

## Morgenroutine

Mit der ayurvedischen Morgenroutine beginnst du deinen Tag ruhig und entspannt. Dein Geist wird gestärkt und das Verdauungsfeuer angeregt. Falls du morgens nicht genug Zeit hast, um alle Punkte der Morgenroutine durchzuführen, kannst du dir aus den einzelnen Punkten deine eigene Morgenroutine kreieren.

### 1. Den Morgen genießen

Am besten stehst du zwischen 06.00 – 07.00 Uhr auf. Zu dieser Zeit ist unser Geist klar und du kannst gemächlich in den Tag starten. Spätes Aufstehen führt dazu, dass wir uns oft träge und antriebslos fühlen.

### 2. Mundhygiene durchführen

Im Ayurveda spielt die Mundhygiene eine sehr wichtige Rolle.

- **Zungenreinigung:** Mit einem Zungenreiniger entfernst du vorsichtig von hinten nach vorne den Zungenbelag. Die Zungenreinigung verbessert die Geschmackswahrnehmung und schützt vor Zahn- und Halserkrankungen.
- **Ölziehen:** Beim Ölziehen nimmst du einen Esslöffel Öl in den Mund. Das Öl bewegst du für ein paar Minuten im Mund hin und her. Ölziehen stärkt die Zähne, das Zahnfleisch und die Mundschleimhaut. Zum Ölziehen kannst du Sesamöl, Olivenöl, Mandelöl oder Sonnenblumenöl verwenden.
- **Zähneputzen:** Zum Zähneputzen eignet sich eine Kräuterzahnpaste aus dem Bioladen.

### 3. Warmes Wasser trinken

Anschließend kannst du dir stilles Wasser aufkochen. Im Ayurveda wird empfohlen den Morgen mit einem Glas warmem Wasser zu beginnen um die Ausscheidung in Gang zu bringen. Alternativ kannst du dir auch ein warmes Wasser mit Zitrone und Honig zubereiten. Diese Mischung regt den Stoffwechsel an und bringt den Kreislauf in Schwung.

### 4. Ölmassage

Wenn du genug Zeit hast, kannst du dir vor deiner morgendlichen Dusche eine Ölmassage geben. Gerade für Vata-Menschen wirkt eine Massage wärmend. Für Vata eignet sich am besten Sesamöl, für Kapha Mandelöl und für Pitta Kokosöl.

### 5. Bewegung

Der Morgen eignet sich perfekt für Atemübungen, Yogaübungen oder Meditation, da der Geist zu dieser Zeit klar ist und sich diese Übungen beruhigend auf den Körper und Geist auswirken.

### 6. Frühstück

Dein Frühstück sollte leicht, warm und gut verdaulich sein, da die Verdauung am Morgen noch langsam arbeitet. Warme und gut verdauliche Frühstücksideen findest du auf meinem Blog.

**Du möchtest wissen welches Dosha bei dir dominiert und Empfehlungen für deinen Alltag erhalten? Dann mache hier den kostenlosen Dosha Test:**

<https://yogiveda.de/ayurveda/konstitutionstest/>