



Ayurveda

Teil 2: Ernährung

Alte Prinzipien zeitgemäß umgesetzt für Wohlbefinden im Hier und Jetzt - ayurvedische Ernährung in unserer Gegenwart

TEXT ■ SASCHA KRIESE

Im ersten Teil dieser Artikelserie wurden zum Thema „gesunde Ernährung“ die folgenden Ayurveda-Prinzipien vorgestellt und im Einzelnen genauer betrachtet: Vikrti (momentaner Zustand) ist aus diätetischer Sicht sowohl diagnostisch als auch therapeutisch entscheidender als Prakrti (Konstitution). Ernährung ist ein dynamischer und individueller Transformationsprozess, dessen Effektivität weniger davon abhängt, was gegessen wird, als davon, wie verdaut wird. Verdauungsfähigkeit ist variabel und multifaktoriell bedingt und muss daher von jedem Menschen eigenverantwortlich wahrgenommen und beachtet werden.

Basierend auf diesen Ansichten, werden im nun folgenden zweiten Teil praxisbewährte Ernährungsrichtlinien vorgestellt sowie einfache, aber effektive Tipps dafür gegeben, wie sich Menschen im Hier und Jetzt gesünder ernähren können.

Gesunde Ernährung im 21. Jahrhundert

Ayurveda wird seit mehreren tausend Jahren sowohl von Laien als auch Heilern auf vielfältige Weise praktiziert und gewissenhaft an nachfolgende

Generationen überliefert. Die wichtigsten der traditionellen Referenztexte, auf denen fast alle modernen Ayurveda-Ausbildungen heutzutage basieren, sind fast alle viele Jahrhunderte alt und stammen teilweise sogar noch aus vorchristlicher Zeit. Diese lediglich scheinbare „Altertümlichkeit“ beeinträchtigt jedoch in keiner Weise die Aktualität und universelle Gültigkeit der ayurvedischen „Weisheit vom Leben“, deren Aussagen selbst in unserer Zeit und auch in nicht-indischen Kulturkreisen erfolgreich Anwendung finden, wie die seit Jahren weltweit zunehmende Popularität des Ayurveda hinreichend belegt. Allerdings bedarf es bei der heutigen Verwendung klassischer Ayurveda-Texte einer klaren Differenzierung, da die in den traditionellen Schriften überlieferten Basiskonzepte und Prinzipien des Ayurveda zwar allgemeingültig und zeitlos sind, dies jedoch nicht auf jede Textanweisung für deren praktische Umsetzung zutrifft. Die Ayurveda-Klassiker wurden nämlich zu Zeiten geschrieben, in denen sich die sozialen und gesundheitlichen Verhältnisse der Menschen wie auch die Umweltbedingungen auf der Erde signifikant von den jetzigen unterscheiden haben. Diese Differenzen müssen beim Praktizieren von Ayurveda im 21. Jahr-



hundert berücksichtigt werden, und zwar durch eine korrekte Übertragung und zeitgemäße Anwendung der allgemeinen Ayurveda-Prinzipien auf die spezifischen Umstände im Hier und Jetzt.

Aus ayurvedischer Sicht betrachtet, gestaltet sich dieses Hier und Jetzt der Menschheit im momentanen Kali-Yuga größtenteils folgendermaßen:

1.) In einer ohnehin schon Vata-dominierten Zeit führen die meisten von uns ein extrem schnelles, hektisches Leben mit permanentem Stress, Überarbeitung und Erschöpftheit. Wir eilen mit unnatürlicher und gesundheitsschädigender Geschwindigkeit durch die Welt und haben nicht genug Erdung, Stabilität und Widerstandskraft, da es uns an bodenständigem Kapha mangelt. Vata ist heutzutage in fast allen Menschen so stark erhöht, dass es eigentlich unmöglich ist, bei irgendjemandem „zu wenig Vata“ zu diagnostizieren.

2.) In der Umwelt und bei den meisten Individuen ist auch Pitta derzeit abnormal erhöht. Die Hauptursachen hierfür liegen in globaler Extrembelastung mit industriellen Chemikalien, zunehmender Klimaerwärmung und übermäßiger Einnahme von Pitta erhöhenden Nahrungsmitteln oder erhitzen Substanzen wie Genussdrogen und schulmedizinischen Therapeutika. Auch trägt die heutzutage vorherrschende Obsession für rationale Logik und so genannten „wissenschaftlichen“ Objektivismus maßgeblich zur Pitta-Steigerung bei, weil damit die meisten Menschen ihre Gefühle mental unterdrücken und letztere dann hitzetreibend im Inneren „schwelen“. Dieser Trend hat weltweit und kulturübergreifend zu einem emotionalen Analphabetentum geführt, das hochgradig pathologisches Niveau erreicht hat.

3.) Lang anhaltende Dosha-Störungen beeinträchtigen immer auch das Verdauungsfeuer Agni. Die Fähigkeit, etwas extern Aufgenommenes korrekt im Inneren zu verarbeiten und in eigene Substanz umzuwandeln, ist daher heute bei vielen Menschen reduziert. Auch haben permanente Überstimulation und Dauer-Input von außen dazu geführt, dass derzeit kaum noch jemand in der Lage ist, die täglich wachsende Informationsflut auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene richtig zu „verdauen“.

4.) Dieser grundlegende Mangel an normaler Stoffwechselkapazität auf allen Ebenen führt zur Bildung von so genanntem

Ama. Das sind Schlacken, Ablagerungen und unverdaute Reste, die sowohl lokale als auch systemische Blockaden im Inneren verursachen. Von außen kommen dann noch all die Toxine und Umweltgifte dazu, mit denen wir uns täglich umgeben und die den Stoffwechsel wie auch unsere Immunität zusätzlich außer Kraft setzen. Es ist daher kein Wunder, dass viele Menschen sich selbst oder ihr Leben als blockiert, zugestopft und oft bleischwer empfinden.

Die vorherrschende Vikrti im Hier und Jetzt lautet also: zuviel Vata, zuviel Pitta, zu wenig Agni und morbide Ama-Belastung. Dieses Ungleichgewicht trifft derzeit sowohl auf unseren Planeten als auch auf seine Bewohner zu, da der individuelle Mikrokosmos stets vom Makrokosmos beeinflusst wird. Natürlich gibt es beim Einzelnen Unterschiede in der Ausprägung, aber grundsätzlich sind wir momentan alle durch unser bloßes Dasein auf der Erde von dieser Vikrti betroffen und können nur dann eine gesunde Balance herstellen, wenn wir dementsprechend bewusst ausgleichende Lebensweisen befolgen.

In diesem Zusammenhang ist unsere Ernährung ein zentraler Aspekt und muss, um gesundheitsförderlich zu wirken, auf unsere Gegenwart mit den darin vorherrschenden aktuellen Umständen abgestimmt sein. Das bedeutet, eine gesunde Ernährung im 21. Jahrhundert sollte prinzipiell die folgenden Eigenschaften besitzen:

- Vata reduzierend (oder wenigstens nicht erhöhend)
- Pitta reduzierend (oder wenigstens nicht erhöhend)
- Agni unterstützend (oder wenigstens nicht reduzierend)
- Ama reduzierend (oder wenigstens nicht erhöhend)

So simplifizierend dieser 4-Punkte-Ansatz auch erscheinen mag, in der Ayurveda-Praxis erweist er sich als erfolgreiche diätetische Strategie bei der Prävention und Therapie von heutzutage auftretenden Verdauungs- und Stoffwechselstörungen. Mit einer Ernährung, die solche ausgleichenden Wirkungen hat, schaffen Menschen mehr physiologische Balance und können sich unabhängig von ihrer Prakrti grundsätzlich nicht „falsch“ ernähren. Selbstverständlich müssen individuelle Vikrti- oder Krankheitsaspekte im Einzelfall noch zusätzlich berücksichtigt werden, aber als Basis für eine gesunde Ernährung sind diese vier Richtlinien

bestens geeignet, den diätetischen Bedürfnissen unserer heutigen Zeit zu entsprechen.

Um diesen Ansatz jetzt praktisch umzusetzen und auf konkretes Essen zu beziehen, ist es sinnvoll, speziell die Nahrungsmittel zu betrachten, die diesen Richtlinien entgegenwirken. Oft werden in Ayurveda-Büchern seitenlange Listen von Dingen aufgeführt, die für bestimmte Konstitutionen besonders geeignet sind. Das mag vielleicht die Neugier vieler Leser befriedigen, nur ist es bei der Umsetzung sowohl einfacher als auch deutlich effektiver, kurzerhand auf solche Nahrungsmittel und Essensgewohnheiten zu verzichten, die die wirklichen Probleme verursachen. Dies ist weder negativierend noch restriktiv, sondern erlaubt mehr Freiheit bei der Auswahl der Dinge, die unproblematisch sind und somit genossen werden können. Wer konsequent Schädliches vermeidet, eliminiert einerseits krankmachende Faktoren und macht sich andererseits frei, auf eigene kulinarische Entdeckungsreise zu gehen.

Was also sind nun ernährungstechnisch gesehen die wirklichen „Problememacher“ in unserer aktuellen Situation? Bei der Beantwortung dieser Frage ist die folgende Unterscheidung hilfreich:

- **Substanzielle Problememacher:** verursachen materielle Ablagerungen, die den Körper blockieren und Stoffwechselprozesse behindern. Dazu gehören unter anderem Weizen, Fleisch, Joghurt, ausschließliche Rohkost, raffiniertes Zucker, künstliche Süßstoffe, Fertiggerichte, überprozessierte Nahrungsmittel (z.B. Protein-Isolate wie Quorn), Mikrowellen-Essen, Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe.
- **Qualitative Problememacher:** bringen spezifische Qualitäten in den Körper, die nur bei Übermaß und langfristiger Akkumulation Stoffwechselstörungen verursachen. Dazu gehören unter anderem Tomaten, Chili, Essig, Kaffee, Alkohol, Hefe und zu viel Fisch, Saures oder Salziges.

Substanzielle Problememacher sind generell schädlicher und sollten daher konsequenter gemieden werden, weil sie bei jedem Essen Schlacken und Blockaden hinterlassen. Das belastet den Körper viel mehr als Qualitäten, die erst im Übermaß Störungen verursachen und bei nur gelegentlicher Aufnahme leichter ausgeglichen werden können. Es würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, jetzt auf alle



gerade erwähnten Nahrungsmittelbeispiele detailliert einzugehen, aber zu den folgenden hier noch ein paar wichtige Anmerkungen:

Weizen ist ein Getreide, dessen Glutengehalt seit einigen Jahrzehnten durch selektive Überzüchtung so unnatürlich erhöht worden ist, dass heutzutage kaum noch jemand diese Menge an klebrigem Eiweiß verdauen kann. Egal ob Weißmehl, Vollkorn oder biologisch: moderner Weizen verkleistert die Dünndarmzotten und blockiert somit die Aufnahme von Nährstoffen. Da er weltweit in riesigen Mengen verzehrt wird, zählt er zu den „großen Übeltätern“ und sollte komplett durch andere Getreidesorten ersetzt werden. Glutenärmere Urweizen wie Dinkel und Kamut haben noch die nährenden und gesunden Qualitäten, die klassische Ayurveda-Texte für Weizen erwähnen, und können von den meisten Menschen problemlos gegessen werden.

Fleisch ist für Menschen schwer verwertbar, da unser Verdauungstrakt dafür nicht speziell ausgelegt ist. Zwar können wir damit in kleinen Mengen umgehen, aber nicht in der Art und Weise, wie Fleisch heute von den meisten konsumiert wird. Wer allerdings auf Fleisch nicht verzichten möchte, sollte leichter verdauliches Geflügel bevorzugen und rotes Fleisch komplett vermeiden.

Fisch ist besser verdaubar, bringt aber Pitta steigernde Hitze in den Körper, da Fische im kalten Wasser leben und somit einen heißeren Stoffwechsel haben. Wer bereits Pitta-Probleme wie Migräne, Magen-Darm-Geschwüre, Hämorrhoiden, Reflux, Allergien, Pilzbefall oder Hautkrankheiten hat, sollte so lange auf hitzesteigernde Dinge wie Fisch, Chili, Essig, Tomaten und saures Essen verzichten, bis diese Probleme erfolgreich behandelt worden sind.

Joghurt wird von der Industrie seit Jahrzehnten erfolgreich als gesundheitsfördernd angepriesen, ist aber trotz *Lactobacillus*, Probiotik und rechtsdrehenden Milchsäuren ein fermentiertes Milchprodukt, das zuerst Agni kühlt, jedoch nach der Verdauung Hitze und Gas produziert, Schleim hinterlässt, Gefäße blockiert und Wasserstauungen im Gewebe verursacht. Agni stimulierend wirkt Joghurt nur dann, wenn er gut gewürzt und mit der mehrfachen Menge Wasser verdünnt wird – aber selbst so ist er nicht für alle Menschen geeignet. Und Lassi und Fruchtjoghurts

haben definitiv nichts mit Ayurveda oder gesunder Ernährung zu tun.

Andere Milchprodukte sind zwar nicht leicht verdaulich, aber oft unproblematisch, wenn Agni stark genug ist. Bei Erkältung, Husten, Schnupfen, Grippe oder

»So simplifizierend dieser 4-Punkte-Ansatz auch erscheinen mag, in der Ayurveda-Praxis erweist er sich als erfolgreiche diätetische Strategie bei der Prävention und Therapie von heutzutage auftretenden Verdauungs- und Stoffwechselstörungen.«

häufigem Schleim in den Atemwegen ist die Verdauungskraft allerdings zu gering, so dass Milchprodukte dann nicht richtig verdaut werden können und Schleim produzieren. Sie sollten daher in diesen Fällen vermieden werden.

Rohkost ist gefüllt mit Prana und vitalen Nährstoffen, benötigt aber ein robustes Agni, um ordentlich verdaut zu werden. Viele Menschen können diese Nährstoffe gar nicht absorbieren, da ihnen die Verdauungskraft fehlt, rohes Essen aufzuspalten. Rohkost führt somit oft zu unnötiger Agni-Belastung, Schlackenansammlung und Vergeudung von enthaltenen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Besser ist, auf rohes Gemüse zu verzichten (oder kurz dünsten) und lediglich Blattsalate (gerade bittere wie Chicoree, Rucola, Radicchio, Endivien, Feldsalat usw.) als rohe Beilage zu Gekochtem zu genießen. Frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte sind deutlich einfacher zu verwerten und definitiv der ‚harten‘ Rohkost vorzuziehen.

Es gäbe noch weitaus mehr zu diesen und anderen Nahrungsmitteln zu sagen, aber das kann spezifischer in einer individuellen Ernährungsberatung erfolgen. Allgemein sind noch die folgenden ayurvedischen Richtlinien für alle Menschen gültig, um Agni stabil zu halten und die Ansammlung von Stoffwechselfotoxinen zu verhindern:

- Gegart, warm und weich ist grundsätzlich besser als roh, kalt und hart.
- Nur bei wirklichem Hunger essen und genügend Zeit zwischen den Mahlzeiten lassen. Unser Verdauungssystem funktioniert nämlich wie eine Waschmaschine: Wenn man diese angestellt hat, läuft ihr Programm für ein bis zwei Stunden. Da kann man nicht schon nach 45 Minuten die Trommel aufmachen und mehr Wäsche reinstopfen.
- Viele kleine Mahlzeiten über den Tag zu verteilen, ist aus ayurvedischer Sicht nicht empfehlenswert, da Agni nie zur Ruhe kommen kann und somit überlastet wird.
- Nicht zu spät am Abend bzw. mindestens zwei bis drei Stunden vor dem Ins-Bett-Gehen essen, da beim Schlafen nicht verdaut wird. Liegt dann noch unverdautes Essen im Magen, fermentiert es über Nacht und hinterlässt viele Schlacken im System.
- Wann immer möglich, biologische und lokale Nahrungsmittel verwenden.

Alle hier erwähnten Richtlinien und Hinweise sind Grundlage jeder Ernährungsberatung in meiner Praxis. Sie sind selbstverständlich keine ausschließliche und immerwährende Wahrheit, haben sich aber bis jetzt bei meinen Patienten (und auch mir selbst) als praktisch und gesundheitsfördernd erwiesen. Ob das auch für Sie zutrifft, können Sie herausfinden, indem Sie sich einfach mal nach diesen Richtlinien ernähren. Denn wie heißt es so schön im Englischen: The proof is in the pudding – guten Appetit! ■

Infos



Sascha Kriese führt mit seiner Frau Rebecca eine eigene Ayurveda-Praxis in Brighton und unterrichtet die ayurvedische Heilkunst in verschiedenen 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 Association (APA) engagiert er sich mit großem Einsatz in England für die politische Akzeptanz, akademische Anerkennung und regulierte Qualitätssicherung des Ayurveda.

Internet: www.ayuseva.com