

Generell lässt sich sagen, dass im Winter trotz Vata-Dominanz selbst schwere Speisen und Gerichte leicht verdaut werden können. Das ist gut so, denn der Körper benötigt jetzt viel Energie und Stabilität.

#### ESSEN & TRINKEN IM WINTER

Warme, süsse und saftige Mahlzeiten und warme Getränke beruhigen Vata und wärmen buchstäblich von innen. Suppen und Eintöpfe sind jetzt auf jeden Fall die bessere Wahl als Sandwiches oder Salat.

Allgemein empfehlenswert sind im Winter Gemüsesorten wie Kürbis, Karotten, Randen (Rote Bete), Rüben und Süsskartoffeln sowie generell fettig-ölige, saure, salzige und süsse Nahrung. Die Kohlsorten, typische Wintergemüse, liegen vielen Menschen schwer im Magen. Sie können besser verdaut werden, wenn sie mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Ajwain und Asafötida (Hing) zubereitet werden. Auch die beliebten Weihnachtsgewürze wie Zimt, Kardamom, Nelke und Ingwer wirken Vata-ausgleichend. Weiter empfohlen sind Nüsse, Samen, Käse, Eier und Milch sowie Weizen, Buchweizen, Hirse und Hülsenfrüchte.

Selbst Fondue und Raclette darf man an kalten Tagen ruhigen Gewissens geniessen - in vernünftigem Rahmen. Eine Extraportion Knoblauch und Pfeffer, die Zugabe von Kreuzkümmel oder Ajwain (schmeckt lecker zum Raclette!) oder gar Chili erleichtern dem Verdauungssystem die Arbeit.

Vermeiden Sie dagegen bittere, scharfe und zusammenziehende Gemüse bzw. Gewürze sowie kalte und trockene Speisen und Getränke, die Vata erhöhen.

#### RUHIG UND GEMÜTLICH!

Im Winter neigt der Körper dazu, von innen und aussen auszutrocknen. Er wird rau, spröde, kalt und empfindlich. Besonders gut sieht man das auf der Haut: Insbesondere Vata-Typen klagen im Winter oft über rissige oder trockene Haut an Händen und Lippen. Morgendliches Einölen mit warmem Sesamöl und ein anschliessendes warmes Bad schenken innere Ruhe und sind eine Wohltat für trockene Winterhaut.



Achten Sie auf einen regelmässigen Tagesablauf in einem möglichst ruhigen Rhythmus. Den Abend dürfen Sie getrost auf dem Sofa verbringen - und dabei ist ein gutes Buch der Elektronik vorzuziehen: Fernsehen, Arbeiten am Computer und Telefonieren erhöhen Vata, ebenso wie allzu zahlreiche Aktivitäten. Die optimale Zeit, ins Bett zu gehen, ist zwischen 21.30 und 22 Uhr, wenn die Kapha-Energie noch sehr stark ist und Ihnen die nötige Bettschwere schenkt.

 **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

## WINTER



Mit Ayurveda  
durch das Jahr

# NÄHREN UND WÄRMEN



## 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.

## WARM, SÜSS UND REGELMÄSSIG

Eine sämige Suppe oder ein deftiger Eintopf schmecken nie besser als an kalten Winterabenden. Kein Wunder: Der Winter ist Vata-Zeit, und die Eigenschaften des Doshas (kalt, rau, trocken, spröde usw.) prägen auch das Wetter. Unabhängig von der Konstitution erhöht sich während dieser Zeit bei allen Menschen das Vata. Viele reagieren auf den verstärkten Einfluss von Vata mit typischen Beschwerden wie trockener Haut und trockenen Schleimhäuten (vor allem die Lippen), steifen oder schmerzenden Gelenken, kalten Händen und Füssen sowie Blähungen und/oder Verstopfung.

Wichtig sind jetzt warme, saftige und süsse Mahlzeiten sowie sämtliche Massnahmen, die Vata beruhigen und ausgleichen. Vermieden werden sollten Abmagerungsdiäten und Fastenkuren: Sie schwächen die Energiereserven des Körpers, die er im Winter dringend braucht. Ruhe und Regelmässigkeit sind jetzt besonders wichtig - ganz besonders für Vata-Typen.

## FRÜHER UND SPÄTER WINTER

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

**Hemanta Ritu:** 22. Oktober bis 21. Dezember. Diese Periode kann als früher Winter bezeichnet werden. In dieser Zeit ist Agni (das Verdauungsfeuer) sehr stark und ist in der Lage, selbst schwere Nahrung zu verdauen. Daher sollte Nahrung in guter Qualität und Menge konsumiert werden - als Treibstoff für Agni, das sonst das körpereigene Rasa oder andere Dhatus (Gewebe) verzehrt. Deshalb wird zum Verzehr von fettig öliger, saurer, salziger oder süsser Nahrung geraten. Heisses Wasser oder sogar Wein (in Massen!) sind empfohlen, ebenso Milchprodukte, Reis und Honig. Damit Vata nicht provoziert wird, sind häufige Massagen, Sonne und Wärme ratsam. Diese Periode ist eine ideale Zeit für sexuelle Aktivitäten. Vermieden werden sollten dagegen Vata-provozierende Nahrung und Getränke sowie starker Wind.

**Shishira Ritu:** 22. Dezember bis 21. Februar. Diese Periode kann als später Winter bezeichnet werden. In dieser Zeit gelten dieselben Empfehlungen wie für Hemanta Ritu (früher Winter).

## 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