



ERNÄHRUNG FÜR VATA



Luft & Raum



Zielsetzung Vata-Reduzierung

Da der Anteil der universalen Elemente von **Luft** und **Raum** erhöht ist, ist eine Ernährung dringend empfohlen, welche speziell diese Elemente reduziert. Im Ayurveda spricht man von einer Vata-Ernährung, die in der Regel keine Gewichtsreduktion zum Ziel hat, manchmal sogar gegenteilig eine Gewichtszunahme verfolgt.

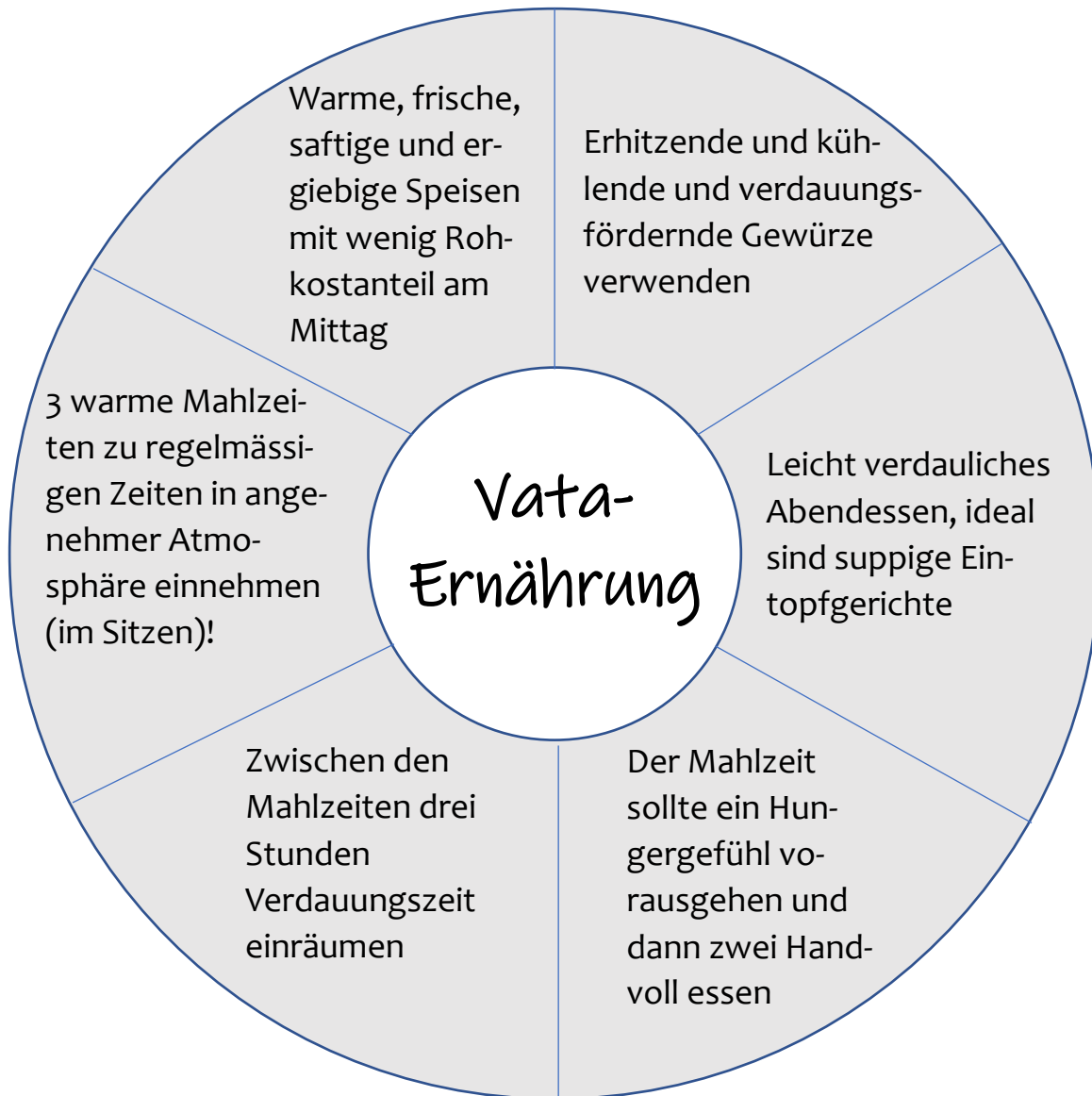


Hinsichtlich Umstellung braucht es Geduld und Disziplin. Es geht nicht darum, für einige Wochen eine radikale Diät auf sich zu nehmen. Vielmehr ist das Ziel eine gesunde, typengerechte Ernährung, die während des gesamten restlichen Lebens beibehalten wird. Dies ist auch die einzige Möglichkeit, das Gleichgewicht der von der Natur gegebenen universalen Elemente aufrechtzuerhalten.

Es besteht kein Zweifel, dass andere gesundheitliche Störungen durch die gesunde Ernährung gelindert oder ganz beseitigt werden können. Aber auch mit Blick auf die Gesundheitsvorsorge ist die typengerechte Ernährung von herausragendem Wert.



Das Rad der Vata-Ernährung





Auswahl typgerechter Vata-Nahrungsmittel

Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> • Batavia-Salat • Feldsalat • Fenchel • Gurken • Karotten (gekocht) • Kürbis • Lauch (gekocht) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastinaken • Randen • Spargel • Spinat • Süsskartoffeln • Zucchini • Zwiebeln (gekocht)
Getreide	<ul style="list-style-type: none"> • Hafer • Quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> • Reis • Weizen
Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> • Königskümmel • Fenchelsamen • Ingwer (frisch) • Kardamom • Koriander • Kreuzkümmel • Lorbeerblatt • Muskat 	<ul style="list-style-type: none"> • Majoran • Oregano • Pfeffer schwarz • Rosmarin • Safran • Salz • Senfkörner • Zimt
Hülsenfrüchte	<ul style="list-style-type: none"> • Bohnen (grün) • Kidneybohnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Mungbohnen (geschält) • Tofu
Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Butter • Buttermilch • Joghurt (Natur) 	<ul style="list-style-type: none"> • Käse (weich, frisch, Hüttenkäse) • Kuhmilch (aufgekocht) • Sauerrahm
Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> • Cashewnuss • Erdnuss • Haselnuss • Kokosnuss 	<ul style="list-style-type: none"> • Mandeln (eingeweicht) • Pinienkerne • Pistazien • Walnuss
Obst	<ul style="list-style-type: none"> • Ananas • Aprikosen • Bananen (reif) • Beeren (süsse, saure) • Datteln • Feigen • Grapefruit • Kirschen • Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • Limetten • Melonen • Orangen • Pfirsiche • Pflaumen • Rhabarber • Rosinen (eingeweicht) • Trauben • Zitronen
Speiseöle	<ul style="list-style-type: none"> • Ghee • Kokosnussöl 	<ul style="list-style-type: none"> • Olivenöl • Sonnenblumenöl
Süssmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Ahornsirup • Fruchtzucker 	<ul style="list-style-type: none"> • Honig • Rohrzucker
Tierische Produkte	<ul style="list-style-type: none"> • Ei • Fisch 	<ul style="list-style-type: none"> • Huhn • Truthahn
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> • Immer heiss/warm • nie kaltes Wasser oder Wasser aus dem Kühlschrank (auch im Sommern nicht) 	<ul style="list-style-type: none"> • Typgerechte Kräuter- und Gewürztees



12 Ernährungsgrundsätze

1. Vata braucht nährnde Speisen, die jedoch wegen der unregelmässigen Verdauung leicht verdaulich und deshalb gekocht und warm sein müssen. Wichtig sind zudem drei Mahlzeiten pro Tag, die zu regelmässigen Zeiten eingenommen werden.
2. Am Morgen, direkt nach dem Aufstehen, sollten zwei Tassen heisses Wasser in mehreren Schlucken getrunken werden.
3. Das Frühstück sollte sowohl nährend wie auch leicht verdaulich sein. Ideal ist beispielsweise ein gekochtes Hafermüesli mit Vollmilch, Beeren und Rosinen.
4. Die Hauptmahlzeit ist das Mittagessen. Der Teller ist gefüllt mit gleichen Anteilen von typgerechtem Getreide, typgerechtem Gemüse und typgerechten Hülsenfrüchten (oder typgerechtem Fleisch). Dazu kann ein kleiner Teller mit typengerechten Salaten kommen. Es sollte besonders darauf geachtet werden, dass die Speisen saftig, warm und nährend sind. Ausreichend Butter, typengerechte Fette und Öle sind dafür wichtig.
5. Das Abendessen sollte leicht verdaulich, idealerweise warm und fleischlos sein. Ideal sind Suppen mit dicker Einlage wie Nudeln, Reis oder Wurzelgemüse.
6. Als Zwischenmahlzeit sind süsse und reife Früchte oder auch Kuchen mit Vollwertmehl geeignet. Ist die Lust nach etwas Süssem gross, dann kann eine kleines Stück Bitterschokolade (ab 80 Prozent Kakaoanteil) «geschnaut» werden.



7. Bei den Speisen sollte generell darauf geachtet werden, dass Speisen mit den Geschmacksrichtungen: süss, sauer und salzig bevorzugt werden. Diese Geschmacksrichtungen unterstützen das Vata-Gleichgewicht. Scharfe, bitter und herbe Speisen sollten hingegen zurückhaltend eingenommen werden.
8. Für die gute Verdauung sollte eine Stunde vor dem Mittagessen und eine Stunde vor dem Abendessen eine Tasse Ingwerwasser getrunken werden. Und auch während des Mittag- und Abendessens sollte eine halbe Tasse Ingwerwasser zu sich genommen werden. Nach dem Essen sollte während 2 Stunden nichts getrunken werden (Ausnahme Espresso).
9. Bei schwer verdaulichen Speisen wie beispielsweise Fleisch, bei industriell erzeugten Nahrungsmitteln und bei Fastfood gilt grösste Zurückhaltung. Das Gleiche gilt aber auch für kaltes, trockenes und leichtes Essen ohne grossen Nährwert.
10. Bittere und herbe Lebensmittel, Rohkost, Kohlgemüse, aber auch viel Brot fördern Blähungen. Bei diesen Speisen sollte deshalb Zurückhaltung geübt werden.
11. Für die leichte Verdauung sind Gewürze wichtig. Bei Vata sind sowohl kühlende wie auch erhitzende bzw. verdauungsförderliche Gewürze angezeigt. Idealerweise wird individuell am Esstisch mit Vata-Balance nachgewürzt.
12. Für einen bestimmten Tag pro Woche (es sollte immer der gleiche Tag sein) gelten diese Ernährungsempfehlungen nicht. Es ist der freie Tag.