



Trotz einiger schöner Spätsommertage erleben wir gerade die Übergangszeit. Wir sind mitten im Herbst angekommen und es kommt der Übergang zum Winter auf uns zu. In dieser Zeit ist unser Körper anfälliger als normal und es ist von großer Bedeutung für unsere Gesundheit, ihm dabei zu helfen. Die Temperaturen sinken und die Tage werden kürzer, die Natur bereitet sich auf den Winter vor. Auch unser Körper beginnt bereits, sich auf die kalte und dunkle Jahreszeit umzustellen. Genau jetzt ist es sehr angebracht, ihm bei der Umstellung zu helfen, damit unser Immunsystem stark bleibt und unser Gleichgewicht nicht gestört wird. Hier einige Tipps für Sie zur Vorbeugung, damit Sie froh und munter durch den Herbst kommen. **Ayurveda kennt einige effektive Mittel, um Erkältungskrankheiten wie Husten, Schnupfen und Bronchitis vorzubeugen.**

Im Herbst ist auch Vata-Zeit. Diese **Qualität der Jahreszeit** ist wie das Vata-Dosha in seinen Qualitäten: Rau, windig, unregelmäßig, kühl, subtil und gleichzeitig klar. Schlussfolgernd ist es so, dass wir dafür sorgen dürfen, dass diese Eigenschaften nicht verstärkt werden. Es geht darum, ihnen antagonistisch entgegen zu wirken. Dies ist nicht nur auf körperlicher Ebene, auch in unserem Inneren fühlen wir uns vielleicht, wie wenn alles durcheinander gewirbelt wird, und es kann sein, dass wir aufgewühlt sind, ganz so wie sich der Herbst äußerlich anfühlt. Aus der Sicht des Ayurveda geht es also darum, unser Vata zu beruhigen innerhalb unserer Konstitution.

Wir tragen jetzt auch wärmere Kleidung, Mütze und Schal gegen den Wind. Nährende Mahlzeiten und ausreichend Flüssigkeit werden jetzt ganz wichtig, ebenso auch die **innere Erdung**, die wir am besten durch verstärkte Regelmäßigkeit unserer Lebensaktivitäten und des Tagesablaufs erreichen.

Erdung erlangen wir durch Meditation und Yogaübungen, hier insbesondere durch Vorwärts-, Rückwärtsbewegungen und Drehbewegungen der Wirbelsäule, z. B. Kobra, Kamel, Kuh und Katze sowie den Sonnengruß und der Entspannungshaltung Savasana.

Im Herbst ist eine **nährende Ölung des Körpers** eine hervorragende Maßnahme, um Vata zu besänftigen. Es ist sehr gut, sich 1x in der Woche eine Selbstmassage mit einem guten ayurvedischen Öl Ihrer Konstitution zu gönnen. Anschließend mindestens ½ - 1 Stunde Ruhephase einräumen, warm eingekuschelt, um dann eine warme Dusche zu genießen.



med-AYURVEDA

Das wirkt Wunder. Die Öle werden als Nahrung aufgenommen und über das Gefäßsystem in die Zelle gebracht. Eine Ayurvedamassage von Kundigen oder gar eine Ayurvedakur sind in dieser Jahreszeit wie ein Zelljungbrunnen und sehr gut für das Immunsystem und den gesamten Gesundheitszustand.

Ayurveda bietet einige Empfehlungen, wenn es um Essen und Trinken geht:

Der Morgen startet mit einem Glas warmen, abgekochten Wasser oder Ingwertee. Tagsüber empfehlen wir, nur warme Getränke zu sich zu nehmen: Kräutertees der Konstitution entsprechend sowie Tridosha Tee, der für alle Konstitutionen ideal ist. Zum Frühstück, welches als warmes Porridge mit Zimt und Kardamom empfohlen wird, passt sehr gut auch ein Grüner Tee mit Ingwer. Abends vor dem Schlafengehen darf es eine warme Milch mit Zimt und Kardamom sein, die vegane Alternative sind Hafer-, Soja- oder Mandelmilch.

Bei dem regelmäßigen, warmen und auch leichten Essen im Herbst dürfen frische Suppen und Bio-Gemüse dominieren, die mit einem Teelöffel Ghee nährender wirken. Kapha-Konstitutionen sollten hiermit sparsamer umgehen. Sehr gut verträglich sind im Herbst die ayurvedischen Klassiker Kichari mit Basmatireis und Mungbohnen, Gemüsesuppen mit frischem Ingwer, Gemüsecurry nach Lust und Laune. Hierzu finden Sie wunderbare Rezepte in unserer hauseigenen Rezeptsammlung.

Als ayurvedische Nahrungsergänzung empfehle ich Ihnen im Herbst Chayanaprush. Dabei handelt es sich um die indische Stachelbeere, die alle drei Doshas ins Gleichgewicht bringt und zugleich einen hohen, natürlichen Vitamin C-Gehalt aufweist. Die Einnahme erfolgt entweder als süßer Löffel vor dem Essen. Dabei wird das wertvolle Fruchtmus sofort über die Mundschleimhaut aufgenommen. Manche Liebhaber essen sie wie Marmelade auf einem getoasteten Brot und finden dies sehr lecker,

Die Ayurvedaempfehlungen helfen Ihnen, die Doshas ins Gleichgewicht zu bringen und zu halten in der kommenden kalten und dunklen Jahreszeit. Sie lassen uns gesund und munter die Erkältungszeit durchleben.

Wir, aus der Ayurvedavilla mit Herz, grüßen Sie ganz herzlich und wünschen Ihnen einen schönen Herbst.

