

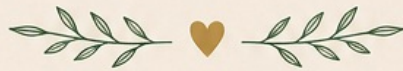


nian soul

YOGA • AYURVEDA • ACHTSAMKEIT

Ayurveda 1×1

Dein einfacher Einstieg
in die Ayurveda-Küche



Wärme. Balance. Genuss.

Die wichtigsten Grundlagen verständlich erklärt –
einfach, alltagstauglich und ohne Perfektion.





Was ist Ayurveda?

Willkommen in der Ayurveda-Küche



Ayurveda ist ein jahrtausendealtes Wissen aus Indien.

Es bedeutet wörtlich „Wissen vom Leben“ und betrachtet den Menschen immer als Einheit aus Körper, Geist und Seele. Ernährung ist dabei ein wichtiger Schlüssel, um Gesundheit, Wohlbefinden und innere Balance zu fördern.



Was bedeutet Ayurveda?

Ayurveda versteht Ernährung nicht nur als Nahrungsaufnahme, sondern als tägliche Selbstfürsorge. Es geht darum, bewusst zu wählen, was Dir guttut und Dich in Deiner individuellen Balance unterstützt.



Warum steht nicht Kalorienzählen, sondern Balance im Mittelpunkt?

Ayurveda schaut nicht auf Zahlen, sondern auf Qualität, Wirkung und Deine persönliche Verträglichkeit. Es geht um ein gutes Verdauungsfeuer (Agni), um Energie, Leichtigkeit und ein stabiles inneres Gleichgewicht.



Warum gibt es keine perfekte Ernährung für alle?

Jeder Mensch ist einzigartig – mit einer eigenen Konstitution (Dosha), einem anderen Alltag, anderen Bedürfnissen und Lebensphasen. Was dem einen guttut, kann für den anderen zu viel oder zu wenig sein.



Warum kleine Veränderungen oft den größten Unterschied machen?

Schon kleine, bewusste Schritte können Deine Verdauung stärken, Dein Energielevel verbessern und mehr Ruhe in Deinen Alltag bringen. Es sind nicht einzelne Perfektion, sondern tägliche kleine Entscheidungen, die langfristig wirken.



Die 5 Säulen der *Ayurveda-Küche*



Wärme

Wärme nährt Dein Verdauungsfeuer (Agni), bringt Geborgenheit und unterstützt Deinen Körper dabei, Nahrung optimal aufzunehmen und zu verwerten. Bevorzuge warme, frisch zubereitete Mahlzeiten und warme Getränke.



Rhythmus

Regelmäßige Essenszeiten, Routinen und ein bewusster Tagesablauf schenken Deinem Körper Orientierung und fördern Balance, Energie und innere Stabilität. Iss zu festen Zeiten und höre auf Deinen natürlichen Rhythmus.



Gewürze

Gewürze sind die Seele der Ayurveda-Küche. Sie regen Agni an, unterstützen die Verdauung, bringen Geschmack und helfen, Ungleichgewichte sanft auszugleichen. Nutze Gewürze bewusst und mit Freude.



Vielfalt

Eine bunte Auswahl an Lebensmitteln, Geschmäckern und Zubereitungsarten sorgt dafür, dass Dein Körper alles bekommt, was er braucht – auf natürliche Weise. Bringe Farbe, Abwechslung und alle sechs Geschmacksrichtungen auf Deinen Teller.



Genuss

Essen darf Freude machen! Achtsam genießen, mit allen Sinnen schmecken und dankbar sein – das stärkt Körper, Geist und Seele und macht jede Mahlzeit zu einem kleinen Ritual. Genieße bewusst und mit einem guten Gefühl.



Agni

Dein inneres Verdauungsfeuer 🔥

EINFACH ERKLÄRT



WAS IST AGNI?

Agni ist Dein inneres Verdauungsfeuer. Es verwandelt die Nahrung, die Du isst, in Energie, Nährstoffe und Lebenskraft.

Ein starkes Agni sorgt für Wohlbefinden, Leichtigkeit und Vitalität.

WARUM SPIELT DIE VERDAUUNG IM AYURVEDA EINE SO WICHTIGE ROLLE?

Wenn Agni stark ist, kann Dein Körper alle Nährstoffe aufnehmen, Abfallstoffe ausscheiden und das innere Gleichgewicht bewahren.

Ist Agni schwach, können sich unverdaute Stoffe (Ama) bilden, was auf Dauer zu Müdigkeit, Unwohlsein und Ungleichgewicht führen kann.



WAS STÄRKT AGNI?



warme Mahlzeiten



regelmäßige Essenszeiten



Gewürze



bewusstes Essen



Ruhe beim Essen



WAS KANN AGNI SCHWÄCHEN?



ständig snacken



eiskalte Getränke



hastiges Essen



sehr schwere Mahlzeiten



dauernder Stress



Ayurveda-Teller

SO KANN EIN AUSGEWOGENER
AYURVEDA-TELLER AUSSEHEN



GEMÜSE

Die Grundlage
Deines Tellers.
Saisonal, frisch
und bunt – für
Vitamine, Mineral-
stoffe und Leichtig-
keit.



GETREIDE

Liefern langanhaltende
Energie und bilden die
Basis. Wähle das
Getreide, das zu Dir
und der Jahreszeit
passt.



HÜLSENFRÜCHTE

Wertvolle pflanzliche
Proteine, die satt
machen und
gleichzeitig leicht
verdaulich sind.



KRÄUTER & GEWÜRZE

Sie sind die Seele
der Ayurveda-Küche.
Sie unterstützen
Deine Verdauung,
bringen Geschmack
und wirken
ausgleichend.



GUTE FETTE

Nähren, schmieren
und geben Dir Energie.
Sie unterstützen
die Aufnahme von
Nährstoffen und
sorgen für Balance.



TOPPINGS

Für den feinen
letzten Schliff:
Nüsse, Samen,
Sprossen oder frische
Kräuter bringen
Textur, Geschmack
und zusätzliche
Nährstoffe.



Wenn Du alle sechs Elemente kombinierst, entsteht eine Mahlzeit,
die Dich nährt, stärkt und in Balance bringt.

DAS MACHT DEINEN TELLER AUSGEWOGEN:



Er wärmt
und stärkt
Dein Agni.



Er ist leicht
verdaulich und
macht satt,
nicht schwer.



Er bringt
alle sechs
Geschmacks-
richtungen
in Balance.



Er unterstützt
Körper, Geist
und Dein
Wohlbefinden.



Er passt zu Dir –
Deiner Konstitution,
Deiner Lebensphase
und der Jahreszeit.

*Ayurveda ist keine strenge Regel – sondern eine liebevolle Einladung,
auf Dich und Deinen Körper zu hören. ♥*

Gemüse

DIE WICHTIGSTEN LEBENSMITTEL DER AYURVEDA-KÜCHE

Gemüse nährt Körper, Geist und Seele. Es liefert Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und unterstützt die Balance der Doshas – je nach Saison und Zubereitung.



Karotten

süß, nährend, stärkend. Gut für Augen und Haut.



Zucchini

leicht, bekömmlich, unterstützt die Verdauung.



Kürbis

wärmend, nährend, stärkt das Immunsystem.



Fenchel

verdauungsfördernd, entblähend, kühlend und ausgleichend.



Brokkoli

reich an Vitaminen und Mineralstoffen, entgiftend.



Blumenkohl

leicht verdaulich, unterstützt die Darmgesundheit.



Süßkartoffeln

süß, nährend, erdend, spendet langanhaltende Energie.



Spinat

reich an Eisen, stärkt Blut und Gewebe.



Mangold

basisch, nährend, unterstützt Leber, Blut und Knochen.



Randen

reinigend, blutbildend, fördert die Durchblutung.



Lauch

wärmend, stärkend, unterstützt Verdauung und Atemwege.



Pak Choi

leicht, nährend, mineralstoffreich, gut für Knochen.



Grünkohl

reich an Vitaminen, stärkt Immunsystem und Knochen.



Gurke

kühlend, erfrischend, spendet Feuchtigkeit und klärt.



Paprika

reich an Vitamin C, stärkend, fördert die Durchblutung.



Tomate

saftig, nährend, unterstützt Herz und Kreislauf.



Aubergine

wärmend, nährend, unterstützt die Verdauung.



Weißkohl

fördernd für die Verdauung, reich an Antioxidantien.



Rotkohl

reich an Antioxidantien, stärkt Immunsystem und Zellen.



Rosenkohl

wärmend, stärkend, unterstützt Leber und Verdauung.



Bohnen (grün)

leicht, nährend, reguliert Vata und Pitta.



Erbsen

süß, nährend, stärkend, gut für Gewebeaufbau.



Spargel

entwässernd, reinigend, unterstützt Nieren und Harnwege.



Blattgemüse

vitalstoffreich, nährend, stärkt Blut und Immunsystem.



Sellerie

entschlackend, unterstützt Verdauung und Entgiftung.



Pastinake

süßlich, nährend, stärkend, gut für Nerven.



Rüebli (Gelbe Karotte)

süß, nährend, unterstützt Augen und Haut.



Kohlrabi

leicht, kühlend, gut für Verdauung und Stoffwechsel.



Radischen

anregend, verdauungsfördernd, reinigt die Leber.



Rettich (weiß)

reinigend, entgiftend, unterstützt Leber und Atemwege.



Mais

süß, nährend, stärkend, gibt Energie.



Artischocke

unterstützt Leber und Galle, fördert die Verdauung.



Okra (Bamya)

nährend, schleimig, wirkt beruhigend auf den Darm.



Bärlauch

reinigend, stärkend, unterstützt Herz und Kreislauf.



Wasserkresse

entgiftend, mineralstoffreich, stärkt Knochen und Immunsystem.



Algen (gemüseähnlich)

reich an Mineralstoffen, unterstützt Schilddrüse und Stoffwechsel.



Gut zu wissen

Frisches, saisonales und regionales Gemüse ist ideal für deine Dosha-Balance. Schonende Zubereitung mit Gewürzen macht es leichter verdaulich. Koche mit Liebe – und höre auf die Bedürfnisse deines Körpers.





Früchte

DIE WICHTIGSTEN LEBENSMITTEL
DER AYURVEDA-KÜCHE



Äpfel

süß, saftig,
ausgleichend



Birnen

süß, weich,
nährend



Mango

süß, saftig,
nährend



Granatapfel

fruchtig, herber,
vitalisierend



Pfirsiche

süß, saftig,
beruhigend



Beeren

süß-säuerlich,
antioxidativ



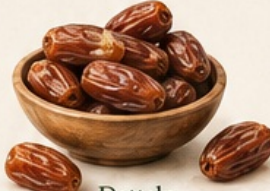
Trauben

süß, saftig,
energispendend



Papaya

süß, weich,
verdauungsfördernd



Datteln

sehr süß,
kräftigend



Feigen

süß, weich,
nährend



Bananen

süß, nährend,
(in Maßen)



Orangen

süß-säuerlich,
erfrischend



Mandarinen

süß-säuerlich,
leicht



Zitronen

sauer, klärend,
anregend



Limetten

sauer, erfrischend,
reinigend



Grapefruit

herb-sauer,
belebend



Ananas

süß-sauer,
verdauungsfördernd



Kiwi

süß-sauer,
vitaminreich



Melone

süß, kühlend,
erfrischend



Wassermelone

süß, kühlend,
erfrischend



Kirschen

süß-säuerlich,
entspannend



Aprikosen

süß, weich,
nährend



Pflaumen

süß-säuerlich,
regulierend



Nektarinen

süß, saftig,
beruhigend



Passionsfrucht

süß-säuerlich,
aromatisch



Kokosnuss

süß, kühlend,
nährend



Litschi

süß, aromatisch,
erfrischend



Kaki

süß, mild,
ausgleichend



Rosinen

süß, kräftigend,
nährend



Dörripflaumen

süß, regulierend,
verdauungsfördernd



Cranberries

säuerlich,
antioxidativ



Maulbeeren

süß, nährend,
ausgleichend



Gojibeeren

süß, vitalisierend,
kräftigend



Datteln (getrocknet)

sehr süß,
kraftspendend



Gut zu wissen ♥

Im Ayurveda gibt es nicht das eine Lebensmittel, das für jeden Menschen gleichermaßen „gut“ oder „schlecht“ ist. Konstitution, Verdauung (Agni), Jahreszeit, Zubereitung und individuelle Verträglichkeit spielen eine wichtige Rolle.





Getreide & Kohlenhydrate

DIE WICHTIGSTEN LEBENSMITTEL
DER AYURVEDA-KÜCHE



Hafer

wärmend, nährend,
beruhigend



Hirse

leicht, stärkend,
ausgleichend



Basmatireis

leicht, nährend,
ausgleichend



Quinoa

eiweißreich, stärkend,
ausgleichend



Gerste

kühlend, ballaststoffreich,
reinigend



Dinkel

kräftigend, nährend,
gut verdaulich



Buchweizen

leicht, nährend,
glutenfrei



Amaranth

stärkend, nährend,
glutenfrei



Vollkornreis

nährend, stärkend,
ausgleichend



Roter Reis

mineralstoffreich,
kräftigend



Schwarzer Reis

antioxidativ, kräftigend,
besonders nährend



Wildreis

mineralstoffreich,
stärkend



Hafergrütze

wärmend, nährend,
beruhigend



Bulgur

leicht, nährend,
schnell zubereitet



Couscous

leicht, stärkend,
schnell zubereitet



Freekeh

räucherig, nährend,
gut verdaulich



Polenta

wärmend, stärkend,
beruhigend



Mais

wärmend, nährend,
ausgleichend



Vollkornbrot

nährend, kräftigend,
langanhaltend sättigend



Sauerteigbrot

gut verdaulich,
darmschonend



Buchweizenpasta

leicht, nährend,
glutenfrei



Dinkelpasta

nährend, kräftigend,
gut verdaulich



Reisnudeln

leicht, gut verdaulich,
glutenfrei



Süßkartoffeln

wärmend, nährend,
ausgleichend



Kartoffeln

nährend, stärkend,
leicht verdaulich



Kürbis

süß, nährend,
ausgleichend



Taro

nährend, stärkend,
gut verdaulich



Maniok

stärkeich, nährend,
glutenfrei



Kochbananen

stärkend, nährend,
gut verdaulich



Yams

wärmend, kräftigend,
ausgleichend



Tapioka

leicht, gut verdaulich,
glutenfrei



Sagoperlen

leicht, kühlend,
gut verdaulich



Reisflocken

leicht, nährend,
schnell zubereitet



Haferflocken

wärmend, nährend,
ausgleichend



Zwieback

leicht, trocken,
leicht verdaulich



Chapati

nährend, vielseitig,
gut verdaulich



Gut zu wissen ♥

Getreide und andere Kohlenhydrate liefern Energie und nähren den Körper.
Im Ayurveda kommt es auf Qualität, Zubereitung und Deine individuelle Verdauung an.
Am besten in Kombination mit Gemüse, guten Fetten und Gewürzen genießen.



Hülsenfrüchte

DIE WICHTIGSTEN LEBENSMITTEL
DER AYURVEDA-KÜCHE



Mungbohnen
leicht, kühlend,
gut verdaulich



Mung Dal
leicht, nährend,
gut verdaulich



rote Linsen
leicht, wärmend,
schnell zubereitet



gelbe Linsen
leicht, wärmend,
eiweißreich



Kichererbsen
nährend, wärmend,
sättigend



Urad Dal
(schwarz, geschält)
nährend, schwerer,
aufbauend



Toor Dal
(Arhar Dal)
nährend, ausgleichend,
kräftigend



Masoor Dal
(braune Linsen)
leicht, wärmend,
gut verdaulich



Schwarze Linsen
(Beluga Linsen)
nährend, stärkend,
eisenreich



Grüne Linsen
leicht, kühlend,
ballaststoffreich



Weißer Bohnen
(Cannellini)
nährend, erdend,
gut verdaulich



Schwarze Bohnen
nährend, kräftigend,
reich an Mineralstoffen



Kidneybohnen
(rot)
nährend, kräftigend,
sättigend



Adzukibohnen
leicht, ausgleichend,
entschlackend



Schwarzäugige Bohnen
leicht, wärmend,
unterstützend



Sojabohnen
nährend, stärkend,
aufbauend



Soja Dal
nährend, stärkend,
weichend



Edamame
(grüne Sojabohnen)
leicht, nährend,
proteinhaltig



Lupinen
nährend, stärkend,
ballaststoffreich



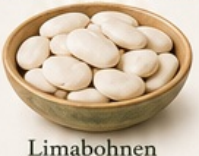
Augenbohnen
(braun)
nährend, wärmend,
ausgleichend



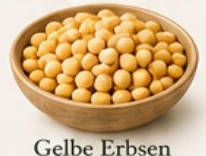
Pinto Bohnen
nährend, wärmend,
gut sättigend



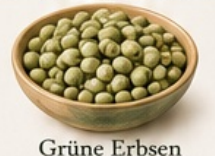
Borlotti Bohnen
nährend, wärmend,
reich an Ballaststoffen



Limabohnen
nährend, erdend,
gut verdaulich



Gelbe Erbsen
(getrocknet)
nährend, wärmend,
kräftigend



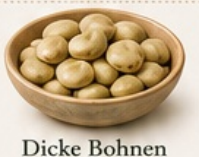
Grüne Erbsen
(getrocknet)
leicht, kühlend,
nährend



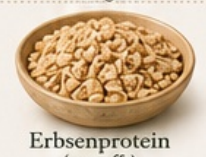
Fava Bohnen
(Ackerbohnen)
erdend, nährend,
kräftigend



Jackbohnenkerne
(getrocknet)
nährend, stärkend,
gut sättigend



Dicke Bohnen
nährend, erdend,
aufbauend



Erbsenprotein
(gepufft)
leicht, nährend,
proteinhaltig



Hülsenfrüchte Mischung
ausgewogen, nahrhaft,
vielseitig einsetzbar



Gut zu wissen ♥

Hülsenfrüchte sind eine wertvolle Eiweißquelle, reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen und B-Vitaminen. Im Ayurveda sollten sie gut gekocht und mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Ingwer, Asafoetida (Hing) oder Kurkuma kombiniert werden, um die Verdauung zu unterstützen.



Nüsse & Samen

DIE WICHTIGSTEN LEBENSMITTEL
DER AYURVEDA-KÜCHE



Mandeln

wärmend, nährend,
stärkend



Walnüsse

nährend, stärkend,
gut für das Gehirn



Cashews

nährend, aufbauend,
gut verträglich



Haselnüsse

nährend, wärmend,
stärkend



Pistazien

kühlend, nährend,
herzstärkend



Paranüsse

sehr nährend,
reich an Selen



Pekannüsse

nährend, stärkend,
gut für Nerven



Macadamias

sehr nährend,
reichhaltig



Sesam

wärmend, stärkend,
gut für Knochen



Leinsamen

kühlend, ballaststoffreich,
gut für die Verdauung



Kürbiskerne

nährend, stärkend,
gut für Blase & Prostata



Sonnenblumenkerne

nährend, wärmend,
reich an Vitamin E



Chiasamen

kühlend, sättigend,
reich an Omega-3



Hanfsamen

nährend, ausgleichend,
vollwertiges Protein



Mohnsamen

nährend, beruhigend,
gut für Nerven



Kokosraspeln

nährend, kühlend,
gute Fettquelle



Pinienkerne

wärmend, wärmend,
stärkend



Quinoa

leicht, nährend,
vollwertig



Amaranth

nährend, stärkend,
glutenfrei



Buchweizen

leicht, nährend,
glutenfrei



Hirse

leicht, wärmend,
leicht verdaulich



Selleriesamen

wärmend, verdauungs-
fördernd



Fenchelsamen

kühlend, verdauungs-
fördernd



Koriandersamen

kühlend, ausgleichend,
verdauungsfördernd



Traubenkerne

antioxidativ, schützt
die Zellen



Granatapfelkerne

antioxidativ,
herzstärkend



Goji-Beeren

nährend, stärkend,
gut für Augen & Nieren



Datteln (getrocknet)

sehr nährend,
schnelle Energie



Feigen (getrocknet)

nährend, ballaststoffreich,
gut für Verdauung



Rosinen

nährend, stärkend,
blutbildend



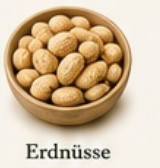
Maulbeeren

nährend, ausgleichend,
gut für Blut



Kokoschips

nährend, kühlend,
reich an guten Fetten



Erdnüsse

nährend, wärmend,
reich an Protein



Sojabohnen

nährend, stärkend,
reich an pflanzlichem
Protein



Schwarze Sesamsamen

wärmend, stärkend,
gut für Haare & Knochen



Goldene Leinsamen

kühlend, ballaststoffreich,
verdauungsfördernd



Urd-Bohnen

leicht, nährend,
gut verdaulich



Mungbohnen

leicht, kühlend,
ausgleichend



Kichererbsen

nährend, stärkend,
reich an Protein



Rote Linsen

leicht, wärmend,
leicht verdaulich



Gut zu wissen ♥

Nüsse und Samen sind wertvolle Energiequellen und liefern gesunde Fette, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Im Ayurveda kommt es auf Qualität, Zubereitung und die individuelle Verträglichkeit an. Am besten in Kombination mit Gemüse, Getreide und Gewürzen genießen.



Gute Fette

DIE WICHTIGSTEN LEBENSMITTEL
DER AYURVEDA-KÜCHE

Ghee

wärmend,
nährend,
leicht verdaulich



Sesamöl

wärmend,
ausgleichend,
gut für Vata



Kokosöl

kühlend,
nährend,
feuchtigkeitsspendend



Olivenöl

ausgleichend,
herzfreundlich,
reich an Antioxidantien



Gewürze

DIE WICHTIGSTEN GEWÜRZE
DER AYURVEDA-KÜCHE

Kurkuma

wärmend,
entzündungshemmend,
reinigt & stärkt



Ingwer

wärmend,
verdauungsfördernd,
lindert Übelkeit



Kreuzkümmel

wärmend,
verdauungsfördernd,
blähungslösend



Fenchel

kühlend,
verdauungsfördernd,
beruhigend



Koriander

kühlend,
entgiftend,
verdauungsfördernd



Kardamom

wärmend,
erfrischend,
verdauungsfördernd



Zimt

wärmend,
anregend,
ausgleichend



Muskat

wärmend,
beruhigend,
stärkend



Asafoetida (Hing)

wärmend,
blähungslösend,
verdauungsfördernd



Pfeffer

wärmend,
anregend,
fördert Agni



Nelken

wärmend,
antiseptisch,
verdauungsfördernd



Safran

wärmend,
stärkend,
stimmungsaufhellend



Gut zu wissen ♥

Gewürze sind im Ayurveda mehr als nur Geschmack – sie sind Medizin.
Sie unterstützen die Verdauung, stärken das Immunsystem und bringen Körper,
Geist und Seele in Balance.
Verwende Gewürze frisch, in guter Qualität und in der richtigen Kombination.





Getränke

DIE WICHTIGSTEN GETRÄNKE
DER AYURVEDA-KÜCHE



Golden Milk



Wärmend, stärkend und
entzündungshemmend.
Unterstützt das Immunsystem
und bringt Körper und Geist
in Balance.

Gewürztee



Wärmend und ausgleichend.
Fördert die Verdauung,
stärkt das Immunsystem
und schenkt Geborgenheit
an jedem Tag.

Ingwerwasser



Anregend und klärend.
Unterstützt die Verdauung,
fördert die Entgiftung und
bringt neue Energie.

Tulsi-Tee



Beruhigend und stärkend.
Adaptogen und immunstärkend,
unterstützt bei Stress und
bringt innere Ruhe.

Fencheltee



Beruhigend und wohltuend.
Unterstützt die Verdauung,
reduziert Blähungen und
schenkt Leichtigkeit.

Kardamom-Tee



Wärmend und aromatisch.
Fördert die Verdauung,
erfrischt den Atem und
stärkt Herz und Geist.

Zitronenwasser



Erfrischend und reinigend.
Unterstützt die Entgiftung,
regt die Verdauung an und
schenkt neue Vitalität.



Gut zu wissen ♥

In Ayurveda sind Getränke mehr als nur Durstlöcher –
sie sind Begleiter für Balance, Gesundheit und Wohlbefinden.
Wähle Getränke, die zu Deiner Konstitution (Dosha) und
der jeweiligen Jahreszeit passen.





Die sechs Geschmacksrichtungen

DAS GEHEIMNIS EINER AUSGEWOGENEN MAHLZEIT



WARUM ALLE SECHS
GEMEINSAM EINE MAHLZEIT
HARMONISCH MACHEN KÖNNEN

WIRKUNG

TYPISCHE LEBENSMITTEL



Süß

nährt, stärkt Körper und Gewebe, beruhigt Vata und Pitta, bringt Zufriedenheit und Stabilität.



z. B. Datteln, Süßkartoffeln, Reis, Hafer, Karotten, Kürbis, Rosinen

Süß nährt und gibt uns Energie. Es bildet die Basis, auf der sich die anderen Geschmacksrichtungen entfalten und ausbalancieren können.



Sauer

regt Verdauung und Stoffwechsel an, erfrischt, öffnet Kanäle, regt den Appetit an.



z. B. Zitrone, Limette, Joghurt, Sauerkraut, Granatapfel, Essig

Sauer bringt Lebendigkeit und Leichtigkeit. Es hilft, Nährstoffe besser aufzunehmen und die Mahlzeit zu aktivieren.



Salzig

unterstützt den Flüssigkeitshaushalt, fördert Verdauung, erdet und beruhigt Vata.



z. B. Steinsalz, Meersalz, Miso, Sojasauce, Algen, Oliven

Salzig macht weich und geschmeidig. Es unterstützt die Verdauung und hilft, die anderen Aromen besser zusammenzuführen.



Scharf

regt Agni (Verdauungsfeuer) an, löst Blockaden, fördert Durchblutung, klärt und wärmt.



z. B. Ingwer, Chili, Pfeffer, Knoblauch, Zwiebel, Senf, Meerrettich

Scharf bringt Wärme, Energie und Bewegung in die Mahlzeit. Es regt die Verdauung an und verhindert Trägheit.



Bitter

reinigt, entgiftet, kühlt und reduziert Pitta. Unterstützt Leber, Blutreinigung und klare Gedanken.



z. B. Rucola, Löwenzahn, Brokkoli, Grünkohl, Bittergurke, Neem

Bitter bringt Klarheit und Leichtigkeit. Es reinigt den Körper auf sanfte Weise und sorgt für Balance im gesamten System.



Herb

zieht zusammen, trocknet überschüssige Feuchtigkeit, stärkt Gewebe und fördert Stabilität.



z. B. Linsen, Kichererbsen, Granatapfel, Grüner Tee, Bananenblüte, Hafer

Herb gibt Struktur und Stabilität. Es unterstützt die Ausscheidung und rundet die Mahlzeit harmonisch ab.



Eine Mahlzeit, die alle sechs Geschmacksrichtungen enthält,
nährt Körper, Geist und Seele.



Das Geheimnis der Balance ♥

Wenn alle sechs Geschmacksrichtungen in einer Mahlzeit enthalten sind, werden die Doshas ausgeglichen, die Verdauung gestärkt und die Nährstoffe optimal aufgenommen. So entsteht Harmonie – auf dem Teller und in Dir.





Warum Ayurveda warme Speisen bevorzugt

Ayurveda sieht Nahrung nicht nur als Energiequelle, sondern auch als Information für Körper, Geist und Seele. Wärme spielt dabei eine wichtige Rolle, denn sie unterstützt Verdauung, Wohlbefinden und innere Balance.



Warum gekochte Speisen oft leichter bekömmlich sind

Beim Kochen werden Lebensmittel aufgeschlossen und vorverdaut. Das macht es für den Körper leichter, die Nährstoffe aufzunehmen und Energie zu gewinnen.

Gekochte Speisen sind warm, weich und beruhigend – sie unterstützen die Verdauung, nähren die Gewebe und helfen, ein Gefühl von Stabilität im Alltag zu schaffen.



Warum warme Getränke den Alltag angenehm begleiten können

Warme Getränke, wie Kräuter- oder Gewürztees, bringen Wärme von innen und unterstützen Verdauung und Stoffwechsel. Sie wirken beruhigend, ausgleichend und helfen dem Körper, mit den täglichen Anforderungen leichter umzugehen.



Warum Rohkost je nach Mensch, Jahreszeit und Verträglichkeit unterschiedlich erlebt wird

Rohkost ist nährstoffreich und lebendig – und kann den Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralien und Enzymen versorgen. Gleichzeitig benötigt sie mehr Verdauungsenergie und kann, besonders in kühlen Jahreszeiten oder bei einem empfindlichen Verdauungssystem, Völlegefühl, Blähungen oder Kältegefühl verursachen. Deshalb ist es wichtig, auf die eigenen Signale zu achten.



Merke ♥

Es geht nicht darum, alles kalt zu vermeiden.
Es geht darum, zu beobachten, was Dir persönlich guttut.



Ayurveda lädt Dich ein,
Deinen eigenen Weg zu finden –
mit Achtsamkeit, Vertrauen
und liebevoller Selbstfürsorge.





Tipps & Tricks

FÜR DEN ALLTAG



Kleine Veränderungen mit großer Wirkung



✓ morgens warm trinken

Starte den Tag mit warmem Wasser, Zitronenwasser oder einem Kräutertee. Das regt an und bringt Dich sanft in Balance.



✓ regelmäßig essen

Feste Mahlzeiten geben Deinem Körper Halt und unterstützen Deine Energie den ganzen Tag.



✓ Gewürze verwenden

Gewürze bringen Geschmack, fördern die Verdauung und stärken Dein Immunsystem.



✓ langsam essen

Nimm Dir Zeit für Deine Mahlzeiten und genieße jeden Bissen bewusst.



✓ gut kauen

Gutes Kauen ist die erste Verdauung. Es entlastet Deinen Magen und hilft Nährstoffe besser aufzunehmen.



✓ frisch kochen

Frisch zubereitete Speisen sind nährstoffreich und voller Lebensenergie.



✓ genügend trinken

Trinke über den Tag verteilt warmes oder zimmerwarmes Wasser oder Kräutertees.



✓ auf Hunger und Sättigung hören

Iss, wenn Du wirklich hungrig bist und hör auf, wenn Du angenehm satt bist.



✓ abends lieber leichter essen

Leichte, warme Mahlzeiten am Abend unterstützen eine gute Verdauung und einen erholsamen Schlaf.



✓ mit Freude genießen

Essen mit Freude, in Ruhe und Dankbarkeit nährt Körper, Geist und Seele.

Meine Checkliste

☐

morgens warm trinken

☐

regelmäßig essen

☐

Gewürze verwenden

☐

langsam essen

☐

gut kauen

☐

frisch kochen

☐

genügend trinken

☐

auf Hunger und Sättigung hören

☐

abends lieber leichter essen

☐

mit Freude genießen



Gut zu wissen ♥

Schon kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen. Sei geduldig mit Dir und feiere jeden Schritt, der Dir guttut. Dein Körper wird es Dir danken. ♥





Dein 7-Tage-Ayurveda-Start

STARTE SCHRITT FÜR SCHRITT



Tag 1



Beginne den Morgen mit einem warmen Getränk.

☐

Tag 2



Koche heute eine warme Mahlzeit.

☐

Tag 3



Verwende drei neue Gewürze.

☐

Tag 4



Iss ohne Handy oder Fernseher.

☐

Tag 5



Probiere ein neues Getreide.

☐

Tag 6



Trinke einen Ayurveda-Tee.

☐

Tag 7



Koche Dein erstes vollständiges Ayurveda-Rezept.

☐

Meine Erkenntnisse





Ayurveda beginnt nicht mit Perfektion.

SONDERN MIT EINEM KLEINEN SCHRITT.



Mit einer
warmen Mahlzeit.



Mit einem
Gewürz.



Mit einem
Moment der Ruhe.



Du musst nicht alles verändern.

Du darfst entdecken, ausprobieren
und Deinen ganz eigenen Weg finden.



Jede Mahlzeit ist eine neue Möglichkeit,
gut für Dich zu sorgen.

