

# Yogische Ernährung

Was essen? Welcher Yogalehrer, -therapeut und/oder werdende Yogi kennt diese Frage nicht? Hinzu kommt: Warum überhaupt essen und woraus "speist" sich der Geist, vielmehr als der Körper – denn dieser darf im Yoga zur Ruhe kommen.

Diese und ähnliche Fragen auf dem Weg durch das Dickicht der folgenden Begriffe und ihrer Bedeutung zeugen von sich selbst gut sein wollen – und sind der Grund dieses Artikels.



Wie man dazu kommt eine Ernährung „yogisch“ zu nennen? Ganz einfach:

1) Es gibt Gott/das Paradies (singulär) sowie Adam und Eva (dual). In dem, was dual ist, gibt es drei Ureigenschaften, aus denen die Elemente Äther, Luft/Wind, Feuer/Plasma, Wasser/Flüssiges und Erde/Festes erwachsen. Diese Elemente können im Menschen unterschiedlich rein, hell/lichtvoll, schwer, träge und dumpf, treibend, brennend und unruhig sein.<sup>1</sup>

Der werdende Yogi konzentriert sich in Sachen Ernährung auf ein harmonisches Gleichgewicht aller Bestandteile, im Fokus auf das Reine und Helle.

Diese Ernährung ist „yogisch“ weil harmonisierend, höchst nährend, effizient, essentiell und lichtvoll.

2) Diese Auffassung und Wahrnehmung zu *nutzen* ist unter anderem zentraler Bestandteil des Hatha Yoga, der sich auf fünf Säulen gründet: Asana (Positur, Haltung, Sitz), Pranayama (Atem und seine Beruhigung und Verhaltung), Tiefenentspannung, Meditation und eben Ernährung, wobei letzteres besteht aus

→ fünf Lebensmittelklassen, nämlich

1. Hülsenfrüchten
2. Milchprodukten
3. Obst
4. Getreide und
5. Gemüse.

<sup>1</sup> Gruppen (sanskrit) von Sattva, Tamas, Rajas. Sattva ist beispielsweise rein, hell/lichtvoll, Tamas schwer, träge und dumpf, Rajas treibend, brennend und unruhig. Siehe auch Epilog Seite 4 f.

→ einer bestimmten Art zu Essen besteht, hinsichtlich „Frequenz und Amplitude“ also wann, wie oft, wie schnell/langsam etc. besteht. Beispielsweise:

1. langsam / in Ruhe
2. in Dankbarkeit
3. in positiver Stimmung und Gesellschaft bzw. allein / "nur" mit dem Essen
4. gründlich kauen
5. regelmäßig / zu gleichen Zeiten und eher selten
5. eher wenig an Menge
6. viel an Licht und Lebenskraft
7. etc.

Hinzu kommen neuzeitliche Ergänzungen, z.B. von Seiten Veganismus, Bio-ismus, , Makrobiotik, Trennkost etc. Im Yoga gibt es hier keine ausdrückliche Berücksichtigung, meiner eigenen Meinung nach primär aufgrund der Tatsache, dass, als die „yogische Ernährung“ gefunden und definiert wurde,

- sowieso alles bio war,
- die Milchgeber (insb. Kühe) als heilig verehrt wurden und die Milch entsprechend war,<sup>2</sup>
- Glutenunverträglichkeit ebenso wie E-Stoffe, raffinierter Zucker, (raffiniertes) "Speisesalz" und dergleiche Gifte unbekannt waren (ebenso wie Gentechnik oder ähnliche Perversitäten, letztlich dem eben nicht-verstehen oder bewussten überwerfen biologisch-intelligenter Vorgänge)
- alles Essen lokal aus der näheren Umgebung / vergleichsweise frisch dem eigenen Garten kam
- wenn, dann über Feuer (und nicht auf Elektroherden, schon gar nicht in der Mikrowelle) zubereitet wurde und
- weiteres, ähnliches mehr.

Ob roh oder gekocht hängt unter anderem vom eigenen Naturell und auch von der Tageszeit ab. Ich persönlich liebe Rohkost. Gleichzeitig kenne ich studierte Ayurvedaärzte die, wohl aus berechtigtem Grund, (so gut wie) gar kein rohes Gemüse etc. zu sich nehmen und alles dies – nicht braten oder frittieren, aber – kochen, dünsten usw.

Generell kann gelten, rohes und frisches eher früh (7 bis 12 Uhr), eiweißreiches und schleimbildendes zu Mittag (11 bis 13 Uhr) und Erhitztes / Warmes und Kohlenhydrate eher spät (12 bis 17 Uhr) zu essen. Die Nahrung sollte dabei Prana, Tejas und Ojas stärken und weder am Morgen noch am Abend (zu) schleimbildend sein.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> vgl. D. Frawley: Das große Handbuch des Yoga und Ayurveda, S. 165

<sup>3</sup> vgl. A. Ehret: Die schleimfreie Heilkost; D. Frawley: Das große Handbuch des Yoga und Ayurveda, S. 73 f. und 168 f

Bei der Verwendung von Gewürzen bzw. der Auswahl an Geschmäckern kann man sich grob orientieren an

- wonach einem gerade ist, ansonsten
- tendenziell ausgewogen (alle sechs Geschmacksrichtungen, je Mahlzeit oder zumindest über den Tag verteilt)
- Süßes eher Abends.

Aufgrund der in der Industriekultur so verbreiteten eher säurebildenden Nahrung ist dabei zu beachten, dass die eigene Ernährung auch hier *ausgeglichen* sein darf, und das heißt zu meist (deutlich) basenüberschüssig.

Gleichzeitig steht es natürlich jedem frei, individuelle Anpassungen vorzunehmen. Was der Yoga ausschließt sind starre Fixierungen und Verhaftungen (à la "nur so und nicht anders").

**Wichtig für den Yoga ist, dass die Nahrung *Dich* in die Harmonie führt, *Dich* Harmonie gewahr sein lässt, und zwar gerade und *jetzt*; wirklich und nachhaltig.** Was der Yoga – wie das Christentum auch – ausschließt sind Unwahrheiten. "Du sollst nicht lügen" bedeutet im yogischen Sinne vor allem auch, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein. Keine Tricks, Verdrängung oder Halbwahrheiten, eben *auch nicht unbewusst*.

Die absoluten Grundlagenthemen wie Wasser, Salz und Öl finden in der Denke und Literatur zu yogischer Ernährung unterdurchschnittlich, für meinen „Geschmack“ zu wenig Repräsentanz. Auch hierzu deshalb entsprechende Tipps an Lesestoff auf Seite sieben.

Epilog: Mich persönlich interessiert beim Essen der „Yogafaktor“ oder „Harmoniefaktor“. Die Begriffe wie Guna, Sattva, Säure/Base habe ich derart verinnerlicht, dass man mich am Buffet weder mit dem Messgerät noch dem Lexikon oder Ernährungsratgeber sieht. Geht es Dir genauso? Falls nicht: Nachfolgend einige begriffliche Klärungen:

## Gunas

- bei Patanjali<sup>4</sup>: „Die Besonderen (Elemente: Äther, Wind, Feuer, Wasser und Erde), die Nichtbesonderen (Reinstoffe: Laut, Berührung, Gestalt, Geschmack und Geruch), das nur mit Merkmalen (Seelenmerkmal), das ohne Merkmale (die Urnatur) bilden die Unterteilungen der Gunas.“
- bei Swami Sivananda<sup>5</sup>: „Satva, rajas und tamas sind die drei gunas oder Eigenschaften des Geistes. Satva ist Reinheit oder Licht des Wissens. Rajas ist Leidenschaft oder Aktivität. Tamas ist Trägheit oder Dunkelheit. Durch das in Schach halten von rajas und tamas könnt ihr satva steigern. Wenn das satva gesteigert ist, wird der Geist ruhig wie die Flamme einer Lampe an einem windstillen Platz. Wer satvisch ist, kann wahre Konzentration und Meditation ausüben und leicht in Samadhi (überbewußter Zustand) eintreten. Ein rajasischer Mensch liebt die Macht und Sinnes-Objekte. Ein tamasischer Mensch führt auf Grund seiner Unwissenheit brutale Handlungen aus. Satva kann nicht für sich selbst stehen. Es ist vermischt mit dem störenden rajas und tamas. Wenn es ein Übergewicht von satva gibt, können rajas und tamas kontrolliert werden. Dennoch lauern sie ständig im Geist. Der Geist wandert (Kshipta) und ist schwankend durch die störende Energie von rajas, welche den Geist hinter zahlreichen Sinnesobjekten hinterher rennen lässt. Der Geist wird vergesslich (Mudha), wenn er mit tamas gefüllt ist. Aufgrund eines Übermaßes an tamas kommt tiefer Schlaf hinzu. Wo es eine Steigerung von satva gibt, ist Glanz, Helligkeit, Freude, Reinheit, Stärke, Frieden und Erleuchtung. Eure wichtige Pflicht ist es, satva zu steigern und die Sinne und den Geist zu kontrollieren. Andere Pflichten sind nur zweitrangig. Nur ein vernünftiger Mensch kann diesen Punkt verstehen.“ Und weiter<sup>6</sup>: „Die drei Eigenschaften schaffen Verhaftung an Jiva. Obwohl Sattva eine erstrebenswerte Eigenschaft ist, bindet auch Sattva den Menschen. Es entspricht einer goldenen Fessel. Rajas ist die Ursache der Verhaftung und Lebensdurst. Es verursacht Verhaftung an Handlungen. Tamas bindet den Menschen an Achtlosigkeit, Faulheit und Schlaf.“
- In der Bhagavad Gita<sup>7</sup>: „Aus Sattwa entsteht Erkenntnis, und Gier entsteht aus Rajas; Unachtsamkeit, Täuschung und auch Unwissenheit entstehen aus Tamas.“ „Wer in Sattwa ist, bewegt sich nach oben, die Rajassigen befinden sich in der Mitte; und die Tamassigen, die der Funktion der niedrigsten Guna unterliegen, gehen nach unten.“ Und weiter<sup>8</sup>:

4 Patanjali: Yoga Sutras, 2.19

5 V. Bretz: *Guna*, 2015. Online auf <http://wiki.yoga-vidya.de/Guna>, abgerufen am 18.10.15

6 Swami Sivananda: *Practice of Karma Yoga*, ohne Seitenangabe, zitiert laut V. Bretz: *Guna*, 2015. Online auf <http://wiki.yoga-vidya.de/Guna>, abgerufen am 18.10.15

7 Kapitel 14, Vers 17 und 18. Zitiert nach N. M. T. Turnau: *Die Gunas- Wirkkräfte und Eigenschaften der Natur*, 2015. Online auf <http://vedanta-yoga.de/gunas-rajass-tamas-sattwa>, abgerufen am 18.10.15

8 Kapitel 18, Vers 19 bis 22. Zitiert nach s. Fußnote 7

„Das, was den Menschen die unzerstörbare Wirklichkeit in allen Wesen erkennen lässt, die in all den getrennten Wesen nicht getrennt ist - wisse, dies ist sattvige Erkenntnis.

Erkenntnis jedoch, die in allen Wesen unterschiedliche Wesenheiten oder bestimmte von einander verschiedene Arten sieht - diese Erkenntnis erkenne als rajasisch. Das jedoch, was ohne Verstehen, ohne Grundlage in der Wahrheit und oberflächlich an einer einzigen Wirkung hängt, so als wäre sie das Ganze - wird tamasisch genannt.“

In der Gita besingt Krishna zuvor eindeutig auch konkreter Speisen, nämlich<sup>9</sup>: „Milde Speise, voll Saft und Geschmack, beruhigend, bekömmlich und frisch ist beliebt bei Menschen in denen Sattva vorwiegt. Diese Speisen beleben und spenden Energie, Stärke und Gesundheit und bringen Freude sowohl körperlich als auch geistig. Extrem scharfe, bittere, beißende, saure, salzige, scharf gewürzte Speisen werden von Menschen bevorzugt, in denen Rajas vorherrscht. Sie verursacht Verstimmung des Körpers und des Geistes und schlechte Gesundheit oder Krankheit. Speise, die schal und geschmacklos, verdorben und unrein ist, wird von Menschen mit einer Disposition zu Tamas geschätzt.“

- Mehr konkretes findet sich z.B. mit
  - „Zu den tamasischen Speisen zählen tierische Produkte wie Fleisch, Fisch und Eier, aber auch Konservennahrung, raffinierter Zucker und Weißmehlprodukte. Außerdem fällt alles schwer Verdauliche, Denaturierte, Angebrannte, Gebratene und Zerkochte unter diese Kategorie. Auch alkohol- und zuckerhaltige Getränke sowie Drogen sind tamasisch. Tamasische Nahrungsmittel lassen den Menschen lethargisch, faul und träge werden.
  - Als rajasische Nahrung werden alle anregenden, aufputschenden und unruhig machenden Produkte bezeichnet: Typische Vertreter dieser Kategorie sind Kaffee, Tee, Tabak, Zwiebeln, Peperoni und Knoblauch. Auch stark gewürztes und gesalzenes Essen, Chips und ähnliche Snacks sowie Fertiggerichte sind hier einzuordnen. Weiterhin zählt alles, was raffinierten Zucker enthält dazu: Schokolade, Limonaden, alkoholische Getränke (kann), Gummibärchen und vieles mehr. Rajasische Lebensmittel verursachen einen unruhigen Geist und die Neigung zu hyper-aktiven Handlungen. Außerdem wecken sie „brennende“ Leidenschaften und beeinflussen das Gleichgewicht von Körper und Geist negativ.
  - Unter sattvischer Ernährung versteht man wohlbekömmliche, leichte und reine Speisen, die den Geist klar, ruhig und ausgeglichen machen. Hierzu zählen unverarbeitete, natürliche Lebensmittel wie frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte aus Gerste, Weizen, Hafer, Mais und Reis sowie Milch, Käse, Nüsse und Samen. Sattvisch sind außerdem Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Hirse, Quinoa und Soja sowie Trockenobst und reine Fruchtsäfte. (...) Sattvische Lebensmittel haben eine vitalisierende Wirkung auf unser System, da sie ihm Kraft zuführen anstatt es mit schwer Verdaulichem zu belasten. Durch diese Ernährung erfahren wir Gesundheit, Energie und Wohlbefinden in Körper und Geist.“<sup>10</sup>

<sup>9</sup> Kapitel 17, Vers 7 bis 11. Zitiert nach s. Fußnote 7

<sup>10</sup> M. Magnussen: *Die Gunas – was die drei Qualitäten mit unserer täglichen Ernährung zu tun haben*, 2015. Online auf [www.yogabasics.de/1742/die-gunas-%E2%80%93-was-die-drei-qualitaten-mit-unserer-taglichen-ernaehrung-zu-tun-haben](http://www.yogabasics.de/1742/die-gunas-%E2%80%93-was-die-drei-qualitaten-mit-unserer-taglichen-ernaehrung-zu-tun-haben), abgerufen am 18.10.15

Abschließend hierzu noch ein Juwel von David Frawley, dessen lesenswertes Buch<sup>11</sup> viele gute Übersichten zeigt

"Gute Nahrungsmittel für den Yogaschüler

- Obst aller Art, besonders süße, frische, ganze Früchte
- Gemüse jeder Art (aber nicht zuviel Knoblauch und Zwiebeln)
- Vollkornprodukte, vor allem Reis, Weizen und Hafer
- Bohnen in Maßen, besonders die leichten Sorten (z.B. Mungbohnen, Adukibohnen, Tofu aus Soja)
- Nüsse und Samenkerne: Mandeln, Kokosnüsse, Walnüsse, Pecannüsse, Sesam usw. (aber nicht geröstet und gesalzen)
- natürliches Pflanzenöl, z.B. Sesam-, Oliven- oder Sonnenblumenöl; Butter und Ghee
- Milchprodukte von Kühen, die gut behandelt werden, vor allem Milch, Ghee, Joghurt und Quark
- natürlicher Zucker, z.B. Rohrzucker, Honig, Ahornsirup und Melasse
- süße Gewürze wie Ingwer, Zimt, Kardamom, Fenchel, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Minze, Basilikum, Bockshornklee
- Kräutertee, natürliches Quellwasser, Fruchtsaft (besonders Wasser mit Zitrone und Limette)
- Speisen, die mit Liebe und Achtsamkeit zubereitet wurden

Nahrungsmittel, die man einschränken oder meiden sollte

- Fleisch und Fisch, Eier
- künstliche, verarbeitete Produkte und Fast Food
- Konserven (außer natürlich eingemachten Früchten und Tomaten)
- tierisches Fett, Margarine, Öle von schlechter Qualität
- Milchprodukte aus Tierfabriken
- Knoblauch, Zwiebeln und zu scharfe Speisen
- gebratene Speisen
- weißer Zucker und weißes Mehl
- künstliche Süßstoffe und Gewürze
- übermäßig gekochte, alte, abgestandene oder aufgekochte Speisen
- Alkohol, Tabak und andere Anregungsmittel
- Leitungswasser, Limonaden
- bestrahlte oder im Mikrowellenherd zubereitete Nahrungsmittel
- gentechnisch veränderte Nahrungsmittel
- Speisen, die man nur in einer unruhigen Umgebung oder hastig essen kann"<sup>12</sup>

Der Autor behandelt hier weitergehend die ayurvedischen Konstitutionstypen sowie Pranadiät und Heilkräuter.

<sup>11</sup> D. Frawley: Das große Handbuch des Yoga und Ayurveda

<sup>12</sup> Ebd. in: *Die Pranadiät*, S. 170 f. (Windpferd Verlag, Aitrang, 1. Aufl.)

## Literaturverweise

Einige Verweise wurden bereits in den diversen Fußnoten dieses Artikels genannt. Weitere können sein, je zu

### Gunas (online)

- ...wurden als Charakteristika der Urmaterie ursprünglich mit der Samkhya-Philosophie systematisiert, um später auch in den Vedanta zu finden. Eine gute, kurze Übersicht über Sâmkhya-Philosophie und Gunas gibt es online unter:  
[www.ramakrishna.de/vedanta/samkhya.php](http://www.ramakrishna.de/vedanta/samkhya.php)

### Trennkost (online)

- Eine erste Übersicht zum Thema Trennkost (im Zusammenhang mit Ayurveda) findest Du unter  
[www.ayurveda-journal.de/trennkost](http://www.ayurveda-journal.de/trennkost), sowie (ohne Ayurveda) unter  
[www.paradisi.de/Health\\_und\\_Ernaehrung/Diaeten/Haysche\\_Trennkost/Artikel/24627.php](http://www.paradisi.de/Health_und_Ernaehrung/Diaeten/Haysche_Trennkost/Artikel/24627.php)

### Säure/Basen-Haushalt (online)

- Säure/Basen-Gleichgewicht - nie gehört? Eine erste Übersicht findest Du bspw. unter  
[www.zentrum-der-gesundheit.de/uebersaeuerung.html](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/uebersaeuerung.html)

### Veganismus (Buch)

- B. Brazier: Vegan in Topform

### Wasser und Salz (Buch)

- Diese „Urzutaten“ oder Fundamente unserer Ernährung anschaulich
- B. Hendel, P. Ferreira: Wasser & Salz, Urquell des Lebens

### Öl (Buch)

- Einführend zu diesem, insb. der guten Unterscheidung wegen, und des Lobes auf frisches Leinöl
- R. Schmid: Ölwechsel für Ihren Körper

Für alle, die noch nicht 100% bei Bio (aus Eigenzucht) angekommen sind, empfiehlt sich ggf. außerdem der Einkaufsratgeber von Greenpeace oder ähnliches um einzusehen welche Lebensmittel wie mit Pestiziden und Co. belastet sind.

Für alle, die noch nicht ihr eigenes Bergquellwasser zapfen: Zum Thema Wasseraufbereitung habe ich leider (noch) nicht den einen Artikel oder das ein Buch gefunden, das ich hier empfehlen möchte. Sei eingeladen mich diesbezüglich persönlich anzusprechen.

Nun... Weder der Artikel an sich noch das Miniaturlexikon noch die Literaturliste erhebt irgend einen Anspruch auf Vollständigkeit. Ich freue mich über Deine Kritik und Deine Ergänzungen – danke!