



## Ayurveda an Festtagen – 9 Tipps für dich

**Ich liebe Weihnachten und die Festtage! Wir kochen gemeinsam, dieses Jahr nur wir beide, und mit Familie und Freunden telefonieren wir ausgiebig. Paul nimmt sich immer frei zwischen Weihnachten und Neujahr und so bleibt uns viel schöne Zeit zusammen. Wenn nur das viele Essen nicht wäre! Hier hilft Ayurveda an Festtagen.**

### **Schlemmen, genießen, faulenzeln**

Mein geliebter Paul ist ein echter Vata-Typ: Er mag sich einfach nicht an Regeln halten, kann einmal riesige Mengen essen und vergisst dann wieder eine Mahlzeit vollständig, weil er gerade so sehr mit etwas beschäftigt ist. Regelmäßige Schlafenszeiten? Pah, doch nicht an den Feiertagen! Da will er mal endlich so richtig spät ins Bett gehen und morgens bis in die Puppen schlafen, was er auch mühelos kann. 9 Stunden schlafen, kein Problem für ihn.

Das Dumme ist nur, dass er sich eigentlich gar nicht wohl fühlt. Das Gefühl von Freiheit, lebensfroher Ausschweifung und Ungebundenheit stellt sich einfach nicht so ein, wie er sich das vorstellt. Woran kann das bloß liegen?

### **So hilft Ayurveda an Festtagen**

Für Vata-Menschen ist es nicht leicht, sich an Regelmäßigkeit zu halten. Und doch liegt darin das ayurvedische Geheimnis der Gesundheit und des Wohlbefindens. Der Ayurveda empfiehlt immer wieder, regelmäßig zu essen und zu leben sowie die Balance zu halten.

Ich bin ein Pitta-Typ und liebe es, Regeln zu beachten. Ich mache alles gerne ganz genau. Aber Hubsie, mein alter Motorradkumpel, ist ein Kapha-Typ. Der möchte eigentlich gerne alles richtig machen. Aber dann kommt ihm doch seine Gemütlichkeit dazwischen. Was ihn so liebenswert und sympathisch macht, seine Entspannung und Lockerheit, macht es ihm an den Feiertagen schwer: Es fehlt ihm die nötige Disziplin,



um sich wirklich rundum wohl zu fühlen.



## 9 Tipps mit Ayurveda an Festtagen

### 1. MITTAGS DIE HAUPTMAHLZEIT

Zwischen 12 Uhr und 14 Uhr mittags ist unsere Verdauungskraft am stärksten. Sie sorgt dafür, dass die ganze Nahrung gut verstoffwechselt wird und dass du nachts gut schlafen kannst.

### 2. REGELMÄSSIGE MAHLZEITEN

Das Auslassen einer Mahlzeit schwächt Agni, das Verdauungsfeuer. Drei Mahlzeiten am Tag und diese immer zur gleichen Zeit sind ideal. Kapha-Typen können das Frühstück gerne auslassen. Dies gilt aber nur, wenn du normale Mengen isst. Was du tun kannst, wenn du zu viel gegessen hast, erfährst du weiter unten.

### 3. VERMEIDE FRESSANFÄLLE

So schön das ist, wenn man sich den Bauch richtig vollschlägt, weil es einfach so unglaublich gut schmeckt, so schwer hat es dein Verdauungssystem, das alles zu verarbeiten. Die ayurvedische Regel lautet, dass der Magen nur zu drei Viertel gefüllt sein sollte. Langsames Essen und gutes Kauen hilft, rechtzeitig aufzuhören. Das empfiehlt Ayurveda an Festtagen.

### 4. GÖNNE DIR HILFE

Wenn es aber doch passiert ist, dass du zuviel,

zu unregelmäßig oder zu spät gegessen hast – kein Problem! Feiertage sollen ja schließlich Spaß machen. Trinke regelmäßig ayurvedisch abgekochtes heißes Wasser oder Ingwertee. Auch das Kauen einer Scheibe frischen Ingwers hilft gut. Eine Prise Salz darauf und vor der Mahlzeit genossen, ist alles besser verträglich.

## 5. VERMEIDE AGNI LÖSCHENDE LEBENSMITTEL

Manche sagen ja, dass gewisse Gerichte erst dann am besten schmecken, wenn sie noch einmal aufgewärmt wurden. Davon hält der Ayurveda gar nichts! Frisch gekochte Lebensmittel sind leichter verdaulich und enthalten mehr Prana, die ayurvedische Lebensenergie. Und die wollen wir ja alle gerne haben.

Auch eiskalte Getränke, Lebensmittel aus Dosen und schwer Verdauliches verringern Agni, das Verdauungsfeuer. Wenn Agni nicht gut arbeiten kann, dann hast du an den Feiertagen wenig Freude. Stell dir vor, was passiert, wenn du einen Eimer Eiswasser ins Feuer schüttest. Das Feuer zischt und geht aus. Genau so geht es deinem Agni, wenn du zum Essen Eiskaltes trinkst.



## 6. SÜSSIGKEITEN

Weihnachten ohne Süßigkeiten geht gar nicht! Das finde ich auch. Aber die Menge machts.



Und wer sie gemacht hat. Industriell hergestellte Kekse enthalten oft viel mehr Zucker, als du selbst verwenden würdest. Bevorzuge also die selbstgemachten, denn dann weißt du, was drin ist. Konservierungsstoffe, Hilfsstoffe und Farbstoffe sind nicht wirklich förderlich.

Wenn du keine Lust zu backen hast, dann kaufe Bio-Qualität. Die sind zwar auch oft sehr süß, aber wenigsten frei von all den schädlichen Zutaten, die man eigentlich nicht essen möchte. Sie dämpfen nämlich auch Agni, das Verdauungsfeuer. Und vom Agni hängt so so so viel ab!

## 7. ALLE 6 GESCHMACKSRICHTUNGEN

Wenn jede Mahlzeit alle sechs Geschmacksrichtungen enthält, dann fühlst du dich viel wohler und zufriedener, als wenn eine oder mehrere fehlen. Hier sind sie noch einmal, die harmonischen Sechs:

Süß, sauer, salzig, scharf, herb und bitter. Die Ayurveda Churnas sind übrigens ganz ideal, um bei jeder Mahlzeit alle sechs Geschmacksrichtungen genießen zu können.

## 8. BEWEGUNG HILFT, AUCH AN DEN FEIERTAGEN

Wenn du regelmäßig – ja, das ist schon wieder dieses ungeliebte Wort – also regelmäßig nach jeder Hauptmahlzeit spazierengehst, dann hast du schon ganz viel Wohlbefinden dazugewonnen. Vata-Typen gehen langsam 20 Minuten, Pitta-Typen gehen zügig eine halbe Stunde und Kapha-Typen gehen forschen Schrittes länger als eine halbe Stunde. Und dann noch etwas Yoga und schon bleibst du im Gleichgewicht.

## 9. EINFACH EINE MAHLZEIT AUSLASSEN

Der beste Tipp kommt, wie immer, zum Schluss. Wenn du aus lauter Freude am Genuss zu viel gegessen hast und vielleicht auch ein Gläschen Wein zuviel getrunken hast, dann lass einfach

die nächste Mahlzeit ausfallen. So kann sich Agni, dein Verdauungsfeuer, wieder erholen. Wenn Agni überfordert ist, dann verbrennt es



deine Nahrung nicht mehr vollständig. Daraus entwickelt sich Ama, und das kannst du garantiert nicht brauchen! Daraus entstehen nämlich die Krankheiten. Gönn Agni eine kleine Pause und es kann sich wieder vollständig regenerieren. Bis zum nächsten Festessen.

Dieses Jahr nun aber wirklich: frohe Festtage mit Ayurveda an Festtagen!

Paul und ich haben uns dieses Jahr ganz fest vorgenommen die ayurvedischen Tipps zu beherzigen. Das Festessen gibt es mittags, und danach ein Spaziergang. Das steht schon mal fest. Jetzt müssen wir „nur“ noch rechtzeitig im Bett liegen und ziemlich zeitig wieder aufstehen. Ich habe jetzt schon das Gefühl, dass uns das richtig gut tun wird.

Ich wünsche dir frohe und leichte Feiertage, genieße das Leben und freue dich über alles, was dir begegnet. Ich bin gespannt, ob dir die Tipps mit Ayurveda an Festtagen helfen werden.

Herzliche Grüße von

A handwritten signature in black ink that reads "Lisa". The signature is written in a cursive, flowing style.

