



Ingwer-Zitronen-Tee
©Lotus Travel Service



Ayurvedische Fußmassage
©Lotus Travel Service



„Goldene Milch“
©Lotus Travel Service

Wind & Wetter trotzen mit Ayurveda – Lotus Travel präsentiert nützliche Tipps für die kalte Jahreszeit

Sehr geehrte Damen und Herren,

der Herbst ist da! Und mit ihm rauer Wind, Regen und kühle Temperaturen. Manch einem wird schon beim Gedanken daran ungemütlich und vielen graut es vor der ersten Erkältungswelle. Kälte und Lichtmangel schwächen unser Immunsystem und erhöhen die Anfälligkeit für allerlei Krankheiten. Doch unser Körper beginnt bereits, sich auf die kalte und dunkle Jahreszeit einzustellen und mit einigen Tipps aus der ayurvedische Lehre können wir ihn dabei unterstützen! Wenn wir unser Augenmerk bewusst auf unsere Lebensführung, Ernährung und Bewegung lenken, können wir unsere Konstitution im Gleichgewicht und damit die lästigen „Nebenwirkungen“ der kalten Monate vom Hals halten!

Der Münchener Spezial-Veranstalter für Ayurveda-Reisen „Lotus Travel Service“ hat bei seinen Partnern nachgefragt was diese für die kommende Zeit besonders empfehlen und ihre Tipps nachfolgend zusammengefasst.

Mit einer ausgewogenen Ernährung in Balance bleiben

Die Eigenschaften des Herbst-Wetters – rau, stürmisch, unregelmäßig, kühl und klar – sind gleichwohl jene Eigenschaften, die im Ayurveda dem Dosha „Vata“ zugeschrieben werden. Daher wird der Herbst auch als „Vata-Jahreszeit“ bezeichnet.

Der Chefkoch des [Nattika Beach Ayurveda Resorts](#) erklärt, worauf es bei der Ernährung in der kalten Jahreszeit besonders ankommt: „Die Wetterbedingungen fachen unseren Stoffwechsel, unser inneres Feuer (Agni) an. Dadurch können wir in den kalten Monaten weitaus mehr und ruhig auch schwerer essen als sonst.“ Nahrhafte Speisen, die unsere Kraftreserven aufbauen, sind nun gefragt. Reichhaltige Suppen und Eintöpfe, kräftige Risottos oder cremige Currys wärmen von innen. Das für die ayurvedische Speisen so wichtige Ghee (geklärte Butter/alternativ: Öl) kann jetzt gerne etwas großzügiger verwendet werden. Sehr zu empfehlen sind alle nährenden (guru) und erwärmenden (ushna) Nahrungsmittel wie Nüsse, Milch, Reis, Karotten, Kartoffeln, Trockenfrüchte, Weizen und Sesamöl. Damit „Vata“ durch Wind & Wetter nicht zu übermäßig wird und wir aus dem Gleichgewicht geraten, können wir unsere Mahlzeiten auch mit „Vata“-beruhigenden Gewürzen verfeinern. Dazu zählen: Zimt, Anis, Muskat, Kümmel, Kardamom, Süßholz und frischer Ingwer. Generell empfiehlt es sich auf kalte Speisen und Getränke zu verzichten und über den Tag verteilt warmes Wasser oder verschiedene Tees zu trinken. Der Ingwer-Zitronen-Tee aus der Küche des [Nikki's Nest](#) unterstützt zum Beispiel das Immunsystem und schmeckt vorzüglich:

Wer hingegen gerne ein paar Pfunde verlieren möchte, tut sich zu dieser Jahreszeit durch den angefachten Stoffwechsel etwas leichter als sonst!

Die Tage gelassen angehen und sich Gutes tun

Mit dem Herbst beginnt auch die Zeit des Rückzugs, der Ruhe und der Einkehr. Geborgenheit, Entspannung und Gemeinschaft tun jetzt besonders gut! In den langen, dunklen Nächten kann getrost länger geschlafen werden, um die Kraftreserven im Schlaf wieder zu füllen. In den Tag startet es sich entspannt, wenn wir uns nach einer warmen Dusche Zeit für eine Ganzkörpermassage mit ayurvedischem Öl nehmen und so der Trockenheit der Haut entgegenwirken. Ein Tipp aus dem [Nikki's Nest](#): sollten die Atemwege durch eine Erkältung blockiert sein, helfen tiefes, bewusstes Atmen und Pranayama-Techniken dabei, die Atemwege wieder zu befreien. Ab und zu ein Besuch in der Sauna oder dem Dampfbad stärkt unsere Abwehrkräfte. Davor die Haut reichhaltig mit Vata-Massageöl (alternativ: Sesamöl) einreiben und das Öl gut einziehen lassen – so bleibt die Feuchtigkeit erhalten. Auch die Ayurveda-Abteilung des [Meiveda Ayurveda Beach Resorts](#) hat einen Tipp für uns: gegen anhaltendes Frieren hilft es, ein Handtuch in warmes Wasser mit etwas Lemongrass-Öl zu tauchen und damit sanft den ganzen Körper einzureiben. Das entspannt und wärmt wunderbar! Abends ein warmes Fußbad oder eine Fußmassage sind wunderbare Einschlafhilfen.

Entspannt in Bewegung bleiben

Die dunklere Jahreszeit gibt auch Anlass zu entschleunigen und Anstrengungen zurückfahren. Langsame, achtsame Spaziergänge statt kräftezehrendes Ausdauertraining,

ausgleichende Yoga-Übungen statt Kraftsport. Oft hat es schon einen positiven Einfluss, wenn wir uns im Alltag bewusst langsamer und entspannter bewegen. Das **Manaltheeram Ayurveda Beach Village** weiß um die unterstützende Wirkung von Yoga und erklärt uns: „Es gibt einige Asanas (Yoga-Posen), die unser inneres Feuer ankurbeln und damit gegen die Kälte wirken. Das sind besonders jene, durch die der Bereich um den Verdauungstrakt angesprochen wird: die Zange oder einfache Vorwärtsbeuge im Sitzen (Paschimottanasana), der Drehsitz (Ardha Matsyendrasana), die Dreiecksstellung (Trikonasana) oder der Bogen (Dhanurasana). Und natürlich der bekannte Sonnengruß (Surya Namaskar)!“ Eingebaut in die tägliche Yoga-Routine helfen diese Übungen durch die kalten Tage.

Der Kälte entfliehen – eine Ayurveda-Kur in Indien oder Sri Lanka

Nicht überall sind die Wintermonate kalt und ungemütlich. Zwar beginnt im November in Indien und Sri Lanka auch die kühlere Jahreszeit, allerdings bedeutet dies angenehme 25-30 Grad und viel Sonnenschein. Eine gute Möglichkeit dem Schmuddelwetter zu entfliehen und sich etwas Gutes zu tun, zum Beispiel mit einer Ayurveda-Kur. Allein zwei- bis drei Wochen ohne Wind und Kälte tun bereits ihr Nötigstes – dazu kommen die wohltuenden Anwendungen, das auf die eigene Konstitution abgestimmte Essen und die verschiedenen Entspannungsprogramme.

Eine **14-tägige Reinigungs- und Verjüngungskur** im Mercure Goa Devaaya Retreat ist inkl. Transfers, allen Kuranwendungen, ayurvedischer vegetarischer Vollpension und ayurvedischen Getränken sowie Yoga und Meditation **zum Sonderangebotspreis schon ab 1.750,- Euro** pro Person im Doppelzimmer buchbar.

Einen ausführlichen Artikel zu diesem Thema inklusive ayurvedischen Rezepten finden Sie ganz aktuell auf unserem *Blog*, auf *Facebook* und auf *Instagram*.

Herzliche Grüße, Ihre

Silvia Leibacher & Julia Andre

Ausführliche Informationen, Bildmaterial, Anfragen für Pressereisen und Katalogbestellungen unter der Telefonnummer +49(0)89 202 08 990 oder unter www.lotus-travel.com.

Pressekontakt:

Silvia Leibacher und Julia Andre

Tel.: +49 / 89 / 202 089 90

silvia.leibacher@lotus-travel.com / julia.andre@lotus-travel.com