

# Amalaki

## AKUTMITTEL GEGEN STRESS



**Wir alle haben Stress, doch nicht jeder leidet darunter. Entsprechend der mentalen Belastungsfähigkeit und individuellen Konstitution reagieren wir unterschiedlich auf die Stressfaktoren des Alltags.**

Die Amla-Frucht ist ein echter ayurvedischer Schatz, um die psychische Immunität zu stärken

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG

# W

ie stark ist dein Geist? Diese Frage steht im Mittelpunkt einer ayurvedischen Befunderhebung mit psychotherapeutischem Ansatz zur Behandlung stressbedingter Beschwerden. Die Einschätzung der individuellen Belastungsfähigkeit des Geistes

entscheidet nun über den Einsatz von geeigneten Stärkungsmitteln, welche die mentalen Kräfte erneuern. Befinden wir uns in der glücklichen Position, noch über einen starken Geist (*pravara*) zu verfügen, so sind wir trotz mentaler Belastungsfaktoren innerlich stabil und ausgeglichen. Stress, Zeitdruck und Konflikte sind zwar anstrengend, vermindern aber nicht unsere Leistungsfähigkeit und gute Laune.

Leben wir jedoch über einen längeren Zeitraum hinweg auf der Überholspur mit Dauerstress, so ist es nur eine Frage der Zeit, bis unsere psychische Belastungsfähigkeit abgebaut wird und die ersten Stresssymptome wie Nervosität, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit, Reizbarkeit und das Gefühl der Überforderung eintreten. Im Stadium der mittleren Belastungsfähigkeit des Geistes (*madhya*) fällt es uns immer schwerer, den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden. Je nach persönlicher Konstitution leiden wir zunehmend unter Ängsten, Sorgen und Zweifeln (*Vata*), Reizbarkeit und Aggressivität (*Pitta*) oder Lustlosigkeit und mangelnder



# Amalaki

## Belastungsfähigkeit des Geistes

## Befinden

**Pravara:** stark

Der Geist (*Manas*) ist stark und bleibt auch in Stresssituationen zentriert und beschwerdefrei.

**Madhya:** mittel

Der Geist (*Manas*) ist bereits geschwächt, und die emotionale Stabilität, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit lassen nach.

Die Menschen suchen Hilfe anderer, um die mentale Überforderung zu überwinden.

**Avara:** schwach

Der Geist (*Manas*) ist schwach. Die Menschen leiden unter psychischen Beschwerden wie Depressionen und Burn-out. Den Betroffenen fällt es äußerst schwer, Selbstverantwortung zu übernehmen, Veränderungen vorzunehmen und aus der Vergangenheit zu lernen.

Motivation (*Kapba*). Berufliche und private Herausforderungen, die wir früher mit Leichtigkeit gemeistert haben, werden nun als unüberwindbare Probleme wahrgenommen, die sich nur mit großer Anstrengung bewältigen lassen.

Glücklicherweise beginnen viele Menschen in dieser Madhya-Lebensphase mit Yoga, Ayurveda und Meditation und gewinnen auf diese Weise ihre körperliche und mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit zurück. Sinkt jedoch die mentale Belastungsfähigkeit auf den Status eines schwachen Geistes (*avara*), dann wurden alle stressabwehrenden Reserven verbraucht, und wir leiden unter psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Burn-out. Nun ist es äußerst schwer, sich aus eigener Kraft „aus dem Sumpf zu ziehen“. Aus ayurvedischer Sicht benötigen Menschen, deren mentale Immunität sehr geschwächt ist, die qualifizierte Hilfe anderer, um neue Selbstverantwortung, Handlungs- und Leistungsfähigkeit zu gewinnen. (siehe Kasten oben)

## Stärkungsmittel für den Geist

Um den Geist zu stärken, setzt die Ayurveda-Psychologie nicht nur Yoga, Pranayama und Coaching auf typgerechte Weise ein, auch ernährungs- und kräutertherapeutische Maßnahmen sind ein wichtiger Teil des erfolgreichen Behandlungskonzepts. Speziell die Einnahme von *Medhya-Rasayanas*, Kräutern und Gewürzen mit mental stärkender Wirkung, ist für alle Zustände des Geistes - von pravara bis avara - empfehlenswert. Die Kräuter können uns helfen, die psychische Stabilität aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen.

Eines der bekanntesten Mittel im Ayurveda zur Immunstärkung ist *Amla* (*Phyllanthus emblica*). Die Frucht ist auch bei uns sehr bekannt und wird getrocknet als *Amalaki* oder im Fruchtmus als *Chyavanprash* verabreicht. Wie keine andere Frucht zeichnet sich Amla durch ihre schützende, stärkende, regenerative und präventive Wirkung gegen alle stressbedingten Erkrankungen aus. Liebevoll wird sie aus diesem Grunde in Indien auch „Mutter

der Medizin“ genannt und auf vielfältige Weise in die tägliche Nahrung integriert. Die frischen Früchte lassen sich zu Chutney oder Saft verarbeiten, das getrocknete Amalaki-Pulver wird mit Honig oder Traubensaft als Nahrungsergänzung eingenommen, und das Amla-Fruchtmus Chyavanprash gehört für viele als fester Bestandteil auf den Frühstückstisch.

Die mirabellengroße und stachelbeergrüne Amla-Frucht hat einen außergewöhnlichen Geschmack, der sich aus sauer, süß, scharf, bitter

## Wie komme ich an die Amla-Superfrucht?

Wer in einer Großstadt wohnt, kann die frischen Amla-Früchte in der Obst- und Gemüseabteilung im Asia-Markt kaufen. Amla-Nahrungsergänzungen sind im Internet bei vielen Anbietern zu finden. Unter [www.rosenberg-ayurved.com](http://www.rosenberg-ayurved.com) oder [www.yogishop.com](http://www.yogishop.com) gibt es Amalaki-Pulver und Chyavanprash sogar in hochwertiger Bio-Qualität.



und herb zusammensetzt. Ähnlich wie eine Quitte ist die kleine, harte Frucht nicht direkt vom Baum genießbar, sondern wird traditionell zu Saft, Sirup oder Marmelade verarbeitet. Am Anfang überwiegt der saure Geschmack, der mit der Zeit immer süßer wird und einen herben Nachgeschmack hinterlässt. Die Wirkung nach der Verdauung ist süß, basisch und anabolisch. Aus diesem Grunde ist Amla für jeden Konstitutionstyp hervorragend als Antioxidans zur Zellregeneration und Immunstärkung geeignet. In Kombination mit Ingwer und Kurkuma wird sie auch gerne als Rezeptur zur Stoffwechselregulierung und bei Nahrungsmittelenverträglichkeiten verabreicht.

**F**ür die Psyche wird Amla vor allen in der Prävention zur Vorbeugung von Depressionen und Burn-out eingesetzt. Die beruhigende und aufbauende Qualität der Amla-Frucht verbessert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit auf spürbare Weise. Wenn wir Amla mit Sesam und Jaggery (braunem Palmzucker) mischen, so erstellen wir eine traditionelle Heilrezeptur zur Gedächtnisstärkung.

Auch stressbedingte Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Tinnitus oder Schlafstörungen werden mit Amalaki behandelt. Hier wird das Fruchtpulver in Kombination mit *Ashvagandha* als Akutmittel gegen Stress eingesetzt. *Ashvagandha* (*Withania somnifera*) ist ebenfalls eine bekannte Medhya-Pflanze im Ayurveda, die sich speziell durch ihre nervenstärkende, leistungssteigernde und schlaffördernde Qualität auszeichnet. Mischen wir Amla und *Ashvagandha* zu gleichen Teilen, so verstärkt sich ihre stabilisierende Wirkung auf das Nervensystem. Als optimale Träger-substanz (*Anupara*) eignen sich nun Milch, Ghee oder Granatapfelsaft für die tägliche Einnahme.

**V**orsicht mit dem Amla-Superfood! Ist für alle Pitta-Typen geboten! Die anregende Frucht aktiviert auch die Verdauungstätigkeit und kann bei Überdosierung zu Durchfall führen.

Deshalb sollten Pitta-Typen maximal einen Teelöffel Amalaki pro Tag zu sich nehmen und diesen bestenfalls noch mit *Shatavari* (*Asparagus racemosus*) mischen. Die Spargelwurzel ist ebenfalls ein gutes Medhya-Rasayana und wirkt vorzugsweise gegen alle Pitta-Beschwerden wie Übersäuerung, mentale Reizbarkeit und Erschöpfung.

**D**as beste Frühstück gegen Stress besteht aus ayurvedischer Sicht aus einem Teelöffel Chyavanprash am Morgen. Das würzige Fruchtmas enthält neben seinem Hauptbestandteil Amla noch 67 weitere Gewürze, Kräuter und Rasayana-Zutaten. Damit ist es ein Allrounder zur körperlichen und mentalen Energiegewinnung und wird als bestes Mittel zur Immunstärkung empfohlen.

**G**emäß dem ayurvedischen Grundsatz „Gesundheit muss auch gut schmecken“ sollte sich jeder die Form herausuchen, die sich auf einfache und wohlschmeckende Weise in den Alltag integrieren lässt. Und bereits eine Tasse Milch mit Chyavanprash zum Frühstück oder ein Glas Trauben-Granatapfel-Saft mit etwas Amalaki-Pulver am Nachmittag kann mentalen Beschwerden vorbeugen. So macht geistige Stärkung keinen Stress! ■



**Kerstin Rosenberg** ist international bekannte Ayurveda-Spezialistin, Dozentin und Buchautorin. Seit mehr als 20 Jahren bildet sie Ayurveda-Ernährungsberater, Gesundheitscoaches und Therapeuten in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit Ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda ([www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)) mit angeschlossenem Kur- und Kompetenzzentrum ([www.rosenberg-ayurveda.de](http://www.rosenberg-ayurveda.de)) in Birstein, Hessen.

