

# Summertime

Endlich ist er da: der langersehnte Sommer. Und mit ihm Sonne, Trockenheit und Hitze. Unser **Feuerelement** lässt unsere Pitta-Energie ansteigen. Welche Tipps hält Ayurveda bereit, um gerade jetzt cool zu bleiben?

**D**ie ersten Sonnenstrahlen des Jahres sind immer etwas ganz Besonderes. Wir genießen sie und saugen sie intensiv auf. Die Vata-Kälte und Kapha-Schwere des Winters und Frühlings dürfen nun weichen und schaffen Platz für die Wärme und Helligkeit, nach der wir uns in den kalten Monaten gesehnt haben. Wenn es jetzt jedoch sehr heiß und trocken wird, kommen wir schnell an unsere Grenzen. Unser Körper überhitzt, trocknet schneller aus oder wird träge. Im Ayurveda unterscheidet man den Frühsommer und den Spätsommer. Anfangs steigt Pitta langsam an, während Agni, unser Verdauungsfeuer, schwächer wird. Wir essen meist automatisch weniger, sobald es warm wird. Im Spätsommer ist Pitta auf seinem Hochpunkt und das Agni ist durch die Hitze geschwächt. Je nach Konstitutionstyp bemerken wir mehr oder weniger Appetitlosigkeit oder Verdauungsstörungen.

**Typbeding** Der Vata-Mensch blüht im Sommer auf, er fühlt sich pudelwohl in der Wärme und ist aktiv. Diese Aktivität kann aber auch in Unruhe umkippen, sodass es dem Vata-Typen zu viel wird. Bemerkbar macht sich dies dann zum Beispiel durch trockene Haut, Blähungen oder Schlafstörungen. Kapha-Menschen kommen mit der Wärme gut zurecht. Wenn es allerdings zu heiß und schwül ist, sind sie wie erschlagen und bewegen sich am liebsten gar nicht mehr. Pitta-Menschen mögen den Sommer, aber nur

bis 25 Grad Celsius, denn sie vertragen Hitze nicht gut. Körperlich neigen sie zu Sonnenbrand oder Sonnenstich, auch emotional kochen sie schon einmal über.

**Sommer-Routine** Im Sommer starten alle Ayurveda-Typen den Tag am besten in den kühlen Morgenstunden. Der Morgen eignet sich gut für Yoga. Auch unsere Kleidung können wir an die Wärme anpassen: Das Material sollte leicht und kühlend sein, wie zum Beispiel Leinen, leichte Baumwolle oder Seide. Weite Schnitte und helle Farben unterstützen dies. Wer schnell überhitzt, sollte unbedingt eine Kopfbedeckung tragen. Vor allem der Pitta-Typ sollte die Mittagshitze meiden. Ein kühlendes Bad im See oder Meer ist sehr zu empfehlen. Am besten vor dem Essen, damit die Kälte des Wassers die Verdauung nicht verlangsamt – schließlich haben wir schon als Kinder gelernt, dass wir nicht mit vollem Bauch ins Wasser gehen sollen. Sommerabende sollen genossen werden, am besten draußen. Wer möchte, kann auch abends, sobald es kühler wird, seinen Sport treiben. Wer danach aber schlecht einschläft, sollte den Sport doch lieber auf den Morgen legen.

**Sommer-Ernährung** Von den ayurvedischen Geschmacksrichtungen eignen sich für den Sommer am besten süß, bitter und zusammenziehend. Die Speisen sollten kühlend, saftig und nährend sein, das besänftigt Pitta. Somit sind alle leichten, gedünsteten, blanchierten und mil-

den Gerichte perfekt. Alles Scharfe, Saure und Salzige sowie Frittierte und Fettige sollte man meiden, da es Pitta unnötig in die Höhe treibt. Hat man es doch mal übertrieben, kann sich dies in Hautreaktionen, Entzündungen oder Gereiztheit bemerkbar machen.

Pitta-besänftigende Lebensmittel, die sich für den Sommer gut eignen, sind Gurke, Zucchini oder Wassermelone. Süßes Obst ist ideal, zum Beispiel Aprikosen, Kirschen und Pflirsiche. Als kühlendes Öl empfiehlt sich vor allem Kokosöl, auch Ghee oder Sonnenblumenöl. Zum Frühstück ist ein Porridge aus Reis oder Dinkelflocken wohltuend: die Flocken einfach in Wasser, Reis oder Kokosmilch köcheln lassen und nach Belieben Kardamom, Mandeln, Rosinen, etwas Vanille, Ahornsirup und süße Früchte dazugeben. Mittags eignet sich vorab Salat, zum Beispiel ein Gurkensalat. Anschließend eine Gemüsepfanne mit Fenchel und Zucchini dazu Basmati-Reis. Oder ein lauwarmer Quinoa-Salat mit frischen Kräutern. Abends verträgt man jetzt Kokoscurry mit Sommergemüse oder geröstete Auberginenscheiben mit Kichererbsen und

© Zbynek Pospisil / iStock / Getty Images





Fladenbrot. Generell können Pitta-Typen durch ihr von Natur aus stärkeres Verdauungsfeuer mehr Rohes essen als der Vata- oder Kapha-Typ. Und das am besten auch eher mittags als am Abend. Hier gilt es wie immer, darauf zu achten, dass es einem gut geht mit dem, was man isst. Dann ist alles erlaubt.

#### **Kühlung von innen und außen**

Kalte oder sogar gefrorene Getränke kühlen uns zwar schnell ab, sind aber nicht gut bekömmlich und bringen unser Agni zum Erliegen. Der Trick ist, eiskalte Getränke so langsam zu sich zu nehmen als seien sie Nahrung. Auf diese Weise erwärmt sich das Getränk etwas, bevor es zum Magen wandert. Bei Eiscreme gilt: Wir sollten Milchprodukte nicht mit Obst zusammen zu uns nehmen, da auch dies nicht gut bekömmlich ist. Besser sind veganes Eis oder Sorten wie Vanille oder Pistazie. Auf diese Weise schützen wir unser ohnehin im Sommer bereits eher geschwächtes Agni.

Von außen kühlen wir unsere Haut mit Kokosöl: Zuerst das Öl auftragen, nach circa 20 Minuten kühl abduschen und nur leicht abtupfen, so

dass noch ein dünner Ölfilm auf der Haut bleibt. Kühlend und erfrischend wirkt auch Aloe-Vera-Gel oder Rosenwasser, das unsere Haut zusätzlich verwöhnt. Zusätzlich können wir einen kühlenden Raumduft aufstellen. Dafür eignen sich ätherische Öle mit Lavendel, Rose, Orange, Zitronengras oder Sandelholz. Beruhigend ist es auch, etwas Ghee oder Kokosöl in die Nasenlöcher zu geben. Rosenöl wirkt beruhigend, wenn wir es auf die Schläfen, den Punkt zwischen den Augenbrauen, das Brustbein, die Handgelenke oder hinter die Ohren träufeln. Effektiv und einfach ist auch das nasse Handtuch, einfach um den Kopf gewickelt.

**Sommergewürze** Kühlend und ausgleichend sollen sie sein. Doch welche Gewürze entfalten im Körper kühlende Eigenschaften? Da wären Kardamom, Koriander, Fenchel, Minze, Safran, Estragon und Kokos. Auch Pfeffer eignet sich im Sommer, da er kühlende Eigenschaften besitzt. Andere scharfe Gewürze sollte man im Sommer in Maßen halten. Als erfrischenden Verdauungstrunk nimmt man Fenchel, Koriander und

Kreuzkümmel in Kombination. Dieses Getränk unterstützt das eher schwache Verdauungsfeuer im Sommer und kühlt zugleich.

**Fazit: Keep cool** Im Sommer gilt es für uns alle, die Pitta-Energie im Auge zu behalten und immer rechtzeitig zu besänftigen. Abkühlung erreichen wir von außen und von innen. All diese Werkzeuge können wir nutzen, um entspannt durch den Sommer zu kommen. Der Mensch, der von Natur aus bereits viel Pitta in sich trägt, achtet noch einmal besonders darauf, nicht zu viel Hitze abzubekommen. Der Vata- und Kapha-Typ schaut, dass er nicht zu viel Rohes und Eiskaltes zu sich nimmt, da sein Verdauungsfeuer von Natur aus nicht das stärkste ist. Aber das Wichtigste ist es, die Sommermonate in vollen Zügen zu genießen, die Leichtigkeit zu spüren und die Wärme für die kalten, dunkleren Jahreszeiten zu speichern. ■

*Stefanie Berhausen,  
Apothekerin,  
Ayurveda-Gesundheitsberaterin,  
Meditations- und Yogalehrerin,  
[www.vedawelt.de](http://www.vedawelt.de)*