



Ernährung für mehr Vitalität und Lebensfreude

Energielos und erschöpft? Das kann an der Ernährung liegen. Ein möglicher Ausweg: ayurvedische Kost. In der traditionellen indischen Heilkunst ist Nahrung ein Heilmittel. Sie kann dem Körper helfen, viele Störungen allein zu regulieren.

Text: Franz Rutz

Wer kennt es nicht, das Gefühl von Antriebslosigkeit und Trägheit. Fehlt die Lebenskraft über längere Zeit, ist oft eine Fehlernährung der Grund. Das indische Naturheilsystem Ayurveda kann helfen, den ausgebremsen Motor wieder anzufeuern. Mithilfe der ayurvedischen Gesundheitsmedizin kann der Stoffwechsel über die Ernährung in ein gesundes Gleichgewicht gebracht werden. So dürfen sich Körper und Geist wieder dauerhaft wohlfühlen.

Die Bezeichnung Ayurveda setzt sich aus zwei Worten zusammen: «Ayur» bedeutet aus dem altindischen so viel wie «Leben» und «Veda» heisst «Wissenschaft». Ayurveda ist also die «Wissenschaft vom Leben». Oft wird auch gesagt, sie ist die Kunst gesund zu leben und sanft zu heilen. Die Grundannahme von Ayurveda basiert auf einer ganzheitlichen Denkweise. Sie betrachtet den Menschen als eine Einheit und als einen untrennbaren Bestandteil unseres Universums. Innere und äussere Faktoren beeinflussen den Menschen in seinem Wohlbefinden. Der Faktor Ernährung hat dabei eine besonders entscheidende Bedeutung. Eine falsche Ernährung führt laut Ayurveda zu

Über Sanasearch

Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson.
www.sanasearch.ch

Beschwerden wie Trägheit, Depression, Verdauungsbeschwerden oder Nervosität.

Die drei Lebensenergien

Dosha ist ein bekannter Begriff im Ayurveda und bezeichnet die drei verschiedenen Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha. Sie regulieren unsere geistigen und körperlichen Funktionen und sind somit für Krankheit oder Gesundheit verantwortlich. Im Ayurveda hat man bereits vor Jahrtausenden die Wirkung der einzelnen Lebensmittel auf die Doshas beobachtet. Aus diesen Erfahrungen hat sich ein System entwickelt, das den Körper mittels angepasster Ernährung ins Gleichgewicht bringt. Ein ausbalancierter Körper ist im Ayurveda der Schlüssel zu Gesundheit und Stärke. Das Dosha Vata steht für Menschen mit leichtem Knochenbau, die es schwer haben zuzunehmen und unregelmässig Appetit empfinden. Da Vata-Menschen leicht frieren, fühlen sie sich in der Hitze wohl und essen und trinken gern Warmes. Gerät Vata aus dem Gleichgewicht, sind Nervosität, Ängstlichkeit, Sorgen, Verstopfung und Schlafstörungen oft die Folge. Während Vata für die Bewegung, die Atmung, den Stofftransport und alle Ausscheidungen verantwortlich ist, steuert Pitta die Stoffwechselforgänge. Kapha hält die verschiedenen Körperstrukturen zusammen; es fördert Masse, Widerstandskraft und Fruchtbarkeit.

Eine typgerechte Ernährung

Eine individuell abgestimmte Ernährung ist ausschlaggebend für mehr Vitalität und Lebensfreude. Nahrung und Gewürze werden als entscheidende Mittel angesehen, um die Doshas zurück ins Gleichgewicht zu bringen oder ihr Gleichgewicht beizubehalten. Daher betrachten Ayurveda-Therapeuten zu Beginn der Behandlung erst einmal die Besonderheiten, die Energiebalancen und das Umfeld des Patienten. Ebenso legt der Therapeut die Dosha-Verteilung fest: Nur wenige Menschen sind reine Konstitutionstypen, die nur von Vata, Pitta oder Kapha geprägt sind; die meisten sind «Mischtypen» aus zwei, seltener auch aus allen drei Doshas. Erst nach dieser Bestimmung wird ein ausgeklügelter Ernährungsplan erstellt. Dabei geht es um den Ausgleich der drei Doshas. Eine gezielte ayurvedische Ernährung, meist bestehend aus pflanzlichen und mineralischen Heilsstoffen, hilft dem Menschen dabei, sich wieder vital und lebensfroh zu fühlen. //



patientenfrage an:
franz rutz*

«Wie kann ich meine Ernährungsgewohnheiten ändern?»

Ich fühle mich oft schwer und antriebslos, ausserdem würde ich gerne Gewicht verlieren. Da ich nicht viel von Crash-Diäten halte und lieber meine Ernährungsgewohnheiten langfristig ändern möchte, bin ich auf Ayurveda gestossen. Welche Ernährungstipps sollte ich beachten?

Magdalena Scopetta, 32 Jahre

Viele Diäten führen oft dazu, dass die Motivation schnell verloren geht und man in alte Muster zurückfällt. Daher gehen Sie mit dem Ansatz Ayurveda richtige Schritte. Gewichtsprobleme entstehen durch Ernährungsgewohnheiten, die nicht die wahren Bedürfnisse von Körper, Geist und Seele zufriedenstellen. Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten in kleinen Schritten; strengen Sie sich nicht an. Eine kleine Veränderung schafft bereits eine neue Situation. Das Richtige in der richtigen Menge zur rechten Zeit und in der rechten Weise zu essen, ist die Grundessenz, zu der ich rate. Essen Sie massvoll und langsam: nie den Magen ganz füllen, das fördert die Langlebigkeit. Essen Sie regelmässig und mit Freude und Genuss; keine Snacks zwischendurch, höchstens mal eine Frucht oder ein paar Nüsse und Rosinen. Bringen Sie Ihren Stoffwechsel mit Wasser, Aktivität und Reinigungskuren in Schwung. Sie können sich auch von einem Ayurveda-Therapeuten einen individuellen Ernährungsplan schreiben und Ihren Dosha-Konstitutionstypen festlegen lassen. So können Sie Ihre Verdauungskraft gezielt stärken und Ihre Ziele erreichen.

* **Franz Rutz** ist Naturheilpraktiker und Gesundheits-experte in Ayurveda-Medizin mit Praxis in Zürich und Rain LU. Mit über 30 Jahren Erfahrung, ist der Therapeut ein Experte in seinem Fach. Zudem war er über viele Jahre Vorstandsmitglied bei Oda AM, der Organisation der Arbeitswelt Alternativmedizin. Über www.sanasearch.ch kann bei Franz Rutz ein Therapietermin online gebucht werden.