



AHARA – DIE AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSKUNDE

Eine zentrale Rolle innerhalb des jahrtausendealten, ganzheitlichen Naturheilsystems Ayurveda spielt die Ernährungslehre Ahara. Auf ihrer Grundlage ist es möglich, für jeden Menschen eine individuell auf ihn und seinen aktuellen Gesundheitszustand zugeschnittene Ernährungsempfehlung zu erteilen, sodass seine Verdauung optimal unterstützt und gesundes Körpergewebe aufgebaut werden kann. Die Stärke der ayurvedischen Lehre liegt deshalb vor allem in der Individualität: nicht das Essen, sondern der Esser ist entscheidend. Diesem Grundsatz folgt auch die Ayurveda Parkschlösschen-Küche.

Ahara – ein logisches System

Nahrung ist Medizin. Aber wie funktioniert dies konkret? Um das zu verstehen, muss man einen Schritt zurückgehen und sich das Grundprinzip des Ayurveda bewusst machen: Alles auf der Welt, vom Stein bis zum Menschen, wird in seinem „Sein“ durch die ordnenden Strukturkräfte der drei Doshas Vata (Bewegungsprinzip), Pitta (Stoffwechselprinzip) und Kapha (Strukturprinzip) bestimmt. Jede Blume, jedes Tier ist also Ausdruck einer individuellen Dosha-Konstellation. Somit trägt auch jedes Nahrungsmittel eine bestimmte Dosha-Information in sich.



Diese Information kann auf unsere körpereigenen Doshas positiv oder negativ einwirken, indem sie gesenkt oder erhöht werden. In der Praxis geschieht dies über folgende Faktoren:

- 1) Die sechs Geschmacksrichtungen (*Rasa*): süß, sauer, salzig, scharf, bitter, zusammenziehend.
- 2) Die Eigenschaften (*Gunas*), unterteilt in zehn Gegensatzpaare, z.B. ölig/trocken, schwer/leicht oder kalt/heiß.
- 3) Die Wirkkraft auf den menschlichen Stoffwechsel (*Virya*) unterteilt in acht Kategorien, z.B. heiß, leicht oder scharf.
- 4) Die Wirkung innerhalb des Körpers nach der eigentlichen Verdauung (*Vipaka*), unabhängig von der ursprünglichen Geschmacksrichtung, z.B. süß oder scharf.

Beispiel frischer Ingwer:

Rasa - scharf, *Guna* - schwer, trocken, scharf, *Virya* – erhitzend, *Vipaka* – scharf

→ senkt Vata und Kapha

Mit Hilfe dieses Klassifizierungssystems ist es möglich, durch individuell zusammengestellte Nahrungsmittel und Gewürze und deren spezifische Eigenschaften gezielt auf die aktuelle Dosha-Konstellation des Menschen einzuwirken und Krankheiten aktiv vorzubeugen oder sie zu heilen.

Agni – das Verdauungsfeuer

Neben der Dosha-gerechten Ernährung spielt auch die Berücksichtigung der individuellen Verdauungskraft (Agni) eine entscheidende Rolle zur Erhaltung von Kraft, Gesundheit und Vitalität. Ist das Agni zu schwach und der Stoffwechsel gestört, kommt es zur Verschlackung und Übersäuerung des Organismus. Toxine und Stoffwechsellrückstände (Ama) lagern sich im Körper ab und können Auslöser für verschiedenste Krankheiten sein. Ziel der ayurvedischen Ernährungstherapie ist es deshalb zum einen, das Verdauungsfeuer zu stärken und zu unterstützen.



Dies geschieht beispielsweise durch die gezielte Gabe bestimmter Gewürze wie Ingwer, Koriander oder Kreuzkümmel und vor allem durch die Auswahl Dosha-gerechter Speisen. Zum anderen soll der Körper gereinigt werden, indem bereits vorhandenes Ama beseitigt und die Bildung neuer Schlacken verhindert wird. Dieser Prozess wird z.B. durch das regelmäßige Trinken von heißem Wasser unterstützt. Auch ein gelegentlicher Flüssigkeitstag hilft. Gemeinsames Ziel beider Ansätze ist ein kraftvolles und gesundes Agni, denn nur ein starkes Verdauungsfeuer gewährleistet die optimale Verarbeitung und Transformation der zugeführten Nahrung in gesundes und kräftiges Körpergewebe. Wird die Nahrung vollständig verstoffwechselt, entsteht als feinstes Endprodukt der Verdauung zusätzlich Ojas – die „Lebensessenz“¹. Diese feinstoffliche Substanz verleiht Strahlkraft und Jugendlichkeit, steigert die Konzentrationsfähigkeit und das positive Denken und stärkt das Immunsystem.

In der Praxis

Um Körper und Geist gesund und glücklich zu erhalten sowie Krankheiten vorzubeugen, sollte grundsätzlich gelten:

- regelmäßige Mahlzeiten, Hauptmahlzeit zur Mittagszeit (stärkste Verdauungskraft)
- warme Mahlzeiten (können leichter verdaut werden und regen Agni an)
- Dosha-gerechte Mahlzeiten (geeignete Lebensmittel und Gewürze zur optimalen Unterstützung der Verdauung)
- frisch zubereitete, qualitätvolle Mahlzeiten (bevorzugt regionale und saisonale Produkte)
- alle sechs Geschmacksrichtungen in einer Mahlzeit (süß, sauer, salzig, scharf, bitter, zusammenziehend)

Genießen Sie Ihre Mahlzeit mit allen Sinnen und nehmen Sie sich Zeit. Achten Sie grundsätzlich auf Ihre Körpersignale und hören Sie auf Ihren Bauch!

¹ Zitat Dr. Gerd-Steffen Bigus, Ayurveda-Mediziner im Parkschlösschen



Ahara im Ayurveda Parkschlösschen

Das Ayurveda Parkschlösschen setzt die Ernährungslehre des Ayurveda konsequent um und stimmt sie optimal auf die individuellen Bedürfnisse der Gäste ab. So wird die Balance der Doshas sanft wiederhergestellt, das Verdauungsfeuer Agni nachhaltig gestärkt und der Körper effektiv von Stoffwechsellrückständen und Toxinen befreit. Ein tieferes Verständnis für die ganz eigene gesunde Ernährung und deren Umsetzung im Alltag wird zusätzlich vermittelt. Wieder gewonnene Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude sind das spürbare Ergebnis für jeden Gast.

Weitere Informationen erteilen Ihnen gerne:

Martina Trautner, Telefon +49-(0)6541-705-164, trautner@parkschloesschen.de
Christine Huesgen, Telefon +49-(0)6541-705-155, huesgen@parkschloesschen.de
Irina Fenov, Telefon +49-(0)6541-705-116, fenov@parkschloesschen.de

Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:

Ayurveda Parkschlösschen
Wildbadstraße 201
56841 Traben-Trarbach
Deutschland

www.ayurveda-parkschloesschen.de
www.ayurveda-parkschloesschenblog.de
www.ayurveda-parkschloesschenshop.de
www.mein-ayurveda-lifestyle.de