

207 24.01.2018

„Alles, was existiert, sind auch wir“

VHS, Gemeinde und AWO luden zu Ayurveda-Vortrag – Maharaj: Mehr auf den Körper hören

Hirschberg-Leutershausen. (mpt) Eines haben alle Menschen gemeinsam: Sie müssen sich ernähren. Nur bei dem Wie – da unterscheiden sie sich. Kürzlich lud die Volkshochschule in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Hirschberg und der Arbeiterwohlfahrt deshalb zu einem Fachvortrag ein, um in Zeiten von kurzfristigen Küchenmodetrends wie Rohkost, Paleo-Diät und Low Carb die beständige indische Sicht auf einen gesunden Umgang mit Lebensmitteln zu beleuchten.

„Ayurveda, das ist nicht nur eine bewusste Ernährung. Es ist eine Lebensführung, eine Philosophie, eine Heilkunst“, erklärte Referent Subhash Maharaj gleich zu Beginn. Und er muss es wissen, schließlich wurde der seit sieben Jahren in Hohensachsen wohnende indische Gelehrte in Varanasi geboren, der Geburtsstätte der über 4000 Jahre alten Ayurveda-Tradition.

Wörtlich übersetzt bedeute der Begriff das Wissen vom Leben – und schließt nicht nur eine medizinische Betrachtung der Physis, sondern auch die Psyche des Menschen mit ein. Ähnlich wie

beim Yoga gehe es um einen Einklang – mit sich selbst und mit der Natur. „Alles, was existiert, sind auch wir“, verwies Maharaj darauf, dass beispielsweise die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther nicht nur in der äußeren, sichtbaren Welt zu finden sind, sondern sich auch im Inneren widerspiegeln. Bei den Menschen wie bei der Nahrung, die sie zu sich nehmen.

Eine der Grundsäulen der Ayurveda-Lehre seien deshalb die drei Doshas, die Einteilung in Kapha, Pitta und Vata-Typen. „Kapha symbolisiert die Erde. Das bedeutet, die Menschen sind eher träge und machen ihre Arbeit in Ruhe“, betonte der Referent. Pitta dagegen versinnbildliche das Feuer, eine aggressive Lebensart, Vata wiederum sei als Metapher für Luft beziehungsweise den Wind, also als agiler aber auch nervöser Charakter zu verstehen. Zwar seien die Individuen nie gänzlich einem Typus zuzuordnen, der Pegel schlage aber oft in eine der drei Konstitutionen aus.

Da aber nicht nur die Menschen, sondern auch die Lebensmittel, die sie zu sich nehmen, diesen drei Regelkräften unter-

worfen sind, könne man dank einer individuellen und bewussten Ernährung starke Schwankungen ausgleichen und ein Gleichgewicht der Doshas anstreben. Getreu der alten Redewendung: Man ist, was man isst. Ein Ungleichgewicht der drei Prinzipien werde in der indischen Lehre auch als Ursache für Krankheiten angesehen. „Ein indischer Arzt nimmt kein Geld für eine Behandlung. Denn wenn jemand krank ist, hat er versagt“, machte Maharaj deutlich, dass in der Ayurveda-Lehre weniger das Heilen als vielmehr das Gesundbleiben im Vordergrund steht.

Aber nicht nur die Doshas, auch die Jahreszeiten gelte es zu beachten. „Im Sommer ist das Verdauungsfeuer schwach. Denn die Außen- und Körpertemperatur ähneln sich“, verriet der Referent. Ein Grund, weshalb wir im Sommer eher leichte Kost bevorzugen – und im Winter eher schwere Kost wie einen Braten. „Der würde uns im Sommer nur schwer im Magen liegen“, riet Maharaj dazu, sich auch bei der Auswahl der Speisen eher am saisonalen Angebot und weniger an den jahreszeitlosen Super-



Referent Subhash Maharaj, der in Hohensachsen wohnt, ist in Varanasi geboren, der Geburtsstätte der über 4000 Jahre alten Ayurveda-Tradition. Foto: Kreuzer

marktregalen zu orientieren. „Unsere Vorfahren haben gar nicht so schlecht gelebt, denn in der Natur ist eigentlich schon alles vorgesehen“, so der indische Gelehrte, der am Ende seines Vortrages darauf verwies, es mit keinem Ernährungstrend zu übertreiben.

„Kamillentee ist bei Bauchbeschwerden gesund. Es den ganzen Tag über zu trinken, aber nicht.“ Erst die Dosis mache eben das Gift, ein Genuss in Maßen

und zur rechten Zeit fördere dagegen die Gesundheit. Ein Beispiel könne man sich an Kindern nehmen. „Sie sagen manchmal, ich glaube ich bin satt, obwohl sie erst die Hälfte des Tellers leer gegessen haben. Wir Erwachsenen aber sagen: Iss deinen Teller leer! Doch die Kinder haben Recht. Wir sollten einfach wieder mehr auf unseren Körper hören. Er gibt uns schon die richtigen Zeichen“, riet Maharaj den Zuhörern.