

# Dinacharya: Meine tägliche Morgenroutine

20 Minuten nur für mich: Dieses Ayurveda-Ritual steigert die Abwehrkräfte, fördert die Entgiftung und sorgt für gute Laune. Ich erkläre Ihnen, wie's geht.

**I**M HERBST UND WINTER ist unser Organismus besonders gefordert: Das trockene Vata-Dosha wirkt von außen auf uns ein. Das kann dazu führen, dass der Körper an Feuchtigkeit verliert und wir launischer sind oder mehr Sorgen und Ängste haben als sonst. Richtig gut tut mir jetzt das tägliche ayurvedische Morgenritual, genannt Dinacharya. Wenn Sie jeden Tag nur ein paar der folgenden Schritte in Ihren Morgen integrieren, werden Sie von der wohltuenden Wirkung begeistert sein. Mit ein wenig Übung lässt sich das Programm in 20 Minuten durchführen.

## Schritt 1: Kalte Augendusche

Idealerweise stehen Sie noch vor sechs Uhr auf. Bespritzen Sie Ihr Gesicht mit kaltem Wasser und reiben Sie dann sanft Ihre Augenlider. Das macht munter und entspannt zugleich die Augen.

## Schritt 2: Den Körper einölen

Dies ist jetzt besonders wichtig, um die Abwehrkräfte widerstandsfähig und die Haut geschmeidig zu halten. Ölen Sie den gesamten Körper in langen Strichen mit etwa 38 °C warmem Sesamöl ein (zuvor im Wasserbad erwärmen). Um die Temperatur zu testen, am besten ein paar Tropfen auf das Handgelenk träufeln. Beginnen Sie beim Kopf und arbeiten Sie sich runter bis zu den Zehen. Dann warm duschen!

## Schritt 3: Fünf Minuten Öl ziehen

Das können Sie unter der Dusche machen oder während Sie Ihr Frühstück vorbereiten. Dazu einfach etwas Sesamöl im Mund herumspülen und gurgeln. So werden über Nacht entstandene Abbauprodukte (Toxine) ausgeschieden und gleichzeitig Zahnfleisch und Mundschleimhaut

gekräftigt. Wer mag, schließt noch Zungenschaben an. Zum Schluss die Zähne putzen!

## Schritt 4: Warmes Wasser trinken

Ein Glas heißes Wasser spült den Magen-Darm-Trakt und die Nieren durch und leitet die Verdauung ein. Manchmal gebe ich auch etwas Zitronensaft oder Honig dazu. Wichtig: das Wasser immer erst nach dem Ölziehen trinken, damit man die Giftstoffe nicht schluckt.

## Schritt 5: Yoga, Meditation & Atemübungen

Machen Sie ein paar Sonnengrüße, aktivierende Atemübungen und meditieren Sie zum Schluss. Damit besänftigen Sie das Vata- und Kapha-Dosha. Ich fühle mich danach entspannt und wach zugleich.

## Schritt 6: Virenschutz

Träufeln Sie ein bis zwei Tropfen Sesamöl oder Ghee in jedes Nasenloch!

## Schritt 7: Warmes Frühstück

Ich mag Haferbrei, den ich mit wärmenden Gewürzen (wie Kardamom, Kurkuma, Zimt), Nüssen und Samen aufpeppe. Das verleiht mir ein wohlige Bauchgefühl. Dazu gibt es Ingwertee (wirkt entzündungshemmend) und eine große Kanne mit abgekochtem Wasser. Den Inhalt trinke ich über den Tag verteilt – das unterstützt Entgiftungsprozesse und befeuchtet die Atemwege. — **LaLa**



## Tipp

**Detox-Kickstart** nach dem Jahreswechsel: Retreats in Wien ab 6. Jänner, jedes 2. Wochenende bis Februar. Mit Detox-Essen to go, Ayurveda-Konstitutionsbestimmung, Massage, Yoga und vielem mehr.

**Infos:** [www.ayurvedienna.at/kuren](http://www.ayurvedienna.at/kuren)



## Die Expertin

Mag.<sup>a</sup> pharm. **Claudia Gnant**, Ayurveda-Medizin und Therapie-Zentrum am Stadtpark. [www.ayurvedienna.at](http://www.ayurvedienna.at)