



Lebensmittelkombinationen – ungünstige und günstige laut Ayurveda

Auf Lebensmittelkombinationen hat der Ayurveda eine ganz spezielle Sichtweise. Ayurveda beurteilt immer, ob bestimmte Lebensmittel gut miteinander verdaut und verstoffwechselt werden können. Ist Müsli mit Milch und frischem Obst überhaupt gesund?

Lebensmittelkombinationen beeinflussen Agni, das Verdauungsfeuer

Agni, das Verdauungsfeuer, ist das Zentrum deiner Energie, deiner Gesundheit und deines Lebensglücks. Wenn Agni nicht gut funktioniert, funktioniert gar nichts mehr gut. Diese Erfahrung habe ich auch schon gemacht. Wenn ich zu oft ungünstige Lebensmittelkombinationen esse, werde ich mit der Zeit immer müder und neige zu Infekten.

Im Ayurveda wird sehr deutlich darauf hingewiesen, dass die falsche Kombination von Nah-

rungsmitteln die größte Gefahr für die Gesundheit ist.

Ist das Verdauungsfeuer schwach, entsteht Ama

Ama ist das Sanskritwort für Schlacken oder Stoffwechselrückstände. Im Ayurveda ist Ama die Grundlage für jede Krankheit. Deshalb ist es so enorm wichtig, wenn man nach der ayurvedischen Lehre leben möchte, dass man sein Verdauungsfeuer, das Agni, immer gut behandelt. Wenn Agni schwach wird, dann entsteht Ama. Über Ama – Toxine und Stoffwechselrückstände gibt es einen eigenen Blogbeitrag.



Die ungünstigste Lebensmittelkombination ist Getreide, Milch und Obst

Kuhmilch und frisches Obst vertragen sich leider überhaupt nicht! Bei dieser Lebensmittelkombination entsteht viel Gärung und Fäulnis im Verdauungssystem und schwächt Agni leider sehr. Und wenn dann noch Getreide in Form von Müsli dazukommt ist die Katastrophe eigentlich schon perfekt. Ich hoffe, du bist keine leidenschaftliche Müsliesserin.



Die Alternative ist aber ganz einfach: Tausche die Kuhmilch gegen Pflanzenmilch, wie Hafer-, Mandel- oder Reismilch, aus. Paul bereitet sein Müsli mit heißem Wasser zu. Das Obst bitte nicht roh essen, sondern kurz mit Wasser aufkochen, damit es eher ein Kompott wird. Es ist ohnehin viel besser, wenn dein Frühstück warm ist, dann hilfst du deinem Verdauungsfeuer, damit es seine wichtige Aufgabe der Verdauung gut bewältigen kann. Morgens ist Agni noch nicht in Höchstform und kann nur leichte Kost verdauen.

Milch passt zu rein gar nichts

Ich weiß, das ist jetzt hart, aber Milch passt einfach zu rein gar nichts! Bestensfalls noch mit Wasser verdünnt und etwas Honig als Schlaftrunk.

Im Ayurveda ist Milch ein Heilmittel und wird nur sehr wenig genossen. Und wenn, dann auch meistens mit Wasser verdünnt und warm. Über Milch habe ich bereits einen sehr ausführlichen Blog-Beitrag geschrieben. Hier kannst du alles über Milch im Ayurveda lesen.

Damit sind leider Milchshakes keine gute Idee. Auch Fruchteis, das mit Milch zubereitet ist, verursacht Gärung und erzeugt damit Ama. Wenn Milch, dann nur erwärmt, niemals kalt trinken.

Milch und Kaffee

Kuhmilch und Kaffee passen ebenfalls nicht zusammen. Früher habe ich mich immer gewundert, wenn ich nach einem leckeren, leichten Essen Kaffee mit Kuhmilch getrunken habe, dass ich mich sofort total müde und erschöpft gefühlt habe. Seitdem ich nur noch Pflanzenmilch zum Kaffee genieße, ist dieses furchtbare Gefühl weg.

Ich habe schon seit vielen Jahren die Barista Hafermilch entdeckt und liebe meinen Kaffee mit Hafermilchschaum. Mein lieber Paul trinkt seinen Kaffee schon immer mit Sahne. Und das passt dann wieder.

Ungünstige Lebensmittelkombinationen mit Milch:

- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Knoblauch
- Rettich
- Blattgemüse
- Obst, speziell Bananen
- Salz
- Saures, wie Essig
- Senf
- Sesamsamen
- Granatäpfel



Damit ist zum Beispiel Rührei keine gute Kombination, auch der Kartoffelgratin ist eine ungünstige Lebensmittelkombination, da er salzig ist, genauso wie der von mir so geliebte Kartoffelbrei. Zum Glück gibt es ja die pflanzlichen Milchalternativen und damit kannst du Kartoffelbrei gut zubereiten.

Fleisch, Fisch und Eier passen grundsätzlich nicht zusammen

Fleisch passt nicht zusammen mit:

- Honig (soll ohnehin nicht über 40 °C erwärmt werden.)
- Sesam
- Milch
- Rettich
- Zuckerrohrprodukte
- Sprossen

Fisch verträgt sich nicht mit:

- Banane
- Joghurt
- Buttermilch

Eier und ungünstige Lebensmittelkombinationen

- Milch
- Joghurt
- Fleisch
- Käse
- Fisch
- alle Früchten, besonders Melone
- Kartoffeln

Überbackenes wird oft mit verquirlten Eiern und Milch gemixt und dann mit Käse überbacken. Das ist im ayurvedischen Verständnis leider ein riesenbroßes No-Go.

Melonen werden schnell verdaut, Eier dagegen langsam. Deshalb passen sie nicht gut zusammen.

Veganer sind jetzt fein raus

Veganer und auch Vegetarier haben durch ungünstige Lebensmittelkombinationen mit



Fleisch und Fisch keine Probleme. Aber auch wenn du Vegetarierin bist, kannst du ein paar wichtige Empfehlungen aus dem Ayurveda beachten.

Joghurt passt nicht mit:

- Milch
- sauren Früchten
- Fleisch, Fisch
- Käse
- Stärke, Nudeln, Brot
- Nachtschattengewächsen wie Tomaten, Kartoffeln, Auberginen

Das bedeutet also, dass ein Fruchtjoghurt eine ungünstige Lebensmittelkombination ist.

Zitrone und ihre ungünstigen Kombinationen

- Joghurt
- Tomaten
- Gurke
- Milch und Milchtee

Tomate passt nicht zusammen mit

- Fleisch
- Fisch
- Käse
- Joghurt



Kartoffeln und seine unpassenden Partner

- Eier
- Milch
- Bananen
- Datteln oder andere Trockenfrüchte.



Zucker und Fruchtzucker werden schnell verdaut, Stärke dagegen langsam. Aus diesem Ungleichgewicht können Blähungen entstehen und diese belasten das Verdauungssystem.

Honig und Ghee tanzen aus der Reihe

Das ist jetzt ein richtiger Sonderfall. In meinem Leben kommt das eigentlich nie vor, aber für die Vollständigkeit führe ich es hier auch auf.

Honig und Ghee oder Butter dürfen nicht zu gleichen Anteilen vermischt werden. Der Honig wirkt dann stark toxisch. Da ich schon lange weiß, dass Honig ohnehin nicht über 40 °C erhitzt werden darf, backe und koche ich auch nicht mit Honig.

Auch Honig und Wasser zu gleichen Teilen sollen nicht genossen werden.

Obst und sein ungünstigen Lebensmittelkombinationen

Diese Liste ist kurz und besteht nur aus einem Satz: Frisches Obst verträgt sich mit gar nichts.

Am besten ist es, wenn du frisches Obst ohne irgendwelche Kombinationen genießt.

Frisches Obst mit Joghurt, Quark oder anderen Milchprodukten führt zu einer massiven Störung, was sich in Hautreizungen und Entzündungen ausdrückt.

Gekochtes Obst, oder ein Obstkuchen dagegen sind in Ordnung.

Heiß und kalt

Das ist jetzt zwar keine Lebensmittelkombination, aber dennoch ist es wichtig, wenn man vom unerschöpflichen Wissen des Ayurveda profitieren möchte.

Kalte Getränke zum warmen Essen wirken sich sehr ungünstig auf die Verdauung aus. In meinem Blogbeitrag *Agni und warum Eiswürfel dick machen* kannst du nachlesen, dass Kaltgetränke im Magen erst einmal auf 37 °C aufgewärmt werden müssen. Diese Heizleistung geht dann bei der Verdauung verloren. Die bereits im Magen angekommenen Lebensmittel fangen an zu gären und bilden das gefährliche Ama.

Ebenso passen kalte Speisen und warmes Essen nicht gut zusammen. Da Salat als schwer verdaulich gilt, denn er ist ja roh, esse deinen Salat lieber vor dem warmen Essen, dann ist Agni noch stark und hat die Kraft, die Rohkost aufzuspalten und rückstandsfrei zu zerlegen.

Und jetzt auch mal was Gutes

Nach so vielen schlechten und ungünstigen Lebensmittelkombinationen brauche ich jetzt unbedingt einmal eine gute Nachricht. Hier kommt sie:

Als Veganerin oder Vegetarierin, die keine Eier isst, hast du unendlich viele Möglichkeiten der Lebensmittelkombinationen. Wenn du Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Fette, Nüsse, Trockenfrüchte, Salaten und Süßspeisen kombinierst, hast du die ganz große Auswahl.



Wenn du Hülsenfrüchte als Eiweißlieferant nutzt, dann stehen dir alle guten Lebensmittelkombinationen offen. Deine Nahrung sollte leicht und gut verdaulich sein. Ungünstige Lebensmittelkombinationen können bis zu 24 Stunden im Magen (!) bleiben. In dieser Zeit ist Agni total absorbiert und kann sich überhaupt nicht mehr erholen. Dabei braucht Agni seine Ruhepausen, um dich immer und immer wieder mit positiver Lebensenergie zu versorgen. Eigentlich ein Wunder, das Ganze.

Noch eine gute Nachricht zum Schluss

Im Ayurveda gibt es keine Verbote. Ayurveda spricht Empfehlungen aus. Nichts wäre schlimmer, als wenn du dir etwas versagst und deshalb schlechte Laune bekommst. Es kommt immer auf die Menge und die Regelmäßigkeit an. Hie und da mal eine Ausnahme hat noch keinen todkrank gemacht.



Ich hoffe, dass dich die ungünstigen und günstigen Lebensmittelkombinationen des Ayurveda inspirieren und dir zu mehr Leichtigkeit und Energie verhelfen.

Mit herzlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink that reads 'Lisa'.

