

Im trägen und erschöpften Sommerstoffwechsel nimmt auch das Verdauungsfeuer ab. Dieses wird am besten durch kühlende, saftige, frische und süsse Speisen ausgeglichen.

#### ESSEN & TRINKEN IM SOMMER

Trinken Sie bei hohen Temperaturen viel Wasser. Damit führen Sie dem Körper die nötige Flüssigkeit zu, die er durch das Schwitzen ausscheidet, und andererseits wird das Blut verdünnt.

Allgemein empfehlenswert sind alle Arten von Beeren, Melonen, Pfirsichen, Birnen, Aprikosen, Pflaumen, Ananas, Trauben, Zitrusfrüchten und andere saftige Obstarten. Sie sind ideale Lebensmittel für den Sommer.

Eher vermeiden sollten Sie im Sommer alle sauren, bitteren, zusammenziehenden und beissend scharf schmeckenden Nahrungsmittel. Ebenso stören trockene und heisse Nahrungsmittel wie Kichererbsen, Senfkörner, Auberginen, Knoblauch und Gewürze (wie Muskat, Lorbeerblätter, Zimt, Ingwer und Kurkuma) den Stoffwechsel. Sie schwächen das Agni und sollten an heissen Tagen wenig verzehrt werden.

Salate sind im Sommer sehr beliebt. Als Beilage sind sie empfehlenswert. Denken Sie aber daran, dass Rohkost im Allgemeinen schwer verdaulich ist. Wenn Sie wenig Verdauungsfeuer und einen schwachen Appetit haben, ist eine Riesenportion Salat nicht das Richtige.

Ein Wort noch zur Salatsauce: Essig ist sehr sauer und sollte vermieden werden. Tipp: Ersetzen Sie den Essig in der Sauce durch Apfelsaft - das mögen auch Kinder gern!

#### BEWEGUNG - ABER RICHTIG!

Wer sich bei brütender Hitze auf dem Bike durch die Sonne quält, tut sich und seinem Körper keinen Gefallen. Obwohl: Manche Menschen scheinen das gut zu vertragen, und anderen ist es regelrecht zuwider. Treiben Sie im Sommer massvoll Sport und meiden Sie die Mittagshitze. Gehen Sie schwimmen oder unternehmen Sie Spaziergänge im Wald. Entscheiden Sie selbst, was Ihnen gut tut, und lassen Sie sich nicht von falschem Ehrgeiz leiten.



Was Sie auch tun:  
Achten Sie darauf, dass Sie stets einen kühlen Kopf bewahren! Und falls Sie doch einmal zu viel Sonne erwischt haben sollten: Kokosöl kühlt den

Kopf, und Ghee (Butterfett) eignet sich dank seiner kühlenden Eigenschaften hervorragend für die Behandlung von Sonnenbrand und zur Beruhigung von erhitzter Haut.

 **Verband Schweizer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten**  
Mitglied VEAT – Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten e.V.  
**Association Suisse des Médecins et Thérapeutes Ayurvédiques**  
Membre du VEAT – Association européenne des Médecins et Thérapeutes Ayurvédiques

3000 Bern, Telefon +41 (0) 32 313 33 02  
[vsamt@ayurveda-verband.eu](mailto:vsamt@ayurveda-verband.eu); [www.vsamt.ch](http://www.vsamt.ch)



**Verband Schweizer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten**  
Mitglied VEAT – Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten e.V.  
**Association Suisse des Médecins et Thérapeutes Ayurvédiques**  
Membre du VEAT – Association européenne des Médecins et Thérapeutes Ayurvédiques

## SOMMER



Mit Ayurveda  
durch das Jahr

# KÜHLEN UND AUSGLEICHEN



## IM GLEICHGEWICHT

Im Ayurveda sind die Jahreszeiten, das Wetter und das individuelle Befinden von grosser Bedeutung bei der Auswahl und Zubereitung der Nahrung. Was wir essen, sollte immer einen Ausgleich zu den äusseren Umständen schaffen und so den Körper in seinem inneren Gleichgewicht halten.

## DAS VERDAUUNGSFEUER WIRD SCHWACH

Im Sommer steigt das Pitta an und die natürlichen Kaloriendepots im Körper werden automatisch verbrannt. Dadurch entsteht im Körper sehr viel Hitze, und viele festsitzende Schlackstoffe werden freigesetzt. Als Folge wird der gesamte Organismus träge und das Agni (Verdauungsfeuer) schwach. Die Konzentrations- und Denkfähigkeit lässt nach.

Wer viel Kapha hat, fühlt sich während dieser Zeit vielleicht eher depressiv, schwer und antriebslos. Vata-dominierte Menschen kommen dagegen innerlich zu mehr Ruhe und fühlen sich im Element, da sich ihr oft so überreiztes Nervensystem erholen kann.

## WENIG APPETIT?

Man kennt das aus eigener Erfahrung: Wenn es heiss ist, fällt einem jegliche Aktivität schwer, und viele Menschen haben während dieser Zeit auch keinen besonders grossen Appetit.

Hören Sie auf Ihren Körper und passen Sie Ihr Verhalten und Ihre Essgewohnheiten den äusseren Umständen an. Das gilt insbesondere auch für sportliche Aktivitäten: Fordern Sie von Ihrem Körper keine Leistungen, die er bei grosser Hitze nur widerwillig erbringt...

## EUROPÄISCHER SOMMER

Im klassischen Ayurveda wird das Jahr in sechs Jahreszeiten aufgeteilt. Der europäische Sommer entspricht in etwa dem "ayurvedischen" Spätsommer:

Varsha Ritu: 22. Juni bis 21. August. In dieser Periode, die im Ayurveda als Spätsommer betrachtet wird, befindet sich die Sonne in den Zeichen Krebs und Löwe. In diese Zeit arbeitet die Verdauung vergleichsweise schwach. Aufgrund der extremen Trockenheit ist Vata aggraviert.

Es sollte ein gemässiger Lebensstil angenommen werden. Sonne, Sex und Körperübungen sollten vermieden werden, leichte Kleidung ist angebracht. Es ist empfehlenswert, Honig mit Nahrungsmitteln und Getränken zu sich zu nehmen. Süsse und ölig-fettige Nahrungsmittel und Getränke sind gut.

## DIE DOSHAS IM JAHRESZYKLUS

VATA	SPÄTHERBST UND WINTER	TROCKEN, WINDIG, KALT
PITTA	SOMMER UND FRÜHHERBST	HEISS UND WARM
KAPHA	SPÄTWINTER UND FRÜHJAHR	KALT UND FEUCHT