

## EXPERTENTIPP: Stark durch den Winter, frisch in den Frühling



Bild: Wilde & Partner

Mit „Europäischer Ayurveda-Küche gezielt den Körper stärken. Erkältungswellen, Grippeangst und Frühjahrsmüdigkeit: Was schützt uns vor den typischen Herausforderungen einer Jahreszeit? Die ganzheitliche Heilkunst des Ayurveda hat dafür ihre eigenen Rezepte. Mit einer ganz auf den Jahresverlauf abgestimmten Küche steuert sie den Körper sicher durch das Auf und Ab der saisonalen Besonderheiten.

Der indische Koch Balvinder ist Experte für die „Europäische Ayurveda-Küche“ und umsorgt seine Gäste mit gezielter Aufmerksamkeit für die Jahreszeit und die persönliche Konstitution. In einem Blog unter [www.ayurveda-leben.at](http://www.ayurveda-leben.at) informiert er gleichzeitig über die besten Tipps rund um die Themen Ernährung, [Gesundheit](#) und ganzheitliches Wohlfühlen, die auch im Alltag zu Hause leicht umzusetzen sind.

*Herr Balvinder, auch ohne die viel diskutierte „Neue Grippe“ steigt im Winter die Angst vor Erkältungen und grippalen Infekten. Wie kommen wir gesund durch die Kälte?*

Mit guter Ernährung benötigen wir keine Medikamente, um uns fit zu halten – das ist mein im Ayurveda verwurzelter Grundsatz. In dieser ganzheitlichen Philosophie ist es von zentraler Bedeutung, die drei Energieprinzipien Vata, Pitta und Kapha im Gleichgewicht zu halten. Denn: Ein Ungleichgewicht dieser „Doshas“ bedeutet eine körperliche sowie seelische Störung. Auch die Jahreszeiten beeinflussen die Doshas. So ist der Winter von der [Energie](#) des Vata dominiert – also der Bewegung, Schnelligkeit. Mit der richtigen Ernährung kann diese Dominanz reduziert werden. Wir vermeiden daher vata-erhöhende Lebensmittel – dazu gehören kalte Speisen wie Rohkost und Salate. Empfehlenswert ist stattdessen alles Wärmende und Nahrhafte wie gedünstetes Gemüse, Eintöpfe und cremige Suppen, aber auch Nüsse oder saftige Süßspeisen. Getränke wie Punsch, Kräutertees, Ingwerwasser und auch kleine Mengen Rotwein wirken ebenfalls wohltuend und fördern die Durchblutung. Um die Abwehrkraft zu stärken, verwenden wir jetzt Gewürze wie Nelken, Zimt und Kardamom, schwarzen Pfeffer, Knoblauch, Zwiebeln, Muskat oder Kurkuma.

*Haben Sie einen besonderen Tipp, um gerade Erkältungskrankheiten vorzubeugen?*

Eine Art ayurvedischer Bratpfel ist der ideale Kick für das [Immunsystem](#). Nehmen Sie einen guten reifen Boskop-Apfel, entfernen Sie das Kerngehäuse, spicken ihn mit Nelken und füllen ihn mit einer Mischung aus zerkleinerten Dörripflaumen, frisch gepresstem Orangensaft, Zimt und Ingwer. Im Backofen gedünstet entfalten sich all die wertvollen Wirkstoffe dieser Abwehr stärkenden Zutaten. Frische warme [Milch](#) mit Kardamom und Kurkuma, also Gelbwurz, ist ebenfalls ein guter Tipp.

*Wenn der Winter gut überstanden ist, wartet die Frühjahrs müdigkeit. Wie erklärt Ayurveda dieses Phänomen?*

Im Frühling ist der Körper enorm beansprucht. Er beginnt, im Winter gespeicherte Wärme und Fettdepots wieder abzugeben und damit auch angesammelte [Toxine](#). Wenn die [Energie](#) dabei nicht frei fließen kann, kommt es zu Blockaden mit typischen Auffälligkeiten wie Müdigkeit und Trägheit, Verspannungen, Kopfschmerzen oder Heuschnupfen. Eine wertvolle Hilfe in dieser Zeit sind frische Gemüsesorten, beispielsweise Auberginen, Zucchini, Mangold oder Spinat sowie Frühjahrspflanzen, die Bitterstoffe enthalten und den Reinigungsprozess fördern. Dazu gehören Spargel und Sellerie, Ruccola, Artischocken, Chicorée oder Radicchio. Auch Frühlingskräuter wie Löwenzahn, Bärlauch, Gänseblümchen, Brunnenkresse oder Brennessel sind sehr empfehlenswert. Wie Sie sehen, handeln wir in der „Europäischen Ayurveda-Küche“ zwar nach den Prinzipien der indischen Heilkunst, haben sie in den Gewürzen und Zutaten aber an den europäischen Geschmack angepasst. Insgesamt

sollte die Ernährung im Frühjahr leicht, mild und fettarm, vitamin- und mineralstoffreich sein. Der Genuss von Salz, Kartoffeln und Fleisch sollte reduziert werden, gut sind dagegen Getreide und Hülsenfrüchte wie Gerste und Buchweizen, Kichererbsen oder Linsen.

*Sie haben von Toxinen gesprochen, die den Körper gerade im Frühjahr besonders belasten. Ist diese Saison demnach die richtige Zeit für eine Entschlackungskur?*

In Indien leiten wir das Frühjahr mit einer zehntägigen Pancha Karma Kur ein – das ist eine der wirkungsvollsten Reinigungsmethoden überhaupt. Im Gegensatz zu anderen Kuren befreit Pancha Karma den Körper nicht nur von wasserlöslichen Schlackenstoffen, sondern auch von den fettlöslichen Giften. So wird die innere Harmonie wiederhergestellt – im Gewebe und den Zellen genauso wie zwischen Körper, Geist und Seele. Eine Pancha Karma Kur wird unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt und speziell auf den Dosha-Typ des Einzelnen abgestimmt. Auch die Ernährung ist dann ganz auf die individuellen Bedürfnisse und Ansprüche zugeschnitten, was eine intensive Behandlung vielfältiger körperlicher und mentaler Störungen ermöglicht.

*Und der besondere Tipp für jeden Frühlingstag?*

Morgens ein [Glas](#) heißes Ingwerwasser mit einem Schuss Zitrone und etwas Honig: Das wirkt reinigend, Stoffwechsel anregend und stimuliert das Verdauungsfeuer.

Quelle [www.umweltjournal.de](http://www.umweltjournal.de)