

Mach dich bereit für die Hitze

Erst die Grundlagen und Ayurveda-Basics — die Rezepte kommen am Ende.

Wenn die Hitze kommt, verlangt dein Körper von selbst nach Leichtem. Nutze das: ein paar bewusst leichte Tage kühlen von innen, schenken Klarheit und Freude. Hier sind die wichtigsten Grundlagen.

DEINE KONSTITUTION

Gesundheit und Lebensführung sind zutiefst individuell — was der einen Person hilft, kann der anderen schaden. Nimm die Tipps hier als Einladung, nicht als starre Regel.

Kennst du deinen ayurvedischen Konstitutionstyp (Dosha) noch nicht? Auf studio.yogi-igor.com findest du einen sehr umfangreichen Test.

WIE LANGE?

Schon ein einziger Tag tut gut. Am besten mindestens drei Tage — und wunderbar wäre eine ganze Woche.

Wichtig ist nicht die Länge, sondern der sanfte, druckfreie Anfang. Beginn mit dem, was sich für dich stimmig anfühlt.

DAS AYURVEDA-PRINZIP

Ayurveda kennt sechs Geschmäcker. Drei heizen: scharf, sauer, salzig. Drei kühlen: süß, bitter, herb — auf die setzt du im Sommer.

Dazu: die Hauptmahlzeit mittags, wenn das Verdauungsfeuer am stärksten ist, abends nur leicht. Und nichts eiskalt trinken, das bremst die Verdauung.

HAUT: WENIGER IST MEHR

In den Kur-Tagen keine Körperlotion und kein Öl auf die Haut. Beides legt sich wie ein Film über die Poren — dein Schweiß, die natürliche Kühlung, kann nicht gut nach außen.

Mach das Gegenteil: Trockenbürsten am Morgen — sanft in Richtung Herz. Das regt Durchblutung und Lymphe an und hält die Poren frei.

Danach eine lauwarme bis kühle Dusche, und die Haut kann frei atmen und kühlen.

WAS DU MEIDEST

Für die Kur-Tage zurückstellen: scharfe, fettige, ölige und schwere Speisen sowie stark Salziges und Saures — dazu Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Frittiertes und Alkohol. All das heizt und beschwert.

Kommt echter Bedarf nach etwas Schwererem? Am besten eine gebackene Süßkartoffel mit etwas Quark oder Ähnlichem — erdend und trotzdem bekömmlich.

Kapha-Typen dürfen ruhig auch leicht saure Früchte essen.

Leichte Lebensmittel & Kräuter

FRÜCHTE & GEMÜSE

Süße Früchte: Wassermelone, Honigmelone, süße Trauben, reife Birne, Beeren, Mango, Feige, Kirsche, Aprikose, Kokos.

Kühlendes Gemüse: Gurke, Fenchel, Zucchini, Staudensellerie, Spargel, Brokkoli, Blumenkohl, Kürbis, Süßkartoffel, rohe Möhre, Avocado.

Bitter & herb: Chicorée, Radicchio, Löwenzahn, Rucola, Endivie, zarte Blattsalate.

KRÄUTER & GEWÜRZE

Frische Kräuter: Minze, Koriander, Petersilie, Dill, Zitronenmelisse.

Kühlende Gewürze: Fenchel, Koriander, Kardamom, Kreuzkümmel, etwas Kurkuma, Rosenblüten.

Eher zurückhalten: Chili, Zwiebeln, viel Knoblauch, Ingwer im Übermaß, Nelke — die heizen.

BASIS, FETTE & GETRÄNKE

Leichte Basis: Basmatireis, Mungdal, Quinoa, Haferflocken, gedünstetes Gemüse.

Fette & Süße in Maßen: etwas Ghee oder Kokosöl, Ahornsirup oder Honig, ein paar Datteln.

Getränke: Kokoswasser, Fenchel- oder Minztee, Gurkenwasser, warmes Wasser mit Zitrone.

GEFRORENE FRÜCHTE

Schöne Sache: friere Weintrauben ein und nutze sie als natürliche Eiskwürfel — süß, kühl und ohne zu verwässern.

Auch gefrorene Beeren oder Mango-Stücke sind ein herrlicher Snack an heißen Tagen.

Leichter werden & entlasten

KAFFEE & TRINKEN

Nimm die Kur als schönen Anlass, Kaffee mal wegzulassen oder zu variieren. Kleiner Ayurveda-Gedanke: Kaffee wirkt eher pitta, Grüntee eher vata, Kakao eher kapha — wähl, was dich ausgleicht.

Sonst: warmes bis zimmerwarmes Wasser über den Tag, Kräutertee, Kokoswasser. Nach dem Schwitzen mit einer Prise Salz und Zitrone. Und iss nie in Eile.

SANFTES SAFTFASTEN

Ein bis zwei ruhige Tage mit frisch gepressten, gut verdünnten Säften und warmer Gemüsebrühe geben der Verdauung eine echte Pause — kein Hungern.

Gut geeignet als Basis: Gurke und Staudensellerie. Wer es geschmackvoller mag, gibt einen süßen Apfel dazu.

Sanft und ohne Zwang, viel trinken. Bei Untergewicht, Schwangerschaft, Diabetes oder Erkrankungen bitte weglassen oder vorher ärztlich abklären.

SANFT AUSLEITEN

Sanftes Ausleiten hilft dem Körper, überschüssige Hitze abzugeben: morgens ein Glas warmes Wasser mit Zitrone, genug Ballaststoffe, abends traditionell etwas Triphala.

Im Ayurveda leitet eine Darmentleerung gezielt überschüssiges Pitta (Feuer/Hitze) aus. Ein Einlauf kann das optional unterstützen.

Sanft und mit Bedacht statt hart, nie erzwingen — im Zweifel fachkundig begleiten lassen.

SÜSSE & SAFT

Kokoswasserpulver: eine kleine Prise über Obstsalat oder in den Smoothie bringt feine Süße und Mineralien zurück — und schmeckt sooooo lecker!

Saftkur ohne Entsafter? Hochwertiges Saftpulver ist eine wunderbare Alternative, wenn frischer Saft nicht möglich ist.

Bezugsquellen: Lebenskraftpur oder Purazell — bei Purazell mit dem Code OMLINE10 Rabatt.

BLUTZUCKER SANFT HALTEN

Ein feiner Trick für einen stabilen Blutzucker: iss vor der Mahlzeit etwas Flohsamenschalen (in Wasser eingerührt) und/oder ein paar Scheiben frische Gurke.

Die Ballaststoffe bremsen den Zuckeranstieg — weniger Heißhunger und keine Energie-Achterbahn.

Rituale & sanfte Kühlung

SANFTE BEWEGUNG STATT SPORT

Statt intensivem Sport in der Hitze: lieber sanftes Yoga, langsames Fließen und viel Ausatmen — das kühlt, statt zusätzlich anzuheizen.

Gönn dir eine bewusste Tiefenentspannung (findest du im Downloadbereich auf meiner Website) und arbeite einfach mal entspannt über eine Faszienrolle.

AUSLEITENDE KÖRPERÜBUNGEN

Die sanften Übungen aus dem Shank Prakshalana (einer yogischen Reinigungspraxis) regen den Verdauungstrakt an und helfen, die Schließmuskeln zu öffnen — das unterstützt die natürliche Ausleitung.

Am besten gleich morgens direkt nach dem warmen Wasser. Einen fertigen Übungsablauf aus unserer kurs-internen Ayurveda-Kur (März 2026) findest du im Downloadbereich auf yogi-igor.com — viel Freude dabei!

SANFTE AUGEN-MASSAGE

Die Augen sind eng mit dem Feuer-Prinzip (Pitta) verbunden — im Sommer schnell überhitzt und müde.

Massiere mit sauberen Fingern ganz sanft rund um die Augenhöhle: von der Nasenwurzel über die Brauen nach außen. Ein bis zwei Minuten kühlen und entspannen spürbar.

KÜHLE FUSSBÄDER & SITALI-ATEM

Fußbad: abends die Füße ein paar Minuten in kühles Wasser — kühlt über die Sohlen den ganzen Körper und macht schläfrig.

Sitali-Atem: Zunge zum Röhrchen rollen, langsam durch sie einatmen, durch die Nase aus. 8–10 Runden kühlen von innen.

DER ZÄHNEPUTZEN-TRICK

Bleibt nach dem Essen noch Appetit, obwohl du satt bist? Putz dir die Zähne.

Der frische Minzgeschmack sagt dem Kopf: fertig. Alternativ ein Schluck Pfefferminztee.

Leichte Sommer-Rezepte

SMOOTHIE · WASSERMELONE & MINZE

Zutaten: Wassermelone (gekühlt, nicht eiskalt), eine Handvoll frische Minze, ein Spritzer Limette. Optional etwas Kokoswasser.

So geht's: alles mixen und langsam trinken, fast wie kauen. Kühlt herrlich und ersetzt eine leichte Mahlzeit.

NICE CREAM · BANANENEIS AUS 1 ZUTAT

Vorbereiten: reichlich reife Bananen schälen, in Stücke schneiden und einfrieren.

So geht's: frische reife Bananen mixen, bis sie flüssig sind, gefrorene Bananen dazugeben und cremig mixen — fertig ist das Eis aus einer Zutat.

Optional: etwas Vanille, Beerenmischung, Mango, ein Schuss Kokosmilch oder ein paar Datteln.

KALTER GRÜNTÉE · MIT HIMBEEREN

Grüntee aufgießen und abkühlen lassen. Mit etwas Honig oder Kokoswasserpulver leicht süßen.

Ein paar gefrorene Himbeeren hinein — sie kühlen wie Eiskwürfel, färben schön und schmecken herrlich fruchtig.

APFEL-KAROTTE · SCHNELLER SNACK

Einen süßen Apfel und eine Karotte fein reiben — ein leichter, süß-frischer Snack, mild und gut verdaulich.

Nimmst du dir morgens etwas mit zur Arbeit? Press etwas Zitrone darüber — es hält deutlich länger frisch und behält seine Farbe.

CHICORÉE-SALAT & DIE BANANE

Salat: Chicorée (bitter, kühlt die Leber), süßer Apfel, Trauben, Heidelbeeren. Dressing: Limette, etwas Olivenöl, Prise Salz, ein paar Minzblätter.

Und die Banane: als reife Kapha-Frucht erdet sie, gibt Halt und stoppt den kleinen Hunger — am besten für sich allein.

Halt es sanft. Hör auf deinen Körper. Werde leicht.

Sanft & ohne Zwang — bei Vorerkrankung, Schwangerschaft oder Diabetes bitte vorher ärztlich abklären.

Neugierig auf mehr? Komm gern in meine kostenlosen Online-Stunden dazu.

YOGI IGOR