

RITA LONGIN

# Ayurveda für dich

DEIN EINSTIEG IN DEINEN  
AYURVEDISCHEN ALLTAG



RITA AYURVEDA

# Herzlich Willkommen!

Mein Name ist Rita und ich bin  
Dipl. Ayurveda-Praktikerin &  
Ernährungswissenschaftlerin!

Nach vielen Jahren in der „klassischen“  
Ernährungswissenschaft habe ich den  
Ayurveda für mich entdeckt.

Er hat meine Gesundheit und mein  
Leben extrem bereichert und daher  
freue ich mich, dieses Wissen an dich  
weiterzugeben!

Das Besondere am Ayurveda ist für  
mich die Einzigartigkeit jeder Person,  
auf die Ayurveda großen Stellenwert  
legt und zwar in allen wichtigen  
Lebensbereichen - der Ernährung  
genauso wie in der Gestaltung des  
Alltags!

Deshalb möchte ich dir mit diesem E-  
Book einen kleinen Einblick in die  
große Welt des Ayurveda geben.



Möchtest du tiefer in die Welt des  
Ayurveda eintauchen und ein Leben in  
Balance führen?

Gerne begleite ich dich online!  
So kannst du mich kontaktieren:

[rita-ayurveda.at](http://rita-ayurveda.at)

E-Mail: [kontakt@rita-ayurveda.at](mailto:kontakt@rita-ayurveda.at)

Tel. (0043) 680 400 882 3



# Was ist Ayurveda?

Ursprünglich stammt Ayurveda aus Indien. Das ayurvedische Wissen ist jahrtausendealt.

Er ist ein ganzheitliches Gesundheitssystem und eine der ältesten medizinischen Wissenschaften des Menschen.

Der Begriff "Ayurveda" setzt sich zusammen aus zwei Wortteilen. "Ayus" heißt soviel wie "langes Leben" und "Veda" bedeutet "Wissen oder Wissenschaft".

**Ayurveda ist also das Wissen vom langen, glücklichen und gesunden Leben.**

Das Ziel des Ayurveda ist es, dass du dich selbst besser kennenlernst. Mehr spürst, was dir gut tut. Und was nicht. Und dich vollkommen gesund fühlst.



# Die drei Doshas

Ayurveda beschreibt vieles über die Doshas. Die Doshas sind Bioenergien, die alle Prozesse im Universum und in uns Menschen beschreiben. Die drei Doshas sind:



**Vata** ist das **Prinzip der Bewegung**. In unserem Körper steht es für alle Bewegungsvorgänge. Begeisterungsfähigkeit, Kreativität, Veränderung, Spontanität sind Ausdrücke von Vata.

**Pitta** ist das **Prinzip der Wandlung** oder **Transformation**. Die Verdauung ist eine der Hauptverantwortlichkeiten von Pitta im Körper. Es steht für Zielgerichtetheit, der Liebe für Pläne und Effizienz, Disziplin und Durchsetzungsvermögen.

**Kapha** ist das **Prinzip der Struktur**. Kapha ist verantwortlich für unsere Körperstruktur. Kapha drückt sich als Ruhe, Gelassenheit, Toleranz und Stabilität aus.

***"Vata, Pitta und Kapha sind die drei Doshas. Sind sie aus der Balance, zerstören sie den Körper. Sind sie jedoch in Balance, erhalten sie ihn aufs Größte." - Ashtanga Hridaya Samhita***

# *Du bist einzigartig!*

Die Kombination der Doshas macht dich aus.



Jede von uns ist eine ganz einzigartige Kombination der drei Doshas und daher in unserem Körper als auch unserem Geist höchst individuell. Dein Körperbau, dein Aussehen, deine Vorlieben und Bedürfnisse sind geprägt durch deine persönliche Kombination der drei Doshas, die bei der Zeugung festgelegt wird - auch Grundkonstitution (Prakriti) genannt. Deine Grundkonstitution ist daher dein Kompass: denn lebst du deine Grundkonstitution, fühlst dich vollkommen wohl und gesund.

# Der ayurvedische Lebensstil

Finde deine eigene Routine.

Alles, was wir täglich tun, beeinflusst uns besonders. Deshalb wird im Ayurveda viel Wert auf eine tägliche Routine gelegt.

Was bedeutet das? In den ayurvedischen Schriften gibt es viele Empfehlungen zu allen Bereichen des Lebens. Ich erlebe es in meiner Arbeit aber immer wieder, dass viele sich mit ihrem bereits übervollen Alltag überfordert fühlen, was im Ayurveda alles zu tun ist. Es ist daher immer wichtig, die Empfehlungen des Ayurveda auszuprobieren und für dich anzupassen.

Einige Empfehlungen erweisen sich für die meisten als sehr gesundheitsfördernd. Probiere sie einmal aus und sieh, ob sie dir gut tun!

## Die ayurvedische Morgenroutine

Besonders am Morgen ist es sinnvoll, einige Reinigungsrituale einzubauen. Der Körper erneuert sich über Nacht und bildet Abbaustoffe, die morgens ausgeschieden werden sollen.

### Zungenschaben

Durch das Zungenschaben entfernst du Bakterien auf der Zunge. Dadurch verbessert sich der Geschmackssinn und du beugst auch Mundgeruch vor.

Zieh mit einem Zungenschaber (erhältlich im Ayurveda-Fachhandel) die Zunge 3-4 x von hinten nach vorne ab.

Dazwischen kannst du den Schaber unter fließendem Wasser abspülen.



## Ölziehen

Nach dem Zungenschaben schließt du am besten das Ölziehen an. Das Öl hilft Bakterien und Abbaustoffe auszuscheiden.

Für das Ölziehen nimm 1 EL Öl (Sesamöl, Sonnenblumenöl oder Kokosöl) in den Mund und bewege es für 5-10 Min. im Mund hin und her. Achte darauf, das Öl nicht runterzuschlucken, da sich im Öl die Abbaustoffe und Bakterien lösen. Spucke danach das Öl in eine doppelte gefaltete Küchenrolle. Entsorge es über den Bio- oder Restmüll. Danach putze dir am besten die Zähne um das restliche Öl zu entfernen.

Möchtest du mehr über die gesundheitlichen Vorteile des Ölziehens erfahren? Auf meinem Blog findest du einen Artikel:



5 gute Gründe  
fürs Ölziehen

## "Deine Gesundheit ist die Summe deiner Gewohnheiten."

### Warmes Wasser trinken

Um die Verdauung am Morgen aufzuwecken, ist es empfehlenswert morgens warmes Wasser zu trinken.

Das warme Wasser regt die Darmbewegung an.

Hast du morgens Zeit, kannst du dir abgekochtes Wasser zubereiten. Dazu kochst du Wasser im Topf ohne Deckel für 10 Min. Dieses Wasser ist sehr reinigend für den Körper und hilft besonders beim Abtransport von Abbaustoffen.

Hast du weniger Zeit, kannst du Wasser im Wasserkocher zubereiten und ein oder mehrmals aufkochen.

# Die ayurvedische Ernährung

Ernährung ist Gesundheit, die man essen kann.



Ernährung hat im Ayurveda einen hohen Stellenwert - sie ist eine der drei Säulen der Gesundheit. Unsere Ernährung formt unseren Körper und Geist. Alle Lebensmittel haben eine bestimmte Wirkung auf uns und haben das Potential ein Ungleichgewicht zu verstärken oder auszugleichen. Im Ayurveda wird die Ernährung auf den aktuellen Dosha-Zustand und den Zustand der Verdauungskraft (Agni) abgestimmt.

## **Gute Verdauung mit Ayurveda**

Einige Ernährungsempfehlungen machen jedoch für alle Sinn, denn sie fördern unsere Verdauung. Im Ayurveda finden wir das Konzept des Agnis, unseres Verdauungsfeuers oder unserer Verdauungskraft, dass, wenn es gut funktioniert, unsere Gesundheit erhält.

### ***Nicht ständig essen, sondern nur bei Hunger***

Am besten isst du erst wieder, wenn die vorige Mahlzeit verdaut ist. Den bestmöglichen Zeitpunkt zeigt dir hier dein Hungergefühl. Denn Hunger zeigt an, dass dein Verdauungsfeuer wieder bereit sind. Isst du ständig, schwächst du auf lange Sicht deine Verdauung und somit deine Gesundheit.

### ***Warm essen***

Iss so oft als möglich warm, also gekocht, anstatt roh und ungekocht. Der Prozess des Kochens nimmt dem Verdauungsfeuer Arbeit ab. Das Essen kann somit leichter verdaut werden.

***"Essen, das in Aussehen, Geruch, Geschmack und Konsistenz angenehm ist, fördert die Gesundheit und Lebenskraft."***

***- Charaka Samhita***

### ***Achtsam essen***

Ayurvedisch essen hat auch viel mit Achtsamkeit zu tun. Vielleicht wünschst du dir auch, dass dir jemand von außen sagt, was du am besten essen sollst. Dies ist sicherlich zu Beginn deiner Reise hilfreich. Im Ayurveda geht es aber auch darum, zu lernen, wie du selbst einschätzen kannst, was dir gut tut. Das braucht für die meisten von uns etwas Übung. Beginne damit, dich immer wieder zu fragen, was würde mir jetzt gut tun (z.B. warmes Essen oder doch lieber etwas Erfrischendes?)

# Süßkartoffel- Rote Linsen- Curry

Probiere die ayurvedische Küche gleich aus! Dieses Curry schmeckt herrlich zu Basmatireis!

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Stück frischer Ingwer (3-4 cm)
- 2 Süßkartoffeln (ca. 600 g)
- 1/2 TL schwarze Senfsamen
- 1 EL Öl
- 100 g rote Linsen
- 200 ml Kokosmilch
- 1/2 - 3/4 l Wasser
- 6 Curryblätter
- 1/4 TL Kurkuma
- Salz
- Frischer Koriander

Zubereitung:

Ingwer schälen und fein hacken. Süßkartoffel schälen und in 1 cm-Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Senfsamen begeben und erhitzen bis die Samen anfangen zu platzen. Inzwischen rote Linsen in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen, dann in den Topf geben und sofort mit Kokosmilch und Wasser aufgießen.

Curry-Blätter, Kurkuma, Ingwer und Süßkartoffel hinzufügen und für ca. 30 Min. köcheln lassen, bis Linsen und Süßkartoffeln weich sind. Mit Salz abschmecken und wenn gewünscht mit frischem Koriander garnieren.

Mehr Ayurveda-Rezepte findest du auf meinem Blog:  
[rita-ayurveda.at/blog](http://rita-ayurveda.at/blog)



# Zurück in deine Balance mit Ayurveda

Ayurveda als dein Tool für ein Leben im Gleichgewicht!



Du möchtest das ayurvedische Wissen für dich nutzen, um nachhaltig energiegeladener und ausgeglichener durch deinen Alltag zu gehen? In diesem Fall unterstütze ich dich mit einer auf dich abgestimmten Beratung. Gemeinsam etablieren wir kraftspendende Tools aus dem Ayurveda, die dich dein Leben lang begleiten und dich immer wieder deine Mitte finden lassen. **[Klicke hier für alle Informationen zur "Zurück in deine Balance" 1:1-Beratung!](#)**

# Hast du noch Fragen?

Dann schreib mir gerne eine E-Mail unter [kontakt@rita-ayurveda.at](mailto:kontakt@rita-ayurveda.at)

## Möchtest du in Kontakt bleiben?

Folge mir auf



[@rita.ayurveda](https://www.facebook.com/rita.ayurveda)



[@rita.ayurveda](https://www.instagram.com/rita.ayurveda)



[@ritaayurveda](https://www.pinterest.com/ritaayurveda)

