

Rosenberg K / Nesari T

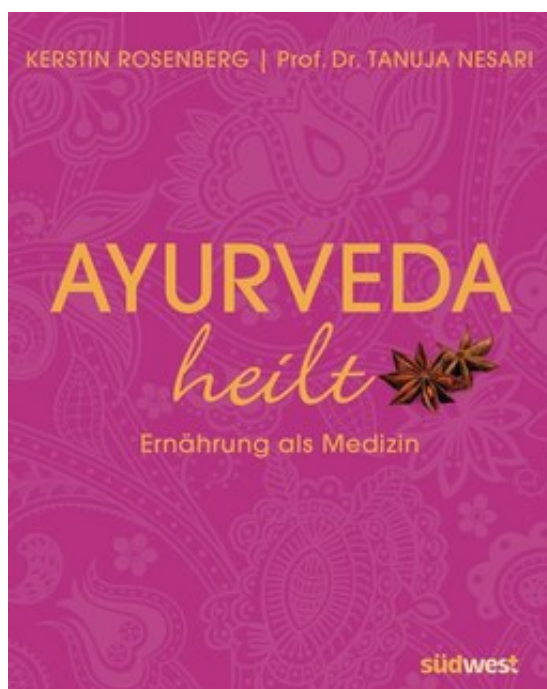
Ayurveda heilt - Ernährung als Medizin

Leseprobe

[Ayurveda heilt - Ernährung als Medizin](#)

von [Rosenberg K / Nesari T](#)

Herausgeber: Südwest - Random House



<http://www.unimedica.de/b19065>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



NAHRUNG ALS MEDIZIN

WIRKUNG AUF UNSERE GESUNDHEIT

Das Wissen um die spezifischen Qualitäten von Nahrungsmitteln und Gewürzen ist die Basis der ayurvedischen Diätetik. Ayurveda beschreibt ihre Bestandteile als Zusammenspiel aus drei verschiedenen Faktoren - Elemente, Geschmack, Eigenschaften - aus denen heraus ihre Wirkung entsteht, die es ermöglicht, dass der Körper mit der täglichen Nahrung alles erhält, was er für seine ständige Zell-erneuerung und Gesunderhaltung braucht.

Entspricht die Nahrung des Menschen nicht seinen konstitutionsgerechten Bedürfnissen, ist zu einseitig oder denaturalisiert, so ist dies die Ursache für Krankheiten und Beschwerden vielfältigster Art.

Die ayurvedische Ernährungslehre empfiehlt eine möglichst vielseitige Kost, die alle zwölf Nahrungsgruppen enthält. Dabei sind Früchte und Getreide, Gemüse und Salat, Nüsse, Milch und Milchprodukte, gesunde Süßmittel und hochwertige Fette wichtige Grundnahrungsmittel für die tägliche Ernährung. Sie verhelfen dem Mensch zu einem langen, glücklichen und selbsterfüllten Leben. Eine klare und schöne Haut, geistige Klarheit, Konzentrationsfähigkeit, Körperkraft und Ausdauer sind die Merkmale einer reinen und aufbauenden Ernährung. Reine Nahrung zeichnet sich unter anderem durch eine für die Sinne angenehme Farbe, Geschmack, Geruch und Berührung aus.

Die zwölf Gruppen der ayurvedischen Nahrungsmittelkunde

Mit ayurvedischem Wissen und Gespür kann jedes Nahrungsmittel zum Heilmittel werden.

Getreide - aufbauend, beruhigend, nährend

Gemüse - vitalisierend, mobilisierend

Früchte - tonisierend, gewebesaufbauend

Grüner Salat - appetitanregend, würzend

Hülsenfrüchte - stabilisierend, kraftgebend

Milch - belebend, Leben spendend

Milchprodukte - beruhigend (speziell Ghee für *Vata/Pitta*)

Fleisch - gewebeaufbauend, stabilisierend

Zucker, Zuckerprodukte - nährend (Ausnahme: Honig reduziert *Kapha*)

Wasser - befriedigend

Öl, Gewürze - anregend, verdauungsfördernd

Gekochte Speisen - nährend, stärkend, besänftigend

Differenzierte Analyse der Nahrungsmittel

Neben dieser groben Einteilung der Nahrung - in zwölf verschiedene Gruppen mit ihrer entsprechenden Wirkung (*Karma*) auf den Stoffwechsel -, werden selbstverständlich auch die einzelnen Lebensmittel differenziert analysiert und entsprechend ihren Qualitäten beschrieben. **Qualität der Nahrung** So wirken beispielsweise Blattgemüse und Salat auf den ersten Blick von ihrer Qualität sehr ähnlich. Doch die differenzierte Betrachtung ihrer ayurvedischen Eigenschaften erklärt, warum Blattgemüse mit zusammenziehendem Geschmack aufgrund seiner *Rasa*- und *GwAZO*-Qualität als Regulator für ein zu starkes *Agni* (*Tikshna Agni*) und für *Pitta* uneingeschränkt empfohlen werden. Bittere Gartenkräuter und Blattsalate hingegen wirken verstärkend auf *Agni* und sollten von *Pitta*-Typen nur in Maßen genossen werden.

Nahrungsmittel kombinieren In der ayurvedischen Ernährungspraxis raten wir häufig, die verschiedenen Nahrungsmittel miteinander zu kombinieren und mit Gewürzen zu verfeinern, um eine möglichst ausgeglichene Wirkung zu erzielen. So ist es sinnvoll, wenn ein Blattsalat (erhitzend) im Sommer auch Früchte (kühlend) wie Äpfel oder Zitrone in der Sauce enthält. Blattgemüsearten wie Spinat sind als Salat nicht empfehlenswert, da sie nur im gekochten Zustand mit verdauungsfördernden Gewürzen wie Ingwer oder Kreuzkümmel (*Cumin*) verträglich sind.

Komplexe Zusammenhänge Schlüsseln wir die Betrachtung der unterschiedlichen Substanzen innerhalb einer Nahrungsmittelgruppe noch weiter auf, so offenbaren sich die komplexen Zusammenhänge der ayurvedischen Diätetik in ihrem vollen Umfang. Allein die Milch und die vielen verschiedenen Milchprodukte (*Gorasa*) bieten Anlass einer umfangreichen Analyse und Diskussion.

Rohe Lebensmittel				
Differenzierte Betrachtung von grünen und ungekocht verzehrten Nahrungsmitteln				
Nahrungsmittel	Rasa (Geschmack)	Vipaka (Effekt nach Verdauung)	Virya (thermische Potenz)	Guna (Eigenschaft)
Blattgemüse	zusammenziehend, süß	scharf	erhitzend	trocken, schwer
Salat, Gartenkräuter	bitter, scharf, zusammenziehend	scharf	erhitzend, Ausnahme: Koriandergrün ist kühlend	feucht, leicht
Früchte	süß, sauer, zusammenziehend (wenn unreif)	süß, sauer	meist kühlend	feucht, schwer

AUF DIE DETAILS KOMMT ES AN

49

Milch

Als erstes Kriterium bei Milch zählt das Ausgangsprodukt. Dieses beschreibt *Charaka* neben der Kamel- und Elefantenmilch auch für die bei uns üblichen Milcharten auf folgende Weise (Auszug aus Vers **217f.**):

Kuhmilch süß, kühl, weich, ölig/befeuchtend, dicht, glatt, schleimig, schwer, langsam, klar. Alle diese Qualitäten hat auch *Ojas*, weshalb Kuhmilch ein »Elixier par excellence« ist.

Büffelmilch süß, schwer, kalt, noch ölicher, gut bei Schlafstörungen und zu schneller Verdauung, erhöht *Tamas*.

Ziegenmilch adstringierend und süß, kalt, stuhlbindend, leicht, gut bei *Rakta-Pitta*, Diarrhö, Auszehrung, Husten und Fieber.

Schafsmilch heiß, verstärkt Schluckauf und Dyspnoe, erhöht *Pitta* und *Kapha*.

Als nächster Punkt sollte das daraus resultierende Produkt mit seiner Rezeptur beachtet werden. Je nach Herstellungsprozess verändert sich die Qualität maßgeblich, wie es sich leicht bei einem Vergleich von Joghurt, Camembert oder Parmesankäse - fermentierte Produkte aus Kuhmilch - feststellen lässt. Liegt zwei verschiedenen Produkten zwar die gleiche Rezeptur zugrunde, doch unterschiedliche Basisprodukte - wie beim Mozzarella aus Kuhmilch oder Büffelmilch - so lassen sich die Grundqualitäten der Inhaltsstoffe übertragen. Das heißt in diesem Falle, der Mozzarella aus Büffelmilch ist noch schwerer, fettiger und trägheitfördernder als derjenige aus Kuhmilch.

Butter und Ghee

Auch die Unterschiede und Einsatzgebiete von Butter oder Ghee (gesottener Butter) sind laut *Charaka* frappierend:

Butter verdauungsfördernd, stimulierend, cardi-

otonisch, gut bei Sprue, Hämorrhiden, Gesichtslähmung, Appetitlosigkeit.

Ghee stärkt Erinnerungsvermögen, Intellekt, Verdauungskraft, Samen, *Ojas*, erhöht *Kapha* und das Fett, senkt *Vata* und *Pitta*, ist gut bei toxischen Zuständen, Geisteskrankheit, Auszehrung und Fieber. Ghee ist das Beste unter allen fettigen Substanzen, glückverheißend, kühles *Virya*, süßer Geschmack und *Vipaka*.

Altes Ghee ist gut bei Vergiftungen, Epilepsie, Auszehrung, Geisteskrankheit, Fieber und Ohrenschmerzen, Schmerzen im Kopf und im weiblichen Genitaltrakt.

Fleisch und Fisch

Entgegen der weitverbreiteten Ansicht, die ayurvedische Ernährung sei eine ausschließlich vegetarische Ernährung, wird in den klassischen Ayurveda-Schriften auch Fleisch als Nahrungsmittel aufgeführt und mit vielen therapeutischen Indikationen - wie bei Auszehrung, Immunschwäche oder Muskelschwund - lobend erwähnt. Und doch essen viele Ayurveda-Praktizierende vegetarisch, was vor allem auf ethische und spirituelle Gründe zurückzuführen ist. Denn für einen reinen Geist, spirituelle Offenheit und eine friedfertige Psyche ist eine vegetarische Ernährung eine Grundvoraussetzung.

Die Entscheidung, ob der Speiseplan mit oder ohne Fleisch, Fisch und Eier gestaltet werden sollte, steht jedem frei und sollte aufgrund der eigenen Weltanschauung sowie der körperlichen und psycho-mentalenen Bedürfnisse getroffen werden. Eine vegane Ernährung ist im klassischen Ayurveda weniger üblich. Milch, Ghee und Honig gehören laut den traditionellen Schriften zu den wirkungsvollsten Heilmitteln der Diätetik und können nur schwer ersetzt werden. Jedoch verzichten einzelne indische Religions-Gruppie-



Honig zählt zu den wertvollsten Nahrungs- und Heilmitteln des Ayurveda: Er reduziert das Fettgewebe und ist die beste Trägersubstanz für alle Kapha-reduzierenden Kräuter.

runge bereits seit Jahrhunderten auf alle tierischen Produkte und verbinden dabei eine vegan anmutende **Ernährung** mit den ayurvedischen Prinzipien.

Im Kapitel 27 der *Charaka Samhita* werden erstaunlicherweise einige Substanzen beschrieben, die wir nach dem heutigen Verständnis von gesunder Ernährung nicht automatisch einer Heildiät zuordnen würden. Hier ein Auszug zu Fleisch (Vers 35f.):

Mamsa Fleisch wird in acht Kategorien mit 158 Arten eingeteilt, wie

Ziege weder zu kalt noch zu schwer oder ölig, stört kein *Dosha*, homolog zur menschlichen Muskulatur, blockiert keine *Srotas*, ist nahrhaft.

Schaf süß, schwer, kalt, nahrhaft.

Hahn ölig, heiß, nahrhaft, aphrodisierend, klärt Stimme, stärkt die Körperkraft, verursacht Schwitzen und senkt *Vata*.

Huhn weder schwer noch heiß oder süß, *Tri-Dosha*-ausgleichend bei *Vata*-Dominanz.

Wachtel adstringent, süß, *Katu Vipaka*, verdauungsfördernd, *Trn-Dosha*-ausgleichend.

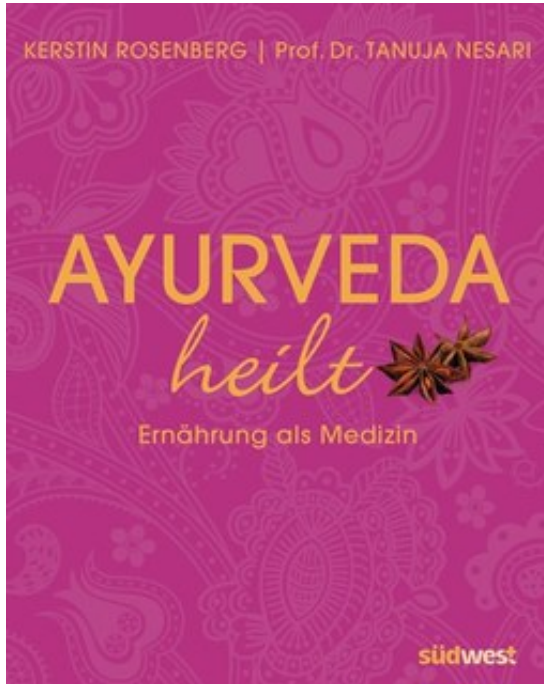
Hase süß, adstringent, nichtschleimig, trocken, kalt, *Katu Vipaka*, leicht, gut bei mildem *Vata*.

Schwein ölig, nahrhaft, aphrodisierend, entfernt Müdigkeit, schwer, stärkt die Körperkraft, schmackhaft, bewirkt Schwitzen.

Rindfleisch hilfreich bei ausschließlicher *Vata*-Aggravation, Rhinitis, irregulärem Fieber, trockenem Husten, Müdigkeit, exzessiver Verdauung und Metabolismus, Muskelschwund.

AUS DEN KLASSISCHEN SCHRIFTEN

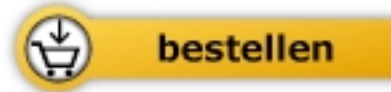
51



Rosenberg K / Nesari T

[Ayurveda heilt - Ernährung als Medizin](#)

208 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de