



RICHTIG ERNÄHREN

Ein Interview mit Ayurveda Naturärztin und Buchautorin Tamara Köhler

Ayurveda Naturärztin Tamara Köhler praktiziert in Bern und hat letztes Jahr ein neues Buch zum Thema Ernährung nach Ayurveda veröffentlicht.

Ayur-Veda AG sprach mit ihr, um herauszufinden, was an ihrem Buch anders oder neu ist und konnte feststellen, dass dieses Buch Ansätze enthält, die so nicht in anderen Ayurveda Büchern zu finden sind.

Frau Köhler, Ayurveda erfreut sich zunehmender Beliebtheit und Verbreitung. Mehrere Hundert Bücher versuchen bereits, dem Leser und potentiellen Ayurveda-Anwender das Thema nahe zu bringen. Warum noch ein Ayurveda Buch?

Tamara Köhler: Es stimmt, es gibt viele gute Bücher zum Thema Ayurveda. Ich habe jedoch bei meinen Patienten verschiedenes festgestellt. Erstens sind die Leser häufig unsicher, welches ihre Konstitution ist und welche Doshas bei ihnen im Ungleichgewicht sind. D.h., es ist schwierig für den Leser, Dosha Konstitution und Dosha Ungleichgewicht deutlich zu unter-

scheiden. Meist wollen die Leute wissen, was für ein «Typ» sie denn sind. In erster Linie ist es aber wichtig zu erfassen, welche Ungleichgewichte bestehen und die Ernährung entsprechend anzupassen. Zum zweiten habe ich versucht, in meinem Buch auf die zentrale Bedeutung der Verdauungskraft einzugehen sowie auf die Folgen einer geschwächten Verdauung. Viele physische Beschwerden sind auf eine schlechte Aufspaltung der Nahrung zurückzuführen. Diesen Zusammenhang habe ich versucht, in meinem Buch zu verdeutlichen. Drittens habe ich mich bemüht, ein praxisorientiertes Buch zu schreiben, das das Wissen des Ayurveda mehr in unserer Sprache wiedergibt und eher dem westlichen Denken entspricht. Es ist verständlich geschrieben und beinhaltet viele einfache Rezepte, die jeder im Alltag einsetzen kann.

Und viertens unterscheidet sich dieses Buch von anderen Ayurveda Büchern darin, dass der Leser zahlreiche Tabellen findet, in welchen er die Schwingungsebene und Doshas der Lebensmittel nachschauen kann.

Ihr Buch heisst «Ayurvedische Ernährung. Bei Verdauungsbeschwerden. Verstopfung und Reizdarm.» D.h., es handelt sich nicht um ein Ayurveda Kochbuch?

Tamara Köhler: Nein, es ist kein Ayurveda Kochbuch, aber die einzelnen Kapitel wer-



den begleitet von möglichen praktischen Massnahmen, die man im Alltag einsetzen kann. Angefangen bei Kochrezepten über Tees bis hin zu Heilmitteln.

Der Titel Ihres Buches suggeriert, dass es sich an Personen richtet, die unter Verdauungsbeschwerden leiden, also an kranke Menschen. Ist dies so?

Tamara Köhler: Das Buch spricht natürlich viele häufige Krankheiten im Verdauungsbereich an, aber der Ayurveda hat seine grösste Stärke in der Prävention. D.h., subtile Ungleichgewichte, die im Westen weder als Beschwerden noch als Krank-

heiten angesehen oder wahrgenommen werden, können mit dem System des Ayurveda bereits erfasst werden. Man könnte dies auch als tendenzielle genetische Veranlagung des Menschen betrachten, ein bestimmtes Beschwerdebild auszuprägen. Die Fragebögen in meinem Buch geben dem Einzelnen ein Werkzeug an die Hand, diese Tendenz zu erkennen und Massnahmen zu ergreifen, dass diese Veranlagung nicht in eine Beschwerde kippt.

In einem Satz gesagt: Das Buch dient Gesunden als Wissensquelle zur Prävention und Kranken als Hilfsmittel gesünder zu werden. Über das Buch verteilt finden sich auch immer wieder Tipps und Hinweise für Personen, die kaum Zeit zum Kochen haben, wie sie sich dennoch gesünder ernähren können.

Sie setzen als Ayurveda Naturärztin die Ernährung als Therapie ein? Welchen Stellenwert hat die Ernährung in Ihren Behandlungen?

Tamara Köhler: Diese vorhin angesprochenen Massnahmen in der Ernährung gehen über die Behandlung von Verdauungsbeschwerden hinaus. D.h., da der Ayurveda den Menschen immer als Ganzes betrachtet, können auch andere Beschwerdebilder z.B. Hautprobleme mit der Ernährung behandelt werden.

Deshalb nimmt die Ernährung bei den von mir empfohlenen Therapien einen wichtigen Platz ein. Die richtige Ernährung, sei es in Bezug auf den Einzelnen oder in Bezug auf eine Krankheit, wirkt sich auf alle Organsysteme sowie den Geist aus.

Insofern betreffen die Informationen in diesem Buch mehr als nur das Verdauungssystem. Es fängt zwar bei der Verdauung an, aber es tangiert am Ende alles in Körper und Geist. Das ist sehr wichtig.



Sie sprechen in Ihrem Buch in Bezug auf die einzelnen Lebensmittel oft von Lichtqualität? Was ist darunter zu verstehen?

Tamara Köhler: Alles, was wir als Materie betrachten, ist eigentlich Schwingung. Diese Schwingung hat je nach Nahrungsmittel oder Gewürz eine eigene Frequenz. So wie rotes Licht eine andere Schwingung hat als grünes, weswegen das eine rot und das andere grün ist. Aber beides schwingt. Unser Körper, also wir als Wesen bestehen auch aus verschiedenen Schwingungsfeldern. Jedes Organ hat seine eigene Schwingung. Wenn wir krank sind oder Beschwerden haben, dann sind diese Schwingungsfelder der betroffenen Organe in Unordnung geraten. Deshalb ist es so wichtig, welche Nahrung wir zu uns nehmen. Es gibt Nahrungsmittel, die hohe Schwingungsfrequenzen haben, z.B. Gemüse, Früchte oder Blüten. Hingegen haben Fastfood oder Fertigprodukte zwar Kalorien, d.h., sie haben eine materielle Energiedichte, aber auf den feineren Ebenen sind die Schwingungen ungeordnet oder schwach, so dass sie den Geist und die feineren Ebenen unseres Seins nicht nähren können. So kann man sich auch erklären, warum Menschen, die viel Fastfood essen, häufig emotional unausgegleichen sind. Diese Zusammenhänge werden in anderen Ayurveda Büchern nicht näher beleuchtet.

Wie beurteilt der Ayurveda die weit verbreitete Essensregel der 5 kleinen Mahlzeiten pro Tag? Ist dies wirklich für jeden Menschen angemessen?

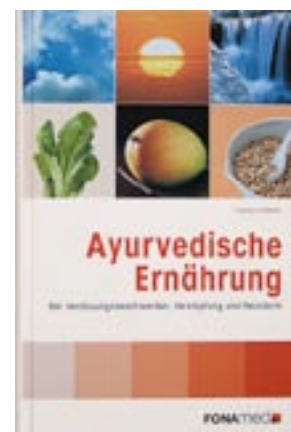
Tamara Köhler: Aus ayurvedischer Sicht stimmt diese Regel für manche Menschen, aber auf keinen Fall für alle. Z.B. stimmt sie für Personen, die Untergewicht haben, aber nicht viel auf einmal essen können. D.h., diese Menschen haben eine schwache Verdauung, aber sie müssen Gewebe aufbauen. Für sie ist es gut, kleine Mahlzeiten in kürzeren Abständen einzunehmen.



Gibt es eine goldene Regel der ayurvedischen Ernährung, die es stets zu beachten gilt?

Tamara Köhler: Grundsätzlich kann man sagen, dass man nur essen sollte, wenn man Hunger hat, nicht wenn man Appetit hat. Daher macht die vorhin angesprochene Regel der modernen Ernährungswissenschaft keinen Sinn. Hat man hingegen wirklich alle zwei bis drei Stunden Hunger, dann ist es auch in Ordnung zu essen. Desweiteren sollte man abends selbst bei Hunger nur sehr leicht essen. Die meisten Menschen essen abends zu schwer.

Wir danken Ihnen für das Gespräch.



Best.-Nr. 7254, Fr. 29.-

Bestellungen und Beratung:
Ayur-Veda AG

Dorfstrasse 71, 6377 Seelisberg
Tel. 041 820 55 44, Fax 041 820 51 23
info@veda.ch, www.veda.ch