



## **Nahrung für den Geist – Empfehlungen bei Stress**

Menschen besitzen neben der körperlichen auch eine geistige Konstitution und auch Lebensmittel werden im Yoga und Ayurveda nach ihren Qualitäten eingeteilt, da diese gezielt zur mentalen Stärkung eingesetzt werden können, was sich insbesondere zur Reduktion von Stress positiv auswirkt. Unsere geistige Konstitution ist von Geburt an festgelegt, doch durch Verhalten, Lebensweise und Ernährung können sich diese Anteile verlagern, so sieht man im Ayurveda einen Zusammenhang zwischen körperlicher und mentaler Konstitution und dem aktuellen Ungleichgewicht.

Die geistigen Eigenschaften werden Sattva, Rajas und Tamas genannt, Menschen mit einem hohen Sattva-Anteil im Geist gelten als feinfühlig, aufmerksam, liebevoll, spirituell und ehrlich, denn Sattva steht für Ausgeglichenheit, Freude und geistige Klarheit – Aspekte, die Burnout gefährdeten Menschen verloren gegangen sind.....

Ein hoher Rajas-Anteil im Geist verweist auf Ehrgeiz, Aktivität, Stolz - gute Eigenschaften, die jedoch bei hohen Belastungen und Stress in Egoismus und Aggressionen umschlagen können. Workaholics und Egomane sind beispielhaft dafür, Erschöpfung, Trägheit oder Depression potentielle Folgen.

Daraus resultiert Tamas, die dritte geistige Qualität, die eigentlich sehr wichtig ist, denn ohne sie gäbe es keine Erholung für Körper und Geist. Darüber hinaus steht Tamas für Trägheit, Dumpfheit, Gier und Suchtmittel, die vermeintlich Abhilfe bringen sollen. Durch unsere Lebens- und Ernährungsweise kann unsere Grundkonstitution aus der Balance geraten. Zu viel Tamas und Rajas können Sattva reduzieren und Menschen, die von Natur einen hohen Rajas- und Tamas-Anteil haben, können ihre mentalen Sattva-Qualitäten z. B. durch Meditation, Yoga oder ehrenamtliches Handeln als auch die richtige Ernährung verstärken.

Sattva vereint alle guten Eigenschaften der drei Doshas, Rajas wird durch Pitta (der Aktivität) und Vata (der Bewegung) bestimmt, während Tamas die schlechten Eigenschaften der Doshas, maßgeblich die des Kapha-Doshas (Trägheit und Ignoranz) repräsentiert. Wie bei den Doshas kann das Ungleichgewicht nur durch die gegenteilige Maßnahme behandelt werden, was auf mentaler Ebene relativ einfach ist, denn zu viel Sattva kann man nie haben (während alles was Vata reduziert auch Kapha erhöht, Sie erinnern sich?)

### **Wie erkennt man qualitativ hochwertige Nahrung für den Geist?**

Zu den sattvischen Nahrungsmitteln zählen Ghee, Sahne, Milch, Honig, süßes Obst, gekochtes Getreide und Gemüse. Sattvische Lebensmittel enthalten viele Nährstoffe und Prana (Lebensenergie), sie sollte derart zubereitet sein, dass sie leicht verdaulich sind und man sich nach dem Essen wohl und zufrieden fühlt.

Rasajanische Lebensmittel sind verführerisch, schon durch ihre leuchtenden orange-roten Farben: z.B. saures Obst wie Trauben und Orangen, weiter zählen dazu scharfe Gewürze wie Chili und Ingwer, Frittiertes, Gebratenes, Alkohol, andere Genussmittel und nicht zu vergessen sind Fastfood oder Snacks mit künstlichen Geschmacksverstärkern. In Maßen



genossen, erhöhen diese Produkte sogar die geistige Aktivität, aber sie sollten weder regelmäßig noch bewusst als „Aufputzmittel“ verzehrt werden, denn in unserer Gesellschaft werden die Gefühle vieler Menschen bereits stark durch Rajas gefärbt, wie man am Individualismus oder steigender Aggressivität unschwer erkennen kann. Ein deutliches Beispiel für einen Rajas-Überschuss weisen manche Menschen in Stresszeiten (aber auch in der Pubertät oder in den Wechseljahren) auf, wenn sie auf einmal verstärkt zu Pommes, Döner oder Pizza greifen, obwohl sie sich normalerweise bewusst ernähren.

Wer jedoch achtsam ist und seine Aufmerksamkeit auch auf die Zubereitung und Wirkung von Nahrung legt, kann durch sein Essverhalten seine Stimmung steuern. Jeder kennt sowohl das ungute Völlegefühl nach einem Buffet oder sehr scharfem Essen als auch das Glücksgefühl nach einer frisch zubereiteten Mahlzeit mit saisonalen Zutaten.

Tamas reduziert Sattva, Tamas wird verstärkt durch Dosenessen, rotes Fleisch, Pilze und alten Hartkäse etc. aufgebaut.

### **Merkmale sattvischer Nahrungsqualität**

Die Herkunft ist wichtig für die Qualität eines Nahrungsmittels und wie bereits bekannt, sollte biologisch angebautes Gemüse bevorzugt vor einer Zuchtpflanze aus einem Treibhaus gekauft werden. Warum? In den Treibhäusern geht es um Masse, um schnelles Wachstum d. h. die Pflanzen haben gar keine Zeit auszureifen und wirken daher rasajansisch, obwohl sie eigentlich sattvisch wären – wie z. B. Salat.

Die zu uns genommene Nahrung sollte genügend Nährstoffe enthalten und möglichst frei von chemischem Dünger sein. Massenprodukte sind zwar deutlich günstiger, aber unter physiologischen Aspekten (Mineralien, Spurenelemente, Vitamine etc.), gelten nur Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an leicht verfügbaren Nährstoffen als sattvisch und damit als sinnvoller Beitrag zur Nahrung des Gehirns. Das ist insbesondere wichtig bei Stress – auch deshalb lohnt sich die Investition in gute Nahrungsmittel.

Die verwendeten Lebensmittel sollten frisch sein, verwelkt oder faulig (tamasischer Zustand) befinden sie sich bereits im Zustand des Abbaus und signalisieren uns, dem Konsumenten, ganz subtil ähnliche Informationen.

Darüber hinaus wird warmes, gekochtes Getreide und Gemüse empfohlen, beispielsweise ein warmer Getreidebrei zum Frühstück und eine Gemüsesuppe am Abend empfohlen (statt des deutschen Wurst- oder Käsebrot), da warme, leichte Gerichte die Verdauung erleichtern, den Stoffwechsel anregen und gleichzeitig ein Gefühl von Geborgenheit und innerer Ruhe vermitteln. Schließlich haben wir alle behütet in Mamas Armen auf diese Art und Weise unsere kulinarische Reise begonnen.

Depressive, ausgebrannte Menschen profitieren extrem von warmer Nahrung, da Wärme Vata reduziert und Vata bei Störungen des Nervensystems immer mit angegriffen wird. Demgegenüber stellt Rohkost oder kalte Nahrung (wie Kuchen oder Brot) eine große Herausforderung für Menschen mit einem schwachen Verdauungsfeuer dar und kann sogar Tamas erhöhen, weil der Körper dem Geist noch Energie für die Verdauung abzieht.

Neben der Qualität der Nahrung ist ebenfalls auf die Qualität der Lebensführung zu achten und möglichst zum Essen weder in lauten, ungelüfteten oder unruhigen Räumlichkeiten mit



anstrengenden Tischnachbarn zu speisen. Im Gegenteil, insbesondere in schwierigen Lebensphasen ist besonders darauf zu achten, bei der Zubereitung des Essens möglichst gute, friedliche (sattvische) Gedanken zu haben, damit die Nahrung nicht nur gut aussieht und lecker duftet, sondern auch die Seele nachhaltig berührt und nährt.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen guten Appetit und wenn Sie noch mehr zu diesem Thema erfahren möchten, dann kommen Sie **zum entsprechenden Workshop:**

**Nahrung für den Geist – Empfehlungen bei Stress**

**Di. 04.02. oder Mi. 14.05.2014** von 17.30 bis ca. 20:30 Uhr