

Nahrungsmittelunverträglichkeit adieu: Neue Lebensqualität durch Ayurveda (Interview mit Nelly Grandel)



Lebensmittelunverträglichkeiten und Verdauungsprobleme gehören bei vielen Menschen leider zum Alltag. Doch wie kann bei so vielfältig-individuellen Beschwerden eine Besserung eintreten? Spannende Erfahrungen hierzu erwarten dich in der persönlichen Geschichte von [Nelly Grandel](#). Darin teilt sie, wie ihr der Ayurveda mit seinem ganzheitlichen Ansatz helfen konnte.

Interview mit Nelly Grandel

ayurvedaben: Grüß dich liebe Nelly und schon mal vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst für diesen Beitrag. Stell dich doch bitte den Leserinnen kurz vor?

Zuerst möchte ich mich bei dir für das Interview bedanken und dass ich Teil deiner spannenden Reihe sein darf – vielen lieben Dank! Ich bin Nelly, wohne in der Nähe von Stuttgart und bin ganzheitliche Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Für Ayurveda interessiere ich mich schon, seit ich 16 Jahre alt bin. Ich war sofort von dieser wundervollen, ganzheitlichen Heilkunst fasziniert. Tatsächlich habe ich mich aber erst durch meine eigene Krankheit intensiv mit Ayurveda beschäftigt. Ich habe gleich mehrere Nahrungsmittelunverträglichkeiten bekommen. Ich konnte so gut wie nichts mehr essen und hatte jeden Tag starke Bauchschmerzen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Schulmedizin bei solchen Problemen nicht wirklich weiterhelfen kann. Es wurden nur Symptome bekämpft, nicht aber die Ursachen. Das war eine schlimme Zeit in meinem Leben. Deswegen habe ich selbst angefangen, mich mit Gesundheit zu beschäftigen und alles Mögliche ausprobiert. Ich wollte unbedingt wieder gesund werden! Ayurveda war dann mein Schlüssel zur Heilung. 😊

ayurvedaben: Wann traten bei dir Nahrungsmittelunverträglichkeiten zum ersten Mal auf?

Mit Anfang 20. Ich habe zuerst eine Fruktoseintoleranz bekommen, dann eine Laktoseintoleranz und über die Jahre kam dann noch eine Glutenunverträglichkeit sowie eine Dünndarmfunktionsstörung dazu. Eine der Ursachen war, dass ich mehrere Male Antibiotika eingenommen habe – wegen Erkältungen und Mandelentzündungen, also relativ harmlosen Dingen. Ich habe mir damals keine Gedanken gemacht, sie wurden mir ja schließlich ärztlich verordnet. Ich finde es schlimm, zu sehen, wie viele Menschen Antibiotika nehmen – vor allem, weil es meiner Meinung nach in vielen Fällen nicht nötig ist und es gute Alternativen dazu gibt. Deine Gesundheit sitzt im Darm – dort ist auch etwa 80 % deines Immunsystems. Deswegen ist es wichtig, dass du auf deinen Darm gut aufpasst. Wenn deine Verdauung und dein Darm nicht in Ordnung sind und du nichts unternimmst, ist es leider oft so, dass noch andere Beschwerden oder Krankheiten dazukommen. Meine Verdauung und damit meine generelle Gesundheit haben sich also über die Jahre hinweg immer weiter verschlechtert.

ayurvedaben: Erzähl doch bitte, was waren dann deine ersten Berührungspunkte zum Ayurveda? Und wie konnte er dir persönlich in Bezug auf deine Umstände helfen?

Als erstes habe ich mir ein Buch über Ayurveda gekauft. Das hat mich unglaublich begeistert und motiviert. Mir war sofort klar, dass Ayurveda mir helfen kann. Ayurveda ist eine ganz besondere Heilkunst und die älteste ganzheitliche

medizinische Wissenschaft der Welt. Jeder Mensch wird im Ayurveda individuell betrachtet, das ist das Tolle daran. Was für den einen gesund ist, ist für den anderen ungesund. Vor drei Jahren habe ich dann eine authentische Panchakarma-Ayurveda-Kur in Sri Lanka gemacht. Das ist eine intensive Entgiftungskur und eines der besten Dinge, die du für deine Gesundheit machen kannst – wenn du krank bist, zur Heilung und wenn du gesund bist, zur Vorsorge! Das war der Start in mein neues Leben.

Zusätzlich dazu war ich bei einer guten Heilpraktikerin in Behandlung. Bei ihr habe ich unter anderem auch eine Schwermetallausleitung und eine Bioresonanz-Therapie gemacht. Ich habe am eigenen Körper erlebt, wie es mir langsam, aber stetig immer besser ging, die Schmerzen weniger wurden, ich wieder mehr Lebensmittel essen konnte und mein Energielevel endlich wieder hochging. Meine Fruktoseintoleranz ist schon geheilt und ich kann endlich wieder Früchte essen!

ayurvedaben: Welche Gefühle hat das bei dir ausgelöst, als du erkannt hast, dass der Ayurveda dir bei deiner Nahrungsmittelunverträglichkeit helfen konnte?

Das kann ich gar nicht in Worte fassen. Ich empfinde eine tiefe Dankbarkeit dafür. Ich bin davon überzeugt, dass Krankheiten, Krisen und Schicksalsschläge einen tieferen Sinn haben. Es sind die Wendepunkte in unserem Leben. In ihnen können unglaubliche Chancen liegen. Erst dadurch findet persönliche Weiterentwicklung statt. Im Nachhinein ergibt alles einen Sinn. Ich durfte durch meine eigene Erkrankung lernen, dass ich mich selbst heilen kann. Dank dieser Erfahrung kann ich jetzt andere Menschen unterstützen, gesund und voller Energie zu leben.

ayurvedaben: Hat der Ayurveda darüber hinaus noch weiteren Einfluss auf dein Leben genommen?

Ja – einen riesigen! Seitdem ich begonnen habe, mich mit Ayurveda zu beschäftigen, hat sich alles in meinem Leben verändert. Ayurveda ist ganzheitlich, das heißt, diese Heilkunst ist nicht nur auf die Ernährung beschränkt. Als ich erkannt habe, welcher ayurvedische Typ ich bin, hat mir das so sehr in allen Bereichen meines Lebens geholfen! Ich habe gelernt, was mir guttut und was nicht, wieviel Schlaf ich wirklich brauche, welcher Sport zu mir passt, welche Lebensmittel die besten für mich sind und welche ich meiden sollte. Ich habe erfahren, wie ich mehr Energie bekommen und dadurch meine Ziele im Leben erreichen kann. Ich bin davon überzeugt: Jeder Mensch hat besondere Gaben und ein Geschenk für die Welt. Ayurveda hilft mir, dieses Geschenk voller Energie und Lebensfreude in die Welt zu tragen. Ayurveda ist der Beipackzettel für mein individuelles Leben.

ayurvedaben: Welche Schwierigkeiten hattest du am Anfang als du mit Ayurveda begonnen hast? Und wie hast du diese Schwierigkeiten bewältigt?

Ich wusste zuerst nicht, wo ich beginnen soll, da bei mir ziemlich viel im Ungleichgewicht war. Ich bin von der ayurvedischen Konstitution her ein Vata-Pitta-Typ und zudem hatte ich eine viel zu schwache Verdauungskraft und Ama (angesammelte Gifte im Körper). Die Ernährungsempfehlungen bei so vielen Dingen widersprechen sich teilweise. Ein Vata-Typ sollte anders essen als ein Pitta-Typ und um die Verdauung zu stärken, können zum Beispiel viele scharfe und bittere Lebensmittel gegessen werden, die für den Vata-Typen aber nicht gut sind. Und wie koche ich denn überhaupt ayurvedisch? Ehrlich gesagt war ich etwas überfordert!

Da ich mich damals wegen meinen Nahrungsmittelintoleranzen gezwungenermaßen schon so viel mit Essen, Ernährung und Gesundheit auseinandersetzen musste, habe ich mich dazu entschieden, neben meinem Beruf eine Ausbildung zur ganzheitlichen Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin zu machen. Ich wollte einerseits für mich selbst richtig tief in Ayurveda einsteigen und andererseits wusste ich da schon, dass ich mein Wissen und meine Erfahrungen mit anderen teilen will. Ich hatte das große Glück und durfte von Kerstin Rosenberg und Prof. S. N. Gupta lernen. Kerstin Rosenberg ist die Ayurveda-Koryphäe in Deutschland und Prof. Gupta ein mehrfach ausgezeichnete, indischer Ayurveda-Arzt. Diese Ausbildung zu machen war eine der besten Entscheidungen meines Lebens.

ayurvedaben: Was begeistert dich am Ayurveda am meisten?

Ayurveda ist nicht kompliziert, aber Ayurveda ist komplex – ich habe das Gefühl, dass ich nie auslerne. Das macht es für mich auch so interessant. Je mehr ich lerne, desto faszinierter bin ich! Außerdem erklärt Ayurveda einfach alles. Warum Babys süß riechen, warum es die Frühjahrsmüdigkeit gibt, warum manche Menschen alles essen können, ohne auch nur ein Gramm zuzunehmen... Ayurveda ist eine der sogenannten Lebenswissenschaften. Ich bin davon überzeugt, dass Ayurveda das beste Gesundheitssystem der Welt ist.

Durch die ayurvedische Ernährung und Lebensweise bekomme ich unglaublich viel Kraft und Energie. Das ist großartig! Ansonsten könnte ich gar nicht so viel leisten – ich habe zwei Jobs, die mich fordern: ich arbeite im Büro als Angestellte sowie selbstständig als Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Dazu kommen noch unzählige Hobbys, Familie und Freunde. Und selbstverständlich koche ich mein Essen jeden Tag frisch. 😊

ayurvedaben: Hast du vielleicht für die diejenigen Leserinnen, die gerade sehr unter ihren Umständen leiden ein paar aufmunternde Worte?

Na klar! Mir haben früher viele Menschen und Ärzte gesagt, dass ich mit den Nahrungsmittelunverträglichkeiten und den Schmerzen leben muss und dass das eben so ist. Aber ich habe selbst die Erfahrung gemacht, dass Heilung immer

möglich ist – egal, was man hat und wie schlimm die Beschwerden sind! Glaube an dich und gib niemals auf! Gesund zu sein ist dein natürlicher Zustand. Finde die Ursache für deine Beschwerden – eine Krankheit will dir immer etwas aufzeigen. Wichtig ist auch, dass du auf dein Bauchgefühl hörst. Der Bauch steht für Gefühle. Was will dein Bauch dir sagen? Wenn du dich dann noch typgerecht ayurvedisch ernährst und entsprechend deiner Konstitution lebst, ist das die beste Voraussetzung für deine zukünftige Heilung und strahlende Gesundheit. Alles ist möglich!

Ich habe es geschafft, meine Nahrungsmittelunverträglichkeit zu heilen. Ich kann jetzt wieder Früchte essen und bin so fit und gesund wie noch nie in meinem Leben. Dafür bin ich unglaublich dankbar! Und wenn ich das geschafft habe, dann schaffst du das auch! Dein Körper hat unvorstellbare Selbstheilungskräfte!

ayurvedaben: Gibt es für diejenigen Leserinnen, die sich jetzt vielleicht noch mal persönlich mit dir austauschen möchten eine Möglichkeit dazu? Teilst du vielleicht über Social Media noch weitere persönliche Erfahrungen und Wissen zum Ayurveda?

Ja, auf meiner Internetseite www.ayuny.de teile ich mit dir alle meine Erfahrungen. Dort findest du auch leckere ayurvedische Rezepte und Ayurveda-Tipps für den Alltag. Ich liebe es, neue Dinge auszuprobieren und berichte ehrlich und authentisch über alles, was mit ganzheitlicher Gesundheit zu tun hat: von ayurvedischem Fasten, Meditieren, Yoga, energetischer Psychologie, Chakra-Arbeit und Detox bis hin zu meinen Erfahrungen mit Ayurveda-Kuren.

So viele Menschen haben heutzutage Verdauungsstörungen und Unverträglichkeiten und wissen nicht weiter. Diesen und allen anderen, die Beschwerden haben oder einfach gesünder leben wollen, will ich unterstützen! Wenn du Lust auf eine individuelle Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberatung hast, kannst du dich gerne bei mir melden.

Ayurveda zeigt ganz klar, wie gesund leben wirklich geht – abseits von allen Ernährungsmythen. Schau gerne bei mir vorbei und hol dir Inspiration! Auf Instagram findest du mich unter [@nelly.ayuny](https://www.instagram.com/nelly.ayuny). Ich freue mich immer sehr über einen Austausch und teile mein Wissen über ganzheitliche Gesundheit mit viel Liebe, Freude und Leichtigkeit.

Mein Motto ist auch das, was ich dir gerne mitgeben möchte:

YOU'VE GOT THE POWER TO HEAL!

Die hier enthaltenen Erfahrungen und Erläuterungen dienen nur zu deiner Information und ersetzen nicht die Anweisungen oder den Besuch eines Arztes oder Heilpraktikers.

Hat dir der Beitrag gefallen? Dann freue ich mich über eine Bewertung:

Veröffentlicht von  ayurvedaben at  23. September 2020

Folge mir auch auf Instagram und verpass kein neues Ayurveda Rezept: [@ayurvedaben](https://www.instagram.com/ayurvedaben)