

Die Doshas in den Jahreszeiten



So wie die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha sich in allen Lebensmitteln, in jeder Tageszeit und in dir selbst befinden, beeinflussen sie auch die Jahreszeiten. Dadurch erklärt sich auch, dass du dich im Sommer bei Hitze ganz anders fühlst, als im Winter bei eisiger Kälte. Wenn du dein oder deine beiden bestimmenden Doshas kennst (hier der Doshathest) und du erkennst, welches Dasha beim Wetter gerade bestimmend ist, kannst du mit Hilfe von Lebensmitteln und ayurvedischen Tipps dein Wohlbefinden deutlich steigern.

Handschuhe bei 18 Grad?

Vor vielen Jahren machte ich mit Paul, Melody und ihrem Mann einen Fahrradausflug. Es war ein warmer Maitag, angenehme 18 Grad warm, die Sonne schien herrlich, ein typischer milder Frühlingstag. Als wir starteten zog sich Melody Handschuhe an! Ich staunte nicht schlecht, denn meine Hand-

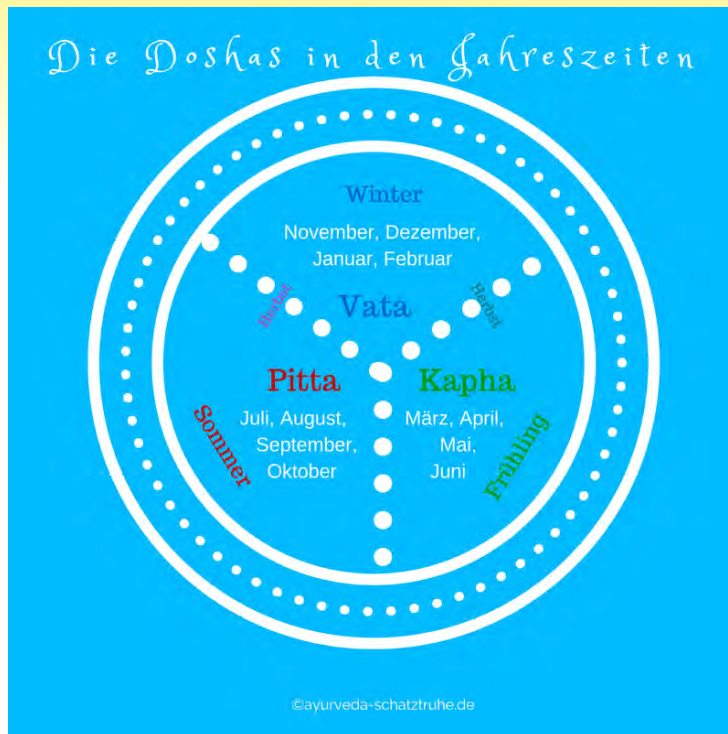
schuhe hatte ich längst in die Winterkiste gepackt. Melody erklärte mir, dass der Wind beim Fahrradfahren das Vata erhöhe und die Handschuhe schützen sie davor. Da staunte ich noch mehr!

Seitdem habe ich mich damit beschäftigt, wie die Jahreszeiten durch die Doshas beeinflusst werden und welche Auswirkungen das auf mein Wohlbefinden hat.

Jahreszeiteinteilung nach Ayurveda

In Indien, der Heimat des Ayurveda, unterscheidet man nur drei Jahreszeiten, Monsun, Winter und Sommer. Das ist schön einfach. Bei uns in Europa mit den vier Jahreszeit muss man die Doshas etwas differenzierter betrachten.

- Luftdruck steht unter Vata-Einfluss
- Temperatur steht unter Pitta-Einfluss
- Feuchtigkeit steht unter Kapha-Einfluss



Deshalb gibt es keine klar eingeteilte Übersicht, von wann bis wann eine Dosha-Zeit reicht. Meist ist das Wetter aus zwei Doshas zusammengesetzt. Nasskalter Regen mit Sturm besteht aus Kapha (nass, kalt) und Vata (Wind). Ein heißer, schwüler Sommertag besteht aus Pitta (Hitze) mit etwas Kapha (Feuchtigkeit).

Die Einteilung der Jahreszeiten nach Vata, Pitta und Kapha ist der Idealzustand, der in dieser Reinheit nur selten vorkommt. Die grafische Darstellung soll dir helfen, das Wetter täglich selbst zu erkennen, damit du dich gut versorgen kannst.

Gut versorgt bei jedem Wetter

Wenn du das Wetter nach den drei Doshas erkennen kannst, kannst du auch bestens

für dein Wohlbefinden sorgen. Gleiche das vorherrschende Dosha mit besänftigenden Lebensmitteln aus. Pitta reduzierende und Kapha reduzierende Lebensmittel findest du bereits hier im Blog. Die Vata reduzierenden Lebensmittel folgen in zwei Wochen, denn dann beginnt allmählich die Vatazeit.

Generell gilt, dass das jeweilige Wetter dein vorherrschendes Doshas verstärkt. Wenn du ein Vata-Typ bist, solltest du dich bei windigem Wetter gut mit Handschuhen, Schal und Mütze schützen. Bist du ein Pitta-Typ, dann Sorge im Hochsommer stets für Kühlung mit vielen Kokosprodukten und meide die Sonne. Für die Kapha-Typen besteht bei nasskaltem Wetter erhöhter Bedarf an scharfen Gewürzen, warmen Speisen und viel Bewegung.



<p style="text-align: center;">RAUM + LUFT Vata – das Bewegungsprinzip</p> <p>Wetter: kalt, trocken, rau, windig</p> <p>Häufige Beschwerden: trockene Haut, Ängste, Sorgen</p> <p>Empfehlenswert: gehaltvolle Mahlzeiten, Ghee, gesunde Fette, Handschuhe + Mütze, viel Wärme, Ölmassagen, Vata beruhigende Lebensmittel, ausreichend schlafen</p>	<p style="text-align: center;">FEUER + wenig WASSER Pitta – das Stoffwechselprinzip</p> <p>Wetter: heiß</p> <p>Häufige Beschwerden: Entzündungen, Zorn, Ärger, Ungeduld, Hautprobleme</p> <p>Empfehlenswert: Kühle Speisen, aber nicht eiskalt, Kokosprodukte, luftige Kleidung, Pitta reduzierende Lebensmittel, keine Aktivität in der Sonne</p>	<p style="text-align: center;">WASSER + ERDE Kapha – das Strukturprinzip</p> <p>Wetter: nass, kalt, kühl, feucht</p> <p>Häufige Beschwerden: Schnupfen, Verschleimungen, Grippe, Frühjahrsmüdigkeit</p> <p>Empfehlenswert: Warme, gut gewürzte Speisen, scharfe Gewürze, Kapha reduzierende Lebensmittel, viel körperliche Aktivität</p>
---	---	---

Vatazeit

Oktober bis Februar

Merkmale von Vata: trocken, rau, kalt, kühl, leicht, subtil, winzig, beweglich, klar, glatt, grob, spröde, reichlich, viel, flink, schnell.

Typisches Vatawetter:

Trockene Kälte im Winter, Wind

Typische Vatabeschwerden:

Gelenksbeschwerden, Polyarthritis, trockene Haut, Sorgen und Ängste.

Vata reduzierende Maßnahmen:

Gesunde Fette wie Ghee, Vata-Tee, Vata-Churna. Wärrende, nahrhafte Speisen, Vata reduzierende Lebensmittel.

Tägliches Abhyanga mit warmem Sesamöl. 1. Hilfemaßnahmen bei Vatastörungen. Ruhe und Regelmäßigkeit.

Pittazeit

Juli bis Ende Oktober

Merkmale von Pitta: leicht, ölig, heiß, warm, scharf, flüssig, sauer, bewegend, scharf, ätzend.

Typisches Pittawetter:

Trockene Hitze, Wärme

Typische Pittabeschwerden:

Entzündungen aller Art, Gastritis, Hautkrankheiten, Entzündungen durch Viren und Bakterien, Herpes, Hepatitis.

Vata reduzierende Maßnahmen:

Salate und viel pitta-beruhigendes Gemüse.

Nichts Kaltes aus dem Kühlschrank, das erhöht Pitta! Zimmerwarme Getränke und Speisen. Bitteres und Herbes. Pitta reduzierende Lebensmittel. Pitta-Tee, Pitta-Churna.

Abhyanga oder Einölen mit Kokosöl. 1. Hilfemaßnahmen bei Pittastörungen. Mäßigung in allem.



Kaphazeit

November/Dezember und März bis Juni

Merkmale von Kapha: schwer, kalt, kühl, weich, ölig, feucht, süß, stabil, fest, klebrig, schleimig.

Typisches Kaphawetter:

Nasskaltes Wetter im Herbst und Frühjahr

Typische Kaphabeschwerden:

Erkältung, Sinusitis, Husten, Heuschnupfen, Frühjahrsrippe, Frühjahrsmüdigkeit, Trägheit.

Kapha reduzierende Maßnahmen:

Weniger essen, aber gut gewürzt. Ingwerwasser. Einmal pro Woche ein Entlastungstag nur mit flüssiger Nahrung. Kapha-Tee, Kapha-Churna.

Abhyanga mit warmem Sesamöl. Viel Bewegung an der frischen Luft.

Übergangszeiten

Etwas möchte ich dir noch sehr empfehlen. Achte immer auf deine innere Stimme. Der Ayurveda lehnt dogmatische Empfehlungen ab. Du bist einzigartig! Was dir gut tut, kannst du immer besser erspüren, wenn du deiner inneren Intelligenz zuhörst.

Die Übergangszeiten von einer Jahreszeit in die andere, sind immer besonders belastend für den Körper. Gerade jetzt hat sich im Sommer sich viel Pitta angesammelt, das dann in der Herbstzeit als Entzündung hervorbrechen kann. Keine Krankheit fällt vom Himmel, alles hat seine Ursache. In den Übergangszeiten sind Reinigungskuren, wie eine Panchakarma-Kur besonders empfehlenswert.

Deshalb möchte ich dir für die kommende Übergangszeit die 10 Tage-Entschlackungskur empfehlen. Lies sie einmal durch, und wenn du das Gefühl hast, ja, das tut mir gut, dann ist sie richtig für dich.

Komm gut durch alle Jahreszeiten mit ihren schönen und lebendigen Seiten!

Bleib fröhlich und gesund, Lisa ♥