



Tipps für ein minimalistisch ayurvedisches Leben:

Gewürze

Starten wir mit einem ayurvedischen Lebensstil, neigen wir schnell dazu, uns viele verschiedene, für uns vielleicht sogar ganz fremde neue Gewürze zuzulegen. Es reicht lediglich, die wichtigsten Gewürze einzukaufen und dann höchstens punktuell zu ergänzen. Mit Ingwer, Kurkuma, Fenchel, Zimt, Pfeffer, Steinsalz und Chili kommt man schon sehr weit!

Lebensmittel

Es ist absolut ausreichend, wenn man die wichtigsten Grundnahrungsmittel zu Hause hat und diese regelmässig durch saisonale, frische Lebensmittel ergänzt, um abwechslungsreich zu kochen.

Nahrungsergänzungsmittel

Im Ayurveda werden verschiedene Kräuterpräparate eingesetzt. Es macht Sinn, sich nur gezielt einzudecken, wenn man einen konkreten Bedarf hat.

Gesunde Routinen / Reinigungsrituale

Im Ayurveda gibt es verschiedene Reinigungsrituale, die zum Gesundhalten des Körpers empfohlen werden. Leider entsteht manchmal der Eindruck, wir müssen alles gleichzeitig umsetzen. Dabei wurden die Rituale ursprünglich sehr zielgerichtet und dosiert eingesetzt. Am besten man sucht sich nur Rituale aus, die einem wirklich guttun, die man gerade am meisten braucht und die man im Alltag gut umsetzen kann.

Yoga/Meditation

Auch hier kenne ich viele Menschen, die ihr Vorhaben möglichst gut umsetzen wollen und Yoga und Meditation nicht allein zum reinen Wohlergehen, sondern nach einem strikten, selbst auferlegten Programm durchführen. Das erzeugt oft Stress anstatt Entspannung, weil wir uns überfordern, eigentlich Schlaf bräuchten oder uns gerade etwas ganz Anderes guttun würde. Der minimalistische Weg ist oft erfolgreicher. Im Zweifel sollte man auf das aktuelle Bedürfnis hören und verzichten.

Quelle: Buch Ayurveda for Life Planer, Dr. med. Janna Scharfenberg, Seite 161

