

Gesunde Ayurveda - Ernährung für jede Konstitution

»Diejenige Nahrung, welche antagonistisch zu den verursachenden Dosha einer Konstitution steht, wird für die Erhaltung der Gesundheit empfohlen.

Menschen, deren Dosha sich im Gleichgewicht befinden, sollten darauf achten, Speisen zu sich zu nehmen, welche alle sechs Geschmacksrichtungen enthalten.«

CARAKA SAMHITA: Sutra Sthana, Kapitel 7, Vers 41

Hier ist der Schlüssel für eine gesunde Ernährung entsprechend der eigenen Konstitution. In den folgenden Abschnitten gebe ich Richtlinien für die drei Hauptdiäten: (1) die Vata-regulierende, (2) die Pitta-regulierende und (3) die Kapha-regulierende Ernährung. Natürlich gibt es mehr als drei Konstitutionen. Um die Angelegenheit aber nicht allzu kompliziert zu machen, beschränke ich mich auf drei Richtlinien. Mischtypen können auch die Diätpläne entsprechend aufeinander abstimmen.

Sorge sollte dazu getragen werden, dass wir die Diät für Vata-Konstitution nicht »Vata-Ernährung«, sondern »Vata-regulierende Ernährung« nennen, denn wir müssen uns immer daran erinnern, dass wir die Eigenschaften von Vata mit der Konstitutionsdiät reduzieren wollen. Die Tabellen und Einteilungen sollen als Leitfaden dienen. Sie sind hilfreich, eine generelle Übersicht über die Prinzipien einer bestimmten Ernährungsform zu vermitteln. Auf keinen Fall sollen sie aber die eigene Urteilsfähigkeit und Intuition unterbinden. Alle Nahrungsmittel in den folgenden Tabellen sind unter vier Gruppen aufgelistet, deren Bedeutung hier erklärt wird:

- **Ideal:** Wenn Sie unter starken Störungen eines bestimmten Dosha leiden oder eine ausgeprägte Konstitution besitzen, dann sollten Sie Ihre Speisen ausschließlich aus dieser Gruppe wählen.
-
- **Gut:** Wenn die Störungen oder Konstitution nicht so ausgeprägt sind, dann können Sie Ihre Nahrungsmittel aus dieser sowie der ersten Gruppe wählen. Alle Substanzen in dieser Gruppe führen zu keiner Zunahme des angegebenen Dosha. Ihre Wirkung ist lediglich nicht so ausgeprägt wie in der ersten Gruppe.
-
- **Nicht empfehlenswert:** Die Nahrungsmittel in dieser Gruppe besitzen Qualitäten, welche die betreffenden Dosha vermehren. In bestimmten Kombinationen, in kleinen Mengen, aber nicht regelmäßig, können sie eingenommen werden. Sie sollten aber in keinem Fall die Hauptnahrung bilden.
-
- **Unbedingt vermeiden:** Diese Nahrungsmittel müssen Sie kompromisslos weglassen. Sie vermehren die Dosha sehr effektiv und sind eine Gefahrenquelle für Ihre Gesundheit.

Die Vata - regulierende Ernährungsweise

Das ist die richtige Diät für Personen mit Vata -Konstitution oder wenn Sie unter einer ausgeprägten Vata-Störung leiden. Falls Sie beides, eine Vata-Konstitution *und* eine Vata-Störung haben, dann müssen Sie diese Diät strikt befolgen. Wenn Sie nur unter einer Vata-Störung leiden, aber eine andere Konstitution haben, dann brauchen Sie diese Diät nur so lange zu befolgen, bis diese Störung behoben ist, und können dann zu ihrer Konstitutionsdiät überwechseln.

Um die beiden Elemente Vayu (Wind) und Akasha (Äther), aus denen sich Vata zusammensetzt, zu besänftigen, brauchen Sie Nahrung, welche die fehlenden Elemente Tejas (Feuer), Ap (Wasser) und Prithivi (Erde) enthalten. Sie soll deshalb süß, befeuchtend, wärmend, sauer, salzig und nahrhaft sein. Dagegen müssen Sie scharfe, bittere, herbe, leichte, kalte und trockene Speisen unbedingt vermeiden. Idealerweise sollten Sie täglich drei warme Mahlzeiten zu geregelten Essenszeiten einnehmen. Das ist nicht leicht und deshalb sollten Vata-Menschen nicht alleine leben, sondern am besten mit einem Partner mit einer anderen Konstitution.

Wegen ihrer Sensibilität neigen Vata-Naturen oft zu Nahrungsmittelallergien. Es kann vorkommen, dass sie selbst gegen Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Milch allergisch sind, die eigentlich sehr gut für sie sind. Allergien provozierende Lebensmittel müssen in jedem Fall vermieden werden.

Fasten für mehr als einen Tag ist gar nicht gut für Vata-Personen oder bei Vata-Störungen und kann auf keinen Fall empfohlen werden. Auch das Kurzzeitfasten mit genügender Flüssigkeitsaufnahme sollte auf einen oder zwei Tage im Monat beschränkt werden. Vata-Menschen brauchen sehr viel Flüssigkeit, um den trockenen Elementen Vayu (Wind) und Akasha (Äther) entgegenzuwirken.

Wasser alleine ist aber nicht immer gut genug. Besser sind nährnde Getränke wie heiße Milch, Lassi (ein Joghurtgetränk), Buttermilch, frische Frucht- und Gemüsesäfte, warme, beruhigende und blähungswidrige Kräutertees. Kaffee und heiße Schokolade sind wegen ihrer stimulierenden Wirkung sehr schlecht. Malzgetränke sind dagegen sehr gut.

Keines der genannten Getränke sollte gekühlt sein. Ein Glas Rotwein mit dem Essen ist sehr gut für diese Konstitution. Ideale Nahrungsmittelergänzungen sind Chyavanprash, Brahma Rasayana, Ashwagandhadi Leha, Ashwagandharishta, Balarishta, Ashwagandha-Kapseln, Shatavari-Kapseln und Mucuna-Kapseln.

Vata-Störungen sind trockene Haut, Verstopfung, Nervosität, Durchschlafprobleme, innere Unruhe, rheumatische und neurologische Beschwerden, Krämpfe, unregelmäßige, schmerzhafte Monatsblutungen, Atrophien, chronische Müdigkeit u. a. Hierbei ist eine Vata-regulierende Ernährung eine große Unterstützung.

Nahrungsmittel für die Vata Konstitution

GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE

Getreide eignet sich gut, um Vata zu reduzieren. Es sollte immer mit genügend Wasser gekocht werden. In trockener Form (Flocken) oder in Broten mit sehr viel Hefe sind sie nicht förderlich. Hülsenfrüchte sind eine ideale Proteinquelle, produzieren aber Gas im Darm. Deshalb müssen sie mit blähungswidrigen Gewürzen oder mit Zwiebeln und Knoblauch gekocht werden.

Ideal: Weizen, Dinkel, Hartweizen (Pasta).

Gut: Reis, Hafer, Mais, Buchweizen, Roggen, Hirse, Gerste, Mung Dal, Urid Dal, Kichererbsen, Linsen, Tofu.

Nicht empfehlenswert: Vollreis, Bohnen.

Unbedingt vermeiden: Getreideflocken, Müsli, Sojabohnen.

GEMÜSE

Vata-Typen vertragen die meisten Gemüsearten gut. Eine lediglich aus Gemüse bestehende Diät ist aber nicht zu empfehlen, weil sie zu leicht ist. Deshalb sollten sie mit Öl, Ghee, Butter, Sahne, Frischkäse, Nüssen und Gewürzen zubereitet werden. Alle Kohlgemüse bewirken Blähungen und müssen mit blähungswidrigen Gewürzen, Zwiebel oder Knoblauch gekocht werden. Sehr bittere Gemüse sind auch nicht empfehlenswert, dafür alle Wurzelgemüse (Erde-Anteil!).

Ideal: Karotten, Süßkartoffeln, gekochte Zwiebeln, Avocado, Yamswurzel, Schwarzwurzel, Rote Bete, Okra, Petersilie, frischer Koriander, Radieschen, Meeresalgen, Knoblauch.

Gut: Auberginen, grüne Bohnen, Artischocken, Kartoffeln, frische Erbsen, Kürbis, Rettich, Wasserkresse, Peperoni, Gurken, reife Tomaten, Sellerie, Oliven, Sprossen, Lauch.

Nicht empfehlenswert: Blattgemüse, Endivien, Blumenkohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Brokkoli, Kohl, Spargel, Pilze.

Unbedingt vermeiden: Rohe Zwiebeln.

FRÜCHTE

Süße und saure Früchte sind gut für Vata, sollten aber nur in geringen Mengen konsumiert werden, da sie sehr leicht sind und Vata-Menschen nicht genug »erden«. Herbe, d. h. zusammenziehende Früchte, wie gewisse Arten von Äpfeln und Birnen, müssen vermieden werden. Gut für Vata ist der hohe Flüssigkeitsanteil von Früchten, der aber bei Trockenfrüchten wegfällt.

Ideal: Zitronen, Orangen, Limonen, Grapefruit, Ananas, Erdbeeren, Kirschen, Pflaumen, Himbeeren, Feigen, Datteln, Mango, Papaya.

Gut: Bananen, Pfirsiche, Aprikosen, Melonen, Äpfel.

Nicht empfehlenswert: Granatapfel, Birnen.

Unbedingt vermeiden: Trockenfrüchte.

SAMEN UND NÜSSE

Die meisten Samen und Nüsse, die nicht bitter, scharf oder herb sind, eignen sich für Vata. Bekömmlicher sind sie, wenn sie leicht geröstet und gesalzen sind. Sie bilden eine gute Beigabe für Salate.

Ideal: Mandeln, Pistazien, Pinienkerne, Cashewnüsse, Sesamsamen.

Gut: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Kokosnuss, Walnuss.

Nicht empfehlenswert: Erdnüsse, Mohnsamen.

Unbedingt vermeiden: Keine.

ÖLE

Die Eigenschaften von Ölen sind völlig antagonistisch zu Vata. Daher gehören sie zu jeder Mahlzeit, ob zum Kochen oder auf den Tisch zum Würzen.

Ideal: Sesamöl.

Gut: Kürbiskernöl, Olivenöl, Distelöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Hanföl.

Nicht empfehlenswert: Kokosöl, Senfsamenöl, Maisöl, Soyaöl.

Unbedingt vermeiden: Hoch raffinierte Öle, Erdnussöl.

GEWÜRZE

Alle appetitanregenden, blähungswidrigen Gewürze gehören in jedes Gericht. Dagegen sind scharfe und bittere Gewürze zu vermeiden. Salz ist gut für Vata-Konstitutionen und sollte nicht weggelassen werden.

Ideal: Stinkasant (Asafötida), Knoblauch, Dill, Kardamom, Muskat, Fenchelsamen, Safran, Salbei, Kreuzkümmel, Kümmel, Nelken, Zimt, Liebstöckel Samen (Ajwan), Meer- oder Steinsalz.

Gut: Anis, Basilikum, Ingwer, Bockshornkleesamen, Senfsamen, Rosmarin, Tamarinde, Thymian, Majoran, Wacholderbeere, Fenchel, Koriander, Paprika, schwarzer Pfeffer.

Nicht empfehlenswert: Kurkuma, Minze.

Unbedingt vermeiden: Weißer Pfeffer, Cayennepfeffer (Chili).

TIERISCHE PRODUKTE

Fermentierte oder mit Enzymen verarbeitete Milchprodukte sind sehr gut. Milch sollte aber nie kalt getrunken werden.

Ideal: Ghee, Butter, Sahne, Milch, Joghurt, Kefir, saure Sahne, Hüttenkäse, Frischkäse, Quark.

Gut: Buttermilch, Hartkäse, Lamm, Ziege, Huhn, Pute, Fisch, Meeresfrüchte

Nicht empfehlenswert: Speiseeis, Schwein

Unbedingt vermeiden: Rindfleisch

SÜSSSTOFFE

Süßes bringt die hochfliegenden Vata-Menschen wieder zur Erde zurück und soll unbedingt Bestandteil der täglichen Nahrung bilden. Der Zucker ist nicht so schlecht wie sein Ruf, sollte aber besser in unraffiniertes und nicht chemisch behandeltes Form konsumiert werden. Schokolade ist wegen des anregenden Kakaos die falsche Süßigkeit für Vata.

Ideal: Malz, Zuckerrohrsaft, Jaggery (eingedickter Zuckerrohrsaft).

Gut: Rohrzucker, Kandiszucker, Ahornsirup, Melasse, Birnendicksaft, Honig.

Nicht empfehlenswert: Keine.

Unbedingt vermeiden: Weißer Zucker, Schokolade.