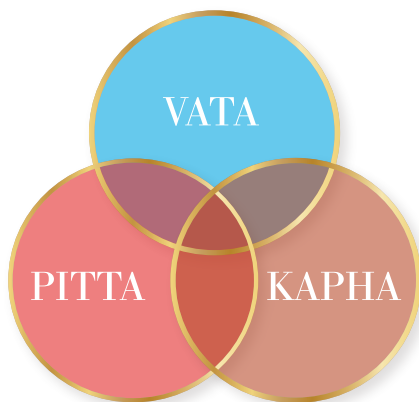


Eis und heiß – passt das überhaupt?



Im Ayurveda unterscheidet man drei grundlegende Funktionsprinzipien, die so genannten „Doshas“: Vata, Pitta und Kapha. Sie wirken sowohl in unserer Physiologie als auch in der gesamten Natur.



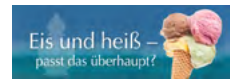
Für eine gute und gesunde Funktionsweise von Körper und Geist ist es wichtig, dass sich diese Doshas im Gleichgewicht befinden. Viele Faktoren beeinflussen das Gleichgewicht der Doshas wie zum Beispiel unsere Arbeit, unsere Ernährung und die Jahreszeiten. Wenn die Temperaturen im Sommer steigen, nimmt das Pitta (= Hitze) in der Umgebung zu. Weil der Körper die natürliche Tendenz hat, Ausgleich zu schaffen, reduziert er sein inneres Agni (= Verdauungsfeuer). Das Blut, welches sich sonst um die Verdauungsorgane konzentriert, wird im Sommer mehr in die äußeren Schichten des Körpers geleitet, um hier über weitgestellte Blutgefäße für Wärmeabgabe zu sorgen. Dies führt zur Absenkung des Stoffwechsels und zur Reduktion

der Verdauungskraft. Bei Hitze fällt jegliche Aktivität schwerer und der Appetit ist auch geringer als sonst, das kennen Sie sicher aus eigener Erfahrung.

Wenn der Sommer sich von seiner heißen Seite zeigt, greift man gern zu kalten und eiskalten Lebensmitteln und Getränken. Davon wird im Ayurveda allerdings abgeraten, denn Eiskaltes reduziert Agni, das Verdauungsfeuer, massiv. Eine englische Studie ergab, dass eine eiskalte Mahlzeit im Vergleich zur gleichen, die dampfend heiß verzehrt wurde, die Magen-Passagezeit um 50 Minuten verlängerte.

Dann sind alle Verdauungsenzyme lange rückabsorbiert und Nahrung kann gar nicht mehr richtig verdaut und verwertet werden! Gleichzeitig entstehen dadurch Stoffwechsellrückstände, die im Ayurveda Ama genannt werden. Wenn diese Ablagerungen nicht in ausreichendem Maße abgebaut werden und sich über längere Zeit anhäufen, können sie zu einer wichtigen Krankheitsursache werden.

Im Ayurveda wird deshalb empfohlen, lieber kühlende Speisen zu genießen. Diese sollten mindestens Zimmertemperatur haben, damit der Körper nicht allzu viel Energie aufbringen muss, um die Speisen auf Körpertemperatur zu bringen. Denn alles Kalte, was Sie zu sich nehmen, muss der Körper erst schrittweise erwärmen, bevor alle Verdauungsprozesse ablaufen können. Menschen mit schwachem Agni können dann beispielsweise ein Stechen in der Magengegend verspüren, wenn sie zu kalt essen oder trinken.



Eis und heiß – passt das überhaupt?

Damit es Ihnen nicht auch so ergeht, gibt der Maharishi Ayurveda Ihnen hier einige Empfehlungen, wie Sie auch bei großer Hitze „cool“ bleiben:

- **Kalte Getränke** geben uns kurzfristig ein Gefühl der Kühlung. Der Körper muss diese kalten Getränke aber erst erwärmen, um sie verdaubar zu machen. Dadurch steigt die Körpertemperatur und Sie schwitzen mehr als zuvor und haben noch mehr Durst. Dieser Kreislauf lässt sich mit warmen Getränken durchbrechen. Warme Getränke helfen, die Körperwärme besser zu regulieren.
- **Eiscreme** belastet die Verdauung aufgrund der kühlen Temperatur. Aber auch die Kombination von Sahne- oder Milchspeiseeis mit rohen Früchten kann zu Bauchschmerzen und zur vermehrten Gasbildung führen. Möchten Sie nicht auf Ihr Eis verzichten, sollten Sie folgende Dinge beachten: Ein Eis sollte als eigene Mahlzeit gesehen werden und am besten um die Mittagszeit genossen werden, da hier das Verdauungsfeuer am stärksten ist. Gewöhnen Sie sich nicht an, Eiscreme zu essen, sondern zu schlecken und im Mund zergehen zu lassen, so dass der Körper es ein wenig erwärmen kann, bevor es in den Magen gelangt. Außerdem sollte das Eis qualitativ hochwertig und nicht industriell hergestellt sein. Leichter bekömmlich sind meist Sorbets, die sich zunehmender Beliebtheit erfreuen.
- **Pfefferminze** ist eine kühlend wirkende Pflanze, die hervorragend geeignet ist, um den Durst zu löschen. Pfefferminz- oder auch Pitta-Tee mit Zimmertemperatur beruhigen und erfrischen an heißen Sommertagen. Probieren Sie doch mal das Rezept für ayurvedischen „Eis“-Tee.
- **Leichte Kost ist die beste Wahl** bei hohen Temperaturen. Hier bieten sich Gurken, Zucchini, Melone, Beerenobst, aber auch Basmaitreis, Ghee, Hüttenkäse, Mandeln, Olivenöl,

Kokosöl und weitere Früchte an. Von reinen Wasser-Fastentagen sollte im Sommer Abstand genommen werden, da diese das Agni weiter schwächen.

- **Vermeiden Sie** sehr salzige, saure und scharfe Speisen, da diese Pitta-vermehrend und somit Hitze-erzeugend sind.
- **Seien Sie zurückhaltend** mit rotem Fleisch, Fisch, Wurst, stark gewürztem Käse und Alkohol. Daneben gibt es auch noch eine Reihe von pflanzlichen Nahrungsmitteln und Gewürzen, die die Körpertemperatur in die Höhe treiben können: Rote Bete, Tomaten, Rettich, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Zitrusfrüchte, aber auch scharfe und erhitzen Gewürze wie Chili oder Pfeffer, sowie Salz und Essig.
- **In Indien**, wo es oft sehr heiß ist, ist es üblich, die Speisen eher schärfer zu würzen, um die Bildung von Verdauungssäften stärker anzuregen. Dies ist auch ohne unnötig das Pitta zu erhöhen möglich und zwar mit Ingwer, Koriander, Fenchel, Kardamom, Zimt und Safran, sowie frischen Kräutern aus dem Garten.
- **Insgesamt gilt:** Versuchen Sie so gut wie möglich alle 6 Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb) in Ihre Mahlzeiten zu integrieren, damit können Sie die Verträglichkeit und auch die Verdauungskraft maßgeblich unterstützen.

Letztendlich geht es immer darum, auf die Signale des Körpers zu hören und ein Gefühl für die eigenen Bedürfnisse zu bekommen. Intuitiv haben viele Menschen zu den verschiedenen Jahreszeiten Vorlieben und Neigungen, die sich aus Sicht des Ayurveda wunderbar herleiten lassen und Ausdruck der eigenen Körperintelligenz sind. Wir müssen nur lernen, diese zu lesen und richtig zu interpretieren.



Eis und heiß – passt das überhaupt?

Ayurvedischer „Eis“-Tee

Einfach & köstlich: der Ayurveda-„Eis“-Tee von Heide Maria Vendler aus Österreich. Die Basis bildet der feine und milde Maharishi-Ayurveda-Pitta-Tee, der an heißen Sommertagen angenehm kühlend wirkt. Abgerundet durch das fruchtig-süßliche Aroma von Holunderblütensirup und dem säuerlich-frischen Geschmack von Zitrone und Ingwer schmeckt dieser Ayurveda „Eis“-Tee nicht nur an heißen Tagen.

Auch wenn Eistee traditionell ein Kaltgetränk ist: Um die Verdauungskraft nicht zu schwächen, empfiehlt Ayurveda, selbst an sehr heißen Tagen auf eisgekühlte Getränke zu verzichten. Genießen Sie unseren Ayurveda „Eis“-Tee daher entsprechend temperiert (abgekühlt auf Zimmertemperatur).

Zubereitung:

- Zitrone in Scheiben schneiden
- Teebeutel, Zitronenscheiben, Ingwerscheiben und Zimtstange in einen hitzebeständigen Krug geben.
- Mit kochendem Wasser überbrühen und 30 Minuten ziehen lassen.
- Den Tee abgießen, mit Holunderblütensirup abschmecken
- Je nach Belieben warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

Fertig ist der erfrischende Ayurveda „Eis“-Tee!

Abdruck des Rezepts mit freundlicher Genehmigung von Maharishi Ayurveda Europe.

