DINACHARYA

DIE TAGESROUTINE DES AYURVEDA · DER MORGEN

GRATIS GUIDE



7 Schritte zu einem ruhigeren Morgen

Aus zwei klassischen Ayurveda-Texten, in einfachen Worten

AUFWACHEN

Vor Sonnenaufgang aufstehen: wie es wirklich klappt

SPÜLEN

Ölziehen: was die Texte und die Studien sagen

SCHABEN

Die 1-Minuten-Zungenroutine aus den klassischen Texten



DEIN NEUER MORGEN IM ÜBERBLICK

Eine ruhige Stunde vor Sonnenaufgang

Dinacharya heißt „Tagesroutine“ und reicht vom Aufwachen bis zum Schlafengehen. Hier ist der Morgen, abgestimmt auf einen **Sonnenaufgang um 6:15 Uhr.**

4:45	**Aufstehen & waschen**	vor Sonnenaufgang
4:55	**Zähne putzen**	2 Min.
5:00	**Zunge schaben**	1 Min.
5:02	**Ölziehen**	3–5 Min.
5:10	**Ölmassage**	5–10 Min.
5:20	**Bewegen**	15–30 Min.
5:50	**Baden & anziehen**	10–15 Min.
6:15	**Sonnenaufgang**	du bist bereit

SO FÄNGST DU AN

Nicht alle sieben auf einmal. **Wähl ein oder zwei,** bleib 2–3 Wochen dabei, dann kommt der nächste.

Traditionelle Wellness-Praktiken, keine medizinische Behandlung. Du nimmst Medikamente oder hast eine Erkrankung? **Sprich zuerst mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.**



01

SCHRITT 1 VON 7

AUFWACHEN

Vor Sonnenaufgang aufstehen

Beginne den Tag in der stillen Stunde vor der Dämmerung, bevor die Welt geschäftig wird.

SO GEHT'S

1. Ziel: **45–90 Minuten vor Sonnenaufgang.** Bei Sonnenaufgang um 6:15 Uhr also etwa 4:45–5:30 Uhr.
2. Stell den Wecker alle paar Tage **15 Minuten früher,** nicht alles auf einmal.
3. **Geh früher ins Bett,** damit du trotzdem genug Schlaf bekommst.
4. Nach dem Aufwachen zuerst zur Toilette und **das Gesicht waschen.**

DAS SAGEN DIE TEXTE

Der Ashtanga Hridaya beginnt die Tagesroutine damit: Ein **gesunder** Mensch steht in dieser Stunde auf, um seine Gesundheit zu schützen (Sutra Sthana 2.1).

LASS ES WEG, WENN

Du bist krank, schwanger, in der Genesung oder arbeitest nachts. **Ruhe geht vor.**



02

SCHRITT 2 VON 7

PUTZEN

Zähne putzen

Der erste Schritt des Ayurveda für den Mund: sanft, gründlich, zweimal am Tag.

SO GEHT'S

1. Weiche Bürste, **kleine, sanfte Kreise,** etwa zwei Minuten.
2. Den Zahnfleischrand reinigen, **ohne fest zu schrubben.**
3. Traditionell: das Ende eines **frischen Zweigs** zu einer weichen Bürste kauen und damit putzen.

DAS SAGEN DIE TEXTE

Charaka empfiehlt einen frischen Zweig bitterer oder herber Pflanzen wie Karanja oder Arjuna, zweimal täglich, ohne das Zahnfleisch zu verletzen (Sutra Sthana 5.71–73). **Neem** ist heute das bekannteste Beispiel.

GUT ZU WISSEN

Nie als Ersatz für zahnärztlichen Rat. **Bleib bei deiner gewohnten Zahnpasta.**



03

SCHRITT 3 VON 7

SCHABEN

Die Zunge schaben

Ein paar Sekunden, um den Belag zu entfernen, der sich über Nacht bildet.

SO GEHT'S

1. Halte einen **U-förmigen Zungenschaber** (Stahl oder Kupfer) an beiden Enden.
2. Setze ihn sanft hinten auf der Zunge an und **zieh ihn nach vorn.**
3. **5- bis 7-mal** wiederholen, dazwischen abspülen.
4. Den Schaber nach Gebrauch waschen und trocknen.

DAS SAGEN DIE TEXTE

Charaka verbindet Zungenbelag mit Mundgeruch und beschreibt einen **gebogenen, stumpfen Schaber** aus Gold, Silber, Kupfer, Zinn oder Messing (Sutra Sthana 5.74–76).

DAS SAGEN STUDIEN

Kleine Studien: ein **leicht und kurzzeitig** frischerer Atem (Cochrane, 2019).

LASS ES WEG, WENN

Es tut weh oder blutet. **Nur leichter Druck,** und nicht so weit nach hinten, dass du würgen musst.



04

SCHRITT 4 VON 7

SPÜLEN

Ölziehen

Öl im Mund halten oder sanft bewegen: die klassische Praxis Gandusha.

SO GEHT'S

1. **Etwa einen Esslöffel** Sesam- oder Kokosöl, zimmerwarm oder leicht erwärmt.
2. **3 bis 5 Minuten** halten oder langsam durch die Zähne ziehen. Beginne mit 2.
3. In den **Müll** spucken, nicht ins Becken: Öl verstopft Abflüsse.
4. Den Mund mit warmem Wasser ausspülen.

DAS SAGEN DIE TEXTE

Charaka lobt das Halten von Öl im Mund für **kräftige Kiefer, eine kräftige Stimme und guten Geschmack** (Sutra Sthana 5.78–80).

DAS SAGEN STUDIEN

Ein möglicher **kurzfristiger** Nutzen für die Mundhygiene; die Belege sind **begrenzt** (Gbinigie et al., 2016).

LASS ES WEG, WENN

Das Öl nie schlucken. **Nicht für kleine Kinder.** Es ergänzt Zähneputzen und Zahnseide, ersetzt sie aber nicht.



05

SCHRITT 5 VON 7

ÖLEN

Ölmassage

Abhyanga: ein paar Minuten warmes Öl vor dem Baden, von Kopf bis Fuß.

SO GEHT'S

1. Sesam- oder Kokosöl erwärmen: die Flasche **in heißes Wasser** stellen.
2. Mit den Fingerspitzen über die **Kopfhaut,** dann Gesicht und Hals.
3. **Lange Striche** an Armen und Beinen, Kreise über den Gelenken.
4. Zum Schluss die **Fußsohlen.** Insgesamt 5–10 Minuten.

DAS SAGEN DIE TEXTE

Charaka vergleicht den geölten Körper mit einer gut geölten Achse: **geschmeidig und stark.** Tägliches Ölen nennt er besonders gut für die Haut, Fußmassage gut für müde Füße (Sutra Sthana 5.81–92).

LASS ES WEG, WENN

Du hast Fieber, Verdauungsprobleme oder fühlst dich schwer und unwohl. **Neue Öle erst an einer kleinen Stelle testen.** Vorsicht, rutschiger Boden.



06

SCHRITT 6 VON 7

BEWEGEN

Mit halber Kraft bewegen

Sanfte Bewegung jeden Tag. Nie bis zur Erschöpfung.

SO GEHT'S

1. **15–30 Minuten** gehen, dehnen oder Yoga.
2. Hör bei **leichtem Schweiß** auf der Stirn oder unter den Armen auf.
3. In kühlen Monaten **etwas mehr,** bei Hitze etwas weniger.

DAS SAGEN DIE TEXTE

Der Ashtanga Hridaya sagt, Bewegung bringt Leichtigkeit und Kraft, wenn man sie mit **etwa der Hälfte der eigenen Kraft** übt, und warnt vor Übertreibung (Sutra Sthana 2.10–13).

LASS ES WEG, WENN

Du hast eine Herz-, Gelenk- oder andere Erkrankung. **Frag deine Ärztin oder deinen Arzt,** was zu dir passt.



07

SCHRITT 7 VON 7

ERFRISCHEN

Baden, dann frische Kleidung

Das Öl abwaschen, den Körper erfrischen, sauber in den Tag starten.

SO GEHT'S

1. **Warmes Wasser** für den Körper.
2. **Kühleres oder lauwarmes** Wasser für Kopf und Gesicht.
3. **Nicht direkt** nach einer Mahlzeit baden.
4. **Frische, saubere Kleidung** anziehen.

DAS SAGEN DIE TEXTE

Charaka nennt das tägliche Bad reinigend und erfrischend und empfiehlt saubere Kleidung (Sutra Sthana 5.93–95). Der Ashtanga Hridaya warnt: **sehr heißes Wasser auf dem Kopf** tut Haaren und Augen nicht gut (2.17).

GUT ZU WISSEN

Öl in den Haaren? Eine **milde Seife oder ein Kräuterpulver** entfernt es.

BEVOR DU ANFÄNGST

Sanft beginnen

Sieben kleine Gewohnheiten, ein paar vernünftige Grenzen.

— **Früh aufstehen ist für Gesunde.** Krank, schwanger, älter, in der Genesung oder im Nachtdienst? Opfere keinen Schlaf dafür.

— **Das Öl nie schlucken.** In den Müll spucken. Nicht für kleine Kinder. Weiter Zähne putzen und Zahnseide benutzen.

— **Sanft schaben.** Aufhören, wenn es wehtut oder blutet. Den Schaber sauber halten.

— **Keine Ölmassage** bei Fieber, Verdauungsproblemen oder Schweregefühl. Neue Öle erst testen.

— **Bewegung bei leichtem Schweiß beenden.**

NUR MIT FACHLICHER BEGLEITUNG

Nasya, Anjana und Dhumapana

Zum klassischen Morgen gehören auch **Nasenöl-Tropfen, Augensalben und das Inhalieren von Kräuterrauch.** Sie brauchen für jeden Menschen die richtige Zubereitung und Dosis. Frag deshalb zuerst eine Ayurveda-Ärztin oder einen Ayurveda-Arzt.

Keine medizinische Beratung. Wer eine Erkrankung hat oder Medikamente nimmt, sollte vorher mit der Ärztin oder dem Arzt sprechen.



AYURRISE MED TOURS

Fang morgen früh mit einem Schritt an.

Fragen zu deiner eigenen Routine oder zu den Schritten für Fachleute? Antworte einfach auf diese Nachricht, unsere Ayurveda-Ärzte helfen dir gern.

QUELLEN Charaka Samhita, Sutra Sthana 5 (carakasamhitaonline.com) · Ashtanga Hridaya, Sutra Sthana 2 (satyori.com) · Cochrane-Review zu Mundgeruch, 2019 (cochrane.org/evidence/CD012213) · Gbinigie et al., Übersichtsarbeit zum Ölziehen, Complementary Therapies in Medicine, 2016 (pubmed 27261981) · American Dental Association zum Ölziehen (adanews.ada.org)

In eigenen Worten verfasst; die englische Originalfassung wurde von einem Ayurveda-Arzt geprüft. Traditionelle Wellness-Praktiken, keine medizinische Behandlung.