MAHARISHI AYURVEDA
PRIVATKLINIK BAD EMS
SEIT 1992

Abbau von Stress

Stress häuft sich hauptsächlich durch zwei Faktoren an:

A. Übererregung von Vata Dosha

Unzureichenden Ruhe- und Regenerationsmöglichkeiten wie Schlafmangel, körperliche und seelische Überlastungssituationen über längere Zeit, Traumen in der Kinderheit, Jugend u.ä.

B. Dhatu Kshaya (Auszehrung der Gewebe)

Erschöpfung der biochemischen Reserven des Körpers – Mangelzustände von Zellen und Geweben durch Schwangerschaft und Stillzeit, ungesunde Ernährung, mangelnde Assimilationsfähigkeit des Magen-Darm-Trakts und der Körperzellen, zu wenig Schlaf vor Mitternacht, Unruhe oder negative Gedanken beim Essen u.v.m.

Die folgenden Empfehlungen helfen Ihnen, mit vielen kleinen Schritten zunehmend wieder ins Gleichgewicht zu kommen, indem beide ursächlichen Faktoren ausgeglichen werden.
Führen Sie diese so regelmäßig aus, wie es Ihnen in Ihrem Alltag möglich ist.

1. NAHRUNG OPTIMAL VERDAUEN

- Essen Sie ruhig und in Stille; kauen Sie jeden Bissen gründlich.
- Sitzen Sie nach jeder Mahlzeit entspannt für 5 Minuten.
- Gehen Sie nach dem Essen 100-500 Schritte.
- Ruhen sie dann im Bett auf der linken Seite für 30 Minuten.

Das hilft die Nahrung besser zu assimilieren und den Zellen die benötigten Nährstoffe zu liefern, so dass auch das Nervensystem wieder zunehmend ruhig und entspannt funktionieren kann.

2. SPAZIERENGEHEN

Gehen Sie zweimal täglich an die frische Luft. Bewegen Sie sich zügig und entspannt. Schützen Sie sich durch passende Kleidung vor Vata-Vermehrung durch Wind und Kälte.

3. LESEN IST BESSER ALS REDEN

Auch längeres Sprechen aktiviert Vata Dosha.
Meiden Sie daher lange, vor allem belastende oder negative Gespräche.
Genießen Sie stattdessen leichte, aufbauende Lektüre.

4. HÖREN SIE VATA-REDUZIERENDE MUSIK

Hören Sie ruhige, entspannende Musik, z.B. langsame, klassische westliche Musik mit tief-tönenden Instrumenten (Cello, Bassflöte etc.) oder Ghandarva-Veda. Ideal ist die Regenmelodie von Amar Nath. Diese Klänge sind speziell darauf abgestimmt, Vata zu reduzieren.

5. TRINKEN SIE VATA-TEE

Trinken Sie mehrmals täglich Maharishi-Ayurveda Vata-Tee, so heiß, wie angenehm.

6. VERWENDEN SIE MAHARISHI-AYURVEDA-PRODUKTE

Täglich, über mindestens 3 Monate (hilfreich bei Stress):

- MA 1401 (Vata-Balance, Nerventonikum), 1-2 Tabl. morgens nüchtern ½ vor dem Frühstück, sowie 1-2 Tabl. ½ vor dem Abendessen in Kombination mit
- MA 107 (Nidra*, Nerventonikum)*, 2-3 Tabl. vor dem Schlafengehen.

Täglich, über mindestens 3 Monate (hilfreich bei Erschöpfung):

- MA 5 (Amrit Kalash, Stärkungsmittel, Antioxidanz), 1-2 TL morgens nüchtern ½ vor dem Frühstück, sowie 1-2 TL sowie ½ vor dem Abendessen und
- MA 4 *(Amrit Kalash, Stärkungsmittel, Antioxidanz)* 1-2 Tabl. morgens nüchtern ½ vor dem Frühstück, sowie 1-2 Tabl. ½ vor dem Abendessen.

Alle Produkte sind über www.maharishiayurveda.de bestellbar.

7. BLUTWERTE

Lassen Sie sicherheitshalber folgende Blutwerte bestimmen:

- Cortisol – Hauptstresshormon, zeigt akuten oder chronischen Stress.
- CRP (C-reaktives Protein) – Marker für Entzündungen durch Stress.
- Vitamin D – Hormonähnlicher Stoff für Stimmung und Immunfunktion.
- Magnesium – Wichtig für Entspannung und Nerven.
- B-Vitamine (B6, B12, Folsäure) – Energieproduktion und Nervenstärke.
- TSH, T3, T4 – Schilddrüsenfunktion, oft durch Stress beeinflusst.
- Omega-3-Index – Zeigt das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6, wichtig bei Entzündungsreaktionen.
- Blutzucker (Nüchtern- und Langzeit) – Stress kann den Blutzucker erhöhen.
- Zink – Immunabwehr und Zellregeneration.
- Ferritin – Eisenspeicher, wichtig für Energie und Stressresistenz.

8. NUTZEN SIE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Verwenden Sie folgende Nahrungsergänzungsmittel in Abhängigkeit Ihres Blutbilds (s.o.):

- Vitamin-D (Unterstützt Stimmung, Immunsystem und Hormonhaushalt)
- Magnesium (wichtig für Entspannung und Nerven)
- B-Vitamine (insbesondere B6, B9, B12 – helfen bei der Energieproduktion und Nervenfunktion)
- Omega-3-Fettsäuren (Reduzieren Entzündungen und fördern Gehirngesundheit)
- Zink (wichtig für ein starkes Immunsystem und die Stressbewältigung) sowie ggf.
- Melatonin (bei Schlafproblemen durch Stress).

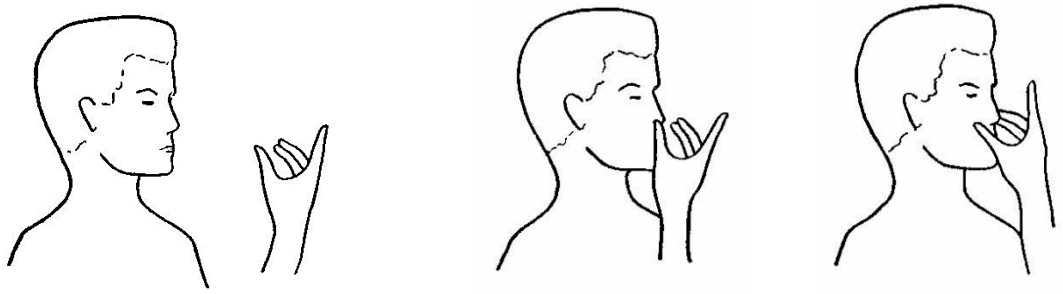
9. GEHEN SIE FRÜH SCHLAFEN

Gehen Sie um 22 Uhr schlafen. So können Ihre Nervenzellen die tagsüber verdaute Nahrung assimilieren und werden mit wertvoller Energie versorgt.

10. CHANDRA BHEDANA PRANAYAMA – DIE MONDATMUNG

Beruhigen Sie ihre körperliche Aktivität und ihre Gedanken mit gezielter, langsamer Yoga-Atmung.

- Geben sie 1-2 Tropfen Sesamöl in jedes Nasenloch und ziehen Sie die Luft mehrmals kräftig hoch.
- Legen Sie den Zeigefinger- und Mittelfinger der rechten Hand auf den Daumen ballen.
- Sitzen Sie aufrecht und entspannt mit geradem Rücken.
- Atmen Sie im Sitzen dreimal entspannt ein und aus.
- Schließen Sie mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch und atmen Sie durch das linke Nasenloch ruhig und entspannt ein.



- Schießen Sie nun das linke Nasenloch mit dem rechten Ringfinger und atmen durch das rechte Nasenloch ruhig aus.
- Schließen Sie mit dem Daumen erneut das rechte Nasenloch und atmen links ein, dann schließen Sie das linke Nasenloch und atmen rechts aus. Wiederholen Sie diesen Vorgang 5 Minuten lang, immer links einatmen, rechts ausatmen.
- Führen Sie die Mondatmung 2 Mal täglich durch.

Der Atem wird in ihrem eigenen Rhythmus durch die Mondatmung ganz natürlich zunehmend langsamer und die Gedanken werden ruhiger.

- Wenn dies leicht gelingt, können Sie die Wirkung weiter intensivieren, indem Sie zwischen Ein- und Ausatmung eine Pause einfügen, Atem halten und die Ausatmung verlangsamen. Machen sie dies im Verhältnis von 3 – 3 – 6 / einatmen – halten – ausatmen.
  Ein kleiner Trick: Sie können beim Ausatmen durch leichten Druck der Finger auf den rechten Nasenflügel das Nasenloch etwa zur Hälfte verengen, dann strömt der Atem von selbst langsam er aus

11. MEDITATION

A. Transzendentale Meditation

- Führen Sie ein- bis zweimal täglich *Transzendentale Meditation* 20-30 Minuten aus.
- Ruhen Sie danach 5 Minuten in entspannter Rückenlage

B. Atem-Meditation

a) Sitzen Sie aufrecht und entspannt.

- Die Hände liegen entspannt auf den Oberflächenoberschenkeln, die Handflächen zeigen nach oben.
- Zählen sie bei jeder der fünf folgenden Sequenzen zuerst an den Fingern der linken und dann der rechten Hand ihre Atemzüge. Berühren Sie beim Zählen die Daumenspitze mit der Zeigefingerspitze (1) danach den Daumen mit der Mittelfingerspitze (2), mit dem Ringerfinger (4) und dem kleinen Finger (4), dann folgt das gleiche mit der rechten Hand (5, 6, 7 ,8).
- Schließen Sie die Augen.

b) Durchführung
   1. Atmen Sie bewusst langsam ein und ruhig wieder aus (8 x).
   2. Atmen Sie bewusst in den Bauch. Spüren Sie, wie sich die Bauchdecke beim Einatmen nach vorne und beim ausatmen wieder zurückbewegt.
   3. Atmen Sie ein und summen Sie beim Ausatmen mit geschlossenem Mund wie eine Hummel. Spüren Sie die Vibration des Summens in Ihrem Kopf.
   4. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Lücke, die spontan nach dem Ausatmen entsteht, bevor Sie wieder einatmen.
   5. Atmen Sie ein und sagen Sie beim ausatmen ruhig »Aham«.

c) Bleiben Sie danach 2 Minuten in Stille sitzen oder ruhen Sie entspannt für 5 Minuten In *Chetan Asana* (Bewusstseins-Rückenlage).

12. YOGA ASANAS-REIHE

Führen Sie ein- bis zweimal täglich eine extrem langsam und ruhige Yoga-Übungssequenz durch, frühestens eineinhalb Stunden nach einer Mahlzeit.

- Nehmen Sie jede Asana-Haltung bewusst und in Zeitlupe ein.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem und halten Sie die Position 10, besser 15 Atemzüge lang, ohne sich anzustrengen. Ein spürbarer Dehnungsreiz soll sein – ein Schmerzempfinden jedoch nie!
- *Wichtig:* Ruhen Sie nach jeder Übung in *Chetan Asana* (Bewusstseins-Rückenlage), und zwar so viele Atemzüge lang, wie sie die Asana zuvor gehalten haben. Ihre Aufmerksamkeit wird dabei spontan von den Empfindungen im vorher gedehnten Bereich angezogen, nehmen Sie diese sanft wahr. Entspannen Sie den Körper vollkommen, lassen Sie ihn bewusst in die Yoga-Matte sinken, auch die Schultern. Solange, bis das Dehnungsempfinden der vorigen Asana vollkommen abgeklungen ist.

13. LASSEN SIE IHRE GEDANKEN ZIEHEN

Ganz normale Begleiterscheinungen ausgeprägter Vata-Störungen sind Gedankenflut, Grübeln, Sich-Sorgen, Ängste usw. Bleiben Sie daher ein unbeteiligter Beobachter, so als würden sie einen Kinofilm mit Abstand betrachten: »Aha«, »Ach ja, wie interessant!«
Glauben Sie ihren Gedanken nicht! Wenn Sie sich dabei ertappen, ins »Kopfkino« abzugleiten, dürfen Sie es sanft unterbrechen – Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ihren Atem oder auf Empfindungen im Körperinneren. Oder denken Sie an positive Szenarien aus der Vergangenheit oder Zukunft.

14. SOLLTEN ÄNGSTE AUFTAUCHEN

und das ist in den ersten Tagen durchaus normal – beginnen Sie sofort mit der Mondatmung (sieht Punkt 7) – egal, wo Sie gerade sind.

- Führen Sie diese 5 Minuten aus,
- oder so lange, bis sie wieder im Gleichgewicht sind.
- Unterbrechen Sie den eventuell auslösenden Gedanken und ersetzen Sie ihn bewusst mit dem Gedanken: »Ich lerne zunehmend im Hier und Jetzt entspannt zu sein.«

15. NEHMEN SIE ES LEICHT

Je mehr dieser Empfehlungen Sie einbauen, desto schneller kommt ihr Vata wieder ins Gleichgewicht. Haben Sie Geduld und Vertrauen – wenn Sie all dies befolgen, kann es nur besser werden!

Vata-ausgleichende Rezepte zum Abbau von Stress

Frühstück

Ayurvedisches Porridge mit Datteln und Mandeln. Zutaten: ½ Tasse Haferflocken, 1 Tasse Wasser, 1 EL Ghee, 2 gehackte Datteln, 1 TL Zimt, 1 EL gehackte Mandeln. Zubereitung: Haferflocken im Wasser aufkochen, Ghee, Datteln und Zimt hinzufügen. Mit Mandeln garnieren.

Gedünstetes Obst mit Gewürzen. Zutaten: 1 Apfel oder Birne, 1 TL Ghee, 1 Prise Zimt, 1 Prise Kardamom. Zubereitung: Obst in kleine Stücke schneiden und in Ghee mit den Gewürzen weich dünsten.

Grüner Smoothie. Zutaten: 1 Tasse Spinat, 1/2 Banane, 1/2 Apfel, 1 TL Ingwer, 1 TL Chiasamen, 1 Tasse Kokoswasser. Zubereitung: Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Weitere Rezepte über: www.gruenesmoothies.de.

Mittagessen

Süßkartoffel-Gemüse-Curry. Zutaten: 1 Süßkartoffel, 1 Tasse Blattspinat, 1 TL Ghee, 1 TL Kurkuma, 1 TL Ingwer, ½ Tasse Kokosmilch. Zubereitung: Süßkartoffel in Würfel schneiden, in Ghee mit Gewürzen anbraten, Kokosmilch und Spinat hinzufügen und köcheln lassen.

Mung-Dal-Kitchari. Zutaten: ½ Tasse Basmati-Reis, ½ Tasse Mung-Dal, 1 TL Ghee, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma, 1 TL Koriander, Gemüse nach Wahl (z. B. Karotten, Zucchini). Zubereitung: Reis und Dal waschen, mit 4 Tassen Wasser und Gewürzen kochen. Gemüse dazugeben, bis alles weich ist.

Kürbis mit Ingwer und Kokosmilch. Zutaten: 1 kleiner Kürbis, 1 TL Ghee, 1 TL Kurkuma, 1 TL Ingwer, ½ Tasse Kokosmilch, 1 Prise Zimt, 1 Tasse Wasser. Zubereitung: Kürbis schälen und in Würfel schneiden. In Ghee anbraten, dann mit Kurkuma, Ingwer und Zimt würzen. Kokosmilch und Wasser hinzufügen und köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Abendessen

Warme Karottensuppe mit Ingwer. Zutaten: 3 Karotten, 1 TL Ghee, 1 TL Ingwer, 1 Prise Kreuzkümmel, 1 Tasse Wasser. Zubereitung: Karotten in Wasser weichkochen, mit Ingwer und Kreuzkümmel pürieren. Ghee hinzufügen.

Reispudding mit Datteln. Zutaten: ½ Tasse Basmati-Reis, 1 Tasse Wasser, 1 EL Dattelpaste, 1 TL Kardamom. Zubereitung: Reis in Wasser kochen, Dattelpaste und Kardamom unterrühren.

Gedünstete Birnen mit Fenchel und Zimt. Zutaten: 2 Birnen, 1 TL Fenchelsamen, 1 TL Zimt, 1 TL Ghee. Zubereitung: Birnen in Spalten schneiden, mit Fenchelsamen und Zimt in Ghee dünsten.

Gewürzmischung

Folgende Gewürzmischung empfehlen wir Ihnen:
Maharishi Ayurveda Vata-Churna (Bio). Bestellbar über www.maharishiayurveda.de.

Koffein

Insgesamt empfiehlt es sich bei Stress, den Koffeinkonsum auf 1 Tasse täglich zu begrenzen und mindestens 10 Stunden Abstand zum Schlaf zu haben, da Koffein – genau wie Stress – das Cortisol- und Adrenalinsystem anregt und dadurch auch die Schlafqualität verschlechtert.

Abbau von tiefsitzendem Stress durch Traumatherapie

Familienaufstellung
Ist eine therapeutische Methode, bei der Stellvertreter für Familienmitglieder in einem Raum positioniert werden, um unbewusste Dynamiken und Konflikte sichtbar zu machen und Lösungen zu finden. Empfiehlt sich als erste Instanz, falls familiäre Traumata noch nicht bewusst sind.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
Konzentriert sich auf traumatische Erinnerungen, während beidseitige Stimulation (z. B. Augenbewegungen) hilft traumatische Erinnerungen zu verarbeiten und emotionale Reaktionen auf Stress zu reduzieren. Empfehlung: 6-12 Sitzungen. 60-80% der Patienten berichten von signifikanten Verbesserungen.

Traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie (TF-KVT)
Man lernt seine Gedanken zu hinterfragen und traumatische Erlebnisse sowie Stress mit Sanftheit zu begegnen, negative Gedankenmuster verändern sich. Empfehlung: 12-20 Sitzungen. 60-75% der Patienten erleben signifikante Verbesserung.

Somatic Experiencing (SE)
Durch Fokussierung auf körperliche Empfindungen beruhigt sich das Nervensystem und körperliche Blockaden lösen sich. Empfehlung: 8-12 Sitzungen. 70-80% berichten von Verbesserung.

Psychodynamische Therapie
Durch Fokus auf unbewusste Konflikte werden verdrängte Traumata sowie verdrängter Stress bewältigt. Empfehlungen. 1-2 Sitzungen pro Woche über 1-2 Jahre. 50-70% berichten von langfristiger Verbesserung.

Liebes inneres Kind

Du warst so oft alleine und hast dich verletzt gefühlt.

Du hattest nie Schuld an dem, was dir passiert ist, auch wenn du dir so oft die Schuld dafür gegeben hast.

Du bist genug, genauso, wie du bist.

Ich vergebe dir alles, was du dir selbst angetan hast.

Ich werde für dich da sein, dich lieben, beschützen und dir die Freude zurückbringen, die du verdienst.

Du bist sicher und unendlich geliebt.

In Liebe, Dein erwachsenes Ich

KONTAKTIEREN SIE UNS
wenn Sie Hilfe brauchen oder Fragen haben.
Rezeption: **+49 2603 – 94070**.
Kostenfreie ärztliche Beratung mit dem Arzt Ihrer Wahl: www.ayurveda-badems.de/kurberatung