



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



Der Winter aus der Sicht des AYURVEDA

Die unterschiedlichen Jahreszeiten beeinflussen die 3 Doshas auf verschiedene Weise. In den alten ayurvedischen Texten wird das Jahr in 6 Jahreszeiten eingeteilt. In Europa sind wir an 4 Jahreszeiten gewöhnt, wobei es warm-trockene und kühl-feuchte Zeiten gibt. Wenn wir dieses Konzept auf die hier vorherrschenden klimatischen Bedingungen anpassen und einem Dosha zuordnen wollen, ergibt sich in etwa folgendes Bild:

Februar, März, April, Mai

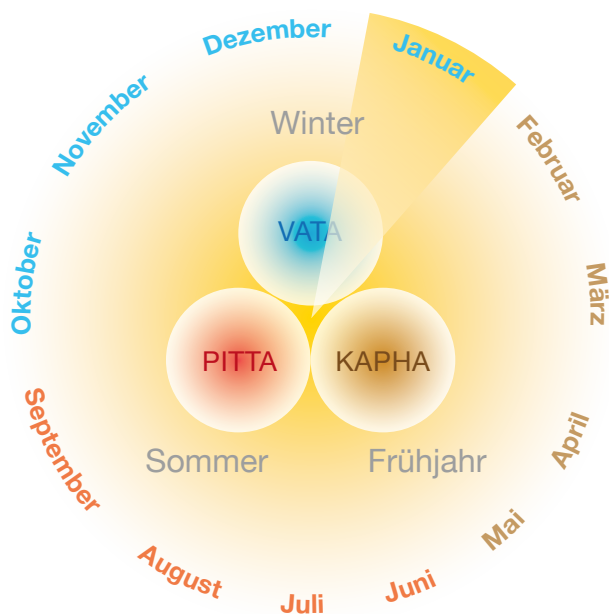
Kapha-Zeit

Juni, Juli, August, September

Pitta-Zeit

Oktober, November, Dezember, Januar

Vata-Zeit



Da die Jahreszeiten bei uns recht wechselhaft ausfallen, können diese Angaben nur ungefähre Näherungen sein. Je nach Wetterlage können sich die angegebenen Monate daher durchaus ein paar Wochen nach vorne oder hinten verschieben.

Der Winter ist allgemein gekennzeichnet durch kaltes und sehr wechselhaftes Wetter, mal ist es trocken, dann wieder regnerisch-nass. Diese Eigenschaften werden dem Vata- und dem Kapha-Dosha zugesprochen. Zu Beginn des Winters überwiegen eher die Vata-Eigenschaften, während in der zweiten Winterhälfte sich Kapha stärker ausbreitet. Daher sollten in der kalten Jahreszeit besonders Menschen mit mehr Vata- und Kapha-Ausprägung gut auf sich achten.

Kapha-betonte Menschen neigen dann eher zu Atem- und Verdauungsbeschwerden, während Vata-betonte besonders bei kaltem und windigem Wetter die Balance verlieren.

Menschen mit stärkeren Pitta-Anteilen dagegen finden eine niedrigere Temperatur oft angenehm; sie können dann meist besser schlafen, der Geist ist klarer und weniger gereizt.

Der Lauf der Sonne – Dakshinaya

Im Sommer, genauer am 21. Juni, erreicht die Sonne ihren nördlichsten Stand und bewegt sich anschließend in südliche Richtung, bis sie am 21. Dezember ihren südlichsten Punkt erreicht hat, um dann wieder Richtung Norden zu wandern. Dakshinaya beschreibt die Zeitspanne, während die Sonne sich



Der Winter aus der Sicht des Ayurveda

nach Süden bewegt und ihre Strahlkraft in unseren Breitengraden abnimmt. Gleichzeitig nehmen die kühlende Mondstrahlung und das Wasserelement zu. Dies bedeutet auch für uns, dass der Wasserteil in den Zellen zunimmt. Das Kapha-Dosha setzt sich aus den Elementen Wasser und Erde zusammen.

In der Regel sind die Übergänge von der einen in die nächste Jahreszeit fließend, sodass der Körper ausreichend Zeit bekommt, sich anzupassen. Trotzdem ist eine Akkumulation der Doshas häufig zu beobachten und in Zeiten von klimatischen Veränderungen zu erwarten. Eine Anhäufung führt zunächst noch nicht zu Krankheit, aber eventuell zu unspezifischen Symptomen, wie Müdigkeit, Darmträgheit oder unruhigem Schlaf. Auf dem Boden solcher Befindlichkeitsstörungen können sich rasch sekundäre Erkrankungen wie Infekte ausbilden, da das Immunsystem bereits schwächer als sonst ist.

Ein ayurvedisches Grundprinzip

Ein Dosha, das sich zu einer bestimmten Jahreszeit anreichert, entfaltet in der darauffolgenden Jahreszeit einen störenden Einfluss.

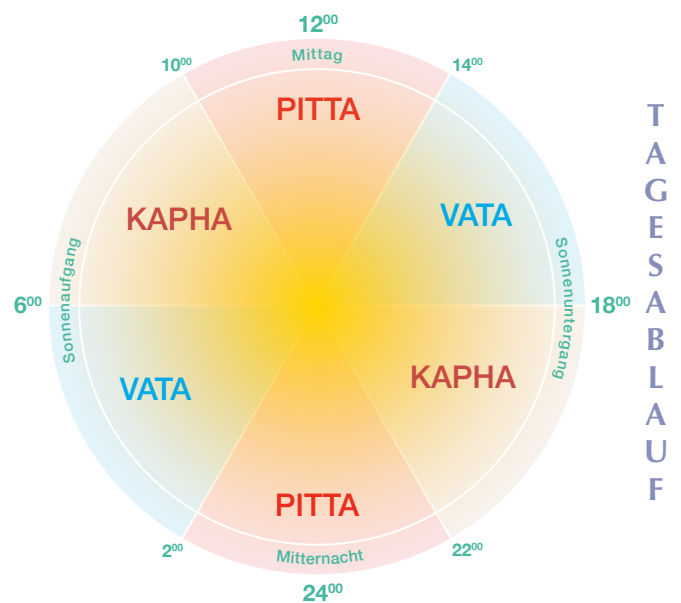
Um diesem Einfluss zu entgehen, empfiehlt der Ayurveda angesammeltes Dosha beim Übergang in die nächste Jahreszeit auszugleichen.

Im Winter könnte somit ein Zuviel an Vata für Schwierigkeiten und Symptome sorgen.

Einer erhöhten Krankheitsanfälligkeit können Sie wie folgt vorbeugen:

- Bevorzugen Sie Vata-besänftigende Speisen, die eher feucht, warm und ölig sind. Im Winter kann der Organismus mehr Fett, zum Beispiel in Form von hochwertigem Ghee vertragen, solange die Menge an die eigene Verdauungskraft angepasst ist.
- Besonders geeignet sind die Geschmacksrichtungen süß, sauer und salzig.
- Ein regelmäßiger Tagesablauf in Bezug auf Schlafverhalten und die Mahlzeiten wirkt sich sehr Vata-beruhigend aus.

- Vor dem Duschen empfiehlt sich, so häufig wie es die Zeit zulässt, eine nährende Ganzkörperölmassage (Abhyanga). Öl ist ein wunderbares Gegenmittel bei zuviel Vata und pflegt die Haut auf ganz natürliche Weise. Sehr gut geeignet ist gereiftes Sesamöl.
- Vata-anregende Mittel, wie Kaffee, schwarzer Tee und kalte Getränke sollten nach Möglichkeit gemieden werden.
- Stattdessen sind wärmender Kräutertee und heißes Wasser ideal. Wer mit Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl, kämpft, kann das heiße Wasser zusätzlich mit etwas Ingwer, Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen aufkochen. Diese Mischung schmeckt sehr gut und unterstützt die Darmtätigkeit auf sanfte Weise.



Sich im Winter ausreichend schützen

Wenn die Temperaturen weiter sinken, steuert unser Organismus gegen, indem das Verdauungsfeuer (unser Agni) hochreguliert wird. Der Körper versucht sich auf die äußeren Bedingungen einzustellen und mehr Wärme zu produzieren. Ähnlich wie wenn Sie mit dem Schürhaken das Feuer im Kamin zum Lodern bringen wollen, versucht unser Körper den Stoffwechsel zu aktivieren. Hier spielt die Nahrungsaufnahme eine große Rolle. Einerseits



Der Winter aus der Sicht des Ayurveda

Ist es wichtig, nahrhaft zu essen, damit das Agni nicht die Körpergewebe (Dhatu) angreift; andererseits darf das Essen aber auch nicht so schwer sein, dass die persönliche Verdauungskraft überstiegen und geschwächt wird. Genau dann, wenn das Agni außer Balance gerät, entstehen häufig Krankheiten und im Winter besonders Erkältungen. Erkältungen der Atemwege sind meist ein Zeichen von angehäuften Kapha, besonders dann, wenn sie hartnäckig sind und mit zähem Schleim einhergehen. Daher verzichten Sie im Winter auf:

- ständige Zwischenmahlzeiten, die das Agni schwächen
 - zu viel Gebäck und Süßigkeiten
 - schweres Essen am Abend (sehr fettig, mit tierischem Protein)
 - Essen und Getränke direkt aus dem Kühlschrank
 - Tagesschlaf länger als 30 Minuten
- und sorgen Sie für genug frische Luft und Körperbewegung.

Die genannten Punkte sind alles Kapha-verstärkende Faktoren, die zu Infektanfälligkeit und Trägheit führen können.

Weitere Tipps für die kalten Tage

Neben den oben genannten Empfehlungen eignet sich die Winterzeit auch auf geistig-spirituelle Ebene zur Einkehr und zur Reflektion vergangener Tage und Manifestation des Zukünftigen.

Um den Geist zur Ruhe zu bringen, ist die Meditation das wohl bekannteste Mittel.



Die heilsame Wirkung der Meditation ist mittlerweile wissenschaftlich sehr gut erforscht. Eine besondere Rolle spielt dabei das parasympathische Nervensystem, das durch Meditation aktiviert wird und eine der Grundvoraussetzungen für Heilungsprozesse ist. Besonders beeindruckend sind die Ergebnisse von Studien rund um die Transzendente Meditation, die Sie beispielsweise im Rahmen eines Kuraufenthaltes in Bad Ems erlernen können.

Im Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum in Bad Ems können Sie die eigene Gesundheit auf ganzheitliche Weise stärken.



Das beschauliche Städtchen liegt in Rheinland-Pfalz zu beiden Seiten der Lahn. Für seine heilsamen Thermalquellen und seine architektonische Schönheit bekannt, begeisterte der staatlich anerkannte Heilkurort schon russische Zaren, Kaiser Wilhelm I., Johann Wolfgang von Goethe, Fjodor Dostojewski und Franz Liszt. Die vielfach ausgezeichnete Privatlinik für ayurvedische Medizin liegt im Kaiserflügel des gut 300 Jahre alten und aufwändig renovierten Häcker's Grand Hotel.

Kleine Auszeit zuhause

Wer aktuell keine Möglichkeit hat, sich eine Kur zu gönnen, kann sich auch zuhause auf regelmäßiger Basis sehr viel Gutes tun. Beispielsweise könnten Sie sich einen Tag pro Woche nur für sich reservieren. Dieser Tag ist nur Ihnen und Ihren Bedürfnissen gewidmet und könnte folgendes beinhalten:

- Das Hören von Gandharva-Veda-Musik
- Ein ausgedehnter Spaziergang



Der Winter aus der Sicht des Ayurveda

- Der Einsatz von ausgleichenden ätherischen Ölen, wie Rose oder Lavendel, im Diffuser oder zur Körperpflege
- Eine Ganzkörperölmassage und ein anschließendes warmes Vollbad.
- Das Ausprobieren eines neuen ayurvedischen Rezeptes. Tipp: Nutzen Sie die Suchfunktion unserer Internetseite. Was meinst Du damit? Wo nach sollen sie suchen?
- Yoga- und Atemübungen, besonders der aktivierende Sonnengruß und die Wechselatmung sind im Winter sehr empfehlenswert. Bei viel Vata und innerer Unruhe ist eine langsame Yin-Yoga Einheit wunderbar erdend.
- Meditationen und Affirmationen.

Sie sehen, es gibt vielfältige Möglichkeiten, sich Zuwendung zu schenken und die kalten, grauen Tage zu nutzen, um sich energetisch wieder aufzuladen und gestärkt in das neue Jahr zu gehen. Probieren Sie es einfach aus!



Abhyanga: Die Ölbehandlung des Ayurveda für zu Hause von **Dr. Karin Pirc**

Mit allen Sinnen genießen, gesünder und schöner werden, Krankheiten vorbeugen

Haug Verlag, ISBN 3830421176