

# Kräuter und Gewürze

## Nahrungsmittel für den Geist

**L**aut Ayurveda entscheidet das, was wir essen, über unser mentales Befinden. Nahrungsmittel und Kräuter nehmen unmittelbaren Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln und helfen gegen psychische Erkrankungen. In diesem Sinne ist der moderne Begriff «brainfood», mit dem die heutige Ernährungswissenschaft alle Nahrungsmittel bezeichnet, die speziell auf den Geist und die Psyche wirken, direkt vergleichbar mit den diätetischen Empfehlungen des ayurvedischen Sattvavajava chikitsa.

Dessen Grundlagen basieren auf der Stärkung des Geistes (Manas) durch die gezielte Förderung der drei universellen Kräfte Sattva, Rajas und Tamas, welche für die mentale Konstitution sowie die individuellen Funktionen des Geistes verantwortlich sind. Je mehr Sattva aufgebaut werden kann, umso besser für Psyche und Gehirn. Dabei gilt der Leitsatz: «Den sattvischen Geist nähren und das Agni (Verdauungsfeuer) stärken.»

Ayurveda rät zum regelmässigen Genuss von Milch, Ghee, süssen Gemüsen, leichten Getreiden, Mungobohnen, Mandeln, Walnüssen, Datteln und Honig, um die geistige Leistungskraft zu steigern. Als Verstärker wirken Gewürze wie Ajweil, Bockshornklee, Rosmarin und Asafötida. Dabei sollte natürliche, frische Nahrung liebe-

voll verarbeitet und in Massen genossen werden, am besten in guter Gesellschaft. Die Verwendung von Fisch, Fleisch, Eiern, Fertigprodukten, weissem Zucker, Alkohol, Kaffee, Tee, Knoblauch und Zwiebeln gilt es hingegen zu vermeiden, da dies die negativen Kräfte des Geistes (Tamas) fördert.

### Kräuter für den Geist

Ayurveda kennt viele Heilkräuter, die das psycho-mentale Gleichgewicht stärken. Hier eine kleine Auswahl:

#### Amalaki

Die Amlafrucht wird aufgrund ihrer stärkenden, regenerativen und präventiven Wirkung gegen alle stressbedingten Erkrankungen auch «Mutter der Medizin» genannt. Sie beruhigt den Geist, verbessert das Gedächtnis und wird zur Vorbeugung und Behandlung von Depressionen und Burnout empfohlen.

#### Ashwanganda

Die Winterkirsche ist im Ayurveda als kraft- und immunstärkende Pflanze bekannt. Sie fördert das Verdauungsfeuer und die Konzentrationsfähigkeit, beruhigt die Nerven und wirkt bei Schlaflosigkeit und Depressionen.



Tulsi, das indische Basilikum, hilft gegen Stress.

#### Brahmi

Das Nabelkraut wird im Ayurveda als beste Pflanze für den Geist betrachtet, welche höhere mentale Fähigkeiten erwecken kann. Sie beruhigt die Nerven und stärkt die Konzentration.

#### Guduchi

Die Kletterpflanze ist im Ayurveda bekannt für ihre balancierende Wirkung auf Körper und Geist. Sie gleicht alle drei Doshas aus, hilft gegen Verhaltensstörungen – wie Ticks oder Aufmerksamkeitsyndrom – und Stoffwechselschlacken (Ama).

#### Pippali

Der lange Pfeffer verbessert die Verdauung und das Immunsystem, schärft das Denkvermögen und wird als Mittel gegen Lese- und Schreibschwäche eingesetzt.

#### Shanktapushti

harmonisiert alle drei Doshas und hilft, Gewohnheiten und zwanghafte Verhaltensformen zu durchbrechen. Zusammen mit Brahmi und Pippali wird es auch gegen Depressionen, starke innere Unruhe und Gedächtnisstörungen eingesetzt.

#### Tulsi

Das indische Basilikum ist eine unserer besten Anti-Stress-Pflanzen. Sie entspannt, kräftigt und verjüngt den Körper. Ebenso fördert sie die psychische Belastbarkeit und wirkt beruhigend bei starker Reizbarkeit, Nervosität und Aggression.

#### Yashti

Das Süssholz hilft gegen Aufgeregtheit, Stress, Nervosität und Einschlafstörungen. Es nährt das Gehirn, fördert Zufriedenheit und verbessert Stimme und Sehkraft.