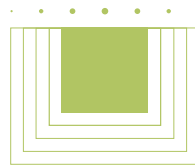


Modul 9

Moderner Lebensstil & Ayurveda



Für unsere Klienten (und auch für uns selbst) kann ein ayurvedischer Lebensstil zunächst eine ganz neue Welt und somit auch Herausforderung darstellen. Diese Umstellung braucht Zeit, Motivation und Geduld. Häufig stellen sich erste Veränderungen relativ schnell ein, manchmal brauchen diese einige Wochen.

Nachhaltige Veränderungen sind nicht von heute auf morgen zu erwirken und umso wichtiger ist es, dass wir unseren modernen Lebensstil dabei nicht vergessen.

Viele unterschiedliche Anforderungen, Multi-Tasking, der Spagat zwischen Familie, Privatleben und hochtourigem Job tun ihr übriges.

Umso wichtiger ist es, dass wir unsere Klienten dort abholen wo sie jetzt gerade stehen und die Umsetzungen so einfach wie möglich, schrittweise und ergebnisorientiert gestalten.

In diesem Hand-Out möchte ich dir daher die unterschiedlichsten Szenarien und Herausforderungen vorstellen, die uns immer wieder bei Beratungen begegnen und für die es wichtig ist, dass wir auf diese reagieren können.

Folgende Bereiche sind dabei von grosser Wichtigkeit

- Die Ayurveda Medizin braucht Eigeninitiative
- Verstehen & Reagieren auf die häufigsten Stresssymptome unserer Zeit
- Das grosse Thema Stuhlgang – was ist eigentlich ein «richtiger» Stuhlgang?
- Ayurveda mit Familie und Kindern
- Ayurveda auf (Dienst-) Reisen & unterwegs
- Essen in Restaurants
- Soziales Umfeld

Auf diese Bereiche möchte ich im folgenden näher eingehen und dir immer die wichtigsten Punkte am Ende des Abschnittes als praktische Tipps für die Kommunikation mit deinen (zukünftigen) KlientInnen mitgeben.

Wahrscheinlich kennst du einiges in Auszügen aus diesem pdf schon aus den anderen Ausbildungsmodulen, aber in Bezug auf einen modernen ayurvedischen Lebensstil ist es wichtig, dass du diese nochmals zusammengefasst vor dir sehen kannst.

Ayurveda als Medizin mit Eigeninitiative

Das Wort Doktor, welches bei uns viel mit dem Begriff Arzt oder Mediziner gleichgesetzt wird, stammt von dem lateinischen Wort «docere» ab.

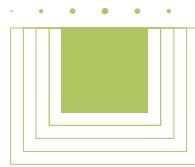
Dies bedeutet soviel wie **lehren**. Im übertragenen Sinne kann man also schlussfolgern, dass ein medizinischer Doktor oder eben auch Arzt die Aufgabe hat seine PatientInnen zu lehren wie sie gesund bleiben können und Strategien an die Hand gibt, wie dies selbstständig durchgeführt werden kann. In der heutigen Schulmedizin, die durch die Ökonomie des Gesundheitssystems unter einem immensen Kosten- und Zeitdruck steht, ist aber kaum Zeit um den PatientInnen dieses Wissen effektiv näher zu bringen, egal ob als Therapeut, Coach oder Arzt. Die durchschnittliche ärztliche Konsultation dauert knappe sieben Minuten!

In dieser Zeit können gerade einmal die wichtigsten Daten erhoben werden, aber leider keine tiefgründige Wissensvermittlung stattfinden. Aber genau diese wäre wichtig, damit jeder/jede von uns lernen kann sich auch selbstständig und proaktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern.

Der Ayurveda interpretiert den «Doktor»-Begriff hier ganzheitlich und lehrt seine PatientInnen viel über Gesundheit, Ernährung, ganzheitliche Lebensführung und gesundheitsfördernde Rituale für zu Hause. Dabei ist der Ayurveda keine bequeme Wohlfühlmedizin, sondern fordert zum mitmachen, proaktiven Handeln und Umsetzen auf.

Der Ayurveda kann nur erfolgreich sein wenn er von jedem Patient/jeder Patientin ernsthaft betrieben wird.

Denn die Umstellungen benötigen Zeit und es ist keine Quick Fix Lösung. Daher ist es wichtig sich vollkommen auf die Empfehlungen einzulassen, diese mit einem gewissen Mass an Disziplin umzusetzen und langfristig etwas für eigene Gesundheit tun zu wollen. Der Ayurveda erfordert daher eine ordentliche Portion an selbstständiger Umsetzung und Eigenverantwortung.



Praxis-Tipp

- mach deinen KlientInnen von Anfang an klar, dass dein ayurvedisches Lifestyle Coaching voraussetzt, dass dein Klient/deine Klientin selbst proaktiv mitmachen sollte und es letztendlich in der eigenen Hand liegt wie gut der Ayurveda wirken kann.
- beschreibe den Ayurveda und das gemeinsame Coaching als eine «Mitmach-Aktion».
- der Ayurveda beruht auf dem Ursachenprinzip. Dies bedeutet, dass die tieferen Ursachen gesucht werden für Symptome oder Unwohlsein und nicht nach einer schnellen Lösung, wie diese kaschiert werden können. Wenn wir uns der tieferen Ursache und Wurzeln unserer Themen widmen, so können wir diese auch nachhaltig verstehen, lindern oder gar auflösen. Dies braucht aber mehr Zeit als eine schnelle symptomorientierte Behandlung.
- Frage deine Klienten immer ganz bewusst wie lange die einzelnen Beschwerden schon bestehen und mache ihnen klar, dass ein sich über Jahre aufbauender Prozess (siehe die unterschiedlichen Krankheitsstadien im Ayurveda) nicht von heute auf morgen gelöst werden kann.

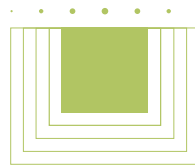
Die häufigsten Stresssymptommatiken unserer Zeit verstehen und ayurvedische Empfehlungen

Dieser Abschnitt soll dir einen Überblick geben, welche Symptome in unserer Gesellschaft hauptsächlich durch Stress ausgelöst werden können und wie du diese aus dem ayurvedischen Kontext heraus deuten kannst. Dafür habe ich dir ein paar Ausflüge in die Schulmedizin eingefügt, damit du weisst wie die verschiedenen Erkrankungen dort diagnostiziert und behandelt werden.

Dieser Teil erhebt nicht den Anspruch dir eine ausführliche Therapiemöglichkeit aufzuzeigen, sondern einen Einblick was du als Ayurveda Lifestyle Coach in den verschiedenen Bereichen zusätzlich fragen oder in dein Lifestyle Coaching mit einfließen lassen kannst.

Bei allen aufgeführten Symptomen/Beschwerden oder Erkrankungen ist es wichtig sich klar zu machen, dass diese eng im Zusammenhang mit Stress und einem ungünstigen Lebensstil stehen, aber nicht nur auf diesen zurückzuführen sind, sondern viele andere Faktoren dort mit hineinspielen können.

Im Ayurveda wird nicht per se von «dem Reizdarmsyndrom» oder «dem Kopfschmerz» gesprochen, denn es gibt dabei so viele verschiedene Varianten, wie es Patienten gibt. Jedes Symptom wird daher höchstindividuell betrachtet und braucht immer den Fokus auf den ganzen Menschen.



Ausflug in die Schulmedizin

In der Schulmedizin wird das Reizdarmsyndrom an folgenden Kriterien klassifiziert und durch verschiedene Untersuchungen verifiziert. In vielen Aspekten handelt es sich dabei um eine Ausschlussdiagnose. Das bedeutet, dass viele Untersuchungen unauffällig sind, es dem Organ also gut geht und die Befunde auf keine andere Erkrankung schliessen lassen.

Nach den offiziellen Kriterien (genannt ROM-II) liegt ein Reizdarmsyndrom vor, wenn in den vergangenen 12 Monaten mindestens 12 Wochen lang abdominale (im Bauchbereich) Schmerzen oder abdominelles Unwohlsein bestanden, die 2 der folgenden Merkmale beinhalten:

- Erleichterung bei der Darmentleerung
- Änderung der Stuhlfrequenz
- Änderung der Stuhlkonsistenz

Symptome, die die Diagnose unterstützen

- abnorme Stuhlfrequenz (> 3/Tag oder < 3/Woche)
- abnorme Stuhlkonsistenz (also Durchfall oder Verstopfungen) in > 25% der Defäkationen
- Schleimabgang in > 25% der Defäkationen
- Blähungen oder Aufgetriebensein in > 25% der Tage

Diagnostik

- Erheben der oben genannten Symptome
- Ultraschall des Bauches
- Magen-Darm-Spiegelung
- Bluttest (u.a. auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten)
- Stuhluntersuchung

Klassische Behandlung

- Es gibt auch hier in der Schulmedizin keine pauschale Therapiebehandlung
- häufig wird eine Kombination aus Medikamenten, Ernährungsberatung und psychosomatischer Behandlung (Gewohnheitstraining, Stressreduktion, etc.) erstellt

Reizdarmsyndrom

Das Reizdarmsyndrom kommt in unserer modernen Gesellschaft häufig vor und lässt sich schwer greifen. Denn es setzt sich aus einem bunten Bild zusammen an verschiedenen Beschwerden, die zeitgleich, abwechselnd oder auch völlig unwillkürlich auftreten können. Dabei lassen sich die Beschwerden nicht an der Aufnahme von gewissen Lebensmitteln in Verbindung bringen.

Im Ayurveda wird das Reizdarmsyndrom häufig mit einem überschießenden Vata Dosha in Verbindung gebracht. Der Dickdarm ist der körperliche Hauptsitz für Vata und reagiert empfindlich auf emotionale Ausnahmezustände, Stress und Hektik. In der psychosomatischen Symbolik wird der Darm als Grenzschicht zwischen der äusseren Umwelt und unserem Inneren gesehen.

Wenn wir psycho-emotional Mühe haben Informationen aus der Umwelt aufzunehmen, umzubauen und die Bestandteile, die uns nicht gut tun wieder abzugeben, so kann sich dies auf körperlicher Ebene beim Dickdarm zeigen.

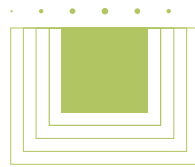
Der Ayurveda empfiehlt aus diesen Gründen im Allgemeinen einen Lebensstil, der Vata ausbalanciert

- regelmässige Mahlzeiten
- Einsatz von beruhigenden Kräutern (siehe Darmwohl Tee)
- warme Getränke über den Tag verteilt
- eine regelmässige Meditations- und Yogapraxis
- Stressreduktion

Neue Studien zeigen, dass auch der Einsatz von Kurkuma und Triphala eine positive Wirkung auf die Behandlung des Reizdarmsyndroms zu haben scheint.

Ganzheitliche Fragen in Bezug auf die Darmgesundheit

- Von was kann ich mich aktuell schlecht abgrenzen?
- Welche Situation kann ich einfach nicht loslassen, obwohl sie in der Vergangenheit liegt?
- An was halte ich fest, obwohl es mir nicht gut tut?



Ausflug in die Schulmedizin

Das klinische Bild kann variieren. Im Vordergrund stehen dumpfe oder brennende Schmerzen im Epigastrium (Bauchregion zwischen Rippenbögen und Bauchnabel), die in der Regel im zeitlichen Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme auftreten. In manchen Fällen wird der Schmerz durch die Nahrungsaufnahme ausgelöst, in anderen wird er durch sie vermindert. Die Schmerzen können in Richtung Sternum, Unterbauch oder auch in den Rücken ausstrahlen.

Weitere Symptome sind

- Blähungen, Aufstoßen und Völlegefühl
- Übelkeit und Erbrechen
- Appetitlosigkeit
- Gewichtsverlust

Mögliche Komplikationen

- Blutungen
- Perforationen (Reissen der Magen- oder Dünndarmwand)
- Vernarbungen, die einengend sein können und somit die Nahrungsaufnahme behindern

Diagnose

- Anamnese (s.o.)
- Endoskopie (Spiegelung) der Speiseröhre, des Magens und des oberen Abschnittes des Dünndarms
- ggf. Nachweis von Bakterien (H. pylori)

Therapie

Natürlich ist auch die Schulmedizin bestrebt die Ursache zu beheben je nach Ursache kann dies bedeuten:

- Umstellung einer Medikation, die für das Geschwür verantwortlich sein kann
- Behandlung der Bakterien durch spezielle Antibiotika-Therapie
- Einsatz von säurehemmenden Medikamenten (sog. Protonenpumpenhemmer)
- Umstellung des Lebensstil und der Ernährung

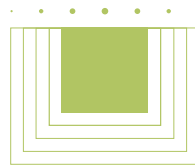
Sodbrennen und Magenbeschwerden

Ein typisches Symptom bei einem langanhaltenden stressigen Lebensstil können Sodbrennen und Magenbeschwerden sein. Durch die anhaltende Aktivierung des Sympathikusnervs kommt es zu einem relativen Überschuss der Magensäure. Zusätzlich sind die meisten von uns in einer stressigen Phase dazu geneigt schnell zu essen, nicht richtig zu kauen und das Essen hinunter zu schlingen. Dies bedeutet extra viel Arbeit für unseren Magen, denn er muss die Aufgabe der Zähne mit übernehmen. Wenn dann auch noch viel Fastfood, sehr würzige Speisen gegessen werden und dies mit reizenden Stoffen wie Alkohol oder Nikotin kombiniert wird, fängt der Magen sich naturgemäss irgendwann an zu beschweren. Ein weiteres wichtiges Thema sind in diesem Zusammenhang die regelmässige Einnahme von weit verbreiteten Medikamenten, die die Magenschleimhaut angreifen, beispielsweise das viel eingesetzte Ibuprofen als Schmerzmittel. Zudem kann eine Fehlbesiedelung mit Bakterien (v.a. der H. pylori) für das Entstehen eines Magengeschwürs verantwortlich sein.

Ist diese feurige Komponente nun allgemein zu stark ausgeprägt, so kann sich dies in Form einer überschüssigen Magensäure und Sodbrennen zeigen. Unter Sodbrennen versteht man das Zurückfließen der Magensäure in die Speiseröhre (quasi in die falsche Richtung) und schmerzhaften Reizung der dortigen Schleimhaut. Doch auch die Magenschleimhaut kann durch die Säure stark gereizt werden, v.a. wenn die abpuffernde basische Schleimschicht nicht dicht genug vorhanden ist. Die Reizungen kann bis hin zur Entzündung der Magenwand, dem sogenannten Magengeschwür, verlaufen. Auch im obersten Abschnitt kann es durch die Magensäure zu einem Dünndarm kommen.

In der psychosomatischen Symbolik ist der Magen ein wichtiges Zentrum für unsere Emotionen. Dies können wir an den beiden Sprichwörtern «Liebe geht durch den Magen» oder «Mir schlägt etwas auf den Magen» gut erkennen.

Im Ayurveda wird das Sodbrennen im allgemeinen häufig mit einem erhöhten Pitta in Zusammenhang gebracht. Es findet eine Säureüberproduktion (oder verminderte Produktion der puffernden Schleimschicht) statt, diese reizt die Schleimhaut und führt zu stechenden und starken Schmerzen.



Folgende Empfehlungen hat der Ayurveda in Bezug auf Sodbrennen und Magenbeschwerden

- reizende, stark pitta-lastige Lebensmittel weglassen
- entzündungsfördernde Speise meiden
- kühlendes Kokosnusswasser trinken
- auf Alkohol und Nikotin verzichten
- tiefe und bewusste Atemübungen

Natürliche Mittel, die sich bei Sodbrennen als bewährt erwiesen haben:

Beruhigende ayurvedische Mandelmilch

Mandeln wirken sehr basisch und puffernd die Magensäure sanft ab. Sie kann daher auch wunderbar bei Sodbrennen während der Schwangerschaft eingesetzt werden. Du kannst sie dann zu dir nehmen, wenn du das Sodbrennen am stärksten verspürst.

Zutaten

- eine Handvoll Mandeln, ganz & geschält
- 200 ml Wasser
- ½ Teelöffel Ghee (geschmolzen, aber nicht heiss)
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Vanille

Zubereitung

Weiche die Mandeln über Nacht in Wasser ein, dafür kannst du eine Porzellanschüssel verwenden und die Mandeln reichlich mit Wasser bedecken und das Gefäß mit einem Tuch abdecken. Wasche die Mandeln am nächsten Tag gründlich ab, das Einweichwasser kannst du entsorgen. Gebe die Mandeln gemeinsam mit dem frischen Wasser in einen Standmixer und püriere dies bei hoher Geschwindigkeit einen Moment gut durch. Wenn du die Mandelmilch lieber etwas dünnflüssig magst, kannst du die Flüssigkeit durch ein feines Teesieb, ein Leintuch oder einen dafür gedachten Nussbeutel geben und das feine Mandelmehl von der Flüssigkeit trennen, dies ist aber Optional (das Mandelmehl eignet sich gut als Zusatz für ein Porridge). Gebe nun die restlichen Zutaten hinzu und mixe alles noch einmal gut durch. Die Milch ist nun trinkfertig.

Leinsamen Tonic

Leinsamen sind wahre Powerpakete. Sie enthalten viele wichtige Pflanzenstoffe, die unter anderem sehr basisch wirken und somit gut bei leichtem Sodbrennen eingesetzt werden können. Eingeweichte Leinsamen ergeben einen leichten Schleim, welcher sich wie ein schützender Film über die Schleimhaut legt.

Zutaten

- 1 TL Leinsamen
- 1 Glas warmes (abgekochtes) Wasser

Zubereitung

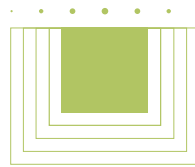
Gebe die Leinsamen in das warme Wasser und verrühre dieses gut. Lasse die Leinsamen für eine halbe Stunde ziehen. Verrühre die Flüssigkeit nun nochmals. Du kannst das Leinsamen Tonic nun trinken, die Leinsamen sind aufgequollen und haben eine schleimige Ummantelung angenommen. Alternativ kannst du auch die Leinsamen aus dem Wasser Löffeln und als Gelee zu dir nehmen.

Ganzheitliche Fragen in Bezug auf die Magengesundheit

- Was fresse ich in mich hinein?
- Welchen Ärger schlucke ich hinunter, statt den Konflikt zu lösen?
- Welche Situationen in meinem Leben machen mich derzeit sauer?

Fallbeispiel

Ich habe in der Zusammenarbeit mit meinen KlientInnen folgendes Muster mehrmals erlebt: Die Klientin hat seit Jahren Verdauungsbeschwerden oder Magenproblematiken. Keine (schulmedizinische) Untersuchung ergab einen Befund. Ernährungsumstellungen und ayurvedische Behandlungen (Reinigungsverfahren und Kräuter) konnten nur geringfügig für Besserung sorgen. Nachdem wir die zwischenmenschlichen Beziehungen zu engen Bezugspartnern (Ehemann, Partnerin, langjährige Freundschaften) aber im Verlauf genauer analysiert hatten und es zu einer Lösung tiefsitzender Konflikte oder Trennung aus einer ungesunden Partnerschaft kam, wurden die Magen-Darm-Problematiken relativ schnell besser oder verschwanden sogar ganz. Dies ist natürlich immer ein langer Prozess, an dem viele verschiedene Faktoren beteiligt sind, soll dir aber verdeutlichen, wie eng Körper, Geist und Seele zusammenhängen.



Ausflug in die Schulmedizin

Was ist der Unterschied zwischen den verschiedenen Kopfschmerzarten?

Spannungskopfschmerz

Erkrankung, die sich aus einem episodischen Kopfschmerz vom Spannungstyp entwickelt und mit täglichen oder sehr häufigen Kopfschmerzepisoden mit einer Dauer von Minuten bis Tagen einhergeht. Der Schmerz ist typischerweise beiderseits lokalisiert und von drückender, beengender Qualität. Er erreicht eine leichte bis mäßige Intensität und verstärkt sich nicht durch körperliche Routineaktivitäten. Milde Übelkeit, Photophobie (starke Lichtempfindlichkeit) oder Phonophobie (starke Geräuschempfindlichkeit) können vorhanden sein.

Migräne

Die Migräne ist eine in Episoden anfallsartig auftretende Form des chronischen Kopfschmerzes. Sie manifestiert sich in Attacken von 4 – 72 Stunden Dauer. Typische Kopfschmerzcharakteristika sind einseitige Lokalisation, pulsierender Charakter, mäßige bis starke Intensität, Verstärkung durch körperliche Routineaktivitäten und das begleitende Auftreten von Übelkeit und/oder Licht- und Lärmüberempfindlichkeit.

Cluster-Kopfschmerz

Attacken eines schweren, streng einseitigen Schmerzes rund um den Augenbereich oder die Schläfe oder in einer Kombination dieser Lokalisationen von 15 – 180 Minuten Dauer und einer Häufigkeit von einer Attacke jeden zweiten Tag bis zu 8 Attacken/Tag. Eines oder mehrere der nachfolgend genannten Begleitsymptome kommen vor: konjunktivale Injektion (starke Augenrötung), Lakrimation (tränenendes Auge), nasale Kongestion (Verstopfung der Nase), Rhinorrhoe (Nasenlaufen), vermehrtes Schwitzen im Bereich von Stirn und Gesicht, Miosis (Verengung der Pupille), Ptosis (Herabhängendes Lid), Lidödem (Anschwellung des Lids). Während der Attacken sind die meisten Patienten unruhig oder agitiert.

Diagnostik und Behandlung von Kopfschmerzen

Diagnostik

- ausführliche Anamnese zu Häufigkeit, Ursachen, Charakteristika, etc.
- Medikamentenanamnese (welche Medikamente werden aus welchem Grund eingenommen)
- Körperliche Untersuchung
- MRT des Kopfes
- Kontrolle der Blutwerte auf erhöhte Entzündungsparameter, Nährstoffmangel, etc.
- Führen eines Ernährungstagebuches zum Feststellen ob eine Korrelation mit gewissen Lebensmitteln vorliegt
- Ausschluss anderer Erkrankungen und Ursachen (z.B. Tumore, erhöhter Hirndruck, erhöhter Blutdruck, etc.)

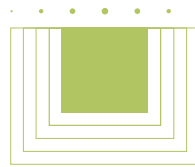
Therapie

- je nach Kopfschmerzart und Bedürfnisse des Patienten individuell angepasste Schmerztherapie mit Medikamenten
- Bewegungstherapie
- je nach Patient weitere Zusatztherapien in Form von psychosomatischer Behandlung, Lebensstil, etc.

Kopfschmerzen

Kopfschmerzen kennen die meisten von uns und viele leiden regelmäßig darunter. Es gibt unzählige verschiedene Kopfschmerzarten, die von leichten Spannungsbeschwerden über eine ausgeprägte Migräne bis hin zu sehr seltenen und intensiven Beschwerdebildern variieren können.

Kopfschmerzen können häufig ein Ausdruck von Stress sein, denn wenn wir unter einer inneren Anspannung stehen, zeigt sich dies auch in der obersten Instanz, unserem Kopf. Es ist nicht unüblich, dass sich ein Migräneanfall während einer sehr intensiven und hochtourigen Phase zeigt oder kurz danach. Gerade bei einer Migräne werden die Patienten häufig licht- und geräuschempfindlich, suchen die Dunkelheit und den Rückzug, als ob alle äusseren Einflüsse ausgeschaltet werden müssen um sich in den wesentlichen Kern für eine Regeneration zurückzuziehen.



Auch bei Kopfschmerzen geht man von einem individuellen Ungleichgewicht der Doshas aus, welche häufig durch eine starke und intensive Vata Komponente begleitet werden, aber auch eine hohe Pitta-Intensität aufweisen können. Zudem wird davon ausgegangen, dass Ama-Rückstände zusätzlich eine Auswirkung auf Kopfschmerzen haben. Im Ayurveda wird daher bei lang bestehenden Kopfschmerzen eine ausführliche Reinigungskur, welche sich über mehrere Wochen zieht, eine sogenannte Panchakarma Kur empfohlen.

Folgende ganzheitliche Tipps haben sich für den bewährt

- regelmässige Meditation
- Yoga & Bewegung
- Craniosakraltherapie & Osteopathie
- ausreichend trinken
- Einsatz von Pfefferminzöl bei den Schläfen und im Nacken
- ausreichend Schlaf
- tägliche Einnahme von Magnesium und Vitamin B2 (bitte nur in Absprache mit einem Arzt oder Therapeuten)
- Ernährungsanpassung (diese ist stark individuell und abhängig davon auf welche Lebensmittel eine Reaktion durch Kopfschmerzen kommt)
- regelmässiges Fasten oder Panchakarma Kuren

Ganzheitliche Fragen in Bezug auf den Kopf

- Was bereitet mir Kopfzerbrechen?
- Was sitzt mir im Nacken?
- Welche Situation in meinem Leben strengt mich derzeit stark an?

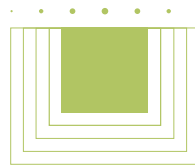
Schlafstörungen

Wenn wir dauerhaft im Sympathikustonus und somit starken Vata-Pitta-Energie unterwegs sind, fällt es uns schwer abzuschalten, loszulassen und in die Entspannung zu kommen. Dies sind aber essentielle Grundzustände, die wir benötigen um letztendlich einen gesunden und vor allem erholsamen Schlaf zu finden. Dabei ist das gerade beim Schlaf ganz besonders wichtig, denn diesen benötigen wir für unsere Regeneration. Während der Nachtruhe durchlaufen wir idealerweise alle drei Dosha Phasen, so dass Körper, Geist und Seele wirklich von allen drei Doshas profitieren. Kapha hilft uns in einen tiefen und erholsamen Schlaf zu finden, Pitta sorgt für die körperliche Regeneration durch nächtliche Stoffwechsel- und Reparaturprozesse und Vata hilft bei der mentalen Verarbeitung durch intensives Träumen. Leider würdigen wir ganz häufig unseren Schlaf und dessen Wichtigkeit für unsere Gesundheit und Vitalität nicht. Wir verzichten freiwillig auf ihn oder kürzen ihn regelmässig ganz drastisch ab. Langfristig betreiben wir so einen handfesten Raubbau an unserer Gesundheit.

Auch der Ayurveda legt grössten Wert auf einen guten Schlaf und sieht diesen als ganz wichtigen Grundpfeiler an.

Folgende Tipps können dich bei einem guten Schlaf unterstützen

- Ab 17.00 Uhr kein Koffein (z.B. Kaffee, grüner Tee, Energy Drinks, etc.).
- Ein abendlicher Schlummertrunk in Form einer Tasse heißer Milch mit Safran, Zimt, Nelken, Ingwer, Kardamom und/oder Honig helfen zu entspannen und fördern zudem die Verdauung.
- Nicht zu spät Abends essen, am besten spätestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen. So hat der Körper genügend Zeit zum Verdauen.
- Eine Fußmassage mit Lavendelöl oder Sesamöl hilft beim Entspannen.
- Ein abendliches Vollbad mit Melisse, Lavendel oder Sandelholz beruhigt die Nerven.
- Eine Runde ruhiges Yoga, Pranayama oder Meditation hilft den Monkey Mind abzuschalten.
- Ab einer Stunde vor dem ins Bett gehen keine elektronischen Geräte mehr nutzen! Das kalte PC-Licht suggeriert Tageslicht und aktiviert den Körper. Ein Buch lesen entspannt mehr als ruheloses rumsurfen oder spätes arbeiten. Abschalten auf allen Ebenen!
- Versuche deinen persönlichen Rhythmus einzuhalten.



Ausflug in die Schulmedizin

Definition

- Schlafstörungen sind subjektiv empfundene oder objektiv beobachtete Abweichungen vom normalen Schlaf.

Einteilung

- Man kann Schlafstörungen in primäre und sekundäre Schlafstörungen unterteilen.
- Die primären Schlafstörungen treten ohne zugrundeliegende Erkrankung auf.
- Bei den sekundären Schlafstörungen liegt eine Erkrankung zugrunde. Sie sind häufig Zeichen einer körperlichen oder psychischen Krankheit, z.B. der Depression oder einer Angststörung.
- Sowohl bei der primären als auch bei der sekundären Schlafstörung werden viele unzählige Varianten unterschieden

Diagnostik

- ausführliche Anamnese
- Ausfüllen von Schlaffragebögen & Schlaftagebüchern
- ggf. Besuch eines Schlaflabors zur objektive Erhebung
- Ausschluss verschiedener Grunderkrankungen, die zu einer Schlafstörung führen können (z.B. Schlaf-Apnoe-Syndrom, nächtliches Asthma, etc.)

Therapie

- ggf. Behandlung einer vorliegenden Grunderkrankung
- eine passende Schlafhygiene etablieren
- ggf. Einsatz von natürlichen Medikamenten, z.B. Baldrian
- bei starken Schlafstörungen werden – für einen kurzen und stark kontrollierten – Zeitraum starke Schlafmittel, sog. Hypnotika (Benzodiazipine) eingesetzt. Dies sollte aber immer nur Notfallmässig und sehr kurz erfolgen, da diese Medikamente ein hohes Abhängigkeitspotential haben

Hinweis: die schulmedizinischen Informationen, Klassifikationen und Diagnose- sowie Therapieempfehlungen stammen in abgewandelter Form von folgenden Quellen:

www.doccheck.com, www.ihs-klassifikation.de, www.fmh.ch

Konsequent jeden Tag um die gleiche Zeit ins Bett zu gehen und auch morgens immer zu ähnlichen Zeiten aufzustehen hilft. So kann sich wieder ein natürliches Schlafbedürfnis einstellen.

Das Bett sollte nur zum Schlafen (und natürlich Zweisamkeit mit dem Partner) genutzt werden und nicht zum Essen, Arbeiten und TV schauen. So machen wir uns unterbewusst klar, dass unser Bett ein heiliger Ort zum Schlafen & Entspannen ist.

Wenn dich Abends oder auch Nachts kreisende Gedanken vom Schlafen abhalten lege dir ein Notizbuch neben das Bett und notiere alles was dir durch den Kopf schwirrt. Das hilft den Tag zu verarbeiten und abzuschließen.

Ayurvedischer Schlummertrunk

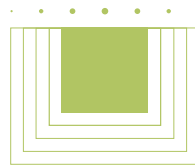
Alle Zutaten in diesem Schlummertrunk helfen das Nervensystem zu beruhigen, wärmen und entspannen. Im Ayurveda spricht man auch von der Mond-Milch.

Zutaten

- 200 ml Milch oder pflanzliche Milch
- 1 Teebeutel Kamillentee
- ½ TL Ghee (vegane Alternative: Kokosöl)
- ½ Teelöffel Honig (nach Geschmack auch mehr)
- eine Prise Muskatnuss
- eine Prise Vanille
- eine Prise Nelkenpulver
- ½ TL Ashwaghanda Pulver (optional)
- ¼ TL Vanillepulver

Zubereitung

Erhitze die Milch auf dem Herd. Sobald sie einmal aufgeköcht ist, kannst du das Ghee (oder Kokosöl) dazu geben und schmelzen lassen. Gebe nun den Teebeutel hinzu und lasse die Milch für 10 Minuten ziehen. Entnehme den Teebeutel und gebe nun alle weiteren Zutaten hinzu und verquirle diese. Bitte gebe das Ashwaghanda und den Honig erst bei Trinktemperatur hinzu, damit keine wertvollen Inhaltsstoffe zerstört werden. Fülle den Schlummertrunk in eine Tasse und genieße ihn vor dem Schlafengehen schluckweise.



Ein Wort zum Thema Stuhlgang – was heisst «normaler» Stuhlgang eigentlich?

Über unsere Ausscheidungen sprechen wir als Menschen und auch viele unserer KlientInnen im allgemeinen nicht sehr gerne und häufig gelten sie als peinlich oder unangemessen. Aber gerade die genaue Betrachtung des Endproduktes unseres Magen-Darm-Traktes ist sehr wichtig, da sie einen grossen Aufschluss über unsere Verdauung, unseren Stoffwechsel, die Darmaktivität und somit gesamte Gesundheit gibt.

In der Schulmedizin wird in der Standardanamnese selbstverständlich auch nach dem Stuhlgang gefragt, diese Fragen beschränken sich aber meist auf die Regelmässigkeit, Konsistenz und ob der Gang zur Toilette schmerzhaft oder mühsam ist.

Du weisst mittlerweile, dass der Ayurveda hier weitaus mehr Fokus auf die Verdauung und Ausscheidung legt, denn diese ist von zentraler Bedeutung. Doch häufig stellt sich für unsere KlientInnen die wichtige Frage, was ein «normaler» und «richtiger» Stuhlgang dabei überhaupt sein soll. Daher ist es wichtig, dass du deinen KlientInnen klar machst, dass es hier kein schwarz-weiss gibt, sondern ein Spektrum, was als gesund gilt und dieses typenabhängig unterschiedlich sein kann.

Folgende Faktoren sind für einen gesunden Stuhlgang wichtig:

Frequenz

Hier scheiden sich die (ayurvedischen) Geister. Im traditionellen Ayurveda gilt ein Stuhlgang 1–2x pro Tag als «normal», je nach Typ kann dies aber auch 1x täglich oder alle 2 Tage sein. Wichtig ist, dass es für dich eine Regelmässigkeit ergibt und du dich mit dieser wohlfühlst.

Zeitpunkt

im klassischen Ayurveda ist der ideale Zeitpunkt der Entleerung am morgen nach dem Aufstehen wenn der Stoffwechsel in Gang kommt. Dies wäre das Optimum, ist aber von vielen unterschiedlichen Faktoren abhängig.

Konsistenz

ein gesunder Stuhlgang ist weich, aber geformt und lässt sich gut entleeren. Bei einer sehr schnellen und unvollständigen Verdauung kann es zu wässrigen Durchfall kommen, eine träge Verdauung kann zu Verstopfungen führen.

Entleerungsvorgang

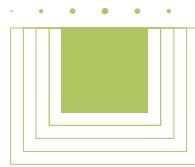
Die Natur hat es so eingerichtet, dass sich der Stuhlgang grundsätzlich leicht und zügig entleeren lässt. Dies sollte ohne starkes Pressen oder Anstrengung gehen. Dafür wird der Stuhlgang im Dickdarm mit einer gleitfähigen Schleimschicht umhüllt.

Anschliessendes Gefühl

Idealerweise können wir regelmässig und ohne Anstrengung zügig entleeren. Neben den anderen genannten Faktoren ist im Ayurveda aber auch das anschliessende Gefühl sehr wichtig. Fühlst du dich vollständig entleert und leicht? Oder ist ein Schweregefühl vorhanden?

Praxis-Tipp

- mach deinen KlientInnen klar, dass die Verdauung ein wichtiger Faktor für die Gesundheit ist und diese von vielen verschiedenen Aspekten beeinflusst wird.
- beruhige deine KlientInnen, dass es nicht den «perfekten» Stuhlgang gibt, sondern dieser dynamisch widerspiegelt wie es uns gerade geht und was in unserem Leben aktuell passiert.
- versichere deinen KlientInnen, dass auch das Einpendeln der Verdauung und des Stoffwechsels Zeit brauchen kann und zwar ein Ziel im Ayurveda Lifestyle Coaching ist, aber nicht das einzige und sie nicht «versagen», sollte ihr Stuhlgang bisher nicht ins Raster passen.



Mit Familie & Kindern

Einfach kochen für alle

«Muss ich jetzt wirklich für jedes Familienmitglied extra kochen? Das schaffe ich nicht!» Ist eine der am häufigsten gestellten Fragen wenn es um die ayurvedische Küche und das Familienleben geht. Meine Antwort dazu ist ein beruhigendes, aber ganz klares Nein. Denn ganz ehrlich, dafür hätte ich auch nicht die Zeit und Lust und es ist auch überhaupt nicht notwendig. Mit ein paar einfachen Tricks lassen sich nahezu alle Gerichte ayurvedisch interpretieren.

• regional, frisch gekocht (wann immer möglich), warm

Wenn schon alleine diese Grundempfehlungen eingehalten werden, ist schon ganz viel unbewusst an ayurvedischen Komponenten in ein Gericht eingeflossen, dass du beruhigt aufatmen kannst

• unterschiedliche Geschmäcker in den Tag integrieren

je abwechslungsreicher die Mahlzeiten sind, desto mehr sind von allen unterschiedlichen Elementen in den täglichen Speiseplan aufgenommen

• möglichst einfach

die Ayurvedische Küche setzt auf Einfachheit und pro Gericht eine überschaubare Menge an Zutaten, denn so kann die Speise bestmöglichst vom Körper verdaut werden, ohne, dass er sich auf zu viele verschiedene Ingredienzien konzentrieren muss

• Zusammenstellung der Mahlzeiten-Komponenten individuell anpassen

Wenn ein Gericht aus mehreren Komponenten besteht, so kann sich jeder am Tisch die einzelnen Komponenten nach seinem eigenen Bedürfnis zusammenstellen. Ganz häufig wissen wir intuitiv schon, was wir benötigen, damit wir uns genährt fühlen. Auch Kinder kann man hier ganz beruhigt selbst schöpfen lassen, so lernen sie gut ihr eigenes Hungergefühl einzuschätzen.

Ayurveda mit Kindern

Das Leben mit (kleinen) Kindern kann herausfordernd, wunderbar, aber auch anstrengend sein. Da kann es schnell passieren, dass vorher gut etablierte gesunde Routinen plötzlich nicht mehr umgesetzt werden. Daher braucht es eine Anpassung, die auch die Kleinen mit einbezieht und ihnen von Anfang an einen achtsamen, natürlichen und gesunden Umgang mit dem eigenen Körper vermittelt.

In der Ayurvedischen Medizin ist eine grosse Teildisziplin «Bala Tantra» oder auch «Kaumarabhritya», die Kinderheilkunde. Natürlich beschäftigt sich diese auch mit den verschiedensten Krankheitsbildern, aber vor allem das gesunde Aufwachsen steht im Mittelpunkt.

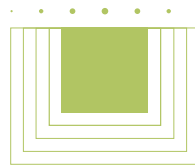
Der Lebensabschnitt der Kindheit wird grundsätzlich dem Kapha Dosha zugeordnet. Dies ist auch eine Erklärung, warum Kinder meist so gerne Süsses essen, denn der süsse Geschmack ist stark mit diesem Dosha verknüpft. Kinder befinden sich im Wachstum, das Gewebe baut sich stetig auf und alles ist in der Entwicklung. Natürlich entwickeln sich aber auch bei den Kleinsten schon ganz eigene Wesens- und Charakterzüge, so dass es auch hier schon sehr gemütliche Kapha Babies, energiegeladene Pitta Zwerge und quirlige Vata-Kleinkinder gibt.

Im Ayurveda wird der individuellen kindlichen Dosha-Konstitution ein grosser Stellenwert beigemessen um so auch die Kleinsten in ihrer Entwicklung typengerecht zu unterstützen.

Ausserdem kann es Eltern helfen ein besseres Verständnis für ihre Sprösslinge zu entwickeln.

Ganz unabhängig vom Typ, kann man aber einige ganz grundsätzliche ayurvedische Komponenten einfliessen lassen. Hierbei ist es aber ganz wichtig, dass diese nicht forciert werden, sondern immer wieder angeboten und einfach als ganz natürliche tägliche Handlung vorgelebt werden.

Kinder gehen naturgemäss durch die verschiedensten Entwicklungsschritte und sich hier auch einmal mit einem klaren «Nein» abgrenzen zu dürfen, ist wichtig.



Ayurveda Tipps mit Kindern

Gemeinsame, tägliche Routinen entwickeln

Wiederkehrende Handlungen geben Kindern Sicherheit und Geborgenheit. Sie können sich auf das einstellen, was kommt. Kreiere daher mit deinem Kind/deinen Kindern für euch passende Routinen, egal wie diese aussehen.

Warmes Wasser & Porridge am Morgen

Auch Kinder können morgens schon ganz wunderbar mit einem kleinen Glas Wasser starten und ein warmes Porridge am Morgen eignet sich hervorragend für einen gut gesättigten Start in den Tag. Für Kinder kann man das Porridge durch einen kleinen Schuss Ahornsirup etwas süsser gestalten.

Gemeinsam Yoga praktizieren

Wenn du Yoga zu deiner täglichen Praxis zählst, kannst du dein Kind hier auch daran teilhaben lassen, erwarte bitte nicht, dass hieraus eine ungestörte 90 minütige Praxis entsteht, ein paar einfache Übungen reichen aus und die Kleinen sind häufig die besten Imitatoren und machen vergnügt mit

Abhyanga für Kinder und Babies

die oben beschriebene Ölmassage eignet sich natürlich auch ganz wunderbar für Babies und Kinder. Das verwendete Öl nährt das Gewebe und hält die Haut geschmeidig. Gerade Babies geniessen sanfte Berührungen, können gut herunterfahren und sich entspannen. Im Ayurveda nehme Baby- und Kindermassagen einen grossen Stellenwert in der elterlichen Bindung und gemeinsamen Routine ein.

Ätherische Öle

Nicht nur im Ayurveda, sondern auch in vielen anderen Versionen der Aromatherapie werden ätherische Öle auch für Kinder eingesetzt. Diese sollte auf Grund ihrer starken Konzentration aber immer verdünnt eingesetzt werden

Ayurvedisches Superfood für Kinder

Chyavanprash ist ein Fruchtmas, welches aus der indischen Stachelbeere gewonnen wird und mit einer Vielzahl an verschiedenen Kräutern und Honig eingekocht wird. In der ayurvedischen Tradition hat

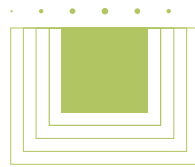
es im Familienleben einen hohen Stellenwert und wird Kindern dort als gesundheitsförderndes Mittel häufig pur, in eine warme Milch eingerührt oder zum Essen gegeben. Wissenschaftliche Untersuchungen gibt es dazu bisher nicht.

Süsses integrieren ohne Fastfood & Sugar Rush

Wie schon erwähnt lieben Kinder aus ihrem Naturell heraus Süsses. Doch dies sollte nicht aus Schokolade und Co stammen, sondern aus den Lebensmitteln, welche von Natur aus einen süssen Geschmack haben.

Praxis-Tipp

- besonders wenn es um Familie geht, ist es wichtig, dass die Inputs, die du an deine KlientInnen weitergibst umsetzbar und auch zeitlich realisierbar sind
- frage deine KlientInnen am besten wie der aktuelle Tagesablauf innerhalb der Familie aussieht, welche Veränderungen gewünscht sind und was sich am einfachsten in den Alltag integrieren lässt
- auch ist es wichtig, dass gerade bei einem Alltag mit Kindern der ayurvedische Lebensstil so entspannt und selbstverständlich umgesetzt wird, denn Kinder sind einfach eigene Persönlichkeiten mit ganz eigenen Wünschen, Vorstellungen und Charakterzügen, die beachtet werden wollen. Es sollte niemals Druck aufgebaut werden, v.a. bei kleinen Kindern oder in der Pubertät verändern sich die Bedürfnisse ständig und vieles ist phasenweise.
- die wichtigste Frage überhaupt: Wie kann das (ayurvedische) Leben mit viel Freude genossen werden?



Auf Reisen & Unterwegs

Reisen können sehr schön sein, doch natürlich sind sie mit Ortswechseln, viel Sitzen im Flugzeug, vielen neuen Eindrücken und Hektik verbunden. Vor allem wenn es sich dabei um längere Reisen in andere Zeitzonen oder knackige Businessstrips handelt.

All diese Umstände sorgen dafür, dass sich unser Vata Dosha erhöht, wir uns müde, durcheinander und wenig geerdet fühlen. Bei vielen Menschen zeigen sich zudem noch Verdauungsbeschwerden (Klienten berichten beispielsweise, dass sie an fremden Orten zunächst für mehrere Tage nicht auf die Toilette können um Stuhlgang zu lassen), aber auch eine ausgeprägte Nervosität, innerliche Unruhe und das Gefühl der zeitgleichen Anspannung sowie Abgespanntheit.

Gerda auf Geschäftsreisen kommt häufig noch hinzu, dass ein vollgepackter Arbeitstag wartet und wenig Raum für Selbstbestimmtheit ist.

Das Vata Dosha hat zusätzlich eine kalte und trockene Qualität, dies kann sich v.a. bei Flugreisen durch trockene Schleimhäute (beispielsweise Mund, Nase und Augen) bemerkbar machen.

Du kannst aber aus ayurvedischer Sicht ganz einfach ein Travel Kit für dich oder auch deine KlientInnen zusammenstellen, welches du sogar im Handgepäck transportieren kannst und vielseitig einsetzbar ist.

Ayurveda Travel Kit

Nüsse

Ich habe als Snack Varianten in meiner Handtaschen immer ein Päckchen Nüsse. So habe ich immer etwas zu essen dabei, was mich wirklich nährt, erdet und mich bei einem niedrigen Blutzuckerspiegel nicht zu Fastfood greifen lässt.

Eigener Porridge Mix

Du kannst dir ganz einfach einen Porridge Mix selbst herstellen und diesen in einer gut verschliessbaren Dose oder Beutel mitnehmen. Dies kannst du dir überall ruckzuck mit warmen Wasser anrühren und beim Frühstücksbuffet im Hotel noch mit ein paar Komponenten frischer gestalten.

Porridge Mix Rezept

- 3 Tassen feinblättrige Haferflocken
- 1 Tasse Erdmandelmehl
- ½ Tasse geschrotete Leinsamen
- ½ Tasse Sonnenblumenkerne
- ½ Tasse Rosinen oder getrocknete Blaubeeren
- 2 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Vanillepulver
- 2 Prisen Meersalz
- optional: 2 Esslöffel Kokosblütenzucker

Alle getrockneten Zutaten mischen, luftdicht in eine Dose verpacken. Zum Reisen kann der Porridge Mix auch portionsweise abgefüllt werden.

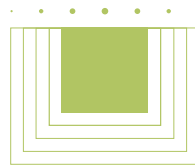
Zubereitung

5 Esslöffel des Porridge Mixes mit 150 ml heissem Wasser (oder einer warmen pflanzlichen Milchalternative) gut verrühren. Fünf Minuten quellen lassen, anschliessend nochmals umrühren und sofort geniessen.

Das Porridge kann ganz individuell nach eigenem Geschmack und Vorlieben angepasst werden, zum Beispiel mit verschiedenen Nüssen, Samen und Co.

Teemischung

Wenn ich viel unterwegs bin, habe ich meinen eigenen Tee dabei. So kann ich zwischendurch nach meinen Bedürfnissen Tee geniessen. Dafür gibt es von verschiedenen Anbietern wunderbare Teesorten, die schon für das jeweilige Dosha gemischt sind. Du kannst natürlich auch deine eigene Mischung zusammenstellen die du in einer kleinen luftdichten Box in selbstbefüllbaren Teebeuteln dabei haben kannst. Heisses Wasser bekommst du eigentlich überall, so hast du immer dein eigenes gesundes Getränk dabei und greifst seltener zu Softdrinks oder abgestandenen Kaffee im Flugzeug oder bei Sitzungen.



Teemischungen für die drei Doshas

Ground Your Vata Tee

pro Teebeutel:

- 1 Teelöffel getrocknete Süssholzwurzel
- 1 Teelöffel zerkleinerte Zimtstange
- 3 – 4 Kardamomkapseln

Alle Zutaten in einen Teebeutel geben. Den Tee mit heissem Wasser übergossen, ca. 8 Minuten ziehen lassen und auf Trinktemperatur abkühlen lassen.

Achtung: Süssholzwurzel sollte nur moderat genossen werden, da er den Blutdruck erhöhen kann. Daher sollte er bei bekannten Blutdruckproblematiken und auch während der Schwangerschaft mit Vorsicht eingesetzt werden. Im Zweifelsfall bitte mit einem Arzt Rücksprache halten.

Activate Your Kapha Tee

pro Teebeutel:

- 1 Teelöffel getrockneter Löwenzahn
- ½ Teelöffel getrockneter Ingwer
- ½ Teelöffel schwarze Pfefferkörner (ganz)

Alle Zutaten in einen Teebeutel geben. Den Tee mit heissem Wasser übergossen, ca. 5 Minuten ziehen lassen und auf Trinktemperatur abkühlen lassen.

Cool Down Your Pitta Tee

pro Tee-Beutel:

- 1 Teelöffel Rosenblätter
- 1 Teelöffel getrocknete Minzblätter
- ½ Teelöffel Koriandersamen

Alle Zutaten in einen Teebeutel geben. Den Tee mit heissem Wasser übergossen, ca. 8 Minuten ziehen lassen und auf Trinktemperatur abkühlen lassen.

Extratipp: Diejenigen, die sehr gerne Kaffee trinken, können als Alternative ein Döschen Matcha Pulver mitnehmen, dieser macht angenehm wach und lässt sich ganz einfach mit warmen Wasser zubereiten.

Thermoskanne oder Thermosbecher

Eine Thermoskanne kann dir und deinen KlientInnen unglaublich gute Dienste erweisen. Zum einen hast du so dein heisses Wasser immer dabei, was du auch unterwegs gut schluckweise zu dir nehmen kannst. Du kannst sie aber natürlich auch etwas zweckentfremden. Nicht nur einmal habe ich mir auf trubeligen Business Reisen Mittags beim Asiatischen in die Thermoskanne eine warme Suppe einfüllen lassen, die ich dann Abends als leichte Mahlzeit im Hotelzimmer noch genossen habe. Sei einfach erfinderisch!

Schlafmaske mit Lavendel

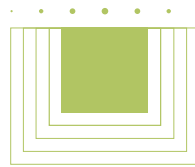
Lavendel hilft dir beim entspannen und sorgt für innere Ruhe. Die Schlafmaske per se kann eine gute Unterstützung sein, falls du in einem Hotelzimmer bist, was dir zu hell ist oder irgendwelche blinkenden Elektrogeräte aufweist. Ausserdem ist sie wunderbar, wenn du auf Grund einer Zeitverschiebung bei Helligkeit ins Bett gehst. Zudem hilft sie die Sinne nach innen zu kehren und lässt damit das Vata Dosha zur Ruhe kommen.

Ein Fläschen Sesamöl

Ein kleines Fläschen Sesamöl kannst du unterwegs ganz vielseitig einsetzen. Zum Ölziehen, für die Massage und Einölung deines Körpers, um trockene Schleimhäute (v.a. in der Nase) zu befeuchten und zu nähren, für trockene Haarspitzen und wunderbare Fussmassagen und Co. Wenn dir Sesamöl zu intensiv ist, kannst du auch auf ein neutraleres Mandelöl wechseln.

Ätherische Öle

Mit ein bis zwei kleinen Fläschen ätherischen Ölen kannst du auf Reisen Wunder vollbringen. Zitrusfrüchte wie wilde Orange, Limone oder Zitrone wirken stimmungsaufhellend und geben Energie. Geranie und Lavendel helfen dir dich zu erden und dich zu entspannen. Du kannst diese entweder in dein Basisöl geben und auf dem Körper einmassieren oder du gibst jeweils einen Tropfen auf dein Handgelenk und deine Füsse.



Zusätzlich kannst du unterwegs auf folgendes achten

Morgen- & Abendroutine beibehalten

Versuche auch unterwegs in einer kurzen Variante deine Morgen- und Abendroutine beizubehalten, so schaffst du dir den immer gleichen Rahmen und auch im kleinsten Hotelzimmer lässt es sich meditieren oder die einfachen Yogaübungen umsetzen.

Atemübungen & Yoga regelmässig durchführen

Du findest hier eine Reihe an Atemübungen, die du wunderbar während deines Tages durchführen kannst um so geerdet zu bleiben.

Erdende Speisen zu dir nehmen

Gerade das umtriebige Vata Doshä braucht viel Substanz, Wärme und Fülle. Diese kannst du dir auch unterwegs über die Nahrung zuführen.

Praxis-Tipp

- gerade auf Reisen werden viele neue Routinen vernachlässigt, da wir uns nicht in unserem gewohnten Umfeld befinden oder der Alltag fremdbestimmt ist, daher ist es umso wichtiger hier mit deinen KlientInnen kleine, aber kraftvolle Anpassungen zu machen.
- du kannst in diesem Bereich natürlich ganz kreativ werden und – je nach Coaching Angebot – sogar als Goodie ein kleines Präsent in Form einer Thermoskanne oder eines kleinen Travelkit mitgeben.
- wenn du online affin bist, kannst du natürlich auch mit deinen KlientInnen kleine Meditationen oder Videosequenzen aufnehmen, welche sie auch von unterwegs umsetzen können.

Im Restaurant

Auswärts Essen kann eine Herausforderung darstellen, da die meisten Restaurants nicht nach ayurvedischen Prinzipien kochen und schwere und sehr reichhaltige Gerichte auf der Karte stehen, die häufig in einer übertriebenen Portionsgrösse serviert werden. Aber auch hier kannst du mit ein paar ganz einfachen Tipps und Tricks das Essen ayurvedischer gestalten, ohne, dass du bei deinen Begleitern als «kompliziert» giltst. Und vergiss nicht: es geht immer um die Balance! Wenn du nun also zwischendurch riesige Lust auf eine Pizza mit Käse hast, dann geniesse diese und habe Spass. Das (ayurvedische) Leben geht trotzdem weiter.

Allgemeine Tipps

Sei proaktiv in der Restaurantauswahl

Es gibt mehr und mehr Restaurants (vor allem in Grossstädten), die auf eine gesunde und leichte Küche setzen. Wenn du also die Wahl des Restaurant übernimmst, dann wähle es nach deinen Vorstellungen aus.

Sei vorausschauend

Wenn du weisst, dass es am Abend zum besten Italiener der Stadt geht und du jetzt schon von der Spaghetti Carbonara träumst, dann plane dies im Voraus mit ein. Lässt es sich einrichten, dass zur Mittagszeit, wenn das Verdauungsfeuer am stärksten brennt auswärts gegessen werden kann? Oder zumindest am frühen Abend? Kannst du deinen Tag nahrungstechnisch so gestalten, dass du vorher leicht verdauliche Speisen zu dir nimmst, so dass dein Agni am Abend etwas mehr Kapazität hat?

Portionsgrösse sinnig wählen

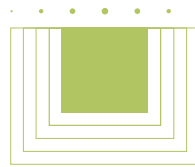
Häufig sind die Gerichte in Restaurants ziemlich überdimensioniert. Beobachte also gerne einmal am Nachbartisch wie gross die Portionen sind und bestelle im Zweifelsfall lieber eine kleine Portion

Jeden Bissen geniessen und gut kauen

Auch hier gilt. Lass dir Zeit, geniess jeden Bissen und sei mit voller Aufmerksamkeit bei dir und deiner Begleitung sowie dem leckeren Gericht.

Wenig zum Essen trinken

Idealerweise warmes Wasser oder bei Zimmertemperatur. Auch im Restaurant gilt, dass du zu deinen Speisen eine eher kleine Menge Flüssigkeit trinkst, um deine Verdauungssäfte nicht zu verdünnen bzw. dein Agni zu schwächen. Du kannst beispielsweise heisses Wasser bestellen. Wenn dir dies zu «exotisch» ist, ist stilles Wasser bei Raumtemperatur auch eine gute Wahl.



Warme Gerichte bevorzugen

Wann auch immer möglich kannst du auch im Restaurant warme Gerichte bevorzugen, dies gilt auch für die Vorspeisen. Als gut verdauliche Beilagen eignen sich gedünstetes Gemüse oder Reis.

Alkohol

Auch im Ayurveda wird Alkohol nur in kleinen Mengen empfohlen. Hierbei sind natürliche Getränke wie Rot- oder Weisswein die bessere Wahl als wilde Cocktail Kreationen, die mit viel Zucker und häufig auch Sahne gemixt werden.

Tipps für die einzelnen kulinarischen Richtungen

Asiatisch

Curries (glutamat und geschmacksverstärker frei), Nudelsuppen (z.B. Udon oder Soba Nudeln), Misosuppe und die meisten thailändischen Gerichte sind – bei guter Qualität – nahrhaft, warm und gut verdaulich und somit immer eine gute Option.

Arabisch/israelisch/orientalisch

auch in der Küche des mittleren Ostens gibt es hervorragende Optionen, wie würzige Eintöpfe, Linsensuppen, Mezze in unterschiedlichsten Varianten, die gut mit den ayurvedischen Grundprinzipien einhergehen. Zurückhaltend solltest du allerdings bei scharf gegrilltem Fleisch wie Kebab sein.

Mexikanisch

auch die mittelamerikanische Küche bietet dir ein paar tolle Möglichkeiten. Burritos, Fajjitas und Co kannst du meist gut selbst zusammenstellen. Achte darauf, dass nicht zu viele unterschiedliche Zutaten zusammenkommen, integriere viel Gemüse und Guacamole statt fettig gebratenem Fleisch.

Italienisch

Minestrone eignet sich gut als nahrhafte, warme Vorspeise, ein Pasta Gericht mit Gemüsesauce ist meist leichter zu verdauen als schwere Sahnesaucen, ebenso Fischgerichte mit gedünstetem Gemüse als Beilage. Pizza, Risotto und Co sind meist sehr schwer. Pizza Varianten werden ohne Käse leichter, Risotto am besten eine kleine Portion ordern und dazu noch Gemüse als Beilage.

Griechisch

Die griechische Küche, die sich bei uns durchgesetzt hat, ist meistens sehr schwer, fleischlastig und enthält viele frittierte Komponenten. Daher ist es hier nicht ganz einfach etwas leicht verdauliches zu finden. Gebratenes Gemüse (wie z.B. Auberginen) zur Vorspeise, Fischgerichte mit Reis oder Gemüse als Beilage, Kartoffeln, Bohnengerichte und eine vegetarische Moussaka können hier gute Varianten sein.

Indisch

Beim Inder finden sich hingegen meist eine Vielzahl an verschiedenen Gerichten, die sich nach den ayurvedischen Grundprinzipien aufbauen. Ob Suppen, Dhaals, Paneers und Co, hier ist sicher etwas dabei. Vorsicht ist allerdings bei stark gewürzten Speisen geboten (hier lieber eine mildere Variante wählen) und bei frittierten Gerichten (z.B. Pakora) sowie Tandooris mit scharf angebratenem Fleisch.

Fast-Food Restaurant

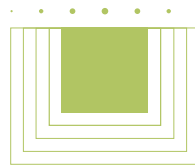
In den klassischen Fast-Food Restaurants gestaltet sich ein ayurvedisch-inspiriertes Gericht als sehr schwierig, da es in seinen Grundzügen (frisch, regional, natürlich, nährstoffreich) nicht mit dem Ayurveda übereinstimmt. Häufig finden sich hier aber auch ein paar «Randgerichte», die noch etwas gesünder sind, beispielsweise ein Wrap.

Buffet

Buffets sind grundsätzlich eine schöne Sache, denn nirgends hat man so eine riesige Auswahl an Speisen an einem Ort. Dennoch verleitet uns dies ganz häufig dazu, dass wir viel zu viel essen und einiges durcheinander. Daher gilt vor allem hier: weniger ist mehr! Achte darauf, dass du nicht zu viele unterschiedliche Komponenten miteinander kombinierst, wähle einen kleinen Teller und mache mit diesem lieber zwei Gänge zum Buffet. Mit einem grossen Teller neigen wir uns zu überfüllen, da wir diesen oftmals randvoll füllen.

Praxis-Tipp

Sieser Abschnitt ist bewusst in der direkten «du» Form geschrieben, so dass du diesen wunderbar an deine KlientInnen weitergeben kannst, beispielsweise auch als Info-Sheet (mit Quellenangabe natürlich ;)



Soziales Umfeld & Ayurveda Lifestyle

Ayurveda soll unseren KlientInnen Unterstützung für ein ganzheitlich gesundes und zufriedenes Leben sein. Damit stellt er weder Regeln auf, noch geht es darum alle Empfehlungen stoisch und in einer Art Selbstkasteiung umzusetzen. Wenn jeder seine/ihre Variante des Ayurveda für sich gefunden hat, merken wir, dass es uns nicht nur gesundheitlich besser geht, sondern wir auch über mehr Energie verfügen und uns ausgeglichener fühlen.

Allein dieser Zustand sollte von unserem nahen Umfeld unterstützt und wohlwollend gesehen werden.

Doch häufig passiert es, dass man für sich persönlich eine Veränderung einleitet und dies von Familie und Freunden auf Unverständnis und Misstrauen stösst.

Dies kann daher rühren, dass jegliche Veränderung natürlich auch zu einem Hinterfragen der fest eingespielten Konstellation, Gemeinsamkeiten und des eigenen Verhaltens und Lebensstil führt.

Dahinter kann sich die ganz banale Angst verbergen:
«Wenn meine Partnerin sich nun ändert, was heisst das dann für uns?
Ist es nicht gut genug so wie es ist?»

Folgende Tipps können helfen um Schwierigkeiten zu lösen

Klare Kommunikation

Kommuniziere deinem Umfeld ganz klar und deutlich, dass du diese Lebensstilveränderung für dein persönliches Wohlergehen einläutest, du aber von niemanden erwartest, dass er da (sofort) mitzieht. Jeder Mensch ist frei in seinen Entscheidungen und selbstverantwortlich für seine Gesundheit.

Keine Erklärungsversuche oder Ratschläge

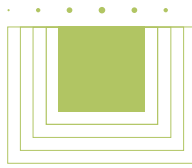
Keiner sollte sich dafür erklären müssen, warum er sich selbst aktiv um seine Gesundheit kümmern will. Daher versuch gar nicht dich zu erklären. Andersherum ist es dann aber auch wichtig unser Umfeld nicht mit ungebetenen Ratschlägen zu begegnen. Jeder ist für sich selbst verantwortlich. Du kannst signalisieren, dass du gerne bereit bist dein Wissen und Erfahrungen zu teilen, aber nur wenn diese aus ehrlichem Interesse gewünscht sind.

Respekt und Verständnis

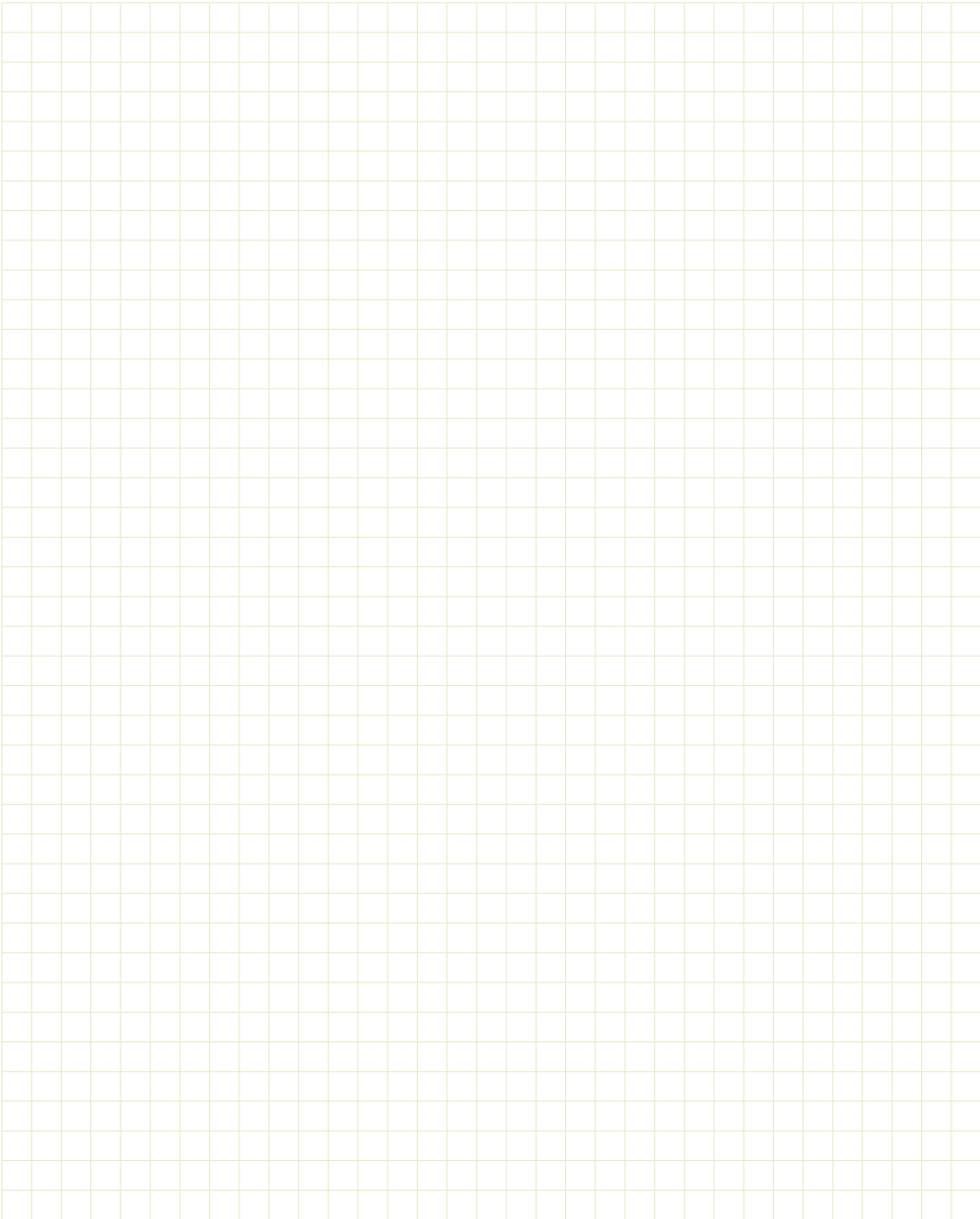
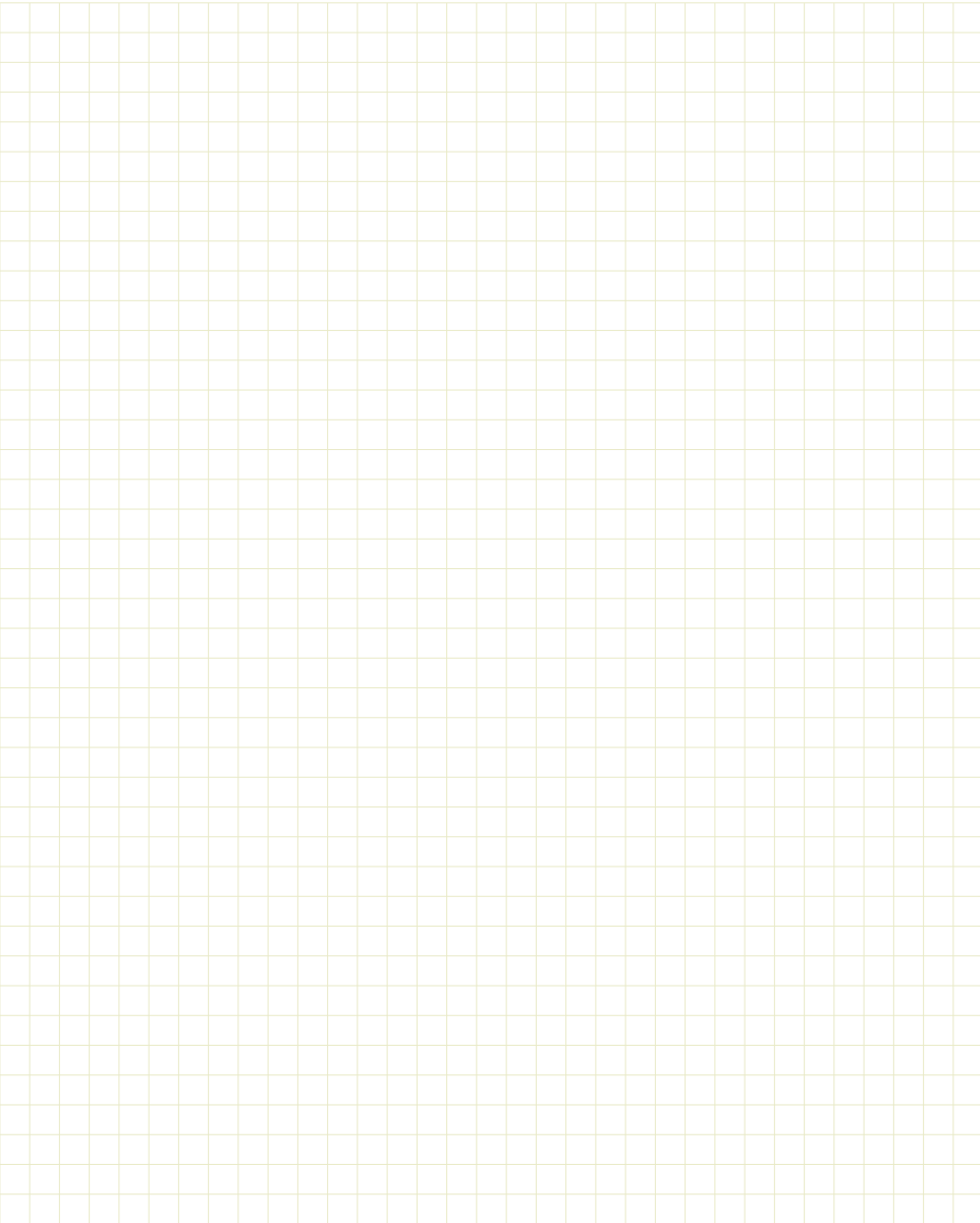
Signalisiere, dass du jederzeit bereit bist ehrlich interessierte Fragen zu beantworten und Dinge zu zeigen, aber hämische Bemerkungen oder Spässe nicht angebracht sind. Je klarer wir uns selbst positionieren und dies kommunizieren, desto weniger «Angriffsfläche» liefern wir. Unser engstes Umfeld sollte uns wohlgesonnen gegenüberstehen und das beste für uns wollen. Sollte dies nicht der Fall sein, ist es an der Zeit klare Grenzen zu ziehen.

Praxis-Tipp

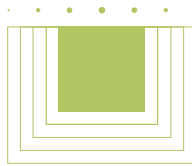
- ermutige deine KlientInnen sich selbst wichtig genug zu nehmen und für sich einzustehen
- eruiere ganz genau mit deinen KlientInnen was die persönlichen Hürden, negativen Glaubenssätze, etc. sind, die einer Veränderung im Wege stehen können
- und auch hier gilt: was wäre der einfachste Weg eine Veränderung zu starten?



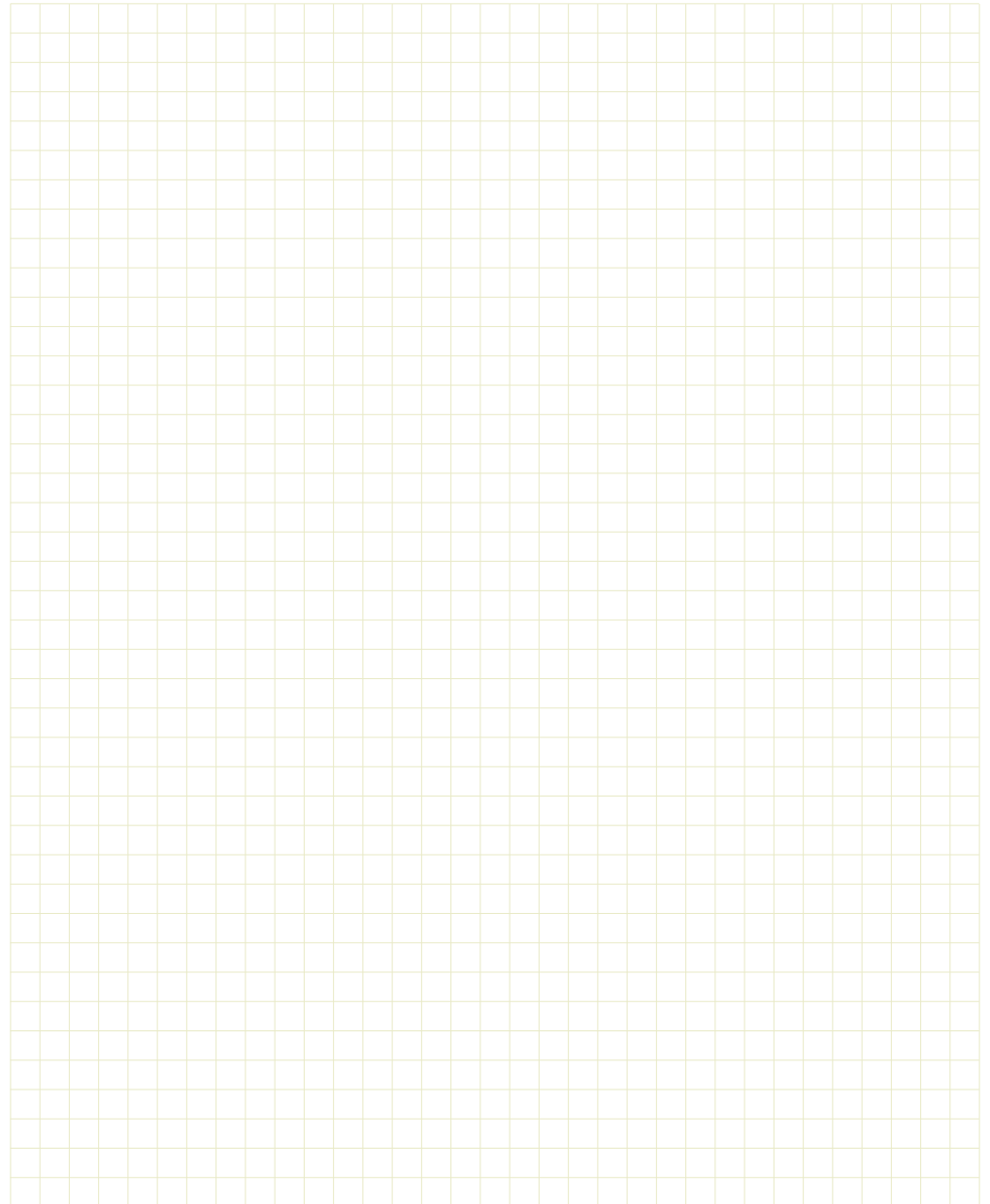
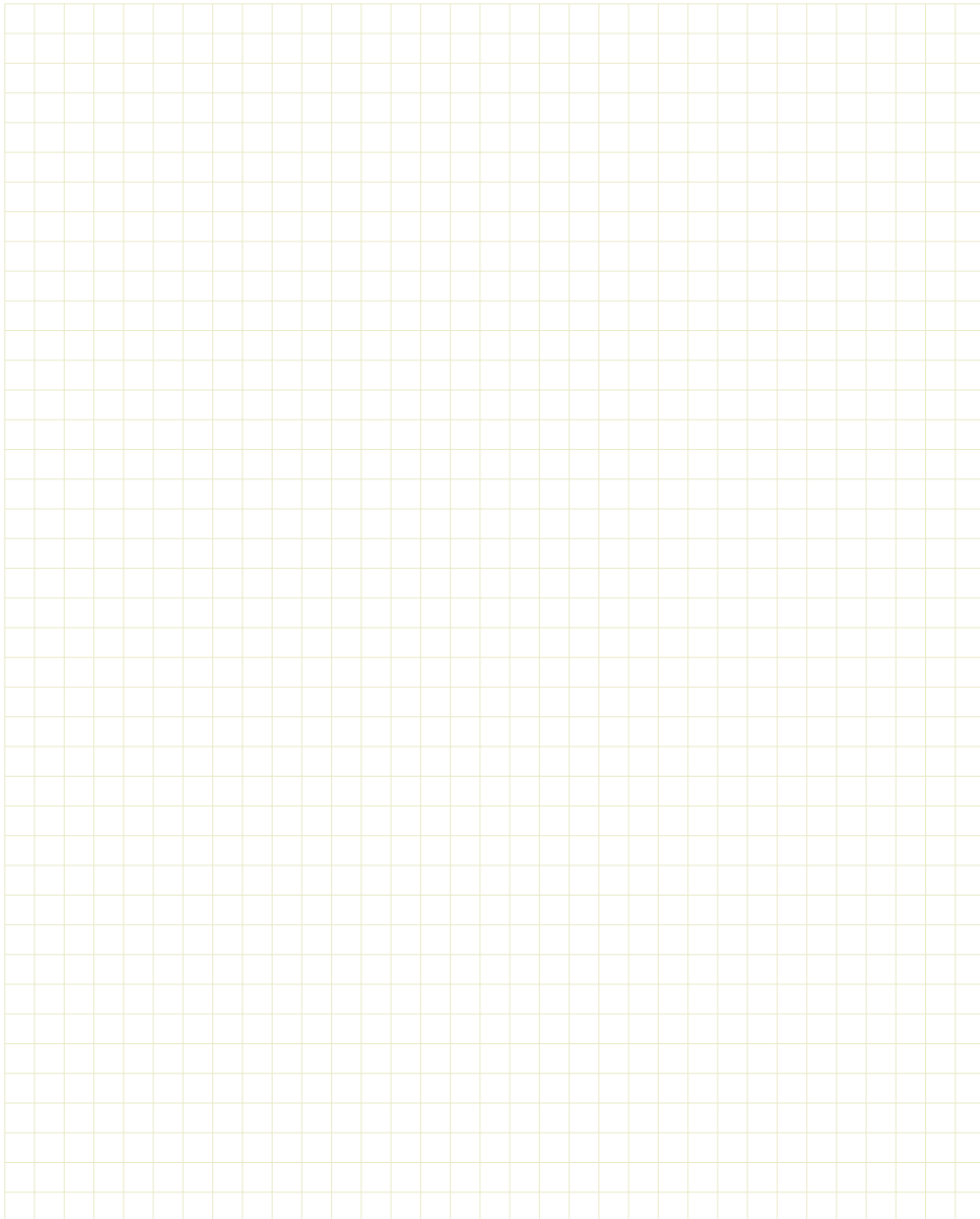
NOTIZEN



Hinweis: Du kannst auch am PC den folgenden Notiz-Bereich zum Schreiben und Ausarbeiten nutzen (einfach darauf klicken).



NOTIZEN



Hinweis: Du kannst auch am PC den folgenden Notiz-Bereich zum Schreiben und Ausarbeiten nutzen (einfach darauf klicken).

