



**ACTIVATE YOUR  
BODY AND SOUL**

HEALTH . YOGA . PILATES

# DEINE MORGEN ROUTINE

---

by Denise Koch





ACTIVATE YOUR  
BODY AND SOUL

HEALTH . YOGA . PILATES

# 01

Einleitung & dein Warum

# 02

Die ayurvedische  
Morgenroutine

# 03

Mentale & Körperliche  
Vorteile

# 04

Tipps & Routinen

# 05

Kreiere deinen perfekten  
Morgen

INHALT

# QUOTE

"IF YOU WIN  
THE MORNING,  
YOU WIN THE  
DAY."

---

Timothy Ferriss



**ACTIVATE YOUR  
BODY AND SOUL**

HEALTH . YOGA . PILATES

01

## EINLEITUNG

Ich möchte dich dabei unterstützen, für einen gesunden & vitalen Lebensstil nachhaltige Gewohnheiten in deinen Alltag zu integrieren.

Es gibt mittlerweile viele Empfehlungen, wie ein perfekter Start in den Tag aussehen kann. Ich persönlich finde, es gibt keinen perfekten Ablauf für alle. Wichtig ist, dass du lernst auf deine Bedürfnisse & Körpergefühl zu hören, um eine Morgenroutine zu finden, die dir wirklich guttut.

Ich stelle dir eine Reihe von Möglichkeiten auf Basis der ayurvedischen Morgenroutine vor, die dazu dient den Körper zu reinigen, aufzuwecken und zu nähren.

## DEIN WARUM...

Eine Morgenroutine ist unfassbar wertvoll und kann von großer Bedeutung für ein glückliches und erfolgreiches Leben sein. Die Art und Weise wie wir in den Tag starten hat einen Einfluss auf den Rest des Tages. Es fällt einem sehr viel leichter gesunde Entscheidungen zu treffen, wenn man den Tag bereits mit einer gesunden Routine begonnen hat. Zudem geben uns Rituale ein besonderes Gefühl von Sicherheit.

Versuche schädliche Angewohnheiten durch gesundheitsfördernde Rituale zu ersetzen und beobachte die positiven Veränderungen auf dein Wohlbefinden im Alltag.





# 03

## DIE AYURVEDISCHE MORGENROUTINE

Die Morgenroutine ist eigentlich unglaublich alt und hat ihren Ursprung im Ayurveda. Dazu gehören:

- Zunge schaben & Öl ziehen
- Heißes Wasser trinken
- Yoga / Meditation / Bewegung
- Warmes Frühstück

So funktioniert das Öl ziehen

Für das Ölziehen kann man Sesam- oder Kokosöl verwenden. Klassisch wird im Ayurveda das Sesamöl empfohlen. Davon nimmt man nach dem Zungeschaben einen EL in den Mund und spült es 5-15 Minuten Mund hin und her. Wichtig ist: Das Öl darf nicht heruntergeschluckt werden. Während dem Ölziehen rolle ich dann meine Yogamatte aus und bereite mein heißes Wasser mit Zitronensaft und Apfelessig in der Küche für später vor. Das Öl sollte dann anschließend in den Mülleimer gespuckt werden und nicht in dem Abfluss! Danach spüle ich meinen Mund mit Wasser aus und putze mir die Zähne.

Um einen Erfolg und einen gesundheitlichen Nutzen davon zu verspüren, ist es besonders wichtig, dass man das Ganze wirklich regelmäßig, am besten täglich macht. Nur so kann der Körper langfristig unterstützt werden und man merkt einen großen Unterschied. Ich möchte es in meiner Morgenroutine mittlerweile nicht mehr missen. Das Tolle ist, dass es kaum etwas kostet und auch nicht lange dauert.

Etwas Warmes trinken

Nach der Nacht, in der wir einiges an Flüssigkeit ausschwitzen, brauchst der Körper Flüssigkeit, um seine Funktionen wieder in Gang zu bringen. Am besten eignet sich dazu ein warmes Getränk, denn so ersparst du dem Körper das Erhitzen (wenn du kaltes Wasser trinken würdest). Ich ergänze das warme Wasser noch mit Zitrone und Apfelessig um die Verdauung und den Stoffwechsel anzukurbeln. Du wirst schon nach wenigen Tagen positive Wirkung bzgl. deines Stuhlgangs wahrnehmen. Zudem versorgt Apfelessig den Körper ebenfalls mit Vitaminen. Gleichzeitig kann er gegen Kopfschmerzen helfen und Bluthochdruck vorbeugen.



## 03

# DIE AYURVEDISCHE MORGENROUTINE

Meditation / Yoga / Bewegung

Eine Morgenmeditation kann dir helfen, positiv in den Tag zu starten. Es ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen, dass Meditation sich positiv auf unseren Körper (Herzschlag und Schmerzempfinden) sowie unsere Psyche auswirkt. Versuche es gerne mit einer geführten Meditation von 5-10 Minuten und beobachte über die nächsten Wochen die positiven Auswirkungen auf deinen Körper und Geist. Zudem steigert sich deine kognitive Leistungsfähigkeit, da Ängste gelöst werden und du deine Entscheidungen rationaler treffen kannst. Untersuchungen haben zudem ergeben, dass Morgenmeditation zu den häufigsten Ritualen erfolgreicher Menschen zählt.

Yoga am Morgen bereitet dich auf die täglichen Herausforderungen im Leben vor. Du fühlst dich frisch, energiegeladener und wirst beweglicher. Außerdem bringt Morgenyoga den Stoffwechsel in Schwung und hilft dir die Ruhe des Moments zu genießen. Durch gezielte Übungen können Verspannungen gelöst, Rückenschmerzen gelindert und das Körperbewusstsein verbessert werden.

Ob vor oder nach deinem Frühstück – ein kleines bisschen Bewegung an der frischen Luft hilft enorm beim Wachwerden. Damit meine ich nicht, dass du vor der Arbeit Joggen musst. Aber vielleicht kannst du auf deinem Arbeitsweg wenigstens 10 Minuten zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren. Wenn du das wieder mit ein paar tiefen Atemzügen verbindest, ist der Wach-Effekt gleich doppelt so hoch.

### Warmes Frühstück

Auch hier gilt: jeder hat individuelle Bedürfnisse. Vielleicht liebst du ein ausgiebiges Frühstück gleich früh morgens. Aber wenn du nicht direkt nach dem Aufstehen, sondern erst etwas später etwas essen magst, ist das für dein Energielevel besser, als diese Mahlzeit komplett auszulassen. Das warme Frühstück bspw. ein leckeres Porridge ist im Ayurveda sehr beliebt. Und dafür gibt es auch gute Gründe. Warme Mahlzeiten sind sehr viel leichter verdaulich, als kalte und rohe Speisen. Die Nahrung kann so besser aufgespalten und verwertet werden.



## 04

# KÖRPERLICHE VORTEILE

Unser Körper ist evolutionsbedingt an frühes Aufstehen gewöhnt, da die Sonne schließlich schon immer morgens aufgeht. Warum also nicht die ersten Stunden des Tages in uns und unser Wohlbefinden investieren. Besonders unser Geist ist noch ruhig und wir können uns ganz bewusst, ohne die äußeren Einflüsse, auf uns konzentrieren.

Die einzelnen Benefits der ayurvedischen Morgenroutine habe ich bereits unter Punkt 3 genannt. Ich möchte nun nur noch die Vorteile des Öl ziehen erläutern.

Die Mundhygiene spielt im Ayurveda deswegen eine so große Rolle, weil diese Auswirkung auf die Verdauung haben kann. Die Zunge repräsentiert im Ayurveda den Zustand des Verdauungssystems. Ein starker Belag auf der Zunge kann z.B. ein Zeichen für ein gestörtes Verdauungsfeuer sein.

Jeder kennt bestimmt das Gefühl, wenn man morgens aufwacht und das Bedürfnis hat sich die Zähne zu putzen, weil der Geschmack im Mund oft nicht allzu angenehm ist. Das hat viel mit der Zunge zu tun, da sich hier viele Bakterien und über Nacht angesammelten Ablagerungen befinden. Daher wird ein morgendliches Zungenschaben empfohlen.

Das Ölziehen beseitigt laut dem Ayurveda Stoffwechsellrückstände im Bereich des ersten Lymphsystems des Verdauungstraktes. Dazu gehört der Mund- und Halsbereich. Außerdem kann Ölziehen krankmachende Bakterien und Giftstoffe binden, was positive Auswirkungen auf die Mundgesundheit hat. Ich habe vor allem gespürt, dass ich keinen Mundgeruch mehr habe, meine Zähne heller geworden sind und ich mich deutlich sauberer fühle.

Im ersten Moment erscheint Ayurveda manchmal vielleicht unglaublich kompliziert. Das kann es sein, muss es aber nicht. Ziel vom Ayurveda ist es, dass jeder lernt auf die Bedürfnisse und Signale vom eigenen Körper zu hören. In uns steckt eine unglaubliche Intelligenz. Die Intelligenz des Lebens. Nutze den Ayurveda als eine Hilfe, um ein besseres Körpergefühl zu bekommen.

# QUOTE

"EIN  
GESUNDER  
GEIST WOHLT  
IN EINEM  
GESUNDEN  
KÖRPER."

---

JUVENAL



## 04

# MENTALE VORTEILE

Die Befolgung einer festen Routine am Morgen stärkt dich mental und emotional für den Tag.

Langfristig reduziert sie objektiv gemessen die Stressparameter im restlichen Verlauf des Tages und erhöht gleichzeitig das allgemeine Wohlbefinden. Hierbei spielt auch durchaus eine Rolle, ob sich deine Morgenroutine um 7 Uhr morgens abspielt oder erst später. Nicht ganz zufällig stehen 90 % aller Führungskräfte vor 6 Uhr auf.

Morgenstund hat also wirklich Gold im Mund.

Ein paar der positiven Effekte von Meditation & Yoga habe ich bereits genannt, doch weil es wirklich so viele tolle Auswirkungen auf unseren Körper & Geist hat, hier noch ein paar ergänzende Punkte:

- Beim Yoga konzentriert man sich gezielt auf den eigenen Körper und die Atmung. Das hilft dabei, den Kopf auszuschalten und die alltäglichen Probleme auszublenden. Die regelmäßige Praxis bewirkt, in stressigen Situationen bestimmte Atemtechniken anzuwenden, um mehr Distanz zu negativen Gedanken zu erlangen. Das führt zum Stressabbau und einer anhaltenden inneren Ruhe.
- Die gelernten Atemtechniken und das verbesserte Körpergefühl führen zu einer positiveren Einstellung. Zudem stellt Yoga das perfekte Training für mehr Geduld im Alltag dar.
- Yoga kann zur Regulierung des Hormonhaushalts verhelfen. Ein hormonelles Gleichgewicht hat erhebliche Auswirkungen auf Körper und Psyche. Das vegetative Nervensystem steuert viele Hormone im Körper, weswegen die Aktivierung hilft, den Hormonhaushalt zu regulieren.
- Meditation & Yoga kann auch als Training für das Gehirn angesehen werden, denn es erfordert viel Konzentration. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns wird erhöht und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt. So hat Yoga auch einen positiven Effekt auf den Berufsalltag.





## 04

# TIPPS & ROUTINEN

- Ein erfolgreicher Tag beginnt schon am Abend davor. Die Basis für einen guten Start in den Tag ist ein erholsamer und ausreichend langer Schlaf von 7-9 Stunden. Das ist individuell, also höre auf deinen Körper und achte auf regelmäßige Schlafenszeiten.
- Natürlich ist es anfangs mit Disziplin verbunden, neue Gewohnheiten zu etablieren. Sobald du eine positive Gewohnheit in deinem Leben verankert hast, musst du allerdings eine Entscheidung weniger treffen und kannst diese quasi im Autopilot tun, ohne zuvor so viel Kraft zur Überwindung aufzubringen. Beim Erlernen neuer Gewohnheiten gibt es zu Beginn immer diese Stimme, die fragt, warum man jetzt extra früher aufsteht und ob die halbe Stunde nicht besser mit Schlafen genutzt werden könnte. Allerdings wird diese Stimme mit der Zeit immer leiser – versprochen! – und schlägt irgendwann sogar ins Gegenteil um. Sie ist es dann, die dich dazu ermutigt, noch früher aufzustehen, um eine längere Yoga-Einheit zu ermöglichen.
- Ein persönlicher Tipp von mir ist die Ergänzung eines Dankbarkeit Rituals und Auflistung deiner Tagesziele. Ein kleines Dankbarkeitsritual ist der einfachste und effektivste Weg, positiv in den Tag zu starten. Nimm dir dazu ein paar stille Augenblicke (am besten mit geschlossenen Augen), in denen du an mindestens drei Dinge in deinem Leben oder Eigenschaften deiner Persönlichkeit denkst, für die du heute dankbar bist. Im Anschluss formuliere 1-3 Ziele für diesen neuen Tag. Es können so kleine Dinge sein oder auch größere Ziele wie eine wichtige Entscheidung zu treffen. Stelle dir dabei vor wie es sein wird, wenn du am Ende des Tages diese Ziele schon erreicht hast.
- Viele Bestandteile einer gesunden Morgenroutine lassen sich gut miteinander verbinden. Außerdem sind sie flexibel und erfordern nicht viel Zeit. Trotzdem rate ich dir, nicht mit allem auf einmal anzufangen, falls dein bisheriger Start in den Tag zur Zeit noch ganz anders aussieht. Nimm dir einen Punkt nach dem anderen vor und lass dir und deinem Körper Zeit, zu erfahren wie sich das neue Ritual anfühlt.
- Probiere dich aus und beobachte die positiven Veränderungen auf deinen Körper und Geist. Denk daran: es darf Spaß machen und soll sich gut für dich anfühlen!



# 05

## KREIERE DEINEN PERFEKTEN MORGEN

Ich hoffe, ich konnte dir ein paar Anregungen geben, dir Gedanken über deine ganz persönliche Morgenroutine zu machen. Sie sollen dich motivieren eine eigene Routine zu gestalten, mit der du ganz routiniert das Beste aus jedem Morgen rausholst. Wenn deine Morgenroutine dir guttut und dich positiv auf den Tag einstimmt, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass diese Stimmung dich den ganzen Tag lang begleitet.



	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	-------------------------------------