

Dana Schwandt  
bekannt als  Ichgold

Mit großem  
Ernährungsteil

# Dein Neuanfang mit Ayurveda

Wie du deinen Stoffwechsel  
optimierst und dich wieder  
ins Gleichgewicht bringst

riva

Dana Schwandt

Dein  
Neuanfang  
mit  
Ayurveda

**riva**



Dana Schwandt  
bekannt als  Ichgold

Dein  
Neuanfang  
mit  
Ayurveda

Wie du deinen Stoffwechsel  
optimierst und dich wieder  
ins Gleichgewicht bringst

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen  
[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

#### Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Kirsten Reimers

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Grit Siwonia

Innenabbildungen: S. 12l, 13ur shutterstock/Visual Generation; S. 12r, 15 shutterstock/clickyusho.id; S. 12u, 51 shutterstock/owatta; S. 13Ml, 93 shutterstock/Alexey Blogoodf; S. 13o, 161 shutterstock/Alex\_Murphy; S. 13 Mr, 197 shutterstock/ Franzi; S. 12–13 shutterstock/giterichka, S. 62, 87, 153 Dana Schwandt; S. 220 Grit Siwonia

Layout: Manuela Amode

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0872-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0526-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0527-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Die Kanutour des Lebens .....	6
<b>DIE KUNST, SICH DAUERHAFT GESUND ZU ERNÄHREN .....</b>	<b>15</b>
Ernährungsgewohnheiten dauerhaft ändern .....	16
So funktioniert Gewohnheitstraining. ....	32
Die acht Faktoren gesunder Ernährung .....	43
<b>DAS EINMALEINS DES AYURVEDA .....</b>	<b>51</b>
Die Basics. ....	52
Der Stoffwechsel: Die Grundlage deiner Gesundheit .....	72
Die sechs Stufen der Krankheitsentstehung. ....	87
<b>DIE UMSETZUNG IM ALLTAG .....</b>	<b>93</b>
Die Anwendung der acht Ernährungsaspekte .....	94
<b>EASY AYURVEDA IN DER KÜCHE .....</b>	<b>161</b>
Meine besten Küchen-Hacks .....	162
Ernährungstemplate: Ganz einfach ayurvedisch kochen .....	174
Frühstückstemplate. ....	175
Mittagstemplate .....	179
Abendessenstemplate .....	186
Die wichtigsten Zutaten .....	187
Deine einzigartige Kanutour .....	194
<b>ANHANG .....</b>	<b>197</b>
Dosha-Test .....	198
Wirkungsweisen verschiedener Lebensmittel .....	205
Stichwortverzeichnis .....	215
Eine Danksagung, die man lesen muss. ....	218
Über die Autorin .....	220



# DIE KANUTOUR DES LEBENS

---

Wir alle haben Gewohnheiten und Eigenheiten, die wir gern ablegen oder zumindest verändern wollen. Wie bei einer Paddeltour sitzt jeder von uns in seinem Kanu. Wir paddeln und paddeln und es wird immer anstrengender. Das Problem ist, dass wir die ganze Zeit gegen den Strom anpaddeln, flussaufwärts. Das kostet viel Kraft und Energie, die uns dann nicht mehr zur Verfügung steht für all das andere, was wir im Leben vorhaben. Konzepte, die uns bei Veränderungen helfen wollen, setzen an der Paddeltechnik an. Oder aber sie empfehlen uns ein anderes Paddel oder ein moderneres Kanu. Meiner Meinung nach kann die Paddeltechnik und die Ausstattung noch so toll sein: Es ist und bleibt anstrengend.

Ayurveda setzt an einem ganz anderen Punkt als alle anderen Gesundheitskonzepte an. Die Empfehlung von Ayurveda ist, nicht an der Paddeltechnik oder dem Equipment zu schrauben, sondern: »Dreh dein Kanu um und paddel *mit*, nicht *gegen* den Strom!« So einfach ist es. Wirklich. Der Strom des Lebens, die Intelligenz deiner Zellen, der Rhythmus und die Wirkungsweise der Energien der Natur haben eine ungeheure Kraft. Sobald du aufhörst, dagegen anzukämpfen, und stattdessen diese Kraft nutzt oder, noch besser, sie dir zu eigen machst, werden Kapazitäten frei, von denen du nicht einmal zu träumen wagst. Du sparst nicht nur all die Kraft, die beim Paddeln gegen die Strömung verloren geht, sondern du bist sofort angedockt an die Intelligenz deiner eigenen Zellen. Regeneration findet einfach statt. Einfach so. Ohne dass du extra etwas dafür tun musst. Dein Körper findet ganz natürlich zurück in sein Gleichgewicht und du kannst dich entspannen.

Das Kanu steht für die Gewohnheiten in deinem Alltag, die deinen Stoffwechsel beeinflussen. Wir haben alle unzählige Gewohnheiten, die uns täglich begleiten, die unseren Stoffwechsel aber daran hindern, seine Arbeit optimal zu machen. Ein Großteil dieser Gewohnheiten bezieht sich aufs Essen: Was wir essen, wann wir essen, wie wir essen und vieles mehr. Unsere Ernährung ist *der* Grundbaustein, um unseren Stoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen. Und da laut Ayurveda der Stoffwechsel nicht nur die Grundlage für unser allgemeines Wohlbefinden ist, sondern vielmehr für unseren gesamten Gesundheitszustand, geht es ums große Ganze.

Das Ziel ist, dass du das Thema Ernährung ein für alle Mal für dich abhaken kannst: weil du nicht mehr verunsichert bist von den neuesten Ernährungstrends, sondern einfach auf das hörst, was dein Körper dir sagt. Denn der weiß ganz genau, was er braucht. Das Ziel ist, dass dich das Essen nicht mehr stresst oder du dich schämst oder entwertest für das, was du gegessen hast. In diesem Buch lernst du, die Sprache deines Körpers zu verstehen und wie du ihm im Alltag das geben kannst, was er braucht. Du wirst lernen zu verstehen, wieso du anders bist als andere und warum wir auf der anderen Seite alle den gleichen Naturgesetzen unterliegen und was das für uns heißt.

Dieses Buch ermöglicht dir, wieder auf deinen Appetit zu vertrauen, Schokolade ohne schlechtes Gewissen zu genießen und dich in deinem Körper wieder so richtig wohlfühlen. Ernährung wird zu einem natürlichen Baustein deiner Selbstfürsorge und der Ernährungswahnsinn, der uns alle umgibt, hat für dich endlich ein Ende.

Das ist es, was ich mit dir teilen möchte. All die Erfahrungen aus den Jahren, in denen ich flussaufwärts gepaddelt bin, jede noch so tolle Technik ausprobiert habe und immer wieder in neues Equipment investiert habe, möchte ich dir ersparen. Es war wahnsinnig anstrengend und aufzehrend; letztendlich war es ein Weg, der mich immer mehr von mir und meiner Kraft weggeführt hat. Ich habe mich vor lauter Anstrengung fast verloren. Erst nachdem ich herausgefunden habe, wie man sein Kanu umdreht, und dann festgestellt habe, wie leicht alles auf einmal ist, ist mir bewusst geworden, was für ein großer Quatsch das Paddeln flussaufwärts tatsächlich ist.

Jetzt, da ich mit dem Strom fließe und meine Zellen mit Vergnügen ihrer Arbeit nachgehen, feile ich mit Genuss an meiner Technik und probiere auch das ein oder andere Equipment aus. Allerdings geht es jetzt nur noch darum, mehr aus den Möglichkeiten herauszuholen, und nicht, das schlimmste Übel zu verhindern. Es macht mehr Freude und – noch viel wichtiger – es geht mir blendend. Und genau das wünsche ich dir auch.

Glaube mir – es ist viel einfacher, als du denkst! Als ich vor Jahren angefangen habe, Menschen in die ayurvedischen Routinen einzuweisen, war ich selbst verblüfft über die Ergebnisse. Eine meiner ersten Kundinnen rief mich nach zwei Wo-



chen Zusammenarbeit an und erzählte: »Dana, ich habe seit 30 Jahren das erste Mal wieder fünf Stunden am Stück geschlafen.« Drei Wochen später war sie bei sieben Stunden Schlaf am Stück. Meine Begeisterung war geweckt.

Dass du jetzt dieses Buch in den Händen hältst, ist kein Zufall. Ich glaube nicht an Zufälle. Wahrscheinlich beschäftigt dich das Thema Ernährung schon länger und du bist auf der Suche nach einer Lösung, die zu dir passt. Vielleicht interessiert dich Ayurveda als eine Möglichkeit, besser zu dir zu finden, vielleicht willst du endlich aufhören, nach der einen *richtigen* Lösung zu suchen, und stattdessen herausfinden, was dein Körper wirklich braucht. Vielleicht geht es dir auch wie mir früher, dass du verwirrt bist durch all die unterschiedlichen Aussagen über Ernährung, die man in den Medien findet.

Dann bist du hier genau richtig.

Mein Ziel ist es, dass du mithilfe dieses Buches lernst, dich einfach gesund zu ernähren, ohne darüber nachzudenken. Dass du den Geburtstagskuchen deines Kollegen ohne schlechtes Gewissen genießen kannst und dich voller Energie wohlfühlst in deinem Körper. Dieses Buch ist kein weiteres klassisches Ayurveda-Buch, in dem nacheinander alle Bereiche, Begriffe und Zusammenhänge erklärt werden. Es ist auch kein klassisches Ernährungsbuch, in dem du eine konkrete Ernährungsmethode lernst. Es ist auch kein Kochbuch. Es ist eher ein Mix: Du lernst, woran du vielleicht bisher gescheitert bist und warum es so schwer ist, Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Du lernst die Prinzipien des Ayurveda, die dir – egal, welcher Ernährungsphilosophie du folgst – ermöglichen, deinen Stoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen und Krankheiten vorzubeugen. Du lernst, wie du mit Leichtigkeit Gewohnheiten dauerhaft ändern und wie du dich selbst mehr lieben kannst. Außerdem nimmst du nicht nur die einfachsten Umsetzungstipps mit, sondern lernst auch, wie du das Ganze konkret in deinem Alltag in der Küche umsetzen kannst. Einfacher geht's nicht.

Meine Absicht ist, dir Ayurveda so einfach wie möglich zugänglich zu machen. Komplexität wegzulassen, sodass nur das übrig bleibt, was du wirklich brauchst, um loszulegen und die grundlegenden Prinzipien in deinen Alltag zu integrieren. Prinzipien, die sofort einen Unterschied machen, dahingehend, wie du dich fühlst, wie du mit dir selbst umgehst und wie du dich selbst wahrnimmst. Denn eines



der größten Probleme beim Thema Ayurveda und Ernährung ist, dass wir es uns zu kompliziert machen und den Anspruch zu hoch hängen. So kompliziert, dass unser Verstand sofort tilt und denkt: »Das passt nicht zu mir. Das passt nicht in mein Leben. Das ist zu aufwendig.« Die Wahrheit über Ayurveda ist aber: Es ist ein System, das so unglaublich intuitiv und natürlich für unseren Körper ist, dass jede Zelle sofort aufatmet und denkt: »Endlich!«

In unseren Kursen bekommen wir oft Dinge zurückgemeldet wie »Ich habe endlich zehn Kilo verloren« oder »Mein Blähbauch ist weg, meine Haut ist besser geworden und ich werde kaum noch krank«. Das allein ist schon gigantisch. Dass die Veränderungen aber auch eine ganz andere Ebene betreffen, belegen Aussagen wie »Ich bin auf einmal viel selbstbewusster«, »Ich kann viel leichter Nein sagen«, »Die Beziehung zu meinen Kindern/meinem Partner ist viel besser geworden«. Du hältst einen powervollen Schlüssel in der Hand, der dir ermöglicht, mehr das Leben zu leben, das du dir wünschst. Lass uns loslegen!

## WAS DICH ERWARTET

Das Wichtigste in unserem Leben ist unsere Gesundheit. Ist diese angeschlagen, ist alles andere eingeschränkt. Je weniger unser Körper funktioniert, desto mehr sind wir abgelenkt. All unsere Energie, die uns sonst für ein erfülltes und glückliches Leben zur Verfügung stehen würde, wird abgezogen und in die Regeneration gesteckt. Warum ist das so? Weil in der Natur immer Prioritäten gesetzt werden. Es wird immer das zuerst getan, was am wichtigsten ist. Es wird das kompensiert, was aus dem Gleichgewicht ist. Und da unser Körper die absolute Voraussetzung dafür ist, dass unsere Seele die Erfahrungen machen kann, für die sie hier ist, hat körperliches Gleichgewicht Priorität.

Aber ist das auch bei dir so? Hat dein körperliches Gleichgewicht auch für dich Priorität? Und was genau bedeutet das eigentlich? Ist es nur die Abwesenheit von Krankheiten? Im Ayurveda umfasst es viel mehr als das. Solange wir aber glauben, dass Gleichgewicht – oder sagen wir besser Gesundheit – bedeutet, dass wir nicht krank sind, werden wir nicht dafür sorgen können, unser körperliches Maximum zu erreichen. Weil wir dann nämlich kein Bewusstsein dafür entwickeln, dass erstens etwas nicht im Gleichgewicht ist und dass es uns zweitens viel besser



gehen könnte. Und genau darum geht es in diesem Buch. Zuerst will ich dein Bewusstsein dafür schulen, was Gleichgewicht aus der ayurvedischen Perspektive bedeutet. Dann möchte ich, dass dir bewusst wird, wo du selbst nicht im Gleichgewicht bist, und anschließend zeige ich dir den Weg, wie du dieses Gleichgewicht kreieren kannst – oder etwas kühner formuliert: wie du dich physiologisch und mental-emotional so ins Gleichgewicht bringst, dass du all deine Kapazitäten darauf verwenden kannst, deine Lebendigkeit vollständig zum Ausdruck zu bringen. Um dein Potenzial zu leben. Und – was soll ich sagen – dein Leben in vollen Zügen zu genießen. Denn wenn nicht dafür, wofür sind wir dann hier?

An dieser Stelle ein kleiner Disclaimer: Je nachdem, wie fortgeschritten dein Ungleichgewicht ist, kann ich natürlich nicht garantieren, dass das, was du in diesem Buch lernst, ausreicht, um dein Gleichgewicht wiederherzustellen. Aufgrund der Art und Weise, wie Krankheit im Körper entsteht (dazu kommen wir am Ende des ersten Kapitels), kann es sein, dass du einen Ayurveda-Mediziner brauchst, der dich mit Anwendungen und Kräutern darin supportet, wieder gesund zu werden. Aber dennoch ist es so, dass das, was du hier mitnimmst, die Grundlage für ein dauerhaft vitaleres und glücklicheres Leben ist.

## SO NUTZT DU DIESES BUCH

Lesen ist großartig. Durch Lesen erhältst du theoretisches Wissen. Allerdings ist jedes theoretische Wissen Schall und Rauch, wenn du es nicht in die Tat umsetzt. Daher ist dieses Buch als eine Art Handbuch und Begleiter zu verstehen auf deinem Weg zu einem neuen Alltag, zu gesünderer Ernährung, zu einer liebevollen, fürsorglichen Art im Umgang mit deinem Körper und zum In-die-Hand-nehmen deines Lebens. Dieses Buch soll dir einerseits tiefe Erkenntnisse zu dir selbst ermöglichen, zu deinen Systemen und Gewohnheiten, die dich auf Autopilot den Großteil deines Tages bestreiten lassen. Gleichzeitig bietet es dir handfeste Tools für dein tägliches Leben: Wie funktioniert dein Stoffwechsel, wie funktioniert Ernährung nach den ayurvedischen Prinzipien und – das Wichtigste – wie bekommst du das alles supereinfach und sofort Schritt für Schritt in deinen Alltag integriert? Auch und insbesondere dann, wenn du zwischen Job, Familie, Kids, Hobbys und anderen Verpflichtungen oft den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr siehst. Genau dann sind diese Prinzipien besonders wichtig. Denn schnell geraten wir in



den Modus zu denken: »Keine Zeit zu kochen. Keine Zeit, mich um mich zu kümmern. Keine Zeit für Me-Time.«

## DAS ERWARTET DICH IN DEN VIER KAPITELN

Im ersten Kapitel erfährst du, warum es so wichtig ist, sich gesund zu ernähren, warum uns das aber oft nicht leichtfällt und wie es viel einfacher geht. Außerdem wirst du lernen, dich und dein mental-emotionales System und deine Gewohnheiten besser zu verstehen.

Im zweiten Kapitel lernst du, wie Ayurveda funktioniert, ohne von der Komplexität erschlagen zu werden.

Das dritte Kapitel stellt die Umsetzung in den Mittelpunkt und du beginnst, Schritt für Schritt vorzugehen, um das Gelernte in dein Leben zu integrieren.

Im vierten Kapitel bekommst du von mir meine besten Küchen-Hacks für schnelle und unkomplizierte Mahlzeiten im Alltag.

Und dann gibt es noch den Anhang mit allerlei Goodies und Nachschlagelisten.

## DER QUICK-START-GUIDE FÜR UNGEDULDIGE

Ungeduld ist ein Charakteristikum der Vata-Konstitution. Wenn du gerne direkt mit der Umsetzung anfangen willst, ohne zu warten, bis du offiziell bei den Umsetzungskapiteln angekommen bist, habe ich etwas für dich: Im dritten Kapitel findest du ab Seite 94 meinen Quick-Start-Guide – handfeste Tipps, mit denen du direkt schon mal starten kannst, während du gemütlich weiterliest.

## MEDITATIONEN

Über das Buch verteilt findest du verschiedene Meditationen. All diese Meditationen habe ich auch eingesprochen und zum Download bereitgestellt. Gehe einfach auf die Seite [www.ichgold.de/buchmeditationen](http://www.ichgold.de/buchmeditationen) und lade sie herunter.

Und jetzt viel Spaß!

## KAPITEL 1

# Die Kunst, sich dauerhaft gesund zu ernähren

START



Die Kanutour des Lebens

- Ernährungsgewohnheiten dauerhaft ändern
- So funktioniert Gewohnheitstraining
- Die acht Faktoren gesunder Ernährung

## KAPITEL 2

# Das Sinnerkreis des Ayurveda



- Die Basics
- Der Stoffwechsel: Die Grundlage deiner Gesundheit
- Die sechs Stufen der Krankheitsentstehung

## KAPITEL 4

### Easy Ayurveda in der Küche



- Meine besten Kitchen-Hacks
- Ernährungstemplates: Ganz einfach ayurvedisch kochen
- Die wichtigsten Zutaten

## KAPITEL 3

### Die Umsetzung im Alltag



- Die Anwendung der acht Ernährungaspekte



Zum schnellen  
Starten für Eilige



Anhang



Deine einzigartige Kanutour  
geht weiter ...



1



# Die Kunst, sich dauerhaft gesund zu ernähren

Ernährung ist aus ayurvedischer Sicht die Grundlage für ein gesundes und glückliches Leben. In diesem Kapitel lernst du die acht Faktoren gesunder Ernährung kennen und wie du sie in Relation zu deinen Ernährungsgewohnheiten setzt. Du entlarvst das mental-emotionale System, das dich bisher davon abgehalten hat, deine Ernährung dauerhaft zu ändern, und erfährst meine drei besten Gewohnheitstrainingstools, die dir die Umsetzung kinderleicht machen und die dir garantieren, dass deine neuen Routinen auch den Urlaub, eine Krankheit und die Hochzeit deiner besten Freundin überdauern.



# ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN DAUERHAFT ÄNDERN

---

Meine Suche nach Gesundheit oder bessergesagt nach dem Körper, der mir ein besseres Gefühl verschaffen sollte, hat schon früh begonnen. Ich erinnere mich daran, schon als sehr kleines Kind unzufrieden mit meinem Körper gewesen zu sein, insbesondere mit seinen Ausmaßen. Ich weiß noch genau, wie ich in meinem roten Turnanzug in der Grundschule in der Turnhalle stand. Der Anzug war so ähnlich wie ein Body, wie ihn kleine Babys tragen, mit kurzen roten Ärmchen. Der Stoff war leicht angeraut und ganz weich. Ich fühlte mich unwohl, wie bloßgestellt. Und so stand ich da in einer Reihe mit meinen Klassenkameraden. Zwei meiner Mitschüler wurden ausgewählt als Kopf der jeweiligen Mannschaft. Sie durften sich abwechselnd ein Kind aussuchen aus unserer Reihe, das dann in ihrer Mannschaft mitspielen würde. Ich betete jedes Mal, dass entweder ich oder eine meiner Freundinnen auswählen durfte, dann konnte ich sichergehen, den peinlichen Moment zu vermeiden, als eine der Letzten übrig zu bleiben. Was für ein furchtbares Gefühl. Wie Frischfleisch im Supermarkt begutachtet und bewertet zu werden nach dem Nutzen für die eigene Mannschaft.

Ich war als Kind immer pummelig. Speckröllchen hier und da. Aus heutiger Sicht als Mutter zuckersüß. Mit rosigen, runden Apfelbäckchen und einem fröhlichen Gemüt. Aber ich fand es schon sehr früh furchtbar. Ich wusste zwar, dass meine Mitschüler nach unterschiedlichsten Kriterien auswählten, welches Kind sie in ihrer Mannschaft haben wollten. Für mich fühlte es sich aber immer an, als wäre ich zu dick, zu langsam und zu ungeschickt. Zugegeben, Ballsport oder auch schnell rennen war noch nie meine Stärke. Ich mochte turnen, tanzen und Dinge wie Seilspringen. Und doch fühlte es sich für mich so an, als wäre mein Körper einfach zu plump und unförmig, um gewählt zu werden. Außerdem war früh gewählt zu werden gleichbedeutend mit beliebt sein. In meiner Logik war mein Körper daran schuld, dass ich nicht beliebt genug war, um als eine der Ersten gewählt zu werden.

Natürlich ist das nur ein kleiner Auszug aus meiner Wahrnehmung von damals, denn ich hatte viele Freunde und eine fröhliche, behütete Kindheit. Und doch – die Feindschaft mit meinem Körper hat schon sehr früh begonnen.



## WOHER UNSER KÖRPERBILD KOMMT

Warum sind wir nicht maximal begeistert von dem Wunder unseres Körpers und huldigen ihm und ehren ihn so, wie es ihm gebührt? Ich glaube, wir lernen sehr früh – also wirklich sehr, sehr früh – vor allem durch Beobachtung, wie viel Wert dieser Körper hat. Wir gucken uns das von unseren Eltern, Geschwistern oder anderen uns sehr nahestehenden Menschen ab. Wie gehen sie mit ihrem Körper um? Was hat ihr Körper für einen Stellenwert für sie? Mit welchen Gewohnheiten gestaltet man sein Leben? Wie wird gegessen? Bewusst oder nebenher? Wird mit frischen Zutaten gekocht oder wird etwas aus einer Plastikverpackung oder Dose genommen? Wie ist die Stimmung bei Tisch? Ist die Mutter permanent auf Diät? Wird geraucht oder viel Alkohol getrunken? All diese Dinge und noch viele, viele mehr nehmen wir als Kinder ungefiltert auf. Wir lernen auf diese Weise, wie man mit sich selbst umgeht und was es für einen Stellenwert hat, sich fürsorglich um sich selbst zu kümmern – oder eben auch nicht.

Ganz wichtig ist mir, an dieser Stelle gleich die Schuldfrage auszuschließen. Denn ja, die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass du vieles von deinen Eltern übernommen hast, dass dein Elternhaus und die Art und Weise, wie du dort aufgewachsen bist, welche Erfahrungen du gemacht hast, dazu beigetragen haben, wie es dir heute mit dir geht. Aber: *No one is to blame*. Niemand ist schuld daran. Was auch immer unsere Eltern getan haben, haben sie nicht gemacht, um uns zu schaden. Sie haben ihr Bestes gegeben – auch, wenn es in unseren Augen nicht besonders viel oder ausreichend war. Sie selbst steckten sehr wahrscheinlich in unaufgelösten Mustern und innersten Überzeugungen fest. Solange wir uns nicht die Arbeit machen, aktiv durch persönliche Weiterentwicklung aus den Fesseln unseres inneren Systems herauszuwachsen, so lange sind wir Opfer dieser inneren Steuerung und laufen, wie mein Yogalehrer immer sagte, auf Autopilot. Das macht unsere Erfahrungen mit unseren Eltern natürlich nicht besser oder weniger schmerzhaft. Doch es lässt sie in einem neutraleren Licht erscheinen. Unsere Eltern haben ihr Möglichstes gegeben, und auch wenn es für uns nicht immer so aussieht, haben sie doch in jedem Moment in einer für sie positiven Absicht gehandelt.

Zudem hat dich jede Erfahrung, die du gemacht hast – sei sie schön, inspirierend und voller Liebe oder schmerzhaft, anstrengend oder gar traumatisch –, zu dem Menschen gemacht, der du heute bist. Und du bist wundervoll. Auch und ins-



besondere mit den Eigenschaften, die dir nicht gefallen. Die vielleicht sogar dysfunktional sind und die du von deiner Familie übernommen hast. All diese Teile sind ein Rädchen in deinem Getriebe – dem Getriebe, das dich zu deinem vollen Potenzial führt. Mein Yogalehrer Clive Sheridan sagte immer, alle Erfahrungen, insbesondere die schmerzhaften, seien »powerful seeds for transformation«, also kraftvolle Samen für unseren Weg zur Transformation, für den Weg von dem Zustand, in dem wir waren, in den Zustand, in den wir uns hineinentwickeln.

Hast du schon mal eine schmerzhafte Erfahrung verteufelt? Hast du dich gefragt: »Warum ich?« Vielleicht hast du gewütet, dich verkrochen oder Träne um Träne geweint. Bis du eines Tages zurückgeschaut hast und in dem Schmerz und dem Weg, den du gegangen bist, eine tiefe Weisheit entdecken konntest, eine Weisheit, die Teil deiner Persönlichkeit geworden ist, eine Weisheit, die du nicht mehr missen möchtest und die jetzt dazu beiträgt, dass du wacher, glücklicher, liebevoller, erfolgreicher, gesünder sein kannst. Und auf einmal kannst du sehen, dass das Tal, durch das du gegangen bist, ein so wichtiger Bestandteil war für das Entstehen dieser Weisheit, dass du sogar an den Punkt kommst, dankbar zu sein für diese Erfahrung, so schmerzhaft sie auch gewesen sein mag.

Genau das ist das Thema dieses Buches. Es geht darum, erst einmal zu erkennen, was du mitbringst an Erfahrungen, Gedanken, Gewohnheiten und Grenzen, die sich in deinem aktuellen Leben zeigen. Was denkst du über dich und deinen Körper? Welche Auswirkungen haben diese Gedanken in deinem täglichen Leben und Erleben? Wie machen sie sich in deinem Körper, in deinen Zellen bemerkbar? Wie beeinflusst dein Bewusstsein deinen Gesundheitszustand? Denn darum geht es beim Ayurveda.

## **WARUM ES SO SCHWER IST, GEWOHNHEITEN ZU ÄNDERN**

Me-Time war für mich der Durchbruch. Aber was bedeutet Me-Time eigentlich? Allgemein gesagt ist das die Zeit, die man sich speziell für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse nimmt. Wie genau das bei jedem Einzelnen aussieht, kann ganz unterschiedlich sein. Für mich ist Me-Time die Zeit, die ich bewusst wähle, um mir Gutes zu tun und meine Batterien aufzuladen. Das kann meine Morgen-



routine sein, also Yoga, Meditation und Journaling, oder die bewusste Entscheidung, früher ins Bett zu gehen. Es kann aber auch daraus bestehen, dass ich etwas Leckeres koche, ein gutes Buch lese, ein Bad nehmen oder jegliche andere Tätigkeit, bei der ich regeneriere und in meinen Rhythmus finde.

Ich bin (wie viele von uns, insbesondere Frauen) wahnsinnig gut darin, mit meinen Antennen alles Mögliche zu empfangen: Was brauchen die Kinder? Was benötigt mein Mann? Was muss noch alles für den Job erledigt werden? Was braucht unser Team? Und so weiter und so weiter. Das alles nehme ich nicht nur wahr, sondern habe auch den Anspruch an mich, all diesen Bedürfnissen gerecht zu werden. Wie du dir vorstellen kannst und wahrscheinlich aus eigener Erfahrung weißt, ist das unmöglich, um nicht zu sagen, selbstzerstörerisch. Denn worauf ich den Großteil meines Lebens nicht besonders gut geachtet habe, war mein eigenes Wohlbefinden. Mir ging es eigentlich nur darum, dass ich und mein Körper möglichst effizient und lückenlos funktionieren, damit ich alle Punkte auf der To-do-Liste abarbeiten konnte. Ich war in einer Art Dauer-Hustle, in ständiger, latenter, leiser Alarmbereitschaft, um allen und allem anderen zur Verfügung zu stehen. Das funktionierte immer eine Weile lang gut, bis es nicht mehr gut ging. Und dass es mir nicht gut ging, habe ich erst verstanden, wenn ich richtig krank war. Ich hatte häufig Mandelentzündungen, mehrmals im Jahr und immer so schlimm, dass ich ein Antibiotikum nehmen musste – das volle Programm. Wenn es keine Mandelentzündung war, hatte ich Magenschleimhautentzündungen oder eine Erkältung. Ich war ständig krank. Und was soll ich sagen: Ich fand das so richtig fürchterlich. Meine Herren, war ich genervt: schon wieder krank! Im Grunde war ich immer beleidigt, weil ich ausgebremst wurde von meinem eigenen Körper. Es war, als würde er gegen mich arbeiten! Oder war es andersherum? Heute weiß ich, dass das die eigentliche Wahrheit war, aber es sollte eine Weile dauern, bis ich das herausfand.

Ich war damals überzeugt, dass ich eine verantwortungsvolle Frau war, der ein gesunder Lebensstil und gesunde Ernährung sehr wichtig sind. Verrückt, oder? Genau das höre ich auch heute noch oft von den Zuhörerinnen und Zuhörern bei meinen Vorträgen. Ich glaube, das ist eines der größten Probleme überhaupt: Wir sind uns sicher, uns gut zu ernähren und gesund zu leben. Aus ayurvedischer Sicht machen wir aber vieles, was uns überhaupt nicht guttut, und leben konträr zu unserem Rhythmus. Und dann wundern wir uns, dass wir uns nicht wohlfühlen und dass die Zivilisationskrankheiten immer mehr zunehmen.



Aber zurück zu mir. Mein Immunsystem war nicht auf der Höhe. Ich war auf der Suche nach Wohlbefinden. Viel Bewegung hatte ich. Jahrelang habe ich regelmäßig ein Fitnessstudio besucht und sogar selbst Fitnesskurse unterrichtet. So habe ich mir damals mein Grafikdesignstudium finanziert. Dann kam Yoga, das die Aerobic-Kurse ersetzte. Und irgendwann stieß ich auf Ayurveda. Ich war sofort begeistert. Kennst du diesen Moment, wenn du weißt: »Das ist es«, weil du es tief in dir spürst? Genau so war es. Als würden alle meinen Zellen schreien: »Jaaaaaa! Endlich!«

Ich war sofort hin und weg und wusste: »Das ist der Weg.« Ich machte eine Ernährungsberatung. Diese war, gemessen an meinem damaligen Budget, sehr teuer. Aber ich wollte sie unbedingt machen. Mein Gedanke war: Nach all den Jahren auf der Suche nach der »richtigen« Ernährung gibt es jetzt die Möglichkeit, meinen individuellen Ernährungsplan zu bekommen. Einen Ernährungsplan, der perfekt zu meiner Konstitution passt. Die Ernährungsberatung war super und ich habe viel über mich gelernt. Mein Dosha war Vata-Pitta, was ich nie gedacht hätte. Ich war immer davon ausgegangen, dass ich wohl viel Kapha haben müsste (wenn du mit den Begriffen nichts anfangen kannst: Relax, wir gehen später noch im Detail darauf ein). Ich bekam einen seitenlangen, detaillierten Ernährungsplan, nach dem ich mich richten sollte, eine lange Liste voller Lebensmittel, hinter denen jeweils vermerkt war, ob ich sie meiden oder nur selten oder gern häufig essen sollte, da sie gut für mich waren. Außerdem stand dort, wie viele Stunden Schlaf ich brauchte, wann ich am besten ins Bett gehen sollte und dass ich mir meine Füße am besten mit Olivenöl massierte.

Ganz schön viel. Da ich zu den Menschen gehöre, die es mögen, wenn ihnen ein Plan sagt, wo es langgeht, fing ich an. Ich verbrachte viel Zeit in der Küche, um meine Mahlzeiten zuzubereiten – und gleichzeitig kamen mir die Essenspausen zwischen den Mahlzeiten ganz schön lang vor. Außerdem war ich nur noch mit meiner Liste unterwegs, um immer nachzuschauen, ob ich etwas essen durfte oder nicht. Wie es bei den meisten von uns ist, wollte ich es gerne richtig machen, also so richtig richtig! Das hatte zur Folge, dass die Nahrungsmittel, die ich eher reduzieren sollte, in meiner Bewertung zu »schlechten Nahrungsmitteln« wurden, also zu solchen, die ich nicht essen durfte.



Außerdem war ich hin- und hergerissen. Einerseits genoss ich die klare Ausrichtung und das Gefühl, es »richtig« zu machen. Andererseits war es wahnsinnig anstrengend: Ich war latent gestresst, wenn wir außer Haus essen gingen oder bei Freunden eingeladen waren. Natürlich hielt ich mich dort nicht an den Plan, so kompliziert wollte ich nun auch nicht sein. Allerdings hatte ich dann ein wahnsinnig schlechtes Gewissen, denn schließlich hatte ich mich nicht an den Plan gehalten. Ich habe das Ganze circa zwei Monate durchgehalten. Dann habe ich schleichend wieder aufgehört. Ist das nicht verrückt? Ich hatte durchaus gemerkt, wie gut mir die veränderte Ernährung körperlich tat, und doch habe ich es nicht durchgehalten. Der Druck war einfach zu hoch. Aber woher kam der Druck? Na ja: von mir natürlich. Doch ich wusste keine andere Möglichkeit. Ich war immer noch völlig überzeugt vom Ayurveda, auf einer Ebene zumindest, ich wusste nur nicht, wie ich das hinbekommen soll. Es war zu komplex, zu anstrengend, zu wenig kompatibel mit meinem restlichen Leben, also definitiv nicht alltagstauglich.

Genau das höre ich auch oft von anderen: »Ich finde Ayurveda superspannend, aber es ist zu schwierig und zu komplex, um es in mein Leben zu integrieren.« Ich kenne den Frust, der damit einhergeht; ich kenne auch das schambesetzte Gefühl, das da mitschwingt: Ich bin zu schwach, zu undiszipliniert. Mittlerweile weiß ich, dass nur ein kleiner Teil dessen, was wir brauchen, um unsere Ernährung wirklich dauerhaft zu verändern, das Wissen darum ist, was wir tun müssten. Ganz ehrlich, vieles davon wissen wir längst: weniger Zucker, weniger Weißmehl, weniger Kaffee und Alkohol, dafür mehr frisches Gemüse und Obst, am besten regional und saisonal, sowie selbst gekochte Mahlzeiten. Das ist kein Geheimnis und alles andere als Raketenphysik. Das fehlende Wissen kann es also nicht sein. Was uns hindert, ist nicht das Was, sondern das Wie: Wie können wir dauerhaft unsere Ernährungsgewohnheiten verändern? Der Schlüssel ist der gleiche wie bei allen anderen Gewohnheiten auch.

Man sagt, wir bestehen zu etwa 95 Prozent aus Gewohnheiten. Rund 95 Prozent von dem, was wir tun, tun wir also nicht bewusst, sondern gesteuert durch unseren Autopiloten. Wir machen dies, weil wir es irgendwann mal so gelernt und schließlich so verinnerlicht haben, dass diese Muster in unserem Bewusstsein eine oder mehrere Stufen tiefer gerutscht sind und dort nun energieeffizient abgerufen werden, ohne dass wir bewusst darüber nachdenken müssen. Das minimiert den Aufwand, den unser Gehirn in die Aufgabe investieren muss.



Nehmen wir an, wir lernen irgendetwas neu, zum Beispiel Schreiben. Unsere kleine Tochter Tilda ist gerade sieben. Sie geht in die zweite Klasse und hat letztes Jahr Schreiben und Lesen gelernt. Zu Beginn hat sie die einzelnen Buchstaben nur abgemalt. Dann hat sie gelernt, welcher Laut zu diesem Bild gehört, und später wurden die einzelnen Buchstaben zusammengesetzt. Dann hat sie angefangen, einzelne Wörter und später ganze Sätze zu lesen. So süß! Am Anfang klingt das noch so: »Aaaaaaapppppppffffäääääääälllll. Apfel.« Mittlerweile schreibt sie flüssig, wenn auch noch nicht mit der korrekten Rechtschreibung. Wenn sie Sätze liest, klingen die schon ziemlich richtig. Und in Kürze wird es so fließend sein, dass man die Wörter und Sätze sofort versteht. Wenn sie das noch eine Weile macht, wird sie irgendwann sogar Wörter lesen können, bei denen einige Buchstaben fehlen: »Lngsm wrds cht komplzrt.« Wir, die wir seit Jahren lesen und schreiben können, haben das sofort entziffern können. Denn unser Verstand hat das Lesen und das Wahrnehmen von Wörtern so automatisiert, dass er es sogar unter erschwerten Bedingungen mühelos kann: »Langsam wird's echt kompliziert.« Buchstaben und Wörter sind tief in unserem Bewusstsein gespeichert, sie abzurufen, kostet uns kaum Energie.

So ist es auch mit allen anderen Gewohnheiten: deine gesamte Morgenroutine, die Art und Weise, wie du deine Zähne putzt, ob du erst die linke oder die rechte Socke anziehst, wann du das erste Mal auf dein Telefon schaust und natürlich auch, was, wann und wie du isst. Alles. Verrückt, wenn man sich mal bewusst macht, wie viele Dinge wir ständig, aber unbewusst und nur durch unsere Gewohnheiten gesteuert tun. Ich tippe diese Zeilen gerade im Zehnfingersystem, und zwar blind. Das habe ich mir mal aus Lust an der Freude als Kind selbst beigebracht. Es beeindruckt mich selber immer wieder, wie meine Finger über die Tastatur fliegen und die (zumeist) richtigen Tasten treffen. Alles automatisiert. Alles Gewohnheit.

Darum ist es wichtig, erst mal die Gewohnheiten ans Licht zu bringen, die unseren Tagesablauf bestimmen und die unseren aktuellen Ernährungsgewohnheiten zugrunde liegen. Das geschieht im nächsten Kapitel. Dann machen wir einen kleinen Abstecher dorthin, wo diese Gewohnheiten herkommen. Denn mitunter ist ein tieferes System oder ein Glaubenssatz der Motor hinter den Gewohnheiten. Vielleicht ist es eine unbewusste Verbindung zu deinen Eltern, weil die auch immer Schweinshaxe gegessen haben. Oder du isst noch heute deinen Teller leer, auch wenn du schon satt bist, weil das früher bei dir zu Hause eben so gemacht