



YOGA IM ALLTAG

Yoga und Ernährung

Die Ernährung bietet ein interessantes Übungsfeld für Yoga-Praktizierende.
Was und wie wir essen hat bedeutenden Einfluss auf Gesundheit und
Widerstandsfähigkeit unseres Körpers.

Text: Martina Kobs-Metzger

Zu beachten ist, dass kein Organismus mit einem anderen vergleichbar ist. Konstitution, Klima, Lebenswandel, Beruf und insbesondere die Kraft des Verdauungsfeuers – im Ayurveda werden allein dreizehn agnis unterschieden – sind individuell zu berücksichtigen. In Quellentexten wie der Chāndogya-Upanishad, der Haṭha-Yoga Pradīpikā (HYP) und der Bhagavad-Gītā finden sich wertvolle Hinweise, wie gesunde Ernährung den eigenen spirituellen Weg unterstützen kann. In einem Text der Chāndogya-Upanishad fragt der Schüler Narada wie spirituelles Leben erfolgreich und wahrhaftig werden kann, worauf sein Lehrer sehr pragmatisch antwortet. Ojas, die spirituelle Energie und Essenz aller umgewandelten Nahrung, wird gewonnen aus natürlichen, sattvischen Lebensmitteln, die den Körper nicht belasten. Mit gesundem Essen verringern wir eine innere Verschmutzung und erhalten die Gesundheit.

Narada:

»Praktisch gesprochen: Wie beginne ich meine Suche?«

Sanatkumara:

»Du beginnst mit dem Essen. Indem du ahara śuddhi, reines Essen, isst, reinigst du deinen Körper. Und so wie dein grober Körper feste Nahrung braucht, um sich selbst zu erhalten, braucht dein prāṇischer Körper prāṇische Energie, um sich selbst zu erhalten. Die Sinne, der Geist, das Ego und der Intellekt, alle brauchen ihre eigene Art von Nahrung. Sattvisches Essen, das frisch, leicht und nahrhaft ist, in der angemessenen Menge eingenommen, zur rechten Zeit und mit der angemessenen Haltung des Geistes, stellt eine reine Nahrung dar. Gleichzeitig reine Luft atmen mit einem regulierten Wechsel in der Dominanz von rechtem und linkem Nasenflügel, ernährt den prāṇischen Körper. Positive Gedanken, erhalten in einem fröhlichen Geist, bieten dem geistigen Körper eine gute Nahrung ...«

Aus: »Sanatkumara erleuchtet Narada«, Chāndogya-Upanishad

Empfohlene Nahrungsmittel in der Haṭha-Yoga Pradīpikā

»Die verträglichsten Nahrungsmittel für einen Yogi sind: gute Getreide, Weizen, Reis, Gerste, Milch, Ghee, brauner Zucker, Palmzucker, Honig, trockener Ingwer, Kürbisgemüse, Blattgemüse, Mung und ähnliche Linsen und reines Wasser.«

HYP Kap 1, V. 62.

Svāmī Muktibodhananda Saraswati beschreibt diese Nahrungsmittel in seinem Kommentar der HYP. Getreide und Reis enthalten wichtige Kohlenhydrate und Vitamine des B-Komplexes. Frische Milch und Ghee erhalten den Schleim im Verdauungstrakt und den Leitungsbahnen – im Ayurveda als kapha-dosha bezeichnet –, der durch yogische Reinigungstechniken, śat karma, reduziert wird. Darüber hinaus hat kapha die Funktion, Säure im Körper zu neutralisieren und den Magen vor zu viel Hitze zu schützen, die manche Yoga-Übung erzeugen kann. Trotzdem Milch und Ghee in der yogischen Ernährung empfohlen werden, sollten zu große Mengen vermieden werden: zu viel Schleim (kapha) kann die Kanäle blockieren, und zu viel Ghee wird im Körper als Fett gespeichert. Beides kann im Übermaß den Körper und Stoffwechsel belasten.

Bei allergischen Reaktionen auf Milch ist diese zu meiden. Zucker ist wichtig für Funktionen des Gehirns, aber auch für manche Körperfunktionen. Honig wird empfohlen, weil er als Zucker bereits vorverdaut ist und leicht vom Stoffwechsel aufgenommen werden kann. Ingwer ist für den Körper ebenso unterstützend, wobei der Ayurveda frischen im Vergleich zum trockenen bevorzugt. Blattgemüse sind besonders leicht zu verdauende Gemüsesorten, genau wie Mung-Dal und Rote Linsen und für den Körper bekömmlicher als andere Sorten. Mung-Dal und Rote Linsen enthalten zudem hochwertige Proteine und sogar hochwertigere als Fleisch und Fisch. Was vermieden werden soll, sind schwer zu verdauende Bohnen, denn diese können schnell blähen.

Die Körperfeuer und -gewebe

»Ein Yogi sollte nährnde und süße Nahrungsmittel mit Ghee und Milch zu sich nehmen; Nahrung soll die dhatu (unsere Körpergewebe) aufbauen und erhalten.«

HYP, Kap 1, V 63

Insgesamt gibt es dreizehn agni und die sieben dhatu. Begriffe, die wir sowohl aus dem Yoga als auch aus dem Ayurveda gut kennen. Agni, das Körperfeuer, ist zuständig für den Glanz der Haut, Gesundheit und Stärke, Begeisterung und Energie und für unsere Wärmeregulierung und Lebensspanne. Wenn agni erlischt, stirbt man. Bei länger anhaltenden Störungen von agni treten Krankheiten auf. Agni baut sich bis zur Pubertät auf, brennt ab diesem Zeitpunkt bis zum Klimakterium und nimmt danach wieder ab. Dreizehn Arten von agni werden unterschieden:

- Das jatharagni – das Zentralfeuer im Magen-Darm-Trakt nährt alle weiteren Körperfeuer, wie

- die fünf bhutagni – die Feuer für die fünf großen Elemente und
- die sieben dhatuagni – die Feuer für die sieben Hauptgewebe.

Die fünf Elemente im Ayurveda sind: Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde. Jedes der Elemente hat ein eigenes Feuer. Das Ätherelement nimmt die Eigenschaften der Ätheranteile der Nahrung auf, verarbeitet und scheidet sie aus. Das Luftelement ist für die Luftanteile zuständig und so weiter. Die sieben dhatu – Nährsaft, Blut, Fleisch, Fett, Knochen, Nervengewebe und Knochenmark/ Fortpflanzungsgewebe – bilden unsere Hauptgewebe und die die Struktur unseres Körpers. Ist unser Körperfeuer von normaler Funktion, können wir Nahrung korrekt aufnehmen, verarbeiten, Gewebe bilden und den Rest ausscheiden, wodurch wir frei von ama – Ablagerungen und unverdauten Nahrungsresten in den Körperkanälen – sind. Unterstützt und aufrecht erhalten werden die Körperfeuer durch Körperübungen, Reinigungen sowie über die Ernährung. Im Ayurveda finden zahlreiche Gewürze und Kräuter beim Kochen Verwendung. Denn »gute Gewürze sind wie gute Medizin« sagte Norbert Walter, Berater für ökologische Ernährungskonzepte in einem Interview im Schrot & Korn-Magazin August 2005. Eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe wirken sich positiv auf den Organismus aus und stärken das Körperfeuer. Gewürze und Kräuter können stimulieren oder beruhigen, was eine gute Kenntnis über Eigenschaften und Wirkungen sowie Geschmack von Gewürzen und Kräutern sinnvoll macht. Sie bereichern die Ernährung und erfreuen Gaumen und Sinne.

Essen ist notwendig zum Überleben. Die optimale Nahrung ist je nach Konstitution verschieden – sie sollte den Stoffwechsel unterstützen, um geistig und körperlich gesund und stabil zu bleiben. Gut ist es, mit den Eigenschaften der Nahrungsmittel und den Geschmacksrichtungen zu experimentieren, um das für sich Passende heraus zu finden. Nicht alles, was wir zu uns nehmen, wird restlos aufgenommen. Das Verdauungssystem muss sich von Überflüssigem entledigen, ansonsten führen unverwertbare Stoffe zu unnötiger Belastung und im schlimmsten Fall zu einer Selbstvergiftung des Organismus. Reinigung und Ernährung sind daher sehr eng miteinander verbunden und unterstützen sich wirkungsvoll. Aber nicht nur was wir essen, auch wie wir essen spielt eine bedeutende Rolle für einen gesunden Körper und stabilen Geist. Hier helfen neun goldene Regeln.

Literatur

Kobs-Metzger, Martina: Ayurvedaküche – leicht und schnell, Pala-Verlag

Kobs-Metzger, Martina: Die Fünf-Elemente-Küche Indiens: Überlieferte Weisheit des Ayurveda, Bohmeier-Verlag

Svāmī Muktibodhanada Saraswati: Haṭha Yoga Pradīpikā – The Light on Yoga, Bihar School of Yoga

Die Upaniṣaden – Quellentexte, Hintergrund, Interpretation, Studententext verlag ganzheitlich leben

Die neun goldenen Regeln

1 | Achtsam essen

In unserer schnelllebigen Zeit finden wir »Fast Food« an jeder Ecke. Abgesehen von der minderwertigen Qualität wird es viel zu schnell gegessen beziehungsweise hinuntergeschlungen. Nebenbei tun wir viele andere Dinge wie Fernsehen, Lesen, Gehen, Auto fahren oder Arbeiten. Besser ist es, dem Essen Aufmerksamkeit zu schenken. Innerliches Zählen, wie oft gekaut wird, hilft dabei. Die gerichtete Aufmerksamkeit – das heißt, Essen zu kauen, zu schmecken und dessen Einfluss zu beobachten – unterstreicht die Wichtigkeit, sich selbst zu nähren.

2 | Langsam essen

Bereiten Sie sich physisch und mental auf die Aufnahme einer Mahlzeit vor. Machen Sie vor dem Essen eine Entspannungsübung – oder sitzen Sie mit geschlossenen Augen und nehmen Sie zehn langsame, sanfte Atemzüge. Auch ein Tischgebet kann helfen, sich zu entspannen und zu zentrieren. Denn wenn der Atem gleichmäßig ist, fließen die Verdauungssäfte problemlos, was Verdauung und Aufnahme der Nahrung fördert. Selbst das beste und sorgfältigste zubereitete Essen wirkt nicht nährend, wenn Sie sich in einem schlechten Gemütszustand befinden. Vermeiden Sie zu essen, wenn Sie ärgerlich oder in Eile sind, weil wichtige Dinge auf der Tagesordnung stehen. Im nervösen Zustand aufgenommene Nahrung kann im Verdauungssystem nur unvollständig umgewandelt werden und Giftstoffe können entstehen.

3 | Auf Worte achten

Das Beste ist, schweigend zu essen. So können Sie beim Essen feststellen, wie groß der Hunger wirklich ist, wie Sie sich während des Essens fühlen, wie Sie kauen, wann Sie satt sind und dergleichen. Doch schweigend zu essen mag nicht immer möglich sein, vor allem wenn Sie in Gesellschaft sind und sich gerne unterhalten. Wichtig ist es dann, über angenehme Themen zu sprechen und Konflikte zu meiden, um die Verdauung nicht durch einen stressbedingten Adrenalinstoß zu stören. Stress leitet die Körperenergie von der richtigen Nahrungsaufnahme weg und hin zu einer tendenziellen Kampf- und Fluchtreaktion.

4 | Genug kauen

Richtig zu kauen ist der essentielle Schritt zu Beginn des Verdauungsvorgangs – jeden Bissen 15- bis 20-mal zu kauen macht einen großen Unterschied. Ein gesunder Erwachsener nimmt ungefähr eine halbe Tonne Nahrungsmittel pro Jahr zu sich. Die mechanische Zerkleinerung durch die Zähne erleichtert dem Magen die Verarbeitung dieser ungeheuren Menge. Gleichzeitig macht der Speichel in der Mundhöhle die Nahrung gleitfähig und »rutschig«. Außerdem beginnen die Verdauungsenzyme im Speichel die chemische Zersetzung der Nahrung. Der Magen hat keine Zähne und die Nahrung im Mund zu verflüssigen ist daher bedeutsam. Gandhi empfahl: »Trinke dein Essen und esse dein Trinken.«

5 | Essenszeit

Essen Sie nur bei Hunger und zur richtigen Zeit. Planen Sie im Voraus, wann Sie essen wollen, und behalten Sie im Gedächtnis, wann Sie das nächste Mal wieder essen. Wenn Sie zum Beispiel um acht Uhr frühstücken und um halb eins zu Mittag essen, kann die Zeit dazwischen kurz sein und der Hunger ist noch nicht groß genug. Die Größe des Hungers bestimmt die Art jedes Essens: Ist ein reichhaltigeres oder ein leichtes Essen sinnvoller?

6 | Keine Zwischenmahlzeiten mehr

Essen besitzt zwei Komponenten: Aufnahme – den Körper zu nähren – und Ausscheidung – also Abfallstoffe zu beseitigen. Wenn Sie essen, bevor der Körper Zeit hatte, das vorangegangene Essen zu verdauen, wird die Verdauung des neuen Essens gestört. Die Reste des vorherigen Essens, die im Körper verblieben sind, verursachen den Aufbau von Schlacken und Giftstoffen. Meiden Sie also Zwischenmahlzeiten. Damit verbessert sich auch die Klarheit des Geistes.

7 | Verlangen im Augenblick

Wonach verlangen Sie im Augenblick? Manchmal wird genau nach dem verlangt, was der Körper braucht – zu anderen Zeiten verlangen wir nach Dingen, die schlecht für uns sind. Wie lernen wir hier gut zu unterscheiden? Kenntnisse über die Wirkung von Nahrungsmitteln und Wissen, warum Bedürfnisse entstehen oder vorhanden sein können, sind hier entscheidend. Heißhunger auf Schokolade kann einen Nährstoffmangel anzeigen. Denn alles, was in der Natur süß schmeckt, ist besonders nährstoffreich, wie rote Bete, Kürbis, Getreide und andere Nahrungsmittel. In diesem Fall ist der Einsatz des Verstandes gefragt.

8 | Mit Getränken zurückhalten

Trinken Sie während des Essens nicht zu viel, denn Getränke verdünnen die Verdauungssäfte und erschweren somit die Verdauung. Am Besten ist es, nur kleine Mengen warmes Wasser zu trinken.

9 | Ruhen Sie nach dem Essen

Sich fünf bis zehn Minuten auf die linke Körperseite zu legen, aktiviert das rechte Nasenloch. Dadurch strömt nun mehr Luft durch dieses als durch das linke Nasenloch. Der Parasympathikus – der Teil unseres vegetativen Nervensystems, der für Regenerierung und Verdauung zuständig ist – ist aktiv. Die Nahrung wird effizienter verdaut. Wenn die Umstände es nicht zulassen, dass Sie sich hinlegen können, behelfen Sie sich mit einem Trick: Schlagen Sie das linke Bein über das rechte beim Sitzen. Das rechte Nasenloch sollte dann sofort »auf gehen«.