



# Ayurvedatipps für die kalte Jahreszeit

von Anja Halata & Nadine Gelhaus

Jedes Jahr holt uns in Europa die kühle Jahreszeit ab und sie kann wunderbar sein!

Wir Menschen müssen unsere äußere Hülle vor Kälte schützen genauso wie unser inneres Feuer. Dasgleiche gilt auch für unsere Vierbeiner!

Unsere Ayurveda Tipps für die kalte Jahreszeit stärken die Immunität und wärmen von Innen heraus. Sie sorgen dafür, dass euer Hund gesund den Winterstürmen trotzt und mit dem nötigen Elan ins nächste Frühjahr starten kann.

Wenn wir den Winter in Europa mit allen Facetten anschauen, wird sofort klar was sich da in der Natur abspielt: Kälte, Regen, Wind, Frost, Schnee, Eis, Matsch, Stürme zeigen uns auf vielfältige Art und Weise ihr Gesicht.

Auf der körperlichen Ebene, der 3 DOSHA bedeutet das:

1. Trockene, kalte, leicht feuchte Winter = die vorherrschenden Elemente sind: VATA-KAPHA
2. Feuchte, kalte, trockene Winter = die vorherrschenden Elemente sind: KAPHA-VATA

Was müssen wir tun?

- Je mehr Kälte, umso mehr müssen wir uns wärmen.
- Je mehr Feuchte, umso mehr müssen wir trocknen.
- Je mehr Wind und Trockenheit, umso weniger dürfen wir vergessen uns genügend zu schmieren und zu nähren.

Die folgenden Tipps gelten für alle 3 DOSHA Typen, sollten aber je nach Konstitution noch individuell angepasst werden.

## Ayurveda Basics

Die Konstitutionen eines Lebewesens kann man sich als Bioenergien vorstellen, die in unterschiedlicher Aufteilung mit den Eigenschaften der fünf Elemente Feuer, Wasser, Äther, Erde und Luft in unserem Organismus wirken. In jedem Menschen oder Tier zeigen sich die Energien auf ganz individuelle Art und Weise, das heißt jeder ist ein Unikat.

Durch einen Konstitutionstest kann man ermitteln, welche Energien bei Mensch oder Tier am meisten wirken. Wenn sich auf Grund von Lebensumständen, Lebensalter und dem Wechsel der Jahreszeiten die Bioenergien der Urnatur verschieben, kann mit ausgleichenden Maßnahmen über die Ernährung und einem angepassten Lebensstil die Balance der Bioenergie wieder herstellen.

Die drei DOSHAS (Bioenergien) im Überblick:

Wesen des Lufttyps (Vata) – die Wuseligen und Schnellen; die Sensiblen, die sich wärmen und erden müssen und Schutz, Lob und Stabilität brauchen.

Wesen des Feuertyps (Pitta) – die temperamentvollen Hitzköpfe, die mit dem Kopf durch die Wand wollen und ab und zu Abkühlung brauchen; Beschützer und Frohnaturen.

Wesen des Erdtyps (Kapha) – die Beständigen und Starken mit weichem Kern; lebenswerte, stabile Wesen.

## *Ayurveda Ernährungstipps für trockene-kalte Winter*

Bei Minusgraden und knirschenden Schritten im Pulverschnee herrscht vor allem Vata (& weniger Kapha) vor, die kühle, trockene Energie. Aufgabe:

WÄRMEN & NÄHREN

Futter:

Frisch gekocht, warm, aufbauend! Das ist die Jahreszeit, wo ihr euerm Hund vielleicht eher gekochtes Fleisch als rohes bekommt. Der Fleischanteil kann erfahrungsgemäß in dieser Jahreszeit ebenfalls erhöht werden, wenn über den Sommer weniger Fleisch gefüttert wurde.

Das Gemüse sollte gekocht und püriert sein. Gut geeignet ist Wurzelgemüse. Kühle Salatsmoothies sind eher ungeeignet für diese Jahreszeit.

Trinken:

Mindestens zimmerwarmes Wasser zum Trinken anbieten.

Ghee zugeben!

Das Gemüse kann mit etwas Ghee gekocht werden! Ghee nährt und sorgt für eine gute Schmierung.

Süß, sauer sind die wichtigen Geschmacksrichtungen - sie erden und nähren.

Nähren und erden durch sauer (1x täglich 1/2 TL Apfelessig/15 kg KG) und süß (Wurzelgemüse, Kartoffeln, Fleisch).

Als Kräuter eigenen sich hier:

Ingwer, Kurkuma, Zimt, Thymian, Oregano  
Hanfsamen, Melisse, Majoran, Lavendel.

## *Ayurveda Ernährungstipps für feuchte-kalte Winter*

Bei Matschwetter, klebendem, schmelzendem Schnee herrscht vor allem Kapha (& weniger Vata) vor, die feuchte, kühle Energie. Aufgabe:

WÄRMEN & »ANTI-SCHLEIM-MAßNAHMEN«

Scharf, leicht sauer, leicht süß, herb, bitter sind die wichtigen Geschmacksrichtungen.

Scharf belebt und aktiviert, leicht sauer und süß wärmt und erdet gleichzeitig und bitter wirkt zu viel Feuchtigkeit entgegen und trocknet diese leicht aus.

Nähren und erden durch sauer (3x wöchentlich 1/2 TL Apfelessig/15kg KG) und süß (Wurzelgemüse, Kartoffeln, Fleisch).

Bitter (Artischocke, Chicoree, Sellerie) wirkt zu viel Feuchtigkeit entgegen.

Als Kräuter eigenen sich hier:

Kurkuma, Ingwer getrocknet, Löwenzahnblätter, Rosmarin, Brennesselblätter, Salbei, Zimt.

### *Weitere Tipps:*

Pfoten- und Hautpflege: nutzt natürlichen Pfotenbalsam aus dem Fachhandel zur Pflege und zum Schutz der Ballen. Trockene Hautpartien und Liegeschwielen mit einer reichhaltigen Pflegemilch eincremen und somit schützen.

Hunde mit wenig oder keiner Unterwolle dürfen einen Hundemantel tragen!

Dein Hund sollte nicht kalt werden! Übungen, die nichts mit Bewegung zu tun haben wie minutenlanges Anliegen, führen zur Auskühlung.

Dein Hund sollte nicht nass-kalt werden! Abtrocknen und ggf. Föhnen des Fells ist sinnvoll, wenn euer Hund nass geworden ist.

Wer sehr trockene Raumluft hat, kann einen Raumbefeuchter aufstellen.

Autoren & Kontakt:

Anja Halata  
Tierheilpraktikerin & Ernährungsberaterin  
Schnorrstr. 6 - 04229 Leipzig  
Mobil: 0177 5080180  
E-Mail: [info@tierheilpraxis-natursinn.de](mailto:info@tierheilpraxis-natursinn.de)  
[www.tierheilpraxis-natursinn.de](http://www.tierheilpraxis-natursinn.de)

Nadine Gelhaus  
Tierheilpraktikerin & Resonanzlabor  
Mulvanenstr. 2 - 44623 Herne  
Telefon: 02323 14 82 63  
E-Mail: [n.gelhaus@nadinegelhaus.de](mailto:n.gelhaus@nadinegelhaus.de)  
[www.nadinegelhaus.de](http://www.nadinegelhaus.de)