

Ayurvedische Tipps für guten Schlaf



© G. Fröhlich

Ayurveda ist eine sehr alte Heillehre, die aus Indien stammt. Die ältesten Schriften dazu sind ca. 3000 Jahre alt. Durch ihre ganzheitliche Sichtweise (Einfachheit, Natürlichkeit und Effektivität) ist sie auch heute noch sehr aktuell. Die Lehre basiert auf den 5 grobstofflichen Elementen: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Jedes Lebewesen besteht aus einer individuellen Zusammensetzung dieser 5 Elemente.

Aus den 5 Elementen setzen sich die 3 Bioenergien = Doshas zusammen:

Vata (Äther + Luft),
Pitta (Feuer + Wasser)
und Kapha (Wasser + Erde)

Ayurveda begreift das individuelle Verhältnis dieser Körperenergien in den einzelnen Menschen als Gesundheit. Krankheit entsteht durch ein „Verrutschen“ dieser persönlichen Konstitution.

Ayurveda hat in 2 Bereichen besonders viel zu bieten:

1. Zur Gesundheitswiederherstellung im therapeutisch-medizinischen Bereich: vor allem bei chronischen, psychosomatischen, stoffwechsel- und altersbedingten Beschwerden, z.B. in einer Pancha Karma Kur.
2. Zur Gesunderhaltung mit individuellen und allgemeinen Ratschlägen zu gesunder und harmonischer Lebensführung.

Einer der wichtigsten Punkte überhaupt sind die Regeln zur Nahrungsaufnahme, das

- Wann
- Wie
- Wo

Das bedeutet z.B. allgemein: in Ruhe essen, gut kauen, wenig Rohkost, nichts Eiskaltes...

und individuell: Der Vatatyp (Lufttyp) soll warmes Gekochtes essen, der Pittatyp (Feuer) nicht sehr scharf.

Auch für einen **guten Schlaf** (der in der momentanen Situation sehr wichtig ist) gibt es Ratschläge, von denen ich Ihnen nun zwei vorstellen werde:

1. machen Sie sich einen gemütlichen Abend und gehen Sie zeitig zu Bett. Vor 22.00 Uhr ist die beste Zeit dazu, denn bis dahin geht die Kapha-Zeit, die eine gute „Schwere“ für den Schlaf gibt.
Trinken Sie vor dem zu Bett gehen ein Glas warme Gewürzmilch (und nur diese – nichts dazu!): 250 ml frische Vollmilch mit 1 Messerspitze Ingwerpulver, ¼ Teelöffel Gelbwurzpulver (Curcuma) (und je nach Belieben ¼ Teelöffel Kardamom gemahlen) erhitzen. Je nach Geschmack mit etwas Ahornsirup oder braunem Zucker süßen und warm in kleinen Schlucken genießen.
2. Direkt vor dem ins Bett gehen: schon am Bett sitzend massieren Sie sich Ihre Fußsohlen mit gereiftem Sesamöl und ziehen dann evtl. Socken zum Schutz des Bettes an. Sesamöl erdet sehr, und das fördert einen tiefen erholsamen Schlaf!

Gereiftes Sesamöl wurde auf 100-110 Grad erhitzt, wird dadurch feinmolekularer und zieht somit besser in die Haut ein.

Ich wünsche Ihnen gute Nächte!!

Gabi Fröhlich, Ayurvedische Gesundheitsberaterin