

DIE KUNST DES ESSENS – 10 AYURVEDISCHE REGELN

Die folgenden Tipps aus dem Ayurveda sorgen nicht nur für eine gute Verdauung sondern außerdem für eine zufriedene Stimmung und ein ausgeglichenes Energielevel



Dania · 8. SEPTEMBER 2015

Teilen: [f](#) [t](#) [s+](#) [p](#) [e](#)



Von Rohkost bis Palão, vegan, vegetarisch, flexitarisch, frutarisch oder freegan... Ernährungsweisen gibt es inzwischen wie Sand am Meer. Dabei dreht sich alles um die Auswahl bestimmter Lebensmittel, jedoch nicht darum wie oder wann man diese zu sich nimmt. Egal welche Ernährungsform du für dich gewählt hast, darüber hinaus spielen bestimmte Einflussfaktoren eine wichtige Rolle für eine gesunde Verdauung.

Im Ayurveda dreht sich alles um das Verdauungsfeuer und daher gibt es „Essgewohnheiten“, die jedem gut tun. Denn sie ziehen in Betracht, dass *wie* wir essen, genauso wichtig ist wie das, *was* wir essen.

1. Esse nur wenn du dich hungrig fühlst.

Das klingt einfacher als es ist, aber wenn du dich genau beobachtest, wirst du feststellen, dass oft andere Beweggründe hinter einer Mahlzeit oder einem Snack stecken als ein wirkliches Hungergefühl.



2. Trinke nur, wenn du durstig bist.

Ja, Wasser ist wichtig für den Körper, aber wir sollten es uns nicht nach irgendwelchen Richtlinien aufzwingen. Wie bei allem gibt es individuelle Bedürfnisse – so brauchen z.B. Vata und Pitta Typen mehr Flüssigkeit als Kapha Typen. Lerne auf dein Gefühl zu hören und Hunger und Durst nicht zu verwechseln!

3. Meide gekühlte Getränke!

Kalte Getränke verlangsamen deine Verdauung, können in Zusammenhang mit Gewichtszunahme stehen und Magenprobleme hervorrufen.

4. Heißes Wasser – der Stoffwechsel-Booster Nr. 1

Am Morgen und über den Tag verteilt in kleinen Mengen getrunken wirkt heißes Wasser oder Tee wahre Wunder. Vor allem morgens auf nüchternen Magen regt es den Stoffwechsel an und macht frisch und munter.



5. Weniger ist mehr – die richtige Menge

Die Menge sollte in etwa dem entsprechen was in deine zu Schalen geformten Hände passt. Fühlst du dich müde nach einer Mahlzeit war die Menge zu viel oder das Essen zu schwer, du hast dein Verdauungsfeuer dann quasi mit „zuviel Holz“ erstickt.

6. Zu wenig ist auch nichts gespart

Mach dich frei vom Kalorienzählen! Ein zufriedenes Sättigungsgefühl ist wichtiger. Zu wenig zu essen oder zu leichtes Essen ist in etwa so wie der Tropfen auf dem heißen Stein und langfristig gesehen wird deine Verdauung geschwächt. Außerdem bist du nicht gesättigt, unausgeglichen und bekommst nach kurzer Zeit wieder Heißhunger.

7. Absolutes No-go: Viel trinken vor einer Mahlzeit.

Das ist wie Wasser aufs Feuer gießen bevor man grillen möchte. Du verdünnst deine Verdauungssäfte und die Nahrung kann nicht mehr richtig aufgespalten werden. Trinke am besten eine halbe Stunde vor und nach dem Essen nichts mehr, und während dessen immer nur kleine Schlucke.

8. Timing ist die halbe Miete

Einer meiner Lehrer sagte einmal zu mir: „Niemand käme auf die Idee während des Reiskochens weitere Reiskörner in den Topf zu werfen. Das Resultat wären harte, ungekochte Körner zwischen dem fertigen Reis.“ Deine Verdauung funktioniert ähnlich: Gib deinem Körper die Zeit fertig zu verdauen – das heisst mindestens 3-5 Stunden zwischen dem Essen damit keine Stoffwechsellgifte entstehen.

9. Reste-Essen: Not fresh, no prana

Vermeide aufgewärmte Speisen, egal ob vom Vortag oder gleichen Tag – sie machen müde und träge und enthalten keine verdaulichen Nährstoffe und Prana mehr.

10. Eat with love, love yourself!

Bekommst du auch Magenprobleme bei Stress? Oder du verlierst deinen Appetit wenn du traurig bist? Vor Prüfungen wird dir schlecht vor Aufregung? Reuegefühle, negative Emotionen und Gedanken beim Essen beeinflussen ebenso deine Verdauung. Mittlerweile sprechen Wissenschaftler sogar von einem „zweiten Gehirn“ im Darm. In diesem Nervensystem des Darms befinden sich 95% des im Körper vorhandenen Glückshormons Serotonin! Kein Wunder also, dass unsere Einstellung zum Essen auch unsere Verdauung beeinflusst und entscheidet ob wir uns nach einem Essen glücklich und zufrieden fühlen oder nicht.

Und meine Regel zu guter Letzt: Ab und zu mal nicht an die Regeln denken und einfach machen wonach dir is(s)!

