

Der Mensch ist gesund, wenn er aufnimmt, was er braucht und abgibt, was er nicht braucht. Dieses individuell einzigartige Gleichgewicht herzustellen und zu bewahren ist das Ziel der ayurvedischen Ernährungslehre.

- Raasti Stolze

Lass uns heute einmal schauen, was wir eigentlich vom Ayurveda lernen können. Ayurveda ist seit etwa 3000 v. Chr. die traditionelle indische Heilkunst. Übersetzt bedeutet der Begriff Ayurveda „die Wissenschaft vom Leben“. (ayu: Leben, veda: das Wissen) Man sagt auch: die indische Wissenschaft vom langen Leben.

Wenn du dich noch weiter in die ayurvedische Heilkunst und Ernährungslehre einlesen möchtest, schau dir mal [diesen Artikel](#) an. Da findest du auch ein tolles Rezept!

Lass uns erstmal die allgemeinen Empfehlungen des Ayurveda anschauen und danach sehen wir, was wir davon lernen können:

- nur bei Hunger essen
- nicht über das Sättigungsgefühl hinaus zu essen
- erst wieder essen, wenn die letzte Mahlzeit verdaut wurde
- nicht in Eile essen und gründlich kauen
- frische, regionale und saisonale Nahrungsmittel bevorzugen
- alle sechs Geschmacksrichtungen mit jeder Mahlzeit zu sich nehmen
- keine natürlichen Bedürfnisse wie Stuhlgang, aufstoßen, gähnen, weinen usw. unterdrücken
- Kochen und Essen sind sinnliche Tätigkeiten
- sich selbst beobachten (wie wirken die Lebensmittel auf mich?)
- keine kalten Getränke während des Essens
- in angenehmer Umgebung und entspannter Atmosphäre essen
- je entspannter der Mensch ist, desto besser wird die Nahrung verwertet

Eigentlich sollten diese Grundsätze – so wie man es auch im Tierreich beobachten kann – selbstverständlich sein. Doch wir Menschen haben es verlernt auf unseren Körper und den gesunden Verstand zu hören.

Respektieren und honorieren wir Hunger- und Sättigungsgefühl (übrigens eine der allerwichtigsten Grundlagen in JEDER Ernährungsweise!) und befolgen die oben genannten Empfehlungen, sollte das unser Verdauungsfeuer (Agni) positiv beeinflussen.

Agni ist aber auch unsere Lebenskraft. Bei lebensfrohen und gesunden Menschen ist die Lebensflamme sehr groß und hell. Bei depressiven, kranken Menschen klein und schwach. Mit dem Tod erlischt auch Agni.

Selbst wenn du nicht nach Ayurveda lebst, kannst du einiges davon für dich mitnehmen:

Ernährung

Im Prinzip klingen die obigen Empfehlungen doch nach dem Ursprung des Intuitive Eating, oder? Hör auf deinen Körper, iss, wenn du Hunger hast, hör auf, wenn du satt bist. Hab Spaß beim Einkaufen, beim Kochen und beim Essen. Lern zu schätzen, was für tolle Nahrungsmittel wir kaufen können. Sei entspannt, fernab von schlechtem Gewissen, Diätgedanken und Verboten und unterstütze deinen Körper damit, die Nahrung besser zu verdauen. Lass dir Zeit beim Essen und sei achtsam. Koche frisch und sei kreativ mit den verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Fitness

Zwar geht Ayurveda nicht direkt auf "Sport" an sich ein, Bewegung wird aber groß geschrieben. Um das zu verdeutlichen ein Beispiel:

Wenn du dich oft genussüchtig, gierig, träge, lustlos und depressiv fühlst, eine schwache Verdauung hast, antriebslos bist und häufiger mit verschleimten Nebenhöhlen zu kämpfen hast, kann das nach Ayurveda darauf hindeuten, dass sich dein Kapha Naturell im Ungleichgewicht befindet.

In der Lehre des Ayurveda wird jeder Mensch (und auch die gesamte Natur) in einer ihm eigenen Konstitution (Prakriti) geboren, welche sich aus den drei Lebensenergien – genannt Doshas – Vata, Pitta und Kapha zusammensetzt.

Die Mischung wird durch die Konstitution der Eltern, den Zeitpunkt der Empfängnis und weitere Faktoren bestimmt und reguliert körperliche und geistige Funktion.

Die Doshas werden von den 5 Elementen (Achtung Verwechslungsgefahr mit den 5 Elementen der TCM) gebildet. Raum und Luft ergeben Vata, Feuer und Wasser Pitta und Wasser und Erde Kapha.

Wir alle besitzen von unserer Geburt an ein individuelles Zusammenspiel der fünf Elemente. Wenn wir unser Naturell kennen und im Einklang mit ihm leben, erleichtert das unser Leben und verbessert unseren Stoffwechsel und unser Wohlbefinden. Die Kunst liegt dabei darin, die vorhandenen Energien auszugleichen.

Je nach Situation und Lebensphase schwankt die Zusammensetzung.

Vielleicht sind Vata und Pitta aktuell bei dir eher schwach und du spürst die oben genannten Symptome, dann könnte dir Aktivität und Bewegung helfen, um die Naturelle wieder auszugleichen. Die Geschmäcker bitter, herb und scharf, gut gewürztes, warmes Essen, leichte Speisen, viel Gemüse, anregende Kräuter und Gewürze können dein Wohlbefinden jetzt ebenfalls positiv beeinflussen. Süßigkeiten, Milchprodukte, schweres und fettes Essen solltest du reduzieren.

Selbstliebe

Ist dir aufgefallen, dass all die Empfehlungen des Ayurveda Selbstfürsorge bedeuten? Es geht immer darum, gut zu uns selbst zu sein. Gute Entscheidungen für uns selbst zu treffen, uns selbst zu schätzen und auch so zu handeln. Es geht nicht um Fehler, es wird nichts analysiert und negativ eingestuft, es soll einfach nur versucht werden, es von nun an individuell und ganzheitlich für uns zu machen. Egal, wie sehr du dich bisher gehasst hast, egal was du glaubst zu sein oder nicht zu sein, du musst dich nicht bewerten. Versuch einfach nur ab heute gut zu dir zu sein. Gute Entscheidungen zu treffen, dich so zu behandeln, wie du von auch von anderen behandelt werden möchtest.

Apropos Selbstliebe: hast du schon von dem Film Embrace gehört? [Hiergeht's zum Trailer](#). Ein großartiges Projekt über Selbsthass und Selbstliebe, mit der Message wie wunderschön und einzigartig wir alle sind. Der Film läuft nur heute in ausgewählten Kinos. Falls du noch nichts vor hast, schau doch mal bei dir in der Nähe. Ich werde heute Abend in Düsseldorf im UCI sein, du vielleicht auch? Falls ja, meld dich gerne :-)

Deine Bianca