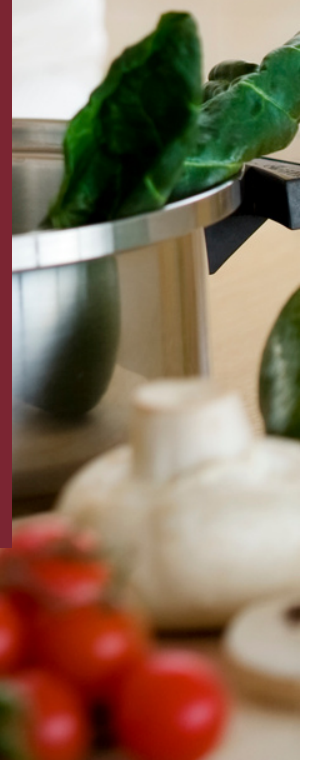




SAUER MACHT G'LUSTIG

Die 6 verschiedenen Geschmacksrichtungen und ...
.... wie du mit Ayurveda dein Wohlbefinden steigerst

von Karin Horber





In diesem E-Book widme ich mich dem Einfluss der 6 Geschmacksrichtungen auf unseren Körper, unser gesundheitliches Gleichgewicht und unser körperlich und seelisches Befinden.

Jede Geschmacksrichtung hat eine individuelle Wirkung und beeinflusst unser Wohlbefinden.

ÜBER MICH

Tut das, was am meisten Liebe in Euch weckt.

- Teresa von Ávila

Ja und so hat mich meine Liebe zum Kochen und zu gesunder Ernährung zum Ayurveda, zur "Wissenschaft des Lebens" geführt.

Ich liebe es zu Kochen und ich habe schon immer gerne neue Rezepte ausprobiert und viel experimentiert. Gab es auf dem Markt Gemüse oder Obst, welches ich noch nicht kannte, musste ich es unbedingt ausprobieren.

Auf Reisen entdecke ich neue Länder und Regionen gerne über die einheimische Küche. Du findest mich dann immer in den landestypischen Restaurants, wo viele Einheimische zu Gast sind.

Gerne gebe ich das gesammelte Wissen und die gemachten Erfahrungen an Interessierte weiter. Ich freue mich darauf meine Liebe zum Kochen in Kursen weiter zu geben oder unterstütze dich im Rahmen einer individuellen Beratung dabei, dass auch deine Nahrung, deine Medizin wird.

von Karin Horber

Redewendungen

Süße Worte
süße Maus
süße Biene
jemandem Honig ums Maul schmieren
das Leben versüßen
La dolce vita

Sauer macht lustig
Das stößt mir sauer auf
sauer werden
Saure Gurken Zeit
gib ihm Saures
Sauer verdientes Geld / Brot
in den sauren Apfel beißen

Das Salz in der Suppe
die Suppe versalzen
Attisches Salz – scharfsinnige Rede
Salz in die Wunde streuen
Brot und Salz zum Einzug

Scharf nachdenken
jemanden scharf machen
eine scharfe Zunge haben
scharf ins Gericht gehen
gepfefferte Rechnung

Bittere Medizin
bittere Wahrheit
etwas bitter nötig haben
bittere Enttäuschung

Herber Verlust / Schlag
Herbe Niederlage

Ein wichtiges Sinnesorgan!

Die vielen Redewendungen zeigen uns schon, welche große Rolle der Geschmack hat und dass Geschmack auch ganz viel mit Gefühl und Empfindungen zu tun hat.

Bestimmt gibt es auch bei dir Situationen im Leben die ganz intensiv mit einem bestimmten Geschmack verknüpft sind.



Wo schmeckt man was?

Vorne an der Zungenspitze schmeckt man den süßen Geschmack. Ebenfalls vorne aber eher seitlich den salzigen Geschmack.

Saurer Geschmack -> seitlich hinten
Bitter eher mittig und hinten

Der scharfen Geschmack reizt die Schleimhäute und der herbe, adstringierende Geschmack zieht die Schleimhäute zusammen.

Die 5 Elemente und 3 Doshas - oder was bin ich für ein Typ?

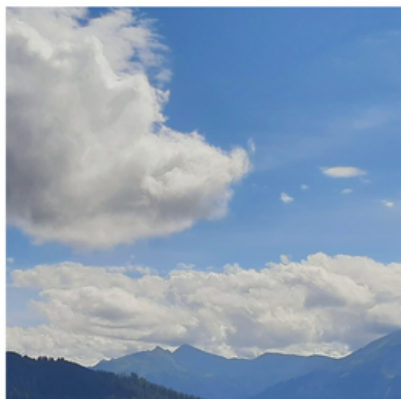
Diese Begriffe, Doshas und Elemente werden im folgenden Skript immer wieder auftauchen. Hier der Versuch einer kurzen Einweisung.

Soll Nahrung als Medizin dienen, dann geht es immer darum, die Elemente und Doshas im Gleichgewicht, in der Balance zu halten.

Auch die 6 Geschmacksrichtungen sind Elementen zugeordnet.

Und so kann mit einem feurig, scharfen Geschmack eine erdige Persönlichkeit in Schwung gebracht werden.

Oder wenn bei einer feurigen Person zu viel Hitze im Körper entsteht, kann mit Wasser und Erde Kühlung verschafft werden.



VATA
Äther und Luft



PITTA
Feuer



KAPHA
Erde und Wasser

Jeder Mensch wird mit einer ganz bestimmten Konstitution geboren, hat also eine gewisse Veranlagung und typische körperliche Merkmale.

Diese angeborene Konstitution kann durch Lebensumstände, Arbeit, Stress, unzuträgliche Nahrung gestört werden. Dadurch treten zunächst Befindlichkeitsstörungen auf. Die eigene Konstitution ist außer Balance geraten. Es können im schlimmsten Fall Krankheiten entstehen.

Aber was heißt das nun konkret? Wie finde ich heraus, welcher Typ ich bin?

Anhand der folgenden, kleinen Geschichte kannst Du schon eine grobe Ahnung bekommen, was bei Dir vorherrschen könnte.

Willst Du es genauer wissen, dann können wir gemeinsam eine Konstitutionsanalyse machen.

Melde dich einfach bei mir.



Wie finde ich heraus, welcher Typ ich bin?



Stell Dir vor, im Straßenverkehr passiert ein Unfall.

Beispielsweise es wird Dir die Vorfahrt genommen und es kommt zu einem Zusammenstoß. Wie wirst Du reagieren?

Hier überspitzte Beispiele – Karikaturen (und der entsprechende Typ dazu):

Vata - das luftige Bewegungsprinzip

Ein Vata wird von rechts nach links laufen, weiß nicht was er zuerst tun soll.

Dieser Typ sucht nach der Handtasche, dann doch nach Telefon, wird nervös, beginnt 3 Sachen gleichzeitig zu tun, wird fahrig.

Pitta - das feurige Umsetzungsprinzip.

Pitta wird hitzig und wütend, weil man ihm die Vorfahrt genommen hat.

Es kann sein, dass Pitta einen roten Kopf bekommt oder Hitzeflecken.

Pitta ist aber auch sofort der Chef und organisiert, Polizei und macht eine Checkliste, was alles zu beachten ist.

Kapha - das ruhige Stabilitätsprinzip.

Kapha kann auch in dieser Situation die Ruhe bewahren, was auf andere aber fast schon stoisch und unbeweglich wirken kann.

Kapha kann hier ein Fels in der Brandung sein, aber er wird nicht derjenige sein, der vorrangig Bewegung in den Fall bringt, also Dinge organisiert und er wird nicht die Führung zur Lösung des Problems übernehmen.



Du kannst nicht Schlafen?

Probiere es mit was Süßem um dich zu beruhigen, zu erden und zu nähren.

Im Ayurveda gibt es viele Rezepturen und Nahrungsmittel-Empfehlungen zu Schlaflosigkeit je nach Typ und aktueller Befindlichkeit.

Der moderner Lebensstil führt zu Unruhe, meist einer Vata-Erhöhung (zu viel Luft und Raum). Diese kann mit Süßem (Erde und Wasser) ausgeglichen und vermindert werden.

Außerdem wird empfohlen mindestens 2-3 Stunden vor dem Zubettgehen nichts zu essen und keine technischen Geräte wie Fernsehen, Mobilfunk und Tablet zu nutzen.

Gerne berate ich dich, wie du mit gesunder Ernährung und Lebensstil zu einem ausgewogenen Schlaf kommst.

Zwei kleine Rezepte findest du auf der folgenden Seite.

Du kannst nicht Schlafen?

Warme Gewürzmilch

Je nach Befindlichkeit mit verschiedenen Gewürzen und somit etwas unterschiedlicher Wirkung.

Warme Milch mit Mandeln, Cashewnüssen, Muskatnuss, Mohn und Pippali (Langer Pfeffer)

Solltest du Büffelmilch bekommen, dann kannst du diese in kleiner Menge am Abend versuchen.



Zerdrückte Banane mit Kreuzkümmel

Röste Kreuzkümmel in einem kleinen Pfännchen ohne Fett an, bis er zu duften beginnt.

Das kannst du auch auf Vorrat machen und in einem Schraubglas aufbewahren.

Nimm eine kleine Menge davon 1/4 – 1/2 TL und verreise es in einem Mörser zu Pulver.

Schäle eine Banane und zerdrücke sie mit einer Gabel und gebe das Kreuzkümmelpulver dazu.



Magendrücken, Sodbrennen, saures Aufstoßen

Das liegt häufig daran, dass zu viel Säure im Körper entsteht, also Pitta zu hoch ist. Pitta ist Feuer. Womit löscht man Feuer? Richtig, mit Wasser und Erde. Oder indem man es nicht weiter anfacht, also Luft oder Brennstoff vermeidet.

Typische Säureauslöser sind Fast-Food, Fermentiertes wie Sauerkraut, scharf gewürztes Essen (Chili) und sehr saures Essen wie Zitrone und andere saure Früchte. Am besten verringerst du scharfe, saure, salzige Lebensmittel. Auch zu hoher Alkoholkonsum, mentaler Stress und zu wenig Schlaf in der Nacht können zu Magenbeschwerden führen.

Mit den Geschmacksrichtungen süß, bitter und herb/zusammenziehend kannst du der Übersäuerung entgegenwirken. Wurzelgemüse, Kürbis, Kartoffel, Milch und Ghee sind hier sehr zu empfehlen. Auch grüne, bittere Blattgemüse und Gemüse wie Zucchini, Spinat und Mangold sind zu bevorzugen. Weizen ist ebenfalls süß.

Kokosnuss wirkt kühlend gegen die Überhitzung.



Du bist müde und kommst nicht in die Gänge?

Vielleicht ist dein Kapha-Dosha aus der Balance? Du fühlst dich schwer und zu sehr "der Erde verhaftet", ein bisschen wie Matsch (Erde + Wasser)?

Vielleicht hast du zu schwer und zu süß gegessen? Denke bitte auch daran, dass die meisten Kohlehydrate einen süßen Geschmack haben, also nicht nur Zucker und Süßwaren. Viele fühlen sich nach zu viel Weizen, Nudeln oder Kartoffeln schwer und träge.

Jetzt gilt es die Leichtigkeit zu stärken und die Schwere zu mindern. Bittere und herbe Gemüse, Blattgemüse und Kräuter wirken der Schwere entgegen und muntern dich auf.

Scharfes "verbrennt" die Schwere und bringt durch Feuer Bewegung in matschige Wasser/Erde-Ansammlungen.

Gerne kannst du auch Saures versuchen um dich aufzumuntern und zu aktivieren. Saures aktiviert und regt an. Aber Achtung, wenn du zu Übersäuerung neigst, also zu viel Kapha und Pitta hast.



Du hast Probleme mit dem Gewicht?

Bei Übergewicht ist meist zu viel Kapha im Spiel, also zu viel von schwerer Erde und Wasser. Es fehlen häufig die Elemente Luft und Feuer.

Hier ist die konsequente Reduzierung von süßem, sauren und salzigem Geschmack gefragt.

Süßes ist erdig und schwer und bringt somit nur noch mehr Schwere ins System. Saures macht g'lustig, wirkt also appetitanregend und ist somit auch zu vermeiden. Salziges bindet Wasser im Körper, vor allem das Meersalz. Ausnahme: naturbelassenes Steinsalz ist trocken und scharf und enthält viele Mineralien.

Erhöht werden dürfen die Geschmacksrichtungen scharf, bitter und herb

Scharfes bringt Feuer und Aktivität ins System.

Bitteres die Leichtigkeit und führt zu mehr Trockenheit im Gewebe

Herbes / Adstringierendes zieht das Gewebe zusammen (strafft) und bringt ebenfalls Leichtigkeit.



Die Elemente und Eigenschaften der 6 Geschmacksrichtungen

- | | |
|----------|--|
| ● Süß | Erde und Wasser / schwer, kalt, feucht |
| ● Sauer | Feuer und Erde / leicht, heiß, feucht |
| ● Salzig | Feuer und Wasser / schwer, heiß, ölig |
| ● Scharf | Feuer und Luft / leicht, heiß, trocken |
| ● Bitter | Äther und Luft / leicht, kalt, trocken |
| ● Herb | Äther, Erde / schwer, kalt, trocken |

Süß

Substanz bildend und aufbauend

Beispiele:

Energielieferant, Brot, Getreide, Nudeln, Reis, Kartoffel, Süßkartoffeln, Kürbis, Wurzelgemüse, insb. Karotten, Honig, Zucker, -arten, Süßungsmittel, reife Früchte, Trockenfrüchte, Nüsse, Milch, Butter, Ghee, Fleisch

Zugeordnete Elemente: Erde und Wasser

Eigenschaften: schwer, kalt, feucht

Vermindert Vata und Pitta

Erhöht Kapha



Süß

- Süßes bildet Substanz, stärkt und baut auf.
- Süßes nährt alle Gewebe, wirkt verjüngend, hält Wasser im Gewebe, wirkt aufbauend und vitalisierend
- Süßes verstopft aber auch und lässt bei "Zuviel" das Wasser im Gewebe, das Körpergewicht und die Blutwerte ansteigen, verunreinigt Haut und Poren
- Zucker, also Süßes ist der wichtigste Energielieferant.
- Häufig ist Süßes in Form von Kohlenhydraten und Zucker in unseren Lebensmitteln enthalten. Alle Grundnahrungsmittel enthalten den süßen Geschmack.
- Süßer Geschmack senkt Vata und Pitta, erhöht Kapha
- Süßes erzeugt positive Gefühle wie Liebe, Freude, Zufriedenheit oder Umsorgt sein.
- Süßes verstärkt aber auch negative Gefühle wie Gier, Trägheit, Schwere, Anhaftung und Lustlosigkeit
- Ausnahme: Honig schmeckt süß, wird aber scharf verdaut. Somit können Kapha-Konstitutionen Honig sehr gut zum Süßen nehmen.

Sauer

Sauer macht Appetit

Beispiele:

Zitrusfrüchte, Joghurt, Käse, Essig, Tamarinde, Tomaten, Ananas, Rhabarber, Trauben, Beeren, Sauerampfer, fermentiertes Gemüse (Sauerkraut), unreife Früchte, Amla-Frucht, saure Weine, Alkohol, Kaffee

Zugeordnete Elemente: Feuer und Erde

Eigenschaften: leicht, heiß, feucht

Vermindert Vata

Erhöht Pitta und Kapha



Sauer

- Sauer macht lustig
Eigentlich heißt es nicht lustig, sondern "gelüstig".
Einer von vielen Übersetzungsfehlern oder Varianten.
Es bedeutet, dass Saures Lust auf Essen macht – also appetitanregend wirkt und die Produktion von Verdauungssäften stimuliert.
Stell dir vor du beißt in eine Zitrone – das Wasser läuft im Mund zusammen.
 - Saures regt das Verdauungsfeuer und die Speichelbildung an, wirkt schweißtreibend
 - Saures wirkt reinigend und stimulierend, stärkt das Herz-Kreislauf-System
 - Saures fördert Brennen und Übersäuerung (Sodbrennen) und kann zu Muskelschwäche führen
 - Saures erzeugt positive Gefühle wie Leichtigkeit.
Der saure Geschmack wirkt anregend und aktivierend.
Er fördert die Kreativität.
 - Saures kann zu Nervosität, Panik und Reizbarkeit führen.
- Ausnahme: Granatäpfel schmecken sauer, werden aber süß verdaut

Salzig

Salzig macht durstig

Beispiele:

Alle Arten von Salz, Meersalz, Steinsalz, schwarzes Salz (Kala Namak), rotes Salz (Hawai), Siedesalz, Algen

Zugeordnete Elemente: Feuer und Wasser

Eigenschaften: schwer, heiß, ölig

Vermindert Vata

Erhöht Pitta und Kapha



Salzig

- Salz ist ein Würzmittel und Geschmacksverstärker. Die Redewendung "das Salz in der Suppe" zeugt von der Wichtigkeit des salzigen Geschmackes.
 - Salz bewahrt vor Austrocknung da es Wasser im Körper binden kann.
 - Es wirkt verdauungsanregend und verbessert die Zirkulation, regt Geist und Sinne an, stärkt das Herz.
 - Zu viel Salz begünstigt hohen Blutdruck, kann zu Übersäuerung beitragen und macht durstig
 - Salz lässt schneller Altern und fördert das Ergrauen und Haarausfall
 - Salz wirkt emotional entspannend und beruhigt die Nerven, stärkt die Gefühle von Stabilität, Stärke und Sicherheit.
 - Salz kann aber den Körper und die Gefühl schwer werden lassen und zu Trägheit führen. Anhaftung an Gefühle und Dinge wird verstärkt und Gefühllosigkeit gefördert.
- Ausnahme: Steinsalz
Nach der Verdauung hat Steinsalz einen scharfen Geschmack und wirkt deshalb leichter, und bindet weniger Wasser im Gewebe. Steinsalz enthält viele weitere Mineralien.

Scharf

Schärfe facht das Feuer an

Beispiele:

Chili, Paprika, Pfeffer, Ingwer, rohe Zwiebel, Knoblauch, Thymian, Majoran, Basilikum, Rucola, Senf, Brunnen-, Kresse, Meerrettich, Radieschen, Rettich

Zugeordnete Elemente: Feuer und Luft

Eigenschaften: leicht, heiß, trocken

Vermindert Kapha

Erhöht Vata und Pitta



Scharf

- Scharfes wirkt wärmend und anregend, dafür steht auch die Redewendung "jemanden scharf machen"
 - Scharfes wirkt auch belebend und zuspitzend, wie die Redewendung "mit scharfer Zunge reden" aufzeigt.
 - Scharfes erhöht die Verdauungskraft, fördert die Schweißproduktion, fördert die Durchblutung und verleiht der Haut ein Strahlen
 - Wirkt erhitzend und kann deshalb auch zu Brennen führen, reduziert Feuchtigkeit und somit auch Geschmeidigkeit
 - Scharfes kann Gewebe abbauen, wirkt gewebe-reinigend und verbrennt Schlacken
 - Schärfe wirkt auf emotionaler Ebene leistungs-stärkend und fördert die Aktivität, sowie den Bewegungsdrang. Scharfes kann die Euphorie und die Willenskraft positiv beeinflussen.
 - Schärfe lässt die negativen Gefühle wie Wut, Hass, Zerstörungswille und Aggressionen ansteigen.
- Ausnahme: Ingwer und Knoblauch
Beide schmecken zwar scharf, wirken jedoch beruhigend

Bitter

Bitterer Geschmack wirkt reinigend

Beispiele:

Grünes Gemüse, Blattgemüse, Salat, Chicorée, Radicchio, Endiviensalat, Kohl, Kraut, Blumenkohl, Kohlsprossen, Kurkuma, Bockshornklee, Kräuter, Artischocken, Spargel, Bittergurke, Wermut, Löwenzahn, Enzian, Kaffee und Kakao

Zugeordnete Elemente: Äther und Luft

Eigenschaften: leicht, kalt, trocken

Vermindert Pitta und Kapha

Erhöht Vata



Bitter

- Bittere Heilkräuter haben meist eine starke medizinische Wirkung. Sie wirken meist reinigend und entgiftend, sowie entzündungshemmend.
- Bitteres unterstützt beim Wunsch nach Gewichtsverlust und Fettabbau. Der Stoffwechsel wird angeregt.
- Der bittere Geschmack ist bei uns unbeliebt. Vielen Gemüsen wird der bittere Geschmack weggezüchtet (Beispiel Chicorée). Für die Nahrung aller Doshas ist er aber genauso wichtig, wie die anderen 5 Geschmäcker..
- Zu viel Bitteres oder beim Falschen Typ eingesetzt, kann zu Blutarmut, Gewebeabbau und Verstopfung führen.
- Bitteres wirkt trocknend und kann den Blutdruck erniedrigen, sowie zu Schlaflosigkeit führen.
- Auf emotionaler Ebene fördert der bittere Geschmack die Leichtigkeit und das Gefühl von Freiheit. Er fördert die Spontanität und die Kreativität.
- Durch die Erhöhung von Vata können aber auch Gefühle wie Angst, Unsicherheit und Labilität gesteigert werden.
- Ausnahme: Blätter von frischem Koriander sie schmecken bitter, wirken aber süß und erwärmend

Herb / Adstringierend

Herbes wirkt adstringierend, zusammen ziehend

Beispiele:

Beeren, Bohnen, Erbsen, Linsen, Mangold, Auberginen, alle Kohlsorten, pektinreiche Früchte wie Quitten, Granatapfel, unreife Bananen, Rhabarber, Salbei, Aloe vera, Wacholderbeeren, Kräuter und Gewürze, alter Honig

Zugeordnete Elemente: Äther und Erde

Eigenschaften: schwer, kalt, trocken

Vermindert Pitta und Kapha

Erhöht Vata



Herb / Adstringierend

- Herbes (Salbei) balanciert die Schweißproduktion
 - Herbes strafft das Gewebe, wirkt antiseptisch und verfeinert das Hautbild
 - Adstringierendes kann zu Taubheitsgefühl, Verstopfungen und Blähungen führen, das kommt von den enthaltenen Gerbstoffen.
 - Herbes reduziert durch zusammenziehen den Fluss von Säften im Körper, wirkt verdichtend auf das Gewebe und kann zu Trockenheit führen
 - Hinsichtlich der Gefühle können Feinfühligkeit und eine gewisse geistige Kraft gestärkt werden.
 - Durch die Erhöhung von Vata können aber auch geistige Beeinträchtigungen wie Neurosen und Psychosen gesteigert werden.
- Die bitteren und herben Geschmacksrichtungen sind weniger beliebt und uns weniger vertraut, sie werden häufig eher gemieden. In vielen Gemüsen wird der bittere Geschmack oft weggezüchtet, bspw. Chicorée

Nahrung aller Elemente (Doshas) in dir

Diese Ausführungen zeigen dir, dass jede Geschmacksrichtung eine bestimmte Wirkung auf den jeweiligen Typen bzw. die aktuelle Befindlichkeit hat.

Jeder Geschmack ist wichtig und notwendig und zeigt seine Wirkung im Körper.

Es ist für deinen Ausgleich notwendig, dass du von jeder Geschmacksrichtung etwas in jeder Mahlzeit enthalten hast. Wo du den Schwerpunkt setzt und wie viel von jedem Geschmack du zu dir nimmst hängt von deinem Typ und deiner momentanen Befindlichkeit ab.

Hältst du dich an die Empfehlung alle Geschmacksrichtungen in einer Mahlzeit anzubieten, dann beugt das auch Heißhunger und der Lust auf bestimmte Nahrungsmittel vor.

Ayurvedisches Beispiel – Menü:

Süß– im Ofengemüse (oben) und im Reis, sowie in der Schokocreme

Sauer– im Quittenchutney links

Salzig– als Würzung und im Feta

Scharf– Pfeffer und Ingwer im Spinat und Dal (rechts), Chili im Chutney (links)

Bitter– im Spinat und in den Gewürzen des Chutney's

Herb– im Spinat, in den Kräutern und Gewürzen, in der Schokolade



Chutney - eine runde Sache

in der ayurvedischen Ernährung und Küche nimmt das Chutney eine besondere Stellung ein. Das Chutney dient dazu, alle 6 Geschmacksrichtungen in einem Gericht zu vereinen. Durch ein Chutney ist also immer gewährleistet, dass alle Geschmacksrichtungen in deiner Mahlzeit enthalten sind.

In meinen Kochkursen wird deshalb immer auch ein Chutney zubereitet.

Du kannst ein Chutney aus den verschiedensten Obstsorten, zu jeder Jahreszeit und in individueller Kombination herstellen. Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ein Chutney hält sich 1-2 Wochen im Kühlschrank und kann zu jeder Mahlzeit gereicht werden. Klassisch sind Apfel- oder Mango-Chutney.

Im Bild auf der vorherigen Seite ist es ein Quitten-Dattel-Chutney (Herbst), auf dieser Seite ein Rhabarber-Pflaumen-Chutney (Frühjahr).

Süß – Zucker, Obst, Sauer – Obst, Zitrone, Salzig – Salz, Scharf – Chili, Pfeffer, Ingwer, Bitter – Gewürze, Kräuter, und Zusammenziehend – Gewürze, Kräuter, Rhabarber



Probier doch mal ...

Es folgen einige Beispiele für Kurioses und verschiedene Geschmacksrichtungen in einem Lebensmittel oder nach Zubereitung

Kleine Übung für deinen Geschmack

Kaufe dir Trauben mit Kern, beiße zuerst in die Frucht, und dann zerbeiße den Kern.

Kleine Übung für deinen Geschmack

Schneide dir einen Schnitz Zitrone ab, stell dir vor du beißt hinein. Was passiert? Dann beiße wirklich hinein. Passiert das, was du dir vorgestellt hast?

Kleine Übung für deinen Geschmack

Wenn du beim nächsten Mal Zwiebel anbrätst, probiere zunächst ein rohes Stück und anschließend ein geröstetes Stück Zwiebel. Wie hat sich der Geschmack geändert?

Kleine Übung für deinen Geschmack

Kannst du aus einem Chutney alle 6 Geschmacksrichtungen herausschmecken?

Kleine Übung für deinen Geschmack

Probieren eine noch grüne Banane und dann eine reife Banane? Was schmeckst du?



Karin Horber
Austraße 9a
83022 Rosenheim

Telefonisch erreichst Du mich: +49 (0) 160 / 9669 0551
Montag bis Freitag von 9 bis 19 Uhr unter:



Unverbindliches, kostenloses Kennenlerngespräch unter:
<https://calendly.com/ayurveda-termine/15min>

Mail: ayurveda@karin-horber.de
Instagram: <https://www.instagram.com/kochenmitkarin/>
Facebook Seite "Kochen mit Karin":
<https://www.facebook.com/Ayurvedaeinfachundregional>

Alle Angaben zu diesem eBook wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch sind Fehler nicht ganz auszuschließen. Die Autorin übernimmt keinerlei juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuell verbliebene Fehler entstehen.

Die in diesem eBook vorgestellten Informationen und Empfehlungen habe ich mit bestem Wissen und Gewissen geprüft und zusammen getragen. Dennoch übernehme ich keinerlei juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Rezepte und Ernährungsempfehlungen ergeben.

Bitte nimm im Zweifelsfall, beziehungsweise bei gesundheitlichen Beschwerden, immer ärztliche Hilfe in Anspruch!