

EIN PAAR AYURVEDISCHE GRUNDBEGRIFFE



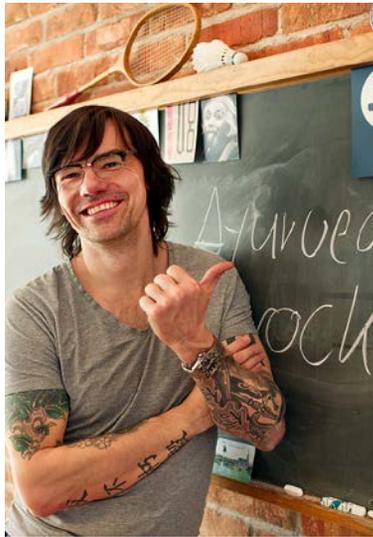
SIE KENNEN DOCH Professor Bömmel aus der Feuerzangenbowle mit Heinz Rühmann, oder? Auch wenn niemand so genau weiß, wie der Professor eigentlich wirklich heißt, ist von ihm folgender legendärer Monolog im reinsten Kölsch überliefert:

„Wo simmer denn dran? Aha, heute krieje mer de Dampfmaschin. Also, wat is en Dampfmaschin? Da stelle mehr uns janz dumm. Und da sage mer so: En Dampfmaschin, dat is ene große schwarze Raum, der hat hinten un vorn e Loch.“

Wenn ich nun Professor Bömmel wäre, würde ich sagen: „Wo simmer denn eigentlich dran? Aha, heute krieje mer de Ernährung. Also, was wisse mer über Ernährung? Da stelle mer uns janz dumm. Und da sage mer, unser Kopf, dat es ene große schwarze Raum, der hat rechts e Loch un links e Loch.“

Und das meine ich ganz im Ernst! Bevor Sie sich mit diesem Buch beschäftigen, versuchen Sie Ihren Kopf mal ganz leer zu machen und das zu vergessen, was Sie bisher über Ernährung gelernt haben. Es gibt nämlich keine gesunde oder ungesunde Ernährung, sondern nur passende und unpassende.

Ayurveda heißt sinngemäß übersetzt „das Wissen vom Leben“. Diese uralte Philosophie stammt aus



Indien und beschäftigt sich mit den Kernfragen des Lebens. Es geht um Liebe und Zuwendung, Achtsamkeit, Freundschaft und Verbundenheit, Vertrauen und Lebensfreude, miteinander glücklich sein. Und natürlich ums (gemeinsame) Essen.

Grundsätzlich ist man der Überzeugung, dass die materielle Welt aus fünf Elementen besteht. Diese sind Feuer, Wasser, Erde, Luft und Äther. Alles,

was ich anfassen, erfahren, fühlen, schmecken kann, besteht aus diesen fünf Elementen in jeweils unterschiedlicher Konzentration. Eine Chili zum Beispiel wird dominiert von den Elementen Feuer und Luft. Deshalb ist sie schärfer als eine Gurke. Diese wiederum enthält zwar auch Feuer, aber viel, viel weniger als eine Chili. Was in der Gurke dominiert, sind die Elemente Erde, Luft und Wasser.

Im Ayurveda werden Lebensmittel als Mittel zur Erhaltung der körperlichen und seelischen Gesundheit betrachtet. Es geht nicht darum, wie viele Kalorien oder wie viele Vitamine die Nahrung enthält, sondern vor allem darum, wie sie sich energetisch auf Körper und Seele auswirkt.

Salat zum Beispiel wird eine kalte und trockene Wirkung zugeschrieben. In bestimmten Situationen kann zu viel Salat demnach zu Auszehrung, Schlafstörungen

und – jetzt werden Sie staunen – Faltenbildung führen. Schauen Sie sich mal Menschen an, die seit Jahren mittags und abends nur Salat essen, damit sie nicht dicker werden. Sprühen die vor Lebenslust? Eben.

Nudeln hingegen gelten als süß wegen der enthaltenen Kohlenhydrate. Sie wärmen von innen und sind daher ein super Essen gegen Stress.

Auch wenn Sie jetzt vielleicht das Gefühl haben, dass ich die Lehren der indischen Meister recht locker interpretiere, gibt es doch ein paar grundlegende Ansichten, die ich extrem wichtig finde. Die gute Nachricht: Sie lassen sich ganz einfach ins alltägliche Kochen und Genießen integrieren. Keine Sorge, ein Studium der alten ayurvedischen Schriften, der Veden, ist vorab nicht nötig.

Was man wissen muss, ist Folgendes: Aus ayurvedischer Sicht empfiehlt es sich, warm, regelmäßig und in kleinen Portionen zu essen. Milch wird als sehr gehaltvolles Lebensmittel betrachtet, deshalb ist Milch sparsam und bewusst einzusetzen. In diesem Buch verwende ich auch Sojamilch, aber wenn Ihnen der Geschmack nach „normaler“ Milch steht, ist auch das kein Riesenproblem. Das Gleiche gilt für Fleisch, das in der alltäglichen Ayurveda-Küche keine Rolle spielt. Dafür darf man wertvolles Fett, also Ghee (Seite 31), natives Olivenöl oder gutes Sonnenblumenöl, für unsere Verhältnisse reichlich verwenden. Abgeraten wird vom Trinken zum Essen insbesondere von kalten Getränken wie Wasser, Limo oder Cola. Ich gehe später auf die einzelnen Empfehlungen noch einmal genauer ein.



AYURVEDA - EINSTEIGER - TAG



Im Alltag machen Sie es vielleicht momentan so: „Jeder isst, wann er will, oder wenn er nach Hause kommt.“ „Toast ist super, ist ja schließlich etwas Warmes.“ „Wenn nichts mehr geht, werden's Rennie und Bullrichsalz schon richten.“ Falls Sie Lust auf ein angenehmes, entspanntes Lebensgefühl haben, sollten Sie daran etwas ändern. Die Frage ist nur, wie.

Wovon Sie sich direkt und guten Gewissens verabschieden können, ist der Quatsch vom „Alles-oder-nichts-Ayurveda“. Es gibt nämlich nicht das wahre und reine Ayurveda. Die Lebensphilosophie ist vor mehreren Tausend Jahren entstanden, um den Menschen zu sensibilisieren und zu stabilisieren. Und es ist immer wieder erforderlich, die Lehren zu hinterfragen und sinnvoll an unseren heutigen Alltag anzupassen. Deshalb mein gut gemeinter Tipp an Sie: Entspannt



bleiben und keine Versuche unternehmen, das Leben komplett ändern zu wollen. Das wird garantiert schiefgehen. Vor Ihnen haben das schon viele andere völlig erfolglos probiert!

Eine essenstechnische Hauptempfehlung der alten Meister ist: regelmäßig, warm und leicht verdaulich. Wenn Sie das nicht für jede Mahlzeit

des Tages hinkriegen, dann fangen Sie doch mit einer Mahlzeit pro Tag an. Das ist besser als nichts und macht Ihnen vielleicht Appetit auf mehr.

Ich habe meine Rezepte so konzipiert, dass Sie sie ganz einfach nachkochen und in Ihren gewohnten Speisezetteln integrieren können. Mit den folgenden drei Rezepten gelingt Ihnen ein entspannter Ayurveda-Tag: Starten Sie mit einem Couscous, mittags gibt's ein aromatisches Kartoffel-Orangen-Gemüse und abends eine cremige Suppe für warme Gefühle im Bauch.

COUSCOUS MIT ÄPFELN UND MANDELN

{Wärmt die Seele von innen}

20 MIN. = FÜR 4 PERSONEN



3 EL Ghee
200 g Couscous
500 ml Sojamilch
500 ml Wasser
2 EL feiner Rohrzucker
½ TL Salz
1 TL Zimt
1 TL Kurkuma
100 g Mandeln (gehackt)
2 Äpfel

➔ 1 EL GHEE in einer Pfanne erhitzen. Den Couscous darin goldbraun anrösten.

DIE SOJAMILCH zusammen mit dem Wasser in einen Topf geben und kurz aufkochen. Mit Rohrzucker, Salz, Zimt und Kurkuma abschmecken. Couscous zugeben und alles 10 Min. bei ausgeschaltetem Herd ziehen lassen.

DIE MANDELN in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten.

DIE ÄPFEL vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. 2 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen und die Apfelspalten kurz darin andünsten.

DEN COUSCOUS in Frühstücksschalen verteilen. Apfelspalten und Mandeln darübergeben.

KARTOFFEL-SPINAT-GEMÜSE MIT ORANGENFILETS

{Gleich fürs Büro einpacken!}

30 MIN. = FÜR 4 PERSONEN



1 kg neue Kartoffeln
100 g Mandeln (gehackt)
2 Bund Frühlingszwiebeln
6 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Dill
1 Limette
4 EL Olivenöl
4 EL Mayonnaise
150 g Sojasahne
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmelsamen (gemahlen)
1 TL Salz
¼ TL Cayennepfeffer
4 Orangen
300 g Babyspinat

➔➔ **DIE KARTOFFELN** im Schnellkochtopf 10 Min. garen, abkühlen lassen, schälen, in 1cm dicke Stücke schneiden.

DIE MANDELN in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie und Dill fein hacken. Limette auspressen.

DAS OLIVENÖL in einer Pfanne erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten.

DIE MAYONNAISE, Sojasahne und den Limettensaft in eine große Schüssel geben und verrühren. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Cayennepfeffer

zufügen. Kartoffeln und Frühlingszwiebeln zugeben und alles gut mischen.

DIE SCHALE der Orangen mit einem Messer rundum segmentartig einschneiden und abschälen. Dabei auch die Haut der Fruchtsegmente mit entfernen. Mit dem Messer keilförmige Schnitte an den Trennhäuten entlang setzen und die einzelnen Filets herauslösen.

DEN SPINAT auf einen großen Teller geben. Den Kartoffelsalat mit den Orangenfilets darauf anrichten. Mit Mandeln bestreut servieren.

ROTE-BETE-CREMESUPPE

{Entspannt löffeln, bis man satt ist}

40 MIN. = FÜR 4 PERSONEN



4 mehlig kochende Kartoffeln (500 g)

4 Knollen Rote Bete (500 g)

1 Bund Frühlingszwiebeln

5 EL Olivenöl

¼ TL Cayennepfeffer

1 EL edelsüßes Paprikapulver

1,2 l Gemüsebrühe

2 Gewürznelken

4 Lorbeerblätter

2 EL Sojasahne

2 TL Salz

➔ DIE KARTOFFELN und die Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden.

DAS OLIVENÖL in einem Topf erhitzen. Cayennepfeffer und Paprikapulver zugeben, kurz aufwallen lassen. Kartoffeln, Rote Bete und Frühlingszwiebeln gut

verrühren. Gemüsebrühe zugießen. Gewürznelken und Lorbeerblätter zugeben und das Gemüse zugedeckt 30 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Nelken und Lorbeer entfernen.

DIE SUPPE mit Salz würzen. Mit einem Stabmixer cremig pürieren und die Sojasahne unterrühren.

WIE MAN KINDERN APPETIT MACHT



ICH WEISS NATÜRLICH, es gibt kaum ein Thema, das emotional so aufgeladen ist wie die Erziehung der eigenen Kinder. Und wahrscheinlich quatschen Ihnen schon genug Leute ungefragt rein, Aus diesem Grund will ich auch gar keinen Ratgeber zum Thema „Ich weiß aber, wie es geht!“ schreiben. Mir geht es vor allem

darum, dass Sie sich keine Sorgen machen, wenn der Nachwuchs mal wieder keinen Bock auf Gemüse hat und andauernd Pommes mit Mayo oder Nudeln ohne alles will und davon scheinbar nicht müde wird.

Kinder sind ganz besondere Wesen, die ein ausgeprägtes Gefühl dafür haben, was sie wollen und was nicht. Das liegt einerseits daran, dass sie noch nicht die vielen schlaun Ratgeber gelesen haben wie unsereins. Andererseits liegt es aber auch daran, dass Kinder von der sogenannten Kapha-Energie dominiert werden. Vata und Pitta haben sie zwar auch, aber in wesentlich kleineren Anteilen.

Kapha-Energie heißt, Ihre Kinder wollen gehegt und gepflegt werden und dabei so wenig wie möglich extreme Abwechslung haben. Was insbesondere fürs Essen gilt. Da braucht es schon ein paar Tricks, um sie von ihren eingefahrenen Pfaden abzubringen und Neues schmackhaft zu machen. Wichtig ist, dass Sie als Eltern selbst gut essen. Also, regelmäßig etwas kleines

Warmes, möglichst Selbstgekochtes. Kinder lernen übers Imitieren und da ist es das Beste, Sie gehen mit gutem Beispiel voran. Lassen Sie die Kinder in der Küche mitmachen: Zutaten anfassen, daran riechen, selbst schnippeln, kosten, umrühren, zugucken. Die Küche kann für Kids immer wieder ein großer Abenteuerspielplatz sein. Ver-

zichten Sie auf zu exotische Zutaten und Gewürze! Das überfordert die zarten Geschmacksnerven der Kleinen und der Protest beim Essen ist vorprogrammiert. Salz und ein bisschen Pfeffer tun es für den Anfang. Sie selbst können ja später am Tisch mit Chili, Kreuzkümmel, Koriander oder worauf Sie sonst noch Lust haben nachwürzen.

Kochen Sie das, was Ihre Kinder mögen. Meist sind das Gemüse mit süßem Geschmack wie Karotten, Kartoffeln, Kürbis. Experimentieren Sie: Manchmal lassen sich ungeliebte Gemüse unbemerkt in ein Püree mischen oder in Pancakes unterbringen.

Letztere sind übrigens ein super Kinderessen, weil man Pancakes mit den Händen essen kann. Kinder sind sinnliche Wesen, deren Spaß beim Essen schon mit dem Anfassen anfängt. Lassen Sie sich die Kinder am Tisch selbst nehmen, und wenn es nur ein Fingerhut voll ist. Hauptsache, sie probieren. Irgendwann werden sie schon auf den Geschmack kommen.

Warum Kinder so auf Süßes stehen

Die Kombination der Elemente Wasser und Erde bildet die ayurvedische Geschmacksrichtung süß. Da Kapha sich aus Wasser und Erde zusammensetzt, ist es logisch, dass Kinder eine besondere Affinität zu diesem Geschmack haben.

In der Natur signalisiert der Geschmack süß nicht nur „ungiftig“, sondern auch „das hier nährt und sättigt“. Auch Muttermilch, das Erste, was ein Mensch zum Stillen seines Lebensdurstes bekommt, ist süß. Also verankert sich im Gedächtnis „Das Süße verleiht Lebenskraft“. Da alle Kohlenhydrate, egal ob in Nudeln, Weißbrot oder Kartoffeln, einen süßen Geschmack haben, erklärt sich die zeitweise sehr ausdauernde Kondition von Kindern bei eben jenen Lebensmitteln.

Und natürlich auf Süßkram jeglicher Art. Schokolade, Gummibärchen, Zuckerwatte. Wenn Sie wüssten, was ich als Kind alles in mich reingestopft habe! Dass ich mit zwölf nicht Diabetes Typ 2 gekriegt habe, grenzt eigentlich an ein Wunder. Einer meiner Tanten hatte einen Metro-Ausweis. Wer schon mal vor den Süßwarenregalen in der Metro gestanden hat, weiß, was das bedeutet! Das Paradies auf Erden.

Ich weiß nicht, wie viele Tausend weiße Mäuse ich auch ohne Falle erlegt habe, wie viele Nappos ich in geometrische Formen gelegt habe, bevor ich sie vernichtet habe. Von den sauren Pommes, Brauseoblaten, grünen Fröschen und Kauschnüren mal ganz abgese-

hen. Und was ist aus mir geworden? Auf jeden Fall kein Fünf-Zentner-Monster mit einem Kariesschrottplatz im Mund.

Meine Eltern gingen zum Glück sehr entspannt mit dem Thema um. Meine Süßigkeitenexzesse ignorierten sie. Bei allem anderen galt: in vernünftigen Maßen. Mama Mehl hat jeden Tag frisch für uns gekocht, also sogenannten Hardcore-old-School, wie man heute so sagt. Daher rührt bestimmt auch meine Passion fürs Kochen und Essen. Wahrscheinlich würde es sonst dieses Buch nicht geben oder meinen Deli und auch keine ayurvedische Kochschule.

Die Welt aus ayurvedischer Perspektive

Wie zaubert man aus einem Essen, das man schon hundertmal gekocht hat, ein ganz neues Gericht? Genau vor dieser Herausforderung stand ich, als es darum ging, dieses Kapitel hier zu schreiben. Denn in meinen beiden ersten Büchern hatte ich, zumindest gefühlt, eigentlich schon alles zum Thema „Grundgedanken im Ayurveda“ gesagt. Ich dachte, ich könnte vielleicht darauf verzichten.

Tatsächlich ist es unmöglich, ein Buch über Ayurveda zu schreiben und dabei die zentralen Ideen des Ganzen zu ignorieren. Und jetzt? Sagen wir mal so, manche

Meine Heimat: Lorsch in Hessen.

*Hier komme ich immer wieder zu Besuch –
und bei Mama schmeckt es nach wie vor am besten.*



Situationen können auch echt sehr hilfreich sein, wenn sie einen zwingen, die Perspektive zu wechseln.

Ich habe also versucht, die Perspektive zu wechseln. Selbst wenn ich nicht alle Informationen komplett neu erfinden kann, kann ich sie so verpacken, dass es für mich rockt. Und damit rockt es auch für alle, die es dann lesen und hoffentlich später auch kochen und essen.

Stellen Sie sich also vor, das Leben sei eine Schwarzwälder Kirschtorte (oder eine andere Torte Ihrer Wahl). Zur Zubereitung dieses Kuchens brauchen Sie Zutaten wie Mehl, Zucker, Sahne, Eier, Kirschen, etwas Salz etc.

Im Ayurveda spricht man von den fünf Zutaten des Lebens: Feuer, Erde, Wasser, Luft und Äther. Alles, was auf dieser Welt existiert, jedes Lebewesen, jeder Stein, jeder Gedanke, jedes Gemüse und auch Ihre Lieblingstorte, besteht aus diesen fünf Zutaten. Schauen wir sie uns mal genauer an:

ZUTAT 1: FEUER

Feuer sorgt für die notwendige Hitze und Energie im Körper und im Geist. Es regelt alle grundlegenden Vorgänge der Verdauung und des Stoffwechsels. Das Element Feuer gibt dem Leben die nötige Würze! Es wirkt vor allem in den Augen und den Füßen. Deshalb steht es auch für Zielstrebigkeit, Dynamik und Willenskraft.

ZUTAT 2: ERDE

Das Element Erde gibt unserem Körper Stabilität und Substanz. Es verleiht uns Standfestigkeit, Zuverlässigkeit und Ruhe! Alle stabilen Strukturen unseres Körpers wie Knochen, Knorpel, Sehnen, Bänder, Haut und die Muskulatur stehen mit der Element Erde in Verbindung.

ZUTAT 3: WASSER

Das Element Wasser ist für alle lebenswichtigen Prozesse im Körper zuständig. Es macht den Körper weich und geschmeidig, die Seele sensibel. Unser Körper besteht zu einem Großteil überhaupt nur aus Wasser. Es findet sich vor allem in den Schleimhäuten, in der Bauchspeicheldrüse und im Blut.

ZUTAT 4: LUFT

Das Element Luft reguliert alles, was in Körper und Geist mit Bewegung und Dynamik zu tun hat. Es ist verantwortlich für Bewegungsabläufe, für den Herzschlag und den Verdauungsprozess. Das Lufterelement sorgt für Kreativität, Aktivität und Dynamik. Auch ist es für die Atmung und den Tastsinn wichtig.

ZUTAT 5: ÄTHER

Das Element Äther steht für das Prinzip des Raumes und verleiht dem Geist die nötige Weite. Im Körper ist es zuständig für alle Räume wie die Mund- und Nasenhöhle, den Magen-Darm-Trakt, Bauch- und Brustraum. Auch das Gehör ist dem Äther zugeordnet. Es schafft über die Ohren eine Verbindung zum Raum um uns herum.

Die drei Doshas

Die eben genannten fünf Zutaten (Feuer, Erde, Wasser, Luft und Äther) bilden drei Paare, die im Ayurveda als Grundbausteine der menschlichen Existenz betrachtet werden:

- ➔➔ Wasser und Erde ergeben Kapha.
- ➔➔ Feuer und Wasser ergeben Pitta.
- ➔➔ Luft und Äther ergeben Vata.

Es sind die sogenannten Doshas, sinngemäß übersetzt mit „das, was verderben kann“. Das heißt, wenn eine der Zutat im Übermaß oder auch in zu geringen Mengen vorhanden ist, kann das zu Störungen des energetischen Gleichgewichts im Körper und durchaus zu Krankheiten führen. Sind die Elemente jedoch gleichmäßig verteilt, sind auch Körper und Seele entspannt. Wie viel von jedem Dosha man in sich trägt, wird bereits zum Zeitpunkt der Zeugung festgelegt. Ein Grund, weshalb im Ayurveda sehr viel Wert auf eine Entgiftung beider Partner vor einer geplanten Schwangerschaft gelegt wird. Ich komme später noch mal darauf zurück.

Nach der Geburt ist jeder von uns, ganz gleich welchen Geschlechts man ist, von allen drei energetischen Prinzipien geleitet! Auch Säuglinge sind von Vata beeinflusst, genauso wie ältere Menschen noch unter dem

Einfluss von Kapha stehen. Männer wie Frauen tragen Pitta in sich. Die Verteilung verschiebt sich innerhalb der verschiedenen Lebensphasen.

Auch wenn die Ayurveda-Hardcore-Szene jetzt aufschreit, aber auch in diesem Buch wird es keinen Fragebogen zur persönlichen Dosha-Dominanz geben. Ich finde nach wie vor, dass es absolut unmöglich ist, mit 20 Fragen grundlegende Dinge über die physische und psychische Verfassung eines Menschen herauszufinden.

Ein Fragebogen führt nur dazu, dass man Ayurveda als Schubladensystem wahrnimmt und nicht als eine im höchsten Maße ganzheitliche und genussvolle Lebensphilosophie! Jeder von uns durchläuft ganz selbstverständlich den Kreislauf der Natur von Werden, Sein und Vergehen. Mit dem Wechsel der jeweiligen Lebensabschnitte verändern wir uns entsprechend. Im Ayurveda geht es vor allem darum, einen liebevollen und respektvollen Umgang mit seinem Körper zu pflegen und seinen Geist im Einklang mit der Natur zu entwickeln.

Im Übrigen ist das Herausfinden der Dosha-Dominanz nur dann von Bedeutung, wenn man wirklich krank ist und ein Arzt herausfinden muss, welches Dosha gestört ist. Denn daraus ergibt sich die ayurvedische Behandlung, zu der eine spezielle Ernährung, die Einnahme verschiedener Heilkräuter, Ausleitungsverfahren, Yoga und Meditation gehören.

In meinem Buch geht es aber ums Wohlfühlen, ums Kochen und ums gemeinsame Essen. Deshalb werde ich mich darauf beschränken, Ihnen einen praktischen Überblick zu geben, wie sich die Ideen des Ayurveda in die tägliche Routine einer Familie integrieren lassen.

Kapha oder warum Kinder immer nur das Gleiche wollen

Kapha besteht aus den Elementen Wasser und Erde und heißt übersetzt „das, was die Dinge zusammenhält“. Es gibt dem Körper Stabilität und ist besonders dominant zwischen 6 und 10 Uhr morgens und zwischen 18 und 22 Uhr abends, im Winter und Frühjahr sowie während der Kindheit.

Kapha steht in höchstem Maße für die emotionalen Aspekte im Leben. Es steht für Ruhe, Liebe, Hingabe und

die Kraft zur Vergebung, kann aber auch Neid, Gier und Sucht begünstigen. Es sitzt vor allem im Brustraum, in der Kehle, in der Lunge und in den Gelenken.

Aus Sicht des Ayurveda sind Kinder und Frauen besonders stark von der Kapha-Energie dominiert. Eine Frau ist die Spenderin des Lebens und im positiven Sinn der Nährboden für den wachsenden Keimling. Sie nährt das Kind, lange bevor es geboren wird. Daher ist es völlig verständlich, dass der weibliche Körper mehr Wasser und Körperfett enthält, auch wenn eine Frau nicht schwanger ist. Rein biologisch gesehen, könnte sie es ja werden. Weiche Formen und Rundungen sind also kein Grund für schwachsinnige Diäten, sondern Teil der weiblichen Göttlichkeit!

Die Energetik von Kapha könnte man auch vergleichen mit einem Klumpen Lehm, der feucht, schwer und irgendwie ölig und in sich stabil ist. Womit wir bei den Kindern wären.

Wie oft erlebe ich meinen Kochkursen gequälte Mutterseelen, die ganz gefrustet sind, was das Essverhalten ihrer Kinder angeht. Er oder sie mag dies oder jenes nicht. Es darf nichts Rotes sein, nichts Grünes, nicht zu heiß, nicht zu kalt. Ihr Mütter und Väter dieser Welt, entspannt euch! Eure Kinder sind völlig normal, denn das ist ihre Natur. Kinder sind einfach geprägt von der Energie des in mancherlei Hinsicht überaus trägen und unflexiblen Kapha-Doshas. Deshalb wollen sie wochenlang nur Nudeln mit Sauce, Pizza ohne Belag oder Pfannkuchen mit Ahornsirup.

Sie wundern sich darüber, dass Ihr Kind jeden Abend die gleiche Gutenachtgeschichte zum Einschlafen hören will, dass Ihr Kind immer nur das Gleiche spielt und essen will?

Mal Sie selbst gefragt: „Wie viele Lieblingsgerichte, Lieblingslieder oder Lieblingsorte haben Sie eigentlich?“ Da werden schätzungsweise nicht so wahnsinnig viele zusammenkommen! „Lieblings...“ hat man einfach nicht so viel. Das gilt auch und gerade für unsere Kapha-Kinder.

Machen wir uns mal auf zu einem kleinen Exkurs: Ausflug in den Prenzlauer Berg in Berlin, Schmelztiegel der supercoolen Nachhaltigkeitsealtern. Annette, 43 Jahre alt, beruflich erfolgreich, steht mit Projektkind