



## Wie man sein Menü nach Ayurveda richtig isst

### Mit welchem Gericht beginnen und warum?

Laut ayurvedischer Ernährungslehre sollte jede unserer Mahlzeiten alle sechs Geschmacksrichtungen umfassen. Diese Geschmäcker beeinflussen alle Elemente und deren Eigenschaften, die wiederum Teil der einzelnen Doshas sind. In einer der grundlegenden ayurvedischen Schriften, der Sushruta Samhita, ist die richtige Reihenfolge der Geschmäcker festgelegt, um eine optimale Verdauung zu fördern:

Beginnen Sie mit süß, fahren Sie mit sauer und salzig fort, gefolgt von den Geschmäckern scharf, bitter bis herb/adstringierend.

Bei einem hungrigen Menschen (wir sollten nur essen, wenn wir hungrig sind, nicht wenn uns der Appetit zum Essen drängt) kontrolliert der süße Geschmack zu Beginn das Vata (Element Luft und Äther, Wind) im Magen. Die sauren und salzigen Geschmäcker in der Mitte der Mahlzeit stimulieren die Verdauungsfeuer im Dünndarm. Die Geschmäcker scharf, bitter und herb/adstringierend helfen dann, das Kapha (Element Erde und Wasser, Schleim) zu besänftigen und zu kontrollieren.

### Warum also Süßes am Anfang der Mahlzeit?

Der süße Geschmack wirkt sehr schnell auf die Geschmacksknospen und fördert die Speichelproduktion sowie die Produktion anderer Verdauungssäfte. Wenn Sie Süßes am Ende der Mahlzeit essen, verlangsamen Sie Ihre Verdauung. Sollte es Ihnen unnatürlich erscheinen, mit Süßem zu beginnen, probieren Sie zumindest einen oder zwei Bissen, bevor Sie zum Gemüse greifen. Das hilft Ihnen, Vitamine und Nährstoffe besser aufzunehmen.

### Und was bewirkt dann ein Dessert am Schluss?

Es handelt sich nicht nur um "leere Kalorien", sondern Zucker am Ende der Verdauung kann auch Gärung (Fermentation) verursachen, die Verdauung der vorherigen Speisen verschlechtern und ein Gefühl von Schwere, Blähungen oder Sodbrennen hervorrufen. Eine ausgewogene Ernährung bedeutet mehr als nur die richtige Portionsgröße. Ayurveda lehrt uns, die richtigen Speisen entsprechend unserer Konstitution zu essen, damit die Verdauung einfach und vorteilhaft ist. Dann werden Sie sich großartig fühlen.

### Ernährungsregeln aus ayurvedischer Sicht:

Die ayurvedische Ernährung legt Wert auf die richtige Zubereitung der Speisen, den Zeitpunkt des Verzehr, aber auch auf die Umgebung, in der wir essen. Essen beginnt mit der sensorischen Wahrnehmung, daher ist es wichtig, dass auch der Ort, an dem wir essen, dies ermöglicht. Ideal ist ein stiller, ruhiger Raum, in dem kein Fernseher- oder Computerlärm stört und keine künstlichen Gerüche vorhanden sind. Lassen Sie beim Essen andere Tätigkeiten beiseite und nehmen Sie die Speisen nur im gegenwärtigen Moment wahr. Ein wichtiger Bestandteil des Essens ist das Kauen; Wenn Ihre Gedanken bei einer anderen Aktivität sind, verringert sich die Qualität der Speisenvorbereitung im Mund. Dies beeinflusst den gesamten Verdauungsprozess und die Menge an Energie und Nährstoffen, die der Körper aus der Nahrung erhält.



---

***Essen versorgt uns mit Nährstoffen, aber auch mit einem Erlebnis.  
Wir verdauen nicht nur, was wir essen, sondern auch, was wir erleben.***

