



»Süß, sauer, salzig, bitter, scharf und zusammenziehend, das ist die Gruppe der sechs Geschmacksrichtungen.«

Ca. Sa. Sū. 1:65

Logik der ayurvedischen Ernährung

Die Ernährung ist einer der zentralen Aspekte der ayurvedischen Physiologie. Man nennt sie auch »mahausadhi«, die »Große Medizin«, weil durch eine falsche Ernährung schnell Erkrankungen entstehen und ganz ohne Nahrung der Tod eintritt. Auf der anderen Seite werden Menschen durch die gesundheitsfördernde Ernährung kräftig, voller Ausstrahlung und gesund.

Um das ayurvedische Verständnis der Wirkungsweise von Lebensmitteln und Kräutern zu verstehen, braucht man Grundlagen der ayurvedischen Pharmakologie. Sie wird dravyaguṇa genannt. Dieser Begriff setzt sich zusammen aus den Sanskrit-Worten »dravya« für »Substanz« und »guṇa« für »Eigenschaft«. Jeder Stoff wird im Āyurveda nicht wie in der modernen Medizin nach seiner chemischen Zusammensetzung beschrieben, sondern nach den folgenden sechs Kriterien:

- raśa – Geschmack,
- guṇa – Eigenschaft,
- vīrya – Potenz,
- vipāka – Geschmack nach der Verdauung,
- prabhāva – spezielle Wirkungen und
- karma – Wirkungen.

Diese sechs Aspekte genügen, um die Wirkungsweise von jeglicher Substanz genau zu beschreiben und sie können diese in den meisten Fällen logisch erklären.

rasa*: Geschmack

Der Geschmack wird auf der Zunge gleich am Anfang des Kontaktes von der Substanz im Mund wahrgenommen. Er ist insbesondere beim Einsatz von Lebensmitteln von zentraler Bedeutung. Der Āyurveda beschreibt sechs Geschmacksrichtungen.

Die Geschmacksrichtungen entstehen durch die Zusammensetzung der Substanzen aus den fünf Elementen. Daher kann man aus ayurvedischer Sicht schon aus dem Geschmack auf die zentralen Bestandteile einer Substanz rückschließen:

Geschmack	Elemente
süß (<i>madhura</i>)	Erde und Wasser
sauer (<i>amla</i>)	Erde und Feuer
salzig (<i>lavana</i>)	Wasser und Feuer
scharf (<i>katu</i>)	Luft und Feuer
bitter (<i>tikta</i>)	Luft und Raum
zusammenziehend (<i>kasaya</i>)	Luft und Erde

Tab. 1

Auch die doṣas sind aus den fünf Elementen aufgebaut: kapha aus Erde und Wasser, pitta aus Feuer und etwas Wasser und vāta aus Luft und Raum.

Im Āyurveda geht man davon aus, dass Gleiches Gleiches vermehrt und Gegensätzliches sich vermindert. Daher führen Geschmacksrichtungen, die aus den gleichen Elementen aufgebaut sind wie doṣa, zu deren Zunahme, während diejenigen, die aus anderen Elementen entstehen,

Geschmack	Elemente	Wirkung auf die doṣas
süß (<i>madhura</i>)	Erde und Wasser	kapha steigernd, pitta vermindern und vata vermindern
sauer (<i>amla</i>)	Erde und Feuer	kapha steigernd, pitta steigernd und vata vermindern
salzig (<i>lavana</i>)	Wasser und Feuer	kapha steigernd, pitta steigernd und vata vermindern
scharf (<i>katu</i>)	Luft und Feuer	kapha vermindern, pitta steigernd und vata steigernd
bitter (<i>tikta</i>)	Luft und Raum	kapha vermindern, pitta vermindern und vata steigernd
zusammenziehend (<i>kasaya</i>)	Luft und Erde	kapha vermindern, pitta vermindern und vata steigernd

Tab. 2

eine Abnahme und damit eine Beruhigung der doṣas hervorrufen. Im Einzelnen wirken die Geschmacksrichtungen auf die doṣas wie in Tabelle 2 gezeigt.

Schon das Wissen um die Wirkung des Geschmacks kann man in der Ernährung bewusst einsetzen, indem man zum Beispiel mit scharfen oder bitteren Substanzen bei schleimreichen Erkrankungen kapha vermindert.

Auch andere Wirkungen durch die Geschmacksrichtungen werden beschrieben. Diese lassen sich bei allen Lebensmitteln und Gewürzen beobachten, die in der jeweiligen Geschmacksrichtung dominant sind. Zum Beispiel führen süße Lebensmittel zu Sättigung und Freude, sie fördern Stärke und Heilung und bauen Gewebe auf. Saure Lebensmittel dagegen führen zu Speichelbildung und Geschmacksentstehung. Sie fördern Körpermasse, führen leicht ab und können zu Entzündungen reizen. Salzig schmeckende Lebensmittel führen zu Schleimbildung und Weichheit, fördern die Verdauung und können Haut und Haare reizen. Scharfe Lebensmittel führen zu Erregung. Sie stimulieren die Verdauung und Nasen-

* Anmerkung der Redaktion: Die Umschrift bzw. die Wiedergabe der Begriffe aus dem Sanskrit in lateinischer Schrift ist für den serifenlosen Schriftsatz leider nicht möglich.



sekretion und können zu Überhitzung führen. Lebensmittel mit primär bitterem Geschmack dagegen führen zu Trockenheit im Mund und Gänsehaut. Das vermindert Brennen, senkt Fieber und kann zu Substanz- und Kraftverlust führen, während Lebensmittel mit zusammenziehender Geschmacksrichtung Heilung fördern, Sekretion beenden und zu Erschöpfung führen können.

guna: Eigenschaft

Geschmacksrichtungen sind eigentlich auch Eigenschaften. Trotzdem werden neben dem Geschmack auch Eigenschaften im engeren Sinne zu jeder Substanz beschrieben. Am wichtigsten für das Verständnis der Wirkung von Substanzen sind dabei zehn Gegensatzpaare von Adjektiven wie schwer und leicht, kalt und heiß oder feucht und trocken.

»Sie (die Ernährung) ist von zwanzig Arten abhängig von den *gurvadi-gunas*.

- schwer* – *leicht*
- kalt* – *heiß*
- feucht* – *trocken*
- dumpf* – *stechend/scharf*
- statisch* – *beweglich*
- weich* – *hart*
- klar* – *schleimig*
- glatt* – *rau*
- feinstofflich* – *grobstofflich und*
- viskös* – *dünnflüssig*

Ca. Sa. Sū. 1:65

Alle diese Eigenschaften entstehen aus den fünf großen Elementen und haben – ebenso wie die Geschmacksrichtungen – ihre Wirkung auf die *do as* und ihre allgemeinen Wirkungen.

virya: Potenz

Die Potenz (*vīrya*) ist die Kraft, mit der eine Substanz ihre Wirkung entfaltet. Sie ist in Heilkräutern stärker dominant, wohingegen der Geschmack in der Ernährung eine größere Rolle spielt.

Die Potenz kann unterschiedlich beschrieben werden. Am gängigsten ist die Einteilung nach *Vāgbha a*, der unterscheidet, ob eine Substanz den Körper kühlt oder erhitzt. Auch die Potenz kommt nicht von ungefähr, sondern ist das Ergebnis der Zusammensetzung der Substanz aus den

fünf großen Elementen. Und damit wirkt auch die Potenz auf die *do as*.

Lebensmittel, die kühlend sind, bestehen typischerweise aus den Elementen Erde und Wasser und führen daher zu einer Steigerung von *kapha* und *vāta* und einer Beruhigung von *pitta*. Erwärmende Lebensmittel haben in sich das Element Feuer und steigern *pitta*, aber beruhigen *kapha* und *vāta*.

Die Wirkung der Potenz besteht – anders als die des Geschmackes – gleich von der Aufnahme bis zur Ausscheidung. Dass eine Substanz ausgeschieden wurde, kann man durch die Abnahme der Wirkung der Potenz nachvollziehen.

vipaka: Geschmack nach der Verdauung

Der auf der Zunge wahrgenommene Geschmack einer Substanz wirkt gleich am Anfang der Aufnahme. Ist die Substanz im Körper und wird sie verdaut, dann hört die Wirkung des Geschmackes wieder auf. Aber durch den Stoffwechselforgang im Körper entsteht aus dem ursprünglichen Geschmack eine neue Eigenschaft der Substanz, die man »Geschmack nach der Verdauung« beziehungsweise »*vipāka*« nennt.

In der modernen Medizin kennt man auch das Phänomen, dass manche Wirkungen sich erst nach der Verstoffwechslung einstellen. Dort nennt man dieses Phänomen den »First-Pass-Effekt«.

Caraka beschreibt wie aus den sechs ursprünglichen Geschmacksrichtungen drei Geschmacksrichtungen nach der Verdauung werden. Auch hier besteht typischerweise ein nachvollziehbarer Zusammenhang. In Ausnahmefällen kommt es aber vor, dass der Geschmack nach der Verdauung ganz anders ist als erwartet.

Das erklärt, warum die Substanzen nicht nur durch den Geschmack charakterisiert werden, sondern auch durch die anderen Eigenschaften, die wiederum in ihrer Gesamtheit die jeweilige Substanz genauer beschreiben.

Auch der Geschmack nach der Verdauung wirkt direkt auf die *do as*. Er wirkt länger als der Geschmack auf der Zunge und hält bis zur Ausscheidung der Substanz an (s. Tab. 3).

prabhava: Spezifische Wirkung

Der Geschmack (*rasa*), die Eigenschaften (*gu a*), die Potenz (*vīrya*) und der Geschmack nach der Verdauung (*vipāka*) sind in den meisten Fällen völlig ausreichend, um die Wirkung von einer Substanz zu beschreiben.

Manchmal aber gibt es Wirkungen, die sich daraus nicht herleiten lassen. Zum Beispiel gibt es Substanzen, die speziell auf bestimmte Organe wirken, etwa besonders die Augen oder das Hirn stärken oder die Leber regenerieren. Oder es gibt Substanzen, die entgegen der erwarteten Wirkung aus den ersten vier Kategorien wirken.

Die spezifische Wirkung (*prabhāva*) wird dann beschrieben, wenn sich nicht alle Wirkungen der Substanz auf Geschmack (*rasa*), Eigenschaft (*gu a*), Potenz (*vīrya*) und Geschmack nach der Verdauung (*vipāka*) zurückführen lassen.

karma: Wirkung

Die Antwort des Körpers auf die Einnahme von Substanzen wird Wirkung, *karma*, genannt.

Lebensmittel, Kräuter und Medikamente steigern über ihren Geschmack

Geschmack nach der Verdauung	Elemente	Wirkung auf die <i>dosas</i>
süß (<i>madhura</i>)	süß (<i>madhura</i>) oder salzig (<i>lavana</i>)	<i>kapha</i> steigernd, <i>pitta</i> vermindern und <i>vata</i> vermindern
sauer (<i>amla</i>)	sauer (<i>amla</i>)	<i>kapha</i> steigernd, <i>pitta</i> steigernd und <i>vata</i> vermindern
scharf (<i>katu</i>)	scharf (<i>katu</i>) oder bitter (<i>tikta</i>) oder zusammenziehend (<i>kasaya</i>)	<i>kapha</i> vermindern, <i>pitta</i> steigernd und <i>vata</i> steigernd

Tab. 3



(rasa), ihre Eigenschaften (gu a), ihre Potenz (vīrya) und den Geschmack nach der Verdauung (vipāka) die Eigenschaften von den do as, Geweben und Gewebeabbauprodukten im Körper, die ihnen entsprechen und wirken so gleichzeitig den entgegengesetzten Eigenschaften entgegen.

Ist beispielsweise eine Substanz süß im Geschmack, dann ist sie vor allem aus Erde und Wasser zusammengesetzt. Im Körper fördert das daher kapha-do a, Gewebe wie das Plasma (rasa), Fleisch (mā sa), Fett (medas), Mark (majjā) und Samen (śukra) sowie Stuhl- und Urinforma-tion, weil alle diese auch aus Erde und Wasser zusammengesetzt sind. Der betroffene Mensch wird also Gewebe aufbauen, mehr Saft und Kraft haben. Das ist das, was man Wirkung (karma) nennt.

Das Gegenteil wird übrigens logischerweise dann geschehen, wenn man ein Medikament mit bitterem Geschmack einnimmt, der aus Raum und Luft besteht. Diese Elemente bauen Gewebe ab und führen zu einer Zunahme an Leichtigkeit.

Die Wirkung wird im Āyurveda zweifach beschrieben. Einerseits im Hinblick auf die Zu- oder Abnahme der do as und andererseits auf die Funktionen des Körpers. Wie reagiert das Verdauungssystem? Wie das Herz-Kreislaufsystem? Was geschieht im Harn- und Geschlechtssystem? Führt die Substanz zur Verminderung von Fieber, Husten, Gift oder Schwäche? Kommt es eventuell durch die Substanz zu Blutungen oder werden umgekehrt Blutungen gestoppt?

Diese Angaben fallen sämtlich unter den Aspekt der Wirkung (karma) einer Substanz.

Ernährungsregeln

Die āyurvedische Pharmakologie, dravya-gu a, funktioniert also nach anderen Gesetzmäßigkeiten als die moderne Chemie. Diese werden in der āyurvedischen Ernährung kontinuierlich eingesetzt, um das Gleichgewicht der do as und den gesunden Aufbau der Gewebe sowie den Erhalt von agni, dem Verdauungsfeuer, zu sichern.

Dafür werden im Āyurveda Ernährungsempfehlungen detailliert in vielen Kapiteln der klassischen Literatur vorgestellt. Alle Autoren befassen sich genau mit den allgemeinen Wirkungen von Lebensmittelgruppen wie Milch, Milchpro-

dukten, Wasser, Zuckerarten, Getreide und Hülsenfrüchte, Öle und Fleisch, Gemüse und Früchte und den Wirkungen der einzelnen Arten dieser Gruppen. Dabei werden alle Lebensmittel – wie auch die Heilkräuter – nach den Kriterien des dravyagu a anhand von Geschmack, Eigenschaften, Wirkpotenz, Geschmack nach der Verdauung, der spezifischen Wirkung und der allgemeinen Wirkung beschrieben. Neben den Wirkungen der Einzelsubstanzen wird aufgezeigt, wie durch Verarbeitung, Kombination und Mengenverhältnisse die Wirkung der Nahrung verändert wird. Auch die ernährungstherapeutische Nutzung der Lebensmittel wird beschrieben.

Dies detailliert hier aufzuführen führte zu weit. Die praktische Anwendung dieser Logik zeigt sich aber auch in den allgemeinen Empfehlungen zur āyurvedischen Ernährung, die hier als Umsetzungsbeispiele aufgeführt werden.

Die allgemeinen āyurvedischen Ernährungsempfehlungen beschäftigen sich mit der Ernährung mit

• den richtigen Dingen

Frische Lebensmittel sollen zur Essenszubereitung ausgewählt werden, denn bei diesen sind die Eigenschaften voll ausgeprägt.

Gemüsen und Getreiden der Saison und der Gegend ist der Vorzug zu geben, denn diese haben die Eigenschaften gewonnen, die notwendig sind, um diesem Klima zu widerstehen.

Es sollte ein ausgeglichenes Maß an verschiedenen Getreiden, Gemüsen und Milch entstehen. Diese Lebensmittel sind reich an Eigenschaften, die die Gewebe nähren. Solange sie nicht einseitig eingesetzt werden, sind die dem Körper damit zugeführten Eigenschaften umfassend vorhanden, was zu einem gesunden Körper führt.

Man sei vielfältig in Gewürzen, vorsichtig mit Salz, Steinsalz wird als bestes angesehen. Gewürze modulieren die Wirkung der Nahrungsmittel und sorgen für eine bessere Verträglichkeit. Salz als vorherrschender Geschmack in der Ernährung sorgt für Verschleimung und reizt kapha und pitta zu sehr. Daher ist eine einseitige Würzform mit Salz ungünstig für die Gesundheit. Steinsalz ist das am besten verträgliche Salz, weil es pitta nicht reizt. Von kontinuierlichem Verzehr von

Trockenfleisch, getrocknetem Gemüse, Fisch, Fleisch von Schwein, Kuh, Wasserbüffel oder Quark wird abgeraten. Alle einseitige Ernährung belastet die Verdauung und vermehrt einseitig die do as.

Am Abend soll kein unbehandelter Quark gegessen werden, denn der führt zu Verstopfung der Biokanäle.

• in der richtigen Kombination

Alle sechs Geschmacksrichtungen sollten vertreten sein. Dadurch werden die drei do as ausgeglichen.

Fisch oder Fleisch sollten nicht mit Milch zusammen gekocht werden, denn sie haben widersprüchliche Wirkstärke (vīrya). Kalte und heiße Lebensmittel sollen aus dem gleichen Grund nicht gleichzeitig gegessen werden.

• in der richtigen Reihenfolge

Man empfiehlt harte Lebensmittel zuerst, weiche in der Mitte und flüssige am Ende. Dadurch wird dem Körper erst Substanz gegeben, die den Speichel und die Verdauungssäfte stimuliert und am Ende die Masse beweglicher und für agni, das Verdauungsfeuer, besser durchdringbar gemacht.

Die Mahlzeit sollte mit süß anfangen, dann salzig und sauer, zum Abschluss bitter, scharf und adstringent. Süß steigert kapha, den do a, der für das erste Stadium der Verdauung zuständig ist, salzig und sauer stimulieren pitta, den do a, der das zentrale Verdauungsfeuer reguliert und bitter beendet durch seine Leichtigkeit den Verdauungsvorgang und fördert vāta, den do a, der die Stuhlformung und Ausscheidung bestimmt.

• in der richtigen Zubereitung

Mahlzeiten sollten immer frisch zubereitet werden. Frische Lebensmittelzubereitungen haben die voll ausgeprägten guten Eigenschaften. Sind Dinge schon länger gelagert, beginnt der Verwesungsprozess der Lebensmittel und damit tritt eine Verschlechterung des Wertes der Nahrung ein.

Im Sommer soll kühlenden, leichten Zubereitungen der Vorzug gegeben werden, im Winter wärmenden, schweren. Diese Regel ist die Reaktion auf die Veränderung der Verdauungskraft durch Wetter und Klima.

• im richtigen Ausmaß

Der halbe Magen sollte mit fester Nahrung gefüllt werden, ein Viertel mit Flüssigkeit. Ein Viertel sollte frei bleiben. So kann der Magen die Nahrungsmenge gut



bewegen und damit dafür Sorge tragen, dass die aufgenommene Nahrung vollständig verstoffwechselt wird.

Anders ausgedrückt sollte man nur so viel essen wie in vier bis sechs Stunden verdaut werden kann. Das ist individuell verschieden, abhängig vom Zustand des Verdauungsfeuers (agni).

• zur richtigen Zeit

Man soll nur dann essen, wenn die vorige Mahlzeit vollständig verdaut ist, sonst kommt es zur Bildung von āma, unvollständig verstoffwechselten Abbauprodukten. Dass die letzte Mahlzeit verdaut ist und agni bereit ist, neue Mahlzeiten zu verdauen, zeigt sich untrüglich am Hunger. Im Allgemeinen sind zwei Mahlzeiten am Tag ausreichend, eine morgens 9–12 Uhr, eine abends 17–19 Uhr.

• in der richtigen Umgebung und mit der richtigen Einstellung

Es wird als wichtig hervorgehoben, dass man an einem sauberen, ruhigen Ort mit voller Achtsamkeit und Dankbarkeit isst. Man sollte niemals in Hetze und mit Ablenkung essen. Das Essen sollte weder zu schnell noch zu langsam erfolgen.

Zusammenfassung

Die Ernährung ist ein zentrales Thema der āyurvedischen Medizin. Nahrung ist die wichtigste Form von Medizin, weil wir sie täglich zu uns nehmen müssen, um zu überleben. Die āyurvedische Pharmakologie ist ein ganz eigenes Gebiet, das die Wirkungen der Lebensmittel wie die der Heilkräuter beschreibt. Lebensmittel werden sehr genau entsprechend dieser āyurvedischen Logik beschrieben und sowohl zur Gesunderhaltung als auch zur Therapie eingesetzt. Zum Erhalt der regelrechten Funktionen der do as, Gewebe und Verdauungsfeuer werden auch logisch nachvollziehbare, allgemeine Ernährungsregeln aufgestellt.

Literatur

1. Carakasamhita Sutrasthana: Kapitel 1, 25-28
2. Carakasamhita Sutrasthana: Kapitel 20, 42, 45-46
3. Astangahrdaya Sutrasthana: Kapitel 5-6, 7-10
4. Gupta HH. Einführung in den Ayurveda. Verlag für Vedische Wissenschaften, Kapitel 5 und 6, 2013
5. Gupta HH. Ayurveda vijñana III, svastharta: Ayurvedische Ernährungs- und Verhaltensmedizin. 2017, im Druck

Verfasserin

Dr. med. Hedwig Gupta
Fachärztin für Orthopädie
und Rheumatologie
Leiterin der Vidya Sagar
Akademie für Ayurveda und
Yogatherapie
Seestr. 5
71638 Ludwigsburg
Tel.: (071 41) 99008 44
E-Mail: info@dr-gupta.de
www.dr-gupta.de
www.vidya-sagar.de

