



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992



Unter Rasayanas werden im Ayurveda Verjüngungstherapien verstanden, die dazu dienen, biologische Alterungsvorgänge zu verlangsamen und Körper und Geist vital zu halten. Ayurveda beinhaltet das umfassende Wissen rund um ein langes und gesundes Leben. Dieses Wissen wird in den klassischen Texten, wie der Charaka Samhita, ausführlich beschrieben. Neben Heilkräutern, nährenden Ölen und gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen zählen auch Lebensmittel, wie Mandeln und Honig dazu.

Im zweiten Teil des Newsletters über Rasayanas erfahren Sie mehr über die vielfältigen Eigenschaften von Honig und wie Sie diesen gezielt einsetzen können.

*„Die verjüngenden Maßnahmen des Ayurveda
wirken wie der Nektar der Unsterblichkeit
und helfen selbst den Göttern.“*

Charaka Samhita

Ayurvedische Rasayanas für zuhause: Mandeln und Honig Teil II

Honig heißt auf Sanskrit Madhu – dieses Wort kann unter anderem auch als süß, lieblich und angenehm übersetzt werden.

Im deutschen Sprachgebrauch wird Honig auch als goldenes Wunder bezeichnet, das nicht nur in Europa sondern ebenso in Indien, der Heimat des Ayurveda, beliebt ist und geschätzt wird.

Honig sieht der Ayurveda als ein sattvisches Nahrungsmittel an, das die Einheit von Körper und Geist fördert, wobei Sattva als das positive, aufbauende Prinzip der Natur beschrieben wird. Menschen mit viel Sattva gelten als wahrheitsliebend; sie geben gerne, sind gelehrt, weise und liebevoll. Der Genuss sattvischer Lebensmittel wie Honig, verlängert

daher nicht nur das Leben, sondern fördert auch eine positive Geisteshaltung im Alltag.



Ayurvedische Rasayanas für zuhause – Teil 2

Ein beliebtes Lebensmittel

Seit mehr als 10.000 Jahren gilt Honig als eine besondere Köstlichkeit, die Vitalität verspricht und Kraft verleiht. Im Ayurveda wird dieses natürliche Süßungsmittel geschätzt, da es alle 3 Doshas harmonisiert und gleichzeitig die Wirkung von Kräutern und Heilmitteln als sogenanntes Anupana verstärkt.

Auch in Deutschland ist Honig äußerst beliebt – durchschnittlich verzehrt jeder Bundesbürger etwas mehr als ein Kilo Honig im Jahr. Doch nur ein Fünftel des gekauften Honigs wird regional gewonnen. Die meisten erhältlichen Honigsorten sind Mischprodukte aus EU- und Nicht-EU-Ländern. Dabei werden neun Honigarten unterschieden, die von Blütenhonig bis zu Wabenhonig reichen. Diese Honigarten werden nochmal in viele Honigsorten differenziert, die je nach Geschmack von mild und hell bis dunkel und kräftig reichen. In den klassischen Ayurveda-Texten wurde dagegen nur zwischen 4 Honigarten unterschieden, die anhand der Qualität und Wirkung auf den Organismus eingeteilt wurden.



Was beinhaltet Honig?

Honig besteht in erster Linie aus Einfachzuckern, wie Fructose und Glucose. In geringeren Anteilen sind noch Disaccharide und Oligosaccharide, also Mehrfachzucker enthalten. Insgesamt beläuft sich der Zuckergehalt auf 80%. Der Rest besteht unter anderem aus Wasser, sowie Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen, Enzymen, Proteinen und sekundären Pflanzenstoffen. In hochwertigen Honigsorten konnten über 245 natürliche Inhaltsstoffe nachgewiesen werden, wobei die jeweilige Zusammensetzung stark von der Pflanzensorte und der Qualität abhängig ist.

Den guten Ruf genießt Honig besonders auch wegen der enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, den sogenannten Flavonoiden, die neben Phenolverbindungen und Proteinen für die antibakterielle

und antioxidative Wirkung des Honigs verantwortlich gemacht werden.

Besonders bekannt für seine hervorragende Heilwirkung und zunehmend populärer ist Manuka-Honig aus Neuseeland, dessen antibakterielle Wirkung wissenschaftlich gut untersucht und anerkannt ist. Besonders in-vitro zeigte Manuka-Honig eine sehr gute Wirksamkeit gegen multiresistente Keime. Da Honig auf mehreren Ebenen wirkt, können Bakterien nur schwer Resistenzen dagegen bilden.

Welcher Honig für welche Doshas?

Desha (Sanskrit für Heimat) beschreibt im Ayurveda den Einfluss von geografischen Faktoren auf unseren Organismus und besagt, dass regionale und saisonale Produkte besonders bekömmlich und wohltuend sind. Demzufolge sollte der gewählte Honig möglichst ein regionales Produkt statt eines exportierten Honigs sein. Der Honig gilt als sehr gut verdaulich und gesundheitsförderlich, wenn er dunkel in der Farbe und kräftig im Geschmack ist. Besonders dann kann der Honig seine Kapha-reduzierende und Ama-auskratzende Wirkung entfalten. Heller, milder Honig dagegen harmonisiert vor allem Vata und Pitta.

Aber nicht nur die Sorte und die Herkunft haben Einfluss auf die Wirkung von Honig, sondern auch das Alter. Der Ayurveda betont, dass durch eine ab-

Ayurvedische Rasayanas für zuhause – Teil 2

gedunkelte Lagerung von über einem Jahr die Bekömmlichkeit des Honigs deutlich gesteigert wird. Je länger der Honig reift, desto stärker kristallisieren die Zuckeranteile und die enzymatische Wirksamkeit nimmt zu, wodurch sich auch die Kapha-reduzierende Qualität verstärkt.

Diese Punkte zeichnen einen hochwertigen Honig aus:

- **ausreichender Reifegrad (geringer Wassergehalt von maximal 18 %)**
- **keine Erhitzung über 40°C bei der Herstellung**
- **keine Feinfiltration**
- **anerkanntebiolologische Siegel, z.B. Demeter-Qualität**
- **hochwertiger, naturbelassener Honig wird nach einiger Zeit fest**

Warum Bio-Honig?

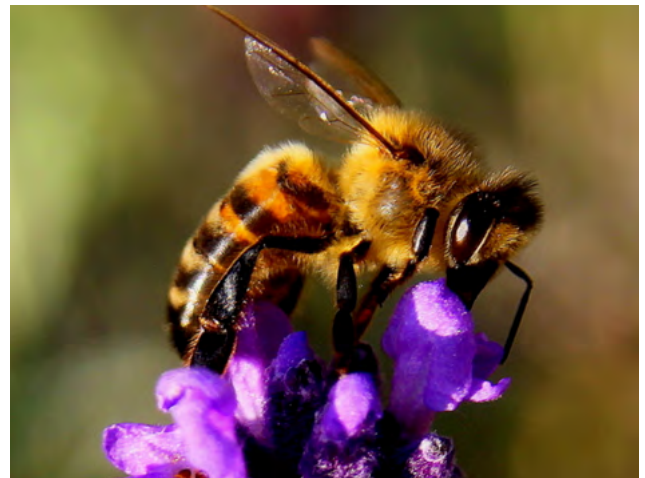
Oft wird gefragt: „Ist nicht jeder Honig automatisch ein Bio-Produkt?“. Nein! Konventioneller Honig wird von Bienen geerntet, die auch auf konventionelle Felder fliegen – sie besuchen also überwiegend mit Pestiziden behandelte Blüten. Das bekommt weder den Bienen noch den Menschen sonderlich gut, und die Umwelt leidet ebenfalls darunter. Bio-Bienenvölker hingegen stehen an Feldrändern mit Bio-Landwirtschaft oder an unbehandelten Wiesen mit einer großen Pflanzenvielfalt. Honigbienen für Bio-Honig werden nicht mit synthetischen Mitteln und Medikamenten behandelt, weswegen im Bio-Honig auch weniger Rückstände verbleiben. Bio-Imker kümmern sich um ihre Bienenvölker mit natürlichem Baumaterial und natürlichen Pflegemitteln. Ein Grund mehr, verstärkt auf Bio-Honig und Bio-Lebensmittel zu setzen.

Honig vermindert Kapha

Kapha ist das Dosha, dem die Eigenschaften kalt, schwer, ölig und träge zugeordnet werden. Wenn Kapha erhöht ist, dann sollte der Genuss von Sü-

ßem generell reduziert werden. Nur Honig darf weiterhin genossen werden – wenn auch nicht im Übermaß! Denn viele Substanzen im Honig wirken Kapha reduzierend, Honig regt das Verdauungsfeuer Agni an, ebenso wie den Stoffwechsel. Dies trifft besonders auf Honig zu, der bereits vor einem Jahr oder länger gewonnen wurde. Je älter Honig ist, umso höher ist seine fettverbrennende und Kapha-reduzierende Wirkung. Junger Honig hingegen ist ein reiner Energiespender ohne Kapha-reduzierende Wirkung.

Zur Gewichtsreduktion empfiehlt der Ayurveda vor und nach dem Essen ein Glas zimmerwarmes Wasser mit einem Teelöffel Honig (möglichst etwas älterer) verrührt zu trinken. Dies kann die Fettverbrennung erhöhen.



Nicht über 40 °C erwärmen

Erwärmen Sie Honig bitte nicht über 40 °C, denn die Wärme zerstört die Fermente, außerdem bilden sich schwer verdauliche Substanzen, die zu Ama (unausgeschiedene Rückstände des Stoffwechsels) werden. Ama wiederum ist fast immer die Mitursache für Krankheiten jeder Art. Entgegen vieler vermeintlich „gesunder“ Rezepte sollte Honig weder zum Backen noch zum Kochen verwendet werden. Denn ab 40 Grad verliert Honig seine gesundheitsfördernde Wirkung. Auch die deutsche Honigverordnung sieht vor, dass er nicht über 40 Grad erwärmt werden darf. Süßen Sie Ihren Tee also lieber mit Sharkara (ayurvedischem Rohrzucker) oder gewöhnlichem Rohrzucker.

Ayurvedische Rasayanas für zuhause – Teil 2

Honig – die Speise der Götter

Honig hat die wunderbare Eigenschaft, dass er alle drei Doshas ausgleicht. Kapha jedoch ganz besonders, aber auch Vata und Pitta beruhigen sich mit dem Genuss von Honig.

Honig ist, wie Milch auch, ein natürliches Rasayana – im Ayurveda bezeichnet man damit ein Heilmittel. Honig enthält viele Vitamine, Mineralstoffe (Magnesium, Kalzium, Kalium) und Spurenelemente. Genau wie Milch und Ghee ist auch Honig ein idealer Träger für ayurvedische Arzneistoffe, er wirkt wie ein Katalysator und verstärkt deren Heilwirkung.

Bei schleimbildenden Erkältungen und Husten hilft Honig, wenn er in zimmerwarme Milch (maximal 40 °C warm) eingerührt wird. Dazu wird die Milch mit der gleichen Menge Wasser verdünnt und auf die halbe Menge eingekocht. Nach dem Abkühlen unter 40 Grad rühren Sie einen Teelöffel Honig in die Milch und genießen dieses schleimlösende und stärkende Getränk.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten von Honig

Zitronenwasser am Morgen

Trinken Sie nach dem Aufstehen und noch vor dem Frühstück 1 bis 2 Gläser warmes Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone und einem Teelöffel kalt geschleudertem Honig. Dieses angenehm schmeckende Zitronenwasser unterstützt eine gesunde Darmflora, beugt Blähungen vor, fördert die Darmentleerung und hilft dem Organismus bei der Entgiftung.

Das Verdauungsfeuer stärken

Nehmen Sie direkt vor dem Essen eine Mischung



aus je 1 Teelöffel Ingwersaft, 1 Teelöffel Honig, 1 Prise Salz und 1 Teelöffel frischem Zitronensaft. Damit können Sie auf einfache Weise Ihr Verdauungsfeuer anregen, sodass die nachfolgenden Speisen bekömmlicher werden.

Die vielfältigen Wirkungen von Honig auf einen Blick

- **Honig stärkt die Sehkraft**
- **Honig baut Fettgewebe ab**
- **Honig wirkt schleimlösend**
- **Honig harmonisiert alle drei Doshas**
- **Junger Honig ist ein Energiespender (günstig für Vata und Pitta)**
- **Je älter Honig ist, desto mehr wirkt er Kapha-reduzierend**
- **Honig regt Agni, das Verdauungsfeuer, an**
- **Honig unterstützt die Wundheilung**
- **Honig wirkt antibakteriell und entzündungshemmend**