

Geschmack mit Wirkung

Um das Wesen und die Heilkraft von Pflanzen und Gewürzen zu erkennen, werden im Ayurveda Geschmack (rasa), Eigenschaften (guna), Thermik (virya), Geschmack nach der Verdauung (vipaka) und die spezifischen Heilwirkungen (prabhava und karma) erforscht. Neben der herkömmlichen Erkenntnisform des Studiums der klassischen Ayurveda-Schriften, die über 300 Pflanzen mit all ihren Einsatzmöglichkeiten detailliert beschreiben, dienen auch wagemutige Selbstversuche, in denen die körperlichen und mentalen Reaktionen auf ayurvedische Heilpflanzen, unbekannte Kräuterrezepturen und exotische Gewürzmischungen unter Einsatz aller Sinnesor-

**Süß macht glücklich,
bitter fördert Kreativität:
heilende Kräfte
der ayurvedischen
Kräutertherapie.**

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG

gane beobachtet und analysiert werden, dem ganzheitlichen Erkenntnisprozess.

Das umfassende Wissen um Qualität, Heilwirkung und Einsatzmöglichkeiten von pflanzlichen, tierischen und mineralischen Heilsubstanzen ist nicht nur Grundlage der Ayurveda-Medizin, sondern fließt auch in die ayurvedische Ernährungstherapie und Kochkunst ein: Um ausgewogene und wohlschmeckende Speisen individuell auf die Jahreszeit und Konstitution abzustimmen, ist es genauso notwendig, über die Beschaffenheit von Ghee, Ingwer, Koriander und Mungbohnen Bescheid zu wissen, wie wenn wir Öle, Kräuterpackungen oder Gewürzmischungen für den medizinischen Gebrauch herstellen wollen.

Wichtigste Qualitätskriterien für den gezielten Einsatz von Gewürzen, Nahrungsmitteln und Kräutern stellen die Eigenschaften und Geschmacksrichtungen dar: Ob leicht oder schwer, trocken oder feucht, süß oder scharf... 42 Eigenschaften und 6 Geschmacksrichtungen entscheiden darüber, ob wir durch die richtige Auswahl unsere Gesundheit fördern oder zerstören. Dabei stellen die Geschmäcker süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend das wirkungsvollste Regulativ zum therapeutischen Ausgleich der Doshas (Körperenergien) und Dhatus (Körpergewebe) dar.

Auch auf die Psyche üben die Geschmacksrichtungen elementaren Einfluss aus. Neh-



Geschmack (rasa)	Dosha-Wirkung	Körper-Wirkung
süß	reduziert Vata und Pitta, verstärkt Kapha	baut die Körpergewebe auf, erhöht die Lebenserwartung und Vitalität, klärt die Sinnesorgane, mildert brennendes Gefühl
sauer	reduziert Vata, verstärkt Pitta und Kapha	stimuliert den Stoffwechsel, fördert die Widerstandskraft, stabilisiert die Funktion der Sinnesorgane, reguliert die Peristaltik, verstärkt Speichelabsonderung
salzig	reduziert Vata, verstärkt Pitta und Kapha	ist verdauungsfördernd, erhöht Sekretion, macht Glieder weich und geschmeidig
scharf	reduziert Kapha, verstärkt Pitta und Vata	reinigt den Mund, stimuliert den Stoffwechsel, beseitigt Fett und Ödeme, öffnet die Körperkanäle
bitter	reduziert Pitta und Kapha, verstärkt Vata	Appetitanregend, antitoxisch, beseitigt Jucken u. Brennen, hilft bei Hautentzündungen, fiebersenkend, reduziert Feuchtigkeit und baut Körpergewebe ab
herb/zusammenziehend	reduziert Pitta und Kapha, verstärkt Vata	beruhigend, aufbauend, austrocknend, blutstillend, fördert Heilung und Zusammenwachsen

men wir Gewürze und Nahrungsmittel im rechten Maße und von guter Qualität zu uns, so vermittelt uns der süße Geschmack Liebe und Ausdauer, sauer wirkt anregend und belebend, salzig schenkt innere Stabilität und Wärme, scharfe Gewürze machen uns auch scharf im Geiste (fördern die Intelligenz) und im Unterleib (als Aphrodisiakum) und der bittere und zusammenziehende Geschmack öffnet den Geist und fördert die Kreativität. Auch die Konsummittelindustrie bedient sich der psycho-mentalenen Wirkung der Rasas und profitiert von Schokoladen-Heißhunger (Schokoladensüße produziert Glückshormone) und Coca-Cola-Junkies (große Bourbonvanille-Anteile dienen als Stimmungsaufheller).

Mit dem bewussten Einsatz der sechs Geschmacksrichtungen können wir ayurvedische Speisen nicht nur zum Gourmet-Menü aufwerten, sondern auch gegen Übergewicht, Erkältungskrankheiten, Knochenabbau oder Hautbeschwerden vorgehen.

Jedoch wirken nicht immer alle Nahrungsmittel und Gewürze entsprechend ihres Geschmacks. Ähnlich wie bei den unregelmäßigen Verben in der Schule gibt es auch Nahrungs- und Heilmittel, die aus der Reihe fallen. So schmeckt z.B. der Honig süß, wirkt aber scharf. Das hat zur Folge, dass der süße Honiggeschmack auf die Psyche einen beruhigenden und entspannenden Effekt auslöst, aber die körperliche Wirkung anregend und abbauend ist. Damit ist Honig das einzige Süß-

Zürich | München

Workshops

Teacher Training

Yogakurse für alle Levels

Ayurveda & Wellness



AIRYOGA Workshops Zürich 2008

22-24 Aug Ashtanga Yoga Workshop

mit Kino MacGregor

05-07 Sep Yoga Workshop mit Emil Wendel

20-21 Sep Yoga-Sutra Workshop

mit Dr. Reinhard Palm

20-21 Sep Prana Vinyasa Flow Yoga Workshop

mit Christine May

27 Sep Bahjan Abend

mit Guara Prema Bhajan Band

11-12 Okt Pranayama & Asana Workshop

mit Richard Hackenberg

25-26 Okt Yoga Workshop mit Duncan Wong

01 Nov Yoga Nidra Workshop

mit Claudia Eva Reinig

09 Nov Yoga Workshop mit Max Strom (2 Sessions)

15 Nov Workshop „Burn Out, Stress und Yoga“

mit Frank Schmid und Adrian Wirth

15 Nov Bahjan Abend

mit Guara Prema Bhajan Band

21-23 Nov Vinyasa Flow „Energetic Alignment - 20 Std.“ mit Twee Merigan

05-07 Dez Kalari Workshop mit Kai Hitzer

Teacher Training

200-Std Yoga Alliance®

24 Jan-12 Juli 2009

+300-Std Yoga Alliance® (total 500-Std)

21 Aug-31 Dez 2009

AIRYOGA Kontakt:

Oberdorfstrasse 2

8001 Zürich

zuerich@airyoga.com

+41 (0)43-4 99 01 01

www.airyoga.com

ANZEIGE

München | Zürich

Workshops
Yogalehrer Ausbildung
Yogakurse für alle Levels
Ayurveda & Wellness



AIRYOGA Workshops München 2008/09

- 17 Okt Duncan Wong
- 18 Okt Absolute Beginners Workshop
- 25-26 Okt Jim Bernaert
- 07-08 Nov Max Strom
- 9 Nov Absolute Beginners Workshop
- 15-16 Nov Kalari Workshop
- 22-23 Nov Ashtanga Workshop
mit Bettina Anner
- 27-30 Nov Tweek Merrigan
- 12 Dez Absolute Beginners Workshop
- 14 Dez Charity Yoga
- 24 - 25 Jan Vinyasa Flow Workshop
mit Simon Park
- 31 Jan Absolute Beginners Workshop
- 7- 8 Feb Kundalini Workshop
- 1 März Absolute Beginners Workshop
- 13 -15 März Anusara Workshop
mit Desiree Rumbaugh
- 28 - 29 März Workshop mit Katchie Ananda

Anusara® Yogalehrer Ausbildung

- Immersion I: 4-9 Dez 2008
- Immersion II: 23 - 28 April 2009
- Immersion III: 30 Juli - 4 Aug 2009
- Anusara® Yogalehrer Training 2009/10
- 29 Okt 2009 - 4 Feb 2010

Yogalehrer Ausbildung 2009/10

- 200-Std Yoga Alliance®
- 31 Jan-26 Juli 2009
- +300-Std Yoga Alliance® (total 500-Std)
- 28 Aug 2009 - 23 Jan 2010

AIRYOGA Kontakt:

Blumenstrasse 6
80331 München
muenchen@airyoga.com
+49 (0)89-23 22 59 30
www.airyoga.com

AIRYOGA YOGA. BEAUTY. WELLNESS.

Geschmack (rasa)	Positive Gefühle	Negative Gefühle
süß	Liebe, Freude, Zufriedenheit, Zärtlichkeit	Schwere, Anhaftung, Gier, Trägheit, Antriebslosigkeit
sauer	anregend, aktivierend, schenkt Leichtigkeit und Kreativität	Reizbarkeit, Nervosität, Panik
salzig	entspannend, schenkt Sicherheit, Stabilität und Stärke, nervenberuhigend,	Trägheit, Gefühllosigkeit, Anhaftung und Schwere
scharf	Tatendrang, Leistungsstärke, Willenskraft und Euphorie	Aggressionen, Hass, Zerstörungswut
bitter	Leichtigkeit, Freiheit, Kreativität, Spontaneität	Ängste, Furcht, Unsicherheit, Labilität
herb/zusammenziehend	Spirituelle Öffnung, Feinfühligkeit, geistige Kraft	kann Psychosen, Neurosen und andere geistige Krankheiten verstärken

mittel, welches Fettgewebe reduziert und den Stoffwechsel ideal beim Abnehmen unterstützt, während alle anderen Süßmittel dem Aufbau von Körpergewebe dienen und uns vor Auszehrungen und Abmagerung schützen. Oder Brahmi - eine der wichtigsten ayurvedischen Heilpflanzen für das psychische Gleichgewicht und die mentale Fitness – schmeckt zwar ausgesprochen bitter, hat aber die nährnde, stärkende und verjüngende Wirkung des süßen Geschmacks. Damit ist es die ideale Nahrungsergänzung gegen Stress und Burnout.

Grundsätzlich sollten wir darauf achten, dass unsere Mahlzeiten alle Geschmacksrichtungen enthalten. Dies macht die Speisen ausgewogen und bekömmlich. Ein guter Koch berücksichtigt die harmonische Geschmacksabstimmung automatisch: Zu einem bitter-herben Rucolasalat reichen wir gerne eine süß-saure Salatsoße mit Balsamico, Honig, Öl, Salz und etwas Pfeffer – das schmeckt gut und gleicht die trockenen, rauen und kalten Eigenschaften aus. Bei einem Karottengemüse in Safran-Sahne-Soße hingegen überwiegt der süße Geschmack und benötigt unbedingt etwas Salz, Zitronensaft, Chili und frische Kräuter für die energetische und geschmackliche Abrundung. Scharfe Gewürzmischungen, wie z.B. Trikatu werden gerne mit Honig oder Ghee in „versüßter“ Form eingenommen und bittere Kräuterpulver in Kombination mit (süßer) Milch können eine verstärkte Heilkraft entfalten. Das Geheimnis – wie ein Löffelchen Zucker bittere Medizin versüßt – war auch Marry Poppins bekannt und dient durch die harmonische Geschmacksabrundung der Entfaltung der Heilkräfte und dem kulinarischen Genuss. Denn Gesundheit darf auch im ayurvedischen Sinne gut schmecken! ■

Mehr Info



Kerstin Rosenberg bildet als international bekannte Ayurveda-Spezialistin und Buchautorin Ayurveda-Therapeuten und -Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus.

Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenen Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein (Hessen).

Internet: www.ayurveda-akademie.org