

## Ayurveda am Abend – lecker Essen und entspannt Schlafen



Artikel von Kerstin Rosenberg

Nicht nur durch ein gutes Verhalten am Tage können wir unserem Körper Gutes Tun. Auch in den Abendstunden und in der Nacht haben wir mit unseren Ernährungs- und Schlafgewohnheiten einen großen Einfluß auf das tägliche Wohlbefinden. Besonders das richtige Abendessen bestimmt unmittelbar über Vitalität und Entspannung von Körper und Geist.

Entgegen der hiesigen Gewohnheit, zum Abendessen eine kalte Brot-Mahlzeit einzunehmen, in der Käse, Wurst und ab und zu mal ein Radischen oder eine saure Gurke die Abwechslung im Speiseplan darstellen, ist ein warmes Abendessen eine der wichtigsten Grundregeln der ayurvedischen Ernährungs- und Gesundheitslehre: Mit feinen Suppen, aromatischen Eintöpfen und leicht verdaulichen Gemüse- und Getreidegerichten findet der Tag seinen genußvollen und gesunden Abschluss. Cremige Linsen- und Gemüsesuppen, leckere Kartoffelgerichte, im Ofen geschmorte Wurzelgemüse oder mit frischen Kräutern abgeschmeckte Getreidepfannen werden mit milden, aber verdauungsfördernden Gewürzen zubereitet und schenken dem Organismus alles, was er nach einem anstrengenden Tag für seine Regeneration und Erneuerung benötigt.

Gerade für Berufstätige, die am Tage häufig nicht die Gelegenheit haben, sich mit einem frischen und enegiereichem Mittagessen zu versorgen, ist ein vollwertiges, nach ayurvedischen Prinzipien konzipiertes Abendessen unentbehrlich.

Aus meiner Erfahrung als Ayurveda-Ernährungsberater weiß ich jedoch, das es vielen meiner Klienten äußerst schwer fällt, sich am Abend die Zeit und den Raum zu nehmen, um ein gutes Abendessen zuzubereiten.

Häufig kommen Sie spät und erschöpft nach Hause und die Energie reicht gerade noch für eine schnelle Tiefkühlpizza oder ein Sandwich. Oder sie haben zur „guten“ Essenzeit von 18 - 19 Uhr noch keinen Appetit und der große Heißhunger überfällt sie erst gegen 21.30 Uhr und wird mit einer Nasch- und Futterorgie vor dem Fernseher befriedigt. Die darauf folgenden Blähungen, Völlegefühle, Schlafstörungen und Anlaufprobleme am nächsten Morgen werden nur selten als unmittelbare Konsequenz der falschen Ernährungs- und Verhaltensweise am Abend betrachtet. Gelingt es jedoch, einige ayurvedische Empfehlungen für den Abend praktisch umzusetzen, so verbessert sich das persönliche Befinden unmittelbar!

Eine der wichtigsten Gewohnheitsänderungen beginnt mit einem dem biorhythmus angepassten Zeitmanagement, im dem ein frühes, leichtes Abendessen und im Anschluß keine anstrengenden Aktivitäten vorgesehen sind. Unser Stoffwechsel benötigt die regenerativen Abendstunden mit Ruhe und Entspannung, um seine zellerneuernden und gewebeaufbauenden Funktionen zu aktivieren.

Ist unser Magen jedoch mit einer zu üppigen und schwerverdaulichen Mahlzeit überlastet oder befinden wir uns nach 20.30 noch in nervlich angespannter Aktivität (vor dem Computer, bei der Arbeit o.ä.), so werden die Kräfte der körperlichen Erneuerung verhindert und Störungen im Doshas-Gleichgewicht, der Dhatus -Qualität und der aktiven Agnifunktionen breiten sich aus. Gelingt es jedoch den Versuchung des mitternächtlichen Internetsurfens, der abendlichen Pflichterfüllung bei der Steuererklärung oder Bügelwäsche zu widerstehen und statt dessen ein vata-ausgleichendes Ölbad, eine ojas-aufbauende Schlafmilch und ein frühes schlafengehen (gegen 22.00 Uhr) zu genießen, so können wir sicher sein, am nächsten Morgen voller Lebensfreude und Leistungsfähigkeit in den nächsten Tag zu starten.

### **Praktische Tips für das ayurvedische Abendessen**

Das Abendessen dient im Ayurveda dem Ausgleich von Vata und Kapha. Da am Abend das Verdauungsfeuer eher schwach ist und der Körper durch die Aktivitäten des Tages bereits viel Kraft verlohren hat, sollten wir nun eine warme, nähende und energispendende Mahlzeit einnehmen. Das Essen sollte so früh wie möglich sein und keinesfalls später wie 19.30 Uhr eingenommen werden. Am besten werden nun alle süßen Speisen und kohlenhydrathaltigen Nahrungsmittel verdaut. Auf sehr scharfe oder anregende Speisen oder Gewürze können wir verzichten, ebenso ist Fleisch oder Fisch am Abend nicht förderlich.

Am Abend sollte laut der ayurvedischen Ernährungslehre immer eine Suppe gegessen werden. Dies gilt besonders für die Vata-Konstitution, ist aber auch für jeden anderen Stoffwechsel sehr empfehlenswert. Eine Suppe am Abend schenkt dem Körper Ruhe, Stärkung und Entspannung.

Wurzelgemüse und Kartoffeln wirken hier sehr ausgleichend und helfen dem Stoffwechsel bei der inneren Reinigung und Entsäuerung.

Rezept, siehe eine Seite weiter >>

## Rezept

### HELLE WURZELCREMESUPPE (für 3-4 Personen)

1 große Fenchelknolle  
1 Lauchstange  
2 Kartoffeln  
1/4 Sellerieknolle  
1/2 TL Cuminsamen  
1/2 TL Senfsamen  
1/2 TL Paprikapulver, edelsüß  
1/2 TL Apfelessig  
1 TL Gemüsebrühe, gekörnt  
1 TL Garam masala  
1 EL Ghee  
1 Scheibe frischer Ingwer  
etwas frische Petersilie oder Koriander  
Salz

1. Das Gemüse waschen, schälen und in würfel schneiden.
2. Das Ghee erhitzen, Senf- und Cuminsamen hinzufügen.  
Den Lauch fein hacken und zufügen. Leicht anbräunen lassen.
3. Die Gemüsebrühe zufügen und kurz anrösten. Dann das Gemüse unterrühren und mit 1 Liter Wasser auffüllen. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
4. Wenn das Gemüse weich ist, mit dem Mixer fein pürieren.  
Nun mit Garam masala, Apfelessig, Paprikapulver und etwas Salz abschmecken.
5. Den frischen Ingwer in feine Streifen schneiden und die Kräuter hacken.  
Über die fertige Suppe geben.

### Ayurveda-Hausmittel für einen guten Schlaf

#### AYURVEDISCHE „GUTE-NACHT-MILCH“

200 ml frische Bio-Milch,  
1 MS Muskatnusspulver,  
1 MS Safran,  
1 TL Honig oder Sharaka (ayurvedischer Kandiszucker)

Alle Zutaten mischen und in einem kleinen Topf erwärmen. Dann leicht aufschäumen (macht die Milch leichter) und in kleinen Schlucken vor dem Schlafengehen trinken.

### ENTSPANNENDE ÖLSALBUNG

Um am Abend von allen Belastungen des Tages abzuschalten und innerlich zur Ruhe zu kommen empfiehlt Ayurveda ein entspannendes und sinnliches Ölbad. Dazu sollte der ganze Körper – oder als Kurzvariante nur die Wirbelsäule, die Kopfhaut und die Fußsohlen – mit warmem Öl (am besten eine fertige Vata-Ölmischung verwenden) eingesalbt werden. Das Öl auf der Haut einwirken lassen und eine Badewanne mit angenehm heißem Wasser und etwas Meer- oder Kristallsalz einlaufen lassen. In die wanne legen, entspannen und das Öl mit dem Salz von der Haut abmassieren.

### NÄHRENDER DARMEINLAUF

Ein bewährtes ayurvedisches Hausmittel zur Schlafförderung ist es, 1-2x pro Woche einen kleinen Öleinlauf vor dem Schlafengehen zu machen. Dies senkt Vata, wärmt und beruhigt den ganzen Organismus und entspannt Darm und Nervensystem.

Für einen Öleinlauf (Basti) werden 20 ml Sesam- oder Rizinusöl erwärmt und mit einer Einlaufspritze in den Anus eingeführt. Der Körper behält das Öl inne und scheidet den nicht resorbierten Rest erst am Morgen mit dem Stuhlgang aus. Geeignete Spritzen und Einlaufschläuche sind in jeder Apotheke erhältlich.

### Zur Autorin

Kerstin Rosenberg bildet als bekannte Ayurveda-Spezialist und erfolgreiche Buchautorin Ayurveda-Therapeuten, -Ernährungsberater und psychologische Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit ihrem Mann ist sie geschäftsführende Gesellschafterin der Europäischen Akademie für Ayurveda, einer international ausgezeichneten Ayurveda-Einrichtung mit eigenem Ayurveda Schulungs- und Kurzentrum in Birstein, Hessen. Als Vorsitzende des VEAT - Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten vertritt Kerstin Rosenberg die fachlichen und bildungspolitischen Interessen von Ayurveda-Ärzten, -Heilpraktikern und -Therapeuten in der Öffentlichkeit und internationalen Fachgremien.