

Diätprinzipien des Ayurveda

Häufig führt eine Unterfunktion des »Agnis« (Verdauungs- oder Körperfeuer) zu einem Kaphaüberschuss und in Folge zu Übergewicht. Mit Hilfe ayurvedischer Ernährung kann eine dauerhafte Gewichtsreduktion erreicht werden.

Im Ayurveda dient die Ernährung der Erhaltung oder der Wiederherstellung der Gesundheit. Während in der westlichen Diätetik bei Gesundheitsstörungen oder Krankheiten meist pauschale diätetische Richtlinien gegeben werden, bedeutet im Ayurveda die »Diät« eine bewusste Auswahl von Nahrungsmitteln gemäß der persönlichen Konstitution (Prakriti) und Situation.

Der Ayurveda geht davon aus, dass der Konstitutionstyp, die Eigenart und das individuelle Wesen des Menschen, angeboren ist. Dabei bilden die fünf Elemente (Äther, Erde, Luft, Feuer und Wasser) die Grundlage der Konstitutionslehre. Alles auf der Welt Existierende besteht aus diesen Elementen in unterschiedlicher Zusammensetzung. Diese Anteile wirken sich beim Menschen auf den individuellen Körperbau, Charakter, auf Stärken und Anfälligkeiten für Krankheiten aus.

Projiziert werden die fünf Elemente auf die drei Grundkonstitutionstypen (Doshas) Vata, Pitta und Kapha. Jedem Dosha sind zwei Elemente zugeordnet. Vata, Pitta und Kapha beschreiben einen Zusammenschluss von Eigenschaften.

»Vata« ist leicht, beweglich, kalt, trocken, rau. Es wird von den Elementen

Luft und Raum dominiert. Vata ist für alle Bewegungen im Körper verantwortlich: Atmung, Nahrungstransport, Ausschüttung von Verdauungssäften (Samana Vata) und die Steuerung der Nervenimpulse.

»Pitta« ist heiß, leicht, subtil und flüssig (Elemente Feuer und Wasser). Es steuert den Wärmehaushalt, den Stoffwechsel, das Verdauungsfeuer Agni (Pacaka pitta, Buthagni, Jatharagni).

»Kapha« ist kühl, feucht, schwer, weich, stabil und langsam (Elemente Erde und Wasser). Kapha sorgt für Stabilität der Gewebe und ist Ausdruck von Üppigkeit, Ausdauer und Widerstandsfähigkeit. Im Magendarmtrakt sorgt Kapha für die Bildung des Magenschleims und im Mund für die Speichelbildung. Kapha bietet den Schleimhäuten Schutz (Kledaka kapha, Bodhaka kapha).

Antipathisches Konzept zur Gewichtsreduktion

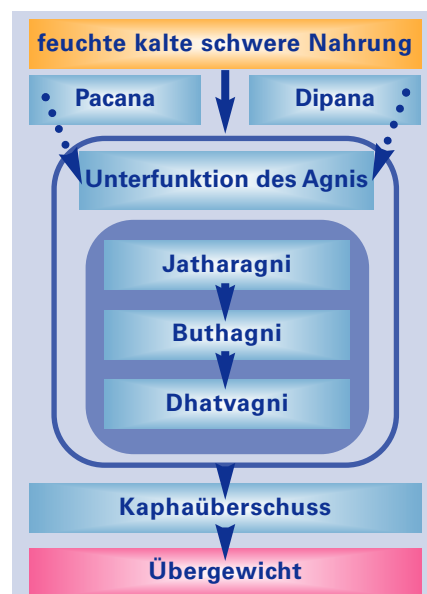
Der Ayurveda verfolgt ein antipathisches Konzept. Antipathisch bedeutet, dass dem Körper immer das Gegenteil dessen zugefügt wird, was er im momentanen Zustand im Überschuss hat.

Hat ein Körper, wie bei der Adipositas, zu viel Gewicht, ausgedrückt in Eigenschaften wie zu viel Schwere, Trägheit, Weichheit, Feuchtigkeit und Langsamkeit, muss dem Körper Leichtigkeit, Hitze und Dynamik zugeführt werden. Es muss das Körperfeuer entfacht werden.

Das Agni bewirkt eine Umwandlung der aufgenommenen Nahrung. Es dient dem Aufbau und Erhalt des Körpers und hat entscheidenden Einfluss auf die Qualität der dadurch genährten Gewebe.

Das Agni wirkt auf drei Ebenen:

– Im Gastrointestinaltrakt (Jatharagni):



Mit Hilfe von Samana Vata (Drüsensekrete) und Pacaka pitta im Dünndarm wird die Nahrung aufgespalten.

– In der Leber (Buthagni): Die zugeführte Nahrung wird für den Körper verwertbar gemacht.

– Im Gewebe (Dhatvagni): Der Körper baut aus den für ihn verwertbaren Nahrungsbestandteilen die Körpergewebe auf. Dhatvagni ist für den Gewebestoffwechsel und die Bildung von Gewebematerial verantwortlich.

Nicht nur das Gewicht, das Gewebe und die Verdauung werden durch Agni beeinflusst, sondern auch die Energie, Begeisterungsfähigkeit, Körperwärme, Ausstrahlung, Gesundheit – und damit unsere Lebensspanne.

Der Ayurveda geht davon aus, dass funktionell gestörtes Agni Krankheiten nach sich zieht. Brennt das Körperfeuer ausgeglichen (Samagni), dann ist die Basis für eine dauerhafte Gesundheit gelegt.

Dipana und Pacana

Vor allem die Geschmäcker salzig, bitter und sauer entfachen das Agni (Dipana). Als Stomachikum vor dem Essen eignet sich folgende Zubereitung:

1 Scheibe frischen Ingwer. Darauf gibt man eine Prise Salz, 1 Tropfen Limettensaft und einen Krümel Gelbwurzpulver. Das Ganze zerkaut man kräftig und schluckt es.

Damit das Agni während der Ver-

Zustände des Agnis

ausgeglichenes Agni:

Samagni (alle Doshas im ausgewogenen Verhältnis)

unregelmäßiges Agni:

i.d.R. Vataüberschuss

Unterfunktion des Agni:

schwaches Agni (Mandagni); i.d.R. Kaphaüberschuss

Überfunktion des Agni:

zu starkes Agni (Tikshnagi); i.d.R. Pittaüberschuss

	Dosha-Vermehrung	Dosha-Verminderung
Vata	scharf, bitter, herb	süß, sauer, salzig
Pitta	scharf, sauer, salzig	süß, bitter, herb
Kapha	süß, sauer, salzig	scharf, bitter, herb

Beeinflussung der Doshas durch Geschmacksrichtungen

dauung nicht erlischt, hält man es durch den Geschmack scharf aufrecht (Pacana). Dazu eignen sich die im Folgenden erwähnten Gewürze.

Nahrungsmittel zur Gewichtsreduktion

In der ayurvedischen Ernährung spielen die Geschmacksrichtungen eine entscheidende Rolle, denn sie beeinflussen Vata, Pitta und Kapha.

Nahrungsmittel, die überwiegend die Geschmacksrichtungen süß, sauer und salzig haben, haben die Tendenz, Kapha zu vermehren. Werden jedoch scharfe, bittere und herbe Geschmacksrichtungen verzehrt, wird sich Kapha nicht so schnell aufbauen. Bitter, scharf und herb haben die Eigenschaft, leicht zu sein. Der Geschmack scharf bringt Hitze in den Körper, regt das Verdauungsfeuer Agni an und trocknet die überschüssige Feuchtigkeit, die das Übergewicht beim Kaphaüberschuss mit sich bringt. Bitter regt das Agni indirekt an, indem es Samana Vata im Dünndarm anregt. Samana Vata ist ein Subdosha, das im Dünndarm zu finden ist. Es regt die Verdauungsdrüsen (Galle, Pankreas) an.

Zur Gewichtsreduktion eignen sich bittere und herbe Gemüsesorten: Artischocke, Chicoree, Mangold, Rucicola, Spinat, Zucchini, Radicchio, Spargel.

In der ayurvedischen Küche werden oft scharfe Gewürze eingesetzt: Ingwer, Chili, Königskümmel, Kreuzkümmel, langer Pfeffer, Koriander. Gewürze fördern das Pacana und halten das Agni während der Verdauung aufrecht.

Von den Getreidesorten ist die Gerste empfehlenswert. Sie hat trocknende Eigenschaften und reduziert überschüssige Feuchtigkeit im Körper. Geschmackvoll wird Gerste, wenn sie in Hühnerbrühe gekocht wird.

Unter den Bohnensorten ist der Moongdal (gelbe Munglinsen/Mung-

bohnen) besonders wertvoll, da es am leichtesten verdaulich ist und viele wichtige essentielle Aminosäuren enthält. Er dient in Indien als Fleischersatz und wird immer mit vielen Gewürzen gekocht.

Fleisch, Wurst, Käse, Süßigkeiten und Weißmehl werden folgende Eigenschaften zugeschrieben: Sie sind schwer, feucht und langsam, überlasten die Verdauungskraft und erhöhen damit das Dosha Kapha.

Falsche Nahrungsmittelkombinationen schwächen das Agni

Unverträgliche (antagonistische) Nahrungsmittelkombinationen führen bereits im Magen zu Gärungs- und Fäulnisprozessen und schwächen damit das Agni. Im Charaka Samhita werden u.a. folgende antagonistische Nahrungsmittelkombinationen beschrieben:

- Fisch mit Milch oder Sahne
- Fleisch mit Milch oder Sahne
- Milch mit sauren Substanzen (z.B. Erdbeermilchshakes, Fruchteis mit Sahne), Tomate mit Mozzarella

Als grundsätzliches Prinzip gilt: Damit nicht so viele Reizstoffe entstehen, werden die Nahrungsmittel gedünstet, gedämpft und gekocht. Damit bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe der Gemüse erhalten. Frittierte, scharf angebratene, gebackene Nahrungsmittel führen durch die vermehrte Reizstoffbildung zu einer Verunreinigung des Blutes.

Getränke werden nicht kalt, sondern heiß bis warm getrunken. Die Wärme stimuliert, wie scharfe Gewürze, das Agni. Zu viel Wasser verdünnt die Verdauungssäfte und die Enzyme können nicht mehr optimal arbeiten.

Das Frühstück wird leicht gestaltet, da morgens »Kapha-Zeit« ist und der Körper dazu tendiert, vermehrt anzusetzen. Der Ayurveda empfiehlt Ingwerwasser, »Kapha-Tee« und bittere

Tees mit etwas Honig. Als feste Nahrung eignen sich Gerstensuppe oder -brei und ein wenig Obst wie Äpfel, Ananas und Trauben. Je später gefrühstückt wird, desto besser, weil das Agni nach dem Aufwachen noch recht schwach ist.

Die Hauptmahlzeit sollte mittags eingenommen werden, da zu dieser Tageszeit das Agni in der Regel am stärksten brennt (»Pitta-Zeit«).

Es wird empfohlen, abends ab 19.00 Uhr nichts mehr zu essen, da das Agni sich in dieser »Kapha-Zeit« ständig reduziert.

Außerdem soll der Magen nie überfüllt werden, er sollte bei einer Mahlzeit nie mehr als zwei Drittel gefüllt werden. Das Agni wird sonst geschwächt.

Daneben ist der Abstand zwischen den Mahlzeiten sehr wichtig. Der Ayurveda schlägt einen Abstand von fünf Stunden vor. In dieser Zeit ist die vorangegangene Nahrung in der Regel verdaut. Wird dieser Abstand nicht eingehalten, wird das Agni geschwächt und aus seinem Rhythmus gebracht.

Neben diesen wichtigen Ernährungsempfehlungen zum Gewichtsausgleich empfiehlt der Charaka Samhita körperliche Bewegung, damit die Doshas ausgeglichen werden können.

Der Wille zum Abnehmen ist Grundlage für jede erfolgreiche Diät. Das Agni vermittelt Lebensfreude und kann den Willen auf diese Weise aufrecht erhalten. Um dauerhaft sein Gewicht zu halten, sollte man sich Etappenziele setzen und immer vor Augen haben, was sich alles verändern wird, wenn man sein Wunschgewicht erreicht hat.

Ingwerwasser zur Steigerung des Agni: 2 Scheiben frischer Ingwer werden mit einem halben Liter Wasser 10 min. gekocht. Anschließend das Wasser in eine Thermoskanne füllen. Das Ingwerwasser sollte über den Vormittag verteilt getrunken werden.

Rezept Moongdal (als Mittagessen) Moongdal sind gelbe Moongbohnen mit hoher biologischer Wertigkeit. Sie enthalten sehr viele essenzielle Aminosäuren und gelten als Fleischersatz. Für ein Moongdalgericht braucht man folgende Zutaten:

1,5 Tassen Moongdal
 3,5 Tassen Wasser
 1 große Zwiebel
 1 TL Curcuma
 1 TL Königskümmel
 1 TL Ingwer, frischer (ersatzweise gemahlener Ingwer)
 Knoblauch
 1 Essl. Tomatenmark
 0,5 TL Koriander
 1 TL Chilipulver
 Meersalz

Zubereitung:

Moongdal unter kaltem Wasser waschen, Zwiebel schneiden und in heißem Öl anschwitzen. Dazu kommen die Gewürze, die in dem Öl kurz angeschwitzt werden. Schließlich gibt man den gewaschenen Moongdal zu und rührt kräftig um. Das Ganze gießt man dann mit Wasser auf und lässt es aufkochen. Nachdem die Moongbohnen aufgequollen und sämig geworden sind, das Tomatenmark einrühren.

Informationen zum Ayurveda

10. /11. Oktober: 1. European World Ayurveda Congress (EWAC), Baden-Baden Kongresshaus
www.ayurveda-hautnah.com

Tipps zur ayurvedischen Ernährung und Gesundheit:

www.ayurveda-portal.de

www.ayurveda-seminare.de

Internationale Akademie für Ausbildungen :

International Academy of Ayurved (www.ayurved-int.com) mit online-Basic-Kurs (www.ayurveda-foryou.com/online_course.html)

American Institute of Vedic Studies:

www.vedanet.com

www.ayurveda-akademie.org:

Die Europäische Akademie für Ayurveda bietet ein in Deutschland einzigartiges Ayurveda-Hochschulprogramm (MSc) für Ärzte und Heilpraktiker und seit über 15 Jahren Ayurveda-Aus- und -Fortbildungen an.



Verfasserin:

Sonja Moormann
 Königsteiner Str. 55
 65812 Bad Soden
 Tel.: (0176) 40171226