

## Covid\_19...UND JETZT??



### TRYING TO MAKE THE WORLD MORE BEAUTIFUL

So ist der Titel diese Bildes gesponsert von <https://pixabay.com/.../photos/schule-tafel-welt-besser-ort-.../>

Sicher scheint es im Moment etwas schwierig, diesem Versuch, die Welt besser zu machen, zu folgen. Dennoch können wir es ohne weiteres tun und ich werde gleich verraten wie. Vorerst aber, sende ich allen einen lieben Gruß nach Hause. Ich hoffe, es geht Euch und Euren Lieben gut und niemand ist am Corona-Virus erkrankt!!

Was für eine Zeit?! Aufregung, Panik und Ratlosigkeit stemmen sich vielen entgegen. Es vergeht kein Tag ohne Neuigkeiten rund um den Virus. Neue Verhaltensweisen, neue Beschränkungen in unserem alltäglichen Leben sollen helfen, den Verlauf der Verbreitung des Virus zu verlangsamen. Und wir alle wünschen uns, dass diese Maßnahmen greifen.

Wie können wir nun in dieser Zeit dazu beitragen, die Welt schöner zu machen? Ayurveda gibt uns einiges, was wir selbst tun können, um unser Immunsystem in Eigenverantwortung längerfristig zu stärken, und unsere Gesundheit zu bewahren. Hier ein paar Tipps:

**KLEINE DINGE MIT GROßER WIRKUNG**

## **KÖRPER:**

- Trinke morgens ein Glas heißes Wasser mit Zitrone.
- Zur Mundhygiene, um die Ablagerungen der Nacht aus dem Mund zu spülen, praktiziere das Ölziehen: Dazu 1 Esslöffel Sesamöl im Mund ca 5-10 Minuten "kauen" und durch die Zähne ziehen. Spucke das Öl in ein Küchentuch und entsorgen dieses mit dem Hausmüll. (Bitte nicht in den Abguss spucken!!)
- Morgendliches Bürsten des Körpers, bringt den Stoffwechsel und Kreislauf in Schwung. Danach den Körper mit warmen Sesamöl einreiben und anschließend ein paar Minuten leichtes Yoga. So kann das Öl einziehen und spendet den Organen und Gelenken den ganzen Tag Schutz. Anschließend eine warm-kalte Wechseldusche, die den ganzen Organismus gegen Infektionskrankheiten widerstandsfähiger macht. In meinen Ayurveda-Fasten- Wochen "trainieren" wir diese Morgenroutine täglich und viele nehmen sich dieses Ritual mit nach Hause.

## **ERNÄHRUNG:**

Mal ehrlich!! Wie gesund schätzt du deine Ernährung ein? Wusstest du, dass unser Darm über ein eigenes, sehr sensibles "Gehirn" verfügt und alle Nahrungsinformationen speichert? Den Darm gesund erhalten ist das A und O des eigenen Wohlbefindens. Der Ayurveda sagt, dass die Ursachen aller Krankheiten im Darm liegen. So ist es nachvollziehbar, dass man nur das Beste in seinen Körper hineingibt, oder?

- Schau selbst auch mal, von welcher Qualität deine Lebensmittel sind?
- Wasche alles Obst und Gemüse gründlich ab, am besten mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser.
- Iss nur so viel, dass 1/3 des Magens frei bleibt. So kann eine gesunde Verdauung stattfinden.
- Iss des Öfteren pro-biotische Lebensmittel, wie naturbelassenes Sauerkraut, Joghurt, Kefir, saure Gurken, Haferflocken. Diese sorgen für eine gesunde Darmflora und sind gerade auch nach einer Antibiotika-Einnahme sehr hilfreich.
- Zum Reinigen des Körpers iss regelmäßig grünes Gemüse und Kräuter, am besten gekocht oder gedünstet, (Brennnessel, Löwenzahn sind besonders zu empfehlen).
- Wenn du dich kraftlos fühlst, iss Wurzelgemüse und alles orange. Das stärkt die Mitte!!!... und lässt Dich strahlen.
- Hier noch ein Tee-Rezept zur Darmpflege:  
1 Teelöffel Fenchelsamen, je 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel-, Koriander- und Bockshornkleesamen, 2 Scheiben frischer Ingwer. Alle Kräuter in 1,2 Liter Wasser 5 Minuten köcheln und weitere 5 Minuten ziehen lassen. In eine Thermoskanne abseihen und über den Tag verteilt trinken. Diesen Tee kannst du gerne bis zu einem halben Jahr lang trinken. Gerade dies ist sehr nachhaltig und die Kräuter entfalten dann ihre Wirkung.

## **NAHRUNGSERGÄNZUNG & PSYCHOHYGIENE: WIRKSAM UND BEFREIEND.**

Nahrungsergänzungen kennen wir alle. Ich selber benutze diese nur dann, wenn ich höheren Belastungen ausgesetzt bin, um meinem Körper zu unterstützen. Also in einer Zeit, wie der jetzigen. Die Nahrungsergänzungen aus dem Ayurveda sind alle rein pflanzlicher Natur und jedes an sich ist ein stärkendes Rasayana, ein Verjüngungsmittel. In Kombination mit anderen Kräutern unterstützen sie sich gegenseitig und wirken symbiotisch. Hier einige Nahrungsergänzungen, zur Immunstärkung, die du alle als Pulver oder in Kapselform erhältst:

Sitopaladi Churna: 1-2 TL täglich mit Thymianhonig

Shatavari, von diesem Kraut sagt man, "Die Frau mit den 1000 Männern" und meint damit die ungemeine Stärkung des weiblichen Organismus.

Kann aber auch von Männern genommen werden.

Ashwagandha, das "Kraut mit der Stärke von 1000 Pferden", ein Stärkungsmittel für den Mann, das aber auch von Frauen eingenommen werden kann.

Triphala (aus 3 Beeren der Myrobalane) wirkt äußerst reinigend und verhindert Ablagerungen (Ama)

Chyavanprash Amla-Mus: 1 gehäufte TL mit Ingwertee

## **PSYCHOHYGIENE**

Es ist okay, wenn du jetzt grad mal schlecht drauf bist oder sogar Wut empfindest oder genervt bist. Jeder hat Verständnis dafür. Lass diese Wut oder deinen Ärger ruhig mal raus. Achte nur darauf, dass du niemanden dabei verletzt. Bedenke einfach, dass es DEINE Wut oder DEIN Frust ist und nichts mit einer anderen Person zu tun hat. Geh in den Park, wenn Du kannst und bewege Dich. Boxe, trete in die Luft oder nimm Dir zu Hause ein Kissen zur Hilfe, in dem du hineinboxt und das auch ruhig lautstark. Du wirst merken, wie gut und erleichtert du dich danach fühlst. Vor allem auch, weil du es mit dir alleine ausgemacht hast;-). Wenn sich deine Gemüter beruhigt haben, dann kommuniziere mit deiner Familie oder Freunden. Ich für meinen Teil bin jetzt sehr dankbar für die Möglichkeiten der digitalen Unterhaltung. Auch wenn ich kein Fan davon bin, so können wir gerade jetzt mit allen in Kontakt bleiben und uns austauschen, wo Abstand die größte Fürsorge bedeutet...wie es Angela Merkel in ihrer Rede trefflich formulierte.

Und last but not least...

## **FASTEN & PRÄVENTION:**

**DIE BESTE GESUNDHEITSFÜRSORGE ÜBERHAUPT, WIE SCHON DIE ALTEN VEDEN WUSSTEN UND AUCH PARACELSUS.**

Fasten ermöglicht unserem Körper auf Eigenversorgung umzustellen. Feste Nahrung kommt nicht nach, also wird auf alle, meist übervollen Depots zurückgegriffen, um den Körper zu ernähren. Wundervolle Prozesse finden dabei statt. Alte eingekrustete Ablagerungen aller Art, oft auch alte Krankheitskeime, wird die Existenzgrundlage entzogen und können ausgeschieden werden. Fasten unterstützt unseren Körper, den inneren Arzt zu mobilisieren und das Immunsystem zu stärken. Wir haben alles, was wir brauchen, um gesund leben zu können. Mit Fasten können wir uns daran wieder erinnern. Ayurveda-Fasten mit Yoga, so wie ich es mit meinen Teilnehmern praktiziere, ist eine sanfte Art zu fasten. Körper, Geist und Seele jedes Einzelnen werden hier ganz individuell betrachtet. Ayurveda-Fasten ermöglicht den Raum für tiefe Entspannung und Reinigung. Auch wenn der Kurs im April jetzt nicht stattfinden kann, so bin ich mir sicher, dass wir uns im Herbst beim Fasten wieder sehen.

Mögen wir alle gesund bleiben. Mögen wir uns mit Mitgefühl und Respekt begegnen. Mögen wir füreinander da sein. Mögen wir unsere Verantwortung für unsere eigene Gesundheit erkennen und annehmen. Mögen sich für jeden, wie schlimm auch die persönliche Situation gerade ist, eine gute Lösung ergeben. Möge uns der räumliche Abstand in unserem kollektiven Aktivismus näher bringen, um gemeinsam gestärkt aus dieser Situation herauszutreten.

Eure Birgit [Larisch](#)

PS: Bei Fragen oder, wer Hilfe benötigt, dem stehe ich ab Montag bis Freitag, in meiner Sprechstunde von 10 bis 13 Uhr telefonisch unter 0152 5361 5937 zur Verfügung.