



Besser schlafen

Ayurvedische Abendroutine

Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen, was oft mit unserem Lebensstil und unseren Angewohnheiten zusammenhängt. Doch unsere Gesundheit ist von einem gesunden Schlafrhythmus und von regelmässigen Zeiten für Aktivität und Passivität abhängig. Einfach umzusetzende ayurvedische Tipps helfen, besser (durch-)schlafen zu können.

 Text: Daniela Dörflinger Bruggeman*

Die Füsse hochlagern
und zur Ruhe
kommen, helfen,
besser zu schlafen.



Sobald die Tage kürzer werden, zieht es mich abends automatisch früher ins Bett. Die Sonne- und Lichtstunden haben einen grossen Einfluss auf unsere Gewohnheiten und auch auf unser Wohlbefinden. Wenn wir unserer natürlichen inneren Uhr gehorchen, dann benötigen wir in der kalten Jahreszeit mehr Schlaf und Ruhe für die Regeneration des Körpers. Unser Hormonsystem passt sich auf ganz natürliche Weise diesen zyklischen Veränderungen der Jahreszeiten an. Wer auf die Zeichen der Natur achtet, der bemerkt auch in der Pflanzen- und Tierwelt einen Rückzug und eine Ruhephase in der dunklen und kalten Jahreszeit, die wir im Ayurveda dem **Vata-Dosha** zuordnen.

Nächtliche Erneuerung

In der Nacht tanken wir neue Lebensenergie auf. Zellerneuerung, Gewebsbildung und Entgiftungsprozesse finden während der Nacht statt. Ein erholsamer Schlaf steht in engem Zusammenhang mit gut funktionierenden Organen und einem einwandfreien Stoffwechsel. Unsere Gesundheit ist abhängig von einem gesunden Schlafrhythmus und von regelmässigen Zeiten für Aktivität und Passivität. **Ein harmonischer Schlafrhythmus ist die Basis für unser Wohlbefinden.**

«In der Nacht
tanken wir neue Lebens-
energie auf.»

Oftmals geht ein Schlafmangel oder eine Schlafstörung mit **übermässigem Stress** einher. Bereits bei einem Schlafmangel von wenigen Tagen geraten im Körper die Stresshormone aus dem Gleichgewicht. Schlafstörungen wirken sich langfristig auch auf den Stoffwechsel aus und häufig nimmt dann auch die Lust auf Bewegung deutlich ab. Aus dem Zusammenspiel von Stress, Schlafmangel und Stoffwechselstörungen entsteht ein Teufelskreis, den es Schritt für Schritt mit einer Kombination aus entspannenden und verdauungsfördernden Massnahmen zu durchbrechen gilt.

Vata-Störung

db. Ein Grossteil der Schlafstörungen ist einem überhöhten Vata-Dosha, dem Prinzip von Wind, Aktivität und Bewegung, zuzuschreiben. Ein vermehrtes Vata kann im Alltag auch durch Stress, Reizüberflutung, ungelöste Konflikte oder Lebenskrisen ausgelöst werden. Körperliche Merkmale sind dann u.a. Kälte, Rauheit, Trockenheit oder eine unregelmässige Verdauungskraft.

Für einen besseren Schlaf sind generell alle Vata-besänftigenden Massnahmen empfehlenswert, sie fördern den natürlichen Energiefluss im Körper und beruhigen den Geist. Massagen sowie Ölanwendungen wirken wärmend und verbindend, sie vertreiben die Trockenheit, z.B. eine Öleinreibung vor dem Duschen oder das abendliche Massieren der Fusssohlen.

Auch Öle und gesunde Fette beim Kochen sind förderlich. Frisch zubereitete Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an Prana, der Lebensenergie, stärken das Körper-Geist-System auf eine subtile Weise. Für eine bessere Schlafqualität empfiehlt Ayurveda, z.B. eine warme Milch mit Honig zu trinken, eventuell angereichert mit einem Teelöffel Ghee.



Abends tun wärmende Suppen gut.



Kurz vor dem Einschlafen sind positive Affirmationen, ein Gebet oder das Singen eines Mantras besonders wirksam.

Tipps für einen besseren Schlaf

1. Ein voller Bauch stört die Schlafqualität. Ab 18 Uhr wirkt Kapha, d.h. unsere Verdauungskraft ist langsamer und träge. Bevorzuge deshalb ein leichtes Abendessen, am besten sollte es warm sein. Nimm es auch nicht zu spät zu dir. Fördere diese Kapha-Energie durch Ruhe und Entspannung und arbeite nicht gegen die Natur.

Am Abend sollten wir Salat, frische Früchte und Rohkost meiden, denn sie sind schwer verdaubar und können durch das geschwächte Verdauungsfeuer nicht vollständig verstoffwechselt werden. Nahrungsrückstände bleiben als Ama (Schlackenstoffe) im Körper liegen; ein Anzeichen dafür sind Blähungen.

Anzuraten sind nährnde Suppen, Gemüse-Eintopfgerichte oder ein leichtes, warmes Abendessen auf Basis von Gemüse mit Getreide.

Dinacaraya

db. Die täglichen Reinigungsrituale werden im Ayurveda Dinacaraya genannt, sie halten die Doshas im Gleichgewicht und stärken das Immunsystem. Neben dem oben beschriebenen Abendritual ist auch die Ayurveda-Morgenroutine sehr förderlich für die Gesundheit.

Diese morgendlichen Reinigungsmassnahmen gehen weit über das übliche Duschen und Zähneputzen hinaus. Mit Zungenschaben, Ölziehen, leichten Körperübungen etc. werden alle Sinnesorgane sensibilisiert und das Verdauungsfeuer nachhaltig angeregt. Beide Routinen, am Abend sowie am Morgen, gehen Hand in Hand und ergänzen sich. Nach einer ausgeruhten Nacht wird man wahrscheinlich leichter und motivierter aus den Federn kommen, um zusätzliche Handlungen am Morgen zu praktizieren.

2. Füße hoch und sich fallen lassen. Sorge für eine gemütliche Atmosphäre in deiner Wohnung und dämpfe das Licht für eine abendliche und ruhige Stimmung. Kerzen, Musik, Düfte, entspannender Yoga (z.B. Yoga Nidra), eine Meditation oder ein schönes Buch tragen dazu bei. Vielleicht ziehst du dich auch gerne ins Badezimmer zurück und verwöhnst dich mit einem Vollbad, einer Ölmassage oder einem erdenden Fussbad. Wenn du dich für eine Film entscheidest, dann wähle bewusst ein Genre, das dich nicht zu sehr emotional aufwühlt oder in Spannung versetzt. Eine Reizüberflutung und Stress, auch tagsüber, können sich negativ auf die Schlafqualität auswirken.

3. Folge dem Verlauf des Sonnenlichtes. Meide helle und grelle Lichtquellen am Abend, denn unser Hormonhaushalt reagiert darauf. Mindestens 30 Minuten vor dem Schlafengehen sollten wir die Finger vom Handy oder Computer lassen, das Bildschirmblaulicht unterdrückt die Ausschüttung von schlaffördernden Hormonen.

4. Harmonische Ausstrahlung im Umfeld. Sorge in deinem Schlafzimmer für eine angenehme Atmosphäre. Es sollte dort ordentlich und ruhig sein und ein frisches Raumklima herrschen.

5. Optimale Zeit für das Zubettgehen. Idealerweise gehst du vor 22 Uhr ins Bett, denn zu dieser Zeit wird das feurige Pitta wieder aktiv. Der Körper benötigt diese transformierende Feuerkraft zur Regeneration der Organe.

Lass dich also von dem anregenden Pitta-Feuer nicht zu Knabberereien oder erneutem Tatendrang verführen. Mach dir vielleicht eine beruhigende Tasse Tee oder eine Schlafmilch und verzieh dich zurück ins Bett. Dein Körper arbeitet in der Nacht an der Zellerneuerung, Entgiftung und Reperation und dafür benötigt er diese Ruhezeit.

«Stress wirkt sich negativ auf die Schlafqualität aus.»



Ein erdendes Fussbad hilft zu entspannen.

6. Feste Zeiten und Handlungsabläufe. Regelmässige Bettzeiten und Einschlafrituale, wie wir sie bei kleinen Kindern praktizieren, helfen dem Organismus zu einem sanften Übergang in die Nacht. Diese Rituale können simple Schritte sein wie z.B. Licht dimmen, leise Musik, Körperhygiene, leichte Bettlektüre. Stimulanzien wie Alkohol, Koffein oder Rauchen wirken all dem natürlich entgegen.

7. Fördere positive Gedankenmuster. Kurz vor dem Einschlafen und kurz nach dem Aufstehen befinden wir uns in sehr naher Verbindung zu unserem Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein steuert zu 95 Prozent unser Denken, und unsere Gedanken erschaffen unsere Realität. Entscheide also ganz bewusst, welche Informationen oder Meldungen in diesem Zeitfenster tief in dich eindringen dürfen. News? To-do-Listen? Social Media?

Du könntest dir z.B. überlegen, wofür du dankbar bist, ein Gebet sprechen, ein Mantra singen oder durch positive Affirmationen eine Herzverbindung schaffen. Sätze wie «Ich bin genug», «Ich bin geliebt» oder «Ich bin geleitet vom Universum» sind nur einige Beispiele, wie man ein gutes inneres Gefühl stärken kann.

Umso häufiger wir diese abendlichen Rituale wiederholen, umso tiefer und

kraftvoller werden sie wirken und sich im Unterbewusstsein festsetzen. In diesen sensiblen und kurzen Zeitfenstern rund um den Schlaf sind wir durchlässiger. Eine spirituelle Praxis bringt uns mehr in Einklang mit unserer inneren Kraft.

8. Jeder Mensch ist anders. Der Ayurveda-Lifestyle bietet uns zahlreiche Instrumente, die uns helfen, die eigenen inneren Bedürfnisse und Wünsche besser wahrzunehmen. Ein erster Schritt in Richtung gesunder Schlaf ist sicherlich die Entscheidung, sich am natürlichen Rhythmus der Natur zu orientieren und den individuellen Bedürfnissen mehr Raum zu geben.

* Die Autorin ist ganzheitliche Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, leidenschaftliche Küchenfee und Kundalini-Yogalehrerin.

www.ayurfood.ch

Koch-Workshops

ym. In ihren Ayurveda-Kochkursen teilt Daniela Dörlinger Bruggeman ihre Erfahrungen aus der Ayurveda-Küche und zaubert gemeinsam mit den Teilnehmenden ein genussvolles und wohltuendes Menü. Zahlreiche Tipps für die praktische Umsetzung, einfache Rezepte sowie neue Gewürze und Ideen helfen, den Alltag zu bereichern. Die nächsten Workshops und Retreats sind auf ihrer Webseite.

Zudem bietet die Ayurveda-Spezialistin auch 1:1 Begleitung an, in der sie in einer dreistufigen Beratung einen ganzheitlichen Fahrplan erarbeitet, der auf die Lebensweise der jeweiligen Person zugeschnitten ist.

www.ayurfood.ch