

KAYA VEDA®
Ihre Ayurveda-Experten

IMPRESSUM

Balvinder Sidhu
Goodbye Haarausfall
In 4 Schritten zu natürlich schönem Haar
2. Auflage April 2020
ISBN (KDP): 9798639904738

Kaya Veda Ayurvedische Spezialkosmetik GmbH
Frölichstr. 8, D-86150 Augsburg
Im Netz: www.kaya-veda.de
Per E-Mail: beratung@kaya-veda.de
Per WhatsApp: 0178 – 77 00 971

Gestaltung Umschlag: Königliche Gestaltung, Isabel König, Augsburg
Lektorat und Buchgestaltung: Manuela Hoffmann

Bildnachweis Cover: © stock.adobe.com – Victor Tongdee

Wichtiger Hinweis:

Die Autorin hat bei der Erstellung des Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Autorin kann keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Copyright © 2020 Balvinder Sidhu

Alle Rechte vorbehalten.

GOODBYE HAARAUFSFALL

In 4 Schritten zu natürlich schönem Haar



Balvinder Sidhu

INHALT

- | | | |
|---|---|----------|
| 1 | Das Wichtigste vorab: Haare können wieder nachwachen | Seite 8 |
| 2 | Was du über deine Haare und Haarausfall wissen solltest | Seite 14 |
| 3 | Schritt 1: Mach dich frei! So übernimmst du Verantwortung - für dein Leben, deine Gesundheit und deine Haare | Seite 38 |
| 4 | Schritt 2: Setz auf die richtige Pflege! So unterstützt Du die natürliche Schönheit Deiner Haare, aktivierst neuen Haarwuchs und beugst Haarausfall vor | Seite 48 |
| 5 | Schritt 3: Erschaffe optimale Bedingungen! So schaffst Du das Fundament für gesundes Haar | Seite 54 |
| 6 | Schritt 4: Nutze die gesamte Kraft Deines Körpers! So stärkst Du Dein Haar von innen | Seite 70 |
| 7 | Was Du zum Schluss noch wissen solltest | Seite 78 |

DAS WICHTIGSTE VORAB: HAARE KÖNNEN WIEDER NACHWACHSEN!

In meiner über drei Jahrzehnte langen Erfahrung mit Klienten, die unter Haarausfall und anderen Haarproblemen gelitten haben, habe ich es unzählige Male erlebt, dass auch jahrelanger Haarausfall gestoppt und bereits verloren geglaubte Haare wieder gewachsen sind.

*Lass dich von mir motivieren, deine Haarprobleme
NICHT als Schicksal anzunehmen!*

Haarausfall ist ein Hilferuf deines Organismus, der dir sagen möchte, dass etwas ins Ungleichgewicht geraten ist. Und du kannst aktiv etwas dagegen tun. Du hast den Schlüssel in der Hand, nutze ihn und mach dich mit mir auf den Weg zurück zu natürlich schönem Haar.

Mit diesem Ratgeber möchte ich dir das Rüstzeug für deinen Weg geben: Erfahre, wie du dein Wunschziel, gesundes, schönes Haar zu haben, in vier Schritten erreichst.

Deine 4 Schritte zu schönem gesundem Haar

*MACH DICH FREI! So übernimmst du die
Verantwortung - für dein Leben, deine Gesundheit
und deine Haare*



*SETZ AUF DIE RICHTIGE PFLEGE! So unterstützt du die
natürliche Schönheit deiner Haare, aktivierst neuen
Haarwuchs und beugst Haarausfall vor*



*ERSCHAFFE OPTIMALE BEDINGUNGEN! So schaffst
du das Fundament für gesundes Haar*



*NUTZE DIE GESAMTE KRAFT DEINES KÖRPERS! So
stärkst du dein Haar von innen.*

In diesem Buch stecken über 30 Jahre Erfahrung in der Haarausfall-Beratung – nutze sie für dich!

Ayurveda hat seit jeher einen festen Platz in unserer Familie und auch in meinem Leben war die indische Heiltradition stets präsent. Meine ersten Kindheitsjahre verbrachte ich in Indien. Seit Generationen sind die Mitglieder meiner Familie als ayurvedische Ärzte und Heiler tätig. So auch mein Vater. Er gehörte zur Religionsgruppe der Sikh, in der die Haare eine fast schon heilige Bedeutung haben. Sie gelten als Symbol unserer Lebenskraft und Energie und werden als Antennen zum Kosmos gesehen. Deshalb dürfen sie nicht abgeschnitten werden und werden sorgsam gepflegt. Für meinen Vater, einen international bekannten ayurvedischen Mediziner, war die Haargesundheit seine Berufung.

Eine meiner ersten Kindheitserinnerungen ist mein Vater, wie er mit höchster Konzentration ayurvedische Tinkturen und Kräutermischungen im Keller unseres Hauses herstellt. Ich war fasziniert davon. Von den unzähligen unterschiedlichen Kräutern und Tinkturen, den Gerüchen, die sie verströmten, und den mannigfaltigen Gefäßen, in die sie abgefüllt wurden. In meiner kindlichen Vorstellung war mein Vater ein Zauberer. Und ein bisschen war er das vielleicht auch in den Augen vieler seiner Patienten, wenn er Ihnen zurück zu ihrer natürlichen Haarpracht verhalf. Die ayurvedischen Produkte, die er gegen Haarausfall und Haarprobleme bei uns zu Hause selbst herstellte, wurden bald in die ganze Welt verschickt. Meine Geschwister und ich mussten natürlich mit anpacken, die Kräuter und Tinkturen verpacken und frankieren.

Als ich zwölf Jahre alt war, zog meine Familie nach Deutschland. Mein Vater eröffnete eine Ayurveda-Praxis. Auch mich hatte seine Begeisterung und Liebe für das Thema „Haare“ erfasst. Gleichzeitig stellte ich verwundert fest, wie viele Menschen im Westen unter Haarausfall leiden. Es kam, wie es

kommen musste und sollte: Auch ich habe mich als Ayurveda-Therapeutin mit Zusatzausbildungen, u.a. in Hypnose und Neurolinguistischer Programmierung (NLP), auf Lösungen rund um das Thema Haare fokussiert. Mich interessierte es: Wie können wir unsere Haare erhalten? Wie können wir sie optimal pflegen? Welche Faktoren haben Einfluss auf unsere Haargesundheit? Und wie können wir von Haarausfall Betroffenen und haarlosen Menschen wieder zu natürlichem Haarwuchs verhelfen.

Warum man mich die „Haar-Heilerin“ nennt

Seit über 30 Jahren leite ich nun das Kaya Veda-Institut in Augsburg. In meine Ayurveda Praxis kommen Männer und Frauen jeden Alters und auch Kinder, die unter Haarausfall leiden. Meine Methoden und Ayurveda Produkte habe ich Lauf der Jahrzehnte immer weiter verfeinert. Die Therapie-Erfolge haben sich herumgesprochen. Menschen aus ganz Deutschland und auch aus Nachbarländern kommen zu mir und meinem großartigen Team. In zahlreichen Artikeln hat die Presse über meine Arbeit berichtet und so entstand der Begriff „Haar-Heilerin“, der mich stolz und glücklich macht. Mittlerweile habe ich mehrere Ratgeber-Bücher über die Kraft, die im Ayurveda für uns alle liegt, geschrieben.

Ayurveda ist eine der ältesten Gesundheitslehren der Welt und zugleich höchst aktuell. Es bietet Lösungen für unglaublich viele Probleme unserer Zeit. Und so ist es mir ein Herzensanliegen, das möglichst viele Menschen an diesem unschätzbaren Wissen teilhaben können.

Schönheit | Fast-Heilung



FRAU „HAARVUNDE“
Die 44-jährige
Schönheit-Sidhu ist
arbeitslos in Augsburg

Die Haar-Heilerin

Balvinder Sidhu stammt aus einer Sikh-Familie, die sich seit Generationen mit Haaren beschäftigt. Sie empfiehlt Ayurveda für den Kopf

Interview Carla Mithras

Ayurveda kann
lebenswichtig ein-
wirken bei Haar-
problemen?

Wir glauben an den Einklang von Körper, Geist und Seele. Wenn Haare lockig oder dünn werden, ist das ein Zeichen dafür, dass der Körper im Ungleichgewicht ist. Aufbau einer Pulvermischung kann ich heranzubringen, wenn notwendig ist, um die Balance wiederherzustellen und die Haar zu stärken.

Angewandtes, man sieht auch optisches Fortschreiten, was raten Sie?

Ich würde die rezeptionsfähigen Haar- und Kopfhautzellen stärken. Das Öl ist ein Öl, das sich gut für die Kopfhaut eignet, über Nacht einwirken lassen und am nächsten Morgen mit Shampoo waschen. Sollten sich keine Anzeichen von Haarausfall zeigen, sollte ich die Kopfhaut mit spezieller Ayurveda-Kosmetik behandeln.

Welche Kosmetik sind das?

Das heißt, ich empfehle auch biologische Stoffeigenschaften. Die sind die Körper- und besonders die Haare. Grundsätzlich gilt: Nicht jede Produktart zu jedem. Die Behandlung muss die Bedürfnisse des Kopfes werden.

Sie vergleichen das Haar mit einer Pfanne, die man wachen kann, wenn der Boden geerdet ist.

Richtig. Wenn Menschen an Haarausfall leiden, ist meist auch die Kopfhaut richtig geerdet. Sie ist verbunden mit dem

ersten Teil des Körpers, das die Haarwurzel angeschlossen ist.

Was sollte man essen, wenn man Körper und Haar etwas Gutes tun will?

Geordnete Ernährung bedeutet auch ayurvedische. Sie sind nicht nur, dass wir regelmäßig und unregelmäßig essen, sondern dass die Magen die Nahrung gut verdauen kann. Ich empfehle zu essen für jeden geeigneter. Wie jeder

„Viel Ingwerwasser – und der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren“

ist trocken oder steigt in Schuppenbildung. Deshalb beginnen wir immer damit, die Kopfhaut von Fett und Talg zu befreien. Die Massage des Kopfes muss gelöst werden, damit die Versorgung der Haarwurzel optimal funktioniert. Dann arbeiten wir mit Feuchtigkeits- und

Alles integrieren kann: morgens auf nüchternen Magen ein großes Glas warmes Wasser trinken, regelmäßig die Zunge reinigen und den Körper durch intensive Bewegung mit einem biologischen Ingwerwasser stärken. Wie jeder

Quelle: Myself 04/14

Was ist das Besondere an meiner Methode?

Meine Methode ist konsequent ganzheitlich. Das bezieht sich zum einen auf die Ursachen. Deine Haarprobleme sind ein Symptom dafür, dass Körper, Geist und Seele aktuell nicht in ihrem natürlichen Gleichgewicht sind. Indem wir (du und ich) all diese Bereiche anschauen, finden wir Ursachen, die zum Beispiel bei einer rein organisch orientierten Herangehensweise gar nicht auffallen würden.

Ganzheitlich heißt auch, dass wir deine Haare und deine Kopfhaut auf allen Ebenen stärken. Und zwar von außen mit der richtigen Reinigung und Pflege sowie mit nährenden Kräutern und von innen, durch eine Entschlackung und Ernährung, die dich mit Energie und Kraft versorgt. Mit Ernährung meine ich nicht nur Lebensmittel, sondern auch die ebenso wichtige Seelen-Nahrung.

Mach dir immer wieder bewusst: Alles, was du zu dir nimmst, alles, was du denkst und tust, hat Einfluss auf deinen Organismus und damit deine Haargesundheit. Lass uns diese wichtige Erkenntnis nutzen auf dem Weg zu gesunden, schönen und vollen Haaren, wie du sie dir wünschst.

WAS DU ÜBER DEINE HAARE UND HAARAUSFALL WISSEN SOLLTEST

Dass Haare ausfallen ist völlig normal. Jedes Haar durchläuft drei Phasen: Wachstum, Ruhephase und Übergang. Wie der Name schon sagt, findet in der Wachstumsphase das Wachstum des Haares statt. Die Wachstumsphase dauert im Schnitt zwischen drei und sieben Jahren. Am Ende dieser Phase bildet sich am Grunde des Follikels bereits ein neues Haar in der Haarzwiebel. In der sich anschließenden Übergangszeit wird die Versorgung der alten Haarwurzel abgebaut und die Zellteilung eingestellt. Das Haar verhornt und ist „fertig“. Um dem neu gebildeten Haar Platz zu machen, löst sich das alte Haar und wandert allmählich in die oberste Schicht der Kopfhaut. Der natürliche Lebenszyklus beginnt wieder von neuem. Ein im Rahmen dieses Kreislaufs ausgefallenes Haar hinterlässt also keinen leeren Platz. Solange an dieser Stelle ein gesunder Haarfollikel existiert, wächst bis ins hohe Alter immer wieder ein neues Haar nach.

Erst, wenn du über mehrere Wochen täglich zwischen 70 und 100 Haaren verlierst, keine neuen Haare nachkommen, der Scheitel breiter wird und sich lichte Stellen bilden, spricht man von Haarausfall.

An dieser Stelle möchte ich dir ganz gezielt noch einmal Mut machen:

Haarausfall kann gestoppt werden! Trete deinem
Problem JETZT entgegen und starte mit dessen
Lösung!

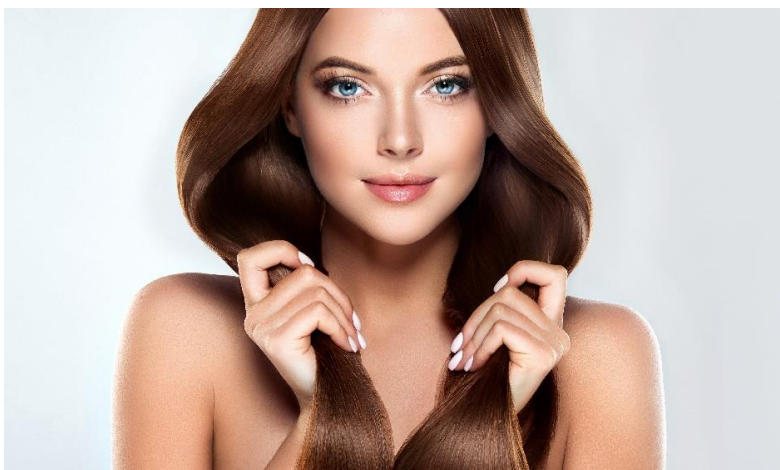


Foto: Sofia Zhuravetc – Adobestock.com

Haarausfall - Arten und Ursachen

Die Schulmedizin unterscheidet unterschiedliche Arten von Haarausfall. Für deinen ayurvedischen Weg zurück zu deiner natürlichen Haarpracht spielt diese Unterscheidung jedoch keine Rolle. Ich möchte dir deshalb nur in aller Kürze die wichtigsten Haarausfall-Arten kurz beschreiben und verzichte dabei bewusst auf Untertypen und Fachbezeichnungen, die ich an dieser Stelle nicht hilfreich finde.

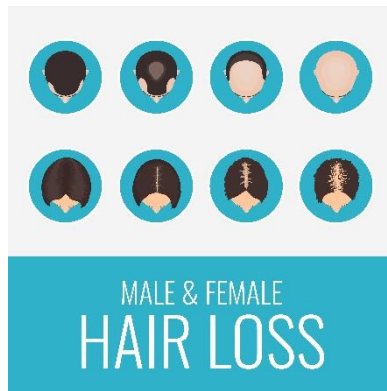


Foto: art4stock – adobestock.com

1. Kreisrunder Haarausfall

Typisch für den oft schubweise auftretenden kreisrunden Haarausfall sind klar begrenzte kahle Stellen mit kurzen abgebrochenen „Ausrufezeichen“-Haaren im ovalen oder runden Randbereich. Die Schulmedizin vermutet als Ursache für den kreisrunden Haarausfall eine Autoimmunerkrankung. In seltenen Fällen kann es zu einem Totalhaarverlust kommen, von dem auch die Körperbehaarung betroffen ist.

2. Diffuser Haarausfall

Beim diffusen Haarausfall nimmt die Haardichte über den ganzen Kopf verteilt allmählich ab, die Haare werden also lichter, was anfangs kaum auffällt. Als Ursachen kommen laut Schulmedizin z. B. Infektionen oder Stoffwechselstörungen, Medikamente und ein hormonelles Ungleichgewicht in Frage.

3. Narbige Alopezie

Die narbige Alopezie ist eine seltene Form des Haarausfalls. An den Stellen, auf denen kein Haarwachstum mehr stattfindet, sieht die Kopfhaut vernarbt aus.

4. Hormonell und erblich bedingter Haarausfall

Beim hormonell und erblich bedingten Haarverlust sind aus medizinischer Sicht die Haarfollikel überempfindlich gegenüber den männlichen Sexualhormonen oder es sind zu viele männliche Geschlechtshormone vorhanden. Es kommt zu immer kürzeren Wachstumsphasen, die Follikel verkleinern sich und bilden schließlich keine Haare mehr.

5. Haarausfall durch Probleme mit der Kopfhaut

Sehr häufig zeigen sich Haarprobleme zuerst an der Kopfhaut: übermäßige Talgproduktion und in der Folge Talgablagerungen können dazu führen, dass die Poren verstopfen und die Haarwurzel nicht mehr genug Nährstoffe und Sauerstoff aufnehmen kann. Aber auch eine zu trockene Kopfhaut bietet keinen Nährboden für gesundes, schönes Haarwachstum. Die Kopfhaut kann ihre natürliche Schutzfunktion nicht mehr erfüllen, es können sich Schuppen bilden, die Haare werden oft dünn, trocken und brüchig. Fettige oder zu trockene Kopfhaut ist häufig auf falsche Pflege, z.B. zu häufiges Waschen oder heißes Föhnen zurück zu führen. Es kann aber auch noch andere Gründe geben.

Eine ganz wunderbare Nachricht für dich

Aus ayurvedischer Sicht gibt es nicht nur einen Auslöser für Haarausfall. Stress, falsche Ernährung, Crashdiäten, Schwangerschaft, hormonelle Umstellungen, psychische Belastungen – in den meisten Fällen handelt es sich um ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene, das zum Haarverlust führt. Und das ist eine großartige Nachricht für dich, denn: So lange die Haarwurzeln nicht abgestorben sind – und dies ist in der Regel nicht der Fall – können Haare nachwachsen. Wenn wir rechtzeitig reagieren und das natürliche System von außen und von innen ins Gleichgewicht bringen, können bis ins hohe Alter neue Haare nachwachsen.

Ayurveda zeigt dir den Weg. Mit meiner Methode habe ich schon vielen auch als „aussichtslose Fälle“ abgestempelten Klienten zurück zu vollem Haar – und vor allem dadurch bedingter neuer Lebensfreude – verholfen.

Vielleicht schwirren gerade Zweifel an meinen Worten in deinem Kopf herum. Glaube mir, das ist völlig normal und ich erlebe das sehr häufig. Gerade wenn Betroffene einen langen Leidensweg hinter sich haben, befinden Sie sich oft in einem Zustand der Hoffnungslosigkeit. Und ja, natürlich spielt es auch eine Rolle, dass Ayurveda hier in unserer westlichen Gesellschaft noch häufig misstrauisch beäugt wird. Leider ist die Kraft, die das indische Heilwissen gerade auch für unsere typischen „Zivilisationskrankheiten“ – und dazu zähle ich auch Haarausfall – hat, noch viel zu unbekannt. Einige Fragen, die mir häufig in meinem Praxisalltag gestellt werden, möchte ich an dieser Stelle beantworten.

Ich leide seit Jahren unter Haarausfall. Können meine Haare überhaupt noch nachwachsen?

Solange deine Haarwurzeln nicht abgestorben sind, was nur sehr selten der Fall ist, können deine Haare nachwachsen. Unser Ziel ist es jetzt, für ein gesundes Milieu auf deiner Kopfhaut zu sorgen und deine Haarwurzeln optimal mit Nährstoffen zu versorgen. Wenn dein natürliches System von außen und von innen wieder ins Gleichgewicht gebracht wird, können deine Haare bis ins hohe Alter nachwachsen. Wichtig ist, dass du Geduld mit dir hast und liebevoll mit dir selbst und deinen Haaren umgehst. Genauso wenig, wie der Haarausfall über Nacht entstanden ist, kann er auch nicht von heute auf morgen verschwinden. Gebe deshalb deinen Haaren auch Zeit zur Genesung.

Kann man auch bei genetischem Haarausfall etwas tun?

Etwa ein Drittel aller Männer zwischen 18 und 50 Jahren leidet unter Haarausfall. Deshalb wird er im Westen als „normal“ betrachtet. Die Schulmedizin geht davon aus, dass man bei anlagebedingtem Haarverlust ab einem bestimmten Punkt nichts mehr tun kann. Mein Ansatz ist ein anderer. Wie oben bereits beschrieben, können Haare prinzipiell nachwachsen, so lange die Haarwurzeln nicht abgestorben sind – und dies ist bei genetischem Haarausfall nicht die Regel. Noch wichtiger aber ist, dass aus ayurvedischer Sicht immer mehrere Ursachen wie Stress, psychische Belastungen, falsche Ernährung zu den Haarproblemen führen. So ergeben sich ganz neue Ansätze für eine langfristige Lösung. Ich durfte vielfach erleben, wie Haare auch bei aus schulmedizinischer Sicht hoffnungslosen „Fällen“ wieder nachgewachsen sind.

Ich habe schon alles Mögliche versucht, nichts hat geholfen. Sollte ich mich mit dem Haarausfall nicht einfach abfinden?

Nein! Wenn du unter deinem Haarausfall leidest, solltest du dich nicht damit abfinden. Denn es gibt mit dem ayurvedischen, ganzheitlichen Ansatz viele effektive Wege, deinen Haarwuchs zu fördern. Nebenbei tust du damit auch noch etwas für deinen ganzen Organismus, für dein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Einer der wichtigsten Schritte zu gesundem, schönen Haar ist tatsächlich deine Einstellung. Dein Glaube daran, dass Heilung möglich ist. Genau darum, geht es im ersten Schritt, den ich dir auf den folgenden Seiten vorstellen.



Haartypen im Ayurveda: Das Prinzip der Doshas

Eines der wichtigsten Prinzipien im Ayurveda ist das Tri-Dosha Prinzip. Es besagt, dass in jedem einzelnen von uns von Geburt an die drei Grundkräfte VATA, PITTA und KAPHA in einer ganz individuellen Verteilung vorhanden sind. Vata (Raum, Luft) ist das Bewegungsprinzip. Pitta (Feuer) ist das Hitze- und Stoffwechselprinzip. Kapha (Wasser, Erde) ist für die Struktur und Festigkeit verantwortlich. Die Doshas sind dabei nichts anderes als die biologische Umsetzung der fünf Elemente, die das Universum bilden: Luft, Raum, Feuer, Erde und Wasser. Doshas regeln unser Befinden und unsre Gesundheit. Darum ist es das Ziel, das natürlich Gleichgewicht zwischen den Doshas zu erhalten bzw. wieder zu erreichen.

Die Verteilung, die uns in die Wiege gelegt wurde, bestimmt unter anderem unser Äußeres, unseren Charakter und auch, welche Nahrungsmittel oder Lebensgewohnheiten uns guttun. Auch die Beschaffenheit und Optik unserer Haare sind also durch unser individuelles Dosha bestimmt. Ist unsere natürliche Dosha-Verteilung in Balance, fühlen wir uns wohl, gesund und schön. Durch äußere Faktoren wie unsere Ernährung, unser soziales Umfeld, falsche Lebensgewohnheiten oder das Klima kann dieses Gleichgewicht jedoch leicht gestört werden – und sich neben vielen anderen Symptomen darin zeigen, dass unsere Haare beginnen auszufallen. Andersherum bedeutet das aber auch, dass wir durch die „richtige“, also unserem Typen angepasste Ernährung und Pflege unseres Körpers Krankheiten vorbeugen und unsere ganzheitliche Gesundheit erhalten können. Wenn du dieses Grundprinzip verstanden hast, wirst du meine ayurvedische Herangehensweise zur Lösung deines Haarausfalls viel besser verstehen.



VATA



PITTA



KAPHA

Foto: verock – Adobestock.com

DOSHATYPische Merkmale unserer Haare

Die Dosha-Typen bestimmen neben vielen weiteren Faktoren auch die Beschaffenheit unserer Mähne und unserer Kopfhaut. Das ist nicht nur spannend, sondern gibt uns vor allem wertvolle Informationen, wo die Schwachstellen rund um unseren individuellen Haarwuchs liegen. Dadurch wissen wir genau, wie wir die uns von der Natur gegebene Haarpracht optimal unterstützen. Wie genau du dein Dosha in Balance hältst, erfährst du am Ende dieses Kapitels.

VATA

Die Haare des Vata-dominierten Typs sind häufig zart, dünn und empfindlich. Vata-Menschen neigen zu störrischem, krausem Haar, das oft trocken, spröde und glanzlos ist. Außerdem neigst du als Vata-Typ zu trockener Kopfhaut und Spliss. Übermäßige Stresssituationen führen bei diesem Dosha zu trockener Kopfhaut sowie zu leichter Entwurzelung der Haare. Über lange Zeit kann dieser Zustand zu Haarausfall und lichten, kahlen Stellen führen.

PITTA

Für ihr dickes, geschmeidiges und leicht welliges Haar werden Pitta-Menschen oft beneidet. Bei den Europäern findet man sehr oft „Pittas“ mit rötlichen oder blonden Haaren. Bei übermäßiger Hitze neigt dieses Dosha zu einem frühzeitigen Ergrauen der Haare. Gleichzeitig zeigen sich bei Pitta-typen häufig Entzündungen auf der Kopfhaut, trockener Schuppenbildung und Juckreiz, wodurch die Versorgung der Haarwurzeln verhindert wird. Die Folge: vermehrter Haarausfall.

KAPHA

Wenn wir Menschen mit dickem, kräftigem, glänzendem Haar begegnen, sind sie häufig „Kaphas“. Gesegnet mit gesundem Haar mit festen Wurzeln und einer robusten Kopfhaut, haben Kapha-Typen seltener Probleme mit ihrem Haarwuchs als andere Typen. Dennoch: Bei einem Überschuss an Kapha zeigt sich die Kopfhaut schnell fettig und die Poren verstopfen, was die Versorgung der Haarwurzeln stark stören kann.

Sicher interessiert es dich jetzt, welcher Dosha-Typ du bist. Mach den Selbsttest! Er gibt dir eine erste Orientierung über deine individuelle Dosha-Verteilung, deine Konstitution. Auf den folgenden Seiten findest du eine Reihe von Aussagen, die den einzelnen Doshas zugeordnet sind. Kreuze alle auf dich zutreffenden Aussagen an. Versuch dabei nicht deinen momentanen Status Quo zu betrachten, sondern beziehe die letzten sechs Monate mit ein. Am Ende zählst du die Kreuze für jedes Dosha einzeln zusammen. Das Dosha mit den meisten Kreuzen ist höchstwahrscheinlich dasjenige, das bei dir vorherrscht. Es kann durchaus vorkommen, dass du keinem bestimmten

Dosha-Typ zugeordnet werden kannst, sondern ein sogenannter Mischtyp aus zwei oder seltener sogar allen drei Doshas bist.



Jeder Dosha-Typ hat individuelle Stärken und Schwächen. Wenn du deinen Dosha-Typ kennst, kannst du deinen Organismus optimal unterstützen. Foto: Ira Yapanda – Adobestock.com

DAS VATA

1. Ich habe einen leichten, dünnen, flexiblen Körperbau, schmale Schultern
2. Meine Haut ist eher dünn und trocken und neigt zu Fältchen
3. Ich habe dünnes, trockenes Haar
4. Ich bin wenig belastungs- und widerstandsfähig
5. Ich habe oft Infekte, bin generell anfällig
6. Ich habe dauernd kalte Hände und Füße
7. Ich neige dazu, das Essen zu vergessen, nebenher zu essen
8. Wenn ich Mahlzeiten auslasse, fühle ich mich energielos und schlapp
9. Ich neige zu Durchfall und Verstopfung
10. Ich mag Süßigkeiten
11. Ich nehme kaum zu, selbst wenn ich viel esse
12. Ich mag warme Getränke
13. Ich schlafe schlecht, oft unterbrochen von Träumen und zu kurz
14. Ich neige zu Stimmungsschwankungen und bin sprunghaft
15. Ich bin ein emotionaler Mensch
16. Ich habe viele Ideen, setze sie aber selten um
17. Ich kann mich oft nicht entscheiden
18. Ich pflege intensive, aber unbeständige Beziehungen
19. Ich bin leidenschaftlich, lebhaft und begeisterungsfähig
20. Ich kann mich gut anpassen, bin sehr flexibel
21. Neues kann ich sehr schnell aufnehmen, vergesse es aber auch schnell
22. Ich fühle mich schnell gestresst und überfordert und ängstlich
23. Ich spreche oft bevor ich denke
24. Ich kommuniziere schnell, gelte als gesprächig

- 25. Ich komme selten zur Ruhe
- 26. Ich bewege mich schnell
- 27. Ich liebe die Wärme, gehe gerne in die Sauna
- 28. Kalten Wind und kaltes Wasser mag ich gar nicht

Summe Übereinstimmungen VATA: _____



Das Vata-Dosha steht für Bewegung und Fluss.
Foto: Ira Yapanda – Adobestock.com

DAS PITTA

1. Ich habe einen mittelschweren, athletischen Körperbau und durchschnittlich breite Schultern
2. Meine Haut ist warm, empfindlich und neigt zu Rötungen
3. Mein Haare sind eher dünn und seidig, oft (rot)blond, frühzeitig ergraut
4. Ich habe empfindliche, oft gereizte Augen und/oder eine Sehschwäche
5. Ich kann normalerweise gut schlafen und wache entspannt auf
6. Ich habe einen guten Appetit
7. Ohne regelmäßige Mahlzeiten werde ich gereizt
8. Ich habe eine regelmäßige Verdauung
9. Bei Verdauungsproblemen tendiere ich zu Durchfall
10. Ich neige zu Fieber und Entzündungen
11. Ich schwitze schnell und viel
12. Mir ist es schnell zu warm
13. Heißes Wetter und die pralle Sonne tun mir nicht gut
14. Ich mag kalte Speisen und Getränke, Heißes und scharf Gewürztes vertrage ich nicht so gut
15. Ich bin sehr willensstark
16. Ich habe wenige, aber beständige Beziehungen
17. Ich weiß genau, was ich will und setze das auch durch
18. Ich bin sehr ehrgeizig
19. Ich bin ein Perfektionist und setze auch hohe Ansprüche an andere
20. Ich neige zur Selbstkritik und Kritik gegenüber anderen
21. Ich habe einen scharfen Verstand, kann gut analysieren
22. Ich bin ordentlich, genau, kann sehr gut organisieren
23. Ich kann sehr stur und bestimmend sein

24. Ich kann mich gut konzentrieren und habe ein gutes Gedächtnis
25. Ich bin impulsiv und schnell verärgert
26. Ich bin kein geduldiger Mensch
27. Ich brauche und liebe Sport
28. Ich bewege mich athletisch und zielgerichtet

Summe Übereinstimmungen PITTA: _____



Das Pitta-Dosha steht für das Element „Feuer“.
Foto: Ira Yapanda – Adobestock.com

DAS KAPHA

1. Ich habe einen eher schweren, kräftigen Körperbau, breite Schultern
2. Meine Haut ist weich, prall und neigt zu einem öligen Film
3. Meine Haare sind dicht, fest und schnell fettig
4. Ich bin kräftig, belastungsfähig, habe eine gute Widerstandskraft
5. Eine Erkältung geht bei mir oft mit Verschleimung der oberen Atemwege einher
6. Ich liebe es zu essen und mag scharf gewürzte Speisen
7. Ich kann auch gut auf eine Mahlzeit verzichten
8. Ich nehme schneller zu als andere
9. Ich neige zum Übergewicht
10. Bei Verdauungsproblemen neige ich zur Verstopfung
11. Ich bevorzuge kalte Getränke
12. Ich brauche viel Schlaf und habe in der Regel keine Schlafstörungen
13. Manchmal schlafe ich zu lange, komme schwer in die Gänge
14. Ich bin ein ruhiger, ausgeglichener, optimistischer Mensch
15. Ich pflege stabile und langfristige Beziehungen
16. Ich nehme neue Inhalte eher langsam auf, habe aber ein ausgezeichnetes Gedächtnis
17. Ich bin sehr ausdauernd und gewissenhaft
18. Ich überlege lange und stehe dann zu meinen Entscheidungen
19. Ich bin ein Gewohnheitsmensch
20. Überraschendes und Neues kann mich aus dem Konzept bringen
21. Ich neige zu Lethargie und einem gewissen Phlegma
22. Ich kann gut mit Stress umgehen

23. Ich reagiere besonnen und überlege, bevor ich spreche
24. Ich spreche langsam und deutlich
25. Ich kann mich gut entspannen
26. Ich bewege mich eher langsam und ruhig
27. Ich kann mich nur schwer zum Sport aufraffen
28. Kaltes, feuchtes Wetter mag ich nicht

Summe Übereinstimmungen KAPHA: _____



Das Kapha-Dosha steht für das Prinzip „Zusammenhalt und Wachstum“.
Foto: Ira Yapanda – Adobestock.com

Dein Doshha: Tipps zur Unterstützung deines Typs

Du bist einzigartig und hast wunderbare Talente. Vielleicht hast du das ein oder andere noch gar nicht entdeckt. Zeit, das zu ändern. Nutze deine Talente, die dir mitgegeben wurden. Vielleicht arbeitest du in einem 9-to-5-Job, erledigst täglich die gleichen Aufgaben. Du fühlst dich unzufrieden damit, obwohl du, zumindest nach der Meinung von Außenstehenden, glücklich über diesen wundervollen Job mit planbaren Arbeitszeiten und Aufgaben sein solltest. Wahrscheinlich bist du ein Vata-Typ. Du brauchst Abwechslung und Inspiration im Alltag!

Umgekehrt wirst du als Mensch mit Kapha-Dominanz, der jeden Tag mit neuen, nicht zu planenden Herausforderungen konfrontiert wird, in ein körperliches, geistiges und seelisches Ungleichgewicht geraten. Gehe achtsam mit dem um, was dir mitgegeben wurde! Versuche, deine Gewohnheiten, deinen Alltag nach deinen individuellen Neigungen zu gestalten, ohne dass dein dominierendes Doshha ein zu großes Übergewicht erhält.

Die Tipps für dein Doshha sollen verhindern, dass du durch übermäßige Dominanz eines Doshas spezifische Beschwerden entwickelst. Denn jede Lebensenergie hat ihre Schwachstelle: beim Vata-Überschuss kann der Ideenreichtum in eine belastende Übererregbarkeit umschlagen, die Gelassenheit und Ruhe des Kapha-Doshha kann sich bei einem Übermaß zu einem Phlegma steigern, zu viel Pitta macht aus dem klugen Analytisten einen choleralischen Pedanten.

TIPPS FÜR DEN VATA-TYP

Die Vata-Energie steht für Bewegung und Fluss. Menschen mit einer dominierenden Vata-Energie sind sehr viel in Bewegung. Das gilt nicht nur für deinen Körper, sondern auch für deinen Geist, durch den viele Gedanken jagen.

Wenn du ein Vata-Typ bist, bist du sicher unglaublich kreativ. Deine schnelle Auffassungsgabe und deine Kontaktfreudigkeit zeichnen dich aus. Vata-Typen findet man oft in der Medien- oder Marketingbranche, wo sie ihre Kreativität voll ausschöpfen können. Und wo es oft sehr hektisch zugeht, denn Vata-Typen lieben den Umtrieb. Wenn du ein Vata-Typ bist, ist es wichtig, dass du dabei das Essen und Schlafen nicht vergisst.

Stabilität, Erdung, Reduzierung

Bei Stress sind Menschen mit Vata-Konstitution besonders gefährdet, denn hektische Situationen erhöhen das Vata, was dazu führt, dass Vata-Typen immer mehr in Bewegung geraten mit der Folge, dass es ihnen sprichwörtlich den Boden unter den Füßen wegzieht.

Halte deshalb gut mit deiner Energie haus, Sorge für Stabilität, Erdung und Reduzierung! Schon kleine Unregelmäßigkeiten in deinem Leben können zu einer Überreizung deines Doshas führen.

Ein erhöhtes Vata zeigt sich in einer Reihe von Symptomen: Zum Beispiel Die Gestik wird oft fahrig, die Hände zittern, der ganze Körper ist unruhig, oft zeigt sich das in einem „Tick“, etwa dem typischen dauerwippenden Fuß. Deine Atmung ist schnell und flach, Verdauung und Schlaf sind gestört, Kopf- und Nackenschmerzen treten auf. Vata-Überreizungen führen dazu, dass du nicht mehr zur Ruhe kommst und Stimmungen übertreibst. Es fehlt an Erdung.

Als Vata-Typ solltest du

auf regelmäßige Essens- und Schlafenszeiten achten

*vor dem Zubettgehen möglichst wenig äußere Reize
wie Fernsehen an Dich heranlassen*

*vorzugsweise warme Mahlzeiten und Getränke
genießen, die leicht verdaulich sind*

stabile Freundschaften pflegen

*generell zu viele äußere Reize vermeiden, also zum
Beispiel öfters mal das Smartphone auslassen*

*deine Hände und Füße öfters mit einer Massage mit
warmen Öl, z.B. Sesamöl, verwöhnen*

dich insgesamt warmhalten

*dir Oasen der Ruhe und Entspannung suchen.
Yoga, Meditation und die Natur sind für Dich
besonders heilsam!*

*Affirmationen (also Heilsätze) wie „Ich habe
Vertrauen“ im Geiste immer wieder wiederholen*

*Die Farbe Grün wirkt ausgleichend und
harmonisierend auf das Vata-Dosha.*

TIPPS FÜR DEN PITTA-TYP

Die Pitta-Energie steht für das Element Feuer, die Wärmeregulierung und den Energieumsatz. Sie regelt zudem den Stoffwechsel und den Säure-Basen-Haushalt. Pitta-Typen sind das, was man unter „Machern“ versteht. Sie haben viel Energie und eine charismatische Ausstrahlung.

Als Pitta-Typ hast du wahrscheinlich oft einen großen Appetit. Du brauchst keine Mahlzeiten. Du trägst eine starke „innere Hitze“ in dir. Vielleicht meidest du intuitive Wärme, denn diese erhöht dein Doshā.

Pitta-Menschen sind getrieben von starken Leistungs- und Wettbewerbsgedanken und neigen zum Perfektionismus. Nicht selten überfordern sie sich dadurch. Auch Stress erhöht die Pitta-Energie. Daher sind Pitta-Menschen besonders anfällig für Stresserkrankungen.

Die Energie richtig kanalisieren

Für den Pitta-Typ ist es sehr wichtig, die ihm zur Verfügung stehende Energie richtig zu kanalisieren und sich nicht zu unterfordern. Er will sich messen, begeistern und etwas bewirken.

Symptome für erhöhtes Pitta sind zum Beispiel starkes Schwitzen, bohrender Hunger, dauernder Durst, Entzündungen, Hautreizungen, Haarausfall, Aggression und ein erhöhter Stoffwechsel. Wenn Pitta-Typen ihre Energie nicht in die richtigen Bahnen lenken und sie dadurch zu stark wird, neigen sie zudem zu Wut und Jähzorn.

Als Pitta-Typ solltest du

dich regelmäßig auspowern ohne deine (Leistungs-)Grenzen zu überschreiten. Messe dich mit anderen in Wettbewerben. Denn Du brauchst Herausforderung und Anerkennung

Entspannungsmethoden lernen, um runterzukommen und zu spüren, wenn deine Batterien leer sind und Aufladung brauchen

regelmäßige Mahlzeiten zu dir nehmen

zu viel säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Scharfes und Alkohol meiden

kühlende (aber nicht kalte) Speisen und Getränke wählen, z. B. Kokosmilch, Granatäpfel und Fenchelsamen

zu viel Hitze (z. B. in der Sauna) vermeiden

dir ab und an eine Massage mit kühlenden Ölen wie Kokosöl gönnen

deinen hervorragenden Intellekt mit fordernden geistigen Tätigkeiten auslasten

Die Farbe Blau wirkt kühlend und damit Pitta ausgleichend.

TIPPS FÜR DEN KAPHA-TYP

Die Kapha-Energie steht für das Prinzip des Zusammenhalts und des Wachstums. Kapha-Typen werden sehr geschätzt für ihre Ruhe, ihre Großzügigkeit, ihren Sanftmut und ihre Freundlichkeit. Auch ihre Lebensfreude und ihr großes ästhetisches Empfinden machen sie zu angenehmen Zeitgenossen. Durch ihre Besonnenheit, ihre sehr gute Stress-Resilienz, ihre methodische und gründliche Arbeitsweise verlieren sie im Job nie den Überblick und sind oft in höheren Positionen zu finden.

In Bewegung bleiben

Als Kapha-Mensch bist du allen Sinnen gegenüber sehr aufgeschlossen – für dich ist es wichtig auf allen Ebenen in Bewegung zu bleiben, sonst kann deine Gelassenheit in Trägheit umschlagen. Der sinnliche Genuss und die Stoffwechselträgheit können zu Übergewicht führen. Die typische Langsamkeit kann zu geistiger Erstarrung und Unbeweglichkeit werden. Eine Kapha-Überdominanz zeigt sich zudem in der Neigung zu fettigem Haar und einer fettigen Gesichtshaut, verschleimten Nebenhöhlen, Wasseransammlungen und allgemeiner Schlappeheit. Geist und Seele werden unfähig, sich von Altem zu lösen, Schwermut kann die Folge sein.

Als Kapha-Typ solltest du

*höchstens acht Stunden schlafen, idealerweise
vor 6 Uhr aufstehen, da ist noch Vata-Zeit*

*langsam, nur bis kurz vor Sättigung essen, gut
kauen*

keine Zwischenmahlzeiten zu dir nehmen

*durch scharfe, bittere und herbe Mahlzeiten
deinen Stoffwechsel ankurbeln*

*Gewürze verwenden, die Kapha reduzieren, z. B.
Ingwer, Chilli, Pfeffer, Kurkuma, Senfkörner*

dich möglichst viel bewegen und Sport treiben

Ingwerwasser trinken, das löst Ama

*in deinen Alltag immer mal wieder Neues
einbauen, um geistig rege zu bleiben*

*dich abends öfters mit Freunden verabreden und
auf eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung
achten*

*Die Farben Rot, Gelb oder Schwarz wirken
aktivierend und reduzieren damit Kapha.*

SCHRITT 1: MACH DICH FREI! SO ÜBERNIMMST DU VERANTWORTUNG - FÜR DEIN LEBEN, DEINE GESUNDHEIT UND DEINE HAARE

Wahrscheinlich bist du überrascht, dass der erste Schritt zu gesundem und schönen Haar „Verantwortung“ heißt. Lass mich dir erklären, warum. Viele Menschen geben Verantwortung nur allzu gerne ab. Weil es auf den ersten Blick bequemer erscheint. Oder, weil es die anderen auch alle so machen. Allerdings verlierst du mit jedem Stück Verantwortung, das du abgibst, auch sehr viel Handlungsspielraum und damit Freiheit in deinem Leben.

Deine Haare sind deine Antennen nach außen!

Übernehme die Verantwortung für dein Leben, deine Gesundheit, für dich und deine Haare (wieder). Gesundheit und damit volles schönes Haar ist auch eine Entscheidung - deine Entscheidung! Und die erste Entscheidung, die nur du für dich treffen kannst und musst, ist die, dein Leben positiv zu verändern. deine Haare sind deine Antennen nach außen, sind ein Spiegel dafür, ob dein Körper, dein Geist und deine Seele sich in einem gesunden Gleichgewicht befinden.

Die Bedeutung deiner inneren Einstellung für deine Haar-Gesundheit kannst du gar nicht überschätzen. Ich will dir ein Beispiel dafür geben:

Viele der Klienten, die in meine Ayurveda-Praxis nach Augsburg kommen, haben oft schon einen langen Leidensweg hinter sich. Keine der Behandlungen hat wirklichen Erfolg gebracht. Oft höre ich Sätze wie „In meinem Alter muss ich mich wahrscheinlich mit dem Haarausfall abfinden“, „Den meisten meiner Bekannten geht es ähnlich“ oder „Auch mein Vater hatte mit 40 Jahren keine Haare mehr.“

Ich kann mich an einen 52-jährigen Klienten erinnern – nennen wir ihn Herr M – der diese Einstellung besonders tief verinnerlicht hatte. Am Anfang der Behandlung war er keinesfalls bereit, an seinen Glaubenssätzen – denn um nichts anderes handelt es sich – etwas zu verändern.

Er hielt das für „esoterischen Humbug“. Herr M. fragte mich: „Was bitte haben meine Haare mit meiner Einstellung zu tun?“ Nun, aus ayurvedischer Sicht eine ganze Menge. Bei Symptomen wie Haarausfall schaut Ayurveda immer auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene nach den Ursachen. Mit diesem ganzheitlichen Ansatz ist es möglich, wirklich zu den tiefsten Wurzeln von Problemen vorzustoßen und sie langfristig zu lösen. Herr M. entschied sich trotz seiner Vorbehalte für eine Ayurveda-Behandlung bei uns.

Alles, was du denkst und fühlst, wirkt sich auf deine Zellen aus!

Die Behandlung zeigte zwar kleine Erfolge, aber sein Haarwuchs blieb weit hinter meinen Erwartungen zurück. Es zeigte sich mir einmal mehr, wie wichtig die geistige Haltung ist. Und dies ist der Grund warum sie der erste, der wichtigste Schritt zu dem gesunden, vollen Haar ist, das Du Dir

wünschst. Alles, was wir denken und fühlen, wirkt sich auf jede einzelne unserer Zellen aus. Wenn wir an etwas mit ganzem Herzen glauben, tritt es auch ein. Der Soziologe Robert K. Merton nannte dies eine „selbst erfüllende Prophezeiung“. Die Gedanken, Vorstellungen, Lebensbereiche, denen du deine Aufmerksamkeit und Energie schenkst, werden wachsen. Ganz genauso wie eine Blume, die du hegst und pflegst, zu voller Schönheit erblühen wird.

Nach gewisser Zeit war Herr M. bereit, an seinen inneren Glaubenssätzen zu arbeiten. Denkgewohnheiten, die sich über Jahrzehnte eingeschliffen haben, lassen sich natürlich nicht von heute auf morgen verändern. Doch die Zeit und Geduld, die wir gemeinsam investierten, lohnte sich. Und ich kann dir versprechen, dass sich diese Investition IMMER, auf ganz vielfältige Weise lohnt. Mit der veränderten inneren Einstellung verstärkte sich im Lauf der Behandlung auch sein Haarwuchs, der zunächst dünne Flaum wurde immer kräftiger und Herr M. kam seinem Ziel, den ursprünglichen Zustand seiner Haare im jungen Alter wiederherzustellen, Schritt für Schritt näher. Heute hat der 52-Jährige fast so dichtes Haar wie als junger Erwachsener. Er konnte es selbst kaum glauben und war sehr glücklich über die Veränderungen. Auch das ist eine der wundervollen Eigenschaften von Ayurveda:

Ayurveda erzwingt nichts. Ayurveda holt die Menschen dort ab, wo sie sind und lässt ihnen so Raum und Zeit für Veränderung.

Auch dich, egal wo du momentan stehst, wird der Ayurveda-Weg zu deinem Ziel führen. Manchmal vielleicht in vermeintlich und für dich kaum sichtbaren kleinen Schritten. Gehe jedoch konsequent weiter und mach dir jeden noch so kleinen Erfolg bewusst! Motiviere dich jeden Tag aufs Neue ganz bewusst, dein Ziel immer vor Augen! Wie schaffst du es, mögliche negative Glaubenssätze zu verändern und durch positive, stärkende Gedanken, die du fest in deinem Unterbewusstsein verankerst, zu ersetzen?

In meiner Ayurveda-Praxis habe ich beste Erfahrung mit Heil-Impulsen und Meditationen gemacht. Genau das hat auch bei der ganzheitlichen Behandlung von Herrn M. die Wende gebracht.



Foto: Marisa04 – Pixabay.com

Heil-Impulse und Meditation: Öffne dich für positive und stärkende Gedanken

Bevor ich dir erkläre, wie das genau du mit Heil-Impulsen und Meditation dein Unterbewusstsein verändern kannst, möchte ich dir noch einen besonderen Tipp geben:

Lege dir ein Haar-Tagebuch zu!

In diesem Haar-Tagebuch klebst du am vorne ein Foto von deinem derzeitigen Ist-Zustand ein. Wann immer du eine positive Veränderung an dir – sei es optisch oder in deinem inneren Befinden, z. B. ein besonderes Glücksgefühl, das du lange vermisst hast – feststellst, hältst du das in deinem Tagebuch fest. Du kannst deine Erfolge in Worte fassen, bildlich festhalten oder durch das Einkleben von kleinen Dingen, die dich an das positive Gefühl erinnern, verewigen. In regelmäßigen Abständen (z.B. nach drei Monaten) machst du ein Foto von dir und klebst es ein. So kannst du für dich die Fortschritte dokumentieren. Nutze dieses Tagebuch, um dich in Momenten, in denen du an deinem Weg zweifelst, zu motivieren und dich immer wieder über deine Erfolge, die DU erreicht hast, zu freuen! Wir Menschen sind leider oft so programmiert, dass wir positive Veränderungen nicht wirklich wahrnehmen. Dein persönliches Haar-Tagebuch hilft dir, um diesen negativ ausgerichteten Filtermechanismus zu überwinden und die Aufmerksamkeit auf das Positive zu lenken.

In deinem Tagebuch notierst zudem Heilimpulse, Tipps und Gedanken und Ideen, die für dich hilfreich sind. Das Schreiben ist ein wichtiger Schritt, um die Heilimpulse in deinem Unterbewusstsein zu verankern.

Reinigung und Heilung für Körper, Geist und Seele

Heilimpulse sind so etwas Ähnliches wie ein Mantra. Das bekannteste Mantra ist das („OM). Diese Silben oder auch Worte oder ganze Wortfolgen gelten in der altindischen Philosophie als heilig. Ihr Klang wirkt direkt auf unser Unterbewusstsein und soll eine große Kraft entfalten, die sich reinigend und heilend auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Die Heilimpulse, mit denen ich arbeite, haben eine ganz ähnliche Wirkung. Sie sind ein machtvolles Instrument der Autosuggestion. Indem du diese klar und positiv formulierten kurzen Heilsätze in einem Zustand der Entspannung mehrmals wiederholst, wird dein Unterbewusstsein mit der Zeit umprogrammiert.



Halt die Heilimpulse in Deinem Haar-Tagebuch fest!

Zudem kannst du Heilnotizen an dich neben deinem Bett, am Spiegel oder am Laptop befestigen. Versuche dir einmal am Tag – morgens oder abends – Zeit für einige Minuten der Entspannung zu nehmen, in denen du deine Heilimpulse innerlich wiederholst. Je mehr du deine Heilimpulse verinnerlichst, desto effektiver sind Sie für dich und dein Leben.

Eine wunderbare Möglichkeit in einen Entspannungszustand zu kommen, bietet die Meditation. Davon hast du sicherlich schon mal gehört. Mittlerweile ist wissenschaftlich erwiesen, wie heilsam der Bewusstseinszustand, den wir beim Meditieren erreichen können, für alle Bereiche unseres Organismus ist.

Meditation kann dir Freiheit und Frieden schenken

Meditation hilft dir, Gedanken loszulassen und mehr und mehr im Moment anzukommen. Im Prinzip geht es nur darum, zu sitzen oder zu liegen, die Augen zu schließen, zu atmen – und da zu sein! Das hört sich natürlich sehr viel einfacher an, als es ist. Wir alle sind so darauf trainiert, an gestern und morgen zu denken, zu planen und zu funktionieren, dass ein paar Minuten stillsitzen oder liegen für viele zunächst sehr ungewohnt, ja, unangenehm ist.

Lass dich davon nicht abschrecken! Probiere es aus und vor allem: Bleib am Ball! Mit der Zeit erkennst du, dass du nicht deine Gedanken und deine Emotionen bist. Du kannst sie aus einem inneren Abstand betrachten. Dies wird dir einen unermesslichen Freiraum und Frieden schenken. Und es bringt dich im Kontakt mit deinem inneren Wesen, deinem wahren Selbst, wie Ayurveda sagt. Und auch für dein Wunschziel „gesunde und schöne Haare“ ist die innere Ausgeglichenheit, die dir Meditation schenkt, ein ganz wichtiger Baustein. Du bist in einem meditativen Zustand auch besonders empfänglich für die Heilimpulse, -bilder und -farben, mit denen wir arbeiten werden.

Du kannst sitzend oder auf dem Rücken liegend meditieren. Wenn du liegst, mach es dir ganz bequem. Deine Beine sollten etwa hüftbreit auseinander, die Arme locker neben dem Körper liegen. Die Handflächen zeigen nach oben. Wenn du sitzt – zum Beispiel im Schneidersitz auf einem Kissen am Boden oder auf einem Stuhl – achte darauf, dass dein Rücken gerade ist. Du kannst die Arme hängen lassen oder die Hände auf den Oberschenkeln ablegen. Die Handflächen zeigen dann nach oben.

Am Anfang ist es sehr hilfreich, wenn du dich bei der Meditation auf einen Anker wie deinen Atem fokussierst. Immer, wenn du merkst, dass Gedanken kommen, lässt du sie vorbeiziehen wie Wolken und konzentrierst dich auf das Ein- und Ausatmen. Atme dabei durch die Nase ein und aus. Bei der

folgenden Übung kombinieren wir Elemente der Meditation mit wohltuenden Heilimpulsen und -farben für Dein Unterbewusstsein.



Foto: Jarmoluk – Pixabay.com

Meditationsübung: Verinnerlichen von Heilfarben

Nimm dir für diese meditative Übung etwa 5 - 8 Minuten Zeit.

Setze oder lege dich in deine Wunschposition. Schließe deine Augen und konzentriere dich ganz auf diesen Moment.

Atme einige Male durch die Nase entspannt und gleichmäßig ein und wieder aus. Einatmen und Ausatmen (3x)

Stelle dir nun vor deinem geistigen Auge eine Farbe deiner Wahl vor, die dir in diesem Moment guttut. Nimm einfach die erste Farbe, die dir einfällt, ohne weiter darüber nachzudenken. Atme weiter gleichmäßig durch die Nase ein und wieder aus.

Stelle dir nun beim Einatmen vor, wie diese Heilfarbe über die Füße und über jede einzelne Zehe in deinen Organismus gelangt. Beim Ausatmen verteilt sich die Farbe von unten nach oben in deinem Körper. Beim Einatmen nimmst du neue Heilfarbe auf, beim Ausatmen verteilt sie sich. Einatmen und Ausatmen (3x)

Schließlich ist dein ganzer Körper, alle Organe mit dieser wunderbaren Farbe erfüllt. Nochmal atmest du die Farbe ganz intensiv ein, und sie erfüllt nun deinen ganzen Kopf. Du atmest sie durch jede einzelne Pore der Kopfhaut in deine Haare. Du stellst dir vor wie jedes einzelne Haar von der Haarwurzel bis zur Spitze in deiner Heilfarbe pulsiert. Einatmen und Ausatmen (3x)

Du bist nun ganz entspannt und leuchtest ganz in deiner Heilfarbe. Wie die Sonne verteilst du Strahlen deiner Heilfarbe in deiner Umgebung.

Genieße diesen Moment. Wiederhole nun langsam im Geist folgenden Heilimpuls. Ich entscheide mich für Gesundheit und Glück. (3x). Einatmen und Ausatmen (3x)

Wiederhole nun langsam im Geist folgenden Heilimpuls:

Das, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, wird wachsen. (3x). Einatmen und Ausatmen (3x)

Bleib nun noch für einige Momente in der Entspannung. Komm schließlich zurück ins Hier und jetzt, öffne die Augen und beginn langsam, deinen Körper zu bewegen. Nimm dir die Zeit nachzuspüren. Was hat sich verändert? Wie fühlst du dich?

Führe diese Übung am besten zwei- bis dreimal pro Woche durch. Du kannst die Farbe variieren oder immer die gleiche wählen – wie es sich für dich stimmig anfühlt. Auch die Heilimpulse kannst du durch eigene Ideen ersetzen. Ayurveda ermuntert dich zur Selbstverantwortung. Du bist selbst dein bester Heiler. Du solltest lediglich darauf achten, dass die Heilimpulse klar und positiv formuliert sind, damit sie ihre volle Wirkung entfalten können.



SCHRITT 2: SETZ AUF DIE RICHTIGE PFLEGE! SO UNTERSTÜTZT DU DIE NATÜRLICHE SCHÖNHEIT DEINER HAARE, AKTIVIERST NEUEN HAARWUCHS UND BEUGST HAARAUSFALL VOR

Sehr häufig beginnen Haarprobleme zunächst auf der Kopfhaut. Du kannst sie dir wie ein Beet vorstellen, auf dem du Gemüse oder wunderschöne Blumen anpflanzt. Wenn du die Erde zu selten oder gar nicht gießt, werden die Pflanzen vertrocknen und es wird nichts mehr wachsen. Wenn du sie aber zu oft gießt, werden Gemüse und Blumen regelrecht ertrinken.

Nicht nur deine Haare, sondern auch deine Kopfhaut freut sich also über Aufmerksamkeit und die richtige Pflege. Nur wenn die Poren deiner Kopfhaut offen sind, können sie genug Nährstoffe und Sauerstoff aufnehmen.

Deine Kopfhaut: Pflege den Nährboden für deine Haare

Grundsätzlich gibt es zwei Dinge, die das optimale Kopfhautklima stören: Zu fettige oder zu trockene Kopfhaut. Ist die Kopfhaut zu fettig, liegt das in

den meisten Fällen an einer Überaktivität der Talgdrüsen. Sie produzieren schlicht zu viel Fett. In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, dass Betroffene, ihr Haar in diesen Fällen sie täglich ihr Haar mit oft zu aggressiven Shampoos und föhnen es danach heiß, was ebenfalls eine Tortur für unsere sensiblen Außenantennen bedeutet. Was spontan richtig erscheint – zu fettig, also waschen – ist leider kontraproduktiv und verschärft das Problem noch. Das tägliche Waschen führt dazu, dass die Haare noch schneller nachfetten. Der Haaransatz wird ölig, die Haarlängen trocken. Ein Teufelskreis entsteht, in dem die vermehrte Talgproduktion häufig die Poren verstopft, was zu einer Unterversorgung der Haarwurzeln führt.

Auch eine zu trockene Kopfhaut ist Gift für unseren Haarwuchs. In diesem Fall, du ahnst es sicher schon, produzieren die Talgdrüsen zu wenig Fett. Die Kopfhaut trocknet regelrecht aus und verliert ihre natürliche Schutzfunktion. Die Haarwurzeln werden nicht mehr optimal mit Nährstoffen versorgt. Trockene Kopfhaut resultiert ebenfalls häufig aus falscher Pflege. Die Haare sind dann oft strohig und brüchig.

Schuppen können sich sowohl bei einer Über- wie auch bei einer Unterproduktion der Talgdrüsen bilden und verschließen dann noch zusätzlich die Lebensadern Deiner Haare, die Poren.

Ayurvedische Kräuter für die Haare

Bei Haarproblemen wie Haarausfall oder um diesem vorzubeugen, solltest du dich also zunächst immer der Reinigung und Pflege deiner Kopfhaut widmen.

Im Ayurveda spielen Kräuter eine kraftvolle Rolle, die ich auch in meinem Kaya Veda-Institut nutze. Dort arbeiten wir mit ayurvedischen Produkten

auf Basis von Kräutern und Pflanzen. Unter anderem nutzen wir in unserer Haarserie die Kraft der Shikakai-Frucht (Acacia Concinna). Shikakai gilt in Indien als die „Haarfrucht“ und wird im Ayurveda schon seit Jahrtausenden als sanfte Haarpflege angewandt. Egal, für welche Produkte, du dich entscheidest, achte darauf, dass sie aus natürlichen, pflanzlichen Inhaltsstoffen bestehen, die mild und auf die sensiblen Anforderungen deiner Kopfhaut zugeschnitten sind. Das gilt für alle Haarpflegeprodukte – Peeling, Tonikum, Shampoo und Öle - die ich dir empfehle.

Eine ayurvedische Geheimwaffe zur Unterstützung Deiner Haare ist Brahmi. Brahmi (Bacopa Monnieri) stärkt die Haarwurzeln und beugt so Haarausfall und frühem Ergrauen vor. Gleichzeitig stimuliert dieses ayurvedische Kraut das Wachstum neuer Haare. Die indische Frucht Shikakai (Acacia Concinna) wird im Ayurveda seit Jahrhunderten zur Haarwäsche verwendet. Shikakai punktet durch seine sehr milden reinigenden und gleichzeitig erfrischenden Eigenschaften. Außerdem verhindert die indische Frucht, dass die Kopfhaut austrocknet.

Reinigung und Öffnung der Poren

Wie aber nun sieht die beste Pflege für deine Kopfhaut und dein Haar konkret aus? Idealerweise solltest du deine Haare nicht täglich, sondern nur zwei- bis dreimal in der Woche waschen. So erhältst du ihre natürliche Schutzschicht. Das ist am Anfang etwas ungewohnt, du wirst aber feststellen, dass sich deine Haare schnell daran gewöhnen und nicht mehr so schnell nachfetten. Reinige vor der Haarwäsche deine Kopfhaut mit einem speziellen Kopfhautpeeling. Die Peelings wendest du auf feuchtem Haar an. Massiere damit vor der Haarwäsche in sanft kreisenden Bewegungen deine Kopfhaut. Lass das Peeling eine Stunde lang einwirken. Danach shampooonierst du deine

Haare und deine Kopfhaut mit einem milden, aktivierenden Shampoo und spülst sie mit lauwarmem Wasser gründlich aus. Nach der Reinigung sind die Poren deiner Kopfhaut optimal geöffnet, um die Nährstoffe aufzunehmen, die deine Haare für gesundes Wachstum brauchen.

Mit einem aktivierenden Haartonikum erhält deine Kopfhaut nun genau das, was sie braucht – eine Extraportion Pflege, ayurvedische Kräuter und Mineralstoffe. Verwöhne deine Kopfhaut am besten täglich damit.

Wenn du zu trockener Kopfhaut und trockenen Haaren neigst, sind auch ayurvedische Öle sehr wertvoll für deine Haarpflege. Nimm ein- bis zweimal pro Woche eine ayurvedische Kopfhautmassage in dein Pflegeprogramm mit auf! Sie regt die Durchblutung deiner Kopfhaut an und versorgt diese mit wertvollen Stoffen. Und tut so gut!

Erwärme dazu spezielles ayurvedisches Massageöl, Sesam- oder Kokosöl und massiere das Öl mit kreisenden Bewegungen deiner Finger in die Kopfhaut ein. du kannst das Öl über Nacht einwirken lassen, so kann dein Haar die wertvollen Stoffe noch besser aufnehmen.

So pflegst du dein Haar und deine Kopfhaut optimal – meine Tipps auf einen Blick

Wasche deine Haare nur zwei- bis dreimal pro Woche. Gewöhne dich schrittweise an den neuen Turnus. Du kannst damit z.B. in deinem Urlaub beginnen, dann fällt es dir wahrscheinlich leichter, dich nicht zu sehr an deinem fettigen Haar zu stören. **Halte auf jeden Fall durch!** Du wirst feststellen, dass deine Haare nicht mehr so schnell nachfetten, bald glänzender und voller werden.

Wähle ein **mildes Shampoo** mit natürlichen Inhaltsstoffen.

Heißes Wasser und heiße Föhnluft sind Gift für deine Haare. **Trockne deine Haare am besten an der Luft.** Musst du deine Haare föhnen, dann richte den Luftstrom vom Haaransatz weg zu den Spitzen.

Kämme deine Haare achtsam in Wuchsrichtung mit einer Bürste oder einem Kamm aus Naturmaterialien.

Schütze deine Haare vor Chlor- und Meerwasser und direkter Sonneneinstrahlung!

Mit milden, natürlichen **Kopfhautpeelings** kannst du deine Poren reinigen und öffnen. Verwende anschließend ein aktivierendes **Haartonikum**, das du sanft in die Kopfhaut massierst

Mit der Chemie in Haarsprays, Gels, Färbemitteln und ähnlichem schädigst du deine Haare. Wende diese nur

selten an! Im Optimalfall verzichtest du ganz darauf.

Finger weg von Trockenshampoos! Sie
verschließen die Poren der Kopfhaut.

Wenn du zu trockener Kopfhaut und trockenen
Haaren neigst, gönn Deiner Kopfhaut eine
**zusätzliche Pflegeeinheit mit ayurvedischen
Ölen.**

*Notiere dir in deinem Haar-Tagebuch folgenden Heilimpuls
und wiederhole ihn im Rahmen deiner meditativen Übung oder
deiner Alltagsaktivitäten im Geiste: Ich bin mir meiner Kopfhaut
und meiner Haare in Liebe bewusst. Ich gehe achtsam und
liebepoll mit meiner Kopfhaut und meinen Haaren um.*



Foto: Dark Workx – Pixabay.com

SCHRITT 3: ERSCHAFFE OPTIMALE BEDINGUNGEN! SO SCHAFFST DU DAS FUNDAMENT FÜR GESUNDES HAAR

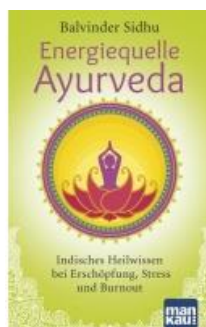
In der ayurvedischen Weltsicht sind alles und alle miteinander verbunden. Nicht nur Körper, Geist und Seele bilden eine untrennbare Einheit. Wir alle – du, ich – sind auch Teil der Umwelt, der Gesellschaft, des Systems, in dem wir leben.

Wie ist dein Energielevel?

Wenn Menschen mit Problemen wie Haarausfall, chronischer Müdigkeit, Immunschwäche oder anderen gesundheitlichen Problemen zu mir in die Praxis kommen, stelle ich ihnen immer zunächst sehr viele Fragen zu ihren Lebensgewohnheiten, ihrem Alltag, ihren Beziehungen, was sie bewegt und antreibt.

Daneben mache ich mir mit Diagnosetechniken wie der ayurvedischen Pulsdiagnose ein Bild davon, wie der aktuelle Energielevel meines Klienten ist. Ich kann mich an keinen einzigen Fall erinnern – und ich arbeite mittlerweile über drei Jahrzehnte als Ayurveda-Therapeutin - bei dem das

Energieniveau zu Beginn der Behandlung auf einem wirklich gesunden Niveau war.



In meinem Buch Energiequelle Ayurveda erfährst du, wie du mit Ayurveda dein Energielevel auf ein gesundes Niveau bringst.

Wenn wir zu wenig Energie zur Verfügung haben, dann schaltet unser Organismus in den Spar-Modus. Er macht also nur noch das Nötigste; das, was eben getan werden muss. Das kann dazu führen, dass wir dauernd müde sind, uns die Haare ausfallen oder sie spröde und trocken werden, wir vorzeitig altern und uns insgesamt unwohl fühlen. Ein zentraler Baustein bei der ganzheitlichen Lösung von Haarproblemen ist es daher, dein Energielevel zu erhöhen. Ein toller „Neben-Effekt:“ Du wirst dich dadurch deutlich fitter und wohler in deiner Haut fühlen. Im 4. Schritt lernst du (Seelen-) Nahrung kennen, die dich auf allen Ebenen stärkt.

Befreie Deinen Organismus von Schadstoffen

Ein niedriger Energielevel deutet oft darauf hin, dass dein Organismus mit der Neutralisierung von Schadstoffen überlastet ist. Selbst, wenn du sehr gesund lebst – in unserer Zeit ist es kaum möglich, dich von schädlichen Einflüssen auf Körper, Geist und Seele ganz fernzuhalten. Damit dein Organismus die ihm zugeführte Nahrung also überhaupt aufnehmen und

optimal verwerten kann, muss er zunächst von Giftstoffen und Schlacken, die sich über die Jahre ansammeln, befreit werden.

„Ich fühle mich wie neu geboren.“

Das Wunderbare an dem ayurvedischen Detox-Programm ist, dass es nicht nur Körper, sondern auch Geist und Seele reinigt und deine inneren Heilkräfte freisetzt. In meiner täglichen Arbeit ist die Entschlackung stets das Fundament für die Therapie bei Haarausfall. Ich habe vielfach die segensreiche Wirkung, die sie auf Menschen hat, beobachten dürfen. „Endlich fühle ich mich wieder wohl in meiner Haut“, „Ich habe auf einmal wieder Energie“, „Ich fühle mich wie neu geboren“ sind die Feedbacks, die ich auch von ursprünglich skeptischen Klienten oft höre.

Ich empfehle dir, zweimal im Jahr eine 5- oder 10-tägige ayurvedische Entschlackungskur zu machen. Für uns im Ayurveda ist die beste Zeit dafür im Frühjahr und Herbst, denn dann lassen sich die Schlacken am besten „mobilisieren“. Eine ayurvedische Detox-Kur ist gut in deinem Alltag durchführbar, du musst also jetzt nicht direkt die Koffer packen und einen Flug nach Indien buchen. In meinem Buch „Ayurveda Detox“ findest du eine Anleitung, wie du die Kur auch allein Zuhause durchführen kannst. Wenn du individuell auf dich abgestimmt ayurvedisch detoxen möchtest, bist du bei uns Ayurveda-Experten bestens aufgehoben. In meiner Praxis erarbeiten wir für jeden Klienten auf Basis der Diagnoseergebnisse ein maßgeschneidertes Entschlackungsprogramm.

*Buch-Tipp zur Entschlackung zuhause:
Ayurveda Detox von Balvinder Sidhu*

In diesem Ratgeber möchte ich dir einige wertvolle Tipps geben, wie du täglich deinen Organismus bei seiner Reinigungsarbeit unterstützen kannst. Die Reinigungsrituale verhindern getreu dem ayurvedischen Motto „Vorbeugen ist besser als heilen“ auch, dass sich zu viele Toxine ansammeln. Alle Methoden sind leicht in deinen Alltag integrierbar und haben eine enorme Wirkung.

Morgendliche Reinigungsrituale

Die ayurvedischen Morgenrituale möchte ich dir besonders ans Herz. Nachts, wenn wir schlafen, durchläuft unser Organismus verschiedene Reinigungsprozesse. Unterstütze mit den folgenden, einfachen Methoden dein ganzheitliches System aus Körper, Geist und Seele, Abfall und Überflüssiges loszuwerden und leicht und energievoll in den Tag zu starten! Für die morgendliche Routine, die ich dir jetzt vorstelle, brauchst du mit etwas Übung nicht länger als 20 Minuten. Glaube mir, diese Zeit ist gut investiert.

Trinke morgens auf nüchternen Magen ein Glas heißes, abgekochtes Wasser. Das hilft deinem Körper, Toxine auszuschwemmen. Bereite dir außerdem eine Kanne Ingwerwasser zu, die du über den Tag verteilt trinkst. Dieses Ritual hat auch in unserem Team einen festen Platz und wir möchten es auf keinen Fall missen. Im Ayurveda spielt die Wunderknolle Ingwer eine große Rolle. Sie hat eine entgiftende und entzündungshemmende Wirkung, regt die Verdauung an und stärkt das Immunsystem. Insgesamt solltest du jeden Tag 2-3 Liter Wasser (nicht kalt), Kräutertees oder Ingwerwasser trinken.

Rezept Ingwerwasser

Schäle ein 2-3 Zentimeter großes Stück Ingwer und schneide es in dünne Scheiben. Übergieße sie mit 1 l kochendem Wasser. 10 Minuten ziehen lassen – fertig! Den Ingwer kannst du im Wasser lassen oder auch herausnehmen und essen. Trinke das warme Ingwerwasser über den Tag verteilt.

Zungenreinigung und Ölziehen

Viele von uns haben morgens einen weiß-gelblichen Belag auf der Zunge. Das sind Toxine, die die Mundschleimhaut freigegeben werden und diese solltest du täglich entfernen. Nutze dazu einen ayurvedischen Zungenreiniger, mit dem du den Belag vom hinteren Gaumenbereich bis zur Zungenspitze sanft entfernst.

Eine weitere effektive Methode, um deinen Organismus bei der Schadstoffausleitung zu unterstützen und deine Selbstheilungskräfte zu stärken, ist das ayurvedische Ölziehen. Nimm dazu einen Esslöffel hochwertiges Sesamöl in den Mund und ziehe das Öl für 2-3 Minuten intensiv und langsam durch die Zähne. Zum Schluss kannst du mit dem Öl gurgeln (bitte auf keinen Fall schlucken!) und es anschließend ausspucken. Spüle deinen Mund dann sorgfältig mit Wasser aus und putze dir die Zähne.

Nasenspülung und Massage

Wenn morgens deine Nase oft zu ist oder du allgemein häufig verschluckt bist, ist eine regelmäßige Nasenspülung sinnvoll. Du brauchst dazu ein ayurvedisches Nasenspülkännchen oder eine Nasendusche aus der

Apotheke/Drogerie sowie naturbelassenes Salz. Löse das Salz im Kännchen oder der Dusche in lauwarmem Wasser auf. Beuge deinen Kopf seitlich über dein Waschbecken, setze das Behältnis am oberen Nasenloch an und lass das Wasser einfließen. Wenn die Hälfte der Flüssigkeit verbraucht ist, wechselst du die Seite. Pflege deine Nasenlöcher anschließend mit einigen Tropfen Sesamöl. Einfach Finger mit Sesamöl beträufeln und Nasenschleimhaut damit einreiben.

Die Trockenmassage deines Körpers mit einem Rohseidenhandschuh (Garshan), ist ein weiterer Teil der ayurvedischen Morgenroutine. Einen Rohseidenhandschuh bekommst du im Ayurveda-Fachhandel, z. B. in meinem Onlineshop. Durch die Massage regst du die Durchblutung und deinen Kreislauf an. Außerdem werden Schlacken und abgestorbene Hautpartikel entfernt. Anschließend massierst du mit einem natürlichen, hochwertigen Öl – sehr wohltuend ist z.B. Mandelöl – deinen ganzen Körper. Das Öl bindet und löst Toxine. Wenn Du keine fettigen Haare hast, kannst du das Öl auch in die Kopfhaut massieren. Lass es möglichst einige Minuten einwirken und dusche dann lauwarm.

Lebenselixier und Verjüngungsmittel: Entgiften auf körperlicher Ebene

Ausgewählte Kräuter und Nahrungsmittel werden im Ayurveda gezielt auch zur Entgiftung des Körpers eingesetzt. Ich möchte dir einige Nahrungsmittel und Kräuter vorstellen, die dich beim Entgiften auf körperlicher Ebene unterstützen. Allen voran die grünen Mungbohnen, die dem Körper helfen, alle Art von Giftstoffen – auch Schwermetalle – zu lösen und die Verdauung anregen. Eine Suppe aus Mungbohnen ist bei der ayurvedischen Entschlackung das Hauptnahrungsmittel.

Mein Experten-Tipp: Nimm die Suppe auch in deinem normalen Alltag einmal in der Woche in deinen Speiseplan auf, zum Beispiel im Rahmen eines Detox-Tages.

Die Suppe wird mit Ghee gekocht, das aus der ayurvedischen Küche nicht wegzudenken ist. Die gereinigte Butter gilt als Lebenselixier und Verjüngungsmittel. Ghee wirkt entgiftend und hilft, fettlösliche Umwelt- und Körpergifte zu binden und auszuleiten. Du kannst es selbst herstellen oder kaufen.

Rezept Mungbohnersuppe

*Du brauchst (alle Zutaten findest Du z.B. in Bioläden):
1 TL Schwarzen Pfeffer, 1 TL Kurkuma, 100 g grüne
Mungbohnen, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Koriander
(Samen oder Pulver), 2 Prisen Asafoetida
(Teufelsdreck), 2 Lorbeerblätter, Ingwer, Ghee, 1
Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen, Gemüse nach Wahl*

*Wasche die Mungbohnen und weiche sie für
mindestens vier Stunden ein. Erhitze Ghee in einem
Topf und dünste die oben genannten Gewürze (außer
Ingwer) an. Gib dann die Bohnen zusammen mit
etwas frischem Ingwer und heißem Wasser in den
Topf. Das Mengenverhältnis von Mungbohnen und
Wasser ist 1:4.*

*Lass alles für 30 bis 40 Minuten köcheln - so lange,
bis alle Bohnen weich und aufgebrochen sind und die
Suppe eine dunkle Farbe hat. Während die Bohnen
kochen, kannst Du mit etwas Ghee in einer Pfanne
eine fein gehackte Zwiebel, 2 bis 3 Knoblauchzehen
und ein Gemüse Deiner Wahl goldbraun anbraten.
Dann gibst Du es zu der Suppe und lässt sie weitere
fünf Minuten kochen. Schmecke die Suppe mit Salz
ab.*

Lass dir von Kräutern helfen

Bei der ayurvedischen Entschlackung und der Ernährung ganz allgemein kommen viele entgiftende, reinigende Kräuter zum Einsatz. Zum Beispiel Kurkuma, Asafötida, Kardamom, Kreuzkümmel und Senfsamen. Verwende diese Kräuter – idealerweise dünstest du sie in Ghee an – zur optimalen Unterstützung deines Organismus!



Foto: Kerkanno – Pixabay.com

Ein großartiges Mittel zur Entgiftung insbesondere des Darms sind auch indische Flohsamenschalen. Nimm morgens 2 Teelöffel davon mit reichlich warmem Wasser zu dir! Damit unterstützt du den Aufbau einer gesunden Darmflora, die für dein Energielevel, dein Immunsystem und damit auch deine Haargesundheit von entscheidender Bedeutung ist.

Reinigung von Geist und Seele: Ein gesundes Gleichgewicht

Eine der Besonderheiten der ayurvedischen Entschlackung, auf denen ihre enorme Effektivität gründet, ist, dass sie auch die Reinigung von Geist und Seele einschließt. Ich habe dir auf den folgenden Seiten einige Empfehlungen zusammengefasst, wie du auch für diese beiden Ebenen deines Organismus mit wenig Aufwand richtig viel erreichen kannst.

Vielleicht erscheint es dir unnötig, dich damit zu befassen, wo du doch aktuell vor allem deine Haare im Fokus hast. Das verstehe ich. Ich möchte dich deshalb daran erinnern, dass in der ganzheitlichen Sicht des Ayurveda immer alles mit allem zusammenhängt. Ein Symptom wie Haarausfall kann niemals isoliert verstanden und schon gar nicht gelöst werden. Ich habe bei vielen meiner Klienten erlebt, dass es ihnen anfangs in ihrem dringenden Wunsch nach Verbesserung ihres Haarstatus schwerfiel, ihren Fokus vom Kopf weg auf ihren ganzen Organismus zu erweitern. Und doch: Der Knoten platzte immer dann, wenn sie diesen untrennbaren Zusammenhang von Körper, Geist und Seele wirklich verinnerlicht haben.

Vor einigen Jahren kam eine sehr junge Frau in meine Praxis, die seit zwei Jahren unter kreisrundem Haarausfall und verschiedenen anderen Symptomen litt. Sie hatte seit Jahren ihre ganze Energie in die Arbeit gesteckt und andere Lebensbereiche wie Freunde, Familie, Freizeit völlig aus den Augen verloren. Die Wiederherstellung eines gesunden Gleichgewichts und die Auflösung des inneren Konflikts zwischen übertriebenem Leistungsdenken und allen anderen Bereichen – das tiefe Streben nach Leistung hatte sie von ihren Eltern als tiefe Prägung übernommen – war der wichtigste Schritt zu ihrer langfristigen Heilung.

Um solche Ungleichgewichte zu erkennen und ihnen vorzubeugen, ist es wichtig, dass du dir immer wieder Zeit nur für dich nimmst. Meditative

Übungen – am Ende dieses Kapitels stelle ich dir eine weitere vor – sind eine wunderbare Möglichkeit dazu.

Schaffe Ordnung und Klarheit

Was kannst du tun, wenn du das Gefühl hast, dass sich auf deiner geistigen und seelischen Ebene bereits einiges an Altlasten angesammelt hat?

Innere Konflikte und Stress manifestieren sich oft im Äußeren, zum Beispiel durch Unordnung in unserer Wohnung oder in unseren Beziehungen. Chaos im Äußeren verstärkt wiederum das Chaos im Inneren.

Der erste Schritt für dich ist also: Achte auf Ordnung und Klarheit in deinem Umfeld! Versuche, es dir in deinem Lebens- und Arbeitsbereich so angenehm wie möglich zu machen. Mache öfter mal Inventur und gebe Sachen oder Kleidung, die du nicht mehr brauchst oder die dir nicht mehr gefallen zum Beispiel in Sozialkaufhäusern ab. Es befreit sehr, wenn du Überflüssiges in regelmäßigen Abständen loslässt.

Das fällt vielen Menschen schwer, ist aber eine sehr glücksbringende Übung. Um in deinen Tag allgemein mehr Klarheit und Struktur zu bringen, kannst du mit To-Do-Listen arbeiten. Achte bei der Erstellung deiner Listen unbedingt darauf, dass du dich nicht überforderst. Mein Tipp: Nimm dir täglich in der Früh bewusst Zeit, deinen Tag sowohl beruflich als auch privat zu gestalten. Welche Aufgaben haben Priorität? Ordne deine To Dos nach ihrer Wichtigkeit und streiche Punkte, die nicht zwingend notwendig sind oder zu einem anderen Zeitpunkt erledigt werden können.

Wie schwer ist dein Rucksack?

Ordnung und Klarheit bedeutet auch, dass du Konflikte in Beziehungen, unverarbeitete Gefühle, emotionalen Ballast nicht wie einen schweren Rucksack mit dir herumschleppen solltest. Nimm dir täglich Zeit für ein Gespräch mit deinen Liebsten. Besprecht, was euch tagsüber beschäftigt hat und findet, falls nötig Lösungen für negative Dinge. Versuche, Kontroversen mit Freunden, Familie oder Partner mit offener und ehrlicher Kommunikation zu klären und verabschiede dich dort, wo Klärung und Verständnis nicht möglich sind. Es ist manchmal sehr schwierig, die Prägungen und Muster aus unserer Kindheit zu durchschauen und allein zu lösen. Scheue dich nicht, dich auf diesem Gebiet nötigenfalls professionell unterstützen zu lassen. Das kann zur lohnenswertesten Investition deines Lebens werden.

Gönne dir Digital Detox

Smartphone, Social Media, Internet, dauernde Erreichbarkeit – zumindest im Job können sich die meisten von uns den geballten Reizen und Informationen, die auf uns einströmen, kaum entziehen. Umso wichtiger ist es, dass Du gezielt Phasen einbaust, in denen Du zur Ruhe kommen kannst und Smartphone und Co. einfach mal weglegst. Vielleicht kannst Du mit einem Digital-Detox-Abend unter der Woche beginnen und Dich langsam steigern.

Das Gleiche gilt fürs Fernsehen. Viele meiner Klienten leiden unter Schlafproblemen. Wenn ich ihre Gewohnheiten hinterfrage, haben sie oft Handy oder Laptop im Schlafzimmer, schauen sich abends noch einen blutrünstigen Krimi an oder schlafen mit laufendem Fernseher ein. Das sind zu viele, belastende Reize für unser Unterbewusstsein, das die ganze Nacht das Gesehene verarbeiten muss – kein Wunder, dass manch einer dann wie gerädert erwacht.

Wähle alles, was du zu dir nimmst, mit Bedacht und Sorgfalt aus. Das gilt für die Gespräche mit deinen Mitmenschen genauso wie für Musik, Literatur, Filme, deinen täglichen Internet-Konsum. Stelle dir immer wieder die Fragen: Brauche ich das? Tut mir das gut? Nährt dies das Licht in mir? Mit jeder Entscheidung für positive, dich nährende und stützende Außeneinflüsse, fällst du eine Entscheidung für dich, dein Glück, deine (Haar-) Gesundheit.

Neustart für Geist und Seele

Für uns ist es eine Selbstverständlichkeit, unseren Körper zu reinigen, morgens und abends die Zähne zu putzen, zu duschen... Unsere geistige und seelische Ebene kommen dabei oft zu kurz. Dabei brauchen auch sie regelmäßig einen „Neustart“. Mach es dir deshalb zur Gewohnheit, auch deinem Geist und deiner Seele täglich Momente der Klärung und Reinigung zu gönnen. Leg dir neben deinem Bett dein Haartagebuch bereit, in dem du abends Dinge, die dich beschäftigen, notieren und sie damit abgeben kannst. Schließe das Buch und schließe damit das Kapitel dieses Tages.

Es gibt zudem wunderbare meditative Übungen, die du in deine abendliche Routine einbauen kannst und die dir helfen, den Tag mit einem leichten Gefühl hinter dir zu lassen. Ich stelle dir auf den folgenden Seiten eine meditative Reise zu einem heilenden See vor. Wenn du sie abends vor dem Einschlafen durchführst, kann es sein, dass du einschläfst – das macht gar nichts. du wirst feststellen, dass du erfrischt und erholt erwachen wirst.

Meditative Reise – deine Reinigung im klaren See

Nimm deine bevorzugte Haltung im Liegen oder im Sitzen ein und schließe die Augen. Spüre deinen Körper, wie er auf der Auflage sitzt oder liegt. Atme durch die Nase tief ein und tief aus. Mit jedem Einatmen kommst du mehr bei dir an, mit jedem Ausatmen lässt du los, was dich beschwert und müde macht. Du atmest weiter in deinem Rhythmus ruhig durch die Nase ein und aus und genießt den Moment.

Stelle dir nun vor, wie du in einer klaren, warmen Sommernacht über eine wunderschöne Lichtung im Wald wanderst. Über dir funkeln die Sterne am Himmel und der volle Mond zaubert ein wundersames Licht. Du legst deine Schuhe ab und läufst weiter über das herrlich weiche Moos. Vor dir liegt ein wunderschöner See, zu dem ein kleiner Steg führt. Du betrittst den Steg, nimmst Platz und erfreust dich über den Anblick, der sich dir bietet. Der See ist so klar, dass du bis auf seinen Grund blicken kannst. Auf seiner Oberfläche spiegeln sich die Sterne und das Mondlicht. Du entscheidest dich, schwimmen zu gehen. Langsam legst du deine Kleider ab und gleitest vorsichtig in das Wasser. Es ist herrlich erfrischend, aber nicht kalt. Es fühlt sich ganz weich und wohligh an, darin zu baden. Du beschließt, zu tauchen und stellst fest, dass du unter Wasser atmen kannst. Du tauchst bis auf den Grund und legst dich dort ganz bequem hin.

*Das Gefühl ist einzigartig. Das Wasser umspielt dich.
Es tut dir so unglaublich gut. Du erlaubst dem
Wasser, dich ganz und gar zu erfüllen, es dringt in
jede einzelne Zelle ein, reinigt sie und versorgt sie mit
frischer Lebensenergie. Du wirst ganz eins mit
diesem Wasser, das dir Heilung bringt. Auch dein
Kopf, deine Nase, deine Ohren, deine Augen sind
ganz erfüllt davon. Jede einzelne Pore der Kopfhaut,
jedes einzelne Haar wird vom Wasser gespült,
gereinigt und geheilt.*

*Wenn du dich ganz und gar gereinigt und voller
frischer Energie fühlst, schwimmst du langsam
wieder an die Oberfläche zurück. Du steigst aus dem
Wasser und lässt dich von der warmen Luft trocknen.
Komme dann langsam wieder in die Gegenwart
zurück, öffne die Augen und spüre einige Momente
nach. Du kannst diesen, deinen See besuchen, wann
immer du willst.*



Foto: JordyMeow – Pixabay.com

Notiere dir in deinem Haar-Tagebuch folgenden Heilimpuls: Ich achte auf ein gesundes Gleichgewicht in meinem Leben. Ich gebe meinem Körper, meinem Geist und meiner Seele Zeit, um zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken.



SCHRITT 4: NUTZ DIE GESAMTE KRAFT DEINES KÖRPERS! SO STÄRKST DU DEIN HAAR VON INNEN

Der Zusammenhang zwischen gesundem, glänzendem Haar und einer guten, ausgewogenen Ernährung ist kein Geheimnis. Unsere Haare, unsere Haut, unser ganzer Organismus brauchen Vitamine, Mineralstoffe, und Spurenelemente. Die ayurvedische Lehre ist anderen Ernährungskonzepten einen entscheidenden Schritt voraus. Sie achtet nicht nur darauf, WAS wir essen, sondern auch ob und WIE wir die Nahrung verwerten können. Ein Salat mag zum Beispiel noch so viele Vitamine haben. Wenn du ihn zu spät abends isst, überfordert er deine Verdauung. Die Inhaltsstoffe können also nicht richtig verwertet werden und es kann sein, dass du schlecht schläfst.

Haargesundheit und Ernährung hängen eng zusammen

Aus meiner Erfahrung gehen Haarprobleme häufig mit Verdauungsschwierigkeiten wie Reizdarm oder Darmträgheit einher – Probleme, die sich oft durch eine Ernährungsumstellung deutlich verbessern oder sogar gänzlich ausmerzen lassen. Auf den folgenden Seiten werde ich dir einige der wichtigsten ayurvedischen Ernährungsempfehlungen

vorstellen. Wenn du einige davon umsetzt, hast du schon sehr viel für dich getan.

Fast jeder, der sich an die ayurvedische Küche herantastet und Rezepte ausprobiert – es gibt wunderbare Bücher und auch Seiten im Internet dazu – ist begeistert. Die Gerichte sind in der Regel nicht kompliziert, schmecken herrlich und versorgen dich mit allem, was du brauchst.

Grundsätzlich möchte ich dich dazu einladen, deine Nahrungsmittel mit großer Achtsamkeit auszuwählen und zuzubereiten. Versuche in dich hinein zu spüren, was dir wirklich guttut und dich mit Energie versorgt. Und nutze dazu all deine Sinne. Jeder von uns verwertet Lebensmittel anders. In meiner Praxis stelle ich mittels ayurvedischer Diagnosetechniken fest, welche Nahrungsmittel meine Klienten optimal unterstützen. Hier spielt das weiter vorn im Buch erwähnte Dosha-Prinzip eine wichtige Rolle. Aber auch ohne das Wissen um deinen Dosha-Typ und eine eingehende Diagnose kannst du schon viel durch folgende, einfache Ernährungstipps erreichen:

- Erfreue dich an der Vielfalt der Lebensmittel und achte auf frische, saisonale Lebensmittel!
- Ayurveda empfiehlt, Gemüse immer schonend zu garen, da es roh schwer verdaulich ist und somit den Organismus belasten kann. Verzichte zumindest abends auf rohes Obst und Gemüse!
- Generell stehen in der ayurvedischen Küche warme Speisen im Mittelpunkt, weil sie sehr viel besser für unseren Organismus verwertbar sind. Probiere doch als Frühstück einmal einen warmen Getreidebrei mit Obst aus. Abends sind Gemüsesuppen ideal. Die Hauptmahlzeit solltest du möglichst mittags planen.

- Verzichte auf Zwischenmahlzeiten! Dein Verdauungsfeuer muss sonst immer wieder entfacht werden, was viel Energie kostet.
- Bei den Kohlenhydraten setzt die ayurvedische Küche auf Reis. Er ist kalorienärmer als beispielsweise Nudeln, entwässernd und liefert dir vor allem in der ungeschälten Variante wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Auch wenn du eher der „Pasta-Typ“ bist, auch Reis solltest du in deinem Speiseplan nicht verzichten!
- Ein ganz zentrales Element in der ayurvedischen Küche spielen die Gewürze, die unser Verdauungsfeuer anregen. Einige hast du bereits einige kennengelernt. Es gibt noch viele andere wie Fenchel, Zimt, Koriander oder Safran. Experimentiere damit und erfreue dich an der Vielfalt der Geschmacksrichtungen.
- Nutze Salz nur in reduzierten Mengen. Bei zu hoher Salzaufnahme kann sich Wasser in deinem Gewebe ansammeln.
- Achte auf eine ausreichende und richtige Flüssigkeitszufuhr! 2-3 Liter Flüssigkeit täglich sind ideal. Kalte Getränke verlangsamen deine Verdauung, besser sind warmes Ingwerwasser, Wasser oder Kräutertees. Zum Essen solltest du nichts trinken, damit sich kein Organismus ganz auf die Verwertung der Mahlzeit fokussieren kann.

Reduziere säurebildende Lebensmittel wie Wurst, rotes Fleisch, Weißmehl, Zucker, Kaffee und Alkohol. Wenn der Säure-Basen-Haushalt aus der Balance gerät, kann das zu einer Übersäuerung und damit zu Symptomen wie Müdigkeit, Erkältungen, Bluthochdruck oder Haarausfall führen.

Werde zum Genießer!

Wenn du selbst kochst und sich die Gerüche der ayurvedischen Gewürze in deiner Küche verbreiten, regt das die Produktion der Magensäfte an und du kannst das Gericht viel besser verdauen.

Zelebriere deine Mahlzeiten! Decke den Tisch schön für dich ein, konzentriere dich nur auf deine Mahlzeiten und kaue langsam und aufmerksam. deine Verdauungssäfte werden so optimal angeregt und es stellt sich schneller ein Sättigungsgefühl ein. An dieser Stelle habe ich noch eine tolle Nachricht für dich: Ayurveda zählt keine Kalorien. Das Prinzip des Gleichgewichts gilt auch für die Menge der Nahrung, die du zu dir nimmst. Versuche, ein Gespür zu entwickeln, wie viel Energie du brauchst. Deine Mahlzeiten sollten dich nicht beschweren oder müde machen, sondern dir Kraft geben – und dich so auch ein Stück glücklich machen.

Gönne Dir viel Bewegung an der frischen Luft

Unser Organismus braucht Bewegung, um flexibel und gesund zu bleiben. Spaziergehen, Radfahren, Mannschafts- oder Kraftsport... – es ist ganz egal, was du machst. Wichtig ist, dass es dein Herz mit Freude erfüllt und du dich daher nicht dazu zwingend musst. Die Bewegung an der frischen Luft, in der Natur ist besonders empfehlenswert. Jede deiner Zellen wird mit ganz viel Sauerstoff versorgt.

Neben Wasser ist Luft einer der wichtigsten Jungbrunnen. Und die Natur, Bäume, Pflanzen und Tiere, ist eine der wichtigsten Heilquellen überhaupt. Versuche sie, wann immer es geht, zu nutzen!

Yoga und Meditation – im Moment sein

Gesunder und ausreichender Schlaf ist für unser Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung. Bei Schritt 3 hast du bereits einige Tipps bekommen, wie du innerlich zur Ruhe kommen und dich vom Stress des Tages befreien kannst. Yoga und Meditation sind weitere wunderbare ayurvedische Wege, um (wieder) Entspannung und Frieden in dir zu finden.

Dein Ort der Heilung

Ayurveda geht davon aus, dass es in uns allen einen Ort gibt, der frei von Schmerz, Krankheit und Angst ist. Hier gibt es keine Einschränkungen und Grenzen, du bist völlig gesund und in deiner Mitte, deinem wahren Selbst angelangt. Durch regelmäßige Meditations- und Yogapraxis und auch andere Tätigkeiten - sei es Kochen, Spaziergehen, Atmen oder Abspülen - die mit voller Aufmerksamkeit und Bewusstheit ausführst, kannst du immer wieder in Kontakt mit diesem Ort kommen. Sicher gibt es auch in deiner Nähe einen Kurs, bei dem du unter professioneller Anleitung die wichtigsten Grundtechniken des Yoga erlernen kannst. Viele Krankenkassen übernehmen mittlerweile die Kosten.

Zum Abschluss möchte ich dir eine meditative Übung vorstellen, die du, wann immer dir danach ist, in deinen Alltag integrieren kannst. Sie erdet dich, nährt Körper, Geist und Seele mit allem, was sie für vollständige Heilung und Gesundheit brauchen.

Meditative Übung – Dein Baum der Heilung

Nimm deine bevorzugte Stellung im Liegen oder im Sitzen ein und schließe deine Augen. Atme mehrere Male durch die Nase ein und aus. Erlaube deinem Atmen, in dem Rhythmus zu kommen und zu gehen, wie es dir gerade guttut.

Spüre, wie sich deine Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Komme mit jedem Atemzug noch ein bisschen mehr in der Entspannung an. Es gibt jetzt nichts für dich zu tun. Alles geschieht, du darfst loslassen. Erlaube dir, diese kostbaren Momente mit dir selbst zu genießen.

Wenn Gedanken kommen, lass sie da sein. Schau sie dir an und lass dann wieder ziehen, wie Wölkchen, die am Himmel vorüberziehen. Alles darf sein. Lass deinen Atem weiter gleichmäßig und sanft fließen.

Stell dir nun einen Baum vor, der ganz allein in der Mitte einer grünen Wiese steht. Du gehst zu diesem Baum. Er ist sehr groß. Sein Stamm und seine Wurzeln sind breit und kräftig. Seine Krone wie ein grünes Dach. Er ist groß und wunderschön. Ist es eine Eiche? Eine Buche? Eine Tanne? Welchen Baum siehst du?

Erlaube Dir am Fuß dieses wunderschönen Baumes Platz zu nehmen und Dich dankbar an seinen Stamm zu lehnen.

Dein Atem fließt weiter ein und aus. Du spürst die Kraft dieses Baumes.

*Stell dir nun vor, **du** bist dieser Baum. Über deine Wurzeln in deinen Füßen ziehst du Nährstoffe aus der Erde. Du spürst wie du mit jedem Einatmen eine unbändige Lebenskraft aufnimmst. Mit jedem Ausatmen darf sich diese Lebenskraft in dir ausatmen. Deine Wirbelsäule ist dein Stamm, deine Arme und Beine sind deine Äste, dein Kopf und deine Haare sind deine Blätter oder Nadeln. Du saugst aus der Erde alles, was dir guttut und lässt es sanft in dich einströmen. Du lässt es einfach geschehen.*

Gleichzeitig nehmen deine Blätter oder Nadeln, dein Kopf und deine Haare, Licht und Luft von oben, aus dem unendlichen Universum auf. Du spürst, wie pulsierende Energie sie durchströmt. Du bekommst all das, was dDu in diesem Moment brauchst.

Über deine Wurzeln spürst du Erdung und Halt. Über deine Krone Leichtigkeit und Freude. Erlaube dir noch einige Momente, einfach zu sein. Gestatte dir, dich hinzugeben.

Beginne schließlich tiefer zu atmen und öffne sanft die Augen. Spüre nach! Was hat sich verändert?



Foto: jplenio – Pixabay.com

Notiere in deinem Haar-Tagebuch folgenden Heilimpuls: Ich gebe meinem Organismus, alles, was er braucht, um vollständig gesund zu sein.

WAS DU ZUM SCHLUSS NOCH WISSEN SOLLTEST

Dieser kleine Ratgeber gibt dir wichtige Methoden und Empfehlungen als alltagstaugliche Hilfe bei deinen Haarproblemen an die Hand. Versuche, die Gedanken und Impulse, die du kennenlernst / kennengelernt hast, wirklich zu verinnerlichen und sie in deinen Alltag zu integrieren. Damit dir das noch besser gelingt, möchte ich dir mein Audio-Haarcoaching „Hol dir dein Haar zurück!“, erschienen im Mankau-Verlag, ans Herz legen. Mit der CD lernst du unter anderem Schritt für Schritt, wie du eine besondere ayurvedisches Visualisierungs- und Meditationstechnik mit speziellen Heilungsimpulsen für Dich und Dein Haar nutzen kannst.

*Du solltest unbedingt Geduld mit dir haben und dich
keinesfalls unter Druck setzen.*

Gehe liebevoll und achtsam mit dir selbst und deinen Haaren um und setze dich nicht unter Druck. Das Ungleichgewicht, das zu deinen Haarproblemen geführt hat, ist über einen längeren Zeitraum entstanden. Schenke deinem Organismus, deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele die Zeit, die sie brauchen, dieses Ungleichgewicht wieder auszugleichen.

Wenn du tiefer in die Materie einsteigen, mehr für dich und deine Haare tun willst und du das Gefühl hast, dass du mehr Unterstützung brauchst, empfehle ich dir einen persönlichen Termin in unserem Institut zu vereinbaren oder einen anderen erfahrenen Ayurveda-Therapeuten oder -Therapeutin aufzusuchen. Mittels verschiedener Diagnosetechniken wie der Pulsdiagnose werden wir feststellen, wo genau das Ungleichgewicht in deinem Organismus liegt. Die Maßnahmen wie Entschlackung, Ernährungsplan, Kräuter und Tinkturen werden dann ganz individuell auf Dich abgestimmt.

Ich wünsche dir, dass du die Schritte zu deiner Heilung voller Leichtigkeit, Freude und Vertrauen gehst.

Namaste

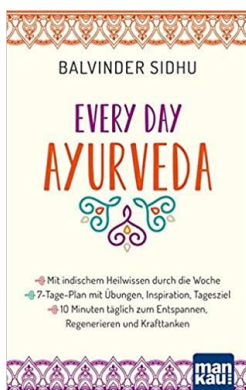
deine Balvinder Sidhu

ÜBER DIE AUTORIN

Ayurveda-Expertin Balvinder Sidhu ist im Norden Indiens geboren: Mit der ayurvedischen Heilkunde ist ihre Familie schon seit Generationen verwurzelt. Seit ihrem zwölften Lebensjahr lebt Balvinder Sidhu in Deutschland. Die Gesundheitsberaterin betrachtet es als ihre Berufung, das jahrtausendealte, ganzheitliche Wissen der hinduistischen Gelehrten mit den Bedürfnissen der westlichen Gesellschaft zu verbinden. Seit über 30 Jahren leitet sie das Institut Kaya Veda® in Augsburg in der Nähe von München. Balvinder Sidhu und ihr Team sind spezialisiert auf ganzheitliche, ayurvedische Methoden in den Bereichen Haarausfall, Hautprobleme, Ayurveda Detox, typgerechte Ernährung und Gewichtsreduktion, Burnout-Prävention und Anti-Aging.

In ihren Büchern gibt Balvinder Sidhu dem Leser lebensnahe ayurvedische Lösungen für typische „westliche“ Probleme an die Hand.

VON BALVINDER SIDHU BISHER ERSCHIENEN:

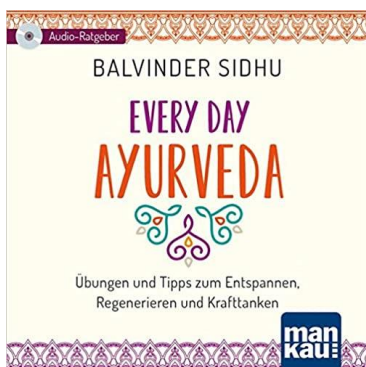


NEU AB 21.09.2020

Balvinder Sidhu
Every Day Ayurveda

Mit indischem Heilwissen durch die Woche: 7-Tage-Plan mit Übungen, Inspiration, Tagesziel - 10 Minuten täglich zum Entspannen, Regenerieren und Krafttanken

160 Seiten | Taschenbuch
14,95 € (D)
ISBN 978-3863745707



NEU AB 21.09.2020

Balvinder Sidhu
Every Day Ayurveda (CD)

Übungen und Tipps zum Entspannen, Regenerieren und Krafttanken. Audio-Ratgeber

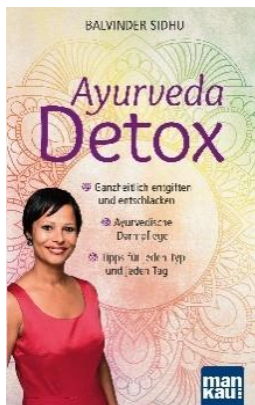
1 Audio-CD
12,95 € (D/A)
ISBN 978-3863745691



Balvinder Sidhu
Hol dir dein Haar zurück!

Ayurvedisches Audio-Haarcoaching mit bewährten Gesundheits- und Pflegetipps, Visualisierungs- und Meditationsübungen

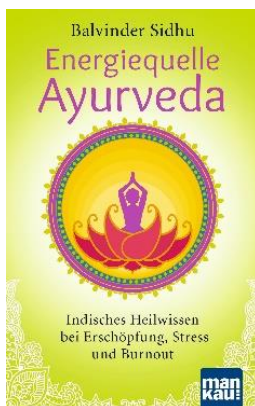
1 Audio-CD | Jewelbox
Laufzeit ca. 50 – 60 Min.
12,95 € (D/A)
ISBN 978-3-86374-554-7



Balvinder Sidhu
Ayurveda Detox

Ganzheitlich entgiften und entschlacken –
Ayurvedische Darmpflege – Tipps für jeden
Typ und jeden Tag

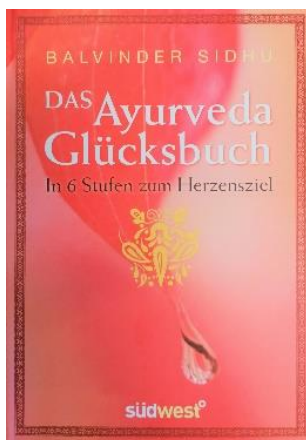
158 Seiten | Klappenbroschur
12,95 € (D) | 13,40 € (A)
ISBN 978-3-86374-499-1



Balvinder Sidhu
Energiequelle Ayurveda

Werden Sie zum Gestalter Ihrer
Lebensqualität und Gesundheit:
Indisches Heilwissen bei Erschöpfung,
Stress und Burnout

180 Seiten | Taschenbuch
9,95 € (D) | 10,30 € (A)
ISBN 978-3-86374-205-8



Balvinder Sidhu
Das Ayurveda Glücksbuch

In sechs Stufen vom Blick in die
Vergangenheit über den Status Quo bis hin
zur Umsetzung Ihrer Lebensziele.

170 Seiten | Hardcover
16,99 € (D/A)
ISBN 978-3-517-08736-8