

Gabriel Cousens

Individuelle Ernährung mit Ayurveda

Eine Synthese aus indischer
Heilkunst und moderner Wissenschaft

Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind keine medizinischen Ratschläge oder Behandlungsempfehlungen. Bei der Durchführung von Ernährungsumstellungen oder Fastenkuren sollte ein naturheilkundlich orientierter Arzt konsultiert werden.

Titel der Originalausgabe:
© 1992 by Gabriel Cousens
Conscious Eating

Deutsche Erstausgabe
© 1997 by Hans-Nietsch-Verlag
Alle Rechte vorbehalten

Neuaufgabe Oktober 2016

Übersetzung: Eric Kearney
Lektorat: Christian Andreas Hofer
Korrektur: Udo Bender
Einbandgestaltung: Rosi Weiss
Fotos: 123RF, istockphoto
Satz und Innengestaltung: Plejaden Publishing Service, Boltersen
Druck: SOWA Sp. z o.o., Piaseczno/Polen

Edition Sternenprinz im Hans-Nietsch-Verlag
Schauinslandstr. 136 h, D-79100 Freiburg
www.nietsch.de, info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-517-6

Widmung

Ich widme dieses Buch Gott, der mich inspirierte, die Botschaft aus *Genesis 1,29* an die Menschen weiterzugeben. Diese Bibelstelle beschreibt die menschliche Ernährung für das bevorstehende Zeitalter des Friedens:

Seht, ich übergebe euch alles Kraut, das Samen hervorbringt auf der ganzen Erde, und alle Bäume, die samentragende Früchte hervorbringen; das sei eure Nahrung.

Danksagung

Von den vielen Menschen, die mir beim Schreiben dieses Buches hilfreich zur Seite standen, möchte ich einige besonders hervorheben:

Eliot Jay Rosen; Wind D' Golds; Joanna Brick; Pat Furger; Bobbie Spurr; Steven Schechter; Carol Meer; Irv Neumann; Pater Dunstan Morissey; Bruder David Owen; Pfarrer Terry Swanson; Dr. Harold Krystal; Dr. Howard Loomis; Dr. James Baroody; Dr. Ted Morter, Jr.; Hal und Linda Kramer; die Bawa Muhaiyaddeen Fellowship; Beth Hamilton; David Walker; Isaac Elias; Patricia und Tom Lee; Dr. Patrick und Gael Crystal Flanagan; Duane Taylor; Suzanne M. Stasa.

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
1: Wie man die eigene optimale Ernährungsweise findet	15
Die Anpassung der Ernährung an die individuellen Bedürfnisse	22
Die Psychologie unserer Eßgewohnheiten	27
Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig	39
2: Die Assimilation der Energien von Mutter Natur	43
Feinstoffliche Assimilation	47
Unsere Lebensmittel verbinden uns mit der Natur	54
Unsere Ernährung stimuliert unsere inneren Kräfte	55
3: Individuelle Ernährung gemäß der eigenen	
Körper-Geist-Konstitution	61
Das ayurvedische Tridosha-System	63
Das Bild des Vata-Doshas	69
Das Bild des Kapha-Doshas	83
Das Bild des Pitta-Doshas	91
Der Einfluß von Zeitzyklen auf die Dosha-Energien	98
Dosha-Kombinationen	106
4: Die Wirkung verschiedener Lebensmittel auf die Konstitution	113
Ernährungsrichtlinien für Vata-Konstitutionen	115
Ernährungsrichtlinien für Kapha-Konstitutionen	123
Ernährungsrichtlinien für Pitta-Konstitutionen	127
5: Subtile Botschaften aus der Natur	133
Die sechs Geschmacksrichtungen	136
Lebensmittelqualitäten	139
Die Regenbogenernährung	143

6: Die Wirkung unserer Nahrung auf Körper, Geist und Seele	147
Yin und Yang bei der Einteilung von Lebensmitteln	155
Wie wir mit der Ernährung unsere spirituelle Energie fördern können	158
Hypoglykämie und Psyche	162
Spezifische Heilwirkungen von Lebensmitteln	165
Gesundheit und spirituelles Wachstum durch Fasten	171
7: Fasten nährt die Seele	179
Die Auswirkungen des Fastens auf die Lebenskraft	183
Fasten ist unbedenklich	185
Saft- und Wasserfasten	187
Fasten als Verjüngungsmethode	187
8: Der Säure-Basen-Haushalt	191
Der Einfluß der Ernährung auf das Säure-Basen-Gleichgewicht	198
Die Definition von säure- und basenbildenden Lebensmitteln	204
Die Wirkungen von Ergänzungspräparaten und Arzneimitteln auf den Säure-Basen-Haushalt	211
Symptome einer Übersäuerung	212
Symptome eines Basenüberschusses	215
Was ist ein gesunder pH-Wert?	218
Wie man den pH-Wert ausgleichen kann	223
Glossar	230

Vorwort

Ich glaube, daß der große amerikanische Maler Frederick Remington das Buch *Bewußt essen* von Dr. Gabriel Cousens geschätzt hätte. Remington war ein talentierter und mutiger Pionier, der Ende des 19. Jahrhunderts im amerikanischen Westen neues Territorium erforschte und uns dieses durch seine ausdrucksstarken und lebendigen Bilder näherbrachte. Gabriel Cousens hat auf einem für uns alle wichtigen Gebiet ebenfalls Pionierarbeit geleistet: der Ernährung des Menschen auf allen Ebenen seiner Existenz.

Dr. Gabriel Cousens ist Mediziner, Lehrer, Ernährungsforscher, Künstler, Wissenschaftler und Visionär. Er ist ein spirituell erwachter Mensch, der uns eine überaus wichtige Botschaft vermittelt. In seiner täglichen Arbeit mit Patienten beobachtet er den Einfluß der Ernährung auf unseren Gesundheitszustand. Er sieht, wie die Ernährung uns zu blühender Gesundheit verhelfen kann. Er weiß aber auch, daß durch falsche Eßgewohnheiten schwere Krankheiten hervorgerufen werden. Sein neues Buch *Bewußt essen* ist sowohl Nachschlagewerk wie auch eine höchst interessante Darstellung der vielschichtigen Auswirkungen unserer Ernährung.

Dr. Cousens greift bei der Beschreibung bestimmter Lebensmittel auf seine reichhaltigen persönlichen Erfahrungen aus der Ernährungswissenschaft, Spiritualität und intuitiven Logik zurück. Er hat damit eine faszinierende Dokumentation der angewandten Ernährungswissenschaft geschaffen. Seine umfangreichen Kenntnisse aus Klinik und Forschung gepaart mit persönlicher Integrität und Bewußtheit prägen sein Werk, welches

veranschaulicht, wie die tägliche Nahrung unseren Körper, unseren Geist und unsere spirituelle Entwicklung beeinflusst.

Dr. Cousens hat erkannt, daß jeder Mensch ein den eigenen individuellen Bedürfnissen entsprechendes optimales Gesundheitssystem finden muß. Er betrachtet die Ernährung auf all ihren Ebenen, von den religiösen Lehren über die verschiedenen Ansichten zu vegetarischer Ernährung bis hin zur Wahl der Lebensmittel und ihrer Zubereitung. Dabei ermuntert er uns stets, eigene Wege zu finden, die der Individualität unseres Körpers Rechnung tragen.

Als Ernährungspionier, der Nahrung und Gesundheit aus einer erweiterten Sichtweise betrachtet, vermag er uns wirklich weise Empfehlungen zu geben. Als Schüler und Lehrer der Ernährungswissenschaft habe ich von *Bewußt essen* enorm viel gelernt. Zahlreiche Aspekte der Ernährung sind mir durch dieses Buch klarer geworden. Ich bin mir sicher, daß sich auch Ihr Verständnis der Ernährung vertiefen wird. Sie werden erkennen, wie leicht ein optimaler Gesundheitszustand erreichbar sein kann.

Bewußt essen wird Ihr Verständnis vom Einfluß der Ernährung auf unsere Gesundheit beträchtlich erweitern. Dieses Buch ist ein Meilenstein in der wissenschaftlichen Literatur über den Vegetarismus. Lassen Sie sich von einer der kompetentesten Kapazitäten auf dem Gebiet der Ernährungslehre, Dr. Gabriel Cousens, zu einer faszinierenden Entdeckungsreise entführen!

Dr. med. Michael Klaper

Einleitung

Es ist Zeit für einen Neuanfang. *Bewußt essen* stellt ein Selbsthilfebuch dar, das diesen Neuanfang vorbereiten, ermöglichen und erleichtern soll. Es geht in diesem Werk um den Einfluß der Ernährung auf Körper, Emotionen, Geist und Seele. Unsere Ernährung nimmt aber nicht nur Einfluß auf uns als Individuen, sondern bestimmt maßgeblich die Bewahrung der Natur, die Harmonie und den Frieden auf der Erde. Was wir essen, entscheidet darüber, wie viele Menschen auf diesem Planeten Hunger leiden müssen. Ich hoffe, daß diese erweiterte Sichtweise der Ernährung den Leser inspiriert, sein Bewußtsein für das Göttliche zu erweitern und sich am Goldenen Zeitalter des Friedens zu beteiligen.

Unsere Ernährung und unsere Lebensweise sind sowohl Ursache als auch Wirkung dieses Verhaltens. Die Nahrungswahl reflektiert unsere Verbundenheit mit uns selbst, der Natur, der gesamten Schöpfung und dem Göttlichen. Die synergistische Betrachtung der Ernährung ist für das Verständnis von einem integrierten, harmonischen und friedfertigen Leben von grundlegender Bedeutung. Dieses Buch zeigt dem Leser:

- Wie Körper, Emotionen, Geist und Seele durch unsere Ernährung beeinflusst werden. Lebensmittel haben eigene spezifische Energien, die mit unserer psychophysiologischen Konstitution in einer Wechselbeziehung stehen. Unsere Nahrungswahl entscheidet über unseren körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Zustand.

- Wie man eine den individuellen Bedürfnissen entsprechende, optimale Ernährungsweise entwickelt.
- Ein neues Paradigma der Ernährung und der Assimilation.
- Wie man seine psychophysiologische Konstitution erkennt und diese Individualität in der eigenen Ernährung berücksichtigt.
- Wie man seinen Säure-Basen-Haushalt ausgewogen hält. Ich stelle erstmals zahlreiche eigene Forschungsergebnisse über den Säure-Basen-Haushalt vor.
- Eine eingehende Untersuchung der psychologischen und spirituellen Aspekte der Ernährung.
- Vier Übergangsphasen in die bewußte Ernährung. Wie man aus biologischer, emotionaler, psychologischer und spiritueller Sicht auf eine gesundheitsfördernde vegetarische Ernährung umstellt.
- Eine ganzheitliche Betrachtung der Ernährung, die auch ihre Auswirkung auf die gesamte Erde einbezieht. Wir beschäftigen uns damit, wie unsere Eßgewohnheiten die Umwelt, die natürlichen Ressourcen und den Welthunger beeinflussen. Des weiteren untersuchen wir ethisch-moralische Aspekte im Umgang mit Tieren. Sie werden sehen, wie eine vegetarische Ernährung die natürlichen Ressourcen unseres Planeten bewahren kann. Eine rein vegetarische Ernährung erfordert nur ein Zehntel bis ein Zwanzigstel der Energie, die für eine fleischorientierte Kostform benötigt wird. Bei einer Umstellung auf pflanzliche Kost könnten Millionen von Menschen ernährt werden, die auf dieser Erde verhungern müssen. Wenn wir uns mehr um die Harmonie mit uns selbst, der Natur und mit Gott bemühen, tragen wir unseren Teil zum Weltfrieden bei. Wir heilen uns selbst und damit auch die Erde.

- Der Vegetarismus als eine Ernährungsweise, durch die wir unsere Verbindung zum Göttlichen vertiefen und das Zeitalter des Friedens einläuten können.
- Die Rolle des Vegetarismus in verschiedenen spirituellen und religiösen Traditionen. In den Ursprüngen der meisten religiösen und spirituellen Systeme bildet er einen elementaren Bestandteil.
- Ein neues Konzept der Rohkostküche, das die Verwertbarkeit der Nahrung, die individuelle psychophysiologische Konstitution und den eigenen Säure-Basen-Haushalt bei der Lebensmittelzubereitung berücksichtigt. Die Rezepte sind so zusammengestellt, daß wir die gesamte Energie der Lebensmittel aufnehmen können.
- Antworten auf die vielen Fragen und Unklarheiten, die häufig bei einer vegetarischen und rohkostorientierten Ernährungsweise auftreten.

Wir können uns nicht allein durch die Ernährung in einen Zustand der Gottverbundenheit bringen. Dennoch ist die vegetarische und insbesondere die rohkostbetonte Ernährungsweise ein wesentliches Hilfsmittel unserer spirituellen Evolution. Ohne die anderen Faktoren einer harmonischen Lebensweise führt der Vegetarismus jedoch nicht zur ersehnten Erfüllung. Der richtige Beruf, das entsprechende Umfeld, die Liebe sowie die Verbindung mit Gott durch Meditation und Gebet sind Voraussetzungen für ein Leben im Einklang mit den Naturgesetzen. Trotzdem bildet die vegetarische Ernährung einen wichtigen Stützpfiler für das bevorstehende Goldene Zeitalter. Der Wolf und das Lamm werden in Frieden miteinander leben können.

Bewußt essen bringt Klarheit und Licht in die wesentlichen Fragen der Ernährung und des gesunden, glücklichen Lebens in Harmonie mit dem Göttlichen. Wer dieses Buch gelesen hat,

wird über die Auswirkungen unserer Nahrung auf die Gesundheit von Mensch und Erde bestens informiert sein.

Ich hoffe, daß die Leser dieses Buches sich nicht abwenden und erst noch ein Steak essen, wenn Gott ruft. Mögen alle mit der inspirierten Willenskraft gesegnet sein, jene Ernährungsumstellungen vorzunehmen, die die eigene Verbindung mit dem Göttlichen vertiefen. In den *Offenbarungen 2,7* heißt es:

*„Wer Ohren hat, der höre, was der Geist den Gemeinden sagt!
Wer überwindet, dem will ich zu essen geben von dem Baum
des Lebens, der im Paradies Gottes ist.“*

1

Wie man die eigene
optimale Ernährungsweise
findet

Um eine wirklich gesunde Ernährung zu erreichen, muß man nicht nur Kenntnisse über Lebensmittel besitzen. Es ist auch nötig, Verständnis für seine Individualität auf der physischen, psychologischen und spirituellen Ebene zu entwickeln. Die Ernährung sollte ihren Platz finden im Gesamtgefüge einer harmonischen Lebensweise, zu der auch Gebet, Meditation, Liebe, Weisheit, angemessener Umgang und Respekt für sich selbst wie auch für Mutter Erde und die gesamte Schöpfung Gottes gehören. Die Ernährung wird als eine Möglichkeit erkannt, die Verbindung mit dem Göttlichen zu vertiefen. Dieses Kapitel liefert eine Reihe von Anregungen und die Herausforderung, Ihre gegenwärtigen Eßgewohnheiten zu untersuchen. Was ist Ihnen wirklich wichtig im Leben?

Jeder Mensch besitzt individuelle Besonderheiten auf biochemischer, funktionaler und psychologischer Ebene. Daher kann es keine allgemeine optimale Ernährungsweise geben. Um eine auf allen Daseinsebenen unterstützende Ernährung zu entwickeln, müssen wir unsere individuellen Bedürfnisse berücksichtigen. Eine gesunde Ernährung tauscht nicht die Ewigkeit gegen etwas, das nur eine Stunde währt.

Obgleich man mit einer gesunden Ernährung häufig nur deren Einfluß auf den Körper meint, möchte ich in diesem Werk eine ganzheitliche Betrachtung präsentieren, bei der auch spirituelle Aspekte miteinbezogen werden. Das spirituelle Leben findet nicht nur samstags oder sonntags und gegebenenfalls noch an besonderen Feiertagen statt. Die allumfassende Spiritualität des Lebensbaums bei den Essenern nimmt die Gottverbundenheit zur Grundlage von allem, was wir in unserem Leben tun. Der Lebensbaum ist eine Metapher für die Ausgeglichenheit und Harmonie unseres menschlichen Daseins. Die Wurzeln dieses Baumes bilden die universellen Naturgesetze, und seine Äste sind die bis in den Himmel reichenden spirituellen Gesetze.

Die Ernährung aus spiritueller Sicht betrachtet stellt weder einen Religionsersatz noch eine fehlgeleitete Gottsuche dar. Sie ist lediglich Bestandteil eines ausgeglichenen, harmonischen Lebens. Der Versuch, eine für uns persönlich wirksame Ernährungsweise zu finden, ist keineswegs die Suche nach der perfekten Ernährung, denn das einzig Perfekte liegt jenseits von Körper und Geist: Gott, die absolute Wahrheit des Selbst.

Die optimale Ernährung ermöglicht die Stärkung des Lebensbaums. Wir nähren unseren Lebensbaum und unsere Spiritualität durch verschiedene Aspekte des Alltags: Meditation und

Gebet, Weisheits- und Wahrheitssuche, richtigen Umgang mit anderen Menschen, berufliche Tätigkeit, Ehrfurcht vor den Kräften unserer Mutter Natur, Respekt und Liebe für den eigenen Körper und Geist sowie die Gesamtheit unseres Seins.

Nicht die Lebensmittel selbst erschweren uns ein angemessenes und gesundes Eßverhalten, sondern unsere Einstellung zu ihnen. Die Nahrungsaufnahme ist ein noch grundlegenderes Bedürfnis als Sex. Die meisten Menschen könnten ohne Sex überleben, doch nur wenige würden ohne Nahrung bestehen. Unsere Einstellung zur Ernährung ist von dieser Notwendigkeit zum physischen Überleben geprägt. Wir müssen essen, um uns mit anderen Menschen austauschen und unsere Erfahrungen machen zu können.

Gott hat es so eingerichtet, daß die allererste Nahrung aus der Brust unserer biologischen Mutter kommt, die ihrerseits aus dem Schoße der Mutter Natur stammt. Der überragende Wert der Muttermilch für den Säugling ist unumstritten.

Allerdings besteht eine beachtliche Uneinigkeit, mit welchen Lebensmitteln die Muttermilch nach Ablauf der Stillzeit ersetzt werden sollte. Was wir als „richtig“ ansehen, haben uns meist Eltern, Umfeld und Kultur beigebracht. Der Glaube an die Richtigkeit der auf diese Weise vermittelten Ansichten ist mitunter gewaltig.

Was wir essen, ist sowohl Ursache als auch Wirkung unseres Bewußtseins. Unser Eßverhalten reflektiert den Grad an Harmonie, den wir mit uns selbst, der Welt, den universellen Gesetzen und der gesamten Schöpfung erreicht haben. Durch Eßgewohnheiten verschaffen wir uns ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Daher ändern wir unser Verhalten nur dann, wenn es gewichtige Gründe gibt. Ein solcher Grund wären Schmerzen oder Krankheiten, die als Folgeerscheinung unserer gegenwärtigen Ernährungsweise erkannt werden. In vielen Fällen trifft es zu, daß es keine unheilbaren Krankheiten, sondern nur unheilbare Patienten gibt. Viele Menschen sind auch dann nicht bereit, ihre Lebensweise und ihr Eßverhalten umzustellen, wenn ihr Leben davon abhängt.

Häufig ist das Essen ein Mechanismus, durch den Gefühle, sexuelle Spannungen oder schmerzhaft Aspekte des Lebens unterdrückt werden. Manche wollen sich durch Essen einfach nur besser fühlen, andere benutzen es, um sich vor ihren Gefühlen und dem Leben allgemein zu verstecken. Einige essen aus selbstzerstörerischen Neigungen bewußt zuviel. Nicht wenige haben so viel Angst vor ihrem inneren Leben, daß sie sich lieber abwenden und noch eine Schüssel Schokoladeneis mit Sahne verspeisen, wenn Gott ruft.

Das Überessen ist ein Weg, um sich zu betäuben und vor dem wahren Leben zu verstecken. Das Essen sollte ein Vorgang sein, dem man sich voller Lebensfreude und Lebendigkeit hingibt. Der Versuch, sich durch Nahrung die von uns allen ersehnte Glückseligkeit und Erfüllung zu verschaffen, wird immer vergeblich bleiben. Eine den individuellen Bedürfnissen entsprechende Ernährung muß die persönliche Verbindung zu Gott im Auge behalten und diesen Seinszustand in unser Alltagsleben integrieren.

Durch das Essen beziehen wir aus unserer Umwelt auf harmonische Weise die zum Leben benötigte Energie. In der heutigen von Fast-Food und radioaktiver Nahrungsmittelbestrahlung geprägten Welt ist das Verhältnis der meisten Menschen zu ihrer Nahrung stark gestört. Viele von uns fühlen sich entwurzelt und haben keinen Bezug mehr zu den natürlichen Gaben, mit denen uns Mutter Natur reichhaltig beschenkt. Eine natürliche Ernährungsweise erscheint vielen als „altmodisch“ und „komisch“ oder „nicht mehr zeitgemäß“. Die durch eine fehlerhafte Ernährung verursachten Zivilisationskrankheiten sind heutzutage so verbreitet, daß sie bereits als unvermeidbar angesehen werden. Doch dies ist ein grundlegender Irrtum.

Noch immer versucht die westliche Medizin unter Aufwendung von Milliardenbeträgen die immer häufiger auftretenden Krankheitssymptome zu unterdrücken, während sie sich überhaupt nicht um die Vermeidung der Krankheitsursachen bemüht. Jemand, der die krankheitsverursachenden Faktoren, wie die übliche Zivilisationskost, aus seinem Leben verbannt,

wird häufig nur mitleidig belächelt. Ein Mensch, der seinen Lebensstil und seine Ernährung in Einklang mit den Naturgesetzen bringt, handelt aus der Sicht unserer Gesellschaft nicht verantwortungsbewußt und klug, sondern extrem und idealistisch. Wer diesen Ausführungen nicht glauben mag, schaue sich nur die vielen bypassoperierten Patienten an, die weiterhin eine Ernährung pflegen, die ihre Arterien verstopfen läßt.

Der Weg zur Harmonie erfordert aktive und bewußte Entscheidungen in unserer Lebensweise. Dabei sollte uns nicht kümmern, daß die Abwendung von einer krankmachenden Lebensweise bei vielen unserer Mitmenschen auf Widerstände und Ablehnung stoßen wird. Wenn wir ernsthaft an einem gesunden spirituellen Leben interessiert sind, müssen wir unsere alten Gewohnheiten und Glaubenssätze aufgeben.

Wir müssen genau betrachten, welche Muster und Verhaltensweisen unseren Zielen entgegenstehen. Alles, was nicht wirklich zu uns gehört, sollten wir aus unserem Leben verbannen. Nach einiger Zeit werden wir uns für jene Lebensmittel entscheiden, die unser körperliches und geistiges Wohlbefinden wie auch unsere Verbundenheit mit dem Göttlichen auf optimale Weise unterstützen.

Als Fleisch essender Footballspieler aus dem amerikanischen Mittelwesten begegnete ich im Alter von 28 Jahren einem Vegetarier. Selbst als ich die spirituellen, geistigen und physischen Vorteile der vegetarischen Ernährung erkannt hatte, benötigte ich noch Jahre, um mich vollständig umzustellen. Die dauerhafte Veränderung der eigenen Ernährungsweise bedarf eines langsamen Aufbaus. Man sollte bei der Umstellung immer bestrebt sein, die bereits erfolgten Veränderungen in das alltägliche Leben zu integrieren, bevor man den nächsten Schritt unternimmt. Zu schnelle Veränderungen führen häufig zur Unausgewogenheit.

Wir können eine unseren persönlichen Bedürfnissen entsprechende Ernährungsweise entwickeln, indem wir neu erworbenes Wissen mit den Erkenntnissen aus unseren Fehlern kombinieren. Als Gandhi nach der für ihn geeigneten Ernährungsform

suchte, nahm er alle vier Monate Veränderungen in seinem Kostplan vor. Oftmals fühlt sich eine bestimmte Umstellung nämlich nur in der ersten Woche gut an. Die folgende Zeit offenbart mitunter, daß dieser Schritt unserem Wohlbefinden doch nicht so zuträglich war, wie wir zu Beginn annahmen. Zum Beispiel habe ich häufig Menschen kennengelernt, die ihre Hypoglykämie mit einer sehr eiweißreichen Kost behandelten und sich dabei in den ersten Wochen erheblich besser fühlten. Nach etwa vier bis sechs Monaten hatten sie ihre Hypoglykämie zwar unter Kontrolle, fühlten sich aber insgesamt wesentlich schlechter. Ich vermute, daß es meist ein bis zwei Monate dauert, bevor man die Ansammlung von Giftstoffen im Körper, die eine eiweißreiche Kost mit sich bringt, auch subjektiv wahrnehmen kann. Demgegenüber ist die Umstellung auf eine eiweißarme und vorwiegend aus komplexen Kohlenhydraten bestehende Kostform bei Hypoglykämie auch über längere Zeiträume erfolgversprechend. Der Blutzuckerspiegel kann konstant gehalten werden, und die Giftansammlung aus der Eiweißmast wird beseitigt. Nur auf diese Weise lassen sich bei Hypoglykämie dauerhafte Erfolge erzielen, die durch ein erhöhtes Wohlbefinden und einen verbesserten allgemeinen Gesundheitszustand erkennbar sind.

Ein den individuellen Bedürfnissen Rechnung tragender Kostplan ist notwendig, weil extreme und idealistische Ernährungsweisen, die wir nur unter Aufbietung der gesamten Willensstärke einhalten können, unsere spirituelle Entwicklung eher behindern. Eine interessante Geschichte über Buddha verdeutlicht dies. In seiner asketischen Phase lebte Buddha mehrere Jahre lang ausschließlich von Wurzeln und Knollen. Dabei stand er einbeinig in einem Fluß und übte Yoga. Er wurde dünner und schwächer, bis er schließlich zusammenbrach und ans Ufer trieb, wo ihn eine kleine Schafhirtin fand. Als sie seinen ausgemergelten Zustand sah, reichte sie ihm rohe Milch und Reis. Buddha nahm diese Gaben an und gab sein Konzept von der „spirituell richtigen Ernährung“ auf. Obwohl er fortan nur eine Mahlzeit am Tag aß, kehrte seine Lebensenergie rasch zurück. Er setzte

sich unter einen Bodhibaum und erlangte nach kurzer Zeit die Erleuchtung. Dies war sicher nicht die Folge seiner Ernährung, doch gab ihm die Nahrung Kraft für seine spirituellen Bemühungen. Die Ernährung ist nicht der alleinige Schlüssel, aber bietet eine wichtige Hilfe auf allen Ebenen unserer Existenz, einschließlich unserer Spiritualität.

Die Kunst des bewußten Essens liegt in den richtigen Nahrungsmengen, um dadurch alle Bereiche unseres Lebens optimal zu fördern. Es geht nicht darum, sich selbst zu kasteien oder so wenig wie möglich zu essen. Eine Ernährung, die unsere Ganzheit unterstützt, bedarf einer gut entwickelten Sensibilität für die kleinsten Details unseres täglichen Lebens. Unsere innere Sehnsucht nach dem Göttlichen sollte uns dabei den Appetit geben und uns zu weisen Entscheidungen führen.

Die Anpassung der Ernährung an die individuellen Bedürfnisse

Bei der Erstellung unseres persönlichen Kostplans sollten wir klare Ziele vor Augen haben. Ein Architekt baut kein Gebäude, ohne sich zuvor über Sinn und Funktion seines Werks Gedanken zu machen. In gleicher Weise können wir bei der Entwicklung unserer ganz persönlichen Ernährungsweise den Sinn, den wir im Leben erkannt haben, in unsere Überlegungen miteinbeziehen. Obgleich dies ein individueller Prozeß ist, habe ich mir erlaubt, Ihnen vier grundlegende Bereiche als Hilfestellung vorzuschlagen:

1. Die Entwicklung einer Ernährungsweise, die das spirituelle Wachstum fördert. Der Körper soll durch die Ernährung erhalten, gereinigt und gestärkt werden, um Geist und Seele als Tempel optimal dienen zu können. Mit einer solchen Ernährungsweise können wir den Belastungen des Alltags mühelos standhalten.

2. Die Entwicklung einer individuellen Ernährung, die es uns ermöglicht, die auf der Erde vorhandenen spirituellen Energien bestmöglich assimilieren, speichern und weiterleiten zu können. Die Ernährung verhilft unserem spirituellen Potential zur vollen Entfaltung. Wenn unsere spirituellen Energien erweckt werden, dienen sie als Katalysator, der es unserem Körper-Geist-Seele-Komplex ermöglicht, Gottes Liebe und Segen leichter zu empfangen.
3. Die Entwicklung einer Ernährung, die all unseren feinstofflichen Energiezentren eine perfekte Ausgewogenheit ermöglicht. Dies ist die organisierende Wirkung der „Regenbogenernährung“, die ich in meinem Buch *Ganzheitliche Ernährung und ihre spirituelle Dimension* beschrieben habe.
4. Die Entwicklung von Eßgewohnheiten, die ein Leben in Harmonie mit unseren Mitgeschöpfen und den universellen Naturgesetzen ermöglichen. Indem wir unser Konsumverhalten in Einklang mit den Schöpfungsgesetzen bringen, tragen wir unseren Teil zum Frieden auf der Erde bei.

Folgende individuelle Faktoren müssen bei der Zusammenstellung eines Ernährungsplans berücksichtigt werden: die eigene biochemische Individualität, die verschiedenen Aspekte der Lebensführung, die individuelle Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettverdauung, das Ausmaß der körperlichen Bewegung, wieviel man täglich meditiert oder betet, die Funktion des Enzymsystems, der Grad an körperlicher Vergiftung und der gegenwärtige allgemeine Gesundheits- und Vitalitätszustand. Auch jahreszeitlich bedingte Veränderungen sowie das politische und soziale Umfeld sind von Belang. Aufgrund dieser vielfältigen Faktoren ist es unmöglich, einen für jeden Menschen geeigneten idealen Ernährungsplan zu erstellen. Auch kein auf der Basis nackter Zahlen erstelltes Computerprogramm vermag all diesen Variablen Rechnung zu tragen.

Es gibt jedoch den menschlichen Biocomputer, der sich in dieser Angelegenheit als äußerst hilfreich erweist. Sein Programm verleiht uns Intuition und Ernährungsinstinkt. Es ermöglicht uns, aus den Folgen unseres Eßverhaltens zu lernen. Es hilft uns zu spüren, was und wieviel wir essen sollten. Um diesen Biocomputer nutzen zu können, müssen wir unseren inneren Botschaften und unserem Befinden unmittelbar nach dem Essen Beachtung schenken. Das in diesem Buch vermittelte Grundlagenwissen hilft die Verantwortung für die eigene Ernährung zu übernehmen. Denn letzten Endes müssen wir die für uns effektivste Ernährungsweise selbst finden.

Wenn wir mit unserem Kostplan experimentieren, müssen folgende Faktoren berücksichtigt werden: wann, was und wieviel wir essen, das Umfeld, in dem wir essen, und unsere emotionale Verfassung während der Nahrungsaufnahme.

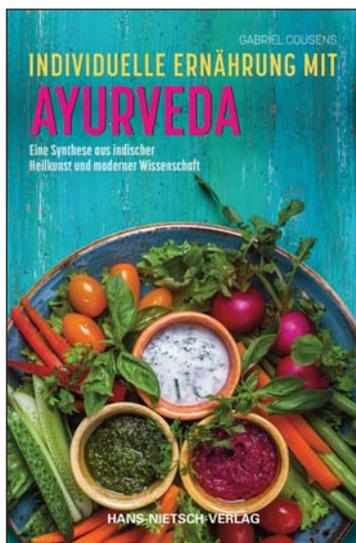
Die Zeiten unserer Mahlzeiten sollten möglichst gleich bleiben. Durch diese Regelmäßigkeit erleichtern wir die physiologische Anpassung. Essen wir ein Lebensmittel spät am Abend, wenn die Verdauungskraft stark vermindert ist, hat dieses Lebensmittel mit Sicherheit eine andere Wirkung, als wenn wir es zwischen 7 und 9 Uhr morgens oder zwischen 10 und 14 Uhr zu uns nehmen. In den beiden zuletzt angegebenen Zeiten erreicht die Verdauungskraft ihr Maximum.

Im indischen Ayurveda-Heilsystem gilt die Zeit zwischen 10 und 14 Uhr als optimal für die größte Mahlzeit des Tages. Die Chinesen betrachten die Zeit zwischen 7 und 9 Uhr als ideal. Was für uns persönlich stimmt, müssen wir selbst herausfinden. Dies hängt von unserem Tagesablauf und unserer Körperkonstitution ab. Für Menschen, die abnehmen möchten, ist es sinnvoll, abends nichts mehr zu essen. Am wichtigsten bleibt jedoch das eigene Gefühl, wann man hungrig und durstig ist. Ein Mensch, der nach dem ayurvedischen System als Kapha-Typ eingeteilt wird, sollte gegebenenfalls sechs Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten einlegen, während dem Vata-Typ 2-3 und dem Pitta-Typ 3-4 Stunden genügen. Wir werden uns später genauer mit den verschiedenen Konstitutionen beschäftigen.

Wichtig ist auch, auf das Essen und Trinken zu verzichten, wenn man nicht hungrig oder durstig ist. Dies mag selbstverständlich erscheinen, erfordert jedoch in der Praxis einige Disziplin.

Ein stabiles emotionales und geistiges Umfeld ermöglicht uns, die Wirkungsweise bestimmter Lebensmittel zu erkennen. Eine ruhige, friedvolle Atmosphäre, bei der man seine ganze Aufmerksamkeit den Speisen schenkt, hat eine andere Wirkung auf unseren Organismus als das Essen in einem gestreßten, depressiven oder ärgerlichen Zustand. Auch Lesen, Fernsehen und angeregte Unterhaltungen sollten wir lieber für die Zeit nach dem Essen aufsparen. Die Verdauung wird es uns danken.

Wieviel wir essen, ist ein weiterer entscheidender Faktor. Essen wir zuviel von einem Produkt, werden wir nicht die gewünschten Informationen aus dem Lebensmittel aufnehmen können, auch wenn es sehr gesund ist. Nach dem Essen sollten wir stets genug Zeit für eine vollständige Verdauung haben. Wie ein Lebensmittel auf uns wirkt, ist nicht nur davon abhängig, ob es uns schmeckt. Der gesamte Zyklus von Zubereitung, Verdauung, Aufnahme, Energetisierung und Ausscheidung muß berücksichtigt werden. Die Nahrung muß über den gesamten Tageszyklus unser Wohlbefinden fördern, nicht nur während wir sie aufnehmen. Um die vollständige Wirkung eines Lebensmittels zu erkennen, vergehen mitunter bis zu vier Monate. Wie bereits erwähnt, fühlen sich viele Menschen durch die bei Hypoglykämie empfohlene eiweißreiche und fleischbetonte Kost besser. Zunächst erscheint diese Ernährungsweise gesundheitsfördernd zu sein, da sie den Blutzuckerspiegel konstant hält. Außerdem wird durch die übermäßigen Eiweißmengen eine als unangenehm empfundene körperliche Entgiftung vermieden. Fleisch besitzt durch das vom sterbenden Tier produzierte Adrenalin eine aufputschende Wirkung. Der hohe Gehalt an Harnsäure, die in ihrer chemischen Struktur dem Koffein ähnelt, wirkt ebenfalls stimulierend. Es gibt also Faktoren, die zu Beginn auf eine positive Wirkung hindeuten. Nach einigen Monaten wendet sich jedoch das Blatt, und die Menschen fühlen



Gabriel Cousens

Individuelle Ernährung mit Ayurveda

Eine Synthese aus indischer Heilkunst und moderner Wissenschaft

Gabriel Cousens beschreibt die Lehre von den drei ayurvedischen Konstitutionstypen, die er wie kaum ein zweiter Autor mit neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu kombinieren weiß. Ein ausführlicher Fragebogen hilft zuverlässig, die eigene Konstitution herauszufinden, und mit den detaillierten Nahrungsmitteltabellen kann sich der Leser einen ausgewogenen, individuellen Speiseplan zusammenstellen. Weitere Themen sind Fasten als Nahrung für den Geist, Säure-Basen-Haushalt und die Wirkung von Nahrungsmitteln auf Körper, Geist und Seele.

„Nur wenige Menschen haben ein so umfassendes Verständnis davon, wie sich eine gesunde, vegetarische Ernährungsweise auf unser physisches, emotionales und psychisches Gleichgewicht auswirkt, und können es darüber hinaus mit einer solchen Leichtigkeit und Klarheit vermitteln wie Dr. Gabriel Cousens.“

Harvey und Marilyn Diamond
Autoren von „Fit fürs Leben“

238 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-517-6