



Und es funktioniert doch: Essen Sie sich leicht!

Sehr geehrte Frau Fenger,

die Werbung zeigt uns den Frühling immer als springlebendige Zeit, in der alles leicht und fröhlich ist und die schwersten Aufgaben mühelos von der Hand gehen. Stimmt da jetzt was nicht mit einem selbst, wenn man sich eher träge und müde fühlt? Ganz und gar nicht, denn der Frühling trägt das Schwere in sich.

Mit Beginn des Frühlings haben wir die kalte, trockene Vatazeit hinter uns und sind in der feuchten, kühlen Kaphazeit angekommen. Der Maharishi Ayurveda ordnet die [drei Doshas Vata, Pitta und Kapha](#) nicht nur dem Menschen und den Nahrungsmitteln zu, sondern auch den Jahreszeiten. Der vergangene Winter war ein echter Vata-Winter, sehr kalt und trocken, die Luft war klar und rein und ließ alle Asthmatiker aufatmen.

Mit dem Wechsel in die Kaphazeit, von Mitte März bis Mitte Juni, kommt nun die Schwere zurück. Kapha ist schwer, kalt, träge, klebrig und langsam. Typisch sind Dumpfheit, Müdigkeit, Juckreiz, Verschleimungen und Reizbarkeit.

Der Maharishi Ayurveda erklärt, dass diese Symptome mit der Jahreszeit und mit der Ernährung zusammenhängen. Sie sind nicht einfach da, sondern werden schon lange vorher angelegt. Kapha ist das Dosha, in dem eine Veränderung am langsamsten zu Tage tritt und wer im Dezember zu wenig Bewegung hatte und zu viel Süßes gegessen hat, spürt die Kaphastörung erst im März. Zum Verständnis ein gegenteiliges Beispiel, eine typische Vatastörung. Vata ist das luftigste, das schnellste Dosha und ein Ungleichgewicht macht sich sofort bemerkbar: Wer den ganzen Tag auf Reisen war, fühlt sich abends „wie durch den Wind“.

Jede Art von Allergie nimmt ihren Ausgangspunkt im Magen-Darm-Trakt, ganz gleich ob es sich um eine Nahrungsmittelallergie, [Heuschnupfen](#), [allergische Sinusitis](#), [Bronchitis](#) oder um [Hautallergien](#) handelt. Denn chemische Gifte aus der Nahrung (Herbizide, Pestizide, Aromen, Konservierungsstoffe) und sogar gesunde Nahrung, die schlecht verdaut wird, bilden Stoffwechselschlacken, im Ayurveda Ama genannt. Ama heißt wörtlich übersetzt: unverdaut. Je mehr Ama im Körper, umso stärker wird der Kapha-Anteil in uns, was zu den Symptomen wie Schwellung und Juckreiz führt.



Tees in eher bitteren Geschmacksrichtungen reduzieren Kapha: z.B. aus Schafgarbe, Brennnessel, Wermut oder Tausendgüldenkraut.

Die Kaphazeit ist aber auch die Jahreszeit, in der die Kräuter gegen diese Beschwerden wachsen. Die Natur ist eben perfekt und mit dem Wissen von Maharishi Ayurveda ziehen Sie den größten Nutzen für sich daraus. Essen Sie frische Kräuter. Kresse, Brennnessel, Bärlauch, Schnittlauch und Petersilie. Bittere Tees reduzieren ebenfalls Kapha: Schafgarbe, Brennnessel, Wermut oder Tausendgüldenkraut.

Am einfachsten finden Sie zu einer frischen, leichten Konstitution zurück, wenn Sie Ihre Ernährung darauf einstellen. Ein leichter Fastentag pro Woche, an dem Sie nur Flüssigkeit zu sich nehmen, leitet Ama aus und kann die Allergie-Empfindlichkeit reduzieren. Vermeiden Sie beim Essen alles Schwere, wie tierisches Eiweiß und Süßspeisen, bevorzugen Sie lieber leichte Kost, flüssige Speisen, heiße Getränke. Essen Sie vermehrt bitter, scharf und herb, reduzieren Sie Salz und Fett. Auch Käse, Joghurt und Süßspeisen sollten eingeschränkt werden. Probieren Sie es einmal drei Tage aus, Sie werden sich leichter und wacher fühlen. Hier gilt einmal mehr das alte Sprichwort: Du bist, was du isst.



Das Frühlings-Set für Panchakarma-Gäste im März.



Wählen Sie bei Ihrer Buchung das Frühlings- oder Beauty-Set.



Gültig im März 2010, ab mindestens drei Behandlungstagen. Zusätzlich erhalten alle Gäste im März 2010, ab mindestens drei Behandlungstagen, 5% Ermäßigung auf alle Behandlungspreise, ausgenommen Arzthonorare. Nur bei Bar- oder EC-Karten-Zahlung.

Würzen Sie Ihr Essen scharf, trinken Sie viel Ingwertee, das treibt das Kapha aus den Zellen und lässt die Energie wieder fließen. Versuchen Sie wirklich nur dreimal am Tag zu essen, die Hauptmahlzeit sollte mittags sein und die kleinen Naschereien zwischendurch sind für die nächsten Wochen tabu. In allen Weltkulturen gibt es Fastenzeiten, die sich an den Jahreszeiten orientieren, es ist eine jahrtausendealte Tradition.

Die effektivste Möglichkeit, Ama auszuleiten und damit Allergien und Asthma zu reduzieren, ist eine **Panchakarma-Kur**. Das Frühjahr, also die Kaphazeit, ist die beste Zeit, sich von altem Ballast zu befreien und offen zu werden für alles, was Freude macht. Eine Panchakarma-Behandlung in Bad Ems kann Sie fit und lebendig machen für viele Monate. Gehen Sie befreit von Ama und beschwerenden Schlacken mit einem neuen Lebensgefühl ins Frühjahr. Jetzt im März profitieren Sie von einem ganz besonderen **Angebot: 5% Behandlungsrabatt und ein Frühlings- oder Beauty-Set im Wert von ca. 50 EUR** erhalten Sie direkt nach der Buchung frei Haus.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.



Lothar Pirc
Geschäftsführender
Gesellschafter



Dr. phil. Karin Pirc
Leitende Ärztin

Unser Rezept-Tipp

Blumenkohl mit Karotten



In der Kaphazeit, von Mitte März bis Mitte Juni, sollte die Ernährung vorwiegend warm, leicht und mäßig sein. Bevorzugen Sie scharf, bitter und herb, vermeiden Sie süß, sauer und salzig. Viel Bewegung, sei es Yoga, Radfahren oder Wandern, unterstützt Sie dabei, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

- 1/2 Blumenkohl
- 5-7 Karotten
- 2 EL Ghee
- 1 TL rotes Chilipulver
- 1/8 Asa foetida
- 1-2 TL brauner Rohrzucker
- 1 TL gemahlener Gelbwurz
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 3-4 frische Curryblätter
- 100 ml heißes Wasser
- 200 g Crème fraîche
- etwas Salz
- einige Tropfen Zitronensaft

Zubereitung:

Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Die Karotten putzen, schälen und grob würfeln.

Ghee in einem Topf erhitzen, Chili, Asa foetida und den Zucker darin rösten. Dann die übrigen Gewürze, die Curryblätter, die Karotten, den Blumenkohl sowie das heiße Wasser hinzufügen und das Ganze etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Anschließend Crème fraîche darunter rühren, das Gemüse mit etwas Salz abschmecken und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Aus: „Kochen nach Ayurveda – Köstliche Küche für ein langes Leben“ von Dr. Karin Pirc.