

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 5: Küchen-Heil-Künste : exotische Früchte : Kräuter und Gewürze : Ayurveda

**Artikel:** Essen, was das Herz begehrt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554645>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Essen, was das Herz begehrt

Die ayurvedische Küche vertraut auf die Bedürfnisse von Körper und Seele, ist aber nicht einfach mit indischer Alltagsernährung gleichzusetzen.

Um sich mit Ayurveda auseinanderzusetzen, muss man kein Sanskrit-Wörterbuch auswendig lernen. Dennoch gibt es ein paar Begriffe, die in diesem ganzheitlichen Heilsystem zentral sind. Zum Beispiel die drei *Doshas* oder Steuerungskräfte Vata, Pitta und Kapha, die – ähnlich wie Yin und Yang im Chinesischen – die Basis des Maharishi Ayurveda bilden und die Grundlage der Konstitutionslehre bilden. *Vata* ist das Bewegungsprinzip, verantwortlich für Atmung, Stofftransport und Ausscheidungen. Lärmempfindliche Menschen mit leichtem Knochenbau sind Vata-Typen. *Pitta* ist das Stoffwechselprinzip. Es ist für die Verdauung, das Verdauungsfeuer *Agni*, wie es in Sanskrit heisst, sowie für die Körperwärme, die Sehschärfe und den Verstand verantwortlich. Pitta-Typen sind gute Redner, ordentlich, erfinderisch und entscheidungsfreudig. *Kapha* heisst das Prinzip des Zusammenhalts und der Widerstandskraft. Kapha-Menschen sind sanft, gesund und ausdauernd und besitzen einen kräftigen Körperbau, tendieren allerdings auch zu Körperfülle.

### Typisch für Morgenmuffel: zuviel Kapha!

«Reine Typen» gibt es, wie in jeder Typologie, auch hier nicht. Jeder sollte von jedem Dosha genug, aber von keinem (auf Dauer) zuviel haben. Anhand einiger Fragen – die man in jedem Ayurveda-Einsteigerbuch findet – kann man selbst herausfinden, was für ein Typ man ist. Oft dominiert ein Dosha die beiden anderen, seltener umgekehrt. Jeder Typ neigt zu bestimmten Symptomen bzw. Erkrankungen. Wer z.B. zuviel Vata besitzt, neigt zu Verstopfung und Blähungen sowie Erschöpfung. Wer einen Pitta-Überschuss besitzt, neigt zu Gereiztheit, Hautausschlägen, geröteter oder unreiner Haut. Typisch

#### LITERATUR ZUM THEMA:

«Kochen nach Ayurveda. Köstliche Küche für ein langes Leben», Dr. K. Pirc/W. Kempe, 144 S., sFr./DM 39.90, Falken Verlag 1996, Niedernhausen (D)

für Morgenmuffel ist ein Zuviel an Kapha. An sich ist das (noch) nicht schlimm, es kann, wenn die Dysbalance zu gross ist und/oder über längere Zeit hinweg besteht, Krankheiten auslösen. Um dies zu vermeiden, teilt die ayurvedische Ernährung alle Nahrungsmittel in die drei Doshas sowie die drei *Gunas* Sattva, Rajas und Tamas ein. *Sattva* ist das positive, aufbauende, lebensverlängernde Prinzip (als Nahrungsmittel entsprechen ihm Reis, Weizen, Honig, Kuhmilch, Ghee sowie leichte und frische Lebensmittel). *Rajas* heissen die Nahrungsmittel der Reichen, der Könige und Geldleiher, weil sie dazu dienen, diese faul, träge und vergnügungssüchtig zu machen (z.B. Süsigkeiten, kalorienreiche sowie geschmacklose, überreife und zerkochte Nahrungsmittel). *Tamas*-Nahrungsmittel sind Fleisch, Fisch, Eier, Essig, Erdnüsse. Auch Tabak und Alkohol gehören dazu. Sie lösen Ärger, Ungeduld, Rechthaberei, Intoleranz, aber auch Dumpfheit und Negativität aus und können so langfristig zu Erkrankungen führen.

### Ayurveda: Essen ist Geschmacksache

Was nach kompliziertem Menuplan aussieht, ist in der Praxis einfach. Wer dem eigenen Geschmack folgt, bei dem kann nichts schief gehen: Der Geschmack ist die Verkörperung des ganzheitlichen Instinkts. Konkret heisst das, dass z.B. ein Vata-dominiertes Mensch diejenigen Obstsorten wählt, die er braucht, um sein Vata auszugleichen.

Wie verhält es sich, wenn eine vierköpfige Familie mit unterschiedlichen Doshas-Einflüssen um einen Tisch versammelt ist? Antwort: So vielfältig wie möglich kochen, am besten mehrere verschiedene Gemüsegerichte, dann nimmt jeder nach Vorliebe vom einen oder anderen und gleicht seine Doshas aus. Oder man verwendet individuell Gewürze. Da der Umgang mit Gewürzen eine hohe Kunst ist, kann man auch fertige *Churnas* (= Gewürzmischungen) oder Tees einsetzen. Derartige Mischungen wurden von Maharishi Ayur-Veda-Ärzten so zusammengestellt, dass sie Doshas gezielt ausgleichen. Weitere Regeln beim Kochen nach Ayurveda sind: Gut gekocht ist halb verdaut, warmes Essen ist gesünder als kaltes, Rohkost mit Zurückhaltung sowie Vollkornprodukte.

### Swastha: Verwurzelt im wahren Ich

Ein weiterer wichtiger Begriff im Ayurveda ist *Ama*. *Ama* entsteht, wenn das Verdauungsfeuer nicht ausreicht, um die Nahrung zu verstoffwechseln, z.B. weil Schadstoffe den Körper belasten. Dann muss *Ama* beseitigt werden. Dies geschieht zuerst durch gesunde und ausgleichende Ernährung und erst in zweiter Linie durch Heilmassnahmen. Die feinen Verästelungen des Maharishi Ayur-Veda bilden insgesamt ein komplexes System aus Ernährung, Heilverfahren und Verhaltens- bzw. Lebensregeln, die in der Philosophie des *Swastha*, des «Begründetseins im eigenen Selbst», münden. Nur so, verwurzelt im wahren Ich, erreicht der Mensch Harmonie, kann er seine Doshas ausgleichen, erleidet er weder Überschüsse noch Defizite und bleibt gesund.

### Verjüngendes Ghee

Ghee wird als eines der wirkungsvollsten Rasayanas betrachtet. Rasayanas sind ayurvedische Heilrezepte, die Körper und Geist verjüngen. Das Rasayana «Maharishi Amrit Kalash» soll freie Radikale 1000 mal besser binden als die Vitamine A, C und E. Ghee besteht aus Buttereinfett, dem Wasser, Proteine und Kuhmilcheiweiss entzogen werden.

**Herstellung:** Etwa 500 g Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, köcheln lassen. Wenn sich ein weisser Bodensatz gebildet hat und das Fett darüber klar ist, durch ein Küchentuch absieben und erkalten lassen. Diese Form der eingesottenen Butter ist bei uns überall dort erhältlich, wo es die «normale» Butter gibt.

**Anwendung:** Ghee wird als Nahrungs- und als Heilmittel verwendet. Die Anwendung erfolgt innerlich wie äusserlich. Man kann das Buttereinfett z.B. auf den Fusssohlen einreiben, was abends beruhigt, stärkt und für erholsamen Schlaf sorgt. Bei hohem Fieber kann man auch die