



Ayurveda-Schule im Rosenschloss
Wolfgang Neutzler, Heilpraktiker
Schlachteggstr. 3
89423 Gundelfingen an der Donau
info@schule-fuer-ayurveda.de
http://www.schule-fuer-ayurveda.de
Telefon: 0049 (0)9073 – 4480761
Mobil: 0157 - 51271025

Presseveröffentlichung Juli 2014

***Auswirkung des Sommers auf die Ayurveda-Konstitutionen Vata,
Pitta und Kapha***

Alles hat seine Zeit - und jede Zeitqualität zeigt Auswirkungen auf die Doshas Vata, Pitta und Kapha.

Wird in Indien das Jahr in 6 Jahreszeiten unterteilt, so können wir bei uns im Westen die ayurvedische Lehre problemlos auf die bei uns bekannten 4 Jahreszeiten beziehen.

Wir bezeichnen die Jahreszeiten Sommer und Winter als die Haupt-Jahreszeiten und den Frühling und Herbst als Übergangs-Jahreszeiten.

Jede Jahreszeit hat besondere Eigenschaften – diese wiederum beeinflussen die Eigenschaften der Doshas im Menschen. So ist es erklärlich, dass jede Konstitution anders durch eine Jahreszeit beeinflusst wird.

Im heutigen Beitrag möchte ich die Eigenschaften des Sommers in Bezug setzen zu den Doshas Vata, Pitta und Kapha.

So kann man leicht auch besondere Empfehlungen die die Konstitutionen ableiten, aber es gibt auch einige Empfehlungen, die für alle Konstitutionen zutreffen:

Eigenschaften vom Sommer:

- Trocken oder leicht feucht, heiß, leicht, intensiv, scharf

Eigenschaften von Vata:

- *Trocken, kalt, hell, beweglich, subtil, hart, rau, veränderlich, klar*

In einem heißen, trockenen Sommer wird Vata erhöht und es ist sinnvoll, gegen zu steuern.

Empfehlungen für Vata-Konstitutionen:

- Nicht zu schwer essen; regelmäßige, kleine Mahlzeiten
- rechtzeitig Regenerationsphasen einlegen.
- Vor allem bei trockener Hitze nicht zu sehr in die Sonne gehen, da zu viel Hitze auch Vata ins Ungleichgewicht bringen kann.
- Auf genügend Trinken achten

Eigenschaften von Pitta:

- *Heiß, hell, flüssig, subtil, scharf, weich, klar*

Typisches Sommerwetter erhöht Pitta und bringt damit den Stoffwechsel schnell ins Ungleichgewicht.

Empfehlungen für Pitta-Konstitutionen:

- Schattige Plätze aufsuchen
- nicht zu scharf und zu viel essen
- sich Zeit nehmen beim Essen
- Kühlende Kräuter für Tee (frische Pfefferminze, Melisse) und fürs Essen (Korianderblätter) verwenden

Eigenschaften von Kapha:

Kalt, nass/feucht, schwer, langsam, stumpf, statisch, glatt, dicht

Kapha-Konstitutionen werden durch Pitta-betontes Wetter eher ins Gleichgewicht kommen.

Empfehlungen für Kapha-Konstitutionen:

- Gut gewürzt und leicht essen
- Sich genügend bewegen
- Genügend trinken, z.B. Ingwertee mit Zitrone

Allgemeine Empfehlungen für den Sommer:

Grundsätzlich kann heißes Sommerwetter die Verdauungskraft im Organismus schwächen.

- Warm und leicht essen
- Gut gewürzt essen (verdauungsfördernde Gewürze)
- Nicht zu viel essen
- Genügend trinken, vor allem warm. Die Getränke sollten aber kühlend (Pfefferminze) wirken. Wir kochen gerne einen Ingwer-Pfefferminz-Sirup, der dann mit heißem Wasser gemischt werden kann.
- Verdauungsgetränk kochen (Gewürzmischung vom Beauty-Hotelchen/Ayurvedaschule) – stärkt die Verdauung
- An heißen Tagen kann auch frisches Obst gegessen werden wie Ananas, Melone, Trauben – aber auch einheimische Obstsorten können hier nähren und erfrischen.
- Sport sollte vor allem zu den angenehm temperierten Tageszeiten durchgeführt werden.
- Beim Herrichten des Mittagessens auch an die Bitterstoffe denken, wie eine kleine Salatbeilage (Chicorée, Radicchio), das stärkt die Verdauungskraft. Wir fügen gerne auch Radicchio oder Rucola in feine Streifen geschnitten, dem Gemüsecurry kurz vor dem Anrichten bei.
- Empfehlenswerte Gewürze für den Sommer sind Ingwer, Kurkuma, wenn man ihn bekommt auch frisch, und Pippali (indischer Langpfeffer). Auch Fenchel, Anis, Kreuzkümmel sind verdauungsstärkend und passen gut zu Sommergerichte.

Im Ayurveda-Rosenschloss werden regelmäßig Ayurveda-Kochkurse durchgeführt. Hier kann man sich Anregungen holen für eine schnelle, schmackhafte und gesunde Ayurveda-Ernährung.

Weitere Informationen:

Ayurvedaschule – Kochkurse <http://www.schule-fuer-ayurveda.de>

Ayurveda ist eine ganzheitliche Erfahrungsheilkunde, die zu jeder Zeit an jedem Ort angewendet werden kann. Sie dient der individuellen Gesundheit.

Es gibt allgemeine Empfehlungen, aber immer auch spezifische Empfehlungen für die eigene Konstitution. Auch der Sommer hat seine Auswirkungen auf die Konstitution des Menschen, die Prinzipien des Ayurveda richtig verstanden und eingesetzt, kann dabei helfen sich auch im Sommer und an heißen Tagen wohl zu fühlen.

Pressekontakt:

Ayurveda-Rosenschloss-Pressagentur
Herr Werner Appel
Schlachteggstr. 3
89423 Gundelfingen an der Donau
<http://www.ayurveda-rosenschloss.de>
mail@ayurveda-rosenschloss.de