

Serie
MEDIZIN
FERNOST

Nach der indischen Lebensweisheit Ayurveda spielt die Nahrung eine bedeutende Rolle für unsere Gesundheit. Redaktorin Sonja Leissing liess in einem Ayurveda-Center in Zürich ihren Ernährungs-Typ bestimmen und erfuhr dabei, was ihr guttut und welche Speisen sie in Zukunft eher meiden sollte – auch wenns schwerfällt.

Ayurvedische Ernährung

Die Inder wissen, was uns guttut



PULSDIAGNOSE. Sonja Gubler analysiert den Zustand der Organe mittels Befühlen des Pulses.

«Gesunde Organe pulsieren ganz anders als solche, die beginnen krank zu werden.»

Sonja Gubler, Ayurvedic Clinical Therapist, EIVS, Zürich

VON SONJA LEISSING

«Sie sollten unbedingt Ihre innere Hitze reduzieren, indem Sie kühlende Lebensmittel wie frisches Obst und Gemüse essen», sagt Sonja Gubler. Sie ist Ayurveda-Therapeutin und führt in Zürich eine Praxis für Ernährungsberatung, Massagen und Kochkurse. Zunächst kann ich mir beim besten Willen nicht vorstellen, was das zu bedeuten hat: meine innere Hitze zu reduzieren. Mit viel Geduld erklärt mir Sonja Gubler, was damit gemeint ist.

DIE INDISCHE LEBENSPHILOSOPHIE Ayurveda – auch Wissen vom Leben genannt – lehrt, wie wir körperlich, geistig und seelisch ins Gleichgewicht kommen und diesen Zustand stabil halten können. Ernährungsempfehlungen sollen dabei helfen, diese Harmonie zu erlangen.

Gemäss Sonja Gubler regulieren unsere täglichen Speisen die Funktionen im Stoffwechsel, den Gewebeaufbau und den körperlichen und psychischen Zustand. Wird dieser geregelte Zustand durch ungesunde Ernährung oder einen schlechten Lebenswandel beeinflusst, ist die natürliche Balance gestört. Krankheiten entstehen.

Jedem Menschen wird eine persönliche Wesensart zugeordnet, das heisst eine bestimmte körperliche und gefühlsmässige Verfassung, die ihn von anderen Personen wesentlich unterscheidet. Darum wird im Ayurveda jeder Mensch persönlich befragt und anhand einer Zungenanalyse wie auch einer Pulsdiagnose untersucht.

Zunächst bekomme ich deshalb von Sonja Gubler einen Fragebogen über drei Seiten zugeschickt, den ich sorgfältig ausfüllen soll. Fragen über meine Essgewohnheiten, meine Körpertemperatur, meine Hautbeschaffenheit, wie und wie viel ich schlafe, über eventuelle Allergien, ob ich rauche, Kaffee oder Alkohol trinke, muss ich beantwor-



Kühlende Wirkung
Muskatnuss, Lorbeer, Kardamom, grüner Koriander, Minze und Safran beruhigen den Pitta-Typ.

ten. Zudem sind Bewegung, Sport, meine monatlichen Blutungen und bereits durchgeführte Operationen ein Thema. Die Ernährungsberaterin studiert meine Antworten äusserst genau und hakt zu einzelnen Punkten nach.

MIT MEINEN ANGABEN ist sie im Grossen und Ganzen zufrieden. Besonders, dass ich täglich zu regelmässigen Zeiten esse und viel Tee trinke, findet sie lobenswert. Dann schaut sich Sonja Gubler mehrmals sorgfältig meine Zunge an und kommt zum Schluss: «Man sieht, dass Sie zu viel Kaffee trinken und zu scharf essen. Ich empfehle Ihnen, den Kaffeegenuss von drei Tassen täglich auf null zu reduzieren und mit feurigen Gewürzen sparsam umzugehen. Auch wenn es Ihnen anfänglich vielleicht schwerfällt.»

Sie betont zudem, dass meine Bronchien und Lungen verschleimt seien und mein Dickdarm zurzeit etwas geschwächt wirkt. Zu dieser Beurteilung kommt Sonja Gubler anhand der Pulsdiagnose. Hierfür legt sie drei Finger zuerst an mein linkes Handgelenk, dann an mein rechtes – und fühlt für je eine Minute den Aderschlag. So kann die Ayurveda-Beraterin den Zustand der Schwingungen der einzelnen Organe bestimmen. Je nachdem, wie stark sie die Finger auf meine Arterie drückt, lassen sich verschiedene Ebenen des Pulses ablesen.

Und jetzt etwas Ayurveda-Theorie: Vata, Pitta und Kapha heissen die drei Doshas (Lebensenergien), aus denen die Ernährungstypen abgeleitet werden (siehe Seite 28). Vata wird dem Element Luft und Raum zugeordnet. Es kontrolliert das Nervensystem und die Bewegungsabläufe. Pitta ist Feuer und wenig Wasser und verantwortlich für den Stoffwechsel und den Energiehaushalt. Wasser und Erdelemente charakterisieren das Kapha-Dosha. Es sorgt für Widerstandskraft, Feuchtigkeit, Ausdauer und Kraft.

Bei jedem Menschen sind alle drei Doshas vorhanden. Meistens dominiert ein Dosha und bestimmt die Stoffwechselkraft, das Temperament wie auch den Charakter. «Ein grosser Mangel und ebenso Überfluss an einem Dosha verursacht praktisch immer gesundheitliche Probleme», sagt Sonja Gubler.

Ein Überfluss an Vata kann zu Schwindel und Erschöpfung führen; zu viel Pitta verursacht Fieber, Entzündungen und Infektionen. Kapha ist verantwortlich für den Flüssigkeitshaushalt – ein Mangel führt zu Gelenkschmerzen, trockener Haut, grippeartigen Erkrankungen oder wie bei mir zu einer Verschleimung der Bronchien.

LAUT DEM AYURVEDISCHEN BEFUND gehöre ich mehrheitlich zum Pitta-Vata-Ernährungstyp. Ich kann damit nichts anfangen und frage nach, was das für mich nun für Folgen habe. Sonja Gubler: «Stellen Sie sich drei ungleich gefüllte Gläser vor. Wir nennen sie Vata, Pitta und Kapha. Die ersten beiden Gläser sind fast gleich voll, während das dritte Glas deutlich weniger enthält. Der Flüssig-



keitsanteil entspricht Ihrem persönlichen Anteil an Dosha-Merkmalen. Wenn Sie also weiterhin zu viel pitta- und vata-fördernde Nahrungsmittel zu sich nehmen, läuft die Flüssigkeit in den beiden Gläsern über. Sie können das mit dem Auftreten von Beschwerden vergleichen.»

Alles klar, mein Pitta-Vata-Dosha muss im Zaum gehalten werden, damit das Kapha-Dosha nicht geschwächt wird. So kann ich zu innerer Balance finden, damit die Flüssigkeitszufuhr zu allen Organen optimal funktioniert. Und natürlich auch, dass sich der zähe Schleim in den Bronchien lösen kann.

Was also tun? Durch die richtige Ernährung und eine extra für mich zusammengestellte Teemischung aus Eibisch und Süssholz sollen meine beiden überaktiven Doshas gebremst und das dritte aktiviert werden. «Kombinationstypen mit erhöhtem Pitta-Vata kommen häufig vor. Gerade bei berufstätigen, temperamentvollen Menschen dominiert Hitze. Täglicher Stress, unausgewogener Lebensstil und falsche Essgewohnheiten bringen das innere Gleichgewicht durcheinander.» Sagt Sonja Gubler.

In meinem Fall heisst das, dass ich mich besonders vor rotem Fleisch, scharfen Ge-

TEEMISCHUNG FÜRS DOSHA: Ayurveda-Expertin Sonja Gubler empfiehlt Redaktorin Sonja Leissing, täglich Eibisch-Süssholz-Tee zu trinken.



würzen, Kaffee und hitzigen Gesprächen beim Essen hüten soll. Kurzum, ich sollte auf alles verzichten, was ich liebe! Muss das sein?

Geschmacksrichtungen und Lebensmittel, die ganz natürlich den Körper und den Geist kühlen, seien für meinen Dosha-Typ das Richtige, sagt Sonja Gubler. Aussergewöhnlich ist in meinem Fall, dass ich auf Milchprodukte während der Wintermonate verzichten sollte. Denn Milchprodukte fördern besonders im Frühjahr die Schleimbildung. Sonja Gubler empfiehlt mir Rohkost, Hülsenfrüchte und die Geschmacksrichtungen süss und bitter. Kurzum alles, was ich nicht besonders mag. Muss das sein?

Sonja Gubler bemerkt, dass ich über ihre Ernährungsvorschläge unglücklich bin. «Keine Angst: Es gibt im Ayurveda keine Gebote und Verbote, sondern nur Empfehlun-

gen, die auf jede Situation abgestimmt sind.» Damit hat sie mich wohl überzeugt. Ich werde Eibisch-Süssholz-Tee trinken, auf rotes Fleisch und Milchprodukte verzichten. Aber den Morgenkaffee zu streichen – das kann ich nicht versprechen. Schauen mer mal!

ADRESSEN

> Sonja Gubler, Ayurvedic Clinical Therapist EIVS, Dufourstrasse 106, 8008 Zürich. Tel. 044 432 83 55, E-Mail: info@ayurveda-ernaehrung.ch oder www.ayurveda-ernaehrung.ch
> Ayurvedische Produkte: www.veda.ch

BUCHTIPP

«Ayurvedische Ernährung», Tamara Köhler, Fona-Verlag, Fr. 29.-

Beruhigt empfindliche Zähne...



... und schützt vor Karies.



Der doppelte Schutz von SIGNAL Sensitive

Die **SIGNAL Sensitive Extra Zahnpasta** mit Kaliumcitrat beruhigt empfindliche Zähne schon ab der 1. Anwendung.

Die **SIGNAL Sensitive Zahnbürste** reinigt empfindliche Zähne besonders sanft – selbst an schwer zugänglichen Stellen.

Signal

Wir tun alles für Ihr Lächeln.

Die drei Ernährungstypen (Doshas)

Im Ayurveda wird die Bestimmung der Konstitution nicht in gute oder schlechte Eigenschaften eingestuft, sondern neutral bewertet. Das heisst: Jeder Mensch hat seine persönlichen Stärken und Schwächen. Vata, Pitta und Kapha bezeichnen die Summe aller angeborenen Eigenschaften. Diese sind von Geburt an vorgegeben und bleiben grundsätzlich ein Leben lang bestehen. In jedem Mensch wirkt eine bestimmte Zusammensetzung der Doshas, die seine körperlichen Eigenarten, sein Aussehen und seine persönlichen Neigungen und Abneigungen prägen. Sie regeln alle biologischen, psychologischen und physiologischen Funktionen des Körpers. Ist ihr Gleichgewicht gestört, können Krankheiten entstehen.

VATA-TYP

Diese Nahrungsmittel sollten Sie bevorzugen: Als überaktiver Vata-Typ brauchen Sie beruhigende Kräuter wie beispielsweise Anis, Basilikum, Süssholz, Majoran usw., die Ihnen helfen, mehr Gelassenheit zu entwickeln. Eintöpfe, Aufläufe und Suppen beruhigen dieses Dosha. Aber auch gedünstetes, süsses oder leicht saures Obst, Gemüse, Reis, Nudeln, Fisch, Rindfleisch oder Milchprodukte gehören zu den Vata-ausgleichenden Nahrungsmitteln.

Diese Nahrungsmittel sollten Sie meiden: Reduzieren sollten Sie bei kalten Speisen, rohem Gemüse, Salaten oder gekühlten Getränken. Aber auch Obst wie Bananen tut diesem Typ nicht gut. So wird das Dosha noch mehr verstärkt.



PITTA-TYP

Diese Nahrungsmittel sollten Sie bevorzugen: Um Ihr hitziges Temperament zu zügeln und das innere Gleichgewicht zu finden, brauchen Sie kühlende Kräuter und milde, nicht zu scharf gewürzte Speisen. Im Sommer sollten Sie hauptsächlich Gemüse und Salate mit Spargeln, Gurken, grünen Bohnen und Kartoffeln zu sich nehmen.

Diese Nahrungsmittel sollten Sie meiden: Alles, was den Körper zusätzlich erhitzt, wie Salz, Öl (Sesamöl, Maisöl) und scharfe Gewürze wie Chillis, Pfeffer, Knoblauch, Zwiebeln und Essig eher vermeiden. Auch alle sauren Früchte und Sauermilchprodukte sollten Sie vom Speisezettel streichen.



KAPHA-TYP

Diese Nahrungsmittel sollten Sie bevorzugen: Als beinahe phlegmatischer Konstitutionstyp brauchen Sie mehr Power durch belebende Kräuter und scharfe Gewürze (Ingwer, schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili, Gelbwurz) und vitaminreiche Rohkostnahrung am Mittag. Bevorzugen Sie fettarme Milchprodukte und Honig als Süssungsmittel, Rind- und Lammfleisch. Dieses Dosha wird durch schwere, fette und kalte Speisen gefördert.

Diese Nahrungsmittel sollten Sie meiden: Kapha-Typen sollten nicht zu viel, zu süss und zu fett essen. Verzichten Sie auf Meeresfrüchte und Milchprodukte. Weizen oder weissen Reis sollten Sie ebenfalls streichen. Verzichten Sie auf Meeresfrüchte.



Fotos: RDB, Imagopoint.biz



familia BodyBalance für eine gesunde Verdauung.



Entdecken Sie das bewährte Rezept für eine gute Verdauung in seiner knusprigsten Form: familia BodyBalance ist reich an wertvollen Ballaststoffen aus saftigen Feigen, Pflaumen sowie herzhaftem Vollkorn und aktiviert die Verdauung auf natürliche Weise. Zudem sorgen die Ballaststoffe für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. familia BodyBalance ist somit ideal für eine ausgewogene und figurbewusste Ernährung.

www.bio-familia.com

familia

In dir steckt mehr.