

Basics der AYURVEDI



TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG

Die Ayurveda-Küche ist inzwischen vielen Westlern nicht mehr fremd, und jeder hat gewisse Assoziationen dazu. Doch auf welchen Prinzipien beruht sie eigentlich? **Die Grundlagen der ayurvedischen Diätetik im Überblick**

Ayurveda ist in aller Munde, und viele verbinden mit dem traditionellen Medizinsystem Indiens eine vegetarische Ernährung, die vor allem aus Reis, Dal und Gemüse besteht, wie es sie beim Indier um die Ecke gibt. Und tatsächlich zählen saftig gekochte Reisgerichte, Hülsenfrüchte und fein gewürzte Gemüsecurrys zu den Lieblingsmenüs der Ayurveda-Küche. Doch Ayurveda ist mehr als eine indisch-vegetarische Diät: Es ist ein ganzheitliches Ernährungssystem, mit dem jeder Mensch seine individuell passende Ernährung für das körperliche und psycho-mentale Gleichgewicht findet und das im Krankheitsfälle als Therapie zur Heilung eingesetzt wird.

Vielfalt und Heilkraft

Eine gesunde ayurvedische Mahlzeit zeichnet sich durch möglichst große Vielfalt und gute Verträglichkeit aus. Die Zutaten werden entsprechend der individuellen Konstitution aus zwölf Nahrungs-

mittelgruppen ausgewählt, wobei neben Früchten, Gemüse und Getreide auch Milch oder Fleisch aufgeführt werden. Dementsprechend ist die ayurvedische Ernährung nicht automatisch mit einer vegetarischen Kost gleichzusetzen. Die klassischen Ayurveda-Schriften nennen viele Indikationen, bei denen tierische Eiweiße zu Heilzwecken eingesetzt werden können: Hühnerbrühe stärkt das Immunsystem, Ziegenfleisch heilt offene Wunden, Meeresfrüchte stärken das Herz. Und doch essen die meisten Ayurveda-Anhänger rein vegetarisch, da der Verzicht auf Fisch, Fleisch und Eier eine sehr positive Wirkung auf das psycho-mentale Gleichgewicht und auf die spirituelle Entwicklung hat.

Mehr Bekömmlichkeit durch Formen und Geschmack

Bei der Zubereitung von Nahrung empfiehlt die ayurvedische Diätetik, auf vier Formen und sechs Geschmacksrichtungen zu achten. Dies gewährleistet eine optimale Versorgung und Aufschlüsselung aller Elemente (Mahabhutas), welche für das körperliche und seelische Wohlbefinden notwendig sind.

Enthält ein Menü die vier Formen der Nahrung, so befriedigt es alle Sinne, macht lange satt und ist außerordentlich gut

Die 12 Gruppen der ayurvedischen Nahrungsmittelkunde

- Getreide = aufbauend, beruhigend, nährend
- Gemüse = vitalisierend, mobilisierend
- Früchte = tonisierend, gewebeaufbauend
- grüner Salat = appetitanregend, würzend
- Hülsenfrüchte = stabilisierend, Kraft gebend
- Milch = belebend, lebenspendend
- Milchprodukte = beruhigend (speziell Ghee für Vata / Pitta)
- Fleisch = Gewebe aufbauend, stabilisierend
- Zucker, Zuckerprodukte = nährend (Ausnahme: Honig reduziert Kapha)
- Wasser = befriedigend
- Öl, Gewürze = anregend, verdauungsfördernd
- gekochte Speisen = nährend, stärkend, besänftigend



SCHEN

Ernährung

verträglich. Am Beispiel einer indischen Thali können wir die vier Formen essbar, trinkbar, lutschbar und kaubar gut erkennen:

- Der Reis in der Mitte und mindestens ein weich gekochtes Gemüse sind essbar.
- Die Suppe oder der flüssig gekochte Dal sind trinkbar.
- Das Dessert und das Chutney sind lutschbar.
- Das Brot und ein härteres Gemüse wie Kohl oder Bohnen sind kaubar.

Die sechs Geschmacksrichtungen (Rasa) süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend nehmen eine zentrale Rolle in der ayurvedischen Ernährung ein. Sie sind das wichtigste Wirkprinzip der täglichen Ernährung und sollten in jeder Mahlzeit enthalten sein.

Auf den sechs Geschmacksrichtungen basiert das gesamte Konzept der konstitutionsgerechten Ernährung, da jeder Geschmack eine spezielle Wirkung auf Körper und Psyche ausübt und die konstitutionsbildenden Kräfte Vata, Pitta und Kapha direkt erhöhen oder reduzieren kann.

- **Süß** (madhura) ist der gewohnte Geschmack aus der Kindheit, nährt alle Gewebe (Dhatus) und harmonisiert Vata und Pitta.
- **Sauer** (amla) ist mit seiner verdauungsanregenden Wirkung empfehlenswert in der Vorspeise, stärkt das gesamte Herz-Kreislauf-System und gleicht Vata aus.
- **Salzig** (lavana) verstärkt den Geschmack der Nahrung und vermehrt die Verdauungskraft. Für Pitta und Kapha sollte Salz nur in Maßen genossen werden.
- **Scharf** (katu) erhöht die Verdauungskraft und reduziert mit seinen trockenen Eigenschaften ein Zuviel an Kapha.
- **Bitter** (tikta) hilft der Zunge und dem Geschmacksempfinden. Zu viel Bitteres kann einen Abbau der Gewebe und andere Vata-Störungen erzeugen.
- **Zusammenziehend** (kashaya) ist von Natur aus trocken, kalt und entzündungshemmend und hilft bei allen Pitta-Störungen.

Die 8 Faktoren

Das komplexe Wissen um die Wirkung der Nahrung offenbart Ayurveda durch die Beschreibung von acht Faktoren, die dafür verantwortlich sind, den Körper gesund und vital zu halten. Aus diesen bilden sich die ayurvedischen Ernährungsregeln, welche als Basis der gesamten Ayurveda-Heilkunde dienen. In der Anwendung helfen sie dem Körper, sich zu reinigen, indem sie sicherstellen, dass einerseits keine weiteren Schlacken oder Giftstoffe zugeführt werden und andererseits die Ausscheidung derselben durch eine Aktivierung des Stoffwechsels gefördert wird.

von der Nahrung

Die gesunde Wirkung einer Mahlzeit hängt ab von:

1. Prakrti – Eigenschaften
2. Karana – Zubereitungsform
3. Samyoga – Kombination
4. Rashi – Menge
5. Desha – Herkunft
6. Kala – Zeit
7. Upeyoga Sanstha – Ort und Atmosphäre
8. Upyokta – Emotionen

Nr. 1: Prakrti

Die Eigenschaften der Nahrung

Prakrti heißt übersetzt „Natur“ und beschreibt die individuellen Eigenschaften des Menschen, aber auch von Nahrungsmitteln. Alle Lebensmittel verfügen über spezielle Qualitäten, durch die ihre Wirkung bestimmt werden kann. Diese müssen wir kennen, um einen gesunden bzw. diätetischen Speiseplan abzustimmen. Grundsätzlich sollten die Eigenschaften des Essens und die Eigenschaften des Essenden ausgleichend miteinander harmonisieren. So nehmen wir beispielsweise bei Kälte wärmende Speisen zu uns, oder bei Verschleimung etwas Austrocknendes. Innerhalb eines Menüs sollen die Speisen jedoch keine krassen Gegensätze haben, wie z.B. Eiscreme und heiße Früchte, da dies dem gesunden Stoffwechsel nicht zuträglich ist.

Nr. 2: Karana

Die Zubereitung der Nahrung

Die Kunst des ayurvedischen Kochens basiert auf dem Wissen über die richtige Zubereitung. Dies macht den Koch zum Heiler, denn mit der Art der Kochens kann die Qualität von Nahrung verändert werden. Ob roh oder gekocht, grob geschnitten oder püriert, einzeln gekocht oder als Eintopf zubereitet – all dies nimmt großen Einfluss auf die Wirkung der Speisen.

Grundsätzlich dient im Ayurveda das Kochen dazu, Speisen leichter verdaulich zu machen, sozusagen vorzukochen. Rohe und ungekochte Nahrung wird als schwer verdaulich betrachtet und benötigt ein starkes Verdauungsfeuer (tikshna-agni), um verwertet zu werden. Von Natur aus schwer verdauliche Nahrungsmittel, wie Milch, Hülsenfrüchte oder Kohlgemüse, benötigen den Erwärmungs- bzw. Kochvorgang, um verwertet werden zu können. Ebenso helfen verdauungsfördernde Gewürze, die Speisen leichter verdaulich zu machen.



gesunder Nahrung

Nr. 3: Samyoga

Die Kombination von Nahrung

Ob eine Mahlzeit bekömmlich ist oder zu Verdauungsbeschwerden und Schlackenbildung führt, hängt auch von der Kombination der einzelnen Nahrungsmittel ab. Denn durch die Kombination der Nahrungsmittel können die Eigenschaften einer Mahlzeit ergänzt und harmonisiert oder gestört werden.

So lautet eine der wichtigsten Diät-Regeln bei allen durch Stoffwechselschlacken (Ama) hervorgerufenen Beschwerdebildern wie Allergien, rheumatischen Erkrankungen oder Diabetes, auf die richtigen Nahrungsmittelkombinationen zu achten. Speziell die falsche Mischung von Kuhmilch mit Fisch, Fleisch, Eiern und rohen Früchten wird als Ama-Produzent eingestuft und ist für viele ernährungsbedingte Krankheitsbilder verantwortlich.

Samyoga kennt aber auch empfehlenswerte Kombinationen für eine bessere Verdaulichkeit. So besteht eine ayurvedische Buttermilch zur Regulierung des Verdauungssystems immer aus den beiden Komponenten Joghurt und Wasser. Bei der Zubereitung von Hülsenfrüchten und Kohlgemüse sollten hingegen immer genügend Fett, Salz und Zitrone verwendet werden, um eine gute Verdaulichkeit zu gewährleisten.

Nahrungsmittel-Kombinationen, die Sie vermeiden sollten

- Milch sollte am besten alleine eingenommen und keinesfalls mit Fisch, Fleisch, Eiern, Wurst, sauren Früchten, Rettich oder Wassermelone kombiniert werden, um eine Ama-Bildung zu vermeiden.
- Käse und fermentierte Milchprodukte in Kombination mit Zitrusfrüchten, Tomaten, Beeren oder Banane bringen Pitta aus dem Gleichgewicht, blockieren die Zirkulationskanäle (Srotas) und bilden Stoffwechselschlacken (Ama).
- Ghi und Honig zu gleichen Teilen sind ebenfalls unverträglich.



Nr. 4: Rashi

Die Menge der Nahrung

Nicht nur, was wir essen, entscheidet über Gesundheit und Krankheit, sondern auch, wie viel wir essen. So zählt die übermäßige und zu häufige Nahrungsaufnahme zu den meistverbreiteten Krankheitsfaktoren, die durch das eigene Verhalten verschuldet sind.

Die ayurvedische Ernährung ist nicht dogmatisch, was die Auswahl an Nahrungsmitteln betrifft. Fast alle Speisen können mit der richtigen Zubereitung und zur passenden Zeit gegessen werden. Doch entscheidend ist die Menge!

Um die richtige Menge angemessen abzuschätzen, müssen wir auf die individuelle Stärke des Verdauungsfeuers achten: Je schwächer der Stoffwechsel arbeitet, umso kleiner sollten die Mahlzeiten ausfallen, da sonst das Feuer erlischt. Diesem Bilde folgend, können wir die ayurvedischen Ernährungsempfehlungen einfach verstehen: Wird ein kleines Feuer mit übermäßigem Brennmaterial überfordert, erstickt es. Als Orientierungsmarke für die richtige Menge sagt Ayurveda, dass unser Magen ungefähr so viel aufnehmen kann, wie in zwei Hände passt.

Nr. 5: Desha

Die Herkunft der Nahrung

Die wörtliche Übersetzung von Desha lautet „Ort“. Damit sind sowohl der Ursprungsort der Nahrung als auch der Ort des Konsumierens gemeint. Grundsätzlich empfiehlt Ayurveda, regionale Nahrungsmittel zu bevorzugen, da diese inneres und äußeres Gleichgewicht der Elemente bewirken und eine gute Bekömmlichkeit aufweisen.

Entsprechend der persönlichen Esskultur sollten die ayurvedischen Ernährungsregeln dem Prinzip von Desha folgend den regionalen Gewohnheiten und Rezepten angepasst werden: Statt des in Indien üblichen Reis und Dal essen die Südamerikaner lieber ein gutes Chili, die Toskaner eine weiße Bohnensuppe und die Deutschen eine Erbsensuppe mit Kartoffeln und Brot. Und obwohl die Rezepte völlig unterschiedlich sind, basieren sie auf dem gleichen Grundkonzept, dass Hülsenfrüchte und Getreide zusammen eine vollwertige, sättigende und nährnde Hauptmahlzeit darstellen. Statt immer nur mit Ingwer, Kurkuma und Kreuzkümmel zu würzen, können auch lokal angebaute Gewürze wie Meerrettich, Galgant und Gartenkräuter, den ayurvedischen Prinzipien folgend, zur Verbesserung von Geschmack und Verträglichkeit verwendet werden.





Nr. 7: Upeyoga Sanstha

Die Art der Einnahme

Die Regeln für die Nahrungseinnahme umfassen Empfehlungen für die körperliche Bekömmlichkeit und für die psychische Wirkung der Nahrung.

Ein wichtiger Tipp für die Verdauung lautet, erst dann wieder zu essen, wenn die vorherige Mahlzeit verdaut wurde. Alle weiteren Regeln beziehen sich mehr auf die energetische und emotionale Qualität beim Essen, wie die Wichtigkeit einer angenehmen Atmosphäre. Nehmen wir unsere Nahrung ohne Zeitdruck, an einem angenehmen Ort und in angenehmer Gesellschaft ein, so reagiert unser Nervensystem entspannt und verwertet die Nahrung besser. Essen wir hingegen unter Stress und Zeitdruck, an einem schmutzigen und lauten Ort oder bei Streitgesprächen, so wirkt die Nahrung auf psycho-mentaler, energetischer und physiologischer Ebene der Gesundheit abträglich.

Gerade in unserer heutigen Zeit, in der Fastfood-Restaurants, Imbissbuden und Großkantinen für viele Menschen die Hauptverpflegungsstellen sind, sollten wir der Art der Nahrungseinnahme einen neuen Stellenwert in unserer Esskultur geben und höchste Achtsamkeit für die äußeren Gegebenheiten während des Essens walten lassen. Denn auch gesundes Essen kann am falschen Ort und in falscher Gesellschaft ungesund werden, und ungesundes Essen wird in liebevoller Atmosphäre verträglicher.

Nr. 6: Kala

Die Zeit der Nahrungseinnahme

Kala heißt übersetzt „Zeit“ und kann als Saison oder aber als Stadium einer Krankheit gesehen werden. Mit Kala gibt Ayurveda viele Empfehlungen für Ernährungsformen, welche speziell auf die Tageszeit, die Nachtzeit, die Jahreszeit oder auf den akuten oder chronischen Krankheitszustand abgestimmt sind.

Die Berücksichtigung der Tages- und Jahreszeiten gehört bei der Auswahl und der Zubereitung der Speisen zu den wichtigsten Faktoren für eine gesunde Ernährung: Speisen, die im Winter als gesund und verträglich angesehen werden, können im Sommer völlig unpassend sein. Oftmals entscheidet auch der Zeitpunkt der Einnahme über die Verträglichkeit von Nahrung: Frische Früchte sind am Morgen weit besser verdaulich als am Nachmittag, Joghurt am Abend belastet den Stoffwechsel – essen wir die fermentierten Milchprodukte dagegen in der ersten Tageshälfte, stärken sie die Verdauungskraft.



Nr. 8: Upyokta

Emotionen

Gesundes Essen muss gut schmecken und glücklich machen, um seine ganze Heilkraft zu entfalten. Dabei ist Upyokta, die innere Einstellung während der Nahrungszubereitung und -einnahme besonders wichtig, wenn es um die psycho-mentale Qualität des Essens geht. Gerade zur Behandlung von psychischen Erkrankungen sowie zur Förderung der geistig-spirituellen Entwicklung wird den Emotionen beim Kochen und Essen höchste Aufmerksamkeit geschenkt. In der alten Ayurveda-Tradition lernten die Köche, sich vor der Nahrungszubereitung zu reinigen und zu meditieren, um heilende Speisen in reinem Zustand zuzubereiten. Auch heute kennen wir das Phänomen, dass die Speisen von glücklichen Köchen ganz besonders gut schmecken und gesund machen und dass in einem entspannten Zustand und mit einer positiven Einstellung zum Essen selbst schwere Speisen leicht verdaut werden können. Andererseits leiden auch sehr viele Menschen unter krankhaften Essstörungen, die sich in der falschen Einstellung zum Essen äußern.

Foto: © Tim Hebbek

Die Betrachtung der vier Formen, der sechs Geschmacksrichtungen und der acht Faktoren der Nahrung gibt uns einen Einblick in die Ganzheitlichkeit und Tiefe des ayurvedischen Wissens um die tägliche Ernährung. Dieses Wissen fließt automatisch, und für den Laien oftmals nicht erkennbar, in die Konzeption von Rezepten und Menüs hinein. Kochen wir also nach einem authentisch ayurvedischen Kochbuch, können wir uns sicher sein, dass das alte Wissen vom Leben und Heilen in die schmackhafte Zusammenstellung der Nahrungsmittel und Gewürze integriert worden ist.

Wollen wir dieses Wissen jedoch auf unsere hiesige Kultur und Lebensweise übertragen, so müssen wir selbst kreativ werden und neue Rezepte mit regionalen Nahrungsmitteln nach ayurvedischen Prinzipien entwickeln. Wichtig dabei ist es aber, weiterhin den Wurzeln des Ayurveda zu folgen und sich an den alten Lehren zu orientieren, um sich der Wirkung und Heilkraft der neuen, hiesigen Ayurveda-Küche sicher zu sein. In diesem Sinne kann jedes Essen ein Schritt zu mehr Gesundheit, Bewusstheit und Erkenntnis auf dem eigenen Weg mit Ayurveda werden. ■



Kerstin Rosenberg bildet als international bekannte Ayurveda-Spezialistin und Buchautorin Ayurveda-Therapeuten und -Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus.

Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Ayurveda-Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein (Hessen).

Internet: www.ayurveda-akademie.org