Wie Ernährung zur Medizin wird

Der therapeutische Stellenwert von Ernährung im Ayurveda



Die richtige Nahrung gilt im Ayurveda als erste und wichtigste Medizin. Gewürze, Zubereitungsart und die gezielte Auswahl von Lebensmitteln bringen den Körper ins Gleichgewicht und lindern Beschwerden – oft dort, wo die konventionelle Medizin an ihre Grenzen stößt. Die westliche Ernährungslehre analysiert Nährstoffe, während der Ayurveda sie um Eigenschaften, Zubereitung und Rhythmus ergänzt. Dieser Beitrag zeigt, wie jahrtausendealtes Wissen und moderne Ernährungswissenschaft zusammenwirken – und wie sich dies in der Praxis sinnvoll nutzen lässt.

In meiner Praxis erlebe ich das immer wieder: Klientinnen und Klienten nehmen Blutdrucksenker, Metformin oder Statine und wollen mehr für sich tun. Sie fragen ihren Arzt, was sie selbst ändern können, um die Medikation eines Tages zu reduzieren. Die Antwort fällt oft ernüchternd aus – wortwörtlich zitiert von enttäuschten Klienten: „Mit Ernährung können Sie da nichts machen, nehmen Sie einfach die Tabletten."

Die Einschätzung greift jedoch zu kurz. 2024 erhielten 10,3 % der Erwachsenen in Deutschland einen ärztlich diagnostizierten Diabetes; 2003 waren es noch 5,8 % – der Anteil hat sich damit fast verdoppelt (Robert Koch-Institut). Fast jeder dritte Erwachsene lebt mit Bluthochdruck. Beim metabolischen Syndrom geht die Forschung von 20–25 % der erwachsenen Bevölkerung aus, bei den 65- bis 74-Jährigen von der Hälfte. Leitliniengerechte Medikation stoppt diese Entwicklung nicht. Häufig wird lediglich der Verlauf verlangsamt und die Symptome kontrolliert.

Selbst wirksam werden

Genau hier setzt Ernährungstherapie an und bietet probate Lösungen. Ernährung ist kein netter Zusatz zur Medikation. Sie ist der Hebel, an dem Klienten selbst drehen können, dreimal am Tag, jeden Tag. Kein anderer Gesundheitsfaktor bietet diese Frequenz, nicht Bewegung, nicht Schlaf. Der Ayurveda kannte diesen Hebel lange, bevor es Leitlinien gab: Die richtige Nahrung gilt als erste und wichtigste Medizin.

Zwei Wissenschaften, ein Ziel

Die westliche Ernährungslehre analysiert Lebensmittel anhand messbarer Werte: Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Kalorien. Diese Herangehensweise liefert wichtige Daten für Diagnostik und Aufklärung. Der Ayurveda ergänzt sie um eine weitere Ebene: die Eigenschaften eines Lebensmittels und ihre Wirkung auf das individuelle Milieu eines Menschen. Beide Systeme schließen sich nicht aus. Sie können sich sinnvoll ergänzen.

Die moderne Medizin schaut vor allem auf Symptome und behandelt sie punktuell – mit Nährstoffen oder Medikamenten. Ein erhöhter Blutzuckerspiegel bekommt Metformin, ein Eisenmangel bekommt Tabletten, oft nach demselben Schema wie die Leitlinien es vorsehen.

„Ayurveda behandelt nicht nur das Symptom, sondern den Menschen als Ganzes."

Auch die Nationale VersorgungsLeitlinie Typ-2-Diabetes hält fest: Intensive Lebensstilinterventionen mit Fokus auf Ernährung können bei einem Teil der Patienten die Diabetes-Medikation reduzieren oder die Erkrankung sogar in Remission bringen. Die Leitlinie bezeichnet diese Interventionen allerdings auch zeit- und beratungsaufwändig und im Praxisalltag schwer umsetzbar. Diese Lücke schließt eine fundierte Ernährungstherapie, wie sie Ayurveda seit Jahrtausenden kennt: konkret, alltagstauglich und individuell angepasst.

Der Ayurveda setzt woanders an. Er behandelt nicht nur das Symptom, sondern den Menschen als Ganzes: sein Milieu, seine Doshas, seine individuelle Konstitution. Zwei Menschen mit identischer Diagnose bekommen deshalb unterschiedliche Empfehlungen. Die Symptome können sich dadurch bessern – und die Wirkung länger anhalten.

Das Was: *Gunas* statt Kalorien

Der Ayurveda beschreibt Lebensmittel anhand ihrer Eigenschaften, der sogenannten *Gunas*: schwer oder leicht, kalt oder heiß, feucht oder trocken und weiterer Gegensatzpaare. Diese Eigenschaften interagieren mit dem Milieu eines Menschen und beeinflussen es. Das therapeutische Prinzip lautet: Gegensätze gleichen sich aus. Wer unter Trockenheit leidet, nimmt befeuchtende Lebensmittel wie Kürbis oder Zucchini zu sich. Trockene Nahrungsmittel können diesen Zustand verstärken.

Eine weitere ayurvedische Kategorie, die die westliche Ernährungslehre so nicht kennt, ist *Virya*: die thermische Wirkkraft eines Lebensmittels. Erhitzende Lebensmittel steigern die Verdauungskraft und setzen Energie frei; kühlende Lebensmittel wirken aufbauend und beruhigend. Gezielt eingesetzt, können kühlende Lebensmittel Erhitzungs- und Entzündungsprozesse im Körper reduzieren – ein Ansatz, der sich in der Praxis besonders bei entzündlichen Beschwerdebildern sowie metabolischen Erkrankungen bewährt.

Die moderne Phytotherapie beschreibt ähnliche Phänomene mit anderen Begriffen: Sekundäre Pflanzenstoffe wie ätherische Öle, Gingerole oder Curcuminoide können im Körper nachweisbare Wirkungen entfalten – entzündungshemmend, durchblutungsfördernd oder verdauungsanregend. Der Ayurveda beschrieb diese Differenzierung traditionell über *Guna* und *Virya* – lange, bevor die moderne Wissenschaft die einzelnen Wirkstoffe isolierte.



Das Wie: Zubereitung entscheidet mit

Wichtiger als das Was ist häufig das Wie – ein Punkt, der viele Klienten in der ayurvedischen Ernährungsberatung überrascht. Durch die Zubereitungsart verändert sich ein Lebensmittel: Es wird bekömmlicher und für eine Person zuträglicher. Rohes Gemüse ist trocken und rau. Gedünstet mit etwas Öl wird es feuchter, bekömmlicher und unterstützt die Verdauungsleistung. Ein Beispiel aus der Praxis: Statt des rohen, schnellen Abendsalats, den viele Klienten aus Gewohnheit essen, empfiehlt der Ayurveda oft gedünstetes Gemüse mit etwas Ghee und Gewürzen – dieselben Zutaten, aber deutlich besser verträglich am Abend.

Auch die Naturwissenschaft erklärt das: Durch das Erhitzen werden die Zellwände weicher und so die Inhaltsstoffe für den Körper leichter zugänglich. Wer unter Blähungen, Völlegefühl oder trägem Stoffwechsel leidet, profitiert oft schon von dieser einen Umstellung, noch bevor überhaupt ein Lebensmittel vom Speiseplan verschwinden muss.

Ein Beispiel aus der Gewürzforschung zeigt die Parallele deutlich: In einer kontrollierten Studie beschleunigten 1,2 g Ingwerpulver die Magenentleerung gesunder Probanden signifikant – ein Effekt, den die ayurvedische Tradition seit Jahrhunderten mit dem erhitzenden, verdauungsanregenden Ingwer verbindet [6]. Naturwissenschaft und Erfahrungsmedizin kommen hier über unterschiedliche Wege zum gleichen Ergebnis.

Das Wann und Warum: Rhythmus als Wirkfaktor

Der Ayurveda fragt nicht nur, was und wie wir essen, sondern auch, wann und warum. Regelmäßige Essenszeiten stabilisieren das Verdauungsfeuer, *Agni* genannt, und damit die gesamte Stoffwechselleistung. Wer zu unregelmäßigen Zeiten isst, schwächt dieses Feuer; die Nährstoffaufnahme leidet – unabhängig davon, wie hochwertig die Lebensmittel selbst sind.

Das Warum betrifft die emotionale Funktion des Essens. Eine Klientin isst abends regelmäßig mehr, als ihr Hunger verlangt – nicht aus Appetit, sondern um nach einem anstrengenden Tag herunterzukommen und zu


© Swapan – stock.adobe.com

Asafoetida *(Ferula assa-foetida)*

- Geschmack *(Rasa)*: scharf
- Eigenschaft *(Guna)*: leicht, feucht, stechend, schnell wirkend
- Potenz *(Virya)*: erhitzend
- Geschmack nach der Verdauung *(Vipaka)*: scharf
- Wirkung auf die Doshas *(Karma)*: *Vata* ↓, *Kapha* ↓, *Pitta* ↑

Asafoetida ist intensiv im Geschmack; beim Kochen reichen meist wenige Prisen. In Kombination mit anderen Gewürzen wirkt es als Geschmacksverstärker. Therapeutisch zählt Asafoetida zu den wirksamsten Mitteln gegen Blähungen. Es lindert Verdauungskrämpfe und Verstopfung und regt den Appetit an. Durch seine entkrampfende, Vata-senkende Wirkung begleitet es Frauen schmerzfrei durch die Monatsblutung. Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch sollten Asafoetida meiden, da es austreibend wirkt.

Anwendungstipp: Bei Reizdarm regelmäßig zum Kochen einsetzen. Bei Regelschmerzen dreimal täglich eine Prise Gewürzpulver in einer Tasse heißem Wasser auflösen und als Tee trinken.


© pilipphoto – stock.adobe.com

Ingwer *(Zingiber officinale)*

- Geschmack *(Rasa)*: scharf
- Eigenschaft *(Guna)*: schwer, trocken, schnell wirkend, als Pulver feucht
- Potenz *(Virya)*: erhitzend
- Geschmack nach der Verdauung *(Vipaka)*: scharf, als Pulver süß
- Wirkung auf die Doshas *(Karma)*: *Vata* ↓, *Kapha* ↓, *Pitta* ↑

Ingwer wirkt antibakteriell, antiviral und blutreinigend. Vor und während der Erkältungszeit stärkt er das Immunsystem und wärmt von innen; gleichzeitig verstärkt er die Fettverbrennung und lindert Völle- und Schweregefühl. Frischer Ingwer trocknet stärker aus als Ingwerpulver. Personen mit einer Neigung zu trockenen Schleimhäuten sollten ihn deshalb nur in kleinen Mengen nutzen.

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

entspannen. Hier hilft keine Nährstofftabelle. Erst wenn dieses Muster benannt und verstanden ist, kann eine Ernährungsempfehlung überhaupt greifen.

Die Chronobiologie liefert dazu die westliche Entsprechung, zusammengefasst unter dem Begriff Chrononutrition: Stoffwechselprozesse folgen einem inneren Rhythmus, gesteuert von einer Zentraluhr im Gehirn und lokalen Uhren in Leber, Bauchspeicheldrüse und Darm. Insulinsensitivität und Verdauungsleistung sind morgens höher als abends; dieselbe Mahlzeit lässt den Blutzucker abends stärker ansteigen als am Vormittag. Unregelmäßiges oder spätes Essen kann dieses Uhrennetzwerk aus dem Takt bringen – mit Folgen für Gewicht, Blutzucker und Herz-Kreislauf-Gesundheit. Der Ayurveda beschreibt dies als *Agni*-Stärkung durch feste Essenszeiten; die Chronobiologie nennt dies eine synchronisierte innere Uhr – zwei Sprachen für denselben Mechanismus.

Gewürze als Therapeutikum

In Gewürzen zeigen sich *Guna* und *Virya* besonders stark ausgeprägt. Schon kleine Mengen verändern das Milieu im Körper spürbar: Ein halber Teelöffel Kurkuma im Linseneintopf wirkt anders als dieselbe Menge Petersilie. Deshalb eignen sich Gewürze hervorragend als niedrigschwelliger Einstieg in die ayurvedische Ernährungstherapie. Klienten müssen dafür keine Lebensmittel weglassen, sondern lediglich gezielt ergänzen. Vier Gewürze aus meiner therapeutischen Praxis [1] zeigen das Prinzip (siehe Kästen).

Ernährung als tägliche Medizin

Der Ayurveda ist keine Hauruck-Medizin. Balance entsteht sanft durch kleine, wiederholte Anpassungen im Alltag – nicht durch radikale Diätvorschriften. Genau darin liegt die Stärke dieses Ansatzes für die Ernährungsberatungs-Praxis: Klienten erleben schnell erste Erfolge, ohne Verzicht, der sich wie eine Strafe anfühlt.

Für die komplementärmedizinische Praxis liegt darin ein konkreter Ansatzpunkt: Ernährungstherapie ergänzt die schulmedizinische Behandlung, ersetzt sie jedoch nicht.

„Die Ernährung kann die Medizin ersetzen. Die Medizin kann die Ernährung nicht ersetzen."

Sie kann die Medikation unterstützen und mittelfristig helfen, Dosierungen in ärztlicher Absprache zu senken.

Der Ayurveda beschreibt dieses Prinzip seit jeher: Jede Substanz kann heilsam oder schädlich wirken – die richtige Anwendung entscheidet. Kein Heilmittel wirkt bei jeder Krankheit gleich; jede Substanz passt zu einem bestimmten Menschen in seinem indivi-



Kardamom
(Elettaria cardamomum)

- Geschmack *(Rasa)*: süß, scharf
- Eigenschaft *(Guna)*: leicht, trocken
- Potenz *(Virya)*: kühlend
- Geschmack nach der Verdauung *(Vipaka)*: süß
- Wirkung auf die Doshas *(Karma)*:
  Vata ↓, *Kapha* ↓, *Pitta* ↓

Kardamom fördert die Durchblutung des Gehirns und unterstützt bei Kopfschmerzen und Konzentrationsproblemen. Seine schleimreduzierende Wirkung hilft in der Erkältungszeit und bei Asthma bronchiale. Als eines der wenigen kühlenden Gewürze senkt Kardamom alle drei Doshas und eignet sich deshalb für jede Konstitution.

Anwendungstipp: Das Kauen ganzer Kapseln sorgt für guten Atem. Bei Sodbrennen und Hitzegefühl im Körper einen Tee aus angestoßenen Kardamomkapseln zubereiten: Diese in Wasser aufkochen und in kleinen Schlucken trinken.



Bockshornkleesamen
(Trigonella foenum-graecum)

- Geschmack *(Rasa)*: scharf, bitter
- Eigenschaft *(Guna)*: leicht, feucht
- Potenz *(Virya)*: erhitzend
- Geschmack nach der Verdauung *(Vipaka)*: scharf
- Wirkung auf die Doshas *(Karma)*:
  Vata ↓, *Kapha* ↓, *Pitta* ↑

Bockshornkleesamen fördern das Haarwachstum und die Hautgesundheit – innerlich wie äußerlich angewendet. Ihre Bitterstoffe regen Leber und Galle an und können helfen, Cholesterin- und Blutzuckerwerte zu regulieren – ein Wirkprofil, das sich gerade bei metabolischen Beschwerdebildern in der Praxis bewährt hat. In der Schwangerschaft sollten Bockshornkleesamen vorsichtig dosiert werden.

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

duellen Zustand. Diese Haltung, individuell statt standardisiert zu behandeln, verbindet ayurvedische Tradition und moderne personalisierte Medizin enger, als der erste Blick es vermuten lässt.

Maria Hufnagl

Keywords: *Ayurveda, Chrononutrition, Ernährungstherapie, Gewürze, Guna/Virya*

Literatur

[1] Hufnagl M. Gewürzmedizin des Ayurveda. TRIAS, 2024.

[2] Robert Koch-Institut. Diabetes mellitus: Prävalenz (ab 18 Jahre) [Internet]. Berlin: Robert Koch-Institut; 2025 [letzter Zugriff: 27. August 2026]. Verfügbar unter: https://www.gbe.rki.de/DE/Themen/Gesundheitszustand/KoerperlicheErkrankungen/DiabetesMellitus/diabetesmellitus_node.html

[3] Baumert J et al. Entwicklung von Prävalenz und Fallzahl des diagnostizierten Typ-2-Diabetes in Deutschland: Prognosen bis 2050. J Health Monit. 2025;10(3):3–24.

[4] Bundesärztekammer, Kassenärztliche Bundesvereinigung, Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften. Nationale VersorgungsLeitlinie Typ-2-Diabetes, Kapitel Nichtmedikamentöse Therapie [Internet]. Berlin: AWMF; 2024 [letzter Zugriff: 27. August 2026]. Verfügbar unter: https://register.awmf.org/assets/guidelines/Nationale_Versorgungs-Leitlinie/nvl-001kaperg_S3_Typ-2-Diabetes_2024–12.pdf

[5] Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Evidenzbasierte Leitlinie: Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten, Kapitel 7: Metabolisches Syndrom [Internet]. Bonn: Deutsche Gesellschaft für Ernährung; 2011 [letzter Zugriff: 27. August 2026]. Verfügbar unter: https://www.dge.de/fileadmin/dok/wissenschaft/leitlinien/kohlenhydrate/07-Metabolisches_Syndrom-DGE-Leitlinie-KH.pdf

[6] Wu KL et al. Effects of ginger on gastric emptying and motility in healthy humans. Eur J Gastroenterol Hepatol. 2008;20(5):436–440.

[7] Ahluwalia MK. Chrononutrition-When We Eat Is of the Essence in Tackling Obesity. Nutrients. 2022;14(23):5080.

[8] Aggarwal BB. Heilende Gewürze. Kandern: Narayana Verlag; 2014.

[9] Schrott E, Ammon HPT. Heilpflanzen der ayurvedischen und der westlichen Medizin. Heidelberg: Springer; 2012.

[10] Zoller A, Nordwig H. Heilpflanzen der ayurvedischen Medizin. Kandern: Narayana Verlag; 2022.



Maria Hufnagl

ist Diplom-Oecotrophologin und Ayurveda-Ernährungstherapeutin. Seit 14 Jahren führt sie eine Praxis für ayurvedische Ernährungsberatung. Als Dozentin, Autorin und Referentin vermittelt sie wissenschaftlich fundiertes Ernährungswissen mit Schwerpunkt Ayurveda. Auf ihrer Website veröffentlicht sie regelmäßig Gesundheitstipps, Rezepte und Fachbeiträge.

Kontakt:
www.ayurveda-ernaehrung.com