

# Ayurveda & Ernährung

## Teil 1: Ayurvedische Grund- konzepte für eine gesunde Ernährung

Mehr als die Doshas zählt die **momentane individuelle Stoffwechsellkapazität**

TEXT ■ SASCHA KRIESE

**D**ass Ernährung und Gesundheit in einem engen und direkten Zusammenhang stehen, ist seit Langem eindeutig demonstrierbar und steht in entsprechenden Fachkreisen nicht mehr zur Diskussion. Allerdings gibt es unter den Experten bei weitem keine Übereinstimmung darüber, was eine „gesunde Ernährung“ genau auszeichnet und welche Kriterien relevant sind, eine bestimmte Ernährung als krankheits- bzw. gesundheitsfördernd einzustufen. Die Vielzahl sowohl traditioneller als auch moderner Ernährungslehren, die

heutzutage weltweit propagiert werden, ist verwirrend groß und für Nicht-Fachleute kaum noch überschaubar. Auch sind die Ansätze der jeweiligen Ernährungslehren meist so verschieden oder gar gegensätzlich, dass es nahezu unmöglich ist, gemeinsame und allgemeinverbindliche Richtlinien auszumachen. In der folgenden dreiteiligen Artikelserie „Ayurveda & Ernährung“ wird das viel diskutierte Thema „gesunde Ernährung“ aus einer ayurvedischen Perspektive betrachtet, um sowohl neue Denkanstöße als auch konkrete Hinweise für eine gesunde Ernährung von Körper, Geist und Emotionen im 21. Jahrhundert zu bieten.

### **Klarheit statt Konfusion**

**D**ie ayurvedische Ernährungslehre ist für viele Menschen oft der erste Berührungspunkt mit dem Heilsystem Ayurveda. Eine große Faszination dieser indischen „Weisheit des Lebens“ liegt in deren speziellem Fokus auf die Einzigartigkeit eines jeden Menschen, was besonders attraktiv für diejenigen ist, die auf der Suche nach bewusster Erfahrung und einem tieferen Verständnis des eigenen Selbst sind. Moderne Ernährungslehren, die lediglich physiologisches Detailwissen (z.B. „Proteine sind wichtig für Zellaufbau“ oder „Vitamine stärken Immunität“) zu menscheitsübergreifenden Ernährungs-



»Diätansätze, die lediglich auf einer simplen Dosha-Kategorisierung beruhen, haben im Grunde genommen wenig mit Ayurveda zu tun und sind auch in der Praxis auf lange Sicht nicht wirklich hilfreich.«

anweisungen verallgemeinern, sind im Gegensatz zu Ayurveda weniger geeignet, Individuen auf der inneren Suche nach Selbsterkenntnis anzusprechen. Auch sind diese Lehren aufgrund stets neuer Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen regelmäßigen Revidierungen unterworfen, so dass sie bei den meisten Menschen auf lange Sicht eher zu Konfusion als zu Klarheit führen und sich selten als hilfreiche Begleiter auf dem Weg zu Gesundheit und Selbsterkenntnis erweisen. In diesem Zusammenhang bietet Ayurveda mit seiner auf die individuelle Persönlichkeit gerichteten Diätetik ein universell anwendbares Ernährungsparadigma, in dem das bewusst wahrgenommene eigene Selbst und dessen momentane Transformationsfähigkeit ausschlaggebende Kriterien darstellen. Mit anderen Worten ausgedrückt: Wichtig für eine adäquate und gesunde Ernährung aus ayurvedischer Sicht sind sowohl die subtile Eigenwahrnehmung aus dem Innen heraus als auch die Berücksichtigung der individuellen Stoffwechselfähigkeit im Hier und Jetzt.

### Kritik an einem rein nach Konstitutionstypen ausgerichteten Konzept

Die prozessorientierten Grundkonzepte der ayurvedischen Ernährungslehre werden heutzutage leider nicht immer so vermittelt, dass sie in ihrer Dynamik korrekt verstanden und erfahrbar werden. So wird zum Beispiel das Tridosha-System oft dazu benutzt, den Menschen gemäß ihrem Konstitutionstyp entsprechende Vata-, Pitta- oder Kapha-Diäten zu verordnen. So ein simplifizierender Ansatz ist theoretisch gesehen nicht unbedingt falsch, jedoch in der Ayurvedapraxis aus folgenden Gründen weder sinnvoll noch hilfreich: Erstens stellt eine auf den Doshas basierende Kategorisierung der Menschheit in drei Diättypen keine wirkliche Alternative zu den oben erwähnten modernen Lehren dar, die Ernährungsrichtlinien einfach für die gesamte Weltbevölkerung verallgemeinern. Zwischen einer modernen Ein- und einer ayurvedischen Dreiteilung besteht im Kontext von derzeit mehr als sechs Milliarden Menschen auf der Erde kein großer Unterschied, und somit kann von einer individuellen Ausrichtung bei lediglich drei propagierten Diätarten wohl kaum die Rede sein.

Zweitens ist Prakrti, die individuelle Konstitution eines Menschen, aus ernährungstechnischer Sicht von nur zweitrangiger Bedeutung, verglichen mit Vikrti, dem momentanen Zustand. Prakrti verweist lediglich auf inhärente Strukturen und Tendenzen eines Menschen, die ab der Empfängnis feststehen und lebenslang unveränderlich bleiben. Vikrti dagegen, die aktuelle Bestandsaufnahme der Funktionalität eines Individuums im Hier und Jetzt, ermöglicht ein spezifisches Verstehen der derzeitigen Situation eines Menschen auf physischer, mentaler und emotionaler Ebene, und ist daher sowohl diagnostisch als auch therapeutisch von erheblicher größerer Bedeutung. Der konzeptionelle Ansatz, sich in erster Linie konstitutionsentsprechend zu ernähren, basiert auf der Annahme, dass sich Menschen grundsätzlich in Balance befinden und nur ab und zu in ein Ungleichgewicht fallen. Tatsächlich aber ist es in unserem Zeitalter (Kali-Yuga!) eher schwierig, sich über einen längeren Zeitraum in wirklichem Gleichgewicht zu halten. Für die meisten von uns ist Balance lediglich ein Grenzwert, dem wir uns nur mit bewusster Disziplin und zielgerichteter Anstrengung nähern können. Als Wegweiser ist hierbei die korrekte Wahrnehmung der aktuellen (weil von Moment zu Moment andersgearteten) Befindlichkeit eines Menschen unabdinglich.

### „Wir sind, was wir verdauen“

Wie bereits angesprochen, hat Prozessualität im Ayurveda einen wichtigen Stellenwert. Der Grund dafür ist einfach: Ayurveda ist das „Wissen vom Leben“, und Leben ist ein Prozess. Dieser verläuft weder linear noch nach statisch fixierten Mustern, sondern ist geprägt von Beweglichkeit, Komplexität, dynamischer Interaktion und fortlaufender Veränderung von einem Moment zum nächsten. In diesem Zusammenhang fungiert Ayurveda als prozessorientiertes Navigationssystem, das dabei hilft, transformative Etappen des

Lebens – Dharma, Artha, Kama, Moksha – im Hier und Jetzt klarer und bewusster zu durchlaufen. Auf die Ernährung bezogen heißt dies, dass aus ayurvedischer Sicht im Grunde weniger entscheidend ist, was gegessen wird, sondern wie das Gegessene stoffwechseltechnisch verarbeitet wird. Der vielzitierte Spruch „Wir sind, was wir essen“ sollte eigentlich „Wir sind, was wir verdauen“ lauten, denn nur wenn eine von außen aufgenommene Nahrung durch eine Reihe von Verdauungsschritten korrekt in körpereigenes Gewebe umgewandelt wird, kann die selbst-kreative Transformation makrokosmischer Materie zum mikrokosmischen Ich tatsächlich stattfinden. Verdauung ist, wie das Leben selbst, ein komplexer Prozess, der nicht einfach automatisch und mit simpler Mechanik nach immer gleichen Mustern abläuft, sondern multifaktoriell bedingt ist und vom Individuum Flexibilität und sensitives Adaptionsvermögen verlangt, um trotz stetig wechselnder Herausforderungen funktional und effektiv zu bleiben. Verdauungsprozesse variieren im Detail nicht nur von Person zu Person, sondern können sich auch bei einem einzelnen Menschen aufgrund geringster Einwirkungen von Tag zu Tag unterscheiden. Diese individuelle Variabilität muss in all ihrer Dynamik berücksichtigt werden, was jedoch nicht mit Hilfe von Ernährungsansätzen geleistet werden kann, die verallgemeinerte Detailkenntnisse auf ganze Gruppen von Menschen projizieren. Anstatt auf reiner Annahme basierend einfach vorauszusetzen, dass interne Verdauungsprozesse so oder so ablaufen, ist es aus ayurvedischer Sicht weitaus sinnvoller, den realen Vorgang direkt im Innen zu beobachten, um zu spezifischen und korrekten Erkenntnissen zu gelangen. Und darin liegt auch die Besonderheit des Ayurveda begründet, im Hier und Jetzt sowohl individuell als auch universell gültige Aussagen machen zu können.

### Der eigenen Wahrnehmung vertrauen und Verantwortung übernehmen

Ayurveda gibt nämlich keine fixen Antworten von außen, sondern verweist auf die klaren individuellen Signale aus dem Inneren eines jeden Menschen. Anstatt verallgemeinerte, kollektiv akzeptierte oder vermeintlich evidenzbasierte Richtlinien zu propagieren, lädt Ayurveda dazu ein, dem eigenen Feedback zu vertrauen und der äußerst präzisen Führung des internen Leitsystems zu folgen. So wie die Antwort auf die zentrale Frage des Lebens „Wer bin ich?“ nicht extern gegeben werden, sondern nur der inneren Selbsterkenntnis entspringen kann, pos-



WEG DER MITTE

Europäisches College für  
Yoga und Therapie

Yoga  
Vision  
2011



Yoga Cikitsa  
Yoga und  
Heilung  
1. - 5.6.2011

- **Nada Yoga - Die heilende Kraft des Klangs**  
Kirtan - Mantra - Tönen - Hatha Yoga  
13. - 15. Mai, 29. - 31. Juli 2011  
Buch und CDs unter [wegdermitte.de](http://wegdermitte.de)
- **Reinigungskuren im Kloster Gerode mit BenefitYoga®**  
Fasten und Wandern: 7. - 17. Juli 2011  
Entsäuerung: Azidose-Detox-Kuren:  
12. - 25. Mai, 8. - 15. Juni 2011
- **BenefitYoga® und Urlaub**  
12. - 18. Juli 2011 mit Kinderbetreuung  
16. - 22. August 2011
- **BenefitYoga® intensiv**  
für Fortgeschrittene - bewegt und inspiriert, 6. - 9. Oktober 2011

### Oster-Retreat - BEWUSST SEIN

Achtsamkeit und innere Einkehr  
offen für alle Traditionen  
21. - 25. April 2011

#### Weitere Veranstaltungen:

Massage-Ausbildung, Shendo Shiatsu -  
Einführung und Ausbildung, Craniosacrale  
Therapie Aus- und Fachfortbildung,  
Der Clown als Heiler, Bogenschießen,  
Time-out im Kloster, Work & Study



Info, weitere Studiengänge,  
Seminare und Kuren: [www.ecyt.de](http://www.ecyt.de)  
[klostergerode@wegdermitte.de](mailto:klostergerode@wegdermitte.de)  
Tel: 036072-820-0 • Fax: -24



ayurveda & gesundheit → ernährung

»Mit anderen Worten ausgedrückt: Wichtig für eine adäquate und gesunde Ernährung aus ayurvedischer Sicht sind sowohl die subtile Eigenwahrnehmung aus dem Innen heraus als auch die Berücksichtigung der individuellen Stoffwechsellkapazität im Hier und Jetzt.«

tuliert auch Ayurveda im Ernährungsbe-  
reich kein feststehendes Dogma, welches  
vorschreibt, was essenstechnisch für ein  
Individuum „richtig“ oder „falsch“ ist. Di-  
ätansätze, die lediglich auf einer simplen  
Dosha-Kategorisierung beruhen, haben im  
Grunde genommen wenig mit Ayurveda  
zu tun und sind auch in der Praxis auf  
lange Sicht nicht wirklich hilfreich.

Die nach innen gerichtete Sichtweise des  
Ayurveda basiert auf dem grundlegenden  
Konzept, dass jeder Mensch hundertpro-  
zentig selbst-kreativ und daher absolut  
eigenverantwortlich für alle Erfahrungs-  
prozesse seines Lebens ist – sowohl für  
Krankheit, Heilung und Gesundheit als  
auch für die eigene Verdauung. Da Letztere  
stets abhängig von der jeweils momen-  
tanen körperlichen und psycho-emotionalen  
Befindlichkeit eines Individuums  
ist, können Menschen dieser Eigenverant-  
wortung nicht gerecht werden, wenn sie  
lediglich externe Ernährungsanweisungen  
befolgen. Alle Stoffwechselprozesse von  
der Nahrungsaufnahme bis hin zur Aus-  
scheidung können nur dann effektiv und  
adäquat stattfinden, wenn ein Mensch  
aufgrund korrekter Selbstwahrnehmung  
seiner aktuellen Verdauungsfähigkeit ent-  
scheidet, wann und was gegessen wird.  
Solche Entscheidungen ermöglicht ein  
klarer und nach innen gerichteter Fokus,  
der bei regelmäßiger Anwendung die  
Sensitivität für interne Feedback-Signale  
schult und somit zu einer nicht allein auf  
die Verdauung beschränkten Bewusst-  
seinerweiterung führt. Intellektuell ist  
dieser Prozess wachsender Selbsterkennt-  
nis nur begrenzt nachvollziehbar, denn es  
bedarf der individuellen Erfahrung, um  
ihn in seiner Bedeutung wertschätzen  
und daraus persönlichen Nutzen ziehen  
zu können.

Im Kontext des Themas „gesunde Ernäh-  
rung“ könnte ein Resümee aus ayurve-  
discher Sicht also folgendermaßen lauten:  
Gesundheitsfördernd ist eine bestimmte  
Ernährungsweise für einen Menschen nur  
in Abhängigkeit von dessen momentaner  
und eigenverantwortlich berücksichtigter  
Fähigkeit, aufgenommenes Essen korrek-  
t zu verdauen. Wer die individuellen  
Feedback-Signale aus dem eigenen Innen-  
ren nicht bewusst selbst wahrnimmt und  
beachtet, kann sich auf lange Sicht nicht  
wirklich gesund ernähren, egal was für  
eine Nahrung gegessen oder welche Diät  
befolgt wird.

#### Ausblick auf Teil 2 und Teil 3 der Artikelserie „Ayurveda & Ernährung“

Jede Transformation im Leben hat zwei  
grundlegende Aspekte: Kreation und  
Klärung. Da auch die tägliche Verdauung  
ein transformativer Prozess ist, werden  
die nächsten Artikel spezifisch auf diese  
beiden Aspekte eingehen. Teil 2 der Serie  
„Ayurveda & Ernährung“ gibt ganz kon-  
krete und praktische Hinweise, wie sich  
Menschen im Hier und Jetzt gesund und  
selbst-kreativ ernähren können. Dafür  
werden bestimmte Nahrungsmittel im  
Detail betrachtet und solche Richtlinien  
diskutiert, die eine tatsächliche Allgemein-  
gültigkeit für Menschen im 21. Jahrhundert  
haben. Da dem Schaffen der eigenen Re-  
alität eine bewusste innere Klarheit vo-  
rausgehen muss, damit der selbst-kreative  
Prozess sowohl absichtlich als auch effektiv  
geschehen kann, werden in Teil 3 sanfte  
ayurvedische Reinigungsmethoden vorge-  
stellt, die bei körperlichem, geistigem und  
emotionalem Klärungsbedarf angewendet  
werden können. ■

#### Infos



Sascha Kriese führt mit  
seiner Frau Rebecca eine  
eigene Ayurveda-Praxis in  
Brighton und unterrichtet die  
ayurvedische Heilkunst in ver-  
schiedenen Ländern Europas.

Nach einem Indienaufenthalt absolvierte er ein  
3-jähriges Ayurveda-Studium an der Thames  
Valley University London und ergänzte dies  
durch ein Praktikumsjahr an indischen Kliniken  
sowie persönliche Unterweisungen bei den  
bekanntesten Ayurveda-Lehrern Indiens. Als  
Vizepräsident der Ayurvedic Practitioners As-  
sociation (APA) engagiert er sich mit großem  
Einsatz in England für die politische Akzeptanz,  
akademische Anerkennung und regulierte Qua-  
litätssicherung des Ayurveda.

Internet: [www.ayuseva.com](http://www.ayuseva.com)