

C&amp;H

Technologie. Kreativität.

Deine Kommunikations- und Digital-Agentur im Süden.

**WEBDESIGN**

Websites. Online-Shops. Social Media.

**MARKETING**

Strategien Für Deine Digitale Kommunikation.

**PUBLIC RELATIONS**

Mehr Wert Für Den Leser.

**C&H Creative Marketing GmbH**  
D-71263 Weil der StadtWas können wir für Dich tun?  
[info@ch-marketing.com](mailto:info@ch-marketing.com)[ch-marketing.com](http://ch-marketing.com)

Scan mich



ENERGIE TANKEN Am Haunberg See.

## Fern ab vom Alltag

**AYURVEDA** Meine 7-tägige Ayurveda-Entlastungswoche. *Ein Erfahrungsbericht von Aloisia Streicher.*

Das Thema Ayurveda an sich mit all seinen Facetten, der Essenzzubereitung, den Gewürzen, den verschiedenen Konstitutionstypen, den Massagen und der Achtsamkeit mit sich selbst, interessierte mich schon seit geraumer Zeit. Und so freute ich mich darauf, nun einmal selbst eine Ayurveda-Entlastungswoche zu erleben.

Die Basis der Ayurveda-Entlastungswoche bildet die ayurvedische Entlastungsküche, unterstützt von ayurvedischen Massagen und

einem entspannenden sowie informativen Rahmenprogramm.

Eine wichtige Grundlage ist es, die eigene Konstitution (Dosha) zu kennen. Nach der ayurvedischen Lehre trägt man sie von Geburt an in sich. Nur wenn man sie kennt, kann man beispielsweise das für sich richtige, typgerechte Essen zu sich nehmen.

### **Ayurveda, was macht das mit Körper, Geist und Seele**

Ayurveda ist eine ganzheitliche Gesundheitslehre, die ihren Ursprung in Indien hat. Der Begriff setzt sich zusammen aus den beiden Sanskritwörtern „ayuh“ = das Leben und „veda“ = das Wissen. Somit kann Ayurveda als das „Wissen vom Leben“ übersetzt werden.

Ayurveda beschäftigt sich mit allen Aspekten des Lebens, von der Empfängnis bis zum Tod und hat zum Ziel, die Gesundheit des Menschen zu erhalten bzw. wieder

herzustellen. Diese Wissenschaft ist mehr als 3.000 Jahre alt. Im Grunde ist das Wissen aber deutlich älter, man schätzt weit über 5.000 Jahre, entstanden in einer Zeit, als das Wissen in strenger Disziplin nur mündlich von Lehrer zu Schüler weitergegeben wurde.

Aber auch heute, und gerade in unserer heutigen, oft schnelllebigen und hektischen Zeit, hat der Ayurveda-Gedanke seine Berechtigung. So weicht unsere Art zu leben, oft stark von dem ab, was unserer Gesundheit förderlich ist. Ein Zeichen hierfür ist die zunehmende Zahl an Zivilisationskrankheiten, die aufgrund unserer Bewegungsarmut, nicht zuträglicher Ernährung und Lebensführung, sowie starkem inneren und äußerem Druck entstehen. So sind Studien zufolge psychische Belastungen in ihrer Häufigkeit direkt nach den Erkrankungen des Bewegungsapparates eine der Hauptursachen für Ausfälle bei Arbeitnehmern.

Eine ayurvedische Entlastungskur beruht auf einer wirksamen Methode, um Körper und Geist zu reinigen und dadurch mehr Vitalität zu erlangen. Eine speziell ausleitende Ernährung, ayurvedische Massagen und ausreichend Zeit zur Regeneration stärken die Verdauungskraft und befreien den Organismus von störenden Rückständen.

Das ayurvedische Entlasten in Kombination mit den Anwendungen ist ein schonendes und trotzdem tief greifendes Reinigungskonzept. Es harmonisiert die Körperenergien (Doshas), regt den Stoffwechsel an, baut Gifte ab und stärkt somit das

Immunsystem.

Quelle: Skript Verena Musebrink und Bettina Lörcher

### **Was ist Ayurveda**

Gesund ist, wer glücklich ist. So lautet eine alte Weisheit. Doch was bedeutet Glück? Nach dem Ayurveda ist es ein Leben der Ausgewogenheit. Nicht allein eine Ausgewogenheit, die unseren Körper und unsere Psyche betrifft, sondern auch unsere Mitlebewesen, unsere Umwelt ebenso einbezieht, wie unsere Suche nach Selbst- und Gotteserkenntnis. Erst wer in diesem Sinne ausgewogen lebt, kann

**EXPERTENTIPPS** Die beiden Kurleiterinnen Verena Musebrink (oben) und Bettina Lörcher (unten).



nach dem Verständnis des Ayurveda rundum glücklich und somit auch gesund sein. Ziel des ayurvedischen Lebens ist es, den Wohlklang all der Instrumente des Lebens zu ermöglichen oder wiederherzustellen.

Mit den entsprechenden Gewürzen ist Ayurveda in jedem Land mit den dort vorkommenden Lebensmitteln möglich.

### **Die Entlastungswoche**

Ein latentes Interesse für die ayurvedische Ernährung, Massagen, Yoga und Meditation, sowie für die Konstitutionstypen wa-



FOTO: Aloisia Streicher

FOTOS: Privat und Aloisia Streicher

**WELLNESS FÜR KÖRPER UND SEELE.**

“Die ganze Welt des Ayurveda bietet Massagen für Herz und Seele. Hier konnte ich so richtig eintauchen. Es sind sehr intensive und wohltuende Massagen. Die Öle werden auf den jeweiligen Typ abgestimmt.“



Gemeinsames Kochen und gemeinsame Mahlzeiten gehörten zur Woche, wie auch lange Spaziergänge.



ren bei mir zwar vorhanden, dennoch konnte ich das nicht so richtig greifen und es mir vorstellen. Und so wusste ich im Vorfeld auch nicht, was mich in dieser Woche erwarten würde.

Auf Kaffee, Nikotin, schwere sowie fettige Speisen sollte bereits einige Tage vor der Entlastungswoche verzichtet werden, damit der Körper die Abfallprodukte besser ausscheiden kann.

Meine Gedanken waren: „Ich werde dort auf keinen Fall hungern.“ Eine Packung Reiswaffeln, eine Tüte kandierte Ingwerstäbchen und eine Kiste Mineralwasser sowie bequeme Kleidung nahm ich mit auf die Reise.

Die Woche fand in dem kleinen Ort Haundorf in der idyllischen Gegend des Altmühlsees im fränkischen Seenland statt. Als Unterkunft fand ich ein Haus mit vielen Bädern und Zimmern vor. Insgesamt waren wir sechs Personen plus zwei Kurleiterinnen sowie

eine ayurvedische Köchin und Hauswirtschafterin.

Schon am Abend der Ankunft erfuhr ich, nach der üblichen Begrüßung und Vorstellung, mit Erleichterung, dass im Ayurveda auf keinen Fall gehungert werden müsse. Lediglich auf Brot und Fleisch sollte ich die gesamte Woche über verzichten.

Meine Tage waren nach Frühstück-, Mittag- und Abendbrotzeiten eingeteilt. Dazwischen gab es Termine für Gespräche, sowie drei Massagen und Informationsabende zu Yoga, Gewürzherstellung, Meditation und individueller Massage, wie beispielsweise einer Seidenhandschuh-Massage oder Ganzkörper-Ölmassage.

Jeder Tag begann mit einer morgendlichen Yoga-Stunde um 7.30 Uhr. Anschließend erwartete uns ein liebevoll gedeckter Tisch mit Blumen und Stoffservietten und einem personalisierten Serviettenring. Vier Tage lang gab es zur Entlastung jeden Morgen

einen Reisbrei mit Zimt, Kardamom, Nelken, Vanille und geriebener Zitronenschale oder mit Sternanis und Akazienhonig. Getrunken wurde reichlich heißes Wasser mit und ohne Ingwer. Und auch Tee nach Wahl. Der Grund: Heißes Wasser trägt zur Entschlackung des Darms bei.

Stand kein Termin an, erkundete ich die nähere Umgebung, selbstverständlich zu Fuß. Dabei legte ich, oft entlang kleiner Seen, durchaus am Tag zwischen fünf und zehn Kilometer zurück. Die Herbstfarben des Waldes leuchteten. Kastanien animierten zum Sammeln.

Das Mittagessen war reichlich. Angefangen vom Dahl mit Basilikum (Gericht aus Mungbohnen oder Linsen), über Rote Bete mit Kartoffeln und Selleriestampf mit rosa Pfeffer, Zucchini gebraten in Ghee und Reis, Chicorée, Kichererbsenbrei, Paprika und Fenchel, Kürbisspalten mit Salbei zeigte es sich ausgesprochen vielfältig. Abends aßen wir leicht bekömmliche Suppen mit Gewürzen, wie Möhrensuppe mit Ingwer und Reis. Oder Kürbissuppe und Zitronenreis. Die Zeit zwischen den Mahlzeiten war ausgefüllt. Tatsächlich auch einmal nichts zu tun, gehörte auch dazu.

Die letzten zwei Tage waren Aufbau-tage, da man sich erst langsam wieder an „normales Essen“ gewöhnen sollte. Es gab Haferflockenbrei mit Rosinen, gedünstete Äpfel in Ghee mit Zimt und Kardamom. Ich bemerkte schnell, dass mir der Haferflockenbrei viel schwerer als der Reisbrei im Magen lag. Mit



gemeinsamem Kochen und der Herstellung einer Gewürzmischung, „Baharat“, klang die Woche harmonisch aus.

**Mein Fazit**

Es war eine sehr interessante Woche mit täglichem Yoga, Massagen, Meditation und Vorträgen. Das tägliche Essen einmal anderes als gewohnt zubereitet kennenzulernen und Ayurveda mit seinem Gewürzerlebnis transparent vermittelt zu bekommen, ließen für mich Ayurveda lebendig werden.

Die gesamte Woche über hatte ich ein wohliger wärmendes Gefühl im Magen und auch keinen Heißhunger mehr. Ich denke das liegt auch daran, weil in der ayurvedischen Küche alle Geschmacksrichtungen, wie herb, bitter und süß berücksichtigt werden.

Spannend wird die Umsetzung des Erlernten im eigenen Alltag werden, angefangen von der Morgenroutine, mit Yoga, Fußbad bis hin zur anderen Art der Zubereitung der Speisen, stets frisch und mit Bio-Produkten. Wichtig, das habe ich verinnerlicht, sind warme Getränke, wie beispielsweise heißes Wasser oder Tee, um das Verdauungsfeuer ‚Agni‘ nicht zu stören. **hb** Aloisia Streicher

**AYURVEDA**

Massage, Ernährung, Kurse und mehr

**AYURVEDA-URLAUB**

- Kurwoche zur Entlastung im fränkischen Seeland
- Genusstage mit Naturerleben im Schwarzwald

Ayurveda Svastha GbR - Bettina Lörcher & Verena Musebrink  
In den Freßäckern 5, 74321 Bietigheim-Bissingen  
Tel. 07142 3398617

[www.ayurvedagesundheit.de](http://www.ayurvedagesundheit.de)



## AYURVEDA im Alltag leben

**BEWUSST LEBEN** Wie kann ich das im Seminar gelernte Wissen in meinen Alltag integrieren? Tipps von Aloisia Streicher.

Wieder daheim, noch mit den Gedanken bei den Erfahrungen aus der 7-tägigen Ayurveda-Entlastungswoche, war ich voller Tatendrang und wollte das Erlernte gerne für mich und meine Lieben umsetzen. Aber ich wollte es auch nicht gleich zu Anfang übertreiben. Das Ganze eher langsam angehen.

Die Mahlzeiten kamen zuerst auf den Prüfstand. Viele Geschmacksvariationen hatte ich aus der Ayurveda-Woche noch im Kopf und ebenso viele Rezepte. Ich besorgte eine Grundausstattung an Gewürzen (das empfehle ich dringend!) und startete mit frischem Gemüse, Flocken für den Brei und Gewürzen in meine eigene Woche mit Ayurveda. Das Ganze kombinierte ich mit der gelernten Morgenroutine.

So ergibt sich folgender Ablauf: Während der Brei auf dem Herd köchelt, mache ich einige Yogaübungen. Danach habe ich noch genügend Zeit unter die Dusche zu gehen. Mein Brei und das heiße Wasser mit Ingwer warten schon auf mich. Den Brei verfeinere ich mit Gewürzen und Honig. So kann der Tag gut starten.

**Ayurveda-Tipp: Den Ingwer zum heißen Wasser nur bis zum Mittag nehmen, da er sonst zu stark den Körper erhitzt.**

Im Ayurveda verwendet man zum Kochen und Anbraten Ghee (Butterreinfett). Das Ghee kann man kaufen oder aber auch selbst herstellen. Ich stelle mir Ghee selbst her. Es geht ganz

leicht. Wenn man mit der Essenzubereitung nach Ayurveda beginnt, sollte man am Anfang einfache Rezepte wählen und mit den Gewürzen spielerisch umgehen, bis man seine Geschmacksrichtung gefunden hat. Hier bietet sich an, die Gewürzmischungen für das Frühstück, Mittagessen und Abendessen separat und selbst herzustellen. Dazu empfiehlt sich der Kauf eines Mörsers.

Auch, wenn ich es nicht jeden Tag zu einhundert Prozent schaffe, Ayurveda in meinem Alltag einbinden, bin ich aber auch mit 75 Prozent schon sehr zufrieden und, wie ich selbst finde, auf einem guten Weg. All jenen, die sich für Ayurveda interessieren, empfehle ich zum Start eine 7-tägige Entlastungswoche, wie ich sie erleben durfte.

**hb** Aloisia Streicher

**HILFREICH** Zur Herstellung der Gewürzmischungen empfiehlt sich ein Mörser.



### Übersicht der wichtigsten Gewürze

Ingwer, Kurkuma, Kardamom, Kreuzkümmel, Koriander, schwarzer Pfeffer, Pippali, Zimt, Gewürznelke, Muskatnuss, Lorbeer

Jedes Gewürz hat eine besondere Wirkung. Hierzu sei auf die Literatur zum Ayurveda verwiesen.

### Literaturempfehlungen

Ayurveda-Handbuch für Frauen  
P. Skibbe und J. Skibbe

Ayurveda-Küche schnell und unkompliziert  
N. S. Sabnis

Genussvoll durchs Jahr  
Agatha Heim

Ayurvedische Küchenapotheke  
Dr.med. Hedwig H. Gupta

Die zeitlose Ayurveda-Küche  
A. Pollozek, D. Behringer

Gesundsein im Alltag, Ayurvedische Empfehlung für jeden Aspekt des täglichen Lebens  
Dr.med. Hedwig H. Gupta .

## Gewürzmischung „Baharat“

Baharat ist eine warme, aromatische Mischung aus Arabien und dem Irak. Es gibt sie in unzähligen Varianten. Das unten stehende Rezept enthält auch kühlende Gewürze, ist in seiner Gesamtwirkung aber wärmend und unterstützt die Verdauungskraft (Agni). *Zutaten ergeben ca. 100g.*

- 15 g schwarze Pfefferkörner
- 7 g Koriandersamen
- 8 g Kardamonsamen
- 12 g Kreuzkümmelsamen
- 20 g Gewürznelken
- 10 g Zimtpulver
- 8 g gemahlene Muskatnuss
- 30 g Paprikapulver
- 4 g (oder weniger) Cayennepfeffer

Gewürzsamen und Körner in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten bis sie duften. Gewürze abkühlen lassen, fein mörsern und mit Zimt, Muskatnuss, Paprikapulver und Cayennepfeffer mischen. Dieses Gewürz wird traditionell gerne an Lamm-, Hackfleisch- und Fischgerichten verwendet. Es schmeckt aber auch sehr gut zu braunen Linsen oder Linsensalat.

**Hol Dir hochblau!**  
**Jetzt im DIGITAL-Abo.**

**INFO** Ein Abo für alle digitalen Inhalte. Mehr zu hochblau PREMIUM findest Du unter:  
[www.hochblau-shop.de/hochblau-premium](http://www.hochblau-shop.de/hochblau-premium)

**Scan mich**