

von Sarah Coppola-Weber

Die grossgewachsene, schlanke Frau mit den kurzgeschnittenen weissen Haaren strahlt eine innere Ruhe aus, während sie bedachtsam davon erzählt, wie sie zu Ayurveda gekommen ist: Die Luzernerin Trudi Bühler leitet seit rund zehn Jahren Ayurveda-Kochkurse und bietet ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberatungen an. "Auf meinem langjährigen Yogaweg bin ich zu Ayurveda gelangt. Beide haben denselben Ursprung", sagt sie. Ayurveda ist mehr als eine kurzlebige Wellnesswelle, die nach Europa geschwappt ist. Der Name bedeutet "Das Wissen vom Leben", ein Wissen, das jeder für sich selber entdecken soll.

"Ich möchte die Menschen auf dieser Entdeckungsreise begleiten", sagt Trudi Bühler. "Wer sich von mir beraten lässt, soll anhand meiner Empfehlungen sich selber beobachten und spüren, was zu seiner Natur passt und ihm guttut." Die Ayurveda-Philosophie ist vor rund 4000 Jahren entstanden, als die Inder begannen, die Natur zu beobachten und nach ihr zu leben. Mit Ayurveda stellt man die Balance zur eigenen Ur-Natur wieder her, indem man bei der Ernährung auf die fünf Elemente, drei Bioenergien und sechs Geschmacksrichtungen achtet. Jedes ayurvedische Gericht besteht idealerweise aus einer süssen, salzigen, sauren, bitteren, scharfen und herben Zutat, vergleichbar mit der chinesischen Fünf-Elemente-Küche. Herb sind die Gewürze und Kräuter, die, vor allem bei der Verdauung, eine grosse Rolle spielen. Regelmässige, bevorzugt warme Speisen aus saisonalen und regionalen Produkten sollen auf den Tisch kommen. "Ayurveda ist nicht die indische, sondern eine vollwertige, mediterrane Küche mit heimischen Produkten", sagt Trudi Bühler.

BERUF AUS BERUFUNG



Das "Wissen vom Leben" entdecken

Ursprünglich im Gastgewerbe tätig, interessieren sie Kochen und Gäste betreuen schon immer. Die besten Voraussetzungen also, um Kurse anzubieten, doch die Fachfrau weiss: "Die Ernährung ist nur ein Puzzleteil unseres Lebensstils." Die

Beratungen umfassen das gesamte Umfeld wie Arbeit, Familie, Bewegung, Entspannung sowie Schlaf- und Lebensqualität und ergänzen dieses Puzzle. An Ayurveda faszinieren sie das Kochen und der Kontakt zu den Leuten. Daher bietet sie

im Malcantone zusammen mit einer Yogalehrerin "Auszeiten" an. Im "Ayurveda-Retreat" geht es um Erholung, Genuss, Bewegung und einfach nur Sein. Körper, Seele und Geist wird gleichenteils Aufmerksamkeit geschenkt. Der Tag beginnt mit einer dampfenden Tasse Tee, welche die Teilnehmer vor ihrer Schlafzimmertür vorfinden. Vor dem – ayurvedischen – Frühstück mit warmen Apfelschnitzen und Müesli wird zuerst auf der Terrasse mit Blick auf den Luganer See Yoga gemacht. Beim gemeinsamen Kochen lernen die Erholungssuchenden die wichtigsten Prinzipien der Ayurveda-Küche kennen. Massage-LiebhaberInnen gönnen sich gerne eine Ayurveda-Massage. Nach dem Abendessen folgen ein Verdauungsspaziergang und eine Abendmeditation zum Ausklang des Tages.

Der Kurs ist auf sechs Teilnehmer beschränkt, die meistens durch Internet oder Empfehlungen auf das Angebot stossen. Meist treffen reifere Frauen, die schon auf dem Weg zur gesunden Ernährung sind, auf jüngere Leute, die aus reiner Neugierde den Kurs besuchen. Oft wollen die Personen wissen, was für eine Konstitution sie haben. Und wie sie abnehmen können. "Die ayurvedische Küche ist keine Diät-Küche, aber eine zur Person passende Ernährung", sagt Trudi Bühler. In Zukunft möchte sie vermehrt individuelle "Auszeiten" anbieten: Dieses Angebot beinhaltet zusätzlich eine persönliche Typenbestimmung mit entsprechendem Ernährungsplan sowie Empfehlungen für die Lebensgestaltung. Meditations-, Yoga- und Atemübungen runden die Auszeit ab, um sich geläutert und voller frischer Energie wieder den Hürden des Alltags zu stellen. Und – wer weiss – diese fortan mit Hilfe der Ayurveda-Philosophie zu meistern. Das würde Trudi Bühler freuen, denn es hiesse, dass sie jemanden auf den "Weg des Wissens vom Leben" gebracht hat. www.ayurveda-erleben.ch