



## AHARA Ernährung aus Sicht des Ayurveda

„Nur gesunde, vollwertige Nahrung fördert das (geistige und körperliche) Wachstum einer Person, ungesundes Essen dagegen ist die Ursache von Krankheiten. Vollwertig und gesund ist Nahrung dann, wenn sie das Gleichgewicht der Körpergewebe aufrechterhält und wiederherstellt“ (Charaka Samhitá, Sutrasthana XXV)

### Nahrung ist Informationsträger:

Jede Nahrung trägt das kosmische Wesen ihrer Art in sich. Mit allem, was wir zu uns nehmen, gehen wir eine Verbindung zur jeweiligen Spezies ein.

Du bist, was du verdaust:

Unsere Nahrungsmittel sollten auch unsere Heilmittel sein!

### Die physikalischen Eigenschaften - Gunas:

10 Eigenschaftspaare, 3 davon spielen im Bereich der Ernährung eine besonders große Rolle:

Heiß/Kalt  
Schwer/Leicht  
Trocken/Feucht Ölig

### Doshaspezifische Wirkung der 6 wichtigsten Gunas:

Mithilfe dieses Wissens können wir die Balance der Doshas wieder ausgleichen, wenn sie in Dysbalance geraten sind.

Vata reduzierend: heiß, schwer, feucht/ölig

Vata erhöhend: kalt, leicht, trocken

Pitta reduzierend: kalt, schwer, feucht/ölig

Pitta erhöhend: heiß, leicht, trocken

Kapha reduzierend: heiß, leicht, trocken

Kapha erhöhend: kalt, schwer, feucht/ölig

## Die 6 Geschmacksrichtungen - Rasa:

In der Ernährung eines gesunden Menschen sollten alle 6 Geschmacksrichtungen ausgewogen vorhanden sein:

### Süß (Madhura)

Süße, reife Früchte, Getreide, Milch und Milchprodukte, Ghee, die meisten Öle, Fleisch, manche Gemüse (z.B. Erbsen, Karotten, Kartoffel), Mandeln, viele Nüsse und Samen, Datteln, Honig

### Sauer (Amla)

Sauermilchprodukte, Käse, saure oder unreife Früchte (z.B. Zitrusfrüchte, Hagebutten,..) Tomaten, Essig, sauer Vergorenes (Sauerkraut, Kefir,...)

### Salzig (Lavana)

Steinsalz, Meersalz, Alfalfa-Samen, Algen, reines Salz

### Scharf (Spicy)

Alle scharfen Gewürze und Kräuter, Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Senf, Rettich, Kren

### Bitter (Tikta)

Viele Kräuter (v.a. Heilkräuter z.B. Tausendguldenkraut, Enzianwurzel, ...) manche Gewürze (z.B. Kurkuma, Bockshornklee)  
Manche Gemüse (Artischocke, Endivie, Chicoree, Rhabarber, viele grüne Gemüse, Löwenzahn, u. a. Wildgemüse)

### Herb (Kashaya)

Viele (wilde) Früchte und Kräuter (z.B. unreife Bananen, Salbei, Myrrhe)  
Manche Gewürze, manche Gemüse, getrocknete Hülsenfrüchte, Nüsse, Preiselbeere

## Doshaspezifische Wirkung der 6 Geschmacksrichtungen:

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| Vata reduzierend:  | süß, sauer, salzig    |
| Vata erhöhend:     | scharf, bitter, herb  |
| Pitta reduzierend: | süß, bitter, herb     |
| Pitta erhöhend:    | Sauer, salzig, scharf |
| Kapha reduzierend: | scharf, bitter, herb  |
| Kapha erhöhend:    | süß, sauer, salzig    |

## Empfohlene Reihenfolge der Speisen:

1. Eine kleine Menge „süß“ (reduziert Vata im Magen, beruhigt Heißhunger)
2. Dann „sauer“ und „salzig“ (fachen Pitta und Agni an)
3. Zuletzt „scharf“, „bitter“, „herb“ (bändigen das jetzt zunehmende Kapha (z.B. herbe Frucht, Bittertropfen, kleiner Espresso))

## Die 8 wichtigsten Ernährungsfaktoren:

1. **Die Beschaffenheit:** Geschmack, Eigenschaften, Wirkung auf die Verdauung
2. **Zubereitung:** Unsere Speisen sollten bewusst und mit Liebe frisch zubereitet und ebenso gegessen werden. Darüber hinaus hat jede Art der Zubereitung wieder ihren eigenen Einfluss auf die Wirkung der Nahrung im Körper und damit auf die Doshas. (roh/gekocht, kalt/warm, im Ganzen/geschnitten, verdünnt, gerieben, eingedickt, braten, dünsten, rühren, reifen lassen lagern, würzen, vergären,...)
3. **Kombinationen:** ungünstig ist es, starke Gegensätze zu kombinieren:  
zu vermeiden sind vor allem:  
Milch mit Fisch, Fleisch, alles Saure, Knoblauch, Zwiebel, Rettich, Salz  
Milch ist generell nicht gut kombinierbar, am ehesten mit Getreide. Bei Milchunverträglichkeit warme Gewürzmilch oder Lassi probieren.  
Heißes/Kaltes  
Fleisch /Fisch - Honig, Sesam, Milch  
Kartoffel - Getreide  
Jogurt - Rindfleisch, Früchte  
Frische Früchte (v.a. Melonen) für sich alleine essen

Zu beachten sind auch die anderen Faktoren wie Jahreszeit, Tageszeit, Lebensalter, der individuelle Zustand des Essers - Gesundheit, Verdauungskraft, Unverträglichkeiten und die Wirkung auf die Doshas.

4. **Menge:** Faustregel - nicht mehr essen, als die Hände fassen können!  
Ein Viertel bis ein Drittel des Magens sollte frei bleiben und eben soviel aus Flüssigkeit bestehen, damit der Nahrungsbrei gut bewegt werden kann.  
Aufhören, sobald der Hunger gestillt ist (vor 100%iger Sättigung)  
Die optimale Menge ist wiederum abhängig von Dosha, Klima, Alter, Nährhaftigkeit des Essens,...
5. **Herkunft:** Die lebensvolle und liebevolle Herkunft unserer Speisen ist wichtig!  
Optimale Herkunft:  
Aus der Klimazone, in der man sich aufhält  
Aus naturgemäßem Anbau, von gesundem Boden  
Von Menschen, mit denen man sich auch gerne umgeben würde und die sich mit Freude und Hingabe der Produktion/Verarbeitung unserer Nahrung widmen
6. **Subjektive Verträglichkeit:** ist abhängig vom individuellen Zustand des Essers und seinen Gewohnheiten.  
Alte Gewohnheiten sollten nie radikal oder plötzlich geändert werden!  
Der Mensch und sein Organismus haben sich an die Traditionen der Kindheit und der eigenen Kultur angepasst.  
Daher beachten!  
Darüber hinaus gibt es individuelle Verträglichkeiten und Unverträglichkeiten, die sich nicht aus den bekannten Regeln herleiten lassen.

#### Schädliche Einflüsse auf die Verdauung haben:

- Negative Gefühle z.B. Angst, Trauer, Wut, Leid
- Stress
- Zuviel oder zu wenig Schlaf
- Gestörtes Agni (Verdauungsfeuer)
- Krankheiten

### Dem wirken wir am besten entgegen durch:

- Eine aufs Essen gelenkte Aufmerksamkeit, Stille
- Gutes Kauen
- Aufrechte Körperhaltung
- Verdauungsfördernde Maßnahmen, Gewürze,...
- Das Berücksichtigen persönlicher Wünsche und Vorlieben, die die Harmonie fördern.

## 7. Zeitliche Regeln:

### Empfehlungen zu den Tageszeiten:

- Frühstück vor 8.00 Uhr, aber bei Tageslicht, leichte, anregende Kost
- Mittagessen sollte Hauptmahlzeit sein, denn zu Mittag ist die Verdauungskraft am größten
- Abendessen mindestens 3 Stunden vor dem Schlafen gehen, bei Tageslicht (oder erst wieder nach 21.00 Uhr, z.B. in heißen Ländern mit Siesta)
- Abends meiden: Fisch Fleisch, schwer verdauliche Rohkost, alle Sauermilchprodukte (Käse, vor allem Jogurt)

### Empfehlungen zu den Lebensaltern:

- Kindheit: nahrhafte, aufbauende, warme Kost
- Erwachsenenalter: mehr Pitta-reduzierende Elemente einbauen, kleinere Mengen essen
- Alter: mehr Vata-reduzierende Elemente einbauen, 2 Mahlzeiten pro Tag sind ausreichend

### Empfehlungen zu den Jahreszeiten:

#### Winter:

viel, auch schweres Essen kann verdaut werden (Agni ist im Winter stark)

Empfohlen: fett, sauer, salzig, nahrhaft, warm (dicke Suppen, Süßes, Honig)

Meiden: leichtes, kaltes Essen

## **Frühjahr:**

Gegensatz zum Winter - Reinigungskuren, Bewegung

Empfohlen: bitter, scharf, leicht, warm

Meiden: alles vom Winter, fett, sauer, salzig, schwer

## **Sommer:**

Leichte Anti-Pitta-Diät

Empfohlen: süß, kühl, flüssig, saftig

Frisches Obst und Gemüse, Butter, Ghee, Milch

Meiden: sauer, salzig, scharf, hei

Honig - außer zu Jogurt

## **Regenperioden:**

Wässriges meiden, nicht zu viel trinken, wenig Honig

## **8. Allgemeine Ernährungsregeln:**

- Essen, was schmeckt (Geschmackssinn und Intuition schulen)
- Essen, was wohl bekommt (Verträglichkeit geht vor Vollwertigkeit)
- Essen, was der Körper gewohnt ist (langsame Umstellungen vornehmen)
- Essen im Einklang mit den Doshas
- Diätpläne sollen hilfreich sei, aber nicht die eigene Intuition und Urteilsfähigkeit unterbinden
- Streit, Fernsehen, Lesen,...beim Essen vermeiden
- Küche/Koch/Köchin sollen angenehme Empfindungen vermitteln und unser Vertrauen besitzen

### **Die Trigunas in der Ernährung:**

„Sattwa“, „Rajas“ „Tamas“ ernähren mehr den feinstofflichen Körper (Psyche, Intellekt)

Die Trigunas beziehen sich nicht nur auf das Nahrungsmittel selbst, sondern auch auf Zubereitung, Herkunft,...

## Sattwa:

Sattwische LM und Zubereitungen:

Frisch gekocht, warm, steigern die Lebenskraft, Stärke und Gesundheit. Sie fördern Ausgeglichenheit, Reinheit und Zufriedenheit.

*Süß, leicht, ölig, saftig, frisch, leicht kühlend, beruhigend, wohlschmeckend*

Wasser, frische Milch, Butter, Obers, Ghee, Sesamöl, Getreide (v.a. Reis, Weizen), Mungbohnen, Keimlinge, Mandeln, Cashew-Nüsse, Sesam, Oliven, Honig, süße reife Früchte, gekochte milde Gemüse, frische Salate, sattwische Kräuter und Gewürze (Petersilie, Basilikum, Fenchel, Anis, Safran, Johanniskraut, Kamille, Lavendel)

## Rajas:

Rajasische NM und Zubereitungen - Frittieren, Braten, Grillen, starkes Würzen - erzeugen Leidenschaft und Aktivität.

Zuviel davon bewirkt Überreizung, Überhitzung, Unruhe, Aggressivität

*Scharf, beißend, bitter, salzig, sehr trocken, sehr heiß*

Fleisch, Käse, Eier, Kaffee, Alkohol, Salz, Hülsenfrüchte, unreife oder saure Früchte, rote oder scharfe Gemüse, Nachtschattengewächse, die meisten Öle, Nüsse, Zucker, scharfe Kräuter und Gewürze (Ingwer, Pfeffer, Rettich, Zwiebel, Kren, Senf)

## Tamas:

Tamasische NM und Zubereitung - industriell Verarbeitetes, Rohes, Abgestandenes, Aufgewärmtes, Mikrowelle - bewirken Energieverlust, Passivität und Trägheit und schwächen die Immunkraft. Sie führen zu Unzufriedenheit und Gier nach mehr.

*Sie sind schwer, kalt, trocken, schal*

Übermäßiges Essen, alte Speisen, schwer Verdauliches, Wurst, Eis, Konserven, Fertigprodukte, Alkoholmissbrauch, Erdnüsse, überreife Früchte, Pilze, zu viel Knoblauch, Genussgifte

## Empfehlungen für

### **Vata:**

Mehr sattwische, einige, rajasische, wenig tamasische NM

### **Pitta:**

Mehr sattwische, wenig rajasische, wenig tamasische NM

### **Kapha:**

Mehr rajasische und sattwische, sehr wenig tamasische NM

## AGNI - das Verdauungsfeuer:

### Agni wird gestärkt/erhöht durch:

- Viel Pitta
- Heißes Wasser - Heißwasserkur
- Ingwer, Trikatu
- Vor dem Essen Zitronensaft mit Salz und Honig trinken
- Warme Speisen
- Genug Abstand zwischen den Mahlzeiten 4-6 Std.
- Nur bei Hunger essen, Menge beachten
- Einzelne Fasttage
- Reinigungsmaßnahmen in den Übergangsjahreszeiten
- Bewegung und Yoga
- Atemübungen
- Freude am Essen, Lebensfreude

Die gelungene Stärkung von Agni ist meist am gesteigerten Appetit erkennbar

### Agni wird geschwächt/vermindert durch:

- Zu viel Kapha
- Zu viel Flüssigkeit
- Kalte Nahrung
- Zwischenmahlzeiten
- Hastiges Essen
- Übermäßiges Essen, schweres Essen v.a. abends
- Ama (das „Unverdaute“)



- Stress
- Bewegungsmangel
- Übermäßiges Schlafen
- Falsche Kombinationen
- Über längere Zeit zu wenig essen, einseitig essen, fasten
- Tamasische Nahrung
- Nahrung, die nicht zu Konstitution , Jahreszeit, Alter passt

### Ghee - geklärte Butter „Das Goldene Elixier“

100 Jahre, so sagt die Legende, hält sich die geklärte Butter

Ghee gilt als ideales Transportmittel für fettlösliche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und medizinische Substanzen. Der Alleskönner fördert die Sehkraft und Verdauung, hilft dem Körper dabei, Gifte auszuscheiden und gilt als das am besten verdauliche Fett überhaupt.

Dazu hält es die Gelenke geschmeidig, unterstützt das Gehirn und sorgt für glänzende Haut.

#### Ghee:

- hemmt Entzündungen
- wirkt gegen Arteriosklerose
- verjüngt die Haut
- stärkt das Immunsystem
- reinigt das Blut
- regeneriert Magen und Darm
- harmonisiert den Hormonhaushalt
- fördert die Intelligenz
- sorgt für guten Schlaf
- hilft gegen Schuppenflechte (Psoriasis)
- soll sogar bei Krebs helfen
- enthält Vit. D,A,E
- kann den Cholesterinspiegel senken bzw. regulieren

Ghee kann hoch erhitzt werden, ohne dass die Fettsäuren beim Braten und Backen oxidieren. So entstehen keine freien Radikale im Körper.

Ghee ist sehr lange haltbar.

Ghee enthält keine Laktose und kann auch von Menschen verzehrt werden, die eine Laktoseintoleranz haben.

**Ghee kann auch äußerlich angewendet werden:**

- Ghee pflegt spröde und rissige Winterhaut an Lippen, Händen und Füßen
- Pflegend, beruhigend und wohltuend ist eine abendliche Fußmassage mit etwas Ghee (+ein paar Tropfen Lavendelöl) danach mit einem trockenen Tuch abreiben und Wollsocken anziehen
- Ghee vorsichtig rund bzw. in Auge streichen - bei juckenden, brennenden Augen (Achtung - Ghee dazu in sterilisiertes Glas gießen)

### Entschlacken mit heißem Wasser - Heißwasserkur

- Reinigt den Körper von innen
- Lässt die Haut frischer aussehen - Hautkrankheiten heilen schneller ab
- Fördert die Durchblutung der Haut
- Beruhigt und entspannt bei Nervosität
- Hilft bei Darmstörungen wie Aufstoßen, Blähungen, Verstopfung
- Lindert Gelenks - Rücken - und Nackenschmerzen
- Entwässert - auch bei Nierenschwäche hilfreich
- Hilft bei trockenem Fieber, indem es die Schweißabsonderung fördert

#### **Kurdauer:**

In der Regel einige Tage bis einige Wochen oder auch phasenweise, z.B. in Zeiten besonderer körperlicher oder geistiger Beanspruchung, während oder zur Vorbeugung einer Erkältungskrankheit oder zur Entschlackung im Frühjahr und Herbst, auch in Verbindung mit Fastenkuren.

### Empfehlungen:

#### Sinne schärfen:

- Im Grunde alles essen, was schmeckt, gesund, vollwertig, saisonal, regional ist
- Ab und zu gerne auch „sündigen“
- Aufmerksam werden/bleiben - worauf habe ich Appetit, Guster

- Wie geht es mir nach Mahlzeiten, Alkoholkonsum,... (Hitzewallungen, Müdigkeit, Verdauungsprobleme, psychisches Unwohlfühlen, Sodbrennen,...)
- Unverträglichkeiten herausfinden und beachten
- „Wechseljahre“ nicht unbeachtet lassen! (z.B. alles, was Hitze erzeugt evt. meiden)

### Essgewohnheiten Allgemein:

- 4-6 Std. zwischen den Mahlzeiten
- Menge: soviel beide Hände fassen können, jedoch 1/3 des Magens sollte frei bleiben
- Mittags die größte Mahlzeit einnehmen
- Vata-Typen nach dem Essen kurze Siesta
- Kapha-Typen nach dem Essen Spaziergang
- Getränke: bei Wunsch nach Gewichtsreduktion - vor dem Essen ein Glass Wasser bei Wunsch der Gewichtszunahme - nach dem Essen

HEIßWASSERKUR

GHEE

ACHTUNG BEI ALLGEMEIN GÜLTIGEN DIÄTEN - INTUTION!!!

### Göttliche Kombinationen:

So wie es gemäß Ayurveda ungeeignete Kombinationen gibt, gibt es auch welche, die sehr empfehlenswert sind, die sehr leicht verdaulich sind und den Körper bestmöglich nähren.

- Milche mit Datteln
- Reis mit Koksnuß
- Reis mit frischem, hausgemachtem Jogurt
- Kuhmilch mit Mango
- Banane mit Cardamom
- Guave mit Fenchelsamen
- Rettich mit Rettichblättern
- Weißer Gänsefuß mit verdünntem Jogurt
- Karotten mit Bockshernkleeblättern