

ANDREA JAISSLE

WWW.LITTLE-HAPPY-FAMILY.DE

Ayurveda

IM WOCHENBETT

Dieses Workbook bietet dir wertvolle ayurvedische Prinzipien und Rezepte, um dein Wochenbett entspannt, nährend und heilsam zu gestalten. Achte auf deine Bedürfnisse, genieße wärmende Speisen und schaffe eine ruhige Umgebung, um deine Regeneration zu unterstützen.



INHALTSVERZEICHNIS



Kapitel 1

Grundlagen des Ayurveda im Wochenbett



Kapitel 2

Ayurveda Rezepte im Wochenbett



Kapitel 3

Selbpfürsorge im Wochenbett

EINLEITUNG

Das Wochenbett ist eine besondere Zeit der Regeneration und Heilung für Mutter und Kind. Ayurveda, die traditionelle indische Heilkunst, bietet wertvolle Unterstützung in dieser Phase. In diesem Workbook findest du praktische Tipps, Rituale und Rezepte, um diese Zeit mit wärmenden und nährenden Speisen optimal zu unterstützen.



The background of the image shows several wooden bowls and spoons filled with different types of herbs and spices. In the top left, a bowl contains a bright orange powder. In the top center, a bowl is filled with finely chopped green herbs. In the middle, a wooden spoon holds more green herbs. In the foreground, a wooden spoon is filled with dark, round seeds. Scattered on the wooden surface are several green cardamom pods and a brown star-shaped spice. The overall scene is a collection of natural, organic ingredients used in Ayurveda.

KAPITEL

1

GRUNDLAGEN DES AYURVEDA
IM WOCHENBETT

Kapitel 1

GRUNDLAGEN DES AYURVEDA IM WOCHENBETT



Die Bedeutung von Vata im Wochenbett:

Nach der Geburt ist das Vata-Dosha im Körper der Mutter erhöht. Dies kann sich in Form von Müdigkeit, Verdauungsproblemen, trockener Haut und emotionaler Instabilität zeigen. Um das Gleichgewicht wiederherzustellen, empfiehlt Ayurveda warme, ölige, leicht verdauliche und erdende Nahrungsmittel.

DIE 5 WICHTIGSTEN PRINZIPIEN DER AYURVEDISCHEN WOCHENBETT- ERNÄHRUNG

- Wärme:
Warme Speisen und Getränke helfen, das Verdauungsfeuer (Agni) zu stärken.
- Feuchtigkeit:
Suppen, Eintöpfe und ölige Speisen verhindern Trockenheit im Körper.
- Leicht verdaulich:
Frische, gut gekochte Lebensmittel unterstützen die Verdauung.
- Nährstoffreich:
Gekochte Milch, Ghee, Mandeln und Datteln fördern die Regeneration.
- Ruhige Mahlzeiten:
Bewusstes Essen fördert eine gute Verdauung und harmonisiert den Geist.





KAPITEL

2

AYURVEDA-REZEPTE FÜR DAS
WOCHENBETT

Kapitel 2

GOLDENE MILCH (BERUHIGEND UND WÄRMEND)



Zutaten:

250 ml Mandelmilch oder
Kuhmilch
1 TL Kurkuma
1/2 TL Zimt
1 Prise Muskat
1 TL Ghee
1 TL Honig (nach dem
Kochen zugeben)

Zubereitung:

Alle Zutaten (außer Honig)
in einem kleinen Topf
erhitzen und für 5 Minuten
köcheln lassen. Vom Herd
nehmen, leicht abkühlen
lassen und den Honig
einrühren.

Kapitel 2

AYURVEDISCHER WOCHENBETT- PORRIDGE



Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 250 ml Mandelmilch oder Kuhmilch
- 1 TL Ghee
- 1 Dattel, klein geschnitten
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Kardamom

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem kleinen Topf erhitzen und unter Rühren 5-10 Minuten köcheln lassen, bis der Brei cremig ist.

MUNG-DAL-SUPPE

Zutaten

- 5 EL Mungobohnen
- 1 Zimtstange
- 2 Karotten (geschält und in Würfel geschnitten)
- 5 Kartoffeln (geschält und in Würfel geschnitten)
- 2 Stangen Staudensellerie (in Würfel geschnitten)
- 1/2 Bio Zitrone (ausgepresst)
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Steinsalz
- Für die Masala
- 2 TL Ghee (oder Sesamöl)
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- 1/2 TL Korianderpulver
- 1 Prise Asafötida
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 TL frischer Ingwer (fein gerieben)



Zubereitung:

In einem Topf ca. 700 ml zum Kochen bringen. Mung Dal und Zimtstange dazugeben und für 10 Minuten köcheln lassen. Den weißen Schaum, der dabei aufsteigt, mit einem großen Löffel abschöpfen.

Das geschnittene Gemüse dazugeben und für weitere 20 Minuten halb zugedeckt köcheln lassen.

In einem kleinen Topf das Ghee erhitzen und die Gewürzpulver kurz darin anrösten. Den Ingwer dazugeben und kurz mitrösten. Die Masala sofort zur Suppe geben und gut umrühren.

Die Mung Dal Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kapitel 2

KAROTTEN-KITCHARI



Zutaten:

- 100 g Basmatireis
- 50 g gelbe Mungbohnen
- 1 Karotte, gerieben
- 1 TL Ghee
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 500 ml Wasser
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

Reis und Mungbohnen gut waschen.

Ghee in einem Topf erhitzen, Gewürze und Ingwer darin anrösten.

Karotte, Reis und Mungbohnen dazugeben und kurz mitrösten. Wasser hinzufügen, aufkochen und dann 25–30 Minuten köcheln lassen.

Nach Geschmack mit Salz abschmecken.

Kapitel 2

AYURVEDISCHE GEMÜSEBRÜHE



Zutaten:

- 1 Karotte
- 1 Stück Sellerie
- 1 kleine Kartoffel
- 1 TL Ghee
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Liter Wasser
- Salz nach Geschmack

Zubereitung:

Gemüse in grobe Stücke schneiden.

In Ghee mit den Gewürzen kurz anrösten.

Mit Wasser aufgießen und 30 Minuten köcheln lassen.

Brühe abseihen und warm trinken.

Kapitel 2

SAFRAN- MANDEL-MILCH



Zutaten:

- 250 ml Mandelmilch oder Kuhmilch
- 5 Mandeln, über Nacht eingeweicht
- 1 Dattel
- 1 Prise Safran
- 1 TL Ghee

Zubereitung:

Mandeln schälen und mit der Dattel pürieren.

Milch erhitzen, Safran und Ghee dazugeben.

Mandeln-Dattel-Mischung einrühren und warm genießen.

Kapitel 2

AYURVEDISCHER STILLTEE



Zutaten:

- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Anissamen
- 1 TL
Bockshornkleesamen
- 500 ml Wasser

Zubereitung:

Die Samen in kochendes Wasser geben und für 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und warm trinken.

The background of the image shows several wooden bowls and spoons filled with different types of herbs and spices. In the top left, a bowl contains a reddish-brown powder. In the top center, a bowl is filled with finely chopped green herbs. In the middle, a wooden spoon holds more green herbs. In the foreground, a wooden spoon is filled with dark, round seeds. Scattered on the wooden surface are several green cardamom pods and a brown star-shaped spice. The overall scene is a collection of natural, organic ingredients used in Ayurveda.

KAPITEL

3

**SELBSTFÜRSORGE
IM AYURVEDA**

Kapitel 3

AYURVEDISCHE MASSAGEN FÜR DAS WOCHENBETT



- Abhyanga-Massage: Eine sanfte Ganzkörpermassage mit warmem Sesam- oder Mandelöl unterstützt die Regeneration.
- Fußmassagen: Vor dem Schlafengehen mit warmem Ghee oder Sesamöl einmassieren, um Vata zu beruhigen.
- Warme Bäder (nach dem Wochenfluss) mit Lavendel oder Rosenblättern
- Meditation oder sanftes Pranayama (Atemübungen)
- Ausreichend Ruhe und Schlaf

Kapitel 3

AYURVEDISCHES WOCHENBETT- MASSAGEÖL



Zutaten:

- 100 ml warmes Sesamöl
- 20 ml Mandelöl
- 5 Tropfen Lavendelöl
- 3 Tropfen Rosenöl
- 3 Tropfen Muskatellersalbeiöl

Zubereitung:

Das Sesamöl leicht erwärmen, sodass es angenehm handwarm ist.

Mandelöl hinzufügen und gut vermengen.

Ätherische Öle dazugeben und das Öl in eine dunkle Glasflasche füllen.

Vor Gebrauch leicht erwärmen und sanft in die Haut einmassieren, besonders an Füßen, Bauch und Rücken.