

āhāra - Ayurveda-Ernährung

Elmar Stapelfeldt

In der Ayurveda-Medizin nimmt die Ernährung eine herausragende Stellung ein.

„Gesunde Nahrungsmittel und Getränke, deren Aussehen, Geruch, Geschmack und Konsistenz tadellos sind, werden von den Experten aufgrund eindeutiger Beobachtungen in ihrer Wirkung als die Lebensessenz der belebten Wesen angesehen. Wenn sie auf beschriebene Weise eingenommen werden, so sind sie der Brennstoff für Verdauung und Stoffwechsel (=agni), fördern die guten Qualitäten des Geistes, stärken den Körper und die Gewebestandteile, verleihen Ausstrahlung und befriedigen die Sinne. Wenn man sich nicht gemäß der Regeln ernährt, so entsteht Krankheit.“ (Caraka Saṃhitā, Sūtrasthāna 27.3)



Abb.: Granatapfel, Chappati, Mung-Dal, Safran

Paradigmen

Im Grunde ist die ayurvedische Ernährungslehre leicht zu verstehen. Dies hat den Vorteil, dass man seine für sich geeignete Ernährungsform selbst ermitteln und damit die Gesundheit in die eigenen Hände nehmen kann. Konsultationen bei Spezialisten sind nur bei komplexeren Fällen unabdingbar. Das volle Verständnis dieser traditionellen Ernährungslehre erfordert jedoch, sich von den Denkgewohnheiten des westlich-naturwissenschaftlichen Paradigmas lösen zu können. Die Ayurveda-Ernährung unterscheidet sich grundlegend von der modernen Ernährungswissenschaft. Denn sie beruht nicht auf standardisierten Bedarfswerten für bestimmte Nährstoffe wie Proteine, Fette, Kohlehydrate, Vitamine und Mineralstoffe oder der Suche nach Wirkstoffen in Nahrungsmitteln, die nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip pathologische Stoffwechselprozesse korrigieren sollen. Ayurveda interessiert sich für die Nahrungsmittel insgesamt, insbesondere für die komplexe Komposition von Qualitäten (z.B. erwärmend, befeuchtend etc.) und wie diese nach Abschluss sämtlicher Stoffwechselprozesse das innere Milieu (ayurvedisch gesprochen: die *doṣa*-

Verhältnisse) verändern. Für die weitere Erforschung der Ayurveda-Ernährungslehre spricht ihre Jahrhunderte lange Erfahrung bei der Anwendung an großen Populationen und die besondere Aufmerksamkeit, die der Ayurveda der Ernährung immer gewidmet hat. Therapeutisch eignet sie sich nicht nur als Ergänzung zur modernen Ernährungslehre; besonders bei chronischen Beschwerden zeigt sie in der Praxis große Erfolge.

Die Basis für das ayurvedische Denken bildet die *Vaiśeṣika*-Philosophie. Alle Substanzen (*dravya*) – und somit auch alle Nahrungsmittel – sind Träger von Eigenschaften (*guṇa*), die bestimmte Wirkungen (*karma*) hervorrufen. Die Wirkung eines Nahrungsmittels richtet sich nach der spezifischen Kombination von den enthaltenen Eigenschaften. In klassischen Lehrtexten wird eine Großzahl von Nahrungsmitteln, Gewürzen und Heilpflanzen nach diesem Prinzip beschrieben. So gelten Bananen als schwer, nährend, befeuchtend, kühl. Pfeffer hingegen als leicht, heiß, trocknend und reduzierend. Kombiniert man Nahrungsmittel, so gleichen sich die Qualitäten entsprechend Intensität und Menge aus. Tatsächlich werden in Indien Bananen oft mit Pfeffer und Salz gegessen; dadurch werden sie leichter (verdaulich). Je nachdem, ob Speisen mit ähnlichen Eigenschaften (*sāmānya*) oder entgegengesetzten (*viśeṣa*) kombiniert werden, vermehren bzw. reduzieren sich die Wirkungen der Eigenschaften. Hiermit ist der grundlegende Ansatz ayurvedischer Therapie formuliert: „Überschuss wird mit dem Entgegengesetzten ausgeglichen!“ Dominiert z.B. bei der Adipositas die Eigenschaft „schwer“, so verstärken schwere Nahrungsmittel die Problematik (z.B. eiweiß- und fettreiche Nahrungsmittel wie Käse, Wurst, Eier), leichte hingegen (Gemüse, Hülsenfrüchte, Gewürze) reduzieren sie.

Für das Verständnis des ayurvedischen Ansatzes sollte man zudem eine Vorstellung vom *doṣa*-Konzept erhalten. Bei den *doṣa* handelt es sich um veranschaulichende Prinzipien, die als Steuerungskräfte körperlicher und teilweise auch psychischer Prozesse verstanden werden. Ihnen werden jeweils bestimmte Eigenschaften zugeordnet. So ist *vāta* trocken und beweglich und überall, wo Trockenheit und Bewegung im Körper zu finden ist, ist *vāta* aktiv. Eine *vāta*-Konstitution (*prakṛti*) hat die Tendenz, einen *vāta*-Überschuss (*vikṛti*) zu produzieren, sprich zu viel Trockenheit (wie trockene Haut = Schuppenflechte; trockene Augen = dry eye syndrome; trockene Gelenke = Arthrose etc.) zu entwickeln. So sollte man bei einer *vāta*-Konstitution vorbeugend und bei *vāta* Symptome therapeutisch darauf achten, nicht zu viele trocknende Nahrungsmittel zu essen, sondern eher befeuchtende (wie z.B. als gesunde Fette *Ghee* oder Sesamöl). Bei *doṣa*-Kombinationen und der Ermittlung sogenannter *Subdoṣas* können die Diagnostik und Therapie sehr komplex werden. Doch gerade in der Vereinfachung, die der Ayurveda mit dem *doṣa*-Konzept anbietet, ist eine Leistung zu sehen, die ein Handeln in eine richtige Richtung für den Laien erleichtert und zwischen dem Denken des Arztes und dem des Patienten eine Brücke schlägt.

Im Zentrum der ayurvedischen Ernährung steht jedoch das *agni*-Prinzip. Damit ist die Gesamtheit von Stoffwechselprozessen gemeint, insbesondere die Aufspaltung von Nahrung und Nährstoffen im Verdauungsprozess. Die meisten Veröffentlichungen zum Thema konzentrieren sich auf die Darstellung der *doṣas* und unterscheiden zudem selten zwischen Konstitution (*prakṛti*) und Störung (*vikṛti*). In der Praxis jedoch spielt *agni* eine viel wichtigere Rolle als die *doṣas*. Anhand des *agni*-Konzeptes lässt sich eine Vielzahl von Besonderheiten der ayurvedischen Ernährung erklären, die mit modernen Konzepten im Widerspruch stehen und somit erklärungsbedürftig sind. Zum Beispiel ist der Grund für die ayurvedische Empfehlung, möglichst oft warm zu essen, leicht zu verstehen, wenn man sich vor Augen führt, dass der Kochprozess dem Körper Arbeit abnimmt - Arbeit, die sonst *agni* übernehmen müsste. Es wird in Fachkreisen viel zu wenig diskutiert, wie viel Energie der Körper für die Aufspaltung von Nahrung, deren Resorption, Verteilung und Umwandlung in körpereigenes Gewebe verbraucht. Dies macht einen wesentlichen Teil des täglichen Energiebedarfs aus. Die so verbrauchte Energie steht anderen Prozessen, wie z.B. der Abwehr, der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit oder der Antriebskraft nicht zur Verfügung. So fördert Ayurveda alle Maßnahmen, die eine Belastung von *agni* reduzieren helfen, wie z.B. leichte Verdaubarkeit der Nahrungsmittel, längere Kochprozesse, Regelmäßigkeit in den Mahlzeiten, *agni*-fördernde Gewürze etc. – ganz im Sinne eines Energiesparmodells. Eine Ernährungsweise, die dem Körper wenig Energie kostet, aber wertvolle Nährstoffe in einer leicht verwertbaren Form anbietet, ist für Ayurveda ideal. Bevor in der Ernährungsberatung auf die spezifischen Faktoren wie Konstitution, Symptome etc. eingegangen wird, sollte sichergestellt sein, dass *agni* möglichst stark entlastet wird. Viele Störungen reguliert der Körper durch die gewonnene Energie dann von allein. Besonders hilfreich sind hier die „grundlegenden Ernährungsempfehlungen“, die weiter unten wiedergegeben werden. Erst im zweiten Schritt muss auf fallspezifische Besonderheiten eingegangen werden – desto strenger, je intensiver die Erkrankung.

Wahl der geeigneten Nahrung

Beim Gesunden richtet sich im Ayurveda die Wahl der Nahrungsmittel nach seinem *agni*-Status und dem oder den in der Konstitution (*prakṛti*) vorherrschenden *doṣas*. Im Sinne einer individualisierten Prävention werden also Nahrungsmittel gemieden, die von *agni* nicht gut verdaut werden können und das konstitutionell ausgeprägten *doṣa* vermehren könnten.

Im Krankheitsfall (*vikṛti*) lassen sich über die Ernährung viele Störungen auf körperlicher und psychischer Ebene positiv beeinflussen. Die Wahl der Nahrungsmittel ist im Krankheitsfall viel differenzierter und variiert von Mensch zu Mensch. Sie ist von den Faktoren abhängig, die nach ayurvedischem Verständnis die Physiologie und Pathophysiologie im menschlichen Körper bestimmen. Im Vordergrund der Ayurveda-Ernährung steht somit die Ermittlung dieser

Faktoren für jeden einzelnen Fall:

- das „innere Milieu“, gemäß der Konstitution und des Symptombildes (*doṣa*)
- leichte Verdaubarkeit und minimalen Energieaufwand bei der Verstoffwechselung (*agni*)
- gute Resorbierbarkeit; Transportfunktionen im Körper sollen nicht behindert werden (*srotas*)
- für die Zielgewebe optimal verwertbar und diese gut nährend (*dhātu*)
- von hoher Qualität und keine Akkumulation schädlicher Substanzen im Körper nach sich ziehend (*mala, āma*)
- zeitliche Faktoren (Regelmäßigkeit, Tages- und Jahreszeiten) und
- geographische Faktoren und Atmosphäre bei der Nahrungsaufnahme

Grundlegende Ernährungsempfehlungen

Neben diesem stark individualisierten Ansatz haben sich im Ayurveda allgemeine Empfehlungen zur Ernährung herausgebildet, die sich in der Praxis sehr gut umsetzen lassen, weil sie (fast) allen Menschen – unabhängig von Konstitution oder Symptomen – helfen gesund zu bleiben oder sich im Krankheitsfall schnell zu regenerieren. Die meisten dieser Empfehlungen erklären sich wie oben beschrieben über das *agni*-Konzept.

Essenz: individuelle, leicht verdauliche, warme, regelmäßige und mit Aufmerksamkeit bedachte Nahrungsmittel bzw. Ernährungsweisen.

- **drei Mahlzeiten:** eine optimale Mengenverteilung im Einklang mit Biorhythmen wird gewährleistet, wenn früh wenig, mittags die Hauptmahlzeit, abends leicht und nicht nach 19 Uhr gegessen wird.
- **Regelmäßigkeit:** der Körper stellt sich auf jeweils zu den gleichen Zeitpunkten eingenommene Mahlzeiten besser ein und kann so die Nahrungsmittel gut verwerten.
- **Zwischenmahlzeiten meiden** und erst essen, wenn die vorangegangene Mahlzeit verdaut ist (nach ca. 4-5 Stunden).
- **in Maßen:** das Fassungsvermögen des Magens sollte durch eine Mahlzeit nicht voll ausgeschöpft werden; generell fördert maßvolles Essen die Langlebigkeit.
- **leicht verdaulich, besonders abends:** schwer verdauliche Nahrungsmittel wie Käse, Eier, Fisch, Fleisch und fettige Nahrungsmittel benötigen einen hohen Energieaufwand für ihre Verdauung und beeinträchtigen die Transportprozesse im Körper; auch Joghurt und Salat, besonders wenn sie abends genossen werden. Schwerverdauliche Nahrungsmittel u.a. fördern Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes mellitus.
- **warme Nahrung** ist bekömmlich und verbessert die Bioverfügbarkeit; auch Frühstück (z.B. Getreidebrei mit Obst und Gewürzen), Abendessen (z.B. Suppen oder Reisgerichte mit Gemüse) und wichtige Getränke (vor allem Milch und Leitungswasser) sollten gekocht werden.

- **Gewürze** unterstützen die Verdauung; besonders Bitterstoffe sollten über diesen Weg zugeführt werden z.B. Gelbwurz (*Curcuma longa*).
- **rein, reif und frisch**: Nahrungsmittel aus Bio-Anbauverfahren und frisch selbst zubereitete Mahlzeiten bieten meist die beste Qualität.
- **wenig Säure**: das saure Milieu fördert eine Vielzahl von Erkrankungen besonders Entzündungen; zu meiden wären z.B. Essig, Tomaten und saure Früchte.
- **wenig 'trockene' Nahrungsmittel** wie Mais, Hirse und Blattgemüse sollten konsumiert werden; generell sollten Mahlzeiten mit guten Fetten (Olivenöl, Sesamöl, *ghī* = Butterreinfett) und ausreichend Sud zubereitet werden. Trockenheit fördert degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Nervensystems.
- **falsche Kombinationen** meiden: Milch ist im Ayurveda ein sehr hochwertiges, aber 'sensibles' Nahrungsmittel und sollte stets aufgekocht, mit bestimmten Gewürzen angereichert (Safran, Kardamom, Ingwer, Zimt) und vor allem nicht mit sauren oder salzigen Nahrungsmitteln oder mit Bananen zur gleichen Mahlzeit kombiniert werden. Nicht nur Milchunverträglichkeiten lassen sich hierdurch minimieren, sondern nach klassischem Verständnis auch Hautkrankheiten.
- **langsam und mit Aufmerksamkeit essen**: die Verwertung der Nahrungsmittel und die Befriedigung durch die Mahlzeit werden dadurch gesteigert.
- **gute Atmosphäre**: psychische Komponenten wirken sich nach ayurvedischer Erfahrung auf die Verdauung aus.
- **vorrangig vegetarisch**: Eine ausgewogene vegetarische Ernährung hat allgemein bekannte Vorteile. Selbst wenn klassische Ayurveda-Texte diverse Fleischsorten in ihrer Wirkung beschreiben, so wird in der Praxis Fleisch nur bei reduziertem Nähr- oder Kräftezustand empfohlen.
- **Grundlegende Nahrungsmittel**: Allgemein nährend, gut verträglich und somit für fast jeden geeignet sind folgende Nahrungsmittel. Sie sollten die Basis der täglichen Mahlzeiten bilden. Andere Nahrungsmittel sind den individuellen Faktoren des Falles anzupassen. Naturreis, *Mudga* (*Phaseolus radiatus*; Munglinsen bzw. -bohnen), Vollkorngetreide, besonders Dinkel, Kuhmilch (immer aufgekocht und warm genossen) außer bei Diarrhoe, Ziegenmilch (aufgekocht und warm genossen), Mandeln, Pistazien, Waldhonig, Zucchini, Artischocken, Kürbis, besonders die weißen Varianten ("Ufo-Kürbis"), Wurzelgemüse, Kartoffeln, Fenchelgemüse, grüne Bohnen, Weintrauben, Papaya, süße Apfel, (frischer) Ingwer, Fenchelsamen, Koriander, Kreuzkümmel, Anis, Kardamom, Gewürznelken, Bockshornklee-samen, Safran, abgekochtes warmes Wasser.

Rezepte

Zwei im Ayurveda häufig verwendete Nahrungsmittel erfüllen oben beschriebene Kriterien. *Ghī* – das reine Fett der Butter – nährt den Körper, bringt abgelagerte Schadstoffe in Lösung und fördert die Verdauungskraft (*agni*). Im Ayurveda gilt *Ghī* als *rasayana*, also als ein Nahrungsmittel, das die Gewebe regeneriert und funktionstüchtig erhält. *Ghī* ist hervorragend als Bratfett, für süße und für herzhaftere Speisen, aber auch als Butterersatz geeignet. Zudem wird es auch als Nasenbehandlung (*nasya*) oder Massagefett eingesetzt. Es ist leicht selbst herzustellen:

***Ghī* – reines Butterfett**

500g Sauerrahmbutter

1 Topf mit dickem Boden

1 Metallsieb (ersatzweise Teefilterhalter)

1 Mulltuch, Stoffwindel oder Stofftaschentuch (ersatzweise zwei übereinander gestülpte Teefilter)

1 Behälter aus Glas oder glasierter Keramik (500 ml)

Die Butter im Topf schmelzen und auf kleiner Flamme sanft köcheln lassen. Wenn notwendig, ab und zu umrühren, damit die Butter nicht anbrennt. Nach etwa 35-45 Minuten ist die Butter geklärt, d.h. das Wasser ist verdampft und man kann auf den Grund des Topfes blicken, wo sich die Eiweißpartikel angesammelt haben. Den Schaum mit einem Schöpflöffel einigermaßen abheben. Nun das Tuch in das Sieb legen oder den Teefilter fixieren. Das flüssige Butterfett darin in den Behälter abgießen. Im Sieb zurück bleiben der restliche Schaum und der Bodensatz. Die vollständige Verdampfung des Wassers und die Trennung vom Eiweiß sind wichtig, denn nur so lässt sich *Ghī* nahezu unbegrenzt lagern. Das Mulltuch sollte sofort nach dem Gebrauch mit Geschirrspülmittel ausgewaschen werden.

Eine der wichtigsten Speisen, die durch ihre perfekte Kombination aus Eiweißen und Kohlehydraten ein hervorragendes Grundnahrungsmittel darstellt, ist das sogenannte *Khicadī* („Risibisi auf indisch“). Mit etwas Kocherfahrung wird daraus eine sehr schmackhafte, befriedigende und leichtverdaubare Mittags- und Abendmahlzeit, die schnell zu kochen und äußerst variantenreich ist. Sie eignet sich für Entlastungstage, genauso wie für Langzeitabnehmprogramme.

***Khicadī* (klassische Reis-Linsen-Speise)**

100g Naturreis

100g *Mung-Dal* (kleine ovale gelbe Linsen; ersatzweise Beluga- oder rote Linsen)

2 Pastinaken

2 Kartoffeln

2 Stangen Sellerie

1 EL *Ghee* (Butterreinfett)

1 Prise *Assafoetida* (Hindi: *Hing*; ersatzweise Knoblauch)

1 EL Kreuzkümmelsamen

1 EL Fenchelsamen

1 TL Curcumapulver (Gelbwurz)

2 TL *Amchur* (Pulver aus getrockneten Mangos; ersatzweise Limettensaft)

1 Liter Gemüsebrühe

1-3 TL *Garam Masala* (indische Gewürzpulvermischung; ersatzweise Currypulver)

Rosa Steinsalz und roter Pfeffer (oder Ingwerpulver) zum Abschmecken

1 Bund frisch gehackte Korianderblätter zum Garnieren

Reis und Linsen gut waschen, danach mit heißem Wasser übergießen und 30 Min. einweichen lassen. Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. *Ghee* bei mittlerer Hitze in einem großen Topf erhitzen und *Assafoetida* wenige Augenblicke unter Rühren anrösten, bis das Aroma aufsteigt.

Auf gleiche Weise mit dem Kreuzkümmel- und Fenchelsamen verfahren.

Pastinaken, Kartoffeln, Sellerie, Reis, Linsen in den Topf geben und 3-4 Minuten anbraten

Wenn Sie Zwiebeln vertragen, so können Sie zwei mittelgroße, klein gewürfelte Zwiebeln noch vor dem Gemüse 2-3 Minuten anbraten.

Curcuma, *Amchur* und Brühe zugeben, bei leicht geöffnetem Deckel gut 20 Minuten köcheln lassen.

Zwischendurch umrühren, damit nichts am Topfboden anhaftet.

Nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und *Garam Masala* abschmecken.

Kurz vor dem Servieren den Koriander zugeben und eventuell mit 2 TL *Ghee* verfeinern.