

HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

MAI 2022

Juni
Preview
RESILIENZ
Wie löst du
Herausforderungen?

GETRÄNKE-TIPP

Veganer
Mango-Kokos-Lassi

FRUSTESSEN VERMEIDEN

Wie die ayurvedische
Ernährungslehre
dabei helfen kann

DU BIST, WAS DU ISST!

WIE AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSPRINZIPIEN
DEINE VERDAUUNGS- UND STOFFWECHSEL-
VORGÄNGE OPTIMIEREN.



0000 000000000

HEALTHY & SUCCESSFUL LIFE

DEINE GESUNDHEITS-POST

AUSGABE 05/ 2022

Personal Note:

WONNEMONAT MAI

Ich liebe diesen Monat!

Dieser Monat trägt immer wieder dazu bei, dass ich Lust auf Neues verspüre! Er inspiriert mich und lässt mich erwachen und lebendig werden. Er schenkt mir Energie, Leichtigkeit und Freude, so dass ich motiviert in den Tag starten kann. Natürlich wird dieses Hochgefühl auch durch die Art meiner derzeitigen Ernährung gefördert und unterstützt. Denn „Du bist, was Du isst“. In der Detox-Zeit März/April habe ich den „Winter-Ballast“ abgegeben und erfreue mich jetzt täglich an wechselnden frischen Kräutern, Gemüse und Obst. Ich liebe frischen Spargel mit Bärlauchpesto und zum Nachtisch frische Erdbeeren.

Es stehen diesen Monat noch einige To Do`s auf meiner Liste, auf die ich mich unglaublich freue! Obwohl oder gerade, weil ich völlig neues und ungewohntes Terrain betreten werde. Diesen Monat heißt es für mich: Raus aus der Komfortzone und hinein ins Abenteuer! Ich bin schon sooo gespannt was mich alles erwartet und welche neuen Türen sich dadurch für mich öffnen – das Leben kann so spannend sein! Ich werde Dir im nächsten Monat berichten – Du darfst gespannt sein!



DU BIST, WAS DU ISST!

Dieses Zitat stammt vom deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach und dürfte vielen bekannt sein, die sich mit dem Thema Ernährung schon einmal etwas intensiver befasst haben. Aber was verbirgt sich hinter diesem Spruch?

Natürlich will uns kein Ernährungs-Experte oder-Berater vermitteln, dass wir durch regelmäßigen Fleischkonsum zum Tier werden. Allerdings belegen wissenschaftliche Untersuchungen, dass unterschiedliche Ernährungsformen unser Erbgut beeinflussen. Demzufolge war der Urheber mit seinem Zitat gar nicht so falsch gelegen.

Wie sieht es bei Dir aus? Isst Du, was Dir gut tut oder eher das, was Dir schmeckt?

Wir kennen alle „Frustessen“ und finden dafür auch die unterschiedlichsten Gründe. Von zu viel Stress, über Ärger bis hin zu Liebeskummer. Anstelle eines Glücksgefühls haben wir dann oft ein schlechtes Gewissen und fühlen uns noch schlechter. Wenn es ganz doof für uns läuft, haben wir auch noch ein paar Pfunde mehr auf der Waage. Somit ist Tür und Tor für den Teufelskreis geöffnet.

Die Folge sind meist noch mehr Schokolade und Süßigkeiten, denn die Pfunde bekommen wir ohnehin nicht mehr so schnell los. Die alles entscheidende Frage ist doch: Was kann ich tun? Wie kann ich Frustessen und Co vermeiden? Du findest in allen möglichen Frauenzeitschriften Tausende von Ratschlägen und Ideen:

Iss abends keine
Kohlehydrate, dafür
reichlich Eiweiß
F&H: Friss die Hälfte
Intervall Fasten

Die zahlreichen Diätvorschläge von Promis will ich gar nicht erst erwähnen. Nach meinem Dafürhalten zeigt sich uns ein Chaos der Ernährungsformen – vegetarisch, vegan, basisch, Slow Food, Paleo, Low Carb... Und es stellt sich mir die Frage:

Wie soll man hier noch den Überblick behalten, geschweige denn wissen, was richtig oder falsch ist?

Ich bin davon überzeugt, dass einige dieser Ernährungsformen zu einseitig und nicht alltagstauglich sind. Schon in jungen Jahren war mir klar, dass gesunde Ernährung zur Gesundheit beiträgt, die Leistungsfähigkeit verbessert, das Körpergefühl und die eigene Stimmung beeinflusst. Auch bin ich schon immer davon überzeugt, dass so manch körperliches Leid, durch die richtige Art der Ernährung günstig beeinflusst, wenn nicht sogar geheilt, werden kann.

Da ich ein sehr „wählerisches“ Kind war, um nicht zu sagen „schnäkig“, war meine damalige Lebensmittelauswahl sehr eingeschränkt. Ich mochte vieles nicht essen, entweder weil ich nicht wollte oder weil es mir einfach nicht schmeckte – so wie zum Beispiel Fleisch. Deshalb bin ich auch schon seit Kindheitstagen Vegetarierin



Auf weißen Industrie Zucker versuche ich weitestgehend zu verzichten. Dies stellt sich ab und an als Herausforderung dar, denn es ist gar nicht so leicht, an unserem "süßen" gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, ohne am versteckten, weißen Industriezucker in unseren Nahrungsmitteln, vorbei zu kommen.

Die moderne Gesellschaft entscheidet selbst, was sie wie zubereitet zu sich nimmt oder welche Lebensmittel (z.B. Fleisch oder Milchprodukte) gar nicht mehr auf den Tisch kommen.

Wer sich nach dem Motto: „Du bist was Du isst“ ernährt und keine Eier aus Bodenhaltung und Früchte und Gemüse aus fernen Ländern verzehrt, setzt ein non-verbales Statement zu Themen wie gesunde Ernährung und Klimawandel.

In meinen Augen ist gesunde Ernährung etwas ganz Individuelles und bedeutet für jeden etwas anderes. Immer wieder, wenn ich den Satz lese: „An apple a day, keeps the doctor away.“ Frage ich mich: Wer sagt denn, dass der Apfel, der hier stellvertretend für das Obst gewählt ist, MIR gut tut? Nur, weil der Apfel, also das Obst, vielleicht Dir gut tut, muss es mir noch lange nicht gut tun. Du bist nicht ich und ich bin nicht Du – unser Verdauungstrakt ist zwar gleich aufgebaut, aber wer sagt denn, dass unser Stoffwechsel gleich gut funktioniert?

ICH HABE AYURVEDA FÜR MICH GEFUNDEN

An dieser Stelle bin ich wieder froh und dankbar, dass ich den Ayurveda für mich entdeckt habe. Denn die ayurvedische Ernährungslehre sieht jeden einzelnen Menschen in Bezug zu seinem individuellen Stoffwechsel, der Auswahl und der Qualität der Nahrung. Alles, was der persönlichen Konstitution und nachhaltigen Energiegewinnung zuträglich ist, wird im Ayurveda als „gesund“ bezeichnet.

Da die ayurvedische Ernährung meine Lebensqualität nachhaltig verbessert hat, möchte ich den Fokus in der aktuellen Ausgabe auf diese Ernährungsweise legen.

Die ayurvedischen Ernährungsprinzipien sind eine vielfältige Auswahl an Verbesserungsvorschlägen, die unsere Verdauungs- und Stoffwechselvorgänge optimieren. Sie tragen dazu bei, dass wir mehr Lebensqualität und Gesundheit erlangen. Die Ernährung ist eine wichtige Säule im Ayurveda und trägt auch in der Ayurveda-Medizin maßgeblich zum Heilungserfolg einer ganzheitlichen Ayurveda-Therapie bei.



Zur primären Orientierung dienen die Funktionen des Stoffwechsels und die Verdauungsorgane. Die Grundregeln stellen die richtige Kombination von Nahrungsmitteln und die Zubereitung mit verdauungsfördernden Gewürzen dar. Die verwendeten Nahrungsmittel sollten natürlich und saisonal sein. Die Verwendung von wenig Zucker, respektvollem Umgang mit Nahrungsmitteln und einer liebevollen Zubereitung der Speisen sind Selbstverständlichkeiten. Es ist absolut wichtig, toxische Verdauungsrückstände zu vermeiden, um den Stoffwechsel zu stärken. Laut den alten Ayurveda-Schriften ist die größte Gefahr einer gesundheitsschädlichen Ernährung, die falsche Kombination von Nahrungsmitteln! Deshalb ist die leichte Verdaulichkeit der Speisen eines der wichtigsten Kriterien der ayurvedischen Ernährung. Wenn Speisen zu schwer verdaulich sind, können sie nicht vollständig verdaut und aufgeschlüsselt werden. So entstehen Stoffwechselschlacken und toxische Substanzen.

Auch wenn ich jetzt gleich erläutere, warum Nicht-Vegetarier am leichtesten Gefahr laufen, den Körper mit unverdaulichen Kombinationen zu belasten, möchte ich an dieser Stelle noch einmal betonen, dass in der ayurvedischen Ernährungslehre Fleisch nicht per sé untersagt ist!

Allerdings passiert es relativ häufig, dass Nicht-Vegetarier alle möglichen tierischen Eiweiße miteinander kombinieren und so unweigerlich toxische Stoffwechselschlacken entstehen. Fleisch, Fisch, Eier oder Milch dürfen keinesfalls miteinander gegessen werden!

Lasst mich versuchen, Euch am Beispiel der Milch, die ayurvedische Sichtweise näher zu bringen:

Frische Kuhmilch ist im Ayurveda ein ausgesprochen wertvolles und *sattvisches Nahrungsmittel. Sie hat eine sehr aufbauende Qualität und zählt deshalb zu den wichtigsten Therapeutika. Jedoch hat die Kombination Milch und Fleisch oder Milch und Fisch eine unmittelbare Bildung von toxischen Stoffwechselschlacken zur Folge. Ebenso ist die Kombination Milch und Früchte, vor allem saure Beeren- und Zitrusfrüchte sowie Banane, nicht empfehlenswert. Vor allem Menschen mit Hautproblemen sollten diese Kombination vermeiden.

IM ALLTAG BEDEUTET DIES FOLGENDES:

- ☞ Keine Erdbeer-, Bananen- und Himbeermilchshakes
- ☞ Kein Cappuccino mit Milchschaum nach dem gegrillten Fisch oder Fleisch
- ☞ Kein Wurstbrot mit Milchkaffee oder Kakaomilch



Milchgetränke gibt es erst wieder, wenn das Essen verdaut ist. (ca. 4h)
Also am Besten gar kein Kaffee oder eben nur einen Espresso.

Die einzigen Eiweißträger, die gemeinsam mit Milch verdaut werden können sind Hülsenfrüchte wie:

- ☞ Mungbohnen
- ☞ Linsen
- ☞ Kichererbsen

Diese Hülsenfrüchte werden mit einem süßen Geschmack verdaut und sind somit unbedenklich. Zum Gewebsaufbau bei Auszehrung, Untergewicht und Energieverlust darf Milch zusammen mit basischen und süßen Nahrungsmitteln, wie Reis, Gries und Trockenfrüchte gegessen werden.

Die falsche Umgangsweise mit frischen Früchten ist der zweithäufigste Kombinationsfehler. Obst ist sehr leicht verdaulich, kann aber in der falschen Zubereitungsform zu starken Gährungs- und Fäulnisprozessen im Verdauungstrakt führen.

Aus diesem Grund sollen alle rohen Früchte nur allein, also ohne Getreide, Milch oder andere feste Nahrungsmittel kombiniert werden. Die Kombination saure Früchte und Milch führt zu einer massiven Störung im Gewebestoffwechsel, welche sich häufig in Hautreizungen und -Entzündungen äußert. Eine Sonderstellung bei den Früchten nimmt die Melone, durch ihren hohen Wassergehalt ein. Diese sollte nur mit anderen Melonen kombiniert werden.

Die wohlbekannte Trennkostregel „Eiweiß und Kohlehydrate voneinander trennen“ wird auch im Ayurveda als wirkungsvolle Maßnahme zur Gewichts- und Gewebsreduktion eingesetzt. Denn durch das Trennen von süßen und stärkenden Nahrungsmitteln (wie Getreide u. Öl) von sauer verdauten Nahrungsmitteln (wie alle Milchprodukte u. tierische Eiweiße) entlasten wir die Verdauung und gewinnen Leichtigkeit und Vitalität.

Folglich werden tierische Eiweiße in Form von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten vorwiegend mit Gemüse und Salat kombiniert. Gleiches gilt für alle süßen Nahrungsmittel, wie Getreide, Teigwaren, Kartoffeln und Fette, die ebenso am besten mit Gemüse und Salat kombiniert werden.

Lediglich Reis bildet auf Grund seiner leichten Verdaulichkeit eine Ausnahme und kann mit allen Speisen kombiniert werden.

Damit ergibt sich folgendes Fazit:



Wenn wir ausschliesslich Hülsenfrüchte als Eiweißquelle nutzen sind alle Kombinationsmöglichkeiten erlaubt und wir können alle Arten von Gemüse, Getreide, Fette, Nüsse, Trockenfrüchte, Salate und Süßspeisen zusammenstellen. Nur Fleisch, Fisch und Eier schränken die vielseitigen Kombinationen der Ayurvedischen-Küche ein.

Zum Abschluss noch ein paar Tipps aus der ayurvedischen Ernährungslehre zum Verhalten:



Entscheidend an einem neuen Ernährungskonzept ist, dass Du es ausprobierst. Begeisterung allein reicht nicht aus, um festzustellen, ob ein Konzept zu Dir passt und für Dich alltagstauglich ist, so dass Du danach leben möchtest.

Vergiss nicht: Jede Umstellung braucht Zeit!

Wenn Du also mehr über die ayurvedische Ernährungslehre und Deinen persönlichen Konstitutionstyp erfahren möchtest, dann vereinbare gerne einen persönlichen Termin mit mir!



Lass' uns sprechen!



Falls Du Dich zurzeit eher ungesund ernährst, dann gib Dir Zeit und sei bei der Umstellung deiner Gewohnheiten nicht so streng mit Dir. Bleib' auf Dein Ziel fokussiert und lass' Dich von Rückschlägen nicht demotivieren. Jeden Tag wird es ein Stückchen besser gehen, so dass Du mit der Zeit lernst, was Dir gut tut. Du wirst ganz automatisch Lebensmittel oder Gewohnheiten, die Dir nicht gut tun, meiden.

Deine Lebensqualität wird sich Tag für Tag bessern – Du wirst sehen. Teile mir sehr gerne Deine Fortschritte mit – ich freue mich über jede persönliche Nachricht.



Essen soll zuerst das Auge erfreuen, dann den Magen.
- Johann Wolfgang von Goethe

Getränk-Tipp für Mai

VEGANER MANGO-KOKOS-LASSI

Im Sommer braucht unser Körper regelmäßig eine Abkühlung, um unseren überhitzten Körper etwas abzukühlen. Hier bietet sich ein Mango-Kokos-Lassi perfekt an, da Kokos eine kühlende Wirkung hat und Mango die einzige Frucht ist, welche auch ungedünstet mit Joghurt gut verdaut werden kann. Am besten verwendest Du eine sehr reife Mango, aber bitte nicht überreif*!

ZUTATEN

1 kleine reife Mango
200g Kokosjoghurt oder Naturjoghurt
200ml Wasser
100ml Mangopulp/ Mango-Fruchtsauce
1 Spritzer Rosenwasser
1 Msp Kardamom
Minze zum Garnieren

Bei Bedarf: Ahornsirup oder Agavendicksaft zum Süßen



Rezept: Yogiveda.de

ZUBEREITUNG

Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. In den Mixer geben und Kokosjoghurt, Mangopulp und Wasser sowie Rosenwasser und Kardamom zufügen und mixen. Jetzt kannst Du den Lassi ggf. noch süßen und mit frischer Minze garnieren.

Hinweis: Auf Eiswürfel verzichtet der Ayurveda, da diese das Verdauungsfeuer zu sehr schwächen

Preview...



Im Juni wird es, auf mehrfachen Wunsch, um das Thema Resilienz gehen. Ein sehr wichtiges Thema und aktueller denn je.

Resilienz ist die Anpassungsfähigkeit oder der Prozess einer Person, wie sie auf Herausforderungen und Veränderungen durch Veränderung ihres Verhaltens reagiert.

Wie steigern ich meine Resilienz? Was haben Eigenverantwortung und Resilienz mit einander zu tun? In meiner nächsten Ausgabe werde ich mich diesen und weiteren Fragen zum Thema Resilienz widmen. Auch einfache und leicht erlernbare, praktische Tipps warten auf Dich.

Gerne möchte ich Dich nochmals ermuntern, mir Deine Themenvorschläge zu schicken. Ich greife diese sehr gerne auf und mache sie in der Gesundheits-POST zum Thema.

Herzlichen Dank für Deine Unterstützung

Deine Claudia