

Ayurveda bei Erkältungskrankheiten

Stärkung für das Immunsystem



Artikel von *Kerstin Rosenberg*, Ayurveda-Ernährungsexpertin und Geschäftsführerin der Europäischen Akademie für Ayurveda

Die Winterzeit ist eine besondere Herausforderung für unsere körperlichen und geistigen Kräfte. Hier müssen sich unsere drei Doshas Vata, Pitta und Kapha völlig neu sortieren und das Verdauungsfeuer (Agni) braucht einen starken Impuls, um sich gegen das nasskalte Wetter zu behaupten. Denn im Winter steigen die kalten Qualitäten in Form von Vata und Kapha sprunghaft an. Damit wird auch die Anfälligkeit für körperliche und psychische Dysbalancen wie Müdigkeit, Schweregefühl, Depressionen sowie alle Arten von Atemwegs- und Erkältungskrankheiten gefördert.

Wer also der obligatorischen Erkältung oder Grippe entkommen möchte, der sollte sich vor dem Übermaß dieser kälteanfälligen Doshas in Acht nehmen und sich vor allem warm 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 Erkältungskrankheiten ein. Diese werden im Ayurveda verschiedenen Leitsymptomen zugeordnet, wie z.B. Schnupfen (Pratishyaya), Husten (Kasa) und Atemnot (Shvasa) und entstehen meist durch die Ansammlung von zu viel Vata und Kapha.

Je nach Konstitution und Lebensgewohnheiten neigen wir eher zu Vata-typischen Erkältungskrankheiten – die mit trockener Kälte und Rauheit einhergehen, oder zu Kapha-Ansammlungen, welche sich in feuchter Kälte, Schleimansammlungen, Schweregefühl und Dumpfheit zeigen. So gilt es also als erstes in der Selbstdiagnose festzustellen, ob wir unter einer Vata-Erkältung – mit trockenem

Dosha-typische Ursachen für Erkältungskrankungen aus ayurvedischer Sicht:

- kalter Wind (eher Vata-vermehrend)
- kalte Nässe (Kapha)
- körperliche und geistige Überbelastung (die Abwehr schwächend; Vata)
- Unterdrücken der natürlichen Reinigungsreflexe wie Nies- und Hustenreiz, Gähnen, Harn- und Stuhldrang etc. (Vata)
- Reizungen der Atemwege (z.B. Rauchen, Staub; Vata)
- kalte Nahrung
- schwerverdauliche Nahrung (blockiert die Leitungsbahnen; Agni und die Abwehr schwächend; Kapha)
- Ernährungsfehler (Vata, Kapha; Agni und die Abwehr schwächend)

Husten, rauen Schleimhäuten, Spannungsschmerzen und Immunschwäche – oder einem Kapha-Schnupfen mit dicker Schnupfnase und tränenden Augen, Müdigkeit und Gliederschmerzen leiden. Im weiteren Verlauf können 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.

Erkältungssymptome mit Dosha-Bezug		
Vata <ul style="list-style-type: none"> · trockene Schleimhäute · dünne Sekrete · Niesreiz · trockener intensiver Husten · Heiserkeit · Atemnot aufgrund von Verengungen der Atemwege · Schmerzen · Kältegefühl · Schwäche · plötzlicher Beginn und schneller Krankheitsverlauf 	Pitta <ul style="list-style-type: none"> · die entzündliche Komponente steht im Vordergrund · Rötung der Schleimhäute · gelblich-grüne Sekrete (Eiterbildung) · Hitzegefühl oder Fieber · Durst · Brennen 	Kapha <ul style="list-style-type: none"> · dicke, festsitzende Sekrete · feuchter, produktiver Husten · Atemnot aufgrund von Sekretstau · Kältegefühl · Müdigkeit und Schweregefühl · langsame Ausprägung der Symptome

Typgerechte Empfehlungen für jeden „Erkältungstyp“

Entsprechend unserer individuellen Konstitution neigen wir zu dafür typischen Erkältungs-Beschwerden: Besonders Kapha-Typen sind anfällig für Schnupfen, Husten und Atemnot bei nass-kalten Temperaturen. Ein Übermaß an Schleimbildung, begleitet von Müdigkeit und depressiver Verstimmung, steht hier im Zentrum des Krankheitsprozesses und läutet für viele Betroffenen des „Winter Blues“ ein. Auch Vata-Typen werden häufiger von Erkältungskrankheiten befallen. Bei ihnen ist eine gewisse Abwehrschwäche angelegt, die durch einen entkräftenden Lebenswandel und falsche Ernährung gefördert wird. Pitta-Konstitutionen sind durch ihre natürliche Wärme am wenigsten anfällig für Erkältungskrankheiten. Sie entwickeln eher entzündliche Prozesse im Bereich der Atemwege, wie z.B. Mandelentzündungen.

Mit Ama oder ohne Ama?

Trotz aller Typ-Unterschiede gibt es einige wichtige Gemeinsamkeiten in der Prävention und Therapie von Erkältungserkrankungen: Immer dann, wenn ein Schnupfen oder eine Grippe im Anzug sind, ist dies gleichbedeutend mit der Blockade der Srotas (Leitbahnen), vor allem derjenigen, die den Atem (Prana = Lebenshauch) weiterführen. Die sogenannten Prana-Vaha-Srotas

sind als Transporträume und -funktionen in den Atemwegen lokalisiert und für den Gasaustausch zuständig. Ebenfalls manifestiert sind hier auch die Kapha- und Vata-Anteile im Körper, was zu einer Empfindlichkeit gegen Kälte und Schleimbildung führt. Dann lagern sich gerne auch Stoffwechselschlacken (Ama) in den Srotas ein. Dies führt zu einer Blockade der Atemwege und beschleunigt den Krankheitsprozess. So wird ein einfacher Schnupfen schnell zu einer infektiösen Erkältungskrankheit.

Wollen wir gegen die Ama als Krankheitsauslöser vorgehen, so spielt die richtige Ernährung eine entscheidende Rolle. Nicht nur, dass sie uns vorbeugend schützt, sondern 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 ayurvedische Anti-Erkältungs-Diät sind einfach: Alle kalten und schwer verdaulichen Speisen sollten gemieden werden, ebenso saure und schleimige Nahrungsmittel.

Empfehlungen zum Dosha-Ausgleich			
Dosha	Empfehlenswerte Eigenschaften	Empfehlenswerter Geschmack der Nahrung	Rezept-Beispiel für den Winter
Vata	leicht, warm, weich, feucht, beruhigend	süß, salzig, leicht sauer, leicht scharf	Cremesuppe aus Wurzelgemüse (Karotte, Pastinake, Kartoffel) mit Sahne, Sojasoße und Ingwer
Pitta	kühl, mild, weniger gekocht, schwer	süß, bitter, zusammenziehend	Bohnensuppe, Kartoffelgratin, Kohlgemüse mit frischen Kräutern
Kapha	leicht, warm, trocken, anregend	scharf, bitter, zusammenziehend	Reis, Mungdal mit Spinat, scharfes Gemüsecurry

Was heißt dies nun in der Praxis?

Vor allem in den Anfangsstadien, wenn eine Erkältungskrankheit erst im Anzug ist, ist es ratsam, eine kleine „Schonkost-Kur“ einzulegen. 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. Tun wir dies nicht, so sind Srota-Blockaden und Ama-Bildung vorprogrammiert, welche den erkältungsbedingt geschwächten Stoffwechsel belasten und sich in den Atemwegen festsetzen. Hier helfen nun heißer Ingwertee und etwas schärfer gewürzte Gerichte mit viel Blatt- und Wurzelgemüse besonders gut. 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 Kartoffeln 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.

Entgegen der hier weit verbreiteten Meinung, dass der Genuss von Zitrusfrüchten hilfreich zur Immunstärkung sei, ist man im Ayurveda bei vielen Erkrankungen mit säuernden Nahrungsmitteln eher vorsichtig. Sie reizen laut den klassischen Ayurveda-Lehrbüchern 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 im Form von sauren Obstsorten unterstützen. Gesäuerte Milchprodukte, gesäuertes Brot, Tomaten, Essig und die meisten Fertignahrungsmittel enthalten viel Säure. Besonders gilt dies, wenn die entzündliche Komponente bzw. die Pitta-Ausprägung im Vordergrund stehen. Vielmehr würde man im Ayurveda die vermehrte Zufuhr von bitteren Nahrungs- und Heilmitteln befürworten. Der bittere Geschmack erzeugt ein Milieu im Körper, das für verschiedenste Erreger (Bakterien, Viren, Pilze) schlechte Lebensbedingungen bewirkt.

Ergänzt werden kann dies mit herben Gewürzen und Heilkräutern, wie Kurkuma und Beifuß, sowie 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.

Als weitere Vorbeugung haben sich regelmäßige Nasenspülungen mit warmem Salzwasser und das zweimal tägliche Auskleiden der Nasenschleimhäute mit zwei Tropfen warmem Sesamöl oder Ghee (Butterreinfett) bewährt. Bei akutem Schnupfen sollten diese Anwendungen jedoch unterlassen werden; sie verstärken die Verschleimung. Hingegen lösen Inhalationen den Schleim und wirken meist sofort lindernd. Sie müssen jedoch mehrmals täglich (bis zu viermal) wiederholt werden, da ihr Effekt nicht von langer Dauer ist (ein bis zwei Esslöffel Samen auf einen Liter kochendes Wasser). Besonders bei Stockschnupfen und Nebenhöhlenproblematiken ist die Inhalation mit Ajwain-Samen (*Trachyspermum ammi*), die in jedem Asia-Laden erhältlich sind, besonders gut. Ajwain riecht wie Thymian und wirkt Kapha- und Vata-reduzierend, desinfizierend und krampflösend auf die Atemwege. Somit sollten die Inhalationen bei eigentlich allen Atemwegserkrankungen, selbst wenn sie tiefere Regionen befallen, durchgeführt werden.