

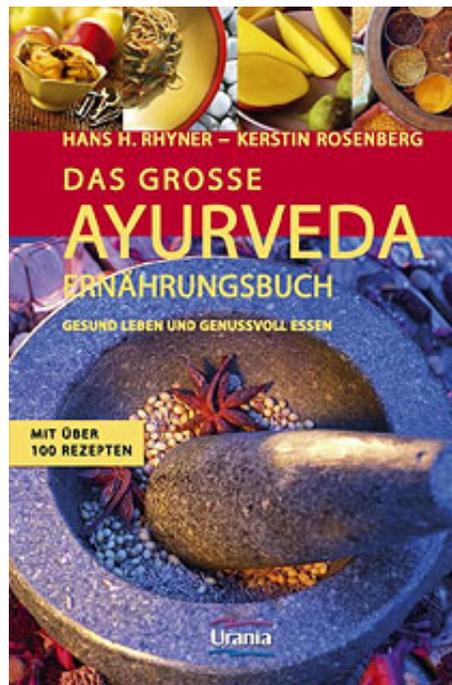
# Rhyner H. / Rosenberg K. Das grosse Ayurveda Ernährungsbuch

Leseprobe

[Das grosse Ayurveda Ernährungsbuch](#)

von [Rhyner H. / Rosenberg K.](#)

Herausgeber: Königsfurt-Urania Verlag



<http://www.unimedica.de/b6932>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>





## 4. Harmonische Ernährung für jede Konstitution

Eine gesunde Ernährung bedeutet in der Ayurveda, dass jeder Mensch seiner persönlichen Konstitution und Lebensweise entsprechend seine Nahrung auswählen und zubereiten sollte. Je nachdem, wie Ihr Stoffwechsel arbeitet, können Sie die unterschiedlichsten Speisen besser oder schlechter verdauen. Das Sprichwort „Du bist, was du isst“, ist bei uns sehr bekannt. In der Ayurveda sagen wir „Du bist, was du verdaust“, denn je nach Konstitutionstyp kann die Verwertung von Nahrungsmitteln sehr unterschiedlich sein und damit können im schlimmsten Fall die wertvollsten Speisen den Verdauungstrakt nahezu unverdaut wieder verlassen.

Das Ziel einer harmonischen Ernährung ist es, mit jeder Mahlzeit neue Lebensenergie zu gewinnen und das Essen dabei mit allen Sinnen zu genießen. Völlegefühl, Blähungen, Müdigkeit nach dem Essen oder Sodbrennen sind nur einige Anzeichen dafür, dass der Verdauungsvorgang unvollständig war und Ihren Organismus eher belastet als unterstützt hat.

So gibt es in der Ayurveda eine Fülle von individuellen und allgemeinen Ernährungsempfehlungen, die uns helfen können, mehr Gesundheit, vitale Lebensenergie und neue Freude am Essen zu erlangen.

In der Ayurveda sagen wir: „Der Appetit ist der beste Indikator für die Gesundheit“, und die für ihre Konstitution optimale Ernährung erkennen Sie daran, dass Sie die Speisen besonders wohl tuend im Duft, Geschmack und Aussehen empfinden und sich direkt nach dem Essen angenehm genährt und gut aufgebaut fühlen. So benötigt eine ausgewogene Konstitution keine spezielle Diät oder strenge Ernährungsregeln, an die sie sich täglich zu halten hat. Im Gegenteil, eine vielseitige, ausgewogene und wohl schmeckende Ernährung stärkt und erfreut den Körper, die Psyche und alle Sinne.

Befindet sich Ihre Dosha-Konstitution jedoch im Ungleichgewicht, so ist der Geschmack kein zuverlässiger Ratgeber. Je nachdem, welche Ihrer Grundenergien aus dem Lot geraten ist, kann dies ungesunden Heißhunger und Gelüste zur Folge haben. Das erhöhte *Dosha* dominiert nun nicht nur das persönliche Energiegleichgewicht, sondern regiert auch unser Essverhalten.

So stelle ich sehr oft fest, dass sich Menschen mit einem erhöhten *Vata-Dosha* vornehmlich zu Rohkosternährung und strenger vegetarischer Kost mit stark reinigendem Charakter hingezogen fühlen. Doch dies kann im gesteigerten Maße die *Vata*-Störung noch erhöhen. Warme Suppen und saftig zubereitete Gemüsegerichte, wie wir sie z. B. zur Winterzeit lieben, wären hier eine sehr viel bessere Ausgleichskost.

Oder Menschen mit einem erhöhten *Pitta-Dosha* bevorzugen scharfes Essen, pflegen regelmäßigen Alkohol- und Kaffeegenuss. Dabei wirkt dies erhitzend und regt die Säurebildung im Stoffwechsel an. Dies erhöht dann das *Pitta* noch mehr, was starkes Schwitzen, Hautrötungen und Entzündungsprozesse zur Folge haben kann. Sehr viel empfehlenswerter wären frische Salate, grüne Gemüse und kühle Getränke, wie wir sie z. B. im Sommer lieben.

Die so genannten Kapha-Konstitutionen lieben Käse, Milchprodukte und Süßigkeiten, wenn sie sich in einer erhöhten Kapha-Phase befinden. Dass dies Gewichtszunahme, Verschleimung und Trägheit zur Folge haben kann, stört sie in diesem Moment nur wenig. Doch essen sie eine Zeit lang gut gewürzte Speisen mit scharfen und anregenden Kräutern, so stellen sie fest, dass ihnen diese Speisen nicht nur hervorragend schmeckten, sondern ihnen auch eine völlig neue Lebensqualität verleihen.

Was wir aus diesen Phänomenen ersehen können ist: Befinden wir uns mit unserer Konstitution im Gleichgewicht, so nehmen wir automatisch und mit großer Freude Speisen ein, die für unser inneres und äußeres Wohlbefinden zuträglich sind.

Ist unser natürliches Dosha-Gleichgewicht hingegen gestört, so werden wir von der jeweils angesammelten Dosha-Kraft zum falschen Essen verleitet. Und dies verstärkt die jeweilige Störung auf empfindliche Weise.

Aus diesem Grunde benötigen wir zu Beginn einer Ernährungsumstellung das Wissen und die Regeln, um die richtige Ernährung für die eigene Konstitution *Pra-kriti* und Verdauungstätigkeit *Agni* zu finden.

Erst nach einer Weile können wir uns dann auf unsere wieder belebten Instinkte verlassen und unsere natürlichen Vorlieben als Richtungsweiser für eine harmonische und energiespendende Nahrung nutzen.

Das grundlegende Prinzip der konstitutionsgerechten Ayurveda-Ernährung beruht auf dem Ausgleich der übermäßigen Eigenschaften.

Jedes *Dosha* manifestiert sich im Organismus durch bezeichnete Eigenschaften wie leicht, schwer, kalt, warm, trocken, feucht usw. Sind Sie von Natur z.B. ein *Pitta*-Typ, so sind die Eigenschaften, *Gunas*, von Wärme, Weichheit, Säure und Schärfe in Ihnen relativ ausgeprägt. Die tägliche Ernährung dient nun zum Ausgleich dessen und schenkt ihnen mit kühlender, süßer und beruhigender Nahrung alles, was Sie für ein harmonisches Verdauungsfeuer benötigen.

Eines der wichtigsten Therapeutika für eine harmonische Ernährungsabstimmung ist der Einsatz der richtigen Geschmacksrichtung, *Rasa*. Für jede *Dosha*-Konstitution werden Gewürze, Gemüse und Früchte nach ihrem spezifischen Geschmack ausgewählt und auf individuelle Weise zubereitet. So nutzen wir die täg-



liehe Ernährung als Heilmittel und Ausgleichstherapie für die körperliche und geistige Gesundheit.

In der ayurvedischen Ernährungstherapie sprechen wir von sechs Geschmacksrichtungen, *Rasas*, in die alle Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze eingeteilt werden.

Jeder Geschmack setzt sich aus verschiedenen Elementen zusammen und verfügt über spezielle Qualitäten und Heilwirkungen. Die *Doshas* werden entsprechend der ihnen zugeordneten Geschmacksrichtungen verstärkt bzw. vermindert. Somit ist der bewusste Einsatz der verschiedenen Geschmacksrichtungen eine der wichtigsten Maßnahmen der konstitutionsgerechten Ernährung und Pflanzentherapie.

Weitere Faktoren, welche über unser Wohlbefinden bestimmen, sind unter anderem das Lebensalter, die Jahreszeit, belastende Umweltfaktoren und emotionale Stresssituationen.

Die sechs Geschmacksrichtungen mit ihrer Wirkung auf die Doshas  
( + erhöht / - vermindert)

Geschmack	Vata	Pitta	Kapha
süß	-	-	+
sauer	-	+	+
salzig	-	+	+
scharf	+	+	-
bitter	+	-	-
zusammenziehend	+	-	-

Entscheidend für den Erfolg einer Ernährungsumstellung ist die langsame Verwirklichung der neuen Ernährungsregeln. Versuchen Sie nicht, alle von uns empfohlenen Regeln sofort in die Praxis umzusetzen, sondern begnügen Sie sich mit kleinen Schritten.

Nach meiner Erfahrung ist es bis jetzt noch fast niemandem gelungen, sein Leben von heute auf morgen komplett umzustellen. Im Gegenteil, eine Rosskur ist meist nur von kurzer Dauer und verleitet nach einiger Zeit dazu, wieder in die alten Ernährungs- und Lebensstrukturen zurückzufallen.

Nehmen Sie sich für jede Woche zwei oder drei neue Ernährungsgewohnheiten vor, und genießen Sie die neue Fülle Ihres ayurvedischen Speiseplans. Mit Ayurveda können Sie nicht nur auf einige Ihrer altgeliebten (doch schädlichen) Gewohnheiten verzichten, sondern eine neue, mindestens ebenso genussvolle Ernährungsweise hinzugewinnen.

Die richtige Ernährung unterstützt den Menschen in seiner persönlichen Entwicklung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Sie schenkt uns, was wir für ein gesundes Wachstum benötigen, und befreit den Einzelnen von unnötigem Ballast.

Viele Menschen können jedoch ihre individuelle Konstitution nicht so akzeptieren, wie sie ist, und versuchen mit einer ausgewählten Ernährungs- und Lebensweise ein anderer zu werden, als sie vom Ursprung her sind. Sehr zum Leidwesen vieler Frauen und Männer, die z. B. trotz anhaltender Diät immer noch nicht die schlanke Figur bekommen haben, die sie sich wünschen, stellen wir immer wieder fest, dass man aus einem Goldfisch nun einmal keinen Kanarienvogel machen kann.

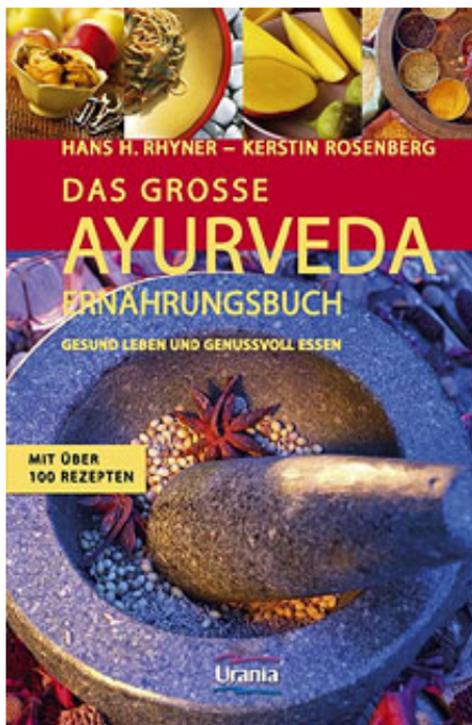
Erwarten Sie deshalb keine Wunder von der ayurvedischen Ernährung, sondern betrachten Sie sie als bereichernde Ergänzung Ihres Lebens zur natürlichen Unterstreichung des persönlichen Konstitutionstyps.

Eine konstitutionsbestimmte Ernährung wird in der Ayurveda auf die körperliche Konstitutionsausprägung, die psychische Konstitutionsausprägung sowie die individuelle Funktionsweise des Stoffwechsels abgestimmt. Ebenso spielen die persönliche Lebensweise und die Belastungssituationen im Alltag eine große Rolle, um die optimale Ernährungsweise zusammenzustellen.

Wenn in einem Menschen die Konstitutionsprägung und sein Lebensstil eindeutig auf ein *Dosha* zu definieren sind, so ist eine Ernährungsberatung einfach. Doch meistens gilt es viele verschiedene Komponenten und Dosfeß-Emflüsse zu berücksichtigen, und damit ist die richtige Ernährungsform wie ein Mosaik, in das auf ganzheitliche Weise die differenzierten Bedürfnisse des Menschen, seines Verdauungstraktes, seiner körperlichen und emotionalen Anlagen verwoben sind.

Die wenigsten Menschen lassen sich einem eindeutigen Konstitutionstyp zuordnen, sondern sind eine faszinierende Mischung aus *Vata*, *Pitta* und *Kapha*. Die so genannten Mischtypen passen zwar in die üblichen Konstitutionsbestimmungs-Fragebogen nicht so gut hinein, erfreuen sich aber einer sehr vielseitigen Persönlichkeitsstruktur auf körperlicher und geistiger Ebene. Wenn auch Sie eher ein Mischtyp sind, kann sich das in einer unterschiedlichen Prägung Ihrer körperlichen und psychischen Anlagen ausdrücken. Das heißt z. B., Ihr Körper entspricht von seiner Statur und Funktionsweise her dem *Kapha*-Typen und Ihr Geist und Ihre Persönlichkeit sind sehr *Vata* geprägt. In diesem Falle wären Sie ein *Kapha-Vata*-Typ. Ebenso ist es





Rhyner H. / Rosenberg K.

## [Das grosse Ayurveda Ernährungsbuch](#)

Gesund leben und genussvoll essen

340 Seiten, geb.  
erschienen 2003



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)