

Der sanfte indische

Der Herbst gilt als typische Erkältungszeit. Das muss aber nicht so sein. Die indische Gesundheitslehre Ayurveda bietet einen ganzheitlichen Ansatz, um das Immunsystem zu stärken sowie Erkältungsbeschwerden vorzubeugen und zu lindern.

Text: Stella Cornelius-Koch

Kaum hat der Herbst Einzug gehalten, sieht man wieder zahlreiche Menschen Nase putzend, niesend und hustend durch die Strassen laufen. Zwar gibt es gegen die Beschwerden zahlreiche Medikamente, doch diese können immer nur die Folgen und nicht die Ursachen

einer Erkältung bekämpfen. Ärzte raten daher regelmässig zu Beginn der kalten Jahreszeit, das Immunsystem zu stärken, damit es einen gar nicht erst erwischt.

«Einen ganzheitlichen Ansatz hierzu bietet die Ayurveda-Medizin», sagt

Karin Gramminger, praktische Ärztin der Euroved Klinik im deutschen Bell in der Eifel. Gemäss der 5000 Jahre alten indischen Gesundheitslehre entstehen Erkältungskrankheiten wie auch andere gesundheitliche Beschwerden, wenn Körper, Geist und Seele aus dem Gleichgewicht geraten. Hierbei spielt eine falsche Lebensführung und insbesondere die Ernährung eine entscheidende Rolle.

Erfahrung statt Schubladendenken

«Es gibt jedoch keine allgemeingültigen Empfehlungen, da immer der individu-



Foto: irisblende.de

Weg

elle körperliche und geistige Konstitutionstyp berücksichtigt werden muss, der von den drei Lebenskräften Vata, Kapha und Pitta (die sogenannten Tri-Doshas) bestimmt wird», sagt Gramminger. Nach Angaben der Vorsitzenden des Verbands europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten, in dem auch der Schweizer Verband angesiedelt ist, erlaubt der Konstitutionstyp Aussagen über die jeweilige Anfälligkeit für Erkältungen und was man dagegen tun kann.

Hinweise darauf, welche der drei Doshas überwiegt, liefern Tests oder die Tabelle auf Seite 12, die man in vielen Ayurveda-Büchern findet. Wichtig

Ayurveda – die Wissenschaft vom langen Leben

Ayurveda ist die älteste existierende Gesundheitslehre. Sie entstammt der vedischen Hochkultur Altindiens. Die ersten Schriften sind über 5000 Jahre alt. Der Begriff «Ayurveda» stammt aus der indischen Gelehrtensprache Sanskrit und setzt sich aus den Silben «Ayur» (Leben) und «veda» (Wissen) zusammen.

Wie bei anderen ganzheitlichen Lehren geht es im Ayurveda um die Einheit von Körper, Geist und Seele. Die Besonderheit besteht jedoch in dem Wissen über die Verjüngung des Menschen. Viele Anwendungen, wie die Ölbehandlungen oder die Einnahme von Heilpflanzen-Präparaten, zielen darauf, Organe und Körpergewebe zu regenerieren und zu vitalisieren. Durch diesen vorbeugenden Ansatz wird in vielen Fällen verhindert, dass Krankheiten entstehen können.

Die Grundlage im Ayurveda bilden drei Energieprinzipien (Doshas) Vata, Pitta und Kapha. Sie regulieren alle Lebensvorgänge in der Natur und im Körper und unterliegen sowohl tageszeitlichen als auch jahreszeitlichen Schwankungen. Sind diese Doshas im individuellen Gleichgewicht, ist der Mensch gesund.

zu wissen: Die meisten Menschen weisen jedoch eine Misch-Konstitution auf, zum Beispiel Vata-Pitta oder Pitta-Kapha. «Daher sollte man sich im Zweifel zur genauen Bestimmung an einen Ayurveda-Arzt, ayurvedisch erfahrenen Heilpraktiker oder Therapeuten wenden», sagt die Medizinerin. «Dieser kann ein auf den jeweiligen Patienten abgestimmtes Programm zur Stärkung des Immunsystems zusammenstellen.»

Wichtig zu wissen: Die Doshas unterliegen auch tages- und jahreszeitlichen Schwankungen. So herrscht im Spätherbst das Element Vata vor. Das bedeutet: In dieser Zeit können verstärkt «vata-typische» Störungen auftreten. Hierzu zählen unter anderen Neuralgien, Arthritis oder allgemeine Schmerzzustände. Daher sollte man im Herbst besonders darauf achten, sich warm zu halten und sich vor Wind und Kälte zu schützen. Allgemein sinnvoll sind in dieser Zeit erwärmende Speisen wie kräftige Suppen und würzige Tees sowie warme Ölanwendungen, besonders bei Gelenk- und Knochenproblemen.

Vorbeugen statt husten

Da aus ayurvedischer Sicht das Verdauungsfeuer Agni durch Wind und Feuchtigkeit schwächer wird, empfiehlt die deutsche Ayurveda-Ärztin, es vorbeugend zu stärken, am besten durch die Einnahme einer ayurvedischen Fruchtpaste auf der Basis von Amlafrüchten (Chyawanprash, täglich 1 Teelöffel). Sie ist auch für Kinder und ältere Menschen geeignet. «Ist Agni stark, hat auch die Erkältung kaum eine Chance», so Gramminger.

Nicht zuletzt ist es sinnvoll, im Herbst grosse körperliche Anstrengungen zu reduzieren und allgemein mehr in die Ruhe zu kommen. Dabei reicht es schon, täglich fünf bis zehn Minuten lang in der Stille zu sitzen.

Darüber hinaus kann man einiges tun, um seinem Konstitutionstyp entsprechend das Immunsystem zu stärken und Erkältungsbeschwerden wirksam zu lindern, wie die Tabelle «Heisse Ayurveda-Tipps für kalte Tage» zeigt.

Heisse Getränke helfen zusätzlich

In der kalten Jahreszeit ist das Wärmebedürfnis besonders gross. Diese heissen Getränke können gemäss der Ayurveda-Lehre das Wohlbefinden stärken und so zusätzlich helfen, gesund durch den Herbst zu kommen:

- **Heisses Wasser:** Heisses Wasser ist ein einfaches, aber wirkungsvolles Mittel, um den Stoffwechsel zu fördern und Giftstoffe (Ama) aus dem Körper zu spülen. Heisses Wasser ist für alle Konstitutionen geeignet.

Rezept: Ein Glas Wasser mind. 10 Minuten abkochen und morgens nüchtern in kleinen Schlucken trinken. Wenn Sie mögen, können Sie eine grössere Menge in eine Thermoskanne geben und über den Tag verteilt trinken. Das Wasser sollte so heiss sein, dass Sie es gerade noch gut trinken können.

- **Ingwer-Tee bzw. -Wasser:** Ingwer zählt zu den wichtigsten Gewürz- und Heilmitteln in der Ayurveda-Lehre. Es kann gerade in der kalten Jahreszeit helfen, Erkältungen vorzubeugen (vor allem bei Kapha-Menschen) oder zu

Heisse Ayurveda-Tipps für kalte Tage

Welcher Menschentyp sind Sie?	So bleiben Sie gesund	Das schadet Ihnen	Das hilft bei Erkältungen
<p>Kapha-Typ</p> <p>Personen dieses Typs neigen häufig zu Erkältungen, obwohl sie sonst nicht leicht krank werden. In der Regel handelt es sich um korpulente oder dazu neigende Menschen. Sie sind eher träge, ruhig und frieren sehr leicht.</p> <p>Eine Erkältung geht bei ihnen mit einer vermehrten Bildung von zähem Schleim einher. Aus diesem Grund leiden sie häufig unter Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis) und feuchtem Husten.</p>	<p>Wichtig ist, das von Natur aus schwache Verdauungsfeuer Agni zu stärken. Daher ist in der Ernährung alles gut, was erhitzt. Das heisst: Speisen gut würzen (z. B. mit Pfeffer, Zwiebeln, Knoblauch, Basilikum) und am besten heiss verzehren.</p> <p>Das Gleiche gilt für Getränke. Gut wirkt besonders Ingwertee oder -wasser (siehe Rezept). Zudem hilfreich: Viel Sport, um den trägen Stoffwechsel anzuregen.</p>	<p>Meiden Sie eisgekühlte Getränke und Eiscreme, besonders am Abend. Auch Käse am Abend besser weglassen, da er eine verstärkte Schleimansammlung im Magen fördert. Obst und Gemüse sollten nicht roh, sondern gedünstet gegessen werden.</p> <p> Tipp: Geben Sie etwas Ghee (geklärte Butter) zum Obst und würzen Sie mit Kardamom und Zimt. Dies ergibt ein schmackhaftes, leicht verdauliches Frühstück.</p>	<p>Ein besonders wirkungsvolles Mittel, um den zähen Schleim (z. B. bei einer Kieferhöhlenentzündung) aufzulösen, sind Trikatu-Tabletten. Das ayurvedische Mittel enthält Ingwer, langen und schwarzen Pfeffer. Diese Kombination wirkt auch allgemein anregend auf den Stoffwechsel und energetisiert den Kapha-Typen. Eine Tablette wird jeweils eine halbe Stunde vor den Hauptmahlzeiten eingenommen.</p>
<p>Vata-Typ</p> <p>Personen, bei denen das Vata-Dosha überwiegt, sind eher schlank bis dürr, sehr klein oder sehr gross, und neigen zu Ängsten, Nervosität, Schlaf- und Verdauungsstörungen sowie Gelenksbeschwerden. Typisch für Vata-Typen ist ihre schnelle Auffassungsgabe und ihre ständigen neuen Ideen.</p> <p>Ebenso wie Kapha-Typen frieren auch Vata-Menschen leicht. Erkältungen gehen bei ihnen jedoch eher mit trockenem Husten, dünnflüssigem klarem Schleim und Fließschnupfen einher. Gelenkschmerzen und Verstopfung kennzeichnen die Vata-Erkältung.</p>	<p>Der Vata-Typ sollte auf einen geregelten Tag-Nacht-Rhythmus achten und dafür sorgen, dass er regelmässig warme Mahlzeiten und warme Getränke zu sich nimmt.</p> <p>Günstig ist Gemüse, das mit Hing (Asafoetida), Kreuzkümmel, Senfsamen, schwarzem Pfeffer oder Ingwer gewürzt ist.</p> <p>Da Vata-Typen leicht frieren, sollten sie sich warm anziehen. Hilfreich, um dem Körper Wärme zu geben: Abends ein Glas Milch mit Mandelpulver oder Mandelmus trinken. Auch eine Gewürzmilch nährt und beruhigt den nervösen Vata.</p>	<p>Alles, was seinen unregelmässigen und hektischen Lebensstil fördert! Vor allem abends sollten Vata unbedingt zur Ruhe kommen. Daher vor dem Zubettgehen laute, aggressive Musik, Fernsehen, späte und schwer verdauliche Speisen meiden.</p> <p>Besser: entspannende Musik hören und Yoga- oder Meditationsübungen machen.</p>	<p>Die ayurvedische Fruchtpaste Chyawanprash stärkt durch ihren hohen Vitamin-C-Gehalt und 64 Kräutern das Immunsystem und beugt – regelmässig eingenommen – auch grippalen Infekten vor. Täglich 1 bis 2 Teelöffel einnehmen.</p>
<p>Pitta-Typ</p> <p>Vertreter dieses Typs sind häufig sehr ungeduldig («Hitzköpfe»). Pitta-Menschen weisen oftmals ein rötliches Gesicht auf. Sie haben stets Hunger und eine gute Verdauung, werden jedoch sehr ungehalten, wenn sie nichts zu essen bekommen. Ihre Hände und Füsse sind auch im Winter warm.</p> <p>Sie neigen eher zu entzündlichen Erkrankungen als zu Erkältungen. Wenn es sie doch einmal erwischt hat, handelt es sich zumeist um fieberhafte Infekte, die von gelblich-grünen Schleimabsonderungen begleitet werden.</p>	<p>Der Pitta-Typ ist sehr resistent gegen Erkältungen – sofern er das Richtige isst. Unterstützt wird dies durch eine vegetarische Ernährung und milde Gewürze, wie Kurkuma (Gelbwurz), Koriander, Kardamom, etwas frischen Ingwer (kein Ingwer-Wasser!) und etwas schwarzen Pfeffer.</p> <p>Frische Salate und Obst werden gut vertragen und sind erlaubt.</p>	<p>Da Pitta-Menschen leicht Sodbrennen bekommen, sollten sie alles meiden, was zusätzlich säuernd wirkt (z. B. Mixed Pickles) und den Konsum von Kaffee, Alkohol und Fleisch einschränken.</p> <p>Auch scharfe Gewürze und frittierte Speisen (z. B. Pommes frites) sind tabu.</p>	<p>Schnell fiebersenkend wirken Tabletten mit Wirkstoffen aus dem indischen Neembaum (3-mal täglich 1). Zur Vorbeugung eignet sich auch Chyawanprash, da die Fruchtpaste zusätzlich entsäuert und vor freien Radikalen schützt.</p>

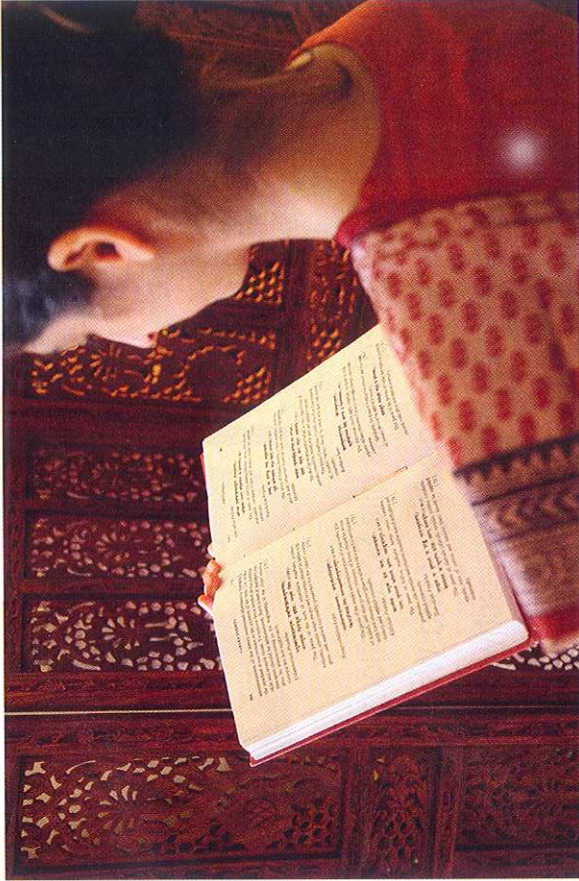


Foto: Irisblende.de

Alte Lehre: Ayurvedarezepte beruhen auf jahrtausendealter Erfahrung

lindern und unterstützt zudem die Verdauung. Ingwer kann bei allen Konstitutionstypen die Verdauungskraft Agni normalisieren.

Rezept: Für die Zubereitung von Ingwer-Wasser ca. 3 Scheiben frischen Ingwers in einen halben Liter Wasser geben und ca. 10 Minuten kochen. Am besten in eine Thermosflasche füllen und über den Tag verteilt trinken.

- **Gewürzmilch:** Eine heisse Gewürzmilch wärmt von innen und ist besonders für Vata-Typen empfehlenswert, die von Natur aus leicht frieren.

Rezept: 250 ml Milch mit 100 ml Wasser in einen Topf geben und je ein Viertel TL Kurkuma (Gelbwurz), Kardamom, etwas langen Pfeffer, Zimtrinde, Safran sowie 1 Stück klein geschnittene Ingwer dazugeben. Das Ganze ca.

5 Minuten köcheln und ziehen lassen, bis der Wasseranteil verdampft ist. Köstlich schmeckt die Milch, wenn man am Ende noch 1 bis 2 TL Honig dazu gibt.

Ayurveda im Laborfest

Übrigens: Das auch als Winterkirsche oder Schlafbeere bekannte ayurvedische Mittel Ashwagandha (Withania somnifera) kann ebenfalls das Immunsystem stärken. Amerikanische Forscher vom Nationalen Institut für Naturmedizin in Portland (Oregon) haben in einer aktuellen Studie herausgefunden, dass die Kombination der Heilpflanze mit Kuhmilch die Anzahl der weissen Blutkörperchen erhöht. Das Team um Heather Zwickey hatte Milch ausgewählt, weil es gemäss der

ayurvedischen Lehre als Trägersubstanz für Medikamente gilt. Um die Wirkung zu testen, ermittelten sie in Blutproben von fünf gesunden Freiwilligen die Anzahl der Immunzellen. Anschliessend gaben sie ihnen zwei Teelöffel eines wässrigen alkoholischen Ashwagandha-Extrakts in einem Glas Milch zu trinken. Diese Mixtur nahmen die Testpersonen zweimal täglich für vier Tage ein. In allen Fällen konnten die Forscher eine deutliche Vermehrung aktiver weisser Blutkörperchen feststellen. Am grössten war der Effekt bei den natürlichen Killerzellen, die eine entscheidende Rolle bei der Bekämpfung von Grippe, Mumps oder Tumoren spielen. Wichtig: Milch wird im Ayurveda nie kalt, sondern stets warm getrunken. ■

INFOBOX

Einkauf

Ayurvedische Mittel sind in Apotheken, Reformhäusern, Bioläden und im Versandhandel erhältlich. Da die Produkte zum Teil starke Qualitätsunterschiede aufweisen, achten Sie darauf, dass die Produkte auf Schwermetalle überprüft sind.

Literatur

- **Lod:** «Selbstheilung mit Ayurveda», O. W. Barth/Scheiz Verlag, 2005
- **Rhynier/Rosenberg:** «Das grosse Ayurveda-Ernährungsbuch», Urania, 2007
- **Rhynier:** «Das neue Ayurveda Praxis Handbuch», Urania, 2004

Internet

www.ayurveda-verband.eu/
www.euroved.com