

## Ernährung in der Welt des Ayurveda

Cornelia Nussbaum

### Allgemein

Aus medizinischer, körperlicher Sicht ist die dosha-gerechte Ernährung die Basis für gute Gesundheit und ein langes Leben. Damit ist aber eben nicht nur gemeint, dass man die richtigen Lebensmittel wählt, sondern auch zur richtigen Jahres- (saisonal) & Tageszeit (vor 8, 12 und ca 18 Uhr). Auch sind die Nahrungszubereitung (täglich, frisch, mit Liebe) und das Umfeld (in Ruhe, am Tisch, mit der Familie) bei der Nahrungsaufnahme wichtig. Die Ernährung kann ein Dosha stabilisieren, mildern oder stärken.

Grundsätzlich und entgegen weitläufiger Meinung gibt es in der ayurvedischen Ernährung keine Verbote. Auch Alkohol und Fleisch sind in geringen Mengen Teil der Ernährung. Aber es gibt Gebote, vor allem, um das Agni zu unterstützen. Zum Beispiel sollten nicht mehrere schwer verdauliche Speisen gleichzeitig gegessen werden (zB Milch und Rohkost). Es sollten möglichst viele Geschmacksrichtungen (süss, salzig, sauer, herb, scharf, bitter, herb/zusammenziehend) in einer Mahlzeit vorkommen. Gewürze – meist um das Agni zu unterstützen – haben im Ayurveda einen hohen Stellenwert.

Wenn ein Dosha aus dem Gleichgewicht gerät, dominiert es und verstärkt den Appetit nach Lebensmittel, die eben dieses Dosha weiter stärken. Dann ist der Appetit kein guter Ratgeber mehr. Ansonsten geht auch Ayurveda davon aus, dass unser Körper weiss, was im Gut tut und ihm eben nach diesem Lebensmittel gelüftet.

Im Krankheitsfall kann Ernährung auch ausgleichend, stärkend und heilend sein. Sie wird entsprechend als eine der ersten Therapiemassnahmen eingesetzt.