

# Mit Ayurveda fit durch die kalte Jahreszeit

Kerstin Rosenberg ist eine international bekannte Ayurveda-Spezialistin und -Autorin. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenen Kurzentrum in Birstein/Hessen; [www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org).

Nicht viele Menschen schaffen es, die kalte Jahreszeit ohne Erkältungskrankungen zu überstehen. Warum die wechselnden Wetter- und Temperaturbedingungen unsere Lebenskräfte (Bala) auf so empfindliche Weise schwächen, kann die indische Medizin des Ayurveda sehr anschaulich erklären:

Unsere Gesundheit basiert auf dem Gleichgewicht der körperlichen Kräfte (Doshas), die durch die Jahreszeiten und Witterung stark beeinflusst werden. Vermehren sich Wind und Kälte, so führt dies zu einem Ungleichgewicht der beiden Doshas Vata (bedeutet übersetzt Wind) und Kapha (bedeutet übersetzt Schleim). Deren Ungleichgewicht ist nicht nur die Ursache für ein geschwächtes Immunsystem und alle Arten von Atemwegs- und Erkältungskrankungen, sondern auch für den psychischen Winterblues.

Wer also den Winter fit überstehen und der obligatorischen Erkältung oder Grippe entkommen möchte, sollte sich vor dem Übermaß dieser beiden kalteanfälligen Doshas in Acht nehmen und sich vor allem warm genug anziehen. Nicht umsonst wird die Krankheitsbezeichnung „Erkältung“ von „kalt“ abgeleitet: Alle kalten Eigenschaften des Klimas, aber auch der Nahrung treiben unser Vata und Kapha in die Höhe und laden zu allen Arten von Erkältungs- und Atem-

wegserkrankungen, grippalen Infekten und zu Immunschwäche ein.

Je nach Konstitution und Lebensgewohnheiten neigt man eher zu Vata-typischen Erkältungskrankheiten oder zu Kapha-Ansammlungen: Wer einen Vata-Überschuss hat, leidet unter trockener Kälte, Rauheit, Nervosität und Labilität. Kapha-Beschwerden hingegen sind von feuchter Kälte, Schleimansammlungen, Schweregefühl und Dumpfheit geprägt.

Zum individuellen Ausgleich ist es nun wichtig, als Erstes in der Selbstdiagnose festzustellen, ob man unter einer Vata-Erkältung – mit trockenem Husten, rauen Schleimhäuten, Spannungsschmerzen und Immunschwäche – oder einem Kapha-Schnupfen mit dicker Schnupfnase und tränenden Augen, Müdigkeit und Gliederschmerzen leidet.

Im weiteren Krankheitsverlauf können auch Pitta-Beschwerden wie Entzündungen oder Fieber die Erkältung zu einer handfesten Grippe werden lassen. Entsprechend dieser unterschiedlichen Symptome werden unterschiedliche Ernährungsempfehlungen und Kräuterrezepturen zur Prävention und Selbstbehandlung verwendet.

Zum Ausgleich dieser Dosha-Störungen empfiehlt Ayurveda eine typgerechte Ernährung. Diese basiert auf dem Prinzip des Ausgleichs der Ge-

gensätze. So sollten Menschen, die unter den Vata-typischen Eigenschaften kalt, rau und trocken leiden, viel warme, saftige und feuchte Nahrung zu sich nehmen. Optimal ist es, wenn täglich drei bis vier warme Mahlzeiten auf den Tisch kommen. Besonders empfehlenswert sind Suppen und Eintöpfe aus Wurzelgemüse, Hühnerfleisch und leichtem Getreide wie Dinkel, Reis oder Couscous. Auch gedünstetes Fruchtekompost, warme Milch und kalt gepresste Öle helfen, das Vata-Dosha auszugleichen. Wer hingegen unter einer Kapha-Erkältung leidet, sollte auf Milch und Fette lieber verzichten, da diese die Neigung zu Schleimbildung und Antriebslosigkeit noch verstärken. Stattdessen helfen warme, leichte und trockene Speisen wie Gerste, Hirse und Blattgemüse, pikant gewürzt mit viel Ingwer, Senfsamen und Pfeffer.

Ist bereits ein entzündetes Pitta-Stadium der Erkältungserkrankung ausgebrochen, ist es ratsam, alle süßen und bitteren Speisen zu bevorzugen. Mit mild gewürzten Getreide- und Gemüsegerichten, vielen Hülsenfrüchten und etwas Blattsalat am Ende des Menüs kann Pitta auf hervorragende Weise harmonisiert werden. Alles Erhitzende hingegen sollte gemieden werden. Dazu zählen Kaffee, rotes Fleisch, scharfe Gewürze und saure Zitrusfrüchte. >>

## ERKÄLTUNGS-SYMPTOME mit DOSHA-BEZUG

### Vata

- trockene Schleimhäute
- dünne Sekrete
- Niesreiz
- trockener intensiver Husten
- Heiserkeit
- Atemnot aufgrund von Verengungen der Atemwege
- Schmerzen
- Kältegefühl
- Schwäche
- plötzlicher Beginn und schneller Krankheitsverlauf

### Pitta

- die entzündliche Komponente steht im Vordergrund
- Rötung der Schleimhäute
- gelblich-grünliche Sekrete (Eiterbildung)
- Hitzegefühl oder Fieber
- Durst
- Brennen

### Kapha

- dicke, festsitzende Sekrete
- feuchter, produktiver Husten
- Atemnot aufgrund von Sekretstau
- Kältegefühl
- Müdigkeit und Schweregefühl
- langsame Ausprägung der Symptome

## AYURVEDA

Zum allgemeinen Ausgleich der Dosha-Störungen hilft eine ayurvedische Anti-Erkältungsdiät, in der alle kalten, schleimigen und schwer verdaulichen Speisen gemieden werden sollten. Gerade in den Anfangsstadien, wenn eine Erkältungskrankheit erst im Verzug ist, kann eine kleine Schonkostkur wahre Wunder wirken. Dabei sollten Käse, Butter, Fleisch, Eier, Fisch, Kuchen, sehr fettige oder rohe Nahrungsmittel für eine Zeit lang gemieden und stattdessen warme Gemüsesuppen und Eintöpfe mit Hülsenfrüchten bevorzugt werden. Um den Stoffwechsel und das Immunsystem zu stärken, helfen nun heißer Ingwertee und

etwas schärfer gewürzte Gerichte mit viel Blatt- und Wurzelgemüse. Ergänzt werden kann dies von herben Gewürzen und Heilkräutern wie Kurkuma und Beifuß sowie von scharfen Gewürzen wie schwarzem Pfeffer, langem Pfeffer, Ingwer, Gewürznelken und Zimt. Diese heizen dem Stoffwechsel so richtig ein und reinigen die Leitbahnen und Atemwege. Als spezielles Nahrungsmittel gegen Erkältungserkrankungen wird ein Honig von guter Qualität geschätzt, besonders flüssiger Waldhonig mit bitterer und scharfer Komponente ist zu empfehlen.

*Text: Kerstin Rosenberg*

# Kleine AYURVEDA- HAUSAPOTHEKE gegen Erkältungserkrankungen

Einige unserer typischen Weihnachtsgewürze können besonders gut zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungserkrankungen eingesetzt werden:

## *Gewürznelken*

sind besonders zur Prophylaxe geeignet, unterstützen jedoch auch den Heilungsprozess. Sie fördern die Schleimreduktion, entkrampfen die Atemwege und haben sich bei verschiedenen Atemwegserkrankungen bewährt. Zur Vorbeugung sollte man in der kalten Jahreszeit einfach mehrmals täglich eine Gewürznelke kauen oder besser noch einen Tee bereiten: fünf bis zehn Gewürznelken in einem Liter Wasser zehn bis zwanzig Minuten abgedeckt kochen und über den Tag verteilt heiß genießen.

## *Kurkuma (Gelbwurz)*

ist ein hervorragendes Mittel bei Erkältungskrankheiten und geschwächter Abwehr, sowohl zur Vorbeugung als auch in den Anfangsstadien und flankierend zur Behandlung. Er ist erwärmend und reinigt das Blut. Vor allem durch seinen bitteren Geschmack wirkt es sich positiv bei allen Erregerformen aus, ist sozusagen antiseptisch. Kurkuma ist entzündungshemmend, schmerzlindernd und entgiftend. Gern wird er bei Mandelentzündung zum häufigen Gurgeln verwendet. Generell aber kommt das Pulver innerlich, in einer Dosierung von zwei bis drei Gramm zweimal täglich mit warmem Wasser, eine halbe Stunde vor der Mahlzeit, zum Einsatz.

## *Ingwer*

ist ebenfalls scharf, wärmt und fördert den Stoffwechsel. Zudem entkrampft er die Atemwege und tonisiert die Stimme. Vor allem im Anfangsstadium von Erkältungskrankheiten kann Ingwer in allen Formen konsumiert werden (als Pulver mit Honig, als Tee, als Gewürz), besonders gut ist jedoch, einen halben Teelöffel frisch geriebenen Ingwer mit einer Prise Steinsalz kurz vor den Mahlzeiten einzunehmen, gegebenenfalls mit ein paar Tropfen vom Saft einer Bio-Zitrone.

## *Süßholz*

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. Besonders lindernd wirkt es auf den Rachen bei Heiserkeit und Halsschmerzen, da es die Schleimhäute pflegt. Es ist auswurfördernd und kann somit auch bei Prozessen, die tiefer in den Bronchien sitzen, eingenommen werden: als Tee ein bis zwei Gramm zwei- bis dreimal täglich oder durch Kauen der groben Wurzelstücke.\*