

Ernährungskonzept und Lebensstil

Ayurveda «das Wissen vom Leben» für Ihren Alltag

Es gibt kaum jemanden, der noch nie etwas von Ayurveda gehört oder gelesen hat. Wer kennt nicht die Bilder mit dem bekannten Stirn-Ölguss, die wohltuenden Massagen und die bunte Vielfalt von Gewürzen. In den letzten Jahrzehnten erlebt Ayurveda weltweit eine wachsende Anerkennung. Warum dieses Interesse an einem System, das vor tausenden Jahren von Gelehrten in Indien beobachtet und aufgezeichnet wurde?

Der Grundansatz von Ayurveda ist ganzheitlich, wobei der Mensch als Individuum im Zentrum steht. Die wichtigsten zwei Säulen dieser Naturheilkunde sind sowohl die Prävention zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit als auch die Behandlung und Beseitigung von Beschwerden und Krankheiten. Obwohl Ayurveda historisch und geografisch aus Indien kommt, versteht es sich als eine universelle Gesundheitslehre, die überall und zu allen Zeiten anwendbar ist. Diese ganzheitliche Lehre folgt den universellen Gesetzmäßigkeiten des Mikro- und Makrokosmos und den darin waltenden Naturgesetzen.

Lehre von den Dosha

Die Basis von Ayurveda bildet die Lehre von den drei Bioenergien, auch Dosha genannt. Die fünf großen Ayurveda Elemente sind: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diese Elemente lassen sich folgenden Zuständen zuordnen: ätherisch, gasförmig, strahlend, flüchtig und fest.

Eine andere Zuordnung der Ayurveda Elemente entspricht den fünf Prinzipien. Diese Prinzipien sind: Raum, Bewegung, Licht, Zusammenhalt, Dichte.

Sie schaffen die Welt und den Menschen, sie stecken in Tieren wie Pflanzen und damit in der Landschaft, im Klima und in unserer Nahrung.

Ayurvedische Typologie

Menschen mit einer dominanten Vata-Konstitution sind echte Feinschmecker. Sie verfügen über einen ausgesprochen feinen Gaumen und können die Qualität der Speisen sehr gut wahrnehmen. Diese Gabe ermöglicht ihnen, energiereiche und bekömmliche Speisen in-

tuitiv auszuwählen und damit den Körper zu stärken und den Geist zu befriedigen.

Ist in einer Konstitution Pitta ausgeprägt, so ist das Verdauungsfeuer von Natur aus stark und stabil und die betreffende Person besitzt viel Energie, Lebenskraft und eine robuste Gesundheit. So vertragen diese Menschen nahezu alle Speisen und können die Ernährungs- und Verdauungsprobleme anderer auf gar keine Weise nachvollziehen und verstehen.

Kapha-Menschen verfügen über ein enormes Harmoniebedürfnis und sind bereit, für den täglichen Frieden einiges wegzustecken. Leider kompensieren sie innere Unruhe, Stress oder Überbelastung mit Essen. Die Nahrung wird aufgrund des eher schwachen Stoffwechsels und der konstitutionsabhängigen Verdauungskraft nur langsam verdaut. Sie fühlen sich öfters müde, träge und antriebslos.

Je besser ein Mensch sich selbst, seine Konstitution und seine Bedürfnisse kennt, umso subtiler kann er auf die verschiedenen Zyklen des Lebens einwirken und in Harmonie mit der Natur leben.

Dynamisch Balance halten

Machen wir uns bewusst, wie wir in unserer Umgebung, der Atemluft, Wärme oder Kälte,



Regen oder Wind, Essen und Getränke täglich unterschiedliche Mengen der Elemente aufnehmen. Schenkt uns dies die Möglichkeit, unsere Grundkonstitution, welche jeder Mensch bei seiner Geburt mitbekommt, in Balance zu halten. Kommt es zu einem Ungleichgewicht der Energien in unserem Organismus, fühlen wir uns nicht mehr im



Gleichgewicht. Werden die Symptome und Beschwerden nicht wahrgenommen und ausbalanciert, führt das unweigerlich zu Krankheiten.

Ayurveda kennt viele therapeutische Massnahmen, um die Kommunikation zwischen Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dazu gehören tägliche Routinen, Ernährung, Massagen, Atemtechniken, Meditation und eine Bewusstwerdung der eigenen emotionalen Veranlagung.

Individuelle Lösungen

Rein pauschale Empfehlungen zur Gesunderhaltung bringen wenig, dazu führt der moderne Mensch ein zu individuelles Leben. Es ist daher Zeit, Impulse für ein neues Gesundheitsbewusstsein zu setzen. Denn was dem einen hilft, kann dem anderen schaden. Ayurveda bezieht alle individuellen Aspekte eines Menschen mit ein. Sowohl seine geistige und körperliche Konstitution, als auch seine berufliche Auslastung und familiäre Situation.

Besondere Aufmerksamkeit wird der Ernährung gewidmet, da unser seelisches Wohlbefinden stark von der Nahrung beeinflusst wird, welche wir täglich zu uns nehmen.

Jeder Mensch weiss und fühlt, welches Umfeld und welche Tätigkeiten ihn befriedigen. Auf seine private und berufliche Zufriedenheit sowie auf körperliche und psychische Gesundheit kann man Einfluss nehmen – Ziel ist Leichtigkeit und Lebensfreude.

Trudi Bühler, Ayurveda-Beraterin

Die wichtigsten drei Faktoren der ayurvedischen Ernährung

Die Natur der Nahrung

Anhand der Elemente-Geschmack-Eigenschaften, denn die Nahrung besteht aus den gleichen Elementen wie der Mensch.

Der Mensch

Im Mittelpunkt stehen immer der Mensch: Sein Gesundheitszustand, seine Konstitution anhand der Elemente und seine Befindlichkeit. Die Wirkung von Nahrung spielt eine grosse Rolle: zuträglich-unzuträglich.

Der beste Arzt ist das eigene Gefühl. Jeder weiss, nach welchem Essen er sich wohl fühlt.

Die Verdauungskraft

Stoffwechsel-Verdauungs-Feuer (Agni) Prinzip: Optimale Aufspaltung und Resorption der Nahrung (Nährstoffe, Proteine, Kohlenhydrate und Fette). Was der eine gut verdauen kann, liegt dem anderen wie ein Stein im Magen.

Prinzipien, die neben der Natur der Nahrung, dem Individuellen Menschen und der Verdauungskraft berücksichtigt werden

Zeit

Leben im Rhythmus der Tages-Jahreszeit-saisonal

Ort

Bevorzugen von Nahrungsmitteln, welche dort gewachsen wo Person lebt, sind verträglicher, regional-Gewohnheit-Habitat

Kombinationen

Verträglichkeit, für eine optimale Verfügbarkeit der Nährstoffe.

Zubereitungsform

abwechslungsreiche Arten der Zubereitung, kochen, dünsten, dämpfen, angereichert mit Gewürzen aus einer vielfältigen Auswahl.

Quantitäten

in Bezug auf Mahlzeiten und Nahrungsmittelgruppen, abgestimmt auf die Person und Verdauungskraft.

Dosha	Elemente	Funktion	Sinneswahrnehmung	Körpersystem	Eigenschaften wirken erhöhend
Vata	entsteht aus Raum und Luft	reguliert alle Bewegungsabläufe	Hören Klang Berührung Tasten	Nervenbewegungssystem feinstoffliche Organe Chakren, Marmas	trocken leicht kalt klar hart rau
Pitta	entsteht aus Feuer und Wasser	reguliert den Energiehaushalt	Sehen Farbe und Form	Verdauungs- und Hormonsystem, Stoffwechsel, Intelligenz	heiss flüssig beweglich antreibend sauer scharf
Kapha	entsteht aus Erde und Wasser	erhält Form, Ordnung und Struktur	Geschmack Geruch Schmecken Riechen	Immun- und Lymphsystem	kalt schwer feucht süss schleimig weich