

AYURVEDA FINDE INNERE KRAFT & GESUNDE STÄRKE.

TEIL 4 VON 4

WIE WIR
KÖRPER & SEELE
WIDERSTANDS-
KRAFT FÜR
DIE KALTE
JAHRESZEIT
SCHENKEN.

**MUSIK
TIPP**

Tryambakam
Yogeshwari
Purnamadah
Shantala
Joi
Tumbara





DER WINTER STEHT VOR DER TÜR UND UNSER KÖRPER MACHT SICH BEREIT, UM SICH GEGEN DIE NASSE & KALTE JAHRESZEIT ZU WAPPENEN.

Dazu brauchen wir vor allem ein starkes Immunsystem. Es setzt sich aus guten aktiven Abwehrkräften und einem ausgewogenen psychischen Gleichgewicht zusammen. Die alte indische Philosophie und Heilkunst lehrt uns, in Harmonie mit der eigenen ursprünglichen Natur zu leben. Auf allen Ebenen: körperlich, geistig und seelisch. Wir neigen dazu, uns allzu sehr auf das Körperliche zu konzentrieren und unsere Seele außer Acht zu lassen.

Besonders in der kalten und dunklen Jahreszeit sollten wir darauf achten, unsere essenzielle Lebenskraft, Ojas genannt, die für die körperliche und emotionale Stabilität gleichermaßen verantwortlich ist, zu stärken.

Mit genügend Ojas (sprich: OTSCHAS) gewinnen wir neue und ausreichende Lebensenergie, die uns mit innerer Wärme, Zufriedenheit und Freude erfüllt. So gestärkt haben auch Wintermüdigkeit und Depressionen keine Chance.

Gerade im Winter sollten wir unserem Körper die notwendige Ruhe zu Regeneration und Erholung schenken. Das frühe Dunkelwerden lädt ja förmlich dazu ein, eingekuschelt in warme Decken oder bei einer sanften Ölmassage oder einem warmen Ölbad mit Sandelholz, Rosenblüten und Ylang-Ylang zu entspannen. Im Ayurveda helfen nährenden Getränke und Gewürze wie Milch mit Safran und Honig oder ein guter Rotwein, in Maßen genossen, die Ojas-Batterien wieder aufzufüllen. Besonders wichtig ist es, Stress zu vermeiden. Denn Stress zählt zu den größten Ojas-Killern und belastet das körperliche und psychische Wohlbefinden.

Davon kann jeder von uns ein Lied singen. Ein weiterer unterstützender Faktor ist – wie so oft im Ayurveda – die richtige Ernährung. Nicht nur, dass sie uns vorbeugend schützt, sie kann auch wesentlich zur Heilung von akuten Beschwerden beitragen.



DO'S & DONT'S

Wenn eine Erkältungskrankheit noch im Anfangsstadium ist, können wir unseren Körper mit den richtigen Nahrungsmitteln nachhaltig stärken und unterstützen. Die Grundsätze für eine vorbeugende ayurvedische Anti-Erkältungs-Kur sind einfach: Wir sollten kalte, saure und schwer verdauliche Speisen meiden und auf Vitamin-C-reiche Zitrusfrüchte verzichten, die im Ayurveda keinen guten Ruf genießen, reizen sie doch unsere Schleimbäute, fördern Entzündungsreaktionen und behindern den Heilungsprozess. Sehr fettige oder rohe Nahrungsmittel sollten für eine Zeit lang vom Speiseplan gestrichen, stattdessen sollten wärmende Speisen wie Gemüsesuppen und Eintöpfe mit Hülsenfrüchten bevorzugt werden.

WENN ES UNS DOCH ERWISCHT!

Aus ayurvedischer Sicht entstehen Erkältungskrankheiten durch die Ansammlung von toxischen Ablagerungen (ama) in den Körperkanälen (Srotas). Speziell die Blockaden in den Atemwegen führen zu Schnupfen, Husten oder Atemnot. Ist das passiert, dann sollten wir uns viel Ruhe gönnen, regelmäßig einen ayurvedischen Ingwer-Nelkenteer (siehe Rezept) trinken und etwas schärfer gewürzte Gerichte mit viel Wurzel- und Blattgemüse wie Chicorée, Radicchio oder Mangold genießen. Die bitteren Gemüse erzeugen im Körper ein Milieu, das für verschiedene Erreger, etwa Bakterien und Viren, schlechte Bedingungen herstellt. Ergänzt durch herbe Gewürze und Heilkräuter, wie Kurkuma und Beifuß, und scharfe Gewürze, wie schwarzer Pfeffer, Ingwer, Gewürznelken und Zimt, wird dem Stoffwechsel richtig eingeheizt. Die Leitbahnen und Atemwege werden gereinigt. So kann unser erkältungsbedingt geschwächter Stoffwechsel keine toxischen Ablagerungen bilden. Die Transportwege und Energiekanäle im Körper – z.B. die Atemwege – bleiben frei.

LINDERUNG VERSPRECHEN AUSSERDEM:

Schwitzkuren, etwa Dampfbäder oder Saunabesuche, und Massagen.

Als spezielles Nahrungsmittel gegen Erkältungserkrankungen wird besonders flüssiger Waldhonig von guter Qualität mit bitterer und scharfer Komponente empfohlen.

Mit diesen einfach anzuwendenden ayurvedischen Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen können Sie den Winter entspannt mit all seinen speziellen Freuden – Spaziergängen in glitzernden Schneelandschaften, der einzigartigen Schneeruhe, langen gemütlichen Abenden im Kreise der Lieben oder der Familie im warmen Haus – und die nahenden Festtage in vollen Zügen genießen. Gesundheit ist im Ayurveda eine der wichtigsten Voraussetzungen zur Erfüllung des höheren Zwecks unseres Daseins. Nämlich die Erkenntnis unserer wahren Natur und die Verwirklichung von Glückseligkeit. Wir hoffen Ihnen mit der diesjährigen Serie, die nun zu Ende geht, ein paar neue Anregungen zur Steigerung Ihrer Lebensfreude und Vitalität gegeben zu haben.



AYURVEDISCHER OJAS-WINTERTEE

- 1 Scheibe Ingwer
- 5 Gewürznelken
- 2 Pfefferkörner
- 1 TL Süßholz
- 3/4 l Wasser
- 1–2 TL Honig

Wasser mit Gewürzen in einem Topf zum Kochen bringen, bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln, dann etwas abkühlen lassen. Honig unterrühren und den Tee in eine Thermoskanne füllen, über den Vormittag verteilt heiß trinken.



8 min



Hobbykoch

AYURVEDISCHE GEWÜRZ- & KRÄUTER- APOTHEKE

GEWÜRZNELKEN

Besonders zur Prophylaxe geeignet. Da für einen Tee zubereiten: 5–10 Gewürznelken in einem Liter Wasser 10–20 Min. abgedeckt kochen und über den Tag verteilt heiß genießen. Unterstützt auch den Heilungsprozess bei unterschiedlichen Atemwegserkrankungen. Wirkt schleimreduzierend und entkrampfend.

SÜSSHOLZ

spielt im Ayurveda eine wichtige Rolle bei Erkältungskrankheiten. Es reduziert alle drei Doshas*. Es ist ein aufbauendes Mittel, das Körper und Psyche kräftigt und harmonisiert. Besonders lindert es Heiserkeit und Halsschmerzen im Rachenbereich. Es wirkt auswurfördernd und pflegt die Schleimhäute. Für Tee 1–2 g in 1/2 Liter Wasser aufkochen und 5 Min. ziehen lassen, heiß 2–3 x täglich trinken oder aber grobe Wurzelstücke kauen.
* Bei ausgeprägter Kapha-Dominanz zurückhaltend einsetzen.

KURKUMA (GELBWURZ)

ist ein hervorragendes Mittel gegen geschwächte Abwehr. Wirkt wärmend, reinigt das Blut, denn durch seinen bitteren Geschmack wirkt es quasi antiseptisch, entzündungshemmend, schmerzlindernd und entgiftend. Gern wird sie bei Mandelentzündung zum Gurgeln verwendet. Generell 2 x täglich 1/4 TL in warmem Wasser vor den Mahlzeiten einnehmen.

INGWER

ist scharf, wärmt und fördert den Stoffwechsel. Wirkt entkrampfend auf die Atemwege und tonisiert die Stimme. Besonders im Anfangsstadium von Erkältungskrankheiten kann Ingwer in allen Formen eingenommen werden (als Pulver mit Honig, als Tee, als Gewürz). Besonders wirksam ist jedoch, 1/2 TL frisch geriebenen Ingwer mit einer Prise Steinsalz und ein paar Tropfen vom Saft einer Bio-Zitrone zu vermischen. Jeweils frisch zubereitet kurz vor den Mahlzeiten einnehmen.



ROTE-RÜBEN-BRATLINGE MIT WINTERLICHEN GEWÜRZEN

Zutaten für 4 Personen: 3 Rote Rüben / 2 Kartoffeln / 100 g Kichererbsenmehl (oder Mehl) / 1 Scheibe Ingwerwurzel, ca. 3 cm / 1/4 TL Piment / 1 Msp. Nelkenpulver / 1 Chilischote / 1 TL Salz / Ghee zum Ausbacken

Gemüse waschen, schälen und mit der Reibe fein raspeln (beim Reiben färben sich die Hände rot – aber keine Sorge, es lässt sich wieder abwaschen), ebenso Ingwer fein raspeln. Gemüsemischung mit Kichererbsenmehl und Gewürzen in einer Schüssel zu einem Teig verrühren, 10 Min. durchziehen lassen. Ghee in einer schweren Pfanne erhitzen. Mit 2 Esslöffeln aus der Bratlingmasse runde Taler formen (Durchmesser ca. 7 cm) und diese im Ghee von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

25 min | Herbstzeit



WÜRZIGES CHICORÉE-GEMÜSE AUS DEM OFEN

Zutaten für 4 Personen: 4 Chicorée / 1 Zitrone, in Scheiben geschnitten / 2 EL Olivenöl / 2 Zwiebeln / 1 Scheibe Ingwer, frisch / 1 Chilischote / 1 TL Kreuzkümmel / 1 TL Bockshornkleeblätter / 1/4 TL Kurkuma / 1 TL Curry / 1 Msp. Muskat / 1 EL Ahornsirup / 100 ml Wasser / 1/2 TL Ingwer, gemahlen / Pfeffer und Salz

Äußere Blätter und Strunkende des Chicorées entfernen. Chicorée längs vierteln. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, Zitronenscheiben hineingeben. Chicorée-Viertel im Zitronenwasser 5 Min. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Ingwer und Chilischote in feine Streifen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmelsamen anbraten, dann Zwiebel, Ingwer und Chili hinzufügen und ein wenig risten. Kurkuma, Curry und Bockshornkleeblätter dazugeben, unterrühren und bei niedriger Hitze 5 Min. schmoren lassen. Den blanchierten Chicorée in eine feuerfeste Form geben, mit dem Zwiebel-Gewürzsalz bedecken. Wasser, Ingwer, Ahornsirup, Salz, Muskat und Pfeffer darüber geben und im Ofen bei 175 Grad für 20 Min. braten.



3D view / History list



FEINES MANDEL-DESSERT

Zutaten für 4 Personen: 50 g Mandeln, geschält / 150 ml Wasser / 150 ml Schlagobers / 25 g Butter / 100 g Vollrohrzucker / 3 EL Reismehl / 200 ml Milch / 1 TL Kardamom / 1/2 TL Ingwer, gemahlen / 1 EL Rosenwasser / 1 EL Mandeln, gehackt

Mandeln in einem kleinen Topf mit Wasser bedecken und kurz aufkochen. 10 Min. ziehen lassen. Mandeln mit dem Wasser in einem Mixer zu Mandelmilch pürieren. Milch, Reismehl, Ingwer und Kardamom dazugeben und unter Rühren Butter in einem Topf schmelzen. Dann Sahne mit Zucker verrühren und kurz aufkochen lassen. Die Mandel-Reismehl-Mischung in die erhitzte Sahne geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Mit Rosenwasser abschmecken und erwarmen lassen. In Dessertschälchen füllen und mit erwärmten, gehackten Mandeln dekorieren.

