

**CLAUDELLE DECKERT,***Schauspielerin, 50*

Die ehemalige „Unter uns“-Darstellerin liebt Ayurvedakuren, um neue Energie zu tanken. Wie auch in der indischen Heilslehre empfohlen, mag sie die Gemüseküche und setzt auf Gewürze und Kräuter

Gesund essen: Ernährungstipps aus dem Ayurveda

84% der Originalgröße

AUSWIRKUNGEN UNGESUNDER ESSGEWOHNHEITEN

Auch im Ayurveda spielt die Verdauung eine zentrale Rolle. Man spricht vom Verdauungsfeuer Agni, das für die Verstoffwechslung der Nahrung zuständig ist. Ein schwaches Agni führt zu Magen-Darm-Störungen und anderen Krankheiten

Verstöße gegen Ernährungsregeln

- nicht konstitutionsgerechte Ernährung
- essen, bevor die vorangegangene Mahlzeit verdaut ist
- unregelmäßig essen
- zu hektisch essen
- zu schwer essen
- zu viel essen
- zu kalt essen

Verdauungsstörungen (Symptome, die am Anfang von Erkrankungen stehen können)

- Verstopfung
- Durchfall
- Völlegefühl
- Blähungen
- Sodbrennen
- unvollständige Verdauung
- klebriger, riechender Stuhl
- dicker Zungenbelag

FAKTOREN, DIE DAS AGNI STÄRKEN:

Weniger kalt und schwer essen – besser sind leichte und warme Speisen; Sport und andere körperliche Aktivitäten; regelmäßiges Schwitzen; alle Geschmacksrichtungen sollten berücksichtigt werden; weniger Salz, dafür Kräuter und Gewürze aus biologischem Anbau verwenden; Essenspausen einlegen

Gutes Essen ist nicht nur im Ayurveda die Basis für Vitalität. Die Ratschläge decken sich meist auch mit dem, was Ärzte hierzulande empfehlen

VON SUSANNE FETT

Der Mensch ist, was er isst“, lautet eine Redensart. Eigentlich sollte sie heißen: „Der Mensch fühlt sich so gut oder schlecht, wie er gegessen hat.“ Jeder hat schon erlebt, dass der zweite Teller Pasta müde gemacht hat, eine zu fette Speise im Bauch rumorte oder andere Unverträglichkeiten zu Sodbrennen führten. Viele Magen-Darm-Leiden sowie Herz-Kreislauf-Krankheiten gehen auf eine unpassende Ernährung zurück. Welche Lebensmittel dem Körper guttun, welches Essen passt, damit haben sich die verschiedensten Kulturen beschäftigt, darunter auch die indische Heilslehre Ayurveda. In Hotels, auf Reisen nach Asien, in Kochkursen zu Hause wollen viele Menschen heute lernen, wie man sich ernähren kann, um sich rundum wohl und voller Energie zu fühlen. Ayurveda scheint das zu bieten: „Das Schöne im Ayurveda ist, es gibt viele Essensgebote, aber keine Verbote. Denn der Genuss darf nicht zu kurz kommen“, sagt der indische Ayurvedamediziner **Gaurav Sharma**, der im European ▶

FOTO: PATRIC FOJAD/PIGSRÉPORT/ROBA IMAGES; ILLUSTRATION: STORYBOARD

BUNTE 40 | 2024 79

95% der Originalgröße

BUNTE GESUNDHEIT



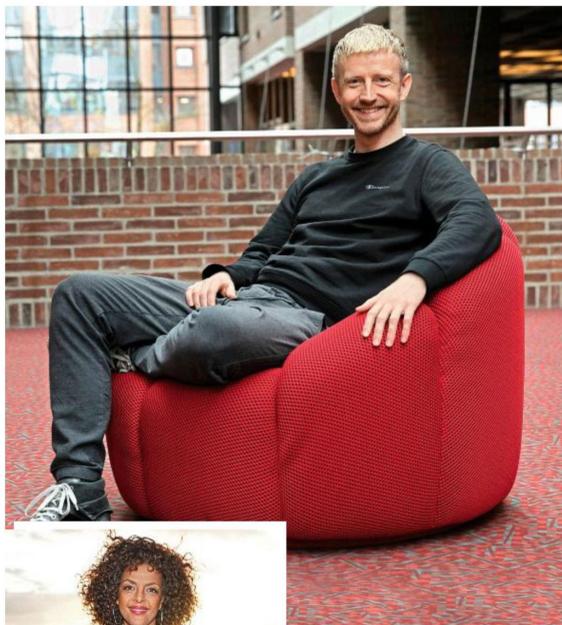
JENNIFER ANISTON,
 55, Hollywoodstar
 Die Schauspielerin isst am liebsten gemüsereiche Kost mit vielen Kräutern. Das deckt sich mit den Tipps der indischen Gesundheitslehre. Zudem trinkt sie ayurvedische Tees, um ihr Immunsystem zu stärken

„Zur Stärkung meines Immunsystems vertraue ich auch auf ayurvedische Tees“

JENNIFER ANISTON

DAVID ZIMMERSCHIED,
 40, Schauspieler

Ihn begeistert der ganzheitliche, ursachenerforschende Ansatz im Ayurveda: „Gesundheit und Ernährung haben mich schon immer interessiert“



DENNENESCH ZOUDE,
 57, Schauspielerin
 Die gebürtige Äthiopierin macht regelmäßig Ayurveda-Kuren und veröffentlichte das Buch: „Heute bin ich gut zu mir: Mit Ayurveda und Achtsamkeit zu mehr Gesundheit und Gelassenheit“

► Ayurveda Resort „Sonnhof“ in Österreich für die medizinische Betreuung zuständig ist. Was macht die indische Heilslehre und ihre Essensempfehlungen besonders? Im Ayurveda gibt es drei Konstitutionstypen, welche die Nahrungsmittel unterschiedlich aufnehmen und verarbeiten – dann funktioniert das Verdauungsfeuer Agni. Dies sorgt für einen guten Stoffwechsel. Was erst mal exotisch oder außergewöhnlich klingen mag, unterscheidet sich keineswegs stark von den Essensempfehlungen der Experten hierzulande. „Grundsätzlich spielt die Ernährungsmedizin in allen Kulturen eine große Rolle. Ayurveda ist eben eine davon, aber es gibt auch die Traditionen in der europäischen Medizin“, weiß die Internistin, Ernährungsmedizinerin und Buchautorin **Prof. Julia Seiderer-Nack**. „Und all diese Ernährungsratschläge muss man sich immer individuell für den Patienten ansehen – und das macht man im Ayurveda auch.“ Dennoch gibt es einige Regeln, die für alle gelten. Hier haben wir wichtige ayurvedische Empfehlungen genauer geprüft:

1. Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind – maximal drei Mahlzeiten. Drei Stunden vor dem Schlafengehen sollte man nichts mehr zu sich nehmen

„Der Stoffwechsel braucht Ruhepausen“, lautet ein Rat von Gaurav Sharma. „Zwischen den Mahlzeiten sollte man drei bis sechs Stunden nichts essen. Und die letzte Mahlzeit vor dem Schlafengehen sollte drei Stunden her sein.“ Grundsätzlich sei das empfehlens-

wert, „da der Mensch sein Hungergefühl behält, sich nach seiner Intuition ernährt und nicht zu viele Snacks zwischendrin essen sollte“, so Prof. Seiderer-Nack. „In den Industrienationen gibt es viele Leiden wie Diabetes, Übergewicht oder kardiovaskuläre Krankheiten, die durch ein Zuviel an Zwischenmahlzeiten gefördert werden.“ Aber auch hier findet man Ausnahmen: „Einem Patienten mit Refluxbeschwerden würde ich raten, kleinere Portionen mehrmals pro Tag zu essen.“ Drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts zu essen, ist absolut empfehlenswert. Expertin Seiderer-Nack: „Dann sind der Darm und die ganze Verdauung weniger belastet und man kann besser schlafen.“ Auch das populäre Intervallfasten geht davon aus, dass Essenspausen nicht nur dabei helfen, die Figur zu halten, sondern gesund sind. ►

FOTOS: PHOTOSHOT/DPA PICTURE ALLIANCE, SZ PHOTO/DPA PICTURE ALLIANCE, ABBFOTO/DPA PICTURE ALLIANCE

DIE HEILKRAFT DER NATUR

Eine Säule der ayurvedischen Küche ist die Heilkraft der Pflanzen und Mineralstoffe, auch bei Verdauungsstörungen greift man auf ihr Gesundheitspotenzial zurück. Wichtig: Achten Sie auf Produkte von guter Qualität. Mittlerweile gibt es das sogenannte Europäische Ayurveda. Die Experten empfehlen auch gerne heimische Kräuter, die altbewährt und hierzulande in Topqualität erhältlich sind, ebenso wie asiatische Basisgewürze wie zum Beispiel Kurkuma.



Pfefferminze: Die ätherischen Öle der Pfefferminze regen den Gallenfluss an. Sie wirken auch krampflösend und schmerzstillend. Als Tee genossen, bringt sie die Verdauung in Balance. Bei starken Beschwerden hilft ein Konzentrat zusammen mit den Ölen des Kümmels (z. B. in „Carmenthin“).

Kurkuma: Die Gelbwurz kommt aus der Familie der Ingwer-Gewächse. In Asien gilt sie als wahres Wundermittel und wird auch bei uns immer beliebter.

Die antientzündliche Wirkung von Kurkuma wurde mittlerweile in zahlreichen Studien bestätigt, u. a. bei der Darmerkrankung Colitis ulcerosa (z. B. „curcumin-Loges“).

Ingwer: Schmeckt im Vergleich zu Kurkuma schärfer und intensiver. Seine Gingerole aktivieren die Immunzellen – weshalb warmes Ingwerwasser oder Tee als Booster für das Abwehrsystem gelten. Im Ayurveda wird es auch morgens empfohlen, da es die Verdauungskraft (das Agni) anregt. Dafür dünn geschnittene, frische Ingwerscheiben in heißes Wasser geben und warm (nicht heiß) trinken. Doch nicht für jeden ist Ingwerwasser geeignet, auch hier gibt es Ausnahmen. Zum Beispiel sollten Menschen, die zu Herzrasen neigen, Ingwer nur in Maßen genießen.

Kreuzkümmel: Hilft bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl, Bauchkrämpfen. Auch wenn Kreuzkümmel und Kümmel verwandt sind: Kreuzkümmel schmeckt intensiver, bitterer und schärfer als der milde Kümmel. Das Ayurveda empfiehlt, ihn vor und nach dem Essen zu kauen, gerne mit Fenchelsamen.

Flohsamenschalen: Beinhalten einen Ballaststoffanteil von mehr als 80 Prozent und werden als bewährtes Hausmittel bei Verstopfung und zur leichten Förderung des Stuhlgangs eingesetzt, ebenso bei Blähungen und Koliken. Aber auch bei entzündlichen Veränderungen des Darms unterstützen sie den Heilungsprozess (z. B. „Darm Aktiv“ von Klosterfrau).



Bitterstoffe: In den letzten Jahrzehnten waren sie wegen ihres Geschmacks verpönt und wurden sogar aus den Gemüsen herausgezüchtet. Doch gerade wird deren heilende Wirkung, vor allem auf den Verdauungstrakt, wiederentdeckt. Bekannte Bitterkräuter sind Wermut, Angelikawurzel, Beifußkraut, Gänsefingerkraut oder Löwenzahn. Die Kräuter sind auch fester Bestandteil von Verdauungsschnäpsen, die nach dem Essen getrunken werden. Die gesündere Variante sind Tropfen oder Sprays, die in Apotheken und Drogerien erhältlich sind. Gut zu wissen: Bitterstoffe, vor und nach dem Essen eingenommen, schützen auch vor Heißhungerattacken.

Heilerde: Feiner Löss ist reich an Mineralien und Spurenelementen, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Selen, Zink, Fluor und Kupfer. Er gehört zu den traditionellen Heilmitteln und wirkt sowohl bei Blähungen und Unwohlsein als auch bei starkem Sodbrennen beruhigend und ausgleichend (z. B. „Luvos magenfein“ als Granulat im Beutel).



► 2. Zu viel trinken – auch wenn es nur Wasser ist – belastet den Körper

„Der Mensch soll trinken, aber nicht ertrinken“, erklärt Gaurav Sharma. „Wenn man zu viel Wasser vor dem Essen trinkt, schwimmt das Essen oben. Das heißt, es dauert länger, bis die Nahrung verstoffwechselt ist.“ Der Nährstoffhaushalt gerät dann durcheinander. Ein Richtwert lautet: Körpergröße in Litern. Das heißt, wenn ich 1,70 groß bin, sollte ich circa 1,7 Liter Flüssigkeit zu mir nehmen. Nach und vor dem Essen wäre eine mindestens halbstündige Trinkpause sinnvoll. Internistin Seiderer-Nack findet das nicht verkehrt, sie empfiehlt jedoch grundsätzlich, erst mal ausreichend zu trinken. Denn: „Wir Europäer neigen ja dazu, eher zu wenig zu trinken. Vor allem ältere Menschen. Doch um bei dem Beispiel mit den 1,70 Metern zu bleiben: Das deckt sich durchaus mit den Empfehlungen der europäischen Medizin.“ Wenn man zum Essen nichts trinkt, liegt der Geschmack auf Speisen und man kann sich Zeit zum Kauen nehmen. Das ist sinnvoll, vor allem sollte man nicht hastig trinken. „Bei Patienten mit Übergewicht kann es jedoch sinnvoll sein, dass diese vor den Mahl-

zeiten erst mal trinken, um ein schnelleres Völlegefühl zu haben.“ Einig sind sich alle Mediziner, dass die Getränke nicht kohlenstoff- und zuckerhaltig sein sollten. Das Ayurveda empfiehlt abgekochtes warmes Wasser (morgens gerne mit einem Spritzer Zitrone, um den Stoffwechsel anzuregen). Tatsächlich vertragen die meisten Menschen kalte Getränke schlechter als warme oder lauwarme. Ebenso sollte man keine zu heißen Getränke zu sich nehmen.

3. Das Essen ist idealerweise selbst zubereitet und aus regionalem Anbau. Die beste Zeit für die Hauptmahlzeit ist mittags – da dann das Verdauungsfeuer am stärksten ist

Wenn das nicht möglich ist, sollte man im Job selbst vorbereitetes Essen mitnehmen, statt ungesundes Fast Food zu essen. „Selbst zubereitete Speisen zu essen, ist sicherlich ein guter Ratschlag, wenn man davon ausgeht, dass die Alternativen Fertigprodukte oder hochindustriell verarbeitete Nahrungsmittel sind. Regionale Produkte sind zu bevorzugen“, sagt Prof. Julia ►



ANDREA KATHRIN LOEWIG,
58. Schauspielerin

Die TV-Ärztin („In aller Freundschaft“) nimmt sich regelmäßig Zeit zum Detox und kocht mit großer Leidenschaft ayurvedisch

GESUNDHEIT **BUNTE**

► Seiderer-Nack. Wer alles selbst kocht, kennt die Zutaten seiner Gerichte. „Laut den Regeln der Ayurvedamedizin gilt es, Mahlzeiten, die schon lange Zeit vorbereitet oder industriell hoch verarbeitet sind, zu meiden. Stattdessen sind Speisen, die keine Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe oder Innovatoren enthalten, zu bevorzugen.“ Werden Gemüse und Getreide gekocht, sind sie zudem bekömmlicher. Der Magen muss also weniger arbeiten, weil die einzelnen Nahrungsbestandteile schon zerlegt sind. Das heißt, die Verdauungslast des Darms wird reduziert. Doch wenn man Brokkoli oder Zucchini zu lange kocht, können wichtige Nährstoffe verloren gehen. „Deshalb können auch Rohkost und Obst sinnvoll sein“, sagt Seiderer-Nack. Idealerweise nimmt man es mittags zu sich. Abends belastet es den Verdauungstrakt und kann zu Blähungen führen. Generell sollte man zu später Stunde nicht schwer essen.

4. Versuchen Sie, pro Mahlzeit, aber zumindest im Laufe des Tages alle sechs Geschmacksrichtungen in die Nahrung zu integrieren

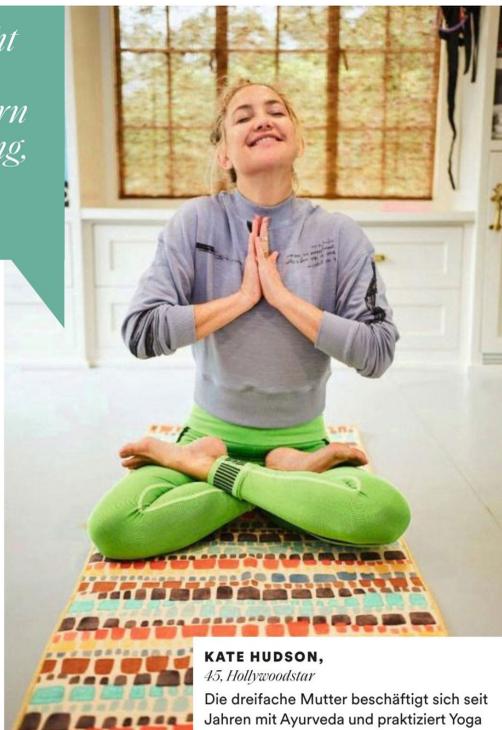
„Ideal ist es, wenn man süß, sauer, scharf, bitter, herb und salzig isst“, empfiehlt Gaurav Sharma. Die verschiedenen Geschmacksrichtungen halten den Körper im Gleichgewicht. Gemeint sind damit die sogenannten drei Doshas, die bei jedem in Balance sein sollten. „Das ist in der europäischen Medizin nicht so weit verbreitet“, sagt Prof. Seiderer-Nack. Doch die wohltuende Wirkung der Bitterstoffe – und damit der bittere Geschmack – tritt wieder mehr in den Fokus der Ernährungsmedizin. „Neueste Forschungen zeigen, wie gesund sie für die Verdauung sind.“ ►

87% der Originalgröße

► Der Magen-Darm-Trakt enthält viele Bitterstoffrezeptoren, welche die Ausschüttung von Enzymen und Verdauungssäften stimulieren. Zudem reduzieren sie Heißhungerattacken“, sagt Prof. Seiderer-Nack. Als Tee oder Aperitif eingenommen, gelten sie traditionell als sehr wohltuend. Auch Artischocken, Radicchio, Chicorée, Rucola oder Kohl enthalten die gesunden Bitterstoffe.

„Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um eine Ernährung, die zu mir passt“

KATE HUDSON



KATE HUDSON,
 45, Hollywoodstar

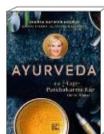
Die dreifache Mutter beschäftigt sich seit Jahren mit Ayurveda und praktiziert Yoga und Meditation. Bewegung und die Klärung des Geistes sind, wie gesunde Ernährung, fester Bestandteil der indischen Heilslehre

5. Detoxen Sie und reinigen Sie Ihren Darm mit einem qualifizierten Therapeuten

Zu einer klassischen ayurvedischen Kur (Panchakarma) gehört die Reinigung des Darms. „Doch welches Verfahren geeignet ist, muss nach einer ausführlichen Anamnese entschieden werden“, erklärt Experte Sharma. Im Ayurveda werden auf den Patienten zugeschnittene Methoden angewandt, entgiftende Tees, warmes Ghee mit Kräuterauszügen. „Die Kur gibt dem Körper die Chance, zu entgiften, zu entschlacken und wieder zu Kräften zu kommen. Und jeder kann selbst herausfinden, wie er das gut umsetzen kann. Dabei geht es allerdings nicht nur um die rein körperliche Entgiftung“, sagt Gaurav Sharma. Auch der Geist findet dabei Klarheit und die Seele wirft Ballast ab. In der traditionellen europäischen Medizin spielen Fasten und Darmreinigung ebenfalls eine Rolle. Wer dies regelmäßig praktiziert, berichtet nicht nur davon, dass er sich leichter fühlt, sondern auch, dass es ihm psychisch besser geht, man spricht von einem Fastenhoch. „Fasten kann dem Körper guttun“, das sieht auch Prof. Seiderer-Nack so: „Insbesondere deswegen, weil wir ihm Pausen von seiner Verdauungs-

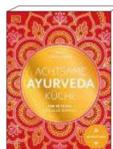
arbeit gönnen: Dadurch wird der Darm entlastet und er kann sich erholen.“ Viel wichtiger als Fasten oder Detox ist es ihrer Meinung nach, den Darm und sein Mikrobiom kontinuierlich zu pflegen. „Durch eine darmfreundliche Ernährung mit viel Gemüse, Obst und Ballaststoffen – und genügend Prä- und Probiotika. Wir sollen immer auf unser Mikrobiom aufpassen, indem wir zum Beispiel keine unnötigen Antibiotika einnehmen.“ Dem Thema Darmreinigung steht die Ernährungsmedizinerin skeptischer gegenüber, auch wenn es ursprünglich Bestandteil klassischer Kuren in Deutschland und Österreich ist. „Das fußt auf der Theorie, dass sich Abfallstoffe, also sogenannte Schlacken, im Darm bilden. Das ist jedoch nicht nachweisbar oder evidenzbasiert – da sich die Darmschleimhaut grundsätzlich alle Tage neu regeneriert“, sagt Seiderer-Nack.

Zum Weiterlesen



Zeit für sich: Eine Ayurvedakur kann man auch zu Hause machen. Schauspielerin Andrea Kathrin Loewig hat es ausprobiert. Der Ayurveda-Experte Gaurav Sharma vom „Hotel Sonnhof“ erklärt, worauf es bei der Ernährung ankommt. (Gräfe und Unzer, 29,99 Euro)

Gesund im Magen und im Darm: Dr. Seiderer-Nack, Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizin, erklärt, was Sodbrennen auslöst. Und wie Sie durch kleine Änderungen im Lebensstil und mit einer gesunden Ernährung das lästige Aufstoßen lindern und auf Medikamente verzichten können. (Südwest, 20 Euro)



Ayurvedisch kochen: die besten Rezepte zum Nachkochen für jeden Konstitutionstyp. Die sogenannte Tri-Dosha-Küche kann man unkompliziert zubereiten. Sie liefert Energie und ist eine Wohltat für Körper und Seele. 100 Rezepte. Mit Typentest. (DK Verlag, 29,95 Euro)

6. Essen ist kein rein körperlicher Akt, auch die Emotionen müssen „verdaut“ werden. Deshalb ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen und in Ruhe zu essen

Dass man nicht im Gehen nebenbei ein Bockwurst-Brötchen verschlingen sollte, muss man bestimmt nicht erklären. Dennoch nehmen sich viele wenig Zeit fürs Essen. Sie mampfen vor dem Fernseher achtlos vor sich hin, während sie schlechte Nachrichten konsumieren. Oder sie schieben sich schnell beim Stehimbiss oder in der Kantine etwas zwischen die Zähne – und sind in Gedanken beim nächsten Meeting statt beim Mittagessen. Der Verdauung bekommt das nicht, weiß Medizinerin ►

FOTOS: KATE HUDSON/INSTAGRAM, IMAGO, GEISLER/PHOTOPRESS/OPA PICTURE ALLIANCE



MICHAEL BRANDNER,
72, Schauspieler

Dem Charakterdarsteller und Schriftsteller schmeckt die ayurvedische Küche. Er findet sie so interessant, dass er schon mal einen entsprechenden Kochkurs besuchte



YASMINA FILALI,
Schauspielerin, 49

Kein Wunder, dass sie so gut in Form ist. Während ihrer Ayurvedakur hat sie vier Kilo abgenommen

GESUNDHEIT **BUNTE**

► Seiderer-Nack: „Stress, Hektik und andere Umweltfaktoren können die Darmflora verändern und den Darm aus dem Gleichgewicht bringen – was zu ausgeprägten Beschwerden führt. Es gibt zum Beispiel einen Zusammenhang zwischen Migräne, chronischen Erschöpfungszuständen, Autoimmunerkrankungen, erhöhter Infektanfälligkeit und funktionellen Darmstörungen wie Reizdarm oder Leaky Gut.“

Anspannung und Nervosität „schlagen auf den Magen“ – auch das ist nicht wirklich überraschend. Ein paar goldene Ernährungsregeln gibt es also durchaus, wenn wir das Herz-Kreislauf-System und unsere Mitte gesund halten wollen: hochwertige Nahrungs-

mittel statt Junkfood, sich Zeit nehmen und die Köstlichkeiten auf dem Teller genießen. Wer darin eine Routine entwickelt und die Speisen wieder bewusster zu sich nimmt, bekommt nach wenigen Wochen ein Gefühl dafür, was dem Körper guttut – und was er besser vermeiden sollte. Und damit ist schon mal ein großer Baustein für das Wohlbefinden gesetzt.

87% der Originalgröße