

Ayurveda-Diätetik - richtig Essen als Schlüssel für Gesundheit



Artikel von Kerstin Rosenberg

Gesundheit ist aus ayurvedischer Sicht nicht nur ein statistischer Durchschnittswert oder ein allgemeines Wohlbefinden, sondern ein Zustand voller Vitalität, Widerstandskraft und Lebensfreude.

Krankheit definiert Ayurveda als Disharmonie des inneren Gleichgewichts und als den Kontakt mit Schmerz. Diese Leiden können sowohl physischer wie psychischer Natur sein. Auf physischer Ebene ist eine falsche Ernährung oft der Hauptverursacher für Krankheiten aller Art. Denn sie führt unweigerlich zu Störungen des Stoffwechsels (Agni), welche sich über kurz oder lang auch in Problematiken der Organfunktionen oder schlechtem Gewebesaufbau widerspiegeln:

Durch die täglichen Belastungen, die aus unangemessenen Ernährungsgewohnheiten entstehen, ist der Körper nicht in der Lage, sich von allen Giften und Verdauungsrückständen zu befreien. Die Ausscheidungen (Malas) des Körpers werden ungenügend und sammeln sich an. Angestaute Malas werden zu Toxinen (Ama). Diese Gifte schwächen den Körper zunehmend, lagern sich ab und führen zu Krankheiten aller Art.

Um den Organismus von Ama zu befreien, ist es sowohl notwendig, den Körper zu reinigen, als auch die Ursachen im geistig-emotionalen Bereich zu finden und die Lebensgewohnheiten so umzustellen, dass in Zukunft eine Schlackenansammlung vermieden oder reduziert wird.

Neben Fastenkuren (langaham) – welche im Ayurveda als intensivste Anti-Ama-Kur angesehen werden – bieten auch kurative Diätkonzepte die Möglichkeit, das Verdauungsfeuer (Agni) anzuregen, Toxine (Ama) zu eliminieren und Krankheiten jeglicher Art präventiv zu begleiten. Speziell Hauterkrankungen, Verdauungsproblematiken, Allergien oder Erkrankungen des Bewegungsapparats gelten als typische Krankheitsbilder, die durch falsche Ernährungsgewohnheiten hervorgerufen werden. Gerade ungeeignete Zubereitungsformen von Speisen oder falsche Nahrungsmittel-Kombinationen haben direkt spürbare Auswirkungen, da sie die Zirkulationskanäle (Srotas) blockieren, Toxine (Ama) erzeugen und die Doshas aus dem Gleichgewicht bringen können.

Diese gesundheitsschädlichen Ernährungsgewohnheiten zu vermeiden, ist der erste Schritt einer jeden Ernährungstherapie. Um zu ermitteln, welche falschen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu den individuellen Beschwerdenbildern führen, ist eine ausführliche Diagnose und Befunderhebung notwendig: Darauf abgestimmt werden ayurvedische „Schonkostdiäten“ mit überwiegend warmen,

gekochten, milden und leicht verdaulichen Speisen zusammen gestellt. Mit leichten Gemüse- und Getreidegerichten wird das Verdauungssystem entlastet und der Körper in seinen Selbstheilungskräften angeregt.

Als besonders empfehlenswerte Nahrungsmittel führen die klassischen Ayurveda-Schriften Reis, Mungobohnen, Gerste, Fenchel, Kürbis, Karotten, Kartoffeln, Gurke, Zucchini, Rote Beete, Pastinake sowie Ghee und Honig für die Heil- und Pancakarmakost auf. Diese werden auf vielfältigste Weise mit anregenden Gewürzen zubereitet. Dabei gilt: Je dünner, bzw. wässriger gekocht wird, umso leichter ist das Essen, je leichter die Ernährung, umso intensiver der Reinigungsprozess. In diesem Sinne wird durch die Kochmenge des Wassers – hier variieren die Rezepte von 4 Teilen Wasser auf 1 Teil Getreide und Gemüse bis zu 24 Teilen Wasser auf 1 Teil Getreide/Mungobohnen und Gemüse – im feintunnic auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt.

Die Grundlage einer jeden Ayurveda-Diät ist die Anpassung der Dosha-ausgleichenden Ernährungsempfehlungen auf die persönlichen Befindlichkeitsstörungen. Entsprechend der individuellen Konstitution und deren Störungen werden die Auswahl und Zubereitung der Nahrungsmittel genau definiert. Leiden wir also unter Beschwerden, die durch zuviel an Vata hervorgerufen werden, so ist besonders darauf zu achten, dass alle kalten und trockenen Speisen, zu scharfe Gewürze, unregelmäßige Mahlzeiten und schwere Speisen wie Kohl, Paprika, rohe Zwiebeln und roher Knoblauch gemieden werden. Ist hingegen das Pitta-Dosha aus dem Gleichgewicht geraten, so sind saure und heiße Speisen, scharfe Gewürze, tierische Eiweiße und zuviel Salz besonders schädlich. Um Kapha-Störungen entgegen zu wirken, müssen alle schweren, süßen, schleimigen und fettigen Speisen gemieden werden und statt dessen viel Blattgemüse, Gerste, anregende Gewürze und Hülsenfrüchte in den Speiseplan integriert werden.

Aufbauend auf die typgerechten Ernährungsempfehlungen kommen weitere, spezielle Diätkonzepte zum Einsatz, welche direkt auf den Zustand der strukturellen Bestandteile des Körpers (srotas und dhatus) abgestimmt sind. Als zusätzlicher Verstärker der diätetischen Ernährungsempfehlungen werden häufig Kräuterpräparate und Nahrungsergänzungen, wie Triphala oder Trikatu - eingesetzt. Diese haben eine äußerst effektive Wirkung auf die einzelnen Funktionssysteme: So dient Triphala in der Ayurveda-Diätetik als „Srota-Putzer“ und wird zu Beginn eines jeden reinigungs- und Ausleitungsprozesses empfohlen. Trikatu ist der „Agni-Entfacher“ mit dem das Verdauungsfeuer fit gemacht wird, um Ama zu beseitigen.

Reinigen und Entschlacken mit Reis-Dal-Suppen

Der klassische Ayurveda-Speiseplan zur Reinigung und Entlastung des Körpers besteht aus einer leichten Suppenernährung, in der Reis, Mungobohnen und leichte Gemüse wie Fenchel, Möhren, Pastinaken oder Kürbis als Heilkost zubereitet werden. Die sogenannten Khicharis stellen eines der wichtigsten Gerichte für eine sanfte Entschlackung im Ayurveda dar. Es gibt unzählige Rezepturen, welche die Gedärme sanft reinigen und dem Organismus neue Lebensenergie schenken. Für einen

klassischen Khichari werden - bis auf wenige Ausnahmen - immer Basmati-Reis und Mung-Dal (halbierte, geschälte Mungbohnen) verwendet, denn aus ayurvedischer Sicht entfalten nur diese Zutaten eine leichte und heilende Kraft, ohne die Doshas zu stören.

EINFACHE REIS-DAL-SUPPE

100g Basmati-Reis

50 g gelbe Mungbohnen

1 TL Ghee

1 dünne Scheibe frischer Ingwer

1/2 TL Cuminsamen

1/2 TL Ajwein

1/2 TL Garam masala

1/2 TL Salz

1. Den Reis und die Mungo-Bohnen unter fließendem Wasser waschen.
2. Ghee in einen Topf erhitzen, Gewürze hinzufügen und anrösten.
3. Nun 600 ml Wasser aufgießen und zum köcheln bringen.
4. Die Reis-Dal-Mischung in das kochende Wasser geben, umrühren und im geschlossenen Kochtopf 40 Minuten sanft köcheln lassen.
5. Das Salz zufügen und die Reis-Dal-Suppe gut umrühren. Nach Wunsch mit noch etwas mehr Cumin, Garam masala und frischem Koriander abschmecken.

Falsche Ernährungsgewohnheiten machen uns krank

Die häufigsten Fehler, welche aus ayurvedischer Sicht zu Krankheiten führen oder diese verstärken:

- Eine für die individuelle Konstitution unangemessene Ernährung
- Die falschen Nahrungsmittelkombinationen: Vor allem die Kombination von sauren und schleimigen Speisen (wie z.B. Tomaten mit Käse, Zitrusfrüchte mit Joghurt) und Milch zusammen mit tierischen Eiweißen (Fisch und Milch, Fleisch und Milch) ist besonders belastend für das Srotasystem
- Der Genuss von zuviel sauren Speisen: Zitrusfrüchte, Tomaten, saure Milchprodukte, Essig und alle anderen sauer schmeckenden Speisen sollten in einer ayurvedischen Reinigungsdiät unbedingt vermieden werden.
- Der Verzehr von Fleisch, Fisch, Eiern, Käse, Kaffee, Alkohol, Zitrusäfte und Rohkost belastet den Organismus und ist während einer Reinigungsdiät strengstens untersagt.
- Eine den Tages- und Jahreszeiten nicht angepasste Ernährung, wie Früchte und Salat am Abend, schwere Speisen am Morgen oder Milchprodukte im Frühjahr.
- Unregelmäßige Mahlzeiten sowie Unruhe und Stress beim Essen führen zu einer Schwächung des Verdauungssystems und der Immunkraft

- Zuviel Essen und zur falschen Zeit. Eine gesunde Ernährung besteht aus drei regelmäßigen Mahlzeiten, die maximal 2/3 des Magens füllen.

Empfehlenswerte Nahrungsmittel und Gewürze für die Ayurveda-Reinigungsdiät

- alle süßen und warmen Speisen wie süße Früchte, Wurzelgemüse, Getreide, hochwertige Öle, Nüsse, Dal bevorzugen.
- alle saftigen und gekochten Speisen wie Suppen, Eintöpfe, gedünstete Früchte, frisch zubereitete Gemüsegerichte bevorzugen
- alle anregenden und stärkenden Gewürze wie Cumin, frischer Ingwer, Koriander, Fenchel, Kardamom und Ajweil bevorzugen.
- scharfe Gewürze wie Chili, schwarzer Pfeffer oder Pippali (langer Pfeffer) regen den Stoffwechsel am intensivsten an, befreien die Srotas und helfen Ama zu verbrennen
- bittere Gemüse, Kräuter und Gewürze – wie Blattgemüse, Chigoree, Artischocken oder frische Kräuter wirken anregend, entwässernd und gewebssabbauend auf den Stoffwechsel
- Honig als einziges Süßmittel, welches den Stoffwechsel stimuliert
- das regelmäßige Trinken von mindestens 1,5 – 2,5 Liter heißem Wasser am Tag ist essentiell für einen harmonischen Ausleitungsprozess während der Reinigungstage
- 2 Tassen heißes Ingwerwasser am Morgen regen den Stoffwechsel an und öffnen die Srotas.

Zur Autorin

Kerstin Rosenberg bildet als bekannte Ayurveda-Spezialist und erfolgreiche Buchautorin Ayurveda-Therapeuten, -Ernährungsberater und psychologische Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit ihrem Mann ist sie geschäftsführende Gesellschafterin der Europäischen Akademie für Ayurveda, einer international ausgezeichneten Ayurveda-Einrichtung mit eigenem Ayurveda Schulungs- und Kurzentrum in Birstein, Hessen. Als Vorsitzende des VEAT - Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten vertritt Kerstin Rosenberg die fachlichen und bildungspolitischen Interessen von Ayurveda-Ärzten, -Heilpraktikern und -Therapeuten in der Öffentlichkeit und internationalen Fachgremien.