



## Wie isst man nach Ayurveda?

- Regelmäßigkeit: Iss jeden Tag in etwa zur gleichen Zeit.
- Essenspausen: Lass zwischen den Mahlzeiten ca. 3-4 Stunden Zeit, in denen du nichts außer Wasser oder ungesüßten Kräutertee trinkst, so entspannt sich der Stoffwechsel und läuft nicht im Dauerbetrieb.
- Kaiser - König - Bettelmann: Mittags ist die Verdauungskraft am stärksten, am Morgen und Abends wird entsprechend leichter gegessen – sowohl was die Zutaten, als auch was die Menge betrifft.
- Je dichter an der Natur, desto besser: Regional-saisonal, mit Liebe frisch gekocht ist das Ideal. Glotze aus, aufs Essen konzentrieren und der ganze Fokus aufs Essen.
- Im Idealfall sind in einem Mahl alle Geschmacksrichtungen - süß, salzig, sauer, bitter, herb und zusammenziehend - harmonisch vertreten.
- Trinken: Besser davor und danach, und nicht während des Essens. Die Flüssigkeit verdünnt den Verdauungssaft und beeinträchtigt seine Wirkung. Ein Glas warmes Wasser neben dem Essen kann ein guter Kompromiss sein.
- Gut kombinieren:
  - Frisches Obst für sich allein (etwa 1h Abstand zu anderem Essen), weil's sonst im Magen gärt.
  - Warmes Essen ist leichter zu verstoffwechseln, deshalb schätzt man im Ayurveda z. B. das warme Frühstück mit Getreidebrei.
  - Milch ist warm besser verträglich als kalt.
  - Milchprodukte vertragen sich nicht gut mit sauren Lebensmitteln, (weil's gärt).
  - Gegensätzliche Lebensmittelkombinationen sind schwerer verdaulich, beispielsweise etwas sehr Kaltes mit etwas sehr Warmem (z. B. Eis mit heißen Kirschen), weil es vom Körper mehr Energie erfordert, beides in Einklang zu bringen.
  - Was sind gute Kombinationen? Zum Beispiel:  
Getreide, Fette, Hülsenfrüchte, süße Gemüse, Gemüse, Salat - oder:  
Milchprodukte, Nüsse, Samen, Gemüse, Salat, Reis - oder:  
Fisch, Gemüse, Salat, Reis - oder:  
Fleisch, Gemüse, Salat, Reis - oder:  
Eier, Gemüse, Salat, Reis.
- Im Idealfall fühlt man sich nach dem Essen wohl – nicht schwer, nicht müde, nicht belastet. Ayurveda kennt kein Essens-Koma und keine Dogmen. Das bedeutet, Ausnahmen sind total OK, es geht darum, kluge Kompromisse zu machen (zum Beispiel die Pancakes am Wochenende oder das Essen mit Freunden).

*Wo habe ich das her? Unter anderem aus dem "Großen Ayurveda Ernährungsbuch" (Kerstin Rosenberg, Hans H. Rhyner, Urania Verlag) und von Dana Schwandt von [ichgold.de](http://ichgold.de)*