

Kaphareduzierende Lebensmittel



Menschen mit einer ausgeprägten Kapha-Dominanz sind die Gemütlichen, Fürsorglichen und Verlässlichen. Menschen, die wir gerne um uns haben. Hektik, Flatterhaftigkeit und Spontanaktionen müssen wir von ihnen nicht befürchten. Auf den Kapha-Typen kannst du dich verlassen.

Auf Kapha-Typen ist Verlass

Mein alter Motorradkumpel Hubsie ist so ein verlässlicher Kaphatyp. Wenn ich mich heute mit ihm in 3 Jahren, 4 Monaten und 7 Tagen um 15 Uhr in Berlin unter der Normaluhr verabreden würde, er wäre da. Ohne dass ich vorher noch einmal anrufen oder eine E-Mail schicken müsste. Auf ihn kann ich mich vollkommen verlassen. Er weiß auch noch, was damals vor 25 Jahren eine Hinterreifen für mein Motorrad gekostet hat. Das ist typisch Kapha: Verlässlichkeit, Langzeitgedächtnis und Beständigkeit.

Aber der Kapha-Mensch hat es mit seinem langsamen Stoffwechsel nicht ganz leicht, eine schlanke Figur zu halten. Da er auch

nicht gerne seine Ernährungsgewohnheiten umstellt, möchte ich dir, falls du dich gerade als Kapha-Typ angesprochen fühlst, raten: lass es langsam angehen! Schritt für Schritt, das schaffst du und das ist für dich genau richtig. Du musst nicht sofort alles umstellen, das kann du den aktionistischen Vata-Typen überlassen. Du machst es langsam, aber gründlich.

Typisch Kapha

Wenn du zu Erkältungskrankheiten und Übergewicht neigst, hat das beides die gleiche Ursache: deine Ernährung sorgt für zu viel Kapha. Auch deine Lebensweise kann zu erhöhtem Kapha führen. Die 1. Hilfetipps bei zu viel Kapha findest du hier.

Der Ayurveda empfiehlt immer das Gegenteil von dem, was zu viel ist. Hast du also zu viel Schwere in dir und zu viel auf den Rippen, dann solltest du alles Leichte bevorzugen.



Rubbeln, ölen und bewegen

Das träge Kapha braucht Bewegung, von innen und von außen. Rolltreppen und Aufzug solltest du meiden wie der Teufel das Weihwasser. Nutze jede Gelegenheit, dich zu bewegen.

Viele Kaphatypen haben morgens gar keinen Hunger. Das ist genau richtig. Trinke nur Zitronen-Honigwasser und mach statt dessen lieber ein Abhyanga. Das reinigt das Gewebe von innen.

Agni, das Verdauungsfeuer

Da die Kapha-Typen ohnehin einen langsamen Stoffwechsel haben, ist auch oft Agni, das Verdauungsfeuer, ein wenig eingeschlafen. Wenn Agni schwach ist, kann die Nahrung nicht richtig verdaut werden und es bleiben zu viele Stoffwechselrückstände im Körper. Diese wiederum erzeugen Ama und aus Ama entstehen Krankheiten. Um Agni wieder anzufachen, möchte ich dir die Kur zum Anfachen von Agni empfehlen.



März bis Juni ist Kapha-Zeit

Auch wenn du kein ausgesprochener Kapha-Typ bist, lohnt es sich in der Kaphazeit von März bis Juni auf eine kaphaverringernde Ernährung zu achten. Denn die so genannte Frühjahrsmüdigkeit ist nichts anderes als vermehrtes Kapha! Die einfachste Art, sich wieder frisch und leicht zu fühlen, ist, bestimmte Nahrungsmittel zu favorisieren und andere wegzulassen.

Ein kaphareduzierendes Rezept ist die Rosenkohl-Kartoffelterrine. Allerdings solltest du etwas weniger Kokosmilch nehmen, sie hat nämlich ca. 30% Fettanteil. Dafür einfach etwas mehr Brühe nehmen. Und sei großzügig bei Ingwer und Senfsamen. Die Schärfe treibt das Kapha hinaus.



Allgemein kaphareduzierend

Leicht verdauliche Lebensmittel

Gemüse, Hülsenfrüchte

Vorwiegend warme und gekochte Lebensmittel.

Salate und Rohkost nur zur Mittagszeit (ist schwerer verdaulich)

Frühstück kann entfallen

Danach nur noch zwei Mahlzeiten

Kaphareduzierende Lebensmittel

Merke: scharfe, leichte, trockene, bittere und erhitzende Lebensmittel.

Hülsenfrüchte

Besonders Mungbohnen und rote Linsen. Alle Hülsenfrüchte, außer Sojaprodukte, weiße und schwarze Bohnen

Getreide

Buchweizen, Dinkel, Gerste, Hafer (trocken), Hirse, Mais, Reis (Weißer oder Basmati in kl. Mengen), Roggen

Nüsse und Samen

Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne (in kleinen Mengen)

Gemüse

Artischocken, Auberginen, Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Chicoree, Erbsen, Fenchel, Karotten, Kartoffeln, Keimlinge,

Knoblauch, Kohl, Mangold, Okra, Paprika, Petersilie, Pilze, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Sellerie, Spargel, Sprossen, Stangensellerie, Spinat, Sprossen, Wirsing, Zwiebeln

Obst

Äpfel, Aprikosen, Beerenobst, Birnen, Dörr- und Trockenobst, Granatapfel, Kirschen, Mangos, Pfirsiche, Preiselbeeren, Rosinen

Milchprodukte

Ghee, Frischkäse (sehr wenig), Kuhmilch nur mit Wasser verdünnt, Lassi, Ziegenmilch

Tierische Produkte

Huhn oder Truthahn (jeweils nur das dunkle Fleisch), Eier (Rührei, keine gebratenen Eier), Garnelen, Wild

Öle und Fette

Ghee, Mandelöl, Maisöl, Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, (alle nur in kleinen Mengen)

Gewürze

Chili, Ingwer, Kardamom, Kapha-Churna, Koriander, Kurkuma, Pfeffer, Meerrettich, Nelken, schwarzer Pfeffer, Senfsamen, Zimt

Alle scharfen und wärmenden Gewürze, Steinsalz (wenig)

Süßes

Honig



Allgemein kaphaerhöhend

Saures

Salziges

Zucker

Teig- und Backwaren

Fette Lebensmittel, Öle, Frittiertes

Tierische Eiweißprodukte

Eier

Kaphaerhöhende Lebensmittel

Hülsenfrüchte

Sojaprodukte, Tofu, weiße und schwarze Bohnen

Getreide

Haferflocken (gekocht), Reis (weißer und brauner), Weizen

Nüsse und Samen

Nüsse aller Art sind nicht empfehlenswert, außer Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne in kleinen Mengen

Gemüse

Süße und saftige Gemüsearten meiden, ebenso Gurke, Kürbis, Süßkartoffeln, Tomaten, Zucchini

Obst

Ananas, Avocados, Bananen, Datteln, Feigen (frische), Grapefruit, Kokosnuss, Melonen, Orangen, Papaya, Pflaumen, süße und saure Früchte, Trauben

Milchprodukte

Dickmilch, Joghurt, Käse, Quark, Sahne, Sauermilch

Tierische Produkte:

Lamm, Meeresfrüchte (außer Garnelen)
Rind, Schwein

Öle und Fette

Alle Öle, außer Ghee, Mandelöl, Maisöl, Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, (aber alle nur in kleinen Mengen)

Gewürze

Salz

Süßes

Zucker jeder Art, Melasse, Sirup

Tagesroutine

Weil es so wichtig ist, wiederhole ich es hier noch einmal: die Hauptmahlzeit sollte mittags sein, abends nur noch leicht essen und nicht mehr nach 19 Uhr. Du wirst sehen, dass sich dein Lebensgefühl ganz schnell ändern wird. Fang damit an, was dir am leichtesten erscheint.

Bleibe gesund und fröhlich, Lisa ♥