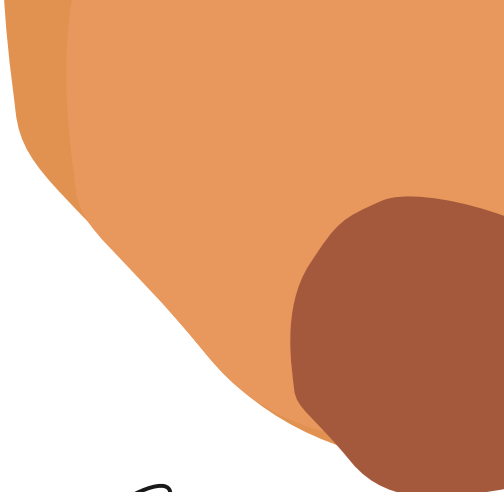




Dein leichter Start in den Sommer

Mit Hilfe des Ayurveda zu deinem Wohlfühlgewicht

- Workbook -



Hallo! Wie schön, dass du hier bist. Wir sind Jenny und Marie.



Jenny Weber

Gesundheitsmanagerin &
Gesundzufriedene Mama by Preventlia
www.preventlia.de
WhatsApp Support: 0163 6079890



Marie Nitz

Gesundheitsmanagerin & Ayurveda Coach
by Ayureadyforlife
www.ayureadyforlife.com
WhatsApp Support: 0176 83072795

Ayurveda - findet in jeder Sekunde deines Lebens statt.

Die Wissenschaft des Lebens

- Ayus = das Leben (auch Gesundheit)
- Veda = Wissenschaft, das Wissen
- die indische Heil- und Lebensphilosophie ist mehr als 5000 Jahre alt und ist somit eine der ältesten Heilsysteme der Welt
- die Kunst der täglichen Lebensführung
- ein Naturheilkundliches verwurzeltes System

Die 3 Ayurveda Typen

"So bin ich eben" - Mein Dosha.

Aus den 5 Elementen setzen sich im Ayurveda jeweils 3 Bioenergien zusammen.



Vata

Äther & Luft

Die Bewegungsenergie

Qualitäten: flüchtig, nicht greifbar, beweglich, kann Bewegung initiieren

- Atmung/Atembewegung
- Initiiert versch. Körperaktivitäten und Stoffwechselvorgänge
- Sorgt für Harndrang & gibt Zeichen für Stuhlgang
- **Mental:** Begeisterung, Kreativität

Pitta

Feuer & Wasser

Die Stoffwechselenergie

Qualitäten: heiß, durchdringend, transformierend

- Verdauung, Durchführung der Stoffwechselprozesse
- Regulation der Körpertemperatur
- Initiierung Hunger- und Durstgefühl
- Sorft für individuelle Ausstrahlung
- **Mental:** Intelligenz, Mut, Durchhaltevermögen

Kapha

Erde & Wasser

Die Strukturenergie

Qualitäten: schwer, langsam, greifbar, Struktur- und Formgebend

- Sorgt für körperliche Stabilität
- Verantwortlich für den Körperbau
- Sorgt für Befeuchtung & nährt das Gewebe
- **Mental:** Durchhaltevermögen, Langzeitgedächtnis, Ausgeglichenheit

Aufgabe zur Selbstreflexion:

Täglich dein Ernährungstagebuch führen.



Platz für deine Gedanken.

"Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit."

Hippokrates (vor 2.500 Jahren)

Agni (=Verdauungsfeuer)

Agni ist das Feuerelement, welches alle Umwandlungen im Körper steuert.

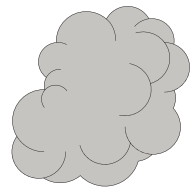
- es ist die Hauptquelle des Lebens.
- nur wenn Agni gut brennt, können wir ein gesundes Leben führen.
- daher steht unser Agni immer im Mittelpunkt der ayurvedischen Medizin.
- Agni regiert den Stoffwechsel.



"Jede Krankheit hat ihre Ursache in einer Störung von Agni."

Faktoren, die unser Agni schwächen:

- Kalte Getränke und Nahrung
- Unregelmäßige Mahlzeiten
- Snacken zwischen den Mahlzeiten
- Zu viel Wasser zu den Mahlzeiten
- Ohne Hunger essen
- Zu viel essen
- Zu schwere Nahrung
- Zur falschen Tageszeit essen
- Schlechtes Stressmanagement
- Fehlende Bewegung



Pitta-Agni

- scharfes Agni
- Durchfall, extremer Hunger, Übersäuerung

Kapha-Agni

- schwaches, träges Agni
- große, voluminöse Mengen, schleimige Konsistenz



4 Zustände von Agni

Vata-Agni

- wechselndes, unregelmäßiges Agni
- Blähungen, Durchfall, Koliken, Verstopfungen

Tridosha-Agni

- ausgeglichenes Agni
- regelmäßige Verdauung
- gute Gesundheit

AYUREADYFORLIFE.COM

Was hilft bei zu viel Pitta-Agni?

- Regelmäßige Speisen, kleine Snacks zwischendurch
- Warme, aber keine heißen Speisen
- nährnde Speisen wie ein warmer Getreidebrei mit gedünstetem Obst und deftige Eintöpfe
- Vorsicht mit Schärfe und starker Würze
- Optimal sind kühlende Qualitäten wie Kokos, Gurke oder Minze
- Ruhe, Entspannung

Was hilft bei zu viel Vata-Agni?

- Regelmäßige Speisen
- Warme, nährnde Speisen wie ein warmer Getreidebrei mit gedünstetem Obst und deftige Eintöpfe
- Warme Getränke
- Ruhe, Entspannung

Was hilft bei zu viel Kapha-Agni?

- Pausen zwischen den Mahlzeiten einplanen/ mind. 4-5 Stunden zwischendurch nichts essen
- 2-3 Mahlzeiten am Tag
- Warme bis heiße Speisen
- Leichte Speisen mit gedünstetem Obst, viel gedünstetem Gemüse
- Gerne Schärfe integrieren
- Aktivität und Bewegung

Dein Power- Stoffwechsel Tee

Zur Darm-Reinigung und um deinen Darm von Ama zu befreien.



Zutaten:



Kreuzkümmel-Samen



Koriander-Samen



Fenchel-Samen

Zubereitung:

Je einen TL der Samen in ein Tee-Sieb geben und mit heißem Wasser aufgießen. Für ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Gib den Tee in eine Thermoskanne, dann kannst du ihn in kleinen Schlücken über den Tag verteilt trinken

Wie erging es dir mit dem Tee?

Aufgaben zur Selbstreflexion:

1. Trinke täglich deinen Power-Stoffwechsel Tee.
2. Nutze dein bereits angefertigtes Ernährungsprotokoll um deinen Appetit, deine Verdauung und deine Symptome zu überprüfen.

Wie bewertest du den Zustand deines eigenen Verdauungsfeuers (Agni)?



Platz für deine Gedanken.

"Du bist was du isst." geht beim Ayurveda noch einen Schritt weiter:

"Du bist was du verdaust." und vor allem: "Du bist wie, wann und warum du isst."

Die 10 Ernährungs-"Regeln"

für eine gesunde Verdauung

1)Esse warm!

Warme Speisen stimulieren dein Verdauungsfeuer Agni.

2)Esse ölig!

Deine Nahrung sollte immer etwas Fett enthalten (Ghee, Kokosöl, Sonnenblumenöl).

3)Kombiniere sinnvoll!

Wenn die Nahrungsmittelkombinationen in deiner Mahlzeit stimmig sind, entsteht kein Ama und dein Verdauungssystem kann arbeiten und dein Körper ist wohligh genährt.

4)Die Menge macht's!

Esse weder zu viel noch zu wenig.

5)Esse nicht,

bevor deine letzte Mahlzeit nicht vollständig verdaut ist (4-5 Stunden).

6)Esse in ruhiger und angenehmer Atmosphäre.

Unsere Außenwelt wirkt sich immer auf unsere innere Verfassung aus und kann unser Agni stören.

7)Esse nicht zu schnell!

Deine Verdauung beginnt im Mund beim Kauen und bei einer bewussten Geschmackswahrnehmung.

8)Esse nicht zu langsam!

Deine Mahlzeit darf nicht kalt werden und sich zu lange strecken.

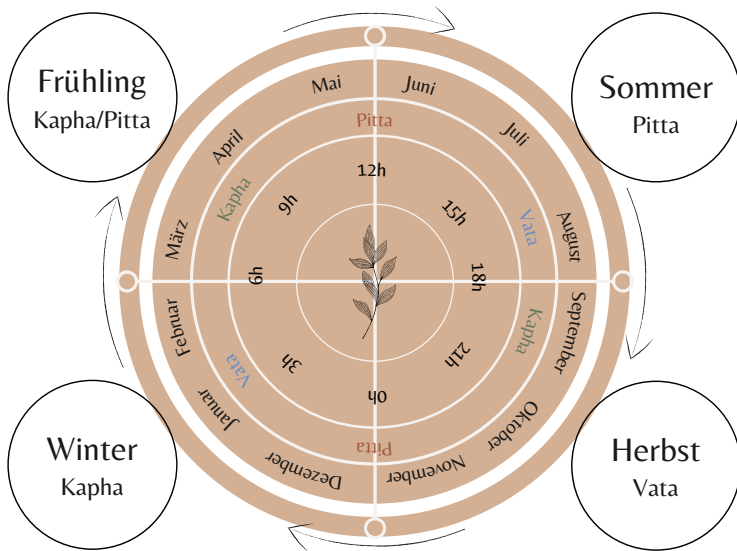
9)Fokus auf dein Essen!

Ablenkung durch anregende Gespräche, starke Emotionen, Smartphone, TV, Etc. führen dazu, dass du dein Essen nicht richtig schmeckst und wahrnimmst, sodass du deine Sättigung nicht spürst.

10)Esse mit dem Ziel der Selbsterhaltung.

Kreiere ein Bewusstsein, was deiner Gesundheit förderlich und was schädlich ist zu sich zu nehmen.

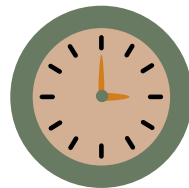
Leben und essen im Biorhythmus



Ernährung im Tagesverlauf

Kapha-Zeit: Langsamer Stoffwechsel & Trägheit

- Von 6-10 Uhr morgens und von 18-22 Uhr abends.
- Schlafengehen am besten vor 22 Uhr.
- Leichtes, warmes Frühstück zwischen 7-8 Uhr.



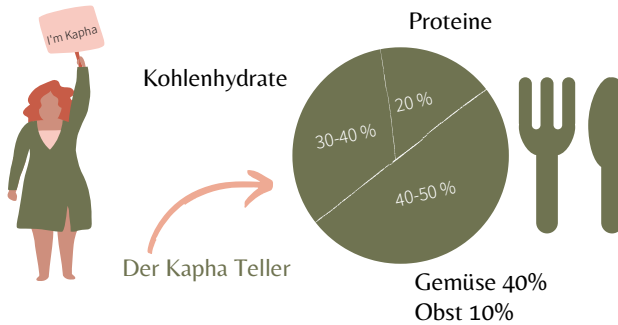
Pitta-Zeit: Hohe Stoffwechsel-Aktivität, Erneuerung

- Von 10-14 Uhr und von 22-2 Uhr.
- Das Mittagessen sollte die größte Mahlzeit am Tag sein zwischen 12-14 Uhr sein, da ist unser Agni am stärksten!
- Verarbeitung des Tages und Verdauung.

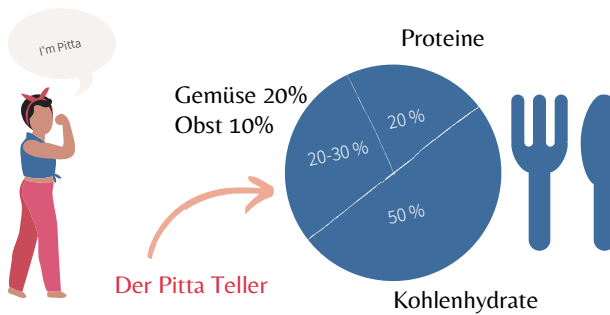
Vata-Zeit: Wachheit, Klarheit, Kreativität

- Von 2-6 Uhr morgens und 14-18 Uhr.
- Zeit für Kreativität und Kommunikation.
- Leichtes Abendessen zwischen 18-19 Uhr.

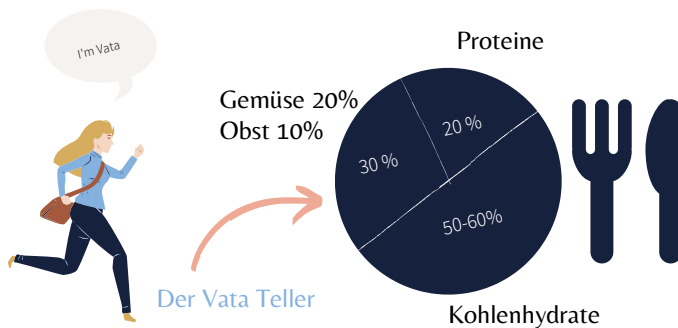
Kapha Ernährungsempfehlung



Pitta Ernährungsempfehlung



Vata Ernährungsempfehlung



Aufgaben zur Selbstreflexion:

1. Trinke täglich deinen Power-Stoffwechsel Tee.
 2. Nutze dein bereits angefertigtes Ernährungsprotokoll um deine Mahlzeiten bezüglich der allgemeinen Ernährungsempfehlungen im Ayurveda zu überprüfen.
- Hälst du alle 10 Regeln ein?
 - Berücksichtigst du die Tageszeiten?
 - Ändern sich deine Bedürfnisse zu den Jahreszeiten?



Platz für deine Gedanken.

Die Elemente in den Nahrungsmitteln

Element I Nahrungsmittel

Erde: Wurzelgemüse, Reis, Weizen, Samen, Nüsse, Pilze, Fleisch

Wasser: Milch, saftige Früchte, saftiges Gemüse, Salz

Feuer: Scharfe Gewürze (Chili, Schwarzer Pfeffer, Zimt, Nelken, Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch, saures Obst, Alkohol)

Luft: Trockenfrüchte, rohes Gemüse, Kohlgemüse, Nachtschattengewächse, viele Hülsenfrüchte

Äther: Sprossen, frische Gemüsesäfte, Algen

Auch die Geschmäcker lassen sich den einzelnen Elementen zuordnen:

Süß - Erde & Wasser

Lebensmittel, die leicht an verdaulichen Kohlenhydraten sind, gehören zu unseren wichtigsten Energielieferanten:

- Reis, Kartoffeln, Nudeln, Brot, Milch, Ghee und Zucker.

+K -P -V

Sauer - Erde & Feuer

- Lebensmittel, die eine natürliche Säure enthalten:

- Äpfel, Birnen, Sauerkirschen, Beeren, Pilzen, Wein, Milch

- Fermentierte Lebensmittel:

+K +P -V

- Sauerkraut oder Joghurt

Salzig - Wasser & Feuer

- Der salzige Geschmack kommt von Salz

- Der Ayurveda empfiehlt ein Steinsalz, da dies eine mildere Wirkung auf uns hat.

+K +P -V

Scharf - Luft & Feuer

- Schärfe heizt unser Verdauungsfeuer ein!

- Chili, Knoblauch, Ingwer, Senf, Pfeffer, Rettich...

-K +P +V

Bitter - Luft & Raum

- Bitter kennen wir hier in unserer westlichen Welt gar nicht so richtig, weil ihn die meisten nicht mögen. Doch er hat wertvolle therapeutische Eigenschaften:

- Chicorée, Rosenkohl, Kurkuma, Löwenzahn,...

-K -P +V

Astringierend - Luft & Erde

- Geschmack ist herb und zusammenziehend.

- Kommt in Pflanzen mit hohem Anteil an Gerbstoffen vor:

- Bananen (unreif), grüne Bohnen, Kichererbsen, Granatäpfel

-K -P +V

K = Kapha; P = Pitta; V = Vata

+ Erhöht - Reduziert

Wie koche ich einfach für die ganze Familie?

Das bedeutet in erster Linie nur:

- 1) Die 3 Komponenten Kohlenhydrate, Proteine und Gemüse kommen einzeln auf den Tisch.
- 2) Mit Gewürzen oder etwas Öl kann sich jeder Dosha Typ sein Essen noch etwas ausgleichen.

3 Punkte für deine Familienküche



1) Frisches Gemüse integrieren, möglichst viele Farben auf dem Teller.



2) Gewürze und Kräuter auf den Tisch.



3) Den Teller auf das jeweilige Dosha abstimmen.

3 Tipps für die Umsetzung



1) Das Essen vorplanen und Einkaufslisten schreiben.
z.B: am Wochenende



2) Routinen entwickeln und die Küche optimal vorbereiten.



3) Die ganze Familie mit einbinden.

Aufgaben zur Selbstreflexion:

1. Trinke täglich deinen Power-Stoffwechsel Tee.
 2. Nutze dein bereits angefertigtes Ernährungsprotokoll um deine Mahlzeiten bezüglich der allgemeinen Ernährungsempfehlungen im Ayurveda zu überprüfen.
- Passen deine Nahrungsmittel zu deinem Dosha-Typ?
- Sieh dir nochmal dein Ernährungsprotokoll an:
- Findest du ungünstige Nahrungsmittelkombinationen?
 - Integrierst du alle Geschmäcke?
 - Wenn nicht, integriere sie in dein Essen.

Platz für deine Gedanken.



Intuitiv zu essen bedeutet:

Erst dann zu essen, wenn du richtig hungrig bist - und mit dem Essen aufzuhören, wenn du angenehm gesättigt bist.
Das zu essen, worauf du Lust hast und dir gut tut.

Ohne Verbote und ohne Verzicht!

Die 4 Grundsätze des intuitiven Essens

nach Dr. Mareike Awe

Grundsatz 1:

Iss, wenn du körperlich hungrig bist.

Grundsatz 2:

Wähle das, was dir schmeckt und guttut.

Grundsatz 3:

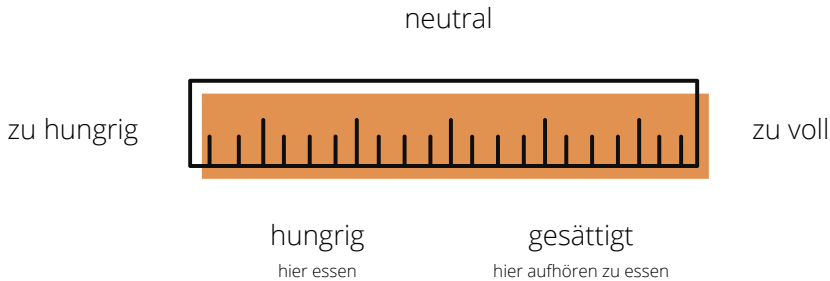
Iss achtsam und bewusst.

Grundsatz 4:

Höre bei angenehmer Sättigung auf zu essen

Hunger-Barometer

Wichtiges Tool, das dir dabei hilft deine Hunger- und Sättigungs-Signale besser einzuschätzen.



Optimalerweise:

solltest du dann anfangen zu essen, wenn du hungrig, aber nicht zu hungrig bist
und damit aufhören, wenn du gesättigt, aber nicht zu voll bist.

Also, frage dich immer bevor du isst:

"Wo auf meinem Hunger-Barometer befinde ich mich gerade?"

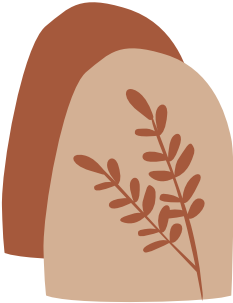
Übung:

Hallo Hunger!

Diese Übung dient dazu, dein Hungergefühl wieder wahrzunehmen und es nicht zu verdrängen.

1. Setze dich gemütlich hin, schließe die Augen und atme einmal tief ein und aus. Lege beide Hände auf deinen Bauch und sage gedanklich zu dir: Hallo, Hunger, ich begrüße dich.
2. Spüre richtig tief in dich hinein und achte darauf, ob du ein Hungersignal wahrnimmst.
3. Wenn du Hunger wahrnimmst, schätze mit Hilfe des Hunger-Barometers, die Intensität deines Hungers ein. Befindest du dich in dem Teil des Barometers "hungrig", dann esse direkt eine Kleinigkeit oder plane dir eine kleine Mahlzeit für die nächste halbe Stunde ein.

Mache diese Übung ruhig mehrmals täglich. Je mehr du dies übst, desto leichter fällt es dir ein(e) intuitive(r) Esser(in) zu werden.

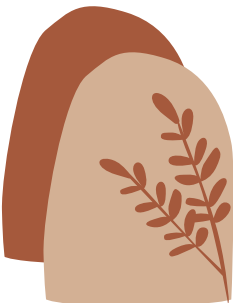


Übung:

Treffe eine weise Essensentscheidung.

Diese Übung dient dazu, dein Hungergefühl wieder wahrzunehmen und es nicht zu verdrängen.

1. Setze dich gemütlich hin, schließe die Augen und atme einmal tief ein und aus. Lege beide Hände auf deinen Bauch.
2. Stelle dir nun vor, wie du nacheinander verschiedene Lebensmittel isst. Achte darauf, wie sie dir schmecken und wie sie in deinem Magen und deinem Körper ankommen. Spüre, wie es sich anfühlt die Lebensmittel zu essen. Fühlt es sich richtig an? Herzlichen Glückwunsch zu deiner weisen Essenswahl!



Aufgaben zur Selbstreflexion:



Die Bedürfnis-Glas Übung

1. Bedürfnis
nach
Liebe

2. Bedürfnis
nach
Freude/
Abwechslung

3. Bedürfnis
nach
Entspannung

4. Bedürfnis
nach
Unterstützung

5. Bedürfnis
nach
Selbstver-
wirklichung

...?



1. Wie kannst du mehr Liebe in deinen Tag integrieren?
2. Was bereitet dir richtig Freude im Leben?
Integriere es in deinen Alltag.
3. Schaffst du es regelmäßige Pausen in deinen Alltag zu integrieren?
4. Fragst du bei Überforderung auch mal nach Unterstützung?
5. Was sind deine Stärken? Gehst du deinen Hobbys nach?
Wann hast du das letzte mal NUR was für dich getan?

Platz für deine Gedanken.

Sind alle Gläser mit deinen Bedürfnissen gefüllt?

Hast du noch andere Bedürfnisse die erfüllt werden möchten?

Platz für deine Gedanken.

Daily Plan

Mein Wunsch:

3 To Do's:

O

O

O

Wasser trinken:



Mein Ausgleich / Energie liefern:

Meine heutige Affirmation:

Dafür bin ich heute Dankbar:

4.1

Meine Gewohnheiten



Reflektiere deinen Alltag, welche Gewohnheiten sind für dich und deine Gesundheit förderlich, welche Gewohnheiten möchtest du gerne verändern?

Meine gesundheitspositiven Gewohnheiten

Diese Gewohnheiten möchte ich ändern

4.2

Meine Glaubenssätze



Reflektiere deinen Alltag, welche Glaubenssätze sind für dich und deine Gesundheit förderlich und bringen dich weiter, welche hindern dich dabei dein Ziel/Wunsch zu erreichen?

Meine gesundheitspositiven Glaubenssätze

Diese Glaubenssätze möchte ich nicht mehr

6.1

Meine Maßnahmen

Folgende Punkte möchte ich gerne verändern, um mein Ziel zu erreichen:

6.2

Mein Wenn-Dann Plan

Dieser Plan ist das entscheidende Herzstück für deinen Erfolg. Kennst du deine „Feinde“, die dir deinen Sieg kosten? Dann überlegen wir uns gemeinsam einen Schlachtplan gegen sie.

Folgende Hindernisse könnten mich bei meiner Umsetzung der Maßnahmen behindern:

Überlege Dir nun, was du konkret machst, wenn das jeweilige Hindernis auftritt:

Notiere dir 10 – 15 Dinge, die du an dir selbst liebst! Das können körperliche Merkmale, Charaktereigenschaften, Denkweisen, Gewohnheiten, Fähigkeiten oder Fertigkeiten sein.

Was ich
an mir
liebe

Mein Gesundheitszufriedenheits-Bild

Hier kannst du dir ein Bild mit den Inhalten deines Wunsches / Zieles malen. Dir eine kleine Geschichte dazu aufschreiben oder dir aus Zeitungen eine Collage mit passenden Elementen

und Wörtern zusammen schnipseln. Zelebriere diese Aufgabe und nimm dir bewusst Zeit dafür! Dieses Bild / Geschichte wird dich bis zum Ziel begleiten.



ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Tag:

	Welche Mahlzeiten und Getränke? Zu welcher Uhrzeit?	Hungerlevel vor dem Essen? 0-5	Sättigung nach dem Essen? 0-5	Stimmung vor dem Essen? 0-5	Energielevel vor und nach dem Essen 0-5	Symptome nach dem Essen?	Stuhlgang
Vor dem Frühstück							
Frühstück							
Snack							
Mittagessen							
Snack							
Abendessen							
Nach dem Abendessen							
Wie viel Flüssigkeit (in Gläsern)							