

Rezension

RASTOGI Sanjeev (Hg.): Ayurvedic Science of Food and Nutrition. Springer Verlag, New York 2014

Bernhard HUBER

Um das Bewusstsein davon, die alltägliche Ernährung in den Zusammenhang von Gesundheit und Krankheit zu stellen, scheint es bei einem Blick in das Fernsehprogramm nicht so schlecht bestellt zu sein. Doch die Anzahl der Kochsendungen geben leider kein zuverlässiges Indiz eines Anstiegs der durchschnittlichen Gesundheit ihrer Zuseher ab. Gesundheit und Krankheit verlangen eben mehr Programm, als der Fernsehkochtopf zu bieten hat. In vorliegendem wissenschaftlichen Sammelband geben mehrere Aufsätze in einem breiten thematischen Zugang die zentralen medizinischen Eckpfeiler ayurvedischer Lebensmittel- und Ernährungslehre wider. Dabei werden sowohl deren basale Prinzipien wie auch therapeutische Diäten beschrieben und in Vergleiche zur modernen westlichen Schulmedizin gestellt, im Hinblick auf die gängigsten Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder Krebs und Übergewicht bzw. ebenso für Stadien der Konvaleszenz und Heilung. Teil eins geht den medizinphilosophischen und naturwissenschaftlichen Prinzipien ayurvedischen Wissens über Lebensmittel und Ernährung nach, legt die Ziele moderner Diät in diesem Sinne aus, und betont im Hinblick auf das gesund- bzw. krankmachende Potential der Essgewohnheiten die Bedeutung der Matrix Mensch-Ernährung-Umfeld und ihrer Balance. In Teil zwei werden allgemein die biomedizinischen Aspekte der Ernährung in ihrer Auswirkung auf den Menschen behandelt, diese aus ayurvedischer Perspektive im Hinblick auf Diabetes und Krebs spezifiziert, sowie Methoden „heilender“ Ernährung des Ayurveda vorgestellt. In vergleichender biochemischer Perspektive zwischen Ayurveda und moderner westlicher Schulmedizin werden schließlich die therapeutischen Möglichkeiten von Lebensmitteln wie Kräutern und Gewürzen zur Sprache gebracht und das Heilpotenzial des Fastens und sein Stellenwert im Ayurveda untersucht. Der dritte abschließende Teil reflektiert die westlichen Ernährungs- bzw. Lebensmittelverarbeitungsgewohnheiten im Spiegel der ayurvedischen Leitlinien dazu bzw. hält ein konzises Plädoyer für die Notwendigkeit praktischer Übersetzung der fundamentalen Aussagen des Ayurveda zu Lebensmittel und Ernährung.

Den Aufsätzen gelingt es, nicht bei Theoretisierungen stehen zu bleiben, sondern ayurvedisches Ernährungswissen in verständliche, lebensnahe Zusammenhänge zu stellen bzw. ansatzweise auch für die alltägliche Esspraxis aufzubereiten und die Grundmuster dieses Wissens im Vergleich mit westlichen Auffassungen moderner Medizin jenseits eines exklusiven Fachdiskurses zu übersetzen.