

MENSCHEN IN STORMARN

Leben nach Ayurveda-Regeln

Von SUSANNA FOFANA

MARTINA KOBZ-METZGER – Die uralte indische Lebenslehre Ayurveda hat die Bargteheiderin geprägt. Die 34jährige hat ihre Eß- und Lebensgewohnheiten schon vor Jahren auf ihren Konstitutionstyp abgestimmt. Mittlerweile gibt sie ihre eigenen positiven Erfahrungen damit in Seminaren und Kochkursen an vielen Volkshochschulen und im eigenen Vital-Centrum an andere Interessenten weiter.

Durch die Reinigungskur „Panchakarma“ in Indien stieß sie auf Ayurveda. Nachdem die gebürtige Karlsruherin zunächst Geistes- und Sozialwissenschaften studiert hatte und sich zur Industriekauffrau umschulen ließ, schloß sie eine Ausbildung zur Farb- und Stilberaterin, mit der Ergänzung Ernährungsberaterin an. Als sie vor drei Jahren mit ihrem Mann nach Bargteheide zog, ließ sie sich am Frankfurter Mahindra-Institut bei einer Ayurveda-Ausbildung zur Ernährungsberaterin schulen. Damit machte sie ihre alte Liebe zum Kochen zum neuen Beruf.

An der Reinfeldler Volkshochschule lief bereits im letzten Jahr einer ihrer Kochkurse, der Kursus für dieses Jahr ist bereits ausgebucht. Weitere Kurse gibt sie in Trittau, Hamburg, Sülfeld, Ahrensburg und Reinbek. Auch im eigenen Cen-

trum in Bargteheide läuft ein ayurvedischer Kochkreis. Für September sind dort Seminare mit einer Ayurveda-Ärztin aus Indien geplant. Um die Konstitutionstypen geht es bei einem Seminar an diesem Wochenende. Wer einmal in die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung hereinschnuppern möchte, hat am Freitag, 26. März, 20 Uhr, im Bargteheider Naturkostladen Melilotus bei einem Vortrag mit Kobs-Metzger Gelegenheit dazu.

Zehn verschiedene Körpertypen gibt es im Ayurveda – drei reine und sieben

Mischtypen. Die Ernährung wird individuell ausgerichtet und ist auf den Stoffwechsel abgestimmt. Für Kobs-Metzger selbst als „Vata-Pitta-Typ“ sind regelmäßige Mahlzeiten besonders wichtig.

Pünktlich um 7 Uhr nimmt sie ihr Frühstück ein. Meist einen warmen Brei, den sie am besten verträgt. Um 12 Uhr ist das Mittagessen angesagt – oft zwei verschiedene Gemüse mit Reis und Salat. Zwischenmahlzeiten gibt es keine. Abends ist ein einfaches Gericht fällig, zum Beispiel Suppe mit selbstgebackenem indischen Fladenbrot.

Neben der Ernährung gibt es im Ayurveda auch typbedingte Vorschläge zur Lebensweise. Das Einölen des Körpers vor dem Duschen oder Mundspülungen mit Öl gehören dazu. Trotz der festen Ernährungsregeln versagt die 34jährige sich nicht das Essengehen. Indische Restaurants haben bei ihr Vorrang. Aber auch, wenn sie ein- oder zweimal im Jahr Pizza isst, sei es nicht so dramatisch. Ein Hobby der Bargteheider Ernährungsberaterin: Sie singt gern, früher im Chor und heute zu Hause. Zudem übt sie regelmäßig Kundalini-Yoga aus. Sie näht Kleidungsstücke für sich und ihren Mann und geht gern mal ins Kino und spazieren. Obwohl sie sonst nicht fernsieht, hat sie an einer Serie Gefallen gefunden: Startreck versäumt sie freitags nie, berichtet sie schmunzelnd.



Martina Kobs-Metzger aus Bargteheide ist ayurvedische Ernährungsberaterin. Sie gibt Kochkurse und leitet Seminare.

Foto: SUSANNA FOFANA