

Guter Schlaf ist ein Geschenk



Als ich neulich Hubsie, meinen alten Motorradkumpel im Café traf, kam er völlig zerknittert an und ich sah es schon von Weitem: Er hatte wieder ganz schlecht geschlafen. Guter Schlaf ist ein Geschenk des Himmels, findest du nicht auch?

Schläfst du genug, um gesund zu bleiben?

Es ist bestimmt keine Überraschung für dich, dass die Schlafempfehlungen im Ayurveda drei unterschiedliche sind. Denn je nachdem, ob du eher ein Vata-, Pitta- oder Ka-phatyp bist, brauchst du ganz unterschiedlich viel Schlaf. Hubsie ist ein Kaphatyp, und wie so viele liebenswerte Kaphamenschen kann er sich ganz schlecht motivieren, mehr Bewegung in seinen Tagesplan zu integrieren und dafür weniger zu essen. Meist ist es

bei ihm eher umgekehrt. Die Folge ist, dass sein Schlaf ihn nicht erfrischt. Obwohl er viele Stunden schläft, wacht er am Morgen zerknittert und lustlos auf. Eine typische Kapha-Erscheinung.

Zu welchen 50% gehörst du?

Guter Schlaf, schlechter Schlaf. Die Hälfte der Erwachsenen wacht morgens auf, weil der Wecker sie aus dem Tiefschlaf reißt. Oder sie liegen schon stundenlang wach, grübeln und ärgern sich. Es ist ein übler Kreislauf: zu wenig Schlaf bereitet Stress, zu viel Stress sorgt für schlechten Schlaf. Aber keine Sorge, Ayurveda wird dir jetzt helfen, endlich wieder gut schlafen zu können. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen, aber mit Sicherheit wird er wiederkommen, der süße, gute Schlaf.



Guter Schlaf ist ein Geschenk

Guter Schlaf – mit Ayurveda zur Erholung

Meist bestimmt eines der drei Doshas, warum du schlecht schläfst. Finde heraus, welches Dosha deine Schlafprobleme verursacht. Es können auch zwei Doshas im Ungleichgewicht sein, Dann folge beiden Empfehlungen. Guter Schlaf wird bald wiederkommen.

Du hast ein Vata-Ungleichgewicht, wenn einige dieser Symptome zutreffen:

- Du schläfst schlecht ein
- Du wälzt dich hin und her
- Das Gedankenkarussell plagt dich
- Sorgen und Grübeln halten dich vom Schlafen ab
- Du frierst oder fröstelst unter der Bettdecke

Erholsamer Schlaf für Vata-Typen

- Genieße mehr süße, saure und salzige Lebensmittel. Hier die Empfehlungen für eine ausgeglichene Vata-Ernährung
- Esse dreimal täglich eine warme Mahlzeit. Morgens am besten Haferbrei
- Esse regelmäßig, immer zur gleichen Zeit
- Als Vata-Typ darfst du dir gerne ein Mittagschläfchen gönnen, richtig im Bett und ganz gemütlich
- Lies noch mehr darüber, wie du Vata beruhigen kannst
- Vata-Tee kannst du den ganzen Tag über trinken
- Gehe vor 22 Uhr zu Bett (ja, wirklich!) und stehe ca. um 6 Uhr morgens auf
- Als Vata-Typ solltest du jedoch so viel schlafen,

wie du es brauchst, gehe aber sehr früh zu Bett

- Vermeide jede Hektik, vor allem am Abend
- Verbringe nach 20 Uhr keine Zeit mehr vor dem Monitor oder Fernseher
- Regelmäßigkeit im Tagesablauf beruhigt Vata enorm

Du hast ein Pitta-Ungleichgewicht, wenn einige dieser Symptome zutreffen:

- Du kannst gut einschlafen, wirst aber plötzlich wieder wach
- Beim Aufwachen hast du verkrampfte Muskeln oder ärgerst dich
- Herzrasen in der Nacht
- Du kannst nicht wieder einschlafen
- Du fühlst dich unwohl durch saures Aufstoßen, Husten, Sodbrennen, Halsschmerzen oder Verdauungsprobleme
- Du bist tagsüber oft ärgerlich, leidest unter Zeitdruck
- Du wachst zwischen 2 Uhr und 4 Uhr morgens auf und bist voller Energie
- Dir ist im Bett zu heiß

Beruhigender Schlaf für Pitta-Typen

Vermeide scharf gewürzte Speisen. Hier die Empfehlungen für eine ausgeglichene Pitta-Ernährung

Bevorzuge die Geschmacksrichtungen süß, bitter und herb

Lasse keine Mahlzeit aus

Nach dem Mittagessen max. 20 Minuten im Sessel ruhen

Guter Schlaf ist ein Geschenk

Esse abends so früh, dass du dich sattessen kannst, ohne mit schwerem Bauch im Bett zu liegen

Trinke abends ein Glas Pitta-Tee

Abends sollten sich deine Gedanken beruhigen. Krimis sind dafür wenig geeignet

Gehe vor 22 Uhr zu Bett und stehe ungefähr um 6 Uhr auf

Als Pitta-Typ sind sieben bis acht Stunden Schlaf für dich ideal

Wenn du nachts mit Hunger aufwachst und es kneift, dann hilft dir eine halbe Tasse warme Bio-Vollmilch mit ein paar Tropfen Rosenwasser

Wenn du mit einem heißen Kopf aufwachst, dann mische etwas Kokosöl mit Lavendelöl und massiere damit den obersten Punkt deines Kopfes

Lies noch mehr, wie du dein Pitta beruhigen kannst.

Du hast ein Kapha-Ungleichgewicht, wenn einige dieser Symptome zutreffen:

- Du schläfst meistens mehr als acht Stunden
- Du kannst schlecht aufwachen und kommst nicht aus dem Bett
- Du fühlst dich, trotz vieler Stunden Schlaf, nicht erholt
- Du fühlst dich matt, müde oder erschöpft
- Du hast wenig Energie, bist eher lustlos
- Deine Haut fühlt sich nachts oft kalt und feucht an

Erfrischender Schlaf für Kapha-Typen

- Stehe unbedingt jeden Morgen vor 6 Uhr auf, denn um 6 Uhr beginnt die Kaphazeit. Wenn du vorher aufstehst nimmst du noch die Frische der Vata-Zeit mit in den Tag

- Als Kapha-Typ sind sechs bis sieben Stunden Schlaf ausreichend, mehr Schlaf macht dich nur träge

- Mache täglich Sport, am bestens morgens, wenn es geht

- Wenn du es verträgst, lass das Frühstück einfach weg

- Die erste Mahlzeit ist dann mittags. Vermeide schwere und süße Mahlzeiten. Hier die Empfehlungen für eine ausgeglichene Kapha-Ernährung

- Trinke über den ganzen Tag verteilt immer wieder heißes, abgekochtes Wasser

- Genieße abends nur eine leichte Mahlzeit. Eine Suppe ist ideal

- Es gibt noch mehr hilfreiche Tricks, wie du Kapha in Schach hältst

- Ingwerwasser ist dein Freund. Evtl. abends nicht mehr verwenden. Probiere es aus, bei mir wirkt er anregend

- Dreimal täglich Kapha-Tee, abends eher einen beruhigenden Tee

Probiere es aus

Keine Angst, du musst nicht sofort alle Tipps umsetzen. Suche dir den Tipp aus, der dir am leichtesten fällt. Und dann vielleicht noch einen und noch einen. Sie mögen dir vielleicht ein wenig banal erscheinen, aber es ist die Weisheit des Ayurveda und der hat sich schon seit über 3000 Jahren bewährt. Das klappt auch heute noch.



Guter Schlaf ist ein Geschenk

Hubsie hat es auch so gemacht. Er hat erst einmal zum Ingwer gegriffen. Ingwerwasser ist seither sein Lieblingstee. Und dann hat er sich doch entschlossen, mittags richtig zu essen und abends nur noch wenig. Das hat schon ganz viel gebracht.

Seitdem er am Wochenende morgens schon um 6 Uhr aufsteht und seine Laufschuhe anzieht, fühlt er sich morgens wieder richtig frisch und erholt. Probiere es auch aus. Noch mehr Tipps und Hintergrundwissen findest du im Beitrag "Himmlisch Schlafen".

Schlafe gut und wache stets frisch und munter auf!

Liebe Grüße schickt dir Lisa ♥