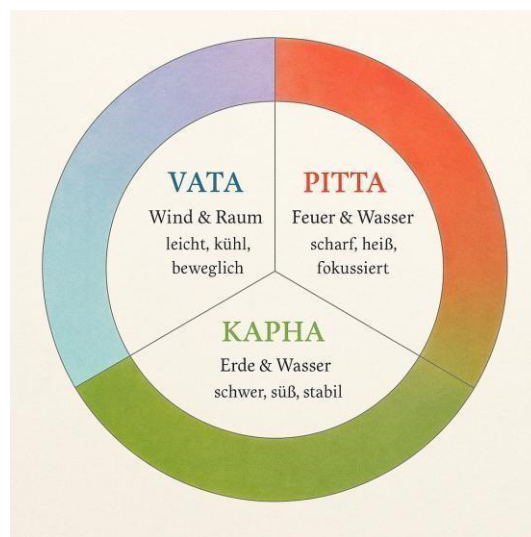




Ayurveda-Kompendium

Ayurveda bei digitaler Überreizung

Ein Weg zur inneren Entlastung &
Wahrnehmungsklarheit



GiveAway Nr. 3

★ 1. Einleitung - Wenn die Sinne überflutet sind

Wenn die Welt zu laut wird, wird die Wahrnehmung taub. Wenn alles sichtbar ist, verliert der Blick an Tiefe. Digitale Überreizung ist kein Zukunftsthema – sie ist längst im Nervensystem angekommen: als **Spannung in den Augen**, als **Flimmern in den Schläfen**, als **Nervosität im Denken**. Ayurvedisch betrachtet entsteht dabei ein **Ungleichgewicht von Vāta** (Bewegung, Reizleitung) und **Pitta** (Wärme, Licht, Intensität) – während die schützenden Sinneskräfte, die **Indriyas**, geschwächt werden. Der Weg zur Heilung führt dabei **nicht über Verweigerung des Digitalen** – sondern über die bewusste **Pflege der Wahrnehmung**, über Stille inmitten der Bilderflut, über **Rhythmus statt Reiz**, über **Wahrnehmung statt Ablenkung**.

*Heilung beginnt dort, wo der Blick sich nach innen richtet –
und die Sinne lernen, wieder zu lauschen.*

★ 2. Zeichen & Ursachen digitaler Überreizung – ein ayurvedischer Blick

Noch bevor wir wirklich anwesend sind, sind wir oft schon online. Das Nervensystem spricht eine andere Sprache – es zeigt Reizbarkeit, Kopfdruck, Schlaflosigkeit, trockene Augen, ein inneres Flackern. Wir nennen es Medienmüdigkeit. Doch **Āyurveda schaut tiefer**. Diese Überreizung ist kein Versagen – sondern eine stille Bitte des Körpers, **langsamer zu werden**. Im ayurvedischen Verständnis berührt digitale Überflutung drei feinstoffliche Ebenen:

- Wenn das **Sehen** nicht mehr ruhen darf, verliert das **Manas** (der Geist) seine Fähigkeit zur Unterscheidung.
- Wenn der **Fluss der Sinne** (Indriyās) ununterbrochen bleibt, erschöpft sich die mentale Verarbeitung – **Majjā Dhātu** (Nervengewebe) leidet.
- Wenn **Vāta** (Bewegung) und **Pitta** (Feuer, Wahrnehmung) gemeinsam steigen, entstehen Unruhe, Überhitzung und Reizüberladung.

Wir haben nicht zu viel gesehen – wir haben zu wenig gespürt.

Typische Zeichen dieser Dysbalance:

- Lichtempfindlichkeit, trockene oder brennende Augen
- Schlafstörungen – besonders nach abendlichem Medienkonsum
- Innere Gereiztheit, ständiges Kommentieren des Erlebten
- Das Gefühl, „außerhalb“ des Körpers zu sein
- Verlust von Präsenz, Tiefe, Intuition

Der Weg zurück führt nicht über Verzicht – sondern über: **Stille. Reduktion. Rhythmus. Pflege der Sinne.**

★ 3. Heilpflanzen & Teemischung für gereizte Sinne

Wenn die Sinne brennen, braucht das System nicht mehr Information – sondern Kühlung, Zentrierung und Schutz.

Im Āyurveda werden Überreizung, mentale Erschöpfung und digitale Sinnesüberflutung als Zeichen eines erhöhten **Vāta-Pitta-Zustands** verstanden – begleitet von einer Schwächung des **Ojas** (Lebensessenz) und einer Störung im **Majjā Dhātu** (Nervengewebe) sowie den **Indriyās** (Sinnesorganen). Der Weg zur Regeneration führt nicht über Reizentzug – sondern über Stabilisierung und sanfte Regulation.

Empfohlen werden Pflanzen, die:

- **Vāta & Pitta harmonisieren,**
- **die Sinneswahrnehmung klären,**
- **und das Nervensystem stabilisieren** – sanft, kühlend, beruhigend.

✧ **Empfohlene Kräuter:**

- **Amalaki (Amla)** – antioxidativ, kühlend, regenerierend
- **Rosenblüten** – harmonisierend, öffnend, Pitta-beruhigend
- **Brāhmī (Bacopa monnieri)** – geistzentrierend, fördert Fokus und Ojas
- **Lavendelblüten** – beruhigend für *Manas* (Geist), entspannend für die Sinne
- **Süßholz (Yaṣṭimadhu)** – nährend, schützt Schleimhäute und stärkt *Majjā Dhātu*

✧ **Teemischung (Vorschlag):**

- 1 Teil **Amalaki** (getrocknet, zerkleinert)
- 1 Teil **Rosenblüten**
- ½ Teil **Brāhmī**
- ½ Teil **Lavendel**
- ½ Teil **Süßholz**

✧ **Zubereitung:**

1 Teelöffel der Mischung mit ca. **300 ml heißem Wasser** übergießen.

Zugedeckt **8–10 Minuten ziehen lassen.**

Am besten **lauwarm trinken**, ideal in **ruhiger Umgebung** – z. B. am Nachmittag oder nach Bildschirmzeit.

Optional: ein **Tropfen Rosenwasser** oder ein **Hauch Ghee** zur zusätzlichen Beruhigung.

✧ **Einnahmeempfehlung:**

- **1–2 Tassen täglich** – bewusst & warm getrunken.
- Ideal am späten Nachmittag oder abends.
- Nicht nebenbei, sondern als Zeichen **liebvoller Zuwendung** an Körper & Geist.

❖ **Wirkprofil der Mischung:**

- ✓ beruhigt **Prāṇa Vāta** (geistige Aktivität) und **Alochaka Pitta** (visuelle Verarbeitung)
- ✓ klärt und schützt die **Indriyās** (Sinnesorgane)
- ✓ stärkt **Majjā Dhātu** (Nervengewebe) und fördert **Ojas**
- ✓ wirkt kühlend, zentrierend, harmonisierend
- ✓ unterstützt **emotionale Regulation** und **geistige Klarheit**

❖ Ayurvedische Pflanzencharakteristik zur Teemischung bei Sinnesüberreizung

1. Amalaki (*Emblica officinalis*)

- Rasa: sauer, süß, herb
- Virya: kühlend • Vipaka: süß
- Doṣa: ↓ Pitta, ↓ Vāta
- Wirkung: antioxidativ, regenerierend, gewebsschützend
- Dhātus: Rasa, Majjā – fördert Gewebeaufbau und Ojas

2. Rosenblüten (*Rosa centifolia*)

- Rasa: bitter, süß
- Virya: kühlend • Vipaka: süß
- Doṣa: ↓ Pitta, ↓ Vāta
- Wirkung: herzöffnend, beruhigend, emotional balancierend
- Dhātus: Rasa, Hridaya – bringt Sanftheit und Öffnung für Hingabe

3. Brāhmī (*Bacopa monnieri*)

- Rasa: bitter, herb
- Virya: kühlend • Vipaka: süß
- Doṣa: ↓ Vāta, ↓ Pitta
- Wirkung: konzentrationsfördernd, nervenberuhigend, ojasbildend
- Dhātus: Majjā, Manas – stärkt das Gedächtnis und die Resilienz

4. Lavendelblüten (*Lavandula angustifolia*)

- Rasa: bitter, leicht aromatisch
- Virya: kühlend • Vipaka: süß
- Doṣa: ↓ Vāta, ↓ Pitta
- Wirkung: beruhigend, entspannend, angstlösend
- Dhātus: Majjā, Manovaha Srotas – wirkt direkt auf das Nervensystem und das mentale Gleichgewicht

5. Süßholz (*Glycyrrhiza glabra* / Yaṣṭimadhu)

- Rasa: süß
- Virya: kühlend • Vipaka: süß
- Doṣa: ↓ Vāta, ↓ Pitta
- Wirkung: gewebe-nährend, entzündungshemmend, schleimhautschützend
- Dhātus: Rasa, Majjā – schützt das Nervengewebe, stärkt Ojas

💡 **Trinke diesen Tee nicht als „Mittel gegen Reizüberflutung“ – sondern als Erinnerung an den stillen Raum in dir, jener, der durch Zuwendung spürbar wird. Schliesse die Augen und höre Dich atmen, Spüre in die Stille hinein.**

❖ **Mini-Ritual zur Teezubereitung – Ein Tee wie eine Rückkehr**

☞ Dieses Ritual ist nicht zur Wirkung da – sondern zur Erinnerung. Bereite deinen Tee nicht nebenbei zu. Bereite ihn zu wie eine kleine Geste an dein Nervensystem.

1. Vorbereitung

Wähle eine Tasse, die du magst.

Lege die Teekräuter bereit – spüre ihre Farben, ihre Textur.

Nimm den Duft wahr, bevor du das Wasser aufgießt.

2. Aufgießen

Gieße das heiße Wasser über die Kräuter – langsam.

Beobachte, wie sich das Wasser färbt. Lausche dem leisen Knistern.

Deck die Tasse zu. Es ist wie ein Versprechen: Ich warte auf dich.

3. Ziehzeit = Innezeit

Schließe die Augen oder lege eine Hand auf dein Herz.

Atme tief. Spüre deinen Körper.

Warte, nicht auf den Tee – sondern auf dich selbst.

4. Trinken

Öffne die Tasse.

Atme den Duft ein, bevor du trinkst.

Trinke langsam – wie einen Satz, der nicht gesprochen werden muss.

Jeder Schluck sagt: Ich bin wieder da.

☞ *Ein Tee, der dich nicht heilt – sondern erinnert: Du bist kein Bildschirm. Du bist ein fühlendes Wesen.*

❖ Pflanzenmeditation – Sinnesberührung mit Rosenblüte & Brahmi

🌸 Rosenblüte

Lege eine getrocknete Rosenblüte (oder ein Blatt) in deine Hand.

Schließe die Augen. Spüre: Sanftheit, Öffnung, Zartheit.

Wiederhole innerlich:

„Ich darf weich sein. Ich darf empfangen. Ich öffne mein Herz.“

🌿 Brāhmī (Bacopa)

Lege ein wenig Brāhmī-Pulver auf ein Tuch oder betrachte die Pflanze (Foto, Abbildung).

Spüre die Klarheit, die in ihr wohnt. Nicht Schärfe – sondern Sammlung.

Wiederhole:

„Ich erinnere mich an meine Mitte. Mein Geist wird ruhig. Ich bin klar.“

🌀 Zum Abschluss:

Lege beide Hände auf deine Augenlider – mit geschlossenen Augen.

Lass alle äußeren Bilder gehen.

Wiederhole innerlich:

„Ich kehre zurück zu mir.“

★ 4. Selbstanwendung – Massage & Reinigung

In einer reizüberfluteten Welt, in der der Kopf ständig denkt, braucht es Berührung – nicht nur von außen, sondern nach innen.

✧ Shiro-Abhyanga – Ayurvedische Kopfmassage zur Sinnesberuhigung

Die tägliche Kopfmassage ist im Ayurveda ein zentrales Ritual zur Beruhigung des **Prāṇa Vāta** (mentale Bewegungsenergie), zur Kühlung des **Pitta-Dosha** (Feuerprinzip) und zur Stärkung des feinstofflichen Gewebes **Majjā Dhātu** (Nerven, Rückenmark). Besonders in Zeiten digitaler Überreizung schenkt sie eine Rückverbindung mit den Sinneskanälen – still, zart und ausgleichend.

Empfohlene Substanzen:

- **Brahmī-Öl** – nährend, sattvisch, stärkt Klarheit & Fokus
- **Ghee** – kühlend, weichmachend, harmonisiert Pitta

→ beide sind **Vāta-beruhigend** und fördern geistige Regeneration

☞ Anwendung (Dauer: 10–15 Minuten)

1. **Ajña-Chakra** (Stirnzentrum / drittes Auge):
 - Beginne an der Mitte der Stirn und massiere mit den Fingerspitzen kreisförmig nach außen – über Augenbrauen zu den Schläfen.
 - Dies beruhigt Prāṇa Vāta und hilft, angestaute Gedanken abzuleiten.
2. **Schläfenbereich** (Tempora):
 - Sanfte kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn.
 - Besonders wohltuend bei innerem Druck, Reizüberflutung oder mentaler Überforderung.
 - Unterstützt die Entladung des „mentalen Feuers“ (Pitta).
3. **Wangen & Kiefermuskulatur** (bes. *Musculus masseter*):
 - Streiche mit offenen Handflächen nach außen oben über die Wangen – eine Geste der Weichheit.
 - Massiere den Kiefer achtsam – der Masseter ist ein Speicherort für unbewusste Anspannung.
 - Die Entspannung dieses Bereichs wirkt entlastend auf das **Anāhata-Chakra** (Herzraum).
4. **Kopfhaut & Scheitelzentrum** (*Sahasrāra-Chakra*):
 - Bewege die Finger spiralförmig über die Kopfhaut – vom Stirnansatz bis zum Hinterkopf.
 - Sanfte Druckimpulse auf den Scheitel harmonisieren den Energiefluss über die **Sushumnā-Nādi** (Zentralnerv).
 - Spüre dabei den Übergang von äußerer Berührung zur inneren Weitung.

5. **Brahmarandhra / Fontanelle** (Kronenpunkt):

- Lege eine flache Hand auf den höchsten Punkt des Schädels.
- Bleibe einige Atemzüge in Stille – der Energiepunkt öffnet nach oben und zentriert zugleich.
- Ideal zur Stärkung von Intuition und Klarheit bei diffuser Zerstreuung.

6. **Ohren & Helixbogen:**

- Massiere beide Ohren in kleinen Kreisen – entlang des äußeren Ohrbogens (Helix).
- Ziehe sanft an den Ohrläppchen.
- Halte dann beide Ohren umschlossen – eine Geste tiefer Beruhigung.
- Die Ohren gelten als Reflexzonen für das gesamte Körpersystem – ihre Pflege wirkt ganzheitlich regulierend auf das **autonome Nervensystem**.

❖ **Wirkung im Überblick:**

- reduziert **Prāṇa Vāta & Pitta**
- stärkt **Sattva** – geistige Klarheit & Intuition
- harmonisiert das zentrale Nervensystem (**Majjā Dhātu**)
- beruhigt **Manovaha Srotas** – den geistigen Leitungskanal
- nährt die Sinnesorgane (**Indriyas**)
- wirkt entspannend, kühlend & zentrierend

💡 **Tipp:** *Diese Massage wirkt besonders abends oder in Pausen zwischen Bildschirmphasen. Sie ersetzt keine Pause – sie ist eine Pause, die verbindet.*

❖ **Netra-Tarpana – Augenpflege mit Triphala - Sanfte Pflege für überreizte Sinneskanäle**

Unsere Augen sind das Tor zur Welt – und gleichzeitig einer der am meisten beanspruchten Sinne unserer Zeit. Stundenlanges Schauen auf Bildschirme, künstliches Licht, ständige Reizflut und zu wenig natürlicher Ausgleich überfordern das visuelle Nervensystem. Das Ergebnis: müde, brennende Augen, Kopfdruck, Schlafprobleme oder Konzentrationsschwierigkeiten.

In der ayurvedischen Heilkunst gelten die Augen als Spiegel der inneren Klarheit – und sie stehen in enger Verbindung zum Feuelement (Pitta). Besonders bei Überreizung oder innerer Unruhe empfiehlt Ayurveda eine sanfte, kühlende Pflege der Augen mit **Triphala**.

Triphala besteht aus:

- **Amalaki** – antioxidativ, zellregenerierend
- **Haritakī** – ausleitend, klärend
- **Bibhītakī** – schleimhautstabilisierend

Anwendung: Augenaufgabe zu Hause

1. 1 TL Triphala mit 200 ml heißem Wasser übergießen
2. 10–15 Minuten abgedeckt ziehen lassen
3. durch ein feines Tuch filtern – vollständig abkühlen lassen
4. zwei Wattepad eintauchen, auf die geschlossenen Augen legen
5. 5–10 Minuten in Ruhe verweilen – im Liegen oder Sitzen

Wirkung:

- ✓ kühlt & beruhigt überreizte Augen
- ✓ lindert Kopfdruck, Schlafstörungen & visuelle Müdigkeit
- ✓ fördert innere Klarheit & stilles „Zurücksehen“

Diese Anwendung ist **nicht invasiv**, enthält **keine Öle oder scharfen Substanzen** und ist auch für Ayurveda-Einsteiger*innen geeignet.

💡 *Symbolisch betrachtet: Du schenkst dir einen neuen Blick – ohne Reize.*

❖ Nasya – Nasenölung als Tor zur Klarheit - Intuition, Reinigung & Sinnespflege durch den Atemweg zur Seele

Im Āyurveda gilt die Nase nicht nur als Atemorgan, sondern als **Tor zum Kopf** – verbunden mit den Stirnhöhlen, dem Gehirn und dem **Ajña-Chakra** (Zentrum für Intuition & geistige Führung). Über die Anwendung von Nasenöl – *Nasya* genannt – werden diese feinstofflichen und physischen Kanäle **befeuchtet, gereinigt und harmonisiert**. Gerade bei **Reizüberflutung, digitaler Erschöpfung, mentaler Unruhe oder Konzentrationsproblemen** empfiehlt der Ayurveda Nasya als tägliche Mini-Ritualpraxis. Es ist eine kleine Geste der Selbstachtung – ein *Weniger*, das nährt.

🌿 Geeignete Substanzen:

- **Geklärtc Butter (Ghee)** – sanft, kühlend, nährend, gut bei Pitta-Dominanz
- **Anu-Taila** – klassische ayurvedische Kräuterölmischung, reinigend & stärkend für die Sinne (in Ayurveda-Apotheken erhältlich)

💡 *Beide Substanzen sollten **handwarm**, nicht kalt oder heiß, verwendet werden.*

🔗 Anleitung für die Anwendung (Dauer: ca. 5 Minuten)

Wann:

Am besten morgens – nach dem Zähneputzen, vor dem Frühstück. Ideal bei trockener Luft, geistiger Unruhe oder in Phasen mentaler Belastung.

Wo:

In ruhiger, warmer Umgebung – z. B. im Bad oder am Fenster mit frischer Luft.

Wie:

1. Erwärme eine kleine Menge Ghee oder Anu-Taila auf Körpertemperatur (z. B. im Wasserbad).
2. Lege dich bequem auf den Rücken, Kopf leicht nach hinten geneigt.
3. Gib mit einer Pipette oder dem Finger **je 1 Tropfen** in jedes Nasenloch.
4. Ziehe das Öl sanft ein – durch Einatmen oder leichtes Hochziehen.
5. Bleibe noch 1–2 Minuten liegen und spüre nach.
6. Falls Öl in den Rachen gelangt: sanft ausspucken oder mit warmem Wasser nachspülen.

🔗 Für Fortgeschrittene sind **2–3 Tropfen** möglich – aber immer achtsam beginnen.

❖ Wirkung & Bedeutung

Körperlich:

- befeuchtet trockene Schleimhäute (z. B. im Winter, bei Heizungsluft)
- klärt die Stirnhöhlen, löst Schleim, reduziert Kopfdruck
- unterstützt bei Konzentrationsstörungen, Heuschnupfen & Reizungen

Energetisch:

- harmonisiert **Prāṇa Vāta** und stärkt das **Ajña-Chakra** (Stirnzentrum)
- löst den „Geist-Nebel“ – mehr Klarheit, Fokus & innere Führung
- fördert das feinstoffliche Gleichgewicht im Kopfbereich (**Manovaha Srotas**)

Symbolisch:

Du führst dir **nicht neue Reize**, sondern etwas **Nährendes und Klärendes** zu.
Eine bewusste Umkehr: vom Zuviel zum Wesentlichen.

💡 *Nasya ist wie ein stiller Impuls nach innen – eine Einladung zur geistigen Zentrierung.
Weniger Information. Mehr Intuition.*

★ 5. Alltag & Ernährung – Die Sinne beruhigen, den Tag erden

Digitale Überreizung zeigt sich nicht nur im Geist – sondern auch im Körper. Wenn der Bildschirm flimmert, flackert auch der innere Fokus. Ayurveda erinnert: Ein geregelter Alltag, rhythmische Mahlzeiten und warme Speisen sind keine Nebensächlichkeiten – sie sind Berührungen für das Nervensystem. Besonders bei sensorischer Überlastung braucht der Körper nicht noch mehr Information – sondern Schlichtheit, Verlässlichkeit und rhythmische Nahrung.

❖ Empfehlungen für den Alltag:

- **Rhythmus statt Reiz:** Regelmäßige Essenszeiten, geregelter Tagesverlauf, bewusste Pausen
- **Wärme & Schwere:** Warme Kleidung, Fußbad am Abend, Rückzug ins Analoge
- **Reizstille üben:** Kein Bildschirm nach 20 Uhr – stattdessen: Notizbuch, sanftes Licht, Teeritual
- **Klares Ende:** Arbeit und Freizeit trennen, keine E-Mails „noch schnell vorm Schlaf“
- **Stille als Nahrung:** 10 Minuten ohne Input – einfach sitzen, ohne Scrollen, ohne Ton

❖ Ernährung zur Sinnesberuhigung:

- **Abends warm & leicht:** Suppe, Kitchari, gedünstetes Gemüse mit Ghee
- **Nährende Zutaten:** Mandelmus, Datteln, Haferschleim mit Zimt & Kardamom
- **Beruhigende Gewürze:** Fenchel, Muskat, Ashwagandha, Shatavari, Kurkuma
- **Abendgetränk:** Goldene Milch mit Ghee und einer Prise Muskatnuss
- **Vermeide:** Rohkost, Zucker, Kaffee, Alkohol und späte Mahlzeiten

💡 Ayurvedisches Prinzip:

Verdauung ist kein physischer Vorgang allein – auch Reize müssen „verdaut“ werden. Ein ruhiger Magen hilft dem Geist, sich zu sammeln.

★ 6. Pflanzenöle & Düfte – Berührung für das überreizte System

Wenn der Kopf rauscht, braucht der Körper Ruhe. Ayurveda weiß: Berührung heilt dort, wo Worte nicht mehr helfen. Digitale Überreizung stört besonders das feinstoffliche Gleichgewicht von Prāṇa Vāta und Viyāna Vāta – jene Prinzipien, die für mentale Verarbeitung, Nervenleitung und subtile Empfindung stehen. Sanfte Öle, warme Massagen und Duftreize wirken wie Gegenpole: Sie holen den Geist zurück in den Körper.

❖ Pflanzenöle für die äußere Anwendung:

- **Brahmi-Tailam** – beruhigt, stärkt das Nervensystem, hilft bei Gedankenkreisen
- **Ashwagandha-Tailam** – nährend, angstlösend, ausgleichend bei Vāta-Störung
- **Sesamöl (warm)** – einfach, tief durchdringend, schützt vor Reizüberflutung

☞ Anwendung:

Vor dem Schlaf Fußsohlen, Ohren, Herzregion oder Stirn mit warmem Öl einreiben.
Danach: Socken, Schal, Bett.

❖ Ätherische Öle zur Reizreduktion:

- **Lavendel** – entspannt das limbische System, hilfreich bei innerer Unruhe
- **Rosenholz** – besänftigt das Herz, gibt Geborgenheit
- **Vetiver** – stark erdend, bei Nervosität und sensorischer Fragmentierung

☞ Anwendung:

1 Tropfen auf das Kopfkissen, verdünnt auf die Brust oder über Diffusor vernebeln

💡 Ayurvedisches Prinzip:

Der Geist folgt dem Körper.

Wo Wärme ist, kann sich der Geist niederlassen.

★ 7. Abendrituale & digitale Entgiftung – Die Nacht beginnt vor dem Schlaf

Ein überreizter Tag endet nicht von allein – er braucht einen bewussten Übergang. Gerade bei digitaler Überlastung ist nicht das „Zubettgehen“ entscheidend – sondern die Stunde davor.

❖ Digitale Entgiftung am Abend:

- Kein Bildschirmlicht nach 20 Uhr – stattdessen: Kerze, Notizbuch, Musik
- Bewusste Deaktivierung von Geräten – Flugmodus als Schutz, nicht als Verzicht
- „Offline“-Zone im Schlafzimmer – keine Nachrichten, keine News, kein Scrollen
- Übergang schaffen: Tee trinken, sich einölen, sanfte Musik oder Mantra

❖ Abendrituale für die Sinne:

- Fußmassage mit warmem Öl + innerer Satz: „Ich komme zurück zu mir.“
- Wärmflasche auf den Bauch oder Rücken – Körpermitte beruhigen
- Atemwahrnehmung: 5 Minuten ein & aus, ohne Ziel – nur spüren
- Notiz: „Was lasse ich heute los?“ – Gedanken ablegen statt mitnehmen
- Licht dimmen, Raum ordnen – außen wie innen

💡 Ayurvedisches Prinzip:

Die Sinne müssen sich zurückziehen, damit der Schlaf eintreten kann.
Was du weglässt, ist genauso heilsam wie das, was du tust.

★ 8. Bewegung & achtsame Körperführung – Wenn der Geist zurück in den Körper finden will

Digitale Überreizung beginnt selten am Bildschirm – aber sie endet oft dort. Wenn der Geist ständig nach außen springt, verlieren wir das Spüren von innen. Ayurveda nennt das eine Störung von *Vāta* (Bewegungsprinzip) – besonders von *Prāṇa Vāta* (mentale Bewegung) und *Viyāna Vāta* (sensorische Zirkulation). Der Körper wird unbewohnt, der Atem flach, die Gedanken laut.

Was jetzt hilft, ist nicht noch mehr Input – sondern bewusste Rückkehr. Bewegung wird zur Medizin, wenn sie nicht aktiviert, sondern integriert. Wenn der Körper sagt: Ich bin noch da.

✧ Empfohlene Bewegungsformen zur Beruhigung nach Bildschirmzeit:

- **Gehmeditation in der Natur (barfuß, langsam, verbunden)**
 - Entschleunigung für die Sinne
 - bringt mentale Energie zurück in den Körper
 - beruhigt *Viyāna Vāta* & fördert Präsenz
- **Yin Yoga für Nacken, Augen & Herzraum**
 - z. B. „Kindhaltung“, „liegender Schmetterling“, „Sphinx“
 - löst Bildschirmspannung & mentale Fixierung
 - stabilisiert den parasympathischen Zustand
- **Langsame Kreisbewegungen im Schulter- und Kopfbereich**
 - Schultern rollen, Nacken dehnen, Kiefer lösen
 - befreit Energie aus dem Kopf – bringt sie nach unten
- **Mini-Flow zur Reorientierung**
 - Sitzen. Atmen. Strecken. Augen schließen.
 - Bewusst 3 achtsame Bewegungen – mit Fokus auf das Spüren, nicht das Denken

✧ Bewegungsprinzipien bei digitaler Überlastung:

- ✓ Langsamkeit statt Schnelligkeit
- ✓ Weiche Übergänge statt abrupter Richtungswechsel
- ✓ Fokus auf Erdung (Füße, Becken, unterer Rücken)
- ✓ Bewegung als Wahrnehmungsübung – nicht als Zielerreichung
- ✓ Integration statt Fragmentierung

❖ **Mini-Sequenzen zur digitalen Entladung:**

ॐ **Mini-Flow 1 – „Augen schließen – Kopf entlasten“**

- Stehend oder sitzend: Augen bewusst für 1 Minute schließen
- Schultern kreisen – langsam, weich
- Hände aufs Herz – innerer Satz: „Ich bin wieder hier.“
- ▶ Bricht die visuelle Überstimulation – bringt den Geist zurück in den Körper

ॐ **Mini-Flow 2 – „Kopf sinkt ins Herz“**

- Sitzen mit aufgestützten Ellbogen auf Knien
- Stirn in die Hände sinken lassen – atmen
- ▶ Symbolische Rückführung aus der mentalen Spannung in die Geborgenheit

ॐ **Mini-Flow 3 – „Hände & Füße erinnern“**

- Barfuß stehen, Hände reiben, Füße spüren
- Schritt für Schritt, bewusst, langsam durch den Raum gehen
- ▶ Erdet, entschleunigt, zentriert – besonders nach Bildschirmzeit

❖ **Wirkung aus ayurvedischer Sicht:**

- Beruhigt *Prāṇa Vāta* (Geist), *Viyāna Vāta* (Sinne) & *Udāna Vāta* (Ausdruck)
- Fördert die Rückverbindung zwischen Nervensystem & Körper
- Stärkt das *Majjā Dhātu* (Nervengewebe) durch rhythmische Selbstwahrnehmung
- Reduziert sensorische Fragmentierung – baut geistige Klarheit auf

☉ **Erinnerung:**

Digitale Reize trennen. Bewegung verbindet.

Nicht mehr Daten, sondern mehr Dasein heilt.

Der Körper weiß, wann es zu viel war – und wie Stille sich anfühlt.

★ 9. Prāṇāyāma – Atem für mentale Klarheit

Reizentlastung, Zentrierung & geistige Frische durch bewussten Atemfluss

In einer Welt voller Signale, Bildschirme, Stimmen und Tempo verliert der Atem oft seine Tiefe. Er wird flach, unbewusst, gehetzt – so wie unser Denken. Doch der Atem ist mehr als Gasaustausch. Er ist **Prāṇa** – Lebensenergie. Und Verbindung: zur Stille, zur Selbstwahrnehmung, zur inneren Ordnung. Ayurveda und Yoga empfehlen in Zeiten mentaler Überreizung, innerer Unruhe oder Pitta-Vata-Disharmonie eine sanfte, strukturierte Atempraxis. Nicht als Technik – sondern als Geste der Rückverbindung.

✦ Empfohlene Atemtechniken für Reizüberlastung:

• Nāḍī Śodhana – Wechselatmung

- ausgleichend, zentrierend, harmonisiert Gehirnhälften & Energiefluss
- beruhigt Prāṇa Vāta und gleicht Hitze (Pitta) sowie Nervosität (Vāta) aus

• Bhrāmārī – Bienensummen

- beruhigt Majjā Dhātu (Nervensystem), reduziert mentale Überladung
- bringt Vibration & Weite in Kopf & Herzraum

• Śītalī – kühlende Zungenatmung

- senkt Pitta, wirkt ausgleichend bei Gereiztheit, Kopfdruck & Überforderung
- unterstützt den Rückzug ins Innere – besonders nach Bildschirmzeit

🌿 Anleitungen im Überblick:

1. Nāḍī Śodhana – Ausgleich durch Atemwechsel

Die klassische Wechselatmung balanciert linke und rechte Körperhälfte, Mond- und Sonnenenergie (Iḍā & Piṅgalā Nāḍī) sowie das vegetative Nervensystem. Diese klassische Atemübung gleicht die beiden Gehirnhälften aus, harmonisiert den Energiefluss in den feinstofflichen Kanälen (Nadis) und bringt mentale Klarheit. Sie ist besonders hilfreich bei innerer Unruhe, Entscheidungsdruck oder Konzentrations-schwierigkeiten.

So geht's:

1. Setze dich aufrecht, Schultern weich, Blick nach innen gerichtet
2. Schließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch
3. Atme **links ein**
4. Schließe mit dem Ringfinger links, öffne rechts – **atme rechts aus**
5. **Rechts ein**, dann wieder wechseln – **links aus**
→ Das ist eine Runde. Übe sanft 7–14 Runden.

Wirkung:

- beruhigt Prāṇa-Vāta, stärkt Fokus & Klarheit
- balanciert Gehirnhälften, fördert mentale Harmonie

2. Bhrāmārī – Bienensummen zur geistigen Entspannung

Diese Übung erzeugt sanfte Klangschwingungen, die direkt auf das Nervensystem wirken – besonders bei mentaler Enge oder Reizstauung im Kopf.

So geht's:

1. Setze dich bequem, Augen geschlossen
2. Lege die Zeigefinger sanft auf die Ohrknorpel (Tragus)
3. Atme tief ein – beim Ausatmen: summe sanft wie eine Biene („mmm...“)
4. Spüre die Vibration im Kopf-, Hals- oder Herzraum
→ Wiederhole 5–10x langsam & ohne Ziel

Wirkung:

- reguliert Majjā Dhātu (Nervengewebe), beruhigt Reizzentren
- unterstützt Rückzug, Einschlafbereitschaft & Nervenerholung

3. Śītalī – Die kühlende Zungenatmung

Diese Atemtechnik wirkt gezielt pitta-reduzierend – bei Gereiztheit, Bildschirmhitze, Konzentrationsstress oder „innerem Überkochen“.

So geht's:

1. Rolle die Zunge zu einem U (oder hinter die oberen Schneidezähne legen)
2. Atme durch den geöffneten Mund **über die Zunge ein**
3. Halte den Atem kurz – wenn angenehm
4. Atme **durch die Nase aus**
→ 8–12 Runden in eigenem Rhythmus

Wirkung:

- senkt Pitta, bringt Kühle & Weite in Kopf, Augen & Herz
- ideal nach langen Medienzeiten oder bei emotionaler Reizung

❖ Wirkung im Überblick:

- ✓ beruhigt Prāṇa- & Vīyāna Vāta (Atem, Bewegung, Reizverarbeitung)
- ✓ stärkt Majjā Dhātu (Nervensystem) & geistige Zentrierung
- ✓ reduziert Reizüberflutung, innere Hitze & Kopfdruck
- ✓ fördert Klarheit, Fokus & sanftes Einschwingen ins Jetzt

❖ **Empfohlene Mini-Atemroutine – 3 Minuten für dich**

ॐ **Morgens** – Fokus & Zentrierung

- 3x tief atmen
- Dirgha Prāṇāyāma oder 7 Runden Nāḍī Śodhana
- inneres Mantra: „*Ich bin da.*“

ॐ **Tagsüber** – Reizentlastung

- 3x Bhrāmarī summen
- 3 Atemzüge still nachspüren

ॐ **Abends** – Kühlung & Rückzug

- Śītalī: 8 Runden
- danach: in Stille atmen – ohne Technik

Fazit

Pranayama ist keine Technik zur Leistungssteigerung. Es ist ein Geschenk an die eigene Präsenz. Ein Rückweg zu innerer Klarheit, Zentrierung und Sanftheit – jenseits von To-do-Listen und Reizflut.

„Ein ruhiger Atem ist ein ruhiger Geist.“

★ 10. Klang & Dunkelheit – Rituale zur Reizrücknahme

Ein Weg zurück zur Stille der Sinne

In einer Welt ständiger Überbelichtung – durch Bildschirme, Geräusche, Informationen und Erwartungen – verlieren wir leicht den Kontakt zu jener heilsamen Leere, die weder erklärt noch gestaltet werden muss: **Stille**. Im Ayurveda gelten **Klang** und **Dunkelheit** nicht als Mangel – sondern als **medizinisches Gegenmittel** gegen Reizüberflutung. Sie wirken nicht durch neue Impulse, sondern durch das **Zurücknehmen des Zuviel**. Diese Rituale helfen, die **Sinneskanäle (Indriyas)** zu entlasten, das **Nervensystem (Majjā Dhātu)** zu beruhigen und das **innere Feuer (Pitta)** zu zentrieren.

1. Vokal „I“ – Klang für den Solarplexus

Das **Manipūra-Chakra** (Solarplexus) liegt oberhalb des Nabels – dort, wo sich oft Emotionen wie **Wut, Anspannung oder Unsicherheit** sammeln. Der Klangvokal „I“ wirkt in dieser Region **klärend, zentrierend und lösend** – wie ein Lichtstrahl durch inneren Nebel.

Anwendung:

- Setze dich bequem und aufrecht hin
- Schließe die Augen, atme ruhig ein
- Beim Ausatmen töne sanft: „Iiiiiii“
- Spüre die Vibration im Bauchraum
- Wiederhole **3–5 Mal** – ideal am Abend oder im Dunkeln

Diese Praxis bringt Licht in die Mitte – ohne dass du etwas verstehen musst.

2. Dunkelheit (20 Minuten) – absichtsloses Sitzen

Dunkelheit ist nicht einfach das Fehlen von Licht. Sie ist ein **Raum**, in dem das **Nervensystem entlädt**, weil kein Reiz mehr „antwortet“.

So geht's:

- Setze oder lege dich in einen völlig dunklen Raum (kein Licht, kein Bildschirm)
- Kein Plan, kein Input, kein Ziel
- Atme – nichts weiter
- Bleibe **20 Minuten** in absichtsloser Präsenz

Diese Übung stärkt den Parasympathikus, beruhigt Prāṇa-Vāta und entlastet Augen, Kopf und Herz – besonders nach digitalen Tagen.

3. Stiller Tee – ohne Reize

Trinke am Abend eine **warme, beruhigende Teemischung** – langsam, ohne Musik, ohne Bildschirm. Nur mit dir selbst.

Empfohlene Zutaten:

- **Tulsi** – ausgleichend für Herz und Emotion
- **Fenchel** – beruhigt Bauch und Atem
- **Rosenblüten** – mildert Hitze, öffnet das Herz
- **Kalmus oder Brahmi** – zentrierend, mental klärend

Hinweis:

Trinke mit geschlossenen Augen. Spüre die Wärme – in der Hand, im Bauch, im ganzen Wesen.

4. Ab 21 Uhr: Licht aus – Körper an

Wenn das Licht erlischt, beginnt der Körper, sich **selbst zu regulieren**. Melatonin wird ausgeschüttet, Organe regenerieren sich, Gedanken verlangsamen sich. Ayurveda lädt ein, den **Rhythmus der Natur** zu ehren.

Empfehlung:

- Dimme das Licht ab **20 Uhr**
- Kein künstliches Licht nach **21 Uhr**
- Nutze Kerzenschein – oder Dunkelheit

„Der Körper spricht, wenn der Kopf schweigt.“

✿ Abschlussimpuls:

„Das Dunkle heilt das, was zu lange im Licht stand.“
*Reizrücknahme ist keine Flucht – sie ist Selbstschutz in Würde.
Ayurveda lädt uns ein, nicht durch neue Impulse zu heilen –
sondern durch das Weniger.*

★ 11. Meditation – Zurück in den Raum des Selbst

Stille ist kein Ziel. Sie ist ein Erinnern.

In der Tiefe der Reizüberflutung liegt oft ein leiser Ruf: „**Ich will wieder bei mir sein.**“ Doch der Weg dorthin ist nicht laut – er ist still. Im Āyurveda gilt Meditation nicht als Technik, sondern als natürlicher Zustand, der sich zeigt, **wenn die äußeren Impulse zur Ruhe kommen.** Der Übergang dahin darf sanft geschehen – durch einfache Gesten der Rückverbindung:

- ✧ Atembeobachtung
- ✧ Mantra
- ✧ Pratyāhāra (Rückzug der Sinne)

Im Raum der Stille beginnt Erinnerung.

1. Atembeobachtung – 5 Minuten in die Weite atmen

Der Atem ist die **Brücke zwischen Körper und Geist.** Bevor Gedanken still werden, darf der Atem **gesehen** werden – nicht verändert, nicht optimiert, nur beobachtet.

So geht's:

- Setze dich aufrecht und bequem
 - Schließe die Augen – ohne Erwartung
 - Spüre, wie Luft durch die Nase strömt
 - Wahrnehmung: kühl beim Einatmen, warm beim Ausatmen
 - Folge dem natürlichen Rhythmus – **ohne Eingriff, ohne Ziel**
- 5 Minuten genügen, um **Prāṇa** zu harmonisieren und das Nervensystem zu beruhigen.

2. Mantra – Klang als innerer Anker

Wenn der Geist sich in Gedanken verliert, hilft ein sanftes Klangwort, ihn zurückzuholen – nicht festzuhalten, sondern **einzuladen zur Rückkehr.** Ein Mantra ist Schwingung, Schutz und Erinnerung in einem.

Empfohlene Mantras:

- „**Om Shanti**“ – Frieden, Stille, Ausgleich
- „**Hum Sa**“ – „Ich bin das“ – verbunden mit Ein- & Ausatmung

Anwendung:

- Wiederhole das Mantra innerlich oder laut – **im Atemrhythmus**
 - Wenn Gedanken auftauchen, kehre sanft zurück zum Klang
 - Dauer: 5 Minuten oder 7–21 Wiederholungen
- Der Klang bringt **die Seele in Resonanz – und den Geist in Ruhe.**

3. Pratyāhāra – Rückzug der Sinne

Pratyāhāra ist der **fünfte Schritt im Rāja-Yoga** nach Patañjali – die bewusste **Zurücknahme der Sinne**. Nicht weil du flüchtest, sondern weil du dich **dir selbst wieder zuwendest**.

So übst du Pratyāhāra:

- Setze dich in einen stillen Raum – ohne Reize, ohne Ziel
- Spüre deinen Körper – ohne zu reagieren
- Stelle dir vor: Deine Sinne ziehen sich sanft nach innen zurück – **wie**

Schildkrötenarme in den Panzer

- Bleibe für 10–15 Minuten in stiller Sammlung
- Der Körper bleibt wach – doch der Geist tritt **in den Raum dahinter**.

✿ Impuls:

„Im Raum der Stille beginnt die Rückverbindung.“

Meditation ist keine Aufgabe – sie ist Rückkehr.

*Nicht zum Ideal, sondern zur Wirklichkeit deines Seins – jenseits
der Reize, jenseits der Ansprüche.*

Einfach hier. Einfach jetzt. Einfach Du.

★ 12. Integration im Alltag

Digitaler Reizüberfluss lässt sich nicht allein durch Rückzug heilen – sondern durch Bewusstheit im Alltag. Ayurveda lädt uns ein, die Sinne nicht zu meiden, sondern zu ehren. Nicht Reizvermeidung ist das Ziel, sondern Reizpflege.

Diese kleinen Impulse können helfen, dein System auch außerhalb fester Rituale zu entlasten:

💡 Micro-Pausen für die Sinne

- Schließe für 60 Sekunden die Augen – atme und spüre.
- Lege eine Hand auf dein Herz – spüre deinen Puls.
- Höre für einen Moment bewusst in die Stille – oder in einen Klang.

💡 Digitale Achtsamkeit

- Schalte 1 Stunde vor dem Schlafen alle Bildschirme aus.
- Entferne Push-Nachrichten – wähle bewusst, wann du empfängst.
- Nutze Social Media im Sitzen – nicht im Gehen oder Liegen.

💡 Sinnespflege am Morgen

- Beginne den Tag mit warmem Wasser – statt mit Nachrichten.
- Zünde eine Kerze an – als Gegengewicht zum Bildschirmlicht.
- Höre 1–2 Minuten lang einen natürlichen Klang (z. B. Vogelstimmen, Wasser).

💡 Abendritual

- Ein Tropfen Ghee auf der Fontanelle oder zwischen den Augenbrauen.
- Dunkelheit ab 21 Uhr – oder Kerzenschein statt Deckenlicht.
- Dankbarkeit als letzter Gedanke – nicht Information.

*„Ayurveda ist nicht der Rückzug aus der Welt –
sondern das Erinnern an ihren Rhythmus.“*

★ 13. Abschlussimpuls

„Der Geist wird nicht durch Daten klar – sondern durch Dasein.“

In einer Welt voller Bilder, Töne und Informationen erinnert Ayurveda daran: Nicht alles, was du sehen kannst, musst du auch verarbeiten. Nicht alles, was laut ist, verdient deine Aufmerksamkeit.

Der Weg zurück zu dir beginnt nicht im Kopf – sondern in den Sinnen, im Atem, im leisen Spüren: *Bin ich noch da? Oder nur noch online?*

*Heilung beginnt nicht durch mehr Kontrolle –
sondern durch einen Moment der Weichheit*

.

- ✧ Schließe die Augen.
- ✧ Lege eine Hand auf dein Herz.
- ✧ Und frage still:

Was in mir braucht gerade weniger – nicht mehr?

★ 14. Thematische Produktempfehlungen aus dem Ayurveda

Diese Produktempfehlungen richten sich an Menschen, die unter digitaler Reizüberflutung, nervlicher Anspannung und mentaler Erschöpfung leiden. Sie basieren auf klassischen Rezepturen des Ayurveda und wirken unterstützend bei Vāta-Dysbalancen, Überstimulation des Geistes und fehlender Sinnesverarbeitung. Keine dieser Empfehlungen ersetzt eine individuelle Konsultation – sie dienen als Orientierung im Sinne von Erdung, Klarheit und nährenden Rückverbindung.

◆ Für mentale Entlastung & Reizberuhigung

Wenn der Kopf nicht mehr still wird und die Sinne überfüllt sind:

- **Brahmi Cūrṇa (Bacopa monnieri)**
– Beruhigt den Geist, stärkt Konzentration & Gedächtnis – ideal bei Bildschirmmüdigkeit
- **Mandukaparni (Gotu Kola)**
– Nervenstärkend & kühlend – fördert sensorische Regeneration nach Reizflut
- **Jatāmāmsī Cūrṇa**
– Sanft sedierend, reduziert geistige Unruhe und fördert emotionale Balance

◆ Für Sinnespflege & Vāta-Rückbindung bei Reizüberflutung

Wenn äußere Impulse das Nervensystem überfluten und das Innen verloren geht:

- **Anu Taila (Nasya-Öl)**
– Traditionelles Nasenöl – reinigt die Sinneskanäle & schützt vor Reizüberladung (morgens oder abends)
- **Brahmi-Öl für Kopf & Fußsohlen**
– Massageöl zur abendlichen Beruhigung des Geistes – fördert Schlaf & Stabilisierung nach Bildschirmzeit
- **Sandelholz oder Vetiver-Duft (ätherisch, rein)**
– Tief beruhigend, ideal bei mentaler Fragmentierung & Reizerschöpfung

◆ Für Ojas-Aufbau & Resilienzstärkung

Wenn Erschöpfung, Sinnesvermeidung oder emotionale Überforderung spürbar sind:

- **Ashwagandhā Cūrṇa**
– Adaptogen mit stabilisierender Wirkung – stärkt die geistige Spannkraft
- **Medhya Rasāyana**
– Nährende Kräutermischung für mentale Klarheit, Ojas und Widerstandskraft
- **Shatavari Cūrṇa**
– Sanft ausgleichend – besonders hilfreich bei nervlicher Dünnhäutigkeit & Überforderung im Zyklus

💡 **Hinweis zur Anwendung:** Alle Produkte sollten mit Achtsamkeit und nach Möglichkeit ritualisiert eingenommen werden – ideal in Kombination mit Sinnespause, Wärmeanwendung oder ruhigem Abendritual. Eine Beratung durch eine ayurvedisch geschulte Fachperson ist bei Unsicherheit oder komplexeren Symptomen empfehlenswert.

★ **Anwendungstabelle – Ayurvedische Produkte bei digitaler Überreizung**

Produkt	Wirkung	Anwendung	Zeitpunkt
Brahmi Cūrṇa	Geistberuhigend, konzentrationsfördernd	½ TL mit Ghee, Honig oder Wasser	1–2× täglich, auch abends
Mandukaparni	Kühlend, nervenstärkend, reizregulierend	½ TL als Tee oder Kapsel	Am Abend oder nach Bildschirmzeit
Jatāmāmsī Cūrṇa	Sedierend, angstlösend, geistklärend	¼ TL mit warmer Milch	Abends, bei Unruhe & Grübeln
Anu Taila (Nasya-Öl)	Reinigend, stabilisierend für Sinneskanäle	2 Tropfen pro Nasenloch	Morgens oder abends, täglich
Brahmi-Öl	Erdend, geistberuhigend, Vāta-reduzierend	Einmassieren auf Kopf & Füße	Vor dem Schlaf, bei Überreizung
Sandelholz-/Vetiveröl	Duftberuhigend, stabilisierend auf das limbische System	1 Tropfen auf Stirn, Kissen oder Handgelenk	Bei Reizoffenheit oder Unruhe
Ashwagandhā Cūrṇa	Adaptogen, ojasfördernd, stabilisierend	½ TL mit warmer Milch oder Ghee	Abends oder früh am Tag
Shatavari Cūrṇa	Hormonell ausgleichend, nährend, nervenstärkend	½ TL mit Mandelmilch	Abends – besonders bei Erschöpfung
Medhya Rasāyana	Mentale Klarheit, Ojas-Aufbau, Resilienz	½ TL oder 1 Kapsel	Abends oder morgens – je nach Bedarf

💡 **Zusätzlicher Hinweis:**

- Die Wirkung entfaltet sich durch Rhythmus – nicht durch Schnelligkeit.
- Am wirksamsten sind diese Mittel, wenn sie von einem Moment der Rückverbindung begleitet werden: Atem, Berührung, Wärme, Ritual.
- Besonders Ashwagandha, Brahmi und Jatamansi können mit Klang, Dunkelheit und Sinnespause kombiniert werden, um ihre Wirkung zu vertiefen.
- Bei Hitzeempfindlichkeit oder starker Unruhe achte auf kühlende Begleitmaßnahmen – wie Rosenwasser, langsames Gehen oder weiche Düfte.

★ 15. Bezugsquellen für Öle & Kräuter

Die folgenden Anbieter haben sich auf hochwertige Ayurveda-Produkte spezialisiert – viele von ihnen arbeiten nach traditionellen Rezepturen, verwenden naturreine Zutaten und bieten geprüfte Qualität für therapeutische oder häusliche Anwendungen. Ob Vāta-beruhigendes Massageöl, Ashwagandha-Pulver oder ein stärkender Kräutertee: Die Auswahl orientiert sich an den Prinzipien von Reinheit (*śuddhi*), Wirkung (*vīrya*) und Dosha-spezifischer Anwendung.

DE Deutschland

- maharishi-ayurveda.de
 - Einer der ältesten Anbieter in Europa. Breites Sortiment an Massageölen, Kräuterpräparaten, Ghee, Rasayanas & Tees. Auch für Therapeut*innen geeignet.
- classic-ayurveda.de
 - Hochwertige Produkte nach ayurvedisch-klassischen Originalrezepturen. Sehr gutes Preis-Leistungs-Verhältnis. Auch ayurvedische Küche, Nahrungsergänzung & Literatur.
- naturmaedchen.de
 - Kleiner, fein kuratierter Shop mit Fokus auf weibliche Themen, hormonelle Balance & Pflegeprodukte in ayurvedischer Anmutung. Ideal bei Vāta-Dysbalance, PMS, Wechseljahren.
- roots-shop.de
 - Spezialisiert auf Ghee, Kräuter, Superfoods und naturheilkundliche Präparate aus Ost & West. Besonders stimmig bei Erschöpfung, Reizdarm, Stoffwechselformen.
- amla.com/de-de
 - Internationaler Anbieter für klassische Ayurveda-Produkte (Pflanzenextrakte, Nahrungsergänzung, Einzelkräuter). Fokus auf Authentizität & Reinheit.

AT Österreich

- ayurveda101.at
 - Über 6.000 Artikel, darunter viele Vāta-regulierende Produkte. Gute Versandbedingungen, thematische Sortierung (Vāta-Pitta-Kapha), zertifizierte Markenprodukte.
- ayurvedashop.at
 - Offizieller Partner von Maharishi Ayurveda in Österreich. Ideal für klassische Formeln, Ghee, Rasayanas & therapeutische Mischungen.

CH Schweiz

- veda.ch
 - Traditionsreicher Anbieter mit tiefer Verankerung in Ayurveda und vedischer Philosophie. Hochwertige Kräuteröle, Spezialghees, individuelle Beratung.
- ayurveda-paradies.ch
 - Direktimport aus Kerala & Indien. Klassische Öle (Bala Taila, Mahanarayan, Ashwagandha) in verschiedenen Größen. Geeignet für Praxis und Heimanwendung.
- mana-shop.ch
 - Kleiner Laden in Bern mit liebevoll ausgewähltem Sortiment: Ayurveda, Klang, Yoga, Pflanzenessenzen. Sehr feinsinnige Produkte für energetische Arbeit.

💡 **Tipp zur Auswahl:** Wähle deine Produkte nicht nur nach Indikation – sondern nach **Vertrauen** und **Resonanz**. Manche Öle wirken sofort körperlich spürbar, andere auf feinstofflicher Ebene. Besonders bei Vāta-Beschwerden und Körperspannung sind warme, nährende, stabilisierende Qualitäten entscheidend.

★ 16. GLOSSAR – Begriffe & Konzepte im Kontext digitaler Reizüberflutung im Ayurveda

Begriff	Bedeutung
Ākāśa	Raum-Element – Grundlage der Sinneswahrnehmung, bei Überreizung oft überbetont (Reizoffenheit)
Anu Taila	Ayurvedisches Nasenöl – reinigt die Sinneskanäle und schützt vor Reizüberflutung
Apāna Vāta	Subdosha des Vāta – zuständig für Loslassen & Erdung, besonders wichtig zur Reizverarbeitung
Ashwagandhā	Adaptogenes Kraut – stabilisierend, nervenstärkend, hilft bei innerer Überforderung
Brahmi (Bacopa)	Medhya-Kraut – klärt den Geist, beruhigt mentale Unruhe, stärkt Konzentration
Cittavṛtti	Geistige Bewegungen – im Yogasūtra als Ursache von Unruhe und Reizchaos beschrieben
Gotu Kola	Auch Mandukaparni – kühlend, ausgleichend, reguliert sensorische Überlastung
Indriya	Sinnesorgane – im Ayurveda bewusst zu pflegen; bei Reizflut überbeansprucht und erschöpft
Jatāmāmsī	Beruhigendes Wurzelpulver – angstlösend, geistklärend, bei übersteigertem Input hilfreich
Majjā Dhātu	Nerven- und Knochenmarkgewebe – besonders sensibel bei digitaler Überforderung
Manas	Geist im Ayurveda – empfänglich für Eindrücke, aber bei Reizüberflutung aus dem Gleichgewicht
Medhya Rasāyana	Gruppe von Kräutern zur Förderung von mentaler Klarheit & emotionaler Resilienz
Nasya	Therapieform über die Nase – reinigt den Kopfbereich, stärkt Sinneskanäle, zentriert
Ojas	Lebensessenz – Basis für Resilienz, Gelassenheit und geistige Stabilität
Prāṇa Vāta	Subdosha für geistige Bewegung, Aufmerksamkeit & Sinnesverarbeitung – bei Reizflut überaktiv
Rajas	Bewegungsqualität im Geist – bei digitaler Überreizung oft verstärkt (Unruhe, Getriebenheit)
Rasāyana	Verjüngungsmittel – stärken Geist, Körper und Ojas; fördern Erholung & Reizverarbeitung
Samāna Vāta	Subdosha im Bauchraum – zuständig für Verarbeitung, auch auf mentaler Ebene
Srotas	Feine Körperkanäle – zuständig für Informationsfluss; bei Reizüberflutung häufig blockiert
Tamas	Trägheitsqualität – als Reaktion auf Reizüberflutung (Shutdown, Überdross)

Begriff	Bedeutung
Viśuddha Chakra	Kehlchakra – Zentrum für Ausdruck, Filterung & Schutz vor Reizüberwältigung
Viyāna Vāta	Subdosha für Reizverteilung im Körper – bei Überreizung oft dysreguliert
Yogāsana	Körperhaltung im Yoga – hilft, Reize durch Bewegung zu transformieren und den Geist zu erden

★ 17. Quellenverzeichnis & Inspiration

Dieses GiveAway versteht sich nicht als technische Anleitung – sondern als Einladung zur Rückverbindung mit der inneren Stille. Es erinnert an das Maß der Sinne, an die Weisheit des Rückzugs – und an die heilende Kraft der Reduktion. Die Inhalte beruhen auf einer vielschichtigen Verbindung aus klassischem Ayurveda, moderner Neurobiologie, körperorientierter Heilkunst und poetischer Reflexion.

❖ Klassische Texte & Traditionswissen

- *Caraka Samhitā* – Grundlagentexte zu sensorischer Gesundheit (Indriyās), Geist (Manas) & Vāta-Störung bei Reizüberflutung
- *Aṣṭāṅga Hṛdayam* – Hinweise zur Sinnesführung (Indriya-Nigraha), Dinacaryā (Tagesrhythmus) und Āhāra (reizarme Ernährung)
- *Sushruta Samhitā* – Energetische und anatomische Grundlagen von Nervengewebe (Majjā Dhātu) und Sinneskanälen (Srotas)
- *Yogasūtra des Patañjali* – Sammlung & Wahrnehmungskklärung durch cittavṛtti-nirodhaḥ (Stilllegung der Gedankenbewegungen)
- *Bhagavad Gītā* – Kapitel 6: Rückzug der Sinne, Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung & Loslösung als geistiger Übungsweg

❖ Westlich-ganzheitliche Impulse & Ayurveda-Literatur

(alphabetisch nach Nachnamen der Autorinnen)*

Autor*in	Titel & thematischer Bezug
Bainbridge Cohen, Bonnie	<i>Body-Mind Centering</i> – Sinne & Körperwahrnehmung im Raum der Selbstregulation
Frawley, David	<i>Ayurveda and the Mind</i> – Geistige Überstimulation & Sinnesrückzug aus Sicht des Ayurveda
Groen, Christoph	<i>Die Vagus Nerv Toolbox</i> – Übungen zur Beruhigung bei digitaler Stressreaktion
Hüther, Gerald	<i>Biologie der Angst</i> – neurobiologische Hintergründe von Reizüberflutung und Selbstverbindung
Lad, Vasant (Dr.)	<i>Textbook of Ayurveda (Vol. I-III)</i> – mentale Hygiene, Indriyās & Rasāyana bei Überforderung
Levine, Peter	<i>Sprache ohne Worte</i> – traumasensibles Spüren als Zugang zur Regulation
Middendorf, Ilse	<i>Der Erfahrbare Atem</i> – Atem als Brücke zwischen Körper, Geist und Überreiztheit
Porges, Stephen	<i>Die Polyvagal-Theorie</i> – Sicherheit als Voraussetzung für mentale Beruhigung & Reizverarbeitung
Rhyner, Hans H.	<i>Ayurveda – Die heilende Kraft Indiens</i> – Ayurveda bei Sinnesüberlastung, Vāta-Störung & Unruhe

Autor*in	Titel & thematischer Bezug
Rosenberg, Stanley	<i>Der Selbstheilungsnerve</i> – Stimulation des Vagus zur Reizreduktion & Erdung
Schnack, Gerd & Schnack-Iorio, Birgit	<i>Die Vagus-Meditation</i> – Reizabschirmung & Schutz durch Atemrituale
Tiwari, Maya	<i>A Life of Balance</i> – Sinnespflege, Reduktion, nährenden Rituale als Rückbindung in Balance

❖ **Interdisziplinäres Erfahrungswissen**

Diese Ausgabe schöpft aus über 20 Jahren integrativer Praxis an der Schnittstelle von digitaler Überforderung, Bildung, Gesundheit und innerem Weg. Eingeflossen sind:

- Langjährige Lehrtätigkeit zu Stressbewältigung, digitaler Reizüberflutung & Nervensystem
- Fundierte Ausbildungen in Ayurveda, Yoga, Prāṇāyāma & achtsamer Mediennutzung
- Erfahrungen aus pädagogischen Kontexten mit Sinnesregulation, Reizabschirmung & Körperwahrnehmung
- Praktisches Wissen zu Nasya, Abendritualen, Atembewusstsein und faszialer Entlastung
- Persönliche Forschungsarbeit im Bereich stiller Bildung, technikfreier Räume und poetischer Gesundheitsbildung

Auch Erkenntnisse aus der Polyvagal-Theorie, Humanethologie, Fast-Media-Kritik, Digital Detox und Stillepädagogik fließen ein – nicht als Methode, sondern als Resonanzfeld für Rückbindung an ein inneres Maß.

❖ **Eigene Impulsreihe – Akademie der Weisheit**

Dieses GiveAway ist Teil der Serie *Ayurveda & Körperweisheit*, in der klassische Heilkunde mit moderner Beobachtung, energetischer Tiefe und poetischer Reflexion verbunden wird. Bereits erschienen:

- Nr. 1 – Vāta beruhigen & Alltag entlasten
- Nr. 2 – Stärkung der Nerven
- Nr. 3 – Digitale Überreizung & Sinnesrückzug (dieses GiveAway)
- Nr. 4 – Ayurveda für den Bauch – Der Sitz des zweiten Gehirns (*folgt im Juni*)
- Nr. 5 – Gedankenflut & Grübeln – Der Lärm im Kopf (*folgt im Juni*)
- Nr. 6 – Körperspannung – Wenn das Gewebe spricht (*folgt im Juni*)
- Nr. 7 – Bindegewebsschwäche & hormonelle Regulation (*folgt im Juli*)
- Nr. 8 – Ayurveda & Osteoporose – Knochenweisheit im Wandel (*folgt im Juli*)
- Nr. 9 – Schlaflosigkeit – Der zerrissene Rhythmus (*bereits erschienen*)

👉 Überblick über alle Themen:

🔗 akademie-der-weisheit.de/ayurveda-giveaways

❖ **Hinweis zur Nutzung**

Diese Sammlung ersetzt keine medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung. Sie versteht sich als Einladung zum Aufwachen inmitten der digitalen Welt – nicht durch mehr Information, sondern durch stille Verbindung zu sich selbst.

★ 18. Weiterführende Impulse – Wenn die Sinne überfordert sind

Digitale Überreizung ist mehr als nur zu viel Bildschirmzeit – sie ist ein Ruf des Nervensystems nach Rückzug, nach Berührung, nach menschlichem Maß. Ayurveda spricht hier von überstimuliertem Prāṇa Vāta, geschwächtem Ojas und zerrissenen Sinneskanälen (*Indriyās*). Was ruhelos scheint, will oft nicht reguliert, sondern erinnert werden – an Einfachheit, an Stille, an Berührbarkeit.

Diese weiterführenden GiveAways laden dich ein, das innere Maß wiederzufinden – nicht mit Disziplin, sondern mit Zuwendung. Nicht durch Abschalten, sondern durch Hinwenden.

◆ Nr. 1 – Ayurveda & ADHS bei Erwachsenen

→ Wenn Reizflut, Spannung & Getriebenheit zusammentreffen

- Ayurveda als Orientierung bei Nervosität & Körpersymptomatik
- ideal bei Daueranspannung, Hyperfokus & innerem Druck

◆ Nr. 2 – Ayurveda bei kollektiver Erschöpfung

→ Reizüberforderung als Spiegel der Zeit

- Erdung, Selbstberührung, tägliche Rituale
- hilfreich bei „Leergefühl“, innerem Rückzug & digitaler Abstumpfung

◆ Nr. 3 – Ayurveda bei digitaler Überreizung (*dieses GiveAway*)

→ Der Schlaf darf zurückkehren, wenn die Sinne ruhen

- Rituale zur Reizreduktion & mentaler Entlastung
- unterstützend bei Einschlafproblemen durch Bildschirmzeit & Informationsflut

◆ Nr. 4 – Ayurveda für den Bauch – Der Sitz des zweiten Gehirns (*erscheint Juni*)

→ Reizverarbeitung beginnt im Darm

- Samāna Vāta & Verdauungsfeuer als Grundlage innerer Stabilität
- hilfreich bei Bauchstress, innerer Unruhe & emotionalem „Vollsein“

◆ Nr. 5 – Gedankenflut & Grübeln – Der Lärm im Kopf (*erscheint Juni*)

→ Wenn Gedanken unaufhörlich kreisen

- mentale Entlastung, Atemräume, Rückzug aus der Grübelspirale
- hilfreich bei innerem Lärm, Reizoffenheit & kognitiver Erschöpfung

◆ Nr. 6 – Körperspannung – Wenn das Gewebe spricht (*erscheint Juni*)

→ Der Körper als Speicher von digitalem Stress

- Vāta-Entlastung durch Öl, Druckpunkt, Wärme und Embodiment
- hilfreich bei Anspannung, Tics, Verspannungen und Flimmergefühl

◆ Nr. 7 – Bindegewebsschwäche & hormonelle Regulation (*erscheint Juli*)


→ Wenn Halt verloren geht

- Verbindung von Haut, Nerven & Schutzgefühl

- hilfreich bei Schlafproblemen, innerer Haltlosigkeit & Reizüberlastung
 - ♦ **Nr. 8 – Ayurveda & Osteoporose – Knochenweisheit im Wandel** (*erscheint Juli*)
- Stabilität im Inneren wie im Äußeren
- Vāta-Rückbindung durch Struktur, Wärme & Erdung
- hilfreich bei digitaler Entfremdung vom Körper

Weitere Themen in Vorbereitung & Übersicht aller Ausgaben

Die GiveAway-Reihe ist kein starres Programm – sondern ein lebendiger Impulsgeber im Wandel der Zeit. Jede Woche erscheint ein neues Thema, inspiriert von den Fragen des Lebens, den Zeichen des Körpers und dem inneren Ruf nach Rückverbindung. Sie greifen körperliche, emotionale, mentale und seelische Prozesse auf – aus ayurvedischer, energetischer und poetischer Perspektive.

 Die vollständige Übersicht aller bereits erschienenen und kommenden Ausgaben findest du hier:

 akademie-der-weisheit.de/ayurveda-giveaways

★ 19. Vertiefende Lektüre zur Heilkunst des Ayurveda der Verfasserin

Die **GiveAway-Reihe** ist eingebettet in die Buchreihe **WEISHEITSWISSEN** – ein mehrjähriges Werk, das klassische ayurvedische Schriften neu erschließt und Heilung als Bewusstseinsweg erfahrbar macht.

Die folgenden Bände erscheinen 2025/2026 und können als vertiefende Hintergrundlektüre zu allen *GiveAways* gelesen und begleitet werden:

📖 **Band VI** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **DIE WISSENSCHAFT DES LEBENS** – *Caraka Samhitā* / Ordnung, Heilung, Natur. Ayurveda als Lebenskunst jenseits von Symptomen. (Februar 2026)

📖 **Band VII** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **DAS WISSEN VOM LEBENDEN KÖRPER** – *Suśruta Samhitā* / Präzision, Anatomie, Balance. Der Körper als Resonanzraum innerer Ordnung. (März 2026)

📖 **Band VIII** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **DAS HERZ DES AYURVEDA** – *Aṣṭāṅga Hṛdaya* / Rhythmus, Menschlichkeit, Heilkunst. Ein poetischer Wegweiser zu innerer Stille. (April 2026)

📖 **Band IX** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **DAS LICHT DES WEGES** – *Rāmāyaṇa* / Liebe, Hingabe, Rückkehr. Eine spirituelle Lesart des Ramāyaṇa als innerer Pfad. (Mai 2026)

📖 **Band X.1** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **VOM URSPRUNG DER HEILUNG** / Bewusstsein, Rhythmus & innere Wahrheit – 108 Zustände des Menschseins in Ganzheit. (Juli 2025)

📖 **Band X.2** der Reihe WEISHEITSWISSEN – **IM LICHT DER HEILUNG** / Ein Kompendium zu 1008 Zuständen des Menschseins aus Sicht des Ayurveda. (Juni 2025)

🔗 **Mehr zur Buchreihe WEISHEITSWISSEN:**
akademie-der-weisheit.de/weisheitswissen

🔗 **Mehr zu allen Buchreihen der AKADEMIE DER WEISHEIT:**
<https://akademie-der-weisheit.de/buecher/>

Für persönliche Rückfragen oder Austausch stehe ich gern zur Verfügung:

© <https://akademie-der-weisheit.de>

Mit herzlichem Gruß



Kati Voß

*Die Sinne wollen nicht mehr sehen, hören, denken –
sie wollen atmen, berührt werden, still sein.
Wenn du dich der Stille zuwendest,
beginnt dein inneres System, sich zu erinnern:
An das Maß. An den Rhythmus. An dich.*

♥ Wertschätzung & Spende

Die GiveAway-Reihe ist ein Herzensprojekt – kostenfrei, aber nicht selbstverständlich.
Wenn dir die Impulse gefallen haben und du etwas zurückgeben möchtest,
freue ich mich über eine freiwillige Spende:

👉 [PayPal.me/VossKati](https://www.paypal.me/VossKati)

Danke für deine Wertschätzung.

Sie hilft, dass solche Inhalte weiter entstehen dürfen –
still, liebevoll und im Dienst der Ganzheit.

