

## Ayurveda-Box

### Essen im Rhythmus der Jahreszeiten

Für die richtige Auswahl und Zubereitung des Essens sind Wetter und das eigene Wohlbefinden während der jeweiligen Jahreszeiten von grosser Bedeutung. Die täglichen Speisen sollten möglichst einen Ausgleich zwischen den äusseren Gegebenheiten und unserem momentanen Zustand schaffen. Der Turnus der saisonalen Phasen beeinflusst fast gesetzmässig unser geistiges und körperliches Befinden. Unsere Bioenergien registrieren die klimatischen und jahreszeitlichen Veränderungen und reagieren entsprechend darauf. Das verlangt, dass wir unser Verhalten im Zusammenhang zu den äusseren Umständen immer wieder ausgleichen. Sind wir nicht im Einklang mit unseren Bioenergien, erklärt dies gehäuftes Auftreten von Beschwerden und Krankheiten zu bestimmten Zeiten des Jahres. Essen und verhalten wir uns passend zur Natur im Wechsel der Jahreszei-



ten, bleiben wir in unserer Balance und fühlen uns wohl.

#### Der natürliche «Frühlingsputz»

Das Frühjahr steht für Aufbruch und Neubeginn. Hoffnung, Optimismus und Lebensfreude werden geweckt. Im Körper haben sich über die kühlen Monate hinweg Stoff-

wechselschlacken und vielleicht sogar etwas Hüftgold angesammelt. Als Folge davon sind wir anfällig für Frühjahrsmüdigkeit und Erkältungen. Deshalb eignet sich das Frühjahr bestens für Entschlackung und Reinigung. Ayurveda empfiehlt in dieser Zeit eine leichte, Kapha-ausgleichende Kost, mit vermehrt frischem Salat, Kräutern und saisonalem grünem Blattgemüse. Die Natur weiss, wann wir was brauchen, um einen gesunden Ausgleich zu schaffen. Die meisten Frühjahrspflanzen enthalten reichlich Bitterstoffe und fördern durch ihre zusammenziehenden Wirkstoffe den Reinigungsprozess und schenken uns die gewünschte Leichtigkeit. Letztlich geht es auch bei der Anpassung der Ernährung an die einzelnen Jahreszeiten darum, seinem natürlichen Instinkt zu folgen, die Bedürfnisse des Körpers wahrzunehmen und entsprechend zu handeln – für mehr Lebensqualität.

*Trudi Bübler*

[www.ayurveda-erleben.ch](http://www.ayurveda-erleben.ch)