



## Rezept: Ayurvedische Abendmilch

### **Ayurvedische Abendmilch für die mentale Regeneration und besseren Schlaf**

1 Tasse Milch  
1 Tasse Wasser  
1 TL Ashvagandha  
1 MS Kardamom  
1 TL Vollrohrzucker

1. Milch, Wasser, Ashvagandha und Kardamom zusammen in einen kleinen Topf geben. Zum kochen bringen und so lange auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist und sich die Menge wieder auf eine Tasse Flüssigkeit reduziert hat.

2. Die Milch durch ein feines Sieb gießen und vom Ashvagandha trennen. Nun die Milch mit etwas Vollrohrzucker süßen und in kleinen Schlucken trinken.

# Ayurveda- Hausapotheke gegen stressbedingte Erkrankungen

Hilfreiche Tipps aus dem Ayurveda und  
**Wissenswertes zur ayurvedischen  
Sichtweise auf Stress**

**S**tressbedingte Erkrankungen sind nicht erst ein Phänomen unserer heutigen Zeit: Schon die alten Ayurveda-Texte der Charaka-Samhita beschreiben Stress als eine körperliche und mentale Schwächung, die durch das Unterdrücken oder die Nichterfüllung von natürlichen Bedürfnissen sowie durch die falsche, exzessive oder ausbleibende Verwendung des Geistes entsteht. Wenn wir uns jedoch die Stress-Verursacher einmal genauer anschauen, so können wir schnell verstehen, warum heute mehr als zwei Drittel der Bevölkerung unter stressbedingten Beschwerden leiden:

TEXT ■ KERSTIN ROSENBERG

## 1. Unterdrücken von natürlichen Bedürfnissen

Immer dann, wenn wir unsere natürlichen Bedürfnisse auf der körperlichen Ebene, wie Essen, Schlafen, Urinieren, Gähnen, Bewegen usw., nicht erfüllen, entsteht Stress. Das heißt, jeder Busfahrer, der nicht dann die Toilette besuchen kann, wenn es ihn drückt, jede Krankenschwester, die in der Nachtschicht gegen den Schlaf kämpft, und jedes Kind, das in der Schule sitzt, statt draußen herumzutoben, leidet bereits unter stressverursachenden Lebensumständen, welche die körperliche und mentale Immunität und Leistungsfähigkeit mindern.

Hinzu kommt die Nichterfüllung von emotionalen Bedürfnissen, wie der Mangel an Liebe, Zärtlichkeit, Anerkennung, Selbstwertgefühl, Begeisterung oder Entspannung. Denn auch der emotionale Mangel bringt das Gleichgewicht der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte in uns aus dem Lot und führt zu einem übermäßigen Verbrauch essenzieller Lebensenergie (Ojas), was wiederum zu stressbedingten Erkrankungen wie Burn-out oder Erschöpfungsdepressionen führen kann.



»Schon die alten Ayurveda-Texte der Charaka-Samhita beschreiben Stress als eine körperliche und mentale Schwächung, die durch das Unterdrücken oder die Nichterfüllung von natürlichen Bedürfnissen sowie durch die falsche, exzessive oder ausbleibende Verwendung des Geistes entsteht.«

## 2. Die falsche, exzessive oder ausbleibende Verwendung des Geistes

Unser Geist hat aus ayurvedischer Sicht verschiedene Funktionen, die sich durch unsere schnelllebige, reiz- und informationsintensive Lebensweise in ständiger Überforderung befinden – beginnend mit der allumgreifenden Reizüberflutung unserer Sinnesorgane, welche durch Computerarbeit, TV, Neonlicht, Klimaanlage, Verkehrslärm, Geschmacksverstärker u.a. permanentem Dauerstress ausgesetzt sind, bis zur übermäßigen Aktivität des Geistes (Manas) und emotionalen Belastungsfaktoren, die unser seelisches Gleichgewicht und unsere mentale Stärke zersetzen.

Unser Geist (Manas) wird von frühmorgens bis spät in die Nacht über Smartphone und Mailprogramm mit neuen Informationen, Eindrücken und Herausforderungen überflutet, die er aufnehmen, selektieren, analysieren und bearbeiten muss. Ein weiterer Belastungsfaktor sind die vielen schmerzhaften Erfahrungen und unverarbeiteten Erinnerungen aus der



Foto: © Thinkstock

## Medhya-Rasayanas Kräuter für das psycho-mentale Gleichgewicht

### Ashvagandha

Die Winterkirsche (Ashvagandha) ist im Ayurveda als kraft- und immunstärkende Pflanze bekannt. Sie fördert das Verdauungsfeuer und die Konzentrationsfähigkeit, beruhigt die Nerven und wirkt besonders gut bei Schlaflosigkeit und Depressionen.

### Amalaki

Die Amlafrucht (Amalaki) wird aufgrund ihrer schützenden, stärkenden, regenerativen und präventiven Wirkung gegen alle stressbedingten Erkrankungen auch „Mutter der Medizin“ genannt. Sie beruhigt den Geist, verbessert das Gedächtnis und wird zur Vorbeugung und Behandlung von Depressionen und Burn-out empfohlen.

### Brahmi

Das Nabelkraut (Brahmi) zählt heute zu den bekanntesten Medhya-Rasayanas des Ayurveda. Es beruhigt die Nerven, fördert die Konzentrationsfähigkeit und stärkt das Gedächtnis.

### Guduchi

Die Kletterpflanze Guduchi ist im Ayurveda bekannt für ihre balancierende Wirkung. Sie gleicht alle drei Doshas aus, hilft gegen alle Verhaltensstörungen – wie Ticks, Aufmerksamkeitssyndrom u.a. – und ist eines der besten Mittel gegen Stoffwechselschlacken (Ama).

### Shankhpushpi

Shankhpushpi wird in der ayurvedischen Psychotherapie wegen ihrer ausgleichenden Eigenschaften für den Geist sehr geschätzt. Sie

harmonisiert alle drei Doshas, stärkt Geist (Manas) und Bewusstsein (Buddhi) und hat einen intensiven Anti-Stress-Effekt bei Burn-out. Zusammen mit Brahmi (Nabelkraut) und Pippali (Langer Pfeffer) wird sie auch gegen Depressionen, starke innere Unruhe und Gedächtnisstörungen eingesetzt.

### Tulsi

Das indische Basilikum (Tulsi) ist ein wohltuendes Kraut für das mentale und emotionale Gleichgewicht. Es ist eine unserer besten Anti-Stress-Pflanzen, die den Körper entspannen, kräftigen und verjüngen. Tulsi beruhigt und stärkt den Geist, fördert die psychische Belastungsfähigkeit und hat eine unmittelbare Wirkung bei starker Reizbarkeit, Nervosität und Aggression.

### Pippali

Der Lange Pfeffer (Pippali, *Piper longum*) ist ein sehr gutes Stärkungsmittel für Körper und Geist. Er verbessert die Verdauung und das Immunsystem, schärft die Denk- und Auffassungsfähigkeit und wird als klassisches Mittel gegen Lese- und Schreibschwäche eingesetzt. Damit er seine Wirkung als Rasayana voll entfalten kann, sollte er mit etwas Honig eingenommen werden.

### Yashti

Süßholz (Yashti) hilft mit seiner beruhigenden Wirkung gegen Aufregtheit, Stress, Nervosität und Einschlafstörungen. Es nährt das Gehirn, fördert Zufriedenheit und verbessert Stimme und Sehkraft.



Fotos: © Thinkstock

Vergangenheit, die unser emotionales Immunsystem schwächen und uns in der Beziehung und Kommunikation mit anderen Menschen belasten.

### Zu viel Vata, Pitta und Rajas machen die Psyche krank

Stressverursachende Faktoren belasten unsere körperliche und psychische Gesundheit. Die äußere Überreizung und die innere Anspannung führen zu einem Anstieg des Vata- und / oder Pitta-Doshas. Nervosität, Konzentrationsmangel, Neigung zu Ärger und Ungeduld, Schlafstörungen, Übersäuerung sowie die Neigung zu Auto-Immunerkrankungen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden sind die Folge. Auch die Psyche leidet, indem die psycho-mentalenen Kräfte von Sattva, Rajas und Tamas aus dem natürlichen Gleichgewicht geworfen werden. Der Vata-Pitta-Überschuss steigert unmittelbar die rajasischen Kräfte, welche den Geist ruhelos, unbeherrscht, gewaltvoll und labil machen. Wir leben, essen und arbeiten ohne das rechte Maß und lassen uns von den Begehrlichkeiten der unerfüllten Wünsche die innere Ruhe, Lebensfreude und Zufriedenheit rauben.

Damit ist eine Vorlage für alle psychischen Erkrankungen geschaffen, die immer aus einem Ungleichgewicht von Rajas (übermäßige mentale Aktivität) und Tamas (mangelnde mentale Aktivität) entstehen.

### Ernährung und Kräuter gegen den Stress

Als Therapie gegen stressbedingte Erkrankungen empfiehlt die

ayurvedische Heilkunde und Psychotherapie verschiedene Maßnahmen des Sattvavajaya-Chikitsa. Diese reichen von Meditation, Entspannungs- und Atemübungen bis zur typgerechten Gesprächs- und Ernährungstherapie. Zudem helfen spezielle Kräuter und Gewürze, die als Stärkungsmittel für den Geist, so genannte Medhya-Rasayanas, eingesetzt werden.

Dazu zählen ayurvedische Heilpflanzen wie Amalaki, Guduchi, Brahmi, Shankhpushpi, Ashvagandha, Pippali oder Yashti (siehe Extra-Kasten), die, präventiv verwendet, die mentale Belastungsfähigkeit verbessern und als phytotherapeutisches Präparat die Behandlung von stressbedingten und psychomentalen Beschwerdebildern wie Schlaflosigkeit, Depressionen, Angstattacken, Gedächtnisstörungen oder Burn-out unterstützen.

Wichtiger Baustein jeder psychomentalen Ayurveda-Therapie ist auch die richtige Ernährung. Denn mit frischen und vitalstoffreichen Speisen nähren wir Körper, Geist und Seele auf heilsame Weise. Dabei ist das A und O des gesunden Ayurveda-Brainfoods, dass die Nahrungsmittel stets frisch zubereitet werden. Besteht das Essen hingegen aus Fertigprodukten oder aus einem Rest des Vortags, so hat es seine ausgleichende, sattvische Vitalkraft verloren und vermehrt die pathogenen Faktoren der Psyche (Tamas).

Als wertvolle Nahrungsmittel für die mentale Gesundheit lobt die ayurvedische Diätetik eine vegetarische Ernährung mit hohem Anteil von Milch, Ghi, süßen Gemüsen, leichten Getreiden und Hülsen-

früchten. Auch Mandeln, Walnüsse, Datteln und Honig haben eine direkt spürbare Wirkung für die geistige Leistungs- und Belastungsfähigkeit. Gewürze wie Ajwain, Bockshornklee, Rosmarin und Asafoetida beruhigen Vata, reduzieren Tamas und fördern das Bewusstsein. Die Mahlzeiten sollten einfach, aber wohlschmeckend sein, mit Liebe zubereitet und in einer entspannten Atmosphäre in freundlicher Gesellschaft eingenommen werden.

So simpel diese Ernährungsempfehlungen auch klingen, viele stressgeplagte Patienten haben große Schwierigkeiten, die gesundheitsfördernden Tipps in die alltägliche Praxis umzusetzen. Aufgrund ihrer ausgeprägten Vata-Rajas-Erhöhung leiden sie unter Heißhunger nach süßen, sauren und salzigen Speisen, welche sie oft mit zwanghafter Lust in Form von Schokolade, Fastfood und Alkohol zu sich nehmen. Speziell der Nachmittag und der Abend sind eine „gefährliche Zone“, in der die körperlichen und emotionalen Stress- und Mangelzustände mit ungesunden, tamas-fördernden Nahrungsmitteln kompensiert werden. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, helfen psycho-mental ausgleichende Entspannungstherapien und Kräuterpräparate, welche das stressbedingte Fehlverhalten bereits im Keim ersticken. So rät Ayurveda, spätestens ab 17.00 Uhr ausgleichende Aktivitäten in den Tagesablauf einzuplanen, die das entspannte Wohlbefinden steigern – wie Yoga, Spaziergehen, Kochen, Katze streicheln, Freunde treffen – und diese in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu rücken. Der Feierabend sollte mit einem leckeren, frisch gekochten Essen starten und mit einer warmen Anti-Stress-Milch (siehe Rezept auf S. 74) enden. ■

### Infos



#### Kerstin Rosenberg

verfügt als bekannte Ayurveda-Spezialistin und -Ausbilderin über langjährige Erfahrung in

ayurvedischer Ernährung und -Psychologie. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Kurzentrum in Birstein. Als erfolgreiche Buchautorin hat sie viele Ayurveda-Bücher veröffentlicht und bloggt zu aktuellen Ayurveda-Themen auf:

Internet: [www.rosenberg-ayurved.com](http://www.rosenberg-ayurved.com)