

ANTONIA IRIS DURMIĆ

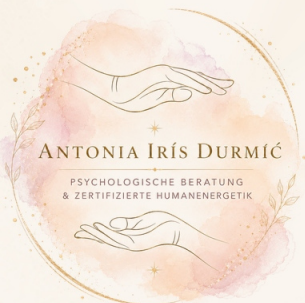
© 2026 ANTONIA IRIS DURMIĆ – ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

DER HEILIGE *Morgen*



MEINE EINLADUNG AN DICH

Sechs Tage, die dich einladen,
neue Rituale für ein
bewussteres, vitaleres,
gesünderes und schöneres
Leben zu kreieren.



MEIN GESCHENK *für dich*



Ich halte den Morgen und ganz besonders die Phase des Aufwachens für eine unglaublich wertvolle Zeit. Eine Zeit, in der wir mit kleinen, bewussten Dingen sehr viel für uns positiv verändern können. Die Art, wie wir in unseren Tag starten, wie wir uns ausrichten und letztendlich auch, wie wir unserem Leben begegnen. Manche dieser Dinge brauchen vielleicht nur wenige Minuten und können trotzdem, wenn wir sie regelmäßig in unser Leben integrieren, langfristig sogar lebensverändernd sein.

Und genau deshalb habe ich „Morgenimpulse“ entwickelt. Eine kleine Serie, in der ich dir Impulse schenken möchte, die du ausprobieren, für dich testen und, wenn sie sich für dich gut anfühlen, in deine eigene Morgenroutine und in dein Leben integrieren kannst. Bevor wir damit beginnen, möchte ich erst einmal mit dir anschauen, warum gerade die Phase des Aufwachens für mich eine so besondere und wertvolle Zeit ist. Wie startest du eigentlich morgens in deinen Tag?

Wenn wir morgens langsam aufwachen, bis zu dem Moment, in dem wir die Augen öffnen und in den Tag starten, wechseln wir sozusagen die Welten. Wir kommen aus vielen Stunden unserer inneren Welt wieder zurück in die äußere Welt. In der Nacht sind wir viel stärker mit unserem Unbewussten und Unterbewusstsein verbunden. Also mit dem größten Teil unserer Gedankenwelt und dem größten Teil unseres Verstandes, der für uns in unserem Alltag oftmals gar nicht zugänglich ist. Und dann wachen wir auf.

Wir öffnen die Augen und bewegen uns langsam wieder aus dieser inneren Welt hinein in unser bewusstes Erleben und in die äußere Welt. Für mich ist genau diese Schnittstelle eine ganz besondere, fast heilige Zeit. Auch unsere Gehirnwellen verändern sich während dieses Übergangs. Ein kleiner Überblick dazu: Delta ist die langsamste dieser Gehirnwellen und besonders mit unserem Tiefschlaf verbunden.

Beim Erwachen bewegen wir uns aus dem Schlaf heraus durch Theta, einen Zustand, den wir unter anderem aus leichteren Schlafphasen, dem Träumen und sehr tiefer Entspannung kennen. Mit zunehmendem Wachwerden tritt Alpha stärker in den Vordergrund. Dieser entspannte Zustand zwischen tiefer Ruhe und unserem aktiven Alltagsbewusstsein. Und sobald unser Denken, Planen, Organisieren und Funktionieren richtig beginnt, spielt Beta eine immer größere Rolle.

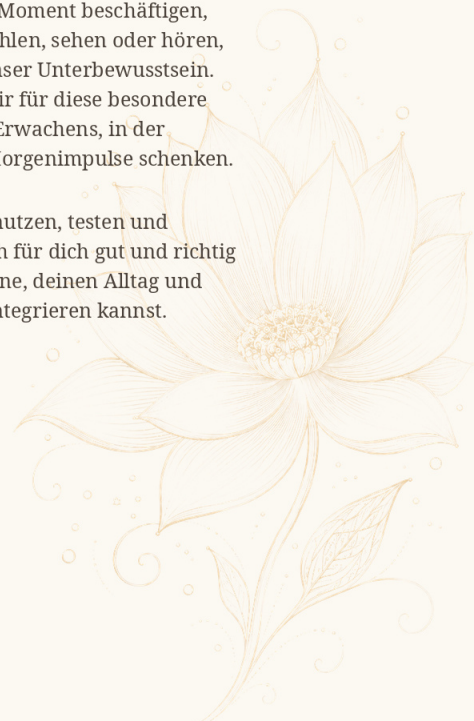
Gamma sind die schnellsten dieser hier genannten Gehirnwellen und werden unter anderem mit besonders fokussierter Aufmerksamkeit, komplexer Informationsverarbeitung und hoher geistiger Aktivität in Verbindung gebracht. Dabei können wir uns diese verschiedenen Gehirnwellenzustände eher wie Räume vorstellen, deren Türen offen stehen. Wir befinden uns vielleicht gerade überwiegend in einem dieser Räume und trotzdem sind die Türen zu den anderen nicht verschlossen.

Die Zustände können sich überlagern und ineinanderfließen. Und wenn wir wissen, wo die Tür ist, können wir manche dieser Räume auch ganz bewusst betreten. Aber gerade dieser Übergang am Morgen ist für mich so wertvoll. Wir kommen aus unserer inneren Welt, aus der Delta-Phase, treten über in die Theta-Phase und bewegen uns beim Wachwerden immer mehr in Richtung Alpha. Und genau hier wäre es schön, wenn wir nicht sofort in die Beta-Gehirnwellenstruktur übergehen, sondern noch einen Moment innehalten.

Nicht sofort denken. Nicht sofort planen. Nicht sofort funktionieren. Nicht sofort das Handy nehmen. Nicht sofort Nachrichten lesen und die äußere Welt hereinlassen. Sondern noch einen Moment ganz bewusst in diesem Theta-Alpha-Übergang bleiben. Diese Schnittstelle ist eine Einladung, diese besondere Phase bewusst zu nutzen, anstatt sie einfach verstreichen zu lassen. Denn in diesem Theta-Alpha-Übergang ist der Zugang zu unserem Unterbewusstsein noch viel größer und schneller.

Alles, womit wir uns in diesem Moment beschäftigen, alles, was wir denken, sagen, fühlen, sehen oder hören, gelangt viel unmittelbarer in unser Unterbewusstsein. Und genau deshalb werde ich dir für diese besondere Schnittstelle, für die Phase des Erwachens, in der nächsten Zeit morgens kleine Morgenimpulse schenken.

Impulse, die du gerne für dich nutzen, testen und ausprobieren und, wenn sie sich für dich gut und richtig anfühlen, in deine Morgenroutine, deinen Alltag und vielleicht sogar in dein Leben integrieren kannst.



TAG 1 · MORGENIMPULS

Dankbarkeit



Wir starten unsere Serie Morgenimpulse und beginnen mit etwas, das so einfach und gleichzeitig so wertvoll ist, die Dankbarkeit. Dankbarkeit wird auch in der Schwingungslehre mit einer sehr hohen Schwingung verbunden. In der Bewusstseinskala nach David R. Hawkins finden wir in den ganz hohen Schwingungsbereichen Zustände wie Liebe, Freude und Frieden, mit denen auch das Gefühl tiefer Dankbarkeit eng verbunden wird.

Und es gibt in jedem Leben etwas, wofür wir dankbar sein können. Manchmal sind es die großen Dinge, manchmal die kleinen und manchmal die ganz, ganz kleinen Dinge, die für uns so selbstverständlich geworden sind, dass wir sie kaum noch wahrnehmen. Wenn wir unser System wieder darauf ausrichten, diese Dinge wahrzunehmen und Dankbarkeit tatsächlich zu fühlen, können wir damit unsere eigene Schwingung erhöhen und unser Leben langfristig positiver gestalten.

Und genau damit beginnen wir den ersten Morgen. Wenn du morgens aufwachst und merkst, dass dein Bewusstsein langsam wieder da ist, bleib noch einen kurzen Moment liegen.

Du kannst deine Augen gerne noch geschlossen halten und einfach wahrnehmen:

Du bist aufgewacht! Wow. Das alleine reicht schon für eine große Portion Dankbarkeit. Ein neuer Tag wurde dir geschenkt. Neue 24 Stunden liegen vor dir. 24 Stunden voller neuer Möglichkeiten, Erfahrungen, Begegnungen und neuer Chancen.

Spüre für einen Moment deinen Körper. Spüre, wie das Leben durch ihn fließt. Spüre, wie dein Herz schlägt. Stell dir mal kurz vor, dass all deine Organe und jede Zelle deines Körpers jeden Moment für dich arbeiten, selbst wenn du dir dessen gar nicht bewusst bist, damit du jetzt gerade leben kannst. Sei dankbar für deinen Körper, denn er ist dein Zuhause. Ohne ihn könnten wir all das, was uns das Leben erfahren lässt, nicht erleben.

Vielleicht spürst du die warme Decke auf deiner Haut, dein kuscheliges Kissen oder das Bett, in dem du sicher und geborgen liegst. Vielleicht liegt dein Partner oder deine Partnerin neben dir und du bist dankbar dafür, diesen Menschen an deiner Seite zu haben. Vielleicht wachst du alleine auf und bist dankbar für die Ruhe, für deinen Raum und dafür, diesen neuen Tag ganz bei dir beginnen zu dürfen.

Es geht nicht darum, morgens eine lange Liste im Kopf abzuarbeiten. Es geht um das Gefühl. Um diesen kurzen Moment, in dem du wirklich spürst: Ich bin hier. Ich bin wach. Ich lebe.

Noch bevor das Außen zu dir kommt, bevor du zum Handy greifst, Nachrichten liest oder darüber nachdenkst, was heute alles zu tun ist, schenke dir diesen Moment.

Danke, dass ich aufgewacht bin.

Danke für meinen Körper.

Danke für diesen neuen Tag.

Danke für die nächsten 24 Stunden meines Lebens.

Vielleicht dauert es nur eine Minute. Vielleicht länger. Das entscheidest du jeden Morgen neu. Bevor du heute aufstehst und in deinen Tag gehst, fühle für einen kurzen Moment Dankbarkeit dafür, dass dieser neue Tag vor dir liegt.

Und vielleicht beginnst du damit, Stück für Stück dein Augenmerk wieder auf all die großen, kleinen und ganz, ganz kleinen Dinge, Erfahrungen und Menschen in deinem Leben zu richten, für die du dankbar sein kannst.



TAG 2 · MORGENIMPULS

Ausrichtung



Am Tag 1 haben wir unseren Morgen mit Dankbarkeit begonnen. Heute möchte ich dir etwas schenken, das du wunderbar direkt an diesen Moment anschließen kannst. Und dafür machen wir einen kleinen Ausflug in unser Gehirn.

Für unsere Ausrichtung und Fokus ist das RAS, das sogenannte retikuläre Aktivierungssystem, ein Netzwerk im Bereich unseres Hirnstamms, von großer Bedeutung. Es ist unter anderem daran beteiligt, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und welche Informationen aus der unglaublichen Menge an Reizen überhaupt in unser Bewusstsein gelangen. Vielleicht kennst du das: Du interessierst dich für eine bestimmte Automarke, beschäftigst dich intensiv damit und plötzlich siehst du dieses Auto überall, obwohl es dir vorher kaum aufgefallen ist.

Oder du möchtest gerne schwanger werden und beschäftigst dich intensiv mit dem Thema Schwangerschaft und plötzlich siehst du überall in deinem Umfeld Schwangere. Sie waren natürlich vorher auch schon da. Aber dein Fokus war ein anderer: Du kannst nun jeden Morgen dein retikuläres Aktivierungssystem bewusst nutzen und deinen Fokus darauf trainieren, das in deinem Leben stärker wahrzunehmen und anzuziehen, was du dir wünschst.

Wenn du morgens im Bett liegst und dir, wie gestern beschrieben, etwas Zeit für deine Dankbarkeit genommen hast, dann bleib noch einen Moment in dieser besonderen Phase des Erwachens. Weißt du noch? Wir haben gestern darüber gesprochen, dass wir in diesem Übergang von Theta zu Alpha noch so nah an unserem Unterbewusstsein sind. Nun hast du die Möglichkeit, deinem Tag eine ganz bewusste Ausrichtung zu geben.

Dafür brauchst du nur einen einzigen Satz. Und dieser Satz lautet:

„Guten Morgen, du wunderbarer neuer Tag. Zeig mir heute, wie schön du sein kannst.“ Ein kleiner Satz, der zunächst vielleicht ganz unscheinbar wirkt. Doch wenn du ihn immer wieder sprichst und deinen Fokus darauf ausrichtest, beginnst du Stück für Stück, dein Unterbewusstsein und auch deine Wahrnehmung auf genau diese Dinge auszurichten. Und natürlich darfst du den Satz verändern. Mach einfach deinen Satz daraus.

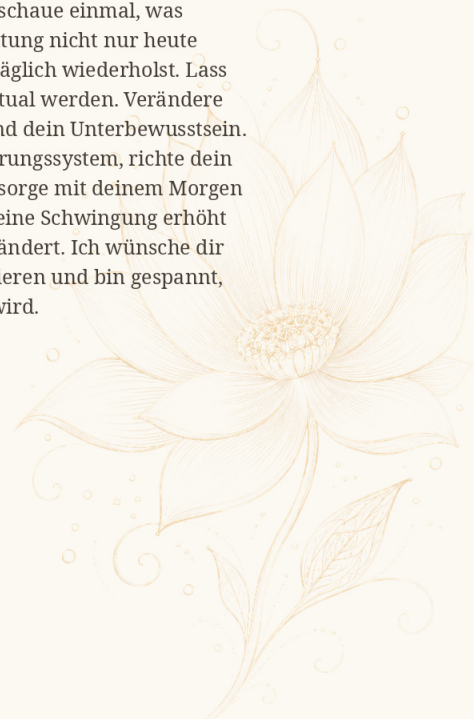
Zum Beispiel:

„Guten Morgen, du wunderbarer neuer Tag ...
... zeig mir heute, wie leicht das Leben sein kann.
... zeig mir heute viel Liebe.
... zeig mir heute wunderbare Fülle.
... zeig mir heute, wie gesund Leben sein kann.
... zeig mir heute wunderbare und positive Menschen.
... zeig mir heute genau das, was ich für ein gutes Leben brauche.“

Du entscheidest, worauf du deinen Fokus richten möchtest. Denn wenn du dein retikuläres Aktivierungssystem immer wieder mit einer bestimmten Ausrichtung „fütterst“, verändert sich nach und nach das, was deine Aufmerksamkeit bekommt. Dinge, Menschen, Möglichkeiten und Erfahrungen, die vorher einfach an dir vorbeigegangen sind und unsichtbar für dich waren, werden für dich erkennbar und sichtbar.

Und genau darum geht es bei unserem heutigen Morgenimpuls. Es geht darum, wohin du dich ausrichtest und was deine Wahrnehmung dadurch in deinem Leben erkennen kann. Denn was du wahrnimmst, damit kannst du auch interagieren. Du kannst darauf reagieren, Entscheidungen treffen und etwas verändern. Dir begegnen Menschen, du erlebst Situationen, erkennst Möglichkeiten und machst Erfahrungen, die vorher außerhalb deiner Wahrnehmung lagen. Und so kannst du Stück für Stück dein Leben bereichern, neu ausrichten und verändern.

Also bleibe heute Morgen nach deiner Dankbarkeit noch einen kleinen Moment im Bett liegen. Werde kreativ, finde deine eigenen Worte und schaue einmal, was passiert, wenn du diese Ausrichtung nicht nur heute Morgen ausprobierst, sondern täglich wiederholst. Lass es zu deinem morgendlichen Ritual werden. Verändere Stück für Stück deinen Fokus und dein Unterbewusstsein. Füttere dein retikuläres Aktivierungssystem, richte dein Unterbewusstsein neu aus und Sorge mit deinem Morgen ganz bewusst dafür, dass sich deine Schwingung erhöht und sich dein Leben positiv verändert. Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Ausprobieren und bin gespannt, was dein neuer Tag dir zeigen wird.



TAG 3 · MORGENIMPULS

Atmung



Atmen. Etwas, das wir vom ersten bis zum letzten Moment unseres Lebens tun. Wenn unser Leben außerhalb des Mutterleibs beginnt, atmen wir zum ersten Mal ein. Und wenn wir diese Welt wieder verlassen, atmen wir zum letzten Mal aus.

Dazwischen liegen unzählige Atemzüge. Ganz selbstverständlich. Meistens vollkommen unbewusst. Eines der vielen, der unzähligen Geschenke unseres Körpers an uns, die er ganz von alleine tut, damit wir leben können. Und genau deshalb möchte ich nun die Aufmerksamkeit einmal ganz bewusst auf unsere Lunge und unseren Atem richten.

Stress, Anspannung, langes Sitzen, unsere Körperhaltung und vieles mehr können dazu führen, dass unser Atem flacher wird und wir unserer Lunge weniger Raum geben. Gerade wir Frauen zeigen im Durchschnitt häufiger eine stärker brustkorbetonte Atmung. Umso wertvoller ist es, unserem Atem immer wieder bewusst mehr Raum zu geben, tiefer zu atmen und auch das Zwerchfell und den Bauchraum einzubeziehen.

Und genau das möchte ich heute in unser Morgenritual mit einbeziehen: den Atem ganz bewusst wahrnehmen, unserer Lunge Raum geben und sie mit einigen tiefen Atemzügen gut belüften. Doch Atmen ist für mich noch so viel mehr. Er verbindet die äußere mit der inneren Welt. Mit jedem Einatmen holen wir etwas von außen nach innen. Wir atmen die Luft dieser Welt ein. Dieselbe Luft, die andere Menschen, Tiere und Pflanzen auch nutzen, die über Meere, Wälder und Landschaften zieht und unseren gesamten Planeten versorgt.

Und mit jedem Ausatmen geben wir das, was gerade noch in unserem Inneren war und unseren ganzen Körper mit lebensnotwendigem Sauerstoff durchflutet hat, wieder nach außen ab. Außen wird innen. Innen wird außen. Außerdem verbindet unser Atem noch zwei Welten miteinander: die grobstoffliche Welt unseres Körpers mit der feinstofflichen, unsichtbaren Welt. Und heute Morgen nutzen wir unseren bewussten Atem.

Deine Atemübung

Stell dich dafür ans weit geöffnete Fenster oder geh nach draußen, auf deinen Balkon, deine Terrasse oder in deinen Garten. Gerade jetzt im Sommer ist die Luft am frühen Morgen oft noch wunderbar kühl und frisch. Stell dich gerade hin, schließe deine Augen und spüre in deinen Körper. Spüre, wie deine Füße auf dem Boden stehen. Spüre die Morgenluft auf deiner Haut. Nimm wahr, wie die kühlere Luft durch deine Nase in deinen Körper strömt.

Atme langsam und tief durch die Nase ein und lass den Atem bewusst bis tief in deinen Bauch fließen. Während du einatmest, führst du deine Arme in einer einladenden Bewegung vor deinem Körper langsam nach oben, bis sie über deinem Kopf angekommen sind. Stell dir dabei vor, wie du mit dieser Bewegung die kühle, frische Morgenluft zu dir holst, während du tief einatmest und sich deine Lunge immer weiter öffnet. Oben angekommen hältst du deinen Atem für einen kurzen Moment an.

Dann lässt du deine Arme über die Seiten langsam wieder nach unten sinken und atmest dabei ruhig durch leicht gespitzte Lippen oder die Nase aus, bis deine Arme wieder locker neben deinem Körper hängen. Stell dir beim Ausatmen vor, wie du alles, was du nicht mehr brauchst, mit deinem Atem nach außen abgibst und gehen lässt.

Einatmen und zu dir holen.

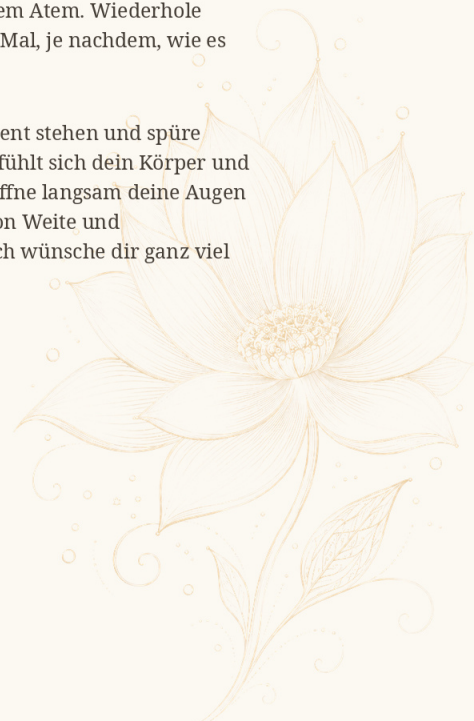
Ausatmen und gehen lassen.

Außen und innen.

Feinstofflich und grobstofflich.

Verbunden durch und mit deinem Atem. Wiederhole diese Atemübung fünf bis zehn Mal, je nachdem, wie es sich für dich gut anfühlt.

Danach bleibe noch einen Moment stehen und spüre nach. Was ist jetzt anders? Wie fühlt sich dein Körper und dein Atemfluss jetzt an? Dann öffne langsam deine Augen und starte mit diesem Gefühl von Weite und Verbundenheit in deinen Tag. Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Ausprobieren.



Schütteln



Schütteln. Eine wunderbare Möglichkeit, unseren Körper am Morgen aufzuwecken, zu aktivieren und in Bewegung zu bringen. Über Nacht verbringen wir viele Stunden liegend und bewegen unseren Körper deutlich weniger als tagsüber. Muskeln, Gelenke und unser fasziales Gewebe werden weniger bewegt. Und bestimmt kennst du dieses Gefühl am Morgen auch. Der Körper fühlt sich noch etwas steif, schwer oder unbeweglich an und braucht etwas Zeit, um wieder richtig in Bewegung zu kommen.

Und genau hier kann Schütteln wunderbar ansetzen. Durch die vielen kleinen und größeren vibrierenden Bewegungen werden Muskeln und Gelenke bewegt, unser fasziales Gewebe bekommt mechanische Bewegungsreize, Kreislauf und Durchblutung werden angeregt und unsere Körperwahrnehmung wird wacher. Unser Gleichgewichtssystem hat beim Schütteln einiges zu tun. Durch die ständigen kleinen Veränderungen unserer Körperposition erhält unser Gehirn fortlaufend neue Informationen und koordiniert entsprechende Ausgleichsbewegungen. Unser Körper muss sich immer wieder neu ausrichten und stabilisieren. Wir aktivieren also im wahrsten Sinne des Wortes unseren ganzen Körper.

Energetisch ist das Schütteln für mich eine ganz besondere Form der Bewegung. In verschiedenen Meditations und Körpertraditionen wird bewusstes Schütteln genutzt, um die Lebensenergie in Bewegung zu bringen. Durch das Schütteln bringen wir Bewegung in unser gesamtes Körper und Energiesystem. Wir rütteln unsere Energie wach. Bereiche, die sich fest oder starr anfühlen, dürfen wieder in Bewegung kommen. Die Energie darf sich im gesamten Körper verteilen und wieder freier fließen. Und genau das nehmen wir heute mit in unseren Morgen.

Deine Schüttelübung

Such dir Musik aus, die dir richtig gut gefällt und bei der dein Körper Lust bekommt, sich zu bewegen. Das kann Trommelmusik sein, ein Lied mit einem guten Beat oder einfach Musik, bei der du merkst, ja, dazu möchte ich mich bewegen. Bevor du die Musik einschaltest, stell dich gerade hin, schließe für einen Moment deine Augen und spüre in deinen Körper. Wie fühlt er sich heute Morgen an? Nimm wahr, ob es Bereiche gibt, die sich noch steif, fest oder unbeweglich anfühlen. Deine Schultern, dein Nacken, deine Hüfte, deine Beine oder dein Kiefer. Gibt es heute Morgen eine Stelle, die ganz besonders gerne aufgeweckt, bewegt und geschüttelt werden möchte? Dann mach deine Musik an.

Beginne damit, dich vorsichtig zu schütteln. Vielleicht zuerst deine Hände und Arme, dann deine Schultern, deinen Oberkörper, deine Hüften, deine Beine und deine Füße. Lass nach und nach deinen ganzen Körper mitmachen. Deinen Kopf kannst du sanft bewegen und deinen Kiefer ganz bewusst locker lassen. Wenn du möchtest, kannst du deine Bewegung, dein Schütteln, nach und nach immer mehr intensivieren.

Schau, was passiert, wenn du irgendwann nicht mehr darüber nachdenkst, wie du dich bewegen sollst. Lass deinen Körper übernehmen. Lass deinen Körper sich so bewegen, wie er es gerade für sich braucht. Die Bewegung kann größer oder kleiner werden. Dein Körper möchte vielleicht hüpfen, wippen, sich drehen oder sich plötzlich ganz anders bewegen. Du musst keinem Rhythmus folgen und nichts muss gut aussehen. Es geht nicht darum, schön oder richtig zu schütteln. Es geht einfach darum, dich zu schütteln und deinen Körper machen zu lassen.

Es kann sein, dass dabei Emotionen auftauchen. Du musst plötzlich lachen, brüllen oder vielleicht sogar weinen. Alles ist vollkommen willkommen und okay. Lass da sein, was gerade da sein möchte. Schüttel es raus. Wenn dir danach ist, lass beim Ausatmen Geräusche entstehen. Seufze, töne oder atme hörbar aus. Lass deinen Kiefer locker und erlaube dem, was sich gerade in dir bewegt, auch über deine Stimme Ausdruck zu geben.

Schüttel dich eine, zwei, fünf oder auch zehn Minuten, ganz so, wie es sich an diesem Morgen für dich gut anfühlt.

Schütteln. Bewegen. Aktivieren.
In den Fluss bringen.

Wenn du fertig bist, werde langsam wieder ruhiger und bleibe noch einen Moment stehen. Schließe noch einmal deine Augen, falls du sie beim Schütteln offen hattest, und spüre nach. Was ist jetzt anders? Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? Wo spürst du Wärme, Kribbeln, Weite oder Bewegung? Wie fühlt sich deine Energie jetzt an?

Leg deine Hände auf dein Herz und spüre noch einen Moment nach. Spüre dich. Spüre deinen Körper. Und dann schenk dir selbst ein Lächeln. Einfach für dich und für dieses Geschenk, das du dir heute Morgen bereitet hast. Öffne langsam deine Augen und starte mit diesem Gefühl von Lebendigkeit und Verbundenheit in deinen Tag. Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Schütteln.

➔ **SPOTIFY-PLAYLIST · DEN LINK FINDEST DU AUF DER LETZTEN SEITE**
Passende Musik zum Wachrütteln, Schütteln und Bewegen.



Ölziehen



Ölziehen gehört für mich inzwischen ganz selbstverständlich zu meinem Morgen. Ich weiß noch genau, wie schwer mir das am Anfang gefallen ist. Meine Kiefermuskulatur war diese ungewohnte Bewegung überhaupt nicht gewohnt und schon nach kurzer Zeit wurde es anstrengend und mein Kiefer begann zu schmerzen. Seit Jahren ist es für mich ein festes Morgenritual, das ich aus meinem Leben nicht mehr wegdenken möchte. Während ich zu Beginn manchmal noch nicht einmal eine Minute geschafft habe, mache ich inzwischen sogar ganz nebenbei mein Bett und bereite andere Dinge für meinen Tag vor. Lass dich also nicht davon abhalten, wenn es dir am Anfang genauso schwerfällt wie mir damals. Ölziehen hat eine lange Tradition, besonders im Ayurveda. Dabei wird Öl für einige Zeit im Mund bewegt und immer wieder durch die Zahnzwischenräume gezogen. Daher der Name Ölziehen. Dadurch kommt das Öl intensiv mit den Zähnen, der Zunge, dem Zahnfleisch und der gesamten Mundhöhle in Kontakt. Über Nacht laufen in unserem Körper unzählige Reinigungs- und Stoffwechselprozesse ab. Gleichzeitig verändert sich unsere Mundflora und in unserem Mundraum sammeln sich über viele Stunden Bakterien, Beläge und Stoffwechselprodukte an. Für mich gehört es deshalb seit Jahren zu meiner täglichen Morgenroutine, diese Dinge zuerst nach draußen zu befördern, bevor ich mit dem ersten Schluck oder dem ersten Bissen einfach alles wieder hinunterschlucke. Mit dem Ölziehen unterstütze ich diesen Reinigungsprozess meines Körpers ganz bewusst und gebe dem, was sich über die Nacht angesammelt hat, die Möglichkeit, meinen Körper auch wirklich zu verlassen.

Unser Mund ist für mich das zweitgrößte „Tor“ in unseren Körper. Über ihn nehmen wir jeden Tag Nahrung, Flüssigkeit und unzählige Dinge aus unserer Außenwelt in uns auf. Umso wichtiger ist es, dieses Tor, diesen Eingang gut zu pflegen und gesund zu erhalten, damit unsere natürliche Schutzbarriere stark und stabil bleibt und uns so gut wie möglich vor Eindringlingen schützt, die uns krank machen und unserem Körper schaden könnten. Für mich bedeutet die Pflege meines Mundraums deshalb weit mehr als nur die Pflege meiner Zähne. Es ist für mich auch eine Form der Dankbarkeit meinem Körper gegenüber. Während ich schlafe, arbeitet er für mich, reguliert, erneuert und reinigt. Mit diesem Morgenritual möchte ich ihn dabei unterstützen und wertschätzen, was er Nacht für Nacht ganz selbstverständlich für mich leistet. Ich selbst verwende dafür ein hochwertiges Kokosöl in Bio Qualität. Im Ayurveda wird zum Ölziehen klassischerweise hochwertiges Sesamöl verwendet. Das habe ich selbst eine Zeit lang ausprobiert, für mich ist Kokosöl auf Dauer aber einfach die schmackhaftere Variante.

Dazu gebe ich ein bis zwei Tropfen Pfefferminzöl, das ausdrücklich für die Anwendung im Mundraum geeignet ist. Pfefferminzöl enthält unter anderem Menthol und besitzt antimikrobielle Eigenschaften. Und ganz nebenbei schenkt es mir dieses wunderbar frische, klare Gefühl im Mund. Und tatsächlich hat sogar meine Zahnärztin die Veränderung bemerkt. Bei einem meiner halbjährlichen Kontrolltermine fragte sie mich von sich aus, ob ich Ölziehen würde. Ich hatte ihr vorher überhaupt nichts davon erzählt. Sie hatte an meinem Zahnfleisch wahrgenommen, dass ich offensichtlich noch etwas anderes für meine Mundhygiene tue als die gewöhnliche Zahnpflege. Für mich war das natürlich eine wunderschöne Bestätigung dafür, dass dieses kleine tägliche Ritual einen Unterschied macht.

Ganz wichtig!

Das Ölziehen findet morgens vor dem Zähneputzen statt. Am besten direkt nach dem Aufstehen, bevor du irgendetwas trinkst oder frühstückst. Das Öl wird auf gar keinen Fall heruntergeschluckt und gehört auch nicht in den Abguss oder die Toilette.

Dein Ölziehen am Morgen

Nimm etwas Öl deiner Wahl und ergänze es, wenn du möchtest, mit ein bis zwei Tropfen eines ätherischen Öls, das ausdrücklich für die Anwendung im Mundraum geeignet ist. Ich verwende dafür am liebsten Pfefferminzöl. Bewege das Öl durch deinen gesamten Mundraum. Zieh und sauge es immer wieder vorsichtig durch deine Zahnzwischenräume. Nach vorne, nach hinten, durch die Zähne hindurch und wieder zurück. Beziehe dabei den gesamten Mundraum mit ein und vergiss auch die hinteren Bereiche deiner Wangen nicht. Während des Ölziehens kann sich die Konsistenz des Öls verändern. Es kann dickflüssiger werden oder sich irgendwann wässrig anfühlen. Beides ist vollkommen in Ordnung und kein Grund, das Ölziehen abzubrechen. Wenn dein Kiefer am Anfang nach kurzer Zeit signalisiert, dass es genug ist, dann ist es eben genug. Deine Muskulatur darf sich erst einmal an diese neue Bewegung gewöhnen. Mit der Zeit wirst du merken, dass es immer leichter wird und du das Öl länger im Mund bewegen kannst. Zehn Minuten oder länger können irgendwann ganz selbstverständlich werden. Wenn du fertig bist, spucke das Öl in ein Tuch und entsorge es anschließend im Restmüll. Öl gehört nicht ins Abwasser und sollte auch nicht in die Toilette oder in den Abguss gespuckt werden, da es dort mit der Zeit zu Ablagerungen und zu Verstopfungen in den Rohren führen kann! Für mich hat das Ölziehen einen unglaublichen Mehrwert und gehört deshalb heute ganz selbstverständlich zu meinen Morgenritualen und vielleicht zukünftig auch zu deinen.



TAG 6 · MORGENIMPULS

Wasser



Wasser ist Leben und ohne Wasser kein Leben. Noch bevor wir das erste Mal Luft holen, wachsen wir umgeben von (Frucht)Wasser heran. Unser Körper besteht zum größten Teil aus Wasser und jede einzelne Zelle ist darauf angewiesen. Für mich ist Wasser deshalb für uns Menschen eines der heiligsten und wichtigsten Elemente überhaupt. Es trägt, nährt, reinigt, bewegt und begleitet uns ein Leben lang. Gerade am Morgen bekommt Wasser noch einmal eine besonders wichtige Bedeutung. Während wir schlafen, verliert unser Körper kontinuierlich Flüssigkeit. Wir atmen Feuchtigkeit aus, wir schwitzen und gleichzeitig laufen über viele Stunden unzählige Reinigungs-, Stoffwechsel- und Regulationsprozesse weiter. Sechs, sieben oder acht Stunden führen wir unserem Körper keine neue Flüssigkeit zu, während er ununterbrochen weiterarbeitet. Wir wachen morgens also bereits mit einem Flüssigkeitsdefizit auf. Je nachdem, wie viel Flüssigkeit wir über Nacht verloren haben, können wir morgens durchaus leicht dehydriert sein. Deshalb ist es so wichtig, dem Körper möglichst früh am Morgen das zu geben, was er nun dringend braucht. Unser Körper braucht Wasser, damit unser Gehirn, unser Blutkreislauf, unsere Verdauung, unsere Nieren, unsere Schleimhäute, unser Stoffwechsel und noch so vieles mehr gut funktionieren und miteinander zusammenarbeiten können. Auch unser Blut besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Unsere Bandscheiben haben ebenfalls einen hohen Wasseranteil und sind auf eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung angewiesen. Auch für die Ausscheidung dessen, was unser Körper nicht mehr benötigt und ihm langfristig auch schaden würde, spielt eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr eine wichtige Rolle. Für mich ist das Trinken von Wasser am Morgen deshalb wie ein Auffüllen der Speicher nach der Nacht. Als ich begonnen habe, mich intensiver mit Ayurveda zu beschäftigen, bin ich irgendwann beim warmen Wasser am Morgen gelandet. Im Ayurveda hat warmes Wasser einen festen Platz in der Morgenroutine und wird traditionell genutzt, um die Verdauung anzuregen, die Darmbewegung zu unterstützen und den Körper nach der nächtlichen Ruhe wieder sanft in Bewegung zu bringen. Warum eigentlich warmes Wasser? Warmes Wasser am Morgen ist besonders angenehm für den Körper, weil es seiner eigenen Temperatur bereits sehr nahe kommt und er es nicht erst erwärmen muss. Nach vielen Stunden ohne Flüssigkeitszufuhr ist es sanfter für den Organismus als kaltes oder sogar eiskaltes Wasser. Im Ayurveda spielt warmes Wasser am Morgen eine wichtige Rolle. Es soll Agni, das sogenannte Verdauungsfeuer, sanft anregen und die natürlichen Ausscheidungsprozesse unterstützen. Kaltes oder eiskaltes Wasser gilt im Ayurveda dagegen als ungünstig für Agni, weil es das

Verdauungsfeuer abschwächen beziehungsweise sinnbildlich „löschen“ kann und somit eine gesunde Verdauung hemmt, blockiert oder sogar stoppen kann. Ich habe es ausprobiert und ziemlich schnell gemerkt, wie gut mir das tut. Heute trinke ich jeden Morgen nach dem Ölziehen einen Liter warmes, stilles Wasser. Mein Wasser hat dabei ungefähr 45 bis 50 Grad. Nicht kalt, schon gar nicht eiskalt und auch kein Sprudelwasser. Ich gebe Apfelessig dazu. Manchmal kann es auch Zitrone sein. Sowohl Zitrone als auch Apfelessig werden trotz ihres sauren Geschmacks in der Ernährungslehre als basenbildend bezeichnet. Für mich ist das ein weiterer schöner Aspekt dieses Morgenrituals, denn ich möchte meinen Körper direkt am Morgen dabei unterstützen, sein natürliches Säure Basen Gleichgewicht zu erhalten. Wenn du Zitrone verwendest, sollte das Wasser nicht zu heiß sein, da das enthaltene Vitamin C hitzeempfindlich ist. Eine Temperatur von ungefähr 45 Grad ist hier ideal. Zitrone ist allerdings nicht für jeden Menschen und vor allem nicht für jeden Zahnschmelz auf Dauer ideal. Die enthaltene Säure kann bei regelmäßigem Kontakt den Zahnschmelz angreifen. Mir schmeckt Apfelessig jedoch einfach besser im Wasser. Für mich bekommt das Wasser dadurch einen leicht limonadigen Geschmack und schmeckt nicht mehr einfach nur nach stillem Wasser. Mein Verdauungssystem kommt durch das warme Wasser in Bewegung und mein morgendlicher Toilettengang funktioniert seitdem für mich reibungslos. Das empfinde ich als unglaublich wichtig. Was mein Körper über Nacht verarbeitet und zur Ausscheidung vorbereitet hat, darf ihn schließlich auch wieder verlassen. Viele Menschen kennen das Thema Verstopfung oder eine träge Verdauung nur zu gut. Ausreichend Flüssigkeit und gerade warmes Wasser am Morgen können die Verdauung und die natürliche Darmbewegung unterstützen und vielleicht auch hier einen wertvollen Unterschied machen. Mein Kopf fühlt sich klarer an. Themen wie Kopfschmerzen, trockene Lippen, Augentrockenheit oder eine trockene Nase existieren für mich nicht mehr. Für mich ist dieser Liter Wasser am Morgen inzwischen tatsächlich so selbstverständlich wie das Atmen. Aber ich habe nicht mit einem Liter angefangen! Ich glaube, am Anfang waren es ungefähr 200 ml. Irgendwann wurden daraus 400 ml, dann ein halber Liter und nach und nach mehr. Mein Körper und natürlich auch meine Blase durften sich erst daran gewöhnen. Heute trinke ich meinen Liter nicht auf einmal, sondern ganz entspannt innerhalb von ungefähr 15 Minuten. Es geht überhaupt nicht darum, von heute auf morgen einen Liter Wasser zu schaffen. Fang mit einer Menge an, die sich für dich gut anfühlt, und steigere sie langsam.



Dein Wasser am Morgen

Beginne nach dem Ölziehen mit einem Glas warmem, stillem Wasser. Vielleicht sind es zunächst 200 ml. Wenn es sich gut anfühlt, kannst du die Menge mit der Zeit langsam steigern. Du kannst dein warmes Wasser pur trinken oder etwas Zitrone/Apfelessig dazugeben. Beobachte in der nächsten Zeit einmal ganz bewusst, was sich verändert. Wie fühlt sich dein Körper an? Wie wach und klar fühlst du dich? Was macht deine Verdauung? Wie fühlt sich dein Bauch an? Erwarte nicht unbedingt schon nach dem ersten Morgen eine große Veränderung. Gib deinem Körper ein wenig Zeit und beobachte dich über mehrere Tage, vielleicht zunächst einmal für eine Woche. Oft sind es gerade die kleinen Veränderungen, die wir erst wahrnehmen, wenn wir etwas eine Zeit lang konsequent machen.

Es geht nicht darum, möglichst viel Wasser zu trinken. Es geht darum, deinem Körper nach vielen Stunden ohne Flüssigkeit wieder das zu geben, was er braucht. Über den gesamten Tag trinke ich mittlerweile ungefähr drei bis dreieinhalb Liter stilles Wasser und ungesüßte Kräuter-, Gewürz- oder Früchtetees. Bei Tee achte gerne auf eine hochwertige Bio-Qualität und wechsle vor allem bei Kräutertee die Sorten regelmäßig ab. Kräuter sind nicht einfach nur Geschmack, sondern können je nach Pflanze unterschiedliche Wirkungen auf unseren Körper haben. Deshalb ist es sinnvoll, nicht dauerhaft große Mengen ein und derselben Kräutersorte zu trinken.

Wie viel Flüssigkeit ein Mensch tatsächlich braucht, ist individuell und hängt unter anderem von Körpergröße, Ernährung, Bewegung und Temperatur ab. Drei bis dreieinhalb Liter sind meine persönliche Menge und keine Vorgabe für dich. Für mich hat dieses Morgenritual einen unglaublichen Mehrwert. Und ich wünsche mir sehr, dass es für dich auch so ist. Gib deinem Körper nach der Nacht nicht zuerst Kaffee, Nahrung, eine Zigarette oder sonst irgendetwas anderes. Gib ihm zuerst Wasser. Warmes Wasser. Dieses einfache, kostbare und für mich so heilige Element, ohne das kein Leben möglich wäre. Beginne deinen Morgen mit einem Glas warmem Wasser. Und vielleicht wird daraus mit der Zeit auch dein Morgenritual.



DU MÖCHTEST *Mehr?*



Haben meine Morgenimpulse etwas in dir berührt? Ist etwas in Bewegung gekommen? Möchtest du dir selbst noch mehr Raum schenken und weitere Impulse in dein Leben einladen?

Ich begleite Menschen auf ihrem inneren Weg, hin zu mehr Klarheit, mehr Ruhe, mehr Harmonie und einer tieferen Verbindung zu sich selbst und ihrer Essenz.

In meiner Arbeit als zertifizierte Humanenergetikerin und psychologische Beraterin verbinde ich psychologische Ansätze mit intuitiver Energiearbeit, damit beides gemeinsam für dich wirken und dir dienen kann.

Wenn du mehr über meine Arbeit und weitere Impulse erfahren möchtest oder dir eine persönliche Begleitung wünschst, besuche mich auf meiner Webseite oder melde dich direkt bei mir.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.
Mit Liebe, deine Iris ♥

→ **WAKE & SHAKE · SPOTIFY-PLAYLIST** ←

Antonia Iris Durmić
www.irisdurmic.de
kontakt@irisdurmic.de
+49 (0)151 / 10713137

Dieses Booklet dient der Inspiration und allgemeinen Information und ersetzt keine medizinische, zahnmedizinische oder therapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Persönliche Erfahrungen sind als solche gekennzeichnet. © 2026 Antonia Iris Durmić. Alle Rechte vorbehalten. Inhalte und Gestaltung dürfen ohne vorherige schriftliche Zustimmung weder vervielfältigt noch als eigene Inhalte weiterverwendet werden.

