

Wohlfühlen mit Ayurveda

Die dunkle und kalte Jahreszeit weckt wohl bei den meisten die Sehnsucht nach Gemütlichkeit und Wärme.

Aus ayurvedischer Sicht ist dies auch genau richtig. Wir stellen die Lehre des Ayurveda vor und geben Tipps, wie Sie wohlig durch den Winter kommen.

Die Doshas im Ayurveda

VATA

Steht für die Elemente Äther und Luft. Es sorgt für Wachheit, Klarheit und Bewegung. Ein unausgeglichenes Vata kann Nervosität, Appetitlosigkeit und einen unruhigen Schlaf verursachen.

PITTA

Repräsentiert Feuer und Wasser, was die Basis des Verdauungssystems und Stoffwechsels darstellt und für Energie sorgt. Ist das Pitta jedoch übermäßig im Organismus vorhanden, verursacht es Verdauungsstörungen und Gereiztheit.

KAPHA

Setzt sich aus den Elementen Erde und Wasser zusammen und vermittelt Ruhe und Kraft. Zu viel davon führt allerdings zu Trägheit und Übergewicht.

Das Wort »Ayurveda« stammt aus dem Sanskrit, der alten indischen Sprache, und bedeutet übersetzt »die Wissenschaft vom Leben« (ayur = Leben; veda = Wissen). Die genaue Quelle der ayurvedischen Lehre ist nicht bekannt; anscheinend findet sich der Ursprung in der vedischen Hochkultur Altindiens. Die zugrunde liegenden Weisheiten und Rituale wurden lange Zeit mündlich von einer Generation an die nächste weitergegeben, bevor sie verschriftlicht wurden. Und das ist bereits mehrere Tausend Jahre her.

In unserer westlichen Welt ist Ayurveda wohl vor allem aus dem Wellnessbereich bekannt, beispielsweise durch Detoxkuren oder Behandlungen wie Stirngüsse oder Stempelmassagen. Aber schon allein die Übersetzung lässt vermuten, dass mehr dahintersteckt als Massagen, Gewürze und indisches Essen. Vielmehr definiert sich Ayurveda nämlich als naturmedizinisches, präventives Gesundheitssystem.

ALLES IN BALANCE?

In der ganzheitlichen Lehre steht die Prävention von Erkrankungen deutlich im Vordergrund – mit dem Ziel, durch den eigenen Lebensstil Körper und Geist gesund zu halten. Dabei wird der Mensch mit Körper, Intellekt, Psyche, Emotionen und allen Sinnen betrachtet. Symptome werden von Ayurveda-Ärztinnen und -Ärzten ebenfalls behandelt, allerdings immer mit einem individuellen Blick auf die Patientin oder den Patienten.

Ayurveda basiert auf dem Grundgedanken, die drei sogenannten Doshas im Gleichgewicht zu halten: Vata, Pitta und Kapha heißen die körperlichen Kräfte, die in jedem Menschen unterschied-

lich stark vertreten sind. Sie werden auch als ayurvedische Konstitutionen bezeichnet und vereinen je zwei der fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther). Speziell abgestimmt auf die Konstitutionstypen gibt es passende Empfehlungen für beispielsweise Ernährung, Fastenkuren, Kräuterrezepturen, Massagen, Schlaf oder Bewegung.

WOHLIGE WÄRME IM WINTER

Laut Ayurveda wird das Gleichgewicht der Doshas durch Jahreszeiten und Witterung beeinflusst. Wind und Kälte könnten zu einem Ungleichgewicht der beiden Doshas Vata (Wind) und Kapha (Schleim) führen, sodass beispielsweise Erkältungen leichter entstehen könnten. Wärme in jeglicher Form kann da helfen. Daher wird im Ayurveda empfohlen, in kalten Zeiten ungekochte Speisen wie Blattsalate oder Rohkost eher zu meiden und dafür viele nährnde und





Wärmende Tipps aus dem Ayurveda

Goldene Milch

Das goldene Getränk soll für einen erholsamen Schlaf sorgen und der enthaltenen Kurkuma wird eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt.

Zubereitung für 1 Tasse: 1 Tasse Milch (alternativ Pflanzendrink) in einem Topf mit 1 TL Kurkuma, 1 Msp. Zimt, 1 Prise schwarzem Pfeffer und 1 TL Ghee aufkochen. Köcheln, bis die Zutaten sich vermischt haben. In eine Tasse gießen und etwas abkühlen lassen. Nach Belieben mit Honig oder Agavendicksaft süßen.

Ingwertee mit Zitrone

Ingwer ist der Klassiker unter den ayurvedischen Hausmitteln und vielseitig einsetzbar, wie beispielsweise bei oder zur Vorbeugung von Erkältungen. Dieser Tee wärmt von innen.

Zubereitung für 1 Tasse: 250 ml Wasser zusammen mit einigen Scheiben oder geriebenem Ingwer (je nach gewünschter Schärfe) in einem kleinen Topf erhitzen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Anschließend den Ingwer entfernen und den Tee in eine Tasse gießen. Den Saft einer halben Zitrone hinzufügen, wenn der Tee etwas abgekühlt ist. Nach Belieben mit Honig oder Agavendicksaft süßen.

Entspannende Fußmassage

Die Ölmassage ist eine klassische Anwendung im Ayurveda. Im Kleinen kann man diese auch zu Hause selbst ausprobieren. Die Fußmassage mit Öl kann abends helfen, abzuschalten und das Nervensystem »herunterzufahren«.

So geht es: Sesamöl erwärmen und in eine kleine Schüssel füllen. Nach Belieben noch einen Tropfen ätherisches Öl hinzufügen (zum Beispiel Lavendel). Die Unterschenkel von oben nach unten ausstreichen. Danach die Füße, insbesondere die Fußsohlen, massieren. Anschließend die Ölrreste mit einem Handtuch entfernen und dicke, warme Socken anziehen.

warme Nahrungsmittel zu verzehren, wie Kartoffeln, Kohl, Rote Bete, Karotten, Reis, Trockenfrüchte, Nüsse oder Hülsenfrüchte. Kräuter und Gewürze runden das Essen nicht nur ab, sondern sind auch kleine Helfer für die Verdauung. Kreuzkümmel, Gewürznelken, Zimt, Kurkuma, Ingwer oder schwarzer Pfeffer verleihen Gerichten (ayurvedischen) Pfiff und können dem Stoffwechsel einheizen. Hier darf gern intuitiv an das Würzen herangegangen werden. Wichtig ist, dass es schmeckt.

Neben frisch zubereiteten Suppen, Eintöpfen oder Dals wärmen auch ayurvedische Kräuter- und Gewürztees, goldene Milch oder Ingwergetränke von innen. Außerdem gibt es zahlreiche ayurvedische Massageanwendungen, die nicht nur Wärme spenden, sondern zudem entspannen. Nicht zu vergessen auch, sich

stets schön warm einzupacken – draußen in windiger Kälte wie auch drinnen mit kuschliger Decke und dicken Socken. Aus ayurvedischer Sicht ist der Winter eben perfekt dafür geeignet, um sich Zeit zu nehmen und auszuruhen. *mp*

Ayurvedische Morgenroutine

Zungenreinigung:

Direkt nach dem Aufstehen mit einem Zungenschaber.

Ölziehen:

Ein bis zwei Esslöffel Öl (natürliches Sesam- oder Kokosöl) einige Minuten lang im Mund hin- und herbewegen. Nicht schlucken, sondern in ein Papiertuch ausspucken. Danach den Mund mit warmem Wasser ausspülen und Zähne putzen.

Nasenspülung:

Mit einem Nasenspülkännchen und Meersalzlösung. Soll zur Vorbeugung von Infekten beitragen. Bei akuten Infekten oder Entzündungen vermeiden.

Warmes Wasser:

Ein Glas warmes Wasser vor dem Frühstück soll die Verdauung anregen. Nach Belieben eine Scheibe Ingwer oder Zitrone hineingeben.