

# Ayurveda GEGEN DEN WINTER- *blues*

Mit simplen ayurvedischen Maßnahmen kommst du gesund und munter durch den Winter und kannst bei vielen für die kalten Monate typischen Leiden gezielt Abhilfe schaffen

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG



**D**ie dunkle Jahreszeit wirft bei vielen Menschen auch in der Psyche ihre Schatten. Die kalten und tristen Tage des Winters strapazieren nicht nur die körperliche Immunkraft, sondern belasten auch das psychische Gleichgewicht. Was mancher nur als besinnlichen Rückzug in melancholischer Gemütslage erfährt, steigert sich für andere zu einer echten Winterdepression, dem so genannten Winterblues.

**W**as hat es mit dieser saisonal abhängigen Depression (SAD) auf sich? Warum leiden Menschen, die sich die meiste Zeit des Jahres einer normalen Gesundheit und guter mentaler Belastungsfähigkeit erfreuen, in der Winterzeit unter depressiven Symptomen? Warum einige mehr als andere?

Ayurveda, die traditionelle Medizin Indiens, bezeichnet Depressionen als *Visbada* und erklärt das Phänomen der Winterdepression auf sehr interessante Weise. Als Wissenschaft vom gesunden Leben weiß Ayurveda um die großen Einflüsse des Wetters und der Jahreszeiten auf das körperliche und emotionale Wohlbefinden. Ungeachtet der individuellen Konstitution oder individueller Vorlieben führt ein Mangel von Licht, Wärme und Sonne stets zu einem Überschuss an *Vata*, welcher als der wesentliche Faktor für eine Winterdepression verantwortlich ist.

### Winterzeit ist Vata-Zeit

**A**us ayurvedischer Sicht gibt es zwei Winterphasen, die jeweils von etwas unterschiedlichen Qualitäten geprägt sind und die unsere Gesundheit beeinflussen. Zu Beginn des Winters, wenn der Wind stärker und die Sonne schwächer wird, erfreuen wir uns eines aktiven Stoffwechsels und eines belastungsfreudigen Appetits. Schreitet der Winter jedoch weiter voran, ermatten die körperlichen und mentalen Kräfte. Der Körper neigt nun zu allen Arten von Erkältungskrankheiten, Schwächezuständen, verstärkten Schmerzen und Einschränkungen des Bewegungsapparats. Auf

»Ungeachtet der individuellen Konstitution oder individueller Vorlieben führt ein Mangel von Licht, Wärme und Sonne stets zu einem Überschuss an *Vata*, welcher als der wesentliche Faktor für eine Winterdepression verantwortlich ist.«



der psychischen Ebene kann der andauernde Lichtmangel, gepaart mit Kälteüberschuss, zu den typischen *Vata*-Symptomen einer Winterdepression führen: zu einem inneren „Leeregefühl“, das mit Schwierigkeiten beim morgendlichen Aufwachen beginnt und das Energiemangel, Pessimismus, Konzentrationsschwierigkeiten, Rückzug von Freunden, Familie und sozialen Aktivitäten hervorbringt.

Wer nun dem Winterblues etwas entgegensetzen möchte, der kann mit den saisonal angepassten Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen des Ayurveda gezielte Maßnahmen ergreifen, um im frühen Winter *präventiv vorzubeugen* und im späten Winter Soforthilfe gegen akute Symptome zu finden. Diese Maßnahmen helfen nicht nur durch die von *Vata* dominierte Winterzeit, sondern dienen auch als Prophylaxe für den Frühling. Letzterer zeichnet sich, ayurvedisch gesehen, durch einen vermehrten *Kapha-Dosha* aus, der ebenfalls Depressionen hervorbringen kann. Diese können

den Winterblues verlängern: mit anhaltendem Schwere- und Trägheitsgefühl, begleitet von einer Neigung zu übermäßigem Schlaf (Frühjahrsmüdigkeit) und stetigen Essgelüsten.

### Der frühe und der späte Winter

**D**er frühe Winter beginnt im Oktober und endet kurz vor Weihnachten. Während des frühen Winters ist unser Stoffwechsel (*Agni*) sehr stark, denn er wird durch den Kontakt mit kaltem Wind in Gang gehalten. Selbst ein normalerweise eher schwaches Verdauungssystem ist nun in der Lage, schwere Nahrung zu verdauen.

Daher ist es nun besonders wichtig, auf die gute Qualität der Nahrung zu achten. Essen wir zu wenig oder zu leichte Nahrung, so laufen wir Gefahr, unsere Kraftreserven durch den außerordentlich aktiven Stoffwechsel zu verbrennen. Um dies zu vermeiden, dürfen wir fettig-ölige Speisen sowie saure, salzige und süße Nahrungsmittel zu uns nehmen. Wer gerne ein wenig an Gewicht verlieren möchte, für den ist der frühe Winter die ideale Jahreszeit, um die Pfunde mit einer *kapha*-reduzierenden Diät fast wie von allein purzeln zu lassen. Um das psychische Wohlbefinden zu steigern, empfiehlt Ayurveda alle Nahrungsmittel, die *Vata* reduzieren, das Immunsystem (*Ojas*) stärken und den Geist harmonisieren. Dazu zählen neben Mandeln, Walnüssen und Rosinen auch Kürbis, Ghee, Dinkel und Reis. Zudem haben Gewürze wie Koriander, Zimt, Nelke und Safran einen besonders guten Effekt auf Verdauungs- und Abwehrkraft. In diesem Sinne können wir geschmorte Bratäpfel mit Nussfüllung, Kürbissuppe mit Koriander und Nelke oder einen Zimt-Milchreis als passende Anti-Depressions-Diät in der Vorweihnachtszeit betrachten.

Nach Weihnachten beginnt der späte Winter. Nun wird das Verdauungsfeuer schwächer, und der Körper baut vermehrt *Kapha* auf, um sich vor anhaltender Kälte und Auszehrung zu schützen. Dadurch starten viele Menschen mit einer *Vata-Kapha*-Störung in das neue Jahr, welche die Neigung zu Winterdepressionen noch verstärkt. Um die negativen Einflüsse der kal-



JAHRESZEIT	DATUM	DOSHA-EINFLUSS	AYURVEDA-EMPFEHLUNGEN für das mentale Gleichgewicht
<b>FRÜHER WINTER</b> (Hemanta-Rtu)	22. 10. – 21. 12.	<b>Vata</b> steigt an.	<b>ÖLMASSAGEN UND KRÄUTERTHERAPIE:</b> Amalaki mit Traubensaft am Morgen, Ashvagandha mit Milch am Abend
<b>SPÄTER WINTER</b> (Shishima-Rtu)	22. 12. – 21. 02.	<b>Vata</b> ist erhöht, Kapha steigt und sammelt sich an.	<b>ÖLEINLÄUFE UND KRÄUTERTHERAPIE:</b> Galgant mit Honig und Sesam am Morgen, Ashvagandha mit Milch am Abend
<b>FRÜHLING</b> (Vasanta-Rtu)	22. 02. – 21. 04.	<b>Kapha</b> ist erhöht.	<b>SCHWITZBÄDER UND KRÄUTERTHERAPIE:</b> Pippali mit Honig und warmem Wasser am Morgen, Triphala mit Wasser am Abend

ten und rauen Jahreszeit zu stoppen, helfen Nahrungsmittel und Gewürze mit erhitzender Qualität (*usbna*) und immunstärkendem Faktor (*Rasayana*). Besonders gesund sind nun Rote Bete, Karotten, Cashewnüsse, Ingwer, Kurkuma, Pfeffer, Senfsamen und Sesam(öl). Ebenso empfehlenswert ist in dieser Jahresperiode der gelegentliche Genuss von ein oder zwei Gläsern Rotwein. Dieser wird ausdrücklich empfohlen, um Sorgen zu vertreiben und die Abwehrkräfte zu stärken. Des Weiteren betonen die ayurvedischen Schriften, dass der Winter auch die ideale Periode für sexuelle Aktivitäten darstellt. Überspitzt ausgedrückt könnte man also sagen, dass Wein, Sex und scharfe Gewürze als Ayurveda-Hausapotheke bzw. als Prävention gegen Winterdepressionen eingesetzt werden.

### Detox im Frühjahr schenkt neue Leichtigkeit

Wer sich im Frühjahr von den Altlasten der trübseligen Winterzeit befreien möchte, der sollte bestenfalls erst Ende Februar oder im März (je nach Wetterlage) damit starten. Erst wenn die Tage wieder länger, heller und wärmer werden, öffnen sich die Zirkulationskanäle (*Srotas*), um die im Winter angesammelten Schlacken (*Ama*) auszuscheiden. Leichte und bittere Nahrungsmittel, wie die ersten Frühjahrskräuter, Spinat, Gerste oder Mungobohnen, eignen sich nun gut für eine Reinigungskur, die

körperliche und psychische Schwere vertreibt. Als spezielles „Detox-Gewürz“ empfiehlt Ayurveda den Pippali (*Piper longum*). Der lange Pfeffer kurbelt die Entschlackung und Fettverbrennung an, wirkt immunstärkend und hat eine anregende Wirkung auf den Geist. So genügen häufig bereits 1–2 g Pippali am Morgen, um der Frühjahrsmüdigkeit zu trotzen und den Abbau des Winterspecks zu fördern. Wer zudem noch unter Heuschnupfen leidet, profitiert auf doppelte Weise, denn traditionell wird Pippali auch als Medizin bei Atemwegs- und Autoimmunerkrankungen eingesetzt. Hierzu wird er zwei Wochen lang kurativ in auf- und absteigender Menge mit warmem Wasser vor dem Mittagessen verabreicht. Die so genannte „Pippali-Treppchenkur“ wird unter Anleitung eines erfahrenen Ayurveda-Spezialisten durchgeführt und konnte bereits vielen Patienten helfen. ■



**Kerstin Rosenberg** ist eine international bekannte Ayurveda-Spezialistin, Dozentin und Buchautorin. Seit mehr als 20 Jahren bildet sie Ayurveda-Ernährungsberater, Gesundheits-

coachs und Therapeuten in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit Ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda ([www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)) mit angeschlossenem Kur- und Kompetenzzentrum ([www.rosenberg-ayurveda.de](http://www.rosenberg-ayurveda.de)) in Birstein, Hessen.