

Ayurveda- Patienteninformation



Gesunder Tagesablauf

Der nachfolgende Überblick über einen gesunden Tagesablauf gibt Ihnen einige Anregungen, falls Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun wollen. Bitte ändern Sie Ihre bisher bestehenden täglichen Gewohnheiten nur langsam. Suchen Sie sich die Punkte aus, die Ihnen zusagen. Die anderen Punkte können Sie außer Acht lassen.

Aufwachen ohne Wecker

Versuchen Sie, Ihren Schlafrhythmus an den Tag-Nacht-Rhythmus der Natur anzupassen. Damit erzielen Sie einen großen Nutzen für ihre Gesundheit, Energie und Wohlbefinden. Es wird empfohlen etwa eine Stunde vor Sonnenaufgang aufzustehen. Lassen Sie sich zu dieser Zeit von den Vogelstimmen und den Geräuschen der anderen Tiere wecken. Gehen Sie am Abend vorher so früh ins Bett, damit Sie ohne Wecker aufwachen können.

Glas warmes Wasser trinken (Dickdarmreflex)

Nach dem Aufstehen trinken Sie ein bis zwei Gläser lauwarmes Wasser, das über einen Reflex vom Magen den Darm anregt und eine ausspülende Wirkung besitzt.

Darm und Blase entleeren

Bevor der Körper neue Nahrung aufnimmt und umwandelt, ist es sinnvoll die Rückstände des vergangenen Tages ausgeschieden zu haben. Versuchen Sie somit gleich morgens, ohne Zeitdruck und Zwang den Darm zu entleeren. Wenn Sie morgens noch nicht gleich Stuhlgang haben, suchen Sie trotzdem als erstes die Toilette auf. Dieses Verhalten führt allmählich zu einer regelmäßigen Darmentleerung am Morgen.

Körper auffrischen, Ganzkörperölmassage (z.B. Sesamöl, Mandelöl, Olivenöl)

Diese wohltuenden Maßnahmen erhalten die Jugendlichkeit Ihres Körpers und tragen zu einem entspannten, ausgeglichenerm Wohlbefinden bei.

Dehnübungen, Yoga-Asanaübungen oder leichte Gymnastik

Bei täglicher regelmäßiger Durchführung wird ihr Körper geschmeidiger und kräftiger. Während dieser Körperübungen kann das Massageöl gut in Ihren Körper einziehen und wird somit auch eine Entgiftung/ Entschlackung anregen.

Zungenbelag entfernen, Augensand entfernen

Es wird empfohlen, beim Zähneputzen den weißen Belag auf der Zunge zu entfernen, der sich über Nacht angesammelt hat. Wenn sie keinen Zungenschaber besitzen, kann man dafür auch einen umgedrehten Teelöffel verwenden. Der Körper versucht, Überflüssiges und Unnützes auch über die Zunge auszuscheiden. Bei Krankheit, nach schwerem Abendessen oder beim Fasten findet sich recht häufig ein dicker Zungenbelag. Das Zungenschaben hat einen hygienischen Effekt, verbessert den Geschmackssinn und schützt vor Mund-, Zahn- und Halserkrankungen.

Gurgeln mit Sesam- oder Olivenöl

Diese weiter ungewöhnliche Maßnahme ist nützlich bei Zahn- und Halserkrankungen und reinigt nachweislich die Geschmackspapillen und den Organismus im Allgemeinen. Sie gehen dazu folgendermaßen vor: Spülen Sie den Mund mit warmen Wasser aus, dann mit einer kleinen Menge (1-2 Esslöffel) Sesamöl. Lassen Sie das Öl eine halbe Minute im Mund ruhen, verreiben Sie es anschließend ca. 10min. mit der Zunge und spucken Sie es in einen Pappbecher; letzteres ist ratsam, damit der Ausguss nicht verstopft. Von einigen Menschen wird das lange einbehalten als nicht angenehm empfunden. Spucken Sie das Öl daher beim Missbehagen aus.

Ayurveda- Patienteninformation



Gesunder Tagesablauf

Dusche oder Bad

Ist das Massageöl genügend lange in die Haut eingezogen (nach etwa 10-15 Minuten; optimal nach 45 min.), wird eine kurze warme Dusche oder ein kurzes warmes Bad empfohlen. Verwenden Sie dabei für den Kopf und für die Haarwäsche nicht zu heißes Wasser. Achten Sie auf den geringen Einsatz von hautfreundlicher Seife oder hautfreundliches Shampoo.

Atemübungen (2-5 Minuten)

Atemübungen oder Pranayama wirken beruhigend, ausgleichend und erfrischend. Sie sind eine gute Vorbereitung zur darauffolgenden tiefen Entspannung.

Entspannung (Meditation, Andacht, Gebet; 20-25 Minuten)

Eine Zeit der Besinnung oder Andacht sollte am Morgen nicht fehlen.

Frische Kleidung

Schmücken Sie sich mit sauberer, frischer Kleidung und möglicherweise mit Schmuck und einem dezenten Lieblingsduft. Dies steigert auch ihr Lebensgefühl und hebt ihre Stimmung.

leichtes Frühstück

Das Frühstück sollte eine leichte bekömmliche Mahlzeit sein, besonders wenn man unter Übergewicht leidet. (siehe auch Ernährungsempfehlungen).

Arbeitsbeginn

So optimal vorbereitet, was insgesamt etwa 60-90 Minuten Zeit in Anspruch genommen hat, kann man mit der Arbeit beginnen. Die lange Vorbereitungszeit hilft, die Anforderungen des Tages unbeschadet und ohne Verschleiß zu meistern.

Mittagessen

Die beste Zeit für das Mittagessen, das die größte Mahlzeit des Tages sein soll, ist etwa gegen 12 Uhr. Besonders, wenn Sie unter Schlafstörungen oder Verdauungsproblemen, Übelkeit am Morgen oder steifen und schmerzhaften Gelenken leiden, versuchen Sie eine Umstellung auf leichte Kost am Abend, die Hauptmahlzeit mittags und den weitgehenden Verzicht auf Zwischenmahlzeiten.

Zum Essen vermeiden Sie möglichst gekühlte Getränke, da sie Verdauungsvorgänge erschweren können.

Abendessen

Das Abendessen sollte leicht sein mit wenig (oder ohne) tierischem Eiweiß (z.B. Suppe, Reis, Gemüse, Kartoffeln, Brei, evtl. Nudeln oder leichtes Brot) und möglichst nicht zu spät eingenommen werden, sodass die Nahrung noch vor dem Zubettgehen vom Körper verdaut werden und der Schlaf dadurch auch erholsam sein kann.

Abendaktivitäten

Entspannende Tätigkeiten zum Ausklang des Abends können sein: ein Abendspaziergang, ruhige Musik hören, entspannte Literatur oder familiäres gemütliches Beisammensein. Vor dem Schlafengehen kann man die Füße nochmals mit angewärmtem Ghee sanft massieren.