



MADUKKAKUZH
AYURVEDA

DIABETES

erfolgreich behandeln mit

AYURVEDA



INHALT

Einführung	3
	4 Was ist Ayurveda?
Das Tridosha-Konzept Vatha, Pitha, Kapha	5
	9 Diabetes aus ayurvedischer Sicht
Diabetes Prävention	11
Behandlungsstrategien im Ayurveda für Diabetes	13
	21 Ernährung – Pflanzen und Kräuter
Yoga & Meditation	26
	36 Ernährung, Ayurveda und Diabetes
Rezepte für Diabetiker	39



Diabetes hat sich in den letzten Jahren weltweit zu einer Geißel der Menschheit entwickelt, nahezu 10% der Erwachsenen in den Industrieländern erkranken bereits im Alter ab 50 Jahre an Diabetes Typ II. Insbesondere dessen Folgen sind das Problem: Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung und Polyneuropathien stehen im direkten Zusammenhang.

Wir haben in Deutschland eine ausgezeichnete medizinische Versorgung in der Akut- und Rettungsmedizin. Sie rettet täglich viele Leben bei Unfällen, Herzinfarkt, Schlaganfall oder führt technisch auf höchstem Niveau komplizierte Operationen durch. Im Bereich der chronischen Erkrankungen jedoch zeigt die ayurvedische Medizin ihre Stärke, weil sie Patienten individuell ihrer Konstitution entsprechend unterschiedlich behandelt und nicht nur die Symptome, sondern die darunterliegenden Ursachen angeht. Neben dem Diabetes, von dem hier die Rede ist, kann der Ayurveda viele weitere Beschwerden erfolgreich behandeln, so z.B. Rückenschmerzen, Migräne, Fibromyalgie und etliche Hauterkrankungen.



Vielleicht verbinden Sie mit dem Begriff „Ayurveda“ eher Wellness oder Ölmassagen, deshalb hier eine kurze Einführung in die Grundlagen des Ayurveda, dem Jahrtausende alten Wissen vom gesunden Leben.

Ayurveda ist seit über 5000 Jahren das traditionelle indische Medizinsystem. Es betrachtet den Menschen in der Gesamtheit seiner physischen und mentalen Konstitution sowie seinem sozialen Umfeld und hat sich bei vielen chronischen Erkrankungen bewährt. Von der WHO ist Ayurveda als Naturheilverfahren anerkannt.

Das Wort „Ayurveda“ stammt aus dem Sanskrit, der alten Hochsprache Indiens, und setzt sich aus den Wörtern „Ayus“ für „Leben“ und „Veda“ für „Wissen/Weisheit“ zusammen. Ayurveda ist demnach nichts Geringeres als das „Wissen vom Leben“.

Das Fundament dieses Wissens bildet die Erkenntnis von der Ganzheit des Lebens. Nach ayurvedischer Auffassung kann der Körper nicht isoliert von der Seele betrachtet werden und der Mensch nicht getrennt von seiner Umwelt. Es gibt unzählige Wechselwirkungen und komplexe Zusammenhänge. Das ist mittlerweile auch gesichertes Wissen unserer westlichen Medizin.

Ayurvedische Diagnosen und Therapien berücksichtigen daher alle Lebensbereiche des Menschen wie Emotionen, Verstand, Körper und Verhalten manifestiert in den drei Doshas, Wohnumfeld, soziales Leben und den Einfluss der Tages- und Jahreszeiten in ihrem Zusammenspiel.

In der westlichen Welt wird Ayurveda leider oft verkannt und mit Wellness gleichgesetzt, weil fast jedes Hotel Wohlfühl-Massagen unter dem Oberbegriff Ayurveda anbietet. Solche Anwendungen haben mit authentischer Ayurveda-Medizin unter ärztlicher Leitung nicht viel zu tun.



Das Tridosha-Konzept

VATHA · PITHA · KAPHA

Der Ayurveda unterscheidet drei Haupt-Konstitutionstypen, die die biologischen, physiologischen und pathologischen Funktionen des Körpers, des Geistes und der Seele beeinflussen.

Gedanken, Gefühle, Sprache, Handeln, das metabolische System, Vorlieben und Abneigungen sind bei jedem einzelnen unterschiedlich und erfordern folglich auch eine individuelle Behandlung. Die konstitutionelle Natur jedes Individuums ist bereits bei der Entstehung vorbestimmt und bleibt somit während des gesamten Lebens erhalten.



Ayurvedische Behandlungen werden also immer entsprechend dem Haupt-Dosha durchgeführt.



VATHA Das Luftelement

Merkmale dieses Typs sind

- kreativ und von großer Vorstellungskraft
- spricht und bewegt sich schnell
- schlanke Körperstruktur, sehr groß oder sehr klein
- Haut kalt, rau, trocken und rissig
- lockiges Haar, spärliche Wimpern
- Appetit und Verdauung unregelmäßig
- hervortretende Gelenke, sichtbare Venen und Sehnen
- Vorliebe für Süßes, Saures, Salziges, heiße Getränke
- Schlafstörungen
- vergisst schnell
- kalte Hände und Füße
- wenig Urin und Stuhl, wenig Schweißabsonderung
- reagiert auf Stress mit Angst und Sorge

Gesundheitliche Probleme

- neurologische Störungen
- Arthritis
- Symptome wie Kopfschmerz, Schmerzen im unteren Rücken, Menstruationskrämpfe, Muskelspasmen
- Verstopfung, Blähungen, Durchfall
- sexuelle Dysfunktion
- Angstzustände
- Bluthochdruck

Der ausgeglichene Vatha-Typ

- geistige Wachheit, hochgradig kreative Energie
- gute Ausscheidung von Schadstoffen
- erholsamer Schlaf
- starkes Immunsystem
- Enthusiasmus, emotionale Ausgeglichenheit
- geregelte Funktionen des Körpers



PITHA Das Feuerelement

Merkmale dieses Typs sind

- mittlere Physiognomie, stark und gut gebaut
- frühzeitig graues Haar
- rötliche Haut, Falten
- intelligent, scharfsinnig, selbstbewusst, gute Konzentrationsfähigkeit, unternehmerisch
- aggressiv, fordernd, wetteifernd, gute Führungskraft
- sexuell aktiv
- leidenschaftlich, romantisch
- gute Verdauung und guter Appetit
- warmer Körper, schwitzt viel
- Unwohlsein in Sonne und bei Hitze

Gesundheitliche Probleme

- fleckige Haut, Akne, Beulen, Allergien
- schlechter Atem
- Krebs
- saures Aufstoßen, Magengeschwüre
- Schlafprobleme
- Fieber, nächtliches Schwitzen, Hitzewallungen
- brennende Augen und Sehprobleme
- Blutarmut, Gelbsucht

Der ausgeglichene Pitha-Typ

- intelligent
- kühn und mutig
- kraftvoll, bringt Ideen in die Welt



KAPHA Das Strukturprinzip

Merkmale dieses Typs sind

- körperlich stark
- offen, gemächlicher Gang
- herzlich, vergibt schnell
- stabil, zuverlässig, treu
- Haut sanft
- Haar weich, dunkel, dick, fettig
- lernt langsamer, aber vergisst nicht
- sexuell wenig aktiv
- schlechte Verdauung
- guter, tiefer Schlaf
- schwer zu verärgern, harmoniebedürftig, friedvoll

Gesundheitliche Probleme

- Atemwegsprobleme, Asthma
- Blockaden im Atemwegssystem, Erkältung, Schnupfen
- Allergien
- Arteriosklerose
- Lethargie
- Kreislaufprobleme
- Übergewicht
- Depressionen

Der ausgeglichene Kapha-Typ

- starkes Immunsystem, physische Stärke
- mentale Stabilität
- rationales Denken
- Ausdauer, Anpassungsfähigkeit

DIABETES aus AYURVEDISCHER SICHT

Die klinische Entsprechung zu Diabetes Mellitus im Ayurveda ist im Sanskrit als Prameha beschrieben. Prameha wird beeinflusst durch genetische Faktoren (Sahaja) sowie ungesunde Ernährung und Lebensweise (Apathyanimittaja) und kommt in über 20 unterschiedlichen Varianten vor.

Zu einer ungesunden Lebens- und Ernährungsweise gehören mangelnde körperliche und geistige Bewegung sowie übermäßiger Schlaf am Tag, übermäßiges Essen, Alkoholmissbrauch, übermäßiger Verzehr von schweren (guru), cremigen (snigdha), sauren (amla) und salzigen (lavana) Lebensmitteln.

Personen mit Prakriti, die entweder von Kaphadosha (Kaphaprakriti) oder einer Kombination aus Vatha und Kapha-Dosha (Vathakaphaprakriti) dominiert werden, haben ein höheres Risiko für Prameha. Diese Hypothese wird durch die Korrelation dieser Prakriti-Typen mit Risikofaktoren für Herzerkrankungen wie Insulinresistenz, Zytokin (IL6) und Entzündungsmarkern gestützt.

Kaphaprakriti korreliert signifikant mit einem hohen Body Mass Index sowie hohen Triglycerid-, Gesamtcholesterin-, VLDL- und niedrigen HDL-Werten.

Dies gilt insbesondere für die zentrale Rolle des Stoffwechsels (Agni) im Prameha gemäß Ayurveda. Ein suboptimales Verdauungsfeuer – Agni – führt zu einer Stoffwechselstörung auf Gewebe-Ebene (Dhatu), die sich im Laufe der Zeit zunehmend auf die Ernährung mehrerer Gewebe (Dhatukshaya) auswirkt.

Im Ayurveda werden zwei Haupttypen von Prameha beschrieben – Sahaja und Doshaja. Sahaja geht auf natürliche Ursachen zurück und ist meist durch erbliche oder aber angeborene Faktoren ausgelöst. Doshaja ist das Ergebnis einer Dosha-Beeinträchtigung.

Es gibt 20 Arten von Dosha Prameha. Die Störungen sind auf Basis verschiedener Faktoren klassifiziert, so z.B. Dosha-Beteiligung, Symptome und Merkmale. Das Vatha Prameha zeigt vier, das Pitha Prameha sechs und das Kapha Prameha zehn Diabetesvarianten.

Vatha Prameha

wird mit Bewegung, Luft und Raum in Verbindung gebracht. Es tritt auf, wenn im Körper ein Ungleichgewicht des Vatha-Doshas vorliegt, das zu Harnwegsstörungen führt. Zu den Symptomen können häufiges Wasserlassen, übermäßiger Durst, Trockenheit, Gewichtsverlust und Verstopfung gehören.

Pitha Prameha

wird mit Feuer und Transformation in Verbindung gebracht. Es entsteht, wenn ein Ungleichgewicht des Pitha-Doshas vorliegt, was zu Harnproblemen führt. Zu den Symptomen können häufiges Wasserlassen mit Brennen, gelblicher oder rötlicher Urin, übermäßiger Durst und Reizbarkeit gehören.

Kapha Prameha

wird mit den Elementen Erde und Wasser in Verbindung gebracht. Es tritt auf, wenn ein Ungleichgewicht des Kapha-Doshas vorliegt, das zu Harnproblemen führt. Zu den Symptomen können häufiges Wasserlassen, trüber Urin, Schweregefühl im Körper, Lethargie und übermäßige Schläfrigkeit gehören.

Eine weitere Variante nennt sich Madhumeha

Madhumeha ist eine Gruppe von Stoffwechselerkrankungen, die durch Hyperglykämie gekennzeichnet sind. Die Ursachen liegen hier meist in einer verminderten Insulinproduktion, verminderter Glukoseverwertung und einer erhöhten Glukoseproduktion.

DIABETES PRÄVENTION

Die Vorbeugung von Krankheiten und die Erhaltung der Gesundheit ist der grundlegende Ansatz der Ayurveda-Medizin.



Im Ayurveda gibt es gute Strategien und Methoden zur Vorbeugung von Diabetes Mellitus, die bei uns wenig bekannt sind.

Auch bei der Behandlung von Diabetes gilt der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda, der tägliche Ganzkörperbehandlungen, die richtigen Essenszeiten und Kombinationen in der Nahrung, Regeln für Essen, Schlafen, Bewegung mit beispielsweise speziellen Yoga-Übungen für die Bauchspeicheldrüse, Meditationen zur Stressreduktion usw. umfasst.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Ayurveda über einen gut entwickelten, multifaktoriellen Ansatz zur Behandlung von Diabetes Mellitus Typ II verfügt.





BEHANDLUNGSSTRATEGIE im Ayurveda

Die Behandlung von Diabetes Mellitus richtet sich nach der Prakriti (Konstitution) und dem Krankheitsstadium.

Das grundlegende therapeutische Prinzip besteht im Ayurveda immer in der Wiederherstellung des Gleichgewichts zwischen den Doshas (Homöostase) einschließlich Pharmakotherapeutika, systemischer Reinigung (Shodhanachikitsa) sowie Änderung der Ernährung und des Lebensstils.

Die Behandlung umfasst Nahrungsergänzungsmittel und spezielle Gewürze wie Kurkuma, Zimt und Artischocke, Bewegung, Änderungen des Lebensstils, Meditation, Yoga, Darm-Reinigungstherapien usw.

Eine Ernährungsumstellung ist immer ein wesentlicher Bestandteil des klinischen Managements – am besten bevor man erkrankt ist. Beispielsweise stehen bei Patienten mit schlankem Körperbau (Krisha) die Sicherstellung einer optimalen Ernährung und leichte Bewegung im Vordergrund, während bei übergewichtigen oder adipösen Patienten (Sthula) eine Reinigung und Gewichtsabnahme durch leichte, aber nährstoffreiche Ernährung und kräftige Bewegung verordnet werden. Portionsgröße und Anzahl der Mahlzeiten sind auf die individuelle Stoffwechsellkapazität (Agni) abzustimmen.



So behandeln wir Diabetes

Der Behandlungsansatz fokussiert nicht nur die Balance zwischen aufgenommenen Kalorien durch Nahrung und Getränke und dem individuellen Verbrauch. Diesen können wir durch Bewegung und spezielle Übungen im Yoga wie Stretching der Bauchspeicheldrüse und kalorienbewusste reduzierte Nahrung beeinflussen. Eine wichtige Rolle spielt aber auch die Vielzahl wunderbarer Pflanzen und Kräuter, die wir zur Unterstützung heranziehen, sowie, wiederum typgerecht ausgewählte, ayurvedische Behandlungen und ein sinnvolles Stressmanagement.

Dies wird durch entsprechend individuell zusammengestellte Übungen erreicht. Wir empfehlen einen Trainingsplan, der dabei hilft, jeden einzelnen Muskel im Körper zu bewegen und so den sedimentierten Zucker im Blut zu nutzen. Hiermit werden die Stoffwechselorgane gereinigt und reaktiviert, um der Glukosebelastung und der Insulinresistenz im Körper zu begegnen.



Unsere Ayurveda Mediziner wählen für Sie das Passende aus. Folgende etwa einstündigen Ganzkörper-Behandlungen sind das Herzstück unseres Diabetes-Behandlungskonzepts.



Udwarthana Pulvermassage

Diese intensive Ganzkörper-Massage mit fein gemahlene Wurzeln, Rinde und Kräutern aktiviert das Fettgewebe. Dieses Pulver wird dabei über den eingeöhlten Körper verteilt. In einer aktivierenden Massage mit Kräuterpasten wird das Unterhaut-Fettgewebe mobilisiert. Der Fettanteil wird reduziert, die Haut tiefengereinigt und verjüngt, sie wird sanft und glatt. Diese Behandlung wirkt gewebestraffend, entschlackend und entgiftend und unterstützt darüberhinaus den Abnehmprozess.

Anschließend Dampfbad (Swedana) zur Aktivierung des Stoffwechsels.





Shirodhara – Königlicher Stirnölguss

Der berühmte Stirnguss ist wohl die bekannteste Behandlung im Ayurveda. Kräuteröle, medizinierte Milch oder kühle Buttermilch werden je nach Dosha-Typ und Beschwerdebild aus einem Gefäß in einem feinen Strahl über die Stirn gegossen. Diese Behandlung beruhigt das gesamte vegetative Nervensystem und ist sehr gut gegen Schlaflosigkeit, Gedächtnisverlust, bei Kopfschmerzen und mentalen Spannungen.





Njavarakizhi – Kräuterstempelmassage

Njavarakizhi ist eine besondere ayurvedische Massage mit gekochtem medizinischem Reis, gemischt mit Milch und Kräuterextrakt aus Kurumthotti (*Sida Cordifolia*), von Hand individuell für jeden Patienten in kleine Kräutersäckchen gefüllt. Diese werden als Kizhis bezeichnet und über den Körper „gestempelt“.

Njavarakizhi versorgt das Körpergewebe, einschließlich Knochen, Muskeln und Weichteile, mit Nährstoffen und Kraft. Es wird auch zur Verjüngung des Körpers eingesetzt.





Abhyanga

Die Abhyanga-Ganzkörpermassage gibt es sowohl als Einzelmassage durch eine/n Therapeut/in oder auch, im Normalfall, als Synchron-Behandlung durch zwei TherapeutInnen gleichzeitig. Sie entspannt die Muskeln, regt den Lymphfluss an, stimuliert die 107 sogenannten Marma-Punkte des Körpers, wirkt verjüngend und stärkt das Immunsystem.





Pinda Sweda – Kräuterstempelmassage

Die Füllung für die Kräuterstempel wird je nach Beschwerdebild und Dosha-Typ des Patienten mit verschiedenen Inhaltsstoffen bei uns zubereitet. Diese Kräuterstempel-Behandlung ist sehr gut bei rheumatischen Beschwerden, nervöser oder Muskelschwäche. Unsere TherapeutInnen stellen diese Kräuterstempel individuell für Sie selbst her und füllen sie mit den Kräutern, die für Sie speziell die richtigen sind. Die Stempel werden erhitzt und geben so heiße Impulse von den Fußsohlen bis zum oberen Rücken.





Pizichil Ölguss

Beim Pizichil beginnt die Behandlung mit einer Ganzkörpermassage. Anschließend wird angewärmtes Öl synchron auf beide Körperhälften gegossen und streichend einmassiert. Dadurch wird die Zellregeneration angeregt und auch ein positiver Ausgleich auf die Psyche kann erreicht werden. Lähmungen und Blockaden verschiedener Art, z. B. Muskelverspannungen, und alle Vatha- und auch Pitha-Erkrankungen können regeneriert werden.



ERNÄHRUNG

Pflanzen und Kräuter in der Ayurvedischen Diabetestherapie

Die Grundregel lautet: möglichst wenig Kohlenhydrate und Zucker. Weniger Kohlenhydrate können erreicht werden, indem die Ernährung auf Lebensmittel umgestellt wird, die aus ballaststoffreichen Kohlenhydraten (alle Kohlsorten, Hülsenfrüchte) oder kohlenhydratärmeren Getreidesorten wie Hirse, Hafer usw. bestehen. Möglichst keine Gemüse, die unter der Erde wachsen (Karotten, Rote Bete, Meerrettich)

Häufige Mahlzeiten in kleinen Mengen sind der bessere Weg, um den Zuckerspiegel im Körper stabil zu halten, als die üblichen drei Mahlzeiten täglich. Für Diabetiker ist es ratsam, fünfmal am Tag mit zwei kleinen Zwischenmahlzeiten zu essen. Zwischen den Mahlzeiten sollten immer mindestens zwei Stunden liegen. Nach dem Frühstück, also ca. um 11 Uhr, Obst, ab 13 Uhr ein Mittagessen, der Nachmittagssnack nach 15:30 Uhr und das Abendessen um ca. 18 Uhr.

Eine Reihe von Kräutern, die im Ayurveda für Diabetes Mellitus verschrieben werden, haben eine antihyperglykämische, antihyperlipidämische, antioxidative, insulinsensibilisierende und regenerierende Wirkung auf die Betazellen der Bauchspeicheldrüse. Dazu gehören Polykräutertee mit Guduchi, Indischer Stachelbeere, Triphala, Haridra, Aloevera, Zimt, Curryblatt, Ingwer, Knoblauch, Bitterkraut usw. Sie verbessern die Blutzuckerkontrolle deutlich bei wenigen und milden gastrointestinalen Nebenwirkungen.



Unter der Überschrift „Prameha“ handelt es sich um eine ganze Gruppe von Stoffwechselstörungen, deren Hauptsymptome denen von Diabetes ähneln. Daher identifiziert Ayurveda 20 verschiedene Diabetestypen mit unterschiedlicher Pathophysiologie. Dieser multi-systemische Ansatz zeigt sich auch bei der Auswahl der Kräuter für die Behandlung. In klassischen Ayurveda-Büchern werden Hunderte von Kräutern als Antidiabetika bezeichnet. Aufgrund dieser Vielfalt ist es immer erforderlich, sich von einem Ayurveda-Mediziner beraten zu lassen, damit er das für Sie Passende wählt. Einige der am häufigsten verwendeten Pflanzen und Kräuter sind hier beschrieben.

Kurkuma

In den letzten Jahren ist Kurkuma als eines der gesündesten Superfoods der Welt bekannt geworden. Obwohl die alten Heilkundler Indiens die magische Wurzel, die ihre Kraft aus dem Wirkstoff Curcumin bezieht, schon seit Jahrtausenden verwenden, ist ihr Einsatz im medizinischen Bereich im Westen noch gering. In Asien ist man beispielsweise bei der Verwendung von Kurkuma wesentlich weiter. Studien zeigen, dass sich Curcumin sehr positiv auf einen erhöhten Blutzuckerspiegel auswirkt. Denn der Stoff aus der Kurkuma-Wurzel verbessert die Insulinempfindlichkeit der Zellen, sodass mehr Blutzucker aus dem Blut in die Zellen aufgenommen werden kann. Viele andere Studien, die über die Jahre durchgeführt wurden, zeigen, dass Curcumin vor Diabetes schützen kann.

Curcumin mindert diabetesbedingte Schwierigkeiten. Diabetes geht leider nicht nur mit schwankendem Blutzuckerspiegel einher. Das Risiko besteht, zusätzlich verschiedene Folgeerkrankungen zu entwickeln. Dazu gehören Polyneuropathien insbesondere an den Füßen, Schädigungen des Augenhintergrunds, Niereninsuffizienz, kognitive Beschwerden und Leberbeschwerden, wie z. B. eine Fettleber. Wenn Diabetiker jedoch regelmäßig und über einen langen Zeitraum Curcumin einnehmen, litten diese Personen unter deutlich weniger stark

ausgeprägten Diabetes-Folgeerkrankungen. Curcumin kann das Immunsystem so regulieren, dass die für Diabetes typische Autoimmunreaktion gemildert werden kann.

Amla

Amla (umgangssprachlich auch indische Stachelbeere genannt) ist die Frucht des tropischen Amlabaums (Amalaki). In Pulvern, Tee, Säften oder Marmeladen verarbeitet ist sie sehr beliebt. Die Früchte des Amlabaumes besitzen zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe. Amla ist reich an Antioxidantien, Aminosäuren, Calcium, Kalium, Magnesium, Kupfer und Eisen. Am meisten beinhaltet sie jedoch Vitamin C. 100 g Amla enthalten 600 bis 920 mg Vitamin C. Zum Vergleich: 100 g Zitrone enthalten lediglich 50 mg. In der Ayurveda Medizin wird die Amlafrucht bei allen gestörten Immunsituationen eingesetzt. Sie hilft bei allen Krankheiten, die auf Übersäuerung basieren und ist besonders bekannt dafür, dass sie die Transformation von Nahrung in Energie systematisch verbessert.

Meshasringi

Die *Gymnema sylvestris* ist eine ayurvedische Pflanze, die dafür bekannt ist, dass sie auf den Blutzuckerspiegel im Inneren des Organismus wirkt. In Ayurvedavorträgen wird sie als eine „Zerstörerin des Zuckers“ beschrieben. Aufgrund dieser starken blutzuckersenkenden Aktivität hat *Gymnema sylvestre* das Interesse der Wissenschaft im Kampf gegen die Hyperglykämie geweckt, ein Phänomen, das in mehreren Stoffwechselstörungen, darunter bei Diabetes Adipositas, vorkommt.

Karela (Bittermelone) *Momordica charantia*

Diese tropische Pflanze, die wegen ihrer intensiv bitteren Früchte, die häufig zum Kochen und als natürliches Heilmittel zur Behandlung von Diabetes verwendet werden, wird in Asien, Indien, Ostafrika und Südamerika weit

verbreitet angebaut. Die Frucht ist reich an Mineralien wie Kalium, Kalzium, Zink, Magnesium, Phosphor und Eisen und ist sehr ballastreich.

Bittermelone ist traditionell für ihre medizinischen Eigenschaften wie antidiabetische, krebsbekämpfende, entzündungshemmende, antivirale und cholesterinsenkende Wirkung bekannt. Physiologische Experimente haben auch gezeigt, dass *Momordica charantia* die Insulin-Sekretion aus der endokrinen Bauchspeicheldrüse stimulieren und die Glukoseaufnahme in der Leber auslösen kann. Erstens reguliert der Wirkstoff, wie viel Glukose nach einer Mahlzeit vom Darm ins Blut aufgenommen wird, und zweitens kann er genau wie Insulin die Glukoseaufnahme in Skelettmuskelzellen stimulieren.

Shatavari

Asparagus racemosus ist eine in Indien beheimatete Schlingepflanze aus der Familie der Spargelgewächse. Diese entwickeln ein weit verzweigtes System mit knollenartigen Wurzeln. Diese Wurzelknollen werden getrocknet und weiterverarbeitet, um in der Ayurveda-Medizin – wie seit Generationen – als „Shatavari“ Heilpflanze genutzt zu werden.

Shatavari ist ein sehr wirksames ayurvedisches Medikament mit süßem Geschmack und kalter Wirkung. Es ist bekannt, dass es Krankheiten wie Untergewicht, Übersäuerung und Osteoporose behandelt, wenn es mit Milch und Ghee eingenommen wird. Darüber hinaus ist es reich an natürlichem Phytoöstrogen, das bei der Regulierung des Menstruationszyklus' hilfreich ist. Es ist weithin bekannt, dass es bei Patienten mit niedrigem Körpergewicht die Gewichtszunahme unterstützt. Daher ist es sehr wirksam bei der Behandlung von Diabetes, wenn er mit hohem Gewichtsverlust und anderen Stoffwechselproblemen einhergeht.

Guduchi

Guduchi ist ein bitteres Tonikum, das die Verdauungskraft (einschließlich der Leber) verbessert. Auf der psychischen Ebene stärkt es die geistige Verdauung von Erlebnissen und entfacht wieder unser „Lebensfeuer“. Guduchi hat einen bitteren und herben Geschmack, aber eine wärmende Wirkung, auf den Körper.

Untersuchungen zeigen, dass Guduchi eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels und auch bei Hyperalgesie, also erhöhten Schmerzen bei diabetischer Neuropathie, spielt. Extrakte aus den Blättern von *Tinospora cordifolia* haben eine insulinähnliche Wirkung und können den Blutzucker deutlich senken.

Triphala

Triphala ist eine traditionelle „Kräutermischung“ im Ayurveda, die seit über 1000 Jahren in Indien medizinische Anwendung findet. Sie besteht aus drei Kräutern bzw. Früchten verschiedener Bäume, die in Südostasien heimisch sind: Amalaki, Bibhitaki und Haritaki.

Studien zeigten eine signifikante Reduzierung des Low-Density-Lipoprotein-Cholesterins, des Gesamtcholesterins und der Triglyceride. Triphala führte bei adipösen Patienten zu einer statistisch signifikanten Abnahme des Körpergewichts, des Body Mass Index und des Taillenumfangs. Triphala senkte den Nüchternblutzuckerspiegel bei Diabetikern signifikant. Daher ist die Triphala-Kombination sehr wirksam bei der Behandlung von solchen Diabetikern, die mit einer Gewichtszunahme konfrontiert sind.







YOGA & MEDITATION

Körper stärken und Bewusstsein klären

Ayurveda, Yoga und Meditation sind Geschwister aus der Wurzel der vedischen Wissenschaften, die seit Jahrtausenden zur Heilung des Körpers, zur Stärkung der Achtsamkeit und zur Klärung des Bewusstseins genutzt werden.

Während Ayurveda sich mehr um die physische Dimension des Menschen kümmert, stärkt Yoga sowohl den Körper, als auch den Geist, und Meditation klärt und strukturiert das Bewusstsein. In der Praxis ergänzen sie sich.

Beim Yoga steht die Eigenaktivität des Menschen im Vordergrund: Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Der Übende entwickelt eine Kraft zur Führung seines Bewusstseins. In Verbindung mit Meditation lernt er, seinen flirrenden Geist zu beruhigen und Gedanken loszulassen, sodass er innere Ordnung und Klarheit gewinnen kann.

Es gibt unzählige Formen der Meditation: von der dynamischen oder Tanzmeditation bis hin zum stillen Sitzen vor einer weißen Wand. Jeder Mensch kann die zu ihm passende Form finden. Sowohl Ayurveda als auch Yoga sehen das Bewusstsein als die primäre Kraft des Lebens, die alles steuert und maßgeblich darüber entscheidet, wie wir unser Leben gestalten.

YOGA FÜR DIABETIKER



Yoga ist essenzieller Bestandteil jeder seriösen Ayurveda-Therapie und sollte täglich geübt und in die Tagesroutine eingebaut werden. Da Yoga Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt, spielt dies eine sehr wichtige Rolle bei der Behandlung, Bewältigung und Unterstützung der Diabetikerversorgung. Yoga-Atmung und Übungen stimulieren und reaktivieren Leber und Bauchspeicheldrüse. Beispiele sind Sonnengruß, Verbeugungshaltung (Dhanurasana), Vorwärtsbeugen im Sitzen (Pachimothasana), Haltung des nach oben gerichteten Hundes (Bhujangasana) usw.

Die Übungsreihen stimulieren und balancieren die Hypophyse, Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Leber, Milz und Nebennieren. Yogaübungen, intensive Atemtechniken, isometrische Übungen und harmonisierende Energielenkungen steigern das Wohlbefinden und lindern Stress.

Ziele sind:

- Reaktivierung der Produktion von Insulin in der Bauchspeicheldrüse
- Aktivierung und Balancierung der Drüsenfunktionen
- Kräftigung des Immunsystems
- Gleichgewicht für das neurovegetative Nervensystem
- Stärkung des Kreislaufs
- Bekämpfung von Übergewicht
- Verbesserung von Vitalität, Ausdauer und Elastizität
- Reduktion von Stress

Dieser kleine Yoga-Zyklus ist für Diabetiker gut geeignet. Die Übungen weiten den Brustkorb, dehnen und entspannen die Bauchorgane auch im Oberbauch und regen die Bauchspeicheldrüse, den Blutfluss sowie den Darm an.



Yogische Tiefenatmung in Rückenlage

10 Minuten entspannt liegen, durch die Nase ein- und ausatmen,
Atem beobachten

Diese Tiefenatmung sorgt u.a. für Entspannung, beruhigt und weitet den Bauch-/Brustbereich. Der Atem fließt freier, bewusster in alle Atemräume.



1. Phase Bauchatmung: Die Aufmerksamkeit bleibt beim Atem, die Hände auf den Bauchraum legen und tief und gleichmäßig in den Bauchraum atmen, womöglich länger aus- als einatmen.

2. Phase Bauch- und Brustatmung: Aufmerksam beim Atem bleiben, eine Hand auf dem Bauch, eine Hand auf die Brust oder die Arme zur Seite ausbreiten, um den Brustkorb zu öffnen. Über den Bauch in den Brustkorb einatmen, vom Brustkorb wieder in den Bauch ausatmen; auch hier länger aus- als einatmen.

3. Phase Bauch-, Brust- und Lungenspitzenatmung (Schlüsselbein): Aufmerksam beim Atem bleiben, vom Bauch über den Brustraum bis in den Schlüsselbeinbereich atmen, vom Schlüsselbein über den Brustraum in den Bauch ausatmen, auch hier länger aus- als einatmen!

Vierfüßlerstand Katze Kuh

10 x im Atemrhythmus üben - ohne Druck ohne Ehrgeiz, den Kopf immer mitbewegen. Flexibilisiert die Wirbelsäule und weitet den Brustbereich. Die Bauchorgane werden aktiviert.



In den Vierfüßlerstand gehen, Knie unter die Hüftgelenke, Hände unter die Schultergelenke stellen; Unterschenkel und Füße liegen möglichst am Boden, die Hände nicht zu weit auseinander und die Handgelenke nicht zu stark belasten – das Gewicht auf die Finger und die Mittelhand legen.

Beginne, dich mit der Ausatmung vom unteren Rücken aus rund zu machen ohne die Schultern nach oben zu drücken, den Kopf dabei hängen lassen. Mit der Einatmung vom unteren Rücken aus die Wirbelsäule nach unten durchhängen lassen bis in den Brustbereich. Den Kopf mit nach oben nehmen.



Chaturanga und Kobra

3x wiederholen. Dehnt u.a. den Brustkorb, das Zwerchfell und regt die oberen Bauchorgane und den Darm an.



Aus dem Vierfüßlerstand die Ellenbogen zum Körper drehen und die Hände fest in die Matte drücken, Brustkorb und Kinn am Boden ablegen. Dann in die Bauchlage kommen, Ellenbogen am Körper lassen, Beine schließen, Kopf leicht anheben und zu Boden schauen, der Nacken bleibt lang; **WICHTIG:** Das Schambein in die Matte drücken (um den unteren Rücken zu schützen), die Beine liegen am Boden, mit der Einatmung den Oberkörper anheben, dabei nicht auf die Arme stützen, einige Atemzüge so bleiben; zurück in den Vierfüßlerstand.

Nach der letzten Kobra: Kindposition: Gesäß zu den Füßen schieben, Stirn am Boden ablegen, die Arme neben den Körper legen und 10 x tief in den Rumpf atmen, dabei Schultern, Hüfte, Nacken und Arme entspannen. Brust- und Bauchraum werden enger, die oberen Bauchorgane werden gepresst, was anregend wirkt. Dann die Kindposition in Rückenlage machen. Hier ist entspanntes Atmen schwieriger, also 4 bis 6 möglichst entspannte Atemzüge.



Stockhaltung und Drehsitz

3 x wiederholen, 5–8 Atemzüge halten und wieder auflösen

Die Stockhaltung stärkt die kleine Muskulatur an der Wirbelsäule für die Aufrichtung des Oberkörpers, gibt Ruhe. Der Drehsitz dehnt die Bauchorgane und fördert die Durchblutung und den Abtransport der Schlacken im Körper.



Die Beine am Boden nebeneinander ablegen und den Oberkörper im rechten Winkel zu den Beinen aufrichten, ein Kissen unter das Gesäß legen, wenn der Winkel nicht möglich ist (wegen Verkürzungen in den Beinen und Hüften); die Sitzbeinhöcker unterhalb des Gesäßes in die Matte drücken und den Oberkörper mit der Einatmung aufrichten (Stockhaltung) und halten, dann ausatmend locker lassen.

Danach aus der Stockhaltung für den Drehsitz das rechte Bein heranziehen und über das gestreckte linke Bein setzen (anders als auf dem Bild! Die Variante im Bild ist gedacht, wenn du mit dem übersetzten Fuß nicht auf den Boden kommst.)

Der Fuß hat Bodenkontakt, das rechte Bein ist in die Ferse gestreckt. Den linken Arm um das rechte Knie legen, die rechte Hand hinter dem Gesäß abstellen, den Oberkörper aufrichten (Sitzbeinhöcker in die Matte drücken) und aus der Körpermitte den Oberkörper nach rechts drehen, den Kopf mitnehmen. Tief atmen und mit jeder Ausatmung versuchen, noch etwas mehr in die Drehung zu gehen, Schultern locker lassen. 5 bis 8 tiefe Atemzüge halten, danach zurück zur Mitte drehen, den Fuß übersetzen und locker lassen. Die gleiche Abfolge mit dem linken Bein ausführen.

Standposition /Berghaltung

2 bis 5 Minuten bewusst stehen und deinen Schwerpunkt (Mitte oder hinten) spüren. Diese Übung stärkt Füße, Beine und Wirbelsäule, sorgt für eine gute Aufrichtung. Körper und Bauchraum entspannen.

Stelle dich etwa hüftbreit auf die Yoga-Matte – die Füße stehen in dem Abstand, den die Hüfte vorgibt. Die Füße bleiben parallel am Boden stehen.

Dann nimm bewusst Kontakt zu deinen Füßen auf und drücke den Großzehenballen, den Kleinzehenballen und die Ferse in die Matte. Die Knie sind locker – nicht durchgedrückt – und das Becken ist aufgerichtet. Halte den Oberkörper aufrecht, die Schultern sind locker, den Kopf aufrichten und das Kinn zeigt Richtung Wirbelsäule, sodass deine Wirbelsäule in ihrer natürlichen Krümmung aufgerichtet ist. Drücke deinen Brustkorb nicht nach vorn und ziehe auch nicht deine Schultern nach oben. Vielleicht fühlt sich diese Haltung ungewohnt an. Versuche, nicht zu verkrampfen.

Zehenstreckung

dynamisch 5-10 x wiederholen. Macht die Füße beweglich, fördert die Balance und öffnet den Oberkörper, regt die Blutzirkulation an.

Aus der Standhaltung auf die Fußballen aufrichten, den Oberkörper weiter aufrichten und die Arme mit nach oben nehmen. Dabei nicht die Schulter nach oben ziehen, sondern aus den Füßen aufrichten.



Wechselatmung

5 -10 Minuten, nicht länger!

Zum Beenden über das linke Nasenloch ausatmen!
Schult die Konzentration, balanciert die Energien im Körper,
reingt die Nadis und die Atemwege.



Finde eine bequeme Sitzhaltung, ggf. auch auf einem Stuhl.
Stelle dir gedanklich vor, dass du, ohne das Nasenloch mit dem
Finger zu verschließen, über das linke Nasenloch einatmest, in
der Mitte (Nasenzwiesel) die Luft kurz anhältst und dann durch
das rechte Nasenloch ausatmest.

Beginne, über dein linkes Nasenloch einzuzatmen, die Luft kurz
anhalten und dann über das rechte Nasenloch ausatmen. Dann
über das rechte Nasenloch einatmen – in der Mitte kurz die Luft
halten – über das linke Nasenloch ausatmen! Im Wechsel.



Shavasana – Ruhehaltung

10 - 20 Minuten.

Übt tiefe Entspannung - loslassen - Hingabe an das, was da ist.

Lege dich auf deine Matte – den Kopf wenn nötig auf eine Decke oder ein flaches Kissen, damit der Nacken bequem liegt. Die Knie gerne abpolstern, wenn dein unterer Rücken verspannt ist (wichtig bei Bandscheiben- und Hüftproblemen), sodass du ohne Schmerzen liegen kannst. Decke dich zu. Wer friert, kann sich nicht entspannen.



Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, etwas vom Körper weg, so dass Luft unter die Achseln kommt. Die Beine sind breit geöffnet, die Füße fallen nach außen. Die Augen sind geschlossen und du atmest gleichmäßig durch die Nase ein und aus. Lass den Atem natürlich fließen. Versuche deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem, dann auf deinen Körper zu lenken. Gehe im Geiste alle Partien des Körpers (Füße, Beine, Gesäß, Rücken, Bauch, Brust, Schultern, Arme, Hände, Nacken, Gesicht, Schädeldecke) durch und versuche, sie wahrzunehmen und bewusst zu entspannen. Danach entspannt liegen und die Gedanken ziehen lassen.



ERNÄHRUNG, AYURVEDA UND DIABETES

Nicht nur im Ayurveda ist es gesichertes Wissen, dass die Ernährung einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit hat. Es geht aus ayurvedischer Sicht jedoch nicht nur um die Energiebilanz von Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch, wie sie klassischerweise bei Diabetikern im Zentrum der Aufmerksamkeit steht. Die Art und Weise, **wann, in welcher Kombination** wir **was essen**, beeinflusst entscheidend den Stoffwechsel. Außerdem gibt es Unterschiede im Stoffwechsel, je nach Körpertyp, der im Ayurveda „Dosha“ genannt wird.

Spezielle Empfehlungen je Dosha-Typ

Ayurveda unterscheidet drei Konstitutionstypen (siehe auch weiter vorne):

- Vatha: Das Luft-Element steht für Bewegung und Trockenheit. Es sind häufig kreative Menschen mit etwas leicht irritierbarem Nervensystem
- Pitha steht für Feuer, Hitze, Energie. Es sind häufig Menschen, die etwas bewegen in der Welt und auch schon mal anecken mit ihrer Dynamik.
- Kapha ist das Strukturprinzip. Es steht für Schwere und Stabilität. Diese Menschen sind meist freundlich und zuverlässig. Sie neigen zu Übergewicht.

Für diese drei Typen gibt es spezielle Empfehlungen – Vatha-Typen z.B. sollten alle drei Mahlzeiten pro Tag warm essen, also beispielsweise warme Haferflocken, Porridge mit oder ohne Milch, Honig, Trockenobst und Nüsse, möglichst kein Brot. Pitha sollte keine rohen Tomaten essen, nicht zu scharf würzen und Kapha sollte keine fetten Speisen oder zu viel Süßigkeiten zu sich nehmen und die Speisen möglichst scharf würzen.

Agni im Tagesverlauf

Aus ayurvedischer Sicht ist unsere Verdauungsintensität – das Verdauungsfeuer wird Agni genannt – im Tagesverlauf unterschiedlich stark.

Morgens erwacht das Agni mit uns und sollte durch ein gut verdauliches Frühstück genährt werden. Mittags ist unser Verdauungsfeuer am stärksten. Daher empfehlen wir im Ayurveda, mittags die Hauptmahlzeit einzunehmen, auch zum Beispiel Salate und Rohkost werden dann am besten verdaut.

Abends empfehlen wir eine warme Suppe, damit unser Schlaf nicht durch zu schwere Speisen gestört wird. Rohkost ist schwer verdaulich und würde so die halbe Nacht unverdaut im Magen liegen – das kann Verdauungsbeschwerden erzeugen. Unser Körper leistet viel Arbeit in der Nacht, die Leber entgiftet und die Bandscheiben und andere Knorpel können sich in Ruhestellung wieder ausdehnen.

Diese Hinweise sind allgemeingültig

- Niemals eiskalte Getränke zum Essen, in Gaststätten haben diese meist 8° C (Kühlschranktemperatur)! Unser Körper braucht aber 36,7° C Betriebstemperatur und durch die kalten Getränke wird die Verdauung empfindlich gestört. Es bilden sich Schlacken im Körper, die Nahrung kann nicht gut verdaut und absorbiert werden. Daher entweder heißes Wasser zum Essen trinken oder einen leichten Kräutertee.
- Diabetiker sollten auf Softdrinks, Wein und Bier möglichst ganz verzichten.
- Niemals Eiweiße in einer Mahlzeit mischen! Kein Milcheiweiß zusammen mit Fleisch oder Fisch, d. h. leider auch kein Tsatsiki oder Joghurt zum Fleisch. Die verschiedenen Eiweiße vertragen sich nicht im Magen. Auch keinen Kaffee mit Milch nach dem Essen trinken, Espresso ist die bessere Alternative!
- Niemals Erdbeeren mit Milch! Vitamin C lässt die Milch ausflocken, liegt schwer im Magen und kann zu Sodbrennen führen. Auch Obstsalat ist nicht empfehlenswert, weil die Früchte sehr unterschiedliche Säuren besitzen und damit auch unterschiedliche Verdauungsanforderungen stellen.
- Auf den Schlafrythmus achten! Die beste Zeit zum Schlafen ist zwischen 22.00 und 6.00 Uhr. Viele Menschen leiden unter chronischer Übermüdung durch zu wenig Schlaf. Der Körper leistet viel Arbeit während der Nacht, die Leber entgiftet, Schweiß wird gebildet, etc. Dafür braucht der Körper Zeit.



**Persönliche Ernährungsberatung auf Anfrage unter
sander@ayurveda-deutschland.org**

REZEPTE

speziell für Diabetiker



Gersten-Gemüse-Frühstück (Upma) mit Cashewkernen (2 Pers.)

- ca. 15 g Cashewnüsse, ungesalzen
- 80 g Buschbohnen
- 40 g Zwiebeln
- 80 g Karotten
- 1 EL Brat-Olivenöl
- 1 TL Ingwer, fein gewürfelt
- ½ TL Koriander
- ¼ TL Kurkuma
- ca. 300 ml warmes Wasser
- 100 g Vollkorn-Gerstenflocken
- Steinsalz nach Geschmack
- 1 EL glattes Petersiliengrün in feinen Streifen

Die Cashewnüsse in einer Pfanne anrösten. Buschbohnen waschen, den Stielansatz abbrechen und in 1 cm kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Buschbohnen und Karotten dazugeben und einige Minuten mitbraten. Die Bohnen sollten gar, aber noch knackig sein. Den Ingwer hinzufügen, mit Koriander und Kurkuma würzen. Das warme Wasser dazugießen und die Gerstenflocken hinzufügen. Mit Salz abschmecken. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Gerstenflocken ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Mit Cashewnüssen und Petersilie garnieren. Warm genießen.

Tipp: Anstatt Buschbohnen können Stangenbohnen, statt Karotten kann auch Wurzelpetersilie verwendet werden. Anstatt Brat-Olivenöl kann auch ein anderes Bratöl, z.B. Brat-Rapsöl verwendet werden.



Hirse-Frühstück mit gebratener Paprika und frischen Kräutern (2 Pers.)

Die Hirse mehrmals heiß abspülen. Wasser aufkochen, salzen, Hirse ca. 10 Minuten mit Deckel köcheln lassen.

Paprika vierteln, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Kümmelsamen kurz anbraten. Paprikawürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten. Leicht salzen. Ingwer und Kokosöl dazugeben und weiter braten. Vom Herd nehmen, ein wenig abkühlen lassen. Nun geriebene Zitronenschale, Zitronensaft und Paprikapulver hinzufügen.

Die gekochte Hirse in den Topf mit der Paprikamischung geben und vorsichtig vermischen. Petersiliengrün und Minze hinzufügen.

Pistazien in einer Pfanne anrösten. Die Hirse mit Pistazien garniert servieren.

Tipp: Sie können dieses Frühstücksgericht variieren, indem Sie grüne oder gelbe Paprika, Wurzelpetersilie oder Karotten verwenden.

- 100 g feinkörnige Hirse
- 200 ml Wasser
- Steinsalz nach Geschmack
- 200 g rote, dickfleischige Paprika
- 2 EL Brat-Olivenöl
- 1 TL ganzer Kümmel
- Steinsalz nach Geschmack
- 1 TL Ingwer, fein gewürfelt
- 1 TL Kokosöl
- 1 EL geriebene Zitronenschale
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 2 EL glatte Petersilie in feinen Streifen
- 1 EL Minze in feinen Streifen
- 2 EL Pistazienkerne, ungesalzen



Mandel-Basilikum-Chutney (2 Pers.)

50 g Mandeln
heißes Wasser
40 g Basilikumblätter
1 TL Zitronensaft
¼ TL Knoblauch, fein gewürfelt
1 TL geriebene Zitronenschale
Steinsalz nach Geschmack
Natives Olivenöl

Die Mandeln mit so viel heißem Wasser überbrühen, dass sie mit Wasser bedeckt sind. Zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann die Mandelhaut abziehen. Alternativ blanchierte Mandeln verwenden.

Die Basilikumblätter waschen und trockentupfen.

Mandeln zusammen mit Basilikumblättern, Zitronensaft, Knoblauch, Zitronenschale und Salz in einen Mixer geben. Darin mit so viel Olivenöl fein pürieren, dass eine geschmeidige Creme entsteht.

Bei Bedarf Wasser hinzufügen.

Tipp: Das Chutney wird cremiger, wenn die Mandeln 5 bis 8 Stunden eingeweicht wurden.



Würzige Haferflocken-Küchlein (Ada) 24 Stück

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Silikon-Backförmchen in die Mulden einer Muffinform legen und mit Öl auspinseln. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Karotten schälen und in der Küchenmaschine zerkleinern. Haferflocken und Leinsamen mit heißem Wasser übergießen, zugedeckt ziehen lassen.

Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig anbraten, die Karotten hinzufügen und kurz weiterbraten. Koriander und Kurkuma sowie eingeweichte Haferflocken und Leinsamen dazugeben, salzen und vermengen.

Die Handflächen mit etwas Wasser benetzen. Dann die Masse auf die Silikonförmchen verteilen und platt drücken. Im Backofen ca. 25 Minuten backen. Die Küchlein sind fertig, wenn sich die Ränder leicht bräunen und von den Förmchen lösen. Die Küchlein aus den Silikonförmchen lösen und mit dem Mandel-Basilikum-Chutney servieren.

1 TL Brat-Olivenöl
80 g Zwiebeln
160 g Karotten
100 g Haferflocken, Großblatt
2 EL Leinsamen
200 ml kochendes Wasser
1 TL Brat-Olivenöl
½ TL Koriander
¼ TL Kurkuma
Steinsalz nach Geschmack

Tipp: Die Küchlein lassen sich gut abends vorbereiten. Morgens dann im Backofen unter dem Grill kurz aufwärmen und warm genießen.



Spinatcreme mit Mandelmus 2 Portionen

300 g Baby-Spinat
ca. 200 ml Wasser
Steinsalz nach Geschmack
1 TL Ghee
¼ TL gem. schwarzer Pfeffer
½ TL Ingwer fein gewürfelt
½ TL Knoblauchzehe
fein gewürfelt
¼ TL frisch geriebene Muskatnuss
1 EL geriebene Zitronenschale
2 EL Mandelmus
Wasser
Steinsalz nach Geschmack

Den Spinat waschen und in einem Topf in wenig Salzwasser blanchieren, Wasser Abschütten und den Spinat im Mixer zu einem Püree verarbeiten.

Das Ghee in einem Topf leicht erhitzen. Pfeffer, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und ca. 2 Sekunden anbraten. Das Spinatpüree dazugeben. Muskatnuss sowie Zitronenschale hinzufügen.

Mandelmus mit so viel Wasser verdünnen, dass eine geschmeidige Paste entsteht. Die Mandelmuspaste zum pürierten Spinat hinzugeben. Mit Salz abschmecken und einige Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser hinzufügen.

Die Spinatcreme mit einigen gebratenen Paprikawürfeln garnieren.



Kleiner grüner Salat mit Chicorée 2 Portionen

Blätter von Chicorée und grünem Salatkopf abtrennen und waschen. Chicorée in dünne Streifen, Salat in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Salatsauce:
Zitronensaft, Senf, Ahornsirup, Wasser, Öl, Zimt und Salz in ein kleines Schraubglas geben. Mit Deckel die Mischung so lange schütteln, bis diese emulgiert.

Chicorée- und Salatblätter, Frühlingszwiebeln, Basilikum und Kürbiskerne mit der Salatsauce vorsichtig vermischen, vor dem Servieren einige Minuten ziehen lassen. Den Salat mit ganzen Basilikumblättchen, Wildkräutern und essbaren Blüten garnieren.

Tipp: Der Salat kann beliebig aus verschiedenen grünen Salaten kombiniert werden, wobei Chicorée immer dabei sein sollte. Zarte Blätter und Blüten vom Löwenzahn, Gänseblümchen, Giersch, Wildrosenblüten, Hornveilchen, Kapuzinerkresseblüten, Ringelblumenblüten, Schnittlauchblüten und andere Wildkräuter sind sehr aromatisch, enthalten Bitterstoffe und sehr viele Vitalstoffe. Sie fördern die Gesundheit und sind ein schöner Farbtupfer.

ca. 30 g Chicorée
ca. 30 g grüner Salat

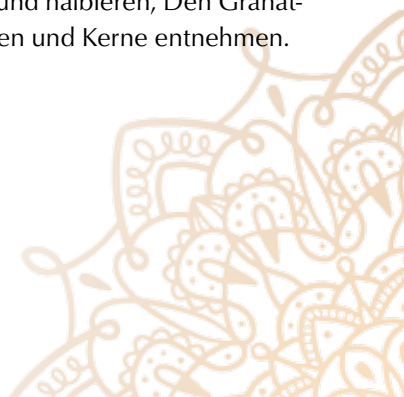
Für die Salatsauce:

1 TL Zitronensaft
1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Ahornsirup
2 EL Wasser
4 EL natives Olivenöl
¼ TL Ceylon-Zimtpulver
Steinsalz nach Geschmack
2 EL Frühlingszwiebeln kleingeschnitten
2 EL Basilikumblätter in feinen Streifen
2 EL Kürbiskerne
Kräuter und essbare Blüten nach Verfügbarkeit und Geschmack



Mungdal mit Vollkornreis, gebratenem Gemüse, Erdbeeren und Granatapfelkernen 2 Portionen

- 40 g Mungdal
 - 35 g Vollkorn-Basmatireis
 - 1 EL Brat-Olivenöl
 - 2 Kardamomkapseln
 - 2 Nelken
 - 2 cm Ceylon-Zimtrinde
 - 1 TL Ingwer, fein gewürfelt
 - ½ TL Knoblauch
 - ¼ TL gem. Kurkuma
 - 350 ml Wasser
 - ca ¼ TL Steinsalz
 - 60 g Fenchel
 - 60 g Karotten
 - 60 g Spargel
 - 6 Radieschen
 - 2 Erdbeeren
 - 2 EL Granatapfelkerne
 - 2 EL Brat-Olivenöl
 - Steinsalz nach Geschmack
 - ½ TL Zitronensaft
 - 1 TL geriebene Zitronenschale
 - 1 TL Minze, in feine Streifen
- Mungdal und Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend beides 10 Minuten in Wasser einweichen.
- Das Öl in einem kleinen Schnellkochtopf erhitzen. Kardamomkapseln, Nelken und Zimt hinzufügen und einige Sekunden anbraten. Ingwer und Knoblauch dazugeben und einige Sekunden mit anbraten. Kurkuma zu den anderen Gewürzen mischen und sofort mit Wasser aufgießen.
- Mungdal und Reis hinzufügen, salzen und aufkochen lassen. Den Schnellkochtopf schließen und die Mischung ca. 15 Minuten lang kochen lassen.
- Inzwischen den Fenchel waschen und in dünne Scheiben schneiden, Karotten schälen und in dünne Spalten schneiden, den Spargel schälen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, Radieschen waschen und das Grün entfernen, Erdbeeren waschen und halbieren, Den Granatapfel öffnen und Kerne entnehmen.



In einer Pfanne das Öl erhitzen. Das Gemüse nacheinander jeweils einzeln in die Pfanne geben, salzen und bei mittlerer Hitze anbraten. Das Gemüse soll gar werden, aber knackig bleiben. Bei Bedarf kann weiteres Öl hinzugefügt werden: zunächst Fenchel, dann der Spargel, Radieschen und Karotten, anschließend die Erdbeeren und schließlich die Granatapfelkerne jeweils nur einige Sekunden lang anbraten.

Den Schnellkochtopf öffnen und die Mungdal-Reis-Mischung eventuell noch mit Salz abschmecken. Kardamom, Zimt und Nelken entfernen. Zitronensaft und Zitronenschale vorsichtig untermischen. Die Mungdal-Reis-Mischung mit dem Gemüse und den Erdbeeren anrichten. Mit Granatapfelkernen und Minze garniert servieren.



Zucchini-Küchlein mit gegrilltem Brokkoli, Cashewsahne und Paprika-Vollkornreis 2 Portionen

Für die Zucchini-Küchlein

- 500 g Zucchini
- 30 g Hirsegrieß
- 20 g Hafermehl
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 4 EL frisches Dillkraut
fein geschnitten
- 1 TL Garam Masala

Für die Cashewsahne

- 2 EL Cashewmus
- ca. 50 ml warmes Wasser
- 1 TL Brat-Olivenöl
- ¼ TL gem. schwarzer Pfeffer
- 1 TL Ingwer, fein gewürfelt
- 50 ml Wasser
- 1 EL geriebene Zitronenschale
- 1 TL Zitronensaft
- Steinsalz nach Geschmack

Zucchini mit einer Reibe grob raspeln oder in der Küchenmaschine zerkleinern, in eine Schüssel geben und mit ca. 1 TL Salz bestreuen, gut vermischen und ca. 10 Minuten stehen lassen. Backofen bei Umluft auf 200 °C vorheizen. Hirsegrieß, Hafermehl, Kichererbsenmehl, Dill und Garam Masala gut vermengen. Jeweils eine Handvoll Zucchini raspeln mit einer Kartoffelpresse gut auspressen; es sollten ca. 250 g Zucchini übrig bleiben. Die Hirsegrieß-Mischung hinzufügen und vermengen. Kugeln von ca. 4 cm Durchmesser formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis sie von außen knusprig sind.



Cashewmus und Wasser zu einer Paste verrühren. Öl in einem Topf leicht erhitzen. Pfeffer und Ingwer hinzufügen und ca. 2 Sekunden anbraten, mit Wasser aufgießen. Cashewpaste mit nochmal so viel Wasser wie zuvor verdünnen, Zitronenschale und Zitronensaft zugeben, salzen und einige Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen.



Backofen bei Umluft-Grill-Kombination auf 200 °C vorheizen. In einem Topf Wasser mit etwas Natron aufkochen. Die Brokkoliröschen in ca. gleich große Stücke schneiden und 1 Minute blanchieren, dann sofort in kaltes Wasser geben, in einem Sieb abtropfen lassen und abtrocknen. Die Brokkoliröschen mit Öl, Pfeffer und Salz vermischen, sodass sie rundum von Öl überzogen sind, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und ca. 7 Minuten grillen, bis sie anfangen, leicht goldbraune Ränder zu bekommen.

Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen. Anschließend 10 Minuten lang in Wasser einweichen. Das Ghee in einem kleinen Topf schmelzen lassen, Kardamomkapseln, Nelken und Zimt darin kurz anbraten. Dann den Reis dazugeben und unter vorsichtigem Rühren anbraten. Mit Wasser aufgießen, salzen und aufkochen lassen, zugedeckt bei geringer Hitze ca. 30 Minuten weiter köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Reis noch 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Kardamom, Nelken und Zimt entfernen.

Für den gegrillten Brokkoli

1 TL Natron
400 g Brokkoliröschen
2 EL Brat-Olivenöl
¼ TL gem. schwarzer Pfeffer
Steinsalz nach Geschmack

Für den Paprika-Vollkornreis

80 g Vollkorn-Basmatireis
½ TL Ghee
2 Kardamomkapseln
2 Nelken
1 cm Ceylon-Zimtrinde
180 ml Wasser
Steinsalz nach Geschmack
200 g rote, dickfleischige Paprika
1 EL Brat-Olivenöl
Steinsalz nach Geschmack

.....

Inzwischen die Paprika vierteln, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Paprikawürfel bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten, leicht salzen. Den gekochten Reis in den Topf mit der Paprikamischung geben und vorsichtig vermischen.



Mungdal-Pfannkuchen mit gebratenem grünen Spargel 2 Portionen

140 g Mungdal
ca. 20 g Zwiebeln
½ TL Ingwer, fein gewürfelt
¼ TL Kurkuma
¼ TL gem. Koriander
Steinsalz nach Geschmack
ca. 75 ml Wasser
½ TL ganzer Kümmel
1 TL Brat-Olivenöl

500 g grüner Spargel
1 EL Brat-Olivenöl
2 EL Wasser
¼ TL gem. schwarzer Pfeffer
Steinsalz nach Geschmack
¼ TL gem. Muskatnuss

Mungdal 4 - 8 Stunden einweichen, dann abspülen. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Mungdal, Zwiebeln, Ingwer, Kurkuma, Koriander, Salz und Wasser in einem Mixer pürieren. Die Masse in eine Schüssel geben und ein wenig Wasser hinzufügen, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Kümmel untermischen. Eine Pfanne mit Antihafbeschichtung vorheizen. Den Mungdal-Teig durchrühren. Eine kleine Schöpfkelle davon in die Mitte der Pfanne geben und zügig zu einem runden Pfannkuchen verstreichen. Den Pfannkuchen mit etwas Öl bepinseln. Wenn die Unterseite gar ist, den Pfannkuchen mit einem Holzspatel umdrehen und kurz weiterbacken. Die fertigen Pfannkuchen sofort servieren.

Den Spargel am unteren Ende abschneiden, das untere Drittel schälen, schräg in ca. 4 cm Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Wasser und Spargel dazugeben, mit Pfeffer und Salz würzen und bei mittlerer Hitze einige Minuten braten, bis er gar, aber noch schön grün und knackig ist. Mit Muskat würzen. Mungdal-Pfannkuchen mit dem gebratenen Spargel sowie mit Spinatcreme (siehe Rezept) servieren.



Ayurvedische Gemüsesuppe mit roten Linsen 4 Portionen

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika vierteln, schälen und in kleine Würfel schneiden. Wurzelpetersilie, Karotten und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Linsen in einem Topf kurz anrösten, dann in einem Sieb unter Wasser abspülen.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Die Paprikawürfel dazugeben und einige Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten, bis die Ränder leicht braun werden. Wurzelgemüse dazugeben und weitere 5 Minuten mitbraten. Kartoffelwürfel und Ingwer hinzufügen und kurz anbraten. Jetzt Koriander, Kreuzkümmel und schwarzen Pfeffer zugeben. Zuletzt Kurkuma und Paprikapulver dazugeben und sofort mit Wasser aufgießen. Die roten Linsen hinzufügen, salzen und die Suppe köcheln lassen, bis die roten Linsen gar sind.

Die Suppe mit Petersilie servieren und mit Zitronensaft abschmecken.

50 g Zwiebel
100 g rote Paprika, dickfleischig
100 g Wurzelpetersilie
100 g Karotten
100 g festkochende Kartoffeln
100 g rote Linsen
2 EL Brat-Olivenöl
1 EL Ingwer, fein gewürfelt
½ TL gem. Koriander
¼ TL gem. Kreuzkümmel
¼ TL gem. schwarzer Pfeffer
½ TL gem. Kurkuma
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1000 ml Wasser
Steinsalz nach Geschmack
4 EL glattes Petersiliengrün in feinen Streifen
1 EL Zitronensaft



Südindisches Gemüsegericht (Avial) mit Mandel-Kokospaste 2 Portionen

Für die Mandel-Kokospaste
(Vorbereitungszeit ca. 5 Stunden)

- 80 g blanchierte Mandeln
- 20 g Kokosraspeln
- 40 g grüne, fleischige Paprika
- ½ TL gem. Koriander
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- Steinsalz nach Geschmack

Zubereitung der Gemüse

- 40 g festkochende Kartoffeln
- 80 g Karotten
- 80 g Kohlrabi
- 60 g grüne, fleischige Paprika
- 80 g Buschbohnen
- 80 g grüne Spargel
- 80 g Zucchini
- 200 ml Wasser
- 1 TL Kurkuma
- Steinsalz nach Geschmack
- 12 frische oder getrocknete Curryblätter (falls vorhanden)
- 1 TL Kokosöl
- 1 EL glatte Petersilie in feinen Streifen

Die Mandeln mit heißem Wasser übergießen, ca. 5 Stunden einweichen, dann die Mandelhaut entfernen. Alternativ blanchierte Mandeln kaufen und einige Stunden in heißem Wasser einweichen lassen. Kokosraspeln mit heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten einweichen. Eingeweichte Mandeln, Kokosraspeln, Paprika, Korianderpulver, Zitronensaft, Zitronenschale und Salz in einem Mixer mit so viel Kokos-Einweichwasser pürieren, dass eine feine, cremige Paste entsteht.

Kartoffeln, Karotten und Kohlrabi schälen und wie für Pommes Frites in ca. gleich große Spalten schneiden. Paprika vierteln, entkernen und schälen, Bohnen waschen, Stielansatz abbrechen. Die unteren Drittel des Spargels schälen. Zucchini in Spalten schneiden. Wasser in einem großen Topf erhitzen. Kurkuma zugeben und leicht salzen.

Die Kartoffelspalten zugedeckt gar kochen, dann vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Nun auch die weiteren Gemüsesorten einzeln, nacheinander in dieser Reihenfolge in das Kurkuma-Salz-Wasser zum Köcheln geben:

Karotten, Buschbohnen, Spargel, Kohlrabi, Paprika, Zucchini. Dabei den Topf jeweils zudecken und darauf achten, dass das Gemüse knackig bleibt und seine Farbe behält. Schließlich das Gemüse wieder mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Bei Bedarf zwischendurch noch ein wenig heißes Wasser in den Topf geben.

Alle Gemüse zurück in den Topf geben, Curryblätter, Kokosöl und die Mandel-Kokospaste hinzufügen. Vorsichtig untermischen und einmal aufkochen lassen.

Das Avial mit Petersiliengrün bestreuen und servieren.



Tipp: Sie können das Gemüse (gesamt 500 g) nach Herzenslust und Saison zusammenstellen. Gut eignen sich z.B. auch Brokkoli, Fenchel und Butternusskürbis. Weniger geeignet sind Lauch und Tomaten.


Curryblätter sind im indischen Laden oder im Versand erhältlich.

Buschbohnenuppe mit Liebstöckel und Bohnenkraut 4 Portionen

- 150 g Wurzelpetersilie
- 200 g gelbe, dickfleischige Paprika
- 300 g Buschbohnen
- 2 EL Brat-Olivenöl
- 1 TL Ingwer, fein gewürfelt
- ½ TL gem. Koriander
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Tomatenmark
- 700 ml Wasser
- 1 TL getrockneter Liebstöckel
- ½ TL getrocknetes Bohnenkraut
- Steinsalz nach Geschmack
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL glatte Petersilie
in feinen Streifen

Wurzelpetersilie schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika vierteln, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Bohnen waschen, Stielansatz abbrechen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Paprikawürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis sich die Ränder leicht bräunen. Die Wurzelpetersilie dazugeben und einige Minuten weiterbraten. Dann die Buschbohnen hinzufügen und auch einige Minuten anbraten. Ingwer, Koriander, Kurkuma, Paprikapulver und Tomatenmark zugeben. Sofort mit Wasser aufgießen, Liebstöckel und Bohnenkraut hinzufügen und mit Salz abschmecken. Sobald die Bohnen gar sind, die Suppe mit Zitronensaft und Petersiliengrün garniert servieren.





Ayurveda verfügt über ein äußerst wirksames komplexes Behandlungskonzept für Diabetes Mellitus Typ II. Viele begeisterte Patienten schreiben uns.

Um allerdings für Sie die richtigen Therapiebausteine und Naturheilmittel zu definieren, brauchen Sie den Rat und die Begleitung eines Ayurveda-Mediziners.

Vereinbaren Sie einen **kostenlosen telefonischen Beratungstermin** von 15 Minuten unter Tel. 09708 78832 montags bis samstags von 8.00 bis 16.00 Uhr oder gönnen Sie sich gleich eine Kur bei uns. Vorbeugend, falls Diabetes in Ihrer Familie vorkommt, und zur Behandlung als Betroffener.

Medizinisches Konzept
Jobin Joy Madukkakuzhy B.A.M.S.
Rajiv-Gandhi-University of Health Sciences,
Karnataka, Indien
Medizinischer Direktor



Ebba-Karina Sander - MBA -
Gründerin, Geschäftsführerin



Ayurveda Gesundheitszentrum Deutschland
im Kunzmann's Hotel
An der Promenade 6 | 97708 Bad Bocklet
Terminvereinbarung Tel. +49 9708 78-832
rezeption@ayurveda-deutschland.org
www.ayurveda-deutschland.org

