

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 Kapha - regulierende Ernährung

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

Um die beiden Elemente Ap (Wasser) und Prithivi (Erde), aus denen sich Kapha zusammensetzt, zu besänftigen, brauchen Sie Nahrung, welche die fehlenden Elemente Tejas (Feuer), Vayu (Wind) und Akasha (Äther) enthält. Sie soll deshalb scharf, austrocknend, wärmend, bitter, herb und leicht sein. Dagegen müssen Sie süße, saure, salzige, schwere, kalte und befeuchtende Speisen unbedingt vermeiden. Der Gesundheit von Kapha-Menschen steht oft nur ihre eigene Trägheit im Wege. Sie brauchen jemand, der sie auch bei Tisch motiviert.

Eine Vermehrung von Schleim und Gewicht sind meistens Zeichen eines Kapha-Überschusses. Leider sind praktisch alle Hauptnahrungsmittel süß und vermehren Kapha. Aber auch eine Kapha-Person benötigt genügend Kohlenhydrate, Proteine und Fette in ihrer Nahrung. Hier bildet der wichtigste Aspekt die Kontrolle der Quantität. Auf keinen Fall ist Kapha-Typen ein Schläfchen nach dem Essen erlaubt.

Fasten ist sehr effizient, um Kapha zu reduzieren. Extreme Fastenkuren sind wegen des Pendeleffekts auch für sie nicht von Nutzen; schon nach kurzer Zeit wiegen sie nämlich mehr als vorher. Einmal in der Woche zu fasten ist viel besser. Während des Tages sollten Sie regelmäßig würzigen Tee oder Trikatu mit heißem Wasser und Honig trinken und nach Sonnenuntergang eine warme Mahlzeit zu sich nehmen. Das Frühstück kann durch ein heißes, anregendes Getränk ersetzt werden.

Die Speisen für diese Konstitution müssen immer heiß serviert werden und scharf gewürzt sein. Eine halbe Stunde vor dem Essen sollten Sie etwas Ingwertee oder Trikatu mit Honig und heißem Wasser zu sich nehmen. Zwischen den Mahlzeiten dürfen Sie nichts essen. Heißes Wasser oder Kräutertees mit diaphoretischer (schweißtreibender), diuretischer (harntreibender) und anregender Wirkung sind immer gut. Mineralwasser und gezuckerte Getränke sind tabu. Sie dürfen nur vor der Mahlzeit ein wenig heißes Wasser, während der Mahlzeit kleine Mengen heißes Wasser oder nicht zu kühlen Weißwein und direkt nach dem Essen überhaupt nichts trinken. Kaffee oder Schwarztee ohne Sahne oder Zucker hat im Allgemeinen einen guten Effekt auf diese Konstitution.

Nahrungsergänzungsmittel für diese Konstitution sind Dasamularishta, Vasarishta, Pippaliasava, Punarnasava und Trikatu mit Honig.

Übergewicht, zu viel Schlaf, überhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Sinusitis, Bronchitis, Bronchialasthma, Gallensteine, Nierensteine, Blasensteine, Erkältung und Ödeme sind alles Störungen, die hauptsächlich durch überhöhtes Kapha verursacht werden. Mit einer rigorosen Kapha-regulierenden Ernährungsweise üben Sie einen starken positiven Einfluss auf diese Beschwerden aus.

Lebensmittel für die Kapha-Konstitution

GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE

Getreidesorten, die schleimlösend, erhitzend und harntreibend wirken, sind geeignet für eine Kapha-regulierende Ernährungsweise. In jedem Fall muss aber auf die Quantität geachtet werden. Hülsenfrüchte passen generell sehr gut zu dieser Diät.

Ideal: Keine.

Gut: Buchweizen, Gerste, Mais, Hirse, Roggen, Tofu, Linsen, Mung Dal, Bohnen.

Nicht empfehlenswert: Reis, Hafer, Kichererbsen.

Unbedingt vermeiden: Weizen, Dinkel, Vollreis.

GEMÜSE

Bitteres und scharfes Gemüse, Blattgemüse, Gemüse mit harntreibender Wirkung wie Spargel, Karotten oder Sellerie, eignen sich gut für diese Diät. Vom rohen Verzehr wird aber dringend abgeraten.

Ideal: Sellerie, Spargel, Karotten, Brokkoli, Blattgemüse, Rettich, Endivien, Knoblauch, Artischocke.

Gut: Rosenkohl, Blumenkohl, Kohl, Kohlrabi, Rote Bete, Kartoffeln, Radieschen, Petersilie, Peperoni, gekochte Zwiebeln, Lauch, grüne Bohnen.

Nicht empfehlenswert: Schwarzwurzel, Tomaten, Auberginen, Okra, Kürbis, Süßkartoffeln, Gurken, Zucchini, Meeresalgen, Oliven, Sprossen, Avocado, Pilze.

Unbedingt vermeiden: Yamswurzel.

FRÜCHTE

Frische Früchte enthalten einen großen Wasseranteil, der für diese Diät nicht von Vorteil ist. Da sie aber leicht sind, können sie Kapha nicht nachhaltig beeinflussen. Mit Gewürzen wie Nelken, Zimt oder Ingwer gekochte Früchte sind noch besser. Auch Trockenfrüchte dürfen konsumiert werden.

Kompott aus frischen und Trockenfrüchten mit viel Würze, gesüßt (nach dem Kochen) mit ein wenig Honig sind ein gut verträgliches Dessert für Kapha-Konstitutionen. Saure Früchte sind wegen ihrer erhitzenden Potenz auch geeignet.

Ideal: Trockenfrüchte, gekochte Äpfel und Birnen.

Gut: Papaya, Granatapfel, Zitrone, Orange, Limone, Grapefruit, Ananas.

Nicht empfehlenswert: Datteln, Feigen, Trauben, Mango, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwi, Kirschen, rohe Äpfel.

Unbedingt vermeiden: Bananen, Melonen.

SAMEN UND NÜSSE

Samen und Nüsse sind wegen ihres Ölgehalts nicht geeignet.

Ideal: Keine.

Gut: Mohnsamen, Sonnenblumenkerne.

Nicht empfehlenswert: Mandeln, Kürbiskerne, Walnuss, Sesamsamen, Pistazien, Cashewnüsse, Pinienkerne, Kokosnuss.

Unbedingt vermeiden: Erdnüsse.

ÖLE

Grundsätzlich sollten nur kleinste Mengen von Ölen in dieser Diät verwendet werden.

Ideal: Keine.

Gut: Senföl, Sesamöl.

Nicht empfehlenswert: Sonnenblumenöl, Olivenöl, Sesamöl, Maisöl.

Unbedingt vermeiden: Alle anderen.

GEWÜRZE

Fast alle Gewürze, speziell die scharfen, kommen bei dieser Diät zum Einsatz. Salz ist, außer in der heißen Jahreszeit, verboten. An seiner Stelle kann Kräutersalz verwendet werden.

Ideal: Salbei, Anis, schwarzer Pfeffer, Ingwer, Knoblauch, Stinkasant (Asafötida), Basilikum, Nelken, Zimt, Kardamom, Liebstöckel Samen (Ajwan), Dill, Bockshornkleesamen, Kurkuma.

Gut: Cayennepfeffer (Chili), Fenchel, Koriander, Kümmel, Kreuzkümmel, Wacholderbeeren, Majoran, Minze, Paprika, Muskatnuss, Oregano, Tamarinde, Thymian, Rosmarin, Kurkuma, Gemüsesalz.

Nicht empfehlenswert: Steinsalz.

Unbedingt vermeiden: Meersalz, raffiniertes Salz.

TIERISCHE PRODUKTE

Außer Buttermilch und Molke sind Milchprodukte für eine Kapha-regulierende Ernährungsweise überhaupt nicht geeignet.

Ideal: Keine.

Gut: Buttermilch, Molke.

Nicht empfehlenswert: Ghee, entrahmte heiße Milch, Magerkäse, Hase, Huhn, weißer Fisch.

Unbedingt vermeiden: Alle anderen.

SÜSSSTOFFE

Leider gibt es auch hier nichts Gutes zu melden.

Außer Honig, der mindestens sechs Monate gereift haben sollte, sind keine Süßstoffe erlaubt.

Auch die künstlichen Süßstoffe sollten unbedingt vermieden werden.

Ideal: Keine.

Gut: Alter Honig.

Nicht empfehlenswert: Ahornsirup, Melasse.

Unbedingt vermeiden: Alle anderen.