

20.02.2008 - 16:45 Uhr

## Genuss in Balance Yoga-Ernährung bringt Körper und Geist in Einklang

Hamburg (ots) -

Der Yoga-Trend ist ungebrochen immer mehr Menschen entdecken, dass ihnen die Übungen und die Meditation zu mehr Gelassenheit verhelfen. Wie die Zeitschrift VITAL in ihrer aktuellen Ausgabe (3/2008; EVT: 20. Februar) berichtet, unterstützt eine natürliche, vollwertige Ernährung die ausgleichende Wirkung des Yoga.

Bereits in den Mitte des 14. Jahrhunderts verfassten Yoga-Schriften wird die unterschiedliche Wirkung bestimmter Nahrungsmittel erwähnt. Dementsprechend unterteilt die Yoga-Ernährung die Lebensmittel in die drei Gruppen "rajassig", "tamasig" und "sattwig".

Lebensmittel der Gruppe "rajassig" wirken anregend und begünstigen Kreislauf- und Nervenleiden. Hierzu zählen unter anderem Kaffee, Tee, Zucker sowie stark gewürzte und gesalzene Speisen. Nahrungsmittel der Gruppe "tamasig" dagegen machen träge und sorgen für schlechte Stimmung. Das gilt für Fleisch- und Wurstwaren, abgepackte und konservierte Lebensmittel und für Alkohol.

Zu empfehlen ist dagegen eine "sattwige" Ernährung, die Körper und Geist mit frischer Energie versorgt: frisches Obst und Gemüse, vollwertiges Getreide, aber auch Hülsenfrüchte, Nüsse und Kräuter, in Maßen auch Milchprodukte und Eier.

Zusätzlich gibt es in der neuen VITAL Rezepte für den Energie- und den Ruhe-Typen. Energie-Typen sollten vor allem Lebensmittel zu sich nehmen, die erden und besänftigen. Dazu gehören hochwertige Kohlenhydratlieferanten wie Hülsenfrüchte und Getreide sowie herzhaftes, aber nicht zu scharfes Essen. Rohkost eignet sich für Energie-Typen nur bedingt, bekömmlicher sind für sie gekochte oder gedünstete Nahrungsmittel.

Ruhe-Typen dagegen brauchen Bewegung und die Anfeuerung ihres Stoffwechsels. Das gelingt mit kräftig gewürzten Speisen oder auch scharfen Kräutern und Salaten. Ruhe-Typen sollten bei jeder Mahlzeit Gemüse essen und auf große Menge an einfachen Kohlenhydraten verzichten. Kalte Getränke zum Essen sind ebenfalls tabu, sie stören das "Verdauungsfeuer".

Yogisches Ideal ist es grundsätzlich, den Magen zur Hälfte mit Nahrung und zu einem Viertel mit Flüssigkeit zu füllen. Das letzte Viertel bleibt leer, damit die Verdauung ungestört stattfinden kann.

Diese Meldung ist unter Quellenangabe VITAL zur Veröffentlichung frei.

Rückfragen bitte an:

Imme Bohn

Redaktion VITAL

Tel. 0049-40/ 27 17 - 31 02

Fax 0049-40/ 27 17 - 3564

E-Mail: [imme.bohn@vital.de](mailto:imme.bohn@vital.de)

Pressekontakt:

Pressekontakt:

Mona Burmester  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. 0049-40/ 27 17 - 24 93  
Fax 0049-40/ 27 17 - 20 63  
E-Mail: [presse@jalag.de](mailto:presse@jalag.de)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000420/100555102> abgerufen werden.