



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 Februar 2015

Frühjahrmüdigkeit – Ayurveda-Tipps für mehr Fitness

Am Anfang des Jahres klagen viele über Frühjahrmüdigkeit. Doch Frühjahrmüdigkeit muss nicht sein nach Ayurveda.

Ayurveda kennt die Zusammenhänge, wie die Frühjahrmüdigkeit entsteht und gibt Lösungsansätze.

Wenn sie aber auftritt, bietet Ayurveda auch wertvolle Hinweise, wie man wieder sein volles Energie-Potential spüren kann.

Das Geheimnis vom Ayurveda ist die Einfachheit. Es gibt drei „Bioenergien“, mit denen alles im Universum beschrieben ist und mit denen alles auch beeinflusst werden kann.

Diese Bioenergien werden im Ayurveda „Doshas“ genannt und mit Eigenschaften beschrieben, die uns auch Aufschluss darüber geben, was zur Harmonisierung von Ungleichgewichten getan werden muss.

Vata-Dosha

Das Vata-Dosha wird u.a. mit den Eigenschaften wie kalt, trocken, windig, wenig Substanz (leicht), beweglich beschrieben. Es ist das Bewegungs-Prinzip.

Pitta-Dosha

Das Pitta-Dosha hat u.a. die Eigenschaften heiß, aktiv, scharf, transformierend, penetrierend. Es ist für den Stoffwechsel (für die Transformation) zuständig. Agni, das Verdauungsfeuer bzw. die Verdauungskraft gehört auch zu Pitta.

Kapha-Dosha

Das Kapha-Dosha hat u.a. die Eigenschaften kalt, feucht, zäh, schwer, träge. Es baut Gewebe auf und ist bei einem Ungleichgewicht mitverantwortlich für die Verschlackung (Amabildung) im Körper.

Haben Menschen ein gutes Agni, so initiiert das Gesundheit. Die Nahrung kann gut in die einzelnen Bausteine zerlegt und dann im Darm aufgenommen werden. Das sind die Voraussetzungen dafür, dass im Körper diese Stoffe für die körpereigenen, lebenswichtigen Substanzen, die in den Zellen produziert werden, verwertet werden können.

Ist zu wenig Agni da, so entsteht eine Substanz im Körper, die unserer Gesundheit nicht zuträglich ist – Ama, oder wenn wir es nach unserem westlichen Vokabular beschreiben: Der Körper übersäuert und verschlackt. Das ist der Beginn von Krankheit.

Die jetzige Zeitqualität – später Winter und beginnendes Frühjahr ist nach Ayurveda dem Kapha zugeordnet. Dieses wurde in den letzten Wochen mehr oder weniger stark erhöht, u.a. durch:

- gehaltvolleres Essen (Festtage)
- vermehrte Aufnahme von Süßigkeiten
- zu wenig frisches Obst und Gemüse
- deutlich weniger Bewegung

Resultat:

Gewichtszunahme, Verschlackung der Gewebe und Frühjahrsmüdigkeit.

Die Frühjahrsmüdigkeit hat also mehr mit der „winterlichen“ Ernährung und mit dem eingeschränkten Lebensstil zu tun, als mit dem Frühling....

Die beginnenden Pitta-Kräfte, die jetzt im Frühjahr wieder steigen, können dabei helfen, diese Ungleichgewichte wieder zu harmonisieren:

Licht:

Licht ist nach Ayurveda dem Pitta zugeordnet. Mehr Licht bekommen wir natürlicherweise schon dadurch, dass die Tage länger werden. Unterstützt werden kann das aber auch dadurch, dass wir mehr im Freien sind – vor allem dann, wenn es hell ist. Auch mildes Sonnenbaden kann hier sehr stimmungsaufhellend wirken.

Sauerstoff

Sauerstoff ist Leben. Atemübungen, vor allem an der frischen Luft helfen dabei, dass der Körper besser entgiften kann. Dann kann er genügend Energie in den Zellen aufbereiten und bildet weniger Schlackenstoffe. Sauerstoff unterstützt Agni bei seiner Arbeit.

Bewegung

Sich regen bringt Segen – Man sollte also jede Gelegenheit nutzen, um sich mehr zu bewegen, vor allem im Freien. Auch Yogaübungen helfen hier, dass der Körper flexibler wird und dass die Zellen wieder besser arbeiten können. Die dazu gehörenden Atemübungen können „Agni“ im Körper intensiv aktivieren.

Schlaf

Nach Ayurveda ist der rechte Zeitpunkt des Schlafes wichtig – also nachts. Zwischen 22-23 Uhr ins Bett gehen und morgens bevorzugt vor 6 Uhr aufstehen fördert die Qualität an Erholung im Schlaf, fördert die Entgiftungsarbeit des Körpers und baut Energie auf. Über Tag schlafen und „zu spät ins Bett gehen“ ist kontraindiziert, das fördert die Verschlackung (Amabildung)

Essen

Nach Ayurveda sollte das Essen warm, leicht, und vitalstoffreich sein. Sprossen sind also gut, viele Kräuter und Gemüse und gut gewürzt. Gewürze und Bitterstoffe regen das Verdauungsfeuer an – der Stoffwechsel wird optimiert.

Trinken

Ayurveda empfiehlt warme Getränke mit scharfem Charakter. Ingwertee gehört dazu: Dafür einfach einige Ingwerscheiben mit kochendem Wasser überbrühen. Wer möchte, kann dann etwas Zitrone und im abgekühltem Zustand etwas Honig zufügen.

Auch ein Kapha-Tee oder der indische Gewürztee (Chai) können helfen, die Verdauungskraft zu stärken.

Entschlackungsmaßnahmen

Traditionell hilft die ganze Situation im Frühjahr, den Körper zu entschlacken. Das erkennt man an den vielen Empfehlungen, diese Zeit zum Fasten zu nutzen. Fasten hilft durch die Entlastung bei der Essensaufnahme, dass der Körper sich besser aufs „Entsorgen“ also aufs Entschlacken konzentrieren kann.

Im Ayurveda gibt es hierfür noch einen ganz besonderen Behandlungsfolge: Die **Panchakarma Kur**. Diese Behandlungsfolge ist mit ihren 3 Phasen genau darauf abgestimmt, die Schlacken (Ama) im Körper erst zu lösen und zu verflüssigen, um sie dann zu den Entsorgungsorganen (Leber, Niere und Lunge) zu befördern. Nachdem diese dann kunstvoll ausgeschieden wurden, werden in der letzten Phase der Panchakarma Kur die Gewebe wieder optimal mit neuen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt.

Es ist also im wahrsten Sinne des Wortes „eine Verjüngungskur für die Gewebe“.

Weitere Informationen zur Panchakarma Kur in Deutschland erhalten Sie bei Ayurveda Pur im Rosenschloss: <http://www.ayurveda-rosenschloss.de>

Resümee

Frühjahrmüdigkeit ist ein Signal des Körpers – „Es gibt etwas zu tun, damit Gesundheit und Fitness erhalten bleiben oder wieder hergestellt“ werden.

Wird dieses Zeichen übersehen, dann hilft sich der Körper selbst, z. B. durch Erkältungskrankheiten, Allergien oder anderen Krankheitszeichen. Einige Tipps für zu Hause haben wir in diesem Artikel angesprochen. Sie sind sehr hilfreich für die Ayurveda-Gesundheitsvorsorge.

Wer mehr und nachhaltig seine Gesundheit erhalten will, der kann bei Ayurveda Pur im Rosenschloss in Gundelfingen eine traditionelle Panchakarma Kur mitten in Süddeutschland durchführen. Nach Ayurveda ist dies die beste Art der Gesundheitsvorsorge, die zumindest ab der Lebensmitte regelmäßig durchgeführt werden sollte, damit der Körper gesund und jung bleibt.

Bei Ayurveda Pur im Rosenschloss kann das kostenlose Ebook „Panchakarma – den inneren Heiler aktivieren“ angefordert werden. Es beschreibt die Panchakarmakur verständlich und zeigt den Sinn auf, warum diese Kur so sinnvoll und effektiv ist.

Pressekontakt:

Ayurvedaschule im Rosenschloss - Presseagentur
Wolfgang Neutzler
Schlachteggstr. 3
89423 Gundelfingen an der Donau
<http://www.schule-fuer-ayurveda.de>
info@schule-fuer-ayurveda.de