

### **Die Pitta-Kraft am Mittag nutzen**

Zwischen 10 Uhr und 14 Uhr brennt das Verdauungsfeuer Agni besonders stark. Daher sollten wir in dieser Pitta-dominierten Zeit auch unsere Hauptmahlzeit zu uns nehmen. Auch Rohkost, Obst und Brote sollten wir möglichst zu dieser Tageszeit zu uns nehmen. Gleichzeitig wird durch die vorhandene Pitta-Dominanz unsere geistige Klarheit und Fähigkeit der Strukturgebung besonders unterstützt. So dient dieses Zeitfenster der Ausführung planerischer und organisatorischer Aufgaben.

### **Kreative Nachmittagsstunden**

Zwischen 14 Uhr und 18 Uhr können wir uns noch mal ganz unserer Kreativität widmen. Projekte, die besondere Ideen benötigen oder mit Kommunikation und Vernetzung einhergehen, sind für diese Vata-dominierte Tageszeit besonders vielversprechend. Eine bunte Freizeitgestaltung oder das Pflegen sozialer Kontakte wird in diesem Rahmen ebenfalls vom Geiste des Vatas unterstützt.

### **Vor 22 Uhr schlafen gehen**

Bis 22 Uhr herrscht die von Trägheit geprägte Kapha-Energie vor, weshalb es unserem Körper daher auch leichter fällt, in dieser Zeit herunterzufahren und in einen tiefen Schlaf zu fallen. Im Idealfall sollten wir daher vor 22 Uhr ins Bett gehen. Denn danach beginnt wieder die aktive und feurige Pitta-Phase, die bei vielen Menschen neue Energieschübe sowie erneuten Hunger auslösen kann. Da der Körper insbesondere die Stunden vor Mitternacht für die Regeneration und innere Reinigungsprozesse nutzt, empfiehlt der Ayurveda, rechtzeitig vor dem Pitta-Energiekick herunterzufahren und schlafen zu gehen. Ein frühes und leicht bekömmliches Abendessen kann hervorragend dazu beitragen, dass wir nachts nicht mit vollem, schwerem Bauch wach liegen und der Körper ausschließlich mit der Verdauung beschäftigt ist.

# BEI SCHLAFPROBLEMEN: 4-7-8-ATMUNG



Die 4-7-8-Atmung ist eine hilfreiche Methode bei Stress, nervöser Unruhe, Ängsten und generell bei einem überreizten Nervensystem. Praktiziere diese Übung immer dann, wenn du dich im Alltag unruhig oder überreizt fühlst oder wenn du Einschlafprobleme hast.

**So geht's**

**1.**

Setze dich aufrecht und bequem hin. Leere deine Lungen durch ein tiefes Ein- und Ausatmen.

**2.**

Atme durch die Nase ein und zähle dabei bis vier.

**3.**

Halte dann die Luft an und zähle bis sieben.

**4.**

Atme durch den geöffneten Mund kraftvoll aus und zähle dabei bis acht.

**5.**

Wiederhole diesen Atemvorgang gerne einige Male, bis du dich ruhiger fühlst.



*Hinweis:* Es kann sein, dass dir diese Übung anfangs aufgrund des Zählens schwerfällt. Du wirst mit der Zeit aber merken, wie diese Übung immer mehr in Fleisch und Blut übergeht, bis du sie beinahe im Schlaf praktizieren kannst.

# LINSENAUFSTRICH

## AUF VORRAT

### ZUTATEN

- 200 g rote Linsen (am besten über Nacht eingeweicht)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Ghee (alternativ Olivenöl)
- 1 Prise Asafoetida (alternativ Knoblauchpulver)
- je  $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel, gemahlener Koriander und gemahlene Kurkuma
- 1 Prise Zucker
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund frische Kräuter (nach Belieben)
- 2 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 1 Prise Steinsalz
- Pfeffer

1.

Die Linsen gründlich in einem Sieb spülen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.

2.

Ghee in einer Pfanne erhitzen. Asafoetida, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Zucker darin anrösten. Die Zwiebelwürfel hinzugeben und glasig dünsten. Dann die Linsen dazugeben und bei niedriger Hitze kurz anrösten, mit Gemüsebrühe ablöschen und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen.





**3.**

Die Kräuter in der Zwischenzeit waschen, trocken schütteln und fein hacken.



**4.**

Die gegarten Linsen mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Zitronen- oder Limettensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die frischen Kräuter unterheben.



**TIPP:** Der Dip hält sich etwa 5 Tage im Kühlschrank und schmeckt perfekt zu frischem oder getoastetem Brot sowie Reis- oder Linsenwaffeln.