

## Ayurveda-Newsletter – Frühling

### Gesund durch den Frühling



Liebe Freunde!

seit mehr als 4 Wochen sind wir zurück von unserer Indienreise – unserer Ayurveda-Panchakarmakur. Erst im Nachhinein ist uns bewusst geworden, wie tiefgreifend diese 3 Wochen der inneren und äußeren Reinigung auf unser gewirkt haben. Ich habe an Gewicht verloren ohne zu hungern. Ich fühle mich leicht und wohl in meinem Körper. Meine Haut ist weich, ich bin ausgeglichen – sozusagen „in-balance“. Und lernen konnte ich auch wieder einiges in dem traumhaft schönen indischen Resort. So möchte ich heute einiges wissenswerte weitergeben über die kraftvolle Jahreszeit – den Frühling

#### Was geschieht ?

Ich möchte kurz ausholen - im Winter sammelt sich vieles an: Draußen in der Natur der Schnee und in uns Schlacken und Schleim - häufig auch ein paar Pfunde zu viel. Im Winter war es wichtig, mehr schwere, fettige und süße Mahlzeiten zu uns zu nehmen, die uns nähren – damit wir genug Brennstoff zur Wärmeerzeugung haben.

Im Frühling verflüssigt sich das im Winter angesammelte Kapha (eine der 3 Bioenergien) durch die Sonnenwärme. Dadurch wird unsere Verdauungskraft reduziert. Die „Überschwemmungen“ können sich in Form von Schnupfen, Erkältungskrankheiten, Grippe, Allergien, Übersäuerung und Frühjahrsmüdigkeit zeigen. Der Frühling ist die Zeit der Erneuerung. Jetzt tritt die Kraft, die sich während des Winters in die Wurzeln der Pflanzen zurückgezogen hat, wieder hervor, sie treiben Knospen und fangen an zu blühen. Es ist die beste Zeit uns ein Stück weit zu erneuern, Ballast vom Winter abzuwerfen, „Frühjahrsputz“ durchzuführen - uns zu reinigen. Das kann uns fit machen für das ganze Jahr.

Fasten ist die uns bekannteste Art der Reinigung. Dabei ist es wichtig auf die Unterschiede der Konstitution zu achten - nicht für jeden ist Fasten gleich gut und somit gesund. Wenn Gesundheitsprobleme, Krankheiten oder der Wunsch nach einer intensiveren Reinigung „mit verjüngender Wirkung“ vorhanden ist, dann bietet eine *Panchakarmakur*, wie die intensive Reinigungskur im Ayurveda genannt wird, große Möglichkeiten, da sie auf die individuelle Person abgestimmt ist. Wer näheres zu einer Panchakarmakur wissen möchte, kann sich gerne bei mir melden.

**Zur Ernährung:** Die Ernährung im Frühling sollte leicht und eher fettarm sein zur Stärkung der Verdauungskraft. Essen und Getränke sollten warm sein (Suppen sind ideal).

**Frühstück:** leicht, am besten ein warmer Frühstücksbrei mit einem heißen Ingwerwasser.

**Mittagessen:** zur Stärkung der Verdauungskraft empfiehlt es sich vor dem Mittagessen ein paar kleine Ingwerstücke mit etwas Zitronensaft zu essen. Die Hauptmahlzeit sollte mittags sein, da um diese Zeit die Verdauungskraft am größten ist. Als Getränk zum Mittagessen eignet sich besonders ein Glas Lassi (1 Teil Yoghurt und 3-4 Teile Wasser, Ingwer, Kardamom).

**Abendessen:** das (leichte) Abendessen etwa 3 Stunden vor dem Zubettgehen einnehmen. Günstig sind leicht verdauliche, warme Speisen. Neben Gemüse- und Reissuppen eignet sich z.B. eine dünne Mungbohnsuppe. Diese Suppe wird als Dal bezeichnet und ist zudem ein wichtiger Eiweißlieferant für Vegetarier. Über den Tag verteilt stärkt heißes Ingwerwasser die Verdauungskraft und hilft dem Körper, die Nahrung besser auszuwerten und Schlackenstoffe auszuscheiden.

Weitere Nahrungsmittel :

- Getreide: bevorzugen von Weizen, Dinkel und Gerste
- Honigwasser: ein TL Honig in 1 Glas lauwarmes Wasser mit dem Saft ½ Zitrone früh morgens trinken
- Dunkler Traubensaft, viel heißes, abgekochtes Wasser trinken
- Reinigende Kräutertees wie Brennessel oder Birke
- Gemüse mit **bitter**, **scharfen** und **herben** Geschmäckern bevorzugen. Das heißt zum Beispiel wieder mehr grünes Gemüse und mehr Gewürze verwenden
- Weniger Fleisch als in der Winterzeit essen



### Verhalten:

- Körper mit guten Düften verwöhnen und mit leichten warmen Ölen nach dem Duschen einmassieren
- Fasten, Frühjahrskur – leichte Kost, viel Trinken
- Bewegung - Spaziergänge an der frischen Luft, Yoga, sanfte Dehnungsübungen, tief und bewusst atmen
- Tagsüber nicht schlafen
- Regelmäßiger Tagesablauf, regelmäßige Mahlzeiten – nicht nach 19 Uhr essen

### Tagesroutine:

Eine Sache möchte ich noch weitergeben - Im Rahmen unserer Panchakarma-Kur begannen wir den Tag mit 2 Reinigungsübungen, die ich kurz vorstellen möchte. Sie wirken **besonders gut bei Allergikern** und ich wende sie seit meiner Ausbildung regelmäßig an. Ich war seit den 3 letzten Jahren 1x erkältet – ganze 3 Tage!

**Augen** – Die Augen werden jeden Morgen mit kaltem Wasser ausgewaschen.

**Nasenreinigung** - Neti ist eine der sechs "Kriya-Reinigungsübungen" aus dem Hatha Yoga - die speziell zur Reinigung der oberen Atemwege entwickelt wurde und fantastische Wirkungen zeigt. Die Technik ist einfach: Man spült die Nase mit lauwarmen Salzwasser mit einem speziellen Nasenkännchen und erhält eine freie Nase, befeuchtete Schleimhäute, erhöhte Widerstandskraft gegen Infektionen, einen wacheren Geist

und die Wirkung der befreiten Nasenatmung bleibt den ganzen Tag erhalten. Waren Sie vorher häufig „verschnupft“ wird sich dies drastisch ändern. Hier eine Videoanleitung :

<http://www.youtube.com/watch?v=6u7GMqnTEcc>. Die Zusammensetzung Salz/Wasser sollte leicht salzig schmecken (ähnlich unserer Körpersäfte – Blut, Schweiß).

### **Mein Angebot in der Fastenzeit– Wirbelsäulen-Guss**

(Rückenmassage mit Wirbelsäulen-Guss)

Eine besonders hilfreiche Behandlung zum Loslassen von Emotionen und tiefen Verspannungen der Wirbelsäule ist der Ölguss. Dabei werden erwärmte ind. Kräuteröle in ein Teigbecken auf dem Rücken gegossen und –damit sich die Temperatur hält- immer wieder meditativ ausgetauscht. Dieser Guss ist tief entspannend und hat neben einer stark energetischen Wirkung sehr positive Auswirkungen auf Bandscheiben-, Ischias- und sonstige Rückenprobleme.

Behandlungsdauer 60 Minuten + Nachruhen – Kosten: 55 €

Weitere, vor allem Stoffwechsel anregende, Anwendungen sowie meine geplante Kurse finden Sie auf meiner Homepage: [www.leben-inbalance.net](http://www.leben-inbalance.net)

### **AYURVEDA-WASSER**

2 Liter Wasser aufkochen und dann weitere 10 Min. köcheln lassen. In eine Thermoskanne füllen und im Laufe des Tages trinken. Das Wasser wird durch den längeren Kochprozess durchlässiger und wirkt so entschlackend und regt den Fettstoffwechsel an!

### **INGWERWASSER**

1 Liter Wasser mit 4 Scheiben frisch geschältem Ingwer bei offenem Deckel auf ½ Liter Wasser runter kochen. Dieses über den Tag verteilt trinken. Hilft besonders im Frühjahr Schlacken auszuspülen, das Immunsystem zu stärken und den Appetit anzuregen. Menschen, die unter Hitze leiden, sollten das normale Ayurveda-Wasser in abgekühlter Form bevorzugen.

Im übrigen unterstützt uns die Natur im Frühling in hervorragender Weise mit ihren Bitterkräutern (Löwenzahn, Bärlauch, Knoblauchsrauke usw.) – Zum Beispiel mit ein paar Radieschen lässt sich daraus ein leckerer Frühlingsalat zubereiten – passt gut zu frischen Bratkartoffeln. GUTEN APPETIT !

Ich wünsche Allen eine sonnige und energiegeladene Frühlingszeit !

Herzliche Grüße

Rosemarie

\*\*\*\*\*

### **Eine Weisheit der Erde besagt:**

*„Je größer, umfassender und verbundener Euer Traum vom Leben ist, desto mehr Kräfte zu seiner Verwirklichung werdet Ihr erhalten. Im Ganzen waltet die universelle Liebe.*

*Es liegt an Euch, sich mit ihr zu verbinden.“*

-Verfasser unbekannt-