

Gesund älter werden mit Ayurveda

Zwischen dem 50. und 60. Altersjahr beginnt Vata zuzunehmen. Ein Überschuss dieses biogenetischen Prinzips (Dosha) kann das Entstehen typischer Alterskrankheiten begünstigen. Ayurveda kennt Mittel, ein Ungleichgewicht der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha zu normalisieren. Auch die richtige Ernährung gehört dazu.

Jürg Lendenmann



Foto: Mario Rabensteiner, A-Imst

Astrid Fabienna Fassbind ist diplomierte Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und ausgebildet in Ayurveda-Medizin (SAM).

Ayurveda kennt drei bioenergetische Prinzipien (Doshas, Lebensenergien): **Vata** (Elemente: Äther + Luft – Prinzip der Bewegung), **Pitta** (Feuer + Wasser – Prinzip der Umwandlung) und **Kapha** (Wasser + Erde – Prinzip der Stabilität). Zum Zeitpunkt der Befruchtung wird die Grundkonstitution (Prakriti) eines Menschen festgelegt als individueller Anfangsmix der drei Doshas. Dieser optimale Mix kann sich im Verlauf des Lebens verändern. Je stärker er sich vom ursprünglichen Dosha-Verhältnis entfernt, desto grösser wird die Gefahr von Gesundheitsstörungen und Krankheiten.

Viele Faktoren können zu einem Dosha-Ungleichgewicht führen: körperliches, psychisches und geistig-spirituelleres Verhalten, Lebenshygiene, Rhythmen, Ernährung, Umwelt, soziale und berufliche Aktivitäten... und auch das Älterwerden.

Beim Älterwerden nimmt Vata zu

«Das Vata-Alter beginnt mit 50 bis 60 Jahren», sagt die Ayurveda-Spezialistin Astrid Fabienna Fassbind. «Das heisst: Im letzten Lebensdrittel nimmt das Vata-Dosha zu. Wird dieser Entwicklung nicht entgegengewirkt, kommt es zu einem Vata-Überschuss, der zu typischen Alterskrankheiten führen kann.» Als Beispiele nennt die Ernährungsberaterin und Ayurveda-Medizinerin trockene und raue Haut, Faltenbildung, geschwächte und brüchige Knochen, schwache Nieren und Inkontinenz, Verstopfung, Arthritis

und Arthrose, Schlaflosigkeit, Sorgen und Angstzustände, Stressanfälligkeit und Kälteempfindlichkeit, geschwächtes Immunsystem, Depressionen, Mattigkeit, Rastlosigkeit.

Anti-Aging heisst Vata reduzieren

Ayurveda kenne, so Fassbind, verschiedene Massnahmen, einem altersbedingten Vata-Überschuss entgegenzuwirken bzw. das gestörte Verhältnis der Doshas zu normalisieren: «Zu diesen «Anti-Aging»-Massnahmen zählen:

- Entschlacken und Entgiften (Panchakarma),
- Anwendungen mit hochwertigen medizinisierten, nährenden und aufbauenden Ölen, die tief ins Gewebe eindringen,
- Rasayana-Therapien, wie das gezielte Einnehmen von speziellen Verjüngungspräparaten, sowie
- eine individuell abgestimmte und immunstärkende Ernährung.»

Nicht alle können sich für eine Panchakarma-Kur entscheiden oder finden einen Ort, wo professionelle ayurvedische Massagen angeboten werden. Doch, erklärt Fassbind, könne auch mit dem Befolgen von Verhaltensregeln und richtiger Ernährung sehr viel erreicht werden: «Zu einem gesunden Lifestyle im Alter gehören nach Ayurveda regelmässige Bewegung, wenig Stress, das Meiden von Kälte, emotionale Ausgeglichenheit und eine positive Lebenshaltung. Die Ernährung sollte ab der Lebensmitte befeuchtend, wärmend und leicht verdaulich sein. Nahrung, die

erhitzend und besänftigend wirkt, reduziert Vata.» (Beispiel s. Kasten.) Für eine optimale ayurvedische Diät sei es ideal, sich durch eine kompetente Fachperson beraten zu lassen.

Alchemisten der Lebensenergie

«Nahrung ist Energie, und Energie ist Lebenskraft», sagt die Ayurveda-Ernährungsberaterin. «Eine gut durchdachte Ernährung trägt einen grossen Anteil dazu bei, die Gesundheit, Vitalität und Schönheit eines Menschen zu erhalten und das Leben zu verlängern.» Nicht von ungefähr würden hervorragende ayurvedische Köche als «Alchemisten der Lebensenergie» bezeichnet. Nahrungsmittel verfügten über bestimmte Eigenschaften, die die Doshas beeinflussen und ein Ungleichgewicht korrigieren können; die beiden wichtigsten seien Guna (Qualität) und Rasa (Geschmack).

Qualität und Geschmack

Nahrungsmittel mit der höchsten Qualität (Sattva) seien die Grundnahrungsmittel in der ayurvedischen Ernährungslehre, sagt Fassbind und nennt «frische, saftige, vitamin- und mineralstoffreiche, schadstofffreie und naturbelassene Lebensmittel wie Gemüse, Salate und Früchte,

OTX World Buch-Tipp

OTX|WORLD
bookshop



Mit Ayurveda jung bleiben – ein Leben lang

Astrid F. Fassbind
978-3-9523710-1-5
Preis CHF 39,90
Voraussichtlicher
Erscheinungstermin
Juni 2013

Jetzt vormerken auf www.otxbookshop.ch

vollwertige Getreide, Nüsse, Ghee (geklärte Butter) und kaltgepresste Öle». 60 bis 80 Prozent unserer Nahrung sollten sattvisch sein, denn sie nähren den Körper, ohne ihn zu belasten. Verzichtet werden sollte auf kalte Getränke ebenso wie auf fermentierte Lebensmittel, Konserven und abgepackte Lebensmittel mit Zusatzstoffen. Je mehr Geschmacksrichtungen ein Nahrungsmittel habe, desto ausgleichender sei seine Wirkung auf die Doshas. Ebenso gelte: Je ausgeprägter ein bestimmter Geschmack, desto stärker beeinflusst er die Doshas. Ein ausgewogenes Essen enthalte alle sechs Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb/adstringierend.

Allgemeine Ernährungsregeln

Ayurveda kenne grundlegende Ernährungsregeln, die einzuhalten in allen Lebensaltern wichtig seien:

- Eine neue Mahlzeit soll erst eingenommen werden, wenn die alte verdaut ist, d. h. nach drei bis vier Stunden.
- Ein Drittel des Magens soll mit fester Nahrung gefüllt werden, ein Drittel mit Flüssigkeit; das restliche Drittel soll für die Verdauung übrigbleiben.
- Einheimischen Nahrungsmitteln soll der Vorzug gegeben werden. «Ein Zuviel an Exotischem ist der Gesundheit abträglich», sagt die Ayurveda-Spezialistin.

- Die Nahrung soll der Jahreszeit und dem Klima angepasst werden. Ungünstig seien beispielsweise, so Fassbind, kalte und trockene Ernährung im Winter und fettige und kühlende Nahrung in feuchter Umgebung.

Gewürze – die Seele des Ayurveda

Die therapeutische Verwendung von Nahrungsmitteln könne durch die Ergänzung mit Heilkräutern/Gewürzen und Nahrungsmittelergänzungen abgerundet werden, erklärt Fassbind: «Gewürze sind die Seele des Ayurveda. Wichtige Gewürze, die Vata reduzieren helfen, sind Knoblauch, Muskat, Kardamom, Fenchel, Kümmel, Koriander, Kreuzkümmel, Basilikum und Meersalz.»

Aber auch Nahrungsergänzungsmittel hätten im Ayurveda ihren Platz: «Positiv insbesondere auf den Östrogenstoffwechsel wirken sich Kohlgewächse und Soja-Produkte aus, zudem Lein- und Hanföl (sie enthalten Alpha-Linolensäure, eine Omega-3-Fettsäure), Distel- und Sonnenblumenöl. Auch eine Kur mit L-Cystein kann unterstützend wirken. Obgleich Melatonin im Ayurveda nicht erwähnt wird, empfehle ich es, denn die Melatonin-Synthese nimmt im Alter ab, und mit der Gabe von Melatonin kann das Einschlafen verbessert werden.» ■

Ideale Vata-Diät

Frühstück (bis 8 Uhr morgens)

Ideal: gekochter und gewürzter Getreidebrei (Weizen, Dinkel, Hartweizen) mit Rosinen, Feigen und Datteln, oder als Kompott gekocht mit Zimt, Anis, frisch geriebenem Ingwer, Kardamom und – als ganz spezielles Anti-Aging-Mittel – Safran.

Mittagessen (11 Uhr bis 13.30 Uhr)

- Mild gewürzte Gemüsesuppe.
- Salat aus gekochten Wurzelgemüsen mit Oliven- oder Sesamöl, frischen Kräutern und gerösteten Nüssen.
- Pasta oder Reis mit frischen Kräutern.
- Gemüse: Karotten, Süßkartoffeln, Schwarzwurzeln, Runden, Radieschen, gekochte Zwiebeln, Avocado, Petersilie, Koriander, Knoblauch.

- Früchte: Zitronen, Orangen, Limonen, Grapefruit, Ananas, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Pflaumen, Feigen, Datteln, Mango, Papaya.

Abendessen (17 bis 19 Uhr)

- Warme Getreidespeise aus Weizen, Reis, Hafer.
- Linseneintopf, Auflauf, Pasta, Kartoffel- und Gemüsegerichte.
- Weizen- oder Dinkelbrot mit Butter, Frischkäse, Marmelade.

Vor dem Schlafen:

Heisse Milch mit einem Esslöffel Ghee.