

## Einen kühlen Kopf bewahren

### Entspannt durch den Sommer mit kühlenden Kräutern und wohltuenden Rezepturen

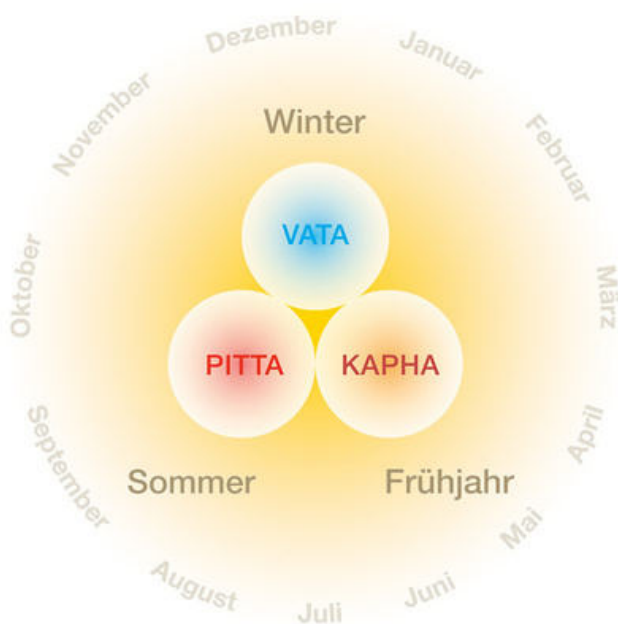
Im Ayurveda wird der Sommer als eine Zeit angesehen, in der das Feuer-Element dominiert, das eigene Pitta steigt, während Agni, die Verdauungskraft, eher herabgesetzt ist. Ein Ungleichgewicht im Pitta-Dosha kann zu verschiedenen Beschwerden wie Entzündungen, Sodbrennen, Hautirritationen, Müdigkeit und Reizbarkeit führen.

Um diesen Herausforderungen zu begegnen, bietet der Ayurveda eine Schatzkiste an natürlichen Ansätzen, um Pitta zu reduzieren und das innere Gleichgewicht zu bewahren. Von der Wahl der richtigen Lebensmittel, die kühlend und erfrischend sind, über die Anpassung des Lebensstils an die sommerlichen Bedingungen bis hin zur Nutzung spezifischer Kräuter und Öle, kann der Ayurveda uns helfen, die Hitze des Sommers zu mildern und unser Wohlbefinden zu erhalten.

Aus ayurvedischer Sicht führt große Hitze zu einer verminderten Stoffwechselaktivität und kann unser Agni, das Verdauungsfeuer, schwächen. Dieses steht in engem Zusammenhang mit Pitta. So ist es nicht verwunderlich, dass hohe Temperaturen unser inneres Feuer aus der Balance bringen können.

Unser Körper versucht den Pitta-Überschuss abzugeben, wodurch sich der Stoffwechsel verlangsamt. Je heißer also die Sonne scheint, desto schwächer wird unser Agni. Die meisten bemerken das beispielsweise durch ein abnehmendes Hungergefühl am Tag, Müdigkeit und eine schwache Verdauungskraft.

Unser Ziel sollte es daher sein, unseren Tagesablauf und die Ernährung an die äußeren Umstände anzupassen. Mit einfachen Maßnahmen bleiben Sie auch im Sommer in Ihrer Balance.



## Kühlende Kräuter und Pflanzen gezielt einsetzen

Es gibt im Ayurveda, wie auch in der europäischen Naturheilkunde, zahlreiche Kräuter und Pflanzen, die einen kühlenden Effekt auf Körper und Geist haben und wunderbar im Sommer zum Einsatz kommen können. Ein paar von Ihnen, die Ihnen sicher noch nicht alle geläufig sind, werden im Folgenden kurz vorgestellt.

### Minze

An erster Stelle steht für viele die Minze, die bei vielen Menschen im Garten oder auf dem Balkon angebaut wird. Minze hat eine kühlende Wirkung, die sich besonders positiv auf Pitta und Kapha auswirkt, während Vata bei übermäßigem Gebrauch erhöht werden kann. Bekannt sind vor allem drei Arten: Pfefferminze, grüne Minze und die marokkanische Minze. Sie haben eine leicht beruhigende Wirkung auf die Nerven und das Verdauungssystem und erfrischen den Geist und die Sinne. Minze wird besonders dem Element Äther zugeordnet, wodurch sie klärend und erweiternd wirkt und unterstützt, psychische und emotionale Spannungen abzubauen.



Die Minzblätter können als Teeaufguss warm oder auch als Kaltauszug in Wasser verwendet werden. Das ätherische Öl der Minze eignet sich hervorragend bei Spannungskopfschmerzen, indem es auf die Schläfen und den Nacken getupft wird. Es kann aber auch zur Mundpflege genutzt werden, zum Beispiel durch Zugabe eines Tropfen ätherischen Öls beim klassischen Ölziehen oder für selbstgemachte Zahncreme.

### Aloe Vera

Aloe Vera hat feuchtigkeitsspendende und kühlende Eigenschaften und wirkt auf alle drei Doshas ausgleichend. Sie gilt als Tonikum für Haut, Leber, Blut und die weiblichen Organe. Aloe wirkt regulierend auf Agni und ausgleichend auf den Fett- und Zuckerstoffwechsel. Als allgemeines Tonikum im Sommer können davon dreimal täglich ein bis zwei Esslöffel pur oder mit Wasser verdünnt eingenommen werden. Wichtig ist jedoch frischen Aloe zu verwenden oder ein sehr hochwertiges Produkt, zum Beispiel aus dem Reformhaus, da sonst durch Verdünnung oder Beimischung von anderen Zusätzen die Wirkung verändert und abgeschwächt wird.



Das Gel der Aloe Vera-Pflanze kann außerdem auch äußerlich bei Sonnenbrand, Verbrennungen, Ausschlag und Herpes direkt auf die Haut aufgetragen werden. Ebenso findet das Gel für die Feuchtigkeitspflege der Haut in vielen Produkten Verwendung und kann auch auf den Kopf zur Beruhigung der Kopfhaut, zur Stärkung der Haarfollikel und des Haarwachstums als Haarkur vor dem Waschen einmassiert werden.

## Koriander

Koriander ist weltweit verbreitet und wird großzügig im asiatischen Raum, in Spanien und auch Mexiko in der Küche eingesetzt. Meist in Pulverform oder Samen, die angeröstet die Grundlage für viele Speisen, wie Suppen und Currys bilden, oder in Form von frischen Blättern, die fein gehackt über das Essen gestreut werden. Koriander hat einen starken Pitta-reduzierenden Effekt und wirkt sich besonders positiv auf die Verdauung, die Atemwege und den Harntrakt aus. Besonders bei sehr hohem Pitta, wo viele Kräuter als kontraindiziert gelten und nur mit Vorsicht verwendet werden dürfen, ist Koriander ein sicheres Gewürz. Der frische Koriandersaft – dreimal täglich einen Teelöffel – ist besonders zu empfehlen bei Hautausschlägen, Allergien und Heuschnupfen. Der Saft kann auch äußerlich bei Juckreiz und Entzündungen aufgetragen werden.

Zusammen mit Kreuzkümmel- und Fenchelsamen kann daraus ein sehr heilsamer Tee zubereitet werden, der Pitta und den Darm besänftigt. Hierfür werden alle drei Samen zu gleichen Teilen gemischt und davon ein Esslöffel mit einem Liter Wasser für 15-20 Minuten köcheln gelassen.



## Sandelholz

Sandelholz wirkt beruhigend und kühlend auf Körper und Geist mit besonderem Bezug zum Verdauungssystem, Kreislauf und Nervensystem. Besonders bei brennenden Empfindungen, starkem Schwitzen, Fieber und Durst ist Sandelholz eine gute Wahl. Es kann als ätherisches Öl im Diffusor verwendet werden oder auch direkt auf dem Körper, indem man einen Tropfen des Öls auf den Punkt zwischen den Augenbrauen aufträgt. Dadurch kann übermäßige Hitze, zum Beispiel nach einem zu ausgedehnten Sonnenbad aber auch bei Fieber, gemildert werden. Sandelholzpulver kann auch mit Wasser, Milch oder Ghee zu einer Paste verrührt und bei Hautschäden äußerlich aufgetragen werden. Um Sandelholzöl selber herzustellen, benötigen Sie 60 g des Pulvers, welches in 250 ml Liter Wasser eingeweicht und anschließend mit 250 ml Kokosöl vorsichtig erhitzt wird (ohne zu kochen), bis das ganze Wasser verdampft ist. Dieses Öl hält sich wunderbar und kann für die Hautpflege besonders auch abends gut eingesetzt werden, da es entspannend und sedativ wirkt.

Zusammen mit Kreuzkümmel- und Fenchelsamen kann daraus ein sehr heilsamer Tee zubereitet werden, der Pitta und den Darm besänftigt. Hierfür werden alle drei Samen zu gleichen Teilen gemischt und davon ein Esslöffel mit einem Liter Wasser für 15-20 Minuten köcheln gelassen.





## Sariva

Die wohlschmeckende Pflanze Sariva oder auch Sarsaparilla ist eine recht wenig bekannte Kletterpflanze, die kühlend und ausgleichend auf alle drei Doshas wirkt. Sie hat einen starken Bezug zum Pitta-Dosha und kann wunderbar im Sommer bei Hitzezuständen, übermäßiger Säure und Hautproblemen angewendet werden. Sie wirkt blutreinigend, verbessert Agni und hilft überschüssiges Vata, was sich zum Beispiel durch Blähungen zeigt, aus dem Darm auszuscheiden. Ebenso wirkt sie beruhigend bei nervösen Störungen, indem sie den Geist von negativen Emotionen reinigt.

Sariva kann als Rasayana verwendet werden, indem ein Teelöffel des Pulvers in einem Liter Wasser über Nacht zieht und am nächsten Tag verteilt getrunken wird. Für eine stärker Pitta-reduzierende Komponente wird ein Teelöffel Sariva-Pulver mit einem Liter Wasser für circa 10 Minuten geköchelt, abgeseiht und lauwarm getrunken. Ebenso eignet sich das Pulver als Beigabe in Grüntee, als erfrischendes Sommergetränk oder bei starker innerer Trockenheit gepaart mit Hitze aufgeköcht mit Milch. Hierfür wird eine Löffelspitze des Pulvers in einem Viertelliter Milch eingerührt, kurz aufgeköcht und warm getrunken.



## 10 allgemeine Tipps für Pitta-Balance

1. Kühle und lauwarmer Speisen bevorzugen, sehr heißes Essen lieber meiden.
2. Besonders die Geschmacksrichtungen süß, bitter und herb in den täglichen Speiseplan integrieren.
3. Die Speisen mild würzen und sparsam mit Chili und Pfeffer sein. Gern können Sie auch auf Pitta-Churna als fertige Gewürzmischung zurückgreifen.
4. Verwenden Sie Ghee oder hitzestabiles Kokosöl zum Kochen und Braten.
5. Kühlende (nicht eisgekühlte) Getränke zu sich nehmen, zum Beispiel können Sie über Nacht frische Pfefferminzblätter oder Pitta-Tee in einem l Wasser ziehen lassen und haben direkt am Morgen ein kühles, frisches Getränk für den Tag. Oder probieren Sie die oben vorgestellten Rezepte.
6. Alkohol, Essig und Hartkäse reduzieren oder ganz meiden, da diese im Körper stark erhitzend wirken.
7. Vermeiden Sie Fastentage im Sommer, diese schwächen Ihr Agni zusätzlich.
8. Moderater sportlicher Betätigung nachgehen. Viel Pitta kann zu angestauter Energie führen, die umgesetzt werden sollte. Nutzen Sie dafür die kühlen Morgen- oder Abendstunden und vermeiden Sie intensive Bewegung bei direkter Sonneneinstrahlung vor allem um die Mittagszeit.
9. Gehen Sie regelmäßig im Wald spazieren. Ein hohes Pitta profitiert sehr von der grünen, kühlen Weite.
10. Tragen Sie weite, luftige Kleidung aus kühlenden Stoffen wie Seide oder locker fallendes Leinen und bevorzugen Sie die Farbe Blau, das beruhigt und reduziert Ihr Pitta.



Wir hoffen, mit all diesen Anregungen gelingt es Ihnen, Ihr Pitta in Balance zu halten und den Sommer mit all seinen schönen Eigenschaften voll auszukosten. Für mehr Unterstützung, ambulant, wie stationär, nehmen Sie gern Kontakt auf mit der Maharishi Ayurveda Privatlinik in Bad Ems.

Sie erreichen uns unter der Telefonnummer +49 2603 94070.

Wir freuen uns auf Sie!

**Kontaktieren Sie uns gerne für weitere Informationen.**



© Maharishi Ayurveda Privatlinik Bad Ems

Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH ·  
Staatlich anerkannte Privatlinik (§ 30 GewO) · HRB Koblenz 4569  
Geschäftsführender Gesellschafter: Lothar Pirc · Leitende Ärztin: Dr. Karin Pirc  
Postfach 1330, 56120 Bad Ems · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems  
Telefon: 02603 9407-0 · Telefax: 02603 3122 · E-Mail: [info@ayurveda-badems.de](mailto:info@ayurveda-badems.de) · [www.ayurveda-badems.de](http://www.ayurveda-badems.de)