



Ayurvedaschule im Bildungszentrum Rosenschloss  
Interview mit dem Ayurvedakoch  
Wolfgang Neutzler, Heilpraktiker

Schlachteggstr. 3  
89423 Gundelfingen

**[info@schule-fuer-ayurveda.de](mailto:info@schule-fuer-ayurveda.de)**  
**<http://www.schule-fuer-ayurveda.de>**

Mobil: +49 (0)157 – 51271025  
Telefon: +49 (0)9073 – 44 80 761

Ayurveda-Kochen – leicht, schnell und lecker

31. MAI 2014

Ayurvedisch Kochen kann ganz schnell und leicht gehen – das vermittelt Wolfgang Neutzler, Ayurvedalehrer und Ayurveda-Koch in seinen Koch-Kursen.

**Interview mit dem Ayurveda-Koch und Ayurveda-Lifestyle-Coach Wolfgang Neutzler**

**Warum ayurvedisch Kochen – welchen Sinn hat das?**

Im Ayurveda ist bekannt – jeder ist für seine Gesundheit selbst verantwortlich. Ahara-Vihara beschreibt die 2 wichtigsten Bereiche, die ein gesundes Leben nach Ayurveda ausmachen: die Ernährung und die Lebensweise.

Da ich selbst immer schon gerne gegessen habe und gutes Essen genieße, war es für mich naheliegend, mich auch mit dem Kochen zu beschäftigen.

In der Ayurveda-Küche, so wie ich diese vermittele, werden folgende wichtige Kriterien erfüllt:

- **Es muss schnell gehen** – stundenlanges Einkaufen und Kochen ist in unserer heutigen Zeit ein ausgesprochenes “No-Go”.
- **Es muss leicht umsetzbar sein** – Zeitfresser haben die meisten Menschen so schon genug. In unseren Ayurveda-Kuren, Ayurveda-Ausbildungen und Kochkursen wird folgendes immer als sehr positiv empfunden: Das Herrichten eines guten ayurvedischen Essens benötigt nicht länger als 20-30 Minuten.
- **Es muss schmecken** – nur dann werden es sich die meisten Menschen vorstellen können, die Ayurveda-Ernährung in ihren Alltag zu integrieren - und dabei, das drücke ich jetzt ganz bewusst ein wenig witzig aus:
- **Es darf dabei auch gesund sein.** Wer hätte schon etwas dagegen, dass dieses Essen auch noch gesund ist, mehr Lebensfreude und Wohlfühl und vor allem mehr Energie geben. An Energie mangelt es den meisten – das stellen wir immer wieder in den Ayurvedaschulungen und Ayurvedakuren fest.

Genuss ist für die Menschen wichtig. Und das darf es auch. In meinen Ayurveda-Ausbildungen vermittele ich immer wieder:

***Wenn man einen Menschen dazu motivieren will, etwas im Leben mit Leichtigkeit zu ändern, dann muss das, was man integrieren möchte, mindestens so attraktiv sein wie das bisherige.***

### **Wie bist Du zum Kochen gekommen?**

Schon mit 5 Jahren wollte ich meiner Mutter in der Küche helfen. Sie zeigte mir einmal eine Schürze (ca. 40x40 cm) und meinte, das war deine 1. Schürze.

***Kochen ist für mich Kunst, Kreativität, Meditation, Lebensfreude.***

Ich habe dann als 1. Beruf den Kochberuf ergriffen. Ich habe in einem gut bürgerlichen Hotel gelernt, es hat mir sehr viel Freude gemacht. Danach lernte ich auch noch Kellner und absolvierte die Fachschul-Ausbildung: Hotel-Betriebswirt – so habe ich im Grunde das Hotelgewerbe von der Pike auf gelernt.

### **Wie bist du denn zur Ayurveda-Küche gekommen?**

Ich habe noch verschiedene Berufe gelernt, z.B. Krankenpfleger – ich führte dann ein Alten- und Altenpflegeheim.

Dann wurde ich Heilpraktiker und initiierte ein Ayurveda-Zentrum mit einer Partnerin. Dort arbeitete ich über einige Jahre mit einer Ayurveda-Ärztin aus Sri Lanka zusammen und wir tauschten uns mit Rezepten und mit dem jeweiligen Wissen um eine gesunde Ernährungsweise und Lebensweise aus.

**Schon dabei war für mich klar:** Auch bei uns im Westen gibt es ganzheitliches Ernährungswissen, das ähnliche Prinzipien vertritt wie Ayurveda. Das Besondere am Ayurveda ist aber die individuelle Konstitution.

### **Ist das denn nicht zu kompliziert, um es im Alltag umzusetzen?**

Diese Frage bekomme ich oft. Meist wird genau das als Nachteil gesehen, man kann doch in einer Familie nicht für jeden ganz individuell etwas anderes kochen – das ist doch zu zeitaufwendig.

Da zitiere ich gerne die Ayurveda-Ärztin mit der ich gemeinsam Ayurveda praktiziert habe. Sie meinte: „Auch bei uns in Sri Lanka und auch in Indien wird gegessen, was auf den Tisch kommt.“

Dort wird also auch nicht für jeden ganz individuell gekocht. Es gibt ein Essen, das für alle Familienmitglieder zuträglich ist, das wertvolle Energie gibt. Diese Mahlzeiten haben alle Geschmacksrichtungen beinhaltet,

### **Was vermittelst Du in Deinen Ayurveda-Kochkursen?**

Ich führe Tages-Koch-Events durch. Das ist zeitlich für die meisten Menschen machbar, sich einen Tag Raum dafür zu verschaffen.

Die Teilnehmer erhalten ein gutes Grundlagenwissen zu den Ayurveda-Konstitutionen, zur Tagesroutine und vor allem zur Ayurveda-Küche.

Es wird in kleinen, überschaubaren Gruppen gemeinsam gekocht, so dass jeder Teilnehmer selbst erfahren kann, wie leicht und schnell die Ayurveda-Küche

umgesetzt werden kann.

**Wir hören oft von Teilnehmern:** Endlich hat mich einmal jemand motivieren können. Jetzt weiß ich, ayurvedisch kochen ist im Alltag machbar.

Gekocht werden an so einem Tag Frühstücke, Mittagsmahlzeiten, und Abendessen.

**...Und das Kochen in der Gruppe hat noch jedem Spaß gemacht und alles wird dann gemeinsam verkostet.**

**Wo werden diese Kochkurse durchgeführt?**

Regelmäßig werden diese Kochkurse im Bildungszentrum Rosenschloss in Gundelfingen alle 2 Monate durchgeführt.

**Ayurveda-Ernährung lernen**

Die Ayurvedaschule im Rosenschloss ist eine unabhängige Privatschule. Schulleiter der Schule für Ayurveda Wolfgang Neutzler praktiziert seit 1985 als Heilpraktiker mit Schwerpunkt Ayurveda.

Er ist als Autor, Co-Autor, Schulungsleiter sowie Privatdozent für Ayurveda tätig.

Das Ziel ist, vielen Schülerinnen und Schülern sowie interessierte Menschen das ganzheitliche Konzept der indischen Lehre „Ayurveda“ näher zu bringen.

Ayurvedaschule im Rosenschloss

Wolfgang Neutzler

Schlachteggstr. 35

89423 Gundelfingen an der Donau

Mobil: 0157 - 51 27 10 25

Telefon: 09073 - 44 80 761

info@schule-fuer-ayurveda.de

<http://www.schule-fuer-ayurveda.de>

Ayurveda-Press-Agentur im Ayurveda-Rosenschloss

Werner Appel

Schlachteggstr. 3

mail@ayurveda-rosenschloss.de

<http://www.ayurveda-rosenschloss.de>

Tel.: 09073 95894-0