

## Ernährung & Mikronährstoffe Stressmanagement



# Wenn Stress auf den Magen schlägt

## Ayurveda als integrativer Ansatz für mehr Resilienz



**Unser moderner Lebensstil ist oft von Zeitdruck, Multitasking und mentaler Belastung geprägt. Stress beeinflusst nicht nur unsere psychische Gesundheit, sondern wirkt sich direkt auf den Körper aus – insbesondere auf die Verdauung. Viele Menschen essen unter Stress unregelmäßig, greifen zu ungesunden Snacks oder verlieren sogar den Appetit. In diesem Beitrag erfahren Sie, wie Sie mit einer bewussten Ernährung gezielt gegensteuern können. Dabei werden aktuelle ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse mit der jahrtausendealten Weisheit des Ayurveda verbunden.**

Warum reagiert der Körper so stark auf Stress? Die naturwissenschaftliche Erklärung liegt in der hormonellen Stressantwort: Sobald wir uns unter Druck fühlen, schüttet der Körper Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin aus. Diese versetzen den Organismus in Alarmbereitschaft und sorgen dafür, dass Energie für kurzfristige körperliche Leistungsfähigkeit bereitgestellt wird. Dabei werden Verdauungsprozesse heruntergefahren, da der Körper seine Ressourcen auf überlebenswichtige Funktionen konzentriert.

Dies kann sich in vielerlei Hinsicht negativ auswirken:

- Die Magensaftproduktion wird gehemmt,
- die Durchblutung des Verdauungstraktes nimmt ab und

- die Peristaltik des Darms verlangsamt sich.

Dadurch entstehen häufig Verdauungsbeschwerden wie:

- Blähungen
- Sodbrennen
- Aufstoßen
- Verstopfung

*„Fehlerhaft, negativer und übermäßiger Gebrauch von Zeit, Intelligenz und Sinnen ist der dreifache Grund für psychische und somatische Krankheiten.“ (Caraka Samhita)*

### Wie Stress unser Essverhalten beeinflusst

Hinzu kommt, dass viele Menschen unter Stress hastig und unachtsam essen, oft ohne echten Hunger. Dies führt nicht nur dazu, dass große Nahrungsmengen verschlungen werden, sondern auch dazu, dass das Essen nicht richtig wahrgenommen und verdaut wird. Nicht selten entsteht im Stress Heißhunger auf sehr süße und fettreiche Speisen, die kurzfristig beruhigend wirken, aber langfristig die Verdauung belasten. Wenn Essen als emotionale Kompensation dient, erleben wir oft Unzufriedenheit – insbesondere dann, wenn das Sättigungsgefühl zu spät einsetzt und ein unangenehmes Völlegefühl zurückbleibt.

Aus westlicher Sicht hat die hektische Art zu essen zur Folge, dass Verdauungsenzyme nicht in ausreichender Menge produziert werden. Die Konsequenz: Die Nährstoffaufnahme wird erschwert und es kann zu Nährstoffdefiziten kommen. Deshalb empfiehlt die westliche Ernährungslehre in Stresssituationen eine nährstoffreiche Ernährung, um die Defizite der gestörten Verdauung auszugleichen. Zudem werden häufig Nah-

rungsergänzungsmittel gegeben, um vor allem den Bedarf an Mikronährstoffen optimal zu decken.

### Der Blick des Ayurveda: Vata steigt und Agni leidet

Im Ayurveda wird Stress und innere Unruhe mit einem erhöhten Vata-Dosha erklärt. Vata setzt sich aus den Elementen Luft und Äther zusammen – daher fühlen sich viele Menschen in stressigen Zeiten buchstäblich „durch den Wind“.

Das übermäßige luftige Element bringt Unruhe, Nervosität und Konzentrationschwierigkeiten mit sich. Gleichzeitig wird das Verdauungsfeuer (Agni) geschwächt, wodurch

die Nahrungsverwertung gestört wird. Dies führt zu den genannten typischen Verdauungsbeschwerden.

Hektisches Essen verstärkt das Ungleichgewicht des Vata-Doshas. Die Elemente Luft und Äther nehmen weiter zu, wodurch die Verdauungsleistung (Agni) noch instabiler wird. Ein Teufelskreis setzt sich in Gang. Die Betroffenen fühlen sich unwohl und klagen über Energieverlust und mangelnde Leistungsfähigkeit. Genau das Gegenteil, was sie eigentlich in stressigen Situationen bräuchten.

Was rät nun der Ayurveda?

## Ayurveda setzt auf Stabilität für Körper und Geist

In der traditionellen indischen Medizin lautet die Hauptstrategie bei Stress: Reduziere Vata! Ein ausgeglichenes Vata-Dosha sorgt für ein stabiles Körper-Geist-System, also Resilienz. Diese nehmen wir durch ein Gefühl der inneren Ausgeglichenheit wahr. Doch wie lässt sich dies konkret erreichen?

Folgende klassische ayurvedische Maßnahmen wirken effektiv gegen Stress:

### 1. Regelmäßige Essenszeiten

Struktur und Rhythmus helfen, Vata ins Gleichgewicht zu bringen. Regelmäßige, ritualisierte Mahlzeiten – etwa ein Frühstück bei Kerzenschein oder ein gemeinsames Abendessen mit dem Partner zur gleichen



© rika\_kinamoto – stock.adobe.com

### Rezept: Nelkentee bei Stress-Kopfschmerzen

*Innerlich und äußerlich anwendbar*

**Zutaten:**

- 4 Nelken
- 400 ml Wasser

**Zubereitung:** 2 Min. + 10 Min. Ziehzeit  
Die Nelken zusammen mit dem Wasser aufkochen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Den Tee in eine Thermoskanne füllen. In einer Tasse auf Trinktemperatur abkühlen lassen

**Anwendung:**

- Innerlich: In kleinen Schlucken über den Tag verteilt trinken.
- Äußerlich: Ein kleines Baumwolltuch mit dem Nelkentee tränken und nicht zu heiß auf die Stirn geben. Im Liegen entspannt wirken lassen.

**Tipp:** Nelkentee wirkt ähnlich wie Kaffee – er belebt und verbessert die Konzentration.

*(Das Rezept entstammt dem Buch „Gewürzmedizin des Ayurveda“ von Maria Hufnagl, 2024.)*

Uhrzeit – fördern spürbar die innere Stabilität. Auch am Wochenende sollten die Mahlzeiten in etwa um die gleiche Uhrzeit verpeist werden wie an Wochentagen. Unser Körper-Geist-System wird dadurch widerstandsfähiger, wir fühlen uns geerdet und gewinnen an Sicherheit und Ruhe im Alltag.

### 2. Warme und feuchte Mahlzeiten

Im Ayurveda gilt eine warme, suplige Nahrung als essenzielle Strategie, um das Ner-

vensystem zu beruhigen und die Verdauung zu stärken. Kalte Speisen hingegen sind oft schwer verdaulich, schwächen das Verdauungsfeuer (Agni) und können das kalte und trockene Vata-Dosha weiter erhöhen. Warme Mahlzeiten hingegen fördern die Durchblutung des Magen-Darm-Trakts, fördern Agni und erleichtern die Nährstoffaufnahme.

Deshalb gilt im Ayurveda: Essen Sie in stressigen Zeiten möglichst warm!

## Achtsames Essen – Sechs einfache Tipps mit großer Wirkung

1. **Fünf Sekunden vor dem Essen innehalten:** Nehmen Sie Ihr Essen bewusst wahr und bereiten Sie sich auf das Essen vor.
2. **Im Sitzen essen:** Ihr Körper kann sich auf das Essen konzentrieren! Meiden Sie Togo-Mahlzeiten und Essen im Stehen!
3. **Mit allen Sinnen essen:** Schauen, riechen, schmecken, fühlen Sie! Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie essen. Kauen Sie gut und legen Sie immer wieder das Besteck zur Seite!
4. **Ohne Ablenkung essen:** Legen Sie Ihr Handy weg und schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre. Meiden Sie störende Geräusche und Streitgespräche.
5. **Nicht überessen:** Lassen Sie etwas Platz im Magen für eine effektive Verdauung.
6. **Nach dem Essen kurz innehalten:** Spüren Sie die Sättigung bewusst nach und genießen Sie diesen Moment, bevor Sie wieder aufstehen.



Abb. 1: Legen Sie Ihr Handy beim Essen weg und schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre.

© Masteronline2017 – stock.adobe.com

Unter warmer und feuchter Nahrung versteht der Ayurveda Speisen wie Suppen und Eintöpfe. Aber auch warme Getreide- oder Reisbreie sind ideal und wohltuend. Deren hoher Flüssigkeitsanteil hilft, die Trockenheit des Vata-Doshas auszugleichen. Dadurch stellt sich ein Gefühl von Wohlbefinden und innerer Stabilität ein. Speziell ausgewählte Zutaten wie Wurzelgemüse in Form von Karotten, Pastinaken oder Rote Bete verstärken den Anti-Stress-Effekt und sorgen für ein Gefühl der Erdung.

### Nicht vergessen: Warm trinken!

Achten Sie neben warmen Speisen auch auf warme Getränke. Warm trinken unterstützt die Verdauung und verstärkt die Wirkung der Ernährung. Trinken Sie regelmäßig abgekochtes Wasser oder warme Kräutertees, um die Durchblutung des Verdauungstraktes zu fördern und die Verdauung zu verbessern. Kräutertees mit Anis oder Fenchel eignen sich nicht nur als Getränk, sondern können auch zum Verfeinern von Suppen und Saucen verwendet werden – so gelangen die wertvollen Inhaltsstoffe direkt in die Speisen.

### 3. Entspannende Gewürze

Gewürze sind nicht nur angenehme Würzmittel, sie können gezielt zur Stressbewältigung eingesetzt werden.

**Kardamom und Fenchel** wirken entspannend auf den Verdauungstrakt. Die kühlende Wirkung der beiden Gewürze sorgt für mentale Stabilität. Fenchel beruhigt zudem den Magen-Darm-Trakt und kann helfen, Blähungen und Unwohlsein zu reduzieren.

**Anwendung:** Kardamom passt zu süßen wie zu pikanten Speisen. Als Pulver harmonisiert er in Frühstücksbreien oder in cremigen Wurzelsuppen. Fenchel ist ebenfalls vielseitig einsetzbar. Er passt zu Apfelkompott wie zu Fenchelgemüse.

**Zimt und Safran** wirken erwärmend und stimmungsaufhellend. Beide Gewürze wirken der stressigen Kälte entgegen. Safran

wird zudem eine antidepressive Wirkung zugeschrieben.

**Anwendung:** Beide Gewürze verfeinern süße Breie, Punsch oder Chutneys. Sie passen aber auch zu Linsen und Gemüsesuppen.

**Lorbeer** beruhigt und erwärmt. Die Blätter können Unruhe und Blähungen im Magen-Darm-Trakt vermindern.

## Rezept: Gute-Nacht-Milch

Hilft beim Einschlafen und fördert die Regeneration des Körpers

### Zutaten (für 1 Person):

- 250 ml Vollmilch (ersatzweise: Mandel- oder Hafermilch)
- 1 TL Ashwagandha-Pulver
- ½ TL Kardamom, gemahlen
- 1 TL Mandelmus, weiß
- Rohrzucker

### Zubereitung: 2 Min. + 2 Min. Ziehzeit

Milch, Ashwagandha-Pulver und Kardamom unter Rühren aufkochen lassen und zugeeckt ziehen lassen.

Mit Mandelmus verfeinern und nach Belieben süßen.

**Tipp:** Ashwagandha-Pulver wird aus der Wurzel der Ashwagandha-Pflanze gewonnen. Es verbessert die Schlafqualität und wirkt beruhigend. Gleichzeitig gibt es Energie, stärkt die Muskulatur und sorgt für eine gute mentale Stabilität. Die Gute-Nacht-Milch sollte erst kurz vor dem Zubettgehen eingenommen werden. Optimal etwa 30 Minuten vor der Schlafenszeit.

(Das Rezept entstammt dem Buch „Gewürzmedizin des Ayurveda“ von Maria Hufnagl, 2024.)



**Anwendung:** Lorbeerblätter harmonieren mit Hülsenfrüchten und vielen Gemüsegerichten.

**Ingwer und Kurkuma** sind entzündungshemmend und durchblutungsfördernd. Sie sind ideal bei Völlegefühl in Folge von großen Essmengen und unzureichender Verdauung.

**Anwendung:** Ingwer und Kurkuma können als Pulver vielseitig eingesetzt werden: in Desserts, Eintöpfen, Currys und Suppen.

**Ashwagandha und Tulsi** haben eine beruhigende Wirkung. Ashwagandha wirkt als bekanntes ayurvedisches Adaptogen.

**Anwendung:** Ashwagandha wird als Nahrungsergänzungsmittel in Form von Pulver oder Kapseln angewendet. Tulsi-Blätter sind verbreitet als Teekräuter für einen Aufguss.

#### 4. Achtsames Essen

Nutzen Sie Ihre Mahlzeit als Achtsamkeitsritual. Ayurveda rät uns, mit unserer Zeit achtsam umzugehen. Durch bewusstes Essen mit ausreichend Zeit sorgen wir für Ruhe im Körper und optimieren unsere Verdauung.

Eine ruhige, achtsame Nahrungsaufnahme stärkt das Verdauungsfeuer (Agni) und verbessert die Nährstoffaufnahme. Hektisches Essen hingegen erhöht das Vata-Dosha und damit die Stress-Symptome. Indem Sie langsam und in entspannter Atmosphäre essen, unterstützen Sie Ihr Agni und fördern Ihr körperliches und geistiges Gleichgewicht.

#### Westliche Ernährungswissenschaft trifft Ayurveda

Die moderne Ernährungswissenschaft erkennt zunehmend die Bedeutung von Mahlzeitenrhythmus, warmem Essen und Gewürzen für das Wohlbefinden. Ayurveda bietet hier ergänzende Ansätze, indem er individuelle Konstitutionen und thermische Eigenschaften von Lebensmitteln berücksichtigt. Diese integrativen Ansätze unterstützen, Stress besser zu bewältigen und Resilienz zu fördern.

#### Fazit

Mit der richtigen Ernährung können wir unseren Körper in stressigen Zeiten unterstützen und unsere Resilienz stärken.

**Maria Hufnagl**

**Keywords:** Ayurveda, Ernährung, Stressmanagement, Traditionelle Medizin

#### Literaturtip



Maria Hufnagl:  
**Gewürzmedizin des Ayurveda**  
TRIAS, 2024; ISBN:  
978-3-432-11796-6



Maria Hufnagl

ist Diplom-Oecotrophologin und Ayurveda-Ernährungstherapeutin. Sie vereint in ihren Ernährungsberatungen westliche Ernährungslehre und Ayurveda. Die Dozentin und Autorin gibt Koch-Workshops und bloggt auf ihrer Website Gesundheitstipps und Rezepte.

#### Kontakt:

[www.ayurveda-ernaehrung.com](http://www.ayurveda-ernaehrung.com)

#### Literatur

- [1] Aggarwal BB. Heilende Gewürze. Narayana, 2014.
- [2] Schrott E, Ammon HPT. Heilpflanzen der ayurvedischen und westlichen Medizin. Springer, 2012.
- [3] Zoller A, Nordwig H. Heilpflanzen der ayurvedischen Medizin. Narayana, 2012.
- [4] Nieber K. Safran bei Depressionen. Thieme, 2014.