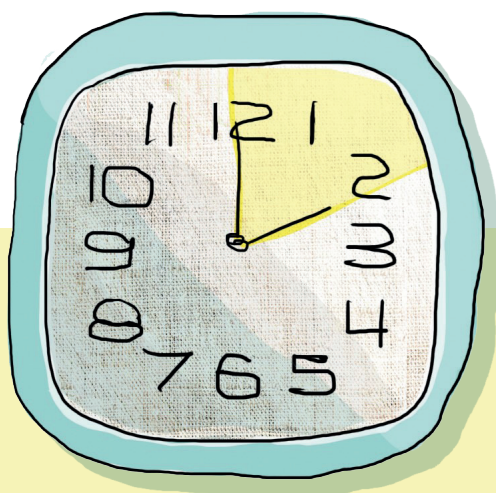




ZUR RECHTEN ZEIT DAS RICHTIGE ESSEN



Das ayurvedische Mahlzeitensystem

von Kerstin Rosenberg

Wer kennt ihn nicht, den ayurvedischen Frühstücksbrei? Ein leckerer Porridge mit gedünsteten Früchten und dazu ein Ingwerwasser – fertig ist das gesunde Ayurveda-Frühstück. Wer im Internet nach Ayurveda-Frühstücksrezepten sucht, findet über 300.000 Einträge auf den ersten Klick. Viele dieser Rezepte sind längst im modernen Food-Trend angekommen, doch nur wenige wissen, warum der Ayurveda einen warmen Brei als erste Mahlzeit des Tages empfiehlt.

IM RHYTHMUS DER AYURVEDISCHEN DOSHA-UHR

Gesunde Ernährung ist aus ayurvedischer Sicht auch immer eine Frage des richtigen Timings. Über gesund oder ungesund entscheidet nicht nur **was** wir essen, sondern auch **wann** wir essen. Dazu beschreibt die ayurvedische Ordnungstherapie eine chronobiologische Körperuhr, die vom Takt der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha bestimmt wird. Sie diktiert im vierstündigen Rhythmus die Funktionen von Körper, Psyche und Stoffwechsel und ist die Basis des ayurvedischen Mahlzeitensystems.

Der Tag beginnt im Ayurveda zum Sonnenaufgang mit einer Kapha-Phase, die in eine Pitta-Phase überwechselt und zur Mittagszeit ihren Höhepunkt hat. Der Nachmittag wird von Vata-Qualitäten dominiert und am Abend herrscht wieder Kapha vor. Für die tägliche Ernährung bedeutet dieser Zyklus, dass die Qualität der verschiedenen Mahlzeiten jeweils auf die vorherrschende Dosha-Phase abgestimmt werden sollte:

- Kapha sorgt am Morgen und Abend für eine verminderte Verdauungskapazität, die durch leichte und warme Speisen ausgeglichen werden kann.
- Pitta lässt das Verdauungsfeuer Agni zur Mittagszeit am höchsten brennen. Aus diesem Grund empfiehlt der Ayurveda, zum Mittagessen die Hauptmahlzeit mit allen schwerverdaulichen Nahrungskomponenten wie Rohkost, Hülsenfrüchten und Süßspeisen einzunehmen.
- Vata führt mit seiner wechselhaften Verdauungskraft am Nachmittag oftmals zu Energie-Einbrüchen und Heißhunger. Hier helfen warme Getränke, süße Früchte und Nüsse zur Stabilisierung während der klassischen Kaffee-und-Kuchen-Zeit.

DIE AYURVEDISCHE BIO-UHR

Dosha	Vata	Pitta	Kapha
Zyklusphasen und -Zeiten	frühe Morgenstunden bis Sonnenaufgang, Nachmittag	Jeweils zwei Stunden vor und nach der Mittagszeit und Mitternacht	ab Sonnenaufgang weitere vier Stunden, früher Abend bis Sonnenuntergang, direkt nach dem Mittagessen
Richtwerte der Zeitangaben (ohne Berücksichtigung der Jahreszeiten und Zeitverschiebung)	14.00–18.00 Uhr 2.00–6.00 Uhr	10.00–14.00 Uhr 22.00–02.00 Uhr	6.00–10.00 Uhr 18.00–22.00 Uhr
Agni- und Stoffwechsel-funktionen	instabiler Stoffwechsel- und Hormonhaushalt, schlechte Stress-Resilienz	Starke Verdauungskraft über Mittag und aktiver Gewebestoffwechsel in der Nacht	stabiler Stoffwechsel-Haushalt
Mahlzeiten und Empfehlungen	warme Getränke und energiereiche Zwischenmahlzeiten	Hauptmahlzeit am Mittag, auch schwer verdauliche Speisen sind gut verträglich	leichte, warme Speisen, die den Stoffwechsel nicht belasten

INDIVIDUELLE SPEISEPLÄNE ZUM DOSHA-AUSGLEICH

Übertragen wir die Dosha-Phasen des Tages auf den Speiseplan, so ergeben sich daraus klare Regeln für eine gesunde Ernährung, die den chronobiologischen Stoffwechselfunktionen Rechnung trägt. Entsprechend der individuellen Konstitution sind einige Zyklusphasen störungsanfälliger als andere und sollten aus diesem Grunde besondere Beachtung finden:

Achtung vor Kapha-Störungen am Morgen

Mit dem Sonnenaufgang gewinnt Kapha zunehmend an Dominanz. Das heißt, die schweren, schleimigen und stabilen Eigenschaften von Kapha nehmen ebenfalls deutlich zu, wenn verstärkende Faktoren, wie zu langer Schlaf, Bewegungsmangel oder ein zu schweres Frühstück die innere Balance stören. Aus diesem Grunde sollten vor allem Kapha-Typen darauf achten, morgens früh genug aufzustehen und auf das Frühstück bestenfalls zu verzichten.

Wer hingegen an das Frühstücksbüffet seines letzten Hotelbesuchs denkt, der erinnert sich an eine reichhaltige Auswahl an Wurst, Käse, geräucherten Fisch,

Joghurt, Früchten, Brötchen, Marmelade, Nutella und Eierspeisen. All das erhöht Kapha und führt zu einer Überlastung des morgendlichen Stoffwechsels. Müdigkeit, Schwere, Verschleimung der Atemwege und die Bildung von unverdauten Stoffwechselrückständen (Ama) sind die Folge vom regelmäßigen Genuss einer solchen Überzahl schwerer Nahrungsmittel in unverdaulicher Kombination und Menge. Ayurveda empfiehlt eine leichte Mahlzeit am Morgen, die die Kapha-Eigenschaften ausgleicht. Viele traditionelle Ayurveda-Ärzte begnügen sich mit einer Tasse warmer Milch und ein paar geschälten Mandeln. Andere bevorzugen gekochten süßen oder herzhaften Getreidebrei. Auch ein geröstetes Brot mit etwas Honig oder vegetarischem Brotaufstrich ist ein für unsere Klimazone akzeptables Frühstück.

Eine Ausnahme gilt für all diejenigen, die bereits am Morgen schwere körperliche Anstrengungen bewältigen müssen und Ausdauer, Kraft und Belastbarkeit nähren sollten. Dann ist auch ein wahrlich kaiserliches Frühstück angemessen. Doch immer lautet die wichtigste Ayurveda-Regel: Beginnen Sie Ihren Tag mit zwei bis drei Tassen heißem Wasser und essen Sie nur, wenn Sie wirklich hungrig sind. ►

DAS IDEALE AYURVEDA-FRÜHSTÜCK

- heißes Wasser oder Ingwerwasser, um den Stoffwechsel anzukurbeln
- warme, gekochte, leicht verdauliche Getreide (Dinkel, Reis, Hirse, Hafer, Amaranth, Quinoa)
- gedünstete, süße Früchte (Apfel, Birne, Mango, Traube, Banane)
- indisches Frühstück mit herzhaftem Gemüsegrües oder Crêpes aus Hülsenfrüchten und Reis
- Alternativ: warme Milch mit Gewürzen (Safran, Ingwer, Kurkuma, Kardamom, Zimt) und dazu ein paar geschälte Mandeln



Hauptmahlzeit am Mittag

Je höher die Sonne steigt, umso stärker wird das Pitta-Dosha und damit auch die Verdauungskraft. Speziell Pitta-Typen spüren ihr loderndes Verdauungsfeuer an einem ansteigenden Appetit, der zur Mittagszeit in großem Hunger ausartet und ungestillt zu Ungeduld, schlechter Laune und ärgerlicher Reizbarkeit führt. Doch unabhängig von der Pitta-Konstitution: Alle Menschen sind zur Mittagszeit mit einer besonders gut ausgeprägten Aufnahme- und Verdauungskapazität des Stoffwechsels ausgestattet, zu der schwere Speisen wie Hülsenfrüchte und Rohkost sowie ungesunde Ausnahmen oder Fleisch am besten verträglich sind. Anders verhält es sich in den heißen Sommermonaten. Hier vermindert die starke Mittagshitze den Appetit und die Hauptmahlzeit sollte auf den frühen Abend gelegt werden.

Vielen Menschen ist es aufgrund ihrer Lebens- und Arbeitsbedingungen nicht möglich, mittags eine gute Mahlzeit zu sich zu nehmen. Dann wird ein Sandwich oder Speisen aus der Kantine gegessen. Und wer so richtig unter Strom steht, dem ist eh der Appetit vergangen. Einfach auf das Mittagessen zu verzichten, ist aus ayurvedischer Sicht keine Lösung, denn das führt häufig zu unkontrolliertem Naschen und Überessen am Nachmittag und Abend und kann Verdauungsstörungen mit sich bringen.

AYURVEDA-TIPPS FÜR EIN GESUNDES MITTAGESSEN

- ausreichend Zeit für eine Pause nehmen
- typgerechte Gewürzmischungen oder ein Chutney verbessern die Bekömmlichkeit (auch von kalten oder minderwertigen Speisen)
- Salat und Rohkost sind mittags am besten verdaulich und sollten ca. ein Viertel der Mahlzeit ausmachen.
- Eine Süßspeise zu Beginn des Mittagessens besänftigt ein übermäßig loderndes Agni.



Warm und leicht am Abend

Im ayurvedischen Kontext sollten abends vor allem warme und gekochte Speisen verzehrt werden. Besonders Gemüse und leichte Getreidegerichte zeichnen sich durch eine gute Verdaulichkeit aus. Kalte, schwere und schleimige Speisen hingegen, wie Salat, Fleisch oder Käse oder Eiscreme zählen im Ayurveda zu den unverdaulichen Substanzen, die den Stoffwechsel belasten, die Zirkulationskanäle blockieren und die nächtliche Regeneration stören.

Mit dem Sonnenuntergang erlischt auch die Verdauungskraft und die Zeit der Nahrungsaufnahme sollte spätestens mit dem Eintreten der Dunkelheit beendet werden. Optimal ist es, wenn am frühen Abend oder mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen gegessen wird. Dann kann der Körper das Aufgenommene am besten verstoffwechseln und wird nicht unnötig belastet.

DREI REGELN FÜR DAS AYURVEDISCHE ABENDESSEN

- keine kalten, schweren und schleimigen Speisen essen
- frühes Abendessen vor Sonnenuntergang bevorzugen
- Gemüse in gekochter, gebratener oder pürierter Form (als Suppe) mit etwas Fett und leicht gewürzt ist das ideale Abendessen



Zum Abschluss des Tages empfiehlt der Ayurveda einen entspannenden Spaziergang und eine frühe Nachtruhe. So können alle am Tage eingenommenen Nährstoffe optimal verstoffwechselt werden, damit Körper und Psyche sich regenerieren und erneuern können. Am Morgen fördern warme Getränke und anregende Gewürze die Ausscheidung der Stoffwechselabfallprodukte (Malas) und schaffen Raum für neue Energie und Nahrung.



Wenn Sie der Dosha-Uhr folgen und Ihre Mahlzeiten zur rechten Zeit einnehmen, wird Ihr Körper es Ihnen danken. Der Stoffwechsel wird entlastet, die Balance über den Tag gestärkt und dadurch mehr Energie zur Verfügung stehen. ■



Kerstin Rosenberg

ist eine international bekannte Ayurveda-Spezialistin, Dozentin und Autorin. Seit mehr als 20 Jahren bildet sie Ayurveda-Ernährungsberater, Gesundheitscoaches und psychologische Ayurveda-Therapeuten in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Kur- und Kompetenzzentrum in Birstein, Hessen.

www.ayurveda-akademie.org, www.rosenberg-ayurveda.de