

Alfons Schuhbeck besucht Ayurveda-Küche

Sternekoch schaute Ralf Meyer, Chef de Cuisine in den Augusta-Kliniken, in die Töpfe. Chefarzt ist überzeugt von Wirksamkeit indischer Heilkost bei Morbus Parkinson

Von Nadja Juskowiak

Es lässt aufhorchen, wenn ein angesehenen Neurologe wie Professor Horst Przuntek den Austausch zwischen zwei Köchen fördert. Auf seine Initiative hin besuchte Sternekoch Alfons Schuhbeck den Chef de Cuisine der Augusta-Krankenhausküche, Ralf Meyer. „Schuhbeck ist ein olfaktorisches Genie. Er kann Bruchstücke an Gewürzen unterscheiden“, sagte Przuntek über den Geschmacks- und Geruchssinn des bekannten Kochs.

Als Chefarzt der Klinik für Neurologie und Neurologische Komplementärmedizin des Evangelischen Krankenhauses in Hattingen widmet er sich auch der Therapie von Parkinson-Patienten durch Ayurveda-Kost. 20 Mal besuchte er selbst Indien. „Die Ernährung besteht aus 80 000 Substanzen, deren Moleküle die Zelle umspülen und die normalen Körperfunktionen erhalten. Eine besondere Diät ermöglicht die Reparatur einer geschädigten Zelle“, so Przuntek. Er erläuterte den Nutzen der Ayurveda-Küche, die auf zahlreichen Gewürzen wie Kurkuma, Ingwer, Kardamom oder Koriander, vielerlei Gemüse und bestimmten Prinzipien basiert. In Deutschland würden zu wenige Gewürze verwendet, so der Arzt. Er ergänzte, dass ein wissenschaftlicher Ansatz hinter dieser Arbeit stecke. „Wir kooperieren mit Ernährungsexperten in Deutschland und mit



Promikoch Alfons Schuhbeck (M.) kochte mit Ralf Meyer (r.), Chef de Cuisine im Augusta Krankenhaus, ayurvedische Gerichte. FOTO: INGO OTTO

Universitäten in Indien.“ Des Weiteren beschreibt er, dass die Ursachen für Morbus Parkinson und auch der Multiplen Sklerose nach aktuellen Studien im Darm zu suchen seien. Das sogenannte Mikrobiom, eine „umfangreiche bakterielle Gemeinschaft im unteren Darmbereich“, sei sowohl für das Auftreten als auch für die Therapie von Morbus Parkinson entscheidend, so Przuntek.

Die Ayurveda-Diät im Evangelischen Krankenhaus besteht aus drei warmen Mahlzeiten am Tag und

wird begleitet durch regelmäßige Darmreinigung mit Einläufen. „Wir essen schwerpunktmäßig Gemüse und geben Gewürze dazu. Gewürze haben eine Heilwirkung. Langkornpfeffer, Kurzkornpfeffer und Ingwer

Rezept-Tipp: Grieß-Halva mit Fruchtcoulis

■ **Für vier Personen** : 40 g Ghee (geklärte Butter, in Drogerien und Asia-Supermärkten), 44 g Zucker, 120 g Hartweizen-Grieß, 220 g heißes Wasser, 200 g TK-Früchte, 8-10 g brauner Zucker, einige Spritzer Zitronensaft, gehackte Pistazien und Minzeblätter.

■ **Zubereitung**: Ghee erhitzen, Zucker und Grieß unter ständigem Rühren hinzugeben, Masse anrösten, Wasser hinzugeben. Auf einem Backblech 1,5 cm hoch ausstreichen und abkühlen lassen, dann in Würfel schneiden. Früchte pürieren, mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Anrichten, mit Minzeblättern und Pistazien garnieren.

Meyer bereits für die Mediziner an den Rezepturen, um die Ayurveda-Therapie in der Augusta-Kranken-Anstalt einzusetzen. Schuhbeck reiste demzufolge nicht in erster Linie nach Bochum, um seine eigenen Tipps und Tricks zu übermitteln, sondern um sich selbst einen Überblick zu verschaffen. Er nahm das Angebot des Mediziners gerne an, sich mit dem außergewöhnlichen Krankenhauskoch auszutauschen.

„Wenn man Ayurveda kochen möchte, muss man mit Leuten reden, die das schon lange machen wie Ralf Meyer. Ayurveda ist mehr, als Öl auf die Stirn zu gießen. Das ist ein komplexes System. Für was und in welcher Kombination werden die Gewürze verwendet – das interessiert mich“, so Schuhbeck. Er selbst schwöre zum Beispiel auf die entzündungshemmende Wirkung von Ingwer. Am Ende genoss er Mango-Lassi, würzigen Linseneintopf und Grieß-Halva. Meyer und seinem Team, das das Menü für ihn kreierte, zollte er „Hochachtung“.

f Ein Video zum Besuch des Sternkochs gibt es auf [facebook.com/WAZBochum](https://www.facebook.com/WAZBochum)

Anzeige

Gartencenter
Augsburg

Grills