

Reinigungskuren im Herbst bereiten den Organismus auf den Winter vor. Sie verleihen ihm die notwendige Stabilität, Kraft und Widerstandsfähigkeit für die anschliessenden kalten und rauen Vata-Tage.

#### ESSEN & TRINKEN IM HERBST

Weil der Organismus im Herbst Hitze sammelt, wird Pitta stark vermehrt. Aus diesem Grund sollten Lebensmittel, die Pitta beruhigen und einer Übersäuerung entgegenwirken, bevorzugt werden.

Allgemein empfehlenswert sind im Herbst süsse, bittere und zusammenziehende Gewürze und Speisen wie Knoblauch, Bockshornklee, Ingwer, Hing, Muskat, Stangenbohnen, Auberginen, Kraut, Zucchini, Blumenkohl, Erbsen und Hülsenfrüchte. Sie mindern die Aktivität der Galle und beruhigen die Verdauung. Gerste, Mais und Reis helfen mit, Wärme zu speichern. Geringe Mengen von Milchprodukten, süsse Früchte und Trockenobst schenken dem Körper Kraft und Ausdauer.

Je weiter sich der Herbst in Richtung Winter neigt, desto mehr sollte die Ernährung auf den Ausgleich von Vata ausgerichtet sein: Warme Speisen und Getränke, süsse und nährnde Gemüsesorten wie Kürbis, Karotten, Randen (Rote Bete), Süsskartoffeln, Pastinaken und Rüben sind jetzt optimal. Allgemein sollte die Nahrung saftig, süss, befeuchtend, nährend und verdauungsanregend sein. Wenn Sie wenig Zeit haben und zwischen Suppe und Sandwich wählen müssen, dann nehmen Sie die Suppe!

Vermeiden Sie insbesondere an kalten, windigen Tagen Brot (trocken, rau, kalt), Salate und Rohkost. Kaffee und Schwarztee bringen Säure und Trockenheit in den Körper und sollten ebenfalls mit Bedacht genossen werden.

#### ALLES ZU SEINER ZEIT!

Im Herbst sind Stoffwechsel und Körperkraft bei gesunden Menschen in der Regel stärker als zu anderen Jahreszeiten. Der Herbst ist daher eine ideale Zeit für sportliche Aktivitäten. Auch sportliche Typen sollten jedoch auf ein gesundes Verhältnis von Aktivität und Ruhe achten.

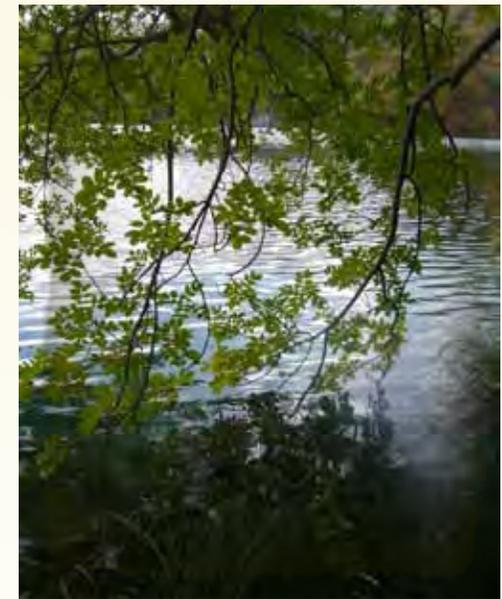


Je winterlicher das Wetter wird, desto wichtiger wird ein ruhiger, regelmässiger Lebensrhythmus mit genügend Schlaf und möglichst wenig Stress. Eine morgendliche

Selbstmassage mit warmem Öl schenkt Ihnen innere Ruhe und ist ein Segen für Ihre Haut. Geniessen Sie abends anstatt Fernsehen, Computerspielen oder Ausgang ein warmes Bad mit duftenden Essenzen und einer Fussmassage. Eine warme Milch mit Zimt, Safran und Honig oder ein feiner Kräutertee sind ideale "Bettmümpfeli".



## HERBST



Mit Ayurveda  
durch das Jahr

# VITALITÄT UND REINIGUNG



## IM GLEICHGEWICHT

Im Ayurveda sind die Jahreszeiten, das Wetter und das individuelle Befinden von grosser Bedeutung bei der Auswahl und Zubereitung der Nahrung. Was wir essen, sollte immer einen Ausgleich zu den äusseren Umständen schaffen und so den Körper in seinem inneren Gleichgewicht halten.

## EINE ANGENEHME JAHRESZEIT!

Im europäischen Herbst bestimmt zunächst Pitta-Dosha, später aber Vata-Dosha unser Wetter - und auch in gewisser Weise unser Leben. Laut Ayurveda ist der Herbst eine sehr angenehme Jahreszeit: Der Organismus bereitet sich auf den Winter vor und sammelt Hitze. Pitta wird also stark vermehrt. Aufgrund des aktiven Pittas ist der Herbst eine sehr vitale Jahreszeit - und ein geeigneter Zeitpunkt für Sport und Reinigungskuren.

Je mehr es gegen Weihnachten zugeht, desto mehr dominiert allmählich Vata-Wetter: Es stürmt, die Temperaturen fallen, die Sonne macht sich rar. Die Vata-Eigenschaften kalt, rau, trocken und beweglich machen vor allem Menschen mit ausgeprägtem Vata-Dosha zu schaffen. Sie sollten besonders darauf achten, Vata auszugleichen - mit Wärme, saftigen und leicht verdaulichen Speisen, Ruhe und Regelmässigkeit.

## HERBST UND FRÜHER WINTER

Im klassischen Ayurveda wird das Jahr in sechs Jahreszeiten aufgeteilt. Auf den europäischen Herbst entfallen zwei davon:

**Sharada Ritu:** 22. August bis 21. Oktober. Pitta, das sich während des Sommers aufgrund der grossen Hitze angesammelt hat, ist in dieser Periode aggraviert ("übertrieben", erhöht). Empfehlenswert sind süsse, leichte, kalte und bittere Nahrungsmittel und Getränke, die Pitta beruhigen. Gut sind auch alter Reis, Gerste, Weizen und Ghee (Butterfett). Therapeutisches Abführen hilft bei der Ausleitung von aggraviertem Pitta. Sonne, Öl, Jogurt und Tagesschlaf sollten vermieden werden.

**Hemanta Ritu:** 22. Oktober bis 21. Dezember. Diese Periode kann als früher Winter bezeichnet werden. In dieser Zeit ist Agni (das Verdauungsfeuer) sehr stark und ist in der Lage, selbst schwere Nahrung zu verdauen. Daher sollte Nahrung in guter Qualität und Menge konsumiert werden - als Treibstoff für Agni, das sonst das körpereigene Rasa oder andere Dhatus (Gewebe) verzehrt. Deshalb wird zum Verzehr von fettig öliger, saurer, salziger oder süsser Nahrung geraten. Heisses Wasser oder sogar Wein (in Massen!) sind empfohlen, ebenso Milchprodukte, Reis und Honig. Damit Vata nicht provoziert wird, sind häufige Massagen, Sonne uns Wärme ratsam. Diese Periode ist eine ideale Zeit für sexuelle Aktivitäten. Vermieden werden sollten dagegen Vata-provozierende Nahrung und Getränke sowie starker Wind.

## DIE DOSHAS IM JAHRESZYKLUS

VATA	SPÄTHERBST UND WINTER	TROCKEN, WINDIG, KALT
PITTA	SOMMER UND FRÜHHERBST	HEISS UND WARM
KAPHA	SPÄTWINTER UND FRÜHJAHR	KALT UND FEUCHT