

Yoga und gesunde Ernährung

Ernährung im Yoga – Ernährung nach Yoga-Prinzipien

Nach dem ganzheitlichen Prinzip des Yoga sprechen wir erst dann von „Gesundheit“, wenn der Mensch sich rundum gut fühlt. Gesunde Ernährung bedeutet im Yoga, dass sie nicht nur unseren Körper stärkt, sondern auch für unseren Geist gut ist. Dadurch können wir Krankheiten vorbeugen, vorhandene Krankheiten am Fortschreiten hindern und unsere Lebensqualität spürbar verbessern.

Die drei Arten von Nahrungsmitteln

Im Yoga wird die Nahrung anhand ihrer *Eigenschaften* in drei Arten unterteilt:

1. **Tamas** (Trägheit),
2. **Rajas** (Unruhe) und
3. **Sattva** (Leichtigkeit).

Tamasige Nahrung hat keine oder nur (noch) wenig Vitalkraft. Sie *entzieht dem Körper Energie und macht den Verstand träge*. Unreife, faule und verkochte, haltbar gemachte Lebensmittel wie zum Beispiel Fertiggerichte (auch Konserven oder Tiefgefrorenes) werden als tamasig bezeichnet. Fleisch und Fisch, Zwiebeln, Knoblauch und Essig sowie Alkohol, Tabak und Drogen gehören ebenfalls in diese Kategorie. Möchtest du dich yogisch ernähren, dann versuche, diese Nahrungsmittel in deinem Speiseplan möglichst zu reduzieren. Auch zu viel zu essen hat eine tamasige Wirkung.

Unter **rajasige Nahrung** fällt alles, was *deinen Körper und Geist unruhig, nervös und unkontrollierbar macht* sowie dich emotional aufwühlt. Nahrungsmittel wie Kaffee, schwarzer Tee, Eier, zu scharf gewürztes Essen, raffinierter Zucker und weißes Mehl gehören dazu. Auch diese Nahrungsmittel solltest du nach Möglichkeit auf ein Minimum reduzieren. Zu hastiges Essen und ungenügendes Kauen haben ebenfalls eine rajasige Wirkung auf uns.

Yoga und gesunde Ernährung

Die ideale Ernährung für jeden Yoga-Praktizierenden (und jeden Nicht-Yoga-Praktizierenden) ist eine **sattvige Ernährung**. Sie bringt deinem Körper *wertvolle Nährstoffe, gibt neue Energie und lässt den Geist klar und friedvoll* werden. Hier kannst du dich einer großen Auswahl an Lebensmittel bedienen. Dazu gehören alle Vollkorngetreide-Produkte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und deren Produkte wie Sojamilch und Tofu, Gemüse, Salate, Obst, Nüsse sowie Milch und Milchprodukte. Es gilt, je frischer die Produkte, desto besser. Rohkost enthält mehr „Prana“, also Lebensenergie, als Gekochtes.

Tipps für eine yogische Ernährung

Die Yogis geben keine definierten Empfehlungen, welche Menge an Proteinen, Vitaminen und Kohlenhydraten der Mensch benötigt. Denn kein Organismus gleicht dem anderen. Wir alle unterliegen saisonalen und klimatischen Schwankungen und gehen verschiedenen Beschäftigungen nach. Sprich, die Bedürfnisse ändern sich ständig. Wenn du Yoga - Übungen praktizierst, verfeinerst du dein Körpergefühl. Du wirst mit der Zeit "automatisch" sattvige Lebensmittel bevorzugen. Wichtig ist, viel zu trinken, bis zu 3 Liter am Tag. Vorzugsweise Wasser und Kräutertees. Was, wann, wo und wie du isst, hat großen Einfluss auf den Zustand von Körper und Geist.

- Iss daher langsam und entspannt.
- Ernähre dich einfach und nährstoffreich.
- Suche Nahrungsmittel aus, die so naturbelassen und frisch wie möglich sind.
- Optimal: einen Tag oder einen halben Tag in der Woche fasten.

Im Yoga isst du die Dinge, die du magst und gut verträgst in Maßen. Eine yogische Faustregel lautet, seinen Magen zur Hälfte mit Nahrung zu füllen, zu einem Viertel mit Wasser, und ein Viertel leer zu lassen. So beugst du der Trägheit und Schwere vor, die wir sonst so oft nach dem Essen verspüren. Wenn das Essen keine Belastung für den Körper ist, dann funktioniert die Verdauung optimal. Denn das Motto lautet: Esse um zu leben, lebe nicht um zu essen.

Yoga und gesunde Ernährung

Warum vegetarisch?

Im Yoga versuchen wir, gewaltfrei zu leben. Im Sanskrit wird dies „Ahimsa“ genannt, Gewaltlosigkeit. Es ist eine generelle Lebenseinstellung, anderen Lebewesen nicht unnötig Gewalt zuzufügen, weder in Tat, noch in Wort und Gedanken. Dazu gehört auch, keine Tiere zu quälen oder zu töten.

Daneben hat die Entscheidung, fleischlos zu leben, auch viele gesundheitliche Vorteile: Wer sich vegetarisch ausgewogen ernährt, tut seinem Körper etwas Gutes. Die Nahrung ist nährstoffreicher, ballaststoffreicher und dabei kalorienärmer als die herkömmliche Ernährungsweise mit Fleisch.

Vegetarier weisen häufig einen niedrigeren BMI (Body Mass Index) auf als Nicht-Vegetarier. Außerdem leiden sie seltener an Herz – Kreislauf -Erkrankungen, hohem Bluthochdruck, Übergewicht, hohen Cholesterinwerten, Diabetes und Krebs. Eine gut geplante vegetarische Ernährung eignet sich für jede Lebensphase, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit, in der Pubertät sowie im Alter.

Wie lerne ich yogisch Kochen?

Die Yoga Ernährung kannst du so einfach oder raffiniert halten, wie es dir beliebt. Sowohl in den Yoga Vidya Seminarhäusern als auch in einigen Yoga Vidya Centern finden regelmäßig Kochkurse und Kochausbildungen statt. So kannst du in einer netten Atmosphäre die Yoga Ernährung kennenlernen und darfst deine Kreationen gleich kosten. Dir ist eher nach einem anderen Seminar? Dann kannst du dir gerne als Gast bei unserem großen Buffet den Bauch (halb-)voll schlagen... Oder komm einfach vorbei zum Tag der offenen Tür und schmause sogar kostenlos.

Du willst gleich zu Hause loslegen? Klicke hier für leckere vegetarische Kochrezepte zum Ausprobieren, Nachkochen und Genießen!

<http://mein.yoga-vidya.de/profiles/blog/list?user=2it7gcs21xvml>