

Beauty von Innen

die ayurvedische Bedeutung von Nahrung für gesunde und schöne Haut

von Kerstin Rosenberg

Die Haut ist der Spiegel der Seele, dieser Satz ist allgemein bekannt. Aus ayurvedischer Sicht wollen wir dieser These nicht widersprechen, aber als noch zutreffender würden wir sagen: Die Haut ist der Spiegel deines Speiseplans. Denn mit dem was wir Essen und wie wir es zubereiten, nehmen wir unmittelbar Einfluss auf die Beschaffenheit und Neubildung der Haut. Und die Eigenschaften und Anomalien unseres Hautbildes wie Trockenheit, Hypersensibilität oder Unreinheiten stehen in direkter Korrespondenz zu den entsprechenden Problemen auf anderen Körper- oder Psychoebenen unserer individuellen Konstitution.

Essen für die Schönheit

Wollen wir unsere Haut gut ernähren, so benötigen wir vor allem frische, energiereiche und gut verdauliche Nahrung. Je mehr Vitalstoffe wir unserem Organismus zuführen, umso besser kann der Zellstoffwechsel arbeiten. Vor allem der Genuss von bitteren Gemüsen und Kräutern wie beispielsweise Spinat, Artischocken, Petersilie oder Koriander, wird unmittelbar in einem schönen, strahlendem Hautbild belohnt. Etwas komplizierter hingegen ist es mit Vitamin C-haltigen Früchten. Diese sind zwar sehr wertvoll für den verjüngenden Erneuerungsprozess der Haut, doch gilt der Säuregehalt von Zitrusfrüchten, Tomaten oder Sanddorn auch als Hauptverursacher von Hautreizungen und -Unreinheiten. Als berühmte Ausnahmen zur hautverträglichen Vitamin C-Aufnahme nennt der Ayurveda den Granatapfel und die Amla-Frucht. Diese hochpotenten Vitaminträger verfügen trotz saurem Geschmack über eine sehr basische, ausgleichende und heilende Wirkung. Die absolute „Wunderwurzel“ für die Haut ist Kurkuma, die Gelbwurz. Das bekannte Gewürz aus der asiatischen Küche zählt durch seine antiseptischen, entzündungshemmenden und blutreinigenden Eigenschaften zu den besten Haut-Therapeutika. Bereits ein halber Teelöffel täglich wirkt Hauterkrankungen, Unreinheiten und dem natürlichen Alterungsprozess auf positive Weise entgegen.

Die ayurvedische Diätetik empfiehlt zur Verjüngung und Regeneration der Haut alle natürlich süßen, nährenden und kühlenden Nahrungsmittel wie:

- Mandeln, Pistazien und Safran zur Hauterneuerung
- Rosinen, Trauben und Aprikosen für ein schönes Hautbild
- Kurkuma und Koriander zur Heilbehandlung von Unreinheiten und Hautbeschwerden
- Aloe Vera für einen guten Feuchtigkeitsgehalt und neue Spannkraft

Jede Haut is(s)t anders

So wie jeder Mensch über einen einzigartigen Daumenabdruck verfügt, so wohnt uns auch ein sehr individuell arbeitender Stoffwechsel inne. Entsprechend unserer persönlichen Konstitution und Lebensweise können wir Nahrungsmittel unterschiedlich gut oder schlecht verwerten. Dies prägt auch die ayurvedischen Ernährungsempfehlungen, welche direkt auf die konstitutionstypischen Hauteigenschaften und Problematiken abgestimmt werden können.

Die Vata-Haut zeichnet sich durch ihr feines Hautrelief, aber auch Neigung zu Trockenheit, Schuppenbildung und frühzeitige Faltenbildung aus. Milien (Griesskörner), dunkle Augenringe und brüchige Fingernägel sind weitere „Makel“, die durch einen Vata-Überschuss erzeugt werden. Hier helfen warme, feuchte und leicht ölig zubereitete Mahlzeiten mit viel Wurzelgemüse und leichten Getreide (wie Reis oder Cous-Cous). Je trockener die Haut ist, umso mehr sollten wir auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten. Doch statt den ganzen Tag über nur warmes Wasser zu trinken – wie normalerweise im Ayurveda empfohlen - ist es für den aufbauenden Hautstoffwechsel weitaus besser, wenn die Flüssigkeit in Form von Brühe, Tee oder verdünntem Saft zugeführt wird. Auf diese Weise kann sie vom Gewebstoffwechsel (dhatvagni) besser resorbiert und für die Hautneubildung verwertet werden. Besonders für die alternde oder die entzündliche Haut ist eine abgekochte Gemüsebrühe mit etwas Ghee und Gewürzen ein wertvolles Tonikum.

Verjüngende Gemüsebrühe für die Vata-Haut

- | | |
|---|--|
| ZUTATEN | 1. Das Gemüse schälen und in grobe Stücke schneiden. |
| <i>1 Liter Wasser</i> | 2. Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauchzehe darin andünsten. Koriandersamen und Kurkuma zufügen. |
| <i>1 Zwiebel</i> | 3. Das Gemüse, den Basmatireis, die Ingwerscheibe und das Salz zufügen, kurz unterrühren und mit Wasser aufgießen. |
| <i>1 Knoblauchzehe</i> | 4. Die Brühe zum Kochen bringen und 30 Minuten im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze köcheln lassen. |
| <i>1 Karotte</i> | 5. Den Safran zufügen und 5 Minuten ziehen lassen. |
| <i>¼ Sellerieknolle</i> | 6. Die Brühe durch ein Sieb abgießen und über den Tag verteilt lauwarm zwischen den Mahlzeiten trinken. |
| <i>1/4 Fenchelknolle</i> | |
| <i>1 EL Basmatireis</i> | |
| <i>2 TL Ghee</i> | |
| <i>½ TL Kurkuma</i> | |
| <i>¼ TL Koriandersamen</i> | |
| <i>1 cm dicke Scheibe frischen Ingwer</i> | |
| <i>1 MS Safran</i> | |
| <i>¼ TL Steinsalz</i> | |

Die meisten Hautprobleme haben wir dann, wenn das Pitta zu hoch ist. Schon von Natur aus verfügen Pitta-Typen über eine sehr sensible, sonnenempfindliche und leicht gerötete Haut, die zu Hauterkrankungen, Unreinheiten und Entzündlichkeiten neigt. Alle Pitta-erhöhenden Ernährungsgewohnheiten, wie der Genuss von sauren und scharfen Speisen, zu viel Alkohol, Kaffee, Salz und tierischen Eiweißen, sind Gift für die Haut und führen unweigerlich zu den beschriebenen Hautbeschwerden.

Je nachdem, wie unmittelbar unsere Haut auf die erhitzenden und säuernden Nahrungsmittel reagiert, müssen diese radikal vom Speiseplan gestrichen werden, um einer erfolgreichen dermatologischen Behandlung den Weg zu ebneten.

Spezielle Ernährungstipps für die Pitta-Haut

- *Zu bevorzugen sind alle kühlenden, süßen und bitteren Nahrungsmittel und Gewürze wie: Melone, Gurke, Kartoffeln, Spinat, Artischocken, Spargel, Fenchel, Kürbis, Koriander, Basilikum, Petersilie und Kurkuma.*
- *Zu vermeiden sind alle sauren und erhitzenden Nahrungsmittel und Gewürze wie Tomaten, Zitrusfrüchte, saure Beeren, Essig, Kaffee, Alkohol, Chili, Pfeffer, Hing, Senfsamen und Zimt*
- *Joghurt, Kefir, Quark und Käse sollten ebenfalls gemieden werden und keinesfalls zusammen mit sauren Früchten oder Tomaten gegessen werden*
- *1 Tasse frische Bio-Milch mit ½ TL Kurkuma nährt den Hautstoffwechsel (falls verträglich)*





Sind die Kapha-Eigenschaften in der Haut vorrangig ausgeprägt, so erfreut sich die betreffende Person auf den ersten Blick über eine ausgesprochen robuste Haut mit gutem Tonus und Tugor (Feuchtigkeits- und Spannungsgehalt) und langanhaltend jugendlichem Teint. Doch wenn wir das Hautbild etwas näher betrachten, so sehen wir häufig großporige und verstopfte Hautpartien mit Wasseransammlungen sowie die typischen Merkmale für toxische Ansammlungen (Ama) in den Geweben. Hier braucht es Anregung und Reinigung für ein gesundes und schönes Hautbild. Aktivierende und entwässernde Nahrungsmittel und Gewürze wie Gerste, Kichererbsen, Berberitzen und vor allem das legendäre Ingwerwasser sind nun besonders wirkungsvoll.

Um den trägen Kapha-Hautstoffwechsel anzuregen und bei der Entschlackung zu unterstützen ist es hilfreich am Morgen ein Ingwer-Honigwasser mit etwas Zitrone und Kurkuma zu trinken.

So wird's gemacht:

| | |
|---------------------------------|---|
| <i>ZUTATEN</i> | Das Wasser mit dem frischen Ingwer für 10 Minuten köcheln lassen. |
| <i>350 ml Wasser</i> | |
| <i>1 cm dicke Ingwerscheibe</i> | Das Ingwerpulver unterrühren und auf Trinkwärme abkühlen lassen. |
| <i>1 MS Ingwerpulver</i> | Zitronensaft und Honig dazu geben |
| <i>1 TL Zitronensaft</i> | und warm trinken. |
| <i>1 TL Honig</i> | |
| <i>1 MS Kurkuma</i> | |

Wenn die Haut um Hilfe schreit

Oftmals reicht eine typgerechte Ernährungsumstellung und Körperpflege aus, um alle Hautprobleme zu beseitigen. Doch ich kenne auch Klienten, denen es trotz konsequenter Ernährung,

ausgewählten Nahrungsergänzungen und guten Kosmetikprodukten nicht gelungen ist, ihre Pickel (oder andere Hautanomalien) los zu werden. In diesem Falle lohnt es sich, einmal die emotionale Seite von Hautbeschwerden zu betrachten: Als typische Pitta-Problematik sind Hautbeschwerden psychosomatisch immer von Aggression und Widerstand geprägt.

Mit jeder roten Pustel schreit unsere Psyche um Hilfe und zeigt die Wut und Verzweiflung, die wir gegen uns selbst, unsere Lebensumstände oder unbewältigte Aspekte der Vergangenheit empfinden. Diesen hilflosen Schmerz zuzulassen und anzuerkennen ist der erste Schritt in einer emotional integrativen Hauttherapie.

Als zweiten Schritt sollten wir lernen, die in uns gärenden Gefühle zu benennen und verbal zu transformieren: Wir schauen in den Spiegel und ordnen jedem keimenden Pickel und jeder ungeliebten Falte ihre emotionale Entsprechung zu. Welche Enttäuschung, Angst oder Verzweiflung wird da auf unserer Hautoberfläche sichtbar? Wie können wir damit in Kontakt kommen und Frieden schließen? Dies sind die Fragen, mit denen wir uns innerlich beschäftigen müssen, um auch die psychologische Ebene im ganzheitlichen Heilungs- und Erneuerungsprozess für die Haut zu berücksichtigen.



*Kerstin Rosenberg bildet als international bekannte AyurvedaSpezialistin, Ausbildungsleiterin und Buchautorin Ayurveda-Therapeuten und -Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum in Birstein (Hessen).
Akademie u. Kurzentrum:
Tel.: 06054 – 9131-0
www.ayurveda-akademie.org*