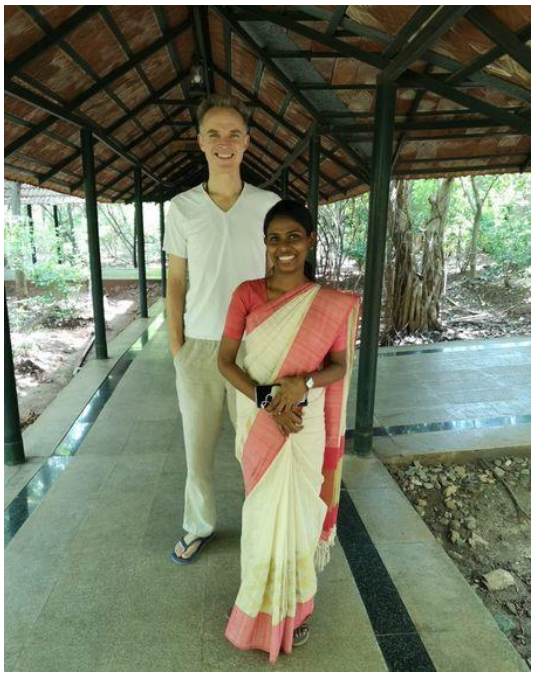
KERNFINDUNG
Job und Karriere-Coaching

14 Anzeichen guter Gesundheit aus ayurvedischer Sicht

SELF-CHECK



Mein Dank gilt Dr. Subhalakshmi, Ayurveda-Ärztin

© Kernfindung – Berufliche Zukunft gestalten
Hansaring 10, 50670 Köln
Tel.: +49-(0) 221-94 65 53 35 • Fax: +49-(0) 221-99 20 41 80
info@kernfindung.de • www.kernfindung.de

Self-Check: 14 Anzeichen guter Gesundheit aus ayurvedischer Sicht

Ayurveda ist ein System natürlicher Medizin und entstand in Indien vor über 3.000 Jahren. Der Begriff „Ayurveda" stammt aus dem Sanskrit und wird abgeleitet von den Wörtern „ayur" (Leben) und „veda" (Wissenschaft oder Wissen). Daher bedeutet Ayurveda so viel wie „Die Wissenschaft vom Leben". Basierend auf der Idee, dass Krankheiten auf ein Ungleichgewicht oder auf Stress im Bewusstsein des Menschen zurückzuführen sind, ermutigt Ayurveda zu bestimmten Veränderungen des Lebensstils sowie natürlichen Therapien, um das Gleichgewicht zwischen Körper, Verstand, Geist sowie der Umwelt wiederherzustellen.
(Zitat aus: https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/ayurveda)

1.) Körperliche Ausdauer und ein gut funktionierendes Immunsystem.

Zwei Faktoren, die zu VERDAUUNG & HUNGER führen

2.) Hunger erkennen und dann essen, wenn man hungrig ist: Viele Menschen kennen das Gefühl von körperlichem Hunger nicht. Wir essen, wenn wir „Mundhunger" haben oder unser Verstand hungrig ist. Nach einer Mahlzeit dauert es 8-12 Stunden, bis wir metabolischen Hunger verspüren. Diese Zeitangabe variiert von Person zu Person, von Tag zu Tag, und hängt sowohl davon ab, was man isst als auch davon, wie gut das Agni an diesem Tag ist. Als „Agni" wird im Ayurveda u.a. das „Verdauungsfeuer" bezeichnet – wir nennen es in unserem Sprachgebrauch Stoffwechsel.

3.) Was man isst, sollte innerhalb von wenigen Stunden verdaut sein. Nach 1-2 Stunden sollte sich der Magen leicht anfühlen (und nicht etwa aufgebläht oder schwer). Einige Menschen profitieren sehr von regelmäßigem Fasten. Dauer und Frequenz hängen maßgeblich vom individuellen Konstitutions-Typ ab (Doshas: Vata, Pitta, Kapha).

Drei Faktoren, die zu ELIMINATION führen

4.) Stuhlgang
5.) Urinieren
6.) Schwitzen
➔ All diese drei Dinge sollten einfach, mühelos und ganz natürlich (nicht erzwungen) passieren.

Fünf Faktoren, die die SINNE betreffen

7.) Augen
8.) Ohren
9.) Nase
10.) Zunge
11.) Haut: Farbe und Textur der Haut sind gute Indikatoren für Gesundheit. Um die eigene Gesundheit zu erhalten, ist es sehr wichtig, seine Haut zu pflegen (ohne auf künstlich erzeugte Inhaltsstoffe zurückzugreifen).

➔ Alle Sinnesorgane liefern uns Erkenntnisse über Veränderungen, die im Körper stattfinden. Die ayurvedische Wissenschaft unterscheidet zwischen natürlichen Veränderungen/Schwankungen, (z.B. im Zuge von jahreszeitlichen Veränderungen) und solchen Abweichungen, die Indikatoren sind für sich entwickelnde Krankheiten. Eine proaktive Pflege der Sinnesorgane sorgt dafür, dass ihre vorzeitige Alterung, verursacht durch eine Überstrapazierung, verhindert wird.

© Kernfindung – Berufliche Zukunft gestalten
Hansaring 10, 50670 Köln
Tel.: +49-(0) 221-94 65 53 35 • Fax: +49-(0) 221-99 20 41 80
info@kernfindung.de • www.kernfindung.de

Zwei Faktoren, die zu SCHLAF führen

12.) Wenn man ins Bett geht (idealerweise vor 22 Uhr, die wichtige Tiefschlafphase geht bis ca. 2 Uhr), sollte man schnell einschlafen können.

13.) Morgens sollte man leicht und ohne Zuhilfenahme eines Weckers aufwachen können. Man sollte sich nicht müde fühlen, sondern wach und energiegeladen.

Unser MIND*

14.) Im Kern geht es darum, dass man sich Gelassenheit bewahrt. Vor dem Schlafengehen sollten schlechte Gedanken und Gefühle, die sich den Tag über angesammelt haben, losgelassen werden.
Hier ist Meditation/Yoga ein von jedem Menschen leicht anwendbares Mittel.

* „mind“ hat keine 1:1 Übersetzung ins Deutsche. Der Begriff umfasst mehrere Aspekte und wird häufig mit „Verstand“ oder „Geist“ übersetzt.

Dies ist eine Zusammenfassung eines Vortrages von Dr. Ramkumar, Medizinischer Direktor der Vaidyagrama Ayurveda Healing Village, Coimbatore, Indien vom 22.08.22

© Kernfindung – Berufliche Zukunft gestalten
Hansaring 10, 50670 Köln
Tel.: +49-(0) 221-94 65 53 35 • Fax: +49-(0) 221-99 20 41 80
info@kernfindung.de • www.kernfindung.de

14 Indicators of Good Health from an ayurvedic perspective (English version)

Ayurveda, a natural system of medicine, originated in India more than 3,000 years ago. The term Ayurveda *is derived from the Sanskrit words* ayur *(life) and* veda *(science or knowledge). Thus, Ayurveda translates to* knowledge of life. *Based on the idea that disease is due to an imbalance or stress in a person's consciousness, Ayurveda encourages certain lifestyle interventions and natural therapies to regain a balance between the body, mind, spirit, and the environment. (Quote from: https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/ayurveda)*

1.) Strength / immunity

Two Factors leading to DIGESTION & HUNGER

2.) Knowing hunger & eat when you're hungry: A lot of people don't know metabolic hunger. We eat when the tongue is hungry, when the mind is hungry. It takes up to 8-12 hours between meals to experience metabolic hunger. It varies from person to person, from day to day, it depends on what you eat and how good your Agni (i.e. metabolic "fire") is on that day, etc.

3.) What you eat is digested within a couple of hours. You'll feel light in the stomach within 1-2 hours; you don't feel bloated or heavy. For some people it is vital to do a day of fasting on a regular basis. The frequency depends on your dominant dosha constitution (Vata, Pitta, Kapha).

Three Factors leading to ELIMINATION

4.) Bowel movements (= defecation)
5.) Urination
6.) Perspiration (you need to perspire naturally and on a daily basis)
→ All three should happen easily, effortlessly, naturally (should not be suppressed).

Five Factors leading to the SENSES

7.) Eyes
8.) Ears
9.) Nose
10.) Tongue
11.) Skin: Colour & texture of the skin is a good indicator of health; proactively taking care of the skin (without using chemicals!) is a very important requirement in maintaining health.

➔ All sense organs provide us with knowledge about changes taking place in our body. Ayurvedic science distinguishes between natural changes/fluctuations (e.g. in the course of seasonal changes) and such deviations which are indicators of developing diseases. Pro-actively taking care of the senses will ensure the prevention of accelerated degeneration due to overuse or misuse of the sense organs.

Two Factors leading to SLEEP

12.) When you go to bed (ideally before 10 p.m.) you should fall asleep easily.
13.) In the morning, you should wake up easily (not tired), without the necessity of setting an alarm.
→ Sleeping and waking up should be an easy process.

The MIND

14.) The mind should be at ease. Let go the bad thoughts and feelings of the day in the evening.

This is a summary of the Satsang with Dr. Ramkumar, Medical Director at Vaidyagrama Ayurveda Healing Village, Coimbatore, India. (Date: 22-08-22)

© Kernfindung – Berufliche Zukunft gestalten
Hansaring 10, 50670 Köln
Tel.: +49-(0) 221-94 65 53 35 • Fax: +49-(0) 221-99 20 41 80
info@kernfindung.de • www.kernfindung.de