



## Kapha reduzierende Lebensmittel

**Für wen sind Kapha reduzierende Lebensmittel wichtig? Menschen mit einer ausgeprägten Kapha-Dominanz sind die Gemütlichen, Fürsorglichen und Verlässlichen. Menschen, die wir gerne um uns haben. Hektik, Flatterhaftigkeit und Spontanaktionen müssen wir von ihnen nicht befürchten. Auf den Kapha-Typen kannst du dich verlassen, aber Kapha Dominanz bedeutet auch oft ein Gewichtsproblem. Deshalb hat Ayurveda eine feine Liste über Kapha reduzierende Lebensmittel.**

### **Auf Kapha-Typen ist Verlass**

Mein alter Motorradkumpel Hubsie ist so ein verlässlicher Kaphatyp. Wenn ich mich heute mit ihm in 3 Jahren, 4 Monaten und 7 Tagen um 15 Uhr in Berlin unter der Normaluhr verabreden würde, er wäre da. Ohne dass ich vorher noch einmal anrufen oder eine E-Mail schicken müsste. Auf ihn kann ich mich vollkommen verlassen. Er weiß auch noch, was damals vor 25 Jahren ein Hinterreifen für mein Motorrad gekostet hat. Das ist typisch Kapha: Verlässlichkeit, Langzeitgedächtnis und Beständigkeit. Wichtig für alle Kapha-Typen und die Kapha-Zeit: Kapha reduzierende Lebensmittel.

### **Langsamer Stoffwechsel**

Aber der Kapha-Mensch hat es mit seinem langsamen Stoffwechsel nicht ganz leicht, eine schlanke Figur zu halten. Da er auch nicht gerne seine Ernährungsgewohnheiten umstellt, möchte ich dir, falls du dich gerade als Kapha-Typ angesprochen fühlst, raten: lass es langsam angehen! Schritt für Schritt, das schaffst du und das ist für dich genau richtig. Du musst nicht sofort alles umstellen, das kann du den aktionistischen Vata-Typen überlassen. Du machst es langsam, aber gründlich.



## Typisch Kapha

Wenn du zu Erkältungskrankheiten und Übergewicht neigst, hat das beides die gleiche Ursache: deine Ernährung sorgt für zu viel Kapha. Auch deine Lebensweise kann zu erhöhtem Kapha führen. Der Ayurveda empfiehlt immer das



Gegenteil von dem, was zu viel ist. Hast du also zu viel Schwere in dir und zu viel auf den Rippen, dann solltest du alles Leichte bevorzugen.

## Rubbeln, ölen und bewegen

Das träge Kapha braucht Bewegung, von innen und von außen. Rolltreppen und Aufzug solltest du meiden wie der Teufel das Weihwasser. Nutze jede Gelegenheit, dich zu bewegen.

Viele Kaphatypen haben morgens gar keinen Hunger. Das ist genau richtig. Trinke nur Zitronen-Honigwasser und mach statt dessen lieber ein Abhyanga. Das reinigt das Gewebe von innen.

## Agni, das Verdauungsfeuer

Da die Kapha-Typen ohnehin einen langsamen Stoffwechsel haben, ist auch oft Agni, das Verdauungsfeuer, ein wenig eingeschlafen. Wenn Agni schwach ist, kann die Nahrung nicht richtig verdaut werden und es bleiben zu viele Stoffwechselrückstände im Körper. Diese wiederum erzeugen Ama und aus Ama entstehen Krankheiten. Die Liste über Kapha reduzierende Le-

bensmittel findest du weiter unten und ganz unten zum Ausdrucken.

## März bis Juni ist Kapha-Zeit

Auch wenn du kein ausgesprochener Kapha-Typ bist, lohnt es sich in der Kaphazeit von März bis Juni auf eine kaphaverringende Ernährung zu achten. Denn die so genannte Frühjahrsmüdigkeit ist nichts anderes als vermehrtes Kapha! Die einfachste Art, sich wieder frisch und leicht zu fühlen, ist, bestimmte Nahrungsmittel zu favorisieren und andere wegzulassen.

Ein kaphareduzierendes Rezept ist die Rosenkohl-Kartoffelterrinen. Allerdings solltest du etwas weniger Kokosmilch nehmen, sie hat nämlich ca. 30% Fettanteil. Dafür einfach etwas mehr Brühe nehmen. Und sei großzügig bei Ingwer und Senfsamen. Die Schärfe treibt das Kapha raus.

## Allgemein Kapha reduzierend

Kapha reduzierende Lebensmittel sollten vor allem diese sein:

- Leicht verdauliche Lebensmittel
- Gemüse, Hülsenfrüchte
- Vorwiegend warme und gekochte Lebensmittel.
- Salate und Rohkost nur zur Mittagszeit (ist schwerer verdaulich)

Auch das kann dir helfen, Kapha zu reduzieren: Wenn du morgens keinen wirklichen Hunger hast, dann lass das Frühstück ausfallen, trinke nur ein Zitronen-Honigwasser und genieße deine zwei Mahlzeiten, die noch folgen werden. Keine Naschereien zwischendurch!



## Kapha reduzierende Lebensmittel

Merke: scharfe, leichte, trockene, bittere und erhitzende Lebensmittel.

## Hülsenfrüchte

Besonders Mungbohnen und rote Linsen. Alle Hülsenfrüchte, außer Sojaprodukte, schwarze Bohnen

## Getreide

Buchweizen, Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Reis (Weißer oder Basmati in kl. Mengen), Roggen

## Nüsse und Samen

Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne (in kleinen Mengen)

## Gemüse

Artischocken, Auberginen, Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Chicoree, Erbsen, Fenchel, Karotten, Kartoffeln, Keimlinge, Knoblauch, Kohl, Mangold, Okra, Paprika, Petersilie, Pilze, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Sellerie, Spargel, Sprossen, Stangensellerie, Spinat, Sprossen, Wirsing, Zwiebeln

## Obst

Äpfel, Aprikosen, Beerenobst, Birnen, Dörr- und Trockenobst, Granatapfel, Kirschen, Mangos, Pfirsiche, Preiselbeeren, Rosinen

## Milchprodukte

Ghee, Frischkäse (sehr wenig), Kuhmilch nur mit Wasser verdünnt, Lassi, Ziegenmilch

Vegane Alternativen: Lupinen- und Reismilch

## Tierische Produkte

Huhn, Pute oder Truthahn (jeweils nur das dunkle Fleisch), Rührei, Garnelen, Wild in kleinen Mengen

## Öle und Fette

Ghee, Mandelöl, Maisöl, Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, (alle nur in kleinen Mengen)



## Gewürze

Chili, Ingwer, Kardamom, Kapha-Churna, Koriander, Kurkuma, Pfeffer, Meerrettich, Nelken, schwarzer Pfeffer, Senfsamen, Zimt

Alle scharfen und wärmenden Gewürze, Steinsalz (wenig)

## Süßes

Honig



## Allgemein Kapha erhöhend

Wenn du Kapha reduzierende Lebensmittel bevorzugen möchtest, dann vermeide vor allem diese Lebensmittel:



- Saures
- Salziges
- Zucker
- Teig- und Backwaren
- Fette Lebensmittel, Öle, Frittiertes
- Tierische Eiweißprodukte
- Eier

## Kapha erhöhende Lebensmittel

### Hülsenfrüchte

Sojaprodukte, Tofu, weiße Bohnen, schwarze Linsen

### Getreide

Haferflocken (gekocht), Reis (weißer und brauner), Weizen

### Nüsse und Samen

Nüsse aller Art sind nicht empfehlenswert, außer Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne in kleinen Mengen

## Gemüse

Süße und saftige Gemüsearten meiden, ebenso Gurke, Kürbis, Süßkartoffeln, Tomaten, Zucchini

## Obst

Ananas, Avocados, Bananen, Datteln, Feigen (frische), Grapefruit, Kokosnuss, Melonen, Orangen, Papaya, Pflaumen, süße und saure Früchte, Trauben

## Milchprodukte

Dickmilch, Joghurt, Käse, Quark, Sahne, Sauermilch

## Tierische Produkte

Lamm, Meeresfrüchte (außer Garnelen) Rind, Schwein

## Öle und Fette

Alle Öle, außer Ghee, Mandelöl, Maisöl, Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, (aber alle nur in kleinen Mengen)

## Gewürze

Salz

## Süßes

Zucker jeder Art, Melasse, Sirup

## Tagesroutine

Weil es so wichtig ist, wiederhole ich es hier noch einmal: Die Hauptmahlzeit sollte mittags sein, abends nur noch leicht essen und nicht mehr nach 19 Uhr. Du wirst sehen, dass sich dein Lebensgefühl ganz schnell ändern wird. Fang damit an, was dir am leichtesten erscheint. Diese Liste über Kapha reduzierende Lebensmittel wird dir bestimmt helfen.

Bleibe gesund und fröhlich

