



AYURVEDA ERKLÄRT

Ayurveda bedeutet „Wissen vom Leben“. Es ist ein ganzheitliches System, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Gesundheit entsteht, wenn unsere natürlichen Energien ausgeglichen sind – Ernährung, Lebensstil, Emotionen und Umwelt spielen dabei eine Rolle.

Deine Doshas: Vata, Pitta & Kapha

Jeder Mensch wird mit einer Dosha-Konstitution (Prakriti) geboren – sie prägt Körper und Persönlichkeit. Ungleichgewichte (Vikriti) können durch Ernährung, Stress oder Umwelt entstehen und zeigen sich in körperlichen oder emotionalen Beschwerden.

- Vata (Luft + Raum): Bewegung, Kreativität – Ungleichgewicht → Nervosität, Verdauungsprobleme
- Pitta (Feuer + Wasser): Stoffwechsel, Energie – Ungleichgewicht → Reizbarkeit, Entzündungen
- Kapha (Erde + Wasser): Stabilität, Struktur – Ungleichgewicht → Trägheit, Gewichtszunahme

Prakriti erkennen & Vikriti ausgleichen = Gesundheit fördern.

Die Elemente & Agni

Alle Doshas bestehen aus den fünf Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum). Ein starkes Agni (Verdauungsfeuer) sorgt für optimale Verdauung, Nährstoffaufnahme und Energie. Ein geschwächtes Agni führt zu Giftstoffansammlungen (Ama) und Krankheiten.

Tipps: Warme Mahlzeiten, achtsames Essen, verdauungsfördernde Gewürze wie Ingwer, Kreuzkümmel oder Koriander.

Ayurveda im Alltag

- Ernährung: Dosha-gerecht essen
- Bewegung: Yoga, Spaziergänge oder sanfte Workouts
- Routinen: Regelmäßiger Schlaf & Entspannung
- Ölmassagen: Unterstützen Balance & Entgiftung

Ayurveda = Lebensstil für mehr Energie, Harmonie & Wohlbefinden.