

Yoga, Ernährung und Psyche

Viele Menschen verstehen unter Yoga lediglich Übungen zur Entspannung oder körperlichen Fitness. Sogar unter Yogalehrende ist die Auffassung häufig anzutreffen, Yoga zu üben würde bedeuten, asanas einzunehmen und Atemübungen auszuführen. Zu einer Übung des Yoga wird eine Übungspraxis aber durch etwas ganz anderes. Nicht das möglichst perfekte Nachmachen einer Haltung oder eines Bewegungsablaufes führt zum Yoga, sondern die Achtsamkeit, mit der man sie ausführt und die man im Alltagsleben beizubehalten versucht.

Die vielfältigen Körper-, Atem- und Meditationsübungen sind Werkzeuge, um die eigene Aufmerksamkeit zu schulen, Lernhilfen, um achtsamer und verantwortungsvoller mit sich selbst und seiner Umwelt umzugehen. Der Yoga stellt vielseitige Methoden zur Verfügung, mit deren Hilfe man die Wahrnehmung für Abläufe im eigenen Körper und in der eigenen Psyche verfeinern und intensivieren sowie die Wechselwirkung zwischen der eigenen Person und anderen Menschen bewusster wahrnehmen und gestalten kann. Das Ziel besteht darin, mit sich und der Umwelt in Einklang zu kommen und eine Lebensführung zu entwickeln, die zu Glück und Zufriedenheit führt.

Es gibt sehr viele Möglichkeiten Yoga zu üben. Gerade im Alltag gibt es unzählige Gelegenheiten, Achtsamkeit zu schulen. Eine wunderbare Möglichkeit bietet das Essen.

I.) Essensgewohnheiten

1. Die meisten Menschen können nicht richtig essen. Sie nehmen ihre Nahrung rein mechanisch, völlig unbewusst auf, schlucken ohne ausreichend zu kauen, wälzen in ihrem Kopf die wirrsten Gedanken, hegen in ihrem Herzen oft die chaotischsten Gefühle, und häufig streiten sie sogar. Nicht selten läuft dabei der Fernseher, der Blick fällt in die Zeitung, die tägliche Dosis an Katastrophenmeldungen würzen die Nahrungsaufnahme. Und am Ende wissen sie gar nicht mehr genau, was und wie viel sie eigentlich gegessen haben.

2. Essen umfasst mehr als die Nahrungsaufnahme. Durch das Essen stelle ich eine Beziehung zwischen der Nahrung und mir her. Ich stelle eine Beziehung zwischen mir und den am Essen beteiligten Menschen her. Und alle am Essen Beteiligten treten in Beziehung mit denjenigen, die die Lebensmittel erzeugt und zugänglich gemacht haben. Sich solche Beziehungen bewusst zu machen und die wechselseitige Abhängigkeit zu verstehen ist eine jahrtausende alte Meditationsmethode, um Unwissenheit/avidya abzubauen und zu ungetrübtem Verstehen zu gelangen.

Für die Bekömmlichkeit der Nahrung spielt es eine große Rolle, wie die Lebensmittel hergestellt wurden, ob und wie viel Giftstoffe in ihnen enthalten sind und mit wie viel Liebe und Respekt sie erzeugt wurden. Ebenso bedeutsam ist die Sorgfalt und die Liebe, mit der ich die Speisen zubereite und mit der ich ein ansprechendes Ambiente rund um den Essensvorgang schaffe. Darüber hinaus kommt einer ruhigen und entspannten Atmosphäre große Bedeutung zu. Auf diese Weise kann das Essen zu einer tiefen Verbindung zwischen den am Essen beteiligten Menschen und der Natur, ja zum Leben selbst führen. Eine Verbindung, die zwar ständig vorhanden, die im Alltagstrubel aber oft verlorengegangen scheint. Yoga in Verbindung mit der Ernährung zu üben bedeutet, mit Hilfe des Essens sich dieser Verbindung immer wieder bewusst zu werden.

3. Essen ist nicht nur Hunger stillen. Essen ist auch Erziehung, Kultur und Prestige, eigenes Empfinden, Gesundheit und Wissen. Diese Faktoren können wir uns mit Hilfe von Yoga

bewusst machen und überprüfen, ob die Prägungen, die unsere Nahrungsaufnahme leiten, für uns wünschenswert sind oder ob wir unser Essensverhalten ändern möchten.

Zahlreiche soziale und gesellschaftliche Faktoren beeinflussen uns.

Essen ist ein **Statussymbol**, ein Beleg für die ökonomische Situation. Und diese Situation ist in vielen Familien sehr entscheidend. Zwar sind die allermeisten Bundesbürger aufgrund der niedrigen Lebensmittelpreise theoretisch in der Lage, sich ausreichend und gesund zu ernähren, doch hohe Fixkosten erschweren das häufig. So sparen Bundesbürger am ehesten an den Ausgaben für Lebensmittel. Es gilt, sich der Wertigkeiten bewusst zu werden, für die wir Zeit und Geld zur Verfügung stellen und die unser Einkaufs- und Konsumverhalten leiten und damit auch maßgeblich unsere Ernährung beeinflussen.

Aber nicht nur ökonomische Überlegungen prägen den Inhalt unseres Einkaufskorbs, sondern auch die **Bildungsschicht**, zu der wir uns zugehörig fühlen. So ernähren sich Deutsche mit Hochschulabschluss gesünder als eine Vergleichsgruppe mit Hauptschulabschluss. Was nicht allein mit der ökonomischen Situation und mit einem besseren Verständnis der Ernährungsaufklärung zu tun hat, sondern auch mit dem Wunsch zu zeigen, dass man weiß, was ein zu hoher Cholesterinspiegel bedeutet und dass man in der Lage ist, sein Ernährungsverhalten zu zügeln.

Der größte soziale Druck in Bezug auf das Essverhalten betrifft jedoch nicht das Essen selbst, sondern eher seine Auswirkungen. Ein **Schönheitsideal**, das eine schlanke Figur fordert, treibt etwa die Hälfte aller Frauen in der Bundesrepublik zu Diäten. Dabei ist die Figur nicht nur ein Symbol äußerer Schönheit, sondern wird auch mit inneren Werten in Verbindung gebracht. Bei repräsentativen Umfragen glauben z.B. über die Hälfte der Befragten, dass schlanke Menschen mehr Freude am Leben und mehr Spaß an der Liebe haben. Schlanke gelten als bessere Freunde, als sexuell aktiver und fleißiger als Dicke. Häufig bestimmt allein der Wunsch nach einer schlanken Figur, was und wie viel gegessen wird. Damit übernehmen rein kognitive Überlegungen die Kontrolle über unser Essverhalten, sodass die physiologischen Notwendigkeiten, die Hunger- und Sättigungsgefühle verdrängt werden. So verlernen wir sie schließlich wahrzunehmen.

4. Essverhalten als Spiegel unserer psychischen Verfassung.

Essen ist nicht nur die rational gesteuerte Nahrungsaufnahme, die uns vor dem Verhungern schützt, sondern Essen hilft auch, unsere Emotionen zu verarbeiten und unsere Empfindungen zu kanalisieren.

Wenn wir gestresst sind, greifen wir leicht zu kleinen süßen Snacks als Belebung und Trost nebenher. Das Gefühl der Überforderung wird dann durch Essen kompensiert. Manche reagieren auf Stress mit Appetitlosigkeit, die Anspannung ist ihnen dann auf den Magen geschlagen. Manche essen aus Langeweile und aus Einsamkeit. Sie essen gedankenlos, ohne auf die Menge, auf Hunger oder Signale von Sättigung zu achten. Andere nutzen die enge Verbindung von Essen und Psyche, um sich beim Fasten gezielt körperlich und psychisch zu reinigen und um in tiefere Schichten ihres Bewusstseins vorzudringen.

Immer mehr Menschen leiden unter zwanghaftem Essverhalten wie Magersucht oder Esssucht. Jedes dieser Essverhalten ist stark geprägt von psychischen Komponenten, die wir uns mit Hilfe von Yoga bewusst machen können.

II.) Biologie der Verdauung

Verdauen beginnt vor dem ersten Bissen. Die Beziehung, die ich zum Essen herstelle, hat entscheidenden Einfluss auf die Nahrungsaufnahme. Es genügt nicht, gesunde Lebensmittel zu sich zu nehmen, der Körper muss die auch aufnehmen und verwerten können! Das Essen ist erst dann wirklich gegessen, wenn es in seine winzigsten Bestandteile zerlegt und in die Körperzellen eingebaut wurde.

Wenn wir uns vorstellen, worauf wir Appetit haben, wenn wir das Essen riechen, wenn uns das Wasser im Munde zusammenläuft, bereits dann wird das Verdauungsenzym Ptyalin, das Stärke aufspaltet, mit dem Speichel freigesetzt.

Zudem muss die Nahrung möglichst ausführlich gekaut und zerkleinert werden. Im Yoga heißt es, man solle „flüssige Nahrung kauen“ und „feste Nahrung trinken“. Dabei wird sie vom Speichel angefeuchtet und es werden Substanzen gelöst, die eine Geschmacksempfindung hervorrufen. Die Reizung der Geruchs- und Geschmacksrezeptoren löst einen Reflex aus, der die Speichelsekretion bewirkt. Wenn die Nase geschlossen und die Augen verbunden sind, schmecken die Stücke eines Apfels, einer Kartoffel und einer Zwiebel praktisch gleich, nämlich nach nichts! Aber auch ohne den Geruch oder den Geschmack von Speisen kann es zu r Speichelabsonderung kommen, z.B. schon beim Gedanken an eine uns gut schmeckende Speise oder auch, wenn wir eine Abbildung davon sehen. Voraussetzung dafür ist, dass wir die Speise oft gesehen, gerochen und geschmeckt haben, dass wir sie kennen gelernt, intensiv erlebt, ihr Qualitäten differenziert haben. Ein Säugling, dem man ein Kotelett auf einem Bild zeigt, sondert keinen Speichel ab.

Die Speichelabsonderung wird über das vegetative Nervensystem mit seinen beiden Gegenspielern: dem Sympathicus und dem Parasympathicus, gesteuert. Der Parasympathicus fördert die Verdauungstätigkeit, der Sympathicus, der in Stresssituationen überwiegt, hemmt sie. Deshalb ist eine entspannte Atmosphäre beim Essen so wichtig. Der Parasympathicus ist für den Aufbau und die Regeneration des Körpers zuständig. Er regt die Darmperistaltik an, die Darmmuskeln durchmischen den Speisebrei mit Verdauungssäften und fördert die Tätigkeit der Drüsen, die über die Darmschleimhaut Verdauungsenzyme ausscheiden.

Das Essen wird bekömmlicher, wenn man ab und zu kleine Pausen einlegt, tief durchatmet und sich die Bedeutung des Atmens für das Verdauen bewusst macht. Das Atmen hat auf die Verdauung einen direkten Einfluss. Atmend riechen wir nicht nur die Nahrung, Atmen fördert die Peristaltik sowie den Zu- und Abfluss des Blutes und der Lymphe. Die Atmung unterstützt den Abfluss der Verdauungssäfte aus der Bauchspeicheldrüse, Gallenblase und den in der Darmwand befindlichen Drüsen. Über das Atmen wird das Zwerchfell bewegt, diese Bewegung überträgt sich auf die darunterliegenden Organe in der Bauchhöhle und massiert sie.

III.) Wirkung der Nährstoffe auf unsere Psyche

Essen beeinflusst unsere psychische Befindlichkeit.

Zahlreiche Menschen üben Yoga, weil sie Stress abbauen und innerlich ruhiger und ausgeglichener werden wollen. Und immer mehr Menschen sehen im Yoga eine Möglichkeit, ihr Gemüt aufzuhellen und Depressionen zu vermindern. Zweifellos kann Yoga dabei sehr hilfreich sein. Aber wir stoßen als Yoga-Lehrende und Übende spätestens dann an unsere Grenzen, wenn dem Gehirn dringend benötigte Vitalstoffe fehlen. Damit wir uns wohl fühlen, unser Körper seine unzähligen Aufgaben bewältigen kann, unsere Psyche ausgeglichen bleibt und unser Gedächtnis funktioniert, sind die Inhaltsstoffe unserer täglichen Ernährung entscheidend. Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette sind dabei für die körperliche und geistige Gesundheit ebenso wichtig wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie liefern uns Energie, erhalten unseren Stoffwechsel und sind Baustoffe unserer Zellen. Doch auch unsere Psyche braucht diese Stoffe.

Beispiel Kohlenhydrate. Unsere Gehirnfunktion wird durch Gehirnzellen (Neurone) gesteuert. Hirnbotenstoffe (Neurotransmitter), die im Gehirn hergestellt werden, beeinflussen diese Neuronen. Gefühle und Stimmungen werden im Gehirn vor allem durch Botenstoffe des so genannten „serotonergen Systems“ gesteuert. Steht dem Gehirn viel vom Neurotransmitter Serotonin zur Verfügung, so bewirkt er, dass sich Körper und Psyche entspannen. Der Arzt

und Psychotherapeut Josef Zehentbauer schreibt, dass durch Meditation und durch Yogaübungen, bei denen der Körper abwechselnd angespannt und entspannt wird in Verbindung mit einem konzentriert geführten Atem, u.a. Serotonin mobilisiert wird. Mittlerweile weist man auch, dass ein erhöhter Verfügungsgrad an Serotonin einen deutlich antidepressiven Effekt hat. Außerdem ist nachgewiesen, dass mit einem Abfall der Serotoninkonzentration ein exzessiv aggressives Verhalten einher geht. Serotonin bestimmt mit seinen stimmungsbeeinflussenden Effekten die Persönlichkeitsstruktur des Menschen. Die Neurotransmitter sind nicht nur Überbringer von Botschaften, sondern gewissermaßen das chemische Substrat unserer Gedanken und Gefühle. Entsteht ein Gedanke oder ein Gefühl, so geschieht das durch ein Zusammenspiel von mehreren unterschiedlichen Transmittern.

Damit das Gehirn aber Serotonin produzieren kann, benötigt es die Aminosäure L-Tryptophan. Diese Aminosäure ist ein Eiweißbaustein unserer täglichen Nahrung. L-Tryptophan gelangt umso besser ins Gehirn, je kohlenhydratreicher unsere Nahrung ist. Die Kohlenhydrate lassen nämlich unseren Blutzuckerspiegel und damit unseren Insulinspiegel im Blut ansteigen. Insulin bindet die anderen Aminosäuren, und die Transportmechanismen zum enthält, umso mehr Tryptophan gelangt ins Gehirn und umso mehr stimmungsaufhellendes Serotonin wird gebildet. Auch fettreiche Nahrungsmittel verbessern den Tryptophantransport ins Gehirn und hellen so ebenfalls unsere Stimmung auf.

Exkurs Süßigkeiten. Schokolade und andere Süßigkeiten sind oft benutzte Seelentröster. In jeder Tafel Schokolade ist fast ein Gramm des biogenen Amins Phenylethylalanin enthalten, der gleiche Stoff, den unser Gehirn produziert, wenn wir verliebt sind. Auch neuroaktive Alkaloid, die unsere Stimmung anheben, finden wir in Schokolade und sogar morphinhaltige Stoffe, die bei der Fermentation der Kakaobohne entstehen. Allerdings wecken Schokolade und andere Süßigkeiten nur kurzfristig unser Glücksgefühl. Sie können uns nervös und müde machen. Wenn sie im Übermaß genossen werden und die anderen Nährstoffe dabei zu kurz kommen, schlagen sie stark aufs Gemüt. Wir überdrehen zunächst, werden zappelig und nervös, um kurze Zeit später müde, niedergeschlagen und ängstlich zu werden. Wie ist dieser Gegensatz zu erklären?

Unser Körper ist bemüht, unseren Blutzuckerspiegel möglichst konstant zu halten. Das schafft er, indem er Insulin produziert. Insulin fördert nach dem Essen den Transport von Zucker aus dem Blut in die Zellen und hält den Blutzuckerspiegel so auf einem konstanten Niveau. Essen wir nun beispielsweise eine ganze Tafel Schokolade, so schnellt der Blutzuckerspiegel in die Höhe und mit ihm der Insulinspiegel. Wir haben einen Energieüberschuss und der steigende Serotoninspiegel bringt uns in Hochstimmung. Der sehr hohe Insulinspiegel transportiert nun zu viel Zucker in die Zellen, wodurch eine Unterzuckerung entsteht. Diese Unterzuckerung stimmt uns trübsinnig und hungrig, macht uns gereizt und lässt ein Verlangen nach noch mehr süßer Nahrung entstehen. Geben wir diesem Appetit nach, so entsteht ein Teufelskreis zwischen „himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt“. Diese Stimmungsschwankungen können wir z.B. bei hyperaktiven Kindern beobachten, die oft sehr viel Süßigkeiten essen.

Für die körperliche und psychische Gesundheit kommt es auf die richtigen Kohlehydrate und die richtigen Fette und deren Dosierung an. Zwar schaffen es alle kohlenhydrathaltigen Lebensmittel, die Serotoninsynthese anzuregen und damit das Glücksgefühl zu steigern, aber nicht jedes Kohlenhydrat ist gleich. Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel schnell und hoch ansteigen lassen und deshalb in Maßen konsumiert werden sollten sind: Weißbrot, Konfitüre, Vollmilchschokolade, gesüßte Cornflakes, Bananen und Limonade. Viele Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel erheblich weniger steigen als die Kohlenhydrate der Süßigkeiten und wirken dafür aber umso länger. Dazu gehören: Vollkornbrot, Gemüse,

Zartbitterschokolade, Haferflocken, Erdbeeren und frische ungesüßte Fruchtsäfte. Je moderater der Blutzuckeranstieg, umso länger halten die positiven Effekte der Kohlenhydrate an, umso weniger schnell ermüden wir und umso ausgeglichener ist unser Gemüt. Außerdem sollte ein Teil der Kohlenhydrate in unserer Ernährung unverdaulich sein, sog. „Ballaststoffe“. Sie sind für die Entgiftung des Körpers zuständig. Sie sorgen für eine funktionierende Darmperistaltik und puffern überschüssige Säuren ab. Auf diese Weise tragen sie ganz entscheidend zu unserem körperlichen und psychischen Wohlbefinden und damit zu Ausgeglichenheit bei. Kohlenhydrate wirken umso sonniger auf unser Gemüt, je mehr sie von unterstützenden Nährstoffen begleitet werden.

Beispiel ungesättigte Fettsäuren. Sie öffnen unsere Gefäße und fördern die Kommunikation zwischen den Zellen. Sie verbessern nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch unser Fühlen und Denken. Denn sie bauen unsere Zellstrukturen und unsere Nerven auf und sie sind an der Herstellung wichtiger Hormone beteiligt. Sie sind enthalten in pflanzlichen Fetten, allen voran Olivenöl und Öl aus Avocado, Borretsch oder Weizenkeimen. Auch Fisch ist ein wichtiger Lieferant, in ihm stecken die depressionshemmenden Omega-3-Fettsäuren. Für die körperliche und geistige Gesundheit gilt auch hier, dass wir die richtigen Fette essen, also gesättigte Fettsäuren meiden und dass wir nicht mehr Fette essen als unbedingt notwendig. Gesättigte Fettsäuren stecken in Fleisch und Wurstwaren, Snacks (z.B.: Chips, Schokoriegel), Backwaren (z.B.: Blätterteig, Torten, Kreppel) und in Frittierfett (z.B.: in paniertem Schnitzel, Pommes). Einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren stecken in Pflanzenölen (z.B.: Olivenöl, Sonnenblumenöl), Fisch (z.B.: Seefisch, Krabben, Tintenfisch) Nüssen (z.B.: Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Leinsamen) und Vollkornprodukten (z.B.: Weizenkeimbrot, Sonnenblumenbrot).

Beispiel Eiweiß. Es dient nicht nur als Baustoff für unsere Zellen und Gewebe. Eiweiß ist der wichtigste Baustein unserer Enzyme und Hormone. Es ist Bestandteil unseres Blutes, unserer Lympflüssigkeit und unserer Gehirnschubstanz. Sogar unsere Gefühle sind auf Eiweißmoleküle angewiesen. Eiweiß ist ein Überbegriff für Aminosäureverbindungen. Wir benötigen sie für unsere geistige Fitness, denn unser Denken und Fühlen funktioniert nur, wenn die Botenstoffe zwischen den Nervenzellen, die aus Aminosäuren gebildet werden, fehlerfrei funktionieren. Aber Eiweiße können in unserem Organismus nur bis zur Harnsäure abgebaut werden. Da diese von unserem Körper nicht verwertet werden kann, muss Harnsäure aus unserem Körper geschwemmt werden. Diese Aufgabe übernimmt unsere Niere. Deshalb ist es wichtig, dass wir genug Wasser trinken. Je mehr Eiweiß wir essen, umso stärker ist unsere Niere gefordert. Wenn wir zu viel Eiweiß essen und unsere Niere ihre Aufgabe nicht richtig bewältigen kann, kann sich Harnstoff im Körper ansammeln und z.B.: Gicht hervorrufen.

Wir sind nicht auf viel, sondern auf das richtige Eiweiß angewiesen. Tierisches Eiweiß kann der Körper weniger gut verwerten, weil mehr Harnsäure anfällt als pflanzliches Eiweiß. Als Faustregel gilt, bei jeder Mahlzeit wenig tierisches Eiweiß mit viel pflanzlichem Eiweiß zu mischen. Tierisches Eiweiß steckt in Milch, Käse, Yoghurt, Quark, Rindfleisch, Schweinefleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten und Hühnerei. Pflanzliches Eiweiß steckt in Kartoffeln, Vollkornbrot, Haferflocken, Reis, Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen) Mais, Nüssen (Erdnüssen, Mandeln) Kohlgemüse (Wirsing, Rosenkohl) und Tofu. Gerichte wie Kartoffeln mit Quark oder Spiegelei, Milchreis oder Linseneintopf mit Fleisch oder Fisch besitzen ein gutes Mischungsverhältnis.

Einige Eiweißverbindungen wirken besonders antidepressiv: Tyrosin und Phenylalanin. Sie erhöhen unsere Konzentrationsfähigkeit und helfen uns mit Stress richtig umzugehen. Außerdem sind sie verantwortlich für unsere Stimmungen. Beide Aminosäuren sind vor allem in tierischem Eiweiß wie Fisch, Käse, Eier und Milch enthalten. Auch Tryptophan gehört

dazu, es ist die Ausgangssubstanz für Serotonin sowie die gehirnaktiven Aminosäuren Glutamin und Isoleucin, die dafür sorgen, dass wir aus all den Reizen, die jeden Augenblick auf uns einströmen, diejenigen herausfiltern, die für uns relevant sind. Sie helfen uns überlegt zu handeln, machen uns mental belastbar und unterstützen unsere Konzentrationsfähigkeit.

Beispiel Vitamine. Vitamine unterstützen zahlreiche lebenswichtige Stoffwechselfvorgänge. **B-Vitamine** beispielsweise beschleunigen die biochemischen Reaktionen in unseren Gehirnzellen. Erst mit ihrer Hilfe sind wir in der Lage, uns zu erinnern, zu konzentrieren und nervliche Belastungen auszuhalten. Sie helfen bei der Stressbewältigung und sorgen dafür, dass wir auch unter starker Anspannung den Überblick bewahren und wieder entspannen zu können. Sie hellen unsere Stimmung auf und erhalten unsere geistige Spannkraft und Vitalität. Sie sind besonders in Nüssen, Weizenkeimen, Vollkornprodukten, Lammfleisch und Lachs enthalten. Das Antistressvitamin Pantothenensäure, das am Hormonhaushalt und an Stoffen beteiligt ist, die Nervenimpulse übermitteln, ist enthalten in Eiern, Leber, Forelle und Blumenkohl.

Vitamin C hat nicht nur eine überragende Bedeutung für unsere Körperabwehr, sondern auch für unser psychisches Wohlempfinden. Es sorgt u.a. für die Produktion der „Glückshormone“ und versetzt uns in die Lage, unsere Freude auch körperlich ausdrücken zu können. Besondere Vitamin C Räuber sind Nikotin und Alkohol. Vitamin C sollte nicht in Tablettenform, sondern durch frisches Obst (i.B.: Zitrusfrüchte, Beerenfrüchte), ungeschälte Kartoffel, rohes Gemüse (Blumenkohl, Paprika, Broccoli, Fenchel, Sauerkraut) und Salat verzehrt werden. Auch **Vitamin D** hellt unsere Stimmung auf. Es wird bereits durch regelmäßigen Aufenthalt im Freien produziert, als Vorstufe steckt es in fast allen Lebensmitteln, wir benötigen jedoch die Sonneneinstrahlung, damit unsere Haut diese Vorstufe in Vitamin D umwandeln kann.

Beispiel Mineralstoffe

Sie sind im Zellstoffwechsel für unseren Wasserhaushalt und die Knochenbildung wichtig. Aber auch zur Stressbewältigung, für die Gehirnfunktion und die Nerventätigkeit sind sie unverzichtbar. Besondere Bedeutung hat **Magnesium**, das neben schützender Wirkung für das Herz sowie gegen Muskelkrämpfe und Arteriosklerose eingesetzt wird, für die Psyche. Magnesium wirkt als Gegenspieler der Stresshormone, beruhigt die Nerven und ist für die Stressbewältigung unverzichtbar. Kartoffeln und Milch, Gemüse (Kohlrabi, Spinat) Obst (z.B.: Weintrauben, Himbeeren) und Vollkornprodukte sowie Mineralwasser sind reich an Magnesium. In Auszugs- und Weißmehle ist fast kein Magnesium mehr enthalten.

Kalium als Gegenspieler des Magnesiums ist ebenfalls am Zusammenspiel von Nerven und Muskeln beteiligt. Im Gegensatz zu Magnesium ist Kalium nicht für die Entspannung, sondern für die Erregbarkeit unserer Muskeln zuständig. Reichlich Kalium finden wir in allen Früchte- und Gemüsearten. Durch Schälen, Waschen und Kochen in sehr viel Wasser kann leicht ein Großteil dieses Vitamins verloren gehen. Dies kann vermieden werden, indem man z.B. die Äpfel mit der Schale isst, das Kochwasser von Gemüse mit verwendet, z.B. als Suppe oder Kartoffeln in der Schale kocht.

Calcium ist nicht nur ein elementarer Bestandteil des Skeletts und der Zähne, auch für ein ausgeglichenes Nervenkostüm ist es unersetzbar. Seine beruhigende Wirkung hilft beim Einschlafen und bei innerer Unruhe. Die besten Calciumquellen sind Milch und Milchprodukte, grünes Gemüse und alle Nüsse. Schwarztee stört die Calciumaufnahme im Körper.

Beispiel Spurenelemente

Eisen gegen Antriebslosigkeit und depressiver Verstimmung ist in rotem Muskelfleisch, Fisch, Beerenobst und Nüssen enthalten. Eisen als Baustein des Blut- und Muskeleiweißes transportiert und speichert Sauerstoff, als Baustein verschiedener Enzyme ist es ein lebensnotwendiger Helfer in vielen Stoffwechselfvorgängen. Außerdem benötigen wir es für den Bau der wichtigen Botenstoffe im Gehirn.

Zink ist als Bestandteil von mehr als 200 Enzymen in jeder Zelle wichtig. Nahezu sämtliche Stoffwechselfvorgänge sind in irgend einer Weise von Zink abhängig, besonders auch die Gehirnfunktionen. Zinkmangel kann zu psychischen Störungen wie Niedergeschlagenheit, Konzentrationsstörungen und Reizbarkeit führen. Rindfleisch, Milch und Fisch sind die zuverlässigsten Zinkquellen.

Selen gilt heute als das wichtigste vor Krebs schützende Spurenelement. Es verhindert die Zerstörung von Gehirnzellen, vermindert depressive Stimmungen und vertreibt Angstzustände. Besonders in der Leber unterstützt Selen die Entgiftung des Körpers z.B. von Schwermetallen. Selenreich sind vor allem Kohlsorten, Fisch und Meeresfrüchte.

Jod ist der wichtigste Bestandteil der Schilddrüsenhormone und beeinflusst unsere Gehirnfunktion. Überwiegende Teile Deutschlands (außer den Seegebieten) sind Jodmangelgebiete. Jodmangel kann neben der Kropfbildung zur Abnahme intellektueller Fähigkeiten, melancholischer Stimmung und Antriebslosigkeit führen. Wir finden Jod außer in Jodsalz vor allem in Fisch und Meeresfrüchten.

IV.) Zusammenfassung:

Yoga in Verbindung mit der Ernährung bedeutet, sich der Zusammenhänge zwischen der Qualität der Nahrung, der richtigen Zusammensetzung der Inhaltsstoffe und ihrer Bedeutung für das körperliche und psychische Wohlbefinden bewusst zu sein. Über eine achtsame Wahrnehmung der Vorgänge im eigenen Körper und der eigenen Psyche sowie der äußeren Gegebenheiten kann man zu einer bewussten Lebensführung und einer freudebringenden Ernährungsweise gelangen, die uns den Mysterien des Lebens näher bringt.

Ulrich Fritsch

Ulrich Fritsch, Brühgasse 2, 35423 Lich, Tel.: 06404-64939, e-mail: Ulrich.Fritsch@gmx.de
Buchempfehlung: Susanne Fehrmann, Die Psyche isst mit
weitere Artikel über Yoga: www.Yoga-und-Meditation.de