

Gemüse statt Pillen – Ernährung als Medizin



Artikel von Kerstin Rosenberg

„Die Ayurveda-Medizin behandelt primär den Menschen, nicht die Krankheit.“

Mit diesem Grundsatz definieren die klassischen Ayurveda-Lehrbücher den individuellen Ansatz der traditionellen Heilkunde. Dieser spiegelt sich auch in der ayurvedischen Diätetik wieder: Entsprechend unserer körperlichen und mentalen Konstitution entfaltet sich jedes Krankheitsbild auf ganz einzigartige Weise, welches nicht mit vorgefertigten Therapie- und Diätplänen behandelt wird, sondern mit Hilfe eines individuellen und feinjustierten Behandlungs- und Empfehlungskatalogs.

Dabei zählt die richtige Ernährung zu den wichtigsten therapeutischen Maßnahmen des Ayurveda. Mehr als 50% unseres physischen und emotionalen Zustandes werden direkt von dem, was wir essen und trinken– oder was wir nicht essen und nicht trinken – geprägt. Neben vielen grundlegenden Ernährungsempfehlungen für einen gesunden Verdauungs- und Zellstoffwechsel – wie die richtigen Kombinationen und Zubereitungsformen - beschreibt die ayurvedische Diätetik ausführlich, auf welche Weise Nahrungsmittel als Heilmittel eingesetzt werden können, um den Zustand der strukturellen Anatomie (Dhatu, Srotas) und funktionalen Physiologie (Doshas, Agni) zu beeinflussen.

Die Heilkraft eines Nahrungsmittels entspringt unmittelbar aus seiner spezifischen Wirkungsweise durch den Geschmack (Rasa) und die Eigenschaften (Guna). Diese entscheiden über die Menge und Darreichungsform im therapeutischen Einsatz. Als weitere aktive Prinzipien sind die Potenz (Virya), der Effekt nach der Verdauung (Vipaka), Wirkung (Karma) und spezielle, nicht direkt erklärbare Wirkungsweisen (Prabhava) sehr wichtig für den differenzierten, pharmakologischen Einsatz von Nahrungsmitteln, Gewürzen und Kräutern.

Küchengewürze als Heilmittel verwenden

Das Wissen um die heilende Wirkung von Gewürzen und Nahrungsmitteln fließt in viele allgemeingültige Ernährungsempfehlungen des Ayurveda ein. Typische Ayurveda-Rezepte wie Reis mit Raita-Joghurt oder Ingwerwasser sind nicht nur wesentlicher Bestandteil der ayurvedischen Alltagskost, sondern auch wirkungsvolle Therapeutika der Ayurveda-Hausapotheke.

So hat sich zum Beispiel der regelmäßige Genuss von Ingwerwasser bereits im lifestyle-geprägten Gesundheitstrend fest etabliert, doch nur wenige wissen, das im

Ayurveda dieses legendäre Morgengetränk als klassisches Hausmittel gegen einen ernährungsbedingt erhöhten Cholesterinspiegel, Thrombosen, Asthma oder Arthritis eingesetzt wird. Um die Wirkung zu optimieren, sollte jedoch in der Zubereitung zwischen getrocknetem und frischem Ingwer unterschieden werden: Der frische Ingwer (ardraka) wirkt mit seinem scharfen Geschmack nach der Verdauung (katuvipaka) stärker reinigend und abbauend und der getrocknete Ingwers (sunti) hat durch seinen süßen Geschmack nach der Verdauung (madhuravipaka) eine mildere und aufbauende Wirkung. Auch andere, viel verwendete Gewürze – wie Nelke, Kurkuma oder Kreuzkümmel – sind fester Bestandteil jeder Hausapotheke in einem indischen Haushalt. So dient ein Nelkentees als bestes Hausmittel gegen Erkältung und Kopfschmerzen, Kurkumawasser macht jeder Halsentzündung den Garaus und Kreuzkümmel-Tee hilft gegen Blähungen und Hitzewallungen.

Karma – die pharmakologische Heilwirkung unserer Nahrung

Die pharmakologische Wirkung (karma) von Nahrungsmitteln und Kräutern ist in der Ayurveda-Medizin von größter Wichtigkeit. Über 50 spezielle Qualitäten werden in ihrer Wirkung auf die unterschiedlichen Systeme (Verdauung, Atmung, Herz-Kreislauf usw.) beschrieben. Einige dieser Qualitäten spielen auch in der ayurvedischen Diätetik eine große Rolle: Kennen wir die medizinische Einsatzmöglichkeiten von einigen häufig verwendeten Nahrungsmitteln und Gewürzen, so können damit viele Beschwerdebilder auf natürliche Weise behandelt werden (siehe Zusatzkasten).

Die klassischen Schriften des Charaka, Sushruta und Vagbhata beschreiben nicht nur die therapeutische Wirkung und den Einsatz von Früchten, Getreiden, Hülsenfrüchten, Nüssen und Gewürzen, sie nennen uns auch einen überzeugenden Grund, warum es sich lohnt, Dravyaguna - das Wissen und die phytotherapeutischen und pharmakologischen Prinzipien zu studieren:

Wenn Nahrungsmittel mit gegensätzlichen Qualitäten kombiniert werden, dann wird die Stärkere über die Schwächere siegen. So kommt es auch, dass der Geschmack nach der Verdauung (Vipaka) die Wirkung von Geschmack (Rasa) annulliert, die Potenz (Virya) sowohl den Geschmack wie auch die Wirkung nach der Verdauung (Rasa und Vipaka) überdeckt und die spezifische Wirkung (Prabhava) alle anderen ausschaltet.

Ayurveda-Tipps

In Indien werden alle Familienmitglieder mit Gewürzen als tägliches Hausmittel gegen vielerlei Alltagsbeschwerden behandelt. Dieses alte Wissen fließt automatisch in die Küchenpraxis mit ein:

1 EL frischen Ingwer und Nelkensämen oder alternativ ½ TL Süßholz und 1 EL frischer Ingwer als Tee gegen Erkältung und Schnupfen zubereiten

½ TL Kurkuma in Wasser aufgekocht und abgekühlt gegen Halsentzündung, Hautbeschwerden und Darmpilze

je ¼ TL Anis und Ajwain mit heißem Wasser zu einer Tasse Tee zubereiten und bei akuten

Verdauungsstörungen und Blähungen vor dem Essen schlückchenweise trinken

1 Scheibe Ingwerwurzel und ½ TL Galgantpulver in ½ Liter Wasser für 15 Minuten köcheln lassen und ca. 20 Minuten vor dem Essen bei Appetitlosigkeit trinken

1 TL geriebenen Ingwer mit 1 TL Kreuzkümmel und 1 TL Hing in ½ l zum Kochen bringen und auf die Hälfte einkochen. Hilft in kleinen Schlucken getrunken hervorragend gegen Blähungen.

Gekochter Reis mit frischem Joghurt und etwas Muskatnuss stoppt Durchfall

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.