



Ayurveda-Schatztruhe.de

Mit Ayurveda gegen Stress

Von Kerstin Rosenberg und Ulrike Kienzle - Buchrezension



Eine Buchhandlung übt auf mich magische Anziehungskraft aus. Schon der Geruch nach frischen Büchern betört mich regelrecht. Und da sah ich es liegen, das neue Buch von Kerstin Rosenberg: **Mit Ayurveda gegen Stress**. Muss ich haben, war ja klar.

Versuch's mal mit Ayurveda gegen Stress

Ich war gerade zu Hause angekommen, machte es mir mit meinem Pittatee schön gemütlich und wollte eben anfangen zu lesen, da rief Hubsie, mein alter Motorradkumpel, an. Hubsie ist ein Gemütsmensch mit viel Kapha, strahlenden Augen und rundem Bauch. Ihn kann so schnell nichts aus der Ruhe bringen. Aber so, wie ich er jetzt aufgereggt, atemlos und mit sich überschlagender Stimme auf mich einredete, habe ich ihn noch nicht erlebt. Ich verstand nur „Motorrad“, „geklaut“, „Polizei“ und ahnte das ganze Drama dahinter. Er hatte

gerade in liebevoller Kleinarbeit ein Oldtimermotorrad ganz neu aufgebaut. Das schien einen Langfinger auf den Plan gerufen zu haben. Mich hat sein Unglück ebenfalls total aus den Puschen gehauen. Aber ich hatte gerade noch den Geistesblitz, schau doch mal im Buch „Mit Ayurveda gegen Stress“ nach. Auf Seite 74 wurde ich fündig. Ich konnte ihm die Übung am Telefon erklären und tatsächlich! Ich konnte ihm damit helfen: Pranayama, die Wechselatmung. Sie hilft bei akuten Fällen und wer sie regelmäßig ausübt, profitiert auf Dauer von mehr Gelassenheit und innerer Ruhe.

Ayurvedische Rezepte und Yoga zur Entschleunigung

Kerstin Rosenberg ist eine Ayurveda-Spezialistin, die bereits viele Bücher veröffentlicht hat. Ihr Buch „Ayurveda und Detox“ habe ich im Blogbeitrag „Typgerecht abnehmen mit Ayurveda“

Seite 1

Mit Ayurveda gegen Stress

Von Kerstin Rosenberg und Ulrike Kienzle – Buchrezension

besprochen. Ich mag, dass ihre Bücher schnell in die Praxis umzusetzen sind. Bücher mit einer ellenlangen Einleitung, was Ayurveda ist, wo er her kommt und wie er entstanden ist, langweilen mich. Ich mag schnell zu Potte kommen. Wenn du das auch magst und auch noch Stress hast, dann ist dieses Buch genau das richtige für dich!

Kerstin Rosenberg

ist die Direktorin der *Rosenberg Europäische Akademie für Ayurveda* in Birstein. Eine ihrer Dozentinnen ist Ulrike Kienzle, sie bildet dort die Studierenden in Yoga, Meditation und Psychologie aus. In diesem Buch zeigt **Ulrike Kienzle** Yogaübungen, die gegen akuten Stress, aber auch langfristig zu mehr Ruhe und Gelassenheit – und damit auch zu einer stabileren Gesundheit – führen.



Welcher Stresstyp bist du?

Wie alles im Ayurveda wird auch der Stress von den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha beeinflusst. Es ist eben ein Unterschied, ob du an chronischer Erschöpfung oder an chronischer Müdigkeit leidest. Um herauszufinden, welcher Stresstyp du bist und was du am besten tun kannst, um wieder in deine Fröhlichkeit und Lebensfreude zu finden, hat Kerstin Rosenberg einen großen Test „Welcher Stresstyp bin ich“ eingefügt. Danach kannst du die typgerechten Empfehlung zum Stressabbau noch individueller auswählen.

Einige Beispiele für Stresssymptome:

„Ich bekomme zu wenig Anerkennung für das, was ich leiste“

„Durch meine Arbeit bin ich emotional ausgehöhlt“

„Ich esse unter Stress oft unkontrolliert und mehr, als mir guttut“

Mit Ayurveda gegen Stress

Stress lagert sich nicht von heute auf morgen im Körper und im Geist an. Ursprünglich ist Stress ein Lebensretter. Wenn dich der wilde Tiger anspringt, dann mobilisiert Stress ungeahnte Kräfte in dir und wirkt lebensrettend. Wenn danach aber keine Erholungspause kommt und schon der nächste Bär und dann noch ein Löwe auflauern, dann entsteht Dauerstress. Und der macht dich krank. Heute kannst du Tiger, Bär und Löwe austauschen gegen Leistungsdruck, Selbstoptimierung und Zeitmangel. Das sind unsere modernen wilden Tiere. Da es den Stresssymptomen aber egal ist, wer sie verursacht hat, hilft dir auch heute noch das uralte ayurvedische Wissen so gut wie damals.



Mit Ayurveda gegen Stress

Von Kerstin Rosenberg und Ulrike Kienzle – Buchrezension



Mit dem Holzfäller die Wut wegatmen

Der Yogateil macht nur den kleineren Part dieses Buches aus, aber dass der Holzfäller Hubsie und seinem Stressanfall so gut geholfen hat, das möchte ich doch kurz erwähnen. Diese Übung konnte ich Hubsie anhand der klaren Illustrationen leicht übermitteln, ein Handyfoto folgte, und dann hat er seine Wut einfach wegatmet.

Ulrike Kienzle hat in „Mit Ayurveda gegen Stress“ eine sorgfältige Auswahl an leichten, aber wirksamen Yogaübungen zusammengestellt, die allesamt Stress reduzieren und das positive Lebensgefühl verstärken. Mit Yoga kannst du nämlich gezielt Stress abbauen, heilsam auf deine Doshas einwirken und Sattva fördern. Sattva gehört zu den drei Gunas (Charakteren) Tamas, Rajas und Sattva. Dabei verkörpert Sattva Zufriedenheit, Lebensfreude, Begeisterung und bedeutet letztendlich für dich eine starke Belastungsfähigkeit, sowohl körperlich als auch mental.

Mit Ayurveda wieder ins innere Gleichgewicht finden

Kerstin Rosenberg beschreibt detailliert, wie du auf verschiedenen Wegen mit Ayurveda wieder zu innerer Gelassenheit und Entspannung finden kannst.

Dazu erläutert sie die innere Bio-Uhr und was das für dich genau bedeutet. Sie beleuchtet den geordneten Tagesablauf mit allen Mahlzeiten, Körperpflege und gibt konkrete Empfehlungen für eine Abendgestaltung und einen guten Schlaf.

Das **Stress-ABC** hilft dir, genau für deine Symptome die passende ayurvedische Hilfe zu finden. Ob du wegen deines Perfektionismus' im Dauerstress bist oder an Schlafstörungen leidest, hier findest du Hilfe. Auch zu den Stichpunkten Schichtarbeit, Übergewicht, Tinnitus, Burnout und Boreout, Grübelei und vielen, vielen Symptomen mehr gibt Kerstin Rosenberg Tipps, um mit Ayurveda Stress abzubauen.

Mit Ayurveda gegen Stress

Von Kerstin Rosenberg und Ulrike Kienzle – Buchrezension



Kochen gegen den Stress

Ja, das ist doch wirklich das Beste! Es gibt eine Menge Nahrungsmittel, die tatsächlich Stress reduzieren. Allen Nahrungsmitteln gemeinsam ist ihre sattvische Wirkung: süße Trockenfrüchte, bestimmte Gemüsesorten, Gerste, Weizen und Reis, Mandeln und Walnüsse (wir ahnten es schon immer) und natürlich Ghee, mein gold-

gelber Liebling. Die nährenden, aber leicht verdaulichen Rezepte runden das Buch „Mit Ayurveda gegen Stress“ liebevoll ab. Denn was ist schöner, als leckeres Essen gegen Stress?

Mit Ayurveda gegen Stress

Kerstin Rosenberg und Ulrike Kienzle

Verlag Königsfurt-Urania

www.koenigsfurt-urania.com

Gebundenes Buch, 128 Seiten

ISBN 978-3-86826-171-4

€ 14,95

Fotos der Autorinnen:
Privat

Buchtitelfoto: Verlag

Inhaltsverzeichnis

Dank Ayurveda – aktiv leben ohne Stress		
Stress ist ein Gesundheitskiller	6	
Alles Wissen für heutige Probleme	10	
Dasha – dynamische Prinzipien, die uns formen	13	
Gunas – Persönlichkeitsprägung	17	
Ojas – Immunkraft gegen Stress	20	
Kashaya – die vitalen Lebermerkmale	26	
Prana – die vitale Lebensenergie	28	
Kapala – fünf Ebenen im Sit	29	
Persönlicher Stressfest – wie reagieren wir auf Stress?		
Prakriti – Grundkonstitution	23	
Vikriti – veränderte Konstitution	27	
Mauja – mentale Konstitution	31	
Wege aus der Stressfalle – Das die Lebensessenz stärken		
Jeder ist anders veranlagt	36	
Gefühle sind auch körperlich	42	
Richtig essen gegen Stress	44	
Unser Verhalten ist maßgeblich	48	
Leben im richtigen Takt – individuell und leistungsfähig	5	
Gesunde innere Sin-Ehre	51	
Der Tagesrhythmus	53	
Stressfrei, selbstbewusst und entspannt mit Yoga	64	
Ihre persönliche Yoga Praxis	64	
Pranayama – die Kraft des Atems	74	
Meditationen für jeden Tag	79	
Impulse aus der ayurvedischen Psychologie	82	
Das Ayurveda Anti-Stress-ABC	88	
Beispiele für stressbedingte Störungen der eigenen Bedürfnisse, denen wir akut oder präventiv mit Ayurveda entgegenwirken können	88	
Ayurveda-Rezepte für einen starken Geist	103	
Stressreduzierende ayurvedische Rezepte	103	
Rezeptregister	126	
Sachregister	126	

