

# Kommen Sie gut ins neue Jahr

Was können Sie konkret tun, um das neue Jahr gut anzufangen und zu einem erfolgreichen Jahr zu machen? Keine Zeit verlieren, **Energien bündeln** und sich nicht verzetteln? Starten Sie mit Inspiration und Power ganz bewusst ins neue Jahr!

**D**en ersten Minuten eines neuen Jahres wohnt ein Zauber inne. Wir verabschieden das alte Jahr und begrüßen das neue. Wir lassen in den letzten Minuten vor Mitternacht vielleicht nochmal die letzten zwölf Monate Revue passieren. Und bereits im nächsten Moment beginnt ein neues Jahr, begleitet von Hoffnung, Wünschen und tausend neuen Ideen, die sich in unseren Herzen breitmachen. Doch damit kann auch gleichzeitig eine leichte Panik aufsteigen. Was hält das Jahr für mich bereit? Womit fange ich an? Was wünsche ich mir wirklich von Herzen für dieses neue Jahr? Für mich und auch für meine Familie, Freunde, Mitmenschen und für unsere Erde? Wie immer gehören Körper, Geist und Seele zusammen. So ist es wichtig, sich selbst Gutes für Körper, Geist und Seele zu tun. Sie finden hier sieben Ideen und Anregungen, die nur darauf warten ausprobiert zu werden. Viel Spaß damit!

**Zunge schaben, Ölziehen, ...** Reinigen Sie den Mund morgens als erstes mit einem Zungenschaber, bestenfalls aus Silber, da dieser schon antibakteriell wirkt. Dreimal mit Gefühl, um die Geschmacksknospen nicht zu schädigen. Auf diese Weise

werden die Gifte, die der Körper über Nacht ausgeschieden hat, entfernt und nicht erneut heruntergeschluckt. Für den Anfang tut es auch ein Löffel. Anschließend den Mund mit etwas Öl spülen und durch die Zähne ziehen. Zwei Minuten sind für den Anfang super. Länger geht immer. Danach noch einmal mit dem Zungenschaber die letzten Ölreste abtragen. Fertig ist die Mundhygiene. Dieses Ritual täglich durchgeführt, stärkt das Zahnfleisch, beugt Zahnfleischbluten vor, zieht auch die fettlöslichen Giftstoffe aus dem Körper und sorgt für eine gesunde Verdauung. Entgiften und Entrümpeln können wir natürlich auch in unserem Zuhause. Das befreit und schafft Platz für Neues.

**Ayurvedisch essen** Der Mythos, dass nur Rohkost noch ausreichend Vitamine enthält, hält sich tapfer. Man weiß aber auch, dass schonend Gekochtes sehr reich an Inhaltsstoffen ist und zudem meist besser vom Körper aufgenommen wird. Hinzu kommt, dass kalte und trockene Lebensmittel die Kälte und Trockenheit im Körper verstärken. Und das ist für Personen mit Vata- oder Kapha-Symptomatik nicht von Vorteil. Wir erinnern uns, dass Winter und Herbst, viel Wind, der Lebensabschnitt ab 50 Jahren sowie viel Stress den

Vata-Anteil erhöhen. Die Folge ist ein unruhiges Nervensystem, Schlafstörungen, trockene Haut, Verstopfung oder Blähungen. Das heißt, auch hier gilt es, auf das persönliche Empfinden zu achten und danach zu handeln. Jetzt im Januar sollte auf jeden Fall warm gegessen werden und viel warmes Wasser getrunken werden. Trinken wie gehabt nicht zum Essen, da man sonst seine eigenen Verdauungssäfte verdünnt und das Agni schwächt.

**Verdauung** Unser Agni, also unser Verdauungsfeuer, sollte jetzt schön angeregt werden. Optimal ist es, morgens ein Glas warmes Wasser mit einem Spritzer Zitrone zu trinken. Es kann gerne etwas Ingwer, Kurkuma oder schwarzer Pfeffer hinzu gegeben werden. Dieses Ritual weckt unsere Organe sanft auf und macht sie startklar für den Tag. Die Verdauung wird angeregt. Zudem verschwenden wir keine unnötige Energie, da das Wasser bereits Körpertemperatur hat und nicht mehr vom Körper erwärmt werden muss. Ein warmer Frühstücksporridge, saisonale und frische Zutaten stärken unser Agni. Letztendlich hängt auch unser Immunsystem daran. Der Darm ist die Basis, wie das Fundament eines Hauses. Ist dieses stabil, kann darauf gut aufgebaut werden.

**Energie-Haushalt** Optimieren wir nicht unsere Zeit, sondern unsere Energie. Dann haben wir für alles, was wir möchten, genügend Zeit zur Verfügung. Denn die Energie ist da, und wir verschwenden nicht so viel Zeit, da wir ständig ausgepowert sind. Also heißt es hier, persönliche Kraftquellen ausfindig machen. Natur, Yoga, Sport, nette Menschen

len? Suchen Sie sich ein Thema heraus, womit Sie sich bereits seit langem beschäftigen wollten, es aber bisher nie getan haben. Das kann zum Beispiel Nachhaltigkeit sein, oder noch konkreter nachhaltige Kleidung, nachhaltiges Essen. Recherchieren Sie, unterhalten Sie sich mit Leuten, die bereits so leben und stellen Sie sich in einer Meditation

jeden Monat überprüfen, ob Sie Ihren Zielen treu bleiben und näherkommen.

**Nur Mut** Und jetzt heißt es noch, den Mut und die Disziplin zu haben, alles Gewünschte anzugehen und in die Tat umzusetzen. Starten Sie mit kleinen Schritten, die schnell umzusetzen sind. Fangen Sie an und lassen Sie Aussagen wie: „Es geht gerade nicht, weil ...“ nicht gelten. Belohnen Sie sich mit schönen Dingen. Machen Sie sich ein Vision-Board und viele kleine Zettel auf Alltagsgegenständen in Ihrem Zuhause, die Sie an Ihre Vorhaben erinnern. Und die Entscheidung, die Sie getroffen haben, ist die Beste, denn Sie haben sie getroffen. Nur Mut beim Umsetzen Ihrer Träume, egal wie groß oder klein der Traum sein mag. Denn Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst, sondern es trotz der Angst einfach zu tun! ■

*Stefanie Berhausen,  
Apothekerin, Ayurveda-Gesundheits-  
beraterin, Meditations- und  
Yogalehrerin, [www.vedawelt.de](http://www.vedawelt.de)*

## Ein gutes Jahr beginnt damit, seine persönlichen Kraftquellen ausfindig zu machen.

treffen, alles was uns Kraft schenkt, ist erlaubt. Im Gegenzug lassen wir alles, was zu viel Kraft raubt, weg. Vor allem negative Gedanken, die letztendlich zu nichts führen, sind oft unser größter Stein im Weg. Da hilft es, Techniken zu erlernen, diese ins Positive umzuwandeln. Achten Sie genau darauf, welche Unternehmungen und Menschen Ihnen Energie geben und welche eben nicht.

genau vor, wie Ihr Leben mit ganz viel Nachhaltigkeit aussieht. Wichtig bei der Meditation oder Visualisierung ist, dass Sie genau fühlen, wie es wäre. Es kann auch ein ganz anderes Thema sein, wie endlich Gitarre spielen lernen, Kochkurse belegen, mehr lesen oder ein Haustier anzuschaffen. Ganz egal was, schreiben Sie es sich auf. So können Sie

**Schlaf** Schlafen ist gesund und hält gesund. Schlafen geht es vor 22 Uhr (Kapha-Zeit), denn da hilft uns die natürliche Schwere ins Bett zu gehen. Wichtig ist hier, dem allerersten Anflug von Müdigkeit nach 20 Uhr nachzugehen und wirklich schlafen zu gehen. Finden Sie Ihre optimale Schlafdauer heraus. Nach wie vielen Stunden Schlaf sind Sie am besten gelaunt und am leistungsfähigsten? Sowohl zu wenig, als auch zu viel Schlaf können kontraproduktiv sein. Gerade jetzt im Winter sollten wir uns aber ausruhen und soweit es geht, zurückziehen. So wie die Natur es uns vormacht.

**Ziele setzen** Klingt banal, ist aber enorm wichtig. Je konkreter, desto besser. Was möchte ich? Oder auch was möchte ich nicht mehr? Was sind meine Werte, die mich durch dieses Jahr ganz besonders leiten sol-

