In Balance durch die goldene Jahreszeit

Aus ayurvedischer Sicht ist der Herbst die ideale Zeit für eine Reinigung, die hilft, die überschüssige Hitze aus dem Körper zu entfernen und sanft in den neuen Jahresabschnitt überzugehen.

Mit dem Ende des Sommers verspüre ich stets eine gewisse Wehmut. Im September lasse ich die vergangenen Monate Revue passieren und erinnere mich an entspannte Tage am See und am Meer, sowie die Ruhe, die sich während der Urlaubszeit auch in der Stadt ausbreitet. Während der Sommermonate bekommt Berlin noch eine Extraportion Gelassenheit. Doch jetzt, da der September angebrochen ist, beginnt die Schule wieder, kehren die Menschen zurück in ihre Praxen und Büros – irgendwie nimmt alles wieder an Tempo zu.

Von der Pitta- zur Vata-Phase

Das, was wir zu dieser Zeit jedes Jahr erleben, deckt sich mit dem ayurvedischen Jahreszyklus. Der Herbst markiert den Übergang von der von Feuer geprägten Pitta-Phase hin zur von Wind geprägten Vata-Phase. Die Tage werden kühler und trockener, was nicht nur das Wetter betrifft, sondern auch unseren Alltag aktiver gestaltet. Mit Blick auf das noch entfernt liegende Weihnachten und den bevorstehenden Jahresabschluss wollen wir noch einmal richtig Gas geben – und tatsächlich, unsere Energiepegel sind wieder aufgefüllt. Diese Energie können wir sinnvoll nutzen, beispielsweise um neue Tagesroutinen einzuführen oder uns gesunde und köstliche Speisen zuzubereiten.

Aus ayurvedischer Sicht ist dies eine ideale Zeit für einen Herbst-Cleanse, der dazu beiträgt, überschüssige Hitze aus dem Körper zu beseitigen und sanft in den neuen Jahresabschnitt überzugehen. Wer gerade eine Therapie durchläuft, freut sich vielleicht auf

die erfrischende Brise und darauf, dass die Hitze endlich nachlässt. Das mildere Klima könnte auch dabei helfen, besser mit einer möglichen Fatigue umzugehen und sich mehr zu bewegen, was einen wohltuenden Effekt haben kann.

Rituale, um das Immunsystem zu stärken

Wenn ich während des Sommers bei einigen meiner Routinen etwas nachlässig geworden bin, nehme ich spätestens im Herbst den Faden wieder auf und führe sie regelmäßig durch. Denn diese Rituale sind entscheidend, um mein Immunsystem zu stärken und mich von innen und außen vor potenziellen Krankheitserregern zu schützen.

Eine meiner persönlichen Lieblingsroutinen ist die ayurvedische Nasenschleimhautpflege. Kalter Wind und Heizungsluft können unsere Schleimhäute austrocknen und anfällig machen. In der kalten Jahreszeit haben Viren und Bakterien daher leichtes Spiel. Doch in der Regel denken wir erst an unsere Nasenschleimhäute, wenn es bereits zu spät ist und sie verschleimt und verstopft sind. Ayurvedische Schleimhautpflege kann diesen Problemen vorbeugen und so vor Erkältungen schützen. Die alten Schriften empfehlen ein unkompliziertes Morgenritual, das sich leicht mit der Zahnputzroutine verbinden kannst: Das Nasenöl.

Möglicherweise ist die eine oder andere bereits mit dem Ölziehen für die Mundschleimhäute vertraut. Was die Mundpflege unterstützt und Bakterien bindet, funktioniert in ähnlicher Weise auch für die Nase. Im Ayurveda wird hierfür ein spezielles „mediziniertes" Öl verwendet, das auf Basis von Sesamöl mit fast dreißig ausgewählten Kräutern und Gewürzen angereichert ist. Doch für den Anfang kann man auch einfach ungeröstetes Sesamöl aus dem Bioladen verwenden.

Und so geht es: Zwei Tropfen Öl auf den Zeigefinger geben und im vorderen rechten Nasenloch verreiben. Anschließend linke Nasenloch verschließen und das überschüssige Öl durch das rechte Nasenloch nach oben ziehen. Spürt man es im hinteren Rachenraum, hat man alles richtig gemacht. Dann das Öl ausspucken und die Prozedur auf der linken Seite wiederholen.

Diese täglich durchgeführte Nasenpflege reinigt die Nasengänge und die Nasennebenhöhlen und beugt somit Schleimansammlungen vor. Außerdem fördert sie die Durchblutung der Schleimhäute an und belebt den Geist.

Nasya

Nasya – die ayurvedische Ölanwendung durch die Nase – ist ein wichtiger Bestandteil der Panca-Karma-Kur, einer ayurvedischen Reinigungskur. Abhängig vom verwendeten Öl kann Nasya dazu beitragen, alle drei Doshas zu harmonisieren und auszugleichen. Achtung: Nasya wird nicht für Kinder und auch nicht für Menschen über 75 Jahren empfohlen!

Doshas

Doshas sind die drei grundlegenden bioenergetischen Kräfte im Ayurveda, die sowohl den Körper als auch den Geist eines jeden Menschen beeinflussen. Vata, Pitta und Kapha repräsentieren verschiedene Elemente und Qualitäten der Natur. Das Gleichgewicht dieser Doshas spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden im Ayurveda.

Was in Ayurveda-Küche im Herbst auf den Tisch kommt

Der Herbst ist aus ayurvedischer Sicht etwas knifflig, da er – ebenso wie das Herbstklima – zweigeteilt ist. Zu Beginn des Herbstes herrscht noch die Hitze des Sommers vor, und er ist daher eher von Pitta-Elementen geprägt. Doch spätestens ab Mitte Oktober geht er in die Vata-Zeit über, begleitet von Kälte, Feuchtigkeit und Bewegung. Nach dem ayurvedischen Verständnis streben wir nach einem Ausgleich für beides.

Das bedeutet: In der ersten Hälfte möchten wir den Körper dabei unterstützen, die Hitze des Sommers auszuleiten. Alles, was sauer, scharf oder salzig ist, würde diese Hitze eher verstärken, daher sollten wir dies jetzt meiden. Mit zunehmender Kälte und verstärktem Wind dürfen wir uns hingegen auf süße, nährende und vor allem erdende Lebensmittel konzentrieren. Wie praktisch, dass wir nun aus einem großen Sortiment von Kürbisarten und Wurzelgemüse wählen dürfen. Als ob die Natur es geahnt hätte, bietet sie uns genau das an, was unserem Körper gerade guttut. •

Wärmendes Porridge mit gedünstetem Apfel

Zutaten für 4 Personen

- 1 gehäufter TL Ghee (geklärte Butter)
- 1 Tasse Quinoa
- 1 EL Ghee oder Kokosöl
- Je 1 TL Kurkuma, Zimt
- 1 Prise Pfeffer
- 6–7 Kardamomsamen
- ½ l Pflanzenmilch nach Geschmack

Toppings

- Gepoppter Amaranth
- Gehobelte Mandeln
- 1 Apfel

Zubereitung

1. Quinoa unter fließendem Wasser oder in einer Schüssel mit Wasser waschen und das getrübte Wasser abgießen.
2. Die Kardamomsamen mörsern oder alternativ gemahlenen Kardamom verwenden.
3. In einem kleinen Topf das Ghee (mittlere Hitze) erhitzen und die Gewürze dazugeben. Unter Rühren, erhitzen bis es duftet und die gewaschene Quinoa dazugeben. Diese ebenfalls unter der Hitze kurz mit anrösten und alles mit der Pflanzenmilch ablöschen.
4. Alles einmal kurz aufkochen lassen und die Hitze reduzieren, sodass die Quinoa die nächsten 20 Minuten Zeit hat, zu quellen.
5. In der Zwischenzeit die Mandeln auf kleiner bis mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne kurz anrösten (Achtung! Sie dürfen leicht gebräunt sein, sollten aber nicht verbrennen! Angebrannte Mandeln haben den gegenteiligen Effekt und schaden dem Körper) und beiseitestellen.
6. Den Apfel in mundgerechte Stücke schneiden und ihn in der gleichen Pfanne mit etwas Wasser andünsten. Wer mag und etwas mehr Kalorien benötigt, kann ihn auch mit Ghee oder Kokosfett andünsten.
7. Nach ca. 20 Minuten ist die Quinoa gequollen und sollte breiig sein. Darauf achten, dass sie nicht zu trocken wird. Sollte das der Fall sein, einfach noch etwas Pflanzenmilch nachgießen.
8. Die warmen Quinoa mit je einem Esslöffel gepopptem Amaranth, gehobelten Mandeln und den gedünsteten Äpfeln anrichten.

Gut zu wissen:

Kurkuma zeigt positive Eigenschaften für Brustkrebspatientinnen dank seiner entzündungshemmenden und antioxidativen Wirkungen. Es kann das Immunsystem unterstützen und dazu beitragen, freie Radikale zu bekämpfen. Wer Tamoxifen nimmt, sollte jedoch vorsichtig sein, vor allem, was hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel betrifft, da Kurkuma die Wirkung von Tamoxifen herabsetzen kann. Sprich darüber am besten mit Deinem Arzt.

Gut zu wissen:

Dieses Porridge ist meine Lieblingsversion eines ayurvedischen warmen Frühstücks. Quinoa und Amaranth enthalten komplexe Kohlehydrate und viele hochwertige Proteine. Das wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus und hält extra-lange satt. Die Gewürze wärmen von innen und regen deine Verdauung an. Dazu sind sie wahre Immunbooster.

Herbstliches Ofengemüse mit Tahini-Dip – einfach und zeitsparend!

Zutaten für 2 Personen

- 1 kg gemischtes Wurzelgemüse (Pastinaken, Karotten, rote Bete, Kürbis)
- 300 g Kartoffeln
- 2 EL Ghee oder Pflanzenöl
- Je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, gemahlener Kurkuma, gemahlener Koriander

Für den Dip

- 3 EL Sesampaste (Tahini)
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Pflanzenmilch
- Abrieb einer halben Zitrone
- 1 TL Ahornsirup
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160 ° (Heißluft) vorheizen.
2. Das Gemüse gründlich putzen und in grobe Stücke schneiden.
3. In einer großen Schüssel das Ghee mit den Gewürzen vermischen und das vorbereitete Gemüse hinzufügen. Alles gut durchrühren, damit das Gemüse gleichmäßig mariniert wird.
4. Das marinierte Gemüse gleichmäßig auf einem Backblech verteilen.
5. Das Gemüse für etwa 30–40 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis es weich ist und eine köstliche Aromatik entwickelt.
6. Während das Gemüse im Ofen gart, alle Zutaten für den Dip in ein hohes Gefäß geben.
7. Die Zutaten mit einem Stabmixer zu einer schaumigen Soße verarbeiten.
8. Den Dip mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Konsistenz des Dips mit etwas Wasser variieren, um die gewünschte Textur zu erreichen.

Gut zu wissen:

Im Ayurveda wird Sesamöl hochgeschätzt, da es dazu beiträgt, aufgenommene Nährstoffe im Körper optimal zu verteilen. Doch auch nach westlichen Kriterien punktet Sesam mit seinen gesundheitlichen Vorteilen. Reich an Vitaminen, Mineralien wie blutbildendem Eisen, knochenstärkendem Kalzium sowie immunstärkendem Selen, ist er ein wahres Allround-Talent. Zusätzlich enthält er gesunde ungesättigte Fettsäuren, die ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl vermitteln.

Carmen Schumacher

ist eine erfahrene Heilpraktikerin, die sich auf Ayurveda- und Umweltmedizin spezialisiert hat. Ihr Hauptanliegen ist es, das jahrtausendealte Wissen aus dem Ayurveda in unsere moderne Zeit zu übertragen und es speziell für Frauen mit Brustkrebs zugänglich zu machen. Gemeinsam mit sorgfältig ausgewählten Yogalehrerinnen bietet sie ganzheitlich ausgerichtete Yoga- und Ayurveda-Retreats an, die speziell auf die Bedürfnisse von Brustkrebspatientinnen zugeschnitten sind. Durch ihre Expertise und ihre einfühlsame Betreuung schafft Carmen Schumacher einen Raum der Unterstützung und Heilung für Frauen auf diesem beanspruchenden Weg.