Mit AYURVEDA durch den Advent

24 traditionelle Rituale für besinnliche Momente

riva

© 2020 des Titels »Mit Ayurveda durch den Advent« von Laura Krüger (ISBN 978-3-7423-1446-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

»Weihnachten ist kein Zeitpunkt und keine Jahreszeit,
sondern eine Gefühlslage.
Frieden und Wohlwollen in seinem Herzen zu halten,
freigiebig mit Barmherzigkeiten zu sein, das heißt,
den wahren Geist von Weihnachten in sich zu tragen.«

Calvin Coolidge

© 2020 des Titels »Mit Ayurveda durch den Advent« von Laura Krüger (ISBN 978-3-7423-1446-8) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Willkommen in der Vorweihnachtszeit

Willkommen in der magischsten Zeit des Jahres! Einer Zeit, über die Tausende Filme gedreht wurden, für die es ganz spezielles Gebäck gibt, in der Familienfeste und Treffen mit den Liebsten einen hohen Stellenwert einnehmen, in der es um Besinnlichkeit und Nächstenliebe geht. In diesem Sinne begleitet dich dieser Adventskalender durch den Dezember. Er soll dir Inspiration schenken und täglich ein Lächeln auf dein Gesicht zaubern.

Hinter den einzelnen Türchen verstecken sich wertvolle Ideen aus dem Ayurveda, mit denen du die Vorweihnachtszeit bewusst erleben und feiern kannst. Denn natürlich geht es im Dezember nicht nur besinnlich zu: Geschenke einkaufen, das Fest vorbereiten, Plätzchen backen, Weihnachtsfeiern und vieles mehr – so schön die Aktivitäten sind, es kann auch etwas

© 2020 des Titels »Mit Ayurveda durch den Advent« von Laura Krüger (ISBN 978-3-7423-1446-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

stressig werden. Ayurveda hilft dir dabei, Momente der Ruhe zu finden und das innere Gleichgewicht zu wahren.

Ayurveda besteht aus verschiedenen Teilaspekten, die zusammen ein ganzheitliches Gesundheitssystem ergeben: Ein ausgewogener Lebensstil, mentale Balance und Spiritualität sind, modern interpretiert, drei Bereiche des Ayurveda. Deswegen spielt die Entspannung, das Innehalten, das körperliche wie geistige Zur-Ruhe-Kommen in diesem Kalender eine große Rolle. Du darfst dich auf Vorschläge freuen, bei denen es um mehr Selbstliebe geht, um Zeit für dich und darum, auch im Dezember in der eigenen Mitte zu bleiben. Außerdem lernst du einige Routinen aus dem Ayurveda kennen, die du ideal in der Vorweihnachtszeit nutzen kannst (sie dürfen dich natürlich gern auch länger begleiten).

Was macht den Dezember noch aus? Natürlich: leckeres Essen, Süßigkeiten und Genießen auf allen Ebenen. Auch im Ayurveda wird Genuss großgeschrieben und Verbote sind tabu. Daher dürfen köstliche Rezepte natürlich nicht fehlen! Ich möchte dir zeigen, wie du mit etwas weniger Zucker einige leckere Alternativen

© 2020 des Titels »Mit Ayurveda durch den Advent« von Laura Krüger (ISBN 978-3-7423-1446-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

auf den Tisch zaubern kannst, um dich und deine Lieben sowohl emotional als auch physisch optimal zu nähren. Die richtige Ernährung ist ein wichtiger Teilbereich der ayurvedischen Lehre, den wir auch in der Vorweihnachtszeit nicht vernachlässigen sollten, ohne die Freude am Genuss schmälern zu müssen.

Und nicht zuletzt hält dieser Kalender die eine oder andere Geschenkidee bereit, die sich schnell zu Hause umsetzen lässt, sollte die Zeit nicht für eine ausführliche Shoppingtour gereicht haben. So kannst du dem Weihnachtsfest gelassen und voller Vorfreude entgegensehen.

© 2020 des Titels »Mit Ayurveda durch den Advent« von Laura Krüger (ISBN 978-3-7423-1446-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Ayurveda – ein ganzheitliches Gesundheitssystem

Ayurveda ist ein Gesundheitssystem aus Indien, das global angewendet und an lokale Gegebenheiten angepasst werden kann. Auch hierzulande erfreut Ayurveda sich immer größerer Beliebtheit. Ein Grund ist sicherlich der Wunsch nach Individualität und Flexibilität im Gegensatz zu einem Leben nach einem starren Regelwerk, wie es zum Beispiel viele Diätformen verlangen. Ayurveda ist über 2000 Jahre alt und demnach kein neuer Trend, sondern ein erprobtes System. Es ist eine Erfahrungswissenschaft. Alles, worauf Ayurveda basiert und was es lehrt, wurde über viele Jahre ausprobiert und erprobt. Nach Ayurveda ist jeder Mensch einzigartig, daher muss jede Behandlung individuell abgestimmt werden. Pauschale Gesundheitsempfehlungen sind aus ayurvedischer Sicht wenig sinnvoll.

© 2020 des Titels »Mit Ayurveda durch den Advent« von Laura Krüger (ISBN 978-3-7423-1446-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Dieser besondere Kalender soll dich nicht nur gesund und glücklich durch die Weihnachtszeit begleiten. Du darfst auch zahlreiche Methoden aus dem Ayurveda ausprobieren und selbst ins Spüren kommen. Wie reagiert dein Körper etwa auf die verschiedenen Routinen? Was verändert sich bei dir? Der Adventskalender ist so abwechslungsreich wie möglich gestaltet, sodass du jeden Tag etwas Neues zu entdecken hast. Lieb gewonnene Rezepte oder Routinen kannst du auch nach Weihnachten in deinem Alltag beibehalten.

Die Basis von Ayurveda: die Elementelehre

Für den Adventskalender benötigst du keinerlei Vorkenntnisse über Ayurveda. Da du diese Zeilen liest, bist du sicherlich an Ayurveda im Allgemeinen interessiert. Daher findest du im Folgenden einige Grundlagen, um zentrale ayurvedische Ansätze kennenzulernen. Vielleicht entdeckst du auch als Ayurvedaprofi den einen oder anderen neuen Blickwinkel. Denn: Einer der schönsten Aspekte am Ayurveda ist, dass wir niemals auslernen. Ayurveda ist ein Weg, den wir gehen und auf dem wir immer wieder neue Facetten entdecken.

© 2020 des Titels »Mit Ayurveda durch den Advent« von Laura Krüger (ISBN 978-3-7423-1446-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

ELEMENT	EIGENSCHAFTEN (AUSZUG)
Erde	schwer, kalt, hart, grobstofflich, solide, träge
Wasser	flüssig, feucht, schwer, kalt, weich, träge
Feuer	heiß, scharf, leicht, trocken, beweglich, rau
Luft	beweglich, leicht, kalt, rau, trocken, subtil
Raum (Äther)	weich, leicht, glatt, subtil

Die fünf Elemente und ihre Eigenschaften

Die Lehre des Ayurveda baut auf den fünf Elementen auf: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum (Äther). Im Ayurveda wird davon ausgegangen, dass diese Elemente in verschiedenen Mischverhältnissen die Grundlage von allem sind. Den Elementen werden spezifische Eigenschaften zugeschrieben. Zunächst mag das noch etwas abstrakt wirken. Aber je mehr man über das System weiß, desto anschaulicher wird es. Daher beschäftigen wir uns im Folgenden mit den Doshas.

© 2020 des Titels »Mit Ayurveda durch den Advent« von Laura Krüger (ISBN 978-3-7423-1446-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Die Doshas erklärt

Vielleicht hast du schon einmal von den Doshas gehört. Sie sind das wohl bekannteste Konzept aus dem Ayurveda. Oft werden sie mit der Konstitution der Menschen gleichgesetzt, was so nicht ganz richtig ist. Denn die Doshas setzen sich aus den Elementen zusammen. Da die Elemente sich in allem um uns herum wiederfinden, finden sich folglich auch die Doshas in allem wieder. Sie spielen in der Konstitutionslehre eine Rolle, in der Physiologie, der Pathogenese, der Dia-

Vata:
Luft + Raum

Pitta:
Feuer + Wasser

Kapha:
Erde + Wasser

© 2020 des Titels »Mit Ayurveda durch den Advent« von Laura Krüger (ISBN 978-3-7423-1446-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

gnostik und dem umfassenden Bereich der Chronobiologie. Die Doshas (unsere Bioenergien oder Funktionsprinzipien) sind Vata, Pitta und Kapha. Vata besteht aus den Elementen Luft und Raum, Pitta aus Feuer und einem geringeren Teil Wasser und Kapha aus Erde und Wasser.

Somit hat Vata auch die Eigenschaften von Luft und Raum inne und zeichnet sich beispielsweise durch Beweglichkeit, Leichtigkeit oder Trockenheit aus. Bei Pitta zeigen sich insbesondere die feurigen Eigenschaften wie Hitze und Schärfe. Bei Kapha kommen die Eigenschaften von Erde und Wasser zum Tragen, was durch die Qualitäten wie Schwere, Kälte und Weichheit zum Ausdruck kommt.

Beziehen wir diesen Ansatz auf die Konstitution, so können wir Menschen verschiedene Eigenschaften zuschreiben und dementsprechend spezielle Empfehlungen in den Bereichen Ernährung oder Lebensstil geben. Auch weitere Therapien bauen hierauf auf. Hat ein Mensch zum Beispiel sehr trockene Haut und trockene Haare, vielleicht auch einen trockenen Darm, und leidet daher an Verstopfung, so ist das Vata-Element vorrangig vertreten. Verspürt eine Person viel Hitze, schwitzt sehr stark oder hat einen scharfen Verstand, finden wir bei ihr

© 2020 des Titels »Mit Ayurveda durch den Advent« von Laura Krüger (ISBN 978-3-7423-1446-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

viel Pitta. Hat jemand mit Übergewicht und Trägheit zu kämpfen oder eine sehr stabile Persönlichkeit, die nichts so leicht durcheinanderbringt, können wir viel Kapha in dem Menschen erkennen. Dies sind nur einige Beispiele, die den ayurvedischen Ansatz bereits recht gut verdeutlichen. Vielleicht hast du selbst noch ein paar Ideen, wie sich die verschiedenen Eigenschaften bei einem Menschen zeigen können?

Die Doshas wirken auch in unserer Umwelt. Die Eigenschaften können wir beispielsweise auch in den Jahreszeiten feststellen. Ein Sommertag, an dem das Thermometer 30 Grad anzeigt, weist eindeutig keine kühlen Eigenschaften von Vata oder Kapha auf. Hier spielt das feurige Pitta die Hauptrolle. Ein nasskalter Apriltag dagegen, an dem der Nieselregen gar nicht mehr aufhören möchte, zeichnet am ehesten Kapha aus. Und ein trockener, kühler und sehr windiger Herbsttag hat die Beweglichkeit, Kälte und Trockenheit von Vata. So könnten wir mit vielen Bereichen des Lebens weitermachen. Wichtig zu verstehen ist für dich an dieser Stelle nur, dass uns die Eigenschaften um uns herum beeinflussen. Sie wirken auf unsere Emotionen und unseren Körper, da wir sie bewusst oder unbewusst mit all unseren Sinnen aufnehmen. Du musst gar nicht so genau wissen, welches Dosha

© 2020 des Titels »Mit Ayurveda durch den Advent« von Laura Krüger (ISBN 978-3-7423-1446-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

gerade vorherrscht. Viel einfacher ist es zu Beginn, auf die Eigenschaften deines Körpers und deiner Umgebung zu achten.

Gegensätze gleichen sich aus

Das Wissen über die Eigenschaften kann jedem Menschen unglaublich viel helfen, ohne Ayurveda im Detail zu kennen. Wenn du achtsamer mit dir und deiner Umgebung wirst, lernst du nach und nach, die Eigenschaften zu benennen, die dich ausmachen und die um dich herum wirken – und das jeden Tag aufs Neue. Wir haben unsere Sinne erhalten, um sie zu nutzen. Wenn du dies mehr und mehr in deinen Alltag integrierst, wird es dir ein Leichtes sein, dich selbst in Balance zu bringen.

Der wohl wichtigste Satz im Ayurveda lautet nämlich: »Gegensätze gleichen sich aus.« Es ist so einfach wie logisch. Wenn es draußen kalt ist, ziehst du dich warm an. Wenn du frierst, machst du dir eine Wärmflasche. Wenn du trockene Hände hast, gibst du Feuchtigkeit auf deine Hände. Das alles geschieht ganz natürlich. Gehen wir einen Schritt weiter. Wenn etwas schwer ist, eine Person zum Beispiel

© 2020 des Titels »Mit Ayurveda durch den Advent« von Laura Krüger (ISBN 978-3-7423-1446-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Übergewicht hat, dann braucht sie mehr Leichtigkeit im System. Das gelingt im Ayurveda beispielsweise durch leichte Nahrung wie Suppen, leichtes Gemüse (etwa Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini) oder leichtere Getreidesorten (etwa Hirse, Quinoa, Buchweizen). Sollte eine Person unter Verstopfung leiden, dann arbeiten wir mit inneren Ölungen, um einen Ausgleich zu schaffen.

Vieles davon kannst du selbst ganz einfach in deinen Alltag integrieren und dir damit einen großen Gefallen tun. Du kannst in Bezug auf deine Gesundheit selbst wirksam werden und auf diese Weise präventiv vorgehen. Der Ansatz »Hilfe zur Selbsthilfe« ist äußerst ayurvedisch und macht dabei auch noch Spaß.

Nun hoffe ich, dass du Tag für Tag ganz viel Freude beim Öffnen jedes Türchens verspürst, dabei etwas lernst und diesen Monat besonders auf dich achtgibst.

Kleiner Tipp: Nutze beim Öffnen der Türchen gerne eine Schere, um die Seiten noch leichter aufzutrennen.

© 2020 des Titels »Mit Ayurveda durch den Advent« von Laura Krüger (ISBN 978-3-7423-1446-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

»Wer die Kostbarkeit des Augenblicks entdeckt,
findet das Glück des Alltags.«

Adalbert Stifter

© 2020 des Titels »Mit Ayurveda durch den Advent« von Laura Krüger (ISBN 978-3-7423-1446-8) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2020 des Titels »Mit Ayurveda durch den Advent« von Laura Krüger (ISBN 978-3-7423-1446-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Ayurvedische Bratäpfel

Das ayurvedische Ernährungskonzept arbeitet nicht mit Verboten. Gerade im Dezember, wo Schlemmen einfach dazugehört, freut dich das bestimmt. Nichtsdestotrotz ist Ayurveda darauf ausgerichtet, die Gesundheit zu erhalten. Gesundheit ist dabei weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Im Ayurveda wollen wir unseren Körper auf allen Ebenen nähren. Wenn ein Gericht sowohl auf der physischen als auch auf der emotionalen Ebene nährt, darf auch eine Süßspeise mit gutem Gewissen konsumiert werden. Eine leckere Alternative zu Schokoladennikoläusen oder Spekulatius sind Bratäpfel. Wir bereiten die klassische Variante ayurvedisch zu und verzichten auf Marzipan und eine zuckerhaltige Vanillesoße. Verwöhne deine Lieben und dich selbst mit diesem wundervollen Rezept.

Für 4 Personen — 40 Minuten

4 rote Bio-Äpfel
100 g Rosinen
40 g gehackte Mandeln
3 EL Mandelmus
2 TL Zimt
400 ml Hafermilch
6 Datteln
Mark von 1 Vanilleschote
1 EL Stärke
1 EL Ahornsirup

© 2020 des Titels »Mit Ayurveda durch den Advent« von Laura Krüger (ISBN 978-3-7423-1446-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de