

# Indische Essensphilosophie für schwäbische Gewächse

**Ayurveda** Gudrun Glock hat die fernöstlichen Lebensregeln nach Anhausen geholt. Sie verbindet die jahrhundertealten Regeln mit dem, was ihr der heimische Garten anbietet



Gudrun Glock hat sich mit ihrem ersten Buch einen Traum verwirklicht. Ihre große Auswahl an Gewürztöpfchen nimmt die Anhauserin auch zu den Ayurveda-Seminaren und Fastenwochen mit, die sie veranstaltet.

VON ADRIAN BAUER  
UND MARCUS MERK (FOTOS)

**Diedorf-Anhausen** Es duftet verführerisch in der Küche von Gudrun Glock. Doch Bratröhre und Ceran-kochfeld sind leer. Die Wolke von Gerüchen geht von den glänzenden Metalltöpfchen auf dem Tisch aus. Chili, Fenchelsamen, Koriander, Nelken und zwei Dutzend andere Gewürze lagern darin. Genug, um eine dröge Rübe in ein schmackhaftes Mahl zu verwandeln.

Wie das funktioniert, vermittelt die Anhauserin Interessierten bei ihren Ayurvedakursen und in dem Buch „Sanft heilen mit Ayurveda“, das sie jetzt veröffentlicht hat.

**„Dass ein Gläschen Schnaps nach dem Essen eine Wirkung hat, glaubt jeder. Wieso sollte das bei einem Löffel Koriander anders sein?“**

Gudrun Glock

Trotz des Ursprungs im Orient setzt Gudrun Glock für ihre Küche vor allem auf heimische Produkte: „Im Ayurveda geht man davon aus, dass dem Esser Gewächse aus seiner Heimat am besten bekommen. Der Mensch ist ja auch ein Gewächs seiner Heimat.“ Daher kommt vieles, was auf dem Esstisch der Familie landet, aus ihrem eigenen Garten oder vom Bauern.

Nach Rezept kocht Gudrun Glock selten. „Ich stelle mir oft vor, wie das Essen schmecken soll, und lege einfach los.“ So sind viele Rezepte entstanden, die sie in ihrem Buch veröffentlicht hat. „Ich muss mir beim Kochen auch immer Notizen machen, weil ich am Ende manchmal nicht mehr weiß, was ich alles benutzt habe“, sagt sie.



**Scharfe Chilies: erhitzen- de Wirkung garantiert.**

## Was ist Ayurveda?

Bei Ayurveda handelt es sich um eine indische Lebenswissenschaft, die sich über Jahrhunderte weiterentwickelt hat. Ziel ist es, ein Gleichgewicht von Körper und Bewusstsein zu schaffen und so die Grundlage für ein gesundes und erfülltes Leben zu schaffen. Die Ursprünge des Ayurveda liegen 2500 Jahre zurück. Meist wurden die Erfahrungen mündlich weitergegeben. Die Europäer, die seit dem Mittelalter den indischen Subkontinent besuchten, brachten als Kolonialherren ihre eigene Medizin mit. Diese Einflüsse bewirkten, dass der Ayurveda fast gänzlich in Vergessenheit geriet. Erst in den 80er-Jahren des vergange-

nen Jahrhunderts wurde die Tradition durch indische Wissenschaftler wiederbelebt und zeitgemäß umgestaltet. Ayurveda dient vor allem dazu, Krankheiten vorzubeugen. Etwa die Hälfte der Regeln bezieht sich dabei aufs Essen. „Wichtig ist, dass man für jeden Menschen individuelle Maßnahmen anwendet. Es gibt auch im Ayurveda keine Allheilmittel“, sagt Gudrun Glock. Entscheidend sind die Eigenschaften der Lebensmittel, die Art der Zubereitung, Zeitpunkt und Menge der Mahlzeit. Wichtig ist, dass die Nahrung aus möglichst natürlichem Anbau kommt, da Zusatzstoffe die Wirkung beeinflussen. (adi)



Die Gewürze duften nicht nur gut, auch farblich geben Kurkuma, Nelken und Koriander (von links) ein schönes Bild.



Die Muskatnuss gehört ebenfalls zur ayurvedischen Küche. Auch die Blüte ist verwendbar.

„Mein Vater hat früher immer gesagt, ein Essen ohne Fleisch wäre kein richtiges Essen. Unrecht hatte er damit nicht.“ Trotzdem isst sie heute kein Fleisch mehr. Gemüsegerichte hätten früher einfach langweilig geschmeckt, meint sie. Die Gewürze haben neue Geschmacks-welten erschlossen.

Dabei hat ihr die Lebensphilosophie Ayurveda geholfen, die sie bei Reisen nach Indien für sich entdeckt hat. Sie verbindet Geschmack, Konsistenz und Wirkung der Nahrungsmittel zu einem System, das Geist und Körper in Einklang bringen soll. „Ayurveda ist die Lehre von der Fülle der Natur. Man nimmt, was gut für einen ist.“ Dadurch soll der Mensch in die Lage versetzt werden, sein Potenzial abzurufen.

# Ein heißes Hobby und tausende Nägel im Rücken

**Gaukelei** Drei Geschwister aus Obermeitingen zeigen eine spektakuläre Show mit Feuer, Gaukelei und Fakir-Einlagen

VON MONIKA SCHMICH

**Obermeitingen** Auch einem Fakir tut mal was weh. Sagt Florian Schummer. Doch wenn man den 18-Jährigen da liegen sieht, mit nacktem Oberkörper auf einem Brett, aus dem Tausende Nägel spitzen – man kann es nicht glauben.

Und wenn seine Schwester Maria dann ganz langsam, Schritt für Schritt, auf seinen Bauch steigt – dann spürt der Zuschauer förmlich, wie sich die spitzen Nägel in den Rücken des jungen Mannes bohren. Doch der steht auf, als wäre nichts gewesen. Alles eine Sache der Konzentration und Technik. Sagt Florian Schummer. Er muss es wissen.

Seit rund zwei Jahren zeigt der Obermeitinger zusammen mit seinen Geschwistern Maria (19) und Markus (14) spektakuläre Shows mit Feuer, Gaukelei und Fakir-Einlagen. „Schummer-Entertainment“ – unter diesem Namen haben sich die drei inzwischen einen Namen gemacht: bei Geburtstagen, Vereinsfesten oder Festivals. Zuletzt bei der Oldtimer-Jazz-Night in Schwabmünchen. Vor mehr als 2500 Zuschauern sind die Geschwister im vergangenen Jahr aufgetreten.

Angefangen hat alles mit Zirkus-Freizeiten. Schon als Kinder waren die Schummers dabei, haben ganz spiele-

risch Jonglieren und Akrobatik erprobt. „Da haben wir die künstlerischen Fertigkeiten gelernt“, sagt Florian Schummer. Inzwischen leiten die beiden ältesten Schummers diese Freizeiten und haben sich bei Workshops weitergebildet. Was sie dabei gelernt haben, begeistert das Publikum regelmäßig.

## Selbstbeherrschung und Mut sind wichtig

Wenn Maria und Markus in einer eigenen Choreografie Ketten mit brennenden Bällen um sich wirbeln, wenn Florian mit einer Fackel seine Haut in Flammen setzt oder das Feuer in seinem Mund erstickt – da gehört Mut dazu, Selbstbeherrschung und natürlich ganz viel Technik und Organisation.

„Ziemlich heiß“ sei das schon, sagt der 18-Jährige. Aber man hält es aus. Denn schließlich setzt der Schmerz bereits eine halbe Sekunde ein, bevor wirklich etwas passiert. Sagt Florian Schummer. Na, dann.

Zwei brenzlige Situationen haben die Schummer-Geschwister schon erlebt. Seitdem trägt Florian kurze Haare. Denn mit einem Feuer-

**Markus macht es seinem großen Bruder nach.**

stab hat er sein Kopftuch in Flammen gesetzt. Der kleine Bruder hat sich ein Loch in die Jacke gebrannt. „Auf eine gewisse Art ist es schon gefährlich“, sagt Florian. Wenn man nicht aufpasst. Deswegen seien die Übungen auch für Laien nicht geeignet, betonen die Künstler.

Sie selbst haben immer ihren „Hilfstrupp“ im Schlepptau. Mit Decken und einem Eimer Löschwasser bewaffnet stehen die Eltern oder Marias Freund parat, um notfalls löschen zu können. Ein paar Schrecksekunden hätten die Helfer schon miterlebt, berichtet Mutter Anita. Doch inzwischen sind ihre Kinder echte Profis und perfekt organisiert. Das sei wichtig bei ihren Shows, sagen sie. „Wenn alles gut vorbereitet ist, nimmt das einem unheimlich viel Anspannung“, erklärt Maria.

## Nicht aufdringlich, aber doch einnehmend

Locker und unaufgeregt wirkt das Trio bei seinen Auftritten tatsächlich. Die Kunst, das Publikum in den Bann zu ziehen, beherrschen sie perfekt. Mal gibt es Szenenapplaus, mal laute Lacher. Die jungen Leute wissen, worauf es ankommt. Das haben sie bei einem Clown-Workshop gelernt. So professionell die Shows wirken – Profis wollen die drei nicht sein. Maria studiert Maschinenbau in München, Florian und Markus gehen in Schwabmünchen zur Schule. Die Gaukelei ist nicht mehr als ein Hobby. „Es macht einfach Spaß“, sagt Maria.



Das muss der Bruder aushalten: Maria steht auf Florians Bauch, der auf einem Nagelbrett liegt.



Volle Konzentration ist das Wichtigste für Florian Schummer ...



Spektakuläre Formen und Figuren zeichnen die Schummer-Geschwister mit ihren meist selbst gebauten Fackeln und Ketten, an deren Enden Feuerbälle glühen. Mit dieser Show sind sie schon vor mehr als 2500 Zuschauern aufgetreten.



... der bei seinen Shows nicht nur Feuer schluckt, sondern auch die Haut seiner Arme in Flammen setzt. Foto: Schummer (1), Schmich (3)