



GESUNDHEIT | VATA | PITTA | KAPHA

Ayurveda für Berufstätige

Bist du berufstätig und möchtest dich trotzdem ayurvedisch ernähren? Dann ist dieser Beitrag für Berufstätige genau richtig! Ich selbst bin ja ein Glückspilz, weil ich freiberuflich zu Hause arbeite. Deshalb kann ich mir jeden Mittag ein frisches, ayurvedisches Essen zubereiten.

Für Berufstätige ist das nicht so einfach. Die wenigsten können mittags frisch kochen, was laut Ayurveda das Allerbeste wäre. Frische Zutaten und mit Liebe gekocht – das passt! Weniger gut ist es, übriggebliebenes Essen vom Vortag wieder aufzuwärmen. Das wird im Ayurveda nicht empfohlen. Dadurch wird Ama gebildet, was die Grundlage für Krankheiten ist.

Die Hauptmahlzeit sollte mittags sein

Viele meiner Leser fragen mich, wie sie das machen sollen? Schließlich ist ihre Hauptmahlzeit mit der Familie abends. Das ist gar nicht schwierig, wenn du deinen Dosha-Typ beachtest und dich bei den Mahlzeiten danach richtest.

Warum sollte mittags die Hauptmahlzeit sein? Mittags hat Agni, das Verdauungsfeuer, die größte Kraft und kann alles gut verdauen. Abends, wenn der Stoffwechsel allmählich in den Schlafmodus umschaltet, wird Agni, das Verdauungsfeuer, immer schwächer. Wenn du dann Schwerverdauliches isst, bekommst du auf die Dauer ein Problem. Die Mahlzeit kann nicht mehr vollständig verstoffwechselt werden.

Gut essen und gesund bleiben

Und wo bleibt dann der ganze unverdaute Kram? Schlechte Nachricht: Er bleibt im Körper! Unverdautes nennt der Ayurveda „Ama“. Ama



legt sich überall dorthin, wo du es garantiert nicht brauchen kannst: in die feinen Körperkanälchen, den „Srotas“, an die Gelenke, ins Gewebe. Die Folge sind Krankheiten, wie viele sie bekommen, wenn sie älter werden. All diese „Altersbeschwerden“ lassen sich vermeiden, wenn du dich ayurvedisch ernährst.



Die zweitbeste Möglichkeit: abends die Hauptmahlzeit

Frisch gekochte Mahlzeiten, mit Liebe zubereitet, sind enorm wichtig für die Balance. Wenn es also mittags nicht möglich ist, die Hauptmahlzeit einzunehmen, dann koche abends nach den ayurvedischen Regeln. Das bedeutet: möglichst früh, mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen. Und da ja der Engelszug bekanntlich um 22 Uhr in den erholsamen Schlaf abfährt, solltest du um 19 Uhr mit Abendessen fertig sein. Idealerweise machst du danach einen kleinen Spaziergang. Starke körperliche Aktivitäten sind abends nicht mehr gut. Wenn du mehr darüber wissen willst, lies bitte bei Sport und Ayurveda nach. Eine weitere wichtige Empfehlung des Ayurveda lautet: abends nur noch leicht Verdauliches essen. Für alle drei

Dosha-Typen wäre das eine Gemüsesuppe. Das ist natürlich auf die Dauer langweilig, deshalb habe ich hier ein paar Empfehlungen für dich, dosha-gerecht.

Mittagessen für Berufstätige – doshagerecht!

Der Vata-Typ – quirlig, phantasievoll und immer in Action

Wenn du ein Vata-Typ bist, dann bist du ständig unterwegs, hast viele tolle Ideen, kannst deine Kollegen begeistern. Aber manchmal neigst du auch dazu, etwas chaotisch zu sein, viel anzufangen und dann nicht zu Ende bringen. Dein Verdauungsfeuer ist nicht so kräftig, wie beim Pitta-Typ, aber stärker als beim Kapha-Menschen.

Du brauchst auf jeden Fall ein warmes Frühstück, am besten mit Haferbrei.

Um dein Vata zu beruhigen und dir Ruhe und Gelassenheit zu verschaffen, ist eine warme Mittagsmahlzeit für dich ideal. Auf keinen Fall solltest du die Mittagsmahlzeit auslassen! Denn das ist für Vata ganz übel und erhöht nur deine Unruhe.

Mittagessen für Berufstätige mit Vata-Konstitution

Die Verdauungskraft von Vata ist unregelmäßig. Mal kräftig, mal schwach. Deshalb solltest du als Vata-Mensch ganz besonders auf die innere Stimme hören.

Empfehlenswert sind warme, wohlschmeckende Speisen und Getränke. Ebenso sind schwere, reichhaltige und ölige Lebensmittel zu empfehlen.



- Bevorzugte Geschmacksrichtungen sind süß, sauer und salzig
- Meide kaltes, trockenes und leichtes Essen, Bitteres, Herbes und Scharfes.

Eine leicht verdauliche Süßigkeit ist das Dattelkonfekt. Oder wie wäre es denn mit einem warmen Milchreis? Oder du kochst am Morgen die doppelte bis dreifache Menge an Haferbrei oder Griesbrei und nimmst dir deine Mittagsportion in einem Thermobehälter oder einem Isolier-Speisegefäß mit.

Vergesse das Ghee nicht, Vata-Menschen können davon am meisten essen, es beruhigt sie enorm. Auch Trockenfrüchte und Nüsse gleichen das luftige Vata-Dosha aus.

Salat ist für Vata-Typen mittags und auch abends nicht empfehlenswert, er erhöht Vata und ist übrigens schwer verdaulich, weil er roh ist.

Belegte Brote

Wenn du dir belegte Brote mitnehmen möchtest, dann wähle Vollkorntoast. Es ist leichter verdaulich, als das schwere Vollkornbrot. Belege die Toastscheiben üppig mit Nussmusen. Oder mit Käse von der Ziege oder in der veganen Variante. Es gibt wundervolle vegane Aufstriche, die alle sehr empfehlenswert sind. Falls du (noch) Wurst und Schinken isst, dann lieber mittags. Abends kann dein Agni tierisches Eiweiß nicht mehr vollständig verarbeiten und es entsteht Ama.

Ein heißer Tipp: Einen Brühwürfel in bester Bio-Qualität in heißem Wasser aufzulösen, damit du etwas Warmes in den Bauch bekommst. Einfach, aber wirkungsvoll für den zappeligen Vata-Menschen.

Abends mit der Familie

Jetzt eine feine Gemüsesuppe, in die jedes Familienmitglied je nach Gusto noch Nudeln, Kartoffeln, frische Kräuter oder die Lieblingszutaten hineingeben kann. Auch gebratenes Gemüse, Basmatireis und Chutney balancieren Vata am Abend aus.

Der Pitta-Typ – ein Managertyp, der alles im Griff hat

Einen Pitta-Typ erkennst du daran, dass er der perfekte Organisator ist. Er hat die innere Struktur eines Leitzordners, alles ist klar geordnet und was er anpackt wird pünktlich fertig. Er hat den Laden im Griff, Exceltabellen sind sein



Lebenselixier, Planungsgespräche seine Freude. Er geht niemals einen Weg, ohne dabei noch mindestens zwei andere Dinge zu erledigen. Ist allerdings Pitta aus der Balance geraten, wird der Pitta-Mensch rechthaberisch, zornig und pedantisch. Er hat zuviel Hitze in sich. Diese muss immer wieder mal gekühlt und beruhigt werden.



Mittagessen für Berufstätige mit Pitta-Konstitution

Die Verdauungskraft eines Pitta-Menschen ist in der Regel stark und kräftig. Wenn ein Pitta-Typ auch noch körperlich arbeitet, kann er rostige Nägel verdauen. Hihi, das war ein Scherz!



Der Pitta-Typ hat viel Feuer in sich und mittags brennt sein Agni besonders kräftig. Deshalb ist für Berufstätige mit Pitta-Konstitution dies förderlich:

- Die bevorzugten Geschmacksrichtungen sind süß, bitter und herb.
- Lauwarme oder zimmerwarme und reichhaltige Speisen und Getränke.
- Meide: sehr heiße Speisen und Getränke, Scharfes, Saures und Salziges.

Deine Mahlzeiten mittags sollten schwer, ölig und gehaltvoll sein, aber nur in mäßigen Mengen. Pitta-Menschen neigen zur Maßlosigkeit, sie müssen sich immer mäßigen. Deshalb kann ein Pitta-Mensch mittags gut einen Salat mit öliger Sauce verdauen. Auch Vollkornbrote, mäßig belegt mit veganen Aufstrichen, dazu noch

ein Salatblatt und Gurkenscheiben, sind für Pitta-Typen geeignet. Brot darf beim Pitta-Typ gerne vollkörnig sein, getoastet ist es noch besser verdaulich.

Abends mit der Familie

Da auch beim Pitta-Typ, der in der Regel eine kraftvolle Verdauung hat, das Agni sich gegen Abend schlafen legt, ist eine leicht verdauliche Gemüse-Mahlzeit mit Reis, Kartoffeln oder Nudeln perfekt. Tierisches Eiweiß ist abends nicht mehr empfehlenswert, weder als Käse, Joghurt oder Quark. Fleisch ohnehin nicht.

Kapha-Typ – der ruhende Pol im hektischen Getriebe

Kapha-Menschen sind liebenswert, jeder möchte sie gerne um sich haben. Besonders dann, wenn es bei dir auf der Arbeit hektisch zugeht. Wohl dem, der mit Kapha-Menschen arbeiten darf! Sie kann nichts erschüttern, sie bleiben freundlich und gelassen, wenn alle anderen schon auf dem Kopf stehen und sich dabei auch noch die Haare raufen. Das Problem eines Kapha-Menschen ist seine Behäbigkeit. Er denkt, arbeitet und isst langsam, dafür aber auch schrecklich gerne. Wenn Kapha aus dem Ruder gelaufen ist, dann ist Bewegung und Sport auf der Beliebtheitsskala ganz nach unten gerutscht. Deshalb sollte der Kapha-betonte Mensch stets wenig, aber leicht und lecker essen.

Mittagessen für Berufstätige mit Kapha-Konstitution

Wie alles, ist beim Kapha-Typen auch die Verdauung etwas langsamer und träger als bei den anderen. Deshalb verträgt Kapha keine schweren, fetten Mahlzeiten. Für Berufstätige mit Kapha-Konstitution sollten die Mahlzeit leicht und anregend sein und nicht so üppig, eher wenig.



- Scharfe Gerichte und Gewürze und warme Gerichte und Speisen sind ideal.
- Die bevorzugten Geschmacksrichtungen sind scharf, bitter und herb.
- Meide: kalte, schwere und reichhaltige Speisen, fette Gerichte und Zwischenmahlzeiten.

Der Kapha-Charakter kann mittags sehr gut einen kleinen Salat oder Rohkost verdauen, zusammen mit leicht verdaulicher Suppe oder belegten Broten. Das Brot sollte kein Weißbrot sein, aber auch kein schwer verdauliches Vollkornbrot, irgendetwas Nettes dazwischen. Wenn du es vorher noch toastest, dann ist es noch besser verdaulich.

Gut wäre es, wenn du jeden Tag Ingwerwasser trinken könntest. Entweder bereitest du es dir morgens zu und nimmst es in einer Warmhaltekanne mit. Vielleicht aber kannst du es frisch an deinem Arbeitsplatz zubereiten. Ingwer ist scharf und feuert Agni an.

Abends mit der Familie

Kapha-Menschen sind Genießer! Das ist wunderbar, du musst nur leider immer wieder aufpassen, dass dir die Mengen nicht aus dem Ruder laufen. Koche abends mit deiner Familie oder deinen Liebsten und richte das Augenmerk auf die Frische, Schönheit und Köstlichkeit der Mahlzeit. Weniger ist im Kapha-Fall immer mehr, nämlich mehr Lebensfreude und Vitalität.

Empfehlenswert für Berufstätige ist abends natürlich Gemüse, zusammen mit Dhal und Reis. Auch Gemüsesuppen sind wunderbar. Kaphamenschen brauchen Abwechslung, das tut ihnen gut, deshalb probiere jeden Abend etwas anderes aus. Aber achte bitte darauf, dass es nicht ölig, süß oder sehr salzig ist. Dann wirst du auch mit kleineren Mengen am Abend glücklich und satt.



Ich wünsche allen drei Dosha-Typen eine glückliche Ernährung am Arbeitsplatz.

Bleibe gesund und fröhlich

Lisa

