren, Lebensstil, Ernährung und emotionale Erfahrungen beeinflusst werden kann. Vikriti kann sich im Laufe der Zeit ändern und ist oft ein Indikator für gesundheitliche Probleme oder Störungen. Sie umfasst:

- Physische Symptome: Beschwerden, Krankheiten oder andere körperliche Probleme, die auf ein Ungleichgewicht der Doshas hinweisen.
- Emotionale und psychologische Zustände: Veränderungen im emotionalen Wohlbefinden, Stresslevel und mentale Gesundheit.
- Reaktionen auf äußere Einflüsse: Auswirkungen von Ernährung, Klima, Lebensstil und emotionalen Stressoren auf den Gesundheitszustand.
- Das Verständnis von Vikriti ist entscheidend, um gezielte Therapien, Behandlungen und Empfehlungen zu entwickeln, um das Gleichgewicht der Doshas wiederherzustellen.

Das Zusammenspiel von Prakriti und Vikriti

Das Verhältnis zwischen Prakriti und Vikriti ist ein zentrales Element im Ayurveda. Ein harmonisches Gleichgewicht zwischen beiden ist entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Wenn Vikriti von der ursprünglichen Prakriti abweicht, kann dies zu gesundheitlichen Problemen führen. Ayurveda zielt darauf ab, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen, indem es die spezifischen Eigenschaften von Prakriti berücksichtigt und gleichzeitig auf die aktuellen Bedürfnisse und Ungleichgewichte reagiert.

In einem Dosha-Test wird oft die Prakriti als Ausgangspunkt betrachtet, um die individuelle Konstitution zu bestimmen und anschließend das Vikriti zu analysieren, um festzustellen, welche Veränderungen erforderlich sind, um die Gesundheit zu optimieren.

Bevor wir dein Dosha bestimmen, ist es wichtig, die 20 Eigenschaften (Gunas) zu verstehen, die eine zentrale Rolle im Ayurveda spielen. Die Prinzipien der Natur und die Eigenschaften der drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha – ermöglichen es dir, das Wissen auf verschiedene Lebensbereiche zu übertragen.

Statt dich nur auf die Doshas selbst zu konzentrieren, liegt der Schlüssel im Verständnis ihrer spezifischen Eigenschaften und der Gegensätze. Anstatt zu sagen: „Mein Vata ist erhöht“, ist es entscheidend zu erkennen, welche spezifische Eigenschaft von Vata derzeit aus dem Gleichgewicht geraten ist. Mit dem Wissen um die Eigenschaften und ihre Gegensätze kannst du aktiv das Gegenteil kultivieren, um die Balance wiederherzustellen. Hast du zum Beispiel trockene Haut? Dann wäre es hilfreich, dich einzuölen und so das fehlende Element von Feuchtigkeit zu fördern.

Frage dich daher:

Gibt es Eigenschaften in mir, die zur Disbalance oder zu Unwohlsein führen? Wenn ja, welchem Dosha sind diese Eigenschaften zuzuordnen, und wie kannst du das Gegenteil kultivieren, um einen Ausgleich zu schaffen?

Mit der Zeit wirst du ein feines Gespür für diese Eigenschaften entwickeln und lernen, intuitiv zu handeln, um dein Wohlbefinden zu steigern und deine Gesundheit zu unterstützen. Lass uns also gemeinsam herausfinden, welche Eigenschaften im Moment im Vordergrund stehen und wie wir dein Gleichgewicht wiederherstellen können.

Das Prinzip der Gegensätze

Indem wir uns der Gegensätze bewusst werden, können wir lernen, im Einklang mit den natürlichen Rhythmen unseres Lebens zu leben. Jetzt ist es an der Zeit, über unseren Dosha-Typ nachzudenken und herauszufinden, wie wir unsere Praktiken und unsere Ernährung anpassen können, um während des Herbstes und darüber hinaus optimal zu gedeihen.

Erkenne deine Ungleichgewichte

Der folgende Test hilft dir zu erkennen, ob bestimmte Eigenschaften deines Vata, Pitta oder Kapha aus dem Gleichgewicht geraten sind. Beantworte die Fragen und notiere deine Antworten.



Vata-Disbalance

Fühlst du dich oft unruhig oder nervös?	
Hast du Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren?	
Neigst du zu trockener Haut oder Rissen in der Haut?	
Hast du häufig kalte Hände und Füße?	
Hast du unregelmäßigen Appetit oder wechselnde Essgewohnheiten?	
Neigst du zu Schlafstörungen oder Schlaflosigkeit?	
Fühlst du dich oft überfordert oder überreizt?	
Hast du oft Probleme mit Blähungen oder Verdauungsstörungen?	
Fühlst du dich in stressigen Situationen schnell erschöpft?	
Neigst du dazu, in deinen Gedanken zu „schweben“ und Schwierigkeiten zu haben, im Moment zu sein?	
Hast du einen unregelmäßigen Stuhlgang?	
Fühlst du dich oft ängstlich oder unsicher?	
Hast du Schwierigkeiten, dich langfristig auf etwas zu konzentrieren?	
Neigst du dazu, oft zu frieren?	

Pitta-Disbalance

Hast du häufig das Gefühl von Überhitzung oder Schwitzen?	
Neigst du zu Reizbarkeit oder Ungeduld?	
Hast du einen starken, manchmal unangenehmen Hunger?	
Hast du eine empfindliche oder gereizte Haut (z.B. Akne, Rötungen)?	
Fühlst du dich oft frustriert, wenn Dinge nicht nach Plan laufen?	
Neigst du dazu, kritische Gedanken über dich selbst oder andere zu haben?	
Fühlst du dich oft hungrig oder hast häufig das Bedürfnis, zu essen?	
Hast du manchmal Probleme mit Sodbrennen oder saurem Aufstoßen?	
Neigst du dazu, schnelle Entscheidungen zu treffen, die du später bereust?	
Hast du eine starke Abneigung gegen Hitze oder heiße Temperaturen?	
Fühlst du dich oft energisch, aber auch schnell müde?	
Hast du oft das Bedürfnis nach Kontrolle in deinem Leben?	
Neigst du zu Stress oder Druck, der sich körperlich bemerkbar macht?	
Fühlst du dich oft wütend oder frustriert?	

Kapha-Disbalance

Fühlst du dich oft müde oder lethargisch?	
Neigst du zu Übergewicht oder Wassereinlagerungen?	
Hast du Schwierigkeiten, dich zu motivieren oder aktiv zu sein?	
Fühlst du dich oft emotional schwer oder traurig?	
Neigst du dazu, viel Zeit mit Schlafen zu verbringen?	
Fühlst du dich oft überfordert von deinen Verpflichtungen?	
Hast du einen langsamen Stoffwechsel oder Probleme mit der Verdauung?	
Neigst du zu Heißhunger auf Süßigkeiten oder fettreiche Nahrungsmittel?	
Fühlst du dich oft festgefahren oder in deiner Routine gefangen?	
Hast du Schwierigkeiten, Veränderungen in deinem Leben zu akzeptieren?	
Hast du eine Tendenz, Dinge aufzuschieben oder nicht rechtzeitig zu erledigen?	
Fühlst du dich oft traurig oder melancholisch?	
Neigst du zu körperlichen Beschwerden wie Gelenkschmerzen oder Steifheit?	
Hast du oft das Gefühl, dass dir die Energie für neue Projekte fehlt?	

Auswertung:

Das Dosha, das bei dir die meisten Punkte erzielt, zeigt an, welche ausgleichenden Maßnahmen du ergreifen kannst, um wieder in Balance zu kommen. Es ist ganz einfach nachvollziehbar: Wenn beispielsweise dein Pitta erhöht ist, schau dir die spezifischen Eigenschaften von Pitta an. Um wieder ins Gleichgewicht zu kommen, kultiviere für eine Weile bewusst das Gegenteil dieser Eigenschaften, bis du spürst, dass dein Wohlbefinden zurückkehrt.

Vata	
Pitta	
Kapha	



Erkenne deinen Stoffwechsel und somit deine jeweilige Dosha-Störung

Stoffwechsel und Dosha-Störung

Jeder Mensch ist einzigartig, und das Verdauungsfeuer funktioniert bei jedem unterschiedlich. Bevor du den Stoffwechseltest machst, möchte ich dir kurz etwas über unser Agni und Ama erklären.

Agni – Das Verdauungsfeuer

Unser Agni, das Verdauungsfeuer, ist essenziell für alle Stoffwechsellvorgänge im menschlichen Organismus. Ein gut funktionierendes Agni ist von großer Bedeutung für unsere Gesundheit, denn die meisten Erkrankungen und Beschwerden sind auf eine gestörte Verdauung zurückzuführen. Wenn das Agni stark ist, wird die aufgenommene Nah-

rung effektiv abgebaut, und die Nährstoffe werden im Körper optimal verteilt. Das Ergebnis ist ein gesundes, ausgeglichenes und energiegeladenes Leben. Ein optimales Agni entsteht, wenn deine Doshas und deine Psyche im Gleichgewicht sind.

Ama – Unverdautes

Ist dein Agni geschwächt, können Nahrungsmittel nicht vollständig verbrannt werden und bleiben als Ama im Körper zurück. Ama bedeutet „Unverdautes“ und hat eine klebrige Konsistenz. Es behindert den reibungslosen Energiefluss zwischen den Zellen und Organen, wodurch unsere Kanäle (Srotas) bildlich gesprochen „verstopft“ werden. Dies kann zu einem Gefühl von Müdigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit führen, wodurch wir anfälliger für Krankheiten werden.

	a	b	c
Wie ist deine Verdauung	unregelmäßig, wechselhaft, eher trocken und teilweise hart, neige zu Verstopfung	regelmäßig, zwei bis dreimal am Tag, locker und weich. Tendenz zu Durchfall	höchstens einmal am Tag, eher träge, klebrig und schwer
Wie ist dein Appetit?	wechselhaft, unregelmäßig, vergesse auch mal das Essen	gut und regelmäßig, nahezu pünktlich, wenn ich nicht zu gewissen Zeiten etwas zu essen bekomme, bin ich gereizt	habe selten richtig Appetit, esse aber meistens aus Gewohnheit
Wie ist dein Gewicht?	nehme schwer zu, unter Stress eher ab	halte mein Gewicht relativ konstant	nehme leicht zu und schwer ab
Welche Beschwerden hast du?	häufig Blähungen und Verstopfung	Aufstoßen, Sodbrennen und Durchfall	Völlegefühl, müde und träge, meist nach dem Essen
Wie ist dein Durst?	wechselhaft	regelmäßig und sehr durstig	selten durstig
Wie ist dein Schweiß?	wenig, geruchlos, selten	viel und schnell, bei geringer Anstrengung	normal, beim Sport
Zu was neigst du im Moment?	kalte Hände und Füße, trockene Haut	mir wird es schnell warm, ich habe	ich fühle mich träge, antriebslos und müde

Zähle deine Auswertung zusammen

Dazu erstellen wir eine individuelle Gewürzmischung, die du in all deinen Detox-Gerichten verwenden kannst. Diese Gewürze unterstützen deine Verdauung und helfen, dein Dosha auszugleichen.

Vorwiegend a) Vata-Typ

Wenn du einen Vata-Stoffwechsel hast, ist deine Verdauung eher unregelmäßig, und du leidest manchmal unter Blähungen und Verstopfungen. Eine regelmäßige, warme und gekochte Mahlzeit ist genau das Richtige für dich. Verwende gerne wärmende Gewürze. Da Vata-Typen häufig viel Trockenheit im Körper haben, ist reichlich Ghee oder Kokosöl wohltuend für deine trockene Haut und deine Verdauung. Vermeide trockene Lebensmittel wie Knäckebrot oder Reiswaffeln.

Vorwiegend b) Pitta-Typ

Entspricht dein Stoffwechselfest dem Pitta-Typ, hast du eine starke Verdauung und einen sehr guten Appetit. Für dich ist es wichtig, zur Mittagszeit eine vollwertige Mahlzeit zu essen. Verwende kühlende Gewürze und Kräuter wie Petersilie, Koriander und Minze. Vermeide scharfe Lebensmittel, da dein Agni bereits stark ist.

Vorwiegend c) Kapha-Typ

Bist du eher der Kapha-Typ, so hast du eine sehr träge Verdauung. Du isst gut und gerne, jedoch meist aus Gewohnheit, und verspürst eher selten richtigen Hunger. Als Ausnahme unter den Dosha-Typen darfst du gerne auf das Frühstück oder das Abendessen verzichten, ohne dass es sich negativ auf deine Leistung auswirkt. Um deine träge Verdauung anzuregen, kannst du eine extra Portion scharfer Gewürze verwenden. Ghee und Öl sollten nur in kleinen Mengen zum Kochen genutzt werden. Trinke Ingwerwasser, um deinen Stoffwechsel zu aktivieren.

Basisgewürze für alle Dosha-Typen

1 EL Koriandersamen
1 EL Fenchelsamen
1 EL Kreuzkümmelsamen
1/4 EL Kurkuma
1/4 TL Pippali/schwarzer
Pfeffer
eine Prise Chili

Vata-Zusatz

1/2 TL Zimt
1 TL Asafoetida
1/2 TL getrockneter Ingwer

Pitta-Zusatz

2 Nelken oder 1/2 TL
gemahlene Nelken
1 TL Kardamom gemahlen

Kapha-Zusatz

zusätzlich 1/4 TL Chili
zusätzlich 1/4 TL Pippali
oder schwarzer Pfeffer
1 TL Senfsamen
1/2 TL getrockneter
Ingwer



Deine individuelle Gewürzmischung:

So stellst du sie basierend auf deinem Stoffwechselltest her
Röste die Samen in einer trockenen Pfanne kurz an, um ihr Aroma optimal zur Entfaltung zu bringen. Achte darauf, dass die Gewürze nicht anbrennen. Nach dem Anrösten gib die Samen in einen Mörser und mahle sie fein. Anschließend kannst du die empfohlenen Gewürze hinzufügen und alles gut vermischen. So entsteht deine individuelle Gewürzmischung für deine Reinigungskur.

Um deine Verdauung zu unterstützen und dein Dosha auszugleichen, findest du hier die individuellen Gewürze, die du nach der Zubereitung der Basis-Mischung hinzufügen kannst.



Gewürze und Ihre Wirkung

Die Zugabe von verschiedenen Gewürzen spielt eine sehr wichtige Rolle für unsere Verdauung. Sie unterstützen den Stoffwechsel und können Nahrungsmittel bekömmlicher machen. Die nachfolgenden Gewürze sind in der ayurvedischen Ernährung besonders wertvoll:

Ingwer V- P+ K-

- wirkt erwärmend
- ist gut bei Blähungen & Übelkeit
- pflegt die Darmflora

Kurkuma V- P- K-

- wirkt entzündungshemmend
- unterstützt Leber & Galle
- ist Verdauungsfördernd
- stärkt die Darmflora

Kreuzkümmel V- P+ K -

- lindert Blähungen
- ist Verdauungsfördernd
- reguliert die Darmflora

Kardamom V/P/K -

- hilft bei Übelkeit und Husten
- hilft bei nervösen Verdauungsbeschwerden
- lindert Magenübersäuerung und Krämpfe

Koriander V/P/K -

- ist entzündungshemmend
- wirkt krampflösend
- fördert den Appetit und die Verdauung

Fenchel V/P/K -

- wirkt beruhigt den Darm
- stärkt das Agni
- löst Krämpfe

Sternanis V- P+ K-

- stärkt die Verdauung
- fördert den Schlaf
- wirkt beruhigend auf den Darm

Zimt V/P/K-

- wirkt desinfizierend & krampflösend
- beruhigend & Stimmungsaufhellend
- hilft bei Verdauungsbeschwerden
- macht Hülsenfrüchte bekömmlicher

Senfsamen V- P+ K-

- verdauungsfördernd
- wirkt erhitzen & anregend
- lindert Blähungen

Schwarzer Pfeffer V- P+ K-

- appetitanregend
- verdauungsfördernd
- wirkt Schleimlösend
- lindert Blähungen

Nelken V+ P- K-

- appetitanregend
- verdauungsfördernd
- helfen gegen Übelkeit

Chili V- P+ K-

- aktiviert den Stoffwechsel
- erwärmend
- verdauungsfördernd

Asafoetida V- P+ K-

- auch Hing oder Teufelsdreck genannt
- schmeckt wie Knoblauch und Zwiebel
- hilft gegen Blähungen
- wirkt krampflösend

Erklärung:

V: Vata
P: Pitta
K: Kapha

Dosha senkend -
Dosha erhöhend +

Die Bedeutung des Geschmacks im Ayurveda

Die 6 Geschmacksrichtungen

Im Ayurveda spielen die sechs Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb) eine entscheidende Rolle, da sie eine direkte Wirkung auf die Doshas (Vata, Pitta, Kapha) haben. Jeder Geschmack ist den fünf Elementen zugeordnet und beeinflusst das Gleichgewicht im Körper auf verschiedene Weise. Der richtige Umgang mit diesen Geschmäckern kann das Gleichgewicht der Doshas fördern, während ein Ungleichgewicht entsteht, wenn bestimmte Geschmäcker übermäßig oder zu wenig konsumiert werden.

Alle sechs Geschmacksrichtungen integrieren

Eine ausgewogene Mahlzeit sollte immer alle sechs Geschmacksrichtungen enthalten. Ein Chutney, das diese Geschmäcker vereint, ist eine ideale Ergänzung, um Heißhungerattacken vorzubeugen und das Sättigungsgefühl zu steigern. Fehlen bestimmte Geschmäcker, fühlt sich das Essen unvollständig an, was oft zu ungesunden Snacks oder Zwischenmahlzeiten führen kann.

Geschmäcker und ihre Wirkung auf die Doshas

1. Vata ausgleichen:

Um Vata zu reduzieren, sind süße Geschmäcker wichtig, wie Honig, der Feuchtigkeit spendet und beruhigend wirkt.

2. Pitta ausgleichen:

Für Pitta sind bittere Geschmäcker wichtig, da sie helfen, die Hitze im Körper abzubauen. Bittere Lebensmittel wie Radicchio, Endivien oder Rucola können Pitta ausgleichen und somit für mehr innere Balance sorgen.

3. Kapha ausgleichen:

Um Kapha zu reduzieren, sind scharfe Gewürze wie Ingwer hilfreich, um die Durchblutung zu fördern und die Energie zu steigern.



Ungleichgewichte vermeiden

Um das Vata-Dosha zu harmonisieren, sollten Bitter- und scharfe Geschmäcker vermieden werden, da sie kühlend und austrocknend wirken. Für Pitta ist der Konsum von schweren und salzigen Speisen in Maßen ratsam, während Kapha von schweren, süßen Lebensmitteln Abstand nehmen sollte.

Verdauungsfeuer (Agni) stärken

Das Verdauungsfeuer (Agni) ist entscheidend für die effiziente Verdauung und Nährstoffaufnahme. Eine optimale Funktion von Agni ermöglicht es deinem Körper, die Nährstoffe aus den verschiedenen Geschmäckern zu extrahieren und unterstützt so das Gleichgewicht der Doshas. Damit dein Agni optimal arbeiten kann, ist es wichtig, zwischen den Mahlzeiten eine Pause von 4–6 Stunden einzuhalten, um die vollständige Verdauung zu gewährleisten.

Durch die gezielte Einbindung der sechs Geschmacksrichtungen in deine Ernährung förderst du das Gleichgewicht der Doshas und dein allgemeines Wohlbefinden. So nutzt du die Prinzipien des Ayurveda effektiv, um Körper und Geist in Harmonie zu halten. Es ist wichtig, den Konsum dieser Geschmäcker im Gleichgewicht zu halten und auf die individuellen Bedürfnisse deines Körpers zu achten. Nur so kann die Ernährung deine Gesundheit unterstützen und dein allgemeines Wohlbefinden verbessern.

Um dir einen klaren Überblick über die Geschmäcker und deren Auswirkungen auf die Doshas zu geben, findest du hier eine Tabelle mit den wichtigsten Informationen:

Geschmack	Elemente	Doshas	Eigenschaften	Dosha Veränderung
Süß	Erde & Wasser	Kapha, Pitta	kalt, ölig, schwer	V- P-K+
Sauer	Erde & Feuer	Kapha, Pitta	heiß, schwer, ölig	V- P/K+
Salzig	Wasser & Feuer	Kapha, Pitta	heiß, ölig, schwer	V- P/K+
Scharf	Feuer & Luft	Vata, Pitta	heiß, leicht, trocken	V/P+K-
Bitter	Luft & Raum	Vata	kalt, leicht, trocken	V+P/K-
Herb/ Zusammenziehend	Luft & Erde	Vata, Kapha	kalt, trocken, schwer	V+P/K-

Die sechs Geschmäcker im Detail

Süß (Erde & Wasser)

Der süße Geschmack beruhigt Vata, kühlt Pitta und verstärkt Kapha aufgrund seiner schweren Eigenschaften. In Maßen wirkt er nährend und erdend. Zu den süßen Lebensmitteln gehören:

- Pastinake
- Kartoffeln
- Kürbis
- Süße Früchte
- Honig
- Reis
- Milch
- Zucker
- Weizen
- Datteln
- Feige
- Rote Bete
- Karotten

Sauer (Erde & Wasser)

„Sauer hat eine wärmende Eigenschaft, die Vata ausgleicht, während Pitta und Kapha erhöht werden. Der saure Geschmack fördert die Verdauung und regt den Appetit an. Zu den sauren Lebensmitteln zählen:

- Zitrone
- Alkohol
- Essig
- Joghurt
- Tomaten
- Käse
- Fermentierte Lebensmittel

Salzig (Feuer & Luft)

Der salzige Geschmack gleicht Vata aus, erhitzt Pitta und erhöht Kapha. Salzige Lebensmittel fördern die Verdauung und regulieren den Elektrolythaushalt. Salzige Lebensmittel sind:

- Sojasauce
- Salz
- Seeealgen

Scharf (Feuer & Luft)

Der scharfe Geschmack hilft, Kapha zu reduzieren, erhöht jedoch Pitta und regt Vata an. Scharfe Lebensmittel regen den Stoffwechsel an und vermindern Trägheit. Zu den scharfen Lebensmitteln gehören

- Pfeffer
- Chili
- Ingwer
- Zwiebel
- Senfsamen
- Scharfe Paprika

Bitter (Luft & Raum)

Der bittere Geschmack erhöht Vata, kühlt Pitta und reduziert Kapha. Bittere Lebensmittel entgiften den Körper und sind gut für die Haut. Bittere Lebensmittel sind:

- Kurkuma
- Kaffee
- Chicorée
- Mangold/Spinat

Zusammenziehend/Astringierend/Herb (Luft & Erde)

Der zusammenziehende Geschmack belebt Vata kurzfristig, sollte jedoch in Maßen genossen werden, da eine übermäßige Aufnahme die Symptome von Vata-Überschuss verstärken kann. Für Pitta verringert der zusammenziehende Geschmack die Hitze, während er Kapha reduzieren kann, da er trocknend wirkt. Zusammenziehende Lebensmittel sind:

- Koriander
- Spinat
- Hülsenfrüchte
- Kohl



Im Rhythmus der Natur

Nachdem du in den vorangegangenen Kapiteln mehr über die Konzepte von Prakriti (deine grundlegende Konstitution) und Vikriti (dein aktuelles Ungleichgewicht) sowie die Eigenschaften und Gegensätze der Doshas erfahren hast, ist es jetzt an der Zeit, diese Erkenntnisse mit den äußeren Rhythmen der Natur zu verbinden.

Saisonale Anpassungen und Fasten im Herbst

Der Wechsel der Jahreszeiten beeinflusst die Doshas erheblich. Besonders im Herbst, wenn Vata dominiert, ist es wichtig, den Körper zu nähren und gleichzeitig zu entlasten. Eine sanfte Fastenkur, basierend auf warmen, nährenden Suppen aus erdenden Gemüsesorten wie Kürbis, Süßkartoffeln oder Roter Beete, kann helfen, den Körper zu reinigen, die Verdauungsfeuer zu stärken und das Vata-Dosha zu beruhigen. Diese Nahrungsmittel sind nicht nur wärmend und erdend, sondern fördern auch den inneren Ausgleich, der in dieser Übergangszeit besonders wichtig ist.



**SHARADA RITU:
WARME, SÜSSE SPEISEN UND
SELBSTFÜRSORGE FÜR EINE
AUSGEGLICHENE HERBSTZEIT**

Wirkung des Herbstes im Ayurveda

Der Herbst, im Ayurveda als Sharada Ritu bekannt, stellt eine Übergangsphase dar und hat besondere Relevanz für unsere Gesundheit. Er beeinflusst sowohl das Pitta-Dosha (Feuer- und Wasserelement) als auch das Vata-Dosha (Luft- und Ätherelement) und fordert uns auf, unsere Gewohnheiten und Ernährungsweisen bewusst anzupassen.

Übergang in die Vata-Zeit

Mit dem Wechsel vom Sommer in den Herbst färben sich die Blätter in Rottönen, und die Vata-Zeit beginnt. Die abnehmenden Temperaturen und der rauere Wind bringen verstärkt die Eigenschaften des Vata-Doshas – subtil, trocken und leicht – hervor. Diese können einerseits ein Gefühl von Leichtigkeit vermitteln, andererseits aber auch anstrengend sein.

Pitta ausleitende Jahreszeit

Der Herbst folgt auf den heißen Sommer, in dem sich häufig überschüssiges Pitta im Körper anstaut. Diese Hitze kann zu Verdauungsproblemen, Hautreizungen und Entzündungen führen. Die kühleren Temperaturen bieten eine ideale Gelegenheit, Pitta zu reduzieren und den Körper zu entlasten.

Anstieg des Vata-Doshas

Mit dem Anstieg des Vata-Doshas in dieser Jahreszeit neigen wir dazu, uns zu überfordern und viele Dinge ohne erkennbaren Grund zu hinterfragen. Die Dynamik der Vata-Zeit kann sowohl körperliche als auch geistige Aktivität steigern. Es ist wichtig, sich in dieser Phase Ruhe zu gönnen und sich zu erden, um Klarheit und Ausgeglichenheit zu finden.

Stärkung des Verdauungsfeuers

Im Herbst beginnt das Agni (Verdauungsfeuer) wieder stärker zu lodern, nachdem es durch die Sommerhitze geschwächt wurde. Eine ayurvedische Fastenkur kann helfen, das Agni zu stabilisieren, sodass der Körper Nahrungsmittel besser verarbeiten und Nährstoffe effizienter aufnehmen kann.

Körperliche Anzeichen und Ausgleich

Während des Herbstes kann dein Körper anfälliger für Trockenheit werden. Trockene Haut, Verstopfung und knackende Gelenke sind häufige Anzeichen für erhöhtes Vata. Um Vata sanft auszugleichen, sind Fasten, bewusste Körperpflege und wärmende, nährende Nahrung essenziell. Dies hilft dir, dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen und dich optimal auf den Winter vorzubereiten.

Durch das Fokussieren auf die saisonalen Veränderungen und das Verständnis für die Wirkungen des Herbstes im Ayurveda kannst du deine Ernährung und Lebensweise gezielt anpassen, um Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten.

Dinacharya – Die tägliche Ayurveda-Praxis zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden

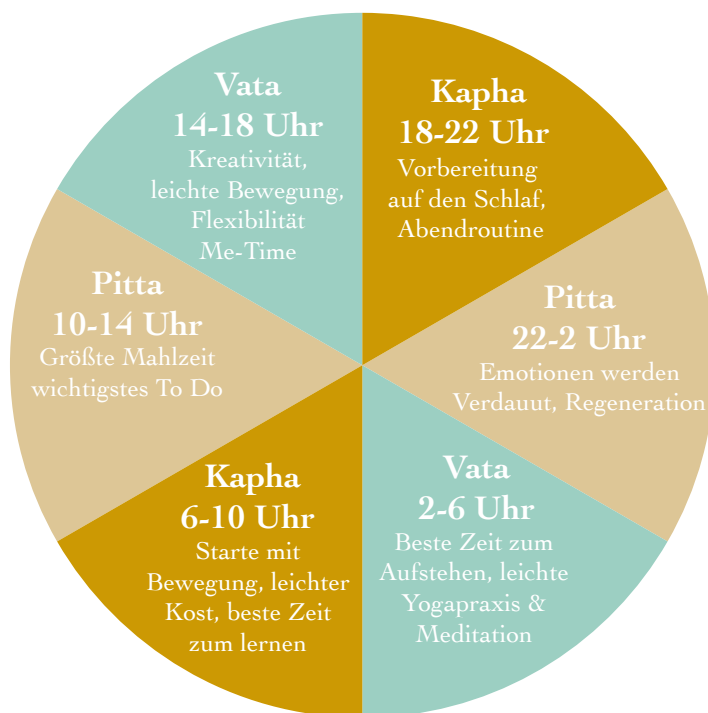
Nach der Betrachtung der saisonalen Einflüsse und der Bedeutung der Doshas ist es nun wichtig, die Prinzipien des Ayurveda in die tägliche Praxis zu integrieren. Dinacharya, die tägliche Routine, spielt eine zentrale Rolle in Ayurveda, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Sie umfasst essentielle Praktiken wie frühes Aufstehen, Reinigungsrituale, ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Meditation. Diese Aktivitäten zielen darauf ab, die Doshas ins Gleichgewicht zu bringen und sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit nachhaltig zu unterstützen.

Tageskreisläufe und ihre Bedeutung

Ein strukturierter Tagesablauf im Ayurveda ist ein wertvolles Werkzeug, um bewusste Entscheidungen in Bezug auf Ernährung und Bewegung zu treffen. Besonders die Morgenstunden sind entscheidend, da sie den Ton für den restlichen Tag angeben und dem Körper helfen, Abfallstoffe (Malas) auszuscheiden. Eine gut durchdachte tägliche Routine fördert Achtsamkeit und bietet in der hektischen modernen Welt eine stabile Grundlage, um im Einklang mit den natürlichen Rhythmen zu leben.

Die Ayurvedische Uhr

Die ayurvedische Philosophie betont, wie eng unsere Biorhythmen mit den Zyklen von Sonne und Mond verbunden sind. Dieses Verständnis fördert ein ausgewogenes Leben und gibt Hinweise darauf, wie wir unsere Schlaf-, Essens- und Aktivitätsgewohnheiten an die kosmischen Rhythmen anpassen können. Der 24-Stunden-Tag ist in sechs Abschnitte unterteilt, in denen jedes Dosha zweimal präsent ist. Durch die Anpassung unserer Aktivitäten an diese Zyklen können wir die positiven Eigenschaften der Doshas nutzen.



02:00–06:00 – Vata-Zeit:

Aufstehen fällt leichter, Bewegung und Leichtigkeit dominieren.

06:00–10:00 – Kapha-Zeit:

Ideal für Bewegung und ein leichtes, warmes Frühstück.

10:00–14:00 – Pitta-Zeit:

Verdauung am stärksten – Hauptmahlzeit wie Rohkost und Salate gut verträglich.

14:00–18:00 – Vata-Zeit:

Konzentrationschwierigkeiten möglich, Meditation oder Power-Nap steigern Energie.

18:00–22:00 – Kapha-Zeit:

Sanfte Bewegung und leichtes Abendessen, früh zu Bett gehen.

22:00–02:00 – Pitta-Zeit:

Regeneration im Schlaf. Essen oder Aktivität vor dem Schlafen stören den Stoffwechsel.



Ayurveda Morgenroutine: Dein kraftvoller Start in den Tag

Mit einer sorgfältig gestalteten ayurvedischen Morgenroutine schaffst du die Grundlage für einen harmonischen und energiegeladenen Tag. Diese Rituale helfen nicht nur, dein Wohlbefinden zu steigern, sondern bringen auch Körper und Geist in Balance. Hier erfährst du, wie du mit einfachen Schritten eine ayurvedische Routine in deinen Alltag integrierst.

Warum eine ayurvedische Morgenroutine so wichtig ist

Der Morgen ist laut Ayurveda die ideale Zeit, um deinem Körper die Aufmerksamkeit zu schenken, die er für einen guten Start in den Tag braucht. Durch gezielte Rituale wie Meditation, Bewegung und Reinigung bereitest du deinen Geist darauf vor, den Herausforderungen des Tages ruhig und konzentriert zu begegnen. Bereits wenige Minuten können ausreichen, um langfristig eine positive Wirkung auf deine Energie und Gelassenheit zu spüren.

Eine ayurvedische Morgenroutine ist individuell anpassbar und orientiert sich an deinem Dosha-Typ sowie der Jahreszeit. So findest du die richtige Balance und beginnst den Tag in Harmonie mit deiner inneren Natur.

Ayurveda Morgenroutine in 6 einfachen Schritten:

1. Früh aufstehen: Den Tag mit Klarheit beginnen

Im Ayurveda gilt das frühe Aufstehen vor Sonnenaufgang als besonders kraftvoll. Es gibt dir Zeit, den Tag in Ruhe zu starten, bevor der Trubel des Alltags beginnt. Das frühe Aufstehen fördert Klarheit im Geist und gibt dir die Möglichkeit, dich besser auf den Tag einzustellen. Die Uhrzeit hängt jedoch von deinem Dosha-Typ ab – Vata, Pitta und Kapha haben unterschiedliche Schlafbedürfnisse.

2. Reinigung: Den Körper entgiften

Nach dem Aufstehen liegt der Fokus auf der Reinigung, um den Körper von über Nacht angesammelten Giftstoffen zu befreien. Beginne den Tag mit Ölziehen, um Mund und Zähne zu reinigen. Ein Zungenschaber hilft dabei, Beläge zu entfernen, die sich während des Schlafs gebildet haben. Trinke danach ein Glas lauwarmes Wasser, um den Verdauungstrakt zu aktivieren und den Stoffwechsel anzuregen.

3. Selbstmassage: Energie ins Fließen bringen

Die tägliche Selbstmassage mit Öl, auch Abhyanga genannt, ist ein zentraler Bestandteil der ayurvedischen Morgenroutine. Sie fördert die Durchblutung, hilft bei der Entgiftung und pflegt die Haut. Abhängig von deinem Dosha-Typ verwendest du das passende Öl: Sesamöl für Vata, Kokosöl für Pitta und Senföl für Kapha. Nimm dir Zeit, um die Massage mit Achtsamkeit durchzuführen und genieße die wohltuende Wirkung.

4. Yoga und Meditation: Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen

Ein sanfter Start in den Tag gelingt besonders gut mit einer Kombination aus Yoga-Übungen und Meditation. Yoga stärkt deinen Körper, verbessert die Beweglichkeit und bringt deine Energien ins Gleichgewicht. Anschließend hilft Meditation, deinen Geist zu beruhigen und dich auf die Aufgaben des Tages zu konzentrieren. Beides zusammen schafft eine kraftvolle Basis für mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

5. Erfrischendes Duschen: Reine Energie tanken

Nach der Selbstmassage und den körperlichen Übungen ist es Zeit für eine erfrischende Dusche. Sie spült nicht nur das Öl von der Haut, sondern reinigt auch energetisch, sodass du dich frisch und gestärkt fühlst. Achte dabei auf die Wassertemperatur – lauwarm ist ideal, um den Kreislauf anzuregen, ohne den Körper zu belasten.

6. Frühstück: Den Tag nährend beginnen

Ein ausgewogenes Frühstück, das deinem Dosha-Typ entspricht, bildet den Abschluss deiner Morgenroutine. Vata-Typen bevorzugen warme, nährnde Speisen, Pitta-Typen profitieren von kühlenden, leichten Mahlzeiten, während Kapha-Typen sich für leichte, trockene und warme Gerichte entscheiden sollten. Achte darauf, in Ruhe zu essen und deinen Körper langsam mit Energie zu versorgen.



Abhyanga – Ölmassage

Die Ölmassage ist von allen Praktiken möglicherweise die wichtigste in der Alltagsroutine. Sie kann alle drei Doshas unterstützen, das Nervensystem beruhigen, Entzündungen lindern, die Lymphe stimulieren und alle Gewebeschichten des Körpers nähren. Nimm dir für die Massage etwa 10–15 Minuten Zeit und führe sie idealerweise vor dem Duschen oder Baden durch, da das warme Wasser anschließend dabei helfen kann, das Öl noch tiefer in die Gewebe eindringen zu lassen. Wenn du morgens keine Zeit für die Massage hast, kannst du sie auch abends durchführen, um dich nach einem langen Tag zu entspannen und deine Energiereserven wieder aufzuladen. Verwende dabei natürliche Bio-Pflanzenöle.

Welches Öl?

Für Vata:

Sesamöl, das von Natur aus schwer und erwärmend ist.

Für Pitta:

Kokosöl, da es kühlend und leicht ist.

Für Kapha:

Aprikosen- oder Mandelöl, da sie leicht und neutral sind.

Kurzanleitung – So geht es:

1. Erwärme etwa 100 ml Öl deiner Wahl in einem Topf.
2. Breite im Badezimmer ein Handtuch aus.
3. Beginne bei den Beinen und streiche in Richtung Herz.
4. Massiere anschließend die Arme ein.
5. Verwende kreisende Bewegungen für Bauch, Po und Brust.
6. Hülle dich in einen Bademantel und ruhe für 10 Minuten nach.
7. Meditiere, lese oder entspanne in dieser Zeit.
8. Dusche dich lauwarm ab.
9. Ziehe dich danach warm an.

Ayurvedisch Fasten

Beim ayurvedischen Fasten geht es darum, deine Verdauung zu entlasten, dein Agni (Verdauungsfeuer) zu stärken und das vorherrschende Dosha auszugleichen. Dadurch werden Immunsystem, Körper und Geist gestärkt.

Das Schöne am ayurvedischen Fasten ist, dass du es relativ problemlos in deinen Alltag integrieren kannst. Während der Fasten-Kur kannst du normal arbeiten oder deinem üblichen Tagesablauf folgen. Dennoch ist es wichtig, Zeit für dich einzuplanen, zum Beispiel für morgendliches Yoga, eine Massage, Spaziergänge sowie Zeit zum Ruhen und Entspannen.

Im Ayurveda wird völliger Verzicht auf Nahrung nicht empfohlen, da diese Art des Fastens das Verdauungsfeuer zu sehr schwächt. Daher wird während der gesamten Kur leichte Nahrung aufgenommen, um dein Agni zu stärken und aufrechtzuerhalten.

Kitchari

Kitchari ist ein traditionelles ayurvedisches Gericht, das besonders während Reinigungskuren empfohlen wird. Es besteht aus Mung-Dal und Reis oder Quinoa und wird mit ayurvedischen Gewürzen zubereitet. Kitchari ist leicht verdaulich, nährstoffreich und unterstützt die Entgiftung. Es enthält alle essenziellen Aminosäuren und ist für alle Doshas geeignet. Du kannst die Zutaten je nach Vorlieben anpassen und die Konsistenz variieren.

Wichtig:

Beachte bei deiner Fastenkur, dass deine Mahlzeiten in einem Abstand von 4-5 h eingenommen werden und verzichte auf Zwischenmahlzeiten.

Ayurvedische Reinigung

Es gibt viele Methoden zur Reinigung, wie zum Beispiel Zunge-Schaben oder Ölziehen. Diese Praktiken sind bereits Teil deiner Morgenroutine und spielen eine zentrale Rolle bei der Vorbereitung deines Körpers auf die Reinigungskur. Eine bewusste Auszeit, in der wir den Reset-Knopf drücken und uns intensiv um eine mentale und körperliche Reinigung kümmern, ist jedoch ebenso wichtig. Genau dafür nehmen wir uns bei dieser Reinigungskur Zeit. Du kannst diese Kur auch regelmäßig mehrmals im Jahr als Entlastung integrieren oder einen „Kitchari-Tag“ pro Woche einplanen. Achte dabei stets auf die äußeren und inneren Umstände und passe das Programm an die Jahreszeit sowie deinen individuellen Zustand an.

Diese Kur ist auch für Einsteiger geeignet. Du kannst die Dauer der Kur nach deinen Bedürfnissen anpassen.

Nun kann es also losgehen mit deiner Reinigungskur! Vorab solltest du den Stoffwechsel- und den Dosha-Test gemacht haben, um zu sehen, welches Dosha bei dir gerade vordergründig ist.



ÜBERBLICK

A sunburst graphic with multiple rays emanating from the word 'ÜBERBLICK'.

11.-12. | ENTLASTUNGSTAGE
OKT

13.-17. | ENTGIFTUNGSTAGE
OKT

18.-20. | AUFBAUTAGE
OKT

A watercolor background in shades of pink and orange with small yellow dots scattered throughout.

Entlastungstag

In den zwei Entlastungstagen hat dein Körper die Möglichkeit, sich langsam an die Ernährungsumstellung zu gewöhnen. Die warmen und leichten Speisen bereiten deinen Körper optimal auf die bevorstehenden Entgiftungstage vor. Nutze diese Zeit auch für wohltuende Massagen, die deinen Lymphfluss anregen und Schlacken abtransportieren. Neben der körperlichen Entlastung tun diese Massagen auch deiner Seele gut.

Beginne jeden Tag mit deiner persönlichen Morgenroutine, die bereits wichtige Reinigungsrituale wie Ölziehen und Zunge-Schaben umfasst. Diese Praktiken helfen, deinen Körper von Giftstoffen zu befreien und unterstützen die Verdauung. Solltest du morgens keine Zeit für Massagen und Yogaeinheiten finden, kannst du diese gerne am Abend nachholen. Am Abend des zweiten Entlastungstags kannst du eine abführende Maßnahme einsetzen, um die Entgiftung deines Darms zu unterstützen. Nimm abends vor dem Schlafengehen 2 EL Rizinusöl ein – pur oder gemischt mit einem Schuss Zitronensaft. Die Wirkung tritt bei jedem unterschiedlich ein, in der Regel zwischen 8 und 12 Stunden. Alternativ kannst du das Öl auch morgens einnehmen, idealerweise am Morgen des ersten Entgiftungstags. Falls du mit der Wirkung nicht zufrieden bist, kannst du die Einnahme wiederholen. Wenn du bereits Erfahrung mit anderen abführenden Maßnahmen wie dem Irrigator hast, kannst du diese ebenfalls nutzen.

Entgiftungstage

Starte die Reinigungstage ebenfalls mit deiner Morgenroutine. Am ersten Tag der Entgiftungsphase besteht jede Mahlzeit aus Reissuppe. Diese ist leicht verdaulich, stabilisiert dein Agni und unterstützt deinen Organismus beim Entgiften. An den folgenden Tagen kannst du Varianten von Kitchari zubereiten, das du entweder zum Mittag- oder Abendessen genießen kannst.

In dieser Phase ist es wichtig, dir viel Zeit für dich selbst zu nehmen. Gönn dir ein Säure-Basen-Bad oder eine entspannende Fußmassage. Die Dauer der Entgiftungstage kannst du flexibel gestalten, je nach deinem Wohlbefinden..

Aufbautage

Die Aufbautage sind darauf ausgelegt, dir eine leichte Kost zu bieten, damit du nach der Entgiftung nicht sofort in alte Ernährungsmuster zurückfällst. Verzichte weiterhin auf schwere, kalte und rohe Nahrungsmittel. Die Rezepte für die Aufbautage helfen dir, den Übergang reibungslos zu gestalten. Beginne jeden Aufbautag mit warmem Wasser und deiner Morgenroutine.

Wenn du Gefallen an einem der Bausteine gefunden hast, zum Beispiel an der Morgenroutine, integriere diesen Teil in deinen Alltag, um von den Vorteilen des Ayurvedas zu profitieren.

Heißhunger?

Süßes ist nicht nur ein Genuss für die Seele, sondern kann auch deinem Körper guttun, indem es ein belastetes Nervensystem beruhigt. Energieballs oder Datteln mit etwas Nussmus sind ideale Snacks für den Vormittag oder Nachmittag. Im Gegensatz zu herkömmlichen Kuchen und Süßspeisen sind diese Snacks leicht verdaulich, da sie keinen industriellen Zucker und nur wenig Fett enthalten.



Wenn du Heißhunger verspürst, kannst du an Entlastungs- und Aufbautagen (nicht während der Entgiftungstage) ein paar Nüsse, Datteln mit einem Klecks Nussmus oder selbstgemachte Energieku-

geln genießen. Besonders Vata-Typen neigen oft zu einem Verlangen nach kleinen Zwischenmahlzeiten.

Ein Tipp: Probiere, den süßen Snack vor deiner Hauptmahlzeit einzunehmen, da dein Verdauungsfeuer zu diesem Zeitpunkt stärker ist als am Ende der Mahlzeit.

Energiekugeln

80g Erdmandelmehl
100 Datteln
1 Prise Zimt
1 Prise Kardamom
1 Prise gemahlene Vanille
1 TL Kokosöl
eine handvoll Kokosflocken
3-4 EL Kakaopulver

Das Kokosöl etwas in einem Topf zum schmelzen bringen. Die Datteln mit 1 EL Wasser in einen Mixer geben und so klein wie möglich pürieren. Erdmandelmehl, Kokosöl und die Gewürze zugeben. Alles weiter pürieren, bis eine formbare Masse entsteht. Kleine Kugeln formen und nach Wunsch in Kokosflocken oder Kakaopulver wälzen. Die Energieballs sind ein paar Tage im Kühlschrank haltbar.





Vorbereitung und Nachbereitung während deiner Reinigungskur

Um die Vorteile deiner Reinigungskur optimal zu nutzen, ist es wichtig, einige grundlegende Richtlinien zu beachten. Hier sind die wichtigsten Do's and Don'ts, die dir helfen, den Prozess zu erleichtern und die besten Ergebnisse zu erzielen.

Don'ts Schwächt dein Agni

Kalte Speisen (inkl. Rohkost)



kalte Limonaden, Wasser mit Sirup, Fruchtsäfte, Smoothies



Alkohol, Kaffee, Zigaretten und Betäubungsmittel



zu scharfe und intensive Gewürze



Tierische Produkte (Wurst, Käse, Eier, Quark, Joghurt, Sahne, Fisch, Fleisch,)



Saure Speisen und Getränke wie Essig, Zitrusfrüchte, Tomaten oder größere Mengen Kaffee



Fertiggerichte, industrieller Zucker und Backwaren vom Bäcker



Do's Stärkt dein Agni

Warme und gekochte Speisen

Warme Getränke wie Tee aus Kräutern, Ingwerwasser und abgekochtes Wasser über den Tag verteilt trinken

Kaffeekonsum aufgrund der Säure auf max. 1-2 Tassen pro Tag reduzieren

Aktivierende und stärkende Gewürze wie Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Safran, Kardamom

Leicht verdauliches Gemüse wie Kürbis, Karotte, Rote Bete, Süßkartoffel Fenchel, Pastinake

Leichtes und süßliches Getreide wie Reis, Gerste, Bulgur, Hafer und Quinoa

Hochwertige Fette wie Ghee, Nüsse, Olivenöl, Sesamöl und Kokosöl

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

1. Entlastungstag

Pflaumen Porridge

Herbst-Bowl

Kürbissuppe

Kochevent

2. Entlastungstag

Trauben Porridge

Power-Bowl mit
Süßkartoffeln, Linsen
& Spinat

Pastinakensuppe

1. Entgiftungstag

Reissuppe mit
KräuternReissuppe mit
KräuternReissuppe mit
Kräutern

2. Entgiftungstag

Gedünstetes Obst

Kitchari mit
KürbisSaisonale
Gemüsesuppe

3. Entgiftungstag

Gedünstetes Obst

Kitchari
Rote BeteSaisonale
Gemüsesuppe

4. Entgiftungstag

Gedünstetes Obst

Kitchari mit
Rote SpinatSaisonale
Gemüsesuppe

5. Entgiftungstag

Gedünstetes Obst

Kitchari mit
rotem ReisSaisonale
Gemüsesuppe

1. Aufbauatag

Apfel Porridge

Minestrone mit
Quinoa & Linsen

Rote Bete Curry

2. Aufbauatag

Milchreis

Quinoa Bowl

Curry-
Kartoffelsuppe

3. Aufbauatag

Feigen Porridge

Herbstliches
OfengemüseMangold-
Süßkartoffel-Suppe**Portionen und Anpassungen**

Die Rezeptangaben sind jeweils für eine Person berechnet. Du kannst die Gemüsesorten oder Gewürze nach Belieben anpassen, wenn dir etwas nicht zusagt. Das gilt auch für das Frühstück: Wenn du noch Beeren aus der Tiefkühltruhe hast, kannst du diese gerne für dein Porridge verwenden. Auch die Art der Flocken kannst du nach Wunsch variieren. Im Ayurveda stehen Flexibilität und Anpassungsfähigkeit im Vordergrund, nicht starre Regeln. Du kannst wahlweise auch das Kitchari mit der Suppe am Abend tauschen oder nur Kitchari genießen – das ist frei wählbar.



Einkaufsliste

Öle, Gewürze und Kräuter

- Ghee / Kokosöl Sesamöl
- Zimt gemahlen
- Kardamom gemahlen
- Kurkuma gemahlen
- Ingwer gemahlen
- Ingwer frisch
- Fenchelsamen
- Koriandersamen
- Lorbeerblätter
- Salz
- **Asofetida (ist gut für den Vata-Typ gibt es bei <https://www.ayurveda-marktplatz.de> oder auch bei Amazon**
- Kreuzkümmel gemahlen (Optional)
- Kreuzkümmelsamen

Flocken

- Reisflocken
- Haferflocken

Getreide & Hülsenfrüchte, Linsen

- Basmatireis/ Roter Reis (kein muss)
(gibt es beim Denn's und Edeka)
- Quinoa bunt oder natur
- Rundkornreis/Milchreis
- **Mung Dal 500g (bekommt ihr von mir im Starter-Set)**
- ganze Mungbohnen (grün - bekommt ihr im Bio Markt oder Edeka)
- Rote Linsen

Pflanzenmilch nach Wahl

- Reismilch, Mandelmilch, Hafermilch
- Reiscusine/oder Kokosmilch
- Pflanzenjoghurt

Obst & Gemüse

- 2-3 Äpfel
- 2-3 Birnen
- 4 Zitronen
- Weintrauben
- Feigen
- Pflaumen
- Fenchel
- 6-7 Karotten
- 1 kleiner Butternut oder Hokkaido-Kürbis
- 3-4 Kartoffeln
- 1 Pastinake
- Spinat/oder Mangold
- Staudensellerie
- 1 große Sellerieknolle
- 2-3 rote Beete Knollen
- Frische Kräuter wie Petersilie, Koriander, Kresse in allen Varianten, Basilikum, Sprossen
- Suppengemüse
- 2-3 Zwiebel
- 2-3 Schalotten
- Knoblauch

Samen & Nüsse & Kerne &

Trockenobst

- Samen, Nüsse, Kerne und Trockenfrüchte
- Datteln
- Cranberries
- Leinsamen (geschrotet oder ganz)
- Mandeln
- Walnüsse, Cashewkerne, Paranüsse oder Pekannüsse (je nach Vorliebe)

Sonstiges

- 1 Apfelsaft
- Nussmus nach Wahl

1. ENTLASTUNGSTAG FRÜHSTÜCK

ZUTATEN

3-4 Pflaumen
2 EL Haferflocken
ca. 50 ml Pflanzenmilch
ca. 50 ml Wasser
1/4 TL Kardamom
(gemahlen)
eine Prise Vanille, eine Prise Zimt

ZUBEREITUNG

Ghee/Öl in einem Topf erhitzen, die Gewürze (außer Kardamom, kommt zum Schluss) und die Haferflocken kurz darin anschwitzen. Mit Pflanzenmilch und Wasser ablöschen und kurz aufkochen lassen. Pflaumen und Ingwer klein schneiden, mit etwas Zimt in einer Pfanne und Ghee/Öl erhitzen. Den Porridge in eine Schüssel geben und mit den Pflaumen garnieren.



Pflaumen-Porridge

1 Portion 15 Minuten

Porridge ist ein warmer Getreidebrei, der ideal ist, um den Tag einfach und nahrhaft zu beginnen. Die Kombination aus Haferflocken und frischen Pflaumen bringt wertvolle Ballaststoffe mit sich, die die Verdauung fördern und für anhaltende Sättigung sorgen. Die Pflaumen liefern zusätzlich natürliche Süße sowie Vitamine und Antioxidantien.

Hinweis

Nicht jeder mag süß am Morgen, deshalb habe ich noch ein herzhaftes Frühstück, Poha, als alternative für Euch. Das Rezept findet ihr auf S.62

1. ENTLASTUNGSTAG MITTAGESSEN

ZUTATEN

1 kleine Karotte
ein kleines Stück Sellerieknolle
1/2 rote Zwiebel
ein kleines Stück Ingwer
1 Stange Staudensellerie
Frische Kräuter
2-3 EL Quinoa
1 EL Cashewkerne
1 TL Cranberries
etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Quinoa und Gemüse gründlich waschen. Quinoa gemäß der Packungsanleitung kochen. Ingwer und Zwiebel klein schneiden. Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen und die Gewürze zusammen mit Ingwer und Zwiebel kurz anrösten. Karotte, Sellerie und Cranberries hinzufügen und ebenfalls kurz anrösten. Um das Gemüse gar zu kochen, etwas Wasser hinzufügen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Anschließend den Quinoa mit dem Gemüse vermengen und mit Salz, Zitrone und den Kräutern abschmecken. Die gerösteten Cashewkerne unterheben.



Herbst-Bowl

1 Portion 25 Minuten

Diese Bowl ist schnell zubereitet und benötigt nur eine Pfanne. Quinoa ist ein nährstoffreiches, glutenfreies Lebensmittel, das essentielle Aminosäuren, Eisen und Ballaststoffe bietet. Im Ayurveda gilt es als erdend und unterstützt das Vata-Dosha, was es perfekt für die kalte Jahreszeit macht. In Kombination mit leicht verdaulichem Gemüse ergibt sich eine ausgewogene Mahlzeit, die nährt und die Verdauung fördert.

1. ENTLASTUNGSTAG ABENDESSEN

ZUTATEN

1/2 Butternutkürbis
1 TL Ghee oder Sesamöl
1/2 Zwiebel
eine Prise Salz
1 TL Gewürzmischung
ein kleines Stück Ingwer
1 kleine Karotte
1/2 Apfel
eine Msp. Chili
ca. 300 ml Wasser/Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

Kürbis schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Karotte und Apfel schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Ingwer klein schneiden. Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen und die Gewürze zusammen mit Ingwer und Zwiebel kurz anrösten. Anschließend den Kürbis, die Karotten und den Apfel hinzufügen und mit Wasser aufgießen. Die Suppe ca. 30 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Kurz vor Ende der Garzeit die Kürbiskerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten. Danach die Suppe pürieren, mit Salz abschmecken und mit Kürbiskernöl sowie den gerösteten Kürbiskernen garnieren.



Kürbissuppe

1 Portion 30 Minuten

Die Kürbissuppe ist perfekt für den Herbst und deine ayurvedische Fastenwoche. Im Ayurveda gilt Kürbis als erdend und nährend, ideal zur Unterstützung des Vata-Dosha und der Verdauung.

Verfeinere die Suppe mit wärmenden Gewürzen wie Ingwer und Kurkuma, um dein Verdauungsfeuer (Agni) anzuregen. Sie liefert dir wertvolle Vitamine und Antioxidantien, die dein Immunsystem stärken. Genieße diese wohltuende Suppe, um Körper und Geist während der kalten Jahreszeit zu nähren!

2 .ENTLASTUNGSTAG FRÜHSTÜCK

ZUTATEN

2-3 EL Reisflocken
eine Handvoll Trauben
50 ml Pflanzenmilch
1/4 TL Kardamom
(gemahlen)
1/4 TL Prise Zimt
1/2 TL frisch geriebener Ingwer

ZUBEREITUNG

Ghee/Öl in einem Topf erhitzen, die Gewürze (außer Kardamom, kommt zum Schluss) und die Reisflocken kurz darin anschwitzen. Mit Pflanzenmilch ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die Trauben in etwas Ghee/Öl kurz andünsten und am Schluss zum Porridge dazugeben.



Trauben-Porridge

1 Portion 20 Minuten

Trauben-Porridge mit Reisflocken ist im Ayurveda eine nährnde und ausgleichende Mahlzeit, die besonders Vata und Pitta beruhigt. Reisflocken sind leicht verdaulich und stärken das Verdauungsfeuer, während die süßen, kühlenden Trauben entgiftend wirken. Gewürze wie Zimt und Kardamom fördern die Verdauung und gleichen Vata und Kapha aus. Diese Kombination sorgt für eine sanfte, energetisierende Mahlzeit und einen harmonischen Start in den Tag.

2. ENTLASTUNGSTAG MITTAGESSEN

ZUTATEN

1 kleine Süßkartoffel
ca. 50-80 g Spinat
1 Stück Ingwer, 1 Zwiebel
1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe
ca. 100 ml Kokosmilch/Reiscreme
2-3 EL gelbe/rote Linsen
2-3 EL Basmatireis
1 EL Sojasauce, 5 g Sesam
Ghee/Öl
Salz & Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Heize den Ofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vor. Schäle die Süßkartoffel und schneide sie in 2 cm große Würfel. Vermische in einer Schüssel 2 EL Olivenöl, gehackten Ingwer und Sojasauce. Wende die Süßkartoffelwürfel darin, lege sie auf ein Backblech und backe sie 20-25 Minuten goldbraun.

Für das Curry erhitze 1 EL Ghee oder Öl in einem Topf und brate den Ingwer mit kurz an. Füge die Linsen und die Gewürzmischung hinzu und röste alles 1 Minute. Lösche mit Kokosmilch und Wasser oder Gemüsebrühe ab und lasse es 12 Minuten köcheln.

Koche den Basmatireis mit 250 ml Wasser und 1/2 TL Salz 12 Minuten abgedeckt. Kurz vor Ende der Garzeit den Spinat unterheben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Unser Kocheventgericht



Power-Bowl mit Süßkartoffeln, Linsen & Spinat

1 Portion 30 Minuten

Dieses Bowl ist aus ayurvedischer Sicht nährend und ausgleichend. Gelbe oder rote Linsen sind leicht verdaulich und reich an Proteinen, was Pitta und Kapha beruhigt, während der frische Spinat kühlend und entzündungshemmend wirkt, was besonders Pitta zugutekommt. Die knusprigen Süßkartoffeln liefern erdende Energie und sind ideal, um Vata auszugleichen, da sie süß und nährend sind.

2. ENTLASTUNGSTAG ABENDESSEN

ZUTATEN

1-2 TL Öl
Salz & Pfeffer nach Geschmack
1 TL Zitronensaft
1-2 TL Gewürzmischung
ein kleines Stück Ingwer
frische Kräuter
1 Pastinake
1 Kartoffel
250 ml Wasser/Gemüsebrühe
1 EL Sesamsamen
100 ml Mandelmilch (optional)

ZUBEREITUNG

Pastinaken und Kartoffeln schälen und klein schneiden, Ingwer fein hacken. Öl/Ghee in einem Topf erhitzen, Gewürzmischung und Ingwer kurz anbraten. Mit Wasser und Mandelmilch aufgießen, die Suppe etwa 30 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Suppe pürieren, mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Kräuter fein hacken und darüber streuen.



Pastinakensuppe

1 Portion 30 Minuten

Die Pastinakencremesuppe ist ideal für Herbst und Winter – wärmend, bekömmlich und reich an Ballaststoffen. Pastinaken wirken krampflösend und fördern eine gesunde Verdauung. Besonders im Ayurveda helfen Wurzelgemüse wie Pastinaken und Gewürze wie Kreuzkümmel, das Vata-Dosha auszugleichen, das oft für Krämpfe und Blähungen verantwortlich ist.

Suppen sind aus ayurvedischer Sicht optimal für eine sensible Verdauung, innere Unruhe oder Kältegefühl, da sie warm und leicht verdaulich sind. Für extra Biss kannst du sie mit Kürbiskerne oder Sesamsamen toppen.

1. ENTGIFTUNGSTAG MORGENS MITTAGS ABENDS

ZUTATEN

1-2 EL Basmatireis
500 ml Wasser
eine Prise Salz
1/2 TL Kreuzkümmel - gerne auch die
Detox-Gewürzmischung
frische Kräuter
1 Karotte, Fenchel, Brokkoli (optional)

ZUBEREITUNG

Reis, ggfs. eine geraspelte Möhre und Kreuzkümmel in einen Topf geben und mit Wasser aufkochen. Den Reis ca. 45 Minuten kochen, bis er sich aufgelöst hat. Frische Kräuter fein hacken. Suppe mit etwas Salz und den Kräutern abschmecken.

Hinweis:
Am 1. Entgiftungstag wird es morgens, mittags und abends die Reissuppe geben.



Reissuppe

1 Portion 15 Minuten

Die Reissuppe ist ein ideales Gericht für die ayurvedische Fastenwoche, da sie leicht verdaulich und nährend ist. Sie hilft dem Körper, Giftstoffe auszuleiten, während sie das Verdauungsfeuer (Agni) sanft reguliert. Mit ihrem hohen Flüssigkeitsanteil fördert sie die Hydratation und liefert Energie, ohne das Verdauungssystem zu belasten.

Du kannst das Gemüse variieren, z. B. Brokkoli durch Fenchel oder Karotten ersetzen. Halte dich jedoch an ein Gemüse, um die Verdauung nicht zu überlasten. Verfeinere die Suppe mit ayurvedischen Gewürzen, um das Agni zu stärken. Sie kann morgens, mittags und abends genossen werden, um dich während der Fastenwoche sanft zu nähren und den Reinigungsprozess zu unterstützen.

FRÜHSTÜCK FÜR DIE ENTGIFTUNGSTAGE 2 BIS 5

ZUTATEN

1 TL Ghee /Öl
1/2 TL Zimt
1/2 TL Kardamom
Eine Prise Vanille
Saisonales Obst deiner Wahl (z. B. 1-2 Pflaumen, 1 kleiner Apfel oder 1 kleine Birne)

ZUBEREITUNG

Erhitze 1 TL Öl/Ghee in einer Pfanne, füge 1/2 TL Zimt, 1/2 TL Kardamom und eine Prise Vanille hinzu und lasse die Gewürze kurz anrösten. Schneide das saisonale Obst deiner Wahl, wie Pflaumen, Äpfel oder Birnen, in kleine Stücke und gib es in die Pfanne. Lass das Obst bei mittlerer Hitze weich dünsten, bis es schön karamellisiert ist, und rühre gelegentlich um. Lass es dir noch warm schmecken.



Während deiner Entgiftungstage (2-5) gibt es immer gedünstetes Obst zum Frühstück.

Gedünstest Obst

1 Portion

15 Minuten

Gedünstetes Obst, wie zum Beispiel Äpfel, Birnen oder Pflaumen, ist in der Fastenwoche eine sanfte und leicht verdauliche Option. Die schonende Zubereitung unterstützt die Verdauung und hilft, die Nährstoffe besser aufzunehmen. Äpfel, Birnen und Pflaumen sind reich an Ballaststoffen, die die Darmgesundheit fördern und das Sättigungsgefühl steigern.

Zusätzlich können Gewürze wie Zimt oder Kardamom die Wirkung von gedünstetem Obst verstärken. Zimt wirkt wärmend und kann den Blutzuckerspiegel regulieren, während Kardamom die Verdauung anregt und für einen angenehmen Geschmack sorgt. Diese Kombination aus Obst und Gewürzen stärkt das Agni (Verdauungsfeuer) und sorgt für eine beruhigende Wirkung auf Vata.

Insgesamt ist gedünstetes Obst eine wohltuende, nahrhafte Option, die während der Fastenwoche für einen ausgewogenen Start in den Tag sorgt.

ABENDESSEN FÜR DIE ENTGIFTUNGSTAGE 2 BIS 5

ZUTATEN

- 1 kleine Kartoffel
- 1 kleine Karotte
- 1 kleine Rote Bete
- 1 kleine Pastinake
- 2 Stangen Staudensellerie

Du kannst auch gerne anderes Gemüse hinzufügen oder austauschen, je nach Geschmack

- etwas Ghee/Öl
- 1 TL Gewürzmischung
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Frische Kräuter

ZUBEREITUNG

Schäle das Gemüse nach Bedarf und schneide es in kleine Würfel. Erhitze in einem Topf Ghee/Öl und röste die Gewürzmischung kurz an. Füge das gewürfelte Gemüse hinzu und brate es kurz an. Lösche die Mischung mit Gemüsebrühe ab und lasse die Suppe etwa 15-20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist. Püriere die Suppe leicht, sodass noch Stückchen bleiben, und garniere sie mit frischem Koriander/Kräutern.



Während deiner Entgiftungstage (2-5) gibt es am Abend wahlweise eine Gemüsesuppe oder Kitchari.

Saisonale Gemüsesuppe

1 Portion 30 Minuten

Diese herbstliche Gemüsesuppe mit Roter Bete ist ideal für die Fastenwoche, da sie leicht verdaulich und nährend ist. Rote Bete unterstützt die Blutbildung, während Karotten, Kürbis und Pastinaken beruhigend auf Vata wirken und wertvolle Nährstoffe liefern. Die Suppe ist wärmend, ausgleichend und perfekt für den Abend während einer Fastenwoche geeignet.

2. ENTGIFTUNGSTAG MITTAGESSEN

ZUTATEN

2-3 EL Mung Dal
2-3 EL Basmatireis
1/4 Hokkaido Kürbis
1 TL Ghee/Öl
ca. 280 ml Wasser
Salz & Pfeffer nach Geschmack
1 TL Zitronensaft
1-2 TL Gewürzmischung
ein kleines Stück Ingwer
1/2 Zwiebel
frische Kräuter

ZUBEREITUNG

Mung Dal, Reis und Gemüse waschen. Ingwer schälen und fein hacken. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Ghee/Öl in einem Topf erhitzen. Die Gewürze kurz anrösten. Ingwer, Mung Dal und Reis sowie das Gemüse dazugeben und mit anrösten. Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen lassen. Dann auf mittlerer Stufe für ca. 30 - 40 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Kräuter waschen und klein schneiden. Kitchari mit Zitrone und Salz abschmecken und mit den Kräutern garnieren.



Kitchari mit Kürbis

1 Portion

30-40 Minuten

Kitchari mit Kürbis ist nahrhaft und leicht verdaulich. Kürbis hat eine wärmende Wirkung, unterstützt die Verdauung und reinigt den Körper sanft. Die Kombination aus Mungdal und Reis liefert hochwertige Proteine, während Gewürze wie Kreuzkümmel und Kurkuma das Verdauungsfeuer anregen und Entzündungen reduzieren. Diese Mahlzeit fördert das Wohlbefinden, stärkt das Immunsystem und hilft, Vata und Kapha ins Gleichgewicht zu bringen. Ideal für die Fastenwoche oder zur Entgiftung.

3. ENTGIFTUNGSTAG MITTAGESSEN

ZUTATEN

2-3 EL Mung Dal
2-3 EL Quinoa
Ghee/Öl
ca. 300 ml Wasser
Salz & Pfeffer nach Geschmack
1 TL Zitronensaft
1-2 TL Gewürzmischung
ein kleines Stück Ingwer
frische Kräuter
2 kleine Rote Beete Knollen

ZUBEREITUNG

Mung Dal und Quinoa waschen. Ingwer schälen und fein hacken. Rote Beete schälen und fein raspeln. Ghee/Sesamöl in einem Topf erhitzen. Die Gewürze und Ingwer dazugeben und kurz anrösten. Rote Beete, Mung Dal und Quinoa dazugeben und mitanrösten. Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen lassen. Dann auf mittlerer Stufe für ca. 30 - 40 Minuten köcheln lassen. Kräuter fein hacken. Kitchari mit Zitrone und Salz abschmecken und mit den Kräutern garnieren.



Kitchari mit Roter Beete

1 Portion

30 Minuten

Kitchari mit Quinoa und roter Bete ist eine nährnde und ausgleichende Mahlzeit, die sich hervorragend für eine gesunde Ernährung eignet. Quinoa ist reich an Eiweiß und enthält alle neun essentiellen Aminosäuren, wodurch es den Körper mit wichtiger Energie versorgt. Rote Bete hingegen unterstützt die Blutbildung und hat entgiftende Eigenschaften, die den Körper während der Fastenzeit reinigen können. Zusammen fördern die Zutaten die Verdauung, stärken das Immunsystem und helfen, das Vata-Dosha zu beruhigen. Dieses Kitchari ist leicht verdaulich und versorgt dich mit wertvollen Nährstoffen, die für ein gutes Wohlbefinden sorgen.

4. ENTGIFTUNGSTAG MITTAGESSEN

ZUTATEN

2-3 EL Mung Dal
2-3 EL Basmatireis
1 TL Ghee/Öl
ca. 280 ml Wasser
Salz & Pfeffer nach Geschmack
1 TL Zitronensaft
2 TL Gewürzmischung
ein kleines Stück Ingwer
frische Kräuter
80g Spinat

ZUBEREITUNG

Mung Dal und Reis waschen. Ingwer schälen und fein hacken. Ghee/Sesamöl in einem Topf erhitzen. Die Gewürze und Ingwer dazugeben und kurz anrösten. Mung Dal und Reis dazugeben und mit anrösten. Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen lassen. Dann auf mittlerer Stufe für ca. 30 - 40 Minuten köcheln lassen. Spinat 10 Minuten vor Ende der Kochzeit zugeben. Kräuter fein hacken. Kitchari mit Zitrone und Salz abschmecken und mit den Kräutern garnieren.



Kitchari mit Spinat

1 Portion

30 Minuten

Kitchari mit Spinat und Reis ist eine nährstoffreiche und leicht verdauliche Mahlzeit, die ideal für die Förderung der Gesundheit ist. Reis bietet eine gute Quelle für Kohlenhydrate und Energie, während Spinat reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien ist, die das Immunsystem stärken und die Verdauung unterstützen. Gemeinsam wirken die Zutaten entgiftend und ausgleichend, besonders für das Vata- und Pitta-Dosha. Dieses Kitchari ist nicht nur sättigend, sondern auch beruhigend für den Magen-Darm-Trakt, und eignet sich hervorragend für eine gesunde Ernährung während der Fastenwoche oder Entgiftungstage.

5. ENTGIFTUNGSTAG MITTAGESSEN

ZUTATEN

2 EL Mung Dal
1-2 EL Reis
1 TL/Öl
ca. 300 ml Wasser
Salz & Pfeffer nach Geschmack
1 TL Zitronensaft
1 -2TL Gewürzmischung
ein kleines Stück Ingwer
frische Kräuter

ZUBEREITUNG

Reis und Mungbohnen am Vortag einweichen und vor Gebrauch gründlich abspülen. Mungbohnen und Reis waschen. Ingwer schälen und fein hacken. Ghee oder Öl in einem Topf erhitzen, Gewürze und Ingwer dazugeben und kurz anrösten. Anschließend Gemüse, Mung Dal und Reis hinzufügen und ebenfalls anrösten. Mit Wasser aufgießen und kurz aufkochen lassen. Danach auf mittlerer Stufe für ca. 30-40 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Kräuter fein hacken, das Kitchari mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit Kräutern garnieren.



Kitchari mit Mungbohnen & rotem Reis

1 Portion

30 Minuten +
Einweichzeit 12h

Kitchari mit Mungbohnen und rotem Reis hat einen angenehm nussigen Geschmack, ist leicht verdaulich und nährstoffreich. Mungbohnen wirken entgiftend, sind eine gute Proteinquelle und balancieren die Doshas im Ayurveda. Roter Reis ist ballaststoffreich, enthält Antioxidantien, hat einen niedrigen glykämischen Index und unterstützt die Herzgesundheit. Das Gericht beruhigt das Verdauungssystem, fördert sanfte Entgiftung und liefert anhaltende Energie – ideal für Entgiftungskuren oder als leichte, nahrhafte Mahlzeit.

1. AUFBAUTAG FRÜHSTÜCK

ZUTATEN

2-3 EL Haferflocken
50 ml Pflanzenmilch
50 ml Wasser
1/4 TL Kurkuma
1/4 TL Kardamom (gemahlen)
eine Prise Vanille
1 TL Nüsse nach Wahl, z.B. Mandeln,
Cashews, Leinsamen, etc.)
1 TL Nussmus (optional)
1/4 TL Zimt
1/2 TL frisch geriebener Ingwer
1 TL Ghee oder Kokosöl

ZUBEREITUNG

Ghee/Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Einen kleinen Apfel waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben zusammen mit 1 Prise Zimt und 1/2 TL frisch geriebenem Ingwer im Topf kurz andünsten, bis sie leicht weich werden. Etwas Wasser (ca. 2-3 EL) hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Danach 2 EL Haferflocken hinzufügen und gut umrühren. Anschließend 100 ml Pflanzenmilch hinzufügen und alles leicht köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Porridge in eine Schüssel füllen und nach Belieben mit Nüssen und/oder Nussmus verfeinern.



Porridge mit Apfel

1 Portion

12 Minuten

Ein Porridge mit Apfel und Nüssen bietet zahlreiche Vorteile. Haferflocken liefern komplexe Kohlenhydrate für langanhaltende Energie und fördern durch ihren Ballaststoffgehalt die Verdauung und das Sättigungsgefühl. Äpfel sind reich an Vitaminen und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken, während Nüsse gesunde Fette, Proteine und Mineralien liefern, die die Herzgesundheit unterstützen.

1. AUFBAUTAG MITTAGESSEN

ZUTATEN

1 TL Ghee
1 TL Gewürzmischung
1 Msp. Paprikapulver
1/4 TL Oregano
1/2 TL Salz
Frische Kräuter
1 Karotte
1/2 Zucchini
1/4 Sellerieknolle
1 TL rote Linsen
2–3 EL Quinoa (bunt oder natur)

ZUBEREITUNG

Quinoa und Linsen gründlich abwaschen und kurz einweichen. Das Gemüse waschen und fein raspeln. Ghee oder Öl in einem Topf zerlassen, dann die Gewürzmischung und den Oregano kurz mit anrösten. Gemüse, Quinoa und die roten Linsen hinzufügen, kurz anschwitzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Alles leicht köcheln lassen, bis der Quinoa gar ist.

1 TL Tomatenmark in die Brühe einrühren. Falls noch Flüssigkeit benötigt wird, einfach Wasser oder Brühe nachgießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss mit Salz und frischen Kräutern abschmecken.



Minestrone mit Quinoa & Linsen

1 Portion 30 Minuten

Diese Minestrone ist nahrhaft und ideal für Fastenwochen und Aufbautage. Karotten sind reich an Beta-Carotin für die Augen und das Immunsystem, während Zucchini und Sellerie Ballaststoffe bieten, die die Verdauung unterstützen und entgiften. Rote Linsen sind proteinreich und enthalten essentielle Aminosäuren, und Quinoa liefert komplexe Kohlenhydrate für nachhaltige Energie und einen stabilen Blutzuckerspiegel.

Diese Zutaten fördern die Reinigung des Körpers während der Fastenwochen und erleichtern die Rückkehr zu einer vollwertigen Ernährung in den Aufbautagen. Frische Kräuter bringen zusätzlichen Geschmack sowie Vitamine und Mineralstoffe mit.

1. AUFBAUTAG ABENDESSEN

ZUTATEN

2 EL Quinoa
1 kleine Rote Bete
eine Handvoll Spinat
1 EL Ghee/Sesamöl/Kokosöl
1 kleines Stück frischen
Ingwer
1/4 TL Kurkuma
1/4 TL Kreuzkümmel
gemahlen
1/4 TL Koriander
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 Handvoll Cashewkerne

ZUBEREITUNG

Quinoa in einem Küchensieb abbrausen. Mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz nach Packungsanleitung kochen. Spinat waschen. Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden und für ca. 25 Minuten weich garen. Die Cashewkerne mit etwas Öl in einer Pfanne anrösten und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne Öl erhitzen, die Gewürze dazugeben und die vorgegarte Rote Bete für weitere 5 Minuten anschwitzen. Den Spinat danach zugeben, bis die Blätter leicht zusammenfallen. Das Gemüse mit Quinoa vermengen und die gerösteten Cashewkerne darüber streuen.



Rote Bete Curry

1 Portion 25 Minuten

Das Gericht mit Quinoa, Rote Bete, Spinat und Cashewkernen hat eine Vielzahl von positiven Wirkungen aus ayurvedischer Sicht. Quinoa fördert die Verdauung, stabilisiert den Blutzuckerspiegel und gibt langanhaltende Energie, während Rote Bete die Blutbildung unterstützt, entgiftend wirkt und die Durchblutung fördert. Spinat ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, stärkt die Immunabwehr und beruhigt Vata. Cashewkerne sind nährstoffreich und unterstützen Vata. Diese Kombination ergibt eine leicht verdauliche, nahrhafte Mahlzeit, die das Wohlbefinden steigert und das Verdauungsfeuer anregt.

2. AUFBAUTAG FRÜHSTÜCK

ZUTATEN

2 EL Rundkornreis
150 ml Pflanzenmilch
ca. 50-100 ml Apfelsaft
1/2 TL Zimt
1/2 TL Kardamom
eine Prise Vanille
eine Prise Kurkuma
1 TL gehackte Mandeln

ZUBEREITUNG

Erhitze in einem Topf Ghee/Öl. Gib den Reis, die gehackten Mandeln und die Gewürze dazu und koche alles mit der Pflanzenmilch auf. Wasche die Äpfel, schneide sie in kleine Würfel und erhitze in einem weiteren Topf etwas Ghee/Öl. Füge die Gewürze und die Apfelstücke hinzu und röste sie kurz an. Gib den Apfelsaft dazu und lasse die Mischung kurz aufkochen. Koche die Äpfel bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten, bis sie leicht zerfallen. Garniere den Milchreis mit dem gedünsteten Apfel.



Milchreis

1 Portion 35 Minuten

Milchreis mit gedünstetem Apfel und Mandeln ist ein nährendes Frühstück, ideal für die Aufbautage in der Fastenwoche. Die pflanzliche Milch sorgt für eine leichte Verdaulichkeit, während der Milchreis eine gute Sättigung bietet. Gedünstete Äpfel fügen natürliche Süße und Ballaststoffe hinzu, die die Verdauung unterstützen. Mandeln liefern gesunde Fette und Proteine, die den Nährstoffgehalt erhöhen. Gewürze wie Zimt und Kardamom wirken entzündungshemmend und beruhigend. Insgesamt ist dieses Frühstück wärmend, stärkt das Immunsystem und unterstützt deinen Körper optimal in der Regenerationsphase.

2. AUFBAUTAG MITTAGESSEN

ZUTATEN

1 Handvoll Spinat oder Mangold
1 kleine Karotte und 1/2 Fenchel
1 kleine Tasse Quinoa
1 TL Gewürzmischung
etwas Salz
1 kleine Handvoll Cranberries
1 EL Hanfsamen und 1 EL Pinienkerne
Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen und mit dem 2,5-fachen an Wasser zum Kochen bringen. Währenddessen Blattgemüse waschen, Karotten in Stifte schneiden und Ingwer fein hacken. Quinoa vom Herd nehmen und abgedeckt quellen lassen. In einer Pfanne Pinienkerne und Hanfsamen rösten und beiseite stellen. Öl/Ghee erhitzen, Ingwer anschwitzen, Gewürze hinzufügen und dann die Karotten und den geschnittenen Fenchel anschwitzen. Mit etwas Wasser ablöschen und das Gemüse abgedeckt schmoren lassen. Spinat/Mangold unterrühren und kurz ziehen lassen. Quinoa anrichten, Gemüse zufügen und mit den gerösteten Pinienkernen und Hanfsamen garnieren. Für Süße getrocknete Cranberries hinzufügen.



Quinoa Bowl

1 Portion 25 Minuten

Diese Bowl aus Quinoa, Karotten, Fenchel, Spinat, Pinienkernen und Hanfsamen bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Quinoa liefert hochwertiges Protein und Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen. Karotten sind reich an Beta-Carotin, das die Augen- und Immunfunktion stärkt, während Fenchel die Verdauung fördert und Blähungen reduzieren kann. Spinat liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen.

Geröstete Pinienkerne und Hanfsamen bringen gesunde Fette und Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken und die Herzgesundheit unterstützen. Insgesamt fördert dieses Gericht eine gesunde Verdauung, stärkt das Immunsystem und liefert nachhaltige Energie – ideal für eine ausgewogene Ernährung.

2. AUFBAUTAG ABENDESSEN

ZUTATEN

1 mittelgroße Kartoffel
1 Karotte
1 kleine Zwiebel/Chalotte
1 kleine Knoblauchzehe
1 TL Ghee/Öl
1 TL Gewürzmischung
Salz nach Geschmack
250 ml Gemüsebrühe oder Wasser
1 TL Dijon-Senf
1 Lorbeerblatt
1-2 TL Majoran
Frischer Koriander zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In Ghee/Öl Zwiebel, Knoblauch und die Gewürzmischung anrösten. Kartoffeln und Karotten hinzufügen, kurz anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblatt, Majoran und Senf hinzugeben, salzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen, Suppe leicht pürieren. Mit frischem Koriander garnieren, servieren.



Curry-Kartoffelsuppe

1 Portion 30 Minuten

Die Curry-Kartoffelsuppe beruhigt besonders Vata durch die süßen, erdenden Eigenschaften von Kartoffeln und Karotten. Die wärmenden Gewürze stärken Agni, fördern die Verdauung und wirken entzündungshemmend. Die Suppe ist leicht verdaulich und harmonisiert das Dosha-Gleichgewicht, insbesondere in kühleren Monaten.

3. AUFBAUTAG FRÜHSTÜCK

ZUTATEN

2 EL Reisflocken
ca. 100-150 ml Pflanzenmilch
je 1/2 TL Zimt, Kurkuma und Kardamom
eine Prise Vanille
1/2 Birne
1 frische Feige
etwas Sesamöl/Ghee oder Kokosöl

ZUBEREITUNG

Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Gewürze und Reisflocken kurz mit anrösten. Mit der Pflanzenmilch ablöschen und ca. 8-10 Minuten ganz leicht köcheln lassen.

Birne und Feige klein schneiden mit etwas Öl und Kurkuma in einer Pfanne andünsten bis die Birne etwas weicher wird, ggf. mit etwas Wasser ablöschen und am Schluss mit den Reisflocken vermischen.



Feigen-Porridge

1 Portion 10 Minuten

Porridge ist ein warmer Getreidebrei, der ideal ist, um den Tag einfach und nahrhaft zu beginnen. Die Kombination aus Haferflocken und frischen Pflaumen bringt wertvolle Ballaststoffe mit sich, die die Verdauung fördern und für anhaltende Sättigung sorgen. Die Pflaumen liefern zusätzlich natürliche Süße sowie Vitamine und Antioxidantien.

3. AUFBAUTAG MITTAGESSEN

ZUTATEN

1 kleine Süßkartoffel
1 kleine Karotte
1 kleines Stück Kürbis (ca. 150 g)
1-2 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer nach Geschmack
1-2 TL Gewürzmischung
1 TL Schwarzkümmel (optional)
Rosmarin oder Thymian, nach Belieben

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Süßkartoffel, Karotte und Kürbis waschen. Das Gemüse mit Schale in daumendicke Spalten schneiden und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Mit Olivenöl und den gewünschten Gewürzen (z.B. Salz, Pfeffer, Paprika, Rosmarin oder Thymian) beträufeln und gut vermengen. Anschließend im vorgeheizten Backofen etwa 25-30 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist.



Herbstliches Ofengemüse

1 Portion 30 Minuten

In der Fastenwoche ist dieses Rezept für herbstliches Ofengemüse ideal! Alle verwendeten Gemüsesorten sind leicht verdaulich und bekömmlich, wodurch sie gut in eine reinigende Ernährung passen. Gerne kannst du dir noch ein Avocado-Dip dazu machen.

Das Rezept lässt sich flexibel gestalten, indem du saisonale Gemüsesorten und verschiedene Gewürze hinzufügst, was die Verdauung fördert und deinem Körper wichtige Nährstoffe liefert.

3. AUFBAUTAG ABENDESSEN

ZUTATEN

250 g Mangold/Spinat
1 kleine Süßkartoffeln
2 EL Munglinsen
ca. 50 g Kürbis (deiner Wahl)
Öl/Ghee
Salz & Pfeffer nach Geschmack
1 Stück Ingwer
1 Zwiebel
Curryblätter
1-2 TL Gewürzmischung
ca. 250 -300 ml Wasser/Brühe
Zitronensaft
frische Kräuter

ZUBEREITUNG

Zuerst die Süßkartoffeln und den Butternut-Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Den Mangold oder Spinat gründlich waschen, die Stiele vom Blattgrün trennen und in feine Streifen schneiden. Die Munglinse in einem Sieb gründlich abspülen. In einem Topf das Ghee/Öl erhitzen und die Gewürze sowie die Curryblätter darin anrösten. Anschließend die Zwiebel, die Munglinse, die Süßkartoffel, den Kürbis und die Mangoldstiele hinzufügen und kurz dünsten lassen. Danach alles mit kochendem Wasser/Gemüsebrühe aufgießen und 25 Minuten köcheln lassen. Nach dieser Zeit die Mangoldblätter unterrühren und für weitere 5 Minuten mitkochen. Zum Schluss alles mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz und Zitrone abschmecken.



Mangold- Süßkartoffel-Suppe

1 Portion 30 Minuten

Die Süßkartoffel-Mungdal-Kürbis-Mangoldsuppe bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Sie ist nährstoffreich, da Süßkartoffeln Beta-Carotin, Vitamine (insbesondere A und C) sowie Ballaststoffe enthalten, die das Immunsystem stärken und die Verdauung unterstützen. Mungdal hat entzündungshemmende Eigenschaften und liefert wertvolle Proteine für die Muskel- und Zellreparatur. Die Kombination aus Süßkartoffeln und Kürbis sorgt für komplexe Kohlenhydrate, die eine nachhaltige Energiequelle darstellen und den Blutzuckerspiegel stabil halten. Mangold fördert durch seinen hohen Ballaststoffgehalt die Verdauung und liefert Magnesium für die Muskelfunktion. Zudem unterstützt Kürbis die Entgiftung des Körpers. Diese leicht verdauliche Suppe eignet sich besonders gut für empfindliche Mägen und während der Fastenwochen. An kühleren Tagen wärmt sie und bietet sowohl körperliche als auch emotionale Wohltat, was sie zu einer hervorragenden Wahl für eine gesunde, nahrhafte Mahlzeit macht.



Varianten & Ideen

Hier findet ihr noch ein paar Ergänzungen oder Ideen

- Gemüsebrühe
- Gemüsepaste
- Poha (herzhaftes Frühstück)
- Chutney
- Ghee
- Naan-Brot

1 kleinen Brokkoli
50 g grüne Mungbohnen
1/2 o. kleinen
Knollensellerie
1 Chicorée
1 Zwiebel
1 Knoblauch
1 Stück Ingwer (5 cm)
1 Lorbeerblatt
1-2 TL Gewürzmischung
3 Liter Wasser
1 EL Ghee

Gemüsebrühe

Die Gemüsebrühe dient als Basis für sehr viele Suppengerichte.

Das gesamte Gemüse waschen und in grobe Stücke schneiden. Das ganze Gemüse, sowie Zwiebel und Ingwer können wenn es in Bio Qualität ist, die Schale behalten.

Ghee in einem großen Topf erhitzen und die Gewürzmischung dazugeben. Ingwer und die Zwiebel mit anschmoren. Nach ca. 2 Minuten Gemüse dazugeben und für weitere 5 Minuten im Topf schmoren, dann 2 Liter Wasser aufgießen und kochen lassen, mit aufgelegtem Deckel. Nach 30 Minuten hat sich der Sud reduziert und du kannst 1 weiteren Liter Wasser dazugeben. Nach 1h ist die Brühe fertig und du kannst sie abseihen und in eine Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Bei Bedarf die Brühe für weitere Gerichte in der Fastenwoche nachkochen.

500 g Gemüse wie Karotte, Fenchel, Sellerie, Staudensellerie, Zucchini, Pastinake, Lauch etc.
viele Kräuter, getrocknete sind auch möglich
2 EL grobes Steinsalz
Olivenöl

Selbstgemachte Gemüsepaste

Die Gemüsepaste ist einfach genial und so vielseitig einsetzbar. Du kannst hierfür auch Gemüsereste verwenden. Durch Zugabe von Kräutern und Salz wird daraus eine haltbare und leckere Alternative zu gekaufter Gemüsebrühe. Du musst es lediglich in etwas heißem Wasser auflösen und hast entweder eine schnelle Basis oder eine schnelle Gemüsesuppe.

Du kannst diese Gemüsepaste wunderbar zu fast allen Gerichten aus der Fastenwoche verwenden.

Hinweis

Die Gemüsepaste kannst du auch erst am Schluss dazugeben, z.B. 1 EL, denn diese ist relativ salzig und die Hülsenfrüchte, Linsen und Mungdal werden nicht so weich, wenn man das Salz gleich mit dazu gibt. Also erst Wasser und dann die Gemüsepaste.

Das Gemüse waschen, etwas zerkleinern und zusammen mit den Kräutern und dem groben Steinsalz in eine Küchenmaschine (Mixer, Moulinette, Thermomix) geben und so lange zerkleinern, bis eine feine Konsistenz erreicht ist. Die Paste in ein steriles Schraubglas geben und mit etwas Olivenöl bedecken.

Die Gemüsepaste hält sich ca. 2 Monate im Kühlschrank

2-3 EL Reisflocken
 60 g Zucchini
 50 g Mungbohnsprossen
 1 EL Ghee /Sesamöl/
 Olivenöl
 1 TL Curryblätter
 (getrocknet)
 1 TL Senfsamen
 1 TL Gewürzmischung
 1 cm Ingwer
 1/2 TL Salz
 1 TL Zitronensaft
 1-2 EL Geröstete
 Cashewkerne
 Frische Kräuter



Poha

„Reisflocken in Wasser waschen, dann in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Cashews in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseitestellen. Ghee in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen dazugeben und rösten, bis sie platzen. Die Gewürzmischung, den Ingwer und die Curryblätter hinzufügen und etwa 3 Minuten anrösten.

Dann die Zucchini und Mungbohnsprossen dazugeben und anschwitzen, bis das Gemüse zart ist. Die Reisflocken unter vorsichtigem Rühren hinzufügen und für weitere 5 Minuten anbraten. Poha vom Herd nehmen, Zitronensaft untermischen und mit Salz abschmecken.

1-2 Äpfel oder Ananas, Mango,
 Obst nach deiner Wahl
 1 Zwiebel
 1 TL Gewürzmischung
 frische Kräuter
 ca. 150 ml Apfelsaft
 ein Stück Ingwer
 1 Knoblauchzehe
 2 TL Ghee/Sesamöl
 Zitronensaft
 eine Prise Salz



Chutney

Die Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Ghee oder Öl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen, die Gewürze dazugeben und kurz anrösten. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch ebenfalls kurz mit anrösten.

Anschließend die Apfelstücke dazugeben und mit dem Apfelsaft aufgießen. Das Chutney etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Zitrone abschmecken und mit gehackten Kräutern garnieren.

500 g Süß- oder Sauerrahmbutter
(Demeter Qualität)
1 Sieb
1 Topf
1 Schöpflöffel
1 Wecklas/Tongefäß
1 Multuch



Ghee

Die Butter in den Topf geben und aufkochen lassen. Bei geringer Hitze weiter köcheln lassen und den entstehenden Schaum regelmäßig abschöpfen. Nach ca. 30–40 Minuten sollte die Butter klar sein und der Topfboden sichtbar. Das Ghee durch ein Tuch abseihen, in ein Weckglas füllen und aufbewahren. Das Ghee muss nicht gekühlt werden. Es kann problemlos in einem Küchenschrank gelagert werden und hält sich dort

2–3 Monate.

ca. 80-100g Dinkelmehl
(alternativ glutenfreies Mehl)
1/2 TL Backpulver
1/2 TL Natron
1/2 TL Salz
1-2 EL Hafer- oder Kokosjoghurt
(ca. 30 ml Hafermilch optional)
ca. 40 ml Wasser
1 TL Fenchel-, Koriander- und Kreuzkümmelsamen
Öl/Ghee



Naan Brot

Das Mehl mit Salz, Backpulver, Natron und den Gewürzen gut vermischen. Anschließend mit Joghurt, etwas Öl oder Ghee sowie Wasser zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abdecken und etwa 20-30 Minuten ruhen lassen. Danach 3-4 Portionen abnehmen und flach ausrollen. In einer heißen Pfanne mit etwas Ghee oder Öl jede Seite 3-4 Minuten goldbraun

backen.

Getränke während der Kur



- Heißes Ingwerwasser
- Warmes Zitronenwasser
- Heißes Wasser
- Ingwer-Kurkuma-Drink
- Schlafmilch
- Goldene Milch
- Verdauungs-Tee

Heißes Ingwerwasser

- 1 Liter Wasser
- 3-4 Scheiben Ingwer

Zubereitung

Wasser mit dem Ingwer für ca. 10 Minuten in einem offenen Topf köcheln lassen, bis die Flüssigkeit reduziert ist.

- Für Vata-Typen: ca. 870 ml
Für Pitta-Typen: ca. 750 ml
Für Kapha-Typen: - die sollten mehr Wasser verwenden (2 Liter), das auch länger kochen lassen und auf 1 Liter reduzieren

Füll dir das Ingwerwasser in eine Thermoskanne ab und trinke es über den Tag verteilt bis spätestens 17 Uhr. Abends sollte kein Ingwerwasser mehr getrunken werden, da Ingwer sehr anregend wirkt. Kapha & Vata Menschen vertragen Ingwer sehr gut, aber bei Pitta-Typen sollte etwas weniger nehmen oder auch verzichten, wenn Sie zu Übersäuerung und Sodbrennen neigen.

Warmes Zitronen Wasser

- 1 halbe Zitrone, aber erst dazu geben wenn die Temperatur ca. bei 40 Grad ist
- 200 ml Wasser
- ggf. 1 TL Honig, den aber erst dazu geben wenn die Temperatur ca. bei 40 Grad ist

Das Zitronenwasser kannst du jeden Morgen zu dir nehmen. Das Zitronenwasser kannst du jeden Morgen trinken. Es kurbelt deinen Stoffwechsel an und hat eine entgiftende Wirkung und bringt deinen Kreislauf in Schwung.

Fasten Tee für Vata

Der Tee ist besonders hilfreich, wenn du unter Verdauungsproblemen wie Blähungen, Verstopfung oder Bauchkrämpfen leidest.

- 1 Liter Wasser
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 Kardamomkapseln
- 1/2 TL getrockneter Ingwer
- 1/4 TL Ajwain (optional)
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen in einer Pfanne kurz anrösten, bis sie duften. Wasser in einem Topf erhitzen. Sobald es köchelt, die angerösteten Samen und die restlichen Gewürze (Kardamom, Ingwer, Ajwain, schwarzer Pfeffer) dazugeben. Den Tee für etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend den Tee durch ein Sieb abgießen, in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt warm trinken

Fasten Tee für Pitta

Der Tee eignet sich besonders gut, wenn du viel Hitze im Körper hast und zu einer Übersäuerung neigst.

- 1 Liter Wasser
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Fenchelsamen
- 2 Kardamomkapseln
- 5 Basilikumblätter
- 5 Pfefferminzblätter

Zubereitung

Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen in einer Pfanne kurz anrösten, bis sie duften. Das Wasser in einem Topf erhitzen. Sobald es köchelt, die angerösteten Samen und die Kardamomkapseln hinzufügen. Die Mischung etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen. Basilikum- und Pfefferminzblätter zum Schluss hinzufügen und den Tee noch 2 Minuten ziehen lassen. Den Tee absieben, in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt warm trinken. Diese Kräuter- und Gewürzmischung kühlt und beruhigt das Pitta-Dosha.

Fasten Tee für Kapha

Der Tee ist ideal, wenn deine Verdauung träge und langsam ist

- 1 Liter Wasser
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Fenchelsamen
- 3 Scheiben Ingwer
- 5 Basilikumblätter
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Röste die Kreuzkümmelsamen, Koriandersamen und Fenchelsamen in einer Pfanne kurz an, bis sie duften. Erhitze das Wasser in einem Topf. Gib die angerösteten Samen, die Ingwerscheiben, die Basilikumblätter und den schwarzen Pfeffer ins Wasser. Lasse den Tee einige Minuten köcheln, damit sich die Aromen entfalten. Siebe den Tee ab und fülle ihn in eine Thermoskanne. Genieße den Tee warm tagsüber, um dein Kapha auszugleichen.

Ingwer-Kurkuma-Drink

- 250 ml Wasser (für einen konzentrierten Drink) oder 500 ml Wasser wenn du es über den Vormittag und Nachmittag verteilt trinken möchtest
- 1 EL frischen Ingwer
- 1 EL frische Kurkumawurzel
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Zimtstange
- 1 TL Honig/Agavendicksaft
- 1/2 TL Kokosöl
- 1 EL frischen Zitronensaft
- nach belieben etwas Agavendicksaft

Zubereitung

1. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. 2. Ingwer und Kurkuma reiben, dann mit Pfeffer und der Zimtstange in den Topf geben. 3. Für 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. 4. Durch ein Sieb in eine Tasse gießen. 5. Kokosöl, Zitronensaft und etwas süße einrühren. (Es sollte nicht heiß sein, 40 Grad). Und dann genießen - und den Tag beginnen lassen.

Schlafmilch

- 200 ml Pflanzenmilch
- 1 msp. Muskatnuss
- 1/4 TL Kardamom
- 1/2 TL Kurkuma
- etwas Vanille nach Belieben
- 1 gehäufte TL Mandelmuss
- nach belieben etwas Agavendicksaft

Zubereitung

1. Alle Zutaten zusammen aufkochen lassen und eine Stunde vor dem Schlafengehen schluckweise warm trinken.

Goldene Milch

- 200 ml Pflanzenmilch
- 1 msp. Muskatnuss
- 1/4 TL Kardamom
- 1/2 TL Kurkuma
- eine Prise Pfeffer
- 1/4 TL Zimt
- 1/4 TL Ingwer gerieben

Zubereitung

Milch in einem Topf erhitzen. Gewürze hinzugeben und mit einem Schneebesen einrühren. 3. Alles für ca. 5 Minuten aufkochen lassen und warm genießen.

Die Goldene Milch kannst du in der Entlastungs- und Aufbauphase zu dir nehmen. Sie hilft bei Heißhunger und Schlafproblemen.

Lassi süß

- 40 g Joghurt
- 160 ml lauwarmes stilles Wasser
- eine Prise Kardamom

- eine Prise Zimt
- Honig zum Süßen (optional)

Zubereitung

1. Joghurt, Wasser, Kardamom und Zimt in einen Mixer geben und vermengen.
2. Lassi ggfs. mit etwas Honig süßen.

Lassi salzig

- 40 g Joghurt
- 160 ml lauwarmes stilles Wasser

- eine Prise Kreuzkümmel
- eine Prise Salz

Zubereitung

Joghurt, Wasser und Gewürze in einem Mixer miteinander vermengen.

Hinweis

Der Lassi ist leicht verdaulich und sorgt für eine gesunde Darmflora und stärkt das Immunsystem. Den Lassi kannst du zum Beispiel während der Aufbauphase statt des Frühstücks zu dir nehmen.

Verdauungstee

- ½ TL Fenchelsamen
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- frischer Ingwer nach belieben

Zubereitung

1,5 Liter Wasser zum kochen bringen und die Zutaten in einen Teesäcken für 5-10 Minuten mitköcheln lassen. Gerne kann man noch ein Stück Ingwer (2-3 cm groß) mit ins kochende Wasser geben. Fülle den Tee in einer Thermoskanne ab und trinke es über den Tag verteilt bis 17 Uhr.

Wassertrinken während der Detox-Woche: Tipps und Vorteile

Während der Reinigungswoche ist es wichtig, dass du täglich 2-3 Liter Flüssigkeit zu dir nimmst. Davon solltest du täglich mind. 1-2 Liter abgekochtes Wasser trinken. Durch das Abkochen verändert das Wasser seine Eigenschaft und wirkt stoffwechsellanregend, harntreibend und reinigend.



Gesunde Integration nach der Detox-Kur

Nach der Detox-Kur hast du wertvolle Erkenntnisse über deinen Körper und die Ayurveda-Prinzipien gewonnen. Diese Erkenntnisse sind entscheidend, um die Signale deines Körpers zu erkennen und die richtigen Lebensmittel auszuwählen, die deine Energie und dein Wohlbefinden unterstützen. Nutze dein Wissen über die fünf Elemente, die Doshas und die sechs Geschmäcker, um intuitiv zu entscheiden, was du isst, und passe deine Essgewohnheiten an die Jahreszeiten an; so bleibst du in Harmonie mit der Natur und förderst dein allgemeines Wohlbefinden.

Warme Mahlzeiten

Warme Mahlzeiten sind entscheidend für eine gute Verdauung und Nährstoffaufnahme. Sie sollten bei jeder Mahlzeit integriert werden – morgens, mittags und abends. Achte darauf, wie diese Gewohnheit dein Wohlbefinden während des Retreats und darüber hinaus beeinflusst.

Regelmäßige Mahlzeiten

Regelmäßigkeit in der Ernährung hilft, das Vata Dosha im Gleichgewicht zu halten. Ein fester Essensrhythmus fördert Stabilität in einer hektischen Welt. Halte dich an ayurvedische Essenszeiten: Frühstück zwischen 7 und 9 Uhr, Mittagessen zwischen 11 und 13 Uhr und Abendessen zwischen 17 und 19 Uhr, mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen.

Achte auf deinen Körper

Disziplin im Ayurveda ermöglicht es dir, deine innere Balance zu finden. Lerne, intuitiv auf deine Bedürfnisse zu hören und die Eigenschaften von Lebensmitteln (warm-kalt, leicht-schwer, trocken-feucht) zu nutzen, um dein Wohlbefinden zu fördern.

Rhythmen des Lebens

Der Ayurveda berücksichtigt verschiedene Rhythmen wie Lebensabschnitte, Jahreszeiten und Tageszeiten. Es ist normal, dass deine Bedürfnisse variieren. Achte darauf, wie sich diese Bedürfnisse im Laufe der Zeit ändern, und gehe achtsam damit um.

Natürliche Lebensmittel

Die Verwendung frischer, unverarbeiteter Zutaten bietet zahlreiche Vorteile. Sie sind reich an Nährstoffen und belasten deinen Körper nicht mit Zusatzstoffen. Strebe an, möglichst natürliche Lebensmittel zu konsumieren, um deinem Körper Gutes zu tun.

Getränke auf Zimmertemperatur

Warme oder zimmertemperierte Getränke fördern die Verdauung und sind empfehlenswert. Vermeide kalte Getränke vor den Mahlzeiten, um das Kapha Dosha nicht zu erhöhen. Passe die Trinktemperatur deinem Zustand an: Vata bevorzugt warme Getränke, Pitta zimmertempertiert und Kapha heiße Getränke.

Gelassenheit

Stress und Konflikte können dein Wohlbefinden beeinträchtigen. Praktiziere Achtsamkeit und Meditation, um Gelassenheit zu fördern und belastende Gedanken loszulassen. Nimm deine Umgebung bewusst wahr, um im Moment zu leben.



**SCHÖN, DASS DU
DABEI WARST**

Hast du Fragen?

Kontaktiere mich einfach!

Marie-Luise Auwärter-Seitz

lubalance.ayurveda@gmail.com

0152 - 320 83132