



# ERNÄHRUNG FÜR KAPHA

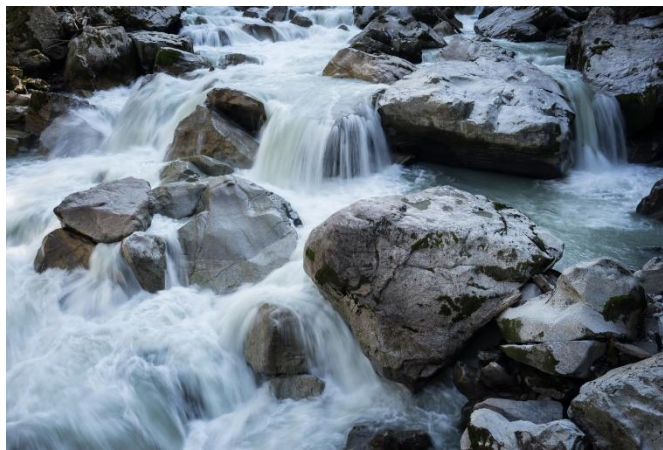


Wasser & Erde



## Zielsetzung Kapha-Reduzierung

Da der Anteil der universalen Elemente von **Wasser** und **Erde** stark erhöht ist, ist eine Ernährung dringend empfohlen, welche speziell diese Elemente reduziert. Im Ayurveda spricht man von einer Kapha-Ernährung, die in der Regel auch eine Gewichtsreduktion zum Ziel hat.



Hinsichtlich Umstellung und Gewichtsreduktion braucht es Geduld und Disziplin. Es geht nicht darum, für einige Wochen eine radikale Diät auf sich zu nehmen und möglichst schnell viele Kilos zu verlieren. Vielmehr ist das Ziel eine gesunde, typengerechte Ernährung, die während des gesamten restlichen Lebens beibehalten wird. Dies ist die einzige Möglichkeit, das Gewicht dauerhaft im gewünschten Bereich halten zu können.

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



## Das Rad der Kapha-Ernährung





## Auswahl typgerechter Kapha-Nahrungsmittel

<b>Gemüse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Artischocken</li> <li>• Blumenkohl</li> <li>• Broccoli</li> <li>• Chicorée</li> <li>• Endivien</li> <li>• Eisberg</li> <li>• Fenchel</li> <li>• Karotten</li> <li>• Kartoffeln (weiss)</li> <li>• Kohlgemüse allgemein</li> <li>• Kopfsalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kürbis</li> <li>• Lauch</li> <li>• Peperoni</li> <li>• Pilze</li> <li>• Radieschen</li> <li>• Randen</li> <li>• Rettich</li> <li>• Sellerie</li> <li>• Spargel</li> <li>• Spinat</li> <li>• Zwiebeln</li> </ul>
<b>Getreide</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gerste</li> <li>• Hirse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mais</li> <li>• Reis (Basmati)</li> </ul>
<b>Gewürze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basilikum</li> <li>• Gewürznelke</li> <li>• Ingwer</li> <li>• Kardamon</li> <li>• Koriander</li> <li>• Kreuzkümmel</li> <li>• Kurkuma</li> <li>• Majoran</li> <li>• Minze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskat</li> <li>• Oregano</li> <li>• Paprika</li> <li>• Pfeffer</li> <li>• Rosmarin</li> <li>• Safran</li> <li>• Salbei</li> <li>• Thymian</li> <li>• Zimt</li> </ul>
<b>Hülsenfrüchte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bohnen (alle)</li> <li>• Erbsen &amp; Kirchererbsen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Linsen (braun, rot)</li> <li>• Tofu</li> </ul>
<b>Milchprodukte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buttermilch</li> <li>• Hüttenkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magermilch</li> <li>• Ziegenmilch</li> </ul>
<b>Obst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Äpfel</li> <li>• Birnen</li> <li>• Himbeeren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kirschen</li> <li>• Pfirsiche</li> <li>• Trauben</li> </ul>
<b>Speiseöle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ghee</li> <li>• Olivenöl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapsöl</li> <li>• Sonnenblumenöl</li> </ul>
<b>Süssmittel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Honig</li> </ul>	
<b>Tierische Produkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ei</li> <li>• Fisch (Süsswasser)</li> <li>• Huhn &amp; Truthahn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaninchen</li> <li>• Shrimps</li> <li>• Wild</li> </ul>
<b>Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immer heiss/warm</li> <li>• nie kaltes Wasser oder Wasser aus dem Kühlschrank (auch im Sommern nicht)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingwerwasser</li> <li>• Kräutertee (Brennnessel, Salbei, Schafgarbe, Löwenzahn, Zimt)</li> </ul>



## 12 Ernährungsgrundsätze

1. Für Kapha sind scharfe, leichte und trockene frisch zubereitete Speisen wichtig. Die Portionen sollten eher klein sein. Für die Reduzierung von Kapha bzw. für die Gewichtsreduktion sind zwei Hauptmahlzeiten ausreichend.
2. Am Morgen, direkt nach dem Aufstehen, sollten zwei Tassen heisses Wasser in mehreren Schlucken getrunken werden.
3. Auf das Frühstück sollte am besten verzichtet werden.
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 kommt ein kleiner Teller mit bitteren Salaten dazu.
5. Das Abendessen sollte leicht verdaulich und deshalb unbedingt warm sein. Ideal sind Gerichte wie Gemüse- oder Gerstensuppe, aber auch eine Portion Gerstenrisotto.
6. Auf Zwischenmahlzeiten sollte verzichtet werden. Ist die Lust nach einem Snack oder etwas Süßem gross, dann kann eine Reiswaffel mit etwas Honig überstrichen «geschnaut» werden.
7. Die Geschmacksrichtungen: scharf, bitter und herb unterstützen Kapha bzw. die Gewichtsreduktion. Sie sollten deshalb bevorzugt werden. Dies gelingt vor allem mit dem reichlichen Würzen der Speisen, beispielsweise mit Trikatu oder der Gewürzmischung Kapha-Balance. Weil Salz Wasser speichert und das Gewebe aufschwemmt, gilt grosse Zurückhaltung bei Salz. Zurückhaltend eingenommen werden sollten zudem die Geschmacksrichtungen «süss» und «sauer».



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. Alle Milchprodukte, inklusive Käse, belasten das Verdauungssystem und führen tendenziell zur Gewichtszunahme. Bei diesen Produkten sollte deshalb Zurückhaltung geübt werden.
10. Auch Fleisch ist schwer verdaulich und wirkt anabolisch, das heisst gewichtstreibend. Es sollte deshalb maximal 4x fettarmes Fleisch (z.B. Geflügel, Kaninchen oder Wild) pro Woche gegessen werden, und zwar ausschliesslich zum Mittagessen.
11. Ebenfalls sollte auf süsse, fettige und salzige Speisen (inkl. fettige und nährnde Saucen) verzichtet werden. Das Gleiche gilt für industriell erzeugte Nahrungsmittel, Fastfood, aber auch für Wurstwaren und frittierte Speisen.
12. Für einen bestimmten Tag pro Woche (es sollte immer der gleiche Tag sein) gelten diese Ernährungsempfehlungen nicht. Es ist der freie Tag.