

## Ayurveda – just do it!

Bewährt und dabei ganz einfach: Eine Ernährung nach der ayurvedischen Lehre lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Was du wissen solltest, bevor du startest.

**A**yurveda wird von der Weltgesundheitsorganisation WHO als »die Mutter der Medizin« bezeichnet und ist eine über 3000 Jahre alte Heilmethode. Sie kommt aus Indien und wurde von dort aus über die ganze Welt verbreitet. Der Begriff »Ayurveda« kommt aus dem Sanskrit: »Ayus« bedeutet »Leben« und »Veda« »Wissen«, frei übersetzt ist

»Ayurveda« also »die Weisheit des Lebens«.

Der Ayurveda geht davon aus, dass alles, was wir für unser Wohlbefinden benötigen, bereits in uns liegt. Doch durch unsere heutige schnelllebige, moderne Lebensweise haben wir vieles davon vergessen. Ayurveda bietet uns die

große Chance, das Vergessene wieder ins Bewusstsein zu bringen und Veränderungen vorzunehmen.

### Finde zurück ins Gleichgewicht

Auf den ersten Blick erscheint Ayurveda sehr komplex. Wenn du dich aber mehr damit beschäftigst, entdeckst du, dass es auf einfachen und logischen Prinzipien beruht. Das wichtigste Prinzip ist folgendes: Es gibt in der Natur grundsätzlich drei unterschiedliche Arten von Energien, die auch im Menschen wirken. Es gilt, diese durch eine Lebensweise, die deinem Naturell entspricht, im Gleichgewicht zu halten.

Wir sind täglich vielen Einflüssen ausgesetzt, die unsere Balance stören können, z.B. Stress, Druck, Reizüberflutung, neue Medien, Schlaf- oder Bewegungsmangel, ständig neue Ernährungstrends und Diäten. Da ist es zunehmend schwierig, die eigenen Bedürfnisse im Auge zu behalten und zu unterscheiden, was guttut und was nicht.

### Back to nature: Nutze Zyklen

Das Leben ist voller Zyklen: Es gibt den Wechsel von Tag und Nacht, von Frühling, Sommer, Herbst und Winter, den Mondzyklus und den Menstruationszyklus.

Leider vergessen wir diese Zyklen im modernen Leben oft und leben nicht danach. Wir machen die Nacht zum Tag, essen das ganze Jahr über Erdbeeren, unterdrücken unseren Menstruationszyklus durch die Pille und nutzen die Wintermonate z. B. nicht für Ruhe und Rückzug. Viele Menschen geraten so immer mehr aus der Balance und fühlen sich

nicht mehr wohl. Manche werden sogar krank.

Sich darauf zurückzubedenken, dass wir ein Teil der Natur sind und im Einklang mit ihr leben sollten, ist eine wichtige Botschaft des Ayurveda. Die Natur gibt uns Struktur und Kraft und erdet uns. Regelmäßige Routinen, die Beachtung des Mondzyklus und der Tages- und Jahreszeiten – auch durch saisongerechte Mahlzeiten – bringen uns zu unserem eigenen inneren Rhythmus zurück und wieder ins Gleichgewicht.

Der Ayurveda gibt dir eine Anleitung zur täglichen Lebensführung mit dem Ziel, immer wieder zurück in dein Gleichgewicht zu finden. In diesem Zustand bist du in der Regel gesund und fühlst dich wohl. Im Ungleichgewicht können Beschwerden und Krankheiten entstehen.

Die Ernährung ist ein wesentlicher Teilbereich in der Gesunderhaltung und Therapie. Nach dem Ayurveda sind mehr als 80 Prozent aller zivilisationsbedingten Krankheiten auf eine falsche Ernährung zurückzu-

führen; allein durch eine Ernährungsumstellung können 40 Prozent aller Krankheiten geheilt werden und weitere 40 Prozent durch eine Ernährungsumstellung plus eine Zugabe von Kräuterpräparaten.

Wenn du achtsam mit dir umgehst, gut auf deinen Körper aufpasst und Beschwerden früh erkennst, kannst du mit kleinen ayurvedischen Maßnahmen einfach gegensteuern. Stresssymptome können beispielsweise durch die Anpassung der Ernährung erheblich gelindert werden. Warme, stärkende

Gerichte, Wurzelgemüse, Eintöpfe, Suppen und gute Fette stehen bei Stress auf dem Speiseplan ganz oben. Ein warmes Fertiggericht ist in diesem Fall sogar besser als eine kalte, trockene Mahlzeit oder Rohkost.

Dieses Kochbuch ist ein guter Einstieg und hilft dir dabei, ayurvedische Prinzipien in die Praxis umzusetzen. Du wirst schon bald merken, dass du bereits mit kleinen, einfach vorzunehmenden Veränderungen dein Wohlbefinden wesentlich steigern kannst.



## Die drei Grundkonstitutionen

Jeder Mensch ist einzigartig: Nach ayurvedischem Verständnis wird unsere Persönlichkeit von den drei Bioenergien, den »Doshas«, geprägt, die wir alle in unterschiedlicher Kombination in uns tragen.

Das ayurvedische Gesundheitssystem beruht auf dem Prinzip, dass das Universum, Menschen, Tiere und alle sichtbaren und unsichtbaren Elemente auf denselben drei Bioenergien, auch »Doshas« genannt, beruhen: **Vata, Pitta und Kapha**.

Die Eigenschaften der Bioenergien werden durch die fünf Elemente bestimmt, aus denen nach der ayurvedischen Lehre alles, was in dieser Welt existiert, besteht:

- **Vata** hat die Eigenschaften der Elemente Luft und Raum,
- **Pitta** die von Feuer und (wenig) Wasser,
- **Kapha** die von Erde und Wasser.

Alle Menschen kommen mit einer bestimmten Kombination dieser Doshas auf die Welt. Jede Kombination ist einzigartig und bestimmt

unsere Grundkonstitution, unseren Bauplan. Sie ist die Basis für unser Aussehen, unsere Talente, unseren Stoffwechsel, unseren Charakter und unsere Stärken und Schwächen. Bei vielen Menschen sind zwei Doshas dominant, bei manchen nur eines und nur selten sind alle drei gleich verteilt. Die drei Doshapersonlichkeiten mit ihren Charakterzügen findest du auf Seite 11.

Alles in uns und um uns herum hat die drei Bioenergien in sich und übt dadurch ständig einen Einfluss auf uns aus, sodass sich unser Grundzustand, unsere Balance, die wir bei der Geburt erhalten haben, ständig verschiebt. Je höher die Sonne steht, desto mehr Feuer haben wir auch in uns (das heißt, unser Pitta steigt). Wenn es im Herbst kräftig stürmt,

wird unser Vata (der Luftanteil) automatisch größer.

Bleiben wir im Gleichgewicht, so sind wir gesund, fühlen uns wohl und leben diejenigen Stärken aus, die uns durch unsere Doshas mitgegeben wurden. Geraten die Doshas aus der Balance, z.B. durch einen ungünstigen Lebensstil, der viele Belastungen mit sich bringt, oder eine unpassende Ernährung, kann dies zu Beschwerden und Krankheiten auf körperlicher und psychischer Ebene führen.

Die Kunst im Leben besteht darin, im Gleichgewicht zu bleiben und entsprechend der Ursprungskonstitution zu leben.

Einer der kraftvollsten Hebel zur Bewahrung der Balance ist die tägliche Ernährung.

»Was immer den Menschen in seiner Verschiedenheit ausmacht, formt auch das Universum, und die Teile, die das Universum ausmachen, formen auch den Menschen.«

*Charaka Samhita – Arzt und Autor eines der Standardwerke des Ayurveda*

# DIE 3 DOSHA-PERSÖNLICHKEITEN

## VATA „BEWEGUNGSTYP“



Typisch für die Vata-Persönlichkeit

- kontaktfreudig, neugierig
- kreativ und begeisterungsfähig
- mag Abwechslung, keine Routine
- sehr feinfühlig, sensibel
- offen, flexibel
- vergesslich
- neigt zu Ängsten und Sorgen
- unruhiger, leichter Schlaf
- mag Kälte, Wind und Regen nicht
- hat oft kalte Hände und kalte Füße
- trockene Haut
- neigt zu Verstopfung und Blähungen

### Das tut gut

- warmes Essen, ausreichend Fett, Wurzelgemüse
- regelmäßiger Tagesablauf
- Ruhe, Wärme, liebevolle Umgebung
- Entschleunigung, wenig Reize
- Ölmassagen

## PITTA „ENERGIETYP“



Typisch für die Pitta-Persönlichkeit

- strukturiert, organisiert, fokussiert
- scharfer, klarer Verstand
- Macher(in), Umsetzer(in)
- leidenschaftlich
- wettbewerbsorientiert
- neigt zu Hitzköpfigkeit, Wutausbrüchen
- starker Hunger, Durst
- sehr aktiver Stoffwechsel
- sportlich, muskulös
- mag keine Hitze
- hat häufig empfindliche Haut, Mittermale, Sommersprossen

### Das tut gut

- basisches Essen, bittere Kräuter und grüne Gemüse
- Mäßigung, weniger „tun“, mehr »sein«
- kühlende Kräutertees, wenig Alkohol
- mittags ausreichend essen, v. a. genügend Eiweiß
- Energie kanalisieren, sich »richtig« auspowern
- Dinge fürs Herz tun (Tiere, Kinder, Natur, Musik ...)

## KAPHA „STRUKTURTYP“



Typisch für die Kapha-Persönlichkeit

- viel Kraft, Vitalität und Ausdauer
- methodisch und gründlich
- sehr gutes Gedächtnis
- Fels in der Brandung
- geerdet und unaufgeregt
- verlässlich und geduldig
- sehr sinnlich und liebevoll
- Familienmensch
- kann sehr gut auswendig lernen
- langer, tiefer Schlaf
- kühle, glatte Haut, ausdrucksvolle Augen
- neigt zu Antriebslosigkeit, Übergewicht
- liebt Gewohnheiten

### Das tut gut

- regelmäßige, intensive Bewegung
- früh aufstehen, kein Mittagsschlaf
- keine Zwischenmahlzeiten
- Portionsgrößen beachten
- warme Gerichte mit scharfen Gewürzen
- anregende Massagen

## Der Morgen im Ayurveda

Du möchtest Ayurveda in deinen Alltag integrieren? Dann fange am besten mit der Morgenroutine an. So startest du frisch, entspannt und gestärkt in den neuen Tag.

Um schon morgens den Stoffwechsel anzuregen und Verdauungsproblemen vorzubeugen, empfiehlt der Ayurveda eine reinigende und vitalisierende Morgenroutine, die über das Zähneputzen und Duschen hinausgeht. Dabei werden alle Sinnesorgane sensibilisiert, die Ausscheidungen gefördert und der Geist gereinigt und gleichzeitig gestärkt.

Die Morgenroutine besteht aus vielen Aktivitäten. Diese gleich vom ersten Tag an alle auszuführen, ist allerdings eine Herausforderung. Einfach wird es, zunächst mit *einer* Aktivität zu starten, die dir leicht erscheint und Freude bereitet. Hier die Möglichkeiten:

- Stehe früh auf und wecke deine Verdauung sanft mit warmem Wasser oder Ingwerwasser. Im Ayurveda wird das Wasser

dafür zehn Minuten abgekocht. Für die Kurzversion eine große Tasse zu drei Vierteln mit stillem Wasser füllen und den Rest mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher auffüllen. Wie Ingwerwasser zubereitet wird, erfährst du auf Seite 18.

- Schließe eine kleine Yogaübung oder einen Sonnengruß an. Diese bringen deinen Körper in Bewegung und unterstützen die Verdauung und Entgiftung.
- Nimm fürs Ölziehen z. B. 1 Esslöffel Kokosöl in den Mund und spüle einige Minuten den Mundraum damit, bevor du das Öl auf einem Papiertuch entsorgst. Das Öl entfernt toxische Substanzen aus deiner Mundschleimhaut, stärkt Zähne und Zahnfleisch und fördert die Verdauung.
- Reinige deine Zunge mit einem Löffel oder einem Zungenschaber,

um Beläge und Bakterien, die als Abfallprodukte der Verdauung entstehen, zu entfernen. Die Zunge wird dazu 2–3-mal vom hintersten Ende bis zur Spitze abgeschabt.

- Putze deine Zähne.
- Reinige deine Nase und stärke deine Abwehrkräfte durch eine Nasenspülung mit lauwarmem Salzwasser.
- Leite durch eine Ganzkörper-Ölmassage vor dem Duschen Giftstoffe aus der Haut aus.
- Bereite dir ein warmes Frühstück zu.

Sobald eine neue Aktivität zur Gewohnheit geworden ist, nimm eine weitere dazu – bis du irgendwann die für dich ideale Kombination an Aktivitäten gefunden hast.

» Wir sind das, was wir wiederholt tun. Vorzüglichkeit ist daher keine Handlung, sondern eine Gewohnheit. «

Aristoteles



## Ayurvedische Ernährung – die einfachste und beste Medizin

Im Ayurveda spielt die Ernährung eine zentrale Rolle für die Gesundheit. Wichtig ist nicht nur, was und wann wir essen, sondern auch, wie unser Körper die Nahrung verdaut.

Die Philosophie des Hippokrates von Kos, des berühmtesten Arztes der Antike, dass Nahrungsmittel Heilmittel sein sollen (siehe Zitat unten), gilt auch im Ayurveda. Mit der Nahrung nimmt der Körper die Energie auf, die er laufend benötigt. Er wird gestärkt und im Gleichgewicht gehalten bzw. wieder dorthin zurückgebracht.

Hierfür zwei Beispiele: Bist du nervös und flattrig, helfen dir erdende Lebensmittel wie Möhren, Rote Bete oder Kürbis, die dich »schwerer« machen, damit du wieder mehr Ruhe und Stabilität erlangst. Leidest du unter Verstopfung? Dann nutze anregende, gut gewürzte Mahlzeiten, viel warmes Wasser und Kräutertees, um dein Verdauungssystem in Schwung zu bringen. Was, wie und wann du isst, spielt im Ayurveda eine große Rolle.

Im Ayurveda gilt nicht nur: »Du bist, was du isst«, sondern auch: »Du bist, was du verdaust.« Die besten Lebensmittel und Superfoods nützen dir nichts, wenn der Körper sie nicht aufspalten, aufnehmen, zu gesunden Zellen umbauen und dir damit nicht nachhaltig Energie zur Verfügung stellen kann.

### Du bist, was du isst

Unser Körper besteht aus ca. 80 Billionen Zellen und jede Sekunde sterben bis zu 50 Millionen davon. Im besten Fall werden in der gleichen Anzahl neue gebildet. Als Baustoffe benötigt der Körper dafür Luft, Licht, Wasser und Nahrung. Die Ernährung ist eine wesentliche Stellschraube: Je besser die Qualität und Zusammensetzung der Nahrung ist, desto gesünder sind die Zellen, die aufgebaut werden. Aus Zellen entstehen Blut und Gewebe.

Gewebe bilden die Organe und Knochen und daraus setzt sich der ganze Körper zusammen. Unser Körper besteht also aus den Lebensmitteln, die wir täglich essen.

Der Körper kann eine falsche Ernährung über einen langen Zeitraum kompensieren und trotzdem weiter funktionieren. Aber oftmals ist er in der zweiten Lebenshälfte schon so weit aus dem Gleichgewicht geraten, dass er nicht mehr von allein auf seine Selbstheilungskräfte zurückgreifen kann. Krankheiten und Beschwerden entstehen.

Profitiere daher von der ayurvedischen Ernährung als einfacher täglicher Präventionsmaßnahme, damit es erst gar nicht so weit kommt. Und wenn du aus dem Gleichgewicht geraten bist, nutze eine Ernährungsumstellung, um deine Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren.

» Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein. «

Hippokrates von Kos

## Einfache Prinzipien für die tägliche Ernährung

Um gesund zu bleiben und den Körper im Gleichgewicht zu halten, solltest du dich bei der täglichen Ernährung an ein paar Leitlinien orientieren:

**1. Qualität vor Quantität** Kaufe frisches, vollreifes Obst und Gemüse und möglichst unverarbeitete Lebensmittel. Achte auf die Menge, damit du sie immer frisch genießen kannst. Frische Lebensmittel enthalten viel Lebensenergie und stärken dein Wohlbefinden. Mit Biolebensmitteln führst du deinem Körper weniger Schadstoffe zu, unterstützt die umweltgerechte Herstellung und somit das Gleichgewicht in der Natur.

**2. Saisonal und regional** Bevorzuge Lebensmittel aus deiner Umgebung, um Ressourcen zu schonen, und Lebensmittel der Saison. Letztere balancieren natürlicherweise die Ungleichgewichte der Jahreszeiten aus. Zum Beispiel schmeckt im heißen Sommer ein kühlender Salat am besten, im Winter tut eher erdendes, wärmendes Wurzelgemüse gut.

**3. Mehr Gemüse und Obst** Gemüse und Obst stellen die Zufuhr von Vitaminen sicher, die der Körper (bis auf Vitamin D) nicht selbst herstellen kann. Mit frischem Obst und

Gemüse hast du auch immer einen gesunden Snack im Haus.

**4. Regelmäßig Eiweiß auf dem Speiseplan** Eiweiß ist *der Baustoff* im Körper und sorgt unter anderem für die Bildung gesunder Zellen, von Hormonen, Enzymen und Botenstoffen für eine gute Hirnfunktion. Im Ayurveda gehören Hülsenfrüchte, eiweißhaltige Getreidesorten (z. B. Buchweizen, Quinoa, Hafer), Nüsse und Samen zur täglichen Ernährung.

**5. Milch und Milchprodukte in Maßen** Milchprodukte gelten im Ayurveda als schwer verdaulich. Bei einigen Konstitutionen können sie auch zu Verschleimungen im Körper führen. Deshalb empfiehlt der Ayurveda, auf die Verträglichkeit zu achten und Milchprodukte nur in Maßen zu konsumieren. Milch wird im Ayurveda überwiegend warm und mit Gewürzen verfeinert getrunken und zur Zubereitung von Getreidebreien verwendet.

**6. Fleisch und Fisch als Ergänzung** Als Schwesternwissenschaft des Yoga steht im Ayurveda Gewaltlosigkeit an erster Stelle. Fleisch kommt in den ayurvedischen Schriften überwiegend in Form von Fleischsuppen zur Stärkung vor. Da Ayurveda nicht dogmatisch ist, ist es deine persönliche Entscheidung, Fleisch und Fisch zu essen. Men-

schen, die einen trägen Stoffwechsel haben, sollten Fleisch und Fisch in Maßen und vorzugsweise mittags essen. Achte beim Einkauf auf nachhaltige Zucht.

**7. Getreide statt Brot** Brot gehört im Ayurveda nicht zur Ernährungsbasis. Bei manchen Konstitutionen führt es zu Blähungen, bei anderen zu Sodbrennen. Achte darauf, wie gut du es verdauen kannst. Sauerteigbrote sind meist besser verträglich als Hefebrote. Probiere auch mal ein warmes Getreidefrühstück aus Hafer oder Hirse aus.

**8. Regelmäßig essen – Pausen einhalten** Regelmäßiges Essen beruhigt Körper und Geist. Um die Verdauung nicht zu unterbrechen, ist es sinnvoll, 4–6-stündige Pausen zwischen den Mahlzeiten einzulegen. Vermeide viele Mahlzeiten und häufige Snacks.

**9. Gekochte und frisch zubereitete Mahlzeiten bevorzugen** Iss möglichst oft selbst zubereitete warme Mahlzeiten. Warme Speisen regen deine Verdauung und deinen Stoffwechsel an. Selbst schwer verdauliches kann warm besser aufgespalten und verwertet werden. Mindestens eine Mahlzeit am Tag sollte warm sein. Reduziere Fertiggerichte und Konserviertes und bereite deine Mahlzeiten bevorzugt frisch zu.

### 10. Gewürze und Kräuter verwenden

Gewürze sind Heilmittel. Sie enthalten bis zu 50-mal mehr Antioxidantien als Früchte und Gemüse und unterstützen die Verdauung. Gewürze und Kräuter erleichtern die Entgiftung und unterstützen die heilende Wirkung deiner Mahlzeiten.

### 11. Auf die richtigen Kombinationen achten

Um den Stoffwechsel zu stärken und die Mahlzeiten leichter verdaulich zu machen, achtet der Ayurveda auf die richtigen Nahrungsmittelkombinationen. Nicht alle Nahrungsmittel können gleich gut zusammen verwertet und vollständig aufgespalten werden. Das kann bei einer ungünstigen Zusammenstellung von Zutaten zur Bildung von Toxinen, Gär- und Fäulnisprozessen oder Gasbildung führen. Milchprodukte zusammen mit frischen Früchten können z. B. zu Magengrummeln führen. Wenn das bei dir der Fall ist, probiere zu deinen Früchten alternativ einen Joghurt aus einer pflanzlichen Alternative (z. B. Kokosjoghurt, Seite 32) aus.

### 12. Alle sechs Geschmacksrichtungen in die Mahlzeiten integrieren

Im Ayurveda hat jedes Nahrungsmittel mindestens eine der sechs Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. Getreide ist z. B. süß, Ingwer scharf

und Kräuter bitter. Die Geschmacksrichtungen haben unterschiedliche Wirkungen auf den Organismus und um Körper und Geist zufriedenzustellen und Heißhungerattacken vorzubeugen, sollten in den Mahlzeiten eines Tages alle sechs enthalten sein.

## Du bist, was du verdaust

In der ayurvedischen Ernährung wird der Aspekt »Du bist, was du isst« erweitert durch »Du bist, was du verdaust«. Neben den Doshas Vata, Pitta und Kapha ist die Verdauungskraft das zentrale Element im Ayurveda.

Die besten Lebensmittel sind wertlos, wenn sie nicht gut aufgespalten und verwertet werden können. Nur bei optimaler Verdauung können gesunde Zellen gebildet und nachhaltige Energie zur Verfügung gestellt werden. Ist dies gegeben, entstehen keine unverdauten Abfallprodukte, die sich im Körper ablagern und ihn aus der Balance bringen können.

Stell dir deine Verdauungskraft wie ein Feuer vor: Dieses Verdauungsfeuer wird im Ayurveda »Agni« genannt. Bei manchen Menschen ist es eher ein loderndes Lagerfeuer, bei anderen ein kleines Teelicht. Ob du eine starke oder schwache, sta-

bile oder wechselhafte Verdauungskraft hast, ist von vielen Faktoren abhängig:

- **Grundkonstitution.** Die individuelle Kombination von Vata, Pitta und Kapha in dir entscheidet maßgeblich darüber, welche Verdauungskraft du hast.
- **Ernährung.** Die Qualität und Eigenschaften deiner Lebensmittel stärken oder schwächen deine Verdauungskraft. Je weniger Aromastoffe, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Zucker etc. du mit deiner Nahrung zu dir nimmst, desto besser.
- **Stress.** Zu lange Arbeitszeiten, Schichtdienst, Schlafmangel, Lärm, schnelles Essen und unterdrückte Bedürfnisse versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. Die Verdauung und auch die Nährstoffaufnahme werden dadurch gedrosselt.
- **Krankheiten.** Infektionen mit Viren, Bakterien und Pilzen bringen die Verdauung aus der Balance.
- **Umweltgifte.** Über die Haut gelangen Giftstoffe, z. B. aus der Kleidung, aus Kosmetika, Desinfektionsmitteln und Parfum, in den Körper, über das Blut werden sie bis in den Verdauungstrakt transportiert und schwächen diesen. Auch Medikamente haben einen Einfluss auf die Stärke des Verdauungsfeuers.

Woran erkennst du, ob deine Verdauung in Balance ist? Im Ayurveda gilt eine tägliche Darmentleerung, vorzugsweise am Vormittag, die schnell geht, nicht von Blähungen oder Schmerzen begleitet wird und fast ohne Toilettenpapier auskommt, als ein Merkmal einer gesunden Verdauung.

Achte auf dein Verdauungsfeuer

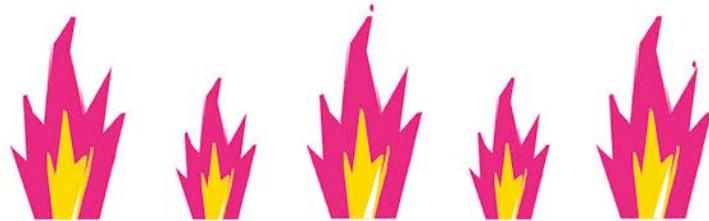
Der Ayurveda unterscheidet vier Verdauungszustände (siehe Abbildung rechts):

**Ausgeglichene Verdauung** Eine regelmäßige und ausgeglichene Verdauung ist der Idealzustand. Je nach Zusammensetzung der Mahlzeit beträgt hier die Verdauungszeit maximal sechs Stunden. Die tägliche Darmentleerung am Vormittag geschieht automatisch. Du hast Hunger zu den Mahlzeiten, eine stabile Energie im Tagesverlauf, eine gute Leistungsfähigkeit und keinen unangenehmen Mundgeruch.

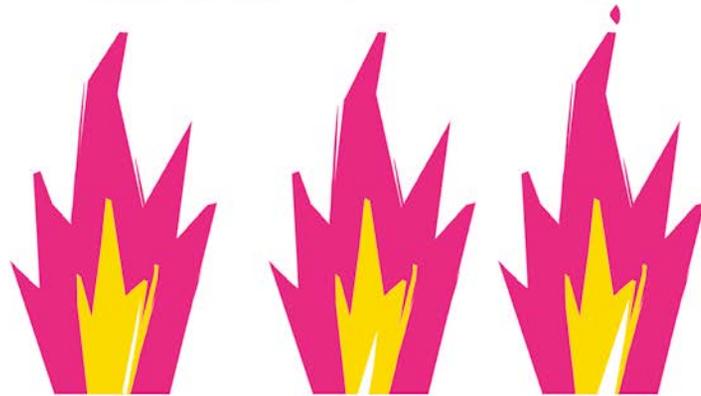
**Sensible Verdauung** Eine empfindliche Verdauung erkennst du daran, dass sie sehr anfällig für Stress ist, die Darmentleerung nicht immer täglich erfolgt und du auf Reisen länger brauchst, bis sich deine Verdauung wieder eingependelt hat. Das Verdauungsfeuer ist nicht stabil und es kann zu Verstopfung oder



AUSGEGLICHENES VERDAUUNGSFEUER



SENSIBLES VERDAUUNGSFEUER



HEIßES VERDAUUNGSFEUER



TRÄGES VERDAUUNGSFEUER