

Ernährung Traditionelle Medizin



Gewürzmedizin des Ayurveda

Kulinarischer Genuss und heilende Kraft



Gewürze sind jahrtausendealte Schätze der Natur. Im Ayurveda, der traditionellen indischen Medizin, werden Gewürze nicht nur wegen ihres Geschmacks geschätzt, sondern vor allem wegen ihrer tiefgreifenden medizinischen Eigenschaften. Sie gelten als potente Heilmittel, die nicht nur zur Behandlung von Krankheiten dienen, sondern auch präventiv eingesetzt werden, um die Gesundheit zu erhalten. In einer Zeit, die von hochtechnologischer Medizin geprägt ist, erleben Gewürze durch den Ayurveda eine wahre Renaissance. Die Verbindung von kulinarischem Genuss und heilender Kraft macht die ayurvedische Gewürzkunde so beliebt.

Gewürze sind Pflanzenteile, die zum Würzen von Speisen verwendet werden, wie zum Beispiel Samen, Blätter, Wurzeln, Blüten oder Rinden. Naturwissenschaftliche Analysen weisen Gewürzen einen hohen Gehalt an vielen wirksamen, ätherischen Ölen nach.

Diese sind verantwortlich für den typischen Duft und Geschmack, letztlich aber auch für die gesundheitliche Wirkung. So liefert zum Beispiel Anethol, das ätherische Öl in Anisamen, den typischen Anisduft, welcher verdauungsfördernd und schleimlösend wirkt.

Ayurveda als Naturmedizin

Das Verständnis des Ayurveda geht über die Wirkung von Inhaltsstoffen hinaus. Die indische Heilslehre ist eine Erfahrungsmedizin, die ihr Wissen über Jahrtausende immer wieder angepasst und verfeinert hat. Sie verfolgt einen ganzheitlichen und individuellen Ansatz, welcher mehrdimensional in seiner Wirkung ist.

Im Ursprung fungiert Ayurveda als eine Naturmedizin, welche auf den Naturelementen, den sogenannten *mahābhūtas*, beruht. Alles Leben, alle Lebensmittel aus der Natur bestehen aus den Elementen Raum, Luft, Feuer, Erde und Wasser. Durch den Austausch von Mensch und Natur beeinflussen sich beide gegenseitig. Gewürze als Teil der Natur wirken über ihre Elemente auf die Elemente des Menschen und beeinflussen dessen individuelles Milieu.

Die Wirkkräfte *vāta*, *pitta* und *kapha*

Aus den Naturelementen formen sich drei Wirkprinzipien oder Bioenergien, die so-

nannten *doṣas*: *vāta*, *pitta* und *kapha*. Diese *doṣas* wirken als funktionelle Einheit in Natur und Mensch. Sie prägen unsere Statur, unser Verhalten, sie bilden unsere Konstitution. Die *doṣas* bereiten die Grundlage für Gesundheit und Krankheit. Erhöhte *doṣas* führen zu Dysbalancen, welche sich im weiteren Verlauf in Symptomen und Krankheiten manifestieren. Ein wichtiges Augenmerk in der ayurvedischen Therapie liegt deshalb auf ausgeglichenen *doṣas*.

vāta fungiert als Bewegungsprinzip und wird gebildet aus Luft und Raum. Es ist trocken, kalt und leicht. Beschwerden wie Blähungen, trockene Haut oder Unruhe zählen zu typischen *vāta*-Symptomen. Dagegen ist *pitta* ein warmes *doṣa*, weil es aus Feuer und wenig Wasser gebildet wird. *pitta* steht für Transformation und Stoffwechsel. Sodbrennen und Entzündungen können auf einen *pitta*-Überschuss hindeuten. Schließlich ist *kapha* das Strukturprinzip. Die Eigenschaften sind kalt, schwer und ölig. Typisch hierfür sind verschleimte Atemwege und ein träger Stoffwechsel, oft gepaart mit Übergewicht.

Ayurvedische Phytotherapie

Wie funktioniert nun die ayurvedische Gewürzmedizin? Der Ayurveda beschreibt alles in der Natur als einzigartig: Mensch, Pflanzen sowie deren Teile, wie zum Beispiel Gewürze. Diese Einzigartigkeit wird

Literaturtipps



Maria Hufnagl:
**Gewürzmedizin
des Ayurveda**
160 Seiten,
TRIAS Verlag,
2024

über die jeweiligen Eigenschaften genau beschrieben und in der sogenannten *dravyaguṇa*, der ayurvedischen Phytotherapie beschrieben. *dravyaguṇa* lässt sich als „das Wissen von den Substanzen und ihren Eigenschaften“ übersetzen. Der Sanskrit-Begriff *dravya* steht für Substanz, *guṇa* für Eigenschaft.

Die Eigenschaften einer Substanz bestimmen ihre Wirkung im Körper. Klassifiziert werden Lebensmittel wie Gewürze durch fünf wichtige heilkundliche Merkmale:

- Geschmack (*rasa*)
- Eigenschaften (*guṇa*)
- Potenz (*vīrya*)
- Geschmack nach der Verdauung (*vipāka*)
- Wirkung auf die Doshas (*karma*)

Geschmack (*rasa*)

Im Ayurveda unterscheiden wir sechs Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb beziehungsweise zusammenziehend. Die meisten Lebensmittel und Gewürze besitzen zwei oder drei verschiedene Geschmacksrichtungen. Jeder Geschmack lässt sich über die Zunge erkennen.

Eigenschaft (*guṇa*)

20 Eigenschaften, jeweils in Gegensatzpaaren geordnet, zeichnen Nahrungsmittel aus: schwer-leicht, kalt-heiß, feucht-trocken, langsam-schnell wirkend, klar-schleimig, fein-grob, stabil-beweglich, weich-hart, dicht-flüssig, glatt-rau.

In der Gewürzkunde stehen die ersten drei Eigenschaftspaare im Vordergrund. Therapeutisch bedient man sich jeweils dem Gewürz mit der gegensätzlichen Wirkung. Bei verschleimten Atemwegen ist zum Beispiel frischer Ingwer mit trockenen Eigenschaften ratsam. Trockener Ingwer ist feucht und wäre weniger effektiv.

Potenz (*vīrya*)

Mit Potenz ist im Ayurveda die thermische Wirkkraft gemeint. Ayurveda beschreibt zwei Potenzen auf unseren Körper: ein erhit-

„Essen ist die einfachste und natürlichste Form, um gesund zu bleiben. Alle Substanzen können potenziell heilsam oder schädlich sein – auf die richtige Anwendung kommt es an.“ (Caraka Samhita)

zendes und ein kühlendes *vīrya*. Erhitzende Gewürze verstärken die Verdauungskraft, reduzieren die Körpermasse und setzen Energie frei. Kühlende wirken anabol, das heißt aufbauend, weil sie Energie binden. Sie beruhigen und stärken.

Geschmack nach der Verdauung (*vipāka*)

Im Ayurveda gehen wir davon aus, dass sich der Geschmack während der Verdauung verändert. Mit *vipāka* bezeichnen wir die Geschmacksrichtung, welche nach der Zersetzung der Nahrung im Dünndarm vorhanden ist. Hier gibt es ein süßes *vipāka*, welches nährend und regenerativ wirkt. Ein saures *vipāka* hat einen ausleitenden und zusammenziehenden Effekt. Ein scharfes

vipāka wirkt reinigend und Körpergewebe abbauend.

Wirkung auf die *doṣas* (*karma*)

karma heißt wörtlich übersetzt „Handlung“. Unter *karma* verstehen wir die Reaktion des Organismus auf ein Gewürz. Hervorzuheben ist vor allem die Wirkung auf die *doṣas vāta*, *pitta* und *kapha*. Ist im Körper beispielsweise *kapha* erhöht, würde man diese Störung durch ein *kapha*-senkendes Gewürz reduzieren.

Auch wenn Ayurveda nicht den Hauptfokus auf die symptomatische Therapie setzt, so gibt es doch – gerade bei Gewürzen – eine ganze Reihe von Anwendungstipps, welche Beschwerden oft erstaunlich rasch lindern können. Nachfolgend sind die wichtigsten ayurvedischen Gewürze mit ihrer ayurvedischen Wirkweise und ihren Einsatzgebieten genannt.

Je nach Symptomatik empfiehlt ein Ayurveda-Therapeut oder -Arzt eine Mischung an Gewürzen, welche mit ihren Eigenschaften genau auf das Beschwerdebild der Person passen. Im optimalen Fall unterstützen sich die einzelnen Substanzen gemischt in ihrer Wirkung.



Abb. 1: Asafoetida
© milanchikov – stock.adobe.com



Abb. 2: Bockshornkleesamen
© Luis Echeverri Urrea – stock.adobe.com

Die wichtigsten ayurvedischen Gewürze

Asafoetida

(*ferula assa-foetida*)

- **Geschmack (rasa):** scharf
- **Eigenschaft (guna):** leicht, feucht, stechend, schnell wirkend
- **Potenz (vīrya):** erhitzend
- **Geschmack nach der Verdauung (vipāka):** scharf
- **Wirkung auf doṣas (karma):** vāta ↓ kapha ↓ pitta ↑

Asafoetida ist ein intensives Gewürz. Deshalb reichen beim Kochen meist wenige Prisen. In der Kombination mit anderen Gewürzen wirkt Asafoetida oft als Geschmacksverstärker. Asafoetida ist eines der besten Mittel gegen Blähungen. Es lindert unliebsame Krämpfe bei der Verdauung sowie Verstopfung und steigert den Appetit. Frauen begleitet Asafoetida durch die entkrampfende und vāta-senkende Wirkung schmerzfrei durch die Monatsblutung. Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch sollten Asafoetida meiden, weil es auch austreibend wirkt.

Anwendungstipps: Asafoetida bei Reizdarm regelmäßig zum Kochen verwenden. Bei Re-

gelschmerzen Asafoetida-Tee dreimal am Tag trinken. Dazu jeweils eine Prise Gewürzpulver in einer Tasse heißem Wasser auflösen.

Bockshornkleesamen

(*trigonella foenum-graecum*)

- **Geschmack (rasa):** scharf, bitter
- **Eigenschaft (guna):** leicht, feucht
- **Potenz (vīrya):** erhitzend
- **Geschmack nach der Verdauung (vipāka):** scharf
- **Wirkung auf doṣas (karma):** vāta ↓ kapha ↓ pitta (↑)

Bockshornklee ist legendär als Aphrodisiakum. Es fördert das Haarwachstum sowie die Hautgesundheit innerlich und äußerlich. Seine Bitterstoffe regen Leber und Galle an und helfen, Cholesterin und Blutzucker positiv zu regulieren. In der Schwangerschaft sollte man Bockshornkleesamen vorsichtig dosieren!

Anwendungstipps: Bei erhöhten Cholesterin- und Blutzuckerwerten sowie für ein gutes Haarwachstum regelmäßig einen halben Teelöffel gemahlene Bockshornkleesamen zum Kochen verwenden.

Chili

(*capsicum annum*)

- **Geschmack (rasa):** scharf
- **Eigenschaft (guna):** leicht, trocken, schnell wirkend
- **Potenz (vīrya):** stark erhitzend
- **Geschmack nach der Verdauung (vipāka):** scharf
- **Wirkung auf doṣas (karma):** (vāta ↓) kapha ↓ pitta ↑↑

Chili verbessert die Durchblutung der Schleimhäute und regt die Verdauungssäfte wie Speichel und Magensaft an. Bei trägem



Abb. 3: Chili © photocrew – stock.adobe.com

Stoffwechsel hilft Chili beim Abnehmen und regt die Fettverdauung an.

Achtung: Nicht für Kleinkinder empfohlen! Vorsicht bei Gastritis, Darmentzündungen und Migräne!

Anwendungstipps: Bei Halsentzündungen eine Abkochung mit Chilischote gurgeln. Bei rheumatoider Arthritis ein bis zwei Gramm Chilipulver mit Honig zu einer Paste verrühren und regelmäßig einnehmen.

Ingwer

(*zingiber officinale*)

- **Geschmack (rasa):** scharf
- **Eigenschaft (guna):** schwer, trocken, schnell wirkend. Als Pulver: feucht
- **Potenz (vīrya):** erhitzend
- **Geschmack nach der Verdauung (vipāka):** scharf. Als Pulver: süß
- **Wirkung auf doṣas (karma):** vāta ↓ kapha ↓ pitta ↑

Ingwer wirkt antibakteriell, antiviral und blutreinigend. Vor und in der Erkältungszeit eignet sich Ingwer hervorragend zur Stärkung des Immunsystems und zum Wärmen von innen. Er verstärkt die Fettverbrennung und lindert Völle- und Schweregefühle.

Achtung: Frischer Ingwer wirkt im Gegensatz zu Ingwerpulver austrocknend und sollte von Personen, die zu trockenen (Schleim-)häuten neigen, nur in kleinen Mengen genutzt werden.

Anwendungstipps: Ingwerpulver mit Wasser zu einer Paste verrühren und auf schmerzende Gelenke auftragen. Bei Appetitlosigkeit und träger Verdauung eine Scheibe frischen Ingwer mit Salz bestreuen und vor der Mahlzeit essen.



Abb. 4: Ingwer © sonmai – stock.adobe.com

Kardamom

(*elettaria cardamomum*)

- **Geschmack** (*rasa*): süß, scharf
- **Eigenschaft** (*guna*): leicht, trocken
- **Potenz** (*vīrya*): kühlend
- **Geschmack nach der Verdauung** (*vipāka*): süß
- **Wirkung auf doṣas** (*karma*): vāta ↓
kapha ↓ pitta ↓

Kardamom hat eine durchblutungsfördernde Wirkung im Gehirn. Es wirkt unterstützend bei Kopfschmerzen und Konzentrationsproblemen. Seine schleimreduzierende Wirkung hilft in der Erkältungszeit und bei Asthma bronchiale.

Anwendungstipps: Ganze Schoten gekaut sorgen für guten Atem. Bei Sodbrennen und Hitzegefühl im Körper eignet sich ein Tee aus angestoßenen Kardamomkapseln in Wasser aufgeköcht.

Koriandersamen

(*coriandrum sativum*)

- **Geschmack** (*rasa*): herb, bitter, süß, scharf
- **Eigenschaft** (*guna*): leicht, feucht
- **Potenz** (*vīrya*): leicht erhitzend
- **Geschmack nach der Verdauung** (*vipāka*): süß
- **Wirkung auf doṣas** (*karma*): vāta ↓
kapha ↓ pitta ↓

Koriander gehört zu den ältesten Gewürzen der Welt. Seine Samen regulieren die Verdauung: sie stärken den Appetit, lindern Durchfall und Völlegefühl. Sie wirken als Hirntonikum und unterstützen bei Angststörungen und Blasenentzündungen.

Anwendungstipp: Bei Heuschnupfen, Blasenentzündungen und Harnwegsinfekten zwei- bis dreimal am Tag eine Tasse Koriandertee trinken. Dazu einen Teelöffel Samen mörsern und mit kochend heißem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen.

Kurkuma

(*curcuma longa*)

- **Geschmack** (*rasa*): scharf, bitter
- **Eigenschaft** (*guna*): leicht, trocken
- **Potenz** (*vīrya*): erhitzend
- **Geschmack nach der Verdauung** (*vipāka*): scharf
- **Wirkung auf doṣas** (*karma*): vāta ↓
kapha ↓ pitta ↓

Kurkuma wirkt blutreinigend und bei Hautkrankheiten, Neurodermitis und Hautwunden. Es reguliert den Blutzucker. Mit seinen Bitterstoffen unterstützt es Leber sowie Galle und stärkt so den Fettstoffwechsel. Zudem wird die Durchblutung im Gehirn verbessert.

Achtung: Personen, die zur Galleinsteinbildung neigen sowie Schwangere sollten Kurkuma vorsichtig dosieren!

Anwendungstipps: Kurkuma, auf frische Wunden gestreut, desinfiziert und stoppt die Blutung. Bei ersten Anzeichen einer Erkältung hilft die Kurkuma-Honig-Paste. Dazu Honig mit Kurkuma und einer Prise Pfeffer zu einer Paste verrühren und immer wieder davon einnehmen.

Maria Hufnagl

Keywords: Ayurveda, Ernährung, Gewürze, Traditionelle Medizin



Maria Hufnagl

ist Diplom-Oecotrophologin und Ayurveda-Ernährungstherapeutin. Sie vereint in ihren Ernährungscoachings westliche Ernährungslehre und Ayurveda, ist Dozentin und Autorin, gibt Koch-Workshops und bloggt auf ihrer Website über Gesundheitstipps und Rezepte.

Kontakt:

www.ayurveda-ernaehrung.com

Literatur

- [1] Aggarwal Bharat B. Heilende Gewürze. Narayana Verlag, 2014.
- [2] Schrott E, Ammon HPT. Heilpflanzen der ayurvedischen und westlichen Medizin. Springer Verlag, 2012.
- [3] Zoller A, Nordwig H. Heilpflanzen der ayurvedischen Medizin. Narayana Verlag, 2012.
- [4] Gupta H. Ayurveda Vijnana, Verlag für vedische Wissenschaften, 2017.