



ERNÄHRUNG FÜR VATA-KAPHA



Luft & Wasser
Raum & Erde



Zielsetzung Vata-Kapha-Harmonisierung

Für die Harmonisierung der universalen Elemente **Luft**, **Wasser**, **Erde** und **Raum** ist eine Ernährung empfohlen, welche diese Elemente gleichermassen berücksichtigt. Im Ayurveda spricht man von einer Vata-Kapha-Ernährung.



Hinsichtlich der Umstellung braucht es Geduld und Disziplin. Es geht nicht darum, für einige Wochen den folgenden Empfehlungen strikte zu folgen und danach zur früheren Ernährung zurückzukehren. 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-Kapha-Ernährung





Auswahl typgerechter Vata-Kapha-Nahrungsmittel

| | | |
|--|---|--|
| Gemüse | <ul style="list-style-type: none"> • Blumenkohl • Brokkoli • Feldsalat • Fenchel • Karotten (gekocht) • Kartoffeln (süss) • Kopfsalat • Kürbis | <ul style="list-style-type: none"> • Lauch (gekocht) • Rinden • Rosenkohl • Spargel • Spinat • Tomaten (gekocht) • Zucchini • Zwiebeln (gekocht) |
| Getreide | <ul style="list-style-type: none"> • Hafer • Quinoa | <ul style="list-style-type: none"> • Reis (Basmati) • Weizen |
| Gewürze | <ul style="list-style-type: none"> • Basilikum • Fenchelsamen • Gewürznelke • Ingwer (frisch) • Kardamom • Koriandersamen • Kreuzkümmel • Kurkuma • Lorbeerblatt • Majoran • Minze | <ul style="list-style-type: none"> • Muskat • Oregano • Paprika • Pfeffer • Rosmarin • Safran • Senfkörner • Sternanis • Thymian • Vanille • Zimt |
| Hülsenfrüchte | <ul style="list-style-type: none"> • Bohnen (grün) • Mungobohnen (geschält) | <ul style="list-style-type: none"> • Tofu • Toor Dal (Straucherbse) |
| Milchprodukte (generell zurückhaltend) | <ul style="list-style-type: none"> • Butter • Buttermilch • Hüttenkäse | <ul style="list-style-type: none"> • Kuhmilch • Molke • Ziegenmilch |
| Nüsse | <ul style="list-style-type: none"> • Charolisamen | |
| Obst | <ul style="list-style-type: none"> • Ananas • Äpfel • Aprikosen (süss) • Beeren (sauer, süss) • Birnen | <ul style="list-style-type: none"> • Kirschen • Melonen • Orangen • Pfirsiche • Trauben (blau) |
| Speiseöle | <ul style="list-style-type: none"> • Ghee • Olivenöl | <ul style="list-style-type: none"> • Sesamöl • Sonnenblumenöl |
| Süssmittel | <ul style="list-style-type: none"> • Ahornsirup | <ul style="list-style-type: none"> • Honig |
| Tierische Produkte | <ul style="list-style-type: none"> • Ei | <ul style="list-style-type: none"> • Fisch (Süsswasser) |
| Getränke | <ul style="list-style-type: none"> • warm / heiss • kein kaltes Wasser | <ul style="list-style-type: none"> • Ingwerwasser • Kräutertee (typengerecht) |



12 Ernährungsgrundsätze

1. Vata-Kapha braucht nährnde Speisen, die jedoch leicht verdaulich sind. Die Mahlzeiten, inklusive das Frühstück, sollten wenn immer möglich warm sein. Dies ist deshalb so wichtig, weil «Kälte» das einzige gemeinsame Merkmal von Vata und Kapha ist. Üppiges Essen und grosse Portionen gilt es zu vermeiden.
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 Reisbrei, dem Zimt und etwas Honig oder etwas gemahlener Pfeffer beigegeben wird.
4. Die Hauptmahlzeit ist das Mittagessen. Der Teller ist gefüllt mit gleichen Anteilen von typgerechtem Getreide, typgerechtem Gemüse und typgerechten Hülsenfrüchten (oder typgerechtem Fleisch). Das Mittagessen darf schwerer verdaulich sein als das Frühstück und Abendessen. Wichtig ist jedoch, dass die Speisen ausreichend gewürzt werden, während mit Öl hingegen sparsam umgegangen wird.
5. Auf eine süsse Nachspeise sollte das Vata-Kapha-Naturell verzichten.
6. Das Abendessen sollte warm, etwas saftig und fleischlos sein. Ideal sind Suppen mit dicker Einlage, beispielsweise mit Reis, Gemüse oder Nudeln.



7. Als Zwischenmahlzeiten sind süss-saure Früchte geeignet. Ist die Lust nach etwas Süßem gross, dann kann eine kleines Stück Bitterschokolade (ab 80 Prozent Kakaoanteil) «geschnaust» werden.
8. Bei den Speisen sollte generell darauf geachtet werden, dass die Geschmacksrichtung für die Speisen ausgewogen gewählt werden.
9. 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).
10. Bei schwer verdaulichen Speisen wie beispielsweise Fleisch, bei industriell erzeugten Nahrungsmitteln und bei Fastfood gilt grösste Zurückhaltung. Das Gleiche gilt für kalten Speisen bzw. Rohkost. Bei der Frage, ob eher saftige Speisen oder trockene Speisen und Getränke angebracht sind, gilt es, der Intuition zu folgen.
11. Für die leichte Verdauung sind Gewürze wichtig. Bei Vata-Kapha gilt dies ganz besonders. Deshalb sind tendenziell mittelscharfe Gewürze zu bevorzugen.
12. Für einen bestimmten Tag pro Woche (es sollte immer der gleiche Tag sein) gelten diese Ernährungsempfehlungen nicht. Es ist der freie Tag.