

Essen und Ernährungsgewohnheiten nach Ayurveda – ein ganz besonderer Psori-Treff in Zürich

CHRISTA INGLIN

Der Duft von geschnittenem Ingwer, das leise Geräusch beim Mörsern von Sesamsamen und Kreuzkümmel, der erfrischende Geschmack beim Trinken von Heidelbeersaft mit Koriander und Basilikum, dazu ein Gewusel in der Küche vor dem Herd, fleissige Hände beim Rüsten und Schneiden, frohe Stimmen und Lachen. Was hier grob beschrieben wird, ist keine indische Grossfamilie bei den Vorbereitungen für ein grosses Familienfest, sondern der letzte Psori-Treff in Zürich. Rike Erhorn hatte zu einem Psori-Treff über Ayurveda ins Lokal des Quartiertreffs Enge eingeladen. Neun Mitglieder der Regionalgruppe Zürich und sechs Gäste sind der Einladung gefolgt, darunter sechs Männer. Wir alle wollten den Vortrag über Ernährungs- und Lebensgewohnheiten nach Ayurveda hören und danach gemeinsam ayurvedisch kochen und essen.

Durch den Abend führte Stephanie Albert. Die Gesundheits- und Ernährungsberaterin sowie -therapeutin auf Ayurve-

da, die sich im Rahmen ihrer Aus- und Weiterbildung unter anderem einen Monat lang in Indien weiterbildete, erzählte über die mehr als 3000 Jahre alte, indische Gesundheitslehre Ayurveda (AYUR = Leben und VEDA = Wissen-



Stephanie Albert beim Mörsern.

Bilder: Christa Inglin

da, die sich im Rahmen ihrer Aus- und Weiterbildung unter anderem einen Monat lang in Indien weiterbildete, erzählte über die mehr als 3000 Jahre alte, indische Gesundheitslehre Ayurveda (AYUR = Leben und VEDA = Wissen-

schaft). Sie stellte die drei Energien des Ayurveda, Vata, Pitta und Kapha, vor und sprach darüber, dass jeder Mensch zwar alle drei Prinzipien, jedoch in unterschiedlicher Gewichtung, in sich trage und dass von dieser Gewichtung die individuelle Beratung und Therapie nach Ayurveda abhängen. Für den Psori-Treff Abend in Zürich beschränkte sich Stephanie Albert in ihrer rund einstündigen Präsentation auf ein paar allgemeine Prinzipien nach Ayurveda. Diese sind entweder für alle Menschen gut, weil sie allgemein Gesundheit und Ausgeglichenheit zum Ziel haben, oder speziell Menschen mit Psoriasis zu empfehlen. In diesem Zusammenhang stellte Stephanie Albert klar, dass mit einer ayurvedischen Lebensführung Psoriasis zwar nicht geheilt, die Symptome jedoch gelindert werden könnten.

Stephanie Albert ordnete ihre Ausführungen nach einem nach ayurvedischen Grundprinzipien ausgerichteten Tagesablauf. So erfuhren wir unter anderem, dass Wasser auf nüchternen Magen die Verdauung anregt, dass gekochtes Ingwerwasser reinigend wirkt und dass man durch Schaben die Zunge von Giftstoffen befreien und mit Sesamöl oder Ghee den Mund spülen und damit reinigen kann. Ihr vorgestelltes Morgenritual endete mit einer Salzwasser-Spülung der Nase und mit dem Hinweis, dass Yoga und Meditation am Morgen zu einem guten und



Die Gastgeberin des Abends, Rike Erhorn, packt selber mit an.

entspannten Beginn des Tages beitragen würden.

Weiter ging es mit zahlreichen, interessanten Empfehlungen und Hinweisen vor allem die Nahrung und die Ernährungsweise betreffend. Wussten Sie zum Beispiel, dass nach ayurvedischer Lehre gekochte, warme Speisen besser sind als Rohkost, dass der erste Biss bei einer Mahlzeit immer «süss» sein sollte (wobei hier süss nicht Zucker heisst), oder dass heiss und kalt sowohl beim Essen als auch im Alltag (Klimaanlage!) nicht gemischt werden sollten? Stephanie Albert gab einleuchtende Empfeh-



Bild links: Zwei von vielen Zutaten für ein ayurvedisches Gericht.

Bild rechts: Laddus – aus der gut angebratenen Masse werden süsse Kugeln geformt.

lungen für den Alltag und speziell für Psoriasis-Betroffene wertvolle Tipps. So verwies sie beispielsweise auf die entzündungshemmende Wirkung von Kurkuma und dass schon ein Teelöffel Kurkuma zweimal pro Tag, in wenig warmem Wasser aufgelöst oder den Speisen beigemischt, Entzündungen entgegenwirken könne. Den zusammenfassenden Hinweis, dass nach Ayurveda Verzicht keine Lösung sei, haben wir uns alle gerne gemerkt und auch, dass nach der indischen Lehre ein Deziliter Rotwein am Abend das Leben um zehn Jahre verlängern kann! Nach ihren spannenden Erläuterungen stellte Stephanie Albert das Menu vor, das wir danach gemeinsam kochten: Aprikosen-Chutney – Mungdal – Schmorgurken mit Dill – Basmati-Reis mit Mandeln – Mango-Crème – Laddus.

Während dem anschliessenden Zubereiten der verschiedenen Speisen hatten wir nicht nur Gelegenheit, uns zum Teil unbekannt Gewürze und Kräuter zu riechen, sondern uns auch auszutauschen oder Stephanie Albert weitere Fragen zu stellen. Jeder von uns half dabei mit, so gut er oder sie konnte (noch nie sah ich so viele willige Helferinnen und Helfer gleichzeitig in einer Küche!), die Tische wurden schön gedeckt. Das anschliessende Geniessen des gemeinsam zubereiteten, wunderbaren ayurvedischen Essens und das gemütliche Zusammensein rundeten diesen lehrreichen und herrlichen Sommerabend ab. Wir danken Rike Erhorn für die Organisation dieses wunderschönen Abends und der sympathischen Stephanie Albert für ihre interessanten Ausführungen sowie ihre geduldigen und fröhlichen

Kochanleitungen. Danke auch den beiden Frauen, dass sie, nachdem um halb elf Uhr nachts alle gegangen waren, im Quartiertreff Enge alles wieder aufgeräumt haben! Es war ein in jeder Hinsicht bereichernder Abend.

Die wichtigsten Ernährungsempfehlungen nach Ayurveda von Stephanie Albert, im Überblick

Stärkung Stoffwechsel (Agni)

- Im Sitzen und in Ruhe essen
- Nichts essen, bis man wirklich hungrig ist
- Ingwerwasser
- Rohkost minimieren, warm essen

Stärkung Leber

- Verzicht Alkohol
- Bittere und leichte Speisen bevorzugen

- Keine fettreichen Speisen
- Kein Schweinefleisch
- Vermeidung von Zucker
- Heilfasten – Kitchari-Kur

Weitere Empfehlungen

- Verzicht auf Alkohol und Nikotin (Minimierung Reize & Leberentlastung)
- Scharfe und saure Speisen minimieren
- Kombination von Heissem und Kaltem vermeiden
- Flüssiges, das sauer ist, vermeiden (Obstsäfte)
- Milch in Kombination mit sauren Früchten oder Fleisch/ Fisch vermeiden

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.paravatasana.ch.

*Farben sind das Lächeln der Natur
und Blumen sind ihr Lachen.*

James Henry Leigh Hunt (1784–1859)