

## Ayurveda-Tipps für den Sommer Nahrungsmittel, die uns kühlen



Artikel von *Kerstin Rosenberg*,  
Spezialistin für Ayurveda-Ernährung und Buchautorin

**Die Ayurveda-Ernährung eignet sich ideal für heiße Sommertage. In Indien, dem Ursprungsland des Ayurveda, liegt die Durchschnittstemperatur bei ca. 40 Grad. Die warmen Temperaturen lähmen nicht nur die Körperaktivität, sondern auch das Verdauungsfeuer. Jetzt ist eine frische, leichte Ernährung gefragt, die den Körper abkühlt und den Stoffwechsel auf Touren bringt.**

Die Verdauungskraft (*agni*) stärken und Pitta reduzieren ist das Ziel der ayurvedischen Sommer-Ernährung für heiße Tage. Dafür werden leicht verdauliche Nahrungsmittel gereicht, die kühlende Eigenschaften (*cita*) besitzen, vorzugsweise roh, gebacken oder gedünstet.

So gern wir Europäer auch am Grill stehen – Grillen und Braten sind aus ayurvedischer Sicht im Sommer nicht als Zubereitungsform zu empfehlen. Die große und direkte Hitze beim Kochen verstärkt auch die erhitzenden Eigenschaften (*usna*) der Nahrung. An heißen Tagen kann dies Hautreizungen, -Entzündungen und vermehrtes Schwitzen auslösen und die Menschen werden leichter reizbar. Wenn dann auch noch erhitzende Zutaten – wie Auberginen, rotes Fleisch oder Cashewnüsse – angebraten, frittiert oder gegrillt werden, kocht der innere Pitta-Ofen über.

Dagegen wirken leichte und kühlende Speisen wie anregende Appetizer, die wieder die Freude am Essen wecken. In der ayurvedischen Ernährungslehre stehen allen voran Gurken, Kokosnüsse und Melonen hoch im Kurs, wenn es gilt, den Körper zu kühlen. So bereiten indische Familien als Sommer-Menü gern Kokos-Koriander-Chutney oder Raita-Joghurt mit Gurke und Kreuzkümmel zu. Auch als Chutney, Smoothie oder Salat schmecken Melonen und Gurken hervorragend. Darüber hinaus eignen sich diese Nahrungsmittel auch zur Hautpflege: Die hellgrüne Haut auf der Schalen-Innenseite der Wassermelone kühlt angenehm während einer Gesichtsmassage und auch die westliche Kosmetik verwendet feuchtigkeitsspendende Gurkenscheiben, um Augen und Gesichtshaut zu besänftigen.

Ein kühler Kopf ist Gold wert, wenn die Sonne mit aller Kraft vom Himmel strahlt. Dafür sorgt eine klassische Ayurveda-Kopfmassage mit Kokosöl oder – noch besser – mit dem Vata-Pitta-ausgleichenden Kräuteröl *kshirabala*. Das ausgleichende Öl schützt Haar und Kopfhaut vor zu viel Hitze, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und schützt vor den verschiedenen Pitta-Erkrankungen. Damit die Haare tagsüber trotzdem frisch aussehen, tragen Sie das Öl vorzugsweise abends auf. Dazu massieren Sie es einige Minuten lang mit kreisenden Bewegungen vom Haaransatz bis zum Scheitel in die Kopfhaut ein. Lassen Sie es anschließend über Nacht (bzw. für mindestens zwei Stunden) einwirken und waschen es am nächsten Morgen mit einem guten Shampoo aus. Tipp: Das Öl lässt sich gut entfernen, wenn Sie das Shampoo direkt auf Ihre Haare auftragen und erst danach mit Wasser abspülen.

Bittere Gemüsesorten und Kräuter gleichen die Sommerhitze besonders gut aus. Delikater Artischocken-Salat, überbackener Chicorée oder gedünsteter Blattspinat sind besonders zu empfehlen. Sie feuern das *agni* an und kühlen die Pitta-Energie ab. Das verhilft dem Körper nicht nur zu neuer Leichtigkeit: Der Organismus entschlackt, die Pfunde purzeln und die Psyche wird harmonisiert.

Für leichte Sommergerichte eignet sich die Kombination von Früchten, Gewürzen und Kräutern. So kann eine Kaltschale aus Melone mit frischer Minze und ein wenig Chili den Appetit als Vorspeise anregen. Als Hauptgang gibt es reichlich Gemüse, das pitta-ausgleichend mit Ghee, Koriander, Kardamom, Fenchel und Kurkuma zubereitet wird. Ein Obstsalat mit Basilikum und frischem Ingwer ist ein wunderbarer Snack für zwischendurch.

Fermentierte Milchprodukte gelten im Ayurveda als äußerlich kühlend und innerlich erwärmend, da sie den Stoffwechsel mit ihrer *ushna*-Qualität anheizen. Dazu gehören Quark, Joghurt und insbesondere die Buttermilch.

Mit diesen Ayurveda-Empfehlungen werden Sie die heißen Tage so richtig genießen können. Lassen Sie es sich schmecken!