

## Ayurvedische Sommertips

Grundsätzliches

Feuer-Qualität stärken

Natürlich erfrischen

'Verheizen'

Ayurveda

Lassi-Rezept

Grundsätzliches

Der wichtigste Aspekt ist der Umgang mit dem Element **Feuer** – denn die warme Sommerzeit ist für das Immunsystem des ganzen Kalenderjahres entscheidend!

Konkret heisst das sich um **Qualität anstatt Quantität des Feuers** zu Sorgen.

Durch die Wärme wird das Feuer unausweichlich ‚angetrieben‘ – der adäquate Umgang entscheidet, ob daraus Entzündungen (Erkältung ect.) entstehen oder aber für Qualitäten des Geistes oder gar Herzenswärme genutzt werden kann.

Das Feuer im Körper ist im Bauch & im Herz – man hat weniger Hunger, wenn es heiss ist, weil das Verdauungsfeuer kleiner ist – und man hat weniger Kraft, weil das Herz durch die Hitze stark beansprucht wird. Durch ‚künstliche‘ Abkühlungen\* wird das Feuer aber ebenso künstlich geschürt, was dann noch mehr ‚einheizt‘ & spätestens zur kalten Jahreszeit sich in Entzündungen äussert.

Im Ayurveda ist es entscheidend, welche Grundkonstitution (Vata, Pitta, Kapha) vorherrscht und wieviel von was zusammen kommt. In den folgenden Ausführungen ist zu beachten, dass Pitta (Feuer) & Vata (Luft & Raum/Äther) immer zusammen gehen. Ich habe mich vorwiegend auf die konkrete Materie beschränkt – denn das alles hat auch viel mit unser ‚Burn-out‘-Gesellschaft (=ausgebrannt) zu tun, würde aber diesen Rahmen hier sprengen.

Feuer-Qualität stärken

- **ÖL** (*..ins Feuer =*) - qualitativ hochwertige Produkte, in keiner Beziehung sparsam benutzen; auch äusserlich (vor allem Hände, Füsse & Kopf), auch Nüsse,
- **Knoblauch, Nüsse, Gewürze** (indische & asiatische allgemein), **Kräuter**
- **Vitamin C** - rein oder in allen roten Früchten & Gemüse drin - aber auch Peterli-Kraut hat viel davon drin; Zitrusfrüchte, bes. Zitrone\*
- **Pfefferminz** - vor allem als heissen/warmen Tee wird dieser auch in Wüste getrunken - hat die Fähigkeit, das Feuer innerlich als Qualität zu sammeln
- **Einfach Sein** - Seele baumeln lassen, weshalb der Sommer auch Ferienzeit ist = )
- **Meditation ect.**
- **Freude & Lachen**

Natürlich Erfrischen

- **Stilles Wasser**
- **Gurken** (Achtung bei Erkältung)
- **Birne** (dito)
- **Naturjogurt** - z.B. als Lassi\*\*
- **Rosenwasser\*** auf Haut lässt diese atmen, hemmt die Schweissproduktion und harmonisiert die Schweissdrüsen

'Verheizen' (künstlich geschürt, was dann später fehlt oder am 'falschen' Ort auftritt = Entzündungen)

- **Abkühlungen** jeder Art = Information an Körper: es ist kalt = heizen! (Klimaanlagen, Ventilatoren, kalte Getränke, Eis ect.)
- **Direkte Sonnenbestrahlung** – in warmen Ländern ist man von Kopf bis Fuss 'verhüllt'...
- **'Reizende' Getränke** – alles Koffeinhaltige, besonders Café (da es auch austrocknet = Vata), Alkohol (Feuerwasser = ), Kohlensäure
- **Veränderungen, Unregelmässigkeiten, Reisen, grössere Aktivitäten** (z.B. intensiven Sport), Emotionen, Konflikte – überhaupt Stress in jeder Art
- **Durchzug** – da jede Disharmonie in Körper & Geist beim Vata beginnen und es völlig durcheinander bringt
- **Schwer verdauliches Essen:** Aufwand zum Verdauen & reduziertes Verdauungsfeuer = geringer Ertrag! (Unverdaute Resten werden im Körper 'kompostiert', was zusätzliches Vata (Winde, Bewegung) bedeutet & als Schlacken auch Leber & Nieren (Pitta) enorm zum Arbeiten bringt (= Energieverlust) & schädigt. Dazu gehört:
  - Salat – besser nach warmen Essen & wie:
  - Früchte, nach ca 15h essen/trinken
  - Rohkost (sobald ganz kurz in Öl gedünstet ist es kein Problem mehr)
  - Grilladen                      - Fleisch
  - Teig (Brot, Pizza ect)   - alles Trockene (Snacks ect.)

Im Ayurveda gilt stets zu beachten, dass wenn mehrere Dinge & je nach Typus nicht zusammen kommen sollten, so dass man auf NICHTS grundsätzlich ganz & für immer verzichten muss = )

Ayurveda

Die traditionelle indische Heilmedizin *Ayurveda* (das Wissen vom langen Leben) basiert in erster Linie auf die **Erhaltung** der Gesundheit - Ayurveda-Ärzte (mind. 8 Jahre Ausbildung!) wurden früher bezahlt, wenn man gesund war und haben versagt, wenn man krank wurde! Es ist ein äusserst komplexes System, dass die Individualität jedes Einzelnen mit einbezieht & darauf aus ist, dass alle Ebenen genährt, harmonisiert und gestärkt werden. Und es ist traditionell eng mit dem Yoga verbunden, denn sie basieren auf der gleichen Schöpfungslehre, der Metaphysik der Indologie, dem Samkhya. So wie dies die Evolution beschreibt, ist Yoga der konkrete Weg nach Innen, weshalb sie in der Indologie immer Hand in Hand gingen.

Die Grundlage bilden die 5 Elemente, welche in 3 Grundenergien, *Doshas*, zu finden sind:

- *VATA* = Luft & Akasha (Raum/Äther)
- *PITTA* = Feuer
- *KAPHA* = Wasser & Erde

Diese Zusammensetzung dieser drei Grundenergien, wie es sich beim Zeitpunkt der Geburt ergibt, ist das individuelle und angestrebte Ideal – dieses Gleichgewicht ist natürlich dynamisch. Und alles – Alter, Wetter, Umgebung, Lebensumstände ect. – hat einen direkten Einfluss darauf, der mit einzubeziehen ist. Darauf basierend wird geschaut, dass wie oben beschrieben, alle Systeme durch die Verdauung & Verwertung- vom Blut bis hin zum Lebenselixier, *Ojas* - berücksichtig auf ihre Weise genährt werden. Das heisst, dass nicht wie in unser Angehensweise geschaut wird, was die Nahrung ‚seziert‘ enthält, sondern wie es vom Körper zum jeweiligen Zeitpunkt aufgenommen und umgesetzt werden kann. Und natürlich, wie es auf das ganze komplexe menschliche Wesen wirkt.

Da es ähnlich wie beim Yoga, traditionsgemäss von Lehrer auf Schüler weiter gegeben wird, ist es schwierig, wirklich kompetente oder gar umfassende Literatur darüber zu finden. Um so besser diese dann ist, um so mehr Fachausdrücke, Sanskrit-Begriffe beinhaltet sie dann; das bedingt ein Vertiefen in die Materie, wo man jedoch ohne Lehrer nie in die Tiefe kommt.

Seit 1996 habe ich über viele Jahre mit Serge Aubry Yoga & Ayurveda in der Tradition von T.K. Sribrashyam und seinem Vater, T. Krishnamacharya, viel erarbeitet, was ich gerne individuell abgestimmt in Einzelstunden teile. Besonders wertvoll darin ist das weibliche Hormonsystem.

Eine weitere kompetente Linie bietet Maharishi Mahesh Yogi, einen Sitz nach wie vor auf dem Seelisberg, NW. Da kann man nicht nur hochwertige Produkte beziehen, sondern auch verschiedene ayurvedische Reinigungskuren machen lassen.

Doch noch etwas Fachliteratur:

Vinod Verna ‚Kamasutra für die Frauen‘

Dr. med. Chandrasekhar G. Thakkur ‚Das ist Ayurveda‘

Dr. med. Deepak Chopra ‚Die Körperseele‘

### Lassi-Rezept:

Naturjogurt mit Wasser verdünnen,

ca. 1 EL / 3dl Rosenwasser,

Zitronensaft

⊗ nach belieben salzen oder süssen (ideal mit Xylit / natürlichem Birkenzucker, was auch für Diabetiker geeignet ist!) ⊗ geniessen