

Ernährung als Therapie

Ayurvedischer Kochkurs kombiniert indische Küche mit Vollwertkost

Bad Nauheim (doe). Später Samstagnachmittag, im »Mini Asia« in der Bad Nauheimer Hauptstraße drängen sich zehn Neugierige vor dem Verkaufstresen. Sie schauen Sunita Arenja zu, die in einer tiefen Pfanne Ghee (indisches Butterschmalz) erhitzt, um Kreuzkümmel, Königskümmel und Asafoetida anzurösten. Schon bald ziehen Wohlgerüche durch den kleinen Verkaufsraum.

Gemeinsam mit ihrem Mann Ravi verkauft Sunita Arenja seit Jahren »The Royal Taste of India«: ausgewählte indische und asiatische Lebensmittel, Gewürze, Pasten und Soßen. Der Mittagstisch mit immer drei unterschiedlichen Gerichten, darunter mindestens einem veganen, erfreut sich großer Beliebtheit, die regelmäßigen indischen Kochkurse sind ausgebaut.

Für den Ayurvedischen Kochkurs an diesem Samstag haben Arenjas sich mit Heilpraktikerin Géraldine Wallaschkowski zusammengetan. Sie setzt in ihrer Praxis auf ganzheitliche Zusammenhänge von Beschwerden und naturheilkundliche Therapieverfahren. Eines davon ist Ayurveda, die »Wissenschaft des Lebens«, das jahrtausendealte Medizinsystem Indiens. Es weist der Ernährung einen therapeutischen Einfluss auf den Gesundheitszustand zu.

Auf der Basis der fünf Urelemente Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther werden drei menschliche Lebensenergien, Doshas genannt, unterschieden: das Bewegungsprinzip Vata (Wind, Luft und Äther), das Feuer- bzw. Stoffwechselprinzip Pitta (Feuer und Wasser) und das Strukturprinzip Kapha (Erde und Wasser), außerdem zwanzig prägende, als Gegensatzpaare organisierte Eigenschaften (schwer/leicht, glatt/rau, klar/schleimig etc.) sowie die sechs Geschmacksrichtungen süß, salzig, sauer, bitter, zusammenziehend, scharf, denen sich jeweils bestimmte Lebensmittel zuordnen lassen. »Ziel der Ernährungslehre ist die Harmonie der drei Lebensenergien im Körper. Deshalb werden die Gewürze in der ayurvedischen Vollwertkost viel dezenter dosiert als in der indischen Küche. Auf Fleisch wird weitgehend verzichtet«, erläutert die Ayurveda-Spezialistin.

Fünf Urelemente im Topf

Für den ayurvedischen Kochkurs haben Arenjas und Wallaschkowski einige traditionelle indische Gerichte angepasst. Sunita Arenja gibt nun eine Ingwer-Knoblauch-Mischung und in Streifen geschnittene Zwiebeln in die Pfanne, danach weitere Gewürze



Ohne Wok geht gar nichts. Bevor die gewölbte Pfanne gefüllt wird, mörsern Sunita Arenja und Christian Dietz Gewürze. Ravi Arenja füllt die Teller mit dem Linsengericht Dal Makhani, den Kursteilnehmern läuft das Wasser im Munde zusammen. (Fotos: Rohde)

und Bockshornblätter, schließlich nacheinander kleingeschnittene Kartoffeln, Tomaten und Blumenkohlroschen.

Während das Gericht schmort, werden Linsen in würziger Soße zubereitet, die später mit Basmati-Reis serviert werden. Christian Dietz, der zuvor Gewürze im Mörser zerkleinert hat, darf probieren und empfiehlt eine kleine Dosis Salz. Er ist mit einer Indierin verheiratet, kennt Arenjas von einem indischen Kochkurs und ist heute mit Bruder Steffen und Freund Falco Fliegenschmidt da, der sich speziell für die ayurvedische Küche interessiert. Manche der sehr speziellen Gewürze und Gewürzmischungen, die Ravi Arenja zum Kosten herumreichert, kennt Fliegenschmidt schon, hat daheim eine Kaffee- zur Gewürzmühle umfunktioniert.

Marcyanna Norkowski aus Friedberg lebt vegan, kocht gerne und frisch. »Das passt prima«, freut sich Géraldine Wallaschkowski, denn als übergeordnete Ernährungsprinzipien propagiert auch die ayurvedische Küche eine hochwertige, frisch gekochte und »mit Liebe zubereitete« Nahrung sowie leicht verdauliche, warme Speisen. Empfohlen werden allerdings maximal drei Hauptmahlzeiten, der Verzicht auf Zwischenmahl-



zeiten sowie auf Süßes (»Nachtisch gibt es heute natürlich keinen!«) und vor allem eine 14-stündige Nahrungskarenz zwischen Abendessen und Frühstück.

Das Essen ist fertig, die Theorie rückt in den Hintergrund. »Superlecker« schmeckt es, keine(r) verzichtet auf Nachschlag. Bald sind die Schüsseln leer, die Fachsimpelei aber geht weiter. Erst mit drei Stunden Verspätung schließen die Arenjas ihren Laden ab.

Indische Kochkurse

Regelmäßig bieten Ravi und Sunita Arenja im »Mini Asia« indische Kochkurse an. Der nächste ist für 19. August angesetzt, Anmeldung unter Tel. 060 32/3 07 15 12, E-Mail: ravi.arenja@hotmail.de. Informationen zur ayurvedischen Ernährung gibt Géraldine Wallaschkowski auf ihrer Homepage (<https://www.yoga-nhp.de/ayurvedischer-kochkunst>). Termine für weitere ayurvedische Kochkurse können erfragt werden unter Tel. 01 71/2 07 16 09 oder per E-Mail: gita@yoga-nhp.de. (doe)

Kernstadtwehr lädt zum Tag der offenen Tür ein

Friedberg (har). Zum Tag der offenen Tür lädt die Feuerwehr der Kernstadt traditionell am letzten Sonntag der Sommerferien ein. Am 13. August wartet auf die Besucher von 10 bis 17 Uhr rund um das Feuerwehrgerätehaus in der Straße Am Dachspfad ein buntes Programm. Die Einsatzkräfte der Feuerwehr werden mit einer großen Fahrzeugausstellung und vielen Informationen den Besuchern die Möglichkeit geben, einen Einblick in ihre Arbeit zu erhalten.

Auf die Kinder warten viele Spielmöglichkeiten, darunter eine XXL-Feuerwehr-Hüpfburg. Es gibt Leckereien aus der Pfanne und vom Grill, um 14 Uhr wird die Kuchentafel geöffnet. Mit einer Übung der Jugendfeuerwehr wird am späten Nachmittag das Ende der Veranstaltung eingeläutet.

Die Bewohner der Kernstadt erhalten oder erhielten dieser Tage eine 56-seitige Broschüre, in der nicht nur zum Tag der offenen Tür eingeladen, sondern auch ausführlich über die Aktivitäten von Wehr und Jugendfeuerwehr berichtet wird.



Die Feuerleiter lockt im letzten Jahr viele Besucher an. (lod)

Weltladen zeigt, wie man Plastikmüll vermeidet

Bad Nauheim (pm). Darf's ein bisschen weniger Plastik sein? Diese Frage wird am Samstag, 19. August, um 13 Uhr im Weltladen diskutiert. Jährlich werden weltweit 300 Millionen Tonnen Plastik produziert. Was einmal als eine geniale und praktische Erfindung galt, ist nun eine Geißel der Zivilisation. Inzwischen werden acht Prozent der weltweiten Ölproduktion für die Plastikherstellung verwendet, Plastikmüllstrudel in den Weltmeeren sind eine Gefahr für das Ökosystem geworden. Andreas Arnold ist ein kompetenter Gesprächspartner zu diesem Thema. Er steht nicht mit erhobenem Zeigefinger vor den Zuhörern, sondern verbindet seine Erfahrungen mit interessanten praxisbezogenen Tipps.

Münzautomat aufgebrochen

Friedberg (pob). Waschmünzen im Wert von etwa 50 Euro erbeuteten unbekannte Täter zwischen Mittwoch (12 Uhr) und Donnerstag (11 Uhr) auf dem Gelände eines Waschparks in der Straßheimer Straße. Sie brachen die Automaten von insgesamt drei Waschboxen auf und richteten einen Schaden von rund 300 Euro an. Hinweise an die Polizei Friedberg, Te. 0 60 31/60 10.

Diebstahl im Krankenhaus

Friedberg (pob). Eine Patientin des Bürgerhospitals in der Ockstädter Straße wurde während ihres Aufenthalts Opfer gemeiner Diebe. Bereits am 21. Juli zwischen 14 und 16 Uhr wurden ihr aus dem Beistellstisch ihres Krankenzimmers zwei Geldbörsen mit Ausweis, Bankkarten und 480 Euro Bargeld entwendet. Hinweise an die Polizei in Friedberg (Tel. 0 60 31/60 10).

Fahrrad sucht Besitzer

Friedberg-Ossenheim (pob). Meist suchen die Besitzer ihr Fahrrad, in diesem Fall ist es umgekehrt: Am Mittwoch meldete ein aufmerksamer Bürger, dass seit Ende Juli im Lachenweg ein unverschlossenes Fahrrad steht. Um das Rad scheinbar sich keiner zu kümmern, es sei womöglich gestohlen. Der Drahtesel ist polizeilich nicht als gestohlen gemeldet, was einen Diebstahl aber nicht ausschließt. Das blaue Fahrrad der Marke Conway ist mit zwei braun-roten Satteltaschen ausgestattet. Es wurde sichergestellt und wartet bei der Polizei in Friedberg geduldig auf seinen Besitzer.

Kurse des Kneipp-Vereins

In den neuen Kursen des Kneipp-Vereins gibt es noch freie Plätze. Anmeldung unter Telefon 0 60 32/5 07 03 13 oder per E-Mail unter kontakt@kneipp-bn.de erbeten.

Zumba-Fitness ab Dienstag, 15. August, 19.30 Uhr, Park-Klinik.

Reha-Wirbelsäulengymnastik ab Mittwoch, 16. August, jeweils um 9, 10, 17.30, 18.30 sowie 19.30 Uhr in der Wetterauhalle in Wölfersheim.

Reha-Herzsport ab Donnerstag, 17. August, 18 und 19 Uhr, Reha-Klinik Taunus.

Pilates ab Montag, 14. August, 18.45 Uhr im Yogaraum Steinfurth. (pm)

Wie die Flüsse sauber werden

RP leitet europäisches Gewässerentwicklungsprojekt – Ziel sind gemeinsame Leitlinien

Wetteraukreis (pm). Seit dem Frühjahr leitet das Regierungspräsidium (RP) Darmstadt das erste Projekt zur Gewässerentwicklung im europäischen Umweltbehörden-Netzwerk IMPEL. Im September kommen deshalb in- und ausländische Gewässer-Experten zum Erfahrungsaustausch am Frankfurter Behördenitz zusammen. Ziel sind gemeinsame Leitlinien für die Behörden in den Ländern und für die Kommunen bei der Gewässerentwicklung. Exkursionen werden die Teilnehmer zur Kläranlage Friedberg und zu Renaturierungen an die Nidda führen.

Laut der EU-Wasserrahmenrichtlinie von 2000 müssen alle europäischen Gewässer spätestens bis 2027 in einem »guten ökologischen und chemischen Zustand« sein. In Deutschland ist dies aktuell nur bei rund zehn Prozent aller Flüsse der Fall. Im Rahmen des Gewässerentwicklungsprojekts (»River Development Planning«) wird bis Ende 2018 untersucht, wie sich kleine und

mittlere Flüsse am effektivsten wieder in einen guten Zustand versetzen lassen. Dabei sollen den Umweltbeamten in den EU-Staaten auch Wissenschaftler der Goethe-Universität Frankfurt helfen. Diese arbeiten gemeinsam mit dem RP schon seit vielen Jahren beim »NiddaMan« mit, einem vom Bundesforschungsministerium geförderten Projekt zum Wasserressourcen-Management.

Das Regierungspräsidium tauscht beim IMPEL-Projekt sein Wissen mit Behörden im EU-Ausland aus. »Wir haben Erfahrungen gesammelt, die wir weitergeben, wollen aber auch von den anderen Staaten lernen«, sagt Dr. Thomas Ormond vom Dezernat für Abwasser und Gewässergüte beim RP.

Die Erfahrungen beim »NiddaMan« zeigen, dass sich ohne weitere Verbesserungen bei der Abwasserreinigung und bei den landwirtschaftlichen Stoffeinträgen (z.B. Nitrat) die natürliche Artenvielfalt in Flüssen nicht entwickeln könne, teilt das RP mit.



Die Nidda sieht malerisch aus. Bis 2027 ist aber noch viel zu tun. (Foto: pm)

Faire Schultüten

Aktion der Volksbank und »Bad Nauheim – fair wandeln«

Bad Nauheim (pm). Der erste Schultag ist für die i-Dötzchen und deren Familienangehörige immer ein aufregender Tag. Viele Ri-



Faire Sache (v.l.): Sonja Schmidt, Agnes Römer und Andrea Schumann vom Weltladen mit Silke Haas (Volksbank). (Foto: Julia Karl)

tuale begleiten die Einschulung, dazu gehört auch die Schultüte. Die vor über 200 Jahren ins Leben gerufene »Zuckertüte« sollte den Kindern den Ernst des Lebens versüßen.

Kindern aus fernen Ländern ist dieses Ritual fremd. Zudem haben gerade Familien bedürftiger Kinder aus dem In- und Ausland kein Geld für eine Schultüte. Die Volksbank Mittelhessen ermöglicht es in diesem Jahr zum dritten Mal, dass auch diese Kinder eine gefüllte Schultüte erhalten.

Das Budget wurde vom Verein »Bad Nauheim – fair wandeln«, Träger des Weltladens, aufgestockt. Die Schultüten wurden von Kindern des Montessori-Campus Friedberg dekoriert, das Füllen der Tüten mit fairen Produkten zum Spielen oder Naschen übernahmen die ehrenamtlichen Mitarbeiter des Weltladens. Silke Haas, Regionaldirektorin der Volksbank Mittelhessen, überzeugte sich selbst von den Kunstwerken. »Da bekommt man richtig Lust, wieder die Schulbank zu drücken«, meinte sie beim Anblick der Schultüten.

Führung durch Burggarten

Friedberg (pm). Die nächste Führung durch den Friedberger Burggarten mit Erläuterungen zur Geschichte und zur Gartenanlage sowie zur Freiluftausstellung findet am Sonntag, 13. August, statt. Die Ausstellung im Burggarten zeigt ausgewählte historische Fotografien von Burg und Stadt Friedberg.

Die Führung geht von 16 bis 17 Uhr, Treffpunkt ist am nördlichen Eingang zum Burggarten (gegenüber Adolfsturm). Die Kosten betragen 2 Euro für Erwachsene und 1 Euro für Kinder.

Radtour zum Inheidener See

Friedberg/Bad Nauheim (pm). Zum Inheidener See radelt der ADFC Bad Nauheim/Friedberg am Sonntag, 13. August. Die Tour führt durch das Bingenheimer Ried und über Echzell, zurück über Berstadt, Wölfersheim, Melbach und Dorheim. Es werden 60 mittelschwere Radkilometer. Nichtmitglieder sind willkommen. Start ist um 9.30 am Ludwigsbrunnen in Bad Nauheim (Ecke Schwalheimer/Zanderstraße).