



22. September 2017

## Virya – die stärkste Kraft des Stoffwechsels

von Kerstin Rosenberg

Die ayurvedische Ernährung ist in aller Munde und begeistert im Zuge des stetig wachsenden Gesundheitsbewußtseins in der Gesellschaft immer mehr Küchenchefs und Gourmet-Köche aus aller Welt. So finden wir heute auf allen Kontinenten dieser Erde Ayurveda-Hotels und -Restaurants und können uns von Tirol bis Argentinien ayurvedisch behandeln und verköstigen lassen.

Ihre große Popularität verdankt die ayurvedische Ernährung jedoch nicht nur ihrem guten Geschmack, sondern auch ihrer heilenden Wirkung. Denn im Ayurveda dient die richtige Ernährung als wichtigster Therapiezweig der Medizin: Mehr als 40% aller Erkrankungen sind rein ernährungsbedingter Natur und weitere 40% lassen sich mit einer gezielten Ernährungs- und Kräutertherapie erfolgreich behandeln.

Ein besonderer Schwerpunkt der ayurvedischen Diätetik und Kochkunst ist die individuelle Abstimmung der Auswahl und Zubereitung von Speisen auf die körperlichen und psychischen Bedürfnisse des Menschen. Je nach dem, wie der Stoffwechsel des Einzelnen arbeitet oder unter welchen Beschwerden wir leiden, wird der Speiseplan so gestaltet, dass die täglichen Mahlzeiten ein Höchstmaß an Bekömmlichkeit und Heilkraft entfalten. Wichtigstes Steuerinstrument für die Body-Mind-Balance sind die sechs Geschmacksrichtungen (Rasas), welche auf die individuelle Konstitution und Verdauungskraft einwirken.

- Süße, saure und salzige Speisen können alle Vata-Beschwerden, die mit zu viel Kälte, Trockenheit und Stress in Zusammenhang stehen, harmonisieren.
- Süße, bittere und zusammenziehende Speisen reduzieren Pitta-Beschwerden, die sich durch zu viel Hitze, Säure und entzündliche Reizungen ausdrücken
- Scharfe, bittere und zusammenziehende Speisen helfen bei einem Übermaß von Kapha, das zu Trägheit, Übergewicht oder Verschleimungen führt.

Mit der ayurvedischen Ernährungsregel, alle sechs Geschmacksrichtungen in die tägliche Nahrung einzubauen und die typgerechten Geschmäcker zu betonen, findet eine automatische Regulation des körperlichen und mentalen Gleichgewichts statt. Ebenso nehmen die Rasas auf das Verdauungsfeuer (Agni) direkten Einfluss, in dem sie Appetit stärken oder schwächen:

- Saure, salzige, scharfe und bittere Speisen erhöhen Agni und wirken bei Menschen mit schwacher Verdauung als Appetitanreger (deepana) und oder als Verbrennungsaktivator (pachana).



Verband Europäischer Ayurveda-  
Mediziner und -Therapeuten e.V.  
European Professional Association of  
Ayurveda-Practitioners and -Therapists

- Süße und zusammenziehende Speisen hingegen reduzieren die Agni-Kraft und sind besonders geeignet für Menschen mit einem zu starken und zu schnellen Stoffwechsel (tikshnagni).

Noch stärker als Rasa, der Geschmack, wirkt jedoch das Prinzip von Virya, die thermische Potenz, welche auch als Dynamik- oder Wirkmechanismus übersetzt wird. Diese bestimmt mit ihren beiden Qualitäten shita (kühlend) und ushna (erhitzend), ob Substanzen Energie freisetzen oder speichern. Damit ist virya für den anabolischen (shita) oder katabolischen (ushna) Gewebsstoffwechsel verantwortlich, welcher in der Heilernährung den gesamten Transformations- und Regenerationsprozess regelt.

#### Virya wird in zwei Kategorien aufgeteilt:

| Shita - Kühlend   | Ushna – Erhitzend  |
|---|--|
| <b>Shita</b> , die kühlende Potenz hat einen anabolischen Effekt auf den Stoffwechsel und speichert Energie. Damit ist shita virya verantwortlich für alle Aufbauprozesse im Körper, schenkt Stabilität und Substanz. | <b>Ushna</b> , die erhitzende Potenz hat einen katabolischen Effekt auf den Stoffwechsel und setzt Energie frei. Es aktiviert das Verdauungsfeuer, regt die Enzym- und Hormonbildung an und fördert den Abbau von Körpergewebe und Substanz. |

Die ayurvedische Heilkunde betont, dass die Wirkungsweise von Virya den stärksten Einfluss auf die Doshas ausübt und auch die Rasas übertrumpfen kann. Dies erklärt uns nun die vielen Widersprüche und Mißverständnisse in der ayurvedischen Ernährungslehre: Trotz ihres süßen Geschmacks wird die Karotte nicht für Pitta empfohlen, da sie aufgrund ihrer erhitzenden Qualität (ushna virya) den eh schon erhitzten Pitta-Stoffwechsel noch weiter ankurbelt. Die Aubergine wiederum wird ausdrücklich in der Anti-Kapha-Ernährung empfohlen, da sie gebacken im Ofen eine besonders katabolische (ushna) Wirkung auf den Fettstoffwechsel entfaltet und beim Abnehmen hilft. Kokosnuss ist mit seiner kühlenden (shita) Qualität die optimale Eiweiß- und Fettquelle im Sommer. Cashewnüsse hingegen sollten mit ihrer wärmenden Eigenschaft (ushna) lieber im Winter und Frühjahr gegessen werden. Diese Liste ließe sich noch endlos weiter führen...

#### Grundsätzlich können wir uns an die Leitlinie halten

- Kapha wird durch alle kühlende Substanzen (shita) erhöht
- Pitta wird durch alle erhitzende Substanzen (ushna) erhöht
- Vata reagiert wie ein Puffer zwischen beiden Polen



**Verband Europäischer Ayurveda-  
Mediziner und -Therapeuten e.V.**  
**European Professional Association of  
Ayurveda-Practitioners and -Therapists**

In diesem Sinne spielt Virya auch in der therapeutischen Arbeit mit Gewürzen und Kräutern eine große Rolle, da es uns hilft, einen zusätzlichen Heileffekt zu integrieren beziehungsweise Störfaktoren auszugleichen. Gemüse mit erhitzender ushna-Qualität, wie Karotte, Rote Bete oder Auberginen können durch die Zugabe von kühlenden shita-Gewürzen wie Koriander, Kardamom oder Fenchelsamen für eine Pitta-Person verträglicher gemacht werden. Schwere und kalte Speisen – wie Kohl, Hülsenfrüchte oder Rahm – werden durch erhitzende Gewürze und Kräuter wie Pfeffer oder Ingwer besser verdaulich. Manche Gewürze verfügen auch über ein neutrales Virya – weder sehr heiß noch kalt – und sind deshalb besonders beliebt in der diätetischen Ayurveda-Küche. Sie machen die Speisen im Allgemeinen bekömmlicher und wirken sehr stabilisierend auf alle Vata-Funktionen des Körpers. Hierzu zählen unter anderem Kreuzkümmel und Steinsalz, welche fast allen Ayurveda-Rezepten zugefügt werden.

| <b>Virya</b>        | <b>Typische Nahrungsmittel und Gewürze</b>   |
|---------------------|--|
| Erhitzend<br>(usha) | Chili, Meerrettich, Muskat, Pfeffer, Senf, Zimt, Hing, Ingwer, Aubergine, Karotten, Rote Bete, Rettich, Joghurt, Sesam, Cashew |
| Kühlend<br>(shita)  | Reis, Gerste, Weizen, Milch, Ghee, Kokos, Spinat, Gurke, Trauben, Feigen, Apfel, Fenchel, Nelke, Koriander, Kardamom           |

Wer die diätetische Ayurveda-Küche in der Praxis anwenden möchte, der sollte bei der Auswahl der täglichen Speisen stets die Wirkung von Rasa und Virya vor Augen haben und diese bei der Zubereitung berücksichtigen. Entsprechen Virya und Rasa einander, so verstärken sie ihre Wirkung gegenseitig. Gibt es jedoch Unterschiede, so dominiert Virya und bestimmt den Effekt auf die Doshas. Dazu führt die ayurvedische Literatur einige berühmte Beispiele auf, die vom Ayurveda-Kenner wie „unregelmäßige Verben“ gelernt werden, um die Kunst der richtigen Ernährung bis in die Feinheiten zu beherrschen-

- Cashewnüsse erhöhen durch ihre ushna-virya-Qualität Pitta und reduzieren Kapha , trotz süßem Geschmack (rasa und vipaka)
- Zwiebeln reduzieren mit ihrer erhitzenden (ushna) Qualität Vata, obwohl sie einen scharfen Geschmack haben (katu)
- Gewürznelken schmecken scharf (katu rasa), aber senken durch ihr kühlendes Shita-Virya das Pitta-Dosha.
- Steinsalz und Meersalz unterscheiden sich durch ihre Virya. Während Meersalz einen stark erhitzenden Effekt (ushna) besitzt und stark anregend auf Pitta wirkt, ist Steinsalz ausgeglichen und auch für die Pitta-Konstitution verträglich.

*Über die Autorin:*

*Kerstin Rosenberg ist eine international bekannte Ayurveda-Spezialistin, - und Autorin. Seit mehr als 20 Jahren bildet sie Menschen in Ayurveda-Ernährung, -Therapie und -Psychologie aus. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Kurzentrum in Birstein. Als erfolgreiche Buchautorin hat sie viele Ayurveda-Bücher veröffentlicht und bloggt zu aktuellen Ayurveda-Themen auf [www.rosenberg-ayurved.com](http://www.rosenberg-ayurved.com)*