



Glücksstandard

NICOLA GARRECHT
GLÜCKSBEGLEITUNG
AYURVEDA HEALTH CONSULTANT

Ayurvedische Buttermilch für Frauen



 Uhlandstraße 3 67165 Waldsee

 info@gluecksstandard.de

 +49 6236 449 49 78



Homepage



Instagram

Ayurvedische Buttermilch für Frauen

Von Takra bis Kilata – die fünf Varianten und ihre Wirkung

Verdauung · Stoffwechsel · Zyklus & Hormone · Kühlung · Aufbau

Was ist ayurvedische Buttermilch?

Im Ayurveda gibt es nicht einfach Buttermilch. Es gibt ein ganzes System davon. Joghurt, Wasser und Gewürze sind die Grundbausteine. Was variiert, ist das Mischverhältnis, die Gewürzauswahl und der Zeitpunkt des Trinkens. Daraus entstehen fünf eigenständige Varianten, jede mit einem klaren Zweck.

Der gemeinsame Nenner: Alle Varianten basieren auf fermentiertem Joghurt, der durch Aufschäumen oder Verdünnen leichter verdaulich wird. Die lebenden Kulturen, die Gewürze und das Fett des Ghee wirken gemeinsam auf Darm, Stoffwechsel und Hormonhaushalt. Warm getrunken stärken sie das Verdauungsfeuer Agni, die Grundlage aller Gesundheit im Ayurveda.

„Das Darmmilieu ist die Wurzel aller Gesundheit“
Diese Getränke sind der einfachste Weg, es täglich zu pflegen.

Dieser Guide ist nach Zweck gegliedert, nicht nach Rezept. Frag dich zuerst: Was brauche ich heute? Dann findest du die passende Variante für Dich.

Takra - die klassische Buttermilch

Das Urrezept der ayurvedischen Küche. Nährend, ausgleichend, darmfreundlich. Ideal zum Mittagessen oder als ruhiger Snack.

Takra ist das bekannteste aller ayurvedischen Joghurtgetränke und zugleich das vielseitigste. Joghurt wird mit Wasser kräftig aufgeschäumt. Die Fettklumpen brechen auf, das Getränk wird leichter verdaulich. Die Gewürzkombination aus Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer und Schwarzkümmel unterstützt die Darmflora, wirkt entzündungshemmend und fördert die Aufnahme fettlöslicher Nährstoffe.

Takra ist kein Funktionsgetränk - es ist Alltagsbegleiter. Warm zum Mittagessen, kühl am frühen Nachmittag, abends in kleiner, warmer Menge.

Rezept

BASIS	
50-100 g	Bio-Vollmilchjoghurt (lebende Kulturen)
100-300 ml	Wasser
1 Prise	Salz
½ TL	Ghee

GEWÜRZE	
½ TL	Kurkuma
½ TL	Kreuzkümmel
½ TL	Schwarzer Pfeffer
½ TL	Schwarzkümmel
½ TL	Ingwer
1 TL	Frische Kräuter (Koriander oder Petersilie)

Zubereitung

- 1 Joghurt mit Wasser im Mixer oder mit dem Schneebesen 2-3 Minuten kräftig aufschäumen.
- 2 Ghee in einem Topf erhitzen, Gewürze unter Rühren kurz anrösten bis sie duften.
- 3 Herdplatte abschalten, Joghurtmischung eingießen und unterrühren.
- 4 Kräuter, Salz und nach Wunsch etwas Rosenwasser beifügen, vermischen und trinken.

TEMPERATUR	Joghurt nie in kochende Flüssigkeit rühren - er gerinnt. Erst auf ca. 40 Grad abkühlen lassen, dann einrühren.
------------	--

Wirkung & Dosha

Vata	sehr gut	Wärmend, stabilisierend
Pitta	gut	Mild würzen
Kapha	in Maßen	Verdünnt & warm

VEGANEVARIANTE	Pflanzlicher Joghurt (Soja oder Mandel), 1 TL Kokosfett statt Ghee. Alternativ veganer Kefir für mehr Fermentation.
----------------	---

Mattha - die aktivierende Variante

Appetitanregend, stoffwechselfördernd, leicht. Wird vor dem Essen oder zwischendurch getrunken.

Mattha teilt die Basis mit Takra, aber die Gewürzauswahl ist gezielter: Senfsamen und Asafoetida (Hingvastak) sind die charakteristischen Zutaten. Sie sind scharf, warm und anregend. Sie entfachen das Verdauungsfeuer, bevor die Mahlzeit kommt. Im Gegensatz zu Takra wird Mattha typischerweise vor dem Essen getrunken, um den Verdauungstrakt vorzubereiten.

Wer mit träger Verdauung oder Gewichtskontrolle zu kämpfen hat, findet in Mattha eine einfache tägliche Unterstützung - ohne Kalorien zu zählen.

Rezept

BASIS	
50-100 g	Bio-Vollmilchjoghurt (lebende Kulturen)
100-300 ml	Wasser
1 Prise	Salz
½ TL	Ghee

GEWÜRZE	
½ TL	Kreuzkümmel
¼ TL	Senfsamen
½ TL	Ingwer
¼ TL	Schwarzer Pfeffer
Messerspitze	Hingvastak/ Asafoetida
optional	1 TL Kokosfett statt Ghee (vegan)

Zubereitung

- 1 Joghurt mit Wasser 2-3 Minuten kräftig aufschäumen.
- 2 Ghee erhitzen, Senfsamen einlegen bis sie springen, dann restliche Gewürze kurz anrösten.
- 3 Herdplatte abschalten, Joghurtmischung eingießen und gut unterrühren.
- 4 Salz abschmecken, warm oder bei Zimmertemperatur trinken - 15-20 Min. vor der Mahlzeit.

WANN TRINKEN 15-20 Minuten vor dem Essen entfaltet Mattha seine beste Wirkung. Zwischendurch leicht sättigend und stoffwechselaktivierend.

Wirkung & Dosha

Vata	gut	Warm trinken
Pitta	mit Maß	Weniger Senf & Pfeffer
Kapha	sehr gut	Ideal - aktivierend & leicht

VEGANE VARIANTE Soja Skyr und Kokosfett.

Ghola - die süsse, nährnde Variante

Sanft, süss, hormonausgleichend. Besonders geeignet in der zweiten Zyklusphase und während der Menstruation.

Ghola ist die süße Schwester der ayurvedischen Buttermilchfamilie. Statt Salz und scharfen Gewürzen kommen hier Kardamom, Zimt und Rosenwasser zum Einsatz. Eine Kombination, die im Ayurveda als besonders ausgleichend für das weibliche Hormonsystem gilt. Ghola wird mit weniger Wasser zubereitet als Takra und ist damit kraftvoller und nährnder.

Der Darm spielt eine zentrale Rolle bei der Verarbeitung von Hormonen. Ghola unterstützt das Darmmilieu auf sanfte Weise, ohne die Reizung durch scharfe Gewürze. Während der Menstruation warm und mild getrunken wirkt es beruhigend und entlastend.

Rezept

BASIS	
100 g	Bio-Vollmilchjoghurt (lebende Kulturen)
80-100 ml	Wasser (weniger als bei Takra)
1 TL	Roher Honig oder Rohrzucker
½ TL	Ghee

GEWÜRZE	
½ TL	Kardamom (gemahlen)
¼ TL	Zimt
1 TL	Rosenwasser
1 Prise	Safran (optional, in warmem Wasser auflösen)
1 Prise	Muskatnuss (optional)

Zubereitung

- 1 Joghurt mit Wasser sanft aufschäumen - weniger intensiv als bei Takra, cremig lassen.
- 2 Ghee leicht erwärmen, Kardamom und Zimt kurz darin schwenken (nicht rösten).
- 3 Joghurtmischung eingiessen, gut verrühren.
- 4 Honig erst nach dem Abkühlen auf ca. 40 Grad einrühren - nie erhitzen.
- 5 Rosenwasser und ggf. Safranwasser hinzufügen, warm geniessen.

ZYKLUSPHASE

Lutealphase (nach dem Eisprung): täglich 1 Glas warm. Während der Menstruation: kleine Menge, warm, ohne Safran. Follikelphase: optional, bei Bedarf.

Wirkung & Dosha

Vata	sehr gut	Nährend & wärmend
Pitta	sehr gut	Kühlend & ausgleichend
Kapha	in Maßen	Süß erhöht Kapha

VEGANEVARIANTE

Pflanzlicher Joghurt (Mandel bevorzugt), 1 TL Kokosfett statt Ghee. Auf Honig verzichten oder durch Ahornsirup ersetzen. Man kann auch eine Dattel mit erwärmen und danach herausnehmen.

Udasvit & Lassi - die leichten Varianten

Stark verdünnt, kühlend, erfrischend. Für heiße Tage, nach dem Sport oder wenn der Kopf zur Ruhe kommen soll.

Udasvit ist die überdünnte Variante: Das Mischverhältnis verschiebt sich stark zugunsten des Wassers (1:4). Dadurch wird das Getränk sehr leicht, fast transparent, kaum Fett, viel Flüssigkeit, mild im Geschmack. Im klassischen Ayurveda wird Udasvit vor allem im Sommer und bei erhitzten Zuständen empfohlen.

Lassi folgt einem ähnlichen Prinzip. Salzig mit Kreuzkümmel oder süß mit Rohrzucker, Kardamom und Rosenwasser. Wichtig: Im Ayurveda gilt die Kombination von Milchprodukten mit Früchten als inkompatibel (Viruddha Ahara). Frucht-Lassi ist daher nicht ayurvedisch. Die korrekte süße Variante wird ausschliesslich mit Gewürzen und Süßungsmitteln zubereitet, nie mit Früchten.

Rezept

BASIS	
50 g	Bio-Joghurt (1:4-Verhältnis)
200 ml	Wasser
1 Prise	Salz
wenig	Ghee oder weglassen

GEWÜRZE	
¼ TL	Kreuzkümmel (gero stet & gemahlen)
frisch	Minze oder Koriander
optional	1 Prise Kümmel

Zubereitung

- 1 Joghurt und Wasser im Verhältnis 1:4 kurz aufschäumen.
- 2 Kreuzkümmel trocken in der Pfanne rösten und grob mahlen.
- 3 Alles verrühren, frische Minze einrühren, sofort trinken.
- 4 Süße Variante: 100 g Joghurt + 150 ml Wasser + 1 TL Rohrzucker + 1/4 TL Kardamom + 1 TL Rosenwasser.

WICHTIG Frucht-Lassi ist nicht ayurvedisch, Milchprodukte + Früchte gelten als inkompatibel (Viruddha Ahara). Immer lauwarm oder Zimmertemperatur - nie kalt.

Wirkung & Dosha

Vata	in Maßen	Kalt meiden, lauwarm
Pitta	sehr gut	Kühlend & ideal
Kapha	gut	Leicht & wenig verschleimend, Lassi nur in Maßen

VEGANEVARIANTE Pflanzlicher Joghurt (Hafer oder Kokos), kein Ghee nötig. Udasvit funktioniert vegan besonders gut.

Kilata - die kräftigende Variante

Eingedickt, warm, sehr nährend. Für Erschöpfung, nach Krankheit oder in intensiven Lebensphasen.

Kilata ist die kraftvollste aller Varianten und gleichzeitig die unbekannteste im Westen. Der Joghurt wird mit sehr wenig Wasser gemischt und dann langsam erwärmt, bis er leicht eindickt, fast wie ein dünner Quark. Das Ergebnis ist sehr nährend, schwerer verdaulich als Takra, aber tief aufbauend.

Kilata ist kein Alltagsgetränk. Es ist eine gezielte Massnahme für besondere Phasen. Wer sich ausgebrannt, schwach oder nach einer Krankheit leer fühlt, findet hier ein einfaches, kraftvolles Mittel.

Rezept

BASIS	
150 g	Bio-Vollmilchjoghurt (frisch, vollfett)
50 ml	Wasser (minimal)
1 TL	Ghee
1 Prise	Salz

GEWÜRZE	
½ TL	Kardamom
¼ TL	Zimt
1 Prise	Muskatnuss
1 TL	Rohrzucker oder Honig (nach dem Erhitzen)
optional	1 Prise Safran

Zubereitung

- 1 Joghurt mit sehr wenig Wasser kurz verrühren - nicht aufschäumen.
- 2 Ghee erhitzen, Kardamom, Zimt und Muskat kurz schwenken.
- 3 Joghurtmischung bei niedriger Hitze sanft wärmen, dabei ständig rühren (nicht kochen).
- 4 Wenn die Masse leicht eindickt (ca. 5 Min.) vom Herd nehmen.
- 5 Abkühlen auf 40 Grad, dann Honig oder Zucker einrühren. Löffelweise oder als Getränk.

WANN EINSETZEN Bei Erschöpfung, nach Krankheit, bei starkem Vata (Unruhe, Trockenheit, Schlaflosigkeit) oder als Abendessen-Ersatz an schwachen Tagen. Nicht täglich - nur nach Bedarf.

Wirkung & Dosha

Vata	ausgezeichnet	Tief nährend & stabilisierend
Pitta	gut	Aufbauend & kühlend
Kapha	nur bei Bedarf	Schwer - nur in Krisenzeiten

VEGANEVARIANTE Veganer Skyr oder fetter Kokosjoghurt. Fraktioniertes Kokosöl statt Ghee. Die vegane Version kommt Kilata nahe, ist aber nicht identisch.

Alle Varianten auf einen Blick

Diese Tabelle hilft bei der schnellen Orientierung. Welche Variante passt zu welchem Ziel und welchem Moment im Tag?

Variante	Wann trinken	Hauptwirkung	Dosha	Basis-Gewürze
Takra	Mittagessen / Nachmittag	Verdauung & Darmflora	Vata, Pitta	Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer
Mattha	15 Min. vor dem Essen	Stoffwechsel & Appetit	Kapha	Senfsamen, Kreuzkümmel, Hingvastak
Ghola	Nachmittag / Abend	Zyklus & Hormone	Vata, Pitta	Kardamom, Zimt, Rosenwasser
Udasvit/Lassi	Mittags / heisse Tage	Kühlung & Entspannung	Pitta, Kapha	Kreuzkümmel, Minze
Kilata	Abend / bei Bedarf	Aufbau & Erschöpfung	Vata	Kardamom, Zimt, Muskat

Die fünf Grundregeln

1. WARM TRINKEN

Alle Varianten wirken besser warm oder lauwarm. Kalt schwächt das Verdauungsfeuer. Auch im Sommer lieber Zimmertemperatur als Kühlschrank.

2. JOGHURT NIE KOCHEN

Lebende Kulturen sterben über 45 Grad ab. Joghurt immer erst nach dem Abkühlen einrühren. Honig nie erhitzen.

3. FRISCH ZUBEREITEN

Ayurvedische Buttermilch ist ein Frischgetränk. Immer frisch mischen, nicht im Voraus zubereiten und kühl stellen.

4. MIT ABSICHT TRINKEN

Jede Variante hat ihren Moment. Takra nach dem Essen, Mattha davor, Ghola am Nachmittag. Das Timing ist Teil der Wirkung.

5. KONSTANZ > MENGE

Ein kleines Glas täglich wirkt mehr als ein Gosses einmal pro Woche. Ayurveda setzt auf Alltagsrituale, nicht auf Intensivkuren.

Fazit

Fünf Varianten, ein Prinzip: Joghurt, Wasser, Gewürz und der richtige Moment. Takra nährt und stabilisiert. Mattha zündet den Stoffwechsel. Ghola gleicht Hormone aus. Udasvit kühlt und entlastet. Kilata baut auf.

Zusammen bilden sie ein vollständiges System für Verdauung, Zyklus und Wohlbefinden, aus einfachsten Zutaten, seit Jahrtausenden erprobt.