AYURVEDA

Heilkunst für mehr Lebensenergie

Gesundheitsratschläge des indischen Medizin-Systems sind bereits 5000 Jahre alt - Gewürze spielen eine wichtige Rolle

VON ANGLEIKA BAUMEISTER

Maria Hufnagl hat Chai-Tee gekocht. Die frischen Gewürze wie Nelke, Zimt, Pfeffer, Kardamom, Sternanis und Ingwer duften verführerisch und der Tee entwickelt im Gaumen eine leichte Schärfe. Die Wirkung des Getränks: Es wärmt von innen, man fühlt sich gleich wohler. „Jedes Gewürz ist ein Medikament", sagt die Ernährungswissenschaftlerin, die sich auf Ayurveda spezialisiert hat.

Der Ayurveda ist eine traditionelle indische Heilkunst und gilt als das umfangreichste sowie älteste Medizin-System der Welt.

„Manche Gesundheitsratschläge sind bereits 5000 Jahre alt", berichtet Maria Hufnagl, die nach entsprechenden Ausbildungen sowie einem Studien-Aufenthalt in Indien jetzt als Ayurveda-Ernährungstherapeutin tätig ist. Außerdem gibt sie Kochkurse und Workshops. Zu ihr kommen Menschen mit chronischen Erkrankungen, um sich beraten zu lassen. Beispielsweise bei Reizdarm, chronischen Darmerkrankungen, Kopfschmerzen, Energielosigkeit, Übersäuerung. Ayurveda wirkt laut Maria Hufnagl hier nicht als „Hauruck"-Medizin, aber als sanfte Behandlung mit Langzeiteffekt.

In wissenschaftlichen Studien werde dabei immer öfter die hohe Wirksamkeit der alten indischen Heilkunst belegt, macht sie deutlich.

„Die Vitamine eines rohen Apfels nützen nichts, wenn die Frucht nicht verdaut werden kann und obendrein zu Blähungen führt."
Maria Hufnagl Ayurveda-Ernährungstherapeutin

In den Blickpunkt rückt hier vor allem die Verdauung. Während in der modernen Ernährungslehre der Leitsatz gelte: „Die bist, was du isst", laute das Credo im Ayurveda: „Du bist, was du verdaust." Nur wenn die Verdauungsleistung optimal sei, könnten Speisen ihren Nutzen vollbringen. „Die Vitamine eines rohen Apfels nützen nichts, wenn die Frucht nicht verdaut werden kann und obendrein zu Blähungen führt", sagt die Ernährungsfachfrau. Ihre mögliche Empfehlung für einen Patienten: Den Apfel nur als Kompott essen, dann wird er verträglicher. Die Verdauung unterstützen außerdem Gewürze, die zwar häufig indischen Ursprungs sind, aber auch in der regionalen Küche verwendet werden, wie die Zutaten für den Chai-Tee zeigen. Wie ayurvedisch gekocht wird, zeigt sie in Kursen. Die Zubereitung ist dabei auch etwas anders als gewohnt. So werden die Gewürze zu Beginn des Kochvorgangs in Butterschmalz, dem sogenannten Ghee, angeröstet, damit sie ihre Wirkung besser entfalten können.

Eine wichtige Rolle spielen im Ayurveda drei biologische Kräfte, die sogenannten Doshas. Es handelt sich um drei unterschiedliche Lebensenergien. Vata-Typen neigen zu Verdauungsstörungen, sie sollten gekochte und nährende Kost sowie warme Getränke zu sich nehmen. Pitta-Typen haben ein starkes Verdauungsfeuer und neigen deshalb zu Heißhunger. Sie können dem Ayurveda zufolge kalte und warme Speisen zu sich nehmen, müssen aber darauf achten, dass sie nicht zu viel auf einmal essen, sie sollten überdies Frittiertes und Gebratenes meiden. Kapha-Typen neigen zu langsamer Verdauung und haben einen niedrigen Umsatz, weshalb sie bei unzureichender Bewegung zu Übergewicht neigen. Warme Speisen und Getränke, wenig Fleisch, viel Gemüse und Scharfes wirken dem entgegen. Wer seinen Stoffwechsel auf Touren bringen und einige Pfunde verlieren will, kann das laut Maria Hufnagl auch mit den Gewürzen aus dem Ayurveda. Das gilt überdies für die Stärkung des Immunsystems, so dass Krankheiten erst gar keine Chance haben. „Man kann sich gesund kochen", versichert Maria Hufnagl.

INFO: Rezepttipps und Informationen zur Ayurveda-Beratung und Kochkursen gibt es im Internet unter www.hufnagl.de.

Vom langen und gesunden Leben: Anti-Aging mit Messer und Gabel

Das Wort „Ayurveda" entstammt der altindischen Sprache Sanskrit und heißt wörtlich übersetzt: „Das Wissen vom langen und gesunden Leben." Der Ayurveda gebe also Ratschläge, wie wir möglichst gesund alt werden können, sagt Maria Hufnagl. Die Hilfsmittel entstammen dabei überwiegend aus der Natur.

Kräuter und Gewürze spielen in der Therapie eine große Rolle. Und auch die Ernährung hat – anders als in der westlichen Medizin – einen sehr großen Stellenwert. Im Ayurveda werden Lebensmittel und Gewürze so eingesetzt, damit sie Krankheiten verhindern beziehungsweise lindern.

Dabei wird nicht zwischen körperlichen und psychischen Krankheiten unterschieden. Man betrachtet den Menschen als Ganzes. Und gerade dieser ganzheitliche Ansatz ist es, der laut Maria Hufnagl derzeit viele Menschen zum Ayurveda führt. „Ayurveda ist eben mehr als Wellness und Massagen", betont sie.

Mit Beginn der fast siebenwöchigen Fastenzeit am Aschermittwoch, 10. Februar, gibt die Ernährungsfachfrau auf der LKZ-Seite „Fit und Gesund" regelmäßig Ayurveda-Tipps zum Entschlacken.

Empfehlungen aus dem Ayurveda:

- Nur bei Hunger essen
- Erst wieder essen, nachdem die letzte Mahlzeit verdaut wurde
- Die Hauptmahlzeit mittags einnehmen, wenn die Verdauung am stärksten funktioniert
- Nie in unruhiger Gemütsverfassung essen, nicht im Stehen oder in Eile
- Sich nicht völlig satt essen
- Frische, der eigenen Konstitution, der Jahreszeit und den Örtlichkeiten angepasste Lebensmittel zu sich nehmen
- Wasser (abgekocht, nie kalt) und Kräutertee trinken, aber nur, wenn man durstig ist
- Alle sechs ayurvedischen Geschmacksrichtungen (Rasa) in jeder Mahlzeit zu sich nehmen: also süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb
- Keine natürlichen Bedürfnisse wie Stuhlgang, Aufstoßen oder Gähnen unterdrücken. (red)