



Alles, was gut schmeckt...

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG

Typgerechte Ayurveda-Ernährung für Kinder

Die richtige Ernährung für Kinder ist laut Ayurveda denkbar einfach: Regelmäßige Mahlzeiten mit frischen, vitalstoffreichen und wohlschmeckenden Früchten und Gemüse – am besten aus dem eigenen Garten – schenken Lebensenergie und Intelligenz, leichte Getreidegerichte und Hülsenfrüchte sorgen für gutes Körperwachstum und ein starkes Immunsystem und liebevoll gekochte, im harmonischen Familienumfeld eingenommene Mahlzeiten nähren Körper, Geist und Seele auf gesunde und spirituelle Weise.

In den klassischen Ayurveda-Schriften widmen Caraka und Sushruta mit der „Kaumarabhrtya“ der Kinderernährung ein eigenes Kapitel und empfehlen hier leicht verdauliche Speisen, die Kapha nicht erhöhen und Ojas mehren. Diese Eigenschaft findet sich vor allem bei der Kombination von Milch mit Chyvanprash, dem „Nutella“ des alten Indiens, von indischen Kindern auch heute noch gern zum Frühstück verzehrt. Ob auch die deutschen Kinder diese „Alternative“ zum herkömmlichen Brotaufstrich akzeptieren, muss ausprobiert werden. Denn jede Mutter weiß, wie schwierig es sein kann, Kinder im Alltag von den verführerischen

Einflüssen der industriell hergestellten Fertignahrung zu schützen. Spätestens ab dem Vorschulalter lernen die kleinen Genießer die geschmacklichen Verführungen von Fruchtzwerge, Milchschnitten & Co kennen und lassen sich häufig von den vegetarischen Kochkünsten der gesundheitsbewussten Mutter nur wenig begeistern.

Umso wichtiger ist es, dass sich die ersten Lebensjahre durch eine optimale Baby- und Kleinkinderernährung auszeichnen! In der frühen Kindheit wird das Fundament für die gesunde Entwicklung der individuellen Konstitution (prakrti) gelegt, die für den Rest unseres Lebens

unser körperliches und psychisches Wohlbefinden prägt.

Mit jedem Schluck Muttermilch gewinnt der Säugling mehr Stabilität, Immunkraft und Lebensfreude, wenn sich deren Erzeugerin in einem Zustand frei von Sorgen, Stress und Stoffwechselschlacken befindet. In Kombination mit einem regelmäßigen Lebensrhythmus, zärtlicher Ganzkörper-Ölmassage, genügend Schlaf und frischer Luft ist das Kinderglück perfekt.

Doch entsprechend der individuellen Konstitution kann jedes Baby seine eigenen Vorlieben und Bedürfnisse beim Stillen haben. Ob der Säugling einen 2- oder 4-Stunden Rhythmus bevorzugt, bereits von Anfang an nachts durchschläft oder von heftigen Blähungen geplagt wird, hängt im großen Maße von seiner konstitutionsgerechten Doshaverteilung ab. Aus eigener Erfahrung kann ich mich noch sehr gut an den sensiblen Vata-Appetit meiner Tochter erinnern, die immer sehr ungeduldig beim Trinken war, sich häufig verschluckte und anschließend von Koliken geplagt wurde. Ihr älterer Kapha-Bruder hingegen war ein echter Genießer, der stundenlang an der Brust nuckeln konnte und beim Trinken immer wieder einschlief. Bei einem Pitta-Kind hingegen erlebt die Mutter, was es heißt, wenn ein Baby richtig Hunger hat: Enttäuschte Zornausbrüche und jämmerliches Weinen, wenn die Mama mal nicht sofort als Nahrungsspenderin zur Stelle ist und die Neigung zum heftigen Aufstoßen sind typisch für diese Dosha-Ausprägung.

„In der frühen Kindheit wird das Fundament für die gesunde Entwicklung der individuellen Konstitution (prakrti) gelegt, die für den Rest unseres Lebens unser körperliches und psychisches Wohlbefinden prägt.“

Spätestens wenn die ersten Zähnchen kommen, sollte das Kind aus ayurvedischer Sicht feste Nahrung zu sich nehmen. Die beste Verdauungszeit für die erste Mahlzeit des Säuglings ist am Mittag. Hier brennt Agni von Natur aus am stärksten und das Kind reagiert meist mit großer Begeisterung auf die bereichernde Abwechslung im Speiseplan. Süße Gemüse wie Karotte, Pastinake oder Fenchel mit leichtem Getreidebrei und etwas Ghee. Hmmm, das schmeckt lecker...

Sobald das Kind seinen Mobilitätswinkel ausdehnt und mit vollem Elan das Leben zu entdecken beginnt, benötigt es Nahrungsmittel, die ihm alle notwendigen Substanzen für das körperliche und geistige Wachstum schenken. Die klassische Ayurveda-Heilkunde empfiehlt - speziell für das psychische Gleichgewicht - eine vegetarische Kost mit viel Gemüse, Getreide, Früchten, Nüssen, Hülsenfrüchten und hochwertigen Fetten. Milch und Milchprodukte können in spezieller Kombination in Maßen in den Speiseplan integriert werden, sollten aber

bei Hals-Nasen-Ohren-Problematiken, Neurodermitis, asthmatischen Beschwerden und Erkältungskrankheiten gemieden werden. Normalerweise entwickeln Kinder in diesem Lebensalter große Freude und Begeisterung für gutes Essen. Diese positive Einstellung mit gesunden und lecker gekochten Mahlzeiten zu verbinden, belebt den ganzen Familienalltag. Gelingt es, eine Ernährung ohne Fertigprodukte für das Kind zu gestalten, ist bereits eine der wichtigsten Ayurveda-Ernährungsregeln erfüllt: Frische, liebevoll zubereitete Speisen, mit Grundnahrungsmitteln aus der Region und frei von Konservierungsstoffen, Emulgatoren und Geschmackverstärkern schenken die optimale Basis für ein gesundes Wachstum und eine harmonische Entwicklung. ■

Mehr Info



Kerstin Rosenberg, international anerkannte Spezialistin und Buchautorin, leitet gemeinsam mit ihrem Mann die Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenen Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein (Hessen). Bekannt für ihre qualifizierten Ayurveda-Ausbildungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz bietet die Akademie ab November 2008 das erste universitär anerkannte Studium der Ayurveda-Medizin mit Master-Abschluss in Deutschland.

Internet: www.ayurveda-akademie.org

Ayurveda-Ernährung für das Baby

Zum Zufüttern und nach dem Abstillen vor dem 6. Monat	Erste Fläschchenmahlzeiten für den Säugling können Reisschleim, Gerstenschleim, Mandelmilch und verdünnte Ziegenmilch sein.
Nach dem Abstillen ab dem 6.-9. Monat	Ziegenmilch, Reisschleim, Gerstenschleim, süße Gemüse (z.B. Karotte, Pastinake Fenchel, Kürbis). Übergewichtige Babys sollten zuerst Wasser, dann Milch bekommen. Das gilt auch für Babys, die Milch erbrechen. Hat ein Kind unter der Milchernährung übermäßig viel Stuhlgang oder ist die Verdauungskraft schlecht, gilt es Milch mit Wasser zu verdünnen.
Ab dem 9.-12. Monat	Nun kann auch mit etwas Wasser verdünnte Kuhmilch, gekochter Gemüse-, Getreide- oder süßer Fruchtbrei gegeben werden.

Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen zum Dosha-Ausgleich bei Kindern

Dosha-Dominanz	zu empfehlen (pathya)	zu meiden (apathya)
Für gesunde Kindern und zum Vata-Ausgleich (speziell bei Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen, schwaches Immunsystem)	Ziegen- oder Kuhmilch, warmer Getreidebrei, Gerste, Weizen, Ghee, Reis, Nüsse, Mungdal, Zuckerrohrprodukte, Kürbis, Kartoffeln, Karotten, Trauben, Rosinen, Mandeln, Kokosnuss, Süßholz, Zimt, Asafoetida, Ingwer, Cumin	keine schwerverdauliche Nahrung, unregelmäßige Ernährung, inkompatible Nahrung, fettiges, saures, scharfes oder irritierendes Essen, ständiges Essen, Unterdrückung der Ausscheidungsreflexe (vegasamdharma)
Ernährung für Kinder mit erhöhtem Kapha (speziell bei Verschleimung, Übergewicht, Trägheit und motorischer Unterentwicklung)	Ziegenmilch (verdünnt) mit Ingwer, Getreidebrei, Roggenbrot, Gerste, Honig (erst ab dem 1. Lebensjahr), Kardamom, Zimt	Hafermilchbrei, Süßigkeiten, Zucker, Fermentiertes, z.B. mit Hefe, Frittiertes, Bananen, Joghurt, Käse, Quark, Eis, Fertigprodukte, Rohkost, Tomatenkonzentrat, kalte Nahrung und Getränke, saures Obst oder Obstsaft
Ernährung für Kinder mit erhöhtem Pitta (speziell bei Hautirritationen und -Erkrankungen, Durchfall, Hitze und Aggressionen)	Ziegenmilch, Weizen, Gerste, Eis in geringen Mengen, Rohkost, süßes Obst und Gemüse wie Karotten, rote Beete, grünes Gemüse wie Spinat, Salat, Süßspeisen wie Pudding mit Safran und Kardamom, reines Marzipan, Vollkornkekse mit Honig oder Rohrzucker gesüßt	saures, fettiges u. scharfes, rotes Fleisch, Eier, Tomatenkonzentrat, Käse, Joghurt, Quark, saures Obst oder Obstsaft, Fermentiertes (Pommes, Chips), Industriessüßigkeiten mit chem. Zusätzen oder Nuss-Schokoriegel