

Reinigungskuren dienen der Entschlackung und helfen mit, die träge Verdauung in Schwung zu bringen. Die Möglichkeiten sind zahlreich: Wählen Sie eine, die Ihrer Konstitution entspricht und die Ihnen zusagt.

#### ESSEN & TRINKEN IM FRÜHLING

Frische Salate und Gemüse sind für jeden Körper eine wertvolle Hilfe. Rohkost sollte je nach Konstitution massvoll genossen werden - und am besten Mittags. Wenn Sie eine schwache Verdauung haben, ist es besser, wenn Sie Ihre Speisen kochen und warm geniessen. Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben und lassen Sie ansonsten getrost einmal eine Mahlzeit ausfallen. Trinken Sie viel stilles Wasser, vormittags gerne auch Ingwerwasser.

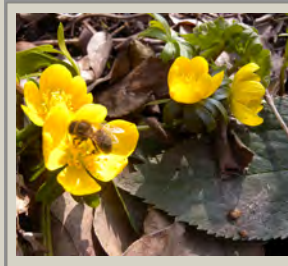
Die meisten Pflanzen, die im Frühjahr gedeihen, enthalten viele Bitterstoffe. Diese fördern den Reinigungsprozess und regen den Stoffwechsel an. Dazu gehören neben den Salaten auch Wildgemüse wie Löwenzahn sowie Rucola und frische Kräuter (z.B. Bärlauch, Thymian, Majoran, Basilikum usw.).

Allgemein empfehlenswert sind im Frühling Spargel, Auberginen, Zucchini, Erdbeeren, Bananen, Rettich, reife Gurken, Weizen, Buchweizen, Gerste, Kichererbsen, Linsengerichte, Kürbis, Mangos, Äpfel, Birnen und Honig. Empfohlene Gewürze sind beispielsweise Senfkörner, Bockshornklee, Ingwer, Kurkuma, Safran, Hing (Asafötida) und Kreuzkümmel. All diese Speisen haben eine anregende Wirkung auf den Stoffwechsel.

Vermeiden Sie im Frühling sehr süsse, saure, ölige und schwere Speisen sowie Jogurt. Auch Salz, Kartoffeln und Urad-Bohnen (Hülsenfrüchte) sollten Sie sparsam verwenden. Naschen Sie möglichst nicht zwischendurch und essen Sie erst wieder, wenn die vorherige Mahlzeit vollständig verdaut ist (nach ca. 3 bis 5 Stunden).

#### BEWEGUNG TUT GUT!

Wer rastet, der rostet: Gerade wenn Sie schwer in die Gänge kommen, tut Bewegung doppelt gut. Sie müssen aber kein Mammutprogramm absolvieren: Für Sportmuffel ist leichte, aber regelmässige Bewegung optimal - und Sie sollten mit Freude dabei sein! Wählen Sie eine Bewegungsform, die Ihnen Spass macht - und sei es auch nur ein täglicher, zügiger Spaziergang an der frischen Luft.



Stehen Sie früh auf (vor 6 Uhr, wenn es Ihr Biorhythmus erlaubt) und gehen Sie zeitig (ca. 22 Uhr) zu Bett, um den Tag frisch und ausgeruht zu beginnen.

Vermeiden Sie Tagesschlaf und gehen Sie stattdessen spazieren, wenn Sie sich müde fühlen. Erfreuen Sie sich am Aufblühen der Natur - und eifern Sie ihr ruhig nach!



Verband  
Schweizer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten  
Mitglied VEAT – Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten e.V.  
Association Suisse des Médecins et  
Thérapeutes Ayurvédiques  
Membre du VEAT – Association européenne des Médecins et Thérapeutes Ayurvédiques

3000 Bern, Telefon +41 (0) 32 313 33 02  
[vsamt@ayurveda-verband.eu](mailto:vsamt@ayurveda-verband.eu); [www.vsamt.ch](http://www.vsamt.ch)



Verband  
Schweizer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten  
Mitglied VEAT – Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten e.V.  
Association Suisse des Médecins et  
Thérapeutes Ayurvédiques  
Membre du VEAT – Association européenne des Médecins et Thérapeutes Ayurvédiques

## FRÜHLING



Mit Ayurveda  
durch das Jahr

# REINIGUNG UND ERNEUERUNG



## IM GLEICHGEWICHT

Im Ayurveda sind die Jahreszeiten, das Wetter und das individuelle Befinden von grosser Bedeutung bei der Auswahl und Zubereitung der Nahrung. Was wir essen, sollte immer einen Ausgleich zu den äusseren Umständen schaffen und so den Körper in seinem inneren Gleichgewicht halten.

## RAUS AUS DEN WOLLDECKEN!

Der Frühling ist die natürliche Entgiftungszeit des Körpers, denn während des Winters haben sich im Organismus Schlacken und Fettdepots angesammelt. Der so genannte Winterspeck ist nichts anderes als angesammeltes Kapha. Das muss im Frühling wieder weg, denn sonst kommen jedes Jahr ein, zwei Kilo dazu - und das zählt sich zusammen. Im Frühjahr beginnt der Körper auch, die Wärme, die er im Winter speichern musste, abzugeben und sich so auf die Hitze des Sommers vorzubereiten. Das Geschehen im Körper ist mit einer Wellenbewegung vergleichbar: Erst ansammeln, dann abgeben - und so geht es weiter.

Im Frühling ist im Körper Kapha-Dosha vorherrschend. Die Dominanz von Kapha regt die Schleimproduktion an, und das Verdauungsfeuer wird schwach. Wichtig für die Ernährung sind deshalb vor allem die Entschlackung und die Anregung des Verdauungsfeuers.

## FRÜHLING UND FRÜHER SOMMER

Im klassischen Ayurveda wird das Jahr in sechs Jahreszeiten aufgeteilt. Auf den europäischen Frühling entfallen zwei davon:

Vasanta Ritu, 22. Februar bis 21. April. Diese Periode kann als Frühling bezeichnet werden. So wie der gefrorene Winterschnee im Frühling zu schmelzen beginnt, gerät das angesammelte Kapha in dieser Periode in Bewegung. Schwere, saure und süsse Nahrung sollten vermieden werden, ebenso wie Tagesschlaf. Empfehlenswert sind dagegen Körperübungen und trockene Massagen (ohne Öle). Gerste, alter Weizen, warmes Wasser und (in Massen!) alkoholische Getränke sind als Nahrungsmittel ratsam.

Grishma Ritu, 22. April bis 21. Juni. Während des frühen Sommers wird die Sonne strahlender und entzieht der Natur Feuchtigkeit. Süsse, kalte, flüssige und ölig-fettige Nahrungsmittel sind empfehlenswert. Saure, salzige, scharfe und heisse Nahrungsmittel und Getränke sollten vermieden werden, ebenso wie Alkohol - es sei denn in verdünnter Form.

## DIE DOSHAS IM JAHRESZYKLUS

VATA	SPÄTHERBST UND WINTER	TROCKEN, WINDIG, KALT
PITTA	SOMMER UND FRÜHHERBST	HEISS UND WARM
KAPHA	SPÄTWINTER UND FRÜHJAHR	KALT UND FEUCHT



"kusumakarah", Sanskrit für "Frühling"