



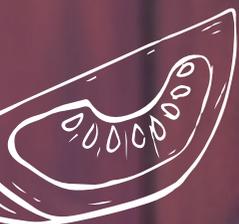
HAPPY END

für den Tag

Mit einem leichten, bekömmlichen Abendessen können wir für einen guten Start in den nächsten Tag sorgen.

Welche Prinzipien dabei aus Sicht des Ayurveda beachtet werden sollten, verrät der dritte Teil unserer Serie von Ernährungs-Expertin Daniela Wolff

TEXT & FOTOS ■ DANIELA WOLFF

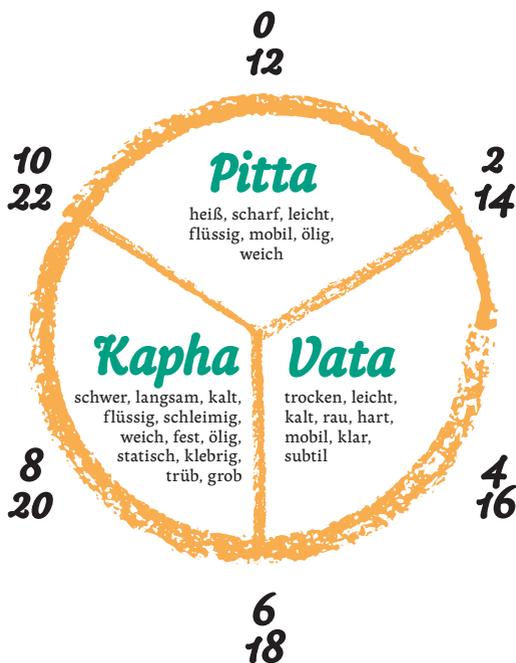


Tipps für das yogisch-ayurvedische ABENDESSEN

Geht man eine Zeitlang den yogischen Weg, spürt man intuitiv, dass die Praxis nur komplett ist, wenn man die Aufmerksamkeit auch auf die Nahrung lenkt, die den spirituellen Pfad begleitet. Nicht nur die Qualität der Lebensmittel, sondern auch, zu welcher Uhrzeit oder in welcher Menge man sie zu sich nimmt, kann die Entwicklung, die man sich vom Yoga erhofft, unterstützen.

Es lohnt sich, verschiedene Ernährungsprinzipien und ihre Wirkungen auf den eigenen Körper auszuprobieren – denn es gibt kein Konzept, von dem man behaupten könnte: „One fits all“. Zu individuell ist jeder Mensch und seine Anpassung an kulturelle und regionale Esstraditionen.

Doch es gibt ein Prinzip, das für jeden Menschen äußerst förderlich wirkt: das Synchronisieren von Ernährung und Lebensweise mit dem Biorhythmus der Natur, der an Sonne und Tageszeiten gebunden ist. Man wird mit einer guten Verdauung, einem wachen Geist und einem gesegneten Schlaf belohnt. Die gut dokumentierte Ernährung von Menschen in den so genannten „Blue Zones“ (Gesellschaften mit besonders hoher Lebenserwartung) zeigt übrigens als Gemeinsamkeit genau diese Synchronizität von Essen und Tagesrhythmus.



Abendessen im Einklang mit dem Biorhythmus

Ein altes amerikanisches Sprichwort sagt: „When the sun goes down the cooks go home.“ Es hätte auch von einem ayurvedischen Rshi stammen können.

Das Abendessen ist der Schlüssel für ein energiereiches Morgen. Es kann darüber hinaus das Risiko von Krankheiten reduzieren und ein lebenslanges

Unseren hektischen modernen Alltag mit dem ayurvedischen Biorhythmus in Einklang zu bringen, kann für manche eine große Herausforderung darstellen. Viele Berufstätige haben eher am Abend Zeit und Lust, etwas Feines zu kochen. Ein wünschenswerter Nebeneffekt: Freude und Entspannung beim Kochen und Essen wirken nicht nur meditativ, sondern fachen in hohem Maße das Verdauungsfeuer an. Beachtet man ein paar kleine Kniffe, kann das mit Liebe zubereitete Abendessen Genuss und Gesundheit fördern:

- 1 Idealerweise ist das Abendessen etwas kleiner als oder maximal gleich groß wie das Mittagessen.
- 2 Viel Gemüse – gedämpft, gekocht, als Eintopf oder als Suppe – ist leicht verdaulich.
- 3 Auf schwer Verdauliches verzichtet man besser am Abend: z.B. auf Fleischgerichte, Wurstwaren, Milchprodukte, Käse, Rohkost und Salate.
- 4 Getreide kann optional und je nach Hungergefühl dazugegeben werden.
- 5 Je leichter die Mahlzeit, umso erholsamer ist der Schlaf.
- 6 Je später das Essen, umso leichter sollte es sein.
- 7 Viel Saures und Scharfes erhitzen den Körper und erschweren das Einschlafen.
- 8 Zwischen Essen und Schlafengehen gönnt man dem Organismus 2–3 Stunden Verdauungszeit.

Eine Essenspause von 12–13 Stunden zwischen Abendessen und Frühstück ermöglicht dem Verdauungssystem eine ausreichende Ruhepause. Heute nennt man das intermittierende Fasten. Das „breakfast“ beendet dann dieses Fasten im wörtlichen Sinne. So unterstützt man sehr einfach Verdauung, Energie und Gewichtskontrolle.

gesundes Körpergewicht ermöglichen – solange es klein und leicht ist und früh genug eingenommen wird. Ein üppiges, schweres und spätes Abendessen jedoch, das vor dem Schlafengehen nicht mehr verdaut werden kann, sät die Samen für Energielosigkeit und Krankheit.

Der innere und äußere Biorhythmus unterstützt die Körperfunktionen zu verschiedenen Tages- und Nachtzeiten mit bestimmten Energien. Zwischen 18 und 22 Uhr befinden wir uns in der zweiten Kapha-Phase des Tages, d.h. mit der untergehenden Sonne sinkt auch das Verdauungsfeuer in den Sparmodus. Es ist nicht mehr besonders leistungsfähig und wird von Stunde zu Stunde schläfriger. Die Trägheit und Schwere unterstützt den Körper, den Fuß vom Gas zu nehmen und sich zu entspannen. Genug, um idealerweise vor 22 Uhr in einen tiefen und erholsamen Schlaf zu gleiten.



Für ein großes und energiereiches Essen am Abend sind wir also nicht gemacht. Dafür wäre die Mittagszeit ideal, wenn die Sonne am höchsten steht, das Verdauungsfeuer am stärksten brennt, die Körpertemperatur am wärmsten ist und ein hoher Energiebedarf gedeckt werden muss. Der Appetit am Abend hält sich dann in der Regel in Grenzen, und der Körper benötigt auch keine Extra-Energie für die Nacht. Die Körpertemperatur sinkt im Laufe des Abends ab, um das Einschlafen zu erleichtern. Schweres oder spätes Essen, Alkohol oder exzessive Bewegung erzeugen Hitze und wirken somit kontraproduktiv auf die Schlafqualität und die regenerativen Prozesse im Körper.

Interessanterweise ist das englische Wort für Abendessen „supper“, das sich wiederum von Suppe oder Supplement (Ergänzung) ableitet. Bis vor ein paar Jahrzehnten war das „supper“ ein leichtes, kleines Mahl, oft nur eine Suppe. Aus Asien kennt man das z.B. als Reismudelsuppe oder Ramen.

Was macht der Körper eigentlich in der Nacht?

Nun, er arbeitet, wenn wir es ihm erlauben. Er verdaut Essen, Emotionen und Eindrücke des Tages. Er reinigt die Körperkanäle (Srotas), baut Gewebe (Dhatu) auf, regeneriert unsere Hirnzellen, lässt die Muskulatur sich erholen, verbrennt Toxine in der Leber, eliminiert Abfallprodukte (Amas), die sich tagsüber angesammelt haben. Er repariert, revitalisiert, verjüngt und erneuert sich – während wir tief und fest schlafen. So kann er das optimale Ergebnis erzielen: ein frisches Aufwachen am Morgen voller Lebensfreude, Energie und Leistungsfähigkeit.

Mit einem üppigen Dinner spät am Abend kann der Stoffwechsel diesen Job nicht zufriedenstellend erledigen. Spätes Essen akkumuliert Toxine und Unverdautes im Körper, die Nahrung fermentiert und verursacht Blähungen und Gase. Die Kräfte der körperlichen Erneuerung ge-

raten ins Stocken, das Gleichgewicht der Doshas wird gestört. Unverdautes wird nicht mehr aus dem Körper befördert und sammelt sich im Laufe von Jahren in Gelenken und Geweben an. Verschlackung und Energielosigkeit sind die Folge. Man schläft schlecht ein, der Schlaf ist unruhig, und man wacht müde auf.

Mitternachtshunger vertreibt den Sandmann

Wie mitten am Tag, übernimmt nachts zwischen 22 Uhr und 2 Uhr die Feuerenergie (Pitta) das Zepher. Wir erkennen das daran, dass wir am späten Abend wieder wacher werden – auch wenn wir schon vor dem Fernseher eingedöst waren. Wenn man den toten Punkt überwunden hat, kommen durch das ansteigende Feuer gerne der Hunger oder sonstige Gelüste zurück und verleiten uns zu einem nächtlichen Gang an den Kühlschrank.

Je später wir ins Bett gehen, umso ungünstiger beeinflusst diese Pitta-Phase den Schlaf. Wenn man dann irgendwann einschläft, ist es nicht so leicht, durchzuschlafen, weil Pitta gegen 2 Uhr morgens der leichten, subtilen und bewegteren Windenergie (Vata) weicht. Genauso fühlt sich dann der Schlaf an. In vielen alten Kulturen hat die Zeit des Aufwachens ab 2 Uhr begonnen, und in Asien ist es heute noch so, dass für einen Großteil der Menschen das Leben vor Sonnenaufgang beginnt. Früher, tiefer und ausreichender Schlaf ermöglicht erst die Regenerationsfähigkeit, die das Immunsystem stärkt und die Vitalität garantiert. Aus ayurvedischer Sicht kann man der alten Volksweisheit, dass der Schlaf vor Mitternacht der beste ist, also durchaus zustimmen. ■

Die harmonisierende ABENDROUTINE

Diese Tipps unterstützen einen erholsamen Schlaf:

1 Die letzte Mahlzeit des Tages liegt 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen, damit sie noch verdaut werden kann. Idealerweise isst man nichts mehr nach 20 Uhr.

2 Bis spätestens 22 Uhr schlafen zu gehen, erleichtert das Einschlafen und optimiert die Regeneration.

3 Den Fernseher ab ca. 21 Uhr abzuschalten und sämtliche elektronischen Geräte zu ignorieren, ist hilfreich, um den Verführungen von Online-Shopping, Twitter, Facebook u.a. aus dem Weg zu gehen. Sie sind Schlaf- und Energieräuber.

4 Meditation, regenerativer Yoga, Tagebuchschreiben, eine kleine Fußmassage, ein Entspannungsbad u.v.m. helfen, das Nervensystem zu beruhigen. Anstrengende physische Aktivitäten dagegen halten den Körper auf hoher Temperatur und verzögern das Einschlafen.

5 Will man das Einschlafen zusätzlich fördern, kann man sich direkt vor dem Zubettgehen einen Schlaftrunk zubereiten.



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



REZEPTE



SCHNELLES SOMMER- GEMÜSE-CURRY

für 2 Personen



- 1 TL Kokosöl (alt. Ghi)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 TL mildes Currypulver
- 3–4 Karotten (je nach Größe)
- 1 mittelgroße Fenchelknolle
- 1 kleine Lauchstange
- 1 Selleriestange
- 1 kleiner Brokkoli
- 2 reife Tomaten
- 300 ml Wasser oder Gemüsefond
- 150 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Zitrone (optional)
- 1 Bund frischer Koriander (alt. Petersilie, Rucola)



VORBEREITUNG

Zwiebeln und Ingwer klein hacken. Gemüse waschen, schälen und würfeln. Tomaten klein würfeln. Korianderblätter (oder andere Kräuter) waschen, trocknen und grob schneiden.

ZUBEREITUNG

Kokosöl erhitzen, Zwiebeln und Ingwer anbraten, bis die Zwiebeln glasig und weich sind. Currypulver dazugeben und kurz mitrösten.

Gemüse zugeben und umrühren, bis alles Gemüse mit der Mischung verbunden ist. Tomatenstücke zufügen, mit Wasser und Kokosmilch aufgießen.

Das Ganze auf mittlerer Flamme ca. 10–15 Minuten weichkochen, evtl. noch etwas Flüssigkeit zugeben (mit Wasser wird das Curry leichter, mit Kokosmilch schwerer).

Abschmecken mit Salz und Pfeffer, optional mit etwas Zitronensaft und -schale. Zum Schluss mit frischen Kräutern (Korianderblätter, Petersilie etc.) garnieren.

Als Suppe essen oder mit Reis, Hirse, (rotem) Quinoa servieren. Variationen beim Sommergemüse: Gurken oder Zucchini



EINSCHLAFMILCH

- 1 Tasse Rohmilch (alt. nicht homogenisierte Demeter-Milch)
- mit jeweils ¼ TL Zimt, Kardamom, Muskatnuss und etwas Safran

Ca. 3 Minuten köcheln lassen. Optional ½ TL Kokosöl oder Ghi einrühren. Wenn die Einschlafmilch auf Trinktemperatur abgekühlt ist, kann man noch 1 TL Honig zufügen. Direkt vor dem Schlafengehen trinken.