



Von und mit:  
Monika Kirschner  
und Jean Pütz

## Liebe Zuschauer,

Mit unserer Sendung „Ayurveda für alle“ haben wir uns zum zweiten Mal dem großen Thema Ayurveda gewidmet. Und das aus gutem Grund. Leider bestehen zu diesem wohl ältesten Medizinsystem der Welt viele Vorurteile: Den einen erscheint es als eine weitere dubiose Heilslehre, wie sie immer mal wieder als Modewelle und Religionsersatz aus Indien zu uns herüberschwappt, die anderen halten es für eine veraltete Methode, die unserem heutigen medizinischen Wissensstand nicht mehr standhält. Nach unseren Recherchen trifft beides nicht zu. Ganz im Gegenteil, der Ayurveda ist heute geradezu ein Geheimgewissnis gegen die Krankheiten der Moderne, vor allem deshalb, weil er schon seit Jahrtausenden auf die Vorbeugung von Krankheiten und auf die Selbstverantwortung des Patienten Wert legt. Diese Sichtweise begreifen auch moderne Mediziner wieder als entscheidenden Wege zur Heilung. Leider handeln sie nur in den seltensten Fällen danach, weil die Krankenkassen vorbeugende Medizin immer noch zu wenig honorieren. Der Ayurveda ist deshalb auch in unserem Kulturkreis eine echte Bereicherung, und es gibt viele gute

Gründe, sich mit dem ayurvedischen Medizinsystem einmal genauer zu beschäftigen, denn auf den zweiten Blick präsentiert sich der indische Ayurveda geradezu als Fundgrube für Wege aus den Sackgassen unseres krisengeschüttelten Gesundheitswesens. Ayurveda verfügt über ein jahrtausendealtes solides Erfahrungswissen, und ayurvedische Behandlungen sind gerade bei solchen Krankheitsbildern erfolgreich, bei denen unsere Hightech-Medizin allzu häufig versagt: bei chronischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Gelenksbeschwerden, Dauerschmerzen sowie bei allen vorzeitigen Alterserscheinungen.

Genauso interessant erscheinen mir die indischen Vorstellungen vom menschlichen Körper. Das ayurvedische Körperbild betont den innigen Austausch des Körpers mit seiner Umwelt. Der Körper erscheint dadurch untrennbar verbunden mit dem Kosmos, der in seiner Gesamtheit als heilig verehrt wird. Der sorgfältige und behutsame Umgang mit dem eigenen Körper, seine Pflege und die Vorsorge gegen Krankheiten sind für traditionelle Inder gleichbedeutend mit sakralen Handlungen. Diesem Denken entspringt eine hohe Aufmerksamkeit für den eigenen Körper und ein schier

Inhalt	Seite
Das Bild vom Menschen im Ayurveda - <i>vata</i> , <i>pitta</i> und <i>kapha</i>	3
Die Selbstmassage	5
Heilende Gewürze	7
Kardamom - das kostbare Korn	9
Anwendung im Ayurveda	10
Kochen mit Kardamom	10
Bohnen-Möhrencurry, mild	11
Reis-Pulao	11
Blumenkohl mit Erbsen und Tomaten auf indische Art	12
Scharfes Lammcurry	12
Karottenhalava	13
Türkischer Mokka mit Kardamom	13
Bezugsquellennachweis	14

unerschöpfliches Wissen um seine Pflege. Man denke nur an die vielen Massagetechniken, Reinigungsrituale, Yoga und die Ernährungsempfehlungen.

Unser westliches Denken dagegen stellt sich den Körper deutlich getrennt von den übrigen Objekten der Welt vor. Deshalb sagen wir auch oft so verräterisch: „Wir haben einen Körper“, anstatt zu verstehen, dass wir ein Körper sind. Unsere Gefühle sitzen nicht nur im Kopf, sondern noch in jeder Hautzelle, die sich bewegt, wenn wir Angst haben und eine Gänsehaut bekommen. Unser Körperbild, das trennt, was zusammengehört, führt

immer wieder in die Falle extremer Verhaltensweisen. Während früher der Körper fast missachtet wurde und ein geistiges Leben das Ideal war, scheint heute das Gegenteil Mode zu sein. Der Körper hat Konjunktur und wird im Dienste eines Jugendlichkeitswahns nach Kräften manipuliert. Es scheint so, als fehlte uns die Balance zwischen geistloser Körperkultur oder einer vergeistigten Leibvergeessenheit. In dieser Situation erscheint mir eine respektvolle Auseinandersetzung mit einer bewährten Gesundheitslehre wie dem Ayurveda sehr hilfreich.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal ganz herzlich den ärztlichen Teams der Kurkliniken Somatheeram und Manaltheeram in Kerala/Indien für

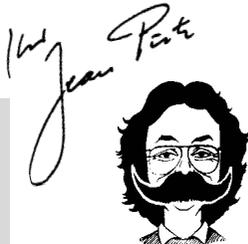
Übrigens: Die Herstellung des „Hobbytips“ wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Ich hoffe, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.



Im Garten der Klinik

die Unterstützung bei den Recherchen für unsere Sendung danken.

Ich wünsche Ihnen, ganz ayurvedisch, einen belebenden Frühling, und pflegen Sie Körper und Seele!



Der Strand von Kerala

## Vorgesehene Themen

## Programmorschau 2001

### Nr. 316 Nie wieder Mundgeruch

WDR Di.27.03.01-21:00  
Wdh. Sa.31.03.01-14:00  
HR Sa.31.03.01-12:15  
BR Fr.30.03.01-16:00  
ORB So.08.04.01-14:00  
3-Sat Fr.06.04.01-14:30  
SFB So.01.04.01-12:15

WDR

### Nr. 317 Schlafen wie im Himmelbett

Di.24.04.01-21:00  
Sa.28.04.01-14:00  
Sa.28.04.01-12:15  
Fr.27.04.01-16:00  
So.13.05.01-14:00  
Fr.04.05.01-14:30  
So.29.04.01-12:15

WDR

### Nr. 318 Pflanzen schützen ohne Gift

Di.29.05.01-21:00  
Sa.02.06.01-14:00  
Sa.02.03.01-12:15  
Fr.25.05.01-16:00  
So.17.06.01-14:00  
Fr.08.06.01-14:00  
So.03.06.01-12:15

WDR

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

Text: Monika Kirschner und Jean Pütz • Satz: Christel Bora und Vladimir Rydl • Grafische Gestaltung: Gläser

## Ayurveda - Lebenselixiere aus Indien

Was bedeutet Ayurveda - die indische "Wissenschaft vom langen Leben" - für uns Mitteleuropäer? Was bietet das Jahrtausendealte medizinische Wissen von einem Leben in der Balance den Menschen fernab von Indien? Was ist übertragbar, was nicht?

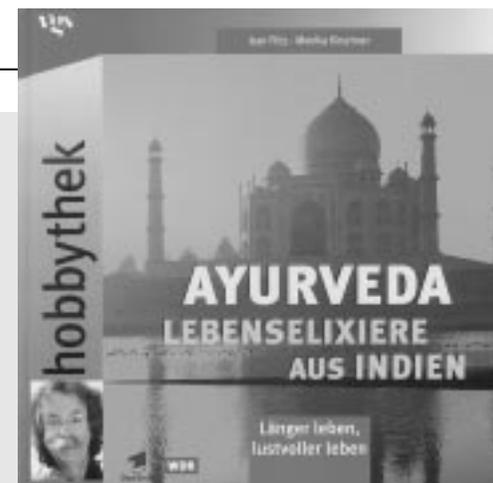
Monika Kirschner und Jean Pütz bringen Licht ins Wirrwarr der Angebote und Empfehlungen. Sie verwerten Ayurveda aus der Sicht moderner naturwissenschaftlicher Forschung, verbinden altes und neues Wissen und bieten einen praxisnahen Zugang zu diesem Bereichernden Lebensstil. Dazu finden Sie bewährte Rezepte für Massagen, eine heilende Gewürzküche und eine individu-

elle Beratung nach Lebensstil und Körpertyp.

- Bestimmen Sie Ihr dosha, Ihren Typ gemäß der ayurvedischen Lehre
- Tipps für eine typgerechte Küche mit exotischen Gerichten und aufregenden Gewürzen.

- ausführliche Massageanleitung für die Entspannung von Körper und Geist.

Autoren: Monika Kirschner und Jean Pütz  
vgs, 2000; ISBN 3-8025-6221-6  
Preis: 29,80 DM



Übrigens: Im WDR-Mausladen können Sie die Hobbythekbücher auch online bestellen:  
<http://wdrladen.wdr.de>

## Das Bild vom Menschen im Ayurveda vata, pitta und kapha

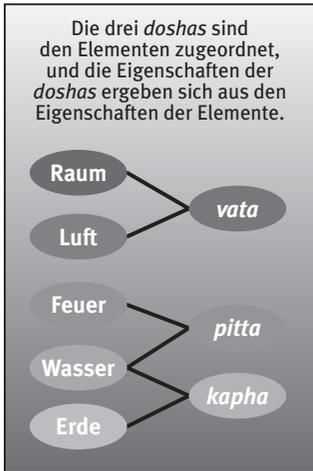
„Die Behandlung, die eine Krankheit heilt, aber früher oder später eine andere entstehen lässt, ist nicht richtig oder passend. Recht ist diese, welche eine Krankheit heilt, aber keine andere entstehen lässt.“  
(Ashtanga Hridaya, Su.13.16, Arzt und Begründer der ayurvedischen Medizin)

Für die indische Erfahrungsmedizin stand schon immer die Einmaligkeit des Menschen im Vordergrund. Für die ayurvedischen Ärzte, die vaidas, kreist die medizinische Praxis und auch die Theorie immer um den Menschen, nicht um die Krankheit. Zur Beschrei-

bung des Menschen gibt es im Ayurveda das Prinzip der drei doshas. Sie sollen dem ayurvedischen Arzt helfen, sich der Individualität so genau wie möglich zu nähern. Die nahezu unüberschaubar vielen Eigenschaften von Körper und Psyche, die in den klassischen Texten des Ayurveda auftauchen, sind als didaktische Hilfen zu verstehen, mit denen der Medizinstudent seine Beobachtung schärfen kann.



Ayurvedischer Arzt bei der Untersuchung eines Patienten



Nach dem Menschenbild des Ayurveda sind die drei doshas von Geburt an in einem individuellen Verhältnis angelegt. Dieses Mischungsverhältnis der doshas bestimmt seine persönliche Disposition. Es ist sozusagen die Basis, von der aus wir ins Leben starten. Sie bleibt als innere Voraussetzung auch ein Leben lang erhalten und regelt die körperlichen und psychischen Funktionen. In seltenen Fällen ist das Verhältnis der drei doshas ganz ausgewogen oder tritt ein dosha sozusagen in Reinkultur auf. Meistens überwiegen zwei dieser Bioenergien im Körper. Wenn ein Mensch im Einklang mit dieser Disposition lebt, gilt er im

Ayurveda als gesund und bleibt auch gesund. Krankheiten entstehen durch Störungen des persönlichen Mischungsverhältnisses dieser doshas. Solche Störungen entwickeln sich aus dem eigenen Verhalten, aus der Umwelt, der Seelenlage, aus den Tages- und Jahreszeiten, dem Wetter, aus Freude und Ärger, aus der Arbeit und vor allem der Ernährung. Alle inneren und äußeren Umstände des Lebens haben Einfluß auf die drei doshas: *vata*, *pitta* und *kapha*.

Vereinfacht ausgedrückt besteht *vata* aus den Elementen Luft und Äther und gilt als die Lebensenergie schlechthin. Sie reguliert

Die drei doshas	<i>vata</i> oder <i>vayu</i> (Raum und Luft)	<i>pitta</i> (Feuer und Wasser)	<i>kapha</i> (Wasser und Erde)
Körper	Leicht schlank bis dünn.	Mittlerer Körperbau, mittelgroß, empfindliche Organe, neigt zu Körpergeruch.	Klare Augen, klares Gesicht, klares Aussehen, stabiler, kräftiger Körperbau, wohlproportioniert, starke Bänder.
Gewicht	Nimmt schwer zu, aber leicht ab.	Nimmt leicht zu und ab.	Nimmt leicht zu, aber schwer ab.
Haare	grobe Haare und Nägel, trocken und dünn.	Glatt, fein, manchmal rötlich, neigt zu vorzeitigem Haarausfall und grauem Haar.	Dick, ölig, wellig.
Haut	Hat oft hervortretende Adern, eher rau, trocken, kühl, dunkel, bräunt leicht.	Neigt zu Leberflecken, Sommersprossen und Pickeln, glänzende Haut, frühzeitiges Auftreten von Falten, neigt zu Sonnenbrandp.	Kühl, glänzend bis ölig, bräunt leicht fettig, feucht.
Bewegungen	Schnell.	Exakt, bestimmt.	Sicher, langsam und gleichmäßig.
Geistige Aktivität	Rasch und wach, einfallsreich.	Scharfer Intellekt, tüchtig, Perfektionist.	Zögerliches Beginnen, gelassen, ruhig, stabil.
Gedächtnis	Schnelles Lernen und Vergessen.	Generell gutes Gedächtnis.	Gutes Langzeitgedächtnis.
Appetit	Unregelmäßig.	Übermäßiger Hunger und Durst.	Beständig Hunger und Durst.
Verdauung	Unregelmäßig, neigt zu Verstopfungen.	Weich, regelmäßig, große Mengen.	Langsam, regelmäßig, mäßiges Volumen.
Ausdauer	Nicht gut, schnell erschöpft.	Unduldsam und Mangel an Ausdauer.	Ausgezeichnet.
Schlaf	Braucht wenig Schlaf.	Mäßig, leicht.	Viel, lang und tief.
Klima, Wetter	Kann Kälte nicht ertragen und fröstelt leicht.	Kann Hitze nicht vertragen.	Abneigung gegen feucht-kühle Witterung.
Reaktion bei Stress	Leicht reizbar, zeigt schnell Furcht und Ärger.	Schnell verärgert, kritisch, gereizt.	Nicht so schnell aus der Ruhe zu bringen.

zum Beispiel die Aktivität des Nervensystems und der Sinne sowie die Atmung. Ist *vata* gestört, dann leidet der Patient unter Schlaflosigkeit, Magenschmerzen, Nervosität oder auch an Psychosen. Der moderne westliche Lebensstil strapaziert die *vata*-Prinzipien und führt damit zu *vata*-Störungen. Diese sind deshalb besonders häufig anzutreffen.

*kapha* wird aus Erde und Wasser gebildet und ist verantwortlich für die Struktur des Körpers, für Wachstum und Gelenkigkeit. Ist *kapha* gestört, leidet der Patient an einem übermäßigen Schlafbedürfnis, Schläffheit, Niedergedrücktheit und Übelkeit.

*pitta*, das aus Feuer und Wasser zusammengesetzte dosha, ist für biochemische Vorgänge im Körper zuständig, die mit Wärme verbunden sind, wie Stoffwechsel

und Verdauung. *pitta*-Störungen zeigen sich in Entzündungen, Hautausschlag, Fieber, Krankheiten des Verdauungstraktes, Unzufriedenheit und Ärger.

Eine genaue Selbstbeobachtung kann also die Frage beantworten: Welches ist das vorherrschende Prinzip? Wie stark sind *vata*, *kapha* und *pitta* vertreten? Die Tabelle hilft dabei. Nachdem man sich in etwa ein Bild seiner doshas gemacht hat, kann man auch besser Störungen erkennen. Die ins Ungleichgewicht geratenen Kräfte zeigen uns Symptome, an denen wir sehen können, wo die Ursache der Schädigung sitzt. Ayurveda lehrt uns, schon winzige Veränderungen als Signale des Körpers ernst zu nehmen. Wenn wir früh reagieren, wird es auch gelingen, den Körper wieder in die Balance zu bringen und damit gesund zu bleiben.

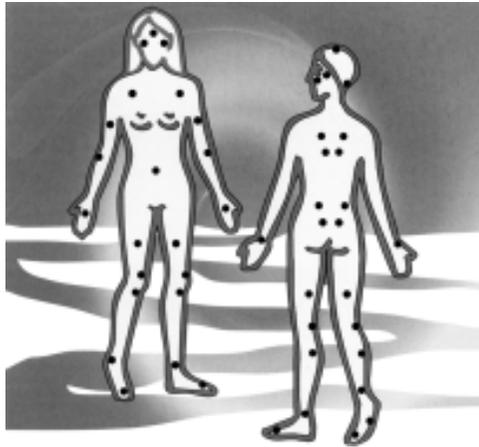
## Die Selbstmassage

Eine der besten Möglichkeiten, ein gestörtes dosha wieder in Harmonie zu bringen, ist die Selbstmassage. In Indien wird dazu fast ausschließlich Kokosöl verwendet, das durch seinen hohen Schmelzpunkt von über 20°C

normalerweise fest ist und schon von daher hier bei uns nur erwärmt zur Massage geeignet ist. Glücklicherweise gibt es bei uns viele Alternativen zum Kokosöl. Das sind vor allem Sesamöl, Sonnenblumenöl und Mandelöl.



Will man noch zusätzliche Wirkungen mit der Massage erreichen, kann man noch einige ätherische Öle zufügen. Die moderne Aromatherapie gibt dazu reichlich Anregungen. Ätherische Öle in Massageölen haben sich als durchblutungsfördernd bewährt. Wichtig ist, dass die ätherischen Ölen auch wirklich genuin sind, das heißt tatsächlich aus der richtigen Pflanze, in der Fachsprache nennt man das Stammpflanze, gewonnen sind! Von synthetischen Ölen sollte man die Finger ganz lassen, denn eine gute Verträglichkeit und entsprechende Heilwirkungen darf man nur von Ölen erwarten, die direkt aus der Natur kommen.



Stimulieren Sie mit der Massage die marmas, die Energiepunkte des Körpers, um die Körperfunktionen anzuregen.

min; bei zuviel *pitta* helfen: Orange, Sandelholz, Geranie, Zypresse, Minzöl, Lavendel; bei zuviel *kapha* passen: Bergamotte, Grapefrucht, Rosmarin, Zitrone, Ingwer, Wacholder.

Diese Angaben sind keine Vorschriften. Experimentieren Sie mit diesen Düften, denn es ist wichtig, dass Ihnen ihr persönliches Massageöl auch wirklich gefällt!

Wer die Ölmassagen nicht mag, kann die verjüngenden Übungen auch ohne Öl mit einem Handschuh oder Schal aus Rohseide durchführen. Zur Not tut es auch eine nach außen gezogene Tennissocke. Vor allem Menschen mit einem *kapha*-Schwerpunkt brauchen nicht unbedingt noch eine tägliche Ölmassage.

Für die unbedenkliche Anwendung ätherischer Öle auf der Haut ist fast immer eine Verdünnung in einem der Basisöle notwendig. Hierzu gibt man 2 % eines ätherischen Öls in das Basisöl. Zum Beispiel:

- fünf bis sechs Tropfen ätherisches Öl in
- 10 ml fettes Öl
- oder 2 ml ätherisches Öl in
- 100 ml fettes Öl

Bei zuviel *vata* passen zum Beispiel: Lavendel, Rose, Weihrauch, Vetiver, Orange, Muskatellersalbei, Ylang-Ylang, Zimtöl, Jas-

**Laut Lehre des Ayurveda haben regelmäßige Ölmassagen eine ganze Reihe von Effekten. Sie:**

- machen die Haut glatt, geschmeidig und widerstandsfähig;
- entspannen die Muskulatur und verbessern den Schlaf;
- beheben Erschöpfungen und Stress;
- verbessern den Blutfluss und die Sauerstoffversorgung;
- stärken das Gewebe;
- steigern den Lymphfluss und helfen Abfallstoffe auszuscheiden;
- regenerieren und verlängern die Lebensdauer;
- stärken die sexuelle Kraft und sinnliche Ausstrahlung.

## Heilende Gewürze

*„Aber meine große Liebe gehört den Gewürzen. Ich kenne ihre Herkunft und weiß, was ihre Farben und Gerüche bedeuten. Ich kann jedes bei seinem wahren Namen nennen, den es am Anfang erhielt, als die Erde wie Haut aufplatzte und die Gewürze dem Himmel darbot. Ihre Hitze fließt durch meine Adern. Von amchur bis zafran beugen sie sich meinem Befehl. Ein Flüstern genügt, und sie überlassen mir ihre versteckten Fähigkeiten und magischen Kräfte.“*  
 (Chitra Banerjee Divakaruni in „Die Hüterin der Gewürze“)

ter osadhi. Osadhi wurden damit die ersten und für immer idealen Substanzen zur Besänftigung von agni. Sie sind göttliche Nahrung. Die Heilkräuter stehen damit am Anfang der Schöpfungsgeschichte. Sie besitzen große Kräfte, die gesund machen und Heilung bringen.

Die traditionelle Gesundheitslehre Indiens präsentiert sich als eine hochentwickelte und umfassende Pflanzenheilkunde. In der Sicht der traditionellen indischen Ärzte wirkt jede Heilpflanze nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Seele des Menschen ein. Die spirituellen Wirkungen der Heilpflanzen auf Geist und Psyche werden immer mitbetrachtet.

Gut essen, richtig würzen und heilen bedeuten im Ayurveda ein und dasselbe. Das hat seinen Ursprung im altindischen Schöpfungsmythos. Es ist überliefert, dass der Schöpfergott prajapati am Anfang aller Zeiten allein war und den Wunsch hatte, sich zu vermehren. Um das zu erreichen, erhitzte er sich innerlich und es entstand als erstes agni, der Feuergott. Weil agni aus seinem Mund geboren wurde, wurde agni zum Gott, der die Nahrung verschlingt. Doch es war keine Nahrung vorhanden. Da wandte sich das alles verzehrende agni gegen seinen eigenen Schöpfer. Doch prajapati rief in seiner Not beide Handflächen gegeneinander und erzeugt so eine Opfergabe für agni. Es entstand Milch, das vollkommene Lebensmittel, vermischt mit den Haaren, die ursprünglich auch auf den Innenflächen der göttlichen Hände wuchsen. Aus dieser Mischung von Milch und Haaren bildeten sich dem Mythos zufolge die Heilkräu-

Aus diesem Grunde kommt der Ayurveda zu ganz eigenen Ansichten über Heilkräuter und vor allem auch über Gewürze. Betrachtet man die Aussagen, die sich auf körperliche, physiologische Wirkungen beziehen, so finden sich erstaunliche Übereinstimmungen mit anderen Phytotherapien der westlichen Medizin. Nur manchmal findet man überraschende Widersprüche. Bei näherem Hinsehen zeigt sich aber dann, dass diese Unterschiede mit dem ganz anderen Blick auf die Pflanze zu tun haben, vergleichbar vielleicht mit dem „Erkennen der Bildekkräfte“ der Pflanzen bei den Anthroposophen.

Wenn man versucht, Ayurveda im Westen zu praktizieren, so muss man sich darüber im Klaren sein, dass die meisten traditionellen Arzneimittel hier nicht zur Verfügung stehen. Das betrifft vor allem die viel verwendeten frischen Pflanzenteile für Kräuterpasten

und andere Rezepte. Dennoch gibt es auch bei uns wichtige ayurvedische Heilpflanzen in guter Qualität zu kaufen. Die meisten davon sind uns als Gewürze wohlvertraut, zum Beispiel Muskat, Pfeffer, Safran und Zimt, andere weniger, wie der Kardamom oder auch Gelbwurz. Mit ihrer Hilfe ist es oft ganz leicht, ein wenig wohlthuende ayurvedische Gesundheitsvorsorge in das tägliche Leben zu holen. Schaut man sich die Liste der ayurvedischen Heilmittel an, so stellt man schnell fest, dass solche Substanzen bevorzugt werden, die agni unterstützen, d. h. die Verdauung fördern. Aus Sicht des Ayurveda ist eine gründliche, vollständige Verdauung die Voraussetzung für Gesundheit, denn nur so kann man der Bildung von ama, den Toxinen und nicht zur Ausscheidung gekommenen Abfallprodukten im Körper, vorbeugen. Auch die ayurvedische Regel, immer erst zu essen, wenn die vorhergehende Nahrung verdaut ist, erklärt sich aus diesem Konzept von agni und ama.

Die westliche Ernährungswissenschaft preist die Gewürze aufgrund ihrer vielfältigen bioaktiven Substanzen. Das sind Farb- und Aromastoffe, die schon in winzigen Mengen hoch wirksam sind und die Feinde der Pflanzen wie Insekten, Bakterien, Pilze und Viren in Schach halten. Das Gleiche tun sie auch im Körper des Menschen und stärken so das körpereigene Abwehrsystem. Bei dem intensiven Gelb des Safrans han-

delt es sich zum Beispiel um ein Carotinoid, für das krebsvorbeugende und immunsystemstärkende Wirkungen nachgewiesen sind.

Um Ayurveda zu verstehen, muss man sich immer wieder vergegenwärtigen, dass dieses Gesundheitskonzept seine Ursprünge vor mehr als tausend Jahren in einem Land mit tropischen bis subtropischen Temperaturen hat. Unter solch vormodernen Lebensbedingungen, wie sie teilweise auch heute noch in armen ländlichen Gebieten in Indien anzutreffen sind, ist der Kampf gegen Fäulnis und Verfall tägliche Routine. Äußerste Hygiene und ständige Reinigung sind überlebensnotwendig. Vor diesem Hintergrund bekommen die vielen Reinigungsrituale des Ayurveda eine ganz andere, sehr praktische Bedeutung. Und auch die Reinigung durch eine gute Verdauung erscheint in einem ganz anderen Licht. Die vielen scharfen Gewürze, für welche die indische Küche berühmt und berüchtigt ist, desinfizieren natürlich auch, machen die Lebensmittel haltbarer und erleichtern die Verdauung.

Der Umgang mit Gewürzen macht viel Spaß, denn sie sind alles andere als nur Geschmacksverstärker. Durch sie verwandelt sich manches einfache Essen zum Lebenselixier, und noch besser, viele von ihnen „feuern“ im wahren Sinne des Wortes die Liebe an, so auch der Kardamom.

## Kardamom - das kostbare Korn

*„Wie ein Gift, wie ein Schwert, wie ein Feuer oder wie ein Donnerkeil wirkt ein pflanzliches Heilmittel, das nicht genau erkannt ist. Wenn man es aber genau erkannt hat, wirkt es wie ein Unsterblichkeitsnektar.“*  
(Caraka Samhita, 1 Jh.v. Chr., Arzt und Begründer der ayurvedischen Medizin)

**Wirkstoffe:**  
Ätherische Öle: Monoterpene: Cineol, Terpinylacetat, Terpeneol, Limonen, Sabinen, Borneol u.a.

In Indien, seinem Herkunftsland, gilt Kardamom als „Königin der Gewürze“. Sein Geruch ruft gleich Erinnerungen an die indische Küche hervor, in der Kardamom allgegenwärtig ist. Gemahlen gehört er in alle indischen Gewürzmischungen, den masalas. Die arabischen Händler fanden besonderen Gefallen am Kardamom und vermittelten dieses Samengewürz nach Europa. Noch heute



Grüner und schwarzer Kardamom



Kardamomsamen

würzen die Araber ihren Kaffee mit Kardamom. Sie stecken eine geöffnete Kardamomkapsel in die Tülle der Kaffeekanne, bevor sie den Kaffee ausschenken. So verbinden sich die beiden Aromen auf wunderbare Weise. Die Griechen schätzten Kardamom wegen seiner heilenden Wirkungen und die Römer verarbeiteten das Gewürz als Parfüm. Im Mittelalter beschreibt Wolfram von Eschenbach im „Parzival“ einen überaus wertvollen „Prunkteppich“, der aus Kardamom, Gewürznelke und Muskat gearbeitet ist: drei damals exotische Gewürze von unschätzbarem Wert. In der europäischen Küche hat sich das indische Gewürz nie besonders gut durchgesetzt. Nur die Skandinavier verwenden es etwas häufiger in ihren Likören, Biskuits und süßen Brötchen.



Kardamompflanze



Kardamomsamen

## Anwendung im Ayurveda

Kardamom genießt eine hohe Anerkennung im Ayurveda, weil es gleichzeitig verdauungsfördernd und sehr verträglich ist. Es entfacht agni, das Verdauungsfeuer und vertreibt kapha aus Magen und Lunge. Es beruhigt sauren Magen und bereinigt Mundgeruch. Kardamom hilft bei Beschwerden der Atemorgane, Asthma, Bronchitis, Husten und Erkältung. Die Energie der Samen stärkt den „Fluß von prana“, der Lebenskraft, und verleiht damit Klarheit und Lebensfreude. Kardamom wirkt aphrodisierend.



Kauft man die ganzen Kardamom-Kapseln, erkennt

man gute Qualitäten an der fest geschlossenen grün-bernsteinfarbenen Kapsel. Manchmal sind braune oder auch graue Kapseln im Handel, dabei handelt es sich um Fälschungen oder um schlechte Qualitäten. Man löst den Samen kurz vor Gebrauch im Mörser aus den Kapseln und stößt sie - je nach Rezept - weiter zu Pulver. Röstet man die Samen kurz in der Pfanne an, geben sie ihr Aroma noch besser frei.

Übrigens: Kaffee wird verträglicher, wenn man jeder Tasse Kaffee eine frisch geöffnete Kapsel Kardamom zugibt.

## Kochen mit Kardamom

*„Ohne die richtige Ernährung ist die Medizin wirkungslos und mit der richtigen Ernährung ist Medizin nicht nötig.“*

*(Caraka Samhita, 1 Jh.v. Chr., Arzt und Begründer der ayurvedischen Medizin)*

Eine Besonderheit der ayurvedischen Küche ist die bevorzugte Verwendung von Ghee (Butterreinfett) und pflanzlichen Ölen zum Dünsten, Rösten und Backen. Ghee entspricht dem Butterschmalz, das unsere Großmütter - als es noch keinen Kühlschrank gab - wegen der besseren Haltbarkeit aus frischer Butter herstellten. Ghee herzustellen ist einfach, erfordert jedoch Zeit und Aufmerksamkeit. Frische ungesalzene Butter (500 g) wird in Stücke zerteilt und mit klarem Wasser solange gespült, bis das Wasser klar bleibt und die Eiweißrückstände entfernt sind. Dann wird die Butter in einem Topf langsam auf kleinster Flamme erhitzt,

ausgebraten und abgeschäumt. Das während des Siedens entstehende Geräusch zeigt an, dass das Wasser noch nicht verdampft ist. Die flüssige Butter soll solange sieden, bis kein Geräusch mehr zu hören ist. Die Kochzeit für 500 g Butter liegt je nach Herdhitze bei 30 bis 60 Minuten. Das Ghee ist fertig, wenn das Fett klar und durchsichtig wird. Vorsicht, dass es nicht bräunt. Zum Schluss das abgeschäumte Ghee durch ein feines Haarsieb in ein sauberes Einweckglas oder einen kleinen Steintopf gießen. Der Bodensatz muss zurückbleiben. Ghee sollte kühl und abgedeckt, aber nicht im Kühlschrank gelagert werden. Bodensatz und Schaum kann man zu Kartoffelpeisen, Gemüse und dgl. verwenden. Die in den folgenden Rezepten angegebenen Mengen von Ghee können immer durch ein gutes Pflanzenöl (z.B. Olivenöl) ersetzt werden.

## Bohnen-Möhrencurry, mild (für 4 Personen)

REZEPT

- 250 g grüne Bohnen
- 300 g Möhren
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 1 EL Ghee
- 400 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- 1/2 TL Koriandersamen
- 3 Kardamomkapseln
- 3 cm Ingwer
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 Paprikapulver



Bohnen-Möhrencurry, mild

Die Gewürze, außer dem Ingwer, trocken in der Pfanne rösten und dann im Mörser oder in einem elektrischen Zerkleinerer mahlen. Frischen Ingwer fein schneiden oder raspeln. (Wer möchte, kann das Hobbythek masala mild soma verwenden, dann benötigt man keinen frischen Ingwer.) Gemüse putzen und zerkleinern. Bohnen (schräg halbiert) in kochendem Salzwasser 7 Minuten bissfest garen. Ghee in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin andünsten, masala bzw. Gewürze darüber streuen und kurz mitrösten. Mit Kokosmilch ablöschen, salzen und 10 Minuten garen. Restliches Gemüse dazugeben und nochmals 10 Minuten köcheln.

Mit Chapati-Brot servieren.



Reis-Pulao

## Reis-Pulao (für 4 Personen)

REZEPT

- 2 Tassen Basmatireis
- 1 Esslöffel Ghee oder Pflanzenöl,
- 1 Karotte
- 1 kl. Stange Lauch
- 1 Paprikaschote
- 3-4 kleine Blumenkohlröschen
- 3 Kardamomkapseln
- 1 Stück Sternanis
- 1 Zimtstange
- 1 Prise Kumin = Kreuzkümmel
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Stück frische Ingwerwurzel
- 1 kleine rote Chillischote
- 1 kleine Zwiebel
- Salz
- frischen Koriander

Kardamomkapseln im Mörser öffnen, Schalen entfernen und die schwarzen Samen im Mörser zerstoßen. Im heißen Ghee oder Pflanzenöl kurz rösten. Sternanis und grob zerbrochene Zimtstange, frisch zerstoßenen Kumin und Kurkuma hinzufügen, kurz mit-

rösten. Fein gewürfelten oder geraspelten Ingwer und zerkleinerte Chilischote (ohne Kerne!) hinzufügen, kurz anbraten. Kleingewürfelte Zwiebel zugeben und glasig werden lassen. Dann Reis andünsten, kleingeschnittenes Gemüse zugeben und mit kochendem Wasser (ca. 1/2 Liter) aufgießen. Salzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren den frischen Koriander klein schneiden und unter den fertigen Pulao heben bzw. einen Teil darüber streuen.

### Blumenkohl mit Erbsen und Tomaten auf indische Art (für 4 Personen)



Blumenkohl mit Erbsen und Tomaten auf indische Art

- 1 Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 2 große Tomaten, geachtelt
- 1 EL Ghee oder Pflanzenöl
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1/2 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 EL Koriander, gemahlen
- 2 Kardamomkapseln, geöffnet
- 1/2 TL Salz
- 200 g Naturjoghurt
- 250 g frische oder Tiefkühlerbsen

**REZEPT**

Blumenkohlröschen und Tomaten in Wasser garen. Ingwer in Ghee goldgelb andünsten, Gewürze und Joghurt unterrühren und 3 - 4 Minuten kochen. Tomatenstücke hinzugeben und nochmals kurz weiterkochen. Zum Schluß Blumenkohl und Erbsen dazugeben und bei geringer Wärmezufuhr 3 - 4 Minuten köcheln lassen. Kardamomhüllen entfernen und mit Reis servieren.

### Scharfes Lammcurry (für 4 Personen)

**REZEPT**

- 500 g Lammfleisch, aus der Keule
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 Aubergine, gewürfelt
- 1/2 kg Brokkoliröschen
- 2 Tomaten, geachtelt
- 2 EL Ghee
- 1 EL frische Ingwerwurzel, geraspelt
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 3 schwarze Kardamomkapseln
- 1 TL Chili
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- Salz

Die Gewürze, außer dem Ingwer, in einer Pfanne trocken rösten und dann im Mörser oder elektrischen Zerkleinerer mahlen. (Alternativ können Sie auch das Hobbythek masala scharf rajas verwenden.) Das gewürfelte Fleisch in Ghee gut anbraten. Gewürze



Scharfes Lammcurry

und Salz darüber streuen und mit wenig Wasser ablöschen. Nach ca. 30 Minuten das kleingeschnittene Gemüse dazugeben, evtl. etwas Wasser angießen und ca. 15 Minuten köcheln. Mit Basmatireis servieren.

### Karottenhalava (für 4 Personen)

**REZEPT**

- 2 Möhren
- 1 Esslöffel Ghee oder Pflanzenöl,
- 1 Tasse Hartweizengriess,
- 3 Kardamomkapseln,
- 1/4 L Milch,
- 3-4 Safranfädchen
- 1 Prise Salz
- 5 EL Zucker
- 1 EL Rosenwasser
- Eventuell 2 EL grüne gehackte Pistazien zur Dekoration

Geschälte Möhren in Wasser mit einem Esslöffel Zucker und einer Prise Salz gar kochen und pürieren. Kardamon (zertoßen und von Schalen befreit) im heißen Ghee rösten, Grieß hinzufügen und mitrösten, bis er leicht bräunt. Zucker einstreuen und warten, bis er flüssig wird und leicht karamellisiert. Mit Milch ablöschen, unter Rühren kurz aufkochen las-



Karottenhalava

sen. Safran und pürierte Möhren hinzufügen, kurz aufkochen lassen. Vom Feuer nehmen und Rosenwasser unterrühren. Das Halava in Dessertschalen füllen und mit den gehackten Pistazien garnieren und warm oder kalt servieren.

### Türkischer Mokka mit Kardamom

**REZEPT**

Dieser Mokka wird in einem langstieligen Kännchen aus Aluminium oder Kupfer, das man in fast jedem türkischen oder griechischen Geschäft kaufen kann, zubereitet.

Für je eine Tasse:

- 1 geh. TL türkischer Kaffee
- 1 geh. TL Zucker
- 1 Kapsel Kardamom
- 1 Mokkatasse Wasser

Die Kardamomkapsel mit dem Daumennagel öffnen und die Samen zusammen mit Kaffee, Zucker und Wasser in das Kännchen geben und umrühren. Das Kännchen auf den Herd setzen und zum Kochen bringen. Dabei bildet sich Schaum, der Kaffee steigt hoch. Kurz von der Herdplatte nehmen und noch zweimal aufwalen lassen. Dann in die vorgewärmten Mokkatassen gießen. Sofort mit kühlem Trinkwasser servieren.

## Informations- und Bezugsquellen

### Informationen über Kerala

finden Sie im Internet unter:  
www.keralatourism.org

### Ausbildungsinstitute und Kontaktadressen für weitere Informationen

#### CENTRE für AYURVEDIC RESEARCH and EDUCATION

Evang. Akademie Bad Boll  
Büro Reutlingen  
Kaiserstraße 137  
72764 Reutlingen  
Tel: 07121/4878-0, Fax: 07121/4878-25

#### MAHINDRA-INSTITUT

Gemeinnützige Gesellschaft für ganzheitliche Gesundheit und Bildung mbH  
63633 Birstein

### Bezugsquellen

Alle uns zur Zeit bekannten Geschäfte, die sich bereit erklärt haben, die Rohstoffe und Zutaten in ihr Sortiment aufzunehmen, die zur Realisierung der in den Hobbythek-Sendungen vorgestellten Rezepturen benötigt werden. Diese Liste besagt nicht, ob das Geschäft auch die Zutaten zur aktuellen Sendung führt.

Diese Informationen finden Sie im Hobbytip.

### Fett: Einzelgeschäfte und Firmenzentralen

Normal: Filialgeschäfte

01239, Dresden, Fa. Spinnrad, Kaufpark;  
04104, Leipzig, Fa. Spinnrad, Dienstleistungszentrum Hauptbahnhof;  
04205, Leipzig, Fa. Spinnrad, Allee-Center;  
04329, Leipzig, Fa. Spinnrad, Paunsdorf Center;  
**06103, Halle, Fa. Natur pur, Kuhgasse, 0345/2032285;**  
06254, Günthersdorf, Fa. Spinnrad, Saale Park;  
07545, Gera, Fa. Spinnrad, Gera-Arcaden;  
07743, Jena, Fa. Spinnrad, Goethe Galerie, im EG;  
08523, Plauen, Fa. Spinnrad; EKZ „Die Kollonaden“;  
09111, Chemnitz, Fa. Spinnrad; Galerie Roter Turm;  
09125, Chemnitz, Fa. Spinnrad, Alt Chemnitz Center;  
10247, Berlin, Fa. Spinnrad, Frankfurter Allee 53;  
10439, Berlin, Fa. Spinnrad, Schönhauser Allee-Arcaden,; 10719, Berlin, Fa. Spinnrad, Umlandstraße 43-44;  
10789, Berlin, Fa. Spinnrad, Europacenter;  
12043, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Neukölln;  
12163, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Steglitz;  
12351, Berlin, Fa. Spinnrad, Gropius Passage;  
12555, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Köpenick;  
12619, Berlin, Fa. Spinnrad, Spree Center;

Tel: 06054/9131-0, Fax: 06054/9131-36

#### SEVA-AKADEMIE MÜNCHEN

Bichler Straße 22  
81479 München  
Tel: 089/7809777, Fax: 089/7809776

### Bezugsquellennachweis

Dieses Bezugsquellenverzeichnis erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wir haben uns nach besten Wissen bemüht die Anbieter herauszufinden, die sich durch einen fairen Handel mit den Primärproduzenten auszeichnen.

### Ayurvedische Körperpflege

- Seva-Ayurveda-Produkte, Bichlerstr. 22, 81479 München, Tel: 089/790468-0,

13055, Berlin, Fa. Spinnrad, Allee Center;  
13357, Berlin, Fa. Spinnrad, Gesundbrunnen Center;  
13507, Berlin, Fa. Spinnrad, EKZ Hallen am Borsigturm;  
15745, Wildau, Fa. Spinnrad, A10 Center an der BAB 10;  
16303, Schwedt, Fa. Spinnrad, Oder Center;  
17033, Neubrandenburg, Fa. Spinnrad, Marktplatz Center;  
18055, Rostock, Fa. Spinnrad, Rostocker Hof;  
19053, Schwerin, Fa. Spinnrad, Schloßpark Center;  
20146, Hamburg, Fa. Spinnrad, Grindelallee 116;  
21073, Hamburg, Fa. Spinnrad, Lüneburger Straße 19;  
21335, Lüneburg, Fa. Spinnrad, Grapengießer Straße 25;  
22083, Hamburg, Fa. Spinnrad, EKZ Hamburger Straße;  
22111, Hamburg, Fa. Spinnrad, Billstedt Center;  
22143, Hamburg, Fa. Spinnrad, Rahlstedt Center;  
22765, Hamburg, Fa. Spinnrad, Mercado Center;  
22850, Norderstedt, Fa. Spinnrad, Herold Center;  
22869, Schenefeld, Fa. Spinnrad, Stadtcenter Schenefeld;  
**22880, Wedel, Fa. McQueen's Naturshop, EKZ Rosengarten 6b, 04103/14950;**  
23552, Lübeck, Fa. Spinnrad, Mühlenstraße 11;  
24103, Kiel, Fa. Spinnrad, Holstenstraße 34;  
24534, Neumünster, Fa. Spinnrad, Marktpassage;  
24937, Flensburg, Fa. Spinnrad, Große Str. 3;  
25524, Itzehoe, Fa. Spinnrad, Holstein Center;  
26122, Oldenburg, Fa. Spinnrad, Achternstraße 22;  
26382, Wilhelmshaven, Fa. Spinnrad, Nordseepassage;  
26506, Norden, Fa. Spinnrad, Neuer Weg 38;  
26603, Aurich, Fa. Spinnrad, Carolinenhof;

Fax: 089/790468-19  
- The Body-Shop, Hilfe durch Handel, Cosmo Trading GmbH, Graf Landsbergstr. 1  
H-K, 41460 Neuss, Tel: 02131/954-6,  
Fax: 02131/954-701  
- Ayurvedic Care, Karolinenstr. 27, 90402 Nürnberg, Tel/Fax: 0911/222699

### Klassische Ayurveda-Kuren in Indien und Sri Lanka

- Ayur-Tours & Promotions, Wilhelmstr.11, 40764 Langenfeld, Tel: 02173/957611, Fax: 02173/957612  
- Lotos-Travel-Service, Klenzestr. 39, 80469 München, Tel: 089/2011288, Fax: 089/2013593  
- Antakarana Abrecht-Reisen, Mühlhenkamp 48, 22303 Hamburg, Tel: 040/27877890, Fax: 040/27877892

26789, Leer, Fa. Spinnrad, EmsPark;  
27472, Cuxhaven, Fa. Knack-Punkt; Bahnhofstr. 12;  
27568, Bremerhaven, Fa. Spinnrad, Bürgermeister Smid Str. 53;  
27749, Delmenhorst, Fa. Spinnrad, City Point / Karstadt;  
28195, Bremen, Fa. Spinnrad, Obernstraße 67;  
28203, Bremen, Fa. KosmetikBazar, Ostertorsteinweg 25-26;  
28203, Bremen, Fa. Spinnrad, Ostertorsteinweg 42/43;  
28259, Bremen, Fa. Spinnrad, Roland Center;  
**30159, Hannover, Fa. KosmetikBazar, Knochenhauerstr. 6, 0511/326236; http://www.Kosmetik-Bazar-ev.de**  
30159, Hannover, Fa. Spinnrad, Georgstraße 7;  
30823, Garbsen, Fa. Spinnrad, Einkaufszentrum Mitte;  
30853, Langenhagen, Fa. Spinnrad, City Center;  
30880, Laatzen, Fa. Spinnrad, Leine EKZ;  
30890, Barsinghausen, Fa. KosmetikBazar, Breitestr. 7;  
31134, Hildesheim, Fa. Spinnrad, Angoulemeplatz 2;  
31582, Nienburg, Fa. KosmetikBazar, Georgstr. 11;  
31785, Hameln, Fa. KosmetikBazar, Thiewall 4;  
31785, Hameln, Fa. Spinnrad, Bäckerstraße 40;  
32052, Herford, Fa. Spinnrad, Gehrenberg 21;  
32257, Bünde, Fa. KosmetikBazar, Bahnhofstr. 39;  
32312, Lübbecke, Fa. Colimex / Stern Apotheke, Lange Str. 1;  
32423, Minden, Fa. Spinnrad, Bäckerstraße 72;  
32756, Detmold, Fa. KosmetikBazar, Paulinenstr. 9;  
32756, Detmold, Fa. Spinnrad, Lange Str. 36;  
33098, Paderborn, Fa. Spinnrad, EKZ, Königplatz 12;  
33102, Paderborn, Fa. Colimex/

St. Christopherus Drogerie, Bahnhofstr. 18;  
33330, Gütersloh, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6;  
33602, Bielefeld, Fa. Spinnrad, Marktpassage;  
33615, Bielefeld, Fa. KosmetikBazar, Arndtstr. 51;  
34117, Kassel, Fa. Spinnrad, Untere Königstraße 52;  
34414, Warburg, Fa. KosmetikBazar, Hauptstr. 46;  
34497, Korbach, Fa. Jojoba Gesundes Leben, Bahnhofstr. 1;  
35037, Marburg, Fa. KosmetikBazar, Augustinergasse;  
35037, Marburg, Fa. Spinnrad, Wettergasse 12;  
**35066, Frankenberg, Fa. Jojoba Gesundes Leben, Auf der Nemppe 2, 06451/4621;**  
35390, Gießen, Fa. KosmetikBazar, Frankfurter Str. 1;  
35390, Gießen, Fa. Spinnrad, Kaplangasse 2-4;  
35576, Wetzlar, Fa. Spinnrad, Langgasse 39;  
36037, Fulda, Fa. Spinnrad, City Haus, Laden 6;  
37073, Göttingen, Fa. Spinnrad, Gronerstr. 57/58;  
37671, Höxter, Fa. KosmetikBazar, Am Markt 2a;  
38100, Braunschweig, Fa. Spinnrad, Sack 2;  
38226, Salzgitter, Fa. Spinnrad, Fischzug 12;  
38300, Wolfenbüttel, Fa. Colimex, Lange Herzogstr. 13;  
38440, Wolfsburg, Fa. Spinnrad, Südkopfcenter;  
38640, Goslar, Fa. Spinnrad, Kaiserpassage;  
39104, Magdeburg, Fa. Spinnrad, City Carré;  
39326, Hermsdorf, Fa. Spinnrad, EKZ Elbe Park;  
40212, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Schadowstraße 80;  
40217, Düsseldorf, Fa. Calendula, Friedrichstr. 3;  
40218, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Friedrichstraße 12;  
40477, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Nordstraße 79;  
40597, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 9;  
40668, Meerbusch, Fa. Cosmeda, Gonellastraße 13;  
40721, Hilden, Fa. Spinnrad, Bismarckpassage;  
40878, Ratingen, Fa. Spinnrad, Oberstraße 29;  
41061, Mönchengladbach, Fa. Spinnrad, Hindenburgstr. 173;  
41236, Mönchengladbach, Fa. Spinnrad, Galerie am Marienplatz;  
41460, Neuss, Fa. Spinnrad, Zollstraße 1-7;  
41539, Dormagen, Fa. Spinnrad, Rathausgalerie;  
41747, Viersen, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 85;  
41812, Erkelzen, Fa. Colimex, im Kontra-Center, P-Rüttchen Str. 1;  
42103, Wuppertal, Fa. Spinnrad, Herzogstraße 28;  
42105, Wuppertal, Fa. Colimex, EKZ Rathaus-Galerie;  
42275, Wuppertal, Fa. Spinnrad, Alter Markt 7;  
42551, Velbert, Fa. Spinnrad, Friedrichstr. 168;  
42651, Solingen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 28;

42853, Remscheid, Fa. Colimex, EKZ Allee-Center;  
42853, Remscheid, Fa. Spinnrad, Alleestr. 30;  
44135, Dortmund, Fa. Spinnrad, Bissenkamp 12-16;  
44137, Dortmund, Fa. Colimex/ Kaufhof, Westenhellweg 68-84;  
44532, Lünen, Fa. Spinnrad, Lange Str. 32;  
44575, Castrop-Rauxel, Fa. Spinnrad, EKZ Widumer Platz;  
44623, Herne, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 45;  
44787, Bochum, Fa. Spinnrad, Kortumstr. 33;  
44791, Bochum, Fa. Spinnrad, Ruhrpark Shoppingcenter;  
44801, Bochum, Fa. Spinnrad, Uni Center Querenburg;  
45127, Essen, Fa. Spinnrad, City Center;  
45127, Essen, Fa. Spinnrad, Spinnrad Gesund & Lecker;  
45130, Essen, Fa. KosmetikBazar, Alfredstr. 43;  
45276, Essen, Fa. Spinnrad, Bochumer Str. 16;  
45329, Essen, Fa. Spinnrad, EKZ Altenessen;  
45468, Mülheim, Fa. Spinnrad, Forum City im UG;  
45472, Mülheim, Fa. Spinnrad, Rhein Ruhr Zentrum;  
45525, Hattingen, Fa. Spinnrad, Obermarkt 1;  
45657, Recklinghausen, Fa. Spinnrad, Kunibertstr. 13;  
45699, Herten, Fa. Spinnrad, Ewaldstr. 3-5;  
45721, Haltern, Fa. Spinnrad, Merschstr. 6;  
45768, Marl, Fa. Spinnrad, EKZ Marler Stern;  
45879, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Im WEKA Kaufhaus, Bahnhofstraße 55-65;  
45894, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Horster Str. 4;  
**45899, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Bugapark 3, 0209/17000-0; http://www.spinnrad.de, E-Mail:info@spinnrad.de**  
45899, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Nordsternpark;  
45964, Gladbeck, Fa. Spinnrad, Hochstr. 29-31;  
46047, Oberhausen, Fa. Spinnrad, CentO;  
46049, Oberhausen, Fa. Spinnrad, Bero Center 110;  
46236, Bottrop, Fa. Spinnrad, Kirchplatz 4;  
46282, Dorsten, Fa. Spinnrad, Recklinghäuser Str. 4;  
46395, Bocholt, Fa. Spinnrad; Shopping-Arcaden;  
46397, Bocholt, Fa. Spinnrad, Osterstraße 51;  
46483, Wesel, Fa. Spinnrad, Hohe Str. 26;  
46535, Dinslaken, Fa. Spinnrad, Neustraße 31-33;  
**46539, Dinslaken, Fa. Calendula, Sterkrader Str. 237, 02064/92739;**  
47051, Duisburg, Fa. Calendula, Tonhallenpassage;  
47051, Duisburg, Fa. Spinnrad, Königstraße 42;  
47441, Moers, Fa. Spinnrad, Steinstraße 31;  
47798, Krefeld, Fa. Spinnrad, Neumarkt 2;  
47798, Krefeld, Fa. Spinnrad, Hansa Zentrum 42/43;  
**48143, Münster, Fa. Cosmetix, Salzstr. 46 b, 0251/44662;**  
48143, Münster, Fa. KosmetikBazar, Ludgeristr. 68;  
48143, Münster, Fa. Spinnrad,

Ludgeristr. 114;  
48231, Warendorf, Fa. Spinnrad, Ostwall 37;  
48282, Emsdetten, Fa. Spinnrad, EKZ Villa Nova;  
48431, Rheine, Fa. KosmetikBazar, Matthiasstr. 5;  
48431, Rheine, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6;  
48653, Coesfeld, Fa. Spinnrad, Schuppenstraße 12;  
49074, Osnabrück, Fa. Spinnrad, Große Str. 84-85;  
50171, Kerpen, Fa. Colimex, KHC/Ph.-Schneider-Str.2-6;  
50226, Frechen, Fa. Colimex, Hauptstr. 99-103;  
50354, Hürth, Fa. Colimex, EKZ Hürth-Park;  
50667, Köln, Fa. Colimex, In „Emotions“ Brüderstr. 1;  
50667, Köln, Fa. Spinnrad, Olivandenhof;  
50678, Köln, Fa. Spinnrad, Severinstr. 53;  
50765, Köln, Fa. Spinnrad, City Center Chorweiler;  
50823, Köln, Fa. Spinnrad, Venloer Str. 336;  
50858, Köln, Fa. Colimex, EKZ Rhein-Center Weiden;  
**50996, Köln, Fa. Colimex, Ringstr. 46, 0221/352072; www.colimex.de**  
51065, Köln, Fa. Spinnrad, Galerie Wiener Platz;  
51373, Leverkusen, Fa. Colimex, Friedrich-Ebert-Platz 6;  
51373, Leverkusen, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 73;  
51465, Berg-Gladbach, Fa. Colimex, R.Zandersstr./Kaufhalle;  
51643, Gummersbach, Fa. Colimex/ Vollkorn Naturwarenhandel, Wilhelmstr. 7;  
52062, Aachen, Fa. Colimex, Komphausbadstr. 10;  
52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Rethelstr. 3;  
52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Adalbertstr. 110;  
52222, Stolberg, Fa. Spinnrad, Rathausgalerie;  
52249, Eschweiler, Fa. Spinnrad, Grabenstraße 66;  
52349, Düren, Fa. Spinnrad, Josef Schregel Str. 48;  
53111, Bonn, Fa. Colimex, Brüdergasse 4 (Marktplatz);  
53111, Bonn, Fa. Spinnrad, Poststraße 4;  
53177, Bonn - Bad Godesberg, Fa. Spinnrad, Theaterplatz 2;  
53721, Siegburg, Fa. Colimex, Am Brauhof 4;  
53721, Siegburg, Fa. KosmetikBazar, Holzgasse 47;  
53757, St. Augustin, Fa. Spinnrad, EKZ Huma;  
53797, Lohmar 1, Fa. Colimex/ Broich & Weber, Breiterstegmühle 1;  
53879, Euskirchen, Fa. Spinnrad, Kino Center Galleria;  
54290, Trier, Fa. Spinnrad, Fleischstraße 11;  
55116, Mainz, Fa. Spinnrad, Kirschgarten 4;  
55166, Mainz, Fa. Spinnrad, Lotharstraße 9;  
56068, Koblenz, Fa. Colimex, Hofenfelder Str. 22/Löhr-Center;  
56068, Koblenz, Fa. Spinnrad, Löhrstr. 16-20;  
56564, Neuwied, Fa. Spinnrad, Langendorfer Str. 111;  
57072, Siegen, Fa. Spinnrad, City Galerie;  
57462, Olpe, Fa. Colimex/Valentin-Apotheke, Bruchstr. 13;  
58096, Hagen, Fa. Spinnrad, Elberfelder Str. 37;  
58239, Schwerte, Fa. Spinnrad,

Hüsingstr. 22-24;  
 58452, Witten, Fa. Spinnrad,  
 Bahnhofstraße 38;  
 58511, Lüdenscheid, Fa. KosmetikBazar,  
 Ringmauerstr. 5;  
 58511, Lüdenscheid, Fa. Spinnrad,  
 EKZ Stern Center;  
 58636, Iserlohn, Fa. Spinnrad,  
 Alter Rathausplatz 7;  
 58706, Menden, Fa. Colimex/Windrad,  
 Bahnhofstr. 5;  
 58706, Menden, Fa. Spinnrad, Querstr. 2;  
 59065, Hamm, Fa. Spinnrad,  
 Bahnhofstraße 1c;  
 59174, Kamen, Fa. Spinnrad, Weststraße 16;  
 59227, Ahlen, Fa. Spinnrad, Oststraße 44;  
 59555, Lippstadt, Fa. KosmetikBazar,  
 Kahlenstr. 2;  
 59555, Lippstadt, Fa. Spinnrad,  
 Lippe Galerie;  
**59755, Arnsberg, Fa. Stephan,  
 Mendener Str. 14, 02932/25000;**  
 60311, Frankfurt, Fa. Spinnrad,  
 Kaiserstraße 11;  
 60388, Frankfurt, Fa. Spinnrad,  
 Hessen-Center;  
 60439, Frankfurt, Fa. Spinnrad,  
 Nord West Zentrum;  
 63065, Offenbach, Fa. Spinnrad,  
 Herrenstraße 37;  
 63450, Hanau, Fa. Colimex/HobbyTee;  
 Fahrstr. 14;  
 63739, Aschaffenburg, Fa. Colimex/  
 Cleopatra, Steingasse 37;  
 63739, Aschaffenburg, Fa. Spinnrad,  
 City Galerie;  
 63924, Kleinheubach, Fa. KosmetikBazar,  
 Dientzenhofer Str. 14;  
 64283, Darmstadt, Fa. Spinnrad,  
 Wilhelminenstraße 2;  
 65183, Wiesbaden, Fa. KosmetikBazar,  
 Wagemannstr. 3;  
 65183, Wiesbaden, Fa. Spinnrad,  
 Langgasse 12;  
 65549, Limburg, Fa. Spinnrad,  
 Bahnhofstraße 4;  
 66111, Saarbrücken, Fa. Spinnrad,  
 Bahnhofstr. 20-30;  
 66424, Homburg/ Saar, Fa. Spinnrad,  
 Saarpfalz Center;  
 66538, Neunkirchen, Fa. Spinnrad,  
 Saarpark-Center;  
 67059, Ludwigshafen, Fa. Spinnrad,  
 Bismarckstraße 106;  
 67061, Ludwigshafen, Fa. Spinnrad,  
 EKZ Walzmühle;  
 67547, Worms, Fa. Spinnrad, Obermarkt 12;  
 67655, Kaiserslautern, Fa. KosmetikBazar,  
 Grüner Graben 3;  
 67655, Kaiserslautern, Fa. Spinnrad,  
 Pirmasenser Str. 8;  
 68159, Mannheim, Fa. Spinnrad, U 1,2;  
 69115, Heidelberg, Fa. Spinnrad, Das Carré;  
 69117, Heidelberg, Fa. Spinnrad, Hauptstra-  
 ße 62;  
 70173, Stuttgart, Fa. Spinnrad,  
 Lautenschlager Str. 3;  
 70372, Stuttgart, Fa. Spinnrad,  
 Bahnhofstraße 1-5;  
 70806, Kornwestheim, Fa. Hobby Kosmetik,  
 Stauffenbergstr. 26;  
**71063, Sindelfingen, Fa. Papillon,  
 Lützelwiesenstr. 17, 07031/800774;**  
 71063, Sindelfingen, Fa. Spinnrad,  
 Stern Center;  
 71084, Böblingen, Fa. Spinnrad, Kaufzentr.,

Sindelfinger Allee;  
 71634, Ludwigsburg, Fa. KosmetikBazar,  
 Leonberger Str. 29;  
 71638, Ludwigsburg, Fa. Spinnrad,  
 Marstall Center;  
 72070, Tübingen, Fa. Spinnrad,  
 Kirchgasse 2;  
 72764, Reutlingen, Fa. Spinnrad,  
 Metzgerstraße 4;  
**73062, Uhingen, Fa. Stella,  
 Bleicherelstr. 41, 07161/939630;**  
**73230, Kirchheim/Teck, Fa. Knack-Punkt,  
 Alleestr. 87, 07021/41726;**  
 73230, Kirchheim Teck, Fa. Spinnrad,  
 Teck-Center;  
 73430, Aalen, Fa. Spinnrad, Marktplatz 20;  
 73728, Esslingen, Fa. KosmetikBazar,  
 Küfergasse 37;  
 73728, Esslingen, Fa. Spinnrad, Roßmarkt 1;  
 73733, Esslingen, Fa. Spinnrad,  
 Neckar Center;  
 74072, Heilbronn, Fa. Spinnrad,  
 Sülmerstraße 34;  
 75172, Pforzheim, Fa. Spinnrad,  
 Bahnhofstraße 10;  
 75173, Pforzheim, Fa. KosmetikBazar,  
 Bahnhofstr. 9;  
**76133, Karlsruhe, Fa. Janson GmbH,  
 Kaiserpassage 16, 0721/26410;**  
 76133, Karlsruhe, Fa. Spinnrad,  
 Kaiserstraße 170;  
 76829, Landau, Fa. Spinnrad,  
 Rathausplatz 10;  
 77652, Offenburg, Fa. Spinnrad,  
 Steinstraße 28;  
 78050, Villingen, Fa. Spinnrad,  
 Niedere Str. 37;  
 78224, Singen, Fa. Spinnrad,  
 Scheffelstraße 9;  
 78462, Konstanz, Fa. Spinnrad,  
 Hussenstraße 24;  
 78532, Tuttlingen, Fa. Spinnrad, Hecht Carre;  
 79098, Freiburg, Fa. Spinnrad,  
 Rathausgasse 17;  
 80331, München, Fa. Spinnrad, Asamhof;  
**80469, München, Fa. Kräutergarten,  
 Pestalozzistr. 3, 089/23249802;**  
 80797, München, Fa. Spinnrad,  
 Schleißheimer Str. 100;  
**80799, München, Fa. Brennessel,  
 Türkenstr. 60, 089/280303;**  
**81241, München, Fa. rein und fein,  
 Planegger Str. 9a, 089/830693;**  
**82008, Unterhaching, Fa. Creativ Cosmetik,  
 Bahnhofsweg 3, 089/6115916,**  
 82140, Olching, Fa. rein und fein,  
 Schillerstr. 1;  
 82256, Fürstenfeldbruck, Fa. rein und fein,  
 Münchner Str. 25;  
**82362, Wellheim, Fa. Cleopatra Kosmetik,  
 Kirchplatz 11, 0881/64961;**  
 83022, Rosenheim, Fa. Spinnrad,  
 Stadtcenter;  
 83278, Traunstein, Fa. Spinnrad,  
 Maxstraße 33;  
 83395, Freilassing, Fa. Spinnrad,  
 Hauptstraße 29;  
**84028, Landshut, Fa. La Vita,  
 Grasgasse 318, 0871/24424;**  
 84559, Waldkraiburg, Fa. Hobby Kosmetik,  
 Hochfellnstr. 2;  
 85057, Ingolstadt, Fa. Spinnrad, West Park;  
 85354, Freising, Fa. Brennessel,  
 Untere Hauptstr. 45;  
**86150, Augsburg, Fa. Hobby Kosmetik,  
 Bahnhofstr. 6; 0821/155346;**

86150, Augsburg, Fa. Spinnrad,  
 Viktoriapassage;  
 87435, Kempten, Fa. Spinnrad,  
 Fischersteige 4;  
 88212, Ravensburg, Fa. Spinnrad,  
 Eisenbahnstraße 8;  
 89077, Ulm, Fa. Spinnrad, Blautal Center;  
 89231, Neu Ulm, Fa. Spinnrad,  
 Mutschler Center;  
 90402, Nürnberg, Fa. Spinnrad,  
 Pfannenschmiedsgasse 1;  
 90473, Nürnberg, Fa. Spinnrad,  
 Franken-Center, Glogauer Str.;  
 90762, Fürth, Fa. Spinnrad, City Center;  
 91054, Erlangen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 46;  
 91126, Schwabach, Fa. Spinnrad,  
 Königstraße 2;  
**91710, Gunzenhausen, Fa. Natur und  
 Hobbyladen, Strittstr. 4, 09831/8574;**  
 93047, Regensburg, Fa. Spinnrad,  
 Maximilianstr. 14;  
 94032, Passau, Fa. Colimex/  
 Turm-Apotheke, Am Schanzl 10;  
**94209, Regen, Fa. Ursula's Ökoshop,  
 Wieshof 4, 09921/4303;**  
**www.ursulas-oekoshop.de**  
 94469, Deggendorf, Fa. Spinnrad,  
 Degg's Einkaufspassage;  
 95028, Hof, Fa. Spinnrad, Ludwigstr. 47;  
 95326, Kulmbach, Fa. Spinnrad,  
 Fritz Einkaufsgalerie;  
 95444, Bayreuth, Fa. Colimex/  
 Schloß-Apotheke, Maxstr. 16;  
 96052, Bamberg, Fa. Spinnrad, EKZ Atrium;  
**96355, Tettau, Fa. Nature,  
 Ch.Hammerschmidt-Str. 33,  
 09269/9615, http://www.nature.de**  
 96450, Coburg, Fa. Spinnrad, Steinweg 24;  
 97070, Würzburg, Fa. Spinnrad,  
 Kaiserstraße 16;  
 97421, Schweinfurt, Fa. Spinnrad, Markt 19;  
**97440, Werneck, Fa. Kornblume,  
 Zehntstr. 14, 09722/9480169;**  
**97447, Gerolzhofen, Fa. Naturwarenladen,  
 Weiße Turm Str. 1, 09382/4115;**  
**http://www.naturwarenladen.de**  
 97456, Dittelbrunn, Fa. Hobby Kosmetik,  
 Erlenstr. 25;  
 97464, Oberwerrn, Fa. KosmetikBazar,  
 Bergstr. 7;  
 97618, Niederlauer/Bad Neustadt,  
 Fa. Hobby-Kosmetik; Am Rück 1;  
 97700, Memmingen, Fa. Spinnrad,  
 Kreuzstr. 3;  
 98527, Suhl, Fa. Spinnrad,  
 Lauterbogen-Center;  
 99085, Erfurt, Fa. Spinnrad, Thüringen Park;

Für unsere Zuschauer in der Schweiz  
 - Fa. Interwega Handels GmbH,  
 Postfach 125, CH-8863 Buttikon,  
 Tel.: 055/4441854, Fax: 055/4442477,  
 www.interwega.ch  
 - Fa. Dorf-Lädli, Kantonstr. 49,  
 CH-8863 Buttikon, Tel.: 055/4441854

Für unsere Zuschauer in Österreich  
 - Fa. Creativ-Cosmetik, Ganshofstr. 8,  
 A-5020 Salzburg, Tel./Fax: 0662/848802  
 und 434228, Fax: 848803

Für unsere Zuschauer in Luxemburg  
 - Fa. Kosmetik-Bazar, 32 A Rue L'Aach,  
 L-6945 Niederanven, Tel.: /348437