

Ayurveda-Empfehlungen zum Vata-Ausgleich

Ist in einer Konstitution das Vata dominant, so ist der Stoffwechsel aktiv und bewegt. Das Verdauungsfeuer ist meist sehr unausgeglichen und schwankend. Der Vata-typ ist oft durch einen ungleichmäßigen Appetit und eine tiefgreifende Routine in seinen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten gekennzeichnet. Manchmal ist das Agni stark und die Speisen können gut resorbiert werden, doch oft ist die Verdauungskraft sehr schwach. Starke Blähungen und Koliken, ein aufgedunsener Bauch und eine wechselhafte Verdauung (Verstopfung und Durchfall) sind die Folge eines erhöhten Vata

In vielen Fällen arbeitet der obere Verdauungstrakt zu schnell, was sich durch eine Übersäuerung des Magens bemerkbar macht, und die unteren Verdauungsorgane und der Darm sind gehemmt, was oft eine Vermehrung des Vata-Amas anzeigt. Die Verdauung ist in diesem Fall schlecht, und der Stuhl ist dunkel, trocken und schwer. Die betroffene Person fühlt sich unwohl und ausgelaugt, friert leicht, hat keine Kraft und ist unruhig, zerfahren und nervös. Häufig treten Schlafstörungen, Nervenreizungen sowie Verspannungen und Schmerzen im Gliederbereich auf.

Äußere Faktoren, die das Vata vermehren

Dies sind u.a. das Alter, Herbst und Winter, Nachmittagszeit, Reisen, laute Geräusche, Computerarbeit, Lärm, Wind. In einer Situation, die von diesen Faktoren bestimmt werden, sollte besonders auf eine Vata ausgleichende Ernährung geachtet werden.

Häufige Ursachen für Vata-Störungen

Eine chaotische, unrythmische und anstrengende Lebensweise, innere Ängste, Stress und Leistungsdruck, kalte Jahreszeit und fortgeschrittenes Alter, unreine, bittere und schwer verdauliche Nahrung, Nahrungsmittelzusätze wie Emulgatoren und Konservierungsmittel, sowie zu viel kalte Speisen und Rohkosternährung.

Ausgleichende Ernährungsempfehlung

Die wichtigsten Eigenschaften einer Vata ausgleichenden Ernährung lassen sich mit den Begriffen warm, schwer, befeuchtend, nährend, beruhigend, befriedigend und erdend beschreiben. Warme Speisen, Eintopfgerichte und einfache, schwach gewürzte Mahlzeiten wirken besonders wohltuend. Der von Vata dominierte Körper ist oft sehr trocken und kalt. Warme Speisen oder Getränke mit süßen oder erwärmenden Gewürzen wie Anis, Zimt oder Ingwer wirken aufbauend und harmonisierend. Sesamöl, Ghee, Honig, frisch gepresste Säfte und natürlich süße und gekochte Speisen können neben einer geregelten Lebensführung ein erhöhtes Vata vermindern.

Heißes Wasser und Getränke wie Ingwerwasser und Kräutertee sollten regelmäßig über den Tag verteilt getrunken werden.

Verdaulichkeit

Ein Vata Typ hat oft ein sehr schwaches Agni und so entscheidet die Lebensenergie der Speisen (prana) über ihre Verdaulichkeit. Aus diesem Grund sollten die Speisen immer frisch zubereitet werden, einfach sein und nicht aufgewärmt werden. Eine ausgewogene Mahlzeit sollte überwiegend aus saftig gekochten Gemüse und Getreide bestehen, welche mit milden Gewürzen und ausreichend Ghee oder Öl zubereitet werden.

Alle schwer verdaulichen Nahrungsmittel wie z.B. Hülsenfrüchte, Kohl, Pilze, Paprika, Nüsse, Fleisch und alle sehr anregenden Speisen wie z.B. rohe Zwiebeln, bittere Salate, Knoblauch, scharfe Gewürze sollten nur wenig und wenn dann zur Mittagszeit gegessen werden. Sehr trockene Speisen wie Hirse, Bohnen und Brot sowie alle bitteren Speisen und Gewürze wirken Vata erhöhend und sollten ebenfalls gemieden werden.

Alle chemische Nahrungsmittelzusätze, Geschmacksverstärker und Emulgatoren stören Vata und sollten aus diesem Grund vermieden werden.

Speziell am frühen Morgen und späten Abend und in der kalten Jahreszeit dürfen keine kalten Speisen wie zu viel Rohkost, Früchte oder Salate gegessen werden.

Heißhunger / Energieabfall

Ein plötzlicher Heißhunger oder Energieabfall zwischen den Mahlzeiten sollte nicht übergangen werden. Bei Bedarf können süße Früchte, nährnde Getränke wie Tee mit Milch oder warme Milch mit Honig, sowie Getreide (Brot, Reiswaffeln usw.) mit Butter oder Ghee gegessen werden.

Eine regelmäßige Zwischenmahlzeit gegen 11:00 oder 16:00 Uhr kann sehr empfehlenswert sein. Sie sollte bei Leistungsabfall, Unterzuckerung, innerer Nervosität oder Lethargie aus natürlichen und süßlich schmeckenden Speisen bestehen. Sehr gut eignen sich ein Getreideschleim, süße Früchte, Reiskracker mit Butter und Honig oder Ghee oder süße Säfte z.B. aus Karotte oder Trauben, ebenso wohltuend und aufbauen kann eine salzige Gemüsebrühe mit würzigen Kräckern sein.

Stabilisierung und Entspannung

Ist das Vata durch eine Störung oder konstitutionsbedingt erhöht, sollte der Körper neue Kraft gewinnen und sich stabilisieren und der Stoffwechsel mit vitalstoffreicher Kost unterstützt werden. Um das Vata langfristig zu stabilisieren, ist eine ruhige und beständige Lebensweise erforderlich. Stress, innere Anspannung und Ängste müssen abgebaut werden, um eine langfristige Verbesserung des Gesamtzustandes zu gewährleisten.

Um den Organismus und das Nervensystem zu stabilisieren, sollten Lebensführung und Mahlzeiten immer einen regelmäßigen Rhythmus haben. Als ideale Zeit zur Bettruhe wird die Zeit ab 21.00 Uhr empfohlen. Eine kleine Mittagsruhe oder entspannende Verdauungsphase nach dem Essen ist ebenfalls sehr beruhigend und stärkend, und hilft der Bildung von Vata-Ama zu verhindern. Eine ruhige und bewusste Atmosphäre während den Mahlzeiten ist speziell bei einer Vata-Erhöhung notwendig, um die Lebenskraft der Speisen umzusetzen und Blähungen zu vermeiden.

Ebenso ist eine entspannte und gleichmäßige Atmung sowie ein tägliches Yoga- und Entspannungsprogramm bei einem Vata dominierten Typ äußerst hilfreich zum Ausgleich seiner Konstitution. Dies hilft ihm, Stress, innere Unruhe und Nervosität besser zu verarbeiten.

Regelmäßige Darmspülungen und Einläufe mit Öl oder warmen Sud, Einölungen und Ausgleichsübungen für den Energiekörper sollten jede Vata dämpfende Kur begleitend ergänzen.