



Im Ayurveda spielen Gewürze und Kräuter die Hauptrolle für die Gesundheit.

Ayurvedischer Genuss

Ernährung nach traditionell indischer Heilkunst soll den Körper entgiften und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Das ist keine Diät, sondern ein **ganzheitliches** Lebenskonzept!

Von Brigitte Trauffer

Ganz ehrlich: Als ich zum ersten Mal von Ayurvedischer Ernährung hörte, klang es für mich viel zu kompliziert! Wissen über Gewürze, Doshas, jeder Mensch hat andere Bedürfnisse – wie bitte soll das im Alltag umsetzbar sein? Ganz einfach, ist Katrin Bühler, Ayurveda-, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin aus Thun, überzeugt. Sie muss es wissen, schliesslich kocht sie täglich für ihre vierköpfige Familie. Klar muss man sich als «Neuling» Zeit nehmen und sich mit dem Thema auseinandersetzen, aber dann soll es ganz einfach sein. Und: Es soll sich lohnen, ist Katrin Bühler überzeugt: «Durch ayurvedische Ernährung können Balance und inneres Gleichgewicht von Körper und Psyche gestärkt und ausgeglichen werden.

Der Fokus liegt auf einer Stärkung der gesunden Anteile im Menschen, dadurch werden Störungen und Beschwerden überwunden.»

Vata, Pitta oder Kapha?

Aber wie erreiche ich durch die Ernährungsumstellung wirklich einen Effekt? «Wenn jemand Beschwerden hat oder gezielt auf die eigene Konstitution eingehen will, lohnt sich eine Beratung für den Einstieg. Wer einfach mal «reinschnuppern» möchte, kann das mittels ayurvedischer Kochbücher tun oder einen Kochkurs besuchen, sogar online.»

Als Erstes gilt es herauszufinden, ob man der Vata-, Pitta- oder Kapha-Typ ist. Diese Doshas seien ein Kernpunkt der ayurvedischen Lehre, erklärt die Expertin. «Sie sind der Schlüssel zur individuellen Gesundheit und erklären die Einzigartigkeit jedes Menschen



Die drei Dosha-Typen (v.l.): Vata (feingliedrig und sensibel), Pitta (dynamisch, leistungsstark), Kapha (kräftig, ruhevoll).

AYURVEDISCHE ERNÄHRUNG

Die zehn Grundregeln

- 30 Minuten vor dem Frühstück ein Glas warmes Ingwerwasser trinken
- Über den Tag verteilt 2 Liter stilles, warmes Wasser oder Kräutertee trinken
- Zu den Mahlzeiten nur wenig (ca. 1dl), eine halbe Stunde vor und nach dem Essen nichts trinken
- Magen nur zu ⅔ füllen (kein Druckgefühl nach dem Essen)
- Regional und saisonal essen
- So oft wie möglich frisch kochen, abends keine Rohkost
- In Ruhe und schöner Atmosphäre essen und gut kauen
- Drei regelmässige Mahlzeiten am Tag, idealerweise Abendessen bis 18.30 Uhr
- Milch nicht mit Fleisch, Fisch, Früchten oder Eiern kombinieren
- Tierische Eiweisse nicht mischen (z. B. Käse und Fleisch oder Eier und Fisch).

BILDER: SHUTTERSTOCK (2), ZVG

und seiner Konstitution. Sie bilden sich aus den fünf Elementen Raum/Äther & Luft (Vata), Feuer (Pitta), Wasser & Erde (Kapha).»

Kräuter und Gewürze

Das A und O jeden ayurvedischen Rezeptes sind Kräuter und Gewürze – sie sind für viel mehr als nur den guten Geschmack zuständig: Sie sind Arznei. «Damit das Kochen für die unterschiedlichen Dosha-Typen nicht zu aufwendig wird, kann man sich an die zehn einfachen Ernährungsempfehlungen (siehe Box) halten. Sie sind für alle Typen geeignet, und dann kommen die Gewürze und Kräuter ins Spiel: Jeder wählt und



Katrin Bühler, Ayurveda-beraterin: «Ayurvedische Ernährung fördert die innere Balance».

würzt nach seinem Bedarf.» Dieser Tipp von Katrin Bühler macht ayurvedische Ernährung im Alltag einfacher, und sie verspricht: «Die Zubereitung ist nicht aufwendiger als die von anderen Speisen – eine Umstellung zu Beginn ist, dass im Ayurveda viele Mahlzeiten warm eingenommen werden. Ansonsten ist die Küche einfach, gut, abwechslungsreich und kreativ.»

Gut und gesund

Ayurvedische Ernährung kann bei Verdauungsproblemen, Reizdarm, Hautproblemen, Müdigkeit, Wechseljahrsbeschwerden oder Stress helfen – auch vorbeugend. Ergänzend kann ein ayurvedischer Mediziner oder Therapeut, in Harmonie mit der Ernährung, mit manuellen Behandlungen sowie Körper-, Atemübungen und Meditation eine ganzheitliche Behandlung gestalten. Katrin Bühler: «Das Schöne ist, dass man allein durch wenige, kleine Ernährungsveränderungen sehr viel gewinnen kann. Was mir persönlich am besten gefällt, ist, dass der Genuss mit allen Sinnen zählt und es nicht um Verbote und Verzicht geht.» Das klingt verlockend, es auszuprobieren! ✨

Tschüss Narben!

Es gibt nur selten Narben, die wir als Erinnerung an bestimmte Momente behalten möchten. Oft lassen sie sich sogar mit **Hausmitteln** entfernen.

Honig beispielsweise unterstützt die Wundheilung optimal. Mindestens zweimal täglich einmassieren und eine Stunde einwirken lassen, mit Wasser abwaschen. Kurkuma ist entzündungshemmend und aktiviert ein Enzym, das zur Zellregeneration beiträgt. Mischen Sie dem Honig also etwas Kurkumapulver bei, um einen noch besseren Effekt zu erwirken! Auch Olivenöl wirkt zellerneuernd, entzündungshemmend, und gibt der Haut wichtige Nährstoffe ab. Am besten abends vor dem Schlafengehen einmassieren und einwirken lassen. Zitronensäure kurbelt ebenfalls die

Zellerneuerung an und hilft zudem, dunkle Narben aufzuhellen. Täglich mit Zitronensaft einreiben und zehn bis 15 Minuten einwirken lassen. Achtung: Danach gut abspülen und während sowie nach der Anwendung nicht an der Sonne verweilen, da die Säure die Haut empfindlicher macht. Auch die Ringelblume hilft, Wunden zu heilen. Entweder Ringelblumensalbe kaufen oder selbst Öl herstellen, indem Sie Ringelblumenblüten in Olivenöl einlegen und zwei Wochen ziehen lassen. Abgiessen und in eine dunkle Flasche abfüllen, fertig ist das «Wundermittel». ✨

Narben klingen ab, wenn die Stelle stetig mit Olivenöl eingerieben wird.



Wie ein Ventil: Schimpfen ist gesund

Ist Schimpfen und Fluchen einfach nur ein Zeichen von schlechten Manieren? Oder mangelt es Menschen, die rasch lautstark ausrufen, an Selbstbeherrschung? Weder – noch. Denn eigentlich tun wir es alle, nur tun es nicht alle in der Öffentlichkeit. Der britische Forscher Richard Stephens hat herausgefunden, dass Schimpfen psychischen und emotionalen Schmerz lindert. Seine Versuche zeigten, dass Schmerzen besser und länger ausgehalten werden können, wenn man sich mit Flu-

chen ablenken und «Dampf ablassen» kann. Fluchen ist eine Art Ventil – und ja, es tut gut, weil es hilft, negative Emotionen herauszulassen. Und das ist gesund, denn das Unterdrücken von Gefühlen erhöht das Risiko für Entzündungen, Magengeschwüre und zu hohen Blutdruck. Dennoch macht es Sinn, zu achten, in welcher Situation man sich gerade befindet und wer beim Fluchen zuhört. Denn manchmal lohnt es sich durchaus, die Schimpfwörter herunterzuschlucken!

HABEN SIE EIN POSITIVES BAUCHGEFÜHL?

Gene, Ernährung, Lebensstil – sie beeinflussen die in unserem Darm lebenden Bakterien. Eine ungünstige Zusammensetzung führt zu Unwohlsein, Verdauungsbeschwerden, Abgeschlagenheit oder Völlegefühl, auch wenn man kaum etwas gegessen hat. Bringen Sie Ihr sogenanntes Darmmikrobiom ins Gleichgewicht!

Das hilft:

- Obst und Gemüse wirken entzündungshemmend und schützen die Zellen.
- Ballaststoffe sorgen für ein günstiges Bakteriengleichgewicht und fördern die Verdauung.
- Wer öfter mal vegetarisch kocht, nimmt weniger gesättigte Fettsäuren zu sich.
- Raps-, Distel- oder Olivenöl anstelle von tierischem Fett schützt vor Darmkrebs, hält die Zellmembran flexibel und wirkt entzündungshemmend.
- Ausdauertraining oder zumindest ein Verdauungsspaziergang regen Stoffwechsel und Darmaktivität an.
- Bei häufigen, sich wiederholenden Verdauungsproblemen und Magenbeschwerden könnte Stress die Ursache sein – schalten Sie zwischendurch einen Gang zurück.