



Nie mehr Frühjahrsmüdigkeit!

„Wenn im Frühjahr in den Bergen der Schnee schmilzt, schmilzt in deinem Körper Kapha. Und das führt zu Frühjahrsmüdigkeit.“ So sprach Melody, als ich ständig gähnen musste.

Frühjahrsmüdigkeit, woher kommt sie?

Im Winter, wenn wir das Bedürfnis nach schwerer und auch süßerer Nahrung haben, sammelt sich Kapha im Körper an. Jetzt im Frühling, wenn die Sonne den Schnee schmilzt, löst sich auch das überflüssige Kapha im Körper und zirkuliert störend als Ama im Blut und durch die Lymphe. Der Beginn der Frühjahrsmüdigkeit liegt also in der Winterzeit.

Ganz ehrlich, ich kann auch nicht die ganze Weihnachtszeit einen Bogen um all die herrlichen Süßigkeiten machen. Ich nasche einfach zu gerne - und sammle dadurch Kapha an. Das sehe ich nicht nur auf der Waage, das spüre ich auch jetzt im Frühjahr. Ich gähne viel, füh-

le mich schlapp und neige zu Verschleimung in der Nase. Mein lieber Paul mag morgens so gar nicht aufstehen und sein eh schon niedriger Blutdruck hängt jetzt ganz im Keller.

Frühlingszeit ist Kaphazeit

Nach der ayurvedischen Lehre beginnt im März die Kaphazeit, sie dauert bis ca. Mitte oder Ende Juni. Kaphazeit bedeutet, dass jedes Zuviel an Kapha durch schwere Nahrung und zu wenig Bewegung sich unangenehm bemerkbar macht. Wenn du an einem der folgenden Symptome leidest, dann hat dich die Frühjahrsmüdigkeit gepackt. Aber keine Sorge, der Ayurveda kann helfen!



Symptome der Frühjahrsmüdigkeit

- Lethargie, Unkonzentriertheit
- Müdigkeit, Lustlosigkeit
- Weißlicher Zungenbelag
- Weniger Appetit als sonst
- Geschwollene Unterschenkel, Füße und Hände
- Verschleimung, Heuschnupfen



Wie Ayurveda bei Frühjahrsmüdigkeit hilft!

Um Kapha zu reduzieren ist jetzt eine leichte Diät die einfachste Lösung. Du hilfst deinem Körper auf eine ganzheitliche Weise, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. In der Kaphazeit ist das Verdauungsfeuer nicht mehr so stark, wie im Winter. Da war ja Deftiges und Süßes kein Problem. Wenn dir die Ostereier jetzt aber stundenlang im Magen liegen, wird es Zeit, Kapha zu reduzieren und Agni, das Verdauungsfeuer wieder auf Trab zu bringen.

Ein bisschen Disziplin und die Aussicht auf Erfolg motivieren dich ganz bestimmt. Mir tut es jedenfalls immer sehr gut, wenn ich im Frühjahr eine leichte Kapha-Diät einlege.

Das einfachste ist, abends nichts mehr zu essen. Wenn du kein ausgeprägter Vata-Typ bist, dann kann ich dir das sehr empfehlen. Ein bisschen leichter ist es, wenn du nur jeden zweiten

Abend ohne Abendessen ins Bett gehst. Wenn du es am nächsten Morgen aushältst, dann verzichte auch auf das übliche Frühstück und trinke ein Glas frisch gepressten Saft oder einen eher wässrigen Smoothie. Natürlich ohne Zucker, ha! Diese Diät kannst oder solltest du einen Monat lang machen.

Scharf, frisch und knackig muss es sein

Gleichzeitig stellst du deine Nahrung um: scharf, frisch und knackig, so sollte deine Nahrung in dieser Zeit sein. Scharfe Gewürze treiben Kapha aus dem Körper. Alles, was frisch und knackig ist auch. Salat in Maßen, Zucchini, Fenchel, Spinat oder Spargel sollten jetzt deine Lieblinge werden. Die Liste der Kapha reduzierenden Lebensmittel findest du im Blog.

Ganz ungünstig sind in dieser Zeit Fleisch, Salziges, Saures, Käse, Quark und Joghurt. Verzichte möglichst ganz darauf, aber auf jeden Fall abends.

Heißes Wasser und Bewegung

10 Minuten lang abgekochtes Wasser, so heiß getrunken, wie es dir angenehm ist, ist die perfekte Müllabfuhr. Das ayurvedische, heiße Wasser schwemmt das wasserlösliche Ama aus dem Körper – du wirst dich viel leichter und vergnügter fühlen. Seit dem ich regelmäßig heißes Wasser trinke, geht es mir so viel besser.

Statt intensiven Sport zu machen, empfiehlt der Ayurveda lieber zügige Spaziergänge oder Walking. Auch Radfahren oder Schwimmen sind gut. Lieber keine großen Anstrengungen, solange das Ama und die Frühjahrsmüdigkeit noch nicht ausgeleitet sind.

Toxine und fettlösliches Ama leitest du am besten mit einer Ölmassage, einem Abhyanga aus. Das tut auch deiner Haut, die im Winter durch den Wechsel von kalt und warm gelitten hat, sehr gut.



Balance durch Ayurveda

Eigentlich ist die Sache ganz einfach: Um im Gleichgewicht zu bleiben, gleicht der Ayurveda Schweres mit Leichtem aus. Fühlst du dich schwer und ermattet, dann sind für dich leicht verdauliche Lebensmittel und Bewegung an der frischen Luft ideal. Da hätte man eigentlich auch ganz alleine drauf kommen können. Gut, dass wir den Ayurveda haben!

Ich möchte dich ermuntern, diese leichte Diät für einen Monat zu machen. Gut wäre es, wenn du in dieser Zeit auch deine sonstigen Aktivitäten, wie Beruf, Familie und Freizeitgestaltung, ein wenig zurückfahren könntest, damit du für dich genügend Freiraum hast. Deine Gesund-

heit und dein Wohlbefinden sind das Wichtigste auf der Welt.



Ich wünsche dir einen leichten Frühling und bleibe gesund und fröhlich!

Lisa

