



FOTO: GIANCHI / A. MESSORI.COM



MIT AYURVEDA FIT FÜR DEN WINTER

von Kerstin Rosenberg

BEREITS LANGE VOR DEM HEUTE vorherrschenden Klimachaos und Global Warming warnten die alten, ayurvedischen Schriften vor den Gefahren, denen sich unser Körper zu den wechselnden Jahreszeiten aussetzt. Denn entsprechend der unterschiedlichen Klimazonen reagieren unsere Körpersäfte (Doshas), Stoffwechselfunktionen (Agni) und Lebenskräfte (Bala) auf die wechselnden Wetter- und Temperaturbedingungen mit Immunschwäche, Verdauungsstörungen oder emotionalem Ungleichgewicht. Dies macht sich vor allem im Winter mit Erkältungskrankungen, depressiven Verstimmungen und grippalen Infekten bemerkbar. Hier können einfache ayurvedische Ernährungs- und Kräuterempfehlungen helfen, um das körperliche und mentale Gleichgewicht zu stabilisieren.

Um die Gesundheit des Einzelnen über das ganze Jahr hin zu stärken, gibt die ayurvedische Gesundheitslehre (Svasthavritta) genaue Anweisungen für das richtige Verhalten und eine angemessene Ernährung. Dabei beschreibt Ayurveda sechs verschiedene Jahreszeiten (Ritus), die nicht nur klimatische, sondern vor allem planetare Einflüsse auf Körper und Geist ausüben.

RITUCARYA AYURVEDISCHE GESUNDHEITSTIPPS FÜR JEDE JAHRESZEIT

Früher Winter Hemanta Ritu	22. Oktober - 21. Dezember	Nun ist der Stoffwechsel (Agni) sehr stark, denn er wird durch den Kontakt mit kaltem Wind in Gang gehalten und ist gut in der Lage, schwere Nahrung zu verdauen. Besonders gut ist nun ölige Nahrung mit genügend Milchprodukten, Getreiden und Honig.
Später Winter Shishima Ritu	22. Dezember - 21. Februar	Im späten Winter baut der Körper Kapha auf, um sich vor Kälte und Auszehrung zu schützen und das Immunsystem zu stärken. Für die innere Wärme und Stabilität sollten nur warme, gekochte Speisen mit anregenden Gewürzen verzehrt und heißes Wasser sowie ein Glas Wein am Abend getrunken werden.
Frühling Vasanta Ritu	22. Februar - 21. April	Im Frühling sollten wir uns reinigen: Kurze Fastenzeiten sind empfehlenswert. Tagesschlaf sowie schwere, saure und süße Nahrung sollte gemieden werden. Stattdessen sind Körperübungen, trockene Massage und der regelmäßige Genuss von Gerste, Hirse und Ingwerwasser empfehlenswert.
Früher Sommer Grishma Ritu	22. April - 21. Juni	Im frühen Sommer ist der Genuss von süßen, kalten, flüssigen und ölig-fettigen Speisen und Getränken empfehlenswert. Saure, salzige, scharfe und heiße Nahrungsmittel und alkoholische Getränke sollten eher gemieden werden.
Später Sommer Varsha Ritu	22. Juni - 21. August	Nun arbeitet die Verdauung vergleichsweise schwach. Wir haben ein hohes Pitta, doch nur wenig Agni zur Verfügung. Um nicht auszuhuntern, sollte ein gemäßigter Lebensstil angenommen werden indem übermäßige Sonne, Sex und Körperübungen vermieden werden. Zur inneren Stärkung ist es empfehlenswert viel Honig zu essen und die täglichen Speisen aus leichten Gemüsen, frischen Salaten und Kräutern und kaltgepressten Ölen zusammen zu stellen.
Herbst Sharada Ritu	22. August - 21. Oktober	Im Herbst ist Pitta wieder stark und wir haben viel innere Hitze angesammelt, was uns viel Energie und Tatkraft schenkt. Leider können nun auch die Haut und die Verdauungsorgane mit typischen Pitta-Störungen wie Brechen, Rötungen oder Entzündungen reagieren. Daher sind süße, leichte, kalte und bittere Nahrungsmittel und Getränke zusammen mit Reis, Gerste, Weizen und Ghee empfehlenswert.

DER WINTERZEIT TROTZEN

Eine besondere Herausforderung für unsere körperlichen und geistigen Kräfte ist die Winterzeit. Hier müssen sich unsere drei Doshas Vata, Pitta und Kapha völlig neu sortieren und das Verdauungsfeuer (Agni) braucht einen starken Impuls, um sich gegen das nasskalte Wetter zu behaupten. Denn im Winter steigen die kalten Qualitäten in Form von Vata und Kapha sprunghaft an. Damit wird auch die Anfälligkeit für körperliche und psychische Dysbalancen wie Müdigkeit, Schweregefühl, Depressionen sowie alle Arten von Atemwegs- und Erkältungserkrankungen gefördert.

Wer also der obligatorischen Erkältung oder Grippe entkommen möchte, der sollte sich vor allen vor dem Übermaß dieser kälteanfälligen Doshas in Acht nehmen und sich vor allem warm genug anziehen. Nicht umsonst wird die Krankheitsbezeichnung „Erkältung“ von „kalt“ abgeleitet: Alle kalten Eigenschaften des Klimas, aber auch der Nahrung treiben unser Vata und Kapha in die Höhe und laden Erkältungskrankheiten ein. Diese werden im Ayurveda verschiedenen Leitsymptomen zugeordnet, wie

z.B. Schnupfen (Pratishyaya), Husten (Kasa) und Atemnot (Shvasa) und entstehen meist durch die Ansammlung von zu viel Vata und Kapha.

Je nach Konstitution und Lebensgewohnheiten neigen wir eher zu Vata-typischen Erkältungskrankheiten – die mit trockener Kälte und Rauheit einhergehen oder zu Kapha-Ansammlungen, welche sich in feuchter Kälte, Schleimansammlungen, Schweregefühl und Dumpfheit zeigen. So gilt es also als erstes in der Selbstdiagnose festzustellen, ob wir unter einer Vata-Erkältung – mit trockenem Husten, rauen Schleimhäuten, Spannungsschmerzen und Immunschwäche – oder einem Kapha-Schnupfen mit dicker Schnupfnase und tränenden Augen, Müdigkeit und Gliederschmerzen leiden. Im weiteren Verlauf können Pitta-Beschwerden wie Entzündungen oder Fieber die Erkältung zu einer handfesten Grippe werden lassen. Entsprechend dieser unterschiedlichen Symptome werden unterschiedliche Ernährungsempfehlungen und Kräuterrezepturen zur Prävention und Selbstbehandlung verwendet.

ERKÄLTUNGSSYMPTOME MIT DOSHA-BEZUG

VATA

- trockene Schleimhäute
- dünne Sekrete
- Niesreiz
- trockener, intensiver Husten
- Heiserkeit
- Atemnot aufgrund von Verengungen der Atemwege
- Schmerzen
- Kältegefühle
- Schwäche
- plötzlicher Beginn und schneller Krankheitsverlauf

PITTA

- die entzündliche Komponente steht im Vordergrund
- Rötung der Schleimhäute
- gelblich-grünliche Sekrete (Eiterbildung)
- Hitzegefühl oder Fieber
- Durst
- Brennen

KAPHA

- dicke, festsitzende Sekrete
- feuchter, produktiver Husten
- Atemnot aufgrund von Sekretstau
- Kältegefühl
- Müdigkeit und Schweregefühl
- langsame Ausprägung der Symptome

TYPGERECHTE EMPFEHLUNGEN FÜR JEDEN „ERKÄLTUNGSTYP“

Entsprechend unserer individuellen Konstitution neigen wir zu dafür typischen Erkältungsbeschwerden: Besonders Kapha-Typen sind anfällig für Schnupfen, Husten und Atemnot bei nasskalten Temperaturen. Ein Übermaß an Schleimbildung, begleitet von Müdigkeit und depressiver Verstimmung steht hier im Zentrum des Krankheitsprozesses und läutet für viele Betroffene den „Winterblues“ ein. Auch Vata-Typen werden häufiger von Erkältungskrankheiten befallen. Bei ihnen ist eine gewisse Abwehrschwäche angelegt, die durch einen entkräftenden Lebenswandel und falsche Ernährung gefördert wird. Pitta-Konstitutionen sind durch ihre natürliche Wärme am wenigsten anfällig für Erkältungskrankheiten. Sie entwickeln eher entzündliche Prozesse im Bereich der Atemwege, wie z.B. Mandelentzündungen.

DOSHA-TYPISCHE URSACHEN FÜR ERKÄLTUNGS-ERKRANKUNGEN AUS AYURVEDISCHER SICHT:

- kalter Wind (eher Vata-vermehrend)
- kalte Nässe (Kapha)
- körperliche und geistige Überbelastung (die Abwehr schwächend; Vata)
- Unterdrücken der natürlichen Reinigungsreflexe wie Nies- und Hustenreiz, Gähnen, Harn- und Stuhldrang etc. (Vata)
- Reizungen der Atemwege (z.B. Rauchen, Staub; Vata)
- kalte Nahrung (Vata, Kapha)
- schwerverdauliche Nahrung (blockiert die Leitungsbahnen; Agni und die Abwehr schwächend; Kapha)
- Ernährungsfehler (Vata, Kapha; Agni und die Abwehr schwächend)

EMPFEHLUNGEN ZUM DOSHAS-AUSGLEICH

DOSHA	EMPFEHLENSWERTE EIGENSCHAFTEN	EMPFEHLENSWERTER GESCHMACK DER NAHRUNG	REZEPT-BEISPIEL FÜR DEN WINTER
Vata	leicht, warm, weich, feucht, beruhigend	süß, salzig, leicht sauer, leicht scharf	Feines Cremesüppchen aus Wurzelgemüse (Karotte, Pastinake, Kartoffel) mit Sahne, Sojasoße und Ingwer
Pitta	kühl, mild, weniger gekocht, schwer	süß, bitter, zusammenziehend	Bohnensuppe, Kartoffelgratin, Kohlgemüse mit frischen Kräutern
Kapha	leicht, warm, trocken, anregend	scharf, bitter, zusammenziehend	Reis, Mungdal mit Spinat, scharfes Gemüsecurry

MIT AMA ODER OHNE AMA?

Trotz aller Typ-Unterschiede gibt es einige wichtige Gemeinsamkeiten in der Prävention und Therapie von Erkältungskrankheiten: Immer dann, wenn ein Schnupfen oder eine Grippe im Anzug ist, ist dies gleichbedeutend mit der Blockade der Srotas (Leitbahnen), vor allem derjenigen, die den Atem (Prana = Lebenshauch) weiterführen. Die sogenannten Prana-Vaha-Srotas sind als Transporträume und -funktionen in den Atemwegen lokalisiert

Grundsätze für eine ayurvedische Anti-Erkältungs-Diät sind einfach: Alle kalten und schwer verdaulichen Speisen sollten gemieden werden, ebenso saure und schleimige Nahrungsmittel.

WAS HEISST DIES NUN IN DER PRAXIS?

Vor allem in den Anfangsstadien, wenn eine Erkältungskrankheit erst im Anzug ist, ist es ratsam, eine kleine „Schonkost-Kur“ einzulegen. Dabei sollten Käse, Butter, Fleisch, Eier, Fisch, Kuchen, sehr fettige oder rohe Nahrungsmittel für eine Zeit lang gemieden werden und statt dessen warme Gemüsesuppen und Eintöpfe mit Hülsenfrüchten bevorzugt werden. Tun wir dies nicht, so sind Srota-Blockaden und Ama-Bildung vorprogrammiert, welche den erkältungsbedingt geschwächten Stoffwechsel belasten und sich in den Atemwegen festsetzen. Hier helfen nun heißer Ingwertee und etwas schärfer gewürzte Gerichte mit viel Blatt- und Wurzelgemüse besonders gut. Am förderlichsten sind ein bis zwei Fastentage mit viel heißem Tee, ggf. mit gewürzten Gemüsesuppen oder anderen leichten Gemüsegerichten (z.B. aus Zucchini, Kürbis, Karotten, Auberginen, Steckrüben, Rote Beete, Zwiebeln, in Maßen auch Kartoffeln und Reis). Dies fördert das innere Feuer (Agni), das in den Anfangsstadien von Erkrankungen oft geschwächt ist und so an der Ausprägung der Symptome beteiligt ist.

Entgegen der hier weit verbreiteten Meinung, dass der Genuss von Zitrusfrüchten hilfreich zur Immunstärkung sei, ist man im Ayurveda bei vielen Erkrankungen mit säuernden Nahrungsmitteln eher vorsichtig. Sie reizen laut den klassischen Ayurveda-Lehrbüchern die Schleimhäute, fördern Entzündungsreaktionen, verengen

die Leitbahnen und erzeugen im gesamten Körper ein dem Heilungsprozess unzutragliches Milieu. Somit würde man bei Erkältungskrankheiten im Ayurveda auch nicht die übermäßige Vitamin-C-Zufuhr in Form von sauren Obstsorten unterstützen. Gesäuerte Milchprodukte, gesäuertes Brot, Tomaten, Essig und die meisten Fertignahrungsmittel enthalten viel Säure. Besonders gilt dies, wenn die entzündliche Komponente bzw. die Pitta-Ausprägung im Vordergrund stehen. Vielmehr würde man im Ayurveda die vermehrte Zufuhr von bitteren Nahrungs- und Heilmitteln befürworten. Der bittere Geschmack erzeugt ein Milieu im Körper, das für verschiedenste Erreger (Bakterien, Viren, Pilze) schlechte Lebensbedingungen bewirkt.

Ergänzt werden kann dies mit herben Gewürzen und Heilkräutern, wie Kurkuma und Beifuß, sowie scharfen Gewürzen wie schwarzem Pfeffer, langem Pfeffer, Ingwer, Gewürznelken und Zimt. Diese heizen dem Stoffwechsel so richtig ein und reinigen die Leitbahnen und Atemwege. Als spezielles Nahrungsmittel gegen Erkältungskrankheiten wird ein Honig von guter Qualität geschätzt. Besonders flüssiger Waldhonig mit bitterer und scharfer Komponente ist zu empfehlen.

Als weitere Vorbeugung haben sich regelmäßige Nasenspülungen mit warmem Salzwasser und das zweimal tägliche Auskleiden der Nasenschleimhäute mit zwei Tropfen warmem Sesamöl oder Ghee (Butterreinfett) bewährt. Bei akutem Schnupfen sollten diese Anwendungen jedoch unterlassen werden; sie verstärken die Verschleimung. Hingegen lösen Inhalationen den Schleim und wirken meist sofort lindernd. Sie müssen jedoch mehrmals täglich (bis zu viermal) wiederholt werden, da ihr Effekt nicht von langer Dauer ist (ein bis zwei Esslöffel Samen auf einen Liter kochendes Wasser). Besonders bei Stockschnupfen und Nebenhöhlenproblematiken ist die Inhalation mit Ajwain-Samen (*Trachyspermum ammi*), die in jedem Asia-Laden erhältlich sind, besonders gut. Ajwain riecht wie Thymian und wirkt Kapha- und Vata-reduzierend, desinfizierend und krampflösend auf die Atemwege. Somit sollten die Inhalationen bei eigentlich allen Atemwegserkrankungen, selbst wenn sie tiefere Regionen befallen, durchgeführt werden. +



und für den Gasaustausch zuständig. Ebenfalls manifestiert sind hier auch die Kapha- und Vata-Anteile im Körper, was zu einer Empfindlichkeit gegen Kälte und Schleimbildung führt. Dann lagern sich gerne auch Stoffwechselschlacken (Ama) in den Srotas ein. Dies führt zu einer Blockade der Atemwege und beschleunigt den Krankheitsprozess. So wird ein einfacher Schnupfen schnell zu einer infektiösen Erkältungskrankheit.

Wollen wir gegen die Ama als Krankheitsauslöser vorgehen, so spielt die richtige Ernährung eine entscheidende Rolle. Nicht nur, dass sie uns vorbeugend schützt, sondern sie kann auch wesentlich zur Heilung von akuten Beschwerden beitragen. Zuweilen reichen allein Ernährungsumstellung, Ruhe und genügend Wärme aus, um Erkältungskrankheiten zu heilen. Die

HEILKRÄUTER

GEWÜRZNELKEN

sind besonders zur Prophylaxe geeignet, unterstützen jedoch auch akut den Heilungsprozess. Sie fördern die Schleimreduktion, entkrampfen die Atemwege und haben sich bei verschiedenen Atemwegserkrankungen bewährt. Zur Vorbeugung sollte man einfach in der kalten Jahreszeit mehrmals täglich eine Gewürznelke kauen oder besser noch einen Tee zubereiten: fünf bis zehn Gewürznelken in einem Liter Wasser zehn bis 20 Minuten abgedeckt kochen und über den Tag verteilt heiß genießen.

KURKUMA (GELBWURZ)

ist ein hervorragendes Mittel bei Erkältungskrankheiten und geschwächter Abwehr, sowohl zur Vorbeugung, als auch in den Anfangsstadien und flankierend zur Behandlung. Er ist wärmend und reinigt das Blut. Vor allem durch seinen bitteren Geschmack wirkt es sich positiv bei allen Erkältungskrankheiten aus. Ist quasi antiseptisch. Er ist entzündungshemmend, schmerzlindernd und entgiftend. Gern wird er bei Mandelentzündung zum häufigen Gurgeln verwendet. Generell aber kommt das Pulver innerlich in einer Dosierung von zwei bis drei Gramm zweimal täglich mit warmem Wasser eine halbe Stunde vor der Mahlzeit zum Einsatz.

INGWER

ist ebenfalls scharf, wärmt und fördert den Stoffwechsel. Zudem wirkt er die Atemwege und tonisiert die Stimme. Besonders im Anfangsstadium von Erkältungskrankheiten sollte Ingwer in allen Formen eingenommen werden (als Pulver mit Honig, als Tee, als Gelee). Besonders gut ist es jedoch, einen warmen Tomatensaft frisch gepresst mit einem Frisch-Streusatz kurz vor der Mahlzeit zu verwenden, gut mit ein paar Tropfen vom Saft einer Zitrusfrucht.

SÜSSHOLZ

spielt eine wichtige Rolle bei Erkältungskrankheiten. Es reduziert alle drei Doshas, ist bei ausgeprägter Kapha-Dominanz jedoch zurückhaltend einzusetzen. Es ist ein aufbauendes Mittel (Rasayana), kräftigt und harmonisiert die Psyche. Besonders tönend wirkt es auf den Rachen bei Heiserkeit und Matschigkeit. Es ist auswurffördernd und wirkt somit auch bei Phlegma, die häufig in der Bronchien sitzen, entgegen. Man kauen bis zum Bitteren zwei bis dreimal täglich oder die groben Wurzelscheiben eine halbe Stunde kauen.

Mit Heilkräutern können Erkältungskrankheiten viel gezielter angegangen werden. Dazu muss man jedoch die Symptome genau differenzieren und sollte sich mit Heilpflanzen auskennen. Im Folgenden werden einige einfache Mittel beschrieben, besonders Gewürze, die fast überall erhältlich sind und gute Ergebnisse bei Erkältungskrankheiten zeigen. Sie können einzeln oder in Kombination eingenommen werden.

KALMUS (VACA; ACORUS CALAMUS)

erhält man in der Apotheke. Diese scharfe Knolle reduziert stark Kapha, ist jedoch nur zurückhaltend bei dominantem Pitta einzunehmen. Es kratzt das Kapha aus dem Atemtrakt und weitet die Bronchien. Als beruhigendes, nervenlähmendes Kraut ist es somit besonders gut bei Asthma bronchiale geeignet. Zudem ist es gut für die Stimme und schmerzlindernd. Das Pulver wird gering dosiert: ein halbes Gramm zwei- bis dreimal täglich mit Honig.

VASA (ADHATODA VASIKA)

ist das klassische Heilkraut im Ayurveda für Erkrankungen, die mit Husten und Atemnot (z.B. Bronchitis, Asthma bronchiale) einhergehen. Somit ist es zu bevorzugen, wenn die Symptome in tiefere Regionen des Atemtraktes hinunterziehen. Es reduziert Kapha und Pitta, ist somit bitter, auswurfördernd und weitet die Bronchien. Allerdings erhält man es nur im ayurvedischen Fachversandhandel. Die Dosierung des Pulvers wäre drei bis fünf Gramm zwei- bis dreimal täglich mit Honig. Auch als medizinischer Likör ist Vasa erhältlich.

INDISCHER WEIHRAUCH (SHALLAKI; BOSWELLIA SERRATA)

hat in der Fachwelt bei der Behandlung von Gelenkserkrankungen Aufsehen erregt. Es wird bei einer Intervallstudie allerdings nur kaum bekannt, dass er mit seiner entzündungshemmenden, wundheilenden und schmerzmittelähnlichen Wirkung auch besonders für den Atemtrakt zu empfehlen ist. Er ist auswurffördernd, reguliert Kapha und Pitta und erhöht nachweislich die lokale Abwehr im Atemtrakt. Er wird bei chronisch entzündlichen und eiterbildenden Erkrankungen der tiefen Atemwege empfohlen (ein bis drei Gramm gereinigtes Pulver des Harzes zwei bis dreimal täglich).

BIBHITAKA (TERMINALIA BELLIRICA)

Es ist ein berühmtes Tonikum (Rasayana) im Ayurveda und Teil der Kombination Triphala („die drei Früchte“). Es ist wärmend und reguliert alle drei Doshas. Diese kräftigende Wirkung zeigt es besonders bei Bronchitis und Asthma bronchiale. Man verabreicht es gern in Kombination mit anderen Mitteln für die Atemwege. Das Pulver ist wunderbar nicht als Nahrungsergänzung in einer Dosis von zwei bis sechs Gramm, zwei- bis dreimal täglich mit Honig einzunehmen und im Fachversandhandel erhältlich.

AYURVEDISCHER ANTI-ERKÄLTUNGSTEE

ZUTATEN:

- 1 große Scheibe Ingwer
- 5 Gewürznelken
- 2 Pfefferkörner
- 1 TL Süßholz
- 3/4 Liter Wasser
- 1-2 TL Honig

ZUBEREITUNG:

Das Wasser mit den Gewürzen in einem Topf zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze fünf Minuten köcheln lassen, etwas abkühlen lassen. Dann den Honig (Menge nach Geschmack) unterrühren und den Tee in eine Thermoskanne einfüllen, um ihn über den Vormittag verteilt heiß zu trinken.



FEINE MUNG-DAL-SUPPE MIT GEMÜSE



ZUTATEN:

- | | |
|------------------------------------|-------------------------|
| 1 Tasse Mung-Dal | 1/8 Sellerie |
| 5 Tassen Wasser | 1/2 Lauch |
| 1 TL Ingwer | 1 TL Kurkuma |
| 1 TL braune Sensamen | Für den Endsud: |
| 1 TL Koriander | 1 TL Ghee |
| 1 TL Cumin | 1/2 TL Cuminsamen |
| 1/2 TL Fenchel | 1/2 TL Koriandersamen |
| 1/2 TL Methi-Samen (Bockshornklee) | 1/4 TL Hing |
| 4 Curryblätter | 1 TL Salz |
| 1 Karotte | 2 TL Zitrone |
| | 2 EL frischer Koriander |

ZUBEREITUNG:

- + Die Koriander-, Cumin-, Fenchel- und Methi-Samen fein mörsern. Den Ingwer fein hacken. Das Gemüse raspeln oder fein würfeln.
- + Das Ghee erhitzen. Die Sensamen zuerst anbraten, dazu die gemörserten Gewürze hinzufügen. Ingwer, Curryblätter und kurz danach das Gemüse und die Linsen in den Gewürzsud geben und kurz anrösten.
- + Kurkuma unterrühren und den Dal mit Wasser auffüllen, aufkochen lassen und auf kleiner Hitze ca. eine Stunde köcheln lassen.
- + Kurz vor Schluss in einem kleinen Extratopf nochmals etwas Ghee erhitzen, die ganzen Koriander- und Cuminsamen hineingeben, Hing und gehackten frischen Koriander hinzugeben und kurz anrösten. Den Dal zufügen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

GEDÜNSTETES

CHICORÉE-GEMÜSE

ZUTATEN:

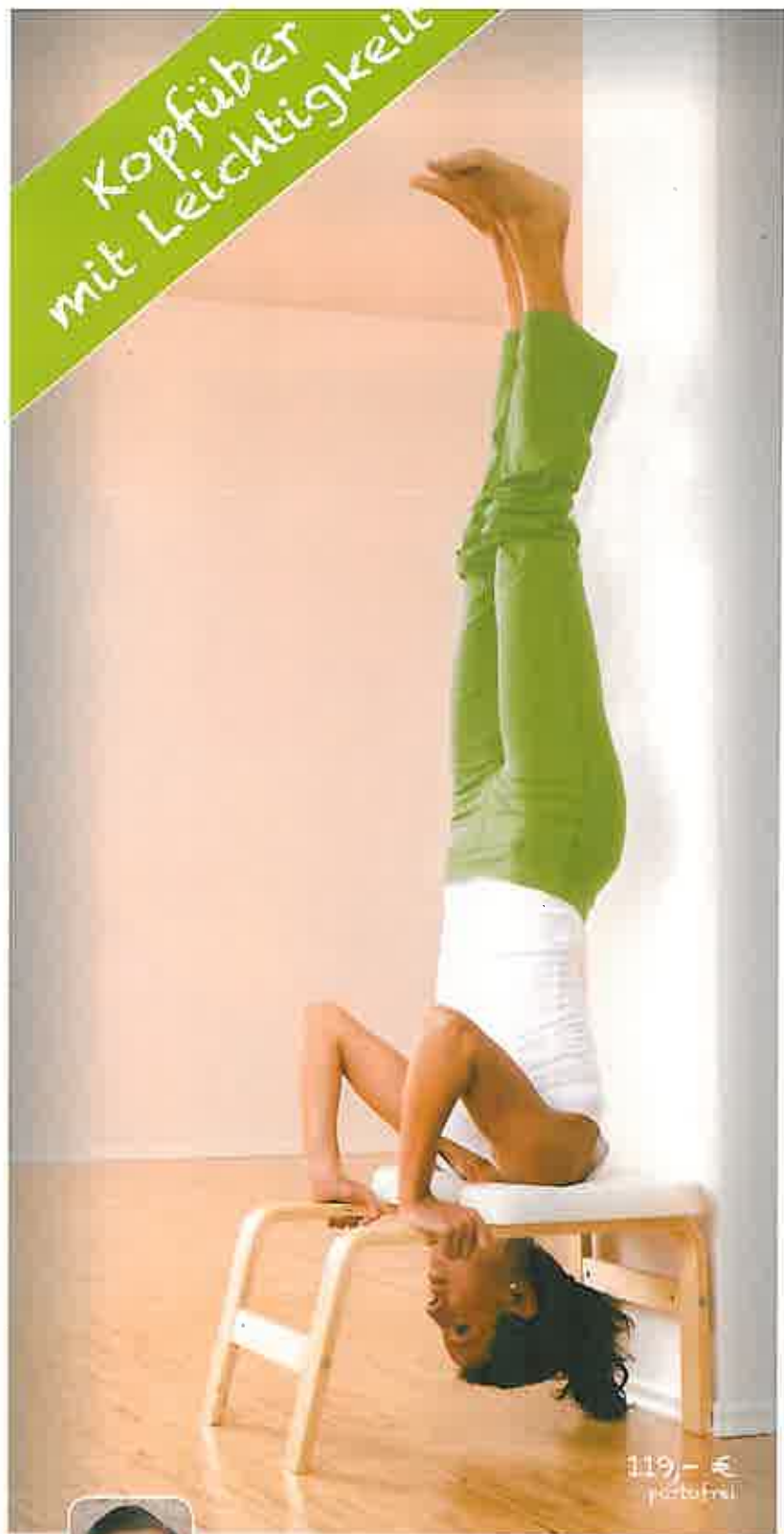
4 Chicorée
1 Zitrone
2 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
1 Scheibe frischer Ingwer
1 Chilischote
1 TL Cuminsamen
1 TL Bockshornkleebblätter
1/2 TL Kurkuma
1 TL Curry
1 Messerspitze Muskat
1 EL Ahornsirup
100 ml Wasser
1/2 TL Ingwer, getrocknet
Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

- ✦ Die äußeren Blätter und das Strunkende des Chicorées entfernen und den Chicorée längs vierteln.
- ✦ Einen Topf Wasser zum Kochen bringen, eine Zitrone in Scheiben schneiden und hineingeben und die Chicorée-Viertel im Zitronenwasser fünf Minuten blanchieren.
- ✦ Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden, den Ingwer und die Chilischote in feine Streifen.
- ✦ Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Cuminsamen anbraten, Zwiebeln, Ingwer und Chili hinzufügen und anbräunen.
- ✦ Dann Kurkuma, Curry und Bockshornkleebblätter dazugeben, unterrühren und bei niedriger Hitze alles gemeinsam fünf Minuten schmoren lassen.
- ✦ Den blanchierten Chicorée in eine feuerfeste Form geben, mit dem Zwiebel-Gewürzsud bedecken. Das Wasser, Ingwer, Ahornsirup, Salz, Muskat und Pfeffer darüber geben und im Ofen bei 175°C für 20 Minuten braten.

Kerstin Rosenberg ist eine international bekannte und renommierte Ayurveda-Spezialistin, Seminarleiterin und Buchautorin. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die Europäische Akademie für Ayurveda in Birstein. Als Autorin veröffentlichte sie bereits acht Ayurveda-Bücher mit den Schwerpunkten Ernährung, Frauenheilkunde, Kinderheilkunde, Prävention und Manu-therapie. www.ayurveda-akademie.org

Kopfüber
mit Leichtigkeit



Tom Beyer - HOME YOGA - Berlin:

„Seit ich Feetup entdeckt habe, bin ich jeden Tag mehrmals im Kopfüber. Ich setze Feetup in allen meinen Unterrichtsstunden, sowie bei der Lehrerausbildung ein.“

Viele Schüler bringen nicht die körperlichen Voraussetzungen mit, um ohne Hilfestellung in Umkehrhaltungen zu stehen. Feetup ermöglicht es, ohne lange Vorbereitung, im Kopfüber an Sicherheit zu gewinnen. Selbst für Fortgeschrittene ist Feetup von großem Nutzen. Der Kopf wird entlastet und die Halswirbelsäule gestreckt. Ein neues Kopfüber-Erlebnis!

- Teste Feetup bei HOMEYOGA in Berlin (www.homeyoga.de)
- Bestellen, Infos und Videos auf www.feetup.de
- Du hast Fragen? Ruf uns an! Tel.: 08363 92406

Feetup