



Mehr hören. Mehr sehen.

Nr. 312

## Lebenselixiere aus Indien



Von und mit: Monika Kirschner und Jean Pütz

### Liebe Zuschauer,

mit unserer neuesten Hobbythek „Lebenselixiere aus Indien“ wenden wir uns einem ganz großen neuen Thema zu, das uns alle schon während der Vorbereitungen fasziniert hat. Es geht um Ayurveda, das wahrscheinlich älteste Medizinsystem der Welt, welches gerade in letzter Zeit viel Aufsehen als Geheimtipp gegen die Krankheiten der Moderne erregt hat. Ayurveda stammt aus Indien und bedeutet direkt übersetzt nicht weniger als die *„Wissenschaft vom langen Leben“*. Und damit gehört der Ayurveda zu den weltweit wichtigsten Quellen für unser großes Thema *„Länger leben – lustvoller leben“*. Besonders interessant erscheint mir am Ayurveda das spezielle Menschenbild, von dem dieses alte indische Medizinsystem ausgeht. Es basiert auf einer sehr genauen Beobachtung des Menschen und seiner individuellen Unterschiede.

Die westliche medizinische Forschung hat diesen Unterschieden zwischen Menschen bisher wenig Beachtung geschenkt. Es herrscht die Auffassung vor, dass Krankheiten im Prinzip immer gleich verlaufen und damit auch bei allen Menschen gleich behandelt werden

können. Auch Ernährungsempfehlungen wurden meistens für alle Menschen in gleicher Weise ausgesprochen. Die Ähnlichkeiten der Menschen untereinander fanden bisher mehr Beachtung als die Unterschiede. Neuerdings setzt sich jedoch die Auffassung durch, dass sich Menschen physiologisch und psychisch so sehr unterscheiden, dass die Unterschiede mehr Interesse verdienen. Mittlerweile beschäftigen sich Forscher mit den Merkmalen von Menschen verschiedener Blutgruppen, und stellen fest, dass der „kleine Unterschied“ zwischen Männern und Frauen vielleicht doch nicht so klein ist.

Der Ayurveda hat dagegen an seiner Lehre von den individuellen Unterschieden zwischen den Menschen immer festgehalten und durch jahrhundertalte Beobachtung und Praxis untermauert. Im medizinischen Konzept des Ayurveda sind die individuellen Besonderheiten der Menschen Ausgangspunkt der ärztlichen Beratung und Therapie. Da gibt es kein Schema F. So finden wir im Ayurveda heute ein lebendiges Wissen vor, das manche moderne Fehleinschätzung korrigieren hilft. Genauso interessant erscheinen mir auch die indischen Vorstellungen vom menschlichen Körper.

Inhalt	Seite
Die Grundlagen des Ayurveda	3
Ayurveda in Deutschland	5
Die Würze des langen Lebens - gesunde Gewürze	6
Kochen mit Gewürzen	8
Die Masalás	8
Die Hobbythekmasalás	9
Soma - Masala mild à la Hobbythek	9
Rajas - Masala scharf à la Hobbythek	10
Sattwa - Süßspeisenmasala à la Hobbythek	10
Gelbwurz: die Wurzel des Wohlstands	11
Gelbwurz im Ayurveda	11
Rezepte mit Kurkuma (Gelbwurz)	12
Bezugsquellennachweis	14

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 unerschöpfliches Wissen um seine Pflege - man denke nur an die vielen Massagetechniken, Yoga und Ernährungsempfehlungen. Die ayurvedische Lehre besteht seit mehreren tausend Jahren unbeirrbar darauf, dass Medizin stets Vorsorge sein muss, die um den Menschen kreist und nicht um eine Krankheit.

Diese Beobachtungen waren für Monika Kirschner und mich der entscheidende Grund, Ayurveda und die indische Kultur in der Hobbythek ausführlich zu thematisieren. Die Sendung "Lebenselixiere aus Indien" ist dazu nur der Auftakt, in der wir uns zunächst einmal mit den Unterschieden zwischen Ayurveda in Deutschland und Indien be-

schäftigen werden, weil wir das für ein Verständnis dieser uns fremden Philosophie für grundlegend halten.

Leider haben unsere Recherchen ergeben, dass die Suche nach befriedigenden Informationen über Ayurveda bei uns in Deutschland, einem Land, in jeder Hinsicht weit entfernt von Indien, alles andere als leicht ist. In den reichen westlichen Ländern dominiert in den letzten Jahren eine moderne Variante der traditionellen indischen Lehre den Markt von Büchern, Produkten und Kliniken. Sie nennt sich „Maharishi Ayur-Veda“ und hat sich diesen Namen als Markennamen patentieren lassen. Die Kosten der „Maharishi Ayur-Veda“-Kuren sind so hoch, dass Ayurveda in Deutschland aus meiner Sicht auf dem besten Wege ist, zu einem "Schicki-Micki-Ayurveda" zu verkommen, das mit der traditionellen Volksmedizin der Inder nicht mehr viel gemeinsam hat.

Wir, das Hobbythek-Team, sehen unsere Aufgabe auch darin, solche Unterschiede offen zu legen und damit einen ersten Zugang zum wahrscheinlich ältesten Medizinsystem der Welt für alle unsere Leser zu erleichtern. Auch hier soll die Sendung Orientierungshilfe

sein und dem Verbraucherschutz dienen, wie es bereits seit einem Vierteljahrhundert Tradition der Hobbythek ist.

An dieser Stelle möchte ich noch ganz herzlich den ärztlichen Teams der Kurkliniken Somatheeram und Manaltheeram für die Unterstützung bei den Recherchen für unsere Sendung danken. Ich wünsche Ihnen, ganz ayurvedisch, einen harmonischen November, und pflegen Sie Körper und Seele!



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.

## 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 dasa, 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/shop/1603074379/Catalog/1254>

## Vorgesehene Themen

## Programmorschau 2000/2001

### Nr. 313 Gesundes Wohnen

WDR Di. 19.12.00-21:00  
Wdh. Sa. 23.12.00-11:45  
HR Sa. 23.12.00-12:15  
BR -  
ORB So. 14.01.01-17:00  
3-Sat Fr. 19.01.01-14:30  
SFB -

WDR

### Nr. 314 Sao Tomè - die vergessene Insel

Di. 23.01.01-21:00  
Sa. 27.01.01-11:45  
Sa. 27.01.01-12:15  
Fr. 26.01.01-16:00  
So. 28.01.01-14:00  
Fr. 09.02.01-14:30  
So. 28.01.01-12:15

WDR

### Nr. 315 Ayurveda - Entspannung im Frühjahr

Di. 20.02.01-21:00  
Sa. 24.02.01-11:45  
Sa. 24.02.01-12:15  
Fr. 16.02.01-16:00  
So. 11.03.01-14:00  
Fr. 09.03.01-14:30  
So. 25.02.01-12:15

WDR

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

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

## Die Grundlagen des Ayurveda

„Die Essenz aller Dinge ist die Erde.  
Die Essenz der Erde ist das Wasser.  
Die Essenz des Wassers sind Pflanzen.  
Die Essenz der Pflanzen ist der Mensch.“

(Chandogya Upanishad)

Ayurveda ist das etwa 3500 Jahre alte, schriftlich überlieferte Gesundheitssystem Indiens. Es präsentiert sich im Gegensatz zu westlichen Systemen als ein Lebenskonzept, das nicht nur Krankheiten heilen will, sondern versucht eine umfassende und gleichzeitig einfache Antwort auf die Frage nach dem Ziel des Lebens zu geben. Die Regeln des Ayurveda sollen göttlichen Ur-

sprungs sein. Die frühe Geschichte des Ayurveda in den Jahrtausenden vor Christi Geburt ist nur sehr dürftig belegt, da es nur mündlich vom Lehrer zum Schüler weitergegeben worden ist. Das heutige Wissen vom Ayurveda ist erst um die Zeitenwende und später aufgezeichnet worden.

Mit den großen Lehrern Caraka Samhita, Susruta Samhita und Astanga Hridayam löst sich die

Caraka Samhita 1. Jahrhundert v. Chr.  
 Susruta Samhita 1. Jahrhundert n. Christus  
 Astanga Hrdaya Samhita 7. Jahrhundert n. Christus

indische Medizin von ihren magischen Vorläufern. Ihre Schriften begründen den wissenschaftlichen Ayurveda.

Der wissenschaftliche Ayurveda schaffte die Grundlage für überprüfbare medizinische Forschung und Ausbildung der Ärzte.

Die Ansprüche an das ärztliche Verhalten und an die Ethik des Mediziners waren von Anfang an sehr hoch. Der Ayurveda führte das auch heute noch gültige System von Diagnose und daraus resultierender Prognose auf ein hohes Niveau. Auch das breite Spektrum von Vorbeugung und Therapien erscheint im Lichte modernen Wissens auch heute noch vorbildlich. Es erstreckt sich von einer hochentwickelten Hygiene im Alltag über eine fundierte Ernährungslehre einschließlich

spirituellen Körperübungen wie Yoga bis hin zu einer sehr kenntnisreichen Pflanzenheilkunde, kombiniert mit effektiven physikalischen Methoden wie Massagen und Dampfbädern.

Die klassischen Texte beschreiben eine höchst modern anmutende Aufteilung in acht eigenständige Bereiche der Medizin:

1. Innere Medizin
2. Frauen- und Kinderheilkunde
3. Hals-Nasen-Ohren- und Augenheilkunde
4. Psychiatrie
5. Chirurgie
6. Toxikologie
7. Gesundheitsförderung
8. Revitalisierung und Sexualmedizin

Hierin zeigt sich schon der prägende Beitrag Indiens zur Geschichte und Entwicklung der Medizin. Die ungestörte Weiterentwicklung des Ayurveda litt unter der Fremdherrschaft der Kolonialmächte auf dem indischen Subkontinent. Doch trotz aller Widerstände gegen die traditionelle Medizin blieb der Ayurveda in der indischen Bevölkerung bis heute lebendig. Inzwischen unterstützt auch die indische Regierung Ayurveda als Medizinsystem des Landes. Die Ausbildung zum Ayurveda-Arzt an den Universitäten unterliegt der staatlichen Kontrolle und dauert insgesamt stattliche neun Jahre. Sechs Jahre brauchen die Studenten bis zum ersten Staatsexamen. Es folgen noch drei weitere Jahre Praxis in einer Ayurveda Klinik. Erst dann können sie sich „Doctor of Ayurveda“ nennen.

Wenn man sich auf die Suche nach den Ursprüngen des Ayurveda begibt, landet man sehr wahrscheinlich im indischen Bundesland Kerala - im Südwesten des Landes, in dem sich besonders viele ayurvedische Kurklini-

ken befinden. Hier wird der Ayurveda in einer Weise gelehrt und praktiziert, die uns Menschen aus dem Westen besonders entgegen kommt. Aber nicht nur deshalb ist Kerala außergewöhnlich. Im Gegensatz

zu Kalkutta oder Bombay ist Südindien geradezu ein Paradies. Die Menschen sind auch hier arm, aber die fruchtbare Natur, sorgt für ausreichende Nahrung. Kerala ist daher ein ideales Ziel für eine erste Indienreise.



Der indische Ayurveda verfügt bisher nur über eine geringe Bedeutung im deutschen Gesundheitswesen. Um so mehr wird über Ayurveda gesprochen und geschrieben. Will man sich genauer über Ayurveda informieren, so ist in Deutschland die Wahrscheinlichkeit gering, dass man direkt etwas über den klassischen indischen Ayurveda erfährt. Vielmehr wird man meistens auf eine moderne Variante – den so genannten „Maharishi Ayur-Veda“ stoßen.

Der „Maharishi Ayur-Veda“ – man beachte die veränderte und patentierte neue Schreibweise des Wortes „Ayurveda“ – dominiert besonders den deutschen Ayurveda-Markt mit eigenen Kliniken, Büchern und Produkten. Begründer des „Maharishi Ayur-Veda“ ist der vielen von uns noch aus den Flower-Power Zeiten der späten sechziger Jahre bekannte Maharishi Mahesh Yogi, dem damals die Beatles und zahllose andere Berühmtheiten folgten.

## Ayurveda in Deutschland

आयुर्वेद

Ayurveda

ayus

veda

langes Leben

das Wissen

Maharishi ist der Schüler des Shri Guru Dev, der die Transzendente Meditation, kurz TM, als Entspannungstechnik erarbeitete. Nach dem Tod seines Lehrers organisierte Maharishi erfolgreich eine Bewegung zur weltweiten Verbreitung von TM. 1985 weitet der Maharishi seine Aktivitäten auf den medizinischen Bereich aus und verkündet den „Weltplan für vollkommene Gesundheit“. Dazu bedient er sich des klassischen Ayurveda und interpretiert dieses Medizinkonzept inhaltlich um. Entsprechend seiner Auffassung bekommt TM in diesem neuen „Maharishi Ayur-Veda“ eine zentrale Bedeutung als Therapieform. Im Klassischen Ayurveda spielt die Meditation als Therapieform keine große Rolle, wohl aber Yoga. Das „Maharishi Ayur-Veda“ kombiniert fraglos „TM“ und Verfahren speziell des südindischen Ayurveda, die sich für westliche Patienten als besonders erfolg versprechend erwiesen haben. Dazu zählen die Reinigungstechniken Pancha karma und die Massageanwendungen. Dieser „Zwitter aus TM und Ayurveda“ wird seitdem von dem Guru als „Allheilmittel“ auf dem Weg zu „körperlicher und geistiger Gesundheit“ angepriesen.

Die Neuerfindung „Maharishi Ayur-Veda“ für den lukrativen Gesundheitsmarkt verfügt in Deutschland über mehr als zehn Gesundheitszentren und Kliniken und bildet in eigener Regie Ayurveda-Ärzte aus. Während in Indi-

en das staatlich kontrollierte ayurvedische Medizin-Studium allein zwölf Universitätssemester im Grundstudium dauert, bietet „Maharishi Ayur-Veda“ westlichen Medizinern an, die Grundlage des Ayurveda in wenigen Wochen zu lernen. Dazu schreibt der Pfarrer Joachim Keden, Beauftragter für Sekten- und Weltanschauungsfragen der Evangelischen Kirche im Rheinland, in seinem Buch: „Sekten, Geister, Wunderheiler. Orientierungshilfen für den Markt der Sinnanbieter“:

*[...] von dem „sicherlich ernst zu nehmenden medizinischen System des Ayurveda muss deutlich die Maharishi Mahesh Yogi-Bewegung mit ihrer Transzendentalen Meditation und ihrem „Maharishi Ayur-Veda“ abgegrenzt werden [...] Auch wenn die Maharishi-Bewegung teilweise mit Verfahren der ayurvedischen Medizin operiert, sind sie doch eingebunden in ein überwiegend spirituell und kommerziell ausgerichtetes System zweifelhaften Charakters. Vor ihnen muss, auch aus medizinischer Sicht, gewarnt werden ...“*

Dem deutschen Verbraucher ist selten klar, wer sich hinter den Angeboten versteckt, da die Begriffe „Ayurveda“, für das traditionelle Medizinsystem Indiens und der patentierte Markenname des Maharishi-Konzerns „Maharishi Ayur-Veda“ häufig fälschlicherweise gleichgesetzt und synonym verwendet werden.

*„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 aufplatze und die Gewürze dem Himmel darbot.“*

(Chitra Banerjee Divakaruni in: „Die Hüterin der Gewürze“)

## Die Würze des langen Lebens - gesunde Gewürze

Gut essen, richtig würzen und heilen bedeuten im Ayurveda ein- und dasselbe. Diese Auffassung hat ihren Ursprung im altindischen Schöpfungsmythos. Das Herz der indischen Küche sind die Gewürze.

Sich mit Gewürzen zu beschäftigen, gleicht einer Entdeckungsreise der Sinne in unbekannte Landschaften. Es vergehen mehr als 100 Tage, wenn man jeden Tag nur ein neues Gewürz für sich erobert, denn es gibt mehr als 100 Aromen aus aller Welt - und die indischen gehören zu den aufregendsten unter ihnen. Sie gelten in aller Welt als die Königsgewürze.

### Ein paar konkrete Tipps für Ihre neue Gewürzküche

**TIPP** Sortieren Sie die Gewürze aus, die älter als ein Jahr sind, denn sie haben nicht mehr die gewünschte Qualität.

**TIPP** Gewürze bewahrt man am besten in braunen Gläsern auf, denn diese sind luft- und lichtunempfindlich. Braungläser gibt es in verschiedenen Größen und Formen mit Schraubverschluss in der Apotheke.

**TIPP** Um eine ständige Kontrolle über das Alter der Gewürze zu behalten, beschriftet man die Gläser mit selbstklebenden Schildchen, die nicht nur den Namen des Gewürzes nennen, sondern auch das Datum des Kaufs.

**TIPP** Besorgen Sie sich die Gewürze am besten in Geschäften, in denen viel Gewürze gekauft werden, so dass die Ware häufig erneuert wird.

Asienläden sind besonders gut mit Gewürzen ausgestattet und bieten oft auch eine kompetente Beratung.

**TIPP** Wenn möglich keine gemahlene Gewürze kaufen. Im Zweifelsfall immer das Gewürz „am Stück“, d. h. als Frucht, Samen oder Schale bevorzugen.

**TIPP** Mit einem Mörser oder einem elektrischen Zerkleinerer die Gewürze erst kurz vor Gebrauch pulverisieren. Der Unterschied im Geschmack und den Wirkstoffen ist die kleine Mühe wert.

**TIPP** Auch Gewürzmischungen wenn möglich selbst herstellen (siehe Seite 8).

**TIPP** Es hat sich bewährt, unbekannte Gewürze einzeln auszuprobieren und nach Gefallen in bestimmten Lieblingsrezepten der eigenen Küche zu integrieren. Es nutzt wenig, den Schrank voller Gewürze zu haben, die man nicht richtig kennt und dann auch nicht benutzt, denn nach einem Jahr sind sie praktisch wertlos.

### Die zehn indischen Königsgewürze:

1. Gewürznelken
2. Gelbwurz (Kurkuma)
3. Ingwer
4. Kardamom
5. Koriander
6. Kreuzkümmel
7. Muskat und Muskatblüte
8. Schwarzer Pfeffer
9. Safran
10. Zimt



## Kochen mit Gewürzen

Mit Ausnahme frischer Kräuter werden die vielfältigen Gewürze immer von Anfang an mitgekocht oder -gegart.

In der ayurvedischen Küche, nicht aber in der indischen, wird bewusst auf die Verwendung von Knoblauch und Zwiebeln verzichtet, da nach ayurvedischer Auffas-

sung der störende Geruch den Geschmackssinn beeinträchtigt und den Geist dumpf macht.

In der ayurvedischen Medizin jedoch kommt Knoblauch zur Senkung von Bluthochdruck, bei Verdauungsbeschwerden und als Verjüngungsmittel zum Einsatz.

### Die Masalas

Die *masalas* sind die typisch indischen Gewürzmischungen, die jedem Essen sein unverwechselbares Aroma geben. Um dem Geist der indischen Gewürze näher zu kommen, muss man unbedingt mal ein echtes indisches *masala* probiert haben. Jede indische Frau hat da ihr eigenes Familienrezept, das aber frei nach dem Angebot an Gewürzen auch variiert werden kann. *Masalas* können drei bis weit über zehn Gewürze enthalten.

#### Masala-Rezepte

**REZEPT**

Versuchen Sie mal dieses einfache *masala* und experimentieren Sie dann weiter, bis Sie Ihre Lieblingsmasala gefunden haben:

- 3 etwa 7,5 cm lange Zimtstangen

- 2 TL Kardamomsamen aus der grünen Kapsel entfernen
- 1 TL ganze Nelken
- 1/2 TL schwarze ganze Pfefferkörner
- 1 TL geriebene Muskatnuss

Die Gewürze bis auf die Muskatnuss in einer schweren Bratpfanne anrösten, bis es raucht. Aber die Gewürze nicht schwarz werden lassen! Dann in einem elektrischen Zerkleinerer mahlen. Die gemahlene Muskatnuss dazugeben und die Mischung sofort verwenden. Lizzy Jonny aus unserer Sendung verwendete Nelken, Kardamom, Fenchelfrüchte, Muskat, Pfeffer, Koriander, getrockneten Ingwer und Zimt für ihr Familienmasala. Auch sie röstete die Gewürze trocken in einer Pfanne an und zerkleinerte sie dann in einer elektrischen Zerkleinerungsmaschine.

### Rasam à la Lizzy Jonny

- 2 EL Pflanzenöl
- 2 TL schwarzer Senfsamen
- 3 kleine Schalotten
- 5 Zehen Knoblauch
- 1 TL Koriander
- 1 TL Fenchel
- 1 TL gemahlene Gelbwurz
- 3 kleine Chili

**REZEPT**

- 1 Tomate
- 1/4 l Wasser
- 1/4 l Tamarindensaft
- 1 Prise Salz
- 10 - 12 frische oder getrocknete Curryblätter
- 10 - 12 frische Korianderblätter

Das Öl erwärmen und den Senfs-

amen hineingeben. Wenn die Körner anfangen zu springen, Hitze reduzieren und die im Mörser zerkleinerten Schalotten, Knoblauchzehen, Koriander- und Fenchelsamen zufügen. Andünsten und umrühren. Dann das Gelbwurzpulver und die gequetschten Chili und die in Scheiben geschnittene Tomate hinzugeben. Mit Wasser und Tamarindensaft aufgießen und einmal kräftig aufkochen lassen.

(Den Tamarindensaft kann man sich aus Tamarindenmus herstellen, dem Fruchtmarm der Hülsen-

früchte der Tamarinde, auch Sauerdattel genannt. Tamarindenmus bekommt man in gut sortierten Asienläden. Man nimmt 100 g Mus, gießt es mit einem viertel Liter heißem Wasser auf, rührt um, bis sich das Wasser braun gefärbt hat. Dann kann man das Fruchtfleisch je nach Geschmack abseihen oder auch mit in die Suppe geben.)

Die Suppe mit Salz abschmecken und vor dem Servieren die möglichst frischen Kräuterblätter zufügen. Auch diese sind in Asienläden erhältlich.

Auch wenn wir meinen, dass es das Beste ist, *masalas* frisch herzustellen, so wissen wir doch, dass viele berufstätige Menschen dazu einfach nicht immer die Zeit haben. Deshalb haben wir von der Hobbythekfamilie unsere eigenen Hobbythekmasalas ausprobiert und entwickelt. Da für uns die Gewürze mehr als eine Geschmackszutat und in erster Linie Heilmittel sind, haben wir uns bemüht, weltweit Produzenten zu

finden, die Gewürze ökologisch, das heißt ohne chemische Pflanzenschutzmittel anbauen. Unsere *masalas* sind nur aus solchen Gewürzen hergestellt.

Diese Bio-Masalas und Bio-Einzelgewürze erhalten Sie wie immer in den Geschäften, die sich bereit erklärt haben, die zur Realisierung der in den Hobbythek-Sendungen vorgestellten Rezepte und Tipps benötigt werden.

- 1 TL (2 g) Koriandersamen
- 5 cm (5 g) Ingwer, getrocknet
- 1 TL (3 g) Fenchelsamen
- 1 TL (2 g) Kreuzkümmel
- 1 TL (3 g) Nelken
- 5 cm (5 g) Zimtstange
- 1 TL (3 g) Kardamomkapsel, grün
- Samen von 2 Sternanis
- 1 TL (5 g) Paprika, rot
- 1 TL (5 g) Kurkuma (Gelbwurzpulver)

**REZEPT**

ner Kaffeemühle mahlen, dann Paprika und Kurkuma zugeben. Besonders geeignet für Gemüsecurries, Saucen und Suppen.

Dazu ein kleines Rezept:

#### Gemüsegericht „Grüne Wiedergeburt“

**REZEPT**

- 1 kg Gemüse (z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Möhren)
- 2 TL Ghee (Butterschmalz) oder Pflanzenöl
- 1 TL Soma - *masala* mild à la Hobbythek
- 100 ml Wasser
- Salz und Pfeffer

Zutaten - außer Paprika und Kurkuma - in einer beschichteten Pfanne trocken rösten, in einem elektrischen Zerkleinerer oder ei-

### Die Hobbythek-masalas

### Soma - Masala mild à la Hobbythek

- 3 EL frische Kräuter (z.B. Basilikum, Dill, Schnittlauch, glatte Petersilie)
- 2 EL gehackte Nüsse (z.B. Cashewkerne oder Mandeln)

Gemüse putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Ghee in einer Pfanne erhitzen und das *masala* kurz andünsten, Gemüse zufügen und mit Wasser aufgießen. Aufkochen, salzen und

pfeffern und bei niedriger Hitze gar kochen. Vor dem Servieren mit gehackten Kräutern und Nüssen bestreuen. Schmeckt hervorragend zu Basmatireis oder gerösteten Kartoffeln.

## Rajas - Masala scharf à la Hobbythek

- 1 TL (2 g) Koriandersamen **REZEPT**
- 5 cm (5 g) getrockneter Ingwer
- 1 TL (2 g) Kreuzkümmel
- 1 TL (3 g) Fenchelsamen
- 1 TL (3 g) Nelken
- 5 cm (5 g) Zimtstange
- 1 TL (2 g) getrocknete Chillies
- 1 TL (3 g) Kardamomkapseln, grün
- 1 TL (3 g) schwarze Pfefferkörner
- 1/2 TL (2 g) Muskatnuss
- 1 TL (5 g) Paprikapulver
- 1 TL (5 g) Kurkuma (Gelbwurzpulver)

Zutaten - außer Paprika und Kurkuma - in einer beschichteten Pfanne trocken rösten, in einem elektrischen Zerkleinerer oder einer Kaffeemühle mahlen, dann Paprika und Kurkuma zugeben.

Empfehlung: Frisch zubereiten, da nur so die Gewürze ihr Aroma halten.

Dazu ein kleines Rezept:

### Tandoori Hähnchen **REZEPT**

- 4 Hähnchenkeulen
- 10 g frischer Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Rajas - *masala* scharf à la Hobbythek
- 1 EL Zitronensaft
- 300 g Joghurt
- Salz

Die Hähnchenkeulen enthäuten, dann mit einem scharfen Messer in jede Keule zwei tiefe Einstiche machen. Knoblauch und Ingwer fein reiben, mit dem Joghurt und dem Zitronensaft verrühren. Die Hähnchenkeulen salzen und in die Marinade einlegen. 5 bis 6 Stunden ziehen lassen. Den Ofen auf 220°C vorheizen und auf mittlerer Schiene 30 bis 40 Minuten goldbraun backen. Nach Geschmack mit Mango-Chutney und gerösteten Kartoffeln servieren.

## Sattwa - Süßspeisenmasala à la Hobbythek

- 5 g (5 cm) getrockneter Ingwer, **REZEPT**
- Samen von 2 Sternanis,
- 1 TL (3 g) Kardamomkapsel, grün
- 1 TL (3 g) Fenchelsamen
- 5 g (5 cm) Zimtstange
- 1/2 Vanilleschote
- 1 TL (2 g) Kreuzkümmel
- 1 TL (3 g) Nelken.

Zutaten in einer beschichteten Pfanne trocken rösten, in einem elektrischen Zerkleinerer oder ei-

ner Kaffeemühle mahlen  
Dazu ein kleines Rezept:

### Orangen-Lassi **REZEPT**

- 300 ml frisch gepresster Orangensaft oder 300 ml Wasser + 2 EL Frusip's Orange 1:40
- 300 ml Wasser
- 300 ml Joghurt
- 1 TL Sattwa - Süßspeisenmasala à la Hobbythek
- 1 EL Zucker oder gleiche Menge Ballastzucker oder Fruchtsüße

Alle Zutaten im Mixer schaumig schlagen, in Gläser füllen und evtl. mit einer Orangenscheibe garnieren.

## Gelbwurz: die Wurzel des Wohlstands

Curcuma domestica (mögliche Schreibweisen: Kurkuma, Curcuma, Gelbwurz(el), Gilbwurz, auch: Curcuma longa)  
**Familie:** Zingiberaceae (Ingwergewächse)  
**Sanskrit:** Tumerik, Haridra, Haldi  
Als Gewürz wird das Rhizom verwendet.

Gelbwurz - auch Kurkuma genannt - ist ein Ingwergewächs, und wie beim Ingwer wird auch hier das Rhizom genutzt. Ein Rhizom ist ein unterirdisch, dicht unter dem Boden wachsender Spross, der sich verdickt und Reservestoffe speichert.

Kurkuma ist in Südasien heimisch und wird seit langer Zeit in Indien, China und Indonesien angebaut. Das Rhizom wird getrocknet und gemahlen und dient so seit Jahrtausenden als wichtige Zutat in Gewürzmischungen, ist Heilpulver und Färbemittel. Die gelb-orange-rote Farbe des Kurkuma begegnet uns in Indien überall: in den gelben Gewändern buddhistischer Mönche, den Rändern von Hochzeitssaris, und man malt den Neugeborenen damit leuchtende Punkte auf die Stirn, die Glück bringen sollen.

Gelbwurz kam erst relativ spät nach Europa, wahrscheinlich durch den Venezianer Marco Polo. In seinem Buch „Wunder der Welt“ berichtet er als erster Europäer über die Pflanze als „eine dem Safran ähnliche Frucht.“ Dieser Vergleich sollte in Zukunft noch viele Missverständnisse auslösen. So findet sich in manchen Kochbüchern noch immer der Fehler, dass das Wort Safran mit Kurkuma übersetzt ist - mit unangenehmen Folgen: Beide Pflanzen färben zwar ähnlich, schmecken aber völlig unterschiedlich.

### Wirkstoffe

**Ätherische Öle:** 3-12 % Xanthorhizol.  
**Sesquiterpenketone:** Turmerone, Curlon, Zingiberen, Dicinnamoylmethanderivate.  
**Gelbe Farbstoffe:** Curcumin, Desmethoxycurcumin, Bismethoxycurcumin.

Gelbwurz wird im Ayurveda hochgeschätzt. Sie gilt als Symbol des Wohlstands und spendet die Energie der Göttlichen Mutter. Gelbwurz reinigt Körper und Geist, indem sie die Verdauung stimuliert und für eine gesunde Darmflora sorgt. Der Verstand wird wach,

und die Konzentrationsfähigkeit steigt, deshalb gibt man Gelbwurz auch gerne Kindern, die in der Schule nicht aufpassen wollen. Gelbwurz ist ein wirksames natürliches Antibiotikum, regt die Leber an und den Gallenfluss. Sie wirkt stoffwechselfördernd, un-

## Gelbwurz im Ayurveda

terstützt die Eiweißverdauung und soll darüber hinaus bei Fieber, Infektionen, Ruhr und Arthritis helfen. Gelbwurz wird eine insgesamt erhaltende Wirkung nachgesagt. Sie ist deshalb ein Gewürz für die kalten Tage. Gelbwurz fördert die Elastizität

der Bänder und ist für alle, die Hatha-Yoga betreiben, empfehlenswert. Äußerlich kann man Gelbwurz mit Honig verrührt bei Verstauchungen anwenden oder gegen Akne, Juckreiz und Verbrennungen auf die Haut auftragen.

## Anwendung in anderen Naturheilkunden

Im Abendland erreichte Kurkuma nie eine so große Bedeutung wie im asiatischen Raum.

Die Kräuterheilkunde empfiehlt Gelbwurz bei:

- entzündlichen Erkrankungen der Gallenwege und der Gallenblase
- Völlegefühl
- Entzündungen von Haut und Auge
- Durchfall
- Bronchitis
- Wurmbefall
- äußerlich bei Prellungen und entzündlichen Erkrankungen von Haut und Auge



In der Naturheilkunde und anthroposophischen Medizin wird Gelbwurz gerne verwendet. Sie soll die Leber und Galle zu intensiver Tätigkeit anregen und der Steinbildung entgegenwirken. Sie soll auch Antipa-

thien und Desinteresse am Leben überwinden helfen.

In der Tierheilkunde wird gepulverte Gelbwurz mit Kokosfett oder Schmalz im Verhältnis 1:10 erhitzt. Das flüssige gelbgefärbte Fett noch warm durch ein Tuch gefiltert, ergibt eine gute heilende muskelstärkende Salbe.

Eine Gesichtcreme mit Gelbwurz kann bei Hautproblemen helfen. Tragen Sie die Creme auf pickelige Stellen auf. Doch Vorsicht: Die Creme kann die Haut gelb einfärben.

**Vorsicht:** Bei längerem Gebrauch sind Magenbeschwerden möglich. Nicht verwenden bei Hepatitis, Schwangerschaft und Verschluss der Gallenwege. Es heißt auch, Gelbwurz reduziere die Fruchtbarkeit.

## Rezepte mit Kurkuma (Gelbwurz)

Kurkuma schmeckt sehr gut als Gewürz zu Reis, in Gewürzmischungen, in Currys, Chutneys, zu Gemüse, Reis und Honig-Milchgetränken. Besonders gut lässt es sich mit Ingwer kombinieren.

### Okraschoten in würziger Joghurtsauce

- (für 4 Personen)
- 500 g Okraschoten
  - 1 rote Chilischote



- 1 Stück. (1-2 cm) frischer Ingwer
- 4 EL Öl
- 250 g Naturjoghurt, am besten selbst gemacht
- 1 EL Speisestärke
- 1/2 TL gemahlener Kurkuma
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL Salz

Okraschoten waschen, trockentupfen, Stielansatz entfernen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Chilischote waschen, entker-

nen und klein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Chiliwürfel und Ingwer hineingeben und kurz bräunen. Okrastücke dazugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren garen. Joghurt mit Speisestärke, Kurkuma, Senf und Salz verrühren und mit den Okrastücken vermischen. Bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Basmati-Reis oder Brot (z. B. Fladenbrot) servieren.

### Bohnenpfanne „Kraft des Löwen“



- (Für 4 Personen)
- 250 g rote Kidneybohnen
  - 2 EL Ghee (bzw. Butterschmalz)
  - 1/4 TL Koriander, gemahlen
  - 1/4 TL Kurkuma
  - 1 TL Paprikapulver oder Cayennepfeffer, gemahlen
  - 1/2 TL Salz
  - 1 Msp. Asa foetida (Teufelsdreck)
  - frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
  - je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote, entkernt,

- gewürfelt
- 1 Tasse Maiskörner
- 6 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
- 1 Pfeffer- oder Chilischote, entkernt und fein geschnitten
- Salz
- 1 EL frische, gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)

Trockenbohnen müssen über Nacht eingeweicht und am nächsten Tag etwa 60 Minuten vorgegart werden. Ghee in einer großen Pfanne erhitzen, die Gewürze, die abgetropften Bohnen, Paprikawürfel, Mais, Tomatenwürfel und Pfefferschote dazugeben. Salzen und 15-20 Minuten in der Pfanne garen. Zum Schluss die frischen Kräuter darüber streuen und mit Fladenbrot, Chapatis (siehe Seite xy) oder Tortillas servieren.



Wenn Sie dieses Bohnengericht mit 1/2 l Gemüsebrühe oder Tomatensaft verlängern und etwas nachwürzen, erhalten Sie eine wohl-schmeckende Bohnensuppe.

Der Mitteldeutsche Rundfunk und der Westdeutsche Rundfunk rücken näher zusammen. Deshalb wurde in diesem November zwischen Leipzig und Köln eine „Fernsehbrücke“ geschlagen. In vielen Sendungen gab es Kooperationen.

In unserer Sendung stellte Oliver Nix, Moderator der MDR-Sendung „Einfach genial“, einen besonderen Stuhl vor: Zum Thema Ayurveda, der Wissenschaft vom langen Leben, brachte er das bequeme Sitzmöbel „Mi Shu“ mit, nach der Devise: „Wer lange lebt, muss auch lange sitzen.“

### Mi Shu

Mi Shu kann ausgesprochen vielfältig verwendet werden und eignet sich z. B. als Musizierhocker, als Meditationsschemel, als Büro- und PC-Stuhl etc. Gleichzeitig ist Mi Shu ein therapeutisch hoch wirksames Sitzmobil. Bei chronischen Rückenschmerzen sollte Mi Shu nur unter fachlich qualifizierter Anleitung genutzt werden. Die Erfinderin ist Körpertherapeutin und gibt gerne Auskunft und Antwort auf ihre Fragen. Auf Wunsch erhalten Sie auch Adressen von kompetenten Körpertherapeuten in Ihrer Nähe.

## Die Empfehlung unseres Gastes

## 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.

**Sitzmöbel Mi Shu**  
**Gabriele Wander**, Klausenweg 20 1/2,  
 85567 Grafing, Tel: 08092/708289,  
 Fax: 08092/336558, www.mishu.de

**Ayurvedische Körperpflege**  
**Seva-Ayurveda-Produkte**, Bichlerstr. 22,  
 81479 München, Tel: 089/790468-0,  
 Fax: 089/790468-19

**Ayurveda-Produkte**  
**The Body-Shop**, Hilfe durch Handel,  
 Cosmo Trading GmbH,  
 Graf Landsbergstr. 1 H-K, 41460 Neuss,  
 Tel: 02131/954-6, Fax: 02131/954-701

**Klassische Ayurveda-Kuren**  
**in Indien und Sri Lanka**  
**Ayur-Tours & Promotions**, Wilhelmstr.11,  
 40764 Langenfeld, Tel: 02173/957611,  
 Fax: 02173/957612  
**Lotus-Travel-Service**, Klenzestr. 39,  
 80469 München, Tel: 089/2011288,  
 Fax: 089/2013593  
**Antakarana Abrecht-Reisen**,  
 Mühlenkamp 48, 22303 Hamburg,  
 Tel: 040/27877890, Fax: 040/27877892

**Informationen über Kerala finden Sie unter:**  
**www.keralatourism.org**

### Bezugsquellenverzeichnis

Alle uns zur Zeit bekannten Geschäfte, die sich bereit erklärt haben, die Rohstoffe und Zutaten in ihr Sortiment aufzunehmen, die zur Realisierung der in dieser Hobbythek-Sendung vorgestellten Rezepturen benötigt werden.

**Fett: Einzelgeschäfte und Firmenzentralen**  
 Normal: Filialgeschäfte

01239, Dresden, Fa. Spinnrad, Kaufpark;  
 04104, Leipzig, Fa. Spinnrad,  
 Dienstleistungszentrum Hauptbahnhof;  
 04329, Leipzig, Fa. Spinnrad,  
 Pausendorf Center;  
 06254, Günthersdorf, Fa. Spinnrad,  
 Saale Park;  
 07545, Gera, Fa. Spinnrad, Gera-Arcaden;  
 07743, Jena, Fa. Spinnrad, Goethe Galerie,  
 im OG;  
 09125, Chemnitz, Fa. Spinnrad,  
 Alt Chemnitz Center;  
 10247, Berlin, Fa. Spinnrad,  
 Frankfurter Allee 53;

10719, Berlin, Fa. Spinnrad,  
 Umlandstraße 43-44;  
 10789, Berlin, Fa. Spinnrad, Europacenter;  
 12163, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Steglitz;  
 12351, Berlin, Fa. Spinnrad,  
 Griopius Passage;  
 12555, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Köpenick;  
 12619, Berlin, Fa. Spinnrad, Spree Center;  
 13357, Berlin, Fa. Spinnrad, Allee Center;  
 13055, Berlin, Fa. Spinnrad, Gesundbrunnen Center;  
 13439, Berlin, Fa. Spinnrad,  
 Schönhauser Allee-Arcaden,;  
 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;  
 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;  
 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,  
 37073, Göttingen, Fa. Spinnrad,  
 28203, Bremen, Fa. KosmetikBazar,  
 Ostertorsteinweg 25-26;

28203, Bremen, Fa. Spinnrad,  
 Ostertorsteinweg 42/43;  
 28259, Bremen, Fa. Spinnrad, Roland Center;  
**29308, Winsen/Aller, Fa. Pustebblume,**  
**Schulstr. 10, 05143/2791;**  
**30159, Hannover, Fa. KosmetikBazar,**  
**Knochenhauerstr. 6, 0511/326236,**  
**http://www.Kosmetik-Bazar-ev.de;**  
 30159, Hannover, Fa. Spinnrad, Georgstr. 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,  
 Lübbestr. 12-20;  
 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. Christophorus 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.;  
 35037, Marburg, Fa. KosmetikBazar,  
 Augustinergasse;  
**35066, Frankenberg, Fa. Jojoba Gesundes Leben,**  
**Auf der Nemphe 2, 06451/4621;**  
 35390, Gießen, Fa. KosmetikBazar,  
 Frankfurter Str. 1;  
 35390, Gießen, Fa. Spinnrad,  
 Kaplansgasse 2-4;  
 35576, Wetzelar, Fa. Spinnrad, Langgasse 39;  
 36037, Fulda, Fa. Spinnrad,  
 City Haus, Laden 6;  
 37023, Göttingen, Fa. Spinnrad,  
 Gronerstr. 57/58;  
 37671, Hötter, 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;  
 40721, Hilden, Fa. Spinnrad,  
 Bismarckpassage;  
 40878, Ratingen, Fa. Spinnrad,  
 Obernstraße 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, Viern, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 85;  
 41812, Erkelenz, Fa. Colimex im Kontra-Center,  
 P.-Rüttchen Str.;  
 42103, Krefeld, 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, Merxstr. 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, 0209/1700011,**  
**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, CentRo;  
 46049, Oberhausen, Fa. Spinnrad,  
 Bero Center 110;  
 46236, Bottrop, Fa. Spinnrad, Kirchplatz 4;  
 46282, Dorsten, Fa. Spinnrad,  
 Recklinghäuser Str. 4;  
 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;  
 48282, Emsdetten, Fa. Spinnrad,  
 EKZ Villa Nova;  
 48431, Rheine, Fa. KosmetikBazar,  
 Matthiasstr. 5;  
 48431, Rheine, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6;  
 48653, Coesfeld, Fa. Spinnrad,  
 Schüppenstraße 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;  
**50321, Brühl, Fa. Natura, Mühlenstr. 37/**  
**Car-Schurz-Str., 02231/47550;**  
 50354, Hürth, Fa. Colimex, EKZ Hürth-Park;  
 50667, Köln, Fa. Colimex,  
 In „Emotions“, Brüderstr.;  
 50672, 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, Kirchgarten 4;  
 55116, 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,  
 Marburger Str. 34;  
 57072, Siegen, Fa. Spinnrad, City Galerie;  
**57076, Siegen, Fa. Jojoba Naturprodukte,**  
**Bismarckstr. 5, 0271/790201;**  
 57426, Olpe, Fa. Colimex/Valetin-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;  
 59065, Hamm, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr.  
**59174, Kamen-Heeren, Fa. Kosna Vera,**  
**Märkische Str. 28, 02307/4772,**  
**http://www.kosnavera.de;**  
 59174, Kamen, Fa. Spinnrad, Weststraße 16;  
 59227, Ahlen, Fa. Spinnrad, Oststraße 44;  
 59423, Unna, Fa. Kosna Vera, Markt 16;  
 59425, Unna, Fa. Kosna Vera, wasserstr. 15;  
 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;  
 64283, Darmstadt, Fa. Spinnrad, Wilhelminenpassage;  
 65183, Wiesbaden, Fa. KosmetikBazar, Wagemannstr. 3;  
 65183, Wiesbaden, Fa. Spinnrad, Mauritius Galerie 23;  
 65183, Wiesbaden, Fa. Spinnrad, Langgasse 12;  
 65549, Limburg, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 4;  
 66111, Saarbrücken, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 20-30;  
 66424, Homburg/ Saar, Fa. Spinnrad, Saarpfalz Center;  
 67059, Ludwigshafen, Fa. Spinnrad, Bismarckstraße 106;  
 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 Carrè;  
 69117, Heidelberg, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 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;**  
 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, Bleichereistr. 41, 07161/939630;**  
**73230, Kirchheim/Teck, Fa. Knack-Punkt, Aileenstr. 87, 07021/41726;**  
 73230, Kirchheim Teck, Fa. Spinnrad, Teck-Center;  
**73430, Aalen, Fa. C & M die Öko-Thek, Spitalstr. 14, 07361/680176;**

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, Sülmerstr. 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, Steinstr. 28;  
 78050, Villingen, Fa. Spinnrad, Niedere Str. 37;  
 78224, Singen, Fa. Spinnrad, Scheffelstr. 9;  
 78462, Konstanz, Fa. Spinnrad, Husenstraße 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;  
**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, Weilheim, Fa. Cleopatra Kosmetik, Kirchplatz 11, 0881/64961;**  
 83022, Rosenheim, Fa. Spinnrad, Stadtcenter;  
 83278, Traunstein, Fa. Spinnrad, Maxstraße 33;  
 83395, Freilassing, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 29;  
 84559, Waldkraiburg, Fa. Hobby Kosmetik, Hochfellnstr. 2;  
 85057, Ingolstadt, Fa. Spinnrad, West Park;  
**86150, Augsburg, Fa. Hobby Kosmetik, Bahnhofstr. 6, 0821/155346;**  
 86150, Augsburg, Fa. Spinnrad, Viktoriapassage;  
 87435, Kempten, Fa. Spinnrad, Fischersteige 4;  
**87700, Memmingen, Fa. La Vendel, Hirschgasse 5, 08331/5352;**  
 88212, Ravensburg, Fa. Spinnrad, Eisenbahnstraße 8;  
**88489, Wain, Fa. Sylvi's Naturladen, Obere Dorfstr. 37, 07353/1208;**  
 89077, Ulm, Fa. Spinnrad, Blautal Center;  
 89231, Neu Ulm, Fa. Spinnrad, Mutschler Center;  
**89522, Heidenheim, Fa. Die Öko-Thek, Hauptstr. 55, 07321/26808;**  
 90402, Nürnberg, Fa. Pura Natura, Johannesgasse 53-55, 0911/209522;

90402, Nürnberg, Fa. Spinnrad, Grand Bazar;  
 90402, Nürnberg, Fa. Spinnrad, Pfannenschmidsgasse 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 u. Hobby-laden, 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;**  
**94315, Straubing, Fa. Einhorn-Drogerie, Theresienplatz 20, 09421/1448, e-mail: Drogerie@einhorn-sr.de;**  
 94469, Deggendorf, Fa. Spinnrad, Degg's Einkaufspassage;  
 95028, Hof, Fa. Spinnrad, Ludwigstr. 47;  
 95444, Bayreuth, Fa. Colimex/Schloß-Apotheke, Maxstr. 16;  
 96052, Bamberg, Fa. Spinnrad, EKZ Atrium;  
 96450, Coburg, Fa. Spinnrad, Steinweg 24;  
 97070, Würzburg, Fa. Spinnrad, Kaiserstraße 16;  
**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;  
 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-Lädell, Kantonstr. 49, CH-8863 Buttikon, Tel.: 055/4441854;**  
 - **Fa. Drogerie im Dreieck, Bärau, Str. 45, CH-3552 Bärau, Tel./Fax: 034/4021565;**

#### Für unsere Zuschauer in Österreich

- **Fa. Art of Beauty - Hiltzenberger Veronika, A-4600 Wels, Dr.-Salzmannstr. 8-10, www.art-of-beauty.at, e-mail: veronika@art-of-beauty.at**  
 - **Fa. Creativ-Cosmetik, Ganshofstr. 8, A-5020 Salzburg, Tel./Fax: 0662/848802 u. 434228, Fax: 848803;**

#### Für unsere Zuschauer in Luxemburg

- **Fa. Kosmetik-Bazar, 32 A Rue L'Aach, L-6945 Niederanven, Tel.: /348437;**