# Volker Mehl
# Koch dich gesund

## Leseprobe

Koch dich gesund
von Volker Mehl
Herausgeber: Bassermann Verlag

https://www.narayana-verlag.de/b31968

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

VOLKER MEHL
Fotos: Wolfgang Schardt

# KOCH DICH GESUND

## AYURVEDA MEETS KLOSTERHEILKUNDE

südwest

# Inhalt

Vorwort 9

# Teil 1: Heilung

## Heilung im Christentum: Seelenheil und Eigenverantwortung 12

- Heile Welt? 13
- Gott als liebender Arzt 13
- Brückenschlag zum Ayurveda 19
- Verbundenheit mit der Natur 22

## Heilung im Ayurveda: Einheit von Körper, Seele und Geist 24

- Ayurveda - eine Einführung 25
- Prakriti – die individuelle Konstitution 30
- Agni – das Verdauungsfeuer 34
- Gesundheit und Krankheit im Ayurveda 37

## Die Kraft der Synergie: Heilkräuter im Ayurveda 40

- Der Geist der Pflanzen 41
- Selbstheilung aktivieren 42
- Wichtige ayurvedische Heilkräuter 45

## Heilende Heimat: Volker und das Lorscher Arzneibuch 50

- Nach Hause kommen 51
- Der heilige Benedikt und Ayurveda 53
- Zusammen-wirken 57
- Meine Top Ten der heimischen Kräuter 59
- 10 Rezepte von Hildegard von Bingen 62

Inhalt

# Teil II: Heilung aus dem Kochtopf


## Rezepte für Leib und Seele 66

- Meine Fusion: Ayurveda und Klosterküche 67
- Meine Top Ten der heilsamsten Gewürze 70

## Die Rezepte 74

### Von Frankfurt bis Asien: Salate, Suppen und Saucen

- Asia-Style Weißkrautsalat 74
- Volkers Borschtsch-Variante 76
- Klare Entlastungssuppe mit gebratenem Salbei 78
- Kokos-Kürbiscremesuppe mit Birnen-Radieschen-Topping 80
- Frankfurter Grüne Sauce 82
- Warmer Bohnensalat mit Ochsenherztomate, Grillkäse und Kräuterpesto 84
- Lauwarmer Graupen-Sommersalat 86
- Radieschen-Rote Bete-Linsen-Salat mit Gartenkräuterdressing 88
- Rote-Bete-Salat mit Brokkoli, Blumenkohl und Orangen-Zimt-Dressing 90

### Von Ofenkartoffeln bis Zitronenhummus: Hauptgerichte

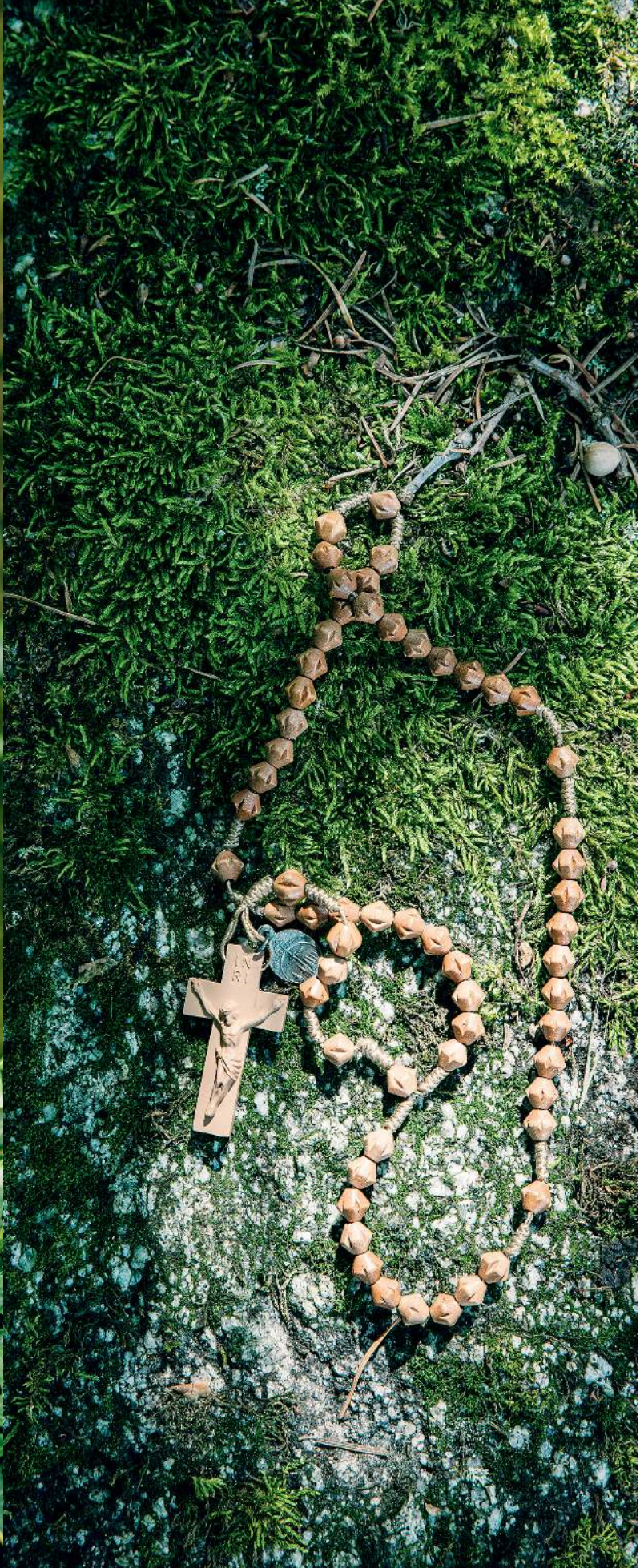
- Radieschen-Walnuss-Arrabbiata 92
- Gebratener Blumenkohl mit Erdnüssen, Zitronenthymian und veganer Kurkuma-Mayo 94
- Blumenkohl mit Granatapfel, Minze, Haselnüssen und Joghurt 96
- Bohnenpüree mit Rote Bete, gebratenem Rosenkohl und Ziegenkäse 98
- Bratkartoffeln mit Muhammara 100
- Gebratener Brokkoli mit Zitronenhummus und Pfirsichchutney 102
- Süßkartoffel-Wirsing-Stampf mit gebratenen Kräuterseitlingen 104
- Einfach leckeres Gemüsecurry 106

- Gemüsepfannkuchen mit Feta-Paprika-Dip 108
- Kräuter-Chili-Omelette 110
- Vegane Apfelpuffer mit spicy Karottensalat 112
- Gebratener Kohlrabi mit Volkers Ajvar spezial 114
- Ofenkürbis mit Minzpesto 116
- Gartengemüse aus dem Ofen 118
- Ofenkartoffeln mit zweierlei Pesto 120
- Kräuter-Ofenkürbis mit Zwiebel-Frischkäse-Creme 122
- Kresse-Pastinaken-Erbsen-Omelett mit Zwiebelchutney 124
- Dinkel-Spirelli mit Rucolapesto und Ziegenkäse 126
- Gemüseknollenpfanne mit Kichererbsen-Senf-Dip 128
- Perlgraupen-Risi-Bisi 130


## Von Dhal bis Blaubeeren: Süßes, Snacks und Stullen


- Couscous mit Apfel-Aprikosen-Kompott und gerösteten Erdnüssen 132
- Frühstücks-Dhal 134
- Vegane Apfelpuffer mit Kirsch-Basilikum Kompott 136
- Perlgraupen mit Aprikosen-Lavendel-Kompott 138
- Blaubeergelee mit Zitronen-Minz-Crème-fraîche 140
- Handgemachte Energieriegel 142
- Magenwohl-Crispies 144
- Stulle mit Bohnencreme und Gartengemüse 146
- Stulle mit Frischkäse, Rucola, Rote Bete, Birne und Walnüssen 148
- Herbststulle mit Kürbisstampf, gebratenem Rosenkohl und Granatapfelkernen 150
- Mediterrane Gemüse-Feta-Stulle 152

- Sachregister 154
- Rezeptregister 156
- Danksagung, Bezugsquellen 158
- Impressum 159



Eine Gegenüberstellung von Ayurveda und der Klosterheilkunde – unterschiedliche Sprachen, eine Wahrheit. Das war mein erster Gedanke für dieses Buch. Das Projekt ließ ich jedoch sehr lange ruhen, da ich recht früh gemerkt habe, welche Tiefe in dieser Thematik steckt und dass es einer mehr als ausführlichen Recherche bedarf. Auf eine einfache Gegenüberstellung konnte und durfte dies keinesfalls hinauslaufen. Und außerdem: Wie verbinde ich 7000 Jahre Ayurveda mit über 2000 Jahren Christentum und mindestens 1500 Jahren Klosterheilkunde?

Je tiefer ich eintauchte, desto mehr kristallisierte sich im Laufe meiner Recherchen aber heraus, dass es um die Essenz geht, ganz gleich, aus welcher Richtung und mit welchem religiösen und kulturellen Hintergrund man sich dem Thema nähert. Die Natur hält ein zeitloses, umfassendes Wissen bereit, und zu allen Zeiten gab es Menschen mit einem tiefen Verständnis für diese Zusammenhänge. Heute, zu Beginn des 21. Jahrhunderts, sind wir einerseits technisch weiter entwickelt denn je und andererseits auch weiter von unserer Quelle, unserer Spiritualität, entfernt denn je. In immer mehr Menschen entsteht deswegen wieder ein tiefes Bedürfnis nach spiritueller Anbindung – der Wunsch nach einem heilen Leben, einer heilen Familie und einer heilen Natur. Viele Fragen tauchen auf, und die Antworten darauf sind mehrere Tausend Jahre alt: Was erwartet uns? Wohin führt uns unser Weg? Wie können wir wirklich heil werden? Wir müssen nun den Mut finden, uns den Antworten zu öffnen und sie anzunehmen.

Wir können mittlerweile mithilfe von unglaublicher Technik tief in jede Zelle und weit ins All blicken. Aber finden wir so die Antworten auf all unser Suchen und unsere Fragen? Finden wir dort die erhoffte Heilung, können wir uns als vollständig erfahren? Ich glaube nicht. Um glücklich zu werden und unser Heil zu finden, müssen wir die Perspektive verändern, sozusagen vom Parkett auf die Empore wechseln und die Szene, also unser Leben, als Ganzes betrachten – nicht nur einzelne, kleine Ausschnitte davon.

Ich beschäftige mich schon seit vielen Jahren mit Ayurveda, und die Arbeit an diesem Buch hat mich noch einmal mehr darin bestärkt, dass Heilung in einem etwas anderen Sinn existiert als bisher angenommen. Ich bin tiefer als je zuvor in den Ayurveda eingetaucht, habe mich so intensiv wie nie mit den Texten der großen Ayurveda-Ärzte Charaka und Susruta beschäftigt. Durch diese konzentrierte Arbeit bin ich auch meinen eigenen, christlichen Wurzeln wieder nähergekommen, musste und durfte mich mit meinem Glauben beschäftigen. Die Texte von Benedikt und Ibn Butlan waren meine ständigen Begleiter, und mehr denn je bin ich überzeugt: Heilung ist möglich! Mit etwas Mut werden wir ein ganz neues Zeitalter im Zusammenspiel von Medizin und Spiritualität einläuten. Eine Zeit, in der Ärzte, Köche, Schamanen, Priester und Heiler wieder zusammenarbeiten. Eine Zeit, in der es um wahrhafte Heilung zum Wohle aller geht – denn die Sehnsucht nach einem heilen Leben wohnt in jedem von uns. Dieser Ort ruht tief in unseren Herzen, denn hier findet sich die Quelle für ein ganzheitliches, heiles Leben. In unserem Herzen liegt die göttliche Kraft für viel mehr Stärke und Mut, als wir es uns bis jetzt vorstellen konnten.

Ich möchte dich herzlich einladen, diesen Weg gemeinsam mit mir zu gehen. Vielleicht bekommst du auf dieser Reise eine Ahnung davon, wie diese Kraft auch in dir wirkt.

# Teil 1

# Heilung

# Heilung im Christentum: Seelenheil und Eigenverantwortung

## Heile Welt?

Fast acht Milliarden Menschen leben auf dieser Erde, und die meisten todbringenden Seuchen sind größtenteils ausgerottet. Pest, Cholera und Pocken kosten nicht mehr Millionen Menschen das Leben, tödliche Viren sind zum größten Teil in Hochsicherheitslabors eingesperrt, das in den Medien mehrfach angekündigte Massensterben durch Vogelgrippe, Rinderwahnsinn und Schweinepest ist ausgeblieben.

Der Gesundheitsmarkt wird von sinnvollen bis überflüssigen Heilsbringern überflutet: Basensocken, Stützstrümpfe, Antibiotika, Penicillin, Schmerztabletten, Aufputschpillen, Beruhigungsmittel, Abführpräparate, Potenzpillen, Schlaftabletten und darüber hinaus noch allerhand weitere Mittelchen, um unseren offenbar völlig vergifteten Körper von diversen Toxinen zu befreien!

Unser Leben hält in vielen Momenten ganz wunderbare Erlebnisse parat, aber eben nicht ausschließlich. Es gibt auch Krankheit, Leid, Schmerz und Tod. Wir leben in einem der reichsten Länder der Welt, dennoch sind Millionen von Deutschen von Ängsten und Sorgen geplagt. Psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch, und die Wartezeit für die Konsultation eines guten Psychologen beträgt im Allgemeinen mehrere Monate. 30 Prozent der Grundschulkinder leiden bereits an Burn-out-Symptomen wie Schlafstörungen, Magenkrämpfen, Panikattacken und Versagensängsten. Die Pharmaindustrie verzeichnet jedes Jahr neue Rekordumsätze. Die Zahl der Tablettenabhängigen nimmt drastisch zu, und der Umsatz von Medikamenten gegen Diabetes wird sich bis zum Jahr 2025 verdoppeln.

## Gott als liebender Arzt

Unsere Illusion der immerwährenden Gesundheit platzt spätestens dann, wenn ein Mensch, der uns nahesteht, stirbt. Vielleicht sogar ohne Vorwarnung oder noch im jungen oder mittleren Lebensalter. Krankheit und Tod passen nicht in unser westliches, vom Wohlstand geprägtes Lebenskonzept.

Wenn ich nun von Heilung aus christlicher Sicht rede, ergibt es natürlich Sinn, sich zunächst mit den ursprünglichen christlichen Traditionen zu beschäftigen: Wir Christen glauben, dass Gott die Welt gut, friedlich und ohne Makel erschaffen hat. Krankheit und Tod sind hierbei ganz gravierende Mängel und nicht nur kleine Bagatellschäden im Schöpfungsplan. Gott ist voller Liebe; er hat die Welt als gute und heile Welt erschaffen, und dahin wird er sie auch wieder zurückbringen. So weit zur Ausgangslage, vor deren Hintergrund ich die Aspekte der christlichen Heilung betrachtet habe.

Wenn man von christlicher Heilung redet, hilft es, sich noch einmal klarzumachen, dass die Wurzeln der christlichen Religion im Judentum – mit seinen gut 1300 Jahren Vorlauf – zu finden sind. Daher ein kurzer Blick ins Alte Testament: Von Krankheit ist hier zum ersten Mal im Buch Exodus im Zusammenhang mit den Plagen gegen die Ägypter die Rede. Davor gab es maximal Hinweise auf Altersschwäche – Isaak war wohl am Ende seiner Tage etwas klapprig auf den Beinen und hat auch nicht mehr so gut gesehen. Auch sein Sohn Jakob hatte eine lädierte Hüfte, herrührend aus einem Ringkampf mit Gott, den er natürlich sang- und klanglos verlor. Sein Mut brachte ihm jedoch den Beinamen Gottesstreiter, auf Hebräisch »Israel« ein. Sonst findet man keine Hinweise auf Krankheiten, geschweige denn Krankenhäuser oder Ärzte. Davon wird erst mehrere Generationen später die

Rede sein, nämlich beim Auszug des Volkes Israel aus Ägypten. Im 2. Buch Mose, Kapitel 15, teilt Gott seinem Volk mit: »Wirst du hören auf deinen Gott und halten seine Gesetze, so will ich dir keine der Krankheiten auferlegen, die ich den Ägyptern auferlegt habe. Denn ich bin der Herr, dein Arzt.«

Das ist eine starke Aussage – und genau dieses Bewusstsein hat den jüdischen Glauben und somit auch das Christentum jahrhundertelang geprägt. Aus diesen Worten geht zweifelsfrei hervor, dass nur Gott der Spezialist für Heil und Heilung ist und sein wird. Er kennt sich sowohl mit Leid als auch mit Heilung aus, und wenn einer heilt, dann er. Beim genauen Lesen wird man feststellen, dass er nicht nur Krankheiten heilen, sondern diese, wenn er will, auch den Menschen auferlegen kann.

## Krankheit als gerechte Strafe

Gott ist allmächtig und barmherzig, aber auch jähzornig und eifersüchtig, wenn es sein muss. So duldet er neben sich keine weiteren Götter, weshalb man auch keine anderen Götter (erst recht keine goldenen Kälber) anbeten soll. Im 5. Buch Mose sagt er von sich: »Ich kann schlagen und ich kann heilen.« Für uns heute ist das natürlich schwer nachvollziehbar, aber der Gott des Judentums und der Christen ist sehr souverän: Er behält sich vor zu heilen oder auch Krankheiten zu schicken. An vielen Stellen in der Bibel erkennen wir, dass Gott barmherzig und großzügig ist. Denn das liegt offenbar in seiner Natur, und wenn er bestraft, dann immer mit gutem Grund und nicht aus reiner Will-

kür. Das ist elementar wichtig für das Verständnis im Umgang mit Krankheiten, denn hiermit ist ausgeschlossen, dass Krankheiten eine willkürliche Strafe für angebliche Vergehen sind. Gott ist der Arzt, und das hatte im täglichen Leben nachhaltige Folgen für das jüdische Volk: Nach einer Krankheit bescheinigte nicht der Arzt, dass der Patient wieder gesund ist, sondern der Priester. Natürlich gab es auch damals schon Ärzte, aber die behandelten wohl eher pflanzenheilkundig oder physiotherapeutisch und kannten ihre Grenzen.

Die verschiedensten Zeugnisse im Alten Testament, unter anderem in den Psalmen, bestätigen den uns allen bekannten Satz: In diesem Fall hilft nur beten. Eine sehr lebendige Erfahrung und mehr als nur rituell auswendig gelernte Verse, denn wurde ein Mensch geheilt, dann gebührte Gott entsprechend Dank! Im Zusammenhang mit dieser gesellschaftlich verankerten Erfahrung ist auch das Auftreten von Jesus zu verstehen. Er hat ein bis heute reichendes Verständnis von Heil und Heilung geschaffen.

## Ein neues Heil(ung)sverständnis

Schon immer kursierten die gegenläufigsten Meinungen über Jesus. Selbsternannte »Jesus-Experten« streiten sich darüber, ob und wie er Brot vermehrte oder ob es stimmt, dass er Wasser in Wein verwandeln konnte. Wenn man dann noch fragt, ob Jesus wirklich der vom Volk Israel erwartete Messias war, geht es richtig los mit den Kontroversen. In einem jedoch sind sich alle einig: Selbst Atheisten müssen anerkennen, dass Jesus die Fähigkeit hatte, Menschen zu heilen. Da stellt sich die spannende Frage: Wie hat er das gemacht? Benutzte er eine Technik oder ein Verfahren? Oder war er auf bestimmte Krankheiten spezialisiert?

Beschäftigt man sich näher mit den Heilungen von Jesus, dann wird man nichts von alledem feststellen. Denn offenbar war es völlig willkürlich, wann, wen und mit welcher Methode er heilte. So ist die Rede von Gelähmten, Besessenen, Taubstummen oder Blinden, von Leprakranken und sogar von Fernheilungen. Und war er mal ein bisschen spät dran, erweckte er auch gerne Tote wieder zum Leben. Aus vielen Aufzeichnungen kann man herauslesen, dass er sich gar nicht erst mit Kranken befasst hat. Durch das Bemühen um die Angehörigen wurde der Kranke »ganz nebenbei« geheilt. In den Evangelien heißt es auch, »er heilte alle Kranken«.

## Heil und Heilen im allumfassenden Sinn

Einst kamen am Teich Bethesda in Jerusalem unzählige von Kranken zusammen, aber von diesen Unzähligen heilte er nur einen einzigen. Wenn Jesus wirklich den Plan gehabt hätte, als Heiler berühmt zu werden und aus seinen augenscheinlich vorhandenen Fähigkeiten Kapital zu schlagen, dann hätte er dies sicher anders angestellt. Denn er hat weder Badekuren im Toten Meer verschrieben noch Yoga-Retreats am See Genezareth verkauft noch Weihwasser aus dem Jordan angepriesen noch Ernährungstipps gegeben oder ein Imperium auf handgesegneten Jesus-Latschen aufgebaut. Jesus ging es um etwas ganz anderes: Er wollte nicht einfach nur Krankheiten verschwinden lassen oder die Körper-Seele-Balance wiederherstellen. Jesu Lebensthema war das Heil im allumfassenden Sinn. Was nutzt es uns Menschen, wenn wir körperlich gesund sind, Reichtümer und Immobilien anhäufen, aber dabei unsere Seele verlieren? In vielen Fällen hat er sich gar nicht direkt um die körperlichen Beschwerden gekümmert. Es

gibt eine Geschichte in den Evangelien, in der vier Menschen ihren kranken Freund auf einer Bahre zu Jesu Haus in Kafarnaum schleppen. Das Haus wird jedoch von so vielen Menschen belagert, dass sie nicht bis zu ihm durchkommen. Da decken die vier das Dach ab und lassen ihren kranken Freund direkt zu Jesus hinunter. Als Jesus den festen Willen und Glauben an die Heilung in den Augen der vier Freunde sieht, spricht er zum Kranken: »Deine Sünden sind dir vergeben, mein Sohn.«
In diesem Fall waren wohl eher die Sünden des kranken Mannes und nicht sein körperliches Gebrechen das Thema. Erst im nächsten Schritt sorgte Jesus dafür, dass der Kranke wieder laufen konnte.

## Gesunde Seele - gesunder Mensch

Das körperliche Wohlbefinden ist ein wichtiger Aspekt der Heilung, jedoch nicht der einzige. Viel entscheidender und umfassender ist, was unsere Seelen nährt und stärkt. Bleibt das Seelenheil auf der Strecke, nutzt auch ein vermeintlich gesunder Körper nichts - eine Erfahrung, die offenbar immer mehr Menschen in unserer modernen Welt machen.

Gesund sein um jeden Preis ist nicht die christliche Idee von Heilung. Es geht vielmehr um heile und liebevolle Seelen, heile und offene Herzen, heile und mitfühlende Augen und natürlich um den heilen Menschen in seiner Gesamtheit. Jesus heilte, aber längst nicht alle und auch nicht jede Krankheit. Die Botschaft war nicht: Trinkt keinen Alkohol, raucht nicht, ernährt euch vernünftig und geht regelmäßig joggen. Nein, er hat seine Jünger in erster Linie losgeschickt, um den Menschen seine Heilsbotschaft zu überbringen. Heilen – das taten sie eher nebenbei.

Er hat sich auch kein Team von top ausgebildeten Heilern und Ärzten zusammengestellt, um ein Gesundheitsimperium aufzubauen. Stattdessen scharte Jesus ziemlich schräge Vögel um sich – rauflustige Soldaten, Nörgler, Zweifler, Verräter und Angsthasen ohne den Mut, sich zu ihm zu bekennen, als es ernst wurde.

Offenbar hatte Jesus also bei seinen engsten Vertrauten eine Schwäche für die Schwachen. Schauen wir uns zum Beispiel mal den Apostel und ehemaligen Soldaten Paulus an: Er hatte anscheinend einige ernsthafte Krankheiten, die ihn bei seiner Arbeit ziemlich behinderten. Es wird von einem Pfahl in seinem Fleisch und von den Fäusten des Teufels, die ihn schlagen, berichtet, damit dieser nicht überheblich wird. Dreimal hat Paulus deswegen zu Gott gebetet, und dessen Antwort war, es solle ihm an seiner Gnade genügen, denn seine Kraft wirke in den Schwachen mächtig, heißt es im 2. Brief an die Korinther. Dies ist eine entscheidende Stelle zum Verständnis vom Umgang mit Krankheiten aus christlicher Sicht. Man kann dem Christentum ja verschiedene Dinge vorhalten, aber sicher nicht ein überhöhtes, idealisiertes Bild vom perfekten Menschen. Im Christentum ist man sich sehr wohl der allzu menschlichen Schwächen bewusst, und genau deshalb macht Jesus auch keine unrealistischen Versprechungen.

## Kraft im Glauben

Unser Leben ist mal wunderschön und entspannt, dann aber auch stressig und ungerecht. Und es kann auch sehr leidvoll sein. Aussuchen können wir uns all dies meist nicht, jedoch können viele Menschen dank ihres Glaubens erstaunlich gut mit schicksalhaften negativen Situationen umgehen. An dieser Stelle muss ich sehr stark an meinen Vater denken: Die Hälfte seines Lebens litt er an heftigsten Rückenschmerzen, bis ein handball-

Volker Mehl

Koch dich gesund

Ayurveda meets Klosterheilkunde - Therapeutisch wirksame Rezepte für körperliche und seelische Gesundheit -

160 Seiten, geb.
erschienen 2020

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de