

ÜBERBLICK ÜBER DEN TAG

MORGENROUTINE:

Stehe zwischen 5 Uhr und 7 Uhr auf und führe die vorn beschriebenen Morgenrituale durch (siehe ab Seite 57).

CHAKRA:

Wurzelchakra (Muladhara Chakra)

ATEMÜBUNG:

Langsamer Atem

YOGA-ASANAS:

Die Brücke (Setu Bandhasana), die Stockhaltung (Dandasana)

FRAGE DES TAGES:

Was ist deine Motivation für die Detoxwoche?

FRÜHSTÜCK:

Gedünstete Früchte

MITTAGESSEN:

Hauptgang: Rote-Beten-Halwa mit Brokkoli und Meerrettich; **Dessert:** Energiebällchen

ABENDESSEN:

Kürbiscremesuppe

ABENDRITUAL:

Fußmassage

TIPP

Koche dir heißes Ayurvedawasser, fülle es in eine Thermoskanne und trinke es schluckweise über den Tag verteilt.

Heute kann ein Ingwerwasser morgens sehr hilfreich sein – es gibt dir Energie und ist ein guter Koffeinersatz. Ingwer hat ebenfalls eine stoffwechselanregende Wirkung und eignet sich deshalb sehr gut, das Verdauungsfeuer Agni anzuregen.

Auch Vitamin C hilft, Schlacken abzubauen. Zitrone im Essen oder Wasser ist also ein hilfreicher Begleiter durch die Detoxzeit.

WIRKUNG: ballaststoffreich, energetisierend

ENERGIEBÄLLCHEN

— ZUTATEN:

je 80 g getrocknete Aprikosen und Pflaumen
2 TL Rosinen
 $\frac{1}{4}$ TL Zimt
1 Msp. gemahlene Vanille
 $\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kardamom
50 g geriebene Mandeln

— ZUBEREITUNG:

1. Die getrockneten Aprikosen und Pflaumen sowie die Rosinen klein hacken und 3–4 Std. in Wasser einweichen. Anschließend das überschüssige Wasser abgießen.
2. Die Früchte mit Zimt, Vanille und Kardamom abschmecken, dann die geriebenen Mandeln untermengen.
3. Bällchen aus der Masse formen. Sie können sofort gegessen werden, schmecken aber noch besser, wenn du sie erst eine Weile ziehen lässt.



WIRKUNG: lindert Sodbrennen, regt die Verdauung an, entspannt den Geist

KÜRBISCREMESUPPE

— ZUTATEN:

600 g Kürbis
(vorzugsweise Muskatkürbis)
1 TL Ghee oder Kokosöl
½ TL geriebener Ingwer
¼ TL Fenchelsaat
500 ml Haferdrink
½ TL abgeriebene
Bio-Zitronenschale
1 Msp. geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer
etwas Kürbiskernöl und geröstete
Kürbiskerne (nach Belieben)

— ZUBEREITUNG:

1. Den Kürbis je nach Sorte schälen (Hokkaido muss nicht geschält werden), die Kerne und das faserige Innere entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden.
2. In einem Topf das Ghee bzw. das Kokosöl erwärmen. Ingwer und Fenchelsaat sanft darin anrösten. Dann den Kürbis dazugeben und ca. 3 Min. mit anbraten.
3. Etwas Wasser zugießen und den Kürbis bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen, bis er weich ist.
4. Haferdrink zugeben, alles mit dem Stabmixer pürieren und die Suppe noch einmal zum Kochen bringen.
5. Mit Zitronenabrieb und Muskatnuss würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Nach Belieben mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen garnieren.



YOGA-ASANAS

Die heutige Übungsabfolge führst du insgesamt viermal durch, und zwar immer, nachdem du einen Becher warmes Wasser getrunken hast (siehe Seite 94). Bei diesen Übungen ist vor allem die Atmung wichtig. Sie wirken verdauungsfördernd und unterstützen damit den Ausleitungsprozess.

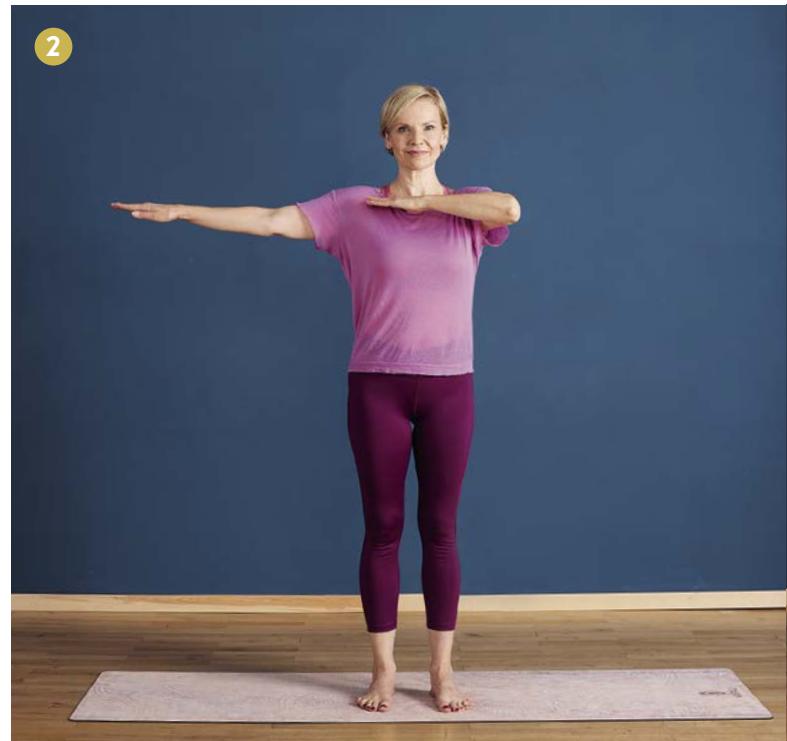
1. Übung: Seitbeuge

- Stelle dich auf deine Yogamatte und richte deine Wirbelsäule gut auf. Mache dich groß! Deine Füße stehen etwa 30 cm breit auseinander. Spanne deine Bauchmuskulatur an, um den unteren Rücken bei der folgenden Bewegung zu schonen.
- Führe die Arme seitlich über den Kopf, die Handflächen zeigen zueinander.
- Beuge den geraden Oberkörper zuerst nach rechts und atme dabei aus. → Abb. 1

- Richte dich mit der Einatmung wieder auf und beuge dich mit der nächsten Ausatmung zur linken Seite.
- Dehne dich auf diese Weise insgesamt 8-mal nach beiden Seiten.

2. Übung: Drehung zur Seite

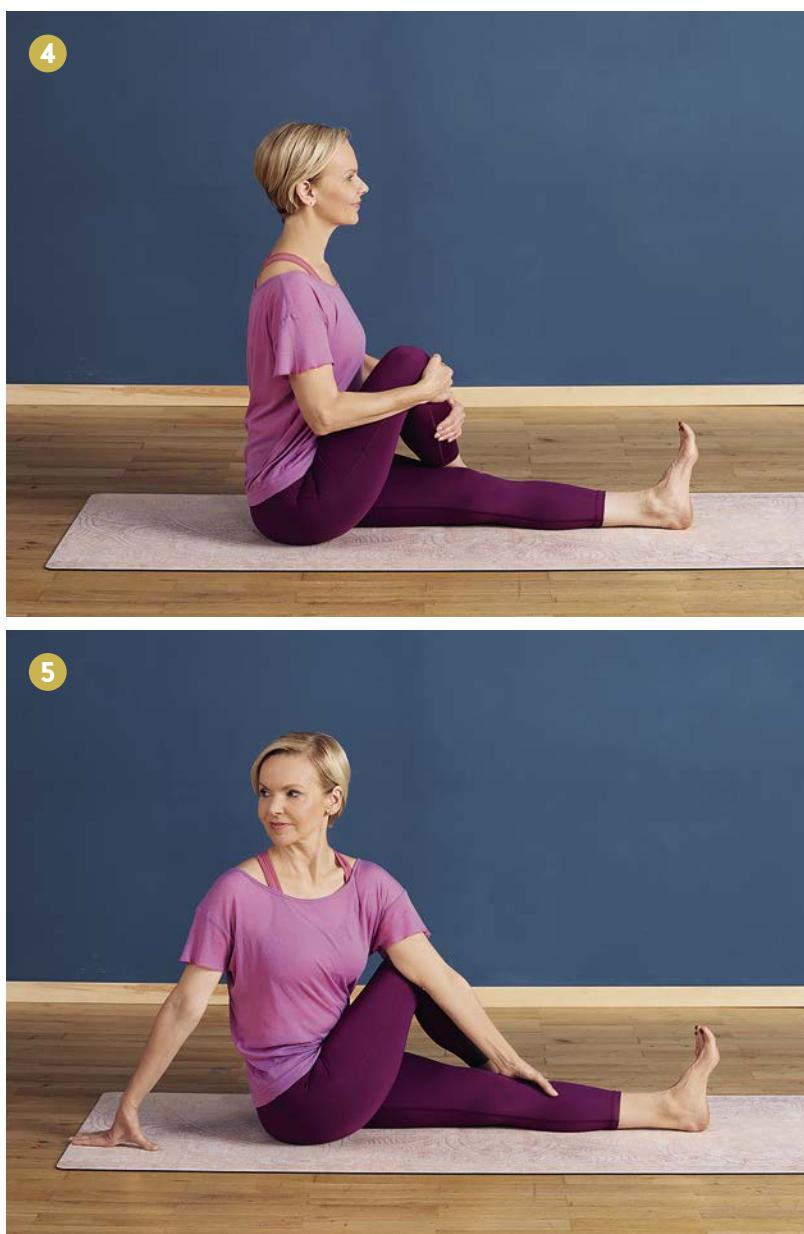
- Bleibe in der Ausgangsstellung, die Füße etwa 30 cm voneinander entfernt. Du stehst wieder aufrecht, dein Rücken ist gerade.
- Führe beide Arme auf Schulterhöhe gerade zur Seite.
- Winkle nun den linken Arm so weit an, dass dein Daumen das rechte Schlüsselbein berührt. → Abb. 2
- Drehe den Kopf zur rechten Seite und schaue auf die Fingerspitzen deiner rechten Hand.
- Führe den rechten Arm mit einer tiefen Ausatmung so weit wie möglich nach hinten, indem du den Oberkörper drehst. → Abb. 3



- Kehre mit der Einatmung zur Ausgangsstellung zurück und wiederhole die Bewegung zur linken Seite: Strecke den linken Arm aus, winkle den rechten Arm an, berühre mit dem Daumen das linke Schlüsselbein und drehe dich dann weiter nach hinten. Dein Blick richtet sich auf die Finger der linken Hand.
- Diese Doppelbewegung wiederholst du 4-mal, abwechselnd zu jeder Seite.

3. Übung: Drehsitz

- Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf deine Matte.
- Erde dich über deine Sitzbeinknochen, indem du deine Gesäßhälften mit beiden Händen nach außen ziehst.
- Stelle das rechte Bein über das linke (dieses kann abgewinkelt oder gestreckt sein). Der rechte Knöchel berührt gerade noch den Oberschenkel. → Abb. 4



Abendritual

Der heutige Tag war wahrscheinlich ein wenig anstrengend und herausfordernd für dich. Und das nicht nur auf der körperlichen Ebene. Vielleicht hat er auch Emotionen zutage gefördert, die dich aufgewühlt haben. Was auch immer es war, beschließe diesen Tag auf harmonische, wohltuende Weise mit Dankbarkeit.

DANKBARKEIT ALS SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

Es gibt unendlich viele Gründe dafür, dankbar zu sein, aber wir nehmen viel zu vieles für selbstverständlich und berauben uns damit einer großen Quelle für Lebensfreude. Denn die Glücksforschung hat herausgefunden: Wir sind glücklich, weil wir dankbar sind – und nicht umgekehrt. Dankbarkeit wirkt nachweislich stressreduzierend und trägt zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Und deshalb sollten wir versuchen, das Gefühl der Dankbarkeit zu kultivieren und es in unserem geschäftigen Alltag nicht zu verpassen.

DANKBARKEIT IN SICH VERANKERN

Mit der folgenden kleinen Meditation kannst du das Dankbarkeitsgefühl in dir verankern, wenn du sie immer wieder durchführst.

- Setze dich bequem auf ein Meditationskissen oder einen Stuhl und schließe die Augen.
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt ganz auf deinen Körper: Mit welchen Körperteilen berührst du den Boden oder den Stuhl? Spürst du Wärme oder Kälte? Verspannungen oder vielleicht sogar Schmerzen? Wo fühlt es sich besonders gut an? Wie fließt dein Atem?

Nimm einfach nur wahr, wie es ist, versuche nichts zu verändern, sondern sei ganz gelassen und liebevoll mit dir selbst. Nimm dir Zeit, in deinem Körper anzukommen.

- Lasse nun die Erinnerung an eine Situation in dir aufsteigen, in der du Dankbarkeit empfunden hast. Das kann in letzter Zeit gewesen sein, es kann aber auch eine alte Erinnerung sein. Wichtig ist nur, dass du ganz in diese Erinnerung eintauchen kannst. Was war das für eine Situation? Wer oder was hat dieses Gefühl der Dankbarkeit in dir ausgelöst? Und vor allem: Wie hat sich das in deinem Körper angefühlt? Hat sich dein Atem verändert? Konntest du spüren, wie sich dein Brustraum geweitet hat und Spannungen von dir abfließen? Hast du automatisch gelächelt? Welche Gefühle waren da? Spüre in diese Erfahrung und lasse sie deinen Körper ganz ausfüllen.
- Wenn du das Gefühl in seiner Tiefe erkundet und ausgekostet hast, nimm einige tiefe Atemzüge, öffne langsam die Augen und nimm es mit in den Alltag.

WOFÜR BIST DU DANKBAR?

Nimm dir nach der Meditation noch etwas Zeit, mindestens 20 Gründe für Dankbarkeit in deinem Leben aufzulisten. Lass dein Herz sprechen und nicht deinen Verstand, der vielleicht meint, du müsstest für etwas dankbar sein, weil sich das so gehört. Es geht hier nicht um moralische Verpflichtungen oder dergleichen. Nenne nur die Dinge, bei denen dir warm ums Herz wird, die Freude und Glück in dir auslösen, die dich wirklich berühren.

Schau dir diese Liste in den nächsten Tagen jeden Abend an und ergänze sie mit Dingen, für die du an diesem Tag Dankbarkeit empfunden hast.

— »Wir sind glücklich,
weil wir dankbar sind,
wir sind nicht dankbar,
weil wir glücklich sind.«

DAVID STEINDL-RAST



WIRKUNG: *sättigend, ballaststoffreich, hilft beim Abnehmen*

QUINOA-KÜRBIS-PFANNE

— ZUTATEN:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
2 EL Ghee oder Kokosöl
 $\frac{1}{2}$ TL geriebener Ingwer
 $\frac{1}{2}$ TL Senfkörner
 $\frac{1}{4}$ TL Ajowan
(ayurvedisches Gewürz)
200 g Quinoa
250 ml Haferdrink
1 Schuss Zitronensaft
Salz, Pfeffer
10 g frischer Koriander

— ZUBEREITUNG:

1. Den Kürbis waschen, vierteln und die Kerne sowie das faserige Innere entfernen. Das Fruchtfleisch in mittlere Würfel schneiden.
2. Das Ghee bzw. das Kokosöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Ingwer, Senfkörner und Ajowan ca. 3 Min. darin sanft rösten. Den Kürbis dazugeben und weitere 3–5 Min rösten.
3. Quinoa in einem Sieb abspülen und zum Kürbis geben. Haferdrink sowie 200 ml Wasser angießen, aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Quinoa und den Kürbis ca. 20 Min. weich garen. Bei Bedarf weiteres Wasser zufügen.
4. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren den Koriander hacken und aufstreuen.



MEHR LEBENSENERGIE – MEHR GESUNDHEIT!

Ayurveda, die indische Wissenschaft vom Leben, ist längst im Westen angekommen. Ein bekennender Ayurveda-Fan ist Schauspielerin Andrea Kathrin Loewig, bekannt als Oberärztin Dr. Globisch in der Ärzteserie »In aller Freundschaft«. Ihre erste Ayurvedakur hat sie allerdings nicht in Indien gemacht, sondern in Österreich. Doch was sie an diesem Kraftort erlebt hat, hat sie so nachhaltig beeindruckt, dass sie gemeinsam mit dem Expertenteam vom European Ayurveda® Resort Sonnhof ein Buch schreiben wollte, um möglichst viele Menschen mit ihrer Begeisterung anzustecken.

Die wunderbare Kraft des Ayurveda lässt sich auch bei einer Detoxkur zu Hause, der Panchakarma, erleben. Detox ist ein Kraftelixier! Dein Körper hat die Chance, sanft zu entgiften, dein Geist kann sich auf das Wichtige im Leben fokussieren und deine Seele kann aufatmen.

Dieses Buch führt dich Tag für Tag durch eine Detoxwoche, mit Reinigungsritualen, veganen Rezepten, kleinen Meditationen, Yoga- und Atemübungen und vielen Inspirationen zur Selbstreflexion. Sie alle helfen, den Fokus immer wieder auf gute und schöne Dinge zu lenken, die drei Doshas auszubalanceieren und so Körper, Seele und Geist in Harmonie zu bringen.



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.
www.pefc.de

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-8244-9

