

AUSZUG VON LEHRMATERIAL, VORTRÄGEN SOWIE VON SKRIPTEN ZU DEN KURSEN

Einführung in ayurvedisches Kochen und individualisierte Ernährung

Ayurveda als Erfahrungswissenschaft

Die **Ernährung im Ayurveda** ist darauf ausgerichtet, Gesundheit und Langlebigkeit durch Erfahrungsweisheit zu verbessern.

- Ernährung soll einen **sattvischen Zustand im Gemüt** hinterlassen
- Auf deine Ayurveda **Dosha Konstitution Prakruti / Vikruti** abgestimmt sein
- **Agni** hoch halten und **Ama** eliminieren
- Ausgewogen sein an den **6 Rasas** Geschmacksrichtungen und **20 Gurvadi Qualitäten**

Das bedeutet: Sobald du das System einmal verstanden hast sind keine spezifischen Tests oder Labordaten mehr nötig. Indem du deine 5 Sinne benutzt, um die Qualitäten von Nahrungsmitteln oder die Reaktionen an dir als Person zu erfahren, sammelst du Informationen und definierst so die idealsten Entscheidungen für dich. Die Brille durch die 5 Elemente und 3 Doshas werden also durch deine 5 Sinne wahrgenommen. Das ist auch auf alle anderen Lebensbereiche anwendbar – körperlich wie geistig. Dieser Ansatz erlaubt es dir, die Weisheit des Ayurveda in praktischen Lebenssituationen anzuwenden, ohne die chemischen Eigenschaften eines Lebensmittels kennen zu müssen. Stattdessen kannst du seine wahrscheinlichen Wirkungen auf der Grundlage deiner Erfahrungen mit ihm und in dir verstehen.

Die Trigunas und sattvische Harmonie in der Ernährung

Die Trigunas prägen das Leben

Im vedischen System gibt es Hauptattribute (charakteristische Eigenschaften und Wesensmerkmale) der Schöpfung, die deren Entwicklung und aller Lebewesen darin lenken und formen. Diese sind als die Trigunas oder drei Eigenschaften bekannt.

Tamas, Rajas und Sattva: Trägheit, Veränderung und Harmonie.

Diese drei Kräfte bestimmen die Richtung, in die sich die Schöpfung und Prozesse im Leben entwickeln. Die Dosis und Wahrnehmung dieser drei Kräfte im inneren Verstand / Bewußtsein wird die Fähigkeit beeinflussen, die Wahrheit wahrzunehmen und Entscheidungen weise zu treffen.

Förderung von Sattva mit Diät (Diät = Lebensweise sich zu ernähren)

Je nach Art der Nahrung wirken sich alle Substanzen die wir zu uns nehmen, auf unser Triguna-Verhältnis aus. Substanzen, die einen trägen Einfluss auf den Geist oder Körper haben, indem sie Gewichtszunahme und Schläfrigkeit induzieren, werden als tamasisch (schwer) angesehen, während diejenigen, die überstimulieren und zu Müdigkeit, Unruhe und Aufmerksamkeitsproblemen führen, als rajasisch betrachtet werden.

Im Ayurveda gibt es **6 medizinische Geschmacksrichtungen (Rasas)**, und alle diese müssen in einer sattvischen Diät vorhanden sein. Eine extreme Betonung oder das Überessen eines oder einiger dieser Geschmacksrichtungen führt zu einem tamasischen Zyklus im Körper-Geist.

Die Bhagavad Ghita (Urschriften der yogischen Philosophie und des Ayurveda) beschreibt die sattvische Diät als "Förderung von Leben, Tugend, Stärke, Gesundheit, Glück und Zufriedenheit". Sattvische Nahrungsmittel sind "schmackhaft, weich, fest und angenehm für den Magen". Im Gegensatz dazu beschreibt die Ghita die rajasische Ernährung als "übermäßig scharf, sauer, salzig, heiß, hart, adstringierend und verbrannt", was zu "Schmerz, Elend und Krankheit" führt. Die tamasischen Nahrungsmittel werden als "abgestanden, geschmacklos, stinkend, übriggeblieben, verfault und vergäht" beschrieben.

AUSZUG VON LEHRMATERIAL, VORTRÄGEN SOWIE VON SKRIPTEN ZU DEN KURSEN

6 Rasas und 20 gegensätzliche Qualitäten in Beziehung zu den Doshas

Die **6 Geschmacksrichtungen (Rasas)** sind grobe Eigenschaften der Nahrung. Im Feineren wird hierüber die Filterebene der **20 Gurvadi Gunas** gelegt um die subtileren **Qualitäten** zu nutzen.

Die Eigenschaften, die in einer Substanz gefunden werden, geben uns Aufschluss über ihre gespeicherte potenzielle Energie. Diese Energie wird schließlich in Form von Handlungen im Körper oder Geist freigesetzt, sobald sie aufgenommen wird.

Der Ayurveda hat die Qualitäten in 10 antagonistische Paare (z.B. heiß und kalt) gruppiert, so dass das ganze Leben leicht beurteilt und ausgeglichen werden kann.

Diese 5 Paare sind von besonderer Wichtigkeit zur Einprägung und Erfahrung vor / bei / nach der Nahrungsaufnahme: Schwer – Leicht, Kalt – Heiß, Fettig – Trocken, Klar – Schleimig, Weich – Hart.

Die sechs Rasas (= Geschmacksrichtungen) Ayurveda geht davon aus, dass jedes Aroma, das wir mit unseren Sinnesorganen wahrnehmen, im Körper bestimmte Reaktionen hervorruft, durch die die Doshas gestört oder ausgeglichen werden können.

Es gibt 6 Geschmacksrichtungen, die das Agni stärken und die mit der täglichen Ernährung abgedeckt werden sollen:

1: süß: beruhigt das Nervensystem, stimmungsaufhellend, z.B. Obst, Getreide, Tierprodukte

2: sauer: appetitanregend, leicht stimulierend, fördert die Verdauungskraft, z.B. Essig, Tomaten, Zitrone

3: salzig: erhitzen, verdauungsanregend, speichert Wasser im Körper, z.B. Steinsalz, Algen


4: scharf: stark erhitzen, schleimlösend, verdauungsfördernd, z.B. Ingwer, Pfeffer, Chili

5: bitter: leicht kühlend, appetitanregend, blutreinigend, z.B. Kurkuma, Zimt, Kardamon, Kümmel


6: herb: kühlend, trocknend, verdauungsfördernd, zusammenziehend, z.B. unreife Bananen, Hülsenfrüchte, Wurzelgemüse

Geschmack	Elemente	Eigenschaften	Doshawirkung
süß (madhura)	Erde + Wasser	ölig, kühl, schwer	Kapha
sauer (amla)	Erde + Feuer	flüssig, leicht, erwärmend, ölig	Pitta
salzig (lavana)	Feuer + Wasser	erhitzen, schwer, ölig	Vata
scharf (katu)	Feuer + Luft	trocken, heiß, leicht	Kapha
bitter (tikta)	Luft + Äther	trocken, kalt, leicht	Vata
herb (kasaya)	Luft + Erde	trocken, kalt, schwer	Vata

AUSZUG VON LEHRMATERIAL, VORTRÄGEN SOWIE VON SKRIPTEN ZU DEN KURSEN




Personal process - holistic Training
 persönliche Entwicklung - ganzheitlicher Ansatz



Hansi Kienle
 Personal Training


Fette (F) für Pitta

- **Olivenöl & Ghee**
 -> diese beiden Fette sind kühlen und helfen die Leber zu spülen und Pitta aus dem System / Körper zu bringen. Es gibt wenig kühlende Fette. Die Leber hat die Tendenz heiß zu werden. Pitta staut sich im Blut an -> es gilt diese Hitze über die Leber und Gallenblase auszuschleiden.
- **Die meisten Fette sind zu warm und schwer für Pitta! Jedoch braucht Pitta viel Fette.**
- **Ranzige, alte und gehärtete Fette**
 -> schaffen sehr viel extra Arbeit für die Leber, führen zu großer Hitze und Hautausschlägen / Irritationen
- **Kokosöl**
 -> in traditionellen Texten als kühlend bekannt, jedoch auch schwerer als die o.g. Öle
 -> Achtung bei **Pitta Leber Symptomen** -> Gelb im Auge, Gesichtsröte, Verdauungsprobleme in Verbindung mit Hitze ... kam es vom Kokosöl? 1:15

Was ist Agni?

Agni ist die ayurvedische Metapher für „**Stoffwechsel-Funktionen**“ im Körper. Agni hoch zu halten ist das Hauptaugenmerk in einer individuellen Ernährung nach Ayurveda. Agni beinhaltet die Verdauungsfunktion, Sinneswahrnehmung, den Zellstoffwechsel und die mentale Aufnahme von Eindrücken. Ist Agni schwach oder geschwächt, wird der Körper Krankheitssymptome anhäufen, da es die Anhäufung von halb-verdauten (Abfall-) Stoffen (= Stoffwechselschrott) fördert. Diese nennt Ayurveda Ama. Je nach Symptom gilt es die Ernährung zu gestalten. **Agni und Ama sind isolierte Funktionskreisläufe in der jeweiligen Dosha Konstitution.**

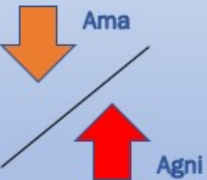


Personal process - holistic Training
 persönliche Entwicklung - ganzheitlicher Ansatz

Hansi Kienle
 Personal Training


Die Agni / Ama Schaukelbeziehung-Wippe

Starkes Agni



- **Pitta:** Haben oft kein starkes-konstantes Agni, vielmehr ein „Strohfeuer“ impulsives und können Ama kreieren.
 -> Kann ihr Agni ab dem **mittleren Lebensalter** zerschlagen und **Blockaden in der Resorption von Essen** ergeben.

Überschuss Ama



AUSZUG VON LEHRMATERIAL, VORTRÄGEN SOWIE VON SKRIPTEN ZU DEN KURSEN

Vata Rezepte Warum gilt es Vata ausgleichen?

Vata ist die Krankheitstendenz, die mit Ressourcenmangel an Allem im Körper, Stress, Alter, Störungen des Nervensystems, trockener Haut, Schlaflosigkeit, psychischen Beschwerden – vor allem Angst-Unsicherheit-Depression-Stimmungsschwankungen, Verstopfung, Schmerzen, degenerativen Krankheiten und vielem mehr einhergeht. 80 % aller Erkrankungen fallen auf das Vata Dosha. Durch die Verwendung dieser Rezepte nähren wir die Ressourcen des Nervensystems, erden den Geist und verbessern unsere Widerstandskraft gegen Stress. Diese Rezepte können verwendet werden, um die Tendenzen der Jahreszeiten Herbst und Winter auszugleichen (zumindest solange das Wetter „typisch“ ist: Trocken, kalt und klar. Spätherbstliche heiße Tage hätten Pitta-Tendenzen, viel Regen und Bewölkung mehr Qualitäten von Kapha). Über das Jahr gesehen helfen diese Speisen überdominantes Vata auszugleichen. Es ist wichtig zu beachten, dass wir alle, auch wenn kein bzw. noch nie ein Vata-Ungleichgewicht vorherrscht, mindestens ein paar Mal im Jahr Vata ausgleichen müssen, um Alterskrankheiten und Mangelzuständen vorzubeugen. Wann immer Vata im Körper überhandnimmt, ist die Grundstruktur dieser Rezepte heilsam und ausgleichend.

Kokosnuss Reis mit Ingwer und schwarzem Sesam

Dosha-Wirkung: V - - -, P -, K + + +

Zutaten für 2 Portionen:

250g Basmati-Reis, 4 EL Ghee, 500ml Wasser, 200ml Kokosnussmilch
 4-5 Scheiben Ingwer (2-3cm dick), 1 TL Steinsalz oder Himalaya-Meersalz
 15g (schwarzer) Sesam, 30g Kokosnuss – Raspeln

Zubereitung:

Basmati-Reis abspülen und abtropfen lassen. In einem mittelgroßen Topf die Hälfte an Ghee erhitzen. Reis hinzugeben und glasig anschwitzen. Wasser, Ingwer und Salz hinzufügen. Zum stark aufkochen bringen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt köcheln lassen für ca. 15 Minuten. In einem separaten Topf 2 EL Ghee auf kleiner Flamme erhitzen, Sesam und Kokosnuss zugeben, kurz anbraten und dann durch den Reis rühren und mit Koriander garnieren.

Beispiel zur idealen Mahlzeitenplanung für Vata – ergänzend zur allgemeinen Morgenroutine	
Aufwachen	Tee mit Ingwer- und Zitronenwasser für den Tag aufsetzen. Morgenroutine am warmen Getränken. Körperübung: Sanft und entspannend mit etwas Kraft und Anstrengung, die sich auf die Beine und das Beckenzentrum ausrichten -> Vata sitzt im Dickdarm und Beckenboden.
Frühstück 08.00-09.00	Gedünstetes Vollkorn, Porridge Haferflockenbrei mit z.B. Kardamon, Zimt, Piment, Nelke, Vanille, Galgant
Obst-Snack 11.00-12.00	Banane, Granatapfel, Papaya, Zitrusfrüchte usw
Mittagessen 12.00-13.00	Curry mit Reis und (Wurzel) Gemüse, mit Wurzeln. Kleiner Beilagensalat mit grünen Kräutern
Imbiss 15.00-16.00	Obst oder frischer Saft bei leichtem Hunger, Nüsse oder gelegentlich süße Leckereien bei starkem Hunger.
Abendessen Sonnenuntergang/Dämmerung	Gebackenes Gemüse, Suppen und Eintöpfe mit guten Fetten, Currys, eventuell Fleisch.