

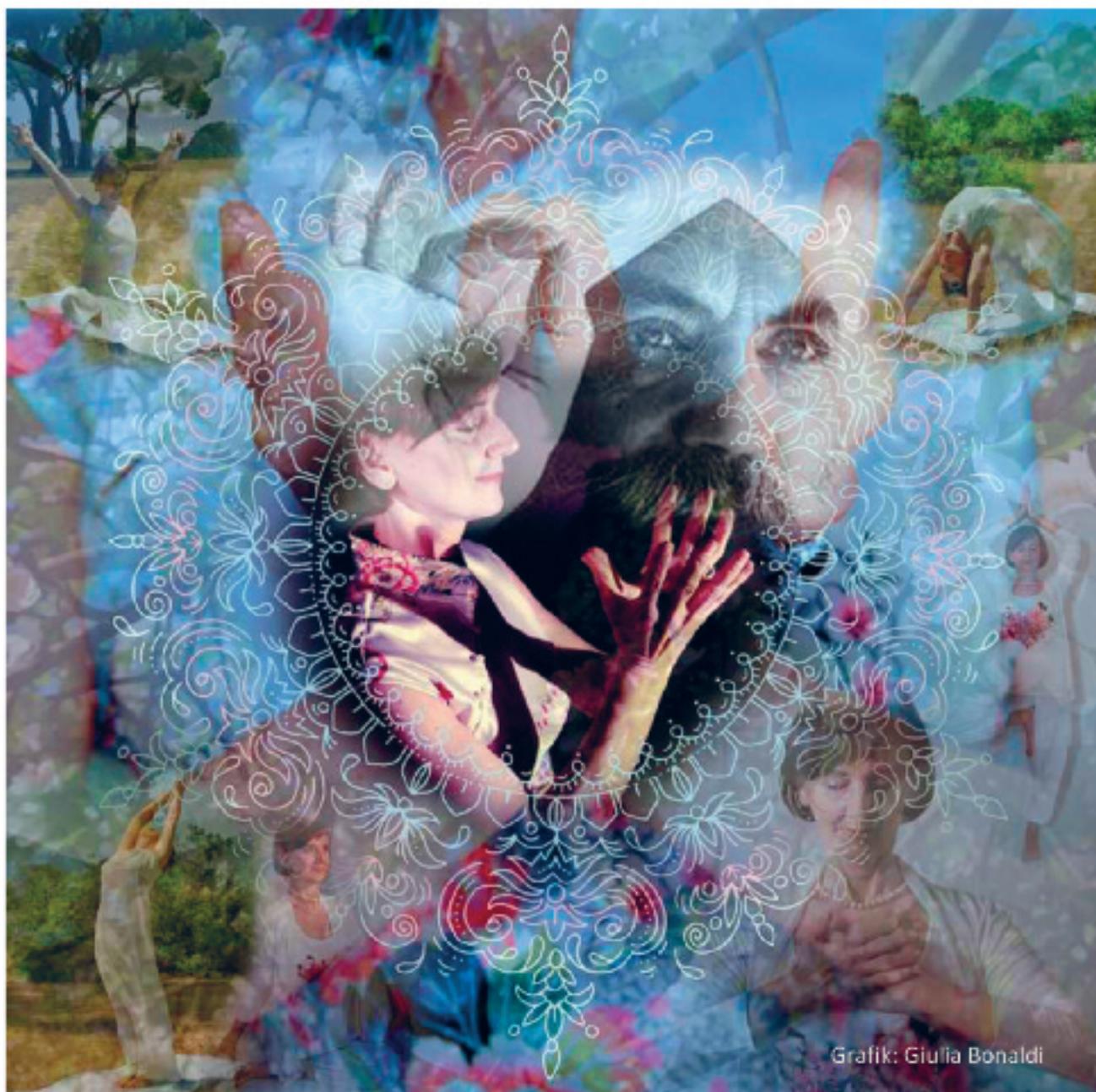
Kundalini Yoga JOURNAL

Ausgabe 24 / März 2015



Titelthema:

Yoga und Ernährung



Grafik: Giulia Bonaldi

Deutsches Kundalini Yoga Festival

Hof Oberlethe bei Oldenburg

3.-7. Juni 2015

Das deutsche Kundalini Yoga Festival ist als Erfahrungsaustausch und Vernetzung von Kundalini Yoga Praktizierenden gedacht. Die Vielzahl der Angebote findest Du auf unserer Website. Die besonderen Veranstaltungen werden im 3HO Newsletter ab jetzt regelmäßig vorgestellt.

Kundalini Yoga als Spiritueller Weg
Thema 2015: "Erfahre Deine Beziehungen als heilig."

Buchungen ab **01.02.2015** unter:

www.kundalini-yoga-festival.de

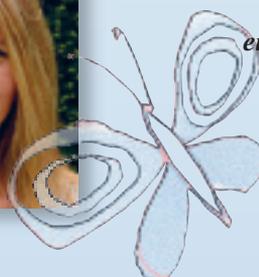


*liebe Yogalehrerinnen
und Yogalehrer
und Freunde des Kundalini Yoga,*

guten Appetit! Das Heft, das ihr in eurem Briefkasten vorgefunden habt, ist das leckerste Kundalini Yoga Journal, das es jemals gegeben hat. (Fast) alles in dieser Ausgabe dreht sich um „Yoga und Ernährung“. Und entgegen anderslautenden Behauptungen und nicht-yogischen Vorurteilen muss gesunde Ernährung von Yogalehrern und –praktizierenden nicht freudlos-asketisch sein. Dennoch gehören Bewusstwerdung und ein gewisser Verzicht auf Ungesundes dazu – doch das ist ein Prozess, der sich eigentlich ganz natürlich auf dem Yogaweg ergibt.

In meiner Kindheit gehörten Fleisch und Wurst ganz selbstverständlich dazu, ebenso Milchprodukte und Süßigkeiten. Ich aß, was man mir anbot - siehe auch den Artikel „Kinder lieben (süßes) Essen“ von Sat Hari Kaur – und hatte dennoch nie Gewichts- oder Gesundheitsprobleme. Ich kannte es nicht anders, denn meine Großeltern, die nebenan wohnten, hatten eine Schlachterei und mein Großvater brachte uns täglich eine in rosa Papier verpackte Auswahl seiner „Erzeugnisse“ vorbei. Für mein Leben gern aß ich Rinderfilet – gab es „nur“ mal Rumpsteak, so rümpfte ich mit meinen acht Jahren die Nase. Bis ich mit 20 Jahren von zuhause auszog, war meine normale Ernährungsweise fleischlastig, wengleich ich als Teenager allmählich immer weniger davon aß. Schon damals las ich Bücher über Yoga und hinterfragte unsere Ernährung, sehr zum Unverständnis von Eltern und Großeltern, an deren Kühlschränken Aufkleber prangten wie „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“.

Heute ist das alles weit weg. Ich lebe yogisch-vegetarisch, jedoch nicht missionarisch – ich versuche niemanden in meiner Familie zu überzeugen, es mir gleichzutun. Meine Großeltern leben schon lange nicht mehr, meine Eltern essen inzwischen selbst wenig Fleisch, mein Mann und meine Kinder, 17 und 22 Jahre alt, ebenso. Es gibt ja genügend Restaurants ... Das, was ich für sie koche, mögen sie dennoch, meine (allerdings obst-dominierten) grünen Smoothies ebenso. Mein Repertoire könnte ich gewiss noch erweitern, gerade die ayurvedischen, veganen und yogischen Rezepte, die es in diesem Heft gibt, finde ich sehr reizvoll ...



Dank vieler Experten auf dem Gebiet der Ernährung enthält das Frühlingsjournal eine Fülle an Informationen. Ein großer Dank gilt mal wieder Manuela Devinderpal Kaur, die Dharamleen Kaur Kerstin Ostendorp, Ayurveda-Expertin und Yogalehrerin, interviewt hat. Ebenso sehr freue ich mich über die beiden Artikel von Anja Lührs, die ein fundiertes Plädoyer für eine (vorwiegend) vegane Ernährung hält, sowie die Frage beantwortet: „Kann Essen heilen?“ Interessant ist der Selbsterfahrungsbericht von Gurupal Singh Dreyer, der „Die Vitamin B12-Problematik“ beleuchtet. Ein Experte ist auch Hari Jiwan Singh Wesselhöft, der sich über „Yogische Ernährung und Entgiftung im Wassermannzeitalter“ auslässt. Simone Palmié bringt uns die Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre näher, über Yogi Bhajans Kräuterkunde berichtet Fateh Singh Becker, und Yogi Satya verrät uns, welche die drei wichtigsten Nahrungsmittel aus yogischer Sicht sind. Was Frauen in der Prämenopause und in der Menopause wirklich nährt, erklärt Anand Kaur Seitz. Geraldine Mottschall-Weber nimmt Schwangeren die Angst vor rein vegetarischer Ernährung, Angelina Beant Kaur meint „Du bist, was du isst“ und Sophie Forkel, die dankenswerterweise auch zwei Artikel übersetzt hat, plaudert aus dem Nähkästchen: „Von Mungbohnen, Schokoriegeln und Gedankennahrung“. Was „Alen“ ist, verrät uns Guru Dev Singh Werner Hoffmann (ich habe es in meinen Speiseplan integriert ...). Nadja Deva Kaur Lehmann nimmt den „Allergoyogi“ unter die Lupe und erinnert an Guru Nanaks Mahnung, dass diejenigen, die über Ernährung streiten, Narren sind, widmen sie doch ihre kostbare Lebenszeit körperlichen, und damit vergänglichen Themen, anstatt sich mit ihrer Seele zu befassen. Das sollten wir uns tatsächlich zu Herzen nehmen!

Tolle Rezepte gibt es zuhauf: Elektrolytdrink aus natürlichen Zutaten, Smoothies aus den klassischen grünen Zutaten, Linsen-Burger - mehr gibt es auf unserer Webseite. Auf der Serviceseite gibt es die „Bhoj Kriya“, dazu einen leckeren Buchtipp und einen nicht minder wohlschmeckenden CD-Tipp. Weitere interessante Artikel, die sich nicht um Ernährung drehen, runden das Heft ab!

Ich wünsche euch, dass ihr auf den Geschmack kommt, das Heft genießt und einen schönen Frühling habt -

eure Kerstin Ravi Kirn Kaur.



INHALT

Editorial.....	3
Titelthema: Yoga und Ernährung	
Plädoyer für (eine vorwiegend) vegane Ernährung.....	5
Kann Essen heilen?.....	7
Warum vegan?.....	7
Was uns wirklich nährt.....	8
Die Vitamin B12-Problematik.....	9
Grundlage der ayurvedischen Ernährungslehre.....	10
Köstliches Winter-Ingwergetränk.....	11
Yogische Ernährung und Entgiftung im Wassermannzeitalter.....	12
Kinder lieben (süßes!) Essen.....	13
Yogi Bhajans Kräuterkunde und Tee.....	14
Vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft.....	15
Allergo-yogisch?.....	16
Von Mungbohnen, Schokoriegeln und Gedankennahrung.....	17
Yoga und Reinigung mit grünen Säften.....	18
„A green smoothie a day keeps the doctor away“.....	19
Linsenburger.....	20
Green Smoothie.....	20
Meine drei Einsichten.....	20
Du bist, was du isst.....	21
Interview mit Dharamleen Kaur.....	22
Meine yogainspirierte Berufung.....	24
Frage Yogi Satya.....	26
Buchtip: „Die Yogi Methode“.....	27
Die Dynamik und Lebendigkeit von Körper und Geist erhalten.....	28
Das Kinderhilfsprojekt Vidya Mandir.....	28
CD-Tipp: „In Thy Name“.....	29
Yogische Kurznachrichten.....	30
Impressum.....	31
Serviceseite.....	31

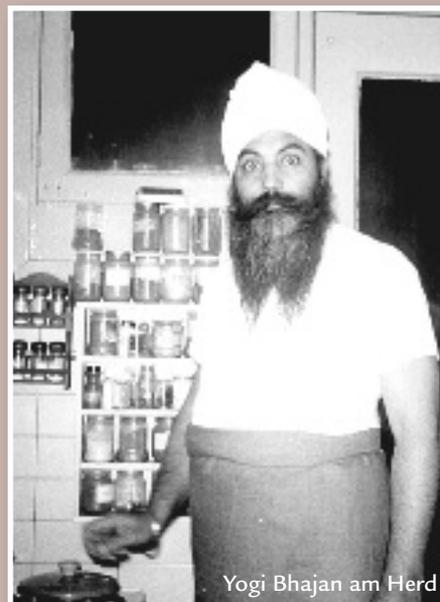
Von Yogi Bhajan

„So wie das Essen, so wird dein Körper und so wird dein Geist sein.“

Los Angeles Lecture, 19. April 1982, übersetzt von Amrita Kaur Burmeister

Es ist eine altbekannte Weisheit: Iss nur das, was du innerhalb von 24 Stunden ausnahmslos verdauen kannst. Wenn der Körper des Menschen die von ihm aufgenommene Nahrung nicht innerhalb von 24 Stunden verdaut und wieder ausscheidet, dann muss der Körper die absorbierten Stoffe auf andere Weise eliminieren. Dafür braucht der Körper mehr Kraft, als das Essen ihm an Energie gibt und das macht ihn krank und alt. (...)

Trinke weiterhin Yogi-Tee. Er stärkt die Nerven und ist gerade dann wichtig, wenn jemand Drogenmissbrauch betrieben hat. Drogen schädigen das Nervensystem. Außerdem liegen die Ursachen eines Drogenmissbrauchs oft in Mutlosigkeit und depressiver Verstimmung bezüglich bestimmter Lebensaufgaben begründet. Kundalini Yoga, Pranayama, in Kombination mit einer konstanten Dosis an Yogi Tee, wirken stärkend und unterstützend. Yogi Tee kann helfen, depressive Verstimmungen zu lösen und vom ‚Dahin-Schleppen‘ zu befreien. Er macht träge Menschen munter und ist gesund für die Nerven, er ist sehr gut für das Membransystem, reinigt die Leber, macht immun gegen Erkältungen und ist einfach gesund! Yogi Tee hat so viele schöne Eigenschaften, dass es mich wundert, dass nicht mehr Menschen ihn trinken.



Normalerweise stand in einem 3HO-Haushalt früher immer ein Topf mit fertigem Yogi Tee auf dem Herd. Die Milch war noch nicht zugefügt. Wenn ich die eine oder andere Familie besuchte, dann bekam ich eine Tasse Yogi Tee gereicht. Ich fügte selbst etwas Milch und Honig hinzu. (...) Yogi Tee ist ein sehr hilfreiches Stärkungsmittel für den Körper. Er treibt den Körper an und ist frei von Nebenwirkungen. Er schenkt dir die Fähigkeit zu erreichen, was du erreichen möchtest, er nimmt die Müdigkeit, ist ein sehr gutes Getränk. Aber niemand möchte diesen Tee mehr trinken. Im Grunde genommen war Yogi Tee das Getränk, mit dessen Hilfe wir alle überlebt haben, wenn wir in echten Schwierigkeiten waren. Daher bewerbe ich ihn jetzt ganz bewusst. (...)

Ich möchte im Namen der Gesundheit an euch appellieren: Setz den Wert ‚Gesundheit‘ an die erste Stelle, um tatsächlich glücklich und heilig bleiben zu können. Nehmt Nahrungsmittel zu euch, die euch unterstützen, erhalten und stärken. Nahrung ist nicht dafür da, um den reinen Hunger und die Gier einer Person zu befriedigen. Eure Nahrung sollte euren Körpern dienen, gut verdaulich sein und euch mit Energie versorgen. Nach einer gewissen Zeit fühlt der Körper, dass er etwas braucht, um Energie zu bekommen. Daher nehmen wir Nahrung zu uns.



Plädoyer für eine (vorwiegend) vegane Ernährung



Es gibt eine Reihe von Gründen, sich zumindest phasenweise, also z. B. vier bis fünf Tage pro Woche oder auch mehrere Wochen oder Monate im Jahr vegan, d. h. ohne Nahrungsmittel tierischen Ursprungs, zu ernähren:

Gesundheitliche Gründe

1. Hochproblematisch scheint im Zusammenhang mit Milchkonsum u. a. zu sein, dass ein bestimmtes Wachstumshormon (IGF 1) in unserem Körper verstärkt produziert wird, wenn wir als Erwachsene Milchprodukte zu uns nehmen. Dieses verhindert dann, dass alte Zellen ordnungsgemäß abgebaut werden und erhöht die Teilungsgeschwindigkeit von Zellen, was die Entstehung chronisch degenerativer und neoplastischer Erkrankungen begünstigt.

2. Die Tatsache, dass eine (Milch)kuh gleichzeitig Schwangerschafts- und Stillhormone produziert (was an sich schon widernatürlich ist), und was jedes für sich naturgemäß die Keim- bzw. Brustdrüsen wachsen lässt, ist für einen ausgewachsenen Menschen risikobehaftet, da dessen Hormone biochemisch identisch mit denen einer Kuh sind. Die entsprechenden Studienergebnisse sind eindeutig. Auch eine Biokuh hat künstlich (hoch)gezüchtete und auf Wachstum programmierte Euter - also Brustdrüsen.

3. Es ist zu bedenken, dass wir – quasi von Rechts wegen - nur pasteurisierte Milch konsumieren, die faktisch tot ist, und von der selbst ein Kalb erkrankte, wenn es die pasteurisierte Milch seiner eigenen Mutter bekäme. Das ist Äonen entfernt von der Milch, von der im Ayurveda die Rede ist!

4. Die Behauptung, dass Milch unser Knochenwachstum durch Kalzium unterstützt, ist nicht nur widerlegt, sondern es ist sogar im Gegenteil so, dass Menschen, die keine Milchprodukte zu sich nehmen, bessere Knochen haben, wenn sie sich ausreichend bewegen. Hintergrund hierfür scheint u. a. zu sein, dass durch die extreme Gewebsübersäuerung, die durch Milch ausgelöst wird, das Kalzium aus der Milch (und noch mehr aus unseren eigenen Knochen) verbraucht wird, um die Säuren zu neutralisieren.

5. Das durch die Fremdeiweiße der Milch irritierte Immunsystem reagiert häufig mit Allergien, chronischen Nebenhöhlen-, Gelenk-, Haut-, und anderen Entzündungen bzw. verstärkt diese.

Menschenmuttermilch hat 1,2 Prozent Eiweiß – dieser Anteil reicht sogar in der größten Wachstumsphase unseres Lebens. Der Proteinbedarf eines Menschen geht zudem stetig zurück. Kuhmilch hat 3,3 Prozent eines Eiweißes, das nicht für uns vorgesehen ist. Und Eiweiß ist immer Aufbau-, und eben auch Wachstumsstoff.

6. Eine Studie an der Harvard Universität, geleitet von Dr. G. Davaasambuu, kam zu dem Ergebnis, dass der Anteil einer Östrogenvariante (Östronsulfat) in pasteurisierter Milch aus Industrieländern 33mal so hoch ist wie in der Rohmilch von grasfressenden und freilaufenden Tieren. In dieser Studie wurde nachgewiesen, dass genau dieser Stoff nachweislich das Krebsrisiko (besonders der hormonempfindlichen Organe Brust, Prostata und Eierstöcke) dramatisch erhöht.

Das erklärt, warum einige Völker, die sich zu 30 bis 50 Prozent von Milchprodukten ernähren, wie z. B. in einigen Bergregionen Bulgariens und im Kaukasus, zu den gesündesten und langlebigen Völkern der Erde gehören. Sie verzehren Milch von den Kühen aus ihren Dörfern, die auf Weiden grasen, frisch und roh, und stellen daraus gesäuerte Produkte wie Kefir oder Joghurt her. (Natürlich ist Langlebigkeit immer ein Phänomen, das auf vielen verschiedenen Faktoren, wie z. B. frische Luft, sauberes Wasser, Gemeinschaft, viel Bewegung, gemäßigtes Essen, größtmöglicher innerer Frieden, ein spirituelles Zuhause und Erdverbundenheit beruht.)

7. Schadstoffe, die die Kuh aus der Nahrung, bzw. Luft und Wasser aufnimmt, reichern sich in der Milch an. Auch ergab eine Untersuchung von Muttermilch eine 35fach geringere Gift- und Schadstoffbelastung bei vegan lebenden Müttern im Vergleich zum Durchschnitt.

8. Nach wie vor gilt, dass Milch einzig ein Nahrungs-, bzw. Aufzucht-mittel für das Junge des entsprechenden Muttertieres ist. Ein Kalb verdoppelt sein Gewicht

innerhalb von 47 Tagen. Diese Art von Wachstumsanregung über die entsprechenden Botenstoffe, die durch den Konsum von Milchprodukten in unseren Organismus gelangen, kann offenbar für einen ausgewachsenen Menschen ungewollte zelluläre Entgleisungen mit begünstigen. Die traditionelle chinesische Medizin, einige westliche naturheilkundlich orientierte und auch eine Reihe traditionell ayurvedisch ausgerichteter Ärzte lehnen Milchkonsum deshalb und auch wegen seiner enormen Schleimproduktion ab.

Diese und andere problematische Folgen nehmen zwar mit der Menge der verzehrten Milchprodukte proportional zu, können aber bereits durch nur geringen Milchkonsum begünstigt bzw. (mit)ausgelöst werden.

Ökologische Gründe

Nach neuen Berechnungen des Washingtoner Worldwatch Institute wird dem Tierhaltungssektor 51 Prozent aller weltweiten Treibhausgase zugerechnet. Faktoren wie die Nutzung der Ländereien zur Produktion von Futter- oder Weidepflanzen, die nicht mehr als Wald und damit als Kohlendioxidseunker fungieren können, wurden in dieser Arbeit mitberücksichtigt. Extensive Milch- und die daraus resultierende Fleischproduktion trägt damit in einem erheblichen Maße zur Umweltbelastung bei. Beispielsweise benötigt die Produktion von einem Kilo Rindfleisch die Flächen, die für den Anbau von 14 Kilo Getreide reichen würden und verbraucht dabei durchschnittlich 15.500 Liter Wasser.

Ethische Gründe

Es ist leider so, dass die Kühe auch in ökologisch geführten Betrieben leiden. Auch ihnen wird sofort nach der Geburt das Kalb weggenommen, was in der Kuh (und der Milch) enorm erhöhte Stressparameter auftreten lässt, deren biochemische Wirkungen sich auch in unserem Organismus zeigen. Sie werden früh geschlachtet, nämlich dann, wenn sie nicht mehr die erwünschte Menge Milch produzieren können. In Deutschland lag die durchschnittliche Milchleistung einer Kuh im Jahre 2009 bei 8.100 Litern mit entsprechenden Folgen wie häufige Entzündungen, Krankheiten, Bewegungsunfähig-



fähigkeit wegen viel zu schwerer Euter etc. Und auch dies ist eine Tatsache: Industriebetriebene Milchproduktion erzwingt Fleischproduktion (an der wir beteiligt sind, selbst wenn wir kein Fleisch essen).

Enorme Unterschiede in Tierhaltung und Milchproduktion zu Indien

Wenn wir in unserem yogischen Kontext von (ayurvedischer) Tradition sprechen, dann gehört in meinen Augen auch dazu, dass man in Indien traditionell eine träch-

schen Betrieben meines Erachtens leider genauso. Nur bei Demeter-Höfen gibt es hier einen erwähnenswerten Unterschied.

Abgesehen von diesen enormen Unterschieden in der Tierhaltung und der Milchproduktion (die ja durchaus ethische Bedenken rechtfertigen) geht es in den traditionell ayurvedischen und yogischen Ernährungsempfehlungen von Milchprodukten häufig um frisch hergestellten, natürlich gesäuerten und mit Wasser verdünnten Joghurt und nur in Ausnahmefällen

ten (Trans)fetten mit oben genannten Auswirkungen

- ☸ ein Mangel an rohen gesättigten Fetten wie sie z. B. in Rohmilchbutter oder auch rohen Eiern zu finden sind, und der zu einem ständigen Hungergefühl und einer zellulären Unterversorgung führen kann

Lieber sich selbst erforschen als strengen Regeln gehorchen

Zusammenfassend würde ich dafür plädieren, regelmäßig vegane (Ernährungs-)phasen im Jahr einzubauen, auch um den Körper zu reinigen und zu entlasten. Dafür würden sich besonders das Frühjahr und die wärmeren Monate bis September eignen, in denen das Angebot an frischer Pflanzennahrung auch besonders reichhaltig ist.

Viele, die das tun, bleiben länger dabei, weil sie sich einfach besser fühlen oder auch Symptome oder Erkrankungen verschwinden oder gelindert werden. Prinzipiell ist es besser, etwas an sich zu erforschen und zu erfahren, als sich einem strengen Regime zu unterwerfen, selbst wenn es aus edlen, also ethischen und moralischen, Beweggründen geschieht. Dafür ist es allerdings nötig, für mindestens sechs Wochen diszipliniert und entschlossen dabei zu bleiben, um sich und dem eigenen Körper die Zeit und Möglichkeit zu geben, sich umzustellen. Dazu gehört auch das Durchhalten von Heilungskrisen und möglichen Entzugerscheinungen wie Heißhungerattacken, Unausgeglichenheit, Infektanfälligkeit, Konzentrationsstörungen, Verstimmung und Schwächegefühle. All diese und mögliche andere Symptome werden nach einiger Zeit wieder verschwinden und einem besseren Lebens- und Körpergefühl Platz machen.

Das trifft in aller Regel auf die meisten Menschen zu. Nur eben nicht unbedingt für immer. Sollte das Gefühl von Vitalität, größerer Bewegungslust und durch diese Ernährungsform gewonnene Lebensqualität nicht anhalten oder spürbar absinken – was durchaus, je nach Konstitution, Lebensphase, Jahreszeit, individuellem Belastungs- und Stresspegel nach mehreren Monaten oder auch Jahren, geschehen kann –, zeigt der Körper wahrscheinlich auf diese Weise ein Ungleichgewicht, auch im Ernährungszustand an, das man beheben sollte.

Es ist eben eine alte Weisheit, dass es keine Medizin gibt, die für alle gleich wirksam ist und kein Heilmittel, das einen Menschen für alle Zeiten gesunden lässt. Das gilt möglicherweise auch für die Ernährungsform, die wir wählen.



tige Kuh während ihrer natürlichen Stillzeit molk, und die Milchmenge (die man mit dem Kalb teilte) betrug ca. vier bis sechs Liter am Tag für wenige Wochen im Jahr. Diese Kuh lief frei auf der Weide herum, fraß Gras und konnte in aller Regel bis zu ihrem natürlichen Ende leben. Eine heutige Melkkuh im Westen steht nur kurz oder auch zum Teil gar nicht mehr auf der Weide, gibt zwischen 30 und 50 Liter Milch pro Tag und wird an über 300 Tagen im Jahr gemolken. Sie wird jedes Jahr, auch während der Laktation, geschwängert, und bringt während ihres kurzen Lebens etwa fünf Kälber zur Welt, die sie nie zu Gesicht bekommt und sie endet im Jugendalter von etwa drei bis sieben Jahren im Schlachthof, nämlich dann, wenn sie nicht mehr die erwünschte Menge Milch produzieren kann. Ihre männlichen Nachkommen werden sogar noch früher geschlachtet. Demgegenüber liegt das Durchschnittsalter einer in Freiheit lebenden Kuh bei 25 Jahren.

Damit sie ihre Leistung erbringt, bekommt sie ein für sie unnatürliches Kraftfutter, dennoch werden ihre Knochen brüchig und die Euter entzündet, sie bekommt Antibiotika und andere Medikamente, wird enthornt und zum Großteil im Stall gehalten, in dem sie sich nicht bewegen kann. Das alles passiert in ökologi-

um den Verzehr von frischer roher Milch. In Deutschland hat sich aber z. B. allein der Verbrauch an Käse in den vergangenen 20 Jahren um mehr als 55 Prozent auf 124 Kilo pro Kopf und Jahr erhöht.

Dennoch sollten neben allen aufgeführten Vorteilen auch eine Reihe von Nachteilen und Risiken veganer Ernährung benannt werden:

- ☸ ein möglicher Mangel an Eisen und Vitamin B 12, den man zwar über ausgeklügelte Nahrungsauswahl und unter der Voraussetzung einer gesunden Darmflora (das wäre nochmal ein Artikel für sich), ausgleichen bzw. verhindern kann
- ☸ ein Übermaß an Zucker oder Weizen, die sich ungünstig auf den Blutzucker auswirken, Übersäuerung und Parasitosen wie Candidiasis begünstigen und sich (auch) nachweislich schädlich auf Stoffwechsel und Gefäße auswirken
- ☸ ein zu viel an hoch raffinierten Industrienernährungsmitteln wie Sojaprodukten, Aufstrichen, „Fleischersatz“ aus Gluten, Soja, konventionell hergestellten Margarinen aus künstlich gehärteten



Denn alles Leben strebt nach Ausgleich

Kann Essen heilen?

Von Anja Lührs

Um es auf den Punkt zu bringen: Ja, das kann es sicher. Die Geschichten und Berichte von Menschen, die ihre Gesundheit oder einen erheblichen Anteil daran auf ihre Ernährung zurückführen, die sie in der Zeit, in der sie genesen, zu sich genommen haben, sind vielfältig. Vielfältig sind aber auch die Ernährungsformen und Zubereitungsarten, die sie dabei anwandten und die Nahrungsmittel, die sie zu sich nahmen, sodass man nicht umhin kommt, zu fragen: War es wirklich das Essen, das die Heilung bewirkt hat?

Alle Heilsysteme, zu deren Methoden auch Ernährung gehört, wie die ayurvedische, die chinesische, die anthroposophische Medizin oder auch die traditionelle westliche Naturheilkunde („Deine Nahrung sei deine Medizin“), betonen die Notwendigkeit, Lebensmittel und deren Zubereitung nach der individuellen Konstitution und der momentanen Lebenssituation auszuwählen, um mit ihr einen größtmöglichen Heileffekt zu erreichen. Insofern ist - wer z. B. chronisch krank ist - sicher gut beraten, sich kundige und kompetente Beratung zu holen, um seine tägliche Nahrung so auszuwählen, dass sie ihm nicht nur wohlschmeckt und wohltut, sondern auch weitreichendere ausgleichende, heilende - im Sinne von Harmonie wieder herstellende - Wirkung hat.

Dabei ist es hilfreich, sich eine Person, bzw. einen Weg seines Vertrauens zu wählen, und möglichst dabei zu bleiben, um Körper und Geist zur Ruhe kommen und



„Auch eine Erbsensuppe kann heilsam sein“, sagt Ernährungsexpertin Anja Lührs.

ihre Arbeit tun zu lassen. Gleichwohl ist ein erkrankter Organismus - weil alles Leben nach Ausgleich strebt - durchaus in der Lage, klare Signale auszusenden, ob und welche Nahrung ihm dazu verhelfen kann. Diese müssen wir aber hören (können)!

Starke Blutzuckerschwankungen, regelmäßiger Konsum raffinierter und konzentrierter Lebensmittel, die unser Geschmacksempfinden durch Zucker, Salz,



Fett, Hefeextrakte etc. stark prägen und beeinflussen und der Mangel an frischer naturbelassener Kost können unsere Instinkte überdecken, die uns zu einer Nahrung greifen lassen würden, die die innere Balance wieder (mit)herstellen könnte.

Dennoch ist es wichtig, alles in einem gesunden Verhältnis zu sehen. So wie unser Körper aus viel mehr besteht als aus der physischen Nahrung, die ihn entstehen ließ und am Leben hält, so sind auch Krankheit wie Heilung Prozesse, die von allen Aspekten unseres Lebens, also psychisch-emotionalen, physisch-materiellen und geistig-spirituellen Anteilen mit beeinflusst werden. In Bezug auf die Ernährung kann das bedeuten, dass z. B. eine Erbsensuppe, die uns an die warme Atmosphäre von Mutters oder Großmutter's heimeligem Herd erinnert, in bestimmten Lebenssituationen, selbst wenn die Erbsen aus der Dose und die Gewürze aus der Maggiflasche kommen, vielleicht heilsamer wirkt als der Biofrischkostsalat, den wir verspannt und übelgelaunt oder ohne Genuss zu uns nehmen.

Und als Yogis haben viele von uns es sich angewöhnt (oder hatten es sich noch aus ihrer Kindheit bewahrt), unsere Mahlzeit zu segnen bevor wir sie essen oder sie z. B. mit guten Gedanken oder erhebenden Mantraklängen zuzubereiten, was ihre heilsame Wirkung auf Körper, Geist und Seele sicher vervielfacht.

Vom Experiment zur Lebensweise

Warum vegan?

Von Judith Trapp

Als ich vor zwei Jahren ein Experiment startete (40 Tage vegane Ernährung) dachte ich, dass eine entbehrungsreiche Zeit vor mir läge. Zuvor hatte ich schon 22 Jahre ovo-laktovegetarisch gegessen und stellte mir das Essen ohne Milchprodukte echt dröge vor. Ich holte mir Tipps (unter anderem durch „Veganstart“ – täglich eine Mail über 30 Tage, die eine vegane Lebensweise unterstützen, von PETA) und war überrascht: Nicht nur, dass es lecker schmeckte, sondern auch die positiven Auswirkungen auf meine Gesundheit, meine Haut, mein Gewissen waren enorm. Denn: Leider werden auch für Eier und Milch(producte) Tiere ausgebeutet und leiden. Oft werden sie frühzeitig des Lebens beraubt (ein Küken mit dem „falschen“ Geschlecht stirbt z. B. schon am ersten Lebenstag).



Ich bin sehr froh, dass ich einen Weg gefunden habe, gesund und glücklich zu leben und das nicht auf Kosten von hilflosen Wesen. Nun schon im dritten Jahr ernähre ich mich rein pflanzlich. Versuch es doch auch mal – vielleicht als Frühjahrsdiät.





Besondere Bedürfnisse in der Prämenopause und Menopause

Was uns wirklich nährt

Von Anand Kaur Seitz

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels und der Metamorphose zur „Weisen Frau“, die die Früchte eines aus vollen Zügen gelebten Lebens erntet. In der Regel machen sie allerdings eher durch Beschwerden von sich reden, die durch die Veränderungen im Drüsensystem ausgelöst werden. Die Ursachen sind dabei weniger die hormonellen Veränderungen an sich, sondern die modernen Rhythmen und Lebensbedingungen, die an den Bedürfnissen des Hormonsystems vorbeigehen. Das Drüsensystem braucht Langsamkeit, Ausgewogenheit und innere Harmonie, um gut zu funktionieren, gesund zu bleiben und sich in Phasen hormonellen Wandels selbst wieder ins Gleichgewicht bringen zu können. Anfang Vierzig beginnt die Hormonpro-

„Wenn Frauen gelernt haben, während der Menstruationsjahre auf sich achtzugeben, werden diese (Wechseljahrs-) Symptome auch eher leicht oder nicht existent sein.“ (Yogi Bhajan)

duktion abzunehmen. In dieser Zeit vor den Wechseljahren, der Prämenopause, können mit einer guten Ernährung, viel Bewegung und Stressabbau die Voraussetzungen für einen möglichst beschwerdefreien Wechsel geschaffen werden.

Mit dem Ausbleiben der Menstruation, der Menopause selbst, endet nicht nur die fruchtbare Phase im Leben der Frau. Mit Ausbleiben der Regelblutung verliert der weibliche Organismus gleichzeitig einen wichtigen monatlichen Reinigungsmechanismus, der ihn vorher gesund erhalten hat. Ohne alternative Wege der Entsäuerung und Entgiftung, vor allem, wenn es starke „Altlasten“ aufgrund einer ungesunden Lebensweise gibt, ist der Körper unvermittelt mit einem abrupten Ansteigen der toxischen Belastung konfrontiert, mit der er sich erst einmal auseinandersetzen muss. Umso wichtiger ist in dieser Situation eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die eine zusätzliche Belastung des Stoffwechsels durch die Aufnahme weiterer Giftstoffe und Säurebildner vermeidet. Eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Kräutertees, viel Wasser usw. ist in allen Lebensphasen wichtig; in den Wechseljahren ist sie umso wesentlicher, um gesund zu bleiben. Die wichtigste Ernährungsregel in den Wechseljahren – und überhaupt – lautet:

Versuche nicht, einem äußeren Schönheitsideal genügen zu wollen. „Noch schöner als eine schöne Frau ist eine entspannte Frau.“ (Yogi Bhajan)

Nach Yogi Bhajan sollten Frauen, die ihr „System in den Jahren vorher ins Gleichgewicht gebracht haben“ und mit Vierundfünfzig ein „gesundes Gewicht ohne viel Fett haben“, mithilfe einer „guten Ernährung, physischen Übungen und guten Gewohnheiten“ die mentalen und physischen Veränderungen der Wechseljahre „ohne große Probleme erleben“. Der „Verlust von Östrogen“ sollte aus seiner Sicht durch die „Zufuhr von Vitamin E, Chlorophyll und kaltgepresstem Pflanzenöl (Sesam-, Kokosnuss-, Erdnuss-, Oliven- oder Mandelöl)“ ausgeglichen werden. Er

rät, in dieser Zeit „noch leichter und weniger“ zu essen, um die Verlangsamung des Stoffwechsels im 18er-Zyklus der Lebensenergie auszugleichen. Außerdem sollte sie – und das wird in den Wechseljahren umso wichtiger – nichts essen, was nicht innerhalb von achtzehn Stunden ausgeschieden wird. Macht die Frau dann noch „einmal in der Woche eine Weizen-diät“, „kann es sein, dass sie die Wechseljahre nicht einmal bemerkt“.

Für die Wechseljahre ist wichtig:

- eine gute, basische, ausgewogene Ernährung
- viel Bewegung und Yoga (Bewegung reduziert das Brustkrebsrisiko nachweislich um 30%)
- Entgiften und Entsäuern
- Heilpflanzen und Phytohormone, abgestimmt nach dem Bedarf der jeweiligen Phase der Wechseljahre (Progesteron- oder Östrogenbedarf)
- Entspannung, Stressabbau, genügend Schlaf
- gegenseitige Unterstützung, gute Beziehungen, Austausch (peanut hour!)

Ernährung für die Wechseljahre

Im Prinzip reicht eine vollwertige und ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkorn und Soja, damit der Körper die notwendigen Baustoffe erhält, aus

denen er die Hormone und Botenstoffe herstellt, die er braucht, um gesund und in Einklang zu sein.

Insbesondere folgende Ernährungsfaktoren tragen zu einem guten Hormongleichgewicht bei:

1. Vollwertige Nahrung

Da der Nährstoffbedarf mit zunehmendem Alter sinkt, sollte die Nahrung fettarm und ballaststoffreich sein, mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Die schwer verdaulichen Eiweiße tierischer Herkunft, deren Abbau Mineralstoffe „kostet“, sollten zugunsten pflanzlicher Proteine reduziert werden, ebenso die Aufnahme von Kohlehydraten und raffinierten und stark verarbeiteten Nahrungsmitteln (Zucker, Weißbrot, Teigwaren).

2. Gesunde pflanzliche Fette

Es sollten mehr kaltgepresste Pflanzenöle und Omega 3 Fettsäuren, und weniger tierische Fette und gesättigte Fettsäuren aufgenommen werden.

3. Leichte Mahlzeiten

Aus yogischer Sicht gilt die Devise „König - Kaiser - Bettelmann“, d.h. die Hauptmahlzeit sollte mittags zu sich genommen werden, während die Kost abends besonders leicht sein sollte (gekochtes Gemüse, kein tierisches Eiweiß).

„Zwischen 11 und 14 Uhr darf eine Frau alles essen, was sie will, ohne dass es ihr schadet“ (Yogi Bhajan).

4. Entsäuern und Entgiften

Die stark säurebildenden Nahrungsmittel (Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee, Fleisch, Käse) sollten zugunsten von Basenbildnern (Kräuter, Kräutertee, reifes, frisches Gemüse und Obst, Mineralien und Spurenelemente, Kartoffeln, Keimlinge, Gewürze und vieles mehr) reduziert werden.

5. Pflanzenhormone

Phytohormone und Nahrungs- oder Ergänzungsmittel, die den Aufbau bestimmter Hormone verbessern bzw. ihren Abbau verhindern, sollten den Bedarf der jeweiligen Phase der Wechseljahre berücksichtigen. Die Beschwerdelage und ein Hormontest können Aufschluss über die individuelle Situation geben.

Meist wird in der Prämenopause vor allem Progesteron gebraucht. Besonders Frauen mit vorheriger Neigung zum prämenstruellen Syndrom haben in dieser Phase einen starken Progesteronmangel. Hier helfen traditionell Mönchspfeffer, Wilde

Yamswurzel, Frauenmantel, Traubensilberkerze und Vitamin E, das den Abbau von Progesteron hemmt. Phytoöstrogene sind hier kontraproduktiv und verschlimmern eine „relative Östrogendominanz“ durch Progesteronabbau.

Ein Östrogenmangel entsteht meist nach dem Ausbleiben der Menstruation, also in der Postmenopause. Hier wirken vor allem Sojaprotein und Leinsamen unterstützend, außerdem – wenn auch in weit geringerer Konzentration - Hülsenfrüchte, Getreide, Gemüse (z. B. Brokkoli, Blumenkohl, Zwiebeln, Möhren) und Obst (z. B. Äpfel, Beeren, Birnen, Granatäpfel). Frauenmantel wirkt ausgleichend auf den Hormonhaushalt.

6. Darm- und Leberreinigung

Mit zunehmendem Alter wird der Darm empfindlicher und leidet besonders unter vergangener Vernachlässigung. Eine gesunde Darmflora ist wichtig, um die Phytohormone überhaupt aufnehmen zu können, ebenso wie die Mineralien, die gebraucht werden, um eine Übersäuerung

im Organismus abzubauen. Die Leber ist für die Produktion, den Umbau und den Abbau von Hormonen zuständig; auch sie ist in dieser Zeit oft stark belastet.

7. Vitamin D

Vitamin D weckt den Körper „aus dem Winterschlaf“ und regt den Stoffwechsel und die Hormonproduktion an. Auch zur Osteoporose-Prophylaxe ist neben dem Kalzium ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel wichtig.

Lebensglück in der Zeit des Wandels

Bei hormonellen Ungleichgewichten ist nicht nur die Ernährung wichtig. Der Körper kommuniziert über seine Beschwerden eine Botschaft, die gehört und verstanden werden will. Bestehende Disharmonien, ob auf physischer oder psychischer Ebene, verstärken sich in den Wechseljahren; Verstrickungen und ungelöste Spannungen die vielleicht vorher noch toleriert werden konnten, drängen jetzt verstärkt über den Körper ins Bewusstsein und wollen wahrgenommen

und gelöst werden. Neben einer gesunden Ernährung unterstützen die Kundalini Yoga Kriyas und Meditationen des Hormonyoga mit ihrem ganzheitlichen Ansatz den Körper, sich zu reinigen, die Mitte zu stärken und die Hormone ins Gleichgewicht zu bringen.

Anand Kaur Seitz leitet das ANAND NIVAS, Institut für Yoga, Beratung und Training in Bremen und Niedersachsen. Sie ist KRI-Leadtrainerin in der Kundalini Yoga Lehrerausbildung und konzipierte die fünf Module „Hormonyoga im Kundalini Yoga“, als Einzelworkshops oder als Aus- und Fortbildung für Yogalehrerinnen. Infos und Termine unter www.AnandNivas.de, Tel. 04242 – 597159, info@AnandNivas.de.



Vegane Ernährung?

Die Vitamin B12-Problematik

Von Frank Gurupal Singh Dreyer

Vitamin B12-Mangel! - Der Arzt schaute überrascht: „Die Testergebnisse sind eindeutig, da wäre ich ja von selbst nie drauf gekommen!“ Nach einer Odyssee durch viele ergebnislose Untersuchungen bestätigte sich unsere Vermutung. Dabei hatten meine Frau und ich doch vermeintlich alles richtig gemacht. Seit langen Jahren ernähren wir uns fast vegan, komplett aus dem Bioladen und nach den yogischen Empfehlungen: Viel Rohkost, Obst, Gemüse, keine Weizenprodukte, kein Fisch, Fleisch, Ei, sehr selten mal ein wenig Käse oder Joghurt.

Die zunehmenden gesundheitlichen Probleme wie ständige Müdigkeit und Frösteln, Verdauungsbeschwerden, schmerzhaftes Mundschleimhautentzündungen, nervliche Irritationen, Zitteranfalle u. ä. schoben wir immer auf andere Faktoren.

Die praktische Probe bestätigte dann die medizinische Diagnose: Nach ein paar Tagen der Einnahme von chemischen B12-Präparaten verschwanden die langjährigen Symptome wie ein Spuk! Also, alles halb so wild: Einfach ein paar Topfen oder Pillen nehmen und das Problem löst sich von selbst? Wir fingen an zu recherchieren, zu diskutieren und nachzudenken: Was wird aus unserer Vorstellung einer ganzheitlichen, gesunden und natürlichen Ernährungsweise, wenn wir diese nur mit dem Einsatz von Chemie aufrecht

erhalten können, die zudem noch, wie alle B12-Präparate, nur durch die Produktion großer Mengen von Schwermetallen und Giftmüll hergestellt werden können und diese Gifte auch noch in den Präparaten selbst enthalten sind?

Pillen schlucken oder die yogische Gesinnung ablegen?

Die Vitamin B12-Problematik ist heikel: Der Körper muss B12 mit der Nahrung aufnehmen und speichert dieses Vitamin sehr lange. Sind diese Speicher jedoch nach etlichen Jahren ohne Neuaufnahme leer, beginnt eine schleichende Symptomatik, die unbehandelt über schwere Nervenschädigungen unweigerlich bis zu Demenz und Tod führt.

Früher dachte man, dass verwertbares Vitamin B12, welches hauptsächlich in Fisch, Fleisch und Ei vorkommt, auch in einigen vegetarischen Produkten enthalten wäre: Miso, Algen, Hülsenfrüchte, milchsauer vergorenes wie Joghurt, Käse etc. Neuere Studien zeigen jedoch, dass dies ein Irrtum war: Die Produkte enthalten eine Art B12, die vom menschlichen Körper nicht verwertbar ist und die enthaltenen Konzentrationen bioaktiven B12s sind so gering, dass der Bedarf darüber nicht aufrechterhalten werden kann. Hinzu kommt noch, dass eine rohkostreiche Ernährung viele Symptome eines B12 Mangels kompensiert und die schlei-

chende neurologische Symptomatik verschleiert. Dies kann dann nur durch spezielle Testverfahren aufgedeckt werden, die den meisten Ärzten noch nicht geläufig sind.

Was konnten wir tun? Langfristig giftige Chemie schlucken oder angewidert wieder Fleisch essen und mit beidem unsere Umweltethik und yogische Gesinnung über Bord werfen? Ein Blick ins Internet hilft überhaupt nicht weiter: Die namhaften Veganeiten empfehlen die chemischen Nahrungsergänzungsmittel, verschweigen aber die Giftmüll-Problematik und erklären nicht den Widerspruch, wie eine dem ganzheitlich gesunden Leben und der Umwelt verpflichtete Ernährungsweise auf die Supplementierung aus der Chemieindustrie angewiesen sein muss. Alternative Empfehlungen, wie regelmäßig eine Handvoll Erde zu essen, massiv selbstgezapfte Wildkräuter oder ungewaschenes Gemüse (wegen der B12-reichen Bodenbakterien) zu sich zu nehmen, haben sich als haltlos erwiesen. Über die bizarren Vorschläge strenger Veganer, die eigene Wange anzukauen oder seinen Kot zu verzehren (im Dickdarm siedeln B12-Bakterien) denke ich lieber nicht weiter nach. Dass die Mangelaufnahme durch weitverbreitete Magen- und Darmerkrankungen zu erklären sei, kann, Studien zufolge, ebenfalls nicht aufrechterhalten werden.

Ein vertretbarer Kompromiss

Wir haben uns, in Absprache mit dem Arzt, entschieden, unsere Bedenken hintenanzustellen und so oft wie möglich vernünftig hergestellte tierische Produkte wie Ei und Käse zu uns zu nehmen. Ergänzt durch ein chemisches B12-Präparat merken wir, wie sich unsere Körper erholen



und lang vermisste Kräfte zurückkehren. Nur im Bioladen gibt es nun manchmal Irritationen: „Ist dort Ei drin?“ - „Nein, nein, alles ohne Ei. Alles laktosefrei, glutenfrei, rein vegan!“ - „Haben Sie nicht etwas mit Ei?“ - Der Verkäuferin fehlen die Worte: „Aber ... aber, alle Kunden wollen doch jetzt...“.

Fazit: Es lohnt sich, einmal darüber nachzudenken, wie und warum wir das Konzept von Ganzheitlichkeit und Gesundheit selbst konstruieren und dann mit einer vermeintlichen Natürlichkeit legitimieren wollen. Die erbitterten Kämpfe und Reaktionen auf diesem Gebiet lassen sich dann besser verstehen.



Balance auf körperlicher, geistiger und emotionaler Eben



Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre

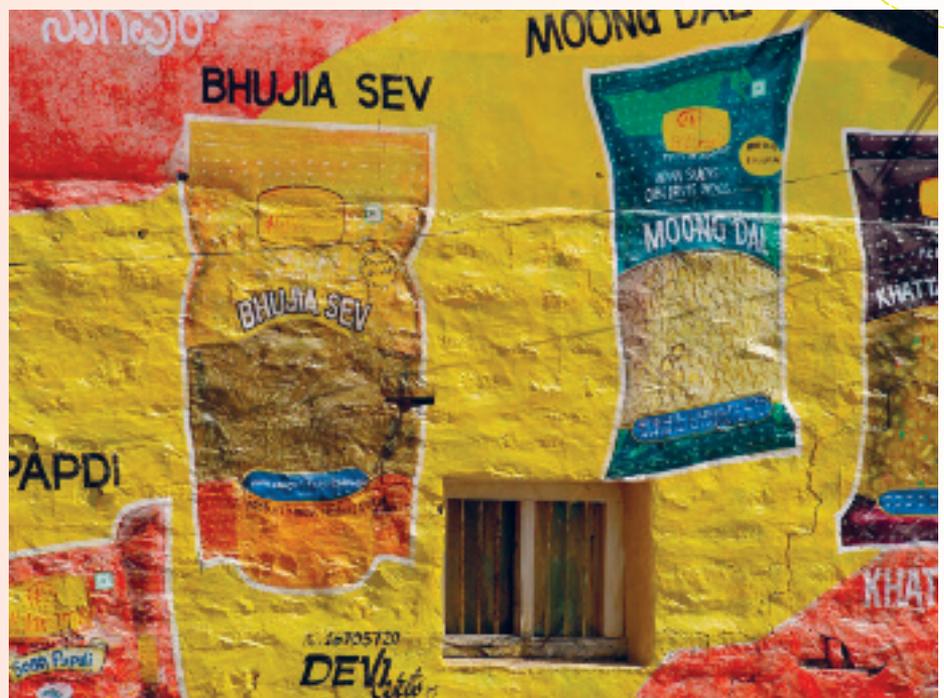
Von Simone Jai Ram Kaur Palmié

Ziel des Ayurveda ist es, auf körperlicher und geistiger Ebene einen Zustand der Balance zu erreichen bzw. zu erhalten, mithilfe einer Ernährung im Rhythmus der Tages- und Jahreszeiten. Die Grundlagen sind aus der genauen Beobachtung der Natur hervorgegangen, zeitlos gültig, heute wie vor 5.000 Jahren. Sie ermöglichen uns, unsere eigentliche Natur individuell zu erkennen und in Harmonie mit ihr zu leben.

Aus fünf grobstofflichen Elementen besteht alles Materielle auf der Welt, so auch die Nahrung und die Heilmittel. In ähnlicher Weise enthält der menschliche Körper neben seinem Hauptelement Wasser die anderen vier Elemente des Universums: Äther/Raum, Luft, Feuer und Erde. Über die Nahrung werden diese Elemente zum Aufbau des Körpers aufgenommen. Die Elemente haben Eigenschaften wie z. B. Feuchtigkeit - welche nur über das Element Wasser aufgenommen werden kann -, Hitze, die durch das Feuer kommt, Weichheit durch Wasser und Äther. Die drei Doshas, genannt Vata, Pitta und Kapha, sind bioenergetische Wirkprinzipien oder auch Lebensvorgänge im Organismus, die in einem dynamischen Gleichgewicht die gesunden Körperfunktionen bestimmen und alle organischen und psychischen Vorgänge regeln.

Individueller Idealzustand bei ungestörter Dosha-Verteilung

Unsere spezifische, bereits mit der Zeugung festgelegte Dosha-Verteilung ist unser individueller Idealzustand. Bleibt diese Dosha-Verteilung ungestört, können die Bioenergien harmonisch fließen und wir fühlen uns körperlich und psychisch gut, gesund und glücklich. Wörtlich bedeutet Dosha deswegen auch „das, was gestört werden kann“. Vata ist das bioenergetische Prinzip der Bewegung, Pitta das der Umwandlung, Kapha das der



Wandmalerei in Indien

Struktur und Stabilität.

Die Eigenschaften der Doshas werden bestimmt von den fünf Elementen:

- **Vata:** Äther und Luft; ist trocken, leicht, kühl, beweglich, rau und hart.
- **Pitta:** Feuer und Wasser; ist ölig, fettig, heiß, beweglich, flüssig und weich.
- **Kapha:** Erde und Wasser; ist ölig, fettig, schwer, kühl, statisch, klebrig und weich.

Eine Aufnahme der entsprechenden Elemente mit der Nahrung kann im Körper das entsprechende bioenergetische Prinzip verstärken. Die Nahrungsmittel enthalten die fünf Elemente (Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde), die sechs Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb) und die 20 Eigenschaften (zum Beispiel schwer/leicht, kalt/heiß, ölig/feucht-trocken) und haben senkende oder vermehrende Auswirkungen auf die Dos-

has Vata, Pitta und Kapha. Es ist über die Nahrung möglich, die Harmonie der Doshas Kapha, Pitta und Vata zu steuern und somit die Gesundheit des ganzen Menschen zu beeinflussen.

„Des einen Nahrung ist des anderen Gift“

Gemäß der ayurvedischen Konstitutionslehre, die eine wichtige Rolle für die Ernährung spielt, könnte man überspitzt formulieren: „Des einen Nahrung ist des anderen Gift.“ Das bedeutet, dass die Gestaltung der Ernährung im Ayurveda individuell ist. Für verschiedene Menschen gelten unterschiedliche Empfehlungen. Die Nahrung dient dazu, Körper, Geist und Emotionen zu nähren. Die Zubereitung der Nahrung im Ayurveda sollte alle Sinne ansprechen, d. h. frisch und appetitlich aussehen, wohlriechend sein und ab-

gerundet im Geschmack. Die Auswahl der Nahrungsmittel wird angepasst an die Konstitution des Menschen, an das Klima, die Jahreszeit und besondere Situationen wie Krankheit, Stress, Erschöpfung und Lebensalter. Eine Mahlzeit sollte an einem angenehmen Ort, in Ruhe, in angenehmer Gesellschaft und konzentriert genossen werden. Die Nahrung sollte warm sein. Leichte, saftige und suppeartige Speisen sind schwereren, trockenen Speisen vorzuziehen. Es sollte erst wieder etwas gegessen werden, wenn die letzte Mahlzeit verdaut ist, d. h. wenn sich ein Hungergefühl einstellt. Ein Abstand von drei bis sechs Stunden ist sinnvoll.

Tipps für optimale Verdauung

Regelmäßige Mahlzeiten, gutes Kauen und Einspeicheln erleichtern die Verdauung. Vor oder während der Mahlzeit sollten keine kalten Getränke genossen werden. Nach dem Essen sollte kein unangenehmes Druck- oder Schweregefühl vorhanden sein. Stelle dir deinen Magen in drei Abteilungen geteilt vor: Ein Teil ist für feste Nahrung gedacht, ein Teil für flüssige Nahrung, der dritte Teil sollte frei bleiben, damit die Nahrung verarbeitet werden kann und die entstehenden Gase Platz haben. Man sollte nur so viel essen, wie in die eigenen zwei Hände passt. Optimal ist es, frische und mit Liebe zubereitete Nahrung zu essen. Am besten sind Nahrungsmittel aus biologischem Anbau



Markt in Indien

und aus der Region zu wählen. Für gesunde Menschen gilt, dass eine Mahlzeit alle sechs Geschmacksrichtungen enthalten sollte.

Ayurvedische Kombinations- und Zeitregeln

Einige Nahrungsmittel sollten nicht miteinander kombiniert werden. Milch und Milchprodukte dürfen nicht mit Obst und Gemüse kombiniert werden, Milch sollte man am besten allein trinken, Obst lieber extra essen, z. B. als Zwischenmahlzeit und nicht nach dem Essen, vormittags ist die beste Zeit dafür, als Frühstück auf leeren Magen am besten gedünstet, Honig sollte man nie über 40° C erhitzen. Kalte und heiße Nahrungsmittel darf man nicht kombinieren, Rohkost nicht mit gekochter Nahrung mischen, Milch und Fisch nicht zusammen essen, Salat vor dem warmen Essen verzehren. Je entspannter wir während des Essens sind, umso besser kann



Ayurvedisches Essen

der Körper die Nahrung verarbeiten. Es ist nicht gut zu essen, wenn man aufgeregt, wütend, deprimiert oder angespannt ist, oder angeregte Gespräche führt.

Die Menge an Rohkost, die empfehlenswert ist, hängt von der Stärke des Verdauungsfeuers ab. Morgens von 6 bis 10 Uhr ist Kapha Zeit: Die Verdauungskraft ist am geringsten, daher sollte das Frühstück leicht und warm sein. Von 10 bis 14 Uhr ist Pitta Zeit - die beste Zeit für die Hauptmahlzeit des Tages, da nun die Verdauungskraft am stärksten ist. Von 14 bis 18 Uhr ist Vata Zeit: Das Abendessen sollte optimaler Weise in dieser Zeit gegessen werden und leichter sein als das Mittagessen. Vor dem Schlafengehen sollten mindestens zwei Stunden Abstand zur letzten Mahlzeit vergangen sein. Zwischen dem letzten Essen am Abend und der ersten Mahlzeit am Morgen sollten möglichst 12 Stunden liegen.

Elektrolyttrink aus gesunden Zutaten

Köstliches, stärkendes Winter-Ingwergetränk

Von Siri Bani Kaur, übersetzt von Bettina Sat Hari Kaur Stülpnagel

Für mich ist es fast lebensnotwendig geworden, viel Wasser zu trinken. Wenn es Winter ist, dann nehme ich gleich morgens nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser mit Zitrone zu mir. Das hat mein Leben sehr positiv beeinflusst! Warmes Zitronenwasser am Morgen unterstützt die Verdauungstätigkeit, stärkt das Immunsystem, spendet Energie und schenkt einfach ein gutes Gefühl.

Außerdem haben wir es uns angewöhnt, den ganzen Tag lang Elektrolytgetränke zu uns zu nehmen. Unsere kommen aber nicht aus der Dose, sondern sind aus gesunden Zutaten selbstgemacht. Das untenstehende Rezept ist wunderbar geeignet, um sich nach einer Yoga-Klasse, nach einem Workout oder nach einer anstrengenden, körperlichen Arbeit zu stärken. Die Zutatenliste enthält alle Schlüsselnährstoffe, die der Körper benötigt, um den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust wieder wettzumachen. Elektrolyte sind sehr wichtig, weil die Zellen diese Stoffe benötigen (ganz besonders die Nerven, das Herz und die Muskeln), um die Spannung zwischen den Membranen der einzelnen Zellen aufrechtzuerhalten und elektrische Impulse untereinander und zu anderen Zellgruppen hin zu leiten.

Letzten Sommer war meine Tochter sportlich sehr herausgefordert. Sie ist als Sportlerin in der Auswahlmannschaft ihres Colleges. Sie musste diverse Wettläufe absolvieren. Das Wetter war nicht gerade läuferfreundlich, es war superheiß. Ich bot ihr den Elektrolyttrink an. Anfangs war sie ziemlich skeptisch. Doch nachdem sie das Getränk intus hatte, war sie positiv überrascht, wie energetisiert sie sich fühlte. Bald

danach bat sie mich darum, so viel von dem Getränk zuzubereiten, dass sie den Drink mit ihren Teamkollegen teilen konnte!

Anstelle von industriell hergestellten isotonischen Sportgetränken, die Zusatzstoffe wie Glukose, Fruktose, Zitronensäure, Natriumchlorid, Kaliumchlorid, Ascorbinsäure, Natriumbicarbonat, Kaliumdiphosphat, Magnesiumcitrat, Calciumcitrat und Aromen enthalten, probiere dieses Rezept aus:

Rezept für einen hausgemachten Elektrolyttrink *

- Ein bis drei Esslöffel Ingwersaft (Dazu schäle ein großes Stück Ingwer, zerkleinere ihn mit einer Raspel und drücke ihn aus.)
- 700 ml heißes Wasser
- Saft einer halben oder ganzen Zitrone
- 1/4 Teelöffel Meersalz
- Ein bis zwei Esslöffel Honig oder Ahornsirup

Verrühre alle Zutaten miteinander, bis sie sich aufgelöst haben.

Du kannst dieses Getränk vor, während und nach dem Training zu dir nehmen. Es ist überhaupt immer gut zu genießen, wenn du mal ein bisschen mehr Kraft brauchst! Im Winter oder wenn man sich schwach und antriebslos fühle, kann man einfach mehr Ingwer zufügen. Ingwer hat einen großen gesundheitlichen Nutzen: Er stärkt den Kreislauf, wirkt gegen Grippe und Erkältungen und wärmt von innen. Ich möchte dich zum Experimentieren einladen: Variiere das Grundrezept zum Beispiel mit Cayennepfeffer, Kräutertee, Orangensaft, Kokosnusswasser, Limonen- oder Melonensaft.

Siri Bani Kaur leitet ein Yogastudio in Boston. In Boston kann es im Winter ziemlich kalt werden, im Sommer ist es heiß. Das hier vorgestellte Elektrolyttrink mit Ingwer begleitet sie und ihre Familie rund ums Jahr.

(Artikel mit freundlicher Genehmigung von Spirit Voyage Blog.)



Yogische Ernährung und Entgiftung im Wassermannzeitalter

Von Hari Jiwan Singh Thomas Wesselhöft

Yogi Bhajan hat schon in den 1980er Jahren darüber gesprochen, dass unsere Nahrung immer stärker durch Umweltgifte verunreinigt und das Trinkwasser vermehrt mit Schadstoffen belastet ist. Seine Idee war jedoch nicht das Ausweichen, Verdrängen oder Vermeiden einer Situation, sondern der bewusste Umgang mit Problemen und das konkrete Angebot von Lösungen. Auch in Bezug auf die heute mehr belasteten Nahrungsmittel passt sein Satz: „Es kommt nicht darauf an, was dir im Leben geschieht, sondern wie du damit umgehst.“

Es macht also keinen Sinn, sich über die Gifte in der Umwelt, der Nahrung und im Trinkwasser ständig aufzuregen, sondern einen Weg zu finden, damit konstruktiv umzugehen. Yogi Bhajan hat gesagt, dass die Nahrung, die du in deinen Mund hineinsteckst, nach 24 Stunden den Körper wieder verlassen haben muss. Ansonsten entstehen Krankheiten bis hin zu geistigen Verwirrungszuständen.

Gesteigerte Empfindsamkeit trotz stärkerer Aura

Tatsache ist, dass sich die Empfindsamkeit der Menschen im Wassermannzeitalter steigert. Insbesondere durch Kundalini Yoga und Meditation nimmt diese zu. Auf der einen Seite werden unsere Aura und das Nervensystem gestärkt und gleichzeitig verfeinert sich unsere Wahrnehmung. Immer mehr Menschen spüren es, wenn ein Nahrungsmittel ihnen nicht gut tut. Dies passiert sogar bei biologischen Nahrungsmitteln, denn auch sie sind nicht frei von Giftstoffen.

Bestimmte Chemikalien in der Umwelt und in Nahrungsmitteln wie beispielsweise DDT, Bisphenol-A, Chlor oder künstliche Hormone sind mittlerweile in der Lage, den Östrogenspiegel von Frauen zu verändern oder die Spermienmenge von Männern zu verringern.

Das Hauptorgan der Entgiftung für die meisten chemischen Substanzen ist die Leber. Bei Überforderung dieses Organs werden Giftstoffe und insbesondere Schwermetalle im Bindegewebe abgelagert. Quecksilber ist dann beispielsweise in der Lage, die Schilddrüse so zu stören, dass ein Mensch Schwierigkeiten hat, Gewicht zu verlieren, obwohl er alle Ernährungsregeln einhält.



Wasserfilter gegen Schadstoffe im Trinkwasser

Wir sind diesen Schadstoffen in Nahrungsmitteln und im Trinkwasser ausgesetzt. Yogi Bhajan hat schon Wasserfilter empfohlen, um Schadstoffe aus dem Trinkwasser zu eliminieren. Dies ist eine wunderbare Möglichkeit, sich zu schützen. In fast jeder Stadt, in der ich unterrichte, höre ich den Satz: „Unser Trinkwasser ist gut, das merkt man auch am Geschmack.“ Das empfinde ich mittlerweile als haarsträubende Verdrängung. Wir leben als Yogis/Yoginis bewusst und wollen unser Bewusstsein erweitern. Dies wird enorm behindert, wenn z. B. Aluminium, Cadmium, Nickel oder sogar Arsen, enthalten in normalem Trinkwasser, unser Bewusstsein negativ beeinflussen. Die Synapsen im Gehirn verändern durch diese Substanzen die Ausschüttung von Neurotransmittern, sodass ein sogenanntes vernebeltes Gehirn entsteht. Ist jemandem dies nicht bewusst, dann sucht er an der falschen Stelle nach Ursachen. Depressionen werden dann psychoanalytisch behandelt, statt einen Wasserfilter anzuschaffen, der die Giftstoffe eliminiert. Ich habe schon Menschen behandelt, die durch diese Anschaffung und weitere entgiftende Maßnahmen im wahrsten Sinne des Wortes wieder klar im Kopf geworden sind. Durch die alleinige Empfehlung von Feueratem oder einer Leber Kriya kann die Ursache nicht behoben werden.

Yogi Bhajan hat ebenso die simple Methode des guten Kauens empfohlen: „Der Magen hat keinen Zahn.“ Tatsächlich gibt

es sehr viele Menschen, die allein durch schlechte Kauleistung eine veränderte Darmflora und ein negatives Säuremilieu im Darm haben. Dies führt zu einer Vergiftung über den Darm und beeinträchtigt enorm das Wohlbefinden. Blähungen sind nur eine Folge davon. Yogi Bhajan hat erwähnt, dass am Ende der Verdauung der Stuhl schwimmen soll. Eine Voraussetzung hierfür ist intensives Kauen.

Nahrungsunverträglichkeiten wie beispielweise Verdauungsprobleme durch glutenhaltige Nahrungsmittel werden immer aktueller. Dieses Faktum war zu Lebzeiten von Yogi Bhajan noch nicht so stark ausgeprägt. Auch auf diese veränderten Probleme müssen wir uns als YogalehrerInnen einstellen und nicht nur mit den bekannten Weisheiten antworten.

Die Entgiftung der subtileren Giftstoffe kann durch eine Entgiftungsdiät nur im Ansatz erreicht werden. Eine Grüne Diät kann beispielsweise die latenten, im Blut zirkulierenden Giftstoffe aus dem Körper heraus transportieren. Die Toxine, die im Bindegewebe lagern, z. B. Quecksilber, benötigen aber speziellere Vorgehensweisen, um aus dem Körper entfernt werden zu können. Eine besondere Aufbereitung von Chlorella-Algen oder diversen Heilpilzen ist effektiv und befreit den Körper wirklich von abgelagerten Giftstoffen.

Eine wirkliche Entgiftung befreit den Geist

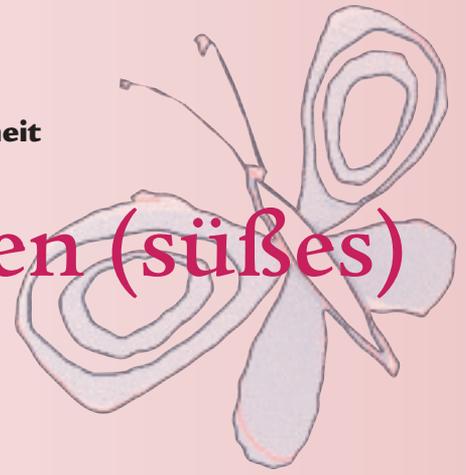
Ernährung im Wassermannzeitalter bedeutet also insbesondere, die veränderten Umweltbedingungen mit zu beachten und für eine kontinuierliche Entgiftung des Organismus zu sorgen. Eine gesunde, möglichst schadstofffreie Ernährung ist eine guter Anfang, yogische Entgiftungsdiäten leisten etwas Positives und einmal am Tag Schwitzen ist auch wunderbar. Aber die Entgiftung muss noch feiner und subtiler angegangen werden. Es ist heutzutage möglich, die reale Belastungssituation eines Organismus festzustellen und rechtzeitig für entgiftende Maßnahmen zu sorgen. Nach einer wirklichen Entgiftung ist der Geist unglaublich befreit und die Meditation wird tiefer und klarer.

Yogi Bhajan sagte: „So wie deine Nahrung sein wird, so wird dein Körper und so wird auch sein Geist sein.“ Vielleicht würde er heute sagen, je entgifteter dein Körper ist, umso höher kann dein Bewusstsein werden.



Richtige Ernährung in der Kindheit

Kinder lieben (süßes) Essen!



Von Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius

1960iger Jahre

Während meiner Kindheit wurden Knirpse mit Gummibärchen, Schokolade und bunten Bonbons belohnt und ruhig gestellt. Meinen Haferbrei bestreute man dick mit Zucker, auch die Milchsuppe wurde großzügig gezuckert. Ich wollte mehr und mehr Süße – das hat der Zuckerkonsum wohl so an sich. Meine Mutter verweigerte mir jedoch intuitiv den ungemessenen Genuss, da schwor ich mir: „Wenn ich groß bin, esse ich ein ganzes Glas Nutella auf einmal!“

1980iger Jahre

Ich lernte mit Anfang 20 die yogische Ernährungsweise kennen. Ich hatte ein großes Zuckerproblem und kariöse Zähne. Tapfer versuchte ich, ohne Zucker auszukommen, verzichtete freiwillig auf das Glas Nutella und genoss mit Honig und Rohrzucker gebackene Kuchen und ungesüßte Kekse. Meinen beiden Söhnen verbot ich den Zuckerkonsum ganz. Das war schwer, denn alle Welt nahm Zucker zu sich, nuckelte Zuckersäfte, aß Gummizugs und Schokolade. Großzügig wurden Süßigkeiten auf Spielplätzen verteilt. „Gute“ Mütter hatten Zuckerzeug dabei und gaben dieses freigiebig aus. Ich war eine „schlechte“ Mutter, denn bei mir gab es Möhren und Apfelstückchen. Meine Kinder hatten verständlicherweise wenig Verständnis für meine Strenge, nur die Zahnärzte und die wenigen Yogamütter waren auf meiner Seite. Meine Söhne besorgten sich ihre Naschis heimlich.

2000er Jahre

Ich bekam noch ein Tochter. Nun wollte ich alles richtig und reflektiert machen. Das war in meinem Umfeld recht einfach. Hier in Ottensen lebten und leben heute noch viele ernährungsbewusste Familien. Man wusste und weiß: Zucker ist ungesund, begünstigt Fettleibigkeit und Diabetes, kann letztendlich zu Herzproblemen und Nierenversagen führen. Im Waldorfkindergarten gab es daher Rosinen als Trösterli. „Gute“ Mütter hatten und haben Reiswaffeln, Apfelschnitten und Gurkenscheiben im Reisegepäck. Ottensener Kinder bestellen Leitungswasser oder

höchstens mal eine Bionade im Restaurant. Wir achten auf hochwertige Schokolade und genießen davon ein Stück. Die Tochter darf sich ihre Süßigkeiten kaufen, die sie oft mit ihren Freundinnen teilt.

2010er Jahre

Meine Enkelkinder werden geboren. Meine Schwiegertochter gibt den Kindern keinen Zucker, die Kinder genießen „Growing –Food“. Das sind Nahrungsmittel, die dem Wachstum der Kinder dienen und so erklärt meine Schwiegertochter es ihnen auch. Zucker ist nur für Erwachsene. Die beiden Mädchen dürfen höchstens mal einen Honigkeks essen. Die Kinder sind ja noch klein. Sie lieben es würzig. Auch in ihrem Kindergarten wird Herzhaftes bevorzugt. Meine Schwiegertochter sagt: „Es kann sein, dass die Kinder mehr weißen Zucker essen, wenn sie älter sind. Ich habe es dann nicht mehr wirklich in der Hand. Doch zumindest haben sie ein gutes körperliches Fundament.“

Woher stammt die Lust auf Süßes?

Die Lust auf Süßes ist uns offenbar angeboren, denn schon Muttermilch schmeckt sehr süß und in der Natur ist süßer Geschmack ein Signal für „nicht giftig“. Für unsere Vorfahren war Nahrung knapp und Zucker nur in Form von Honig oder Früchten verfügbar. Heute gibt es Zucker im Überfluss – ein Milliardenbusiness für die Industrie. Immer mehr Kinder leiden immer früher an massiven Beschwerden wie Neurodermitis, Asthma, Schlafstörungen, Verhaltensauffälligkeiten. Diese werden vor allem durch mentale Stressfaktoren und Zuckerkonsum hervorgerufen.

Jede Mutter weiß, wie schwierig es sein kann, Kinder im Alltag von den verführerischen Einflüssen industriell hergestellter Fertignahrung zu schützen. Spätestens ab dem Vorschulalter lernen die Kleinen die geschmacklichen Verführungen von Fruchtzwergen, Milchschnitten und Haribo kennen und lassen sich von den vegetarischen Kochkünsten der gesundheitsbewussten Mutter nur wenig begeistern.

Was ist die rechte Kinderernährung?

Die richtige Ernährung für Kinder ist laut Ayurveda denkbar einfach: Regelmäßige Mahlzeiten mit frischen, vitalstoffreichen und wohlschmeckenden Früchten und Gemüse schenken Lebensenergie und Intelligenz, leichte Getreidegerichte und Hülsenfrüchte sorgen für gutes Körperwachstum und ein starkes Immunsystem und liebevoll gekochte, im harmonischen Familienumfeld eingenommene Mahlzeiten nähren Körper, Geist und Seele auf gesunde und spirituelle Weise.

Mit den täglichen Mahlzeiten verbinden die Kinder Geborgenheit, Liebe und Fürsorge. Wichtig ist, dass die Eltern eine positive Einstellung zur Ernährung haben, das ist die beste Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung der Kinder auf körperlicher und mentaler Ebene.

Tipps

- Keine oder nur wenige Fertigprodukte, da diese nur in geringem Grad Prana, aber oft einen hohen Zucker- und Fremdstoffanteil enthalten.
- Jedes Kind ist verschieden. Ernähre dein Kind typgerecht und individuell.
- In Ruhe essen und gut kauen, Sorge für Mahlzeiten in stressarmer Atmosphäre.



- Bereite die Mahlzeiten selbst zu. Backe mit deinen Kindern, produziere Pralinen und andere Süßigkeiten mit gesunden Zutaten.
- Tröste dein Kind mit Zuhören, mit Zeit, mit guten Erlebnissen und nur selten oder gar nicht mit Zuckerchen.

Fotos: Sat Hari Kaur's Enkelkind Amarpreet Kaur, zwei Jahre alt (© Waheguru Stülpnagel - Bodell)



„Gott kuriert, Ärzte stellen Diagnosen, Kräuter heilen“

Yogi Bhajans Kräuterkunde und Tee

Von Fateh Singh Becker

Außer seinen spirituellen Einsichten, den Meditationen und Yogasets hat Yogi Bhajan auch zahllose Kochrezepte und Ernährungstipps überliefert. Eine besondere Rolle spielen darin die Kräuter und Gewürze. Ich beschäftige mich seit vielen Jahren beruflich mit dem „Yoga der Kräuter“.

Als Sohn einer ayurvedischen Arztfamilie hatte Yogi Bhajan von früh auf mit Kräutern und Gewürzen zu tun, da diese in der ayurvedischen Heilkunde und Ernährungslehre eine ganz besondere Rolle spielen. Betrachtet werden dabei nicht nur die einzelnen Pflanzen, sondern vor allem, wie sich in Mischungen miteinander verhalten, für bessere Verträglichkeit sorgen und zum Teil ganz neue Wirkungen entfalten. Viele Gewürzmischungen haben sogar ihren eigenen Namen. Yogi Bhajan hielt große Stücke auf die Pflanzenheilkunde und sagte oft: „Gott kuriert, Ärzte stellen Diagnosen, Kräuter heilen“, und dass Kräuter bei richtiger Anwendung auch auf lange Sicht keine Nebenwirkungen entfalten. Einige Kräutermischungen hat Yogi Bhajan in kleine Kapseln abfüllen lassen: beispielsweise „1R“ für eine gute Darmfunktion, mit Amla, Haritaki und Bibitaki. „2R“ für die Verdauung, mit Gelbwurz und Petersilie. „3R“ enthält Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer, die „trinity roots“, und viele mehr. Diese werden übrigens immer noch hergestellt.

Als Teil der täglichen Ernährung hat er fünf Gewürze besonders empfohlen: Zimt, Ingwer, Pfeffer, Kardamom und

Nelken. Einen Tee daraus gab es stets nach seinen Yogaklassen, zumeist mit einer Prise schwarzem Tee, Milch und Honig. Dieser ist daher als „Yogi Tee“ bekannt geworden. Er ist nicht müde geworden, ihn zu loben!

Hier das Original - Rezept:

Für 1,2 Liter Wasser (vier Becher):

- 12 Nelken, 16 Schoten grüner Kardamom, 16 Körner schwarzer Pfeffer, zwei Stangen Zimt, vier Scheiben Ingwer.
- Alle Zutaten zehn bis 30 Minuten lang köcheln lassen,
- dann einen Teelöffel schwarzen Tee hinzufügen und zwei Minuten ziehen lassen.
- Zum Schluss zwei Becher Milch hinzufügen und erhitzen (nicht aufkochen), abseihen und nach Geschmack mit Honig süßen.

„Yogi Tee versetzt deinen Körper in Schwung. Er vertreibt Müdigkeit und Trägheit und hilft dir, etwas zu erreichen. Es beugt Probleme mit deinem Nervensystem vor, kann dich von Depressionen befreien, von Erschöpfung und nervlicher Anstrengung. Er reinigt die Leber, hält dich gesund, ist gut für die Schleimhäute und schützt dich vor Erkältungen. Es ist

ein toller Trick!“, sagte Yogi Bhajan über die Teemischung. „Yogi Tee ist auch gut für Kinder, zur Vorbeugung gegen Allergien, Erkältungen, zum Schutz der Schleimhäute, gegen Müdigkeit und bei allem Möglichen! Ich finde es das beste Getränk für Kinder, auch für kleine Kinder.“

Zur Begleitung der Zahnung wird etwas Tee auf eine Windel gegeben, zum Nuckeln oder darauf Beißen. Auch für das Sexualleben wirkt Yogi Tee förderlich und beugt Beziehungsproblemen vor. Für Frauen hat er es vor dem Sex empfohlen, für Männer ... danach. „Das Beste für die Leber“ ist folgende Zubereitung: Abends eine Tasse kochen, jedoch ohne Milch und Zucker, über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen, morgens als Allererstes in winzigen Schlucken eiskalt trinken, das darf ruhig zehn bis 15 Minuten dauern.

Zu den einzelnen Zutaten sind folgende Wirkungen überliefert:

- Schwarzer Pfeffer reinigt das Blut, und ist zudem das beste Mittel gegen Allergien! Dazu einige frisch zerstoßene Körner in Milch kochen.
- Kardamom fördert die Darmtätigkeit, ohne ihn zu reizen.
- Nelken stärken das Nervensystem.
- Zusammen genommen helfen Nelken und Kardamom der Leber und der Milz fantastisch; Pfeffer und Kardamom machen die Gehirnzellen fit.
- Zimt mineralisiert die Knochen.
- Ingwer stärkt das Nervensystem und ist sehr gut bei Erkältungen oder körperlicher Schwäche.

Heute gibt es diese fünf Gewürze auch fertig verpackt als „Yogi Tea® Classic“, oder von Hari Tea in der Serie Shoti Maa als „Balance-Tee“ mit einigen Kräutern, die den Schwarztee ersetzen. In allen „Hari Crunchy“-Müslis sind diese fünf Gewürze als Kräutermischung enthalten.

Fateh Singh hat sich viele Jahre beruflich als „Tea Master“ bei der Firma Yogitea mit Yogi Bhajans Kräuterkunde beschäf-



Rotklee



Ringelblume

tigt und leitet heute die Produktentwicklung bei Hari Tea. Er wohnt in Hamburg und ist zu erreichen unter: fateh@haritea.com.

Bezugsquellen:

www.yogitea.de, www.haritea.de,
Bio-Gewürze: www.tagtraum-tee.de,
„R Kräuter“: www.a-healing.com

Buchtipp:

„Foods for health and healing“
(Yogi Bhajan, auf englisch)

Zum Stöbern:

www.libraryofteachings.com und z. B.
nach „black pepper“ suchen



Zum Abschluss noch ein paar rechtliche Hinweise des Autors:

- 1) Die im Text gemachten Aussagen sind weder medizinischer Rat noch werblich, sondern dienen der Dokumentation.
- 2) „Yogi Tea“ ist als Produkt eine geschützte Marke der East-West Tea Company.
- 3) Nachdruck nur mit Zustimmung des Autors.

Fateh in seinem Kräutergarten. Zusammen mit seiner Frau Seva Kaur baut er dort für den Hausgebrauch Johanniskraut an, Salbei, Zitronenmelisse, Lavendel, Hibiskus, Hagebutte, Rose und Schafgarbe.

Keine Angst vor Mangelerscheinungen

Vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft

Von Geraldine Mottschall-Weber

Viele Frauen, die sonst sehr überzeugte und gestandene Vegetarierinnen sind, bekommen in der Schwangerschaft Zweifel, ob sie ihr Kind nicht doch eventuell durch einen Nährstoffmangel gefährden könnten. Diese Ängste werden meist von außen auf die Frauen projiziert. Nichtvegetarier im Umfeld, wie Ärzte, Familie und Freunde, weisen gerne darauf hin, dass es hier ja schließlich nicht nur um eine persönliche Einstellung gehe, sondern an erster Stelle um die Gesundheit des Kindes.

Aber nach meinem Dafürhalten ist es ethisch unvertretbar und unnatürlich, die vegetarische Ernährung während der Schwangerschaft aufzugeben, dazu beizutragen, dass andere Lebewesen getötet werden, nur um ein Menschenkind im Mutterbauch zu nähren. Und meine Antwort ist beruhigend: Keine Sorge, bei ausgewogener vegetarischer Ernährung sind Vegetarierinnen sogar im Vorteil. Wie andere Schwangere auch sollten Vegetarierinnen in dieser Zeit besonders darauf achten, genügend Folsäure, Eisen, Jod, Kalzium, Zink und B-Vitamine zu sich zu nehmen.

Meist fällt es den Vegetarierinnen sogar viel leichter, den erhöhten Vitaminbedarf zu decken, da sie sich ja ohnehin bewusst gesund mit einem hohen Anteil an Rohkost, Gemüse und Früchten ernährt. So beginnen sie die Schwangerschaft bereits mit vollgetankten Vitaminreserven. Nichtvegetarierinnen greifen öfter mal zu Vitaminpräparaten und bekommen gleich schon zur „Vor-



Geraldine und ihr Veggie-Baby Jil Marie, gesunde 3,9 kg bei der Geburt.

sorge“ Folsäure, Eisen oder Magnesium verschrieben. Sollte es bereits vor der Schwangerschaft Mängel gegeben haben, müssen diese natürlich besonders bedient werden und sollten regelmäßig kontrolliert werden!

Die Erfahrungen vegetarischer Frauen während der Schwangerschaft sind, dass sie im Durchschnitt weniger zunehmen. Außerdem werden sie weniger häufig von salzig-sauer-süßen Essgelüsten geplagt. Auch Völlegefühl, Verstopfung,

Bluthochdruck und Venenleiden treten bei Vegetarierinnen höchst selten auf.

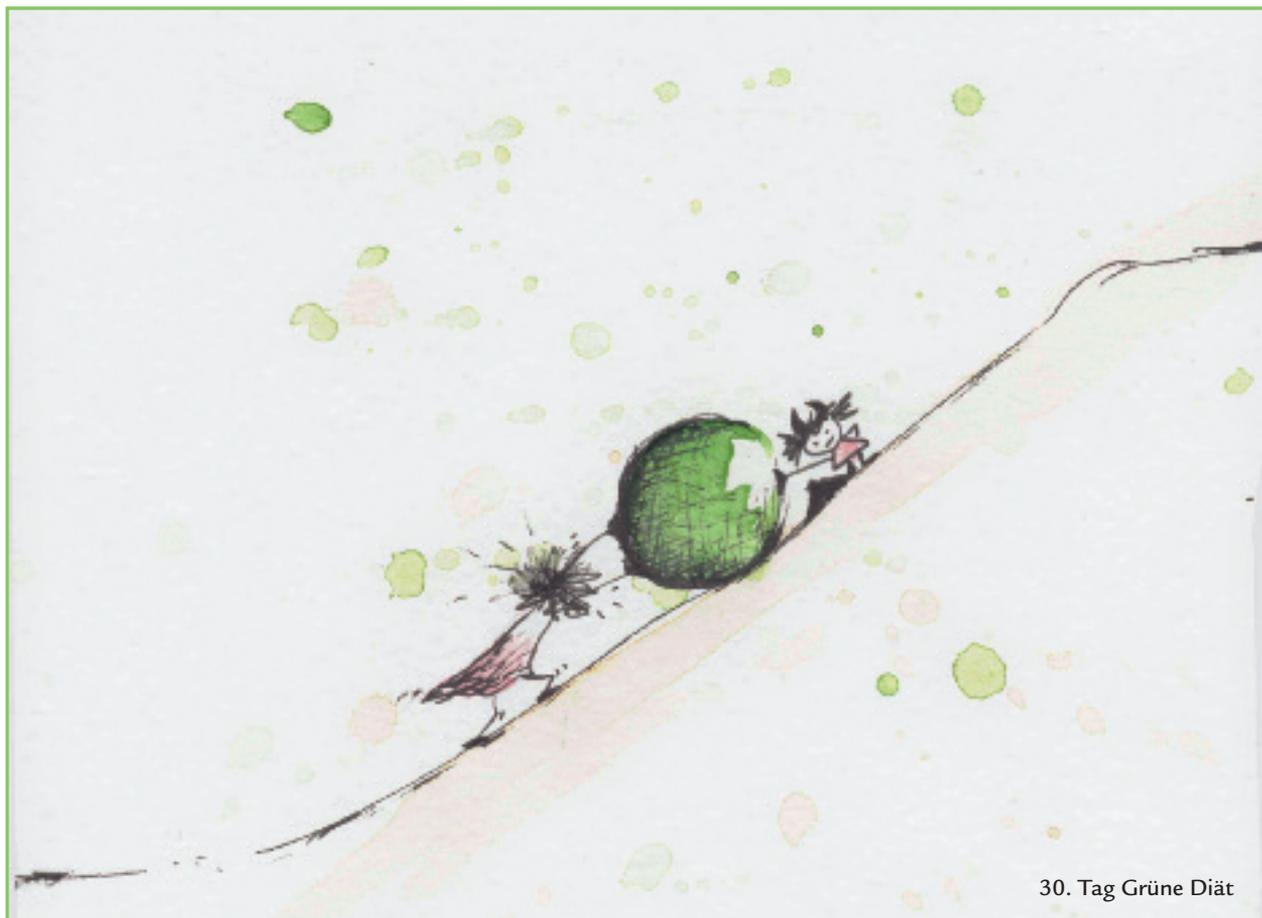
Folgende Nährstoffe sind besonders wichtig in der Schwangerschaft:

- Der Bedarf an **Eisen** verdoppelt sich sogar in der Schwangerschaft. Eisen ist beteiligt am Aufbau der Plazenta und sehr wichtig für die Entwicklung und Blutbildung des Fötus.
- **Vitamin B12** spielt eine gewichtige Rolle bei der Zellteilung, Blutbildung und Funktion des Nervensystems.
- **Zink** ist unerlässlich für den Zellstoffwechsel, stärkt das Immunsystem und verbessert die Wundheilung.
- **Jod** ist elementarer Bestandteil der Schilddrüsenhormone und beteiligt an der Bildung von Proteinen. Außerdem unterstützt Jod das Gewebewachstum, die Zellteilung und die Entwicklung von Knochen und Gehirn.
- **Folsäure** ist wichtig für Teilung und Neubildung der Körperzellen.

Ernährungstipps von Yogi Bhajan in der Schwangerschaft

- Segne deine Mahlzeiten
- Iss regelmäßig. Während einer Schwangerschaft ist es gesund, vier bis sechs kleinere Mahlzeiten täglich zu essen.
- Während einer Schwangerschaft sollten Ernährungsgewohnheiten nicht drastisch verändert werden, weil das einen Entgiftungsprozess einleiten kann. Aus diesem Grunde sollten auch keine Fastenkuren oder Diäten während der Schwangerschaft stattfinden.
- Trink täglich zwölf Gläser reines Wasser.
- Außerdem trinke täglich mindestens zwei Gläser Obst- oder Gemüsesaft. Mixe beides nicht miteinander.





30. Tag Grüne Diät

Der Kampf zwischen yogischen Ansprüchen und dem Immunsystem

Allergo-yogisch?

Von Nadja Deva Kaur Lehmann

2010 ergab sich auf dem Europäischen Yogafestival ein intensiveres Gespräch über Yoga und Allergien mit einem amerikanischen Kundalini Yogi. Dieser war wie ich multiallergisch, was für uns heißt, auf viele eiweißhaltige Lebensmittel z. B. Gluten, Kuhmilchprodukte, Soja, Ei und Nüsse verzichten zu müssen. Die ist oft eine echte Einschränkung für die ausgewogene vegetarische Ernährung, die im Yoga Mainstream ist. Nach einem intensiven Austausch schaute er mich konspirativ an und sagte: „Ich muss ehrlich sein – das beste Eiweiß für meinen Körper ist ein Stück Rind und dazu nur Salat.“ Dito: Bei allen Allergietests kommt regelmäßig heraus, dass rotes Fleisch für mich das verträglichste Eiweiß hat. Aber das will ich nicht essen! Inwieweit lassen sich Allergien und yogische Ernährung vereinbaren?

Was sind Nahrungsmittelallergien?

Stellt euch eure Immunabwehr wie einen Sikh Krieger vor, der sein Leben dafür geben würde, dass keine ungebetenen Gäste in den Tempel kommen. Allergie heißt, dass er harmlos aussehende Besucher als feindlich einstuft und bekämpft –

z. B. weil sie schon mal unwissentlich Gift in den Tempel trugen. Das Tor, vor dem er steht, ist die Intestinalschranke. Bei Allergien hat das Lebensmittel absolutes Hausverbot, wie z. B. die Erdnuss. Wenn es reinkommt, wird ein Großalarm ausgelöst. Bei Unverträglichkeiten darf jemand gegebenenfalls hereinkommen, wird aber während seiner Zeit im Tempel die ganze Zeit beschimpft. Bei einer Kreuzallergie schickt der Krieger fälschlicher Weise jemanden raus (z. B. den Apfel), der einer Person ähnlich sieht, die schon mal Ärger gemacht hat (die Birkenpollen). Bei Multiallergien ist der Krieger zu schwach und das Tor zu groß, als dass er noch kontrollieren könnte, wer reinkommt. Er versucht es nach einem zu großen Zustrom mit wechselnden Hausverboten für ganze Gruppen, um sich die Arbeit zu erleichtern – das klappt mal besser, mal schlechter, er steht unter Dauerstress.

Unverträglichkeiten können wechseln, d. h. es besteht ein generelles Problem mit einem Teil der Nahrung, wie Eiweiß, und allergische Reaktionen entwickeln sich nach einer Zeit auf die Eiweiße, die am stärksten gegessen werden wie z. B. Soja,

Ei. Wenn man ein Nahrungsmittel im Rahmen einer Rotationsdiät isst, kann es zeitweise verträglich sein.

Was sind die Ursachen für die zunehmenden Allergien?

Durch Vergiftung oder Überforderung des Organismus gibt es eine überschießende oder fehlgeleitete Immunreaktion auf einzelne Stoffe. Solche Reaktionen können gegebenenfalls durch Desensibilisierung umgelernt werden. Bei Multiallergikern, die massiv zunehmen, ist das Problem jedoch meist die Folge einer ausgeprägten Verdauungsschwäche: Diese entsteht durch die Störung der Darmflora durch falsche Ernährung, Infektionskrankheiten, Antibiotika, durch Umweltvergiftung oder (gen-?)veränderte Nahrungsmittel. Das führt zum „Leaky-Gut-Syndrom“, d. h. durch subtile chronische Entzündungsprozesse in den Schleimhäuten ist der Darm durchlässiger und das Immunsystem kämpft gegen alle potentiellen Eindringlinge, vor allem Fremdeiweiße. Hier bringt Desensibilisierung nichts, das Problem kann nur verschoben werden.

Was macht jetzt der Allergoyogi?

Seine Mitte stärken und seine Verdauungskräfte aufbauen. Im Ayurveda habe ich für mich keinen griffigen Bezug für diese Thematik gefunden. Hilfreich beschreibt die traditionelle chinesische Medizin die „schwache Mitte“ und die Stärkung derselben. Toll ist auch der Ansatz der „Methusalem-Ernährung“ des Heilpraktikers H. Müller-Burzler, der aufgrund einer eigenen Betroffenheit geforscht hat – er setzt die Kräfte von Samen und Früchten gezielt ein, um die Verdauungskräfte wieder aufzubauen und dadurch zu entgiften. Des Weiteren empfiehlt er Trennkost, bzw. die Einhaltung von gewissen Kombinationsregeln. Allergiker sind oft vergiftet - dazu hat Otfried D. Weise etwas zu sagen: Er empfiehlt neben vielen Ausleitungstechniken Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan als ein wichtiges Instrument zur Entgiftung. Fazit für mich ist, dass ich das tun muss, was mir gut tut. Wenn ich deshalb mal Fleisch esse, danke ich der Tierseele und tröste mich damit, dass Guru Gobind Singh das Fleischessen auch überlebt hat.

Guru Nanak schrieb im Guru Granth Sahib übrigens, dass die, die darüber streiten, was man essen soll oder nicht, Narren sind. Denn sie widmen ihre kostbare Zeit körperbezogenen vergänglichen Themen, anstatt sich mit ihrer Seele und sozialen Nöten zu befassen. Allerdings zwingen uns Allergien zu dieser Beschäftigung: Sie erinnern uns daran, dass wir die „Erde in uns“ pflegen müssen – und uns vielleicht auch politisch einsetzen für die Naturbelassenheit unserer Nahrung und gegen die Vergiftung der Umwelt.



Literaturtipps:

„Das Fünf Elemente Kochbuch“
von B. Temelie und B. Trebuth

„Auf den Spuren der Methusalemernährung – Gesund und allergiefrei“
von H. Müller-Burzler

„Entschlackung, Entsäuerung,
Entgiftung“ von O. D. Weise

Ein Erfahrungsbericht über Yoga und Ernährung

Von Mungbohnen, Schokoriegeln und Gedanken- nahrung

Von Sophie Sarab Sevak Kaur Forkel



Richtig zu essen war für mich früher oft ein Thema, das ich recht verbissen anging: Ich wollte alles richtig machen, vernünftig und gesund handeln – mich unter Kontrolle haben. Süchtig nach Zucker zu sein erschien mir als ein großer Makel.

Durch Yoga haben sich zwei Dinge verändert. Als erstes wandelte sich mein Körperbewusstsein, sodass ich inzwischen öfter und schneller wahrnehme, wenn mir etwas nicht bekommt und ich besser nicht weiter esse. Später verfeinerte sich auch mein Bewusstsein dafür, warum ich etwas tue. Ich merke jetzt, wenn es beim Essen nicht um Hunger geht. Wann Essen Belohnung ist, wann Essen als Trost dient. Und Essen als Gefühlsabwehr: Wenn unangenehme Emotionen drücken, ist es einfacher, einen Teller Suppe zu essen, als Yoga zu machen oder Tagebuch zu schreiben.

Neben den Alltagsbeobachtungen lernte ich die Spezialdiät beim Internationalen Yogafestival kennen. Da es jeden Tag das gleiche Essen gab – scharfe Gemüsesuppe, Banane und Orange zum Frühstück und Kitchari (Mungbohnen mit Reis) am Nachmittag – ließ der Reiz der „Essensgedanken“ schnell nach. Erst dadurch erkannte ich, wie viel ich sonst über Essen nachdenke: Was esse ich heute? Was habe ich im Kühlschrank? Ist das gesund? Sollte ich nicht lieber etwas „besseres“ essen? Will ich vernünftig sein oder finde ich Vernunft heute lästig? Worauf hab ich eigentlich Appetit? Habe ich überhaupt Hunger? Habe ich Lust einzukaufen? Werde ich dem Schokoregal widerstehen können? Usw. usw.

Der Effekt der immer gleichen Mahlzeiten beim Yogafestival ähnelte dem der immer gleichen Kleidung beim Pilgern ein Jahr zuvor. Damals standen immer nur ein sauberes Hemd und eine Hose zur

Verfügung – keine Optionen und keine Gedankenspiele. Kapazitäten wurden frei. Entspannung und Erleichterung stellten sich ein.

Bei der Yogalehrerausbildung erfuhr ich dann von der Grünen Diät. Auf den ersten Blick schien es mir sehr kompliziert, von früh bis spät nur grüne Lebensmittel? Aber als ich nur ein paar Minuten überlegte, fielen mir viele grüne Obst- und Gemüsesorten ein. Ich wollte es ausprobieren. Ja, ein Teil von mir wollte eine besonders brave Yogini sein und alles gut und richtig machen. Ein anderer Teil war einfach neugierig auf die Erfahrung.

In meiner grünen Woche war es schön, sich bewusst Zeit zu nehmen, um über Essen nachzudenken. Bewusst einzukaufen, zuzubereiten und zu essen, zu kauen und zu schmecken. Die Belohnung: ein wunderbar leichtes Körpergefühl. Den ganzen Tag über wach und ausgeglichen, kein Mittagstief, keine Schläfrigkeit nach dem Essen. Erstaunlich wenig Heißhunger auf ständig wechselnde Dinge.

Esse ich jetzt anders als vor vier oder fünf Jahren? Jein. Ja, denn ich bemerke schneller, wenn mein Körper nein sagt, während der Kopf meint, dies oder jenes sei eben gerade da und müsse dringend gegessen werden. Ob ich auf den Körper höre? Manchmal, und das ist gut.

Doch das Wichtigste: Für die „unvernünftigen“, ungesunden Entscheidungen hätte ich mich vor wenigen Jahren noch verurteilt. Ich hätte gesagt: „Ich müsste...“, „Ich sollte nicht...“ und „Ich darf doch nicht um 22 Uhr Schokoriegel essen, ich bin Yogalehrerin!“ Dank Yoga erkenne ich heute auch, welche Gedanken- und Nahrung mir nicht gut tut. Und behandle mich mit mehr Geduld und Liebe. Das bekommt mir sehr gut!





Yoga und Reinigung mit grünen Säften

Von Dashama, übersetzt von Sophie Forkel

In der alten yogischen Tradition finden sich Texte über Yogis, die Kriyas machen und fasten, um ein Niveau subtiler Energie und Klarheit zu erreichen, tiefer in die Meditation zu gehen und sich noch stärker mit der Quelle zu verbinden. Eine kraftvolle Art, auf die wir eine solche Erfahrung für uns in unseren modernen Zeiten schaffen können, ist eine Reinigungskur mit grünen Säften und Smoothies.

Es gibt eine moderne Reinigungsmethode, die wirkt ...

Ob du auf dem Weg zum roten Teppich bist, um einen Preis entgegenzunehmen oder ob du die Energie brauchst, um einen Tag mit Fahrerei und erstem Schulbesuch zu überstehen, dieser Artikel wird dir dabei helfen, deine Ziele zu erreichen. Die Tipps, die ich hier vorstelle, werden auch von vielen Prominenten und Topathleten auf der ganzen Welt angewendet. (...)

Vorteile einer Reinigungskur für die Gesundheit

Die Gesundheitseffekte der Reinigungskur sind vielfältig, sie zeigen sich in Form von strahlender Haut, glänzenden Haaren und einem höheren Energieniveau. Wenn du abnehmen möchtest, kann auch das passieren. Normalerweise geschieht das, was dein Körper zum Wiederherstellen seines Gleichgewichts braucht. Einige Menschen verlieren Gewicht, andere halten es. Es kommt darauf an, was dein Körper braucht. Wenn du die richtige Nahrung bekommst, kann dein System vollständig arbeiten und das trägt dazu bei, dass im Körper alles besser funktio-

niert.

Die inneren Systeme werden gereinigt und dein Verdauungssystem bekommt eine Pause, die es dringend gebraucht hat. Auf diese Weise kannst du auch deine Wirbelsäule und deine Organe reinigen, in denen viele (gute und schlechte) Bakterien sitzen, die vielleicht dein Immunsystem blockieren und negative Effekte haben.

Emotionale Reinigung

Der Teil, der mich an der Reinigungskur mit grünen Säften und Smoothies besonders begeistert, ist die emotionale Reinigung, die stattfindet. Darüber sprechen die Leute nicht so viel, da es vielleicht zu weit hergeholt oder esoterisch klingt für Menschen, die neu auf dem spirituellen Weg sind, aber vielleicht ist dieser Aspekt der tiefgreifendste.

Wann immer mir bewusst wird, dass ich mir zu viel vorgenommen habe, ein Foto- oder Videoshooting ansteht oder meine Kreativität nicht so frei fließt wie gewöhnlich, beginne ich normalerweise eine grüne Kur. Es ist eine sehr wirkungsvolle Art, die subtileren Schichten des Lebens anzuzapfen, ohne den Alltag hinter sich lassen zu müssen.

Die einzig große Veränderung, die von außen sichtbar ist, ist, was du isst.

In diesem Fall nehme ich nur grüne Säfte, Kräuter, Mineralien, Probiotika und literweise Wasser zu mir. Manchmal, wenn ich das Bedürfnis nach mehr Energie habe, nehme ich auch grüne Smoothies dazu. Sie sind dicker und gehaltvoller, mit Chia, Maca, rohen Eiweißen und anderen

Die sieben Schlüssel für eine erfolgreiche Reinigungskur

1. **Beginne langsam.** Du kannst es am Anfang für einen oder drei Tage ausprobieren. Das wird sich leichter umsetzen lassen und deine Erfolgsrate wird höher sein.
2. **Sei nicht hart zu dir, falls du aufgibst oder eher aufhörst.**
3. **Dies ist genauso eine mentale und emotionale Erfahrung wie eine körperliche.** Viele Dinge können in dir ausgelöst werden, also sei darauf vorbereitet, dir und anderen mit Mitgefühl zu begegnen und beobachte deine Reaktionen und dein Verhalten.
4. **Bitte nur Bioqualität – es ist die Mühe gar nicht wert, eine Kur mit Säften zu machen, wenn du keinen Zugriff zu biologischen Lebensmitteln hast. Punkt.**
5. **Trinke sehr viel Wasser.** Das ist ein Schlüssel, um das System richtig durchzuspülen.
6. **Mach dich darauf gefasst, Wunder anzuziehen.** Auch die kleinsten Erfolge sollten gefeiert werden.
7. **Bleib dir selbst treu.** Wenn du früher aufhören musst, ist das mehr als okay. Du bist der Meisterarchitekt deines Schicksals. **Erkenne dich selbst an.**



Superfoods. Diese Smoothies geben mir die Energie, die ich brauche, um meine langen Arbeitstage gut zu Ende zu bringen.

Meistens mache ich während einer Reinigungskur nicht zu viel Sport. Es ist am besten, die Energie zu bewahren und das innere System das tun zu lassen, was es am besten kann. Aber ich mache jeden Tag ein wenig Yoga. Schon ein paar Minuten helfen dabei, die Energie zum Fließen zu bringen und unterstützen die Reinigung. (...)

Tiefes Atmen ist sehr wichtig und es ist gut, regelmäßig zu schwitzen. Wenn du die Möglichkeit hast, in eine Sauna zu gehen, ist das ideal. Ein weiterer wichtiger Aspekt des Reinigungsprozesses ist die Verbindung zur Natur und dass du dir jeden Tag Zeit nimmst zu meditieren, in Stille oder mit entspannender Musik. (...)

(Mit freundlicher Genehmigung von Spirit Voyage Blog, wo dieser Text am 22.8.2012 erschienen ist.)

“A green smoothie a day keeps the doctor away”

Von Silke Sat Prem Kaur Noormann

In meiner Kundalini Yogalehrer Ausbildung wurde mir von meinen Ausbildern Satya Singh und Hari Jiwan Singh die grüne Diät empfohlen. Der Einkauf von grünem Obst und Gemüse stimmte mich zuerst sehr fröhlich, dies schwand jedoch mit jedem Tag der praktischen Umsetzung mehr und mehr. Beim Besuch eines Naturkosthändlers bereiteten wir einen Smoothie mit Banane, Apfel, Zitruschale, Dattel, getrockneter Ananas und – zu meiner Verwunderung: vier Hand voll Spinat - bei 37.000 Umdrehungen pro Minute lautstark zu. Der erste sämige Schluck dieses grünen Powergetränkes schmeckte fantastisch!

„Energy soup“

Lange schon war ich ein Fan von kiefergelenkentlastenden Shakes, nun sammelte ich mehr Informationen über grüne Smoothies: In den 1970er Jahren wurden sie von Ann Wigmore als „energy soup“ tituliert. Die gebürtige Russin Victoria Boutenko gilt als Entdeckerin der „green smoothies“. Ihre Familie litt an verschiedensten Gesundheitsbeschwerden, wie rheumatische Arthritis, fortschreitende Schilddrüsenüberfunktion, Herzkrankheit und bei den Kindern Asthma und Typ 1-Diabetes. Eine Chance auf Heilung gäbe es nicht, nur Medikamente, um ihre Leiden zu mildern. Victoria wollte sich damit nicht abfinden. Zuerst stieß sie auf die Rohkosternährung. Voll Tatendrang zerschlug sie die Mikrowelle mit einem Hammer, verschenkte die Töpfe und stellte ihre Familie auf Rohkost um. Aufkommender Widerwillen hielt nicht lange an, da alle bemerkten, dass ihre Krankheiten sich mit dieser Ernährung signifikant verbesserten. Nach einigen Jahren stagnierte das Befinden jedoch und genaue Analysen zeigten, dass sie kaum grünes Blattgemüse aßen. Angelehnt an die Ernährung von Schimpansen, die uns zu 99,4 % genetisch gleich sind, ist Blattgrün wichtig. Am besten verstoffwechseln kann der menschliche Körper dies, wenn es gut gekaut ist und in flüssiger Form in den Magen gelangt; so kam die Idee, diese in Smoothies zu verarbeiten. Victoria und ihre Kinder Valya und Sergei geben heute ihr Wissen über grüne Smoothies weltweit in Büchern und Vorträgen weiter. (www.rawfamily.com)

Isst man Blattgrün alleine, schmeckt es eher unspannend. Häufig wird es nicht ausreichend gekaut, kaum eingespeichelt, stattdessen rutschbar gemacht mit viel Dressing. Auch die Verdauung ist schwierig. Gibt man Blattgrün hingegen in einen

Mixer, brechen die hohen Umdrehungen die Zellen auf und unser Körper kann leichter an die Nährstoffe herankommen. Je hochleistungsfähiger der Mixer ist, desto schneller ist der Zerkleinerungsprozess und umso feiner der Smoothie.

Grünes Blattgemüse schmeckt – in einen Smoothie „verpackt“ – einfach wundervoll!

Und es stellt wie kein anderes Lebensmittel im Körper ein basisches Milieu her, was die Grundlage für ein gesundes Körpersystem darstellt. Dies bewirkt sein hoher Anteil an Ballaststoffen, die wie winzige Schwämmchen arbeiten. Sie gleiten durch das Verdauungssystem, nehmen eifrig Giftstoffe auf und transportieren sie aus dem Körper hinaus. Somit fördern sie eine gründliche Darmentleerung.

Das im Blattgemüse enthaltene Chlorophyll sorgt für reines Blut. Je gesünder das Blut, umso gesünder sind all unsere Organe, Drüsen, Blutgefäße - jede einzelne Zelle. Sekundäre Pflanzenstoffe funktionieren als Antioxidantien, dies sind freie Radikalfänger, die Krankheiten verhindern und den Alterungsprozess verzögern. Sie können antibakteriell, antitumoral, antiviral, immunsystemstimulierend, blutverdünnend, leberschützend, darmreinigend und antiarthritisch wirken. Auch Mineralien wie Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Zink, Kupfer, Mangan und Selen sind enthalten.

Doch ein „green smoothie“ ohne Obst ist kaum trinkbar ... Ich bereite meinen morgens frisch zu und trinke ihn als Frühstück: Langsam trinken und einspeicheln, ein wenig dabei kauen. Zu dieser Zeit ist der Magen leer und die Verdauung kann sich ausschließlich damit beschäftigen. Hinterher soll mindestens eine Stunde lang nichts gegessen werden.

Der Ur-Smoothie besteht aus:

50 % Blattgrün (Spinat, Grünkohl, Wirsing, Salat; Wildpflanzen wie Brennessel, Löwenzahn, Spitzwegerich, Ackermelde, Weißer Gänsefuß, Gundermann, Klee)

50 % reifen Früchten

Wasser (weder zu breiig noch zu wässrig) Am Anfang kann der Fruchtanteil auf 60 % erhöht werden.

Es wird empfohlen, nicht zu viele verschiedene Früchte oder Gemüse zu verwenden und auf Bioqualität zu achten. Da sie die Aufnahme von Vitalstoffen im Körper verhindern, sollten Wurzelgemüse und stärkehaltige Gemüsesorten wie Mais, Kürbis, Brokkoli, Blumenkohl, Weißkohl, Rosenkohl, Erbsen, Bohnen, sowie Samen, Nüsse, Milch und Öle im Smoothie vermieden werden. Außerdem sollte man die Blattgrünsorten abwechseln, da enthaltene Alkaloide (Pflanzen



Gesundes, Frühstück von Sat Prem Kaur Noormann

bilden diesen Fressschutz in unterschiedlicher Weise aus, sodass man nicht über Monate größere Mengen einer Sorte zu sich nehmen sollte) in kleinen Mengen nützlich sind, in hoher Menge jedoch Bauch- und Kopfschmerzen verursachen können. Die Früchte abzuwechseln bringt auch eine größere Bandbreite an Vitalstoffen.

Zu langes Mixen sollte generell vermieden werden, da sonst Wärme entsteht, welche den hitzeempfindlichen Vitalstoffen schaden kann. Wasser in Form von Eiswürfeln kann diesen Effekt vermeiden. Smoothies halten sich im Kühlschrank maximal drei Tage, man kann sie auch einfrieren.

Erlaubt ist, was schmeckt und bekömmlich ist. So kann auch ab und zu vom Grundrezept abgewichen werden, indem man mit Superfoods, Gewürzen, Trockenfrüchten oder anderem aufpeppt. Der Kreativität ist kein Ende gesetzt – da hilft es am besten, eigene Geschmackserfahrungen zu machen!



Veganes Slow-Food-Rezept

Linsen-Burger

Zubereitet von Dharamleen Kaur
Kerstin Ostendorf

Zutaten:

300 g rote Linsen
1 Frühlingszwiebel
1/2 Bd. Schnittlauch
Salz
1 Prise Cayenne-Pfeffer
1 Prise Ingwer-Pulver
je 1/2 TL Fenchelsamen gem./Koriandersamen gem./Kurkuma)
3 TL Reismehl oder Johannisbrotkernmehl
50 g Sonnenblumenkerne, ohne Fett geröstet
Sesamsaat zum Panieren
Öl zum Braten

Zubereitung:

- Die Linsen mit der dreifachen Wassermenge etwa zehn Minuten garkochen und abseihen. Bitte gut abtropfen lassen, sonst fallen die Burger später auseinander.
- Die Frühlingszwiebel und den Schnittlauch fein hacken.
- Linsen, Schnittlauch und Gewürze in eine Schüssel geben und einen Teil der Masse pürieren. Salzen.
- Mit dem Portionierer oder mit den Händen Kugeln formen, diese zu Burgern flach drücken und auf einem bereitgestellten Teller mit Sesamsaat wälzen.
- Auf ein Backblech oder in eine Muffinform setzen und im Ofen bei 70 bis 80 Grad trocknen.

Simran Kaur's Frühstückstipp:

Green Smoothie

Man nehme:

1 Banane
1 Grapefruit
1/2 Avocado
Etwa 200 bis 500 Gramm grüne Blätter (Salat, Wildsalat, Spinat, Rauke, Löwenzahn, Mangold, Wildkräuter o.ä.)
1 Stück geschälten, zerkleinerten Ingwer
300 ml Apfelsaft
200 ml Wasser
1 Teelöffel Weizengraspulver
1 Teelöffel Spirulina-Pulver
1 Esslöffel Leinöl
1 Esslöffel Leinsamenschrot

Alles im Mixer fein pürieren. Ergibt mehrere Gläser voll. Das Tolle: Jeden Tag schmeckt es ein bisschen anders, je nachdem, welche Kräuter hinein kommen – Pfefferminze, Salbei, Rosmarin oder Zitronenmelisse z. B. schenken dem Smoothie feine Nuancen.

Wer es nicht kalt mag, kann den Apfelsaft erst ein bisschen erwärmen. Und klar: Man kann alle Zutaten durch andere, ähnliche ersetzen – Kreativität ist gefragt. Sättigt und gibt Energie für den ganzen Tag!

Von guter deutscher Küche zu yogisch inspirierter Ernährung

Meine drei Einsichten

Von Clarissa Mandev Kaur Köpfer

Meine Ernährung entsprach bis vor einigen Jahren guter deutscher Küche. Aus Studententagen übriggeblieben war die Liebe zu Spaghetti mit Soße, von meiner Mutter habe ich lernen dürfen, frisch und selbst zu kochen. Bei ihr gab es nie Rotkohl aus dem Glas oder Fertiggerichte aus der Mikrowelle – und so mache ich auch heute noch mein Rotkohlgemüse jedesmal frisch. Angepasst an meinen Lebensrhythmus gibt es ab und zu eine Fertigpizza, wenn es im Büro mal wieder später wird. Und das ist für mich absolut in Ordnung. Das bewirkt Yoga in mir – die Auseinandersetzung mit meinen Prioritäten und nicht an allen Fronten gleichzeitig 150 Prozent geben, sondern auch mal Fünfe gerade sein zu lassen. Seitdem ich Kinder habe, hat sich schon viel in meinem Bewusstsein dem Essen gegenüber verändert, verstärkt seitdem ich Yoga mache. Mit meiner Yogalehrer Ausbildung Stufe 1 vor etwa fünf Jahren kam ein großer Wendepunkt. Niemand sagte, „Du darfst nicht mehr ...“ oder „Du musst jetzt ...“. Es waren mehr Ratschläge nach der Lebensweise „happy, holy, healthy“. Die Ausbilder erzählten ihre Geschichten, ihre Erfahrungen, und es war mehr die Aufforderung, mal zu spüren oder auszuprobieren z. B. ohne Kaffee oder Alkohol auszukommen.

Kaffee war für mich kein Problem, da ich von Hause aus eh Teetrinkerin bin. An meine letzten beiden Espressi erinnere ich mich noch ganz genau. Ich habe sie jeweils mittags nach dem Essen genossen, den Duft und den Geschmack. Und beide Male bekam ich Bauchschmerzen und Herzrasen, das sich bis in die Nacht zog und mich erst weit nach Mitternacht eingeschlafen ließ. Das hat mir zu denken gegeben - ich konnte ganz bewusst weglassen. Eigene Einsicht Nummer Eins: Lass weg, was dir wehtut. Es hat funktioniert.

Ein Glas Wein ab und zu hatte ich immer gerne genossen. Wenn man in einer Familie mit einem Vater aufwächst, der Weine kennt und liebt, bei dem der Weinkeller immer gut gefüllt ist, und Weine zu schönen Gelegenheiten gerne geteilt werden, dann kommt das automatisch. In der Gesellschaft ist es verfestigt: Zu passenden Gelegenheiten gehört es sich, ein Gläschen zu trinken. Hier bin ich durch Yoga aufmerksam geworden. Eigene Einsicht Nummer Zwei: Lass weg, was du nicht brauchst, was von außen in dich hineingegeben wird.

Es war mit einer Ausnahme kein Problem. Neulich habe ich - ganz freiwillig – mit meinem Mann einen geschäftlichen Erfolg gefeiert, und er hat eine Flasche Sekt geöffnet. Ich dachte, na komm, ein kleines Gläschen kannst du bei dieser Gelegenheit mittrinken ... Es wird mein allerletztes gewesen sein. Ich wusste nicht, dass man nach einem Glas Sekt einen solchen Kater bekommen kann!

Vegetarierin wurde ich, während ich vor ein paar Jahren zum Mittagessen eine Bolognese-Soße gerührt habe. Wie viele Male zuvor, nichts war anders und irgendwie doch alles. Während des Rührens habe ich auf einmal eine innere Abscheu wahrgenommen, gegen den Geruch, gegen die Konsistenz, gegen das Fleisch, gegen dieses Essen. Es war wie ein inneres Aufbäumen. Die Nudeln habe ich an diesem Tag trocken gegessen und damit war irgendwie klar: Ab sofort ohne. Und es ging wunderbar. Die Bücher und Berichte über Tierhaltung und Gesundheit haben dies im nachhinein nur noch untermauert. Yogische Einsicht Nummer Drei: Höre auf deine innere Stimme.

Zum Schluss zu meinem persönlichen „Waterloo“ (welche Wertung liegt schon in diesem Satz...): Die Süßigkeiten. Auch hier gibt es diese Stimme und die gesundheitliche Einsicht, viele Phasen des Enthaltens (die ersten Tage gehen nur mit Kampf und schlechter Laune) und dann kommt ein ganz bestimmtes Muster, eine Erinnerung oder was auch immer und ich greife wieder zu. Je nach Stimmung und Stresspegel auch zügellos. Da meldet sich dann das Gewissen oder selten auch mal ein Bauchschmerz, aber hier – sehr zu meinem Bedauern – suche ich die nächste Einsicht. Hier fehlt die Leichtigkeit des Loslassens und des Genießens ohne, hier ist alles verkrampft und fest. Aber ich habe durch Yoga gelernt, mich auch in diesen Phasen selbst zu lieben, mich deshalb nicht zu verachten und es anzunehmen, denn auch das gehört zu mir.



Du bist, was du isst

Von Angelina Siri Beant Kaur Simon

„Du bist, was du isst.“ Dieser Spruch kommt unserer Ernährung sehr nahe. Alles, was wir unserem Körper zuführen, muss jeder selbst für sich verantworten. Genauso wichtig ist es, jeden Bissen zu genießen, auch wenn er ernährungsphysiologisch nicht wertvoll ist.

Für Ernährung und was es mit dem Menschen macht, habe ich mich schon immer interessiert. Ich habe zehn Jahre Erfahrung als Diätassistentin in einer Uniklinik. In dieser Zeit habe ich viele Ernährungspläne, z. B. bei Stoffwechselerkrankungen, Magen-Darmerkrankungen und diversen Allergien, zusammengestellt, natürlich nach den Richtlinien der DGE. Dann habe ich erkannt, dass mein Weg ein anderer ist. Ich wollte mich nicht nur an Ernährungsrichtlinien halten, denn jeder Mensch ist anders. Im Frühjahr dieses Jahres habe ich meine Kundalini Yogalehrer Ausbildung Stufe 1 abgeschlossen und meinen langjährigen gut bezahlten Job aufgegeben, um mich neu zu orientieren.

Ernährungsumstellung plus Yoga

Ich habe den Menschen immer insgesamt betrachtet, bestehend aus Körper, Geist und Seele. Viele Erkrankungen können zwar ernährungsbedingte Ursachen haben, meist steckt aber ein anderer Grund dahinter, so dass allein eine Ernährungsumstellung den Menschen nicht gesund macht. Auch hier wäre Yoga sehr hilfreich. Das muss nicht immer heißen, jeden Tag eine Kriya zu praktizieren. Yoga ist viel mehr. Es kann hilfreich sein, sich beispielsweise beim täglichen Meditieren, seine Haltung einer gewünschten Ernährungsumstellung zur Gewichtsreduktion oder einer Erkrankung gegenüber bewusst machen und die Antworten in seiner Seele finden. Es kann helfen, Dinge aufschreiben, die einem gut tun, und eine tägliche spirituelle Praxis zu betreiben - spazieren gehen, walken, joggen, ein paar Yogaübungen. Heilsam ist es, eine gesunde Lebensweise anzustreben, die körperliche Anstrengung, bewusstes Atmen und frische Lebensmittel enthält, die Energie bringen, und schon beim Kauf und der Zubereitung Lust aufs Essen machen. Auf weißen Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel sollte verzichtet werden. Freude und eine bewusste Einstellung zum Körper und der Nahrung sind gute Voraussetzungen für die Gesundheit.

Als Grundlage für eine gesunde Ernährung empfehle ich, nur frische und natür-

liche Lebensmittel zu verwenden. Gut ist, wenn du weißt, wo es herkommt, und ob es natürlich wachsen bzw. aufwachsen konnte, wenn es doch mal Fleisch ist. Ich persönlich bevorzuge saisonale und regionale Produkte. So ist der wöchentliche Gang zum Markt eine schöne Gewohnheit geworden. Da ich Ehefrau und Mutter zweier Kinder bin, möchte ich besonders meinen Kindern Achtung und Wertschätzung beim Umgang mit Lebensmittel mit auf den Weg geben. Gleichzeitig bevorzuge ich den regionalen Fleischer und Bäcker gleich nebenan. Ich freue mich, regionale Verkäufer zu unterstützen und, weil man sich kennt, auch öfter nett zu plaudern und den einen oder anderen Tipp zu bekommen.

Essen ist Genuss

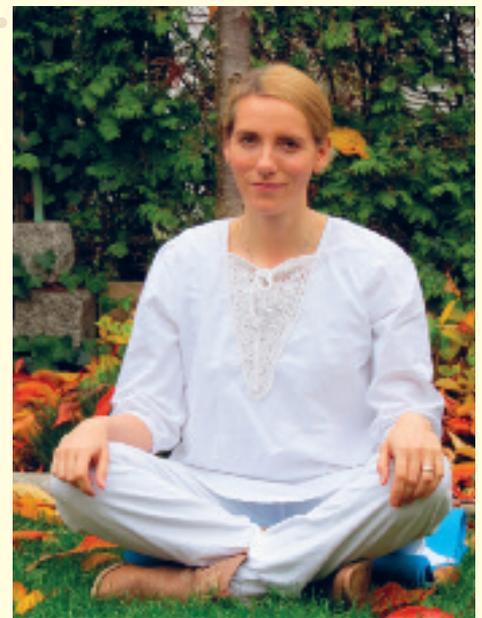
Ich ernähre mich nicht rein vegetarisch oder vegan. Ab und zu mag ich schon ein Stück Rindfleisch oder Fisch. Besonders mein Mann möchte nicht auf Fleisch verzichten. Essen ist für mich Genuss, ich versuche, mir Ruhe zu nehmen und jedes Lebensmittel mit allen Sinnen zu genießen. Vor allem bin ich mir bewusst darüber und dankbar dafür, so wunderbare Lebensmittel essen zu dürfen.

Nach meiner Erfahrung bietet die ayurvedische Ernährung tolle Geschmackserlebnisse, besonders auf vegetarische Art, mit den vielen Gewürzen, die jedes auf seine Art den Stoffwechsel anregen oder auch die Lebensenergie zurückbringen. Die drei heiligen Knollen Ingwer, Knoblauch und Zwiebel dürfen hierbei nicht fehlen.

Mein sechsjähriger Sohn und ich mögen jeden Morgen Porridge nach folgendem Rezept:

- feingehackten Ingwer in Ghee andünsten
- z. B. Apfel oder Birne mit andünsten
- z. B. Hirse, Maisgries, Hafer- Dinkelflocken dazugeben, mit Wasser auffüllen und quellen lassen
- eventuell. Nüsse, Kokosraspel, Rosinen je nach Geschmack hinzufügen
- mit Zimt, Muskat, etwas Honig abschmecken

Mein Sohn liebt diesen Brei, der langanhaltend sättigt und meist sehr gut vertragen wird. Er ist eine sehr gute Grundlage für den Tag. Bei Unverträglichkeiten kann man auf Obst und Nüsse verzichten. Abends empfehle ich, nur wenige Kohlen-



Angelina Siri Beant Simon, 34 Jahre alt, ist verheiratet und hat zwei Kinder. Sie lebt im Heilbad Heiligenstadt und arbeitet als Diätassistentin, Ernährungstherapeutin und Kundalini Yogalehrerin.

hydrate zu sich zu nehmen. Statt Brot sollten es gedünstetes Gemüse oder Gemüsesuppen sein. Gerade Suppen sich leicht verdaulich und fördern so ein gutes Einschlafen.

Obst und Gemüse sind besser verdaulich, wenn sie kurz angedünstet sind. Es ist nicht gut, wenn so viele Darmgase gebildet werden. Das macht unseren Körper träge und energielos.

Bei Getreideprodukten empfehle ich Dinkel, Quinoa, Amaranth und Hafer. Weizen und Roggen sind mittlerweile so hochgezüchtet, das sie ein überdurchschnittlich hohe Werte an Klebeeiweiß, Gluten, enthalten. Gluten verklebt unsere Darmwände, so dass nur wenige Nährstoffe aufgenommen werden können. Da ist es kaum verwunderlich, dass viele Nahrungsmittelallergien auf Gluten entstehen. Es scheint zur Volkskrankheit geworden zu sein, entweder hat man eine Allergie auf Gluten und oder auf Fructose, Laktose, Milcheiweiß.

Es ist für jeden wichtig, in sich hinein zu spüren. Kann ich dieses Lebensmittel vertragen? Wie reagiert meine Verdauung darauf? Erweitere dein Bewusstsein und spüre auch beim Essen in dich hinein. Nur so kannst du dich selbst verstehen. Was du nicht verträgst, iss bitte auch nicht. An Getränken empfehle ich Gewürztees. Ich liebe selbst zubereiteten Chaitee.

Stilles Wasser und Fencheltee reinigen den Körper und wirken so einer Übersäuerung entgegen.

Etwas noch zum Abschluss: Nicht jeder Mensch ist so gebaut, eine Topfigur zu haben. Es gibt oft sehr schlanke Menschen, die sich schlecht ernähren, aber nicht an Gewicht zunehmen. Ist das gesund? Sicher nicht. Also liebe dich, so wie du bist, und wenn du deine Ernährungsgewohnheiten ändern möchtest, tue es aus Liebe zu dir selbst! Lass es dir gut gehen ...



„Yoga und Ayurveda – die Schwesternwissenschaften können nicht ohne einander“

Von Devinderpal Kaur Manuela Eilers

In ihrer Praxis in Hannover verbindet Dharamleen Kaur seit einigen Jahren die beiden „Schwestern“ Kundalini Yoga und Ayurveda. Die studierte Diplom-Biologin war knapp zehn Jahre im Außendienst der pharmazeutischen Industrie tätig, bevor sie kündigte, um Ayurveda-Medizin an der Europäischen Akademie für Ayurveda zu studieren. Als ausgebildete Heilpraktikerin, Kundalini Yoga Lehrerin, Sat Nam Rasayan Heilerin und staatlich geprüfte Ayurveda-Medizinerin (PGDip) steht nur noch ihre Master-Arbeit aus. Wir haben uns beim Sat Nam Rasayan kennen gelernt und schnell war mir klar, dass ich Kerstin unbedingt mal nach Neuss einladen möchte, um übergewichtigen Yogaschülern eine Alternative zu ihrer bisherigen Ernährung zu bieten. Gesagt, getan: Zweimal war Dharamleen Kaur Kerstin bereits in Neuss und hat wunderbare Ayurveda-Koch-Workshops für Kundalini Yoga Schüler gegeben.

Dharamleen Kaur, wie verbindest du die Themen Yoga und Ernährung in deiner Praxis?

Ich versuche Yogapraktizierende zu sensibilisieren und auf den unmittelbaren und kumulativen Einfluss von Ernährung auf den aktuellen Gemüts-, Bewegungs- und Gesundheitszustand hinzuweisen. Ayurveda-Klienten profitieren durch die Yogaübungen, da sie ihre Krankheitsprozesse besser verstehen lernen und leichter lösen können. Sie meiden auslösende Faktoren und richten sich auf sich selbst aus und ihre Aufgabe in diesem Leben. Dabei ist pure unbelastete Ernährung (sattvische Ernährung) fundamental, um Körper und Geist zu reinigen. Stopfen wir viel Minderwertiges in uns hinein, kann uns das auch mental herunterdrücken, denn der Körper wird einfach schwerer und unbeweglicher. Bildet ein Organismus Schlacken, so kommen oft eine grundlose Müdigkeit, Antriebsschwäche, unregelmäßiger Stuhlgang, Körpergeruch, schwere Glieder und Steifheit hinzu. Es gilt, die Achtsamkeit darauf zu richten, wer, was, wie zubereitet und aus welcher Quelle die Lebensmittel stammen. In Einzelsitzungen zur ayurvedischen Ernährungsberatung gebe ich Lebensmittellpläne, Umsetzungstipps und manchmal auch Ausleitungsverfahren an die InteressentInnen. In der Gruppe wiederholen wir zweimal jährlich den ayurvedisch-basischen Heilentschlackungskurs. Kochkurse zu den ayurvedischen Prinzipien und Gewürzkunde helfen vielen bei den ersten Schritten zu einer ayurvedischen Lebensweise.

Gibt es Verbindungen zwischen Kundalini Yoga und Ayurveda, man spricht oft von Schwesternwissenschaften?

Yoga hat das Ziel der Befreiung der Seele aus dem Rad des Karma (Jiwan Mukti) - der Ayurveda hat die Ziele Gesunderhaltung, Krankheitsbehandlung, materiellen Wohlstand und Fülle (Artha, Kama). Als Schwesternwissenschaften kann die eine nicht ohne die andere. Für die Gesunderhaltung und die Krankheitsbehandlung braucht es Einsicht in eine veränderte Lebensweise, das Bewusstsein darüber entsteht durch Meditation. Mit Hilfe vieler Yogaübungen wird das Verdauungsfeuer verbessert, wodurch innere Erkrankungen nachhaltig gebessert werden. Außerdem werden durch Yoga die Nerven entspannt und der Körper mit Energie versorgt, auch das brauchen wir dringend für die ayurvedischen Heilprozesse. Und wenn ein Yogi krank wird, gibt es zum Glück ayurvedische Kräuter und Ausleitungsverfahren.

Unterscheiden sich Ernährungstipps Yogi Bhajans von Ayurvedatipps?

Im Ayurveda schauen wir in erster Linie auf ein angemessen brennendes Verdauungsfeuer (agni). Alle zugefügten Substanzen mit ihren Eigenschaften sollen dazu dienen, die Gewebe korrekt aufzubauen und zu nähren. Im Ayurveda steht also das Agni im Vordergrund - wenn es auf allen Ebenen balanciert ist, ist der Mensch gesund. Yogi

Bhajan hat uns viele Tipps gegeben, um unseren Energiekörper auszugleichen und dem Herz und der Aura Energie zuzuführen.

Was hältst du von Monodiäten, die wir im Kundalini Yoga praktizieren?

Aus dem Ayurveda sind mir keine Monodiäten bekannt. Gerne empfehle ich Kitchari - einen Eintopf aus der gelben geschälten Mungobohne mit wechselndem Gemüse, je nach Konstitution. In speziellen Situationen (z. B. Krebserkrankungen, Auto-Immunerkrankungen) mit einem ausreichenden Verdauungsfeuer sind über einen definierten Zeitraum verordnete Monodiäten wirksam. Das Spektrum ist hier sehr breit und der Einzelfall müsste betrachtet werden.

Kann jeder Konstitutionstyp zum Beispiel die Grüne Diät machen?

Die Grüne Diät kann unter bestimmten Voraussetzungen jede/r Konstitutionstyp durchführen. Besonders ist sie für Pitta- und Kapha-Typen geeignet, sie sollte im Frühjahr/Frühsummer oder im frühen Herbst durchgeführt werden. Grüne Diät bringt die Pitta-Typen ins Herz, sie reinigt die Leber, das Blutgewebe (rakta-dhatu) und die Haut. Kapha-Typen können sich durch einen hohen Anteil an grünem Gemüse von Schlacken befreien. Vata-Typen sollten auf eine ausreichende Zufuhr von öligen Substanzen achten: Nüsse, pflanzliche Öle, Avocados. Sie dürften weniger Blattgemüse essen, da dieses den Darm austrocknen kann. Alle anderen Ayurveda-Ernährungsregeln sollten ebenfalls berücksichtigt bleiben, also mittags die Rohkost und schwerverdauliche Lebensmittel, abends eher Suppen und leicht verdauliches. Morgens je nach Appetit.

Im Ayurveda empfehlen wir, Reinigungsprozeduren in Phasen der Ruhe durchzuführen oder in einen Kurablauf zu integrieren. Zu bemerken ist: Über einen längeren Zeitraum wird Fasten oder drastische Nahrungsreduktion nur Kapha-Typen empfohlen, Pitta-Typen können einzelne Entlastungstage einplanen und Vata-Typen sollten erst gar nicht die Energiemenge reduzieren.

Gibt es noch andere Praktiken im Kundalini Yoga, die nicht stimmig mit dem Ayurveda sind?

Als Kundalini Yogis schwören wir auf Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer. Im Ayurveda werden diese Lebens- und Würzmittel nach ihren Eigenschaften betrachtet. Knoblauch enthält fünf Geschmacksrichtungen (alle außer sauer), er erhöht rajas (die Leidenschaften), daher wird er bei Menschen, die überaktiv sind, nicht empfohlen. Frischer Ingwer wirkt zu erhitzend für Pitta-Typen.

Darf man eigentlich nach dem Yogaunterricht am Abend noch etwas essen? Und wenn, was?

Die Abendmahlzeit sollte nicht nach 19 Uhr verzehrt werden, und die Schlafenszeit beginnt insbesondere für die Vatas und Pittas um



22 Uhr. Wenn der Unterricht gegen 20 Uhr endet, empfehle ich eine kleine Portion Suppe und einen Cracker, etwas Reis mit Gemüse oder in manchen Fällen hilft auch ein Glas Gerstengrassaft, um Energie zu gewinnen. Alles bleibt eine Frage des Verdauungsfeuers, ein junger Mensch verbrennt abends noch mehr als ein älterer. Die Portion sollte in jedem Fall dem Verdauungsfeuer angepasst werden und vor dem Schlafengehen (22 Uhr) verdaut sein. Wichtig ist, dich zu fragen, ob du wirklich Hunger hast oder ob du noch einen Reiz oder eine Belohnung brauchst, oder vielleicht hat sich auch nur eine Gewohnheit eingeschlichen.

Viele verändern innerhalb ihrer Yogapraxis mehr und mehr ihre Ernährung. Was ist ein gangbarer Weg, um beispielsweise auf Milchprodukte und Kaffee zu verzichten?

Ernährung, Lebensweise und Kaufverhalten korrelieren mit dem Bewusstsein. Mit der Yogapraxis entgiftet sich der Körper und es klärt sich der Geist. Wenn Ego und Gier schmelzen, wird das Portemonnaie für Bio- und Fairtrade-Produkte geöffnet. Immer deutlicher werden wir uns der Wirkungen von Ernährung gewahr. Einige Yogis hängen gern noch an ihrer täglichen Tasse Kaffee oder haben einen hohen Zuckerkonsum. Um Kaffee zu reduzieren, ist es gut, anfangs einen Teil des Kaffees durch Tees zu ersetzen, zunächst einmal die anregenden Sorten, wie Grüntee oder Mate-Tee und dann immer mehr auf Gewürztees oder Kräutertees umstellen. Lupinenkaffee ist ebenfalls eine gute Alternative, auch bei den Getreidekaffees gibt es inzwischen eine große Auswahl. Bei der Lust auf Zucker helfen Trockenfrüchte und Nüsse je nach Dosha und Vorliebe oder ein Glas Honigwasser (der Honig darf erst bei Trinktemperatur zugefügt werden).

Milchprodukte machen, wie Zucker, süchtig. In der Tat enthält Milch Opiate, die das Kalb an seine Mutter bindet. In den klassischen ayurvedischen Texten hat die Milch einen hohen Stellenwert, frische Milch von heiligen Kühen, die frei herumlaufen, gemeint ist nicht die homogenisierte, pasteurisierte und entfettete Milch. Ayurvedisch wird Milch immer separat verzehrt, das heißt sie gilt als Zwischenmahlzeit in Mengen bis zu 200 ml am Tag. Wer Milch mag, empfohlen für Vata- und Pitta-Typen, sollte sie nur mit Speisen der süßen Geschmacksrichtung verzehren und verdauungsfördernde Gewürze zufügen (getrockneter Ingwer, Kardamom, Safran, Zimt, Nelke). Ziegenmilch ist, nach Ayurveda, die am leichtesten verdauliche Milch. Allgemein erhöhen Milchprodukte die Feuchtigkeit und den Schleim im Organismus, Kapha-Typen müssen mit dieser Nahrungsmittelgruppe sehr vorsichtig sein.

Im Ayurveda werden die verschiedenen Konstitutionstypen: Vata, Pitta und Kapha beschrieben, wie verhalten sie sich im Yoga?

Vata-Dosha-Yogi

Vata-Dosha besteht aus den Eigenschaften rau, kalt, leicht, subtil, beweglich, nicht schleimig, trocken, es ist das Bewegungsprinzip. Yogapraktizierende mit dominierendem Vata-Dosha weisen oft Verspannungen, Überdehnungen, Dislokationen, trockene knackende Gelenke, geistige Unruhe, Nervosität, Konzentrationsstörungen, Sprunghaftigkeit, schnelle Ermüdung, unregelmäßige Verdauung und einen unregelmäßigen Tagesablauf auf. Außerdem frieren sie schnell und langweilen sich bei einem wenig abwechslungsreichen Yoga-Programm. Da dem Vata-Yogi das Erdelement fehlt, fördern Übungen für die unteren Chakras seine Erdverbundenheit. Vata-Dosha-Yogis benötigen warme Übungsräume frei von Zugluft. Vata-Dosha-Personen sollten dazu animiert werden, lange zu entspannen und zu ruhen. Durch zu intensive Yogapraxis, kombiniert mit falscher auszehrender Ernährung, besteht Gefahr, das Vata-Dosha abnorm zu erhöhen. Daher sollte der Vata-Yogi ölige und warme Speisen zu sich nehmen, um seine Nerven und Gelenke zu nähren. Im Alter, wenn das Vata-Dosha vorherrscht, sind die Übungen auf eine verminderte Flexibilität des Körpers und eine verminderte Belastbarkeitsgrenze, oft durch chronische Erkrankungen verursacht, hin anzupassen.

Pitta-Dosha-Yogi

Pitta-Dosha besteht aus den Eigenschaften ölig, heiß, scharf, flüchtig, sauer, beweglich wie eine Flüssigkeit, penetrierend, es ist das Transformationsprinzip. Yogis mit ausgeprägtem Pitta-Dosha neigen zu übertriebenen Ehrgeiz und Eifer; sie powern sich über ihre Grenzen aus, sie schwitzen viel und schnell, insbesondere im Sommer oder in überheizten Räumen. Personen mit Pitta-Dosha-Dominanz lieben den sportlichen Aspekt des Yoga, sollten aber ihre Konzentrationsfähigkeit einsetzen, um ihren Geist zu klären, ihr Herz zu öffnen und sich mit den universellen Kräften zu verbinden. Pitta-Dosha-Übende halten die Yogapositionen in der Regel sehr willensstark und lange. Ayurveda-therapeutisch betrachtet sollen sie ihr Verdauungsfeuer mit reinigenden Körper- und Atemübungen besänftigen. Ein inneres Gleichgewicht kann auch durch das Balancieren von Apana-Vata (Abwärts-Fluss) und Vyana-Vata (Energieverteilung im System) hergestellt werden. Dafür sollte der Pitta-Yogi bittere und nährnde Speisen zu sich nehmen.

Kapha-Dosha-Yogi

Kapha-Dosha besteht aus den Eigenschaften schwer, kalt, weich, ölig, süß, stabil/fest und schleimig. Kapha ist das Synthese-Prinzip im Ayurveda. Herrscht dieses Dosha vorrangig in einem Yogi vor, so neigt dieser zu Trägheit, Gemütlichkeit und Stillstand. Er fühlt sich oft schwer und erdverbunden, sein Ehrgeiz ist schwach, sein Körper eher kompakt, oft hat er mit übermäßigem Gewicht zu kämpfen, was zusätzlich seine Beweglichkeit beeinträchtigen kann. Die große Kraft und das Durchhaltevermögen, die in diesem Dosha liegen, müssen durch die Übungen gezielt mobilisiert werden. Apana-Vata (Abwärts-Fluss) muss bei diesem Konstitutionstypen angeregt werden, so dass er wieder loslassen kann.

Kapha-Dosha-Yogis benötigen warme, gemütliche Übungsräume, sie brauchen viele Kissen und Decken. Sie sollten kontinuierlich körperlich und geistig angespornt und aus ihrer Lethargie herausgeholt werden, damit sich ihre Körperstrukturen festigen und sich ein sattvischer Lebensstil etablieren kann. Ihre Ernährung sollte aus warmen, trockenen und leicht verdaulichen Speisen bestehen, um das Wasser- und das Erdelement auszugleichen.

Was brauchen die unterschiedlichen Konstitutionstypen im Yoga?

Vereinfacht gesagt, sind stehende Übungen und Feueratem gut für das Kapha-Dosha geeignet, da Kapha-Typen mobilisiert werden sollten. Dagegen sind liegende Übungen und Pranayama gut für Vata-Dosha, denn ihr Nervensystem muss beruhigt werden. Sitzende Drehbewegungen, die die Leber und die Milz massieren, sind besonders vorteilhaft für Pitta-Dosha-Yogis. Umkehrhaltungen dagegen lassen das Blut in den Kopf fließen und sollten von Pitta-Dosha-Yogis nur in begrenztem Umfang geübt werden.

Vielen lieben Dank für das Gespräch!



Yoga und Arbeit, Beruf und Sein, Sein und Ernährung



Von Guru Dev Singh Werner Hoffmann

Yoga ist großartig. Ich praktiziere es seit über 40 Jahren täglich. Vergleichsweise einfachste Übungen haben tiefgreifende Wirkungen mit Erleuchtungspotential. Für einen sich energetisch entwickelnden Yogi ist das ganze Leben Yoga. Es beginnt unweigerlich damit, täglich und lange genug zu praktizieren und nie wieder damit aufzuhören. Nur wer täglich praktiziert, hat Erfolg. Wer das nicht macht, entwickelt sich yogisch nicht nennenswert. Yogi Bhajan sagte: "Even a master has to clean his house daily. So just keep up with the daily continuance, just like the planets do". Er betonte, dass nur einfache Gemüter glauben, dass man sich tiefgreifend entwickeln könnte, wenn man zweimal die Woche zum Yoga geht. Man wird die Größe des Yoga so leider nie erleben. Was also tun?

Erwartungsfroh, wachsam, tief und kontrolliert jeden Tag üben und sich selbst dabei energetisch verfeinern. Dabei sublimiert man die eigene Energie bewusst in die Formlosigkeit hinein, wird selbst zu dieser wunderbaren Freiheit - erst dann beginnt es universell zu werden. Es ist so, als ob du deine eigene Software für eine unendliche Oberfläche schreibst. Du veränderst nicht weniger als deine Hirnarchitektur. Was man dabei braucht, ist das richtige Selbstverständnis, einen gerichteten Willen in Frische und Klarheit und ein

Talent für Leichtigkeit und Kreativität in dieser tiefen Ernsthaftigkeit. Mein eigenes Yoga ist Lebensfreude und Disziplin. Wenn man die Übungen nur mit innerer Beliebigkeit, reflexhaft einstudiert und mit seelenloser Routine macht, kommt man nicht weiter. Yoga lebt allein durch die prächtige Fülle deiner inneren Gegenwart.

Nach Tarn Taran Kaur trat Yogi Bhajan in mein Leben

Wie wunderbar, dass ich schon mit 16 Jahren Heinrich Zimmers Philosophie und Religion Indiens gefunden und gelesen hatte, danach Hesse, Suzuki und viele andere. Nach den Büchern folgte der Wille zur eigenen Erfahrung. 1973 kam schon Tarn Taran Kaur, die erste Kundalini Yogini meines Lebens, jung und schön, nach Hamburg. Ich war ihr erster Schüler. Und dann Yogi Bhajan: Ein Yogi von 39 Jahren, eine ungeheuer imposante, interessante und polarisierende Erscheinung in dieser streitbaren Zeit, eine Art spiritueller Superstar. Er wurde mein Lehrer und guter Freund.

Am unmittelbarsten lernen wir durch das Beispiel eines lebenden Meisters - und der Energie, die er seinen Schülern überträgt. Ich wollte einen, der mich auch intellektuell fordert und energetisch der Beweis seiner Fähigkeiten ist. Der Meister setzt

dich auf den Weg. Danach geht alles allein nur durch deine eigene Entschlossenheit, Analysefähigkeit, Beständigkeit und die Kraft und Anstrengung, die du täglich einsetzt. Stimmt, das klingt sehr nach Leistung. Wer denkt, das wäre es nicht, hat keine Ahnung. Es ist überhaupt nicht selbstverständlich, etwas körperlich und mental dermaßen Qualitatives täglich perfekt zu tun.

Yogische Entwicklung in einem perfekten Körper

Wir waren irgendwann in den 90ern in Hamburg zu einem Workshop zusammengekommen, um neue Lectures von Yogi Bhajan persönlich zu hören. Gleich am Anfang beklagt er sich über den schlechten Zustand, in dem wir alle vermeintlich wären. Er sagte: „Ihr seid alle völlig übersäuert, wie wollt ihr Erfolg im Leben und im Yoga haben, wenn eure Zellen dermaßen sauer sind. Geht nach Hause.“ Tatsächlich schickte er alle so erwartungsfroh Gekommenen mit der Forderung nach Hause: Esst so viel Grünes wie möglich und kommt morgen wieder. So war er. Direkt, stark, fordernd, führend, effektiv. Für mich die reine Freude. Da wurde nicht viel getextet. Da wurde wirklich gelehrt und umgesetzt. Gelegentlich kam er hart rüber, für manche maßlos und zu direkt. Das war seine Art zu lehren. Er war ein

starker Lehrer. Ich habe ihn zutiefst genossen. Von ihm lernte ich vieles über die Wirkungen von Nahrung auf die Befindlichkeit unseres Körpers und elektrischen Feldes. Mir wurde klar, dass Entwicklung nur in einem perfekt funktionierenden Körper stattfindet - dass ein Yogi viel mehr als andere auf seine Nahrung zu achten hat. Und dass es unsere heilende Pflicht war, für genügend gesunde komplexe Nährstoffe in uns zu sorgen, vor allem, wenn man vegetarisch oder gar vegan lebt.

Irgendwann trat der ehemalige Chef der Deutschen Raumfahrt, Dr. Wilhelm Scharfenkamp, in mein Leben und brachte „Alen“ mit. Alen ist eine biologische Nahrungssensenz, deren komplexe Nährstoffe die atomare Genialität und Lichtenergie der Pflanze unzerstört in Pulverform beibehält. Gewonnen aus komplexen Pflanzen. Hochkonzentriert. Das Genie der Natur in Pulverform. Eine Offenbarung nicht nur für Vegetarier und Veganer. Ich zeigte es Yogi Bhajan, und er nannte es Satvig Kana, vollkommene Nahrung. Wir versuchten diese einzigartigen Mittel gemeinsam mit Dr. Scharfenkamp in Europa zu bekommen und wurden dabei völlig unerwartet zu den Vertriebsrechthehaltern für 33 Länder.

Alen - ideale yogische Nahrungsergänzung

Eine wunderbare Fügung in meinem Leben. Einerseits gesundheitlich, es hilft mir seit 20 Jahren ein fast jugendlicher Krieger zu sein - und andererseits, was meine neuen Aufgaben und Möglichkeiten betraf. Als Schifffahrtskaufmann und studierter Designer hatte ich viele unterschiedliche Herausforderungen erlebt. Was hier aber kam, war ein Gottesgeschenk, denn ich konnte mit etwas arbeiten, das Menschen stark, frei und definitiv 15 Jahre jünger macht, es hilft jedem, eine optimierte Ernährung zu bekommen und nach meinen mittlerweile 20jährigen Erfahrungen verhindert es prophylaktisch, degenerative Erkrankungen zu bekommen. Die Mittel sind Ergebnis von 17jäh-

rigen Zellforschungen und ihre Wirkungen beweisen das Genie der Natur, sie sind ungeheuer tiefgreifend, nachhaltig und komplex. Alen wurde für mich eine ideale yogische Nahrungsergänzung, es schenkt mir ein starkes Immunsystem, großartige Gesundheit und Kraft. Ich habe vor 15 Jahren angefangen, mich intensiver um die Unterstützung indigener Stämme in Südamerika zu kümmern. Wir unterhalten ein eigenes Ambulatorium, wo wir den Armen in Paraguay kostenlose medizinische Hilfen geben. Wir machen Tropenwald- und Wasserprojekte in Peru, unterstützen die Ausbildung von Jugendlichen und haben eigene kleine Urwaldschulen gebaut.

Die Energie des Yoga mischt und frischt uns auf

Das ist die Erfahrung: Täglich praktizierende Kundalini Yogis sind nur schwer zu bremsen. Ich habe schon immer bewundert, wie viel man machen kann, wenn Yoga uns jeden Tag hilft, unseren eigenen

Bio-Rechner zu defragmentieren und unseren Geist neu strahlen zu lassen. Allein das reicht mir schon aus, um jeden Tag zu jubeln, dass es einem widerfahren war, diese Jahrtausende alten Techniken lernen und anwenden zu dürfen. Spätestens jetzt wisst ihr es: Die Souveränität eurer selbst kommt durch tägliche Kundalini Yoga Praxis, täglich genügend komplexe Bio-Nährstoffe und ungeheure, zutiefst ernsthafte Leichtigkeit, die uns durch dieses wunderbare Leben führt. Die Meister sagen, eine gute Wiedergeburt zu bekommen ist etwa so schwierig, wie wenn eine Schildkröte beim Auftauchen aus dem Meer den Kopf durch einen zufällig treibenden Rettungsring steckt. Nun, wenn dem so sein sollte, dann doch bitte ab sofort dieses: Voller Genuss des Seins, keine Ängste mehr und nutzt eure Entwicklungschancen jeden Tag - vielleicht haben wir mehrere Leben vor uns, oder eben nur dieses Eine, aber genau dafür ist es da! Sat Nam. Kein Zaudern. Gebt einfach ein wenig Gas im Inneren eurer Kundalini!





SOTANTAR

Der Yoga Shop

www.yoga-shop.org
☎ 030 - 44 73 76 52

Praktische und schöne Dinge für Yoga & Meditation.

Schliemannstr. 29a, 10437 Berlin
Mittwoch geschlossen

Meditationskissen und Bänke, Yogamatten und Yogamade,
Buddhas, Räucherwaren, CDs, Bücher ... und vieles mehr.

Wir geben Yogalehrer-Rabatt.



SHAKTA PRODUCTS



Yoga Versandhandel seit 1995

Alles rund um's YOGA



YOGALEHRER RABATT

www.shakta-products.com

Christiane Harter Shakta Kaur Tel.: 07132 / 16630 Fax: 16631



Frage Yogi Satya



„Was sind die drei wichtigsten Nahrungsmittel aus yogischer Sicht und warum?“

Oh, das ist nicht einfach - gerade weil es so einfach ist. Aber nach einigem Nachdenken komme ich zu den folgenden drei Nahrungsmitteln.

Ich wünsche dir viel Spaß beim ausprobieren:

1. Wasser

Die meisten Leute trinken nicht genügend Wasser. Dabei wirkt Wasser nicht nur körperlich reinigend, sondern auch emotional. Wir trinken im Gegensatz zu den meisten anderen Yogaschulen sogar Wasser beim Üben, um die Reinigung zu unterstützen.

Du kannst Wasser aufladen mit Mantras und Gebeten, dann wirkt es ganz tief heilend.

Tipp: Trinke einige Wochen lang andert-halb Liter warmes Wasser, gleich nachdem du morgens aufgestanden bist, das unterstützt die Reinigung des Körpers und dein psychisches Gleichgewicht.

2. Goldene Milch

Deren zentraler Bestandteil ist Kurkuma, Gelbwurz, das auch wissenschaftlich getestet wurde und als bester Entzündungshemmer und Antirheumatikum gilt. Es ist hilfreich bei Knie- und Rückenproblemen, gut für die Haut - und lecker. Du kannst sie auch gerne mit Reis- oder Mandelmilch anstatt mit Kuhmilch zubereiten.

Nach yogischer Auffassung hat die Goldene Milch, wenn sie richtig zubereitet wird, den gleichen Effekt wie Muttermilch.

Zutaten:

- 1 große Tasse Milch, ersatzweise Soja- oder Reismilch
- 1 EL Mandelöl
- ½ TL Kurkuma (Gelbwurz, gemahlen)
- etwas Wasser

Zubereitung:

1. Gib etwa ½ Glas Wasser in den Topf und vermische es mit dem Kurkuma. Bringe das Gemisch unter ständigem Rühren (!) zum Kochen, bis eine Paste entsteht. Vorsicht, nicht zu viel Hitze, es brennt schnell an.

2. Jetzt gib Milch dazu, bringe das Ganze wieder zum Kochen und lasse es dann eine Minute bei geringer Hitze und unter Rühren köcheln.

3. Zum Schluss fügst du einen Esslöffel Mandelöl hinzu und verfeinerst das Getränk mit Honig (in der Regel reicht etwa ein Teelöffel).

Tipp: Mach mal eine 40-Tage-Kur mit Goldener Milch drei Mal täglich, um Haut- und Gelenkproblemen vorzubeugen.

3. Kitchari (Kicheree) / Mungbohnen mit Reis

Es gibt Yogis, die nichts anderes essen. Wenn wir zusammen kommen, so wie beim Europäischen Yoga Festival (bitte vormerken: 5. bis 13. August 2015 in Fondjouan), machen wir einfach riesige Töpfe davon und es ist immer genug für alle da.

Kitchari ist nicht nur praktisch und sozial, sondern auch quasi „vorverdaut“, so wie Yogi Bhajan sagte.

Tipp: Versuche doch mal eine fünf Tage Kitchari-Monodiät (ganz einfach nur Mungbohnen und Reis). Das wirkt entgiftend und bringt dein Verdauungssystem ins Gleichgewicht.

Zutaten:

- 1 Tasse Mungbohnen
- 1 Tasse Basmatireis
- 9 Tassen Wasser
- 4 bis 6 Tassen kleingeschnittenes Gemüse, z. B. Karotten, Sellerie, Rote Beete, Brokkoli, Weißkohl, Zucchini, etc.
- 2 kleingeschnittene Zwiebeln
- 1/3 Tasse kleingehackten Ingwer
- 3 Zehen Knoblauch kleingehackt
- ca. 1 Teelöffel Kurkuma
- ca. 1 Teelöffel schwarzer gemahlener Pfeffer
- ca. 1 Teelöffel Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- ca. 1 Teelöffel getrockneten Basilikum
- ca. 1 Teelöffel geriebenen Kardamon
- 2 bis 3 Lorbeerblätter



Zubereitung:

Mungbohnen und Reis waschen und mit dem Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Inzwischen das Gemüse waschen und klein schneiden. In einer großen Pfanne wird 1/3 Tasse Olivenöl erhitzt und zuerst die Gewürze angebraten. Darauf achten, dass das Öl nicht zu heiß wird – es darf nicht rauchen. Dann Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Karotten und andere „harte“ Gemüse hinzufügen. Nach kurzem Andünsten den Pfanneninhalt zum köchelnden Reis-/Mungbohnen-Gemisch dazu geben. Die anderen weich kochenden Gemüswürfel in den Suppentopf geben und unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Die Konsistenz sollte suppig-breiig sein. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen.

Kundalini Yoga für Menschen mit körperlicher Behinderung

Termine 2015

Tagesworkshops:

Freiburg Heilbronn München
08.02.2015 07.03.2015 15.03.2015

Fortbildung über 3 Wochenenden in
Ludwigsburg (bei Stuttgart)

04. + 05.07. / 26. + 27.09. / 28. + 29.11.2015

www.kundaliniyoga-ak.de

3HO zertifizierte
FORTBILDUNG
für YogalehrerInnen



Antje Kuwert
Silcherstr. 20/1
71691 Freiberg
07141 – 9131962
info@kundaliniyoga-ak.de

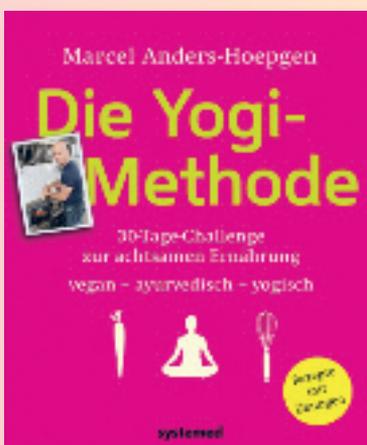


Buchtipp

„Die Yogi-Methode - In 30 Tagen zur achtsamen Ernährung“

Von Cornelia Brammen

Ernährung und Wonne – wie selten werden diese beiden Begriffe in einem Atemzug genannt. In den Ernährungsbüchern der letzten Jahre ging es sehr viel um Gewichtsreduktion, um Tier- und Umweltschutz oder um das Weglassen von Kohlenhydraten. Brahmadev Marcel Anders Hoepgen, Sampoorna-Yoga-lehrer und Musiker, geht es in seinem gerade erschienenen Buch auch um diese Punkte, vor allem aber um die Entwicklung des Geistes durch Ernährung. Die Yogi-Methode ist ein 30-Tage-Plan mit vegan-ayurvedischen Rezepten und mit Yoga-Übungen. Eine klassische Ernährungsumstellung mit dem Ziel, das körperliche und energetische System zu nähren, die Emotionen in Einklang zu bringen, den Zustand von Harmonie, Frieden und Wonne herzustellen, der unserem höchsten Selbst entspricht. Die Rezepte sind richtig klasse. Süße kommt als Getreide oder Agavendicksaft hinein, Salz wird nicht extra zugefügt. Dafür



viel Limettensaft und frische Kräuter. Leser erfahren viel über die Gunas – Tamas, Rajas und Sattwa -, über die Verbindung zwischen Darm, Immunsystem und Gehirn und über versteckte tierische Bestandteile in vermeintlich pflanzlichen Lebensmitteln (Pferdehuf-Mehl in gerösteten Erdnüssen).

Die Yoga-Übungen fördern das Verdauungsfeuer und helfen, den Geist zu beruhigen. Wie auch das Essen. Im Rezeptteil ist „Die Yogi-Methode“ manchmal ein bisschen verwirrend layoutet. Aber wer wirklich 2015 mit dem Vorsatz startet, es mal mit veganer Ernährung zu versuchen, hat hier einen tollen Begleiter.

Brahmdev Marcel Anders-Hoepgen „Die Yogi-Methode. 30-Tage-Challenge zur achtsamen Ernährung. Vegan – ayurvedisch – yogisch.“ Systemed, 192 Seiten, 19,99 Euro.

Yogische Ess-Kultur

Das Prana in den Speisen aufschließen

Von Sat Hari Singh

Erst mit der Zubereitung unserer Speisen entlocken wir unseren Lebensmitteln ihr Aroma, wecken in ihnen heilende Kräfte, die unseren Körper nähren und in uns angenehme Stimmungen hervorbringen und den Geist erfrischen. Kochen ist ein Lebensprozess. Wir schließen das Prana, die Lebensenergie, in den Speisen für uns auf. All die Düfte und Aromen sind Ausdruck der Lebensenergie in unseren Speisen. Je klarer unser Geist ist und je reiner unsere Seele, je mehr Geschmack und Esprit werden wir in unseren Speisen erwecken. So entsteht die leckere Leichtigkeit unserer Speisen. Und man kann sie schmecken.

Sei aufmerksam, beobachte, wie das Essen dir bekommt. Lass die Weisheit deines Körpers zu dir sprechen. Wenn du weißt, du kannst etwas nicht verdauen, iss es nicht. „Überessen“ belastet die Leber und die Verdauungsorgane.

Fülle deinen Magen nur zur Hälfte mit Speise, lasse ein Viertel für Flüssigkeit und ein Viertel leer, als Raum zum Verdauen. Nimm reine, frische und leicht verdauliche Nahrung zu dir. Sie schenkt dir die Lebensenergie, die du bist. Du weißt doch, du bist, was du isst.

Du bist allerdings auch, was du verdauen kannst. Der Fähigkeit, unsere Speisen auch zu verdauen, wird im Yoga höchste Aufmerksamkeit gegeben. (...) Unsere körperliche Gesundheit ist ein lebendiger Prozess von Geben und Nehmen und ihr wichtigster Grundsatz ist es, stets im Gleichgewicht zu bleiben. So ist es für den Körper wichtig, dass die Nahrung, die wir zu uns genommen haben, innerhalb 24 Stunden (bei Frauen in 18 Stunden) verdaut und verstoffwechselt ist. Denn das Leben ist ein Kreislauf. Nahrung, die unseren Körper nicht innerhalb von 24 Stunden wieder verlassen hat, bildet Schlacken und giftige Stoffe in uns. Schlecht gekaute Nahrung wird zu schlecht verdauter Nahrung. Ohne gute Verdauung aber wird es uns nicht nur nicht gut gehen, wir werden auch nicht gut aussehen, egal, wie teuer wir uns kleiden und wie gut wir uns schminken.

Aus: „Das Herz des Yoga: Die 13 Tore zum wahren Selbst“, Sat Hari Singh, 2013)



NAHRUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE IM GOLDEN TEMPEL TEEHAUS

Unseren Gästen und Freunden wirklich nahrhafte und lebendige Nahrung zu servieren, das ist unser großes Anliegen im Golden Temple Teehaus.

Wir wollen die größtmögliche Menge an Prana in unseren Speisen. Dafür kombinieren wir Getreide wie Basmati Reis oder Dinkelschrot mit Hülsenfrüchten von Azukibohnen, rotem Daal oder Kichererbsen und natürlich viel Gemüse der Saison.

Unserem Credo folgend "Liebe und Glück für alle Wesen im Universum" führen wie eine Vegane Küche.

Mutter Erde selbst hat uns von 100% Bio überzeugt (DE-005).



Guru Ram Das' Goldener Temple in Amritsar ist nicht nur unser Namensgeber.

Seine hohe Schwingung umgeben von heilenden Wassern und kosmischer Musik ist unser Leitbild.

Sie ist die wahre Nahrung für unseren Geist, unsere Seelen und unseren Körper. Sat Nam.

Golden Temple Teehaus
Grindelallee 26, 20146 Hamburg



Die Dynamik und Lebendigkeit von Körper und Geist erhalten

Übersetzt von Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius

Der in den USA bekannte Kundalini Yoga Lehrer und Heiler Dr. Mahan Rishi Singh betreibt ein Gesundheits- und Yogazentrum in Yardley, Pennsylvania (The Khalsa Healing Arts and Yoga Center). Er wurde von der Spirit Voyage Redakteurin Ramdesh Kaur im Rahmen ihrer regelmäßigen Sendung bei dem Onlinesender Radio Unity (Suchbegriff: Spirit Voyage Radio) zum Thema „Gesunde Lebensführung“ interviewt.

Welche Faktoren bestimmen, dass die gesundheitliche Basis eines Menschen solide und stark ist?

Yoga und Meditation sind natürlich der Schlüssel! Doch auch Yogis leiden unter entzündlichen Prozessen in ihren Körpern, die gelindert werden können, indem die Betroffenen auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten. Mahan Rishi empfiehlt eine hochwertige und sattvische Ernährungsweise. Er rät seinen Patienten, auf Zucker zu verzichten. Mahan Rishi erkrankte als Teenager regelmäßig an Bronchitis und wurde von Kopfschmerzen geplagt. Mit dem Verzicht auf weißen Zucker besserte sich sein Gesundheitszustand erheblich. Mahan Rishi ist der Meinung, dass sogar kleine Mengen an Zucker auf manche Menschen ins Gewicht fallende negative Auswirkungen haben können. Er beobachtet, dass zum Beispiel während der Weihnachtszeit viele Personen an Erkältungen und grippalen Infekten erkranken. Er stellt das in einen direkten Zusammenhang mit dem überhöhten Zuckergenuss während dieser Zeit.

Mahan Rishi ist der Meinung, dass auch Gluten ein Problem für den Körper ist und Entzündungen im Körper verursachen kann.

Mahan Rishi hat wahrgenommen, dass die entzündlichen Prozesse ein Ende finden, wenn seine Patienten sich innerlich reinigen und die Nahrungsmittel weglassen, die für die Entzündungen verantwortlich sind. Viele Menschen trainieren, aber essen weiterhin Weizen, Milchprodukte und Zucker. Dabei ist es wichtig, sich basisch und sattvisch zu ernähren! Kaffee wirkt stressauslösend auf die Nebennieren und regt den Körper zur Hyperaktivität an.

Er empfiehlt, auf ein Lebensmittel zur Zeit zu verzichten (zum Beispiel Weizen, Milchprodukte, Kaffee usw.) und wahrzunehmen, wie es dir damit geht. Das kann dich motivieren, andere Möglichkeiten zu finden.

„Alles, was wir machen können, um uns sattvischer und reiner zu ernähren, wird unsere Vitalität erhöhen und die Bedingungen für Entzündungen und körperlichen Verfall verschlechtern.“ (Mahan Rishi Singh)

Was können wir unserer Nahrung zufügen?

Rohkost und Salate sind sehr wichtig. Das hilft dir, deinen Körper zu vitalisieren und zu entsäuern. Mahan Rishi empfiehlt Früchte, Gemüse und frische Säfte. All diese Nahrungsmittel sind reich an gesunden Antioxidanten.

Das Allerwichtigste ist für Mahan Rishi der lange tiefe Atem. Am Zweitwichtigsten findet er das Wassertrinken. Viele Menschen trinken leider nicht genug Wasser, dabei ist es so wichtig und gesund, nicht dehydriert zu sein. Außerdem schlägt Mahan Rishi vor, doch einfach mal gedämpftes Gemüse zum Frühstück zu essen. Es ist warm, leicht zu verdauen und voller wertvoller Inhaltsstoffe. Vergiss das süße, stärke- und glutenreiche Frühstück, nimm lieber warmes Gemüse oder einen frischgepressten Saft zu dir. Kräuter sind auch sehr zu empfehlen, außerdem Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln und Gelbwurz.

Was empfiehlt Mahan Rishi, damit sich das Leben auf positive Weise ändert – was ist sein wichtigster Rat?

„Sitze und schweige! Erschaffe einen Raum der Stille um dich herum. Diese eine Übung kann dein Leben zutiefst verändern. Wenn du heute nur eine Veränderung in dein Leben einführen möchtest, dann stärke deine Beziehung zur Stille. Stille ist das Tor zu einer anderen Ebene der Unendlichkeit und deines Potentials. Aus der Stille heraus kannst du plötzlich alle unnötigen Abhängigkeiten wahrnehmen, all die falschen, klammernden und mühseligen ‚Dringlichkeiten‘ und kannst dich plötzlich auf eine mühelose und leichte Weise dem Fluss des Lebens hingeben.“

Zusammenfassung der Sendung von der Yogalehrerin Kathryn Livingstone. Erstausstrahlung am 30. Januar 2014, mit freundlicher Genehmigung des Spirit Voyage Blog.

Aktueller Bericht zur Lage in Amritsar/Indien

Das Kinderhilfsprojekt Vidya Mandir

Von Sat Deva Kaur Gabriela Kohl

Ihr könnt euch vielleicht erinnern, dass ich vor einigen Jahren im Kundalini Yoga Journal einen Spendenaufruf startete, um unser Kinderhilfsprojekt Vidya Mandir ins Leben zu rufen.

Es begann 1999 mit 20 Kindern, die von den Sozialaktivisten Mr. Bedi, Master Ajit Singh und Satpal Kaur von der Straße aufgelesen und privat unterrichtet wurden. Kleine Spenden ließen das Projekt wachsen und der Dalai Lama bedachte es mit dem „Harmony Award“. Die gespendete Geldsumme ermöglichte den Kauf eines Stück Landes, wo das erste Schulgebäude entstand. Ein Konto wurde eröffnet, ermöglicht durch Spenden von Studenten der Miri Piri Academy.



Heute werden 600 Kinder in vier kleineren Gebäuden von 20 Lehrern unterrichtet; alle Schüler erhalten täglich eine Mittagsmahlzeit. Einige der Kinder haben es geschafft, einen Abschluss zu machen und sich in die Arbeitswelt zu integrieren: als Designer/in, Ingenieur/-in, Computeringenieur/in, als Englischlehrer/in in einem angesehenen College. Einer der Schüler, Rajwant, erwarb ein medizinisches Diplom, um in einer Blutbank zu arbeiten. Diese Kinder haben großes Glück erfahren. Sie lebten vorher ohne Perspektive und jetzt wird ihnen durch Förderung ein würdevolles Leben ermöglicht. Sie sind sehr dankbar und lernwillig.

Die Yogi Tee Stiftung spendete zum Jahresende einen Betrag von 5.000 Euro, der innerhalb der nächsten zwölf Monate in vier Raten überwiesen wird.

Wenn ihr Ideen für dieses Projekt habt oder gar auf einer Indienreise dort vorbeischauchen wollt, schreibt mir bitte eine Mail an satdevagabriela@hotmail.de. Habt ihr Vorschläge für andere Projekte, meldet euch bei:

stiftung.eu@yogiproductions.com.

CD-Tipp

„In Thy Name“ von Tera Naam

Ich habe das junge Duo Tera Naam als Vorgruppe von Snamat Kaur bei ihrem Hamburger Konzert 2013 gesehen und war schon damals sehr angetan von ihrer Musik, ohne dass ich mich an ihren Namen erinnerte. Nun liegen mir zwei CDs vor, „In Thy Name“ und „Sadhana for Chateau Anand“. „In Thy Name“ ist das erste Album von Tera Naam und ein gelungenes Beispiel dafür, wie Klänge, Mantras und Musik die Tür zur klanglichen Dimension öffnen und den Hörer erheben können. Mit ihrem harmonischen Gesang, einer einfühlsamen Instrumentierung und ergreifenden Melodien gelingt es den beiden Musikern Lee Hansujot Singh und Dharam Kaur, das Herz zu öffnen, den Geist zur Ruhe zu bringen, ein Gefühl der Entspannung und Zuversicht hervorzurufen und einen Zustand innerer Zufriedenheit zu erzeugen. Dharam Kaur und Hansujot Singh sind beide in Hamburg geboren und groß geworden, Dharam in einer polnischen Familie und Hansujot mit taiwanesischer Mutter und deutschem Vater.

Beide sind seit ihrer frühen Kindheit mit Musik aufgewachsen, spielen mehrere Instrumente und wurden gesanglich und musikalisch intensiv gefördert. Seit der Schulzeit sind sie ein Paar - musikalisch und privat. Über sich selbst sagen sie: „Wir verbinden traditionelle Kundalini Yoga Mantras, verwurzelt

im Sikh Dharma, mit herzverbundenen Melodien zu einer neuen Ebene des Kirtan Singens und des Chantens.“

„In Thy Name“ ist als Yoga- und Meditations-CD konzipiert worden. Die einzelnen Stücke haben eine ideale Meditationslänge, sie lassen sich auch gut mitsingen und sind ebenso zum Entspannen geeignet. Die CD beginnt mit einer romantischen Version von „Sat Narayan“, untertitelt mit „Château Anand Peace Meditation“. Es folgt „Har Har“ im Yoga-Stil, ein Stück, das mir sehr gut gefällt, weil es zwar rhythmisch ist und sich damit sehr gut zur Unterstützung bestimmter Yoga-übungen eignet, jedoch sanfter als andere Har-Versionen. Getragen und warm klingt das fast zehnteilige „So Purkh Shabd“. Die beiden letzten Stücke und meine persönlichen Highlights der CD stellen die dreizehnteilige sowie die klassische Kirtan Kriya-Version des Mantras „Sa Ta Na Ma“ in Originallänge dar, wie sie nur selten auf Mantra-CDs zu finden sind.

Insgesamt überzeugt Tera Naams Debüt-Album durch seine Ausgewogenheit, die gelungene musikalische Umsetzung der beiden hoch talentierten Multi-Instrumentalisten, den wundervollen Gesang und nicht zuletzt durch die spürbare Hingabe und Liebe.

„Tera Naam“ bedeutet „dein Name“ oder „in der Vibration der einen Schöpfung“ und steht für ihre Vision, jeden Augenblick im Dienste des Bewusstseins zu feiern - einander zuhörend, in Stille, in Liebe. Anfang 2015 ist ihr drittes Album „One in everyone“ erschienen.

Die CD ist beim Sat Nam Versand unter der Bestell-Nummer KH-809 erhältlich und kostet 15,50 Euro. (khl)



**Jetzt
NEU**

Die erfolgreiche 3HO Yoga
Fachausbildung präsentiert

Zertifizierte FORTBILDUNG für YOGALEHRER

Yoga während der Rückbildungszeit

25./26. APRIL 2015

Sa. 10:00 -18:00 Uhr

So. 10:00 -17:00 Uhr

Nanak Niwas Hamburg



Deutscher
Yoga Dachverband



Anmeldung und weitere Informationen unter:

www.schwangerenyoga-ausbildung.de; Mobil: 0173. 23 63 583

Europäisches Yogafestival

vom 5. - 13. August 2015

**in Fondjouan, Mur de Sologne,
Frankreich.**

www.3ho-kundalini-yoga.eu

Info: european3ho@gmail.com

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe
des Kundalini Yoga Journal, Thema: „Zeit“
ist am 11. Mai 2015**

Yogabus on tour...

**am 4. August 2015 zum Europäischen
Yogafestival in Fondjouan, Frankreich.**

Abfahrt von Hamburg über Bremen und Köln.

Rückfahrt am 13. August 2015.

Kontakt: yogabus@3ho.de.

Weitere Infos unter www.3ho.de

Neues von Chateau Anand



In Chateau Anand bereiten wir uns auf die offizielle Eröffnung vor, die wahrscheinlich in Mai dieses Jahres stattfinden wird – sobald der französische Staat uns unsere „Permit“ gibt. Wann wir das Land für das Yogafestival nutzen können, steht noch in den Sternen. Als wir es damals kauften, wussten wir, dass wir noch mehr Platz bräuchten für Zelte und Parkplätze. Wir haben uns vom Vize-Bürgermeister des Dorfes Saint-Pierre de Maillé schriftlich bestätigen lassen, dass wir seine Wiese nebenan dafür nutzen dürften. Leider stellte sich viel später heraus, dass er zwar der Pächter, aber nicht der Eigentümer der Wiese ist, welcher auf seine Bitte um Zustimmung bisher nicht reagierte. Unsere Alternative war eine große Wiese auf der anderen Seite des Flusses, erreichbar über den Damm. In diesem Fall stimmten sowohl die Bauern als auch die Eigentümer zu - wir haben uns gefreut. Dann kam im vergangenen Jahr der Regen und der Fluss stieg höher als seit Anfang der Aufzeichnungen bekannt – so hoch, dass er Bäume mitriss und über den Damm strömte. Damit war die Alternative leider vom Tisch. Deshalb warten wir geduldig, bis wir den Eigentümer der Wiese erreichen können (wir haben schon alles probiert ...) und hoffen, dass er bald seine Zustimmung gibt. Bis dahin werden auf Chateau Anand viele schöne Programme stattfinden. Die Renovierung ist sehr gut gelungen und die Umgebung schön! *(Satya Singh)*

Wichtige überregionale Termine

- 3. bis 7. Juni 2015:**
Deutsches Kundalini Yoga Festival in Oberlethe
- 5. bis 13. August 2015:**
Europäisches Kundalini Yoga Festival in Frankreich, Domaine de Fondjouan, Mur de Sologne
- 14. August:**
Europäisches IKYTA-Treffen für Yoga-lehrerInnen und KRI-Treffen für AusbilderInnen, ebenfalls in Fondjouan
- 3. Oktober 2015:**
Koordinationstreffen der 3HO Arbeits-

gruppen (KOG) in Hamburg
17. Oktober 2015:
Weißes Tantra in München

Stufe 3-Ausbildung in Beta-Test-Phase

Vom 1. bis zum 4. August 2015 fängt in Chateau Anand die Beta-Test- Gruppe der Stufe 3 an, mit einem Treffen, das wir Mela nennen. Die Gruppe, die maximal 60 Teilnehmer groß sein wird, besteht für diese Test-Runde aus Leadtrainern und anderen Ausbildern. 2016 wird die Stufe 3 dann geöffnet für alle TeilnehmerInnen, die die Stufe 2 absolviert haben. Diese Stufe der Lehrerausbildung hat ein sehr spannendes Konzept: tiefe Meditation (16 Tage), ein Karma Yoga Projekt, und einen Prozess der „Spirituellen Reife“, der ohne Ausbilder abläuft. Die Ausbildung wird mindestens 1.000 Tage dauern und schulübergreifend sein, also nicht mehr an 3HO Deutschland, Karam Kriya oder andere Schulen gebunden sein. *(Satya Singh)*

**Im Gespräch:
Wer war Yogi Bhajan?**

Das Internet mit seiner weltweiten Vernetzung macht es möglich, dass mittlerweile zwischenzeitlich eine Reihe unterschiedlichster Darstellungen über die Person Yogi Bhajan und sein Leben kursieren. Diese werden immer einmal wieder in Foren lebhaft diskutiert, vor allem dann, wenn sie im Widerspruch zu seinen eigenen Aussagen zu stehen scheinen oder ihn in einem kritischen Licht erscheinen lassen. Aktuell können wir berichten, dass sich derzeit auf nationaler wie auch auf internationaler Ebene verschiedene Persönlichkeiten, z. B. Lead-Trainer verschiedenster Ausbildungsschulen, und andere Weggefährten Yogi Bhajans, (selbst)kritisch mit den Veröffentlichungen auseinandersetzen und - sofern möglich - auf deren Wahrheitsgehalt hin untersuchen bzw. reflektieren. Seitens der Vereinsführung verfolgen wir diesen Prozess, teilweise sind wir aktiv in ihn eingebunden. Im Rahmen unserer Möglichkeiten werden wir über konkrete Erkenntnisse berichten. *(Der 3HO-Vorstand)*

Veränderungen im Vorstand

Dharma Singh Arne Raap-Mehl ist nach vierjähriger Zugehörigkeit auf eigenen Wunsch aus dem Vorstand ausgeschieden. In Rahmen seiner Vorstandstätigkeit hat er sich insbesondere dafür eingesetzt, 3HO zu einem offeneren Zuhause für die Absolventen aller in Deutschland tätigen KRI-Ausbildungsschulen zu machen. Der 3HO-Vorstand dankt ihm für eine Zeit des konstruktiven Miteinanders.

Im Rahmen der Mitgliedsversammlung waren folgende Personen im Amt des Vorstandes bestätigt worden:

- Meher Singh Michael Bloßfeldt
 - Hari Har Singh Andreas Burmeister (Vorsitz)
 - Atma Jot Kaur Bettina Güdel
 - Ad Sach Kaur Ulrike Reiche
- Ebenfalls auf eigenen Wunsch und aus persönlichen Gründen hat Atma Jot Kaur Bettina Güdel kurzfristig entschieden, ihre Vorstandstätigkeit zu beenden und ist mit sofortiger Wirkung aus dem Vorstand ausgeschieden. Diesen – für den Vorstand überraschenden – Schritt bedauert dieser sehr, gleichzeitig dankt er für die produktive und schöne gemeinsame Zeit. Neues Vorstandsmitglied ist nun Karta Purkh Kaur Raap-Mehl.

LANGENACHTDESYOOOGA 2015 in Hamburg, Bochum, München



Zum zweiten Mal findet die LANGENACHTDESYOOOGA am 20. Juni 2015 statt, dann nicht nur in Hamburg, sondern auch in München und Bochum/Herne. 2014 am Abend eines Vorrunden-WM-Spiels unter Beteiligung der deutschen Kicker gestartet, war die erste LANGENACHTDESYOOOGA schon ein toller Erfolg. 31 Studios haben in Hamburg mitgemacht.

Die LANGENACHTDESYOOOGA ist eine nicht-kommerzielle Veranstaltung, Träger ist der Verein „Yoga für alle e.V.“. Initiatorinnen und Organisatorinnen sind Conny Brammen und Silke Theune, beide Kundalini Yoga Lehrerinnen in Hamburg. Mit den Erlösen der Yoganacht finanziert der Verein Yogaunterricht für Menschen, die weder den Zugang zu Yoga haben noch die finanziellen Mittel, ihn zu bezahlen. 2014 hat „Yoga für alle e.V.“ mit den - noch bescheidenen - 500 Euro Erlös den Verein „Projekt yoga e.V.“ sowie kostenlosen Yogaunterricht in Hamburg-Wilhelmsburg unterstützt.

Wer ein Yogastudio in Hamburg, Bochum/Herne oder München hat oder in einem Fitnessstudio oder im Sportverein Kundalini Yoga unterrichtet, ist dazu eingeladen, sein Yoga zu präsentieren. Unter www.yoganacht.de findest du Informationen in Hamburg und Ansprechpartner in deiner Stadt.

REDAKTIONSSCHLUSS: 11. MAI 2015

Thema der Sommerausgabe ist: „Zeit“

Textbeiträge und Vorschläge hierzu werden ab sofort gern entgegen genommen!

Texte bitte im Format Times New Roman 12 pt, einzeiliger Abstand, linksbündig, nur per E-Mail mit Anhang (rtf oder doc) an: redaktion@3ho.de.

Für Mac-Nutzer: Da Anhänge oft nicht geöffnet werden können, bitte Text zusätzlich direkt in die Mail kopieren. Fotos (300dpi), als Datei oder Print, sind sehr erwünscht!

Für Fragen und Ideen ruft mich gerne an: 040 / 608 48 882 oder mailt mir: redaktion@3ho.de.

ANZEIGENSCHLUSS: 31. MAI 2015

Anzeigen bitte im Format jpg oder pdf mit eingebetteten Schriften; Fotos als jpg, s/w-Fotos mindestens in einer Auflösung von 180 dpi.

Anzeigen per E-Mail an

Geraldine Mottschall-Weber, anzeige@3ho.de.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Vereinszeitschrift der 3H Organisation Deutschland e.V., Heinrich-Barth-Str. 1, 20146 Hamburg, Tel. 040/479099, www.3ho.de
Kontoverbindung für Spenden: 0 606 097 206, Postbank Hamburg, 200 100 20, Kontoinhaberin 3HO Deutschland e.V.

Redaktion:

Kerstin Ravi Kirn Kaur Harder-Leppert (V.i.S.d.P.), (khl), Tel 040/608 48 882, Fax 040/60848196, E-Mail: redaktion@3ho.de

Layout und Anzeigengestaltung:

Caroline Schoeniger, Tel. 040/608 28 15, E-Mail: grafik@3ho.de.

Anzeigenakquise:

Geraldine Mottschall-Weber, Tel 0173/2363583, E-Mail: anzeige@3ho.de

Autoren dieser Ausgabe:

Fateh Singh Becker, Yogi Bhajan, Cornelia Meherpal Kaur Brammen, Dashama, Frank Gurupal Singh Dreyer, Devinderpal Kaur Manuela Eilers, Sophie Sarab Sevak Kaur Forkel, Guru Dev Singh Werner Hoffmann, Siri Bani Kaur, Clarissa Mandev Kaur Köpfer, Sat Deva Kaur Gabriela Kohl, Nadja Deva Kaur Lehmann, Anja Lühns, Geraldine Mottschall-Weber, Silke Sat Prem Kaur Noormann, Simone Jai Ram Kaur Palmié, Anand Kaur Seitz, Angelina Siri Beant Kaur Simon, Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius, Judith Trapp, Hari Jiwan Singh Thomas Wesselhöft, Satya Singh Wester, Simran Kaur Wester

Übersetzungen:

Bettina Sat Hari Kaur Stülpnagel-Pomarius, Sophie Forkel, Amrita Kaur Burmeister

Zeichnungen:

Grit Agiapal Kaur Zeume

Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen nicht immer die Meinung von Redaktion oder Herausgeber dar.

Die Redaktion behält sich das Recht vor, Beiträge zu kürzen, zu redigieren, zu schieben oder abzulehnen.

Serviceseite

Die Bhoj Kriya

Bhoj heißt Nahrung. Kriya bedeutet, wie sie zu essen ist. Du isst, um zu leben. Du sollstest Nahrung nicht herunter schlingen, denn die Absonderung des Magensaftes wird von den (Speichel-) Drüsen der Mundschleimhaut und des Hirnanhangs gesteuert, wenn du also deinen Magen schnell füllst, ihn aufblähst, dann setzt du deinen ganzen Körper für drei Stunden unter Schock. Das ist, was wir einen „sauren Magen“ nennen. Damit Nahrung erfrischend sein und Kraft geben kann, um den Körper jung zu erhalten, musst du den Speichel in deinem Mund benutzen.

Wenn du deine Nahrung, die du üblicherweise in fünfzehn Minuten schluckst, so isst, dann wird sie dein bester Freund werden, damit du dein bestes Selbst werden kannst. Während du isst, bewegt sich üblicherweise dein gesamtes Nervensystem, und du bewegst auch deinen Mund und deine Zunge miteinander. Langsames Essen ist eine der besten Meditationen auf dieser Erde.

GEISTIGE VORBEREITUNG

1) Bring dein Lieblingsessen mit. Stell es so vor dich hin, als ob es dir in einem Restaurant serviert wurde.

2) Jetzt sitze bitte ruhig und falte deine Hände in Gebetshaltung, schließe deine Augen und spüre, dass du gesegnet wirst. Werde ruhig und mach dich leer, um das Geschenk Gottes zu erhalten.

3) Öffne deine Augen und lege deine Hände auf deine Schultern - ein Zeichen der Stärke. Dann lege deine Hände auf die Knie - ein Zeichen der Stärke. Dann lege deine Hände auf dein Herz, eine Hand auf der anderen - ein Zeichen des Mitgefühls. Dann berühre deine Stirn, mit den Handflächen über den Augen.

4) Lege deine Hände, Handflächen nach unten, über das Essen, um es zu segnen.

Stelle eine Beziehung zu deinem Essen und zu deinem Geist her. Gott ist in dir - spüre es, spüre das Essen Stück für Stück, berühre es und bitte darum, dass eine Vereinigung stattfindet.

BEWUSSTES ESSEN

5) Bitte wähle jetzt, mit deinen Händen, was du essen wirst. Es darf kein Besteck benutzt werden. Jeder einzelne Bissen, den du zum Mund

fährst, sollte die Berührung aller fünf Finger erfahren. Wie klein der Bissen auch sein mag, den du nimmst, gib ihn in deinen Mund wie einen Kuss. Kaue ihn total, frei, offen. Deine Lippen müssen nicht geschlossen sein. Er muss zu 25% seiner Größe mit Speichel vermischt werden. Speichel ist in höchstem Maße nährend, heilend, verjüngend.

6) Jetzt fühle das Essen im Mund mit deiner Zunge. Wenn es noch irgendwelche harten Stellen gibt, kaue weiter. Wenn das Essen weich ist wie Gelee, bring es zur Zungenspitze. Du wirst feststellen, dass es süß schmeckt. Wenn das nicht so ist, kaue weiter. Essen sollte nicht in den Magen gelangen, bevor es auf der Zunge süß schmeckt.

7) Ganz langsam schlucke es hinunter. Danach reinige das Innere deines Mundes mit deiner Zunge, bis kein Rest zurück bleibt. Fahre fort zu essen, dich zu verbinden, zu meditieren und mit deiner Nahrung zu sprechen. Deine gesamte geistige Energie sollte im Essen sein.

Stell dir vor, du sitzt im Himmel und Gott serviert dir Essen, und du nährst dein Selbst. Jedes Mal, wenn du Nahrung aufnimmst, sollst du diesen Ablauf wiederholen.

Iss weiter für 35 Minuten. Iss nicht alles auf, weil du den Unterschied erfahren musst. Hebe also einen Teil auf, um ihn etwas später zu essen.

MEDITATION AUF DAS VERDAUEN

8) Nimm die Hand, mit der du gegessen hast und bring alle Finger in einem Punkt zusammen, und setze sie in die Handfläche der anderen Hand. Schließe die Hand zur Faust um die Nahrungshand. Meditiere. Dies ist Heilung durch dein eigenes Essen. Deine Hand hat das innerste Wesen der Nahrung berührt. Konzentriere dich drei Minuten lang. Jetzt geh tiefer hinein und verdaue dein Essen. Verwandle es in Nektar. Bleibe mindestens fünf Minuten lang still sitzen.

UNBEWUSSTES ESSEN

9) Jetzt öffne bitte deine Augen und sieh das Essen, das du noch übrig hast. Iss es auf die erdenklich tierischste Weise, verschlinge es, friss es. Werde wie ein Tier: verschlinge es. Schnell, ungekaut. Gierig. Spüre den Unterschied.



YOGI TEA®

Neues von YOGI TEA®

*Natürliche Energie für den Tag
& süße Träume für die Nacht.*



www.yogitea.eu