



## Ernährung nach Ayurveda: Bunt und stark gewürzt

Ernährung nach Ayurveda: Bunt und stark gewürzt  
Sind Sie Vata, Pitta oder Kapha? Das ist die Frage, wenn es um die richtige Ernährung im Ayurveda geht. Ayurveda steht für die traditionelle indische Medizin, nach der bis heute etwa 80 Prozent der indischen Bevölkerung behandelt werden. Der Begriff beruht auf "Ayus" und "Veda", was mit "Wissenschaft vom (gesunden) Leben" übersetzt werden kann. Die ayurvedische Lehre geht davon aus, dass fünf Elemente alle Lebensvorgänge auf der Erde steuern: Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Jeder Mensch weist eine individuelle Ausstattung mit den fünf Elementen auf. Sie bestimmen seine Charaktereigenschaften und sein Erscheinungsbild, wobei sich grob drei Typen - auch Doshas genannt - unterscheiden lassen: Vata, Pitta und Kapha.  
Das Ziel der Ernährung besteht darin, die Doshas durch eine entsprechende Lebensmittelauswahl in ein Gleichgewicht zu bringen, indem die schwächeren Doshas gestärkt werden. Insgesamt ist die Ernährung im Ayurveda pflanzlich betont. Der Speiseplan setzt sich aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst, Vollkorngetreide, Milchprodukten und Nüssen zusammen und wird mit vielen Gewürzen schmackhaft zubereitet. Fleisch, Fisch, Eier und Käse spielen eine untergeordnete Rolle. Die Lebensmittel sollten frisch zubereitet werden, von Konserven und Tiefkühlkost wird abgeraten.  
Im Ayurveda wird viel Wert auf regelmäßige Mahlzeiten und bewusstes Essen gelegt. Die Mahlzeiten sollen in einer ruhigen Atmosphäre und ohne Ablenkungen eingenommen werden. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist der abwechslungsreiche Speiseplan und die reichliche Verwendung von Hülsenfrüchten und Gewürzen positiv. Die ayurvedische Ernährung ist als Dauerkost geeignet, wenn neben gegartem Gemüse und Obst auch unerhitzte Früchte und Salate sowie ausreichend Milchprodukte einbezogen werden. Die starke Orientierung an den Dasha-Typen ist mit westlichen Maßstäben nicht zu begründen.  
Dr. Maïke Groeneveld, [www.aid.de](http://www.aid.de)  
Kontakt:  
Friedrich-Ebert-Straße 3  
53177 Bonn  
Deutschland  
Telefon: 02 28/ 84 99-0  
Telefax: 02 28/ 84 99-177  
Mail: [aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)  
URL: <http://www.aid.de>

### Pressekontakt

aid

53177 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

### Firmenkontakt

aid

53177 Bonn

[aid.de](http://aid.de)  
[aid@aid.de](mailto:aid@aid.de)

aid ? drei Buchstaben stehen für: Wissenschaftlich abgesicherte Informationen Fach- und Medienkompetenz Und ein kreatives Informationsangebot in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" sowie "Landwirtschaft und Umwelt". Wer informieren will, muss besser informiert sein. Die Vielzahl von Informationen, die täglich auf jeden von uns einströmt, ist kaum noch zu überblicken. Oft widersprechen sich die Aussagen und verwirren mehr als sie nützen. Gefragt sind Ratschläge, die wissenschaftlich abgesichert sind und sachlich informieren. Der aid hat sich genau das zur Aufgabe gemacht und bietet wissenschaftlich abgesicherte Informationen in den Bereichen "Verbraucher und Ernährung" und "Landwirtschaft und Umwelt". Unsere Aussagen sind unabhängig und orientieren sich an den gesicherten Erkenntnissen der Wissenschaft. In Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Praktikern sammeln wir Fakten und Hintergrundinformationen, werten sie aus und bereiten sie zielgruppengerecht auf. Unsere Publikationen wenden sich an Verbraucher, Landwirte und Multiplikatoren wie Lehrer, Berater und Journalisten. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft finanziert. Sein Auftrag, sachlich und interessenunabhängig zu informieren, ist in der Satzung festgelegt. Beim aid arbeiten namhafte Experten, Praktiker und Medienfachleute zusammen. Informationsmedien, die der aid herausgibt, entsprechen dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und vermitteln Wissen zielgruppengerecht und praxisorientiert.