



VATA | GESUNDHEIT

## Vata reduzierende Lebensmittel

Das typische Vata-Wetter ist kalt, trocken und windig. Im Winter, wenn der Himmel blitzblau ist und die Kälte hörbar klirrt, dann haben wir schönsten Vata-Wetter. Jetzt helfen Vata reduzierende Lebensmittel, um im Gleichgewicht zu bleiben.

**Hier findest du zwei hilfreiche Listen:**

1. Vata reduzierende Lebensmittel und
2. Vata erhöhende Lebensmittel.

**Vata ist das Prinzip der Bewegung**

Ich kenne eigentlich kaum jemanden, der nicht zu viel Vata hätte. Vata ist das Prinzip der Bewegung. Die Unruhe und Hektik unserer westlichen Lebensweise erhöht ganz automatisch Vata. Und wenn nun auch noch die Herbststürme kommen, dann erhöht sich Vata auch in der Natur und damit in dir.

Vata hat die Eigenschaften kalt, rau, trocken und beweglich. Erhöht sich Vata in der Zeit von Ende Oktober bis Februar, dann erhöht sich auch in unserem Körper Vata.

**Die besten Tipps für jetzt und sofort**

Kultiviere die Gemütlichkeit! Alles sollte schön warm und kuschelig sein. Dein Pullover, deine Schuhe, dein Sofa, dein Essen, deine Freizeit. Der tägliche Spaziergang ist trotzdem ganz wichtig, aber nur mit Mütze, Schal und Handschuhen. Danach dann einen heißen Kräutertee oder Ingwerwasser, das ist jetzt besonders empfehlenswert.



## Mit Ruhe und Gemütlichkeit

Wer schon eine Vatastörung hat (eine Störung meint immer eine Erhöhung), für den ist Ruhe und viel Zeit ganz besonders wichtig. Nimm dir Zeit beim Essen, kultiviere das Hinschmecken, Riechen und Kauen. Anstrengende Gespräche oder gar hitzige Diskussionen passen gar nicht in die Essenszeit. Versuche einmal, wie erfüllend es sein kann, eine Mahlzeit schweigend, oder fast schweigend, zu genießen.



Deine Vata beruhigende Mahlzeit sollte immer gekocht, warm, leicht verdaulich und fein gewürzt sein. Saftig und süß sind ebenfalls zwei Eigenschaften, die du bevorzugen solltest. Ideal ist es, den Tag mit einem warmen Haferbrei zu beginnen.

## Vata ist immer in Bewegung

Das Verdauungsfeuer Agni von Vata-Typen und in der Vatazeit ist nicht sehr stark und dabei auch noch unregelmäßig. Stell dir ein Lagerfeuer vor, in das der Herbstwind bläst. Mal lodert es riesig auf, dann wieder glimmt es nur so vor sich hin. So benimmt sich die Vata dominierte Verdauung. Du kannst deiner Verdauung helfen, indem du warme, saftige, flüssige und nahrhafte Speisen zu dir nimmst. Dein ständiger Begleiter möge eine Zeitfee sein, die dir immer ausreichend Zeit schenkt – zum Genießen, zum

Nachschmecken und für die 10 Minuten nach dem Essen, die du in Ruhe sitzend noch verbringst.

Vata-Typen sind wahre Feingeister. Sie schmecken jede Nuance, jedes Gewürz. Sie lieben die Abwechslung, probieren gerne aus und haben ständig neue Ideen im Kopf.

Mach den großen Dosha-Test, um zu erfahren welcher Dosha-Typ du bist. Dann kannst du dein vorherrschendes Dosha mit Lebensmitteln und einer typgerechten Lebensweise einfach und klug ausgleichen.

## November bis Februar ist Vata-Zeit

Vor allem wenn es kalt und trocken ist, herrscht Vata-Wetter. Dann empfiehlt der Ayurveda Vata reduzierende Lebensmittel, das sind vor allem wärmende, süße, breiige, nahrhafte Speisen. Sie beruhigen das in Aufruhr und Nervosität versetzte Vata in dir. Der unruhige Vata-Geist wird auch mit Wärme und Ruhe gebändigt. Deshalb solltest du nie ohne Mütze, Schal und Handschuhe vor die Tür gehen. Kommt Regen hinzu, steigt auch das Kapha an. Dann beachte bitte auch die Kapha reduzierenden Lebensmittel.

Allgemein empfiehlt der Ayurveda Vata reduzierende Lebensmittel vor allem in der Vata-Zeit. Wenn bei dir aber ohnehin Vata das vorherrschende Dosha ist, kannst du dich das ganze Jahr nach dieser Liste richten.



## Lebensmittel, die Vata reduzieren

**Merke:**

*Süße und wärmende Speisen bändigen Vata.*

### Allgemein Vata reduzierend

- Süßes
- Saures
- Salziges
- Warme Speisen und Getränke, regelmäßige Mahlzeiten

### Hülsenfrüchte

Linsen, Mungbohnen, rote Linsen, Sojaprodukte, Tofuprodukte

### Getreide

Gries, Dinkel, Hafer (gekocht), Reis (vor allem Basmati), Weizen. Getreide möglichst als Brei gekocht

### Nüsse und Samen

Alle Nüssen und Samen in kleinen Mengen

### Gemüse

Es sollte immer gut gekocht und warm genossen werden. Wenig bis gar keine Rohkost. Bohnen (grüne), Erbsen, grünes Blattgemüse, Gurke, Möhren, Okra, Rettich (gedünstet), Rote Bete, Sellerie, Spargel, Staudensellerie, Süßkartoffeln. In kleinen Mengen: Blumenkohl, Brokkoli, alle Kohlsorten, Spinat, Tomate, Zucchini

### Obst

Nur süße und reife Früchte: Ananas, Apfel (wenig), Aprikose, Avocado, Banane, Beerenobst, Birne (wenig), Grapefruit, Dattel (frisch) Feige (frisch) Kirschen, Kokosnuss, Melone (süße), Mango, Nektarine, Orange, Papaya, Pfirsich, Pflaumen, Trauben, Zitrone

### Milchprodukte

Ghee Frischkäse, Joghurt und Lassi, Milch, Sahne,

### Tierische Produkte

Huhn, Truthahn, Meerestiere und Eier, gebraten oder als Rührei

### Öle und Fette

Butter, Ghee, Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl. Alle Öle und Fette in kleinen Mengen

### Gewürze

Anis, Asa foetida, Basilikum, Bockshornkleesamen, Fenchel, Ingwer, Kardamon, Korianderkraut, Kreuzkümmel (Kumin), Kümmel, Majoran, Muskat, Nelken, Oregano, Salz, Senfsamen, schwarzer Pfeffer, Schwarzkümmel (Nigella), Thymian, Zimt

### Süßes

Ahornsirup, Honig, Jaggery, Ayurvedischer Kandiszucker (Sharkara), Rohrzucker, Palmzucker, Birnenmelasse



## Lebensmittel, die Vata erhöhen

### Allgemein Vata erhöhend

- Herbes
- Bitteres
- Scharfes
- Kalte Speisen, Rohkost, Brot

### Hülsenfrüchte

Alle, außer denen, die unter Vata reduzierend aufgeführt sind

### Getreide

Buchweizen, Gerste, Hafer (ungekocht), Hirse, Mais, Roggen

### Nüsse und Samen

Große Mengen davon

### Gemüse

Große Mengen an Blattgemüse und -salaten, Aubergine, Brokkoli, Erbsen, Kartoffeln, Keimlinge, Kohl (alle Sorten), Lauch, Paprika, Rohkost, Pilze, Stangensellerie, Tomate, Zucchini, Zwiebel

### Obst

Alle sauren Früchte. Äpfel, Birnen, Granatapfel, Preiselbeeren, Trockenobst, Wassermelone

### Milchprodukte

Alle Sauermilchprodukte in großen Mengen, wie Buttermilch, Joghurt, Käse, Sauerrahm, Sauermilch, Quark

### Tierische Produkte

Rind- und Schweinefleisch, Lamm, Wild

### Öle und Fette

Große Mengen davon

### Gewürze

Chili, Gelbwurz (Kurkuma), Paprika, Piment

### Süßes

Honig in großen Mengen, weißer Zucker

### Vata-Empfehlungen

Wenn bei dir das Gedankenkarussell nicht mehr zum Stillstand kommt, Sorgen und Ängste dich plagen, dann ist dein Vata erhöht.

Das Wichtigste ist jetzt die Regelmäßigkeit im Tagesablauf und dass du dir Zeit für dich nimmst. Ich möchte dir ein Abhyanga sehr empfehlen. Denn du bist jetzt die wichtigste Person in deinem Leben. Nimm dir deine Zeit und mach es dir gemütlich.

Kuschelige Grüße von

