

Ayurveda und Immunsystem

Fit für die nass-kalten Tage



Artikel von Kerstin Rosenberg

So traurig es ist, die sonnig-warmen Tage werden weniger und unser Körper steht bereits in den Startlöchern, um sich gegen nasse, kalte und verregnete Herbst- und Wintertage zu wappnen. Dazu braucht es ein starkes Immunsystem, welches nicht nur für gute Abwehrkräfte sorgt, sondern auch auf das psychische Gleichgewicht einen positiven Einfluss hat. Denn laut Ayurveda ist Ojas – die essentielle Immun- und Lebenskraft für die körperliche und emotionale Stabilität – gleichermaßen verantwortlich. In diesem Sinne können uns die ayurvedischen Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen helfen, die ungemütlichen Jahreszeiten nicht nur gesund, sondern auch glücklich zu überstehen.

Wer nun der obligatorischen Erkältung oder Grippe entkommen möchte, der sollte sich als erstes warm anziehen. Denn nasse oder trockene Kälte und rauer Wind greifen das Immunsystem ganz besonders an und laden alle Erkältungskrankheiten ein. Diese werden im Ayurveda verschiedenen Leitsymptomen zugeordnet, wie z.B. Schnupfen (pratishtaya), Husten (kasa) und Atemnot (shvasa). All diese Beschwerden entstehen durch aggravierte doshas, die sich in den sogenannten 'Atem (prana = Lebenshauch) führenden Leitungsbahnen lokalisieren. Hiermit sind alle Transporträume und -funktionen gemeint, die für den Gasaustausch zuständig sind, also Atemwege im weitesten Sinne. Im Verlauf dieser Leitbahnen sind besonders das vata- und das kapha-dosha aktiv, die auch für die meisten Atemwegserkrankungen verantwortlich sind. Sowohl vata als auch kapha haben gemein, dass sie durch Kälte gestört werden und interessanterweise spricht man ja auch im Deutschen von Erkältungskrankheiten.

Wollen wir die kalten Jahreszeiten ohne Schnupfen, Husten und andere Erkältungskrankheiten überstehen, so spielt die richtige Ernährung eine entscheidende Rolle. Nicht nur, dass sie uns vorbeugend schützt - sie kann auch wesentlich zur Heilung von akuten Beschwerden beitragen. Zuweilen reichen allein Ernährungsumstellung, Ruhe und genügend Wärme aus, um Erkältungskrankheiten zu heilen. Die Grundsätze für eine immunstärkende ayurvedische Anti-Erkältungs-Diät sind einfach: Nicht kalt, nicht schwer verdaulich, nicht sauer.

Vor allem in den Anfangsstadien, wenn die Krankheit noch nicht voll ausgereift ist (ama), sollte man möglichst wenig und leicht essen. Käse, Butter, Fleisch, Eier, Fisch, Kuchen, sehr fettige oder rohe

Nahrungsmittel besonders zur Abendmahlzeit sind zu meiden. Sie belasten den gesamten Stoffwechsel, der mit der Bekämpfung der Symptome hinreichend beschäftigt ist, erhöhen das kapha-dosha und behindern die Transportprozesse im Körper, vor allem in den Atemwegen. Am förderlichsten sind ein bis zwei Fastentage mit viel heißem Tee, ggf. mit gewürzten Gemüsesuppen oder anderen leichten Gemüsegerichten (z.B. aus Zucchini, Kürbis, Karotten Auberginen, Steckrüben, Rote Beete, Zwiebeln, in Maßen auch Kartoffel und Reis). Dies fördert das innere Feuer (agni), das in den Anfangsstadien von Erkrankungen oft geschwächt ist und so an der Ausprägung der Symptome beteiligt ist.

Alle kalten Nahrungsmittel schwächen den Stoffwechsel und stören vata und kapha. Sowohl kühl-schrankkalte Nahrungsmittel und Getränke, als auch Eis, Rohkost und Nahrungsmittel, die von Natur aus kühlend sind (z.B. Bananen, Hafer, Kokos, Gurken, Milch, Butter, klebriger Reis) fallen darunter. Meist sind diese Nahrungsmittel süß im Geschmack. Im Gegensatz dazu sind erhitzende Nahrungsmittel zu empfehlen. Mit säuernden Nahrungsmitteln ist man im Ayurveda bei vielen Erkrankungen vorsichtig. Sie reizen die Schleimhäute, fördern Entzündungsreaktionen, verengen die Leitbahnen und erzeugen im gesamten Körper ein dem Heilungsprozess unzuträgliches Milieu. Somit würde man bei Erkältungskrankheiten im Ayurveda auch nicht die übermäßige Vitamin C-Zufuhr in Form von sauren Obstsorten unterstützen. Vielmehr befürwortet man im Ayurveda die vermehrte Zufuhr von bitteren Nahrungs- und Heilmitteln. Der bittere Geschmack erzeugt ein Milieu im Körper, das für verschiedenste Erreger (Bakterien, Viren, Pilze) schlechte Lebensbedingungen bewirkt. In der deutschen Küche sind Bitterstoffe (außer in bitteren Salaten wie Radicchio und Chicoree, die man übrigens auch sehr schmackhaft warm zubereiten kann) selten. Man greift somit eher zu den Gewürzen und Heilkräutern.

Curcuma steht hier vorn an; auch Beifuß kann verwendet werden. Auch der scharfe Geschmack, den wir hauptsächlich durch eine Vielzahl von Gewürzen repräsentiert sehen (wie schwarzer Pfeffer, langer Pfeffer, Ingwer, Gewürznelken, Zimt), ist bei Erkältungskrankheiten zuträglich. Er wärmt, reinigt Leitbahnen und Atemwege, reduziert kapha und fördert agni. Der salzige Geschmack ist in Maßen ebenfalls empfehlenswert, da er schleimlösend und auswurffördernd wirkt. In Indien werden bei tief sitzenden Verschleimungen gern medizinische Salze verabreicht. Als spezielles Nahrungsmittel gegen Erkältungserkrankungen wird ein Honig von guter Qualität geschätzt, besonders flüssiger Waldhonig mit bitterer und scharfer Komponente, ist zu empfehlen.

Sehr viel gezielter können Erkältungskrankheiten mit Heilkräutern angegangen werden. Dazu muss man jedoch die Symptome genau differenzieren und sollte sich mit Heilpflanzen auskennen. Im Folgenden möchten wir jedoch einige einfache Mittel beschreiben, besonders Gewürze, die fast überall erhältlich sind und gute Ergebnisse bei Erkältungskrankheiten zeigen. Sie können einzeln oder in Kombination eingenommen werden.

Gewürznelken (Lavanga = *Syzygium aromaticum*)

sind besonders zur Prophylaxe geeignet, unterstützen jedoch auch akut den Heilungsprozess. Sie för-

Europäische Akademie
für Ayurveda

Ayurveda-Gesundheits-
und Kurzentrum

www.ayurveda-akademie.org

www.rosenberg-ayurveda.de

dern durch ihren scharfen Geschmack die Schleimreduktion, entkrampfen die Atemwege und reduzieren kapha und pitta. Sie haben sich bei verschiedenen Atemwegserkrankungen bewährt und wirken hier „desinfizierend“. Zur Vorbeugung sollte man einfach in der kalten Jahreszeit mehrmals täglich eine Gewürznelke kauen oder besser noch einen Tee bereiten: 5 – 10 Gewürznelken in einem Liter Wasser 10 – 20 min. abgedeckt kochen und über den Tag verteilt heiß genießen.

Gelbwurz (Haridra = Curcuma longa)

ist ein hervorragendes Mittel bei Erkältungskrankheiten und geschwächter Abwehr, sowohl zur Vorbeugung (als Gewürz), als auch in den Anfangsstadien und flankierend zur Behandlung. Es reduziert alle drei doshas, ist erwärmend und „reinigt das Blut“. Vor allem durch seinen bitteren Geschmack wirkt es sich positiv bei allen Erregerformen aus, ist quasi 'antiseptisch'. Er ist entzündungshemmend, schmerzlindernd und entgiftend und wird gern bei Mandelentzündung zum häufigen Gurgeln verwendet oder als Pulver direkt auf die Mandeln gerieben (Vorsicht: Brechreiz!). Generell aber kommt das Pulver innerlich in einer Dosierung von 2 – 3g 2 x täglich mit warmem Wasser eine halbe Stunde vor der Mahlzeit zum Einsatz.

Ingwer (Shunthi = Zingiber officinale)

ist ebenfalls scharf, wärmt und fördert agni. Zudem entkrampft es die Atemwege und tonisiert die Stimme. Besonders im Anfangsstadium von Erkältungskrankheiten sollte Ingwer in allen Formen eingenommen werden (als Pulver mit Honig, als Tee, als Gewürz) besonders gut ist jedoch, einen halben Teelöffel frischen geriebenen Ingwer mit einer Prise Steinsalz kurz vor den Mahlzeiten zu verwenden, ggf. mit ein paar Tropfen vom Saft einer Bio-Zitrone.

Langer Pfeffer (Pippali = Piper longum)

reduziert vata und kapha und ist nicht zu heiß. Er wirkt spezifischer als schwarzer Pfeffer. Er reguliert das Immunsystem und hat sich bei chronischer Infektanfälligkeit und allergischen Prozessen in den Atemwegen sehr bewährt (wie Heuschnupfen), sollte aber über einen langen Zeitraum von mehreren Wochen nur unter Aufsicht eines erfahrenen Therapeuten eingenommen werden. 1 – 2g Pulver 2x täglich mit Honig ist eine gute Dosierung. Ingwer, schwarzer und langer Pfeffer werden zu gleichen Teilen als Trikatu ("die drei Scharfen") bezeichnet. In dieser Kombination wird oft 1 – 2g des Pulvers 2 – 3x täglich mit Honig nach der Mahlzeit bei Erkältungskrankheiten eingenommen.

Süßholz (Yashti-madhu = Glycyrrhiza glabra)

nimmt eine wichtige Rolle bei Erkältungskrankheiten ein. Es reduziert alle drei doshas, ist bei ausgeprägter kapha-Dominanz jedoch zurückhaltend einzusetzen. Es ist ein aufbauendes Mittel (rasayana), kräftigt und harmonisiert auch die Psyche. Somit ist es ideal bei vata. Besonders lindernd wirkt es auf den Rachen bei Heiserkeit und Halsschmerzen. Es ist auswurfördernd und kann somit auch bei Prozessen, die tiefer in den Bronchien sitzen, eingenommen werden: als Tee 1 – 2g 2 – 3x täglich oder die groben Wurzelstücke kauen. Es ist eine Art „Schleimhautpflege“.



Europäische Akademie
für Ayurveda

Ayurveda-Gesundheits-
und Kurzentrum

Rosenberg Gesellschaft für ganzheitliche
Gesundheit & Bildung gemeinnützige GmbH

Forsthausstraße 6
D-63633 Birstein

tel 0049-(0)6054-9131-0 · fax -36

www.ayurveda-akademie.org

www.rosenberg-ayurveda.de

Vasa = Adhatoda vasika

ist das klassische Heilkraut im Ayurveda für Erkrankungen, die mit Husten und Atemnot (z.B. Bronchitis, Asthma bronchiale) einhergehen. Somit ist es zu bevorzugen, wenn die Symptome in tiefere Regionen des Atemtraktes abgestiegen sind. Es reduziert kapha und pitta, ist sehr bitter, auswurfördernd und weitet die Bronchien. Allerdings erhält man es nur im ayurvedischen Fachversandhandel. Die Dosierung des Pulvers wäre 3 – 5g 2 – 3x tägl. mit Honig. Auch als medizinischer Likör ist es erhältlich.

Zur Autorin

Kerstin Rosenberg bildet als bekannte Ayurveda-Spezialist und erfolgreiche Buchautorin Ayurveda-Therapeuten, -Ernährungsberater und psychologische Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit ihrem Mann ist sie geschäftsführende Gesellschafterin der Europäischen Akademie für Ayurveda, einer international ausgezeichneten Ayurveda-Einrichtung mit eigenem Ayurveda Schulungs- und Kurzentrum in Birstein, Hessen. Als Vorsitzende des VEAT - Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten vertritt Kerstin Rosenberg die fachlichen und bildungspolitischen Interessen von Ayurveda-Ärzten, -Heilpraktikern und -Therapeuten in der Öffentlichkeit und internationalen Fachgremien.