

Alternative Ernährungsformen

Teil IV

Mag. rer. nat. Eddie Semler, Dipl. oec. troph. Markus H. Keller

Ernährung im Ayurveda

Indiens traditionelle Naturheilkunde, der Ayurveda, findet in Deutschland seit Jahren sowohl in der Bevölkerung als auch bei Medizinern zunehmende Beachtung. Die Gründe dafür sind vielfältig. Es ist u.a. die zunehmende Technisierung, die bei einem Teil der Bevölkerung zu einem Gefühl der Entfremdung und zu einer Rückbesinnung auf ganzheitliche Lebens- und Ernährungskonzepte geführt hat. Im Rahmen des Ayurveda spielt die individualisierte, auf den einzelnen Menschen abgestimmte Ernährungsweise eine wichtige Rolle.

Entstehung und Hintergrund

Der Begriff Ayurveda setzt sich aus den Sanskrit-Wörtern *ayus* = Leben und *veda* = Wissen, Wissenschaft zusammen und bedeutet demnach „die Wissenschaft vom Leben“. Die ayurvedische Heil- und Gesundheitskunde basiert auf den heiligen Schriften der alten Inder, den Veden. Diese jahrtausendealten Schriftsammlungen sind Grundlage der indischen Kultur, ihrer Philosophie und ihrer Wissenschaften. Während die Erkenntnisse und Lehrsätze der westlichen Medizin vor allem auf Erfahrungen, Experimenten und logischen Schlussfolgerungen beruhen, werden diese im Ayurveda der verfeinerten subjektiven Wahrnehmung geistig hochstehender Personen zugeschrieben. Die Systematik des Ayurveda wurde demzufolge durch Intuition gewonnen. Ausgehend vom indischen Subkontinent haben die ayurvedischen Lehren andere Medizinsysteme beeinflusst (u.a. in Ägypten, Tibet und China). Von seinen Vertretern wird der Ayurveda als die „Mutter der Medizin“ und aller naturheilkundlichen Verfahren angesehen. Noch heute wird der Großteil der indischen Bevölkerung mit ayurvedischen Therapien behandelt.

Die wichtigsten Texte der ayurvedischen Medizin sind die *Caraka-Samhita* (entstanden ca. 1000–700 v. Chr.), die *Sushruta-Samhita* (ca. 800–500 v. Chr.) und die *Astangahrdya-Samhita* (ca. 7. Jhd. n. Chr.). Diese Textsammlungen,

verbunden mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen, bilden die Grundlage der seit den 1980er Jahren vorrangig verbreiteten Form des Ayurveda, dem sogenannten *Maharishi-Ayurveda*. Dabei handelt es sich um die traditionelle Form des Ayurveda, die der vedische Gelehrte Maharishi Mahesh Yogi modifiziert und um die Transzendente Meditation (TM) erweitert hat.

Grundlagen des Ayurveda

Der Ayurveda betrachtet den Menschen als untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele. Dabei wird der Mensch wie auch die gesamte Natur von „universellen Prinzipien“, den drei Doshas, durchdrungen: *Vata*, *Pitta* und *Kapha*. Diese Energien wirken als „Bioregulatoren“ und steuern alle Funktionen von Körper und Geist. Die Doshas werden von den fünf Elementen gebildet: Raum und Luft ergeben Vata, Feuer und Wasser Pitta, Wasser und Erde Kapha. Mithilfe der fünf Elemente lassen sich alle Naturphänomene darstellen.

Da die drei Doshas von Geburt an bei jedem Menschen in einem bestimmten Verhältnis angelegt sind, erlauben sie Rückschlüsse auf die individuelle Natur. Geraten die Doshas aus dem Gleichgewicht, entfernt sich der Mensch also von seinem ursprünglichen Konstitutionstyp (*prakriti*), kommt es zu gesundheitlichen Störungen und Krankheit. Ziel des Ayurveda ist es, durch vorbeugende Maßnahmen (insbesondere eine angemessene und harmonische Lebensweise) die Doshas im individuell vorgegebenen Gleichgewicht zu halten. Sind die Doshas bereits aus dem Gleichgewicht geraten, wird durch therapeutische Methoden eine Harmonisierung angestrebt. Zu den ayurvedischen Behandlungsmethoden gehören *panchakarma* (eine Reinigungstherapie), Musik-, Farb- und Aromatherapie, Urklang und *rasayanas* (Nahrungsergänzung aus Kräutern und Mineralien). Neben diesen Methoden ist die ayurvedische Diätetik ein wichtiger Bestandteil von Prävention und Therapie.



Dr. med. Ernst Schrott, Ayurveda-Arzt.

Praktische Ernährungslehre im Ayurveda

Die Ernährung soll vor allem harmonisierend auf die Doshas wirken. Die individuelle Betrachtungsweise steht dabei immer im Zentrum der Überlegungen. Für jeden Menschen werden spezielle Kostempfehlungen gegeben, die genau auf Konstitutionstyp, Lebensalter, Tätigkeit, Krankheiten, Umgebung usw. zugeschnitten sind. Ist beispielsweise ein Überschuss von Vata (Raum und Luft) vorhanden, was sich oft durch Blähungen und Unruhe äußert, so kann dieser durch Vata-beruhigende Lebensmittel gesenkt werden.

Der Ayurveda-Spezialist Dr. med. Ernst Schrott aus Regensburg definiert die ayurvedische Ernährung wie folgt:

„Die ayurvedische Ernährung ist, wenn richtig durchgeführt, eine in sich vollständige Kostform, die alle Bausteine des Lebens ausreichend und ausgewogen enthält und die individuellen Bedürfnisse des Menschen, abhängig von seinem Konstitutionstyp, seinem Lebensalter, seiner Tätigkeit, seiner möglichen Krankheiten und anderen Faktoren, wie z.B. der Jahreszeiten und Tagesrhythmen, gesetzmäßig berücksichtigt.“

Im Ayurveda werden den Lebensmitteln unterschiedliche Wirkungen zugeschrieben. Dabei wird das Konzept der *gunas* (Eigenschaften) sowie der *rasas* (Geschmacksrichtungen) zugrunde gelegt. Sowohl die 25 Eigenschaften als auch die sechs Geschmacksrichtungen können wieder den drei Doshas zugeordnet wer-

den. Eigenschaften sind beispielsweise kalt, heiß, ölig, trocken, schwer, leicht usw. Die sechs Geschmacksrichtungen sind süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. Liegt eine bereits angesprochene Vata-Störung vor, so werden u.a. süße, ölige und warme Speisen als Ausgleich empfohlen. In der ayurvedischen Betrachtungsweise wäre das z.B. erwärmte Milch. Jedem Doshha werden individuell geeignete Lebensmittel zugeordnet. Durch die Diagnose eines Ayurveda-Arzt es kann jeder seinen Konstitutionstyp bestimmen lassen, wobei Mischtypen von zwei Doshhas am häufigsten vorkommen (z.B. Pitta-Kapha). Unabhängig von der individuellen Konstitution gibt es jedoch Empfehlungen, die für alle Menschen gelten:

- Nahrung sollte dem individuellen „Verdauungsfeuer“ (*agni*) angepasst sein und keine „Schlacken“ (*ama*) im Körper bilden,
- nur bei Hunger essen, möglichst 3-6 Stunden Pause zur letzten Mahlzeit,
- essen im Sitzen, in ruhiger Umgebung und ohne Ablenkung,
- mittags die Hauptmahlzeit, abends nur leichte Kost,
- möglichst keine Zwischenmahlzeiten,
- sich nie völlig satt essen.

Die Nahrungsmittelauswahl

Grundlage einer ausgewogenen und vollwertigen ayurvedischen Kost sind *sattvische* Lebensmittel. Sattva ist ein geistiger Impuls, der den Menschen anspornt, sich weiterzuentwickeln, und wird mit Reinheit, Tugend und Wahrhaftigkeit übersetzt. Allgemein beinhaltet diese Empfehlung:

- eine vegetarische Lebensmittelauswahl,
- leicht verdauliche Speisen,
- naturbelassene, frische Lebensmittel,
- maßvolle Portionen,
- Lebensmittel der Region und Saison,
- Ausgewogenheit der sechs Geschmacksrichtungen.

Weniger empfohlen werden Fleisch, Fisch, Käse, Konserven, Tiefkühlkost, übermäßig saure, scharfe oder salzige Speisen, schwere und fettige Kost sowie aufgewärmte Speisen.

Ernährungswissenschaftliche Bewertung

Die Ernährung im Ayurveda ist als vollwertige, überwiegend lakto-vegetabile Kostform zur Deckung des Nährstoffbedarfs gut geeignet. In ihrer praktischen Ausgestaltung entspricht sie weitgehend den Empfehlungen der offiziellen Ernährungswissenschaft. Lediglich der geringe Anteil an unerhitzter Nahrung könnte sich ungünstig auf die Zufuhr von hitzelabilen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen auswirken. Die Empfehlung einer schonenden, werterhaltenden Nahrungszubereitung (Dünsten, Dämpfen) ist als positiv zu bewerten. Die individuelle Betrachtungsweise eines jeden Menschen hat eine speziell abgestimmte Ernährungsweise zur Folge. Dieser Versuch, dem irrationalen Wesen der menschlichen Individualität gerecht zu werden, stellt eine interessante Ergänzung zur rein naturwissenschaftlichen Betrachtung des Menschen in Ernährungswissenschaft und Medizin dar und sollte wissenschaftlich erforscht werden.

Literatur:

- Chopra D.*: Die Körperseele. Grundlagen und praktische Übungen der indischen Medizin. Knauer, München, 384 S., 2001
Pirc K., Kempe W.: Kochen nach Ayurveda. Bassermann, München, 144 S., 2003
Rhyner H.H., Rosenberg K.: Das große Ayurveda-Ernährungsbuch. Urania, Neuhausen/ Schweiz, 340 S., 2004
Schrott E.: Ayurveda für jeden Tag. Goldmann, München, 336 S., 2003
Schrott E., Bolen C.N.: Die köstliche Küche des Ayurveda. Essen mit Leib und Seele. Goldmann, München, 336 S., 2004