



Ein guter Start in den Tag

Das tägliche Frühstück ist für manche eine Art Holzfäller-Mahlzeit, für andere schlicht nicht existent. Da wir alle einzigartig sind und unsere Körper verschiedene Bedürfnisse haben, gibt es keine Formel für ein Frühstück, das für jeden passt.

Wenn man sich im großen Feld der modernen Ernährungsregeln umhört, wird die erste Mahlzeit des Tages oft als die wichtigste gepriesen: „Man braucht ein gutes Frühstück, um richtig in den Tag starten, sich konzentrieren, arbeiten, lernen usw. zu können“, liest man da. Oder auch: „Frühstücke wie ein Kaiser, speise zu Mittag wie ein König und iss abends wie ein Bettler.“

Der Biorhythmus der Verdauung

Es lohnt sich, den Biorhythmus der Verdauung mal mit der ayurvedischen Brille zu betrachten. In der Zeit von ca. 6–10 Uhr ist die innere Uhr im so genannten Kapha-Modus. Das heißt, die Verdauung ist eher träge und schwach. In der klangvollen Bildsprache Sanskrit wählte man dafür den Vergleich mit dem „äußeren Feuer“ der Sonne, die morgens noch nicht so stark wärmt und erst zur Mittagszeit ihre volle Kraft entfaltet. Parallel dazu kommt unser „inneres Feuer“ – das Agni genannt wird – nur langsam „in die Pötte“, bevor das feurige Pitta gegen 10 Uhr in den Biorhythmus eingreift und die Verdauungskraft voll auf Touren bringt.

Während die einen königlich frühstücken, kippen die anderen morgens nur mechanisch einen Espresso in sich hinein. **Doch welches Frühstück ist aus ayurvedischer Sicht empfehlenswert? Tipps von Ernährungsberaterin Daniela Wolff**

TEXT & FOTOS ■ DANIELA WOLFF

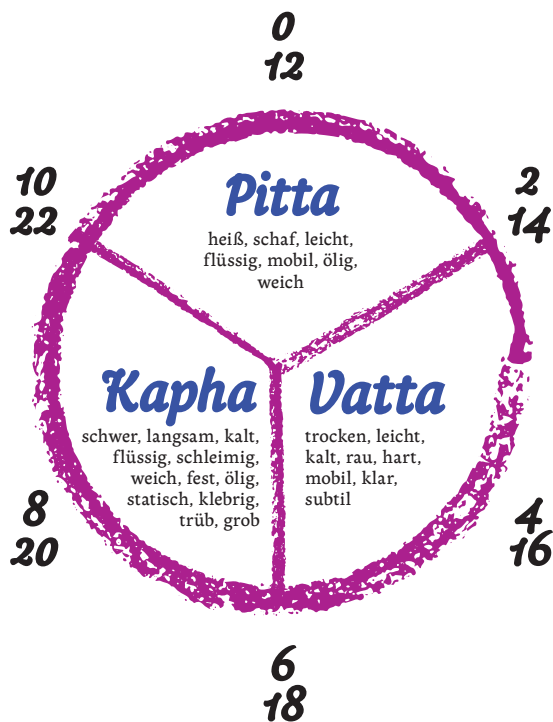


Illustration: © Thinkstock

Ein Frühstück morgens um 6 Uhr stößt also auf eher schwache Resonanz im Körper. Die meisten Menschen haben in dieser Zeitspanne einfach keinen großen Appetit, und aus Sicht des Ayurveda lautet die Empfehlung eher: „Frühstücke wie ein Bettler“. Den Tag mit einem heißen Ingwerwasser oder Gewürztee (Zimt, Nelken, Ingwer, Pfeffer) zu starten, gibt der Verdauungskraft zumindest einen ersten Kick.

Ein schweres, großes Frühstück würde das schwach glimmende Morgenfeuer zum Erliegen bringen, wie ein großer Stapel Holz ein Lagerfeuer erst mal eindämmt. Brote mit Butter, Marmelade, Käse, Wurst oder Eierspeisen zählen dabei zu den eher dicken Holzschichten auf dem kleinen Feuer. Ebenso das als gesund eingestufte Müsli aus ungekochten Getreideflocken mit kalter Milch, Joghurt und Früchten sowie stark gezuckerte Frühstücks-Flakes. Viele wundern sich, warum sie danach so schläfrig im Büro sitzen.

Gegensätzliches gleicht sich aus

Schwere Lebensmittel, die innerhalb der ohnehin schweren und trägen Kapha-Zeit verzehrt werden, hemmen die Verdauung nach dem Prinzip „Gleiches erhöht Gleiches“ – was zu Disharmonien führt. Dem Körper morgens mit einer warmen Mahlzeit etwas Feuer zu geben, unterstützt dagegen das harmonisierende Prinzip „Gegensätzliches gleicht sich aus“.

Die Kombination aus Milchprodukten mit Früchten gilt im Ayurveda als inkompatibel. Die sehr unterschiedliche Energie, Thermik und Verdauungszeit von Obst und Milchprodukten kann zu belastenden Substanzen im Körper führen, die nur schwer abgebaut werden. Nicht umsonst war diese Kombination bis vor ein paar Jahrzehnten auf keinem traditionellen Speiseplan zu finden.

Zuckriges Weißmehlgebäck, das es auf dem Weg zum Büro an unzähligen Backstationen gibt, würde im Gegensatz zum schweren Frühstück ein kurzes Strohfeuer abbrennen, das schnell wieder verpufft und keine nachhaltige Energie liefert. Diese auch qualitativ minderwertigen Backwaren führen zu einer Blutzuckerachterbahn mit Heißhunger auf Snacks und Zwischenmahlzeiten.

Das kleine Leichte

Am sinnvollsten ist ein kleines, leicht verdauliches und warmes Frühstück, das genügend nährt, um bis zum Mittagessen gut zu sättigen – aber leicht genug ist, um ausreichend frische Energie für die Morgentätigkeiten zur Verfügung zu stellen. Es ermöglicht einen klaren Geist und hohe Konzentrationsfähigkeit. Hierzu zählen Porridges, Grießbrei, gedünstetes Obst, Getreide-/Obst-Smoothies oder Suppen.

REZEPTE

Grundrezept Reissuppe

(4 Portionen)

- 100 g Reis (z.B. Basmati, Rundkornreis, asiatischer roter Reis)
- 1 Liter Wasser
- 1 TL gehackter Ingwer
- optional: 1/2 TL Kreuzkümmelsamen, gemörsert
- 50 ml Kokosmilch
- 1/2 TL Steinsalz
- 1 TL schwarze Pfefferkörner, frisch gemörsert

Den Reis waschen, mit Ingwer und evtl. Kreuzkümmel ca. 15–30 Minuten (je nach Reissorte) köcheln, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Der Reis darf sehr weich werden. Bei Bedarf Wasser zufügen. Die Kokosmilch hinzugeben und kurz weiterköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

VARIANTE:

Grüne Reissuppe

- 1 Handvoll grünes Blattgemüse und/oder Kräuter der Saison (z.B. Rucola, Petersilie, Basilikum, Korianderblätter, Curryblätter, Bärlauch, Mangold, Spinat, Brennessel, Löwenzahn, Giersch etc.) waschen und im Mixer mit ca. 500 ml Wasser pürieren. Den grünen Kräuter-Gemüse-Saft evtl. durch ein Sieb passieren und zur fertigen Reissuppe geben. Nochmals kurz erwärmen, jedoch nicht mehr aufkochen.

VARIANTE:

Rote Reissuppe

- Ca. 100 g Rote Bete
- (alternativ Karotten oder anderes Saisongemüse) fein raspeln und mit einer Prise Kurkuma in der Suppe mitkochen.

Tipp für Hungrige: Für eine besonders nahrhafte Frühstücksuppe gibt man zusätzlich eine Handvoll rote Linsen dazu.

Getreide-Smoothie

(2 Portionen)

- 4 EL (glutenfreie) Haferflocken
- (alternativ andere Getreideflocken oder geschrotetes Getreide)
- 2–3 Medjool-Datteln (alternativ: Rosinen, Ahornsirup, Reissirup)
- 2 Äpfel, klein gewürfelt (oder je nach Saison Beeren, Mangos, Aprikosen, Pfirsiche, Birnen)
- 1 Banane (oder 1 Avocado)
- Saft einer Orange (oder 50 ml Apfel- oder Heidelbeersaft)
- 150 ml Mandelmilch
- 1/2 TL Zimtpulver
- 1/2 TL Kardamompulver
- 1 Prise Vanillepulver (optional)
- Wasser
- optional: Leinöl

Die Flocken und die entsteinten Datteln mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten einweichen. Die eingeweichten Flocken, das Dattelwasser und alle anderen Zutaten in den Mixer geben. Einige Minuten pürieren, dabei so viel Wasser/Saft/Mandelmilch zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss mit den Gewürzen und Ahornsirup nach Belieben abschmecken. Mit Leinöl, Mandelblättchen, Minze, Kokosflocken oder einem Stück Obst garnieren.

MORGENSUPPEN

Reis- und Gemüsesuppen

Reissuppen, gewürzt mit Ingwer, Kreuzkümmel oder Pfeffer, sind in vielen asiatischen Traditionen ein Baustein für die optimale Verdauung. Es gibt einfache Rezepte, die schnell zubereitet sind und eine prima Grundlage für den Start in den Tag bilden. Ob ganz einfach oder mit Kräutern verfeinert – die sättigende Wirkung hält je nach Verdauungskapazität ca. 1–3 Stunden an. Ideal für ein sehr leichtes oder spätes Frühstück, wenn man mittags eine große Mahlzeit zu sich nimmt.

Wer morgens Zeit und Lust hat, kann auch eine stärkende und sättigende Gemüsesuppe zubereiten. Ein besonderes Highlight sind Grüne-Mungbohnen-Suppen.

EMPFEHLENSWERTES Frühstück

PORRIDGE ODER GRIESSBREI mit gedünstetem Obst

Ein warmer Grießbrei oder ein Haferporridge mit feinen, wärmenden Gewürzen und wahlweise etwas Obst ist die wohl bekannteste Morgenmahlzeit für Yogis. Wer gerne mit Gemüse den Tag beginnt und Zeit für die Zubereitung hat, kann statt Obst auch Gemüse und Getreide verwenden.

Zutaten für leckeres Porridge:

GETREIDE:

Haferflocken (auch glutenfrei erhältlich), Alternativen: Hirse-, Reis-, Dinkel- oder Reisflocken, ebenso Kamut- oder Dinkelgrieß. Weizenprodukte meidet man am besten, da der moderne Weizen derzeit als Quelle von Verdauungsproblemen gilt.

FLÜSSIGKEIT:

heißes Wasser, Milch, Pflanzenmilch aus Mandeln, Hafer, Dinkel, Reis, Kokos etc.; keine Sojamilch – sie ist u.a. schwer verdaulich

NÜSSE UND SAMEN:

wahlweise Mandeln, Walnüsse, Chia-, Sesam- oder frisch geschrotete Leinsamen, Sonnenblumenkerne

OBST:

frisches, süßes Obst der Saison und aus der Region (z.B. Äpfel, Birnen, Aprikosen, Beeren, Pflaumen) – nur wenn man keine tierischen Milchprodukte verwendet, alternativ auch Trockenobst (z.B. Rosinen, Korinthen, Aprikosen, Feigen, Datteln)

GEWÜRZE:

Zimt, Kardamom, Nelken, Ingwer und Vanille fördern die Verdauung und geben dem Brei den geschmacklichen Kick

SÜSSEN:

Reis- und Ahornsirup, Birken- und Kokosblütenzucker sowie Datteln eignen sich prima. Am besten meidet man normalen Rohr- und Rübenzucker sowie Agavensirup und Fruchtdicksäfte. Ihr Fructosegehalt ist zu hoch, was hungrig macht und als Fett gespeichert wird.

SMOOTHIES Getreide mit Früchten

Eine schnelle und nahrhafte Frühstücksvariante, die man in einem leistungsfähigen Mixer zusammenmischt. So wird das nicht gekochte Frühstück leichter verdaulich. Für einen Getreide-Smoothie kann man die gleichen Zutaten wie für ein Porridge verwenden – mit deutlich höherem Obstanteil. Das Getreide wird kurz in kochendem Wasser eingeweicht, bevor es in den Mixer kommt.

Reine Frucht-Smoothies sind sehr beliebt, sie sättigen jedoch nicht so langanhaltend und provozieren aufgrund des hohen Fructosegehaltes schneller ein Hungergefühl. Zusätzlich kann die Fruchtsäure bei vielen Menschen die Feuerenergie erhöhen, die für Entzündungen verantwortlich ist.

Grüne Smoothies weisen aus Sicht des Ayurveda einige Nachteile auf: Sie kühlen aufgrund der grünen, bitteren Gemüsesorten sehr stark, was sich für Menschen, die wenig Hitze in ihrer Konstitution haben, eher unangenehm anfühlt. Die meisten Rezepte enthalten außerdem zu viele verschiedene Komponenten, wodurch Agni überfordert wird. Obst und Gemüse würde man nicht mischen, genauso wenig wie Milchprodukte mit grünem Gemüse oder Obst. Sie gelten als nicht kompatibel. In kleinen Mengen, mit maximal fünf Zutaten sowie ohne Milchprodukte kann ein grüner Smoothie aber ab und an eine spannende Abwechslung sein.



Machen wir das leichte Frühstück zudem zu einem regelmäßigen Ritual, kann sich das Verdauungsfeuer darauf einstellen und belohnt uns mit viel Energie und einem Gefühl der Harmonie.

Von den erforschten Volksgruppen, die sehr alt wurden (z.B. auf Okinawa), hatte übrigens keine eine ausgiebige Frühstückskultur. Keine Regel ohne Ausnahme: Ein größeres Frühstück benötigen Menschen, die körperlich intensiver arbeiten oder intensiv Sport betreiben. Nicht umsonst heißt es „Holzfäller-Frühstück“, wenn jemand den Morgen z.B. mit Röhrei und Bohnen beginnt.

Essen, wenn man hungrig ist

Ein gutes Signal für die richtige Frühstückszeit ist übrigens der Hunger. Wenn der Körper signalisiert, dass er Essen benötigt, macht sich das durch großen Appetit untrüglich bemerkbar. Der Magen ist am Morgen aufnahmefähig, wenn die vorige Mahlzeit schon eine Weile zurückliegt und auch gut verdaut ist. Dies erklärt auch, warum nicht jedes Familienmitglied am Morgen die gleichen Bedürfnisse haben kann. Sinnvoll wäre es oft, ein gutes, eventuell warmes Frühstück in die Schule oder zur Arbeit mitzunehmen und in der ersten Pause des Tages zu genießen.

Essen ohne Hunger bringt den Körper definitiv in Aufruhr. Oft ist die letzte Mahlzeit noch nicht verdaut, und schon kommt eine neue Ladung hinzu. Im Ernstfall führt dies zu kompletter Stagnation. Essen Menschen morgens nur, weil Frühstück auf dem Plan steht, ist das Resultat eine geschwächte Verdauung. Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist jedoch der Schlüssel für starkes Gewebe, Vitalität und Immunität. Unverdaute Nahrung sammelt sich über viele Jahre im Gewebe an und führt über kurz oder lang zu Müdigkeit, Übergewicht und Verdauungsbeschwerden.

Frühstücken statt Mittagessen?

Manche Menschen bevorzugen ein üppiges Frühstück, weil für die eigentlich größte Mahlzeit des Tages, das Mittagessen, keine Zeit vorhanden ist. Das ausgiebige Mittagessen, das früher selbstverständlich war, scheint heute vom Aussterben bedroht. Ein größeres Frühstück mag in diesem Kontext sinnvoll erscheinen, doch es entspricht nicht dem natürlichen Verdauungsrhythmus. Die stärkste Verdauungskraft haben wir zwischen 10 und 14 Uhr – der ideale Zeitpunkt für die Hauptmahlzeit des Tages.

Nimmt man die Hauptmahlzeit abends zu sich, hat ein großes Frühstück noch weniger Sinn, da eine üppige abendliche Mahlzeit bis zum Morgen nicht verdaut sein kann. Deshalb kennen spät essende Kulturen wie z.B. die Franzosen eher ein Minifrühstück. Bis zum Mittag ist dann ausreichend Zeit, um das Abendessen des Vortags zu verdauen. ■



Daniela Wolff ist Ernährungsberaterin (IFE) und hat fünf Jahre in Ayurveda-Hotels auf Sri Lanka gearbeitet. Während ihrer Reisen nach Indien zwischen 2009 und 2012 erhielt sie bei verschiedenen Ayurveda-Ärzten intensiven Privatunterricht über die ayurvedischen Ernährungsprinzipien anhand der klassischen Texte. Seit 2010 hält sie Vorträge, veranstaltet Kochkurse und arbeitet als Köchin für Seminare und Veranstaltungen. Ihr Schwerpunkt ist der Transfer der ayurvedischen Ernährungsprinzipien in unser modernes Alltagsleben.

www.danielawolff.com

YOGA!

BALANCEYOGA.DE

200H AUSBILDUNG

19. TEACHER TRAINING FFM
5. TEACHER TRAINING MAINZ

START: 25.09.2015
START: 29.01.2016



300+ WEITERBILDUNGEN

300+ PFLICHTMODUL	TERAP. YOGA - 12.11.15
03.02.16 - SEQUENZIERUNG	YOGA ALS WEG - 16.06.16
300+ WAHLMODUL	RÜCKEN YOGA - 17.10.15
01.10.15 - YIN-YOGA	AERIAL-YOGA - 19.11.15
03.12.16 - PERSONAL-TRAINER	HARMONIUM - 16.01.16
21.11 - PRENATAL	KINDERY.LEHRER - 27.02.16

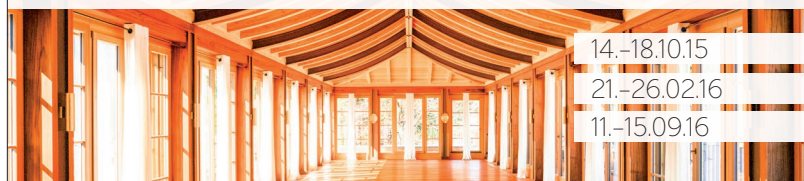
RETREATS

ALPIN LODGE HUBERTUS



18.-22.10.15
10.-15.01.16
12.-16.06.16

SCHLOSS ELMAU



14.-18.10.15
21.-26.02.16
11.-15.09.16

ITALIEN



25.05.-01.06.16
20.-27.08.2016

WORKSHOPS

REINHARD GAMMENTHALER

LALLA & VILAS TURSKE

PATRICK BROOME

BRYAN KEST

MARK DARBY

SWANN

JO PHEE

UVM

4x IM RHEIN-MAIN-GEBIET

www.balanceyoga.de

