





Dennenesch Zoudé

*Heute bin ich
gut zu mir*

Mit
Ayurveda und
Achtsamkeit
zu mehr
Gesundheit und
Gelassenheit

südwest



Seite 19

Mein erstes Mal

Vor über zehn Jahren habe ich meine erste Ayurveda-Kur gemacht. Das war augenöffnend und hat mein Gesundheitsverständnis radikal verändert. Seitdem achte ich wesentlich mehr auf mich, lebe bewusster und nehme mir mehr Zeit für mich und meine Bedürfnisse.

Seite 32

Was bedeutet Ayurveda?

Ayurveda ist ganzheitlich, alltagstauglich und über Jahrtausende erprobt. Im Zentrum steht der Gedanke von Gleichgewicht und Harmonie von Körper, Geist und Seele, von einem Leben im richtigen Rhythmus mit den Tages- und Jahreszeiten. Je nach persönlicher Konstitution bietet Ayurveda individuelle Wege zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.



Seite 59

Das bin ich

Ich bin Schauspielerin, ich habe äthiopische Wurzeln und eine deutsche Heimat. Mein Weg heißt Achtsamkeit – gegenüber mir selbst, meinen Mitmenschen und meiner Umwelt. Ich will diese Achtsamkeit auf die positiven Dinge des Lebens lenken. Diesen Weg gehe ich jeden Tag aufs Neue.

Seite 73

Die richtige Balance finden

Ein selbstbestimmtes Leben zu führen ist mein ganz großes Ziel. Doch manchmal verschlingt mich der Termindruck, das Arbeitspensum oder das hohe Lebenstempo in Berlin. Dann bin ich unzufrieden und muss innehalten, um wieder mein eigenes Tempo zu finden und mit meinen Energien richtig hauszuhalten.

Seite 90

Energiemanagement mit Dr. Bauhofer

Der renommierte Ayurveda-Mediziner Dr. Ulrich Bauhofer beschäftigt sich vor allem mit Stressreduktion und dem Aufspüren von Energieräubern und Benennen von Energiespendern. Er zeigt, wie modern Ayurveda gerade heute ist, wenn Stress immer wieder der Auslöser von Krankheiten und dauerhaften Beschwerden ist.



Seite 97

Mein Ayurveda- Tagebuch

Erst kürzlich habe ich es wieder getan: Ich bin auf Ayurveda-Kur gefahren. Die äußeren Umstände sprachen nicht gerade dafür, denn eigentlich hatte ich keine Zeit. Aber wieder einmal konnte ich erfahren und staunen, wie mich schon eine Woche mit Ayurveda-Anwendungen vom Kopf auf die Füße gestellt hat.

Seite 117

Ayurvedische Ernährung

Aus ayurvedischer Sicht ist ein Mensch gesund, solange seine Doshas in einem individuellen Zustand der Balance sind. Eine wesentliche Rolle übernimmt hierbei die Ernährung. Je nachdem, welches Dosha vorherrschend ist, sollten Sie Ihre Ernährung daraufhin abstimmen. Ausgleich ist das Ziel.

Seite 153

Ayurveda- Rezepte

„Kochen ist sehr sinnlich, sehr persönlich und hat eine direkte Verbindung zu unserer Gesundheit. Es gibt bis heute kein anderes natürliches Heilmittel, das mehr zu unserer Gesundheit beiträgt“, sagt Ayurveda-Koch Nicky Sitaram Sabnis und stellt hier einfache Rezepte vor, die stets ausgleichend auf die Doshas wirken.



Seite 166

Ayurvedische Schönmacher

Schönheit muss nichts mit Oberflächlichkeit zu tun haben, sondern ist im besten Fall der Spiegel des eigenen Wohlbefindens. Und je entspannter und besser wir im Gleichgewicht sind, desto schöner werden wir. Zusätzlich gibt es viele wohltuende Ayurveda-Anwendungen für Haut und Haar, die uns strahlen lassen.

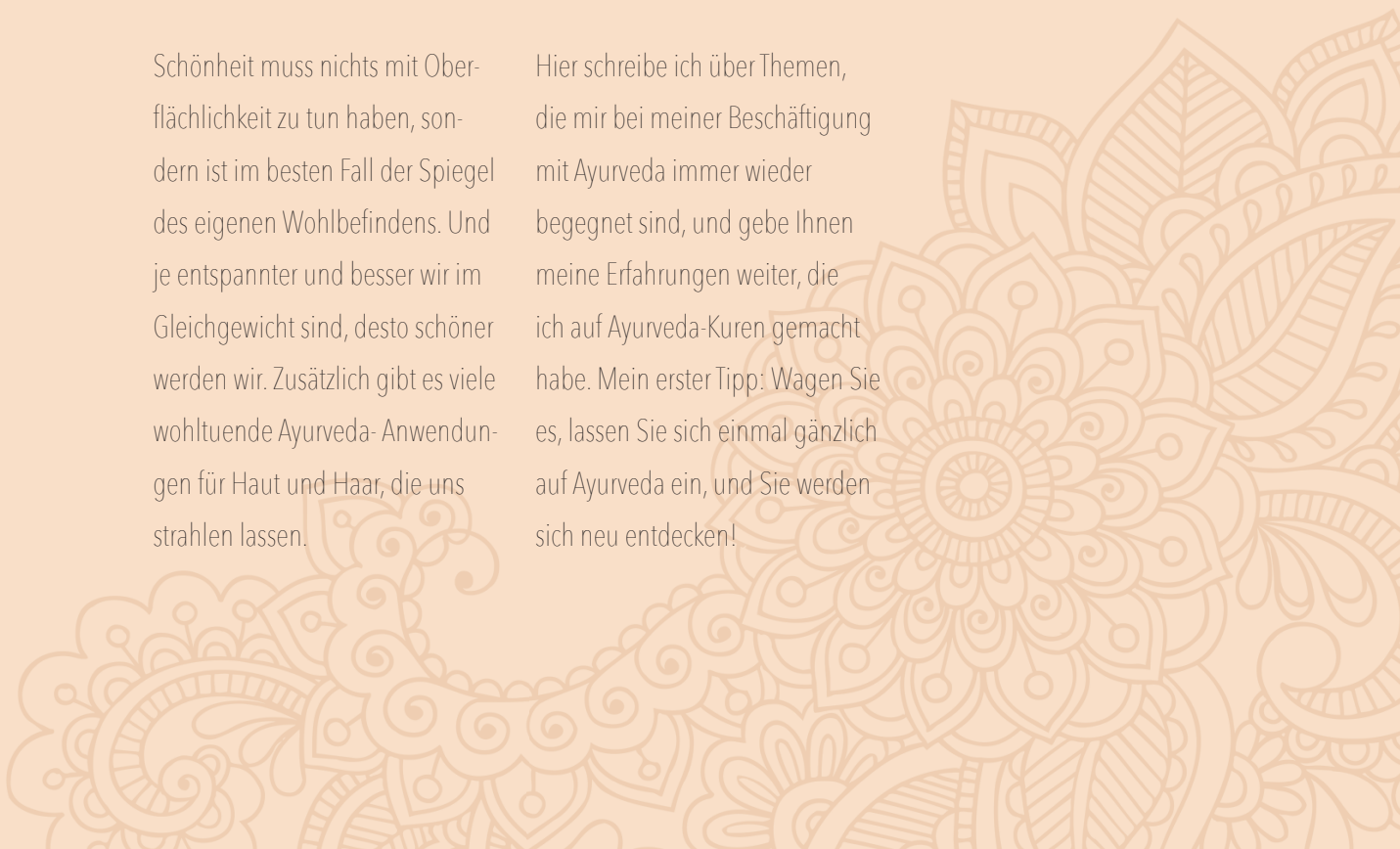
Seite 176

Meine ganz persönlichen Tipps

Hier schreibe ich über Themen, die mir bei meiner Beschäftigung mit Ayurveda immer wieder begegnet sind, und gebe Ihnen meine Erfahrungen weiter, die ich auf Ayurveda-Kuren gemacht habe. Mein erster Tipp: Wagen Sie es, lassen Sie sich einmal gänzlich auf Ayurveda ein, und Sie werden sich neu entdecken!

Seite 189

Danke





Für meine Eltern

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Neugierige,

vor 13 Jahren habe ich etwas entdeckt, das mich bis heute nachhaltig beeinflusst. Etwas, das mich bereichert hat und mir einfach guttut: Ayurveda. Die Selbstheilung des Körpers, zumindest das Wissen darum, hat mich schon immer sehr interessiert. Und dieses Wissen bietet Ayurveda, es lehrt, wie wir unseren Körper wieder in Einklang mit uns selbst und der Welt bringen. Ich empfinde Ayurveda wie ein Tor, durch das wir neue Räume betreten. Wenn wir uns damit befassen, können wir uns ein reichhaltiges Verständnis über unseren Körper und unsere Welt aneignen, wir können Krankheiten heilen, unseren Körper wie Geist entschleunigen und unser Aussehen um ein Vielfaches verjüngen und unsere natürliche Schönheit erhalten.

Ich denke, dass das Themen sind, die für viele wichtig sind. Wir alle sind getrieben von inneren Ansprüchen und äußeren Anforderungen. Ich möchte meine Ayurveda-Erfahrungen mit Ihnen teilen und sie auch daran teilhaben lassen, was ich davon in meinen Alltag als Schauspielerin oder an meinen Wohnort Berlin hinüberretten kann, aber auch an welchen Stellen ich immer wieder scheitere. Gute Vorsätze hin oder her, von Zeit zu Zeit räubere auch ich nachts den Kühlschrank oder koche mitten in der Nacht noch einen Topf Nudeln mit Freunden, obwohl das ernährungstechnisch Harakiri ist. Aber es macht einfach Spaß. Den ich immer wieder teuer mit schlechtem Schlaf bezahle.

Ich will dazu anregen, das ungesunde Tempo aus dem hektischen Alltag zu nehmen, sich auf das Wichtigste zu besinnen, was man hat – sich selbst. Wie kann man mit Ayurveda-Anwendungen und -Rezepten zu mehr Ausgeglichenheit finden, was kann man für das eigene Wohlbefinden, die Ausstrahlung und Schönheit tun? Ich möchte zeigen, wie jeder für sich schwächende Abläufe des modernen Alltags mithilfe der ayurvedischen Heil- und Lebenskunst durchbrechen und positiver gestalten kann. Denn Ayurveda ist wie alle asiatischen Philosophien sehr alltagstauglich, ganzheitlich angelegt und zudem über Jahrtausende erprobt.

Ich möchte Sie dazu einladen, mich in diesem Buch zu begleiten.

Ihre

Dennesch Zoudé







Dennesch Zoudé

Heute bin ich gut zu mir

Mit Ayurveda und Achtsamkeit zu mehr Gesundheit und Gelassenheit

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 19,5 x 25,5 cm
ISBN: 978-3-517-09315-4

Südwest

Erscheinungstermin: September 2014

Die eigene Mitte finden

Die Schauspielerin Dennesch Zoudé macht seit mehr als 16 Jahren regelmäßig Ayurveda-Kuren, um sich vom stressigen Schauspielerberuf wieder zu erden und sich neu aufzuladen. In ihrem Buch möchte sie nicht einfach eine bestimmte medizinische Richtung propagieren, sondern sie hält vor allem ein Plädoyer für mehr Achtsamkeit im Umgang mit Körper und Geist, für mehr Feingefühl, für das richtige Maß beim Essen, im Beruf, beim Sport... Die Botschaft dieses Buches ist: mit den einfachen Regeln des Ayurveda den modernen Alltag besser meistern, mehr Ruhe und Gelassenheit finden.