

ANDREA KATHRIN LOEWIG
GAURAV SHARMA | ELISABETH MAURACHER



AYURVEDA

Die 7-Tage-
Panchakarma-Kur
für zu Hause

GRÄFE
UND
UNZER

INHALT

Ayurveda kann jeder!

INTERVIEW: MEIN WEG ZUM AYURVEDA 8

Gesundheitsgeheimnisse des Ayurveda

GANZHEITLICH HEILEN 18

INTERVIEW: AYURVEDA, ABER EUROPÄISCH 22

DIE BAUSTEINE DES LEBENS 28

VERDAUUNG UND ENTGIFTUNG 36

● 10 GRUNDREGELN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG 43

INTERVIEW: DIE HEILKRAFT DES AYURVEDA 46

Deine Detoxwoche für Körper, Geist und Seele

GANZHEITLICH ENTGIFTEN UND NEUE ENERGIE AUFTANKEN 56

● DIE AYURVEDA-VORRATSKAMMER 63

TAG 1 64

FINDE DEINE MOTIVATION 66
YOGAÜBUNGEN FÜR DEN ERSTEN TAG 67
REZEPTE FÜR DEN ERSTEN TAG 70
ABENDRITUAL 76

TAG 2 78

SCHENKE DIR SELBST WOHLWOLLEN 80
YOGAÜBUNGEN FÜR DEN ZWEITEN TAG 81
REZEPTE FÜR DEN ZWEITEN TAG 84
ABENDRITUAL 90

TAG 3 92

DER REINIGUNGSTAG – DAS ZENTRUM DER DETOXWOCHE 94
YOGAÜBUNGEN FÜR DEN DRITTEN TAG 97
REZEPTE FÜR DEN DRITTEN TAG 100
ABENDRITUAL 104

TAG 4 106

INNEREN FRIEDEN SCHLIESSEN 108
YOGAÜBUNGEN FÜR DEN VIERTEN TAG 109
REZEPTE FÜR DEN VIERTEN TAG 112
ABENDRITUAL 118

TAG 5 120

SCHAFTE KLARHEIT IM AUSSEN 122
YOGAÜBUNGEN FÜR DEN FÜNFTEN TAG 123
REZEPTE FÜR DEN FÜNFTEN TAG 126
ABENDRITUAL 132

TAG 6 134

VERTRAUE AUF DEINE INTUITION 136
YOGAÜBUNGEN FÜR DEN SECHSTEN TAG 137
REZEPTE FÜR DEN SECHSTEN TAG 140
ABENDRITUAL 146

TAG 7 148

UND WIE GEHT ES WEITER? 150
YOGAÜBUNGEN FÜR DEN SIEBTEN TAG 151
REZEPTE FÜR DEN SIEBTEN TAG 154
ABENDRITUAL 160

● DIE KLEINE NOTFALLAPOTHEKE FÜR DIE DETOXWOCHE 162

Der Weg zu einem neuen, gesunden Lifestyle

NEUE GEWOHNHEITEN SCHAFFEN 166

WEITERE REZEPTE 172

INTERVIEW: AYURVEDA IM ALLTAG 192
DIE FÜNF TIBETER 198

REGISTER 200
BÜCHER UND ADRESSEN 202
IMPRESSUM 204



AYURVEDA KANN JEDER!

Ayurveda ist ein wahres Kraftelixier! Das durfte auch Schauspielerin Andrea Loewig erfahren. In einem Ayurveda Resort in Tirol konnte ihr Körper entgiften und ihre Seele aufatmen. Ganz nebenbei hat der TV-Star gelernt, auch mal innezuhalten, die Ruhe zu genießen und sich auf das zu fokussieren, was im Leben wirklich zählt.



Mein Weg zum Ayurveda

Andrea Loewig ist Schauspielerin, Synchronsprecherin, Tänzerin und Sängerin. Einem breiten Publikum bekannt ist sie vor allem durch die Ärzteserie »In aller Freundschaft«, die seit 1998 in der ARD ausgestrahlt wird und in der sie als Oberärztin Dr. Globisch in der Rolle der Anästhesistin und Chirurgin tätig ist, also ganz und gar in der Schulmedizin beheimatet. In ihrem Privatleben liegt ihr aber schon seit langer Zeit auch die Naturheilkunde am Herzen.

FRAU LOEWIG, WIE UND WANN SIND SIE ZUM AYURVEDA GEKOMMEN?

Mein Weg zum Ayurveda begann im Grunde schon vor über 20 Jahren, als eine gute Freundin, die beruflich viel auf Reisen war, mir begeistert von ihren Ayurvedakuren in Sri Lanka erzählte. Sie war nicht ernsthaft krank, hatte aber immer wieder mit Reizdarmsymptomen zu kämpfen. Dagegen halfen ihr die meist zweiwöchigen Panchakarmakuren, die sie sich einmal im Jahr gönnte, sehr gut – besser als alles, was die Schulmedizin in dieser Hinsicht anzubieten hat. Auch das ganze Ambiente, von dem sie erzählte: das gute ayurvedische Essen, die Ölmassagen, Yoga und Meditation unter Palmen – das klang so traumhaft, dass ich das unbedingt mal mit ihr zusammen machen wollte. Aber wie das Leben so spielt: Zuerst war es mein

berufliches Engagement, das mich davon abhielt, dann kam 2008 meine Tochter Josephine zur Welt und an eine Ayurvedakur war als berufstätige und alleinerziehende Mutter nicht mehr zu denken. Ich habe den Traum, eine solche Kur zu machen, also wieder für einige Jahre hintangestellt, ohne ihn aber jemals ganz zu vergessen. Immer wenn ich meine Freundin traf, erzählte sie mir von ihren Erfahrungen mit dem Ayurveda und führte mich ein in diese faszinierende Welt der Doshas, die sich aus den fünf Elementen zusammensetzen. Ich fand das ungeheuer spannend, aber es blieb sehr lange eine fremde Welt, von der ich hoffte, sie irgendwann näher kennenzulernen. Bevor sich die Möglichkeit ergab, tatsächlich eine ayurvedische Kur zu machen, stieß ich auf ein Buch über Ayurveda, das mich sehr beeindruckte. Eine andere Freundin hat es mir zu Weihnachten

geschenkt, weil sie selbst so angetan war von den in diesem Buch beschriebenen Alltagskuren, die jeder für sich allein zu Hause durchführen kann. »Wie neugeboren durch modernes Ayurveda« heißt dieses Buch, geschrieben von Kulreet Chaudhary, einer indischstämmigen Ärztin, die in den USA aufgewachsen ist und dort auch Medizin studiert hat. Als sie selbst erkrankte und unter Reizdarmbeschwerden, schweren Migräneattacken und unerklärbarer Gewichtszunahme litt, halfen alle schulmedizinischen Bemühungen nicht weiter und ihre Familie überredete sie schließlich dazu, sich von ayurvedischen Ärzten behandeln zu lassen. Tatsächlich wurde sie geheilt und hatte nun den Wunsch, dieses alte Heilwissen möglichst vielen Menschen in der westlichen Welt zugänglich zu machen. Und zwar nicht in seiner ganzen Komplexität, sondern so, dass jeder Mensch es in sein Alltagsleben integrieren kann. Genau das hat meine Freundin erfolgreich gemacht und ist damit sogar ihre überflüssigen Pfunde losgeworden.

HABEN SIE SELBST DAS DANN AUCH AUSPROBIERT UND ETWAS AN IHREM LEBEN ODER VIELLEICHT AUCH ERST MAL NUR AN IHRER ERNÄHRUNG VERÄNDERT?

Oh ja, absolut. Da gibt es zum Beispiel einen Tee aus Anis, Kreuzkümmel und Koriander (siehe Seite 193), den man den Tag über trinken soll, um seinen Stoffwechsel zu harmonisieren und Heißhungerattacken zu vermeiden. Dieser Tee ist genial, weil er einen von diesem Heißhunger befreit, den unsere Lebensmittelindustrie leider forciert mit

extrem zuckerhaltigen Produkten. Ich bin alles andere als dogmatisch oder rigide, was Ernährung angeht, denn ich glaube, dass Verbote Süchte eher verstärken, als dass sie sie langfristig heilen. Aber ich versuche schon lange, mich und meine Familie gesund zu ernähren, und es gibt ja eine Menge überzeugender Studien, die zeigen, was für enorme gesundheitliche Probleme durch diese Zuckersucht weltweit entstanden sind. Damit habe ich mich in den letzten Jahren oft beschäftigt.

WAS HAT SIE DENN AN CHAUDHARYS BUCH BESONDERS ÜBERZEUGT UND DEM AYURVEDA VIELLEICHT EINEN SCHRITT NÄHERGEBRACHT?

Ich bin ein praktischer, sehr aktiver, manchmal auch ungeduldiger Mensch und habe eine ganze Menge zu tun mit Job und Familie. Besonders angesprochen hat mich deshalb, dass diese Ärztin in ihrem Buch schrieb, man müsse nur vier Dinge berücksichtigen, um sich zu »resetten«, den Körper zu entgiften, den Stoffwechsel zu harmonisieren, gegebenenfalls abzunehmen und Heißhungerattacken zu vermeiden. Die vier Schritte, die man gehen muss, benennt sie folgendermaßen: 1. Verändern Sie Ihre Biochemie, 2. Überwinden Sie Heißhungerattacken, 3. Verbrennen Sie Fett und gewinnen Energie und 4. Schlagen Sie Ihren ungesunden Lebensgewohnheiten ein Schnippchen. Das klang für mich reizvoll und vor allen Dingen machbar, für jeden umsetzbar und ungeheuer entlastend. Man muss also nicht unbedingt stundenlang meditieren, im Schneidersitz sitzen können und Yoga praktizieren. Im Grunde geht es nur da-

DIE BAUSTEINE DES LEBENS

Alles Leben beruht auf drei Bioenergien (Doshas), die sich aus fünf Elementen zusammensetzen und für unsere körperliche und geistige Verfassung verantwortlich sind – und somit entscheidend dafür, wie wir leben sollten, um in die Balance zu finden.

Mikrokosmos gleich Makrokosmos: Alles, was existiert, entstand nach der ayurvedischen Lehre aus fünf Elementen (Mahabutas).

- Über das erste Element, den Äther, heißt es in den alten indischen Texten, es sei der Raum, ohne den nichts existiert. Im Gegensatz zu den anderen vier Elementen ist er außerirdisch und bezieht sich auf den Raum des Himmels, des Kosmos. Nach dem Entstehungsmythos des Ayurveda entstand im Äther der erste Klang. Die wichtigsten Eigenschaften dieses Elements sind Leichtigkeit, Klarheit und Durchlässigkeit.
- Luft, das zweite Element, steht für Trockenheit, Transparenz und Beweglichkeit.
- Feuer, das dritte Element, ist auf den Raum und die Luft angewiesen. Es repräsentiert Hitze und Licht. In ihm verbinden sich Balance und Reinheit mit Aktivität und Unruhe.
- Wasser, das vierte Element, braucht die anderen drei, um zu existieren. Es ist beweglich, kühl, feucht und weich, aber auch schwer.
- Das fünfte Element schließlich ist die Erde, die uns Stabilität und Halt verleiht. Erde ist fest, kompakt, beständig und schwer.

VATA, PITTA, KAPHA – DIE DREI BIOENERGIEN

Aus den fünf Elementen entstehen die drei Doshas, die man im Grunde besser mit »Lebensenergien« oder »Bioenergien« übersetzen sollte als mit »Konstitutionstypen«, wie das oft gemacht wird. Denn die Doshas beschreiben nicht nur die körperlichen und psychischen Eigenschaften eines Menschen. Sie werden auch den Tages- und Jahresrhythmen zugeordnet, den Nahrungsmitteln, Geschmacksrichtungen und vielem mehr.

Die Doshas wirken nicht nur im menschlichen Körper, sondern in der gesamten Natur – in Tieren, Pflanzen und Früchten, in allen Lebewesen und allem, was im Kosmos existiert, und zwar bis hinein in jede Zelle. Ohne sie gibt es kein Leben.

DIE FUNKTIONEN DER DOSHAS

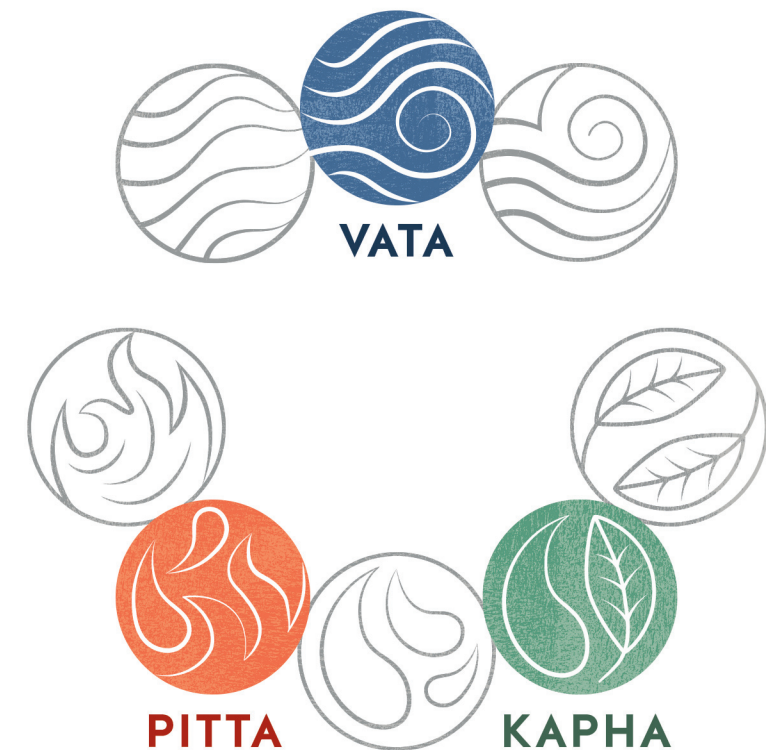
Die wichtigsten Funktionen der drei Doshas beruhen auf den Elementen, aus denen sie zusammengesetzt sind, und lassen sich folgendermaßen beschreiben:

- Vata besteht aus den Elementen Äther und Luft und hat die Funktion, alle Bewegungen zu koordinieren.
- Pitta besteht aus den Elementen Feuer und Wasser, transformiert, wandelt um und ist für unsere Verdauung zuständig.
- Kapha besteht aus den Elementen Erde und Wasser. Es stabilisiert und dient dem Aufbau und dem Zusammenhalt.

In der Natur wie auch im menschlichen Organismus sind alle Bioenergien aktiv. Der Regen spendet der Erde Feuchtigkeit (Kapha). Die Sonne bringt mit ihrer Wärme (Pitta) die Früchte zum Reifen. Der Wind (Vata) trägt zur Befruchtung der Pflanzen bei. Wenn die Bioenergien harmonisch zusammenarbeiten, tragen sie zum Leben auf der

Erde bei. Sind sie im Ungleichgewicht, können Überschwemmungen (Kapha) das Land verwüsten, zu große Hitze (Pitta) lässt die Erde austrocknen und Stürme (Vata) können verheerende Zerstörungen anrichten.

Das Gleiche gilt für den Körper und den Geist des Menschen: Arbeiten Vata, Pitta und Kapha harmonisch zusammen, sind wir gesund. Ist das nicht der Fall, überwiegt eine Dosha-Energie deutlich die beiden anderen, treten – abhängig vom Ausmaß des Ungleichgewichts – Befindlichkeitsstörungen bis hin zu schweren Krankheiten auf. Um das Gleichgewicht der Doshas zu bewahren oder wiederzuerlangen, sollten wir uns damit beschäftigen, durch welches Verhalten wir sie – im negativen wie im positiven Sinne – beeinflussen können.



Die drei Bioenergien (Doshas) in unserem Körper bestimmen unser Wesen und unsere Konstitution.

TAG 1

ÜBERBLICK ÜBER DEN TAG

MORGENROUTINE:

Stehe zwischen 5 Uhr und 7 Uhr auf und führe die vorn beschriebenen Morgenrituale durch (siehe ab Seite 57).

CHAKRA:

Wurzelchakra (Muladhara Chakra)

ATEMÜBUNG:

Langsamer Atem

YOGA-ASANAS:

Die Brücke (Setu Bandhasana), die Stockhaltung (Dandasana)

FRAGE DES TAGES:

Was ist deine Motivation für die Detoxwoche?

FRÜHSTÜCK:

Gedünstete Früchte

MITTAGESSEN:

Hauptgang: Rote-Beten-Halwa mit Brokkoli und Meerrettich; **Dessert:** Energiebällchen

ABENDESSEN:

Kürbiscremesuppe

ABENDRITUAL:

Fußmassage

TIPP

Koche dir heißes Ayurvedawasser, fülle es in eine Thermoskanne und trinke es schluckweise über den Tag verteilt.

Heute kann ein Ingwerwasser morgens sehr hilfreich sein – es gibt dir Energie und ist ein guter Koffeinersatz. Ingwer hat ebenfalls eine stoffwechselankurbelnde Wirkung und eignet sich deshalb sehr gut, das Verdauungsfeuer Agni anzuregen.

Auch Vitamin C hilft, Schlacken abzubauen. Zitrone im Essen oder Wasser ist also ein hilfreicher Begleiter durch die Detoxzeit.

»ICH BIN EIN TEIL DER NATUR UND
DIE NATUR IST EIN TEIL VON MIR.«

WIRKUNG: ballaststoffreich, energetisierend

ENERGIEBÄLLCHEN

— ZUTATEN:

- je 80 g getrocknete Aprikosen und Pflaumen
- 2 TL Rosinen
- ¼ TL Zimt
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- ¼ TL gemahlener Kardamom
- 50 g geriebene Mandeln

— ZUBEREITUNG:

- Die getrockneten Aprikosen und Pflaumen sowie die Rosinen klein hacken und 3–4 Std. in Wasser einweichen. Anschließend das überschüssige Wasser abgießen.
- Die Früchte mit Zimt, Vanille und Kardamom abschmecken, dann die geriebenen Mandeln untermengen.
- Bällchen aus der Masse formen. Sie können sofort gegessen werden, schmecken aber noch besser, wenn du sie erst eine Weile ziehen lässt.



WIRKUNG: lindert Sodbrennen, regt die Verdauung an, entspannt den Geist

KÜRBISCREMESUPPE

— ZUTATEN:

- 600 g Kürbis (vorzugsweise Muskatkürbis)
- 1 TL Ghee oder Kokosöl
- ½ TL geriebener Ingwer
- ¼ TL Fenchelsaat
- 500 ml Haferdrink
- ½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 Msp. geriebene Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- etwas Kürbiskernöl und geröstete Kürbiskerne (nach Belieben)

— ZUBEREITUNG:

- Den Kürbis je nach Sorte schälen (Hokkaido muss nicht geschält werden), die Kerne und das faserige Innere entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden.
- In einem Topf das Ghee bzw. das Kokosöl erwärmen. Ingwer und Fenchelsaat sanft darin anrösten. Dann den Kürbis dazugeben und ca. 3 Min. mit anbraten.
- Etwas Wasser zugießen und den Kürbis bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen, bis er weich ist.
- Haferdrink zugeben, alles mit dem Stabmixer pürieren und die Suppe noch einmal zum Kochen bringen.
- Mit Zitronenabrieb und Muskatnuss würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nach Belieben mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen garnieren.



YOGA-ASANAS

Die heutige Übungsabfolge führst du insgesamt viermal durch, und zwar immer, nachdem du einen Becher warmes Wasser getrunken hast (siehe Seite 94). Bei diesen Übungen ist vor allem die Atmung wichtig. Sie wirken verdauungsfördernd und unterstützen damit den Ausleitungsprozess.

1. Übung: Seitbeuge

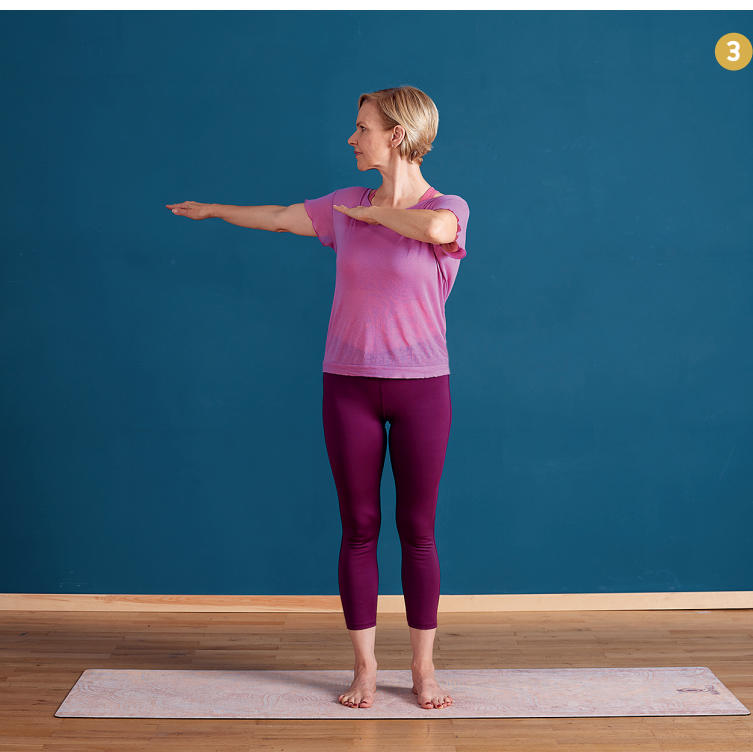
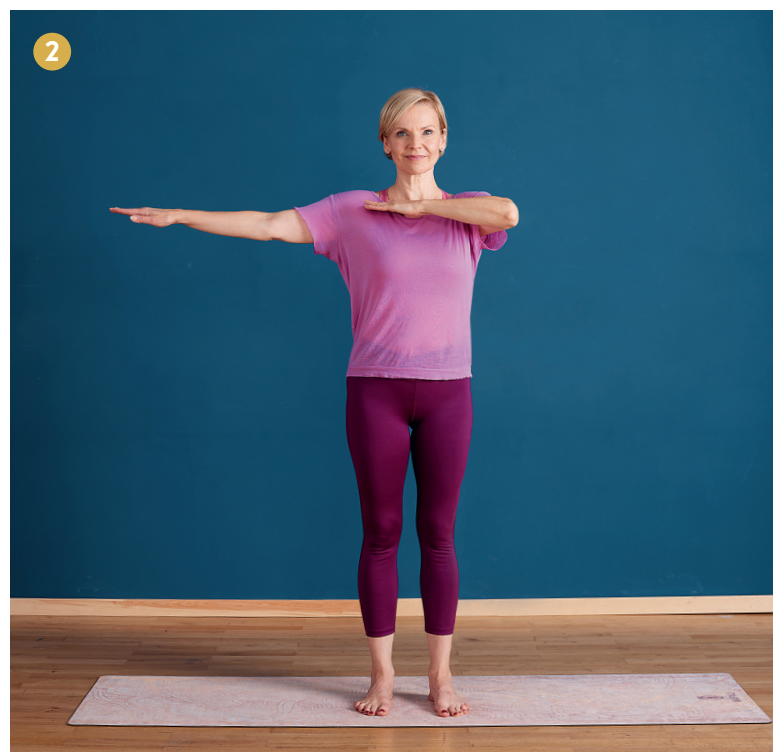
- Stelle dich auf deine Yogamatte und richte deine Wirbelsäule gut auf. Mache dich groß! Deine Füße stehen etwa 30 cm breit auseinander. Spanne deine Bauchmuskulatur an, um den unteren Rücken bei der folgenden Bewegung zu schonen.
- Führe die Arme seitlich über den Kopf, die Handflächen zeigen zueinander.
- Beuge den geraden Oberkörper zuerst nach rechts und atme dabei aus. → Abb. 1



- Richte dich mit der Einatmung wieder auf und beuge dich mit der nächsten Ausatmung zur linken Seite.
- Dehne dich auf diese Weise insgesamt 8-mal nach beiden Seiten.

2. Übung: Drehung zur Seite

- Bleibe in der Ausgangsstellung, die Füße etwa 30 cm voneinander entfernt. Du stehst wieder aufrecht, dein Rücken ist gerade.
- Führe beide Arme auf Schulterhöhe gerade zur Seite.
- Winkle nun den linken Arm so weit an, dass dein Daumen das rechte Schlüsselbein berührt. → Abb. 2
- Drehe den Kopf zur rechten Seite und schaue auf die Fingerspitzen deiner rechten Hand.
- Führe den rechten Arm mit einer tiefen Ausatmung so weit wie möglich nach hinten, indem du den Oberkörper drehst. → Abb. 3



- Kehre mit der Einatmung zur Ausgangsstellung zurück und wiederhole die Bewegung zur linken Seite: Strecke den linken Arm aus, winkle den rechten Arm an, berühre mit dem Daumen das linke Schlüsselbein und drehe dich dann weiter nach hinten. Dein Blick richtet sich auf die Finger der linken Hand.
- Diese Doppelbewegung wiederholst du 4-mal, abwechselnd zu jeder Seite.

3. Übung: Drehsitz

- Setze dich mit ausgestreckten Beinen auf deine Matte.
- Erde dich über deine Sitzbeinknochen, indem du deine Gesäßhälften mit beiden Händen nach außen ziehst.
- Stelle das rechte Bein über das linke (dieses kann abgewinkelt oder gestreckt sein). Der rechte Knöchel berührt gerade noch den Oberschenkel. → Abb. 4

- Lege den linken Ellbogen über das rechte Bein. Richte dich noch einmal gut auf und atme dabei ein.
- Beim Ausatmen drehst du dich weiter nach rechts. Nur der Kopf bleibt gerade über dem Oberkörper und dreht nicht mit. → Abb. 5
- Wiederhole diese Übung anschließend auch zur anderen Seite.



Abendritual

Der heutige Tag war wahrscheinlich ein wenig anstrengend und herausfordernd für dich. Und das nicht nur auf der körperlichen Ebene. Vielleicht hat er auch Emotionen zutage gefördert, die dich aufgewühlt haben. Was auch immer es war, beschließe diesen Tag auf harmonische, wohltuende Weise mit Dankbarkeit.

DANKBARKEIT ALS SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

Es gibt unendlich viele Gründe dafür, dankbar zu sein, aber wir nehmen viel zu vieles für selbstverständlich und berauben uns damit einer großen Quelle für Lebensfreude. Denn die Glücksforschung hat herausgefunden: Wir sind glücklich, weil wir dankbar sind – und nicht umgekehrt. Dankbarkeit wirkt nachweislich stressreduzierend und trägt zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Und deshalb sollten wir versuchen, das Gefühl der Dankbarkeit zu kultivieren und es in unserem geschäftigen Alltag nicht zu verpassen.

DANKBARKEIT IN SICH VERANKERN

Mit der folgenden kleinen Meditation kannst du das Dankbarkeitsgefühl in dir verankern, wenn du sie immer wieder durchführst.

- Setze dich bequem auf ein Meditationskissen oder einen Stuhl und schließe die Augen.
- Richte deine Aufmerksamkeit jetzt ganz auf deinen Körper: Mit welchen Körperteilen berührst du den Boden oder den Stuhl? Spürst du Wärme oder Kälte? Verspannungen oder vielleicht sogar Schmerzen? Wo fühlt es sich besonders gut an? Wie fließt dein Atem?

Nimm einfach nur wahr, wie es ist, versuche nichts zu verändern, sondern sei ganz gelassen und liebevoll mit dir selbst. Nimm dir Zeit, in deinem Körper anzukommen.

- Lasse nun die Erinnerung an eine Situation in dir aufsteigen, in der du Dankbarkeit empfunden hast. Das kann in letzter Zeit gewesen sein, es kann aber auch eine alte Erinnerung sein. Wichtig ist nur, dass du ganz in diese Erinnerung eintauchen kannst. Was war das für eine Situation? Wer oder was hat dieses Gefühl der Dankbarkeit in dir ausgelöst? Und vor allem: Wie hat sich das in deinem Körper angefühlt? Hat sich dein Atem verändert? Konntest du spüren, wie sich dein Brustraum geweitet hat und Spannungen von dir abfielen? Hast du automatisch gelächelt? Welche Gefühle waren da? Spüre in diese Erfahrung und lasse sie deinen Körper ganz ausfüllen.
- Wenn du das Gefühl in seiner Tiefe erkundet und auskostet hast, nimm einige tiefe Atemzüge, öffne langsam die Augen und nimm es mit in den Alltag.

WOFÜR BIST DU DANKBAR?

Nimm dir nach der Meditation noch etwas Zeit, mindestens 20 Gründe für Dankbarkeit in deinem Leben aufzulisten. Lass dein Herz sprechen und nicht deinen Verstand, der vielleicht meint, du müsstest für etwas dankbar sein, weil sich das so gehört. Es geht hier nicht um moralische Verpflichtungen oder dergleichen. Nenne nur die Dinge, bei denen dir warm ums Herz wird, die Freude und Glück in dir auslösen, die dich wirklich berühren.

Schau dir diese Liste in den nächsten Tagen jeden Abend an und ergänze sie mit Dingen, für die du an diesem Tag Dankbarkeit empfunden hast.

— »Wir sind glücklich,
weil wir dankbar sind,
wir sind nicht dankbar,
weil wir glücklich sind.«

DAVID STEINDL-RAST



WIRKUNG: *sättigend, ballaststoffreich, hilft beim Abnehmen*

QUINOA-KÜRBIS-PFANNE

— ZUTATEN:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
2 EL Ghee oder Kokosöl
½ TL geriebener Ingwer
½ TL Senfkörner
¼ TL Ajowan
(ayurvedisches Gewürz)
200 g Quinoa
250 ml Haferdrink
1 Schuss Zitronensaft
Salz, Pfeffer
10 g frischer Koriander

— ZUBEREITUNG:

1. Den Kürbis waschen, vierteln und die Kerne sowie das faserige Innere entfernen. Das Fruchtfleisch in mittlere Würfel schneiden.
2. Das Ghee bzw. das Kokosöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Ingwer, Senfkörner und Ajowan ca. 3 Min. darin sanft rösten. Den Kürbis dazugeben und weitere 3–5 Min rösten.
3. Quinoa in einem Sieb abspülen und zum Kürbis geben. Haferdrink sowie 200 ml Wasser angießen, aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Quinoa und den Kürbis ca. 20 Min. weich garen. Bei Bedarf weiteres Wasser zufügen.
4. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren den Koriander hacken und aufstreuen.





MEHR LEBENSENERGIE – MEHR GESUNDHEIT!

Ayurveda, die indische Wissenschaft vom Leben, ist längst im Westen angekommen. Ein bekennder Ayurveda-Fan ist Schauspielerin Andrea Kathrin Loewig, bekannt als Oberärztin Dr. Globisch in der Ärzteserie »In aller Freundschaft«. Ihre erste Ayurvedakur hat sie allerdings nicht in Indien gemacht, sondern in Österreich. Doch was sie an diesem Kraftort erlebt hat, hat sie so nachhaltig beeindruckt, dass sie gemeinsam mit dem Expertenteam vom European Ayurveda® Resort Sonnhof ein Buch schreiben wollte, um möglichst viele Menschen mit ihrer Begeisterung anzustecken.

Die wunderbare Kraft des Ayurveda lässt sich auch bei einer Detoxkur zu Hause, der Panchakarma, erleben. Detox ist ein Kraftelixier! Dein Körper hat die Chance, sanft zu entgiften, dein Geist kann sich auf das Wichtige im

Leben fokussieren und deine Seele kann aufatmen.

Dieses Buch führt dich Tag für Tag durch eine Detoxwoche, mit Reinigungsritualen, veganen Rezepten, kleinen Meditationen, Yoga- und Atemübungen und vielen Inspirationen zur Selbstreflexion. Sie alle helfen, den Fokus immer wieder auf gute und schöne Dinge zu lenken, die drei Doshas auszubalancieren und so Körper, Seele und Geist in Harmonie zu bringen.



WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-8244-9



9 783833 882449