Erhol Dich gut im Schlaf

wie Du mit fast keinem Aufwand im Schlaf mehr Energie gewinnst

RITUALE & TIPPS

© Anke Keller

Löwenstarke Eltern
Für Eltern in & mit besonderen Herausforderungen

Hallo!

Es ist so schön, dass DU da bist!

In diesem eBook erhältst Du Infos und Tipps für Deinen besseren Schlaf ergänzend zu den Videos zum Nachschlagen.

Rezepte für ein schlafförderndes Abendessen, Schlafmilch und Co sind im eBook für Rezepte zusammen gefasst.

Wenn Du mehr über Deine ayurvedische Konstitution heraus finden möchtest, schau in dem entsprechenden eBook vorbei. Dort findest Du dann auch noch Mal weitere Tipps zu Ernährung und Lebensführung.

Ich wünsche Dir viel Spaß und vor allem einen erholsameren Schlaf in und durch den Kurs.

Über ein Feedback freue ich mich immer sehr.

(c) Anke Keller

vorab

Wichtiger Hinweis:

Ayurveda ersetzt keinen Arzt. Die Diagnose und Heilung von Krankheiten obliegt Ärzten und Therapeuten.

Bitte besprechen Sie Anpassungen in der Ernährung mit Ihrem Arzt, wenn bei Ihnen ernstzunehmende Erkrankungen vorliegen, die medizinisch behandelt werden. Setzen Sie auf keinen Fall Medikamente oder Therapien ohne Rücksprache mit dem verordnenden Arzt ab, auch wenn es Ihnen besser zu gehen scheint.

Die in den Schriften des Ayurveda überlieferten Wirkungen von Nahrungsmitteln, Gewürzen und Kräutern sind nach westlichem Maßstab für medizinische Forschung nicht bestätigt und nicht anerkannt.

Quellenangaben:
u. a. "Die Ayurveda Pflanzenheilkunde" von Dr. Vasant Lad, Dr. David Frawley

Danke.

(c) Anke Keller

was ist eigentlich ...

Schlafroutine

Wir lieben Routinen im Ayurveda. Eine ist die Schlafroutine, die so gerne in Ihrer Wirkung unterschätzt wird. Nutze die Abendstunden oder zumindest die letzte Stunde vor dem schlafengehen, um zur Ruhe zu kommen.

- Gehe vor 22 Uhr schlafen. So kannst Du nachts pure Energie schöpfen.
- Iss abends etwas Leichtes und nicht nach 20 Uhr.
- Finde heraus, was Dir für einen erholsameren Schlaf hilft, und führe es als Routine ein. Je öfter Du es tust, desto besser. Aber schon ein Mal angewendet ist es besser als kein Mal.

Wir kennen viele Routinen, die in unserem Alltag völlig normal sind. Durch Achtsamkeit und Sorgfalt sorgen wir z. B. dafür, dass sich durch tägliches Zähne putzen und waschen keine Keime, Bakterien oder Viren ansiedeln können.

Mit der Schlafroutine ist es ähnlich. Mit Achtsamkeit und Sorgfalt unterstützen wir unseren Körper dabei, gegen Toxine und andere Schädlinge zu kämpfen. Dafür braucht er einen tiefen Schlaf und diesen tiefen Schlaf erreichen wir leichter mit einer Schlafroutine.

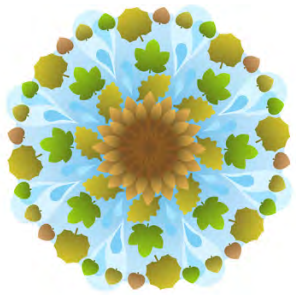
Also viel Spaß.

(c) Anke Keller

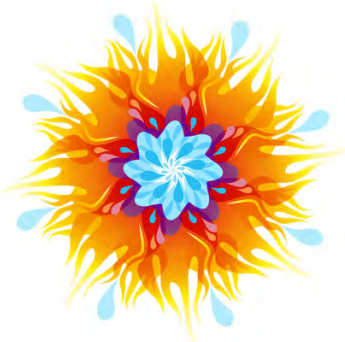
wenn wir schlafen ...

nächtliche Energien

Wir sind Teil der Natur, in der wir leben, und als solches mit der Natur verbunden. So beeinflusst uns die Energie der Sonne tagsüber und die des Mondes nachts und schenkt uns unterschiedliche Energien.



18 - 22 Uhr
Der Tag geht zu Ende. Schwere und Dunkelheit legt sich über die Welt und lässt uns zur Ruhe kommen. Nutzen wir die Energie, lässt sie uns leicht in einen tiefen Schlaf fallen.



22 - 2 Uhr
Der Mond versorgt uns mit seiner transformierenden Kraft. Im Körper ist die Hölle los. Immunsystem, Zellwachstum, Entgiftung und Regeneration laufen auf Hochtouren, während wir tief schlafen.

2 - 6 Uhr
Langsam geht der Mond und die Sonne kommt wieder. Unser Körper kommt ganz langsam aus seinem Tiefschlaf zurück. Nutze diese bewegte Energie für Deinen Start in den Tag und meditiere.

(c) Anke Keller

was tun bei ...

Schlafmangel

Trinke abends eine Tasse heiße Milch mit 1/2 Tl Muskatnuss

Trinke abends einen Aufguss aus
1-2 Tl Baldrian und
1 Tl Ashwagandha (wenn Du es hast).

Sorge für Entspannungseinheiten, vor allem am Abend.

- Meditation
- entspannter Spaziergang an der frischen Luft
- Reibe die Fußsohlen mit einem entspannenden Öl ein, z. B. Brahmi-Öl, Lavendelöl, Sesamöl oder eine entsprechende Mischung
- Vollbad mit entspannendem Badezusatz

Lass den Fernseh aus und mache in der letzten Stunde des Tages ein Social Media Detox.

was tun bei ...

Einschlaf-Schwierigkeiten

Halten Dich Gedanken, Sorgen, Ängste, Wut oder Ärger vom Einschlafen ab oder fängt Dein Herz an zu rasen sobald Du Dich ins Bett legst ?

Raus aus dem Kopf

- Nimm Dir abends 5 Minuten oder länger Zeit, um Deine Gedanken in ein Buch oder auf einen Zettel zu schreiben.
  - Wenn es ToDo's sind, kannst Du so besser abschalten
  - Wenn es negative Emotionen sind, lass sie los und finde im Anschluss für jede negative Emotion etwas positives.

- Gönne Dir eine Fußmasage mit Ghee. Rezept & Anleitung folgen

- Gönne Dir einen Knieguss nach Sebastian Kneipp, vorbeugend vor dem Einschlafen oder auch noch, wenn Du merkst, dass Du Unterstützung brauchst. Anleitung folgt.

(c) Anke Keller

was tun bei ...

K

übermäßig langem Schlaf

Trinke abends einen Basilikumtee.

Trinke abends einen Aufguss aus
1/2 Tl Kalmuswurzel und
1/4 Tl Ingwerpulver.

- Bring Dein Leben in Schwung. Dafür kann auch abends eine Runde um den Block helfen. 10-15 Minuten frische Luft und Bewegung.
- Starte den Tag mit Sport oder einer anregenden Yogaeinheit.

(c) Anke Keller

was tun bei ...

Durchschlaf-Schwierigkeiten

Hast Du Schwierigkeiten durchzuschlafen? Musst Du zwischen 2 und 6 Uhr öfter raus, ggfs. auch auf Toilette? Oder kannst Du schlecht wieder einschlafen, wenn Dein Kind Dich um die Zeit weckt?

Entspann Dich

Hier helfen die Tipps für Schlafmangel:

1. eine Schlafmilch
2. ein beruhigender Tee
3. Meditation
4. Ruheinseln im Alltag
5. ein entspannendes Abendritual
6. eine beruhigendes/entspannendes Vollbad

Die Maßnahmen 1-3 kannst Du auch gut nachts noch als Soforthilfe durchführen. Präventiv ist natürlich noch besser.

(c) Anke Keller

Fußmassage mit Ghee

Balsam für Körper, Geist & Seele

1. Wärme etwas Ghee an, so dass es angenehm auf der Haut ist.
2. Lege Dir Tücher und/oder warme Socken bereit. Nimm etwas ältere, da das Ghee auf Dauer zu Verfärbungen führen kann.
3. Mache es Dir bequem und gemütlich. Dreh doch mal das Licht runter. Mach Dir Kerzen an. Leg beruhigende Musik ein. Mach Dir einen schönen Tee oder eine Schlafmilch dazu.
4. Jetzt fängst Du an, mit dem warmen Ghee Deine Füße und Waden auszustreichen. Wichtig ist, dass die Bewegungen immer nach unten gehen: vom Knie die Waden runter, über die Ferse und Sohle oder den Spann bis zu den Fußzehen und Fußzehenspitzen. Du kannst auch mal ein wenig dran ziehen.
5. So lange, wie es gut tut. Mindestens 10 Minuten.

(c) Anke Keller

Anschließend
am Besten direkt ins vorgewärmte Bett. Herrlich!

Knieguss nach Sebastian Kneipp

nicht ayurvedisch - aber genial

Kleine persönliche Geschichte

Zu einer Zeit von großen Sorgen, Ängsten und Unruhe konnte ich abends nicht mehr einschlafen. Kaum lag ich im Bett, fing das Gedankenkarussel an und mein Herz raste. Eine Freundin entführte mich ein Wochenende ins Sebastianeum in Bad Wörrishofen. Dort angekommen fragte man uns am Kur-Empfang, was man uns gutes tun könne und ich erzählte davon. Man rieht mir u. a. vor dem Schlafengehen das Bett anzuwärmen und Wassertreten zu praktizieren. ... und ich schlief seit Monaten zum ersten Mal wie ein Stein innerhalb von wenigen Minuten ein und durch.

1. Bett anwärmen.
2. Die Beine bis zu den Knien je 2x abwechselnd mit eiskaltem Wasser übergießen, bis es unangenehm wird.
3. Das Wasser mit der Hand abstreifen. Nur zwischen den Zehen mit einem Handtuch trocknen.

(c) Anke Keller

Jetzt ab ins Bett!
... in dem im Fußbereich schon die warme Wärmflasche wartet.

Schreib mir gerne:
Wie lange hast Du zum Einschlafen gebraucht?

Löwenstarke Eltern
für Eltern in & mit besonderen Herausforderungen

mit Ölen den Schlaf fördern

das geht auch für Kinder gut

Auch immer wieder gerne nutze ich Öle.
Gerade auch für die Kinder und zusätzlich zu anderen Maßnahmen.

- einfach ein paar Tropfen aufs Kopfkissen oder ein Tuch tropfen.
- die Handwurzel innen einreiben.
- Sehr effektiv wirkt es auch auf den Fußsohlen aufgebracht.
- Du kannst sie auch ins Ghee mischen, wenn Du ohnehin eine Fußmassage machst. Das mag meine Tochter auch super gern.

Das klassische Lavendelöl kennen wir alle für seine entspannende Wirkung.

Aus dem Ayurveda empfiehlt sich Balashwagandha-Öl. Eine extrem entspannende Kombination aus Sesamöl mit dem Kraft verleihenden Bala und dem entspannenden Ashwagandha.

(c) Anke Keller

Eine ayurvedische Alternative sind alle Vata-senkenden, Stress-ausgleichenden und entspannenden Öle.

Von Anbietern ätherischer Öle gibt es oft auch Mischungen. Die Kombination von Pflanzen mit ähnlicher Wirkung verstärkt dabei dessen Wirkung.

Löwenstarke Eltern
für Eltern in & mit besonderen Herausforderungen

Tagebuch der Emotionen

Welche Gedanken sind in Dein Bewusstsein getreten?

Was ist positiv an diesen Gedanken?
Nimm Dir jeden einzelnen Gedanken vor.
Auch in noch so negativen Gedanken, kannst Du Positives finden.

(c) Anke Keller

Tagebuch der Dankbarkeit

Wofür bist Du heute dankbar?

Es müssen nicht immer große Dinge sein. Manchmal sind es Kleinigkeiten, die uns glücklich machen. Du solltest nicht schlafen gehen, bevor Du nicht mindestens 3 Punkte gesammelt hast.

(c) Anke Keller

aus dem Kopf raus auf den Zettel

Lege dieses Blatt mit einem Stift neben Dein Bett. Was auch immer Dir in den Sinn kommt, wenn Du Dich schlafen legst, was Du noch erledigen musst, woran Du denken musst... schreibe es auf, damit der Geist zur Ruhe kommen kann.

(c) Anke Keller

Ashwagandha

übersetzt: "Schlafbeere"

Ashwagandha soll - wie der Name schon sagt - schlaffördernd wirken. Eine Stärkung der Stressresilienz und der Schilddrüse wird ihr zudem zugeschrieben.

Als weitere mögliche Wirkungen werden im Ayurveda das Lösen von Ängsten, eine Anti-Demenz-Wirkung, Stärkung des Immunsystems, Förderung der Blutbildung, Entzündunghemmung sowie eine positive Wirkung auf den Hormonhaushalt, das Herz-Lungen-System und das zentrale Nervensystem beschrieben.

Sie zählt im Ayurveda zu den Rasayanas. Das sind jene Lebensmittel, die einen Verjüngungs-/Anti-Aging-Effekt haben sollen.

Kräuter werden im Ayurveda sehr vielseitig verwendet. Tatsächlich eignet sich Ashwagandha durch seinen milden Geschmack auch als Beigabe zu heißer Milch oder in einer Praline, wie Energiekugeln.

Grundsätzlich sollten ayurvedische Heilkräuter ausschließlich nach einer fachkundig durchgeführten Analyse genommen werden. Zudem sind die Wirkungen der Kräuter unter modernwissenschaftlichen Maßstäben nicht anerkannt.

Löwenstarke Eltern
für Eltern in & mit besonderen Herausforderungen

was noch

Sofort-Tipp warmes Wasser

Ein wesentlicher und sehr einfacher Tipp für mehr Energie

ist warmes, abgekochtes Wasser. Manch einer sagt, es gäbe ihm einen besseren Kick als Kaffee. Andere finden es fad.

Was sind denn nun die Vorteile?

- es übersäuert den Körper nicht, wie kohlensäurehaltige Getränke (Übersäuerung ist einer der großen Krankheitsfaktoren unserer Gesellschaft)
- es kostet unsere Körper keine Energie, wie beispielsweise eiskalte Getränke
- an kalten Tagen versorgt es uns mit der Wärme, die wir brauchen
- 10 Minuten abgekochtes Wasser wirkt stressreduzierend
- **warmes oder stilles Wasser** zu trinken schenkt uns tatsächlich Energie
- Du kannst es auch gerne mit Kräutern und Gewürzen anreichern, als Tee oder einfach nur ein Blatt mit in die Kanne geben.
- Versuche es am Anfang mit Abwechslung, z. B. morgens Ingwerwasser oder Kräuter- und Gewürztees und mittags warmes Wasser.

(c) Anke Keller

Tipp

ICH MAG TOTAL GERNE ZITRONENMELISSE, MINZE ODER ZITRONE IM WASSER.

geschafft!

Was nimmst Du heute mit ?

Schreibe Dir Deine persönlichen Hilfen für erholsameren Schlaf am Ende des Kurses hier auf. So kann es Dich griffbereit und sichtbar immer wieder einnern.

(c) Anke Keller

kennst Du schon...

das Coaching

LASS DEINE EIGENE ENERGIEQUELLE SPRUDELN
DURCH KLEINSTE SCHRITTE IN ERNÄHRUNG UND LEBENSSTIL

BRING LEICHTIGKEIT & GLÜCK (ZURÜCK) IN DEIN LEBEN

Dein Coaching

FÜR MEHR ENERGIE & RESILIENZ

Genieße Dein Leben in vollen Zügen und lebe Deine Träume!

Über 12 Wochen wirst Du durch die **für Dich alltagstauglichsten und effektivsten Schritte** in Deine Kraft (zurück) geführt. Die ersten Effekte werden bereits **innerhalb der ersten 1-2 Wochen spürbar**.

Durch eine sehr ausführliche Anamnese finden wir gemeinsam die für Dich wichtigsten und oft kleinen Schritte für Ernährung und Lebensstil, die Deine Quelle für Lebensenergie täglich und fast nebenbei schützen und nähren.

Lass Dich an Deine Hand nehmen und führen.

Finde mehr Infos auf www.loewenstarkeeltern.de und vereinbare ein kostenloses & unverbindliches Erste Hilfe-Gespräch für noch mehr.

(c) Anke Keller

Zur Zeit zum Einführungspreis.

Folge mir für regelmäßige Anregungen:

www.instagram.com/
anke.loewenstarkeeltern.de

www.facebook.com/
AnkeKellerAyurveda

Löwenstarke Eltern
Für Eltern in & mit besonderen Herausforderungen

über mich

Hi. Ich bin Anke...

.AYURVEDISCH GESEHEN

- Kombi aus für ihre Liebsten und ihre Themen brennender Managerin (Pitta)
- und fürsorglichem Fels in der Brandung (Kapha)
- mit einem ordentlichem Schuss chaotischer Unruhe (Vata) von außen
- in Vorfreude auf die Phase zwischen den Jahren der Umsetzung und Transformation und den Jahren der Kreativität, Sinnlichkeit und Lebensweisheit (Wechseljahre)

Ich bin Ayurveda Gesundheitscoach, Expertin für Gelassenheit und Energie im Familienalltag mit besonderen Herausforderungen und zweifache Adoptivmama. Seit 4 Jahren gebe ich Ayurveda-Gesundheitsberatungen, Kochkurse und Workshops.

Mit LÖWENSTARKE ELTERN entsteht gerade ein online-Angebot für Eltern in & mit besonderen Herausforderungen im deutschsprachigen Raum mit unter anderem einem intensiven Coaching, in dem ich Dich dabei begleite, Deinen ganz eigenen Zugang zu Deiner Quelle für Lebensenergie zu finden und sie zu nähren. Das ist nicht nur etwas für Eltern.

(c) Anke Keller

Anke Keller
apfel&zimt Ayurveda
ayurveda@apfelundzimt.de
www.apfelundzimt.de
www.loewenstarkeeltern.de

Löwenstarke Eltern
für Eltern in & mit besonderen Herausforderungen