

Kerstin Rosenberg

Ayurveda

Typgerechte Ernährung nach der individuellen Konstitution

Ayurveda, die Wissenschaft vom langen Leben, ist die älteste uns überlieferte Medizin. Mit seinem ganzheitlichen Wissen um die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele ist diese in Indien beheimatete Weisheitslehre auch im Westen längst kein Geheimtip mehr, sondern ein vielfach angewendetes Gesundheitssystem, welches über hochwirksame Behandlungs- und Reinigungsmethoden, eine ausgereifte Pflanzenheilkunde und eine umfassende Ernährungslehre verfügt.

Innere Harmonie und das Gleichgewicht aller im Körper wohnenden Kräfte sind die Grundlage für ein erfülltes und gesundes Leben im Ayurveda. So ist Gesundheit aus ayurvedischer Sicht nicht nur ein statischer Durchschnittswert oder ein allgemeines Wohlbefinden, sondern ein Zustand voller Lebensfreude, Widerstandskraft und innerem Glück.

Schon in den alten Schriften beklagten sich die ayurvedischen Ärzte:

„Was sollen alle Therapien nützen, wenn die Ernährung des Einzelnen nicht stimmt.“

Durch die richtige Ernährung und eine ausgewogene Lebensweise ist jeder Mensch in der Lage, seine inneren und äußeren Kräfte zusammenzufügen und sein Leben in Gesundheit und Glück zu gestalten.

In der ayurvedischen Gesundheitslehre wird jeder Mensch als einzigartiges Individuum gesehen, welches einem göttlichen Ursprung entspringt. Diesen göttlichen Kern zu erkennen und im alltäglichen Leben auszudrücken ist das Ziel der ayurvedischen Lebensphilosophie.

So dient die ayurvedische Medizin nicht nur der Erhaltung der Gesundheit, sondern sie hilft dem Menschen, seine eigene Natur zu entdecken und seinen individuellen Lebensstil zu gestalten.

Im Ayurveda sagt man „Der Appetit ist der beste Indikator für die Gesundheit“. Oft reagieren wir intuitiv mit bestimmten Vorlieben oder Abneigungen auf unser körperliches und seelisches Befinden. So haben viele Menschen zum Beispiel in den natürlichen Entschlackungsphasen des Körpers, wie am frühen Morgen, im Frühjahr oder bei grippalen Infekten keinen großen Hunger und wünschen sich vor allem eine leichte und saftige Kleinigkeit. Je nach Stimmung und Lebenssituation vermitteln die Geschmacksnerven dem Körper be-

stimmte Impulse, welche sich in unserem Appetit und Eßgelüsten widerspiegeln und so dem natürlichen Ausgleich des Körpers dienen.

Manche Menschen lieben süße und warme Speisen, andere essen lieber kalt und sauer. Einige denken den ganzen Tag ans Essen und kümmern sich vorsorglich um Nachschub, andere wiederum bemerken erst abends um 20.00 Uhr, daß ihnen etwas flau im Magen ist und sie seit dem Frühstück nichts mehr gegessen haben.

Warum jeder so unterschiedlich mit seiner täglichen Nahrung umgeht, und der Geschmack des Einzelnen ein so guter Indikator für seine Persönlichkeitsstruktur und Gesundheit darstellt, erklärt uns die ayurvedische Konstitutionslehre.

Diese sagt, daß die individuellen Eigenschaften, Wünsche und Beschwerden des Menschen von dem inneren Gleichgewicht seiner „Doshas“ bestimmt werden.

Der Ayurveda unterscheidet drei Grundkräfte, sogenannte „Doshas“, welche die Konstitution eines jeden Menschen bestimmen. Diese Grundkräfte heißen „Vata“, „Pitta“ und „Kapha“ und stehen in einem unterschiedlichen Kräfteverhältnis zueinander. Jeder von uns hat eine individuelle Konstitution, und jeder wird von Natur aus von einen oder mehreren dieser Grundkräfte dominiert. Die Dominanz der einen oder anderen Kraft prägt unsere Persönlichkeit, unser Aussehen, unseren Lebensstil und hat großen Einfluß auf die Vorlieben und Abneigungen innerhalb der Ernährung.

Wer kennt das nicht: Drei Leute sitzen im Restaurant und wollen ihre Bestellung aufgeben. Der große und energische Herr mit der eindringlichen Stimme schlägt nur kurz die Karte auf, um sich direkt und kurzentschlossen für ein herzhaftes, ihm bekanntes Gericht zu entscheiden. Die kleine

schmale Dame neben ihm möchte gerne etwas Neues ausprobieren, kann sich aber nicht so recht entschließen und fragt ihre Nachbarn um Rat. Ihre Freundin, eine kräftige stattliche

KERSTIN ROSENBERG



ist eine bekannte Ayurveda Gesundheitsberaterin, Köchin und Autorin. Sie hält Seminare über Ayurveda in ganz Deutschland, Italien und der Schweiz und leitet die Ausbildung zum ganzheitlichen Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberater am Mahindra-Institut in Birstein.

Frau mit warmen Augen, sagt zwar sie habe keinen großen Appetit, bestellt sich aber nach reiflichen Überlegungen ein üppiges Menü und verspeist dieses genüßlich.

Das allgemeine Wissen um die verschiedenen Konstitutionstypen und deren ausgleichende Ernährungsform ist das Fundament der individuellen Gesundheitslehre im Ayurveda. Mit der nun folgenden Konstitutionsbeschreibung und den vielen praktischen Ernährungs- und Gesundheitstips möchte ich Ihnen, lieber Leser, die Möglichkeit geben, sich selbst im Lichte des Ayurveda kennenzulernen und die auf ihre Konstitution zutreffenden Empfehlungen in das eigene Leben einzubauen.

Der „Vata-Typ“

Menschen mit einem dominanten „Vata-Dosha“ sind meistens sehr schlank, drahtig und kreativ. „Vata-Typen“ denken und sprechen schnell.

„Vata“ heißt übersetzt Luft und ist in unserem Körper mit dem Nervensystem, der Atmung, der Blutzirkulation und dem gesamten Energiepotential gleichzusetzen. Neben ihrer raschen Auffassungsgabe, der starken Begeisterungsfähigkeit und dem unermüdlichen Schöpferdrang neigen „Vata-Typen“ auch zu Nervosität, Schlafstörungen, Kreislaufbeschwerden, Konzentrationsschwäche, trockener Haut und innerem Streß. Äußere Faktoren wie eine kalte, windige Witterung, ständiger Lärm, zu wenig Schlaf, Reisen und Nahrungsmittelzusätze wie Emulgatoren und Konservierungsstoffe können ebenfalls zu „Vata“-bedingten Beschwerden führen.

Der Stoffwechsel des „Vata-Typs“ ist sehr aktiv, und seine Verdauungskraft ist wechselhaft. Dies zeigt sich in einem unbeständigen Appetit und einer tiefgreifenden Abneigung gegen Routine in den täglichen EBgewohnheiten. Manchmal kann ein „Vata-Typ“ alle Speisen gut verdauen, doch oft leidet er auch unter Blähungen und kolikartigen Verdauungsbeschwerden. Spätestens, wenn ein Mensch mit einem hohen „Vata-Anteil“ in inneren Streß kommt oder sich in einer fremden Umgebung befindet, reagiert er mit Verstopfung und Völlegefühl. Um dem wechselhaften „Vata“-Stoffwechsel mehr Stabilität zu verleihen, rate ich den betroffenen Menschen, auf eine ruhige und regelmäßige Lebensführung zu achten. Eine harmonische und liebevolle Umgebung und eine bewußte Haltung während des Essens sorgen für eine geregelte Verdauung.

„Vata“ dominierte Menschen frieren leicht und haben einen empfindlichen Darm.

Hier helfen leicht verdauliche und wärmende Speisen, wie saftig gekochte Gemüseintöpfe mit Reis oder Hafer, sämige Cremesuppen und etwas warme Milch mit Muskat vor dem Schlafengehen. Der Genuß überreicher und zerkochter Nahrung, schwer verdaulicher Nahrungsmittel (wie z.B. Hülsenfrüchte, Paprika, Kohl und Pilze), kalte Speisen und Getränke, eine unregelmäßige Lebensführung, und längeres Fasten sollten bei einem starken oder gestörten „Vata-System“ gemieden werden.

Viele „Vata“-Störungen machen sich besonders im Winter bemerkbar: eine labile Gesundheit, innere Schwäche und das Gefühl von ausgelaugt sein, trockene und spröde Haut.

Kaltgepresste Öle und Butterfett in den Speisen, Gewürze wie Anis, Zimt und Ingwer und regelmäßige Massagen mit Sesamöl helfen hier, das erhöhte „Vata“ zu dämpfen und den Körper in sein natürliches Gleichgewicht zurückzuführen.

Fünf Tips zum Ausgleich des „Vata-Doshas“

1. Gewöhnen Sie sich einen gleichmäßigen und harmonischen Lebensrhythmus an

und pflegen Sie Ihre Gewohnheiten.

2. Essen Sie drei regelmäßige, liebevoll zubereitete und gekochte Mahlzeiten am Tag.
3. Vermeiden Sie alle kalten, blähenden, und schwer verdauliche Speisen wie Kohl, Paprika, Pilze, Hülsenfrüchte und Rohkost, insbesondere nach 16.00 Uhr
4. Gehen Sie früh schlafen und massieren Sie sich vorher die Füße mit Sesamöl ein.
5. Haben Sie Vertrauen in ihre eigene Kraft und finden Sie Ruhe in sich selbst.

Der „Pitta-Typ“

Menschen mit einem starken „Pitta“ sind kraftvolle, energische und leidenschaftliche Menschen. Sie sind entscheidungsfreudig, intelligent, willensstark und neigen zu emotionalen Gefühlsausbrüchen.

„Pitta“ heißt übersetzt Galle und entspricht den Elementen Feuer und einem kleinen Anteil Wasser. Seine körperliche Entsprechung hat das „Pitta“ vor allem im Verdauungs- und Enzymsystem sowie der gesamten Umsetzungskraft des Stoffwechsels.

Wenn ich an die „Pitta-Typen“ unter meinen Klienten denke, so habe ich immer das Bild eines kleinen Vulkans vor mir: Sie sind feurig und heiß, voller Begeisterung und sprudelnder Lebensenergie. Doch diese Hochspannung kann sich auch leicht in Wutausbrüchen oder zynischer Kritiksucht entladen. Menschen mit einem großen „Pitta“-Anteil sind meist sehr erfolgreich im Beruf oder Leistungssport und übernehmen gerne verantwortungsvolle Positionen in der Gesellschaft.

Normalerweise hat ein „Pitta-Typ“ ein sehr gutes Verdauungsfeuer, welches sich durch starken Hunger und Durst, eine stabile Gesundheit und viel körperliche und sexuelle Energie bemerkbar macht. Wird das „Pitta“ jedoch durch emotionale Anspannung oder Wut, große Hitze wie im Hochsommer und dem übermäßigen Genuß von Alkohol, Fleisch, Zucker und Auszugsmehl gestört, macht sich dies als erstes in einer schlechten Verwertung der Nahrung und einem ausgeprägten Vitalstoffmangel bemerkbar.

Menschen mit einer „Pitta“-Störung kämpfen dann mit Magenreizungen, Entzündungen, Sodbrennen, Hautunreinheiten, Durchfall und Kopfschmerzen. Ihr Stoffwechsel ist übersäuert, was häufiges Aufstoßen, Schwitzen und emotionale Reizbarkeit als Anzeichen für das innere Ungleichgewicht der Körpersäfte hervorbringt.

Um das Verdauungssystem wieder in seine alte Kraft zu führen, ist es nicht nur wichtig, alle säuernden Speisen zu vermeiden, sondern auch sein EBverhalten zu ändern. Gründliches Kauen und Einspeicheln von kleinen Mahlzeiten (der Magen sollte nicht mehr als zwei Drittel gefüllt sein) helfen neben vitalstoffreichen Speisen wie knackigem Gemüse, Salat und Rohkostsäften, um besonders die Verdauungssäfte zu verstärken. Alle sehr sauren Speisen wie Zitrusfrüchte, Ananas, Tomaten und scharfe Gewürze wie Chili, Meerrettich und Knoblauch reizen das Verdauungssystem noch mehr und sollten gemieden werden.

Das beste Mittel gegen „Pitta“-Störungen sind alle süßen und bitteren Gewürze wie Zimt, Koriander, Fenchel, Safran und Dill, kühles Quellwasser, frische Salate, herbe Kräuter und Ghee. Ghee wird das reine Butterfett genannt, und es ist ein wichtiges Heilmittel in der ayurvedischen Medizin. Sein delikater Geschmack verfeinert nicht nur alle Speisen, sondern es mindert auch zuviel Hitze, Säure und Nervosität im Körper.

Im Ayurveda ist häufig die Rede von „Agni“, dem Verdauungsfeuer

Dieses Verdauungsfeuer ist mit dem „Pitta“ sehr nah verbun-

den und braucht von Menschen mit einem hohen „Pitta“-Anteil besondere Pflege. Mittags ist das Agni von Natur aus am stärksten und hier sollte nach den ayurvedischen Empfehlungen die Hauptmahlzeit gegessen werden. Durch die guten Verdauungssäfte können hier zwischen 12.00 und 13.00 Uhr schwere Speisen oder üppige Menüs besser verwertet werden, als zu einer anderen Tageszeit. Viele „Pitta-Typen“ können ihr starkes Agni durch einen heftigen Appetit ab 11.00 Uhr mittags spüren, und sie werden leicht ungeduldig und reizbar, wenn sie auf ihre Mahlzeiten warten müssen.

Der Sitz des Agnis ist in der Leber, und die Ursache vieler „Pitta“-Beschwerden finden sich ebenfalls in diesem Bereich. Für einen guten Leberstoffwechsel werden im Ayurveda täglich der Saft einer halben Zitrone und Vitamin A-haltige Speisen wie z.B. Karotten, Grünkohl, Petersilie und Aprikosen empfohlen. Diese helfen auch bei unreiner Haut, Akne und Sehschwäche.

Fünf Tips zum Ausgleich des „Pitta-Doshas“

1. Essen Sie mittags Ihre Hauptmahlzeit mit viel Rohkost oder Salat, und vermeiden Sie alle sehr scharfen Speisen und Gewürze.
2. Reduzieren Sie alle säuernden Getränke und Speisen wie Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, Fleisch, Zucker und Weibmehlprodukte.
3. Verschaffen Sie sich einen körperlichen Ausgleich gegen Streß und innere Anspannung mit Sport, Tanzen, Gartenarbeit oder anderer körperlicher Betätigung.



„Ein Fest für die Geschmackssinne: Das feurige Chili-Relish regt das Verdauungsfeuer an, der aromatische Korianderchutney aktiviert die Leber und die leckere Pilzbutter entspannt das Gemüt.“

4. Seien Sie nicht zu anspruchsvoll und ehrgeizig mit sich selbst und anderen, sondern üben Sie sich in Toleranz und Gleichmut.
5. Singen Sie täglich fröhliche und spirituelle Lieder.

Der „Kapha-Typ“

„Kapha-Typen“ sind sehr beständige, fürsorgliche, liebevolle und sicherheitsbewusste Menschen. Sie sind von Ihrer Konstitution her ausdauernd, oft etwas langsam und neigen zu Beschwerden wie Übergewicht,

Unflexibilität, innerem Phlegma, sowie Entzündungen und Verschleimungen im Stirnhöhlen- und Lungenbereich.

Übersetzt heißt „Kapha“ Schleim. Es entspricht den Elementen Erde und Wasser und ist im Körper durch das Lymph- und Immunsystem und den Knochenbau vertreten.

Die Verdauungskraft des „Kapha-Typs“ ist relativ schwach, und so neigt der Stoffwechsel dazu, Verdauungsrückstände und Schlacken abzulagern. Aus diesem Grunde ist es auch für „Kapha-Typen“, trotz aller Diäten, besonders schwierig abzunehmen, und sie fühlen sie nach dem Essen oft müde und schwer. Ich kenne einige „Kapha-Typen“, die eine regelrechte Abneigung gegen innere Leichtigkeit und Entschlackung entwickelt haben. Eine langjährige Klientin von mir sagte einmal: „Eigentlich esse ich alles gern- außer was gesund ist! Diese Speisen bekommen mir gar nicht gut“.

„Kapha“-Menschen lieben die täglichen Sinnesgenüsse und reagieren auf Streß, Ärger oder innere Konflikte gerne mit übermäßigem Füttern und Naschen. Am frühen Morgen, späten Abend, im Frühjahr und bei Frauen vor der Menstruation ist dieses „Kapha“-typische Eßverhalten besonders schädlich. Um einer „Kapha“-Störung wie ständiger Müdigkeit, obwohl man ausreichend schläft, Depressionen oder Wasseransammlungen im Gewebe vorzubeugen, sollten hier alle sehr süßen, schweren, salzigen und gebratenen Speisen gemieden werden.

Ratsuchende, bei denen ich ein starkes „Kapha“ feststelle, versuche ich beizubringen, sich selbst und ihren Körper liebevoll anzunehmen. Tägliche Bewegung im Freien, Yoga, eine leicht verdauliche Zusammenstellung der einzelnen Speisen, viel Gemüse und stoffwechselanregende Ge-

würze wie Curcuma, Coriander, Cumin, Methi (Bockhornkleesamen) und Knoblauch helfen, ein starkes „Kapha“ auszugleichen. Meist bringt schon eine kleine Ernährungsumstellung den trägen Stoffwechsel in Bewegung. Allerdings fällt es „Kapha-Typen“ besonders schwer, von lieb gewonnenen Gewohnheiten loszulassen. In diesem Falle ist es erfahrungsgemäß besser, sich mit einer kleinen Ernährungsumstellung langsam in die neue Lebensweise einzuschleichen, als eine radikale Roßkur ohne Dauer durchzuführen.

Fünf Tips zum Ausgleich des „Kapha-Doshas“

1. Essen Sie bewußt und vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten.
2. Trennen Sie innerhalb einer Mahlzeit Eiweiß und Kohlenhydrate voneinander und bevorzugen Sie alle bitteren und stoffwechselanregenden Speisen wie grüne Blattsalate, Chicoree, Radicchio und Bockhornklee.
3. Essen Sie bis 11.00 Uhr nur frische Früchte und trinken Sie viel warmes Wasser.
4. Nehmen Sie sich für jeden Tag ein halbstündiges Bewegungsprogramm, z.B. Yoga, Walken, Radfahren oder Schwimmen vor und vermeiden Sie, mittags zu schlafen.
5. Leben Sie aktiv und lassen Sie sich von ihrer eigenen Lebenskraft zu neuen Taten inspirieren.

