



Himmlisch schlafen: 9 ayurvedische Tipps

Kannst du eigentlich gut schlafen? Ich kenne viele Menschen, die nicht gut schlafen können. Und das hat oft einen ganz einfachen Grund. Die meisten Menschen schlafen nicht ihrem Dosha entsprechend, also entweder zu viel oder zu wenig.

Als ich Paul kennen lernte, fragte er mich eines Abends: „Kennst du den Engelszug?“ Nein, ich kannte nur Bummelzüge und den ICE. Damals, es ist echt lang her, war ich noch ein richtiges Nachtlicht. Spät ins Bett gehen und spät aufstehen, das war damals meine Devise. Aber wie der Alltag eben so ist, spät aufstehen war gar nicht drin. Und da ich doch früh aus den Federn musste, blieb es beim spät ins Bett gehen und am nächsten Morgen fühlte ich mich wie ein Sack schwerer Steine.

„Der Engelszug“, erklärte mir Paul, „fährt um 22 Uhr abends. Danach fährt nur noch der Anschlusszug, so um 22:30 Uhr. Wer auch den verpasst hat, kommt nicht mehr im Schlafparadies an.“ Seitdem ich meine Schlafgewohnheiten ge-

ändert habe, beginne ich energiegeladen und motiviert den folgenden Tag.

„GESUNDER SCHLAF BRINGT GLÜCK, NÄHRT DEN KÖRPER, VERLEIHT STÄRKE UND VITALITÄT, GIBT WISSEN UND SPENDET LEBEN.“

(Aus der Charaka Samhita)

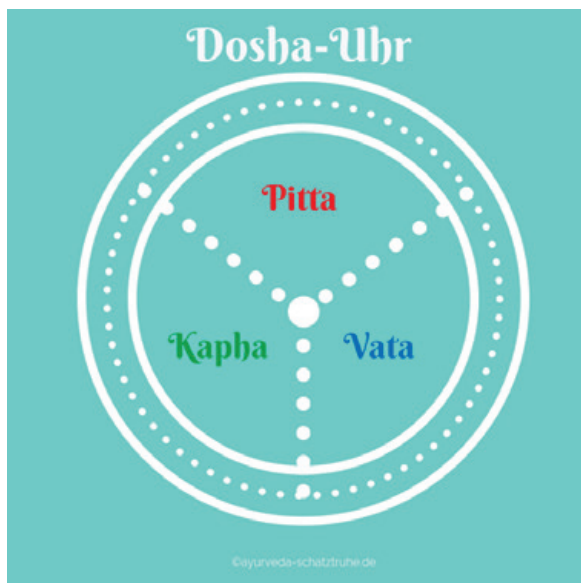
Der Schlaf vor Mitternacht

Unsere Großeltern haben es ja immer gesagt. Inzwischen ist es sogar wissenschaftlich bewiesen, dass der Schlaf vor Mitternacht der wichtigste ist. Um 10 Uhr, bzw. um 22 Uhr beginnt die Pitta-Zeit, in der wir verdauen. Am Tage, also um 12 Uhr mittags, verdauen wir unser Mittagessen, das stets die Hauptmahlzeit sein soll-



te. In der Nacht, um 24 Uhr herum, verdauen wir geistig alles, was uns am Tage beschäftigt hat.

Genau so wie man beim Essen Ama (Schlacken) produzieren kann, wenn man nicht richtig verdaut, kann man auch geistiges Ama produzieren, wenn man nicht zur rechten Zeit schläft. Versteht sich von selbst, dass weder körperliches noch geistiges Ama glücklich machen können. Was ist einfacher und billiger, als rechtzeitig, nämlich um 22 Uhr zu schlafen?



Abfahrtsplan für den Engelszug

Alle unsere Freunde wissen, dass sie bei uns nach 21:30 Uhr nicht mehr anzurufen brauchen. Da sind wir schon im Bad und kurz vor 22 Uhr steigen wir in den Engelszug. Vor 22 Uhr ist noch Kapha-Zeit, die Zeit der Trägheit und der Ruhe. Es ist gut, diese Qualität mit in den Schlaf zu nehmen.

Wenn du den Engelszug um 22 Uhr verpasst hast, dann steigt schon langsam die Pitta-Energie an, die Zeit des Schaffens, Machens und Tuns. Wer jetzt noch nicht im Bett ist, erlebt häufig einen unbändigen Schaffensdrang. Plötzlich muss noch etwas aufgeräumt werden, die Wäsche gebügelt werden oder der Spätfilm geguckt werden. Das ist normal, denn ab 22 Uhr

beginnt die Pittazeit, die Zeit des Feuers und der Kraft. Ayurveda empfiehlt dir jedoch, diese wertvolle Pittazeit in der Nacht für deine geistige Verdauung zu nutzen. Dann wachst du am Morgen auch viel entspannter und aufgeräumter auf.

Hunger um 12 Uhr

Gegen Mitternacht erwacht auch wieder der Hunger. Genau wie am Tag, wenn um 12 Uhr das Pitta-Feuer am stärksten ist und du Hunger bekommst, bekommst du auch nachts, wenn du noch wach bist, Hunger. Aber Achtung! Wenn du dann noch isst, kann die Nahrung leider nicht mehr verdaut werden, denn das Verdauungsfeuer, das Agni, schläft jetzt. Nachts ist die geistige Verdauung dran.

Kaphabetonte Menschen sollten auf keinen Fall einen Mittagsschlaf halten und sollten auch insgesamt nicht mehr als 8 Stunden schlafen, eher weniger. Zuviel Schlaf fördert die Trägheit bei kaphabetonten Menschen. Pittabetonte Menschen schlafen ca. 8 Stunden, mittags ruhen sie nur oder sitzen entspannt auf einem Stuhl. Nur die hippeligen Vata-Typen dürfen schlafen so viel sie können und dürfen auch ein Mittagsschlafen von ca. 30 Minuten halten. Wenn du wissen möchtest, wie viel Schlaf für dich ideal ist, dann lies bitte auch den Blogbeitrag Guter Schlaf ist ein Geschenk.

Morgens – bitte aussteigen aus dem Engelszug

Jeder hat eine andere Zeitspanne des Schlafs, die ihn glücklich, lebendig und vital macht. Richte deine benötigte Schlafenszeit danach ein, dass du vor sechs Uhr aufstehen kannst. Gehe also besser früher zu Bett, als später aufzustehen. Es gibt dafür eine ganz plausible Erklärung im Ayurveda: Wenn du um 6 Uhr aufstehst, dann nimmst du noch die Leichtigkeit der Vata-Zeit mit in den Tag. Denn bis 6 Uhr ist noch Vata-Zeit. Siehe oben auf der Dosha-Uhr. Nach 6 Uhr morgens beginnt die Kapha-Zeit,



das ist wieder eine Zeit der Schwere und Trägheit.

Du glaubst gar nicht, wie frei man sich fühlen kann, wenn man seine innere Uhr spürt und sich einfach danach richtet. Am Anfang war es schon eine Umstellung für mich, so früh ins Bett zu gehen. Aber egal, ob andere sagen, wie uncool ist das denn! Wen interessiert das noch, wenn man sich endlich wohl und energiegeladen fühlt?

Himmlisch schlafen – 9 ayurvedische Tipps

Und hier sind sie nun, die besten neun ayurvedischen Tipps zum Schlafen. Mein Lieblingstipp aus dem Ayurveda ist dieser: Gehe kleine Schritte. Probiere nun einen dieser Tipps aus und beobachte, ob er dir gut tut. Und zwar den Tipp, der dir am leichtesten fällt. Und dann nimmst du dir den zweitleichtesten vor. Für mich ist der ultimative Tipp gleich der erste: mit dem Engelszug um 22 Uhr direkt ins Schlafparadies fahren.

1. Vor 22 Uhr im Bett sein und das Licht ausmachen.
2. Kapha-Typen essen nach 18 Uhr nichts mehr, Vata- und Pitta-Typen möglichst nach 19 Uhr nichts mehr.
3. Leicht Verdauliches essen. Am besten eine Gemüsesuppe und leichtes Brot. Kein tierisches Eiweiß, keinen Quark oder Käse mehr.
4. Abends einen kleinen Spaziergang machen, ca. 20 Minuten. Keine große Anstrengung, aber zügig gehen.
5. Direkt vor dem Schlafen gehen nicht mehr fernsehen und nicht mehr am Computer arbeiten.
6. Vata-Tee ist am Abend für alle Dosha-Typen empfehlenswert.

7. Warme Milch mit etwas Safran oder Muskat. Auch Ghee ist ein Schlafbringer. Honig in der Milch ist nur zu empfehlen, wenn die Milch nicht wärmer als 40 °C ist, sonst entstehen Toxine.



8. Ein Tee aus Fenchelsamen verhilft zu sanftem Schlaf und lindert auch noch gleichzeitig bäuchliches Unwohlsein. Auch Melisse wirkt beruhigend.

9. Dattelmilch hilft bei Schlafstörungen ebenso wie bei dem Gefühl der Überforderung. Üblicherweise empfiehlt der Ayurveda nicht, Milch mit Obst zusammen zu genießen. Aber bei sehr reifen und süßen Früchten ist es möglich. 6 bis 10 Datteln über Nacht einweichen, pürieren und mit 1 Liter Milch aufkochen. Mit verschiedenen Gewürzen, wie Kardamom, Ingwer, Kurkuma, Nelken, Zimt oder Muskat würzen. Kann morgens und abends getrunken werden. Abends aber nicht mehr nach 19 Uhr und keine großen Mengen.

Genieße den Tag und schlafe selig in der Nacht. Himmlische Träume im Engelszug wünscht dir

A handwritten signature in black ink that reads 'Lisa'.

