



Gewürze, die uns heilen

Nicht nur der Ayurveda, auch die regional unterschiedliche indische Volksheilkunde weiß mit Gewürzen ganz gezielt umzugehen. Die besten Tipps aus beiden heilkundlichen Traditionen kennt Kerstin Rosenberg

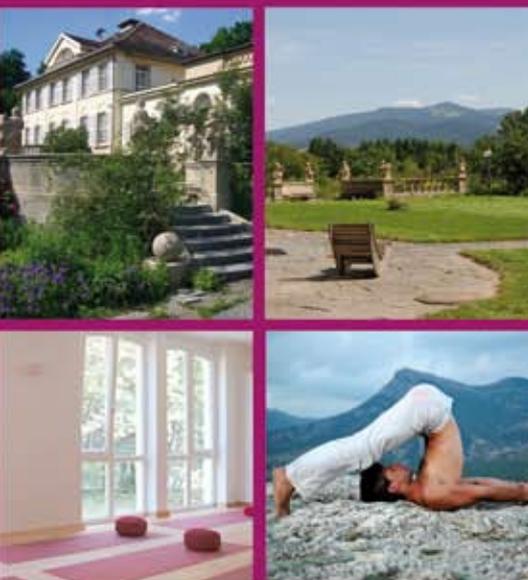
TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG

Seit jeher zählen Kräuter und Gewürze zu den Grundpfeilern der hiesigen und der asiatischen Naturheilkunde. Auch Ayurveda schöpft aus einer unermesslichen Vielfalt von altüberlieferten Rezepturen und Verwendungsformen für Gewürze und Kräuter im medizinischen und therapeutischen Bereich.

Viele davon sind auch bei uns weit verbreitet: So hat sich zum Beispiel der regelmäßige Genuss von Ingwerwasser bereits im lifestyle-geprägten Gesundheitstrend fest etabliert, doch nur wenige wissen, dass dieses legendäre Morgengetränk im Ayurveda als klassisches Hausmittel gegen einen ernährungsbedingt erhöhten Cholesterinspiegel, Thrombosen, Asthma oder Arthritis

eingesetzt wird. Um die Wirkung zu optimieren, sollte jedoch in der Zubereitung zwischen getrocknetem und frischem Ingwer unterschieden werden: Der frische Ingwer (ardraka) wirkt mit seinem scharfen Geschmack nach der Verdauung (katuvipaka) stärker reinigend und abbauend, und der getrocknete Ingwer (sunthi) hat durch seinen süßen Geschmack nach der Verdauung (madhuravipaka) eine mildere und aufbauende Wirkung.

In der klassischen Ayurveda-Literatur sind die Heilqualitäten vieler Gewürze, Nahrungsmittel, Heil- und Küchenkräuter ausführlich beschrieben. Laut der Dravyaguna-Lehre entspringt die Heilkraft eines Gewürzes unmittelbar seiner spezifischen Wirkungsweise durch den Geschmack (rasa) und die Eigenschaften (guna). Diese entscheiden über Menge und Darreichungsform



„Lebensfreude und Studium
 an einem Ort der Kraft und Ruhe“

Ausbildungen 2012

- **Yogalehrer/in**
300h+/500h+
- **Yogatherapeuten/in**
500h+
- **Kinderyogalehrer/in**
130h+
- **Entspannungstherapeut/in**
120h+

Ganzheitlich-therapeutisch orientiert
 philosophisch und traditionsfrei

Anerkannt vom BdfY

Ausbildungen Seminare Vorträge Workshops



Wildbachweg 11 . 79117 Freiburg
 Tel. +49 (0)761 214 111 7

www.yoga-akademie-freiburg.de

»Entsprechend der lokalen
 Geschichte und dem Klima sind der
 Ursprung und die Entwicklung der
 regional geprägten Naturheilkunde
 einzigartig und suchen keine
 Kompatibilität mit den ayurvedischen
 Ausführungen.«

im therapeutischen Einsatz. Als weitere
 aktive Prinzipien sind die Potenz (virya),
 der Effekt nach der Verdauung (vipaka), die
 Wirkung (karma) und spezielle, nicht direkt
 erklärbare Wirkungsweisen (prabhava) sehr
 wichtig für den differenzierten, pharma-
 kologischen Einsatz von Nahrungsmitteln,
 Gewürzen und Kräutern.

Vegetationszonen und Anwendungsbe-
 reichen katalogisiert, dokumentiert und
 durch Schaffung von Naturschutzgebieten
 in ihrem Erhalt gefördert. Damit ist ein
 Meilenstein zum Erhalt des reichen Wis-
 sensschatzes der alten Heilertraditionen
 Indiens geleistet.



Rezepte aus der Ayurveda-Hausapotheke

In **Indien** werden alle Familienmitglieder mit
 Gewürzen als tägliches Hausmittel gegen vielerlei
 Alltagsbeschwerden behandelt. Dieses alte Wissen
 fließt automatisch in die Küchenpraxis mit ein:
 Gegen **Erkältung und Schnupfen** 1 EL frischen
 Ingwer und Nelkensämen oder alternativ
 ½ TL Süßholz und 1 EL frischen Ingwer als Tee
 zubereiten.

Gegen **Halsentzündung, Hautbeschwerden
 und Darmpilze** ½ TL Kurkuma in Wasser aufko-
 chen und abgekühlt trinken.

Bei **akuten Verdauungsstörungen und Blä-
 hungen** je ¼ TL Anis und Ajwain mit heißem

Wasser zu einer Tasse Tee zubereiten und vor dem
 Essen schlückchenweise trinken.

Bei **Appetitlosigkeit** 1 Scheibe Ingwerwurzel
 und ½ TL Galgantpulver in ½ Liter Wasser für 15
 Minuten köcheln lassen und ca. 20 Minuten vor
 dem Essen trinken.

Gegen **Blähungen** 1 TL geriebenen Ingwer mit
 1 TL Kreuzkümmel und 1 TL Hing in ½ l Wasser zum
 Kochen bringen und auf die Hälfte einkochen. Hilft,
 in kleinen Schlucken getrunken, hervorragend.

Gekochter Reis mit frischem Joghurt und etwas
 Muskatnuss stoppt **Durchfall**.

Auf diesem Wissen basieren die heutige
 Ayurveda-Medizin und -Pharmakologie
 ebenso wie die altüberlieferten Hausrezepten
 der indischen Volksheilkunde. Während
 jedoch Erstere an über 220 indischen
 Universitäten gelehrt und wissenschaftlich
 aufgearbeitet werden, drohen die alten
 Hausmittel der ayurvedischen Heiler (Vaid-
 yas) aus den regionalen Familientraditionen
 Indiens in Vergessenheit zu geraten. Um
 dies zu verhindern, ist in Bangalore die
 Foundation for Revitalisation of Local Health
 Traditions (FRLHT) aktiv. Die Stiftung hat
 dank großzügiger Spenden der indischen
 Auto-Industrie ein Budget in Millionenhöhe,
 welches für den Erhalt der alten indischen
 Naturheilkunde verwendet wird. In den
 letzten Jahren wurden dadurch bereits über
 20.000 Gewürze, Kräuter und Heilpflanzen
 in ihren verschiedenen Populationen,

Widersprüchliche Informationen? Kräuterheilkunde und Ayurveda

Beim Studium der umfassenden Da-
 tenbank wurde mir persönlich noch
 einmal die unermessliche Vielfalt der über-
 lieferten Heilmethoden bewusst, in der es
 viele gegensätzliche und dem Ayurveda
 widersprechende Praktiken gibt. Und im
 Gespräch mit Darshan Shankar, dem Di-
 rektor der FRLHT-Stiftung, habe ich endlich
 verstanden, warum in vielen hier bekannten
 Ayurveda-Büchern so viele unterschiedliche
 und teilweise gegensätzliche Informationen
 zu den Eigenschaften von Nahrungsmitteln,
 Gewürzen und Kräutern beschrieben wer-
 den: Das alte Heilwissen Indiens ist viel
 größer als die Schriften des Ayurveda! Die
 in den Samhitas differenziert in Rasa, Guna,
 Virya, Vipaka, Karma und Prabhava aufge-
 schlüsselten Gewürze und Kräuter decken

nur einen Bruchteil der überlieferten Kräuterheilkunde ab, die noch heute von einigen wenigen traditionellen Heilern in allen Teilen des großen Landes – in Nord-Indiens Bergen des Himalaya, in den Wüsten Rajasthans und im Dschungel Südindiens – praktiziert wird. Entsprechend der lokalen Geschichte und dem Klima sind der Ursprung und die Entwicklung der regional geprägten Naturheilkunde einzigartig und suchen keine Kompatibilität mit den ayurvedischen Ausführungen. Vielmehr gehe es darum, die Unterschiedlichkeit zu erhalten und zu fördern, so erklärte Darshan Shankar.

»Mit diesem Wissen können wir unseren Gewürzschrank zur Hausapotheke machen und für alle Fälle die richtige Suppe mit den passenden Gewürzen als wohlschmeckende Heilkost zubereiten.«

Varianten mit einheimischen Kräutern

Für den Ayurveda in Europa heißt dies, dass wir unterscheiden lernen müssen zwischen dem klassischen, wissenschaftlich dokumentierten Ayurveda-Wissen und den alten Hausrezepten der Volksheilkunde, die bis heute in fast jedem indischen Haushalt zu Einsatz kommen. Rezepte wie Reis mit Raita-Joghurt oder Mungdal bestimmen nicht nur den täglichen Speiseplan, sondern sind auch Teil der traditionellen Hausapotheke zur Verdauungsregulierung. Zur Senkung des Verdauungsfeuers und bei Durchfall wird der Reis mit Joghurt und kühlenden Gewürzen wie Koriander oder Fenchel gereicht, und zur Stärkung der Verdauungskraft mit Mungdal und erhaltenden Gewürzen (wie Ingwer, Pfeffer und Senfsamen). Dass wir stattdessen auch hiesige Küchenkräuter mit gleichem Effekt nach

ayurvedischen Prinzipien einsetzen können, ist ein Integrationsprozess, den immer mehr Ayurveda-Kenner vollziehen. Wer keinen Koriander mag oder hiesige Kräuter bevorzugt, kann auch Petersilie zum Kühlen verwenden, die austrocknenden Eigenschaften des Kurkuma können auch von Salbei übernommen werden, und wer am Morgen entwässern möchte, kann zwischen einem Ingwer- oder Brennesseltee wählen.

Und doch kann ich es mir nicht vorstellen, dass wir Ayurveda ohne die leckeren Gewürze Indiens praktizieren, mit denen wir unsere täglichen Speisen verfeinern, und die gleichzeitig als wertvolle Therapeutika zum Ausgleich von Alltagsbeschwerden eingesetzt werden. So rundet die Nelke nicht nur jedes Rote-Bete- oder Kürbisgemüse auf delikate Weise ab, sondern ein Nelkenteer ist das beste Hausmittel gegen Erkältung und Kopfschmerzen. Kurkuma und Kreuzkümmel verfeinern nicht nur fruchtige Tomaten- und Paprikasoßen,

sondern ein Glas Kurkumawasser macht jeder Halsentzündung den Garaus, und Kreuzkümmel-Tee hilft gegen Blähungen und Hitzewallungen. Mit diesem Wissen können wir unseren Gewürzschrank zur Hausapotheke machen und für alle Fälle die richtige Suppe mit den passenden Gewürzen als wohlschmeckende Heilkost zubereiten. ■

Nahrungsmittel, Gewürze	pharmakologische Wirkung (Karma)
Kokosnuss	Wirkt anabolisch (brmhana) und baut Gewebemasse auf. Wird gerne zum Substanzgewinn und zur Kapha-Vermehrung eingesetzt.
Kichererbsen, Gerste	Trocknen die Gewebe aus und reduzieren (rukshana) den Fett- und Flüssigkeitsgehalt des Körpers. Besonders hilfreich bei vermehrten fettigen Absonderungen, Verschleimung, Ödemen und Adipositas.
Rosenblüten, Süßholz	Hilfreich bei allen Erkrankungen, die mit brennenden Symptomen (daha-prashamana) einhergehen, wie z.B. Sodbrennen (Gastritis), brennende Harnabsonderung (Harnwegsinfekte), brennende Hauterscheinungen (Dermatitis), brennende Augen, Hitzewallungen
Dillsamen, Kreuzkümmel	Regulieren den Vata-Fluss (anulomana). Gemäß diesem wichtigen Therapiekonzept des Ayurveda helfen diese Gewürze, um eine Fehlregulation der Vata-Bewegung wie Störungen der Peristaltik und sämtliche Spasmen vegetativ gesteuerter Muskulatur auszugleichen.
Pippali, Ingwer	Wirken „ama-auskochend“ (amapachana) und regen Agni auf verschiedenen Stoffwechselebenen an. Damit werden speziell die Stoffwechsellzwischenprodukte (ama) in eine ausscheidungsfähige Form umgewandelt.
Kurkuma	Wirkt blutreinigend (raktashodhana) und reinigt den Rakta-Dhatu. Besonders hilfreich bei Hautkrankheiten, Gicht, Abszessen, Milz- und Leberleiden.
Ghee, Kurkuma, Safran	Wirken antitoxisch (vishaghna) und unterstützen Abbau und Ausscheidung von toxischen Substanzen aus dem Körper; z.B. hilfreich bei starker Exposition gegenüber Umwelt-, Genuss- oder Nahrungsmittelgiften sowie nach Chemotherapie oder Vergiftungen.
Süßholz, Ingwer	Gut für die Stimme (svarya).
Zimt	Wirkt schleimlösend (chedana).
Pippali, Nelke, Ingwer, Zimt	Wirken hustenlindernd (kasahara).

Infos



Kerstin Rosenberg bildet als international bekannte Ayurveda-Spezialistin und Buchautorin Ayurveda-Therapeuten und -Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenen Ayurveda-Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein (Hessen).

Internet: www.ayurveda-akademie.org