



WORKBOOK

Ayurveda in der Prophylaxe

TIPPS UND TRICKS

GANZHEITLICHE PROPHYLAXE AKADEMIE

Hallo, ich bin Barbara & die Gründerin
der Ganzheitlichen Prophylaxe
Akademie



Ich bin Dentalhygienikerin, Mentorin und Ayurveda Health Coach i.A.
Mein Herzblut ist es, Dich bei Deiner ganzheitlichen
Weiterentwicklung zu unterstützen.

Ich liebe gesundes Essen und trinke meinen Tee am liebsten aus einer
großen Tasse.

**Schön, dass Du hier bist. Ich freue mich mega Dir Einblicke in
die Welt des Ayurveda zu geben.**

Deine Barbara



**MANN KANN DIE
WAHRHEIT
NICHT FINDEN,
MAN KANN NUR
AUFHÖREN SIE
ZU ÜBERSEHEN**

Anssi Antila



HERZLICH WILLKOMMEN IM WORKBOOK

Ich freue mich sehr, dass Du diese Zeilen heute liest.

In diesem Workbook möchte ich Dir einen 1. Einblick in den Ayurveda geben und Dir einige Impulse mit auf den Weg geben über die Du Dir vor meinem Vortrag zum Thema Ayurveda in der Prophylaxe "Tipps und Tricks" Gedanken machen kannst.



Einiges wird Dir am Anfang vielleicht etwas spirituell vorkommen, aber ich verspreche Dir, wenn Du offen für diesen neuen Themenbereich bist, wirst Du begeistert sein.

Nehme Dir vor meinem Vortrag 30 Minuten Zeit und fülle das Workbook aus. So hast du schon mal einen kleinen Überblick über den Ayurveda auf den wir aufbauen können.

Ganz viel Spaß beim Durcharbeiten des Workbooks.

Deine Barbara



GANZHEITLICHE PROPHYLAXE
AKADEMIE
by Barbara Dickmann

AYURVEDA

Ayurveda hat seinen Ursprung in Indien, ist über 2000 Jahre alt und die älteste Heilkunst.

Bevor es Naturheilkunde und TCM gab, gab es Ayurveda.

Das tolle am Ayurveda ist, dass der Mensch ganzheitlich betrachtet wird.

Man schaut nicht, wie häufig bei der klassischen Medizin, nur auf die Erkrankung, sondern man sieht sich den ganzen Menschen an.

Wie ernährt er sich, bewegt er sich ausreichend, ist er psychisch gesund, wie ist seine Verdauung.

Kennst Du den Ayurveda bereits und hast Ideen in welchen Bereichen Du den Ayurveda in der Prophylaxe integrieren? Schreibe hier....



GANZHEITLICHE PROPHYLAXE
AKADEMIE
by Eudora Beckmann

AYURVEDA

Ayurveda Themen für die Prophylaxe können sein:

- Ernährung
- Routinen
- Konstitutionsbestimmung
- Anamnese und Beratung
- Verdauung
- Yogapraxis
- Pflanzenheilkunde
- Zungendiagnostik
- Öl ziehen



GANZHEITLICHE PROPHYLAXE
AKADEMIE
by Eudora Beckmann

AYURVEDA DIAGNOSEMÖGLICHKEITEN

Im Ayurveda gibt es ganz unterschiedliche Diagnosemöglichkeiten, die Ayurveda Mediziner nutzen mehrere dieser Möglichkeiten um Diagnosen zu stellen und ein Therapiekonzept individuell für den Menschen zu erstellen.

Alle Diagnosemöglichkeiten in der Praxis zu integrieren wäre sehr aufwendig und zeitlich in der klassischen Prophylaxesitzung nicht möglich.

Es gibt allerdings, neben der Zungendiagnostik, eine Möglichkeit, die ich sehr häufig zur Hilfe nehme um meine Patienten besser kennen zu lernen.

DIE DOSHAS VATA, PITTA & KAPHA

Jedem Dosha sind unterschiedliche Charakteristika/Eigenschaften zugeordnet, die man mit Hilfe einer Ayurvedischen Anamnese rausfinden kann.

Einige Eigenschaften von VATA sind zum Beispiel: **ein leichter, zarter Körperbau, Kreativität, Neigung zu Verstopfung und Unruhe.**

Wie VATA haben auch Pitta und Kapha unterschiedliche Eigenschaften.

Wenn die 3 Doshas in Balance sind und das sind sie wenn man gut mit sich und seinem Körper umgeht (Ernährung, Psyche, Schlaf, Routinen, Bewegung) ist alles super, wenn allerdings ein Ungleichgewicht besteht, dann kommt es häufig zu Beschwerden oder Unwohlsein.

Dieses Unwohlsein bemerkt man manchmal gar nicht mehr, da man so in seiner Routine drin ist.

Toleriert man das Unwohlsein, die Zeichen des Körpers, über längere Zeit können Erkrankungen überstehen.



GANZHEITLICHE PROPHYLAXE
AKADEMIE
by Ludovik Beckmann

DOSHA BESTIMMUNG

CHARAKTERISTIKA	VATHA	PITTA	KAPHA
Phänotyp	schmale Hüften & Schultern	durchschn. Körperbau	breite Hüfte & Schultern
Körpergewicht	niedrig	Durchschnitt	hoch
Ausdauer / Stärke	niedrig, schwach	ausreichend	hoch, gut
Haare	trocken	fein	ölig
Stuhlgang	trockener, harter Stuhl, nicht regelmäßig	weicher, öliger Stuhl, regelmäßig	schwerer, fester Stuhl, regelmäßig
Appetit	schwankend	großer Hunger	leichter Hunger
emot. Zustand	ängstlich & unsicher	offensiv, ärgerlich	ruhig, eigensinnig
Schlafmuster	kurz & unruhig	gut, leicht & unruhig	tief & lange

Fülle den Dosha Fragebogen super gerne für Dich aus.

Ich werde Dir in meinem Vortrag noch mehr zum Thema Doshabestimmung erzählen.

Achtung: dies ist ein Ayurvedischer Anamnesebogen in sehr reduzierter Form, der aber dennoch einen guten 1. Eindruck über die Verteilung der Doshas geben kann.



ERNÄHRUNG

Im Bereich der Ernährung ist es im Ayurveda so, dass möglichst frisch, mit viel Kräutern, guten Ölen, z.B. Ghee und ganz nach Konstitutionstyp gekocht werden darf. Der Ayurveda ist keine "radikale" Heilmethode, sondern lässt auch 20 % Ausnahmen zu.

Das finde ich auch sehr gut, weil es somit deutlich besser für unsere Patienten anwendbar ist, als eine strikte Ernährungs-Vorgabe, von der nicht abgewichen werden darf.

Gibt es eine bestimmte Art der Ernährung die Du Deinen Patienten empfiehlst?

Was sind für Dich gesunde Lebensmittel?

Hast Du Ideen für eine antientzündliche Ernährung?



GANZHEITLICHE PROPHYLAXE
AKADEMIE
by Barbara Beckmann

ROUTINEN

Fragst Du Deine Patienten ob sie gut schlafen, wann sie ins Bett gehen und wieviel sie schlafen?

Diese Infos sind sehr wichtig um zu erkennen ob ein Mensch evtl. gestresst ist. Erste Hilfe kann bereits eine Schlafmilch leisten, probiere es doch mal selber aus. Auf der nächsten Seite findest du ein Rezept für eine Ayurvedische Schlafmilch

VERDAUUNG

Die Verdauung ist ein Thema über das viele von uns nicht gerne sprechen, laut Ayurveda ist die Verdauung allerdings von größter Wichtigkeit.

Ein großer Teil unseres Immunsystems befindet sich im Darm, wenn der Darm nicht gesund ist, haben wir kein gutes Immunsystem und werden schneller krank.

Es kommt schneller zu Entzündungen, auch im Mundbereich

Welche Fragen kannst Du Deinen Patienten stellen, um herauszufinden ob sie eine gute Verdauung haben?

ZUNGENDIAGNOSTIK

Die Zungendiagnostik ist ein ganz wichtiger Teil des Ayurveda, auch an der Zunge kann man die Konstitution des Menschen erkennen.

Zusätzlich lässt sich am Belag auf der Zunge erkennen, ob der Patient gesund ist, sich gesund ernährt.



GANZHEITLICHE PROPHYLAXE
AKADEMIE
by Barbara Beckmann



AYURVEDISCHE

Schlafmilch

- 250 ml Pflanzliche Milch
- eine Prise Kardamom
- eine Prise Zimt
- 1 TL Ashvagandha Pulver
- eine Prise Muskat
- evtl. etwas mit Honig süßen

Milch erhitzen und alle Gewürze mit einem Schneebesen einrühren 5 Minuten aufkochen lassen.
Anschließend nach Bedarf süßen

Ich wünsche einen guten Schlaf

thank
you ♥



Wie schön, dass ich Dir erste Eindrücke in den Ayurveda geben konnte.
Ich hoffe ich konnte Dich mit den einzelnen Themen etwas inspirieren über den ganzheitlichen Tellerrand zu schauen.
Dies ist nur ein mini kleiner Eindruck in ein mega großes Thema gewesen.
Mehr erfährst Du bei meinem Vortrag in Heidelberg.

Du möchtest mehr über mich und mein Unternehmen zu erfahren?

Du hast Interesse Onlinekurse und Curricula im Bereich der ganzheitlichen Prophylaxe zu machen oder möchtest Dich als DH oder ZMP fernab der Praxis beruflich weiterentwickeln, dann schaue gerne auf meiner Webseite:

www.ganzheitliche-prophylaxe-akademie.de vorbei oder folge mir bei

Instagram:

https://www.instagram.com/ganzheitl_prophylaxe_akademie/

Ich freue mich drauf Dich in Heidelberg kennenzulernen.

Deine Barbara

COPYRIGHT

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht weiter gegeben werden.



GANZHEITLICHE PROPHYLAXE
A K A D E M I E
by Barbara Peckmann