



GESUNDHEIT | BESONDERES | VATA

## Reisetipps auf Ayurvedisch

Im Urlaub an einen anderen Ort zu reisen ist für die meisten ganz selbstverständlich. Aus ayurvedischer Sicht ist Reisen eher ein Stressfaktor. Reisen kann deine Doshas ganz schön ins Ungleichgewicht bringen. Deshalb findest du hier die besten Reisetipps und Empfehlung für einen erholsamen Urlaub aus der Ayurveda Schatztruhe.

Vor einigen Jahren reiste mein Motorradkumpel Hubsie nach Kuba. Die Liebe zu alten Autos und ja, auch zu den Mokka-perlen, wie er die karibischen Schönheiten gerne nennt, zogen ihn dorthin. Aber bisher war er noch nie weiter als bis an die Ostsee und zurück gefahren. Völlig unerfahren zog er los und kam total erschöpft wieder nach Hause. Schlafschwierigkeiten, Durchfall und schlechte Laune verhandelten ihm seinen ersehnten Urlaub. Irgendetwas war da schief gelaufen.

### Reisen erhöht Vata

Warum kommt gerade auf Reisen Vata ins Ungleichgewicht? Es ist das lange Sitzen! Komisch, dachte ich zunächst, als mir Melody das erzählte. Ich dachte immer, Zugfahren sei entspannend. Okay, lange im Flugzeug sitzen ist nicht entspannend, zumindest nicht, wenn man so groß ist wie Paul und ich. Beide sind wir lange Lulatsche und wissen nie wohin mit den Beinen.

Aber was die Doshas so richtig durcheinander bringt, ist das: Durch das lange Sitzen in der gleichen Position wird der normale Ent-



giftungsprozess, den dein Körper brav Tag für Tag durchführt, unterbrochen. Langes, nahezu bewegungsloses Sitzen ohne Strecken und Recken blockiert Apana Vata. Apana Vata kannst du dir wie eine Unterabteilung von Vata vorstellen. Sein Sitz ist im Unterbauch und gerade dort



herrscht ja auf Reisen Stillstand. Apana Vata ist zuständig für jegliche Bewegung im Unterbauch, wie Urin, Stuhlgang, Resorption von Wasser im Dickdarm und auch den Geburtsvorgang.

Langes Sitzen und ein blockiertes Apana Vata ist auch der Grund, warum sitzende Berufe so ungesund sind. Ich habe mir jetzt eine Stehschreibtisch gekauft und während ich dies hier schreibe, stehe ich gerade. Mit einem kleinen Motor kann ich die Tischplatte wieder in Sitzposition tiefer fahren. Sehr gesund, sag' ich dir!

## **Auf Reisen ist Vata ganz schnell im Ungleichgewicht**

Reisen ist für Vata keine einfache Sache. Das Prinzip von Vata ist Bewegung. Reisen erhöht also Vata zusätzlich. Durch die hohen Geschwindigkeiten im Auto, Flugzeug oder im Zug kommt auch Vata im Gehirn und im Nervensystem durcheinander. Das ist die Erklärung, war-

um wir manchmal auf Reisen so nervös, angespannt oder einfach schlecht gelaunt sind.

Obwohl wir uns so sehr einmal nach etwas anderem sehnen, als die ewig gleiche Routine zu leben, bringt genau das Vata an seine Belastungsgrenze: unregelmäßiges Essen, Zeitverschiebung, andere Schlafenszeiten – und schon ist die Verdauung, die Ausscheidung und der Schlaf bei allen gestört, die ohnehin mit einem erhöhten Vata zu tun haben.

## **Reisetipps für die Vorbereitung**

Sobald du auf Reisen gehst, kommt Vata ins Ungleichgewicht. Aber deswegen auf's Reisen zu verzichten, ist nicht nötig. Hier kommen die ayurvedischen Reisetipps für dich.

- Sorge in der Woche vor deiner Reise für einen ganz regelmäßigen Tagesablauf. Immer zur gleichen Zeit aufstehen und ins Bett gehen. Drei regelmäßige, nahrhafte und gesunde Mahlzeiten.
- Plane deine Reise in Ruhe. Sorge dafür, dass du nicht in Hektik gerätst. 1000 Dinge noch in letzter Minute zu erledigen, ist die beste Garantie, dass Vata hochschießt und du die innere Flatter bekommst.
- Achte darauf, dass du am Tag der Reise ausgeruht bist. Die letzten Nächte vor der Reise solltest du unbedingt ausreichend schlafen und vor 22 Uhr bereits schlafen. Ich finde ja ganz grundsätzlich, dass das frühe Schlafengehen und Aufstehen das beste Zaubermitel zum Fröhlich- und Gesundsein ist. Aber das ist ein anderes Kapitel.
- Am Tag der Reise rechtzeitig aufstehen und alles in Ruhe machen ist ein weiterer Reisetipp aus dem Reichtum des Ayurveda. Wenn es irgendwie geht, dann plane noch ein Abhyanga, die ayurvedische Ölmassage ein.



# Ayurveda-Schatztruhe.de

Auch Yoga und Meditation sind jetzt ganz großartige Vata-Beruhiger.

- Das geht ganz einfach: Trinke mindestens morgens eine Tasse heißes Wasser. Am besten nimmst du dir eine Warmhaltekanne mit heißem Wasser mit. Oder du bestellst dir Tee ohne Teebeutel.
- Nimm nur leicht Verdauliches zu dir. Auf Reisen ist das Verdauungsfeuer nicht so stark wie sonst.

Auf Reisen sind die beruhigenden Vata-Seifen und -Shampoos angesagt. Wenn du in ein heißes Land fährst, dann könntest du ja einmal die kühlenden Pitta-Seifen und -Shampoos ausprobieren.

## Während der Reise

Die Reise selbst ist der Teil, der Vata am meisten durcheinander bringt. Leider führt genau das dann dazu, dass man nicht mehr so ganz Herr seiner Sinne ist. Ich neige dann leicht dazu, genau das Falsche zu essen: Zu viele Süßigkeiten und schweres, fettiges Essen oder Salat. Alles ist schwer verdaulich und ein weiterer kleiner Baustein, warum du dich auf Reisen nicht wohl fühlen könntest.

## Gute Reisetipps während der Reise

- Vermeide kalte Getränke und kaltes, schweres Essen.
- Bevorzuge frisches Obst, reif und süß. Datteln sind toll!
- Immer wieder heißes Wasser trinken.
- Vergiss auf keinen Fall deinen Vata-Tee. Wenn du die Teebeutel mit ins Flugzeug nimmst, bist du gerettet!
- Kaffee und heißer, schwarzer Tee sind überhaupt nicht empfehlenswert. Leider, leider!

- Wenn du mit dem Flugzeug oder Zug fährst, dann versuche alle 20 Minuten einen kleinen Gang zu machen, dich zu räkeln und zu



strecken. Tiefe Atemzüge oder Pranayama, die Wechselatmung, sind ein toller Sauerstofflieferant.

- Bist du mit dem Auto unterwegs, dann ist spätestens alle zwei Stunden ein kleiner Spaziergang von 10 Minuten dein Retter.
- Die trockene Luft der Klimaanlage in Flugzeug und Zug machen deiner Haut zu schaffen. Trockenheit erhöht ebenfalls Vata. Du kannst dir damit helfen, indem du immer wieder dein Gesicht mit Wasser befeuchtest.

## Bei der Ankunft

Wenn mein Paul angekommen ist, will er am liebsten sofort losstürmen, damit er nichts verpasst. Da er ohnehin ein Vata-Typ ist und sich auf Reisen Vata noch erhöht, ist es nicht leicht, ihn von den Wonnen des Ruhegönnens zu überzeugen. Deshalb: erst einmal runterschalten! Gönn dir eine Phase des Ankommens, der Umgewöhnung und der Anpassung. Dein Geist kann jetzt viel Ruhe und Entspannung brauchen. Deshalb bist du ja im Urlaub.



- Auch wenn es verlockend ist, versuche mindestens die erste Mahlzeit am Urlaubsort ganz leicht zu halten. Tatsächlich kann das eine Suppe sein, gedünstetes Gemüse, reifes, saftiges Obst.



- Das Reisen erhöht Vata und damit trocknest du auch aus. Viel trinken, vor allem heißes Wasser, hilft dir, dass du dich schnell wieder ganz wohl, rund und geborgen fühlst.
- Eine der effektivsten und schönsten Möglichkeiten, um Vata zu beruhigen, ist ein Abhyanga. Du hast hoffentlich dein Sesamöl, besser noch dein Vata-Massageöl dabei und kannst dich damit am Morgen nach der Ankunft wonniglich verwöhnen.
- Achte von Anfang an darauf, dass du regelmäßig zur Toilette gehen kannst und alles los wirst, was dein Körper nicht mehr braucht. Nimm dir Zeit und lass dich von keinem Terminplan stressen.

## In der Unterkunft

Nicht immer ist es am Urlaubsort so gemütlich, romantisch, behaglich oder angenehm, wie man es sich vorher ausgemalt hat oder wie es auf den Fotos erschien. Ich werden dann ganz

schnell grantig, wenn ich mich unbehaglich fühle. Mir fehlt dann das Gefühl der Geborgenheit. Damit ich wieder ins Lot komme, kenne ich zwei einfache und ganz natürliche Reisetipps zum Wohlfühlen am Urlaubsort.

- Ohne mein Vata Aroma-Öl gehe ich nicht los. Das habe ich immer dabei, wenn ich auf Reisen bin. Als Raumspray finde ich es besonders angenehm.
- Von Maharishi Ayurveda gibt es einen „Gute Nacht-Tee“, davon nehme ich immer ein paar Beutel mit.

## Essen am Urlaubsort

Am liebsten bestelle ich das, was ich noch gar nicht kenne. Seitdem ich aber ayurvedisch und meist auch vegan esse, hat sich meine Experimentierfreude etwas reduziert. Ich habe herausgefunden, dass ich mich viel wohler fühle, wenn ich ein paar ayurvedische Reisetipps zur Ernährung beachte. Hier sind sie:

- Auch im Urlaub ist es toll, wenn du regelmäßig isst. Ein leckeres, nahrhaftes Frühstück, mittags die Hauptmahlzeit und abends eine vegetarische Kleinigkeit. Und nicht zu spät, obwohl in südlichen Ländern oft noch spät in der Nacht gegessen wird. Gesund ist das leider nicht.
- Alkohol sollte nur wenig genossen werden. Klingt langweilig, ist aber entspannender. Alkohol treibt das Pitta in die Höhe und steigert die Hitze in dir.
- Kohlesäurehaltige Getränke und mit Fruktose gesüßte Getränke sehen zwar erfrischend aus, machen aber nur Probleme. Lieber Wasser ohne Kohlensäure und süße, frische Säfte trinken.
- Süße, saftige Früchte kannst du nach Herzenslust genießen.



- Zu viel Salziges erhöht ebenfalls Pitta und kann in heißen oder warmen Ländern zu unangenehmen Wassereinlagerungen in den Beinen oder Knöcheln führen.

## Schlafe gut im Urlaub

Urlaubszeit ist Entspannungszeit. Gutes Schlafen ist deshalb so wichtig und so wunderschön. Ich brauche immer mindestens eine Nacht, um mich an die neue Umgebung und das ungewohnte Bett zu gewöhnen. Deshalb gönne ich mir auch gerne einen Ankommertag, an dem ich nichts mache, außer eben ankommen.

Die ayurvedischen Reisetipps für einen erholsamen Urlaubsschlaf sind übrigens gar nicht anders, als die ayurvedischen Tipps für den Schlaf zu Hause. Warum auch?

- Früh zu Bett und früh aufstehen garantieren die meiste Energie, um den Urlaub mit wachen Sinnen und großer Freude erleben zu können.
- Frühes Schlafengehen hilft deiner Verdauung, die im Urlaub oft einiges durchmacht.

Ich wünsche dir eine ganz wunderbare Urlaubszeit mit den ayurvedischen Reisetipps, die übrigens auch für Geschäftsreisen bestens funktionieren.

Ahoi und gute Reise wünscht dir

