



Leseprobe

Dr. med. Ulrich Bauhofer

Mehr Energie

Wie wir in Balance leben -
Von Deutschlands
bekanntestem Ayurveda-
Arzt (vollständig
überarbeitete und
aktualisierte Neuauflage von
"In Balance leben")

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 14. September 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Ist Ihr Energiekonto im Plus? Oder stehen Sie knietief im Dispokredit? Digital vernetzt, immer erreichbar, permanent im Einsatz – so sieht die Alltagswirklichkeit vieler Menschen heute aus. Wer das dauerhaft lebt, überzieht sein Energiekonto und gerät in die roten Zahlen. „Managen Sie Energie, nicht Zeit!“, rät Dr. med. Ulrich Bauhofer, der erste und bekannteste deutsche Ayurveda-Arzt. Denn was bei technischen Geräten eine Selbstverständlichkeit zu sein scheint (ist das Handy leer, muss es ans Netz), übersehen wir bei uns selbst viel zu schnell. Gerade in stressigen und in Krisenzeiten ist es wichtiger denn je, unsere Batterien voll aufzuladen. Deshalb führt Dr. Bauhofer Sie in leicht umsetzbaren Schritten zu einem effektiven Energiemanagement und zeigt dabei, wie verblüffend aktuell und hilfreich die sanfte, ganzheitliche und jahrtausendealte Heilkunde Ayurveda ist. Sie erfahren, dass Licht, frische, hochqualitative Nahrung, Schlaf, Meditation, moderate Bewegung und regelmäßige Entgiftung des Organismus wichtige Grundpfeiler für ein Leben in Balance sind. Mit einem Selbsttest können Sie ermitteln, wie voll Ihr persönliches Energiekonto ist. Und am Ende erstellen Sie Ihren individuellen Plan, um Ihr Energiekonto Schritt für Schritt ins Haben zu bringen.



Autor

Dr. med. Ulrich Bauhofer

Dr. med. Ulrich Bauhofer ist Arzt, Meditationstrainer, Keynote Speaker, Bestsellerautor und gilt als einer der führenden Ayurveda-Experten außerhalb Indiens. Als erster westlicher Mediziner war er vor 40 Jahren an der wissenschaftlichen Fundierung der

MEHR ENERGIE

WIE WIR IN BALANCE LEBEN

DR. MED. ULRICH BAUHOFER

MEHR ENERGIE

WIE WIR IN BALANCE LEBEN

südwest

INHALT

8 DIE STUNDE DER WAHRHEIT: IHR KONTO-STAND

STEP 1

11 DER RAUM DAZWISCHEN

- 12 Wo die Energie steckt
- 15 Energie verstehen
- 16 Energie erhalten
- 17 Sonne und Lebensenergie
- 19 Ayurveda – altes Wissen in neuem Kleid
- 20 Enzyme

STEP 2

25 ENERGIEWENDE

- 26 Energieräuber und Energiespender
- 27 Gibt es eine Qualität der Energie?
- 28 Qualitative Energie im Ayurveda
- 30 Nützliche und schädliche Energie
- 31 Qualitative Energie und Nahrung
- 33 Ihr Energy-Score
- 37 Ojas – die Intelligenz in der Energie

STEP 3

43 IM AUGE DES ORKANS

- 44 Unser Umgang mit Stress
- 44 Stress – eine Definition
- 46 Was passiert bei Stress im Körper?
- 48 Was passiert bei Stress in der Psyche?
- 51 Was passiert bei chronischem Stress im Körper?
- 53 Was passiert bei chronischem Stress in der Psyche?
- 54 Am Ende steht das Burn-out
- 56 Der Irrtum des Intellekts

STEP 4

59 BALANCE

- 60 Der persönliche Stresspegel
- 60 Was ist Resilienz?
- 61 Das homöostatische Prinzip – die Ruhe der Mitte
- 63 Die Fähigkeit zur Selbstregulation
- 64 Der ayurvedische Leitsatz: Das Gleichgewicht bewahren
- 69 Die Elemente und ihre Eigenschaften
- 70 Die drei Dosha-Grundtypen: Vata, Pitta und Kapha
- 71 Vata – Bewegung und Fluss
- 73 Pitta – Stoffwechsel und Energie
- 75 Kapha – Struktur und Festigkeit
- 76 Die Dosha-Homöostase ganz praktisch
- 78 Resilienz und ausgeglichene Doshas

STEP 5

85 IM FLOW

- 86 Flow – eine Definition
- 88 Die zehn großen Energiespender
- 88 1. Licht**
- 89 Die verschiedenen Wirkungen von Licht
- 91 2. Luft**
- 91 Sauerstoff für die »grauen Zellen«
- 95 3. Ruhe**
- 95 Schlaf
- 102 Den Blick nach innen richten
- 103 Meditation
- 106 4. Ernährung**
- 106 Zu viel des Guten
- 107 Nahrungsstoffe im Detail
- 110 Von Agni, Dhatus und Malas
- 112 Individuelle Ernährung
- 113 Vitalstoffe und Nahrungsergänzungen
- 115 5. Trinken**
- 116 Lebelixier sauberes Wasser
- 119 6. Zeit und Chronohygiene**
- 120 Was ist »Zeit« für ...
- 121 Chronohygiene
- 122 Die natürlichen Tageszyklen nutzen
- 125 7. Bewegung**
- 125 Bewegung ist Leben
- 128 Sport für jedes Dosha
- 131 8. Entgiftung**
- 132 Ama und die Srotas
- 132 Den Körper reinigen
- 136 Der Körper als Tempel
- 138 9. Partner und Freunde**
- 139 Das Team muss gewinnen
- 141 Geben und Nehmen in Balance
- 144 10. Sinn**
- 145 Haben Sie für sich den Zweck in Ihrem Leben erkannt?

STEP 6

147 YES – YOU CAN!

- 148 Die eigene Wahrheit finden
- 149 Akutprogramm und Langzeitplan
- 152 Energieprogramm für den Vata-Stresstyp**
- 152 Das 14-Tage-Akutprogramm
- 157 Der Dreimonats-Energieplan
- 166 Energieprogramm für den Pitta-Stresstyp**
- 166 Das 14-Tage-Akutprogramm
- 171 Der Dreimonats-Energieplan
- 181 Energieprogramm für den Kapha-Stresstyp**
- 182 Das 14-Tage-Akutprogramm
- 187 Der Dreimonats-Energieplan

- 196 MANAGEN SIE IHRE ENERGIE, NICHT IHRE ZEIT**
- 198 UND WIE STEHT ES JETZT UM IHREN KONTOSTAND?**

- 200 Danke
- 200 Über den Autor
- 201 Literatur
- 202 Adressen und Bezugsquellen
- 204 Register
- 208 Impressum

das Coronavirus oder andere Erreger. Entscheidend sind Gesundheitsgewohnheiten, die uns stärken, statt uns zu schwächen. Unsere Lebensfreude ist der Lohn dafür.

Während Sie darüber nachdenken, fällt Ihnen vielleicht auch auf, dass es schon eine Weile her ist, als Sie zum letzten Mal herzlich gelacht haben. Kinder lachen im Schnitt etwa 450-mal am Tag. Erwachsene gerade noch 15-mal. Im Laufe der Zeit scheint uns das Lachen gründlich zu vergehen. Und das, obwohl es ein wunderbarer Gradmesser für Lebensfreude ist. Die meisten meiner Patienten achten sehr genau darauf, dass ihr Bankkonto nicht ins Minus rutscht. Aber wer eigentlich überprüft mit der gleichen Sorgfalt sein Energiekonto?

| ÜBUNG |

Haben Sie Ihr Energiekonto im Blick

Lassen Sie uns gleich zu Beginn dieses Buches praktisch an die Sache herangehen und mit einer ersten Übung anfangen: Wann immer Sie zukünftig den Stand Ihres Bankkontos überprüfen, denken Sie auch an Ihr Energiekonto. Steht es im Plus oder im Minus? Machen Sie es sich in Ihrem Kopf zu einer Gewohnheit, Ihr Bank- immer mit Ihrem Energiekonto in Verbindung zu bringen! Verknüpfen Sie stets das eine mit dem anderen!

Viele Menschen haben es noch nie getan. Wenn wir regelmäßig mehr Geld ausgeben, als wir einnehmen, sind wir irgendwann pleite. Wenn wir kontinuierlich mehr Energie verbrauchen, als wir regenerieren, führt das mit der Zeit unweigerlich in den gesundheitlichen Konkurs.

Ich weiß, was Sie jetzt denken: Wenn das so einfach wäre, Herr Doktor! Ich gebe zu, das Leben ist ein Seiltanz. Dieses Buch soll Sie in der Kunst unterrichten, auf diesem Seil die Balance zu halten. Energie ist die Grundvoraussetzung dafür.

Tief in Ihnen gibt es etwas, das ist reine Energie. Es ist reine Intelligenz. Reines Sein. Es ist nicht verletzlich, es ist frei von Schmerz, unzerstörbar, unwandelbar, ohne Fehl – makellos. Es ist Ihr Selbst. Der hohe heilige Ort, wie es die Bibel nennt. »Wasser netzt es nicht, Feuer sengt es nicht, der Wind trocknet es nicht aus«, heißt es in den vedischen Texten der Bhagavad Gita. Ihr wahres Selbst ist jenseits der Elemente. Nie ist es in Eile, nie steht es unter Druck, immer bleibt es ruhig und gelassen. Ausgeglichen und souverän. Es ist von einem stets freudigen Gleichmut. Genau so sind Sie in Ihrem tiefsten Inneren, und dort finden Sie das Versteck, wo sich Ihr angeborenes Gespür für Balance verschanzt. Und genau aus diesem Quell sprudelt Ihre Lebensenergie.

Wenn Sie künftig Ihren Terminkalender füllen, dann denken Sie darüber nach, ob Sie energetisch leisten können, was Sie eintragen. Überlegen Sie nicht, ob andere das schaffen, sondern ob Sie es bewältigen können, ohne Ihr Energiekonto immer mehr zu überziehen. Klären Sie sehr genau, in welchem Verhältnis Ihr Zeit- zu Ihrem Energiemanagement steht. Managen Sie Energie, nicht Zeit.

WO DIE ENERGIE STECKT

Haben Sie schon einmal etwas von ATP gehört? Falls nicht, dann wird es allerhöchste Zeit. Denn ATP steht für eine der wichtigsten chemischen Verbindungen Ihres Körpers: Adenosin-triphosphat. Genauer gesagt ist ATP die körpereigene Energiewährung. Ihre Zellen bezahlen mit ATP und bekommen dafür Energie zurück. Keine Angst, das hier wird jetzt keine Biochemievorlesung. Aber auf der Suche nach Energie im menschlichen Organismus ist dieses ATP-Molekül der erste und wichtigste Mosaikstein. Ohne ATP könnten Sie schlichtweg nicht existieren! Sie könnten dieses Buch nicht lesen. Und Sie würden es auch nicht verstehen. Sie könnten die Seiten nicht umblättern. Ihre Augen würden sich nicht Zeile für Zeile von links nach rechts bewegen. Ihr Herz würde nicht schlagen. Kurz: Ohne ATP läuft in Ihrem Körper rein gar nichts. Denn ATP ist Ihr wichtigster Energieträger. Aber damit nicht genug: Seine Struktur offenbart uns ein fundamentales Geheimnis über das Leben. Und daher gibt es für mich zwei Gründe, Sie zumindest kurz mit ATP bekannt zu machen.

Das ATP

An der Seite des ATP-Moleküls hängen drei sogenannte Phosphatverbindungen. Ihr Körper benötigt permanent Energie. Je nach Aktivität mehr oder weniger davon. Immer wenn Sie auf seine Energiereserven zugreifen, wird einer der Phosphatreste des ATP gekappt. Bei dieser Abspaltung wird explosionsartig Energie freigesetzt und es bleibt ADP übrig, das Adenosindiphosphat. Es ist im Wesentlichen das gleiche Molekül, aber eben nicht mehr mit drei, sondern nur noch mit zwei Phosphatverbindungen (vgl. Abbildung Seite 13).

Und was passiert in den Zellen nach dieser energetischen Entladung? Das ADP wird wieder zu ATP zusammengefügt und speichert die Energie erneut im »Raum dazwischen«, in einer chemischen Bindung. Rasend schnell wiederholt sich dieser Vorgang immer und immer wieder. Sie setzen auf diese Weise jeden Tag einmal Ihr gesamtes Körpergewicht an ATP um – das heißt, die Hälfte Ihres Körpergewichts verbrauchen Sie an ATP, die andere Hälfte davon erzeugen Sie wieder neu.

Die Energie lagert also nicht in den Atomen, den Bausteinen des ATP-Moleküls, sondern sie versteckt sich in der Verbindung zwischen den Phosphatgruppen, also in deren Beziehung zueinander.

Im »Raum dazwischen«

Innerhalb der Atomverbindungen lagert aber nicht nur die Energie. Es befindet sich darin ein eigener kleiner Kosmos. Und genau hier finden wir die angekündigte Weisheit über das Leben: Der »Raum dazwischen« enthält eigentlich nichts und gleichzeitig verbirgt sich in ihm alles! Sie werden gleich sehen, was damit gemeint ist.

Balance halten

Um den Seiltanz des Lebens elegant auszubalancieren, sollten wir deshalb stets darauf achten, genug »Raum dazwischen« zu lassen: zwischen Mahlzeiten, Terminen, im Prozess einer Entscheidung, in der Beziehung zu anderen Menschen. Wenn es nämlich zwischen unseren Gedanken, in unserem Magen, in unserem Kalender, in unserer Partnerschaft oder in unserer Wohnung zu eng wird, fühlen wir uns unwohl – wir beginnen zu leiden!

In der ältesten Menschheits- und Gelehrtensprache Sanskrit ist das Wort für Leid *Dukha*. Es bedeutet »blockierter Raum«. Sein Gegenteil ist *Sukha* – Freude. Das heißt »offener Raum«.

TIPP: Geben Sie diesen ersten Gedanken über Energie und das ATP nun ein bisschen Raum, um zu wirken. Legen Sie das Buch kurz beiseite und bereiten Sie sich eine Tasse Ingwerwasser zu. (Rezept auf Seite 23)

Wenn Sie nun vor dem Hintergrund dieser Erkenntnis über Ihren Alltag nachdenken, werden Sie wahrscheinlich feststellen: In meinem Leben ist meist nicht mehr genügend Platz für den »Raum dazwischen«. Lassen Sie mich Ihnen darum an dieser Stelle eine zweite Übung für heute Abend ans Herz legen:

| ÜBUNG |

Schaffen Sie sich ganz gezielt Ihren »Raum dazwischen«

Wie gehen Sie dabei vor? Nehmen Sie sich jeden Abend zehn Minuten nur für sich. Schalten Sie Ihre Telefone aus. Bleiben Sie bewusst allein. Machen Sie sich in dieser Zeit klar, was Ihnen an diesem Tag Gutes passiert ist. Wählen Sie nur das Gute. Auch wenn es im Ganzen vielleicht kein guter Tag war, irgendetwas Gutes ist immer dabei. Möglicherweise nur eine Kleinigkeit. Oder Sie entdecken im Kern dessen, was Sie eigentlich als schlecht empfanden, doch etwas Gutes. Dann bedanken Sie sich dafür. Und anschließend bedanken Sie sich bei Ihrem Körper – bei Ihren Organen, Ihren Zellen – für alles, was er tagein, tagaus leistet. Ohne Unterlass. Was Ihnen so selbstverständlich erscheint. Was aber alles andere als selbstverständlich ist. Haben Sie dafür schon einmal »Danke« gesagt?

Und versprechen Sie Ihrem Körper, ihn gut zu behandeln. Nicht wie einen Mülleimer. Nein, wie einen Tempel. Auch wenn es nicht immer gelingen mag – dass Sie sich aber zumindest bemühen werden. Probieren Sie bitte, mit dieser kleinen Übung anzufangen. Schaufeln Sie sich diese paar Minuten jeden Abend frei. Es ist wie fast alles nur eine Frage der Entscheidung. Glauben Sie mir: Es wird sich dadurch mit der Zeit vieles in Ihrem Leben positiv verändern.

SONNE UND LEBENSENERGIE

Was bedeutet das also für uns konkret? Wie können wir zum Beispiel unsere Arbeitsfähigkeit steigern? **Wird einem System Energie zugeführt, so steigt dessen Arbeitsfähigkeit.** Machen wir uns also bewusst, wie Energie in den Körper gelangt. Und wie wir positiven Einfluss darauf nehmen können. In unserem Universum ist die Sonne der Energielieferant Nummer eins. Ohne die Sonne gäbe es kein Leben auf der Erde. Wohldosiert, wirkt sie sich positiv auf unsere Gemütslage und andere Körperprozesse aus. Doch von Sonnenstrahlen allein können wir leider nicht leben. Es wäre natürlich schon praktisch, wenn man mit einem ausgedehnten Sonnenbad seine müden Akkus wieder aufladen könnte. Aber so einfach ist es leider nicht, weil unser Körper-Motor nur mit modifizierter Sonnenenergie zum Laufen gebracht werden kann. Die Sonnenenergie wandert in Form von chemischer Energie in unsere Nahrungsmittel – und diese chemische Energie verwertet der Körper mithilfe der Verdauung und des Stoffwechsels. Die Ernährung ist also ein entscheidendes Instrument für unsere Energiegewinnung!

Unser Stoffwechsel entspricht der Aktivität eines Verbrennungsmotors, der wie beim Auto die Energie im Benzin in Bewegungsenergie umwandelt. Darum ist es das A und O, den Stoffwechsel zu pflegen!

Auf Touren bringen

Theoretisch hieße das: Je energetisch hochwertiger eine Mahlzeit ausfällt, desto mehr chemische Energie liefert sie auch dem Organismus. Aber das stimmt nicht ganz. Denn nicht jeder Mensch verstoffwechselt seine Mahlzeiten immer gleich. Richtig ist: Je besser der Stoffwechsel arbeitet, desto effektiver können die Nährstoffe aus dem Essen gezogen werden. Wie gut oder schlecht die Aktivität des Stoffwechsel-Motors ist, hängt von mehreren Faktoren ab – dazu gleich mehr. Aber die gute Nachricht vorab: Es gibt einfache Tricks, wie Sie Ihren Stoffwechsel selbst ankurbeln können!

»Lass Nahrung deine Arznei
und Arznei deine Nahrung sein.«

HIPPOKRATES

Stoffwechsel

Vom Physiker haben wir bereits gelernt, dass alle Energieträger, mit denen wir unseren Körper speisen, letztlich Umwandlungsprodukte der Sonnenenergie sind: Nahrung, Flüssigkeit, Luft und Licht. Alle zusammen sind essenzielle Faktoren für einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Nun betrachten wir unseren Körper mal durch die Brille eines Biochemikers. Wie der Begriff »Stoffwechsel« bereits anzeigt, geschieht dabei vereinfacht gesagt Folgendes:

- Der Körper nimmt Stoffe, also Energieträger, auf,
- wandelt sie um,
- setzt in diesem Prozess die darin gespeicherte Energie frei,
- verrichtet damit Arbeit und
- scheidet die dabei entstandenen Abfallprodukte wieder aus.

Limitierende Faktoren

Unser Physiker würde beim Thema Energiegewinnung noch auf den Wirkungsgrad hinweisen. Wenn wir beim Fahrradfahren die chemische Energie unserer pumpenden Muskeln in kinetische Energie umwandeln, mit der wir uns fortbewegen, verpufft ein Teil der Energie. Wieso? Weil sowohl die Fahrradkette als auch die Reifen auf dem Asphalt Reibung erzeugen. Dieser Energieverlust wird hier als Wärme abgegeben.

Übertragen wir dieses Prinzip auf unseren Stoffwechsel, so wollen auch wir einen möglichst hohen Wirkungsgrad in unserem Körper erzielen. Und damit sind wir, wie angekündigt, bei den Faktoren angelangt, die die chemischen Stoffwechselvorgänge in den Zellen bremsen oder ankurbeln.

Energieverteilung im Körper

Wie verteilt der Körper die ihm zur Verfügung stehende Energie? An erster Stelle nutzt er die Energie für seine Vitalfunktionen, das heißt dafür, um am Leben zu bleiben. Das nennt man den Grundumsatz – die Menge Energie, die der Körper ohne jegliche Tätigkeit verbraucht. Dazu gehört zunächst mal die Wärmebildung, die allein schon 60 Prozent des Grundumsatzes ausmacht. Auf die verschiedenen Organsysteme entfallen folgende Anteile:

Muskulatur – 24 Prozent, Leber – 22 Prozent, Gehirn – 19 Prozent, Niere – 10 Prozent, Herz – 7 Prozent, Fettgewebe – 4 Prozent und 14 Prozent für andere Funktionen.

ENZYME

Um nun die Brücke zwischen Ayurveda und dem menschlichen Stoffwechsel schlagen zu können, werfen wir noch einen kurzen Blick auf eine ganz besondere Stoffgruppe unseres Körpers und deren herausragende Stellung bei der Umsetzung von Nahrungsenergie: die Enzyme.

Enzyme sind hochkomplexe Eiweißmoleküle, die alle Stoffwechselprozesse in unserem Körper steuern. **In unserem Organismus läuft nichts ohne Enzyme!**

Ohne Enzyme können wir unser Essen nicht verdauen, ohne Enzyme kann der Magen-Darm-Trakt die aufgeschlüsselten Nahrungsbausteine nicht aufnehmen. Ohne Enzyme können die Nährstoffe nicht transportiert werden, ohne Enzyme können sie nicht in die Zellen geschleust und verwertet werden. Das heißt, ohne Enzyme könnten wir keine Energie gewinnen. Ohne Enzyme wäre die Umwandlung von ATP zu ADP und umgekehrt nicht möglich. Der Körper ruft die Produktion dieser Enzyme von der DNS, also unserem Erbgut, je nach Bedarf ab.

Es gibt knapp 6000 erfasste Enzyme, Biochemiker schätzen aber, dass der menschliche Organismus mit mehr als 10 000 unterschiedlichen Enzymen arbeitet. Der Wirkungsgrad der Energieumwandlung aus der Nahrung in für uns verwertbare Energie hängt von der Effizienz unserer Enzymsysteme ab.

Unsere Körpertemperatur liegt nur deshalb bei 37 Grad Celsius, weil die Enzyme unter diesen Bedingungen am effektivsten arbeiten können. Diese Erkenntnis können wir im Alltag sehr gut für uns nutzen und mithilfe folgender Übung direkt in die Praxis umsetzen.

| ÜBUNG |

Getränke nicht zu kalt trinken

Meiden Sie zu den Mahlzeiten kalte Getränke. Sie schwächen damit Ihre Verdauungskraft. Denn die Enzyme, die zur Verdauung Ihrer Nahrung verantwortlich sind, funktionieren optimal bei Körpertemperatur. Im Sommer mögen kalte Getränke kurzfristig erfrischen, danach schwitzen Sie aber noch mehr. Denn Ihr Körper glaubt jetzt, es wäre kalt, und heizt auf. Gewöhnen Sie sich daran, nicht kälter als Zimmertemperatur zu trinken. Kalte alkoholische Getränke zum Essen in kleinen Schlucken trinken, dann sinkt die Temperatur in Ihrem Verdauungssystem nicht ab.

Der Wirkungsgrad und Agni

Mit diesem Grundwissen wenden wir uns nun wieder dem Ayurveda zu. In der ayurvedischen Medizin entsprechen die Enzymsysteme dem sogenannten *Agni*. *Agni* heißt »Feuer« und ist – wie die Enzyme – für die Verarbeitung der Nahrung und deren Umwandlung in

die Körpergewebe zuständig. Bereits in den jahrtausendealten ayurvedischen Texten steht, wofür Agni verantwortlich ist:

- Lebensspanne
- Ausstrahlung
- Stärke
- Gesundheit
- Begeisterungsfähigkeit
- Körperfülle
- Energie
- Wärmeregulation
- Vitalität

Im Ayurveda wird ein sehr großes Augenmerk auf Agni gelegt. Denn Agni ist für alle Umwandlungsprozesse im Organismus verantwortlich. Und diese finden stets im »Raum dazwischen« statt. Agni arbeitet also bei uns fleißig und unermüdlich in allen möglichen Räumen dazwischen. **Ein starkes Agni verhilft uns zu mehr Energie!**

Auch wenn es abstrakt klingen mag, die praktischen Anwendungsbereiche stellen sich für unseren Alltag als sehr hilfreich dar. Da Agni diese herausragende Bedeutung besitzt, sollten wir uns zunächst fragen: Welche Verhaltensweisen bringen unser Agni durcheinander?

- Wenn wir uns überessen
- Wenn wir unregelmäßig essen
- Wenn wir fasten
- Wenn wir essen, bevor die letzte Mahlzeit verdaut ist
- Wenn wir frühstücken und das Abendessen noch nicht verdaut ist
- Wenn wir bei Verdauungsstörungen essen
- Wenn wir Nahrung zu uns nehmen, die zu schwer, zu kalt, unverträglich, verdorben ist
- Wenn wir die Nahrung nicht der Tageszeit, Jahreszeit, dem Alter oder einem Ortswechsel anpassen
- Wenn wir zum Essen Kaltes oder zu viel trinken
- Wenn wir natürliche Bedürfnisse unterdrücken wie Darm- oder Blasenentleerung, Entweichen von Darmgasen, Husten, Niesen, Weinen et cetera
- Wenn wir uns psychisch überlasten

Was den Wirkungsgrad schwächt

Wenn unser Agni nicht richtig arbeitet, sinkt der Wirkungsgrad der Energieumwandlung. In unserem Organismus entsteht dann das, was der Ayurveda-Experte Ama nennt. Ama beschreibt unverarbeitete Nahrungs- oder Stoffwechselrückstände. Es stellt die Räume des

