

Ayurveda-Tipps für ein gesundes Frühjahr

Frühling für den Vata-Menschen

In dieser Jahreszeit haben wir starke Temperaturschwankungen. Der Vata-Mensch (Prinzip der Bewegung, Wind-Element) ist von Natur aus kälte-empfindlich. Daher kann es ihm helfen, den Morgen mit einer wärmenden Öl-Massage zu beginnen, um die morgendliche Kälte, die noch aus der Nacht kommt, auszugleichen.

Auch wenn der Frühling die ersten frischen Lebensmittel bringt, gilt es für den Vata-Menschen nach wie vor, vorsichtig mit Rohkost zu sein; denn diese ist kalt und erhöht somit Kapha und Vata gleichzeitig. Wenn überhaupt dann nur eine kleine Menge Salat zum Mittag verbunden mit einer warmen Hauptmahlzeit.

Beim Ausleiten von Altlasten ist es wichtig, dass der Vata-Mensch nicht zu leicht und damit unruhig und instabil wird. Gerade bei dem verbreiteten Frühjahrsfasten ist daher Vorsicht angebracht. Ayurveda empfiehlt leichte Kost, aber keine Fastenkur. Nährende Reis- und Dalsuppen kombiniert mit Gemüse können den Zweck der Entlastung und Entschlackung ebenso gut erfüllen.

Frühling für den Pitta-Menschen

Nicht wenige Pitta-Menschen, das sind diejenigen, die ein starkes, inneres Feuer haben, bevorzugen gerade das, was ihr Feuer noch mehr anfacht wie scharfe Speisen, saure Pickles usw.

Da das wärmende Pitta dem kühlen Vata entgegengesetzt ist, kommen viele Pitta-Menschen ganz gut durch den Frühling. Zur Stabilisierung ist aber die Regelmäßigkeit der Nahrungszufuhr wichtig. Starke Schwankungen sollten vermieden werden. Mittags ist die beste Zeit für die Hauptmahlzeit. Auch Entspannung und Augenmaß sind ganz wichtig; denn wenn der Pitta-Mensch sich überlastet, was auch durch „Zuvielessen“ am Abend passieren kann, dann erwischt es ihn richtig.

Empfehlenswert sind harmonische, ausgleichende Tees mit einer milden natürlichen Süße, denn auch für den Pitta-Menschen ist regelmäßiges Trinken wichtig.

Frühlingszeit für Kapha-Menschen

Da im Frühling eben das Kapha (Prinzip von Substanz, Erde und Wasser) freigesetzt wird, ist es gerade für den Kapha-Typ oder einen Menschen mit aktuellem Kapha-Überschuss wichtig, die Lebensweise anzupassen, um nicht ins Ungleichgewicht zu kommen.

Besonders empfehlenswert ist die ayurvedische Heißwasserkur. Dabei wird regelmäßig über den Tag verteilt heißes Wasser getrunken. Es geht nicht darum, riesige Mengen in sich hineinzuschütten, sondern dem Körper immer wieder die Information zu geben: „Du bekommst jetzt Wärme und Flüssigkeit, um überschüssige Schwere und Altlasten aus dem Gewebe auszulösen und auszuspülen.“ Das Wasser sollte daher mit offenem Deckel mindestens 10 Minuten abgekocht werden.

Ganz wichtig ist die leichte Mahlzeit am Abend. Neben Gemüse- und Reissuppen fühlen sich viele Menschen auch mit einer Dal-Suppe (Hülsenfrüchte wie rote Linsen, geschälte Mungobohnen) wohl, denn das pflanzliche Eiweiß sorgt zusätzlich für eine gute Sättigung.