



Eines der wichtigsten Prinzipien der indischen Medizin Ayurveda: Nahrung darf nicht schwerer sein als die Kraft des sogenannten Verdauungsfeuers. Im Interview: Petra Eich-Mylo, Ayurveda-Medizinerin und -Dozentin.

In der Blackbox Magen steckt das essentielle Verdauungsfeuer



Martin Rutishauser

lic. phil., freischaffender Autor

**Petra Eich-Mylo, aus Ayurveda-Sicht:
Wenn ich jetzt diesen Apfel esse, wie ist das für den Magen, was genau macht er da?**

Es dreht sich im Ayurveda alles um das Verdauungsfeuer, das sogenannte agni. Der Apfel wird im Magen vom zentralen agni zerkleinert, aber das ist nur der Beginn des Verdauungsprozesses. Es folgen weitere Verdauungs- und Stoffwechselfeuer, weitere agni.

Für wie wichtig sieht die Ayurveda-Medizin den Magen und somit die Verdauung für die Allgemeingesundheit an?

Das agni ist eines der wichtigsten Funktionsprinzipien im Ayurveda. Die Kraft dieses agni ist bei

jeder PatientIn individuell und muss auch so immer ermittelt werden. Bei jeder Konsultation und Therapieplanung wird das Folgende berücksichtigt: «Der Schweregrad der Nahrung darf die Verdauungskraft nicht überschreiten.» Das agni ist somit auch eines der wichtigsten Kriterien in einem Therapieplan. Dazu gehören Zeitpunkt der Mahlzeiten und die Regelmässigkeit wie auch Menge, Qualität, Frische und Schweregrad der Nahrungsmittel. Das alles ist im Ayurveda von zentraler Bedeutung für Gesundheit und Krankheit.

Inwiefern sprechen Sie also z. B. auch bei Burnout oder Migräne mit Ihren PatientInnen über die Verdauung?

Wie schon erwähnt, das agni ist das zentrale Thema bei jeder Erkrankung und ausschlaggebend für den Therapieerfolg. Beim Burnout sorgen wir durch eine individuelle Ernährungsberatung dafür, dass durch zu schwere Kost nicht zu viel Energieverlust entsteht. Dadurch würde eine Überforderung des agni

Petra Eich-Mylo

Die Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in Ayurveda-Medizin ist Ressortleiterin für die Ausbildung Ayurveda-Medizin (eidg. Diplom) und Dozentin der Rosenberg Europäischen Ayurveda-Akademie in der Schweiz sowie an der Partnerschule Heilpraktikerschule Luzern. In Deutschland, am Rosenberg Kur- und Gesundheitszentrum in Birstein, leitet sie seit 15 Jahren medizinische Kurprogramme zusammen mit Prof. Dr. S. N. Gupta, einem langjährigen erfahrenen Ayurveda-Kliniker aus Indien. Petra Eich-Mylo führt seit 12 Jahren ihre eigene Ayurveda-Praxis in Zürich: www.ayurveda-zuerich.com



Foto: Rosenberg Ayurveda



Indische Stachelbeeren – Amla-Früchte, *Phyllanthus emblica* – sind der Hauptbestandteil von Chyavanaprash, diesem indischen Mus aus bis zu 80 Kräutern. Es gibt Hinweise aus Studien, dass Chyavanaprash das Immunsystem stärken und auch als Anti-Aging-Mittel wirken soll: z. B. einen Löffel davon in eine Tasse Kuhmilch, und man hat ein feines ayurvedisches Frühstück. Foto: Pixabay

erfolgen. Durch die Wahl geeigneter Nahrungsmittel gewährleistet der Ayurveda eine optimale Energiezufuhr.

Erstellen Sie Ihren PatientInnen auch Ernährungspläne? Inwiefern sind diese individuell?

Ideale Ayurveda-Therapie beinhaltet immer eine Aufklärung über die Grundprinzipien einer gesunden Ernährung und einem individuell zusammengestellten Ernährungsplan.

Intervallfasten ist in aller Munde. Würden Sie aus Ayurveda-Sicht das auch empfehlen? Also 16 Stunden nur Wasser und ungesüßten Kaffee bzw. Tee und während der acht Stunden zwei normale Mahlzeiten? Wie ist das für die Blackbox-Magen?

Das ist – für gesunde Personen – aus ayurvedischer Sicht durchaus zu empfehlen. Innerhalb der 16 Stunden kann der Magen sich vollständig leeren und das kommende Essen wird dann kraftvoller verdaut werden können. Jedoch zählen wir im Ayurveda nicht die Stunden, sondern empfehlen, die Hauptmahlzeit um die Mittagszeit einzunehmen. Denn da sind sowohl das agni wie auch der Sonnenstand am höchsten – und auch das universelle Feuer ist hoch. Die zweite Mahlzeit wird am frühen Abend eingenommen. Das darf eine leichte Abendmahlzeit sein, z. B. Gemü-

sesuppe, Backofengemüse, leichte Getreide wie Couscous, Quinoa et cetera. Somit kommen wir auch auf zweimal Essen, einfach nur zu festgelegten Tageszeiten. Die Karenz ist wie beim Intervallfasten, also zwischen Abendessen und Mittagessen etwa 16 Stunden.

«Wenn man nur wenig zu sich nimmt, wirken die schweren Substanzen leicht. Bei zu viel Verzehr wirken die leichten schwer. So wird das Mass als eine Ursache in Bezug auf die Schwere und das Leichtsein gelehrt. Von den schweren möge man wenig nehmen, von den leichten, bis Sättigung eintritt. Die Substanzen werden vom Mass bestimmt, das Mass aber vom Verdauungsfeuer.»

Vers aus der Caraka Samhita 1.27.340-341

Haben Sie den LeserInnen einen Ernährungstipp? z. B. zum Znüni oder Mittagessen in der Arztpraxis?

Generell werden im Ayurveda Zwischenmahlzeiten nicht empfohlen, daher wäre ein Verzicht auf das Znüni ratsam. Wer aber vorher noch kein Frühstück zu sich genommen hat, darf gern ein kleines, warmes Müsli bzw. Porridge essen oder eine Tasse Kuhmilch



Mungbohnen – Munglinsen, *Vigna radiata* – enthalten etwa 24 % Eiweiss, sind gesund und erst noch schnell zubereitet. Besonders angenehm ist, dass sie keine Blähungen verursachen. Mungbohnen-Keimlinge, oft fälschlicherweise als Sojasprossen bezeichnet, eignen sich sehr für Wok-Gerichte und roh in den Salat, sie enthalten viele Ballaststoffe bei wenig Kalorien. Foto: Pixabay

mit einem Löffel Chyavanaprash – das erinnert farblich an einen Milchkaffee und ist sehr gut verträglich für den Magen und die Verdauung. Für das Mittagessen könnte man eine im Vorfeld zubereitete warme Mahlzeit mitnehmen, die z.B. in Thermosgefässen warmgehalten werden kann. Oder, wenn die Mahlzeit erkaltet ist, sie auf dem Herd erwärmen, Mikrowellen, wenn möglich, vermeiden. Diese Mahlzeit sollte aus wechselnden Gemüse bestehen, mit einer Beilage aus z.B. Naturreis, Kartoffeln oder Vollkornnudeln sowie mit leicht verdaulichem Eiweiss. Vorzugsweise Hülsenfrüchte. Wie z.B. das, was wir «Ayurveda-Superfood» nennen.

Ayurveda-Superfood?

Ja, das sind Munglinsen, die recht schnell garen, jedoch geht die Zubereitung in einem kleinen Schnellkochtopf noch schneller. Munglinsen gelten als besser leichter Eiweisslieferant. Stattdessen könnte man manchmal auch nur angeröstete Nüsse zum Gemüse hinzufügen. Zahlreiche Rezepte dazu befinden sich in ansprechenden Kochbüchern oder dem Internet.

Ayurveda-MedizinerIn bzw. -TherapeutIn werden

Für eine Ayurveda-Ausbildung mit Ziel eidg. Diplom benötigt es in der Schweiz eine abgeschlossene Lehre, zum Beispiel als MPA, oder eine Matura. Es gibt mehrere Ayurveda-Schulen, einige bereiten sowohl in Teil- wie auch Vollzeit auf das eidg. Diplom vor. Viele bieten auch einzelne Einstiegskurse und Kurzausbildungen. Seit Kurzem gibt es die Fachausbildung «Ayurveda Ernährung & Massage Therapie» (EMR-Nr. 57); sie führt sehr zielorientiert zur EMR-, also zur Krankenkassen-Registrierung. Von da aus lässt es sich weiterstudieren zum eidg. Diplom in entweder Ayurveda-Medizin oder Ayurveda-Therapie. Für diese Studiengänge erhalten die StudentInnen Bundesbeiträge, wenn sie die Höhere Fachprüfung zum eidg. Diplom absolvieren (unabhängig vom Bestehen).