

Mein perfekter Tag



Frühstück

Apfelporridge

Für 2 Personen

🕒 10 Min.

2 TL Ghee • ¼ TL Gewürze wie Kardamom, Zimt, Ingwerpulver, Kurkuma, Pfeffer • 1 TL gestiftete weiße Mandeln • 1 süßer, vollreifer Apfel • 4 EL Haferflocken • 400–600 ml Mandelmilch

- Ghee bei milder Hitze erwärmen und Gewürze leicht anrösten. Mandelstifte zugeben und ein wenig anbraten. Apfel waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Im Gewürz-Ghee mit anbraten.
- Haferflocken hinzugeben und gut umrühren, dann Mandelmilch auffüllen. Unter Umrühren den Porridge kochen, bis die Haferflocken weich sind.



Mittagessen

Wurzelgemüse mit Spinat

Für 2 Personen

🕒 25 Min.

2 kleine Rote Bete • 2 mittelgroße Kartoffeln • 200 g frischer Spinat • 1 Zwiebel • 2 cm Ingwerwurzel • 2 Knoblauchzehen • 3 TL Ghi • 1½ TL Kurkuma • 1 TL Kreuzkümmel • ½ TL *hingvashtaka-curna* (Seite 99) • Steinsalz • Pfeffer

- Gemüse waschen bzw. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und klein schneiden. In drei Pfannen je 1 TL Ghi erwärmen.
- In einer Pfanne Ingwer, 1 Knoblauchzehe und ½ TL Kurkuma im Ghi anrösten, dann die Rote Bete hinzufügen und sanft garen. In der zweiten Pfanne den Kreuzkümmel und ½ TL Kurkuma im Ghi anbraten und dann die Kartoffelstücke darin braten. In der dritten Pfanne 1 Knoblauchzehe, ½ TL Kurkuma und *hingvashtaka-curna* anrösten und den Spinat hinzufügen.
- Alle Gemüse mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken und auf zwei Tellern dekorativ anrichten.



Abendessen

Sämige Kürbissuppe

Für 2 Personen

🕒 20 Min.

500 g Kürbis • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 2 cm Ingwer • 1 EL Ghi • ¼ TL Kreuzkümmel • ½ TL Kurkuma • etwas geriebener Muskat • etwas Ingwerpulver • ca. 250 ml Wasser oder Basis-Gemüsebrühe • ¼ TL Steinsalz • Pfeffer • 2 TL Kürbiskernöl • 1 TL Kürbiskerne

- Kürbis waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und grob würfeln. Gewürze in Ghi anrösten, dann Ingwer, Knoblauch und Zwiebel hinzufügen. Nach ein paar Minuten den Kürbis und die Brühe hinzufügen.
- Nach ca. 10 Min. Kochzeit die Suppe pürieren, ggf. etwas Brühe hinzufügen. Kurz nachruhen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit (angerösteten) Kürbiskernen und Kürbiskernöl garnieren.

Variante statt Kürbis können auch Karotten, Süßkartoffeln, Zucchini oder Rote Bete verwendet werden.



Ayurveda – die Grundlagen

Der Ayurveda ist das größte und bekannteste System der traditionellen indischen Medizin. Seine Wurzeln liegen in den altindischen Vedas, die vor mehreren Tausend Jahren nach langer mündlicher Tradition niedergeschrieben wurden.

Den Ayurveda kennenlernen



Ayurveda ist ein von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) anerkanntes Medizinsystem, das in vielen Ländern Asiens heute gleichberechtigt neben der Schulmedizin praktiziert wird. In Deutschland erfreut sich der Ayurveda in den letzten dreißig Jahren zunehmender Bekanntheit und Beliebtheit.

Der Ayurveda basiert auf einer klassischen Literatur, die vor ca. 2000 Jahren geschrieben wurde. Seither sind die dort genannten Grundprinzipien unverändert. Um diese zu verstehen und dann praktisch im Kochen umzusetzen, lernen wir zunächst ein wenig über die Grundlagen des ayurvedischen Denkens, das sich – wie Sie auf den nächsten Seiten immer wieder feststellen werden – ganz grundsätzlich vom Denken der Schulmedizin unterscheidet. In diesem Buch finden Sie immer wieder Zitate aus den klassischen Schriften, damit Sie die Quelle der genannten Prinzipien erkennen können. Später setzen wir diese Grundlagen in den Rezepten um.

Die fünf Elemente

Aus vedischer Sicht sind die Welt und der Mensch untrennbar miteinander verbunden. Sie sind in kontinuierlichem Austausch, über die Atmung, die Ernährung und natürlich auch über die geistige Ebene. Die Welt und der Mensch spiegeln sich: Was in der Welt im Großen geschieht, ereignet sich auch im Kleinen im Individuum. Das gilt auch umgekehrt.

Die Basis der materiellen Welt sind fünf Elemente. Dies sind keine chemischen Elemente, sondern Wesensarten der materiellen Welt. Im Ayurveda werden sie *pancamahabhutas*, fünf große Wesensarten, genannt. (Die Originalbegriffe werden immer jeweils klein und kursiv geschrieben.) Die *pancamahabhutas* repräsentieren die fünf ewigen grundsätzlichen Wirkprinzipien, die sich in allem wiederfinden lassen.

Im Einzelnen sind dies:

- Erde (*prithivi*): Element der Masse, Substanz und Stabilität
- Wasser (*ap/jala*): Element der Kohäsion und Flüssigkeit
- Feuer (*tejas*): Element der umwandelnden Energie
- Luft (*vayu*): Element der Beweglichkeit
- Himmel (*akasha*): Element des freien Raumes

Aus Kombinationen dieser fünf Elemente entstehen alle Dinge: die Erde mit Bergen und Tälern, Gewässer, Pflanzen, Tiere und natürlich der Mensch. Die gesamte Evolution erfolgt durch immer neue, veränderte Kombinationen. Diese lösen sich wieder und die einfachen Elemente bleiben übrig.

Die Eigenschaften der Elemente: Jedes Element kann anhand seiner Eigenschaften wahrgenommen werden.

- Erde ist schwer, dicht, unbeweglich, hart und rau.
- Wasser ist ölig, flüssig, kompakt, kalt und glatt.
- Feuer ist heiß, scharf, trocken, klar und leicht.
- Luft ist subtil, leicht, kalt, rau und trocken.
- Himmel ist leicht, weich, sanft und subtil.

Analysiert man die Eigenschaften der Dinge auf dieser Welt, dann kann man aus ayurvedischer Sicht auch ohne ein Labor oder ein Messgerät deren Aufbau aus den fünf Elementen erfassen. So ist zum Beispiel eine Feder leicht und fein, dabei gleichzeitig hart und rau. Sie besteht damit vorwiegend aus den Elementen Luft und Erde.

Wir können die Elemente in unserem Essen direkt wahrnehmen

In der westlichen Wissenschaft kennen wir chemische Elemente. Davon gibt es erheblich mehr als fünf. Diese können wir nicht mit den Sinnen unterscheiden. Es braucht ein Labor mit differenzierten technischen Möglichkeiten, um die chemischen Inhaltsstoffe von Substanzen herauszufinden. Daher brauchen wir auch in der westlichen Ernährungsmedizin Laboratorien, die uns aufzeigen können, wie viel Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette, am besten auch Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe, in einem Lebensmittel sind. Essen wir ein Gericht aus verschiedenen Ausgangssubstanzen wie z. B. einen Kuchen oder einen Salat mit Sauce, dann können wir trotz der genauen Laborwerte im Einzelfall gar nicht sagen, was genau in unserer Mahlzeit enthalten ist.

Anders im Ayurveda. Dadurch dass wir statt der chemischen Elemente fünf grundsätzliche Wesensarten kennen, haben wir es mit einer übersichtlichen Anzahl an dieser Art Elementen zu tun. Deren Eigenschaften können wir in jedem zusammengesetzten Mahl durch unsere Wahrnehmung entde-

cken. Wir können also genau das, was wir konkret essen, im Hinblick auf die Verteilung der ayurvedischen Elemente verstehen. Da sich aus der Zusammensetzung der Speisen die Wirkung erklären und vorhersagen lässt, ist dies ein unschätzbare Vorteil der ayurvedischen Herangehensweise. Wie das genauer funktioniert, erkläre ich bei der ayurvedischen Pharmakologie (Seite 21).

Die drei *doshas*

Nicht nur die große äußere Welt besteht aus den Elementen. Auch jeder Mensch ist aus Elementen aufgebaut. Und dies nicht ausschließlich auf grobstofflicher Ebene: Im Ayurveda geht man davon aus, dass es kybernetische Kräfte bzw. Energien gibt, die das Funktionieren des Individuums auf körperlicher, sinnlicher und geistiger Ebene regulieren. Diese werden »*doshas*« genannt. Auch wenn sie sehr fein sind, bestehen auch die *doshas* aus den fünf Elementen'.

Jeweils zwei der Elemente setzen sich zu einem *dosha* zusammen:

- *vata*: aus den Elementen Himmel und Luft
- *pitta*: aus den Elementen Feuer und Wasser
- *kapha*: aus den Elementen Wasser und Erde

Schon aus dem Wissen über die Zusammensetzung der *doshas* aus den Elementen können ihre Aufgaben und Charakteristika erfasst werden.

Aufgaben und Charakteristika der *doshas*:

- *vata* ist verantwortlich für Bewegung, Kontrolle, Impulse, Taktung. Er ist trocken, kalt, leicht, subtil, veränderlich, klar und rau.
- *pitta* ist zuständig für Wärme, Stoffwechsel und Färbung. Es ist leicht fettig, heiß, durchdringend, flüssig, sauer, beweglich und scharf.
- *kapha* sorgt für Körpermasse, Stabilität und Kühlung. Er ist schwer, kalt, sanft, fettig, süß, stabil und klebrig.

Die *doshas* befinden sich in einem dynamischen Gleichgewicht. Sie kontrollieren sich gegenseitig. Wenn ein *dosha* aus der Kontrolle entweicht und überstark aktiv ist, werden alle Vorgänge im Körper verändert. Dabei wird ein *dosha* durch das vermehrte Auftreten von ihm ähnlichen Eigenschaften im Umfeld des Individuums vermehrt. *vata* wird demnach mehr gebildet, wenn *vata*-artige Eigenschaften im Leben des Menschen verstärkt auftreten, zum Beispiel das Wetter kalt und trocken ist, die Arbeit zehrend und übermäßig anstrengend, der süße Schlaf, der uns erholt und aufbaut, vermindert ist und das Essen unregelmäßig, kalt und trocken. Ausgeglichen werden kann diese *vata*-Steigerung durch den Einsatz der gegensätzlichen Eigenschaften. Wärme, Feuchtigkeit, Stabilität und Verlässlichkeit vermindern den *dosha vata* wieder, sodass das Gleichgewicht wiederhergestellt wird.

Das Gleichgewicht der *doshas* ist aus ayurvedischer Sicht die Ursache für Gesundheit. In diesem Zustand erhalten sie den Körper. Ihre Dysbalance hingegen ist Ursache von Erkrankung. Dann können sie den Körper schädigen.

Die körperliche Konstitution

Das Gleichgewicht der *doshas* ist im Ayurveda jedoch kein Absolutum, sondern von Person zu Person verschieden. Wo es liegt, welcher *dosha* also bei der jeweiligen Person im gesunden Zustand stärker hervortritt, das bestimmt die Konstitution (*prakriti*) des Menschen. Eine Person mit viel *pitta* in der Konstitution hat im gesunden Zustand immer mehr Wärme, eventuell sogar Hitzigkeit, Elastizität und Farbigkeit als jemand mit einem anderen hervorstechenden *dosha* in der Konstitution. Ein Mensch mit *pitta*-dominanter Konstitution hat naturgemäß eine hervorragende Verdauung und viel Hunger, einen eher weicheren Stuhlgang, schwitzt viel, ist umsetzungsfreudig und verantwortungsbewusst. Er kann gut organisieren und

hat klare Vorstellungen von dem, was er mag und was er nicht mag. Eine *vata*-dominante Persönlichkeit ist schnell und leicht. Sie versteht Dinge intuitiv, ist facettenreich und vielfältig, allerdings typischerweise nicht sehr konsequent. Der Körper ist fein gebildet, die Gewebe zart und trocken, der Schlaf leicht und die Sensitivität hoch. Einen Menschen mit *kapha*-dominanter Konstitution erkennt man an der Strukturstärke. Er hat einen kräftigen, stabilen Körperbau mit dichten Haaren und fester, glatter Haut. Er ist in gesundem Zustand liebevoll und großzügig, geduldig und kann lange durchhalten. Die meisten Menschen haben eine Mischkonstitution, in der nicht nur ein *dosha* im Vordergrund steht, sondern eher zwei. Je ausgeglichener die Verteilung der *doshas* in der Person ist, desto stabiler ist im Allgemeinen die Gesundheit.

Welche Konstitution haben Sie?

Möchten Sie Ihre Konstitution feststellen, dann sollten Sie sich und Ihre Eigenschaften genau analysieren.

Sie sollten dabei immer mindestens fünf Aspekte betrachten:

- Wie sieht Ihr Körper aus: z. B. Körperbau, Kopfform, Hautbeschaffenheit, Augen, Lippen, Zähne, Haare, Länge und Breite der Finger?
- Wie ist die körperliche Funktionsweise: z. B. Hunger, Verdauungsfähigkeit, Fähigkeit zum Verschieben von Mahlzeiten, Temperaturempfinden, Schweißneigung, Beweglichkeit, Fähigkeit zum Muskelaufbau oder Schlafmuster?
- Wie sind die geistigen Fähigkeiten: z. B. Merkfähigkeit, Auffassungsgabe, Nervosität, Reaktion auf unerwartete Begebenheiten und Geschwindigkeit der emotionalen Schwingungen?

Dabei versuchen Sie, jeden der genannten Unterpunkte auf die Eigenschaften von *vata*, *pitta* und *kapha* hin zu kategorisieren.

Die fünf Elemente im Ayurveda



Die drei doshas



vata

setzt sich aus Himmel und Luft zusammen

Die Aufgaben von *vata*:

Bewegung, Kontrolle, Impulse, Taktung

Die Charakteristika von *vata*:

trocken, kalt, leicht, subtil, veränderlich, klar und rau



pitta

setzt sich aus Feuer und Wasser zusammen

Die Aufgaben von *pitta*:

Wärme, Stoffwechsel und Färbung

Die Charakteristika von *pitta*:

leicht fettig, heiß, durchdringend, flüssig, sauer, beweglich und scharf



kapha

setzt sich aus Wasser und Erde zusammen

Die Aufgaben von *kapha*:

Körpermasse, Stabilität und Kühlung

Die Charakteristika von *kapha*:

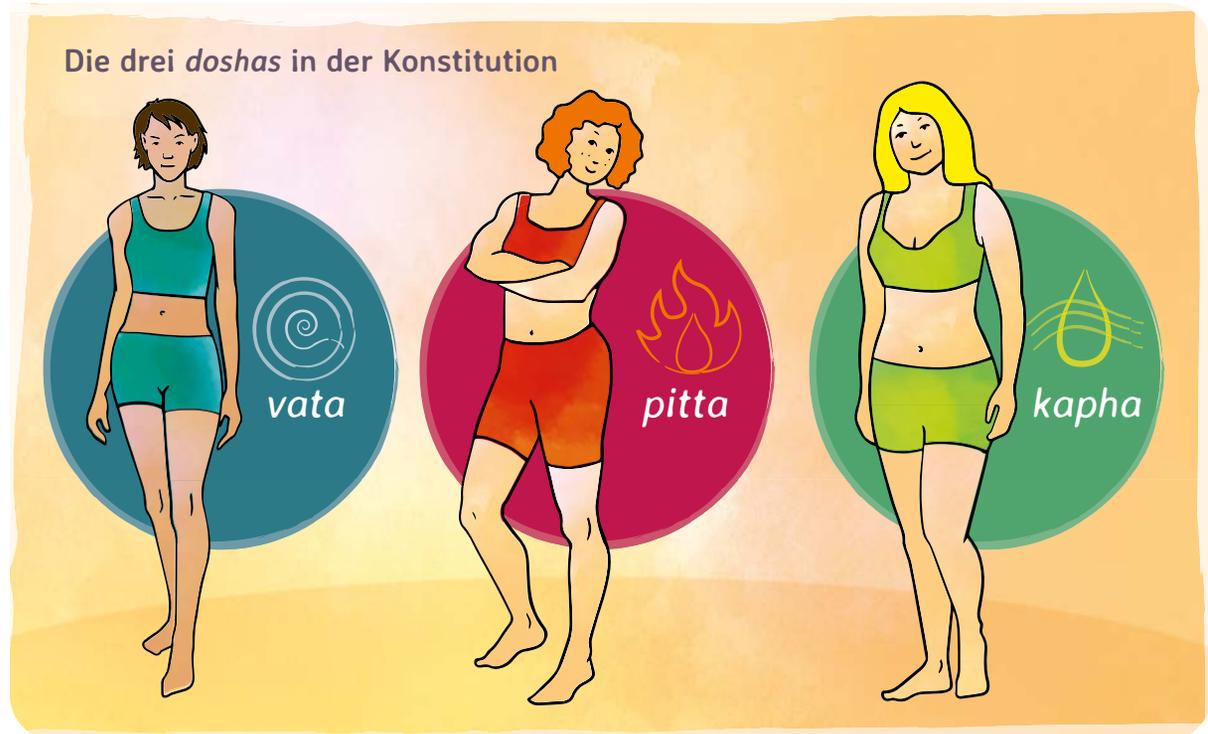
schwer, kalt, sanft, fettig, süß, stabil und klebrig

kapha: Ist zum Beispiel Ihr Körperbau stabil, die Kopfform groß und eckig, die Hautbeschaffenheit fest, Augen, Lippen und Zähne fest und breit? Sind Ihr Hunger und Ihre Verdauungsfähigkeit langsam, können Sie Mahlzeiten gut verschieben? Ist Ihre Toleranz auf Temperaturen vor allem in der Hitze groß und die Schweißneigung sowie die Beweglichkeit sind eher gering? Können Sie sich Dinge sehr lang merken, sich aber nur schwer Neues einprägen? Ist Ihre Neigung zu Nervosität und emotionaler Schwingung eher gering ausgeprägt und die Reaktion auf unerwartete Begebenheiten eher verzögert, dann können Sie rückschließen, dass Sie *kapha*-dominant sind.

pitta: Sind Sie *pitta*-dominant, wird Ihr Körper eher athletisch und elastisch sein, die Kopfform eher oval, die Haut warm und leicht feucht, die Augen klar, die Lippen rot, die Haare in einem warmen natürlichen Ton und die Finger in einem harmonischen Länge-Breite-Verhältnis. Sie werden

naturgemäß einen großen Hunger haben, bei Verzögerungen der Mahlzeiten eher ärgerlich werden, Hitze nicht gut aushalten können und leicht schwitzen oder zu einem roten Kopf neigen. Sie werden ein gutes, eher visuell geprägtes Gedächtnis haben, gerne Dinge strukturieren und organisieren und in Gesprächen oft den Nagel genau auf den Kopf treffen.

vata: Sind Sie dagegen eher zart gebaut, mit feinen Haaren, kleinen, aktiven Augen, einer dünnen Haut und dünnen Nägeln, haben Sie wechselnden Hunger, neigen zu Verstopfung und Blähungen, sind Sie eher dünnhäutig auch im übertragenen Sinne, dafür aber sehr schnell und facettenreich, intuitiv und begeisterungsfähig, haben Sie einen leichten Schlaf, eine schnelle Auffassungsgabe mit der Neigung, die Dinge auch schnell wieder zu vergessen oder sich leicht zu verzetteln, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Sie eine *vata*-Konstitution haben.



Achtung: Das klingt einfacher, als es ist. Man ist sich selbst und den eigenen Liebsten gegenüber meist etwas voreingenommen. Bei vielen Menschen dominiert nicht nur ein *dosha*, sondern zwei. Sie haben dann vermehrt Merkmale von zwei *doshas* wie *vata-pitta* oder *pitta-kapha*. Bedenken Sie auch, dass Sie sich möglichst zu einem Zeitpunkt des Wohlbefindens bzw. integriert über die Lebenszeit betrachten und nicht in einem Moment, in dem es Ihnen nicht gut geht.

Stoffwechsel und Verdauung

Nachdem Sie nun schon die Elemente und die *doshas* als wesentliche Konzepte des Ayurveda kennengelernt haben, möchte ich Ihnen einen weiteren, sehr wichtigen Bereich vorstellen. Nämlich den der Nahrungsaufnahme, des Stoffwechsels und der Verdauung, ohne den der Ayurveda nicht denkbar wäre. Anders als in der westlichen Medizin ist dieser Bereich im Ayurveda der Dreh- und Angelpunkt der Physiologie. Wenn die Verdauung nicht in regelmäßigen Bahnen verläuft, führt das zu Erkrankung, weil das die *doshas*, Gewebe und Biokanälchen aus ihrem Gleichgewicht bringt. Eine ayurvedische Diagnose ohne Beurteilung von *agni*, dem Verdauungsfeuer, ist daher unvollständig. Und eine ayurvedische Therapie sollte immer *agni* regulieren. Ohne diese Maßnahme sind alle anderen therapeutischen Bemühungen entweder nutzlos oder von kurzem Erfolg. Daher ist die Ernährung auch ein so wichtiges Thema im Ayurveda.

»» *Vom Verdauungsfeuer hängt die Kraft, die Gesundheit, die Lebensspanne und prana (die vitale Energie) ab. Das Verdauungsfeuer brennt mit Brennstoff aus Nahrung und Getränken, sonst wird es gestört.* ««

Caraka Samhita, Sutrasthana, Kap. 7: 342

Der Ayurveda teilt die Verdauungsfeuer in verschiedene Ebenen ein: Das Hauptverdauungsfeuer sitzt im Magen-Darm-System und verdaut die aufgenommene Nahrung. Diese wird durch die Elementefeuer weiter in ihre elementaren Bestandteile zerkleinert. Die Gewebefeuer sorgen dann für den Stoffwechsel im Körper. Sehen wir uns das noch einmal der Reihe nach an: Die Verdauung teilt sich in zwei Hauptphasen, die grobe Verdauung im Verdauungstrakt und die feine Verdauung in der Peripherie.

Die grobe Verdauung findet im Magen-Darm-Trakt statt. Sie wird vom Hauptverdauungsfeuer umgesetzt. Die grobe Verdauung beginnt mit dem süßen Stadium, in dem die Nahrung geschmeckt und eingespeichelt wird. Damit fängt die Verdauung schon im Mund an und setzt sich im Magen fort. Dieses Stadium wird vom *dosha kapha* geleitet. Dann folgt die saure Phase der Verdauung, bei der im Magen, Zwölffinger- und Dünndarm die Nahrung zunehmend aufgespalten wird. Die Nahrungssenz wird aufgenommen und verlässt den Dünndarm. *pitta* dominiert dieses Stadium. Im anschließenden scharfen Stadium der Verdauung werden im Dickdarm die feuchten Bestandteile rückresorbiert, der Stuhl eingedickt und dann ausgeschieden. Diese trocknende und kondensierende Wirkung wird vom *dosha vata* hervorgerufen. Für diese gesamte grobe Verdauung ist das umwandelnde Prinzip das Hauptverdauungsfeuer.

Die feine Verdauung findet im Körper jenseits des Magen-Darm-Trakts statt. Dabei kommen zunächst die Stoffwechselfeuer der Elemente zum Zuge, die die aufgenommene Nahrung weiter bis auf die elementare Ebene zerkleinern. Die so verfeinerte Nahrungssenz wird als Nährsaft in das Plasma eingeleitet und gerät so in die Zirkulation durch den Körper. In den Geweben sorgen die Gewebefeuer dafür, dass die für den Gewebestoffwechsel notwendigen Nährstoffe aus dem Blut gezogen

werden, die Gewebe umgebaut und die Gewebebauprodukte ausgeschieden werden.

Alle Verdauungsfeuer (*agnis*) werden von den *doshas* reguliert. Nur wenn die drei *doshas* harmonisch sind, sind die *agnis* ausgeglichen. Wird ein *dosha* übermäßig stark, dann führt das auch über die Veränderung der Verdauungsfeuer zu Erkrankungen. Daher betrachtet man im Ayurveda immer die *doshas* und die *agnis* gemeinsam.

Die sieben Grundgewebe

Aus ayurvedischer Sicht ist der Mensch das, was er isst. Dies erklärt sich daraus, dass durch den weiteren Prozess der Verarbeitung der Nahrungsmittel der Körper entsteht. Der Ayurveda beschreibt genau, wie schrittweise die einzelnen Gewebe (*dhatu*) aus der Nahrung hervorgehen. Die Nahrung wird wie gerade beschrieben aufgenommen und

im Magen-Darm-Trakt zerkleinert. Dann wird die Nahrungssenz in das Kreislaufsystem eingeleitet. Es bildet die Basis des ersten Gewebes:

- Plasma: Damit sind alle klaren Flüssigkeiten im Körper gemeint wie die Flüssigkeit zwischen den Zellen, die Lymphe oder das Blutplasma. Durch die Wirkung der Gewebefeuer entstehen nach der ayurvedischen Lehre dann in sukzessiver Reihenfolge die weiteren sechs Grundgewebe. Auch hier unterscheidet sich das ayurvedische Denken sehr von der naturwissenschaftlichen Medizin, in der die Gewebe, sind sie einmal entstanden, sich nicht ineinander umwandeln können.
- Aus Plasma entsteht durch die färbende Wirkung des Gewebefeuers Blut, die rote Flüssigkeit im Körper, die wir auch heute als Blut erkennen.
- Dieses wird im nächsten Stoffwechselschritt verdichtet zu Muskel, was alle Muskeln und die fleischartigen Organe wie die Leber oder die Milz umfasst.
- Dies wird dann entfärbt und so zu Fett, dem weichen Bindegewebe, das alle anderen Organe umgibt, gerade wie wir es heute auch beobachten.
- Im nächsten Stoffwechselschritt wird das Bindegewebe hart und so entsteht Knochen, das feste Bindegewebe. Dazu werden alle Knochen gezählt, aber auch Knorpel, Zähne und Nägel.
- Dies wird dann wieder im Inneren weicher. Es entsteht Mark. Damit meint man im Ayurveda sowohl das Knochenmark als auch das zentrale Nervensystem.
- Und im letzten Stoffwechselschritt wird die Essenz aller Gewebe gebildet: der Samen, der die Gesamtheit der Säfte darstellt, die für die Fortpflanzung und Schaffenskraft notwendig sind, also Samen, Eizellen, die Geschlechtshormone usw.

Man kann die ayurvedischen Begriffe meist nicht genau mit den hier bekannteren naturwissenschaftlichen übersetzen. Sprechen wir in der naturwissenschaftlichen Medizin z. B. von Plasma, meinen wir nur die mit Eiweißen und Mineralien angereicherte

