



Foto: © Heimen

Heute schon geschabt?

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG

Die ayurvedische „Morgenroutine“ ist ein guter Start in den Tag: **Wie Sie direkt nach dem Aufstehen schon etwas für Ihr Wohlbefinden tun können**

Die ayurvedische Gesundheitslehre Svasthavrtta hat eine Menge guter Tipps auf Lager, die uns helfen, mehr Vitalität, Gesundheit und Lebensqualität für unseren Alltag zu gewinnen. Mit morgendlichen Reinigungsübungen befreit sich der Organismus von Stoffwechselschlacken, abendliche Ölrituale dienen der Regeneration und Verjüngung.

Damit finden Körper und Geist auf typgerechte Weise Erfüllung und können sich ohne Dogma oder asketischen Verzicht von all jenen Belastungsfaktoren befreien, die sonst zu vielfältigen Beschwerdebildern, zwanghaften Verhaltensformen oder Süchten führen können.

Die ayurvedische Gesundheitslehre

Svasthavrtta setzt sich zusammen aus:

Dinacharya – tägliche Morgenroutine

Rtucharya – spezielle Verhaltensregeln gemäß den Jahreszeiten

Rasayana – energiesteigernde Maßnahmen zur Verjüngung

Vajikarana – aphrodisierende Maßnahmen für eine erfüllte Sexualität und gesunde Nachkommenschaft

Mit der Morgenroutine fit in den Tag

Die ayurvedische Morgenroutine, Dinacharya, beschreibt ein umfassendes Reinigungsprogramm, das weit über das bei uns übliche Duschen und Zähneputzen hinausgeht. Durch wirkungsvolle Maßnahmen wie Zungeschaben, Ölgurgeln, Ölmassage und Yoga werden alle Sinnesorgane geöffnet und sensibilisiert. Das Verdauungsfeuer (Agni) wird angeregt, die Ausscheidungen werden gefördert, und der Geist wird geklärt und gestärkt. Somit ist die ayurvedische Morgenroutine ein direkt spürbares Fitnessprogramm, das einen dynamischen und gesunden Start in den Tag ermöglicht.

cher seinen Hauptsitz im Kopf- und Brustraum hat. Gelingt es uns, dies durch das morgendliche Reinigungsritual des Mundes und der Nase zu reduzieren, so wirkt sich das positiv auf alle Kapha-Regionen und -Beschwerden, wie HNO-Beschwerden, Allergien oder Erkältung, aus.

Zuerst wird die Zunge von überschüssigen Belägen befreit. Dazu verwendet man einen kleinen Löffel oder einen speziellen Zungenschaber, mit dem die Zunge mehrfach vom hinteren Gaumenbereich bis zur Zungenspitze sanft abgeschabt wird. Die Zungenreinigung verleiht dem gesamten Mundraum Frische, verhütet Mundgeruch und befreit die Zunge von toxischen Stoffwechselabsorptionen (Ama).

Früh aufstehen

In der ayurvedischen Morgenroutine wird ein frühes Aufstehen empfohlen. In der indischen Tradition steht der Yogi vor Sonnenaufgang auf, um mit seiner täglichen Reinigungszeremonie zu beginnen, denn hier sind die positiven Prana-Kräfte besonders stark ausgeprägt.

Den Stoffwechsel ankurbeln

Trinkt man direkt nach dem Aufstehen zwei bis drei Gläser warmes Wasser, wird die Verdauung und Ausscheidung angeregt. Nach der Stuhleentleerung kann ein kleines, den persönlichen Bedürfnissen entsprechendes Meditations- und Yogaprogramm ausgeübt werden. Manche Menschen können morgens noch nicht auf die Toilette gehen, um den Darm zu entleeren. In diesem Falle sollte die Morgenroutine unbedingt regelmäßig praktiziert werden, um den Ausscheidungsimpuls zu verstärken.

Zungeschaben und Ölziehen gehören zur vollständigen Mundhygiene

Im Ayurveda reinigen wir morgens den Mundraum besonders gründlich. Neben dem Zähneputzen werden auch eine Zungenreinigung und eine Öl-Mundspülung vorgenommen. Dies dient vor allem dem Abbau von angesammeltem Kapha, wel-

Nun kommt der zweite Schritt der morgendlichen Mundpflege – das Ölziehen, Gandusha. Hierzu nimmt man einen Esslöffel Öl (am besten eignet sich kaltgepresstes und ökologisch hergestelltes Oliven- oder Sesamöl) in den Mund und gurgelt damit circa 2–3 Minuten lang, spuckt es aus, spült anschließend den Mund mit warmem Wasser aus und putzt sich die Zähne.

So befremdlich das Ölziehen Gandusha am Anfang auch erscheinen mag, es hat eine hervorragende Wirkung zur Reinigung der Mundschleimhäute: Entzündetes Zahnfleisch, Zahnfleischbluten und Parodontose können verhindert oder gelindert werden. Mit dem Öl werden toxische Substanzen aus den Schleimhäuten gelöst, das gesamte Enzymsystem wird gestärkt, die Verdauungskraft verbessert und das Geschmackempfinden intensiviert. Aus diesem Grunde wird das Ölziehen ganz besonders für Raucher sowie für alle, die regelmäßig Alkohol und säuernde Nahrungsmittel zu sich nehmen oder mit Schwermetallen belastet sind, empfohlen.

Die klassischen Ayurveda-Schriften beschreiben ausführlich, wie durch Gandusha – das Einbehalten von Sesamöl oder Ghi im Mund – der Kiefer und die Stimme gestärkt, die Geschmackswahrnehmung verbessert und der Appetit angeregt wird. Die regelmäßige Anwendung verhindert

Trockenheit im Mund, eingerissene Lippen, Karies, Zahnschmerzen, sowie empfindliche Zähne und stärkt die Zähne im Allgemeinen.

Den Körper ölen und vitalisieren

Wer am Morgen noch etwas mehr Zeit hat, der sollte seine Morgenroutine um eine Ganzkörper-Ölmassage (Abhyanga) erweitern: Hier wird der Körper kräftig von Kopf bis Fuß mit einem Sesam- oder Mandelöl eingerieben. Alternativ können auch ayurvedische Kräuteröle (Thaila) verwendet werden. Während der Selbstmassage sollte so lange Öl auf die Haut gegeben werden, bis sie keines mehr aufnehmen kann. Anschließend das Öl ca. 20 Minuten einziehen lassen. Danach den Körper heiß duschen oder baden.

Durch die morgendliche Ölmassage werden toxische Ablagerungen in den Körpergeweben gebunden und gelöst. Die ayurvedischen Schriften betonen die positive Wirkung auf die Sehfähigkeit, auf den Schlaf und auf die Hauterneuerung. Mit dem anschließenden Bad oder Duschen wird nicht nur das überschüssige Öl von der Haut genommen, die feuchte Wärme öffnet auch die Körperkanäle (Srotas), durch die nun die gelösten Ablagerungen abtransportiert werden können.

Nicht jeder hat die Zeit, sich morgens so gründlich zu reinigen und zu pflegen. Doch wenn der Zungenschaber genauso selbstverständlich wie die Zahnbürste zu unserer Hygieneausstattung gehört und wir uns ab und zu eine Ganzkörper-Ölmassage gönnen, haben wir mit kleinen Aktionen einen großen Schritt für unser tägliches Wohlbefinden getan. Und das alles bereits vor dem Frühstück ... ■

Infos



Kerstin Rosenberg bildet als international bekannte Ayurveda-Spezialistin und Buchautorin Ayurveda-Therapeuten und -Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus.

Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein (Hessen).

Internet: www.ayurveda-akademie.org