

## Die Ayurveda Ernährung – Lebensfreude und Gesundheit für jeden Tag



Artikel von Kerstin Rosenberg

Ayurveda, die alte Medizin Indiens beinhaltet ein umfassendes Ernährungssystem, das durch individuelle Zusammenstellung und gut verträgliche Zubereitungsformen für körperliche Gesundheit, geistige Klarheit und emotionale Zufriedenheit sorgt. Dabei ist ayurvedisches Essen ein Erlebnis für alle Sinne und schenkt mit jeder Mahlzeit neue Lebensfreude und Vitalenergie.

Die ayurvedische Ernährung begeistert immer wieder durch ihre Vielseitigkeit, in der sich eine wirkungsvolle Ernährungstherapie mit genussvoller Kochkunst vereinen. Frische Nahrungsmittel werden typgerecht ausgewählt und entsprechend der Tages- und Jahreszeiten optimal auf die individuellen Stoffwechselfunktionen abgestimmt. Mit einer reichen Palette an Gewürzen und Kräutern verbessern wir nicht nur den Geschmack unserer täglichen Speisen, sondern bestimmen auch über Verträglichkeit und Wirkung. Damit ermöglicht ein nach ayurvedischen Prinzipien konzipierter Speiseplan eine gesundheitsbewusste Lebensweise, in der die körperlichen und emotionalen Bedürfnisse des Einzelnen voll berücksichtigt werden. Ohne Dogma und ohne asketischen Verzicht, doch mit viel Feingefühl für den intelligenten Einsatz aller Schätze der Natur.

### Das Besondere der Ayurveda-Ernährung

Die ayurvedische Ernährung ist typgerecht: Entsprechend der individuellen Konstitution und ihrer Störungen werden spezielle Empfehlungen ausgesprochen.

Die ayurvedische Ernährung berücksichtigt die zyklischen Dynamiken des Lebens: Entsprechend der Lebensphasen, Jahres- und Tageszeiten wird die Auswahl und Zubereitung von Nahrungsmitteln angepasst.

Die ayurvedische Ernährung unterscheidet zwischen körperlichen, emotionalen und geistigen Wirkungsweisen: Entsprechend der individuellen Bedürfnisse wird die Ernährung auf die Erneuerung der Körpergewebe, zur Heilung, zum Glücklichen oder auf die spirituellen Entwicklung abgestimmt.

Die ayurvedische Ernährung ist undogmatisch und kreativ: Entsprechend des individuellen Geschmacks und Kulturkreises wird die Nahrung auf wohlschmeckende und sinnlich erfüllende Weise zubereitet.

Die ayurvedische Ernährung ist alltagsgerecht: Entsprechend des Lebensstils werden die Regeln und einfachen Kochrezepte individuell angepasst.

Die ayurvedische Ernährung ist Medizin: Entsprechend des Gesundheitszustandes können spezielle Diäten und Kuren den Heilprozess fördern.

### **Typgerechte Ernährungskonzepte für Körper und Geist**

Gemäß der Ayurveda-Lehre verfügt jeder Mensch über eine einzigartige Konstitution, die seinen körperlichen, geistigen und seelischen Zustand bestimmt. Gesundheit entsteht aus dem Gleichgewicht der grob- und feinstofflichen Kräfte – den sogenannten Doshas – die unsere Konstitution prägen. In der ayurvedischen Gesundheits- und Ernährungslehre dreht sich alles um die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Die dynamischen Funktionsprinzipien, welche sich in unserer körperlichen Erscheinung und psychischen Verfassung manifestieren, werden direkt von dem, was wir essen und wie wir essen, beeinflusst. Mit jeder Mahlzeit „füttern“ wir unsere Dosha-Anteile und durch die gezielte Auswahl von Nahrungsmitteln und Anwendung spezieller Ernährungsregeln können wir ihre Qualität und Quantität unmittelbar beeinflussen.

Das grundlegende Prinzip der konstitutionsgerechten Ayurveda-Ernährung beruht auf dem Ausgleich der übermäßigen Eigenschaften: Jedes Dosha manifestiert sich im Organismus durch Eigenschaften wie leicht, schwer, kalt, warm, trocken oder feucht. Eine Störung entsteht immer durch übermäßige Ausprägung dieser Qualitäten, die mit der richtigen Ernährung auf einfache Weise ausgeglichen werden können:

Ein Überschuss an Vata führt beispielsweise zu viel Trockenheit und Kälte mit sich und kann symptomatischen Störungen wie Nervosität, Blähungen, Immunschwäche oder Beschwerden des Bewegungsapparats verursachen. Warme, gekochte und feuchte Nahrungsmittel – wie sämig gekochte Suppen, Reisgerichte oder süße Früchte – sollten zum Vata-Ausgleich bevorzugt werden.

Ist das Pitta in Ungleichgewicht geraten, so sammeln sich Hitze und Säure im Körper an. Sodbrennen, Durchfall, Hautbeschwerden und Entzündungen aller Art können die Folge davon sein. Hier helfen nun alle süßen und bitteren Speisen wie Wurzelgemüse und Salat sowie Kurkuma, Kardamom und Koriander als Gewürz.

Eine Kapha-Störung ist mit zu viel Schwere, Kälte und Verschleimung verbunden. Übergewicht, Antriebslosigkeit, häufige Erkältungserkrankungen und Diabetes sind typische Beschwerdebilder, sie aus einem Kapha-Überschuss resultieren. Scharfe und erhitzende Gewürze wie Ingwer, Pfeffer, Chili oder Senfsamen sind nun besonders hilfreich. Ebenso der Genuss von leichten und bitteren Speisen wie Hülsenfrüchten und Blattgemüsen.

## Eigenschaften und Geschmack zum Dosha-Ausgleich

### *Vata*

empfehlenswerte Eigenschaften: leicht, warm, weich, feucht, beruhigend  
empfehlenswerter Geschmack: süß, salzig, leicht sauer, leicht scharf

### *Pitta*

empfehlenswerte Eigenschaften: kühl, mild, weniger gekocht, schwer  
empfehlenswerter Geschmack: süß, bitter, zusammenziehend

### *Kapha*

empfehlenswerte Eigenschaften: leicht, warm, trocken, anregend  
empfehlenswerter Geschmack: scharf, bitter, zusammenziehend

## Die 10 wichtigsten Grundregeln der ayurvedischen Ernährung

Neben einem großen Katalog zum individuellen Konstitutions- und Stoffwechselfausgleich gibt es im Ayurveda auch einige Grundregeln, die jeder Mensch in seiner Ernährung berücksichtigen sollte, wenn er seine Gesundheit fördern und Leistungsfähigkeit steigern möchte. Die folgenden Ernährungsregeln helfen, das individuelle Dosha-Gleichgewicht immer wieder auszubalancieren und die Verdauungsvorgänge zu optimieren. Sie lassen sich in den täglichen Speiseplan integrieren und können auch gezielt im Rahmen einer ernährungstherapeutischen Diät eingesetzt werden.

### *1. Die richtige Menge*

Essen Sie in Maßen, denn sowohl zu viel, als auch zu wenig Nahrung führen zu Störungen. Dazu verteilen Sie das Fassungsvermögen Ihres Magens in Ihrer Vorstellung: Zwei Teile sind für feste und ein Teil für flüssige Nahrung (wie Getränke oder Suppen) gedacht; der vierte Teil sollte frei bleiben, damit die Verdauungsfunktionen nicht gestört werden.

### *2. Zu den Mahlzeiten nicht trinken*

Um das Verdauungsfeuer nicht zu löschen, sollte man eine bis anderthalb Stunden vor und nach dem Essen nichts trinken. Zum Essen hat sich das schluckweise Trinken von einem Glas heißen Wassers jedoch als verdauungsfördernd erwiesen. Ausnahmen vor dem Essen bilden auch verdauungsanregende Tees. Für die allgemeine Flüssigkeitsaufnahme sind warmes Leitungswasser- oder stilles Mineralwasser und Kräutertees am besten geeignet.

### *3. Hochwertige Nahrungsmittel essen*

Ihre Nahrung sollte stets rein sein, d.h. hochwertig, frisch und mit Liebe zubereitet. Die beste Qualität bieten Eigenanbau und Bioläden, da hier die Produkte so wenig wie möglich mit

Düngemitteln, Insektiziden, Konservierungsmitteln und Schadstoffen belastet sind. Zudem sollte man Nahrung aus der näheren Umgebung und Güter der Saison bevorzugen.

#### *4. Gekochte und selbst zubereite Mahlzeiten bevorzugen*

Kochen Sie möglichst selbst und essen Sie warme Mahlzeiten. Warme Speisen regen die Verdauung und den Stoffwechsel an. Selbst Schwerverdauliches kann dann besser aufgespalten und verwertet werden. Mindestens sollten die Hauptmahlzeiten (Mittag- und Abendessen) warm zubereitet sein.

#### *5. Individualität in Nahrungsauswahl und Zubereitung*

Bedenken Sie bei der Wahl der Nahrungsmittel Ihre persönlichen Vorlieben und Verträglichkeiten d.h. ihre Konstitution (prakrti) sowie ihre gegenwärtigen Gesundheitsstörungen (vikrti).

#### *6. In Ruhe essen und gut kauen*

Essen Sie in Ruhe, jedoch nicht zu langsam. Kauen Sie die Nahrung gut durch widmen Sie dem Genuss beim Essen die volle Aufmerksamkeit. Sie nehmen dadurch Magen und Darm eine Menge Arbeit ab.

#### *7. In angenehmer Atmosphäre essen*

Essen Sie an einem geeigneten Ort, der mit Dingen versehen ist, die bei Ihnen Wohlbefinden hervorrufen. Die psychische Komponente ist bei der Nahrungsaufnahme sehr wichtig. Genießen Sie das Essen und widmen Sie ihm die volle Aufmerksamkeit. Wenn Sie viel reden, nebenbei lesen oder fernsehen, bringen Sie sich um einen hohen Genuss, beeinträchtigen die Verdauung und auf lange Sicht Ihre Gesundheit.

#### *8. Regelmäßig Essen und Zwischenmahlzeiten vermeiden*

Essen Sie regelmäßig und vermeiden Sie unkontrollierte Zwischenmahlzeiten. Am besten ist es, erst wieder zu essen, wenn die vorangegangene Mahlzeit verdaut ist. Nur so werden die Verdauungs- und Stoffwechselprozesse nicht belastet. Deswegen sollten Sie viele Mahlzeiten und häufige Snacks vermeiden. Drei Mahlzeiten sind die Regel. Die Nahrung, die Sie morgens und mittags zu sich nehmen, sollte am Abend verdaut sein und das Abendessen am nächsten Morgen.

Morgens haben wir eine träge Verdauungsfunktionen: kleines und leichtes Frühstück

Mittags ist die Verdauungskraft am stärksten: Hauptmahlzeit

Abends ca. drei Stunden vor dem Schlafengehen essen: leichte, warme Mahlzeit

Auf keinen Fall abends Nahrungsmittel einnehmen, die die Transportfunktionen (srotas) beeinträchtigen wie Käse, Joghurt und säuerliche Speisen.

#### *9. Auf den ausgewogenen Geschmack achten*

Im Ayurveda gilt eine Mahlzeit als ausgewogen, die alle sechs Geschmacksrichtungen enthält.

Idealerweise nimmt man diese in folgender Reihenfolge zu sich: süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb.

Dies entspräche den Phasen der Verdauung. Das Kochen mit Ghee (Butterfett) intensiviert den Geschmack und fördert die Verdauung

#### *10. Auf die richtigen Kombinationen achten*

Die lange Erfahrung des Ayurveda hat gezeigt, dass gewisse Nahrungsmittel nicht kombiniert werden sollten. Im Ayurveda werden diese "falschen Kombinationen" immer wieder als Ursachen verschiedenster Erkrankungen angesehen. Sie behindern die Transportfunktionen und "verunreinigen" das Blut, was z.B. die Hauptursache vieler Hautkrankheiten ist.

Milch niemals gemeinsam (also zur gleichen Mahlzeit) mit Saurem und Salzigem, Fleisch, Fisch, Knoblauch, Rettich, Granatäpfeln, Blattgemüse, Senf, Sesamsamen, Basilikum oder Bananen einnehmen.

Milchfreundlich sind hingegen: Mango, Weintrauben, Honig, Ghee, Butter, Ingwer, Pfeffer, Zucker, Reisflocken, Gerste und die Amla-Frucht (*Emblica officinalis*).

Fleisch sollte nicht mit Honig, Sesam, Milch, Rettich, Zuckerrohrprodukten oder Sprossen kombiniert werden, denn dies würde zu verschiedenen Nervenstörungen führen. Fisch nicht mit Banane, Milch, Joghurt und Buttermilch kombinieren.

Frische Früchte am besten nicht mit gekochten Speisen kombinieren. Saure Früchte nicht mit Joghurt oder Käse zusammen essen.

#### **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.