



## Morgenstund hat Gold im Mund



Sehr geehrte Damen und Herren,

**„Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück“ (Indisches Sprichwort). Ein strahlendes Lächeln, schöne Zähne und ein reiner Atem wirken anziehend und werden als Zeichen der Vitalität und Schönheit wahrgenommen. Der Ayurveda hält viele Empfehlungen bereit, die Ihnen zu dieser Ausstrahlung verhelfen können. Die folgenden Tipps gehören alle zur Morgenroutine.**

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Lothar Pirc  
Geschäftsführender  
Gesellschafter

Dr. phil. Karin Pirc  
Leitende Ärztin

## Zahnpflege und Mundhygiene gehören zusammen



Zunächst putzen Sie sich die Zähne, am besten mit einer ayurvedischen Zahncreme oder mit ayurvedischem Zahnpulver. Nicht sinnvoll ist es, eine süßlich schmeckende Zahnpasta zu benutzen, denn durch das Zähneputzen soll ja Kapha entfernt werden und Süßes wirkt Kapha verstärkend. [Das Prinzip von Kapha](#) ist das Zähne, Schwere, Klebrige – und genau das soll ja entfernt werden. Empfehlenswerter ist deshalb eine würzige, frische Zahnpasta.

Eine Besonderheit des Ayurveda ist die Zungenreinigung mit dem Zungenschaber. Die Reinigung dauert nur Sekunden, die Wirkung jedoch ist großartig. Denn über Nacht bildet sich auf der Zunge ein weißer oder gelblicher Belag, dies ist Ama (schädliche Stoffwechselreste, die der Körper über Nacht abbaut und u. a. über die Zunge ausscheidet). Dieser Belag wird mit zwei, drei Handgriffen entfernt – die beste Vorbeugung gegen Mundgeruch und Karies. Zungenschaber in verschiedenen Ausführungen, ayurvedische Zahnpasta und Zahnpulver finden Sie im [Zahnpflegeprogramm](#) bei [www.ayurveda-produkte.de](http://www.ayurveda-produkte.de)

## Gandusha – gereiftes Sesamöl reinigt gründlich

Der Ayurveda empfiehlt, jeden Morgen, oder zumindest möglichst oft, den Mundraum mit [gereiftem Sesamöl](#) gründlich zu reinigen. Dazu nehmen Sie einen Esslöffel gereiftes Sesamöl in den Mund und ziehen und saugen es durch die Zähne und über die Zunge. Wenn es unangenehm wird, spucken Sie das Öl in einen Pappbecher und entsorgen ihn mit dem Hausmüll. Länger als fünf Minuten sollten Sie Gandusha nicht anwenden, sonst können die gelösten Giftstoffe wieder in den Körper gelangen. Gandusha kann das Zahnfleisch kräftigen, vor Schleimhautentzündungen und Hautpilzkrankungen schützen und entgiften. Es stärkt den oberen Rachenraum und die Stimme, außerdem wirkt es sich positiv auf Ihre Geschmackswahrnehmung aus.

## Frühstücken Sie Ihrem Dasha entsprechend



Für Menschen mit einer [Vata-Dominanz](#) eignen sich am besten warme Milchbreie oder leichtes, getoastetes Vollkornbrot mit süßem Aufstrich und einem heißen Getränk. Das kräftige Agni (Verdauungsfeuer) eines [Pitta-Menschen](#) braucht morgens eher kräftige, länger vorhaltende Speisen. Gehaltvolle Getreidegerichte mit Milch und Ghee sind ideal. Wenn Sie gerne Obst zum Getreidegericht oder Brei mögen, tauschen Sie die Milch gegen eine Mischung aus Wasser und Sahne aus, da Milch mit Obst nicht gut verträglich ist. Übrigens: Aus ayurvedischer Sicht gilt auch die häufige Vermischung von Bananen mit Milch als unverträglich, weil sie die Bildung von Ama fördert. [Kapha-Menschen](#) bereiten sich am besten mit einem Frühstück aus frischen Früchten oder Fruchtsäften auf den Tag vor. Ebenfalls empfehlenswert ist für den Kapha-Typ heiße Gewürzmilch oder Knäckebrot zusammen mit einem heißen Getränk.

## Wenn es im Mundraum schmerzt

Bei Zahnschmerzen sollten Sie zuerst Ihren Zahnarzt konsultieren. Darüber hinaus haben sich im Ayurveda folgende Tipps bewährt:

Formen Sie aus Asafoetida (ein ayurvedisches Gewürz) mit ein wenig Wasser eine kleine Kugel und legen diese auf den schmerzenden Zahn. Das Gleiche können Sie auch mit Triphala (= [Tri-Clean](#), eine der berühmtesten Nahrungsergänzungen des Ayurveda), ausprobieren. Lassen Sie die Pulverkugel oder die Tablette über Nacht auf dem Zahn.

Bei Halsentzündungen empfiehlt der Ayurveda mit Neem-Öl zu gurgeln. Generell kann bei allen Störungen im Hals- und Rachenraum dieses ayurvedische Rezept helfen: 1/4 TL Kurkuma (Gelbwurzpulver) und 1/4 TL Triphala-Pulver mischen und in Wasser 5 Minuten kochen lassen. Nach dem Abkühlen damit gurgeln.

Aphten sind eine harmlose, aber lästige Infektion im Mundraum, vor allem Kinder sind häufig davon betroffen. Der Ayurveda hat hierfür einen wohlduftenden Tipp: Tupfen Sie die Aphte mit einem Wattestäbchen ab, das Sie vorher in Kamillenöl oder Rosenöl getaucht haben.



Die Ursachen für Zahnfleischentzündungen sind häufig in der Ernährung zu finden. Durch eine [Ernährungsumstellung](#) nach einer ärztlichen ayurvedischen Beratung können Sie hierauf selbst wirkungsvoll einwirken. Begleitend kann auch eine Spülung mit Senföl die Heilung fördern. Zunächst Wasser abkochen und nach kurzer Abkühlung Senföl mit diesem Wasser zu gleichen Teilen mischen und mit einer Prise Salz verrühren. Mit dieser Mischung spülen Sie täglich den Mundraum zehn bis zwanzig Minuten. Probieren Sie es einmal aus, wenn Sie Probleme mit dem Zahnfleisch haben. Gesundheit hat immer mit der Lebensweise zu tun. Der Ayurveda empfiehlt einen geordneten Tagesablauf, Meditation (z.B. Transzendente Meditation), Yoga und regelmäßige Panchakarma-Kuren. Diese helfen Ihnen, sich von Schlacken und Schadstoffen zu befreien und dauerhaft zu regenerieren.

## Unsere Rezept-Tipps für ein gesundes Frühstück

### Ayurvedisches Gemüsefrühstück

Dieses Opma – so heißt diese Speise im Heimatland des Ayurveda – ist ein außergewöhnliches Frühstück und auch als Brunch gut geeignet.

#### Zutaten:

- 1 EL Ghee
- 5-10 Cashewnüsse
- 1 TL Vata-, Pitta- oder Kapha-Churna

(je nach vorherrschendem Dasha oder nach Jahreszeit)

- Alternativ: ¼ TL Senfkörner, je eine Prise Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, Asafoetida
- 150 g Gemüse der Saison, klein geschnitten
- 1 Tomate, gewürfelt
- ½ TL Salz

- ½ TL Kurkuma
- 2 Tassen Weizengrieß
- Korianderblätter, gehackt
- Etwas Ghee

**Zubereitung:**

Ghee in einem Topf erhitzen und die Nüsse darin leicht anrösten. Das Churna oder die Senfkörner und die gemahlene Einzelgewürze sowie das Gemüse dazugeben. Etwa 3-4 Minuten anbraten und gegen Ende die Tomate hinzufügen. 4 Tassen Wasser dazugießen und mit Salz und Kurkuma zum Kochen bringen. Weizengrieß ganz langsam hineinrühren und etwa 3-4 Minuten unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme kochen lassen, bis die Konsistenz breiartig wird. Mit Korianderblättern bestreuen und mit etwas flüssigem Ghee beträufeln.

**Hafer-Sahne-Porridge**



Nahrhaft und sättigend für den gesunden Frühstückshunger.

**Zutaten für 1 Person:**

- 3 Datteln, entkernt, in Stücke geschnitten
- 1 EL ungeschwefelte Rosinen oder 1 TL Kokosflocken
- 1 TL Mandeln, gehackt
- 2-3 EL Haferflocken (alternativ andere Getreideflocken oder -mischungen)
- ½-1 TL Rohrzucker oder Sharkara
- 125 g Sahne
- Je 1-2 Prisen Zimt, Vanille, Kardamom

**Zubereitung:**

Datteln und Rosinen in 1/8 l Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Morgen alle übrigen Zutaten hinzufügen und unter ständigem Rühren aufkochen. Von der Herdplatte nehmen und im geschlossenen Topf etwa 10 Minuten nachquellen lassen.

Da für diesen nahrhaften Frühstücksbrei statt Milch Sahne verwendet wird, können ihn auch Personen genießen, die unter einer Milchunverträglichkeit leiden.

Hafer enthält unter den Getreidearten den höchsten Anteil an Fett, Eiweiß und Mineralstoffen, vor allem an Kalzium; außerdem ein Viertel mehr Vitamin B1 als anderes Getreide, das sogar bei der Haferflockenherstellung bis zu 80 Prozent erhalten bleibt, während es bei Weizen-, Mais- und Gerstenflocken größtenteils zerstört wird. Es verwundert also nicht, dass Hafer ein wahrer Muntermacher ist. Als gekochter Brei oder eingeweichte Flocken stärkt er und heilt Magen- und Darmstörungen. Er schützt außerdem vor Arteriosklerose und kann erhöhtes Cholesterin senken helfen. Auch Diabetiker profitieren von Hafer wegen seines hohen Fruchtzuckergehalts, der beim Menschen in begrenztem Umfang ohne Beteiligung von Insulin verwertet wird. Eine „Haferkur“ wird daher bei Diabetikern auch in der westlichen Medizin empfohlen. Hafer-Milch-Kost kräftigt schwächliche Kinder und unterstützt das Körperwachstum. Großversuche an Schulkindern ergaben sogar, dass nach drei Monaten regelmäßiger Haferkost das Gedächtnis und intellektuelle Leistungen zunahmen.

*Rezepte aus:*

*"Die köstliche Küche des Ayurveda" von Dr. med. Ernst Schrott und Cynthia Nina Bolen*

**Unsere Frühstücks-Empfehlungen sowie weitere leckere Zubereitungen finden Sie auf unserer [Rezepteseite](#)**

VORBEUGUNG    VERJÜNGUNG    REVITALISIERUNG    HEILUNG

Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH  
 Postfach 1330, D-56120 Bad Ems  
 Am-Robert-Kampe-Sprudel, D-56130 Bad Ems  
 Telefon: 02603 / 9407-0    Telefax: 02603 / 3122  
 Geschäftsführer: Lothar Pirc - HRB Koblenz 4569  
 E-Mail: [info@ayurveda-badems.de](mailto:info@ayurveda-badems.de)    Web: [www.ayurveda-badems.de](http://www.ayurveda-badems.de)

Wir hoffen, dass unsere Ayurveda-Informationen, Neuigkeiten und Tipps für Sie viel Nützliches und Wissenswertes enthalten. Sollten Sie trotzdem keine weiteren Informationen per E-Mail von uns erhalten wollen, entfernen wir Ihre Adresse aus unserer Versandliste. Klicken Sie dafür bitte [hier](#).