

Orientiere Dich an dem, was intuitiv aktuell am meisten dominiert.

VERDAUUNG IM KOPF – DIE MENTAL-EMOTIONALE EBENE

Ayurveda geht davon aus, dass wir neben den körperlichen Verdauungsprozessen auch auf mental-emotionaler Ebene verdauen. All die Sinneseindrücke, Reize, Erlebnisse, Gedanken und Gefühle müssen verarbeitet, also verdaut werden, damit wir in unserer Kraft und im Gleichgewicht sind.

Die mental-emotionale und die körperliche Verdauung stehen in enger Beziehung zueinander und beeinflussen sich gegenseitig. Und Gefühle sind auch biochemische Prozesse, die durch Nahrung und unsere Verdauung beeinflusst werden.

Bestimmt kennst Du das: Wenn es Dir seelisch schlecht geht, merkst Du das auch körperlich, kannst vielleicht schlechter schlafen, weil nachts Deine Gedanken um Dein Problem kreisen und Du Dir Sorgen machst. Oder Du bist nervöser und fühlst Dich überfordert. Oder Du merkst, dass ein Streit mit Deinem Partner Dir „auf den Magen schlägt“ und Du davon nicht nur schlechte Laune, sondern auch Sodbrennen oder einen Knoten im Bauch bekommst. Du schläfst vielleicht unruhiger, nachdem Du einen aufwühlenden Thriller gesehen oder einen Serienmarathon auf Netflix hingelegt hast. Dir stößt etwas sauer auf, Du bist gallig oder empfindest Situationen als bitter, süß oder auch heiß. All das zeigt, wie eng die körperliche und die mental-emotionale Verdauung zusammenhängen.

Müssen wir jetzt auf alles Mögliche verzichten, um im Gleichgewicht zu bleiben? Nein. Grundsätzlich können wir das ab und an gut kompensieren, vor allem mit regelmäßigen Regenerationsphasen und Pausen. Stehen wir allerdings permanent unter Strom oder Stress, gerät unser System dauerhaft aus dem Gleichgewicht. Wichtig zu wissen ist auf jeden Fall, dass unser Körper und unser mental-emotionales System eng zusammenhängen. Daher hat ein körperlicher Detox auch immer Auswirkung auf die mental-emotionale Ebene und umgekehrt. Das wird oft unterschätzt.

WELCHER VERDAUUNGSTYP BIST DU?

Mit unserem Test bestimmst Du ganz einfach Deinen Verdauungstyp. Richte Dich primär danach, wie es Dir aktuell geht. Und Achtung, nimm es nicht so genau. Wenn es Dir schwerfällt, die Fragen eindeutig zu beantworten, entspanne Dich. Die Tendenz zählt. Wähle das, was auf Dich intuitiv am ehesten zutrifft.

- B) Ich habe jeden Tag Stuhlgang, meistens sogar mehrmals.
- A) Ich habe nicht jeden Tag Stuhlgang – oft mehrere Tage lang nicht.
- C) Ich habe jeden Tag zur gleichen Zeit Stuhlgang.

- B) Ich neige zu Sodbrennen.
- C) Ich fühle mich oft unangenehm voll nach dem Essen.
- A) Ich habe oft einen Blähbauch oder auch Blähungen.

- C) Ich habe viel Appetit.
- A) Mein Appetit ist unregelmäßig.
- B) Mein Appetit ist durchschnittlich.

- A) Ich habe unregelmäßig Hunger. Mal doll, mal vergesse ich aber auch zu essen.
- C) Ich habe wenig Hunger, könnte aber immer essen.
- B) Ich habe ständig Hunger. Wenn ich dann nichts bekomme, werde ich richtig sauer.

- C) Mir liegt Essen oft schwer im Magen.
- B) Ich kann alles verdauen.
- A) Ich habe einige Nahrungsmittelsensibilitäten oder Unverträglichkeiten.

- A) Ich liebe Suppen und Eintöpfe und mag Essen gerne matschig oder breiig.
- B) Ich liebe es, wenn es knackt und gehaltvoll ist. Sonst werde ich nicht satt.
- C) Ich mag eigentlich alles.

- A) Ich laufe öfter leer oder bin unterzuckert, vergesse aber manchmal zu essen.

- B) Ich könnte niemals eine Mahlzeit auslassen.
- C) Ich habe keine Probleme damit, eine Mahlzeit auszulassen.

- B) Ich liebe scharfes, würziges Essen.
- A) Ich mag es sahnig und mild.
- C) Meine Lieblingsgeschmacksrichtung ist Süß.

AUSWERTUNG

Die höchste Zahl zeigt, wohin Deine Verdauung tendiert.

● A steht für sensible
Verdauung

● B steht für heiße
Verdauung

● C steht für träge
Verdauung

Das Testergebnis soll Dir als Indikator dienen, um Dich besser kennenzulernen, und als eine grobe Orientierung für die Auswahl Deines Detox und der Rezepte.

Die Icons findest Du unter den Rezepten wieder, damit Du sofort siehst, für welchen Verdauungstyp das jeweilige Rezept geeignet ist und wie Du es ganz einfach für Deinen Typ anpassen kannst.

FINDE DEINEN *optimalen Detox*

Nicht jeder Detox ist für jede Lebenslage oder jeden Verdauungstyp geeignet. Lass uns herausfinden, was Du jetzt gerade brauchst! Neben Deinem Verdauungstyp schauen wir uns dafür auch Deine aktuelle Lebenslage, Deine Bedürfnisse und Dein Detox-Ziel an. Danach finden wir das perfekte Detox-Level für Dich, abhängig von Deiner Erfahrung und Deiner üblichen Ernährung.

WAS BRAUCHST DU GERADE?

Grundsätzlich wollen wir uns durch einen Detox fitter fühlen, mehr Kraft haben, in Balance und gesünder sein. Das ist gleichzeitig das übergeordnete Ziel, das für jede Art von Detox gilt, und das Potenzial jedes Detox – egal welche Form Du wählst. Aber damit Dein Detox erfolgreich wird, muss er zu Deiner individuellen Situation passen. Wir sind alle unterschiedlich und brauchen verschiedene Dinge.

WIE IST DEINE INDIVIDUELLE SITUATION?

Ein Aspekt ist Dein Alltag, Deine Termine und wie Du zeitlich eingebunden bist. Ein anderer ist Dein Verdauungstyp. Ein weiterer wichtiger Punkt ist, was Dein Körper aktuell braucht. Vielleicht bist Du eigentlich kraftvoll und stabil, aber hast gerade einen Infekt hinter Dir. Oder Du hattest eine besonders stressige Zeit und bist eher erschöpft. Vielleicht hast Du aber auch gerade viel gefeiert oder eine besonders arbeitsreiche Phase mit reichlich Essen, viel Süßem und Alkohol kompensiert und fühlst Dich schwer und träge.

DIE ZWEI GENERELLEN DETOX-RICHTUNGEN

Im Ayurveda gibt es – abhängig von Deiner aktuellen Lebenslage und Deinem Verdauungstyp – grundsätzlich zwei Richtungen, wie Du an einen Detox herangehen kannst. Beide dienen dazu, Dein System zu entlasten, es gründlich sauber zu machen und es zur Ruhe kommen zu lassen. Sie haben aber grundsätzlich zwei verschiedene Absichten:



NÄHRENKraft tanken, Erschöpfung entgegenwirken, stabilisieren, zur Ruhe kommen, entstressen



REDUKTIONBallast abgeben, eventuell Gewicht verlieren

WELCHE DETOX-RICHTUNG TUT DIR JETZT GUT?

Grundsätzlich gilt:

- Je schwächer, gestresster und instabiler Du aktuell bist, desto eher brauchst Du die nährende Detox-Richtung.

- Je stabiler und schwerer Du aktuell bist, desto eher brauchst Du die reduzierende Variante.

Beide Varianten entlasten Dein System und unterstützen Dich beim Entgiften. Sie helfen Dir auch beide, zurück zu Deinem natürlichen Rhythmus und einem guten Körpergefühl zu finden und im Anschluss wieder mehr im Einklang mit Deinem Körper und vitaler zu sein.

Also, soll es eher ein reduzierender oder ein nährender Detox sein? Was erfordert Deine aktuelle Lebenslage? – Sei hier ganz ehrlich zu Dir! Versuche dazu das tatsächliche Bedürfnis Deines Körpers zu erspüren. Was sagt Dir Deine Intuition?

WICHTIG: ZUERST STRESS ABBAUEN, DANN ABNEHMEN

Solange Dein Körper und Dein mental-emotionales System nicht aus dem Stress und der Erschöpfung raus sind, das Nervensystem sich beruhigt hat und die Batterien wieder aufgeladen sind, kannst Du das Abnehmen vergessen! Leere Batterien sorgen dafür, dass Dein Körper denkt, es ist Not-Modus angesagt, und krampfhaft an jedem Gramm festhält. Lade also zuerst Deine Batterien auf. Wenn Dein System wieder stabil und entspannt genug ist, kannst Du Dich um Dein Gewicht kümmern.

WAS SIND DEINE ZIELE?

Was sind Deine Ziele, die Dich dieses Buch haben kaufen lassen? Bewusstgemachte Ziele helfen uns bei der Ausrichtung, aber auch beim Durchhalten, falls wir beim Detoxen mal schwächeln.

Denkbare Ziele:

- Ich möchte mich leichter und fitter fühlen und ein bis zwei Kilo abnehmen.
- Ich möchte meinen Körper nach einer stressigen Zeit entlasten und wieder zurück zu gesünderen Essgewohnheiten finden, nachdem ich in den letzten Wochen viel Ungesundes wie Zucker, Kaffee und Fast-Food zu mir genommen habe.
- Ich möchte meinen Körper und mein gesamtes Nervensystem entstressen, nähren und stärken, weil ich eine anstrengende Krankheit hinter mir habe oder sehr viel zu tun hatte und mich ausgebrannt, erschöpft oder überfordert fühle.

Entscheide jetzt: Was ist Dein persönliches Ziel? Und welche Richtung wählst Du für Deinen Detox? Nähren oder Reduktion?

SO MOTIVIERST DU DICH

Noch leichter wird es für Dich durchzuhalten, wenn Du Dir Dein kraftvolles „Warum“ bewusst machst, Deinen Beweggrund, der hinter Deinem Ziel steht. Wie willst Du Dich nach dem Detox fühlen? Mögliche Warums (zu den Zielen von Seite 19) könnten zum Beispiel sein:

- Ich bin energiegeladener und fühle mich wunderbar leicht. Und ich freue mich, dass meine Hosen endlich nicht mehr kneifen.