

# Ayurveda für den Alltag

---

*Einfache Regeln, kleine Rituale und moderne Lebensfreude – ohne Dogma,  
ohne Ballast.*

Copyright@2025

Ella Roller

Alle Rechte vorbehalten

## Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	4
KAPITEL 1 - WAS AYURVEDA WIRKLICH IST	7
KAPITEL 2 - DIE DREI GOLDENEN AYURVEDA-PRINZIPIEN	10
KAPITEL 3 - AGNI: DEIN INNERES FEUER	13
KAPITEL 4 – DOSHAS SIMPEL ERKLÄRT	20
Die Doshas in einfachen Worten	20
Alltagstypen statt komplizierter Listen	21
KAPITEL 5 – DER MORGEN	27
KAPITEL 6 – ENERGIE HALTEN: ALLTAG ZWISCHEN BERUF, FAMILIE & REIZEN	32
Pausen – warum kleine Momente so viel bewirken	32
Reizhygiene – weniger Reize, mehr Energie	33
Essen im Alltag – Timing ist wichtiger als Zutaten	34
Temperatur – Warmes beruhigt, Kaltes reizt	35
Mini-Gewohnheiten für das Büro	35
KAPITEL 7 – ABENDS RUNTERFAHREN: SCHLAF ALS HEILMITTEL	39
Die Bedeutung von Schlaf im Ayurveda	39
Ein Mini-Abendritual (3–5 Minuten)	40
Der Schlaf-Notfallkoffer (für unruhige Abende)	44
KAPITEL 8 – AYURVEDA & EMOTIONEN	48
KAPITEL 9 – STRESS REDUZIEREN – SANFT & NACHHALTIG	54
Stress als Dosha-Unordnung – wie dein Körper reagiert	54
Ayurveda im Büro & Homeoffice – ganz pragmatisch	59
KAPITEL 10 – INTUITION & KÖRPERWISSEN STÄRKEN	61
KAPITEL 11 – DIE BASIS-AYURVEDA-REGELN FÜRS ESSEN	69
KAPITEL 12 – KLEINE KÜCHE, GROßE WIRKUNG	75
KAPITEL 13 – TÄGLICHE MIKRO-HABITS	83
KAPITEL 15 – RÜCKBLICK & INTEGRATION	88
SCHLUSSWORT	94

# Einleitung

Es gibt Momente im Leben, in denen wir spüren, dass etwas nicht mehr rund läuft.

- Vielleicht ist es die Müdigkeit am Nachmittag, die uns überrascht.
- Vielleicht der unruhige Schlaf.
- Vielleicht das diffuse Gefühl, ständig unter Strom zu stehen, während der Alltag an uns vorbeirauscht.

Viele Menschen haben das Gefühl, dass ihr Leben aus Bruchstücken besteht – ein bisschen Arbeit hier, ein bisschen Erholung dort, viele kleine Entscheidungen, aber kein übergeordnetes Gefühl von Rhythmus.

Ayurveda kann hier helfen.

Und zwar nicht als komplizierte Wissenschaft, für die man ein Studium braucht, sondern als sanfte Orientierung, die uns wieder zu uns selbst zurückbringt.

Ayurveda ist das Wissen vom Leben.

Nicht vom „perfekten Leben“, sondern vom gut gelebten Leben.

Ein Leben, das uns unterstützt, statt uns zu erschöpfen.

Es geht nicht darum, exotische Gewürze zu kaufen, drei Stunden zu meditieren oder jede Mahlzeit zu planen. Es geht darum, sich selbst wieder zuzuhören. Die eigene Energie zu verstehen. Und im Alltag kleine Gewohnheiten zu schaffen, die uns stabiler, ruhiger und klarer machen.

Dieses Buch möchte dir Ayurveda so zeigen, wie es wirklich gemeint ist:

- einfach
- freundlich
- verständlich
- alltagstauglich
- mit kleinen Schritten statt großen Vorsätzen

Du wirst hier keine langen Sanskrit-Listen finden. Keine überhöhten Erwartungen, keine strengen Regeln.

Dafür findest du:

- klare Prinzipien, die sofort wirken
- Rituale, die weniger als fünf Minuten dauern
- eine milde Form der Selbstfürsorge

- konkrete Hilfe für Stress, Energie und Schlaf
- einen sanften 7-Tage-Plan für den Einstieg

Dieses Buch soll dir nicht sagen, wie du leben musst.

Es möchte dir zeigen, was dir gut tut.

Ganz in deinem Tempo.

Ganz in deiner Art.

Ganz du.

## TEIL I - Ayurveda verstehen

---

## Kapitel 1 - Was Ayurveda wirklich ist

Wenn du den Begriff „Ayurveda“ hörst, tauchen vermutlich verschiedene Bilder vor deinem inneren Auge auf. Für manche ist es eine traditionelle indische Heilkunst. Für andere eine exotische Art zu kochen. Manche verbinden Ayurveda mit Massage, manche mit Gewürzen, manche mit Spiritualität.

Doch all das sind nur einzelne Facetten.

Im Kern ist Ayurveda etwas Erstaunlich Einfaches:

Es ist eine Anleitung dafür, wie wir in unserem Alltag gut für uns sorgen können.

Das Wort Ayurveda setzt sich aus zwei Teilen zusammen:

- Ayus – Leben
- Veda – Wissen

Ayurveda ist also „das Wissen vom Leben“.

Nicht das Wissen vom perfekten Leben, sondern vom lebberen Leben.

Ayurveda ist keine Religion.

Es verlangt keine besondere Weltanschauung.

Es gibt keine Rituale, die man praktizieren muss.

Du musst nichts glauben, nichts übernehmen, was dir fremd ist.

Ayurveda ist auch keine komplizierte Wissenschaft.

Es ist eine Beobachtungskunst.

Eine sehr alte – aber erstaunlich moderne – Art, den menschlichen Alltag zu betrachten.

Die ayurvedischen Prinzipien basieren auf:

- Rhythmus
- Energie
- Verdauung
- Schlaf
- Emotionen
- Temperatur
- Gewohnheiten
- Umwelt

Alles Dinge, die wir täglich erleben – ob wir sie nun bewusst wahrnehmen oder nicht.

Was Ayurveda tatsächlich möchte:

- dass du weniger erschöpft bist
- dass du deine Energie besser kennst
- dass du verstehst, was dir guttut

- dass du kleine, sinnvolle Gewohnheiten findest
- dass du Stress reduzieren lernst
- dass du achtsamer mit dir umgehst

Was Ayurveda NICHT ist:

- keine strenge Diät
- keine spirituelle Pflicht
- kein indischer Lebensstil, den du kopieren musst
- keine esoterische Theorie
- kein Kochen mit 40 Zutaten

Ayurveda ist eine Einladung, auf dich selbst zu hören.

Nicht auf Qualifikationen, auf Trends, auf Regeln – sondern auf die Sprache deines Körpers.

Es geht darum, wieder zu spüren!

- Bin ich warm oder kalt?
- Bin ich ruhig oder unruhig?
- Bin ich hungrig oder nur gelangweilt?
- Bin ich erschöpft oder überreizt?
- Bin ich gestützt oder gestresst?

Diese Art der Selbstwahrnehmung ist Ayurveda in seiner reinsten Form.

Und du wirst merken: je mehr du sie übst, desto leichter wird alles.



