

# Nahrung als Medizin

In der ayurvedischen Medizin ist die richtige Ernährung die wichtigste Grundlage für ein gesundes und langes Leben. Mehr als die Hälfte aller Erkrankungen, die unsere Lebensqualität und -dauer einschränken, sind auf eine falsche Ernährung zurückzuführen. Und in nahezu jedem Krankheitsprozess ist eine Ernährungsumstellung notwendig, um langfristige Heilerfolge zu erzielen.

Die Auswahl von Nahrungsmitteln, Gewürzen und Kräutern bestimmt in der diätetischen Therapie ungefähr einen Drittel des Krankheitsprozesses bzw. Heilerfolgs. Dazu entscheiden die Kombination der verschiedenen Nahrungsmittel, die Zubereitungsform (kochen, anrösten oder braten) sowie die energetische Qualität während des Kochens und Essens über Heilmittel oder Gift für das körperliche und mentale Wohlbefinden.

## Behandlung von typ-ischen Störungen

Die Heilkräfte unserer Nahrungsmittel lassen sich unmittelbar an ihrem Geschmack (rasa) und ihren Eigenschaften (guna) ableiten. Deren individueller Einsatz wird von dem therapeutischen Prinzip «mit dem Gegensätzlichen heilen» bestimmt.

Leiden wir beispielsweise unter Erkrankungen, die von Trockenheit, Krämpfen und Gewebeschwund geprägt sind, dann benötigen wir süsse, saure, nährnde und befeuchtende Nahrungsmittel. Da sich diese Beschwerden auch dem Vata-Dosha zuordnen lassen, helfen zusätzlich alle Vata-ausgleichenden Empfehlungen, Gewürze und Kräuter, wie beispielsweise saftig und ölig zubereitete Speisen, gewürzt mit Ajweil, Hing, Safran, Nelke oder Muskatnuss.

Sind unsere Beschwerden hingegen von Schwellungen, Verschleimungen oder Gewebsvermehrung geprägt, so weist dies auf eine typische Kapha-Störung hin. Eine Heildiät setzt sich nun aus bitteren, scharfen, leichten und trockenen Nahrungsmitteln zusammen, wie bei-

spielsweise Gerste, Hirse, Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Kurkuma und Pfeffer.

Zeigen die Befindlichkeitsstörungen Symptome eines Pitta-Überschusses – wie zu viel Hitze, Säure, Entzündlichkeiten und emotionale Reizbarkeit –, helfen kühlende, stärkende, süsse und beruhigende Speisen: Trauben, Melonen, Gurke, Weizen, Milch und Koriander.

## Ayurvedische Hausapotheke

Ganz besonderen Stellenwert nehmen die **Gewürze** in der ayurvedischen Diätetik ein. Diese dienen als Geschmacks-träger und Heilmittel im täglichen Speiseplan und werden auch im Rahmen von einfachen Rezepturen in der Hausapotheke eingesetzt.

1 EL frischer Ingwer und Nelkensämen oder alternativ ½ TL Süssholz und 1 EL frischer Ingwer als Tee lindern **Erkältung und Schnupfen**.

½ TL Kurkuma in Wasser aufgeköcht und abgekühlt hilft bei **Halsentzündung, Hautbeschwerden und Darm-pilzen**.

Bei akuten **Verdauungsstörungen und Blähungen** je ¼ TL Anis und Ajweil mit heissem Wasser zu einer Tasse Tee zubereiten und vor dem Essen schlückchenweise trinken.

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

Mindestens 10 Minuten abgekochtes Wasser mit 1 MS Hing, 1 MS schwarzem Pfeffer und etwas Honig unterstützt das **Abnehmen**.

.....  
*Kerstin Rosenberg ist Ayurveda-Spezialistin, Dozentin und Buch-  
autorin. Zusammen mit ihrem Mann leitet sie die Europäische Aka-  
demie für Ayurveda. [www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)*