



Nase frei – Mit Ayurveda ohne Erkältungskrankheiten durch den Winter

Text: Kerstin Rosenberg & Elmar Stapelfeldt

Wer die kalten Wintertage ohne Erkältung oder Grippe überstehen will, der muss sich warm einpacken. Denn die trockene Kälte, der raue Wind und die häufig schwere Nahrung des Winters schwächen das Immunsystem und laden alle Erkältungskrankheiten ein. Diese werden im Ayurveda verschiedenen Leitsymptomen zugeordnet, wie z.B. Schnupfen (pratishtyaya), 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 der vata- und der 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.

Möchte man die kalte Winter- und Frühlingszeit ohne Schnupfen, Husten und andere Erkältungskrankheiten überstehen, 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 bei der Ernährung 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, sind zu meiden, besonders zur Abendmahlzeit. Sie belasten den gesamten Stoffwechsel, der mit der Bekämpfung der Symptome hinreichend beschäftigt ist, erhöhen den 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 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.

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



**Verband Europäischer Ayurveda
Mediziner und -Therapeuten e.V.**
Der Deutsche Berufsverband für Ayurveda

Ayurveda auch nicht die übermäßige Vitamin C-Zufuhr in Form von sauren Obstsorten unterstützen.

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. 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 auswurfördernd 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 fördern 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. Er 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'. Gelbwurz ist entzündungshemmend, schmerzlindernd und entgiftend. Gern wird er bei Mandelentzündung zum häufigen Gurgeln verwendet oder als Pulver direkt auf die Mandeln gerieben (Vorsicht Brechreiz!). Generell aber kommt das Pulver innerlich zum Einsatz: 2x täglich eine halbe Stunde vor der Mahlzeit mit warmem Wasser eingenommen in einer Dosierung von 2-3g .



Verband Europäischer Ayurveda Mediziner und -Therapeuten e.V. Der Deutsche Berufsverband für Ayurveda

Ingwer (Shunthi = Zingiber officinale)

ist ebenfalls scharf, wärmt und fördert agni. Zudem entkrampft er 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 (wie Heuschnupfen) sehr bewährt, sollte aber über einen langen Zeitraum von mehreren Wochen nur unter Aufsicht eines erfahrenen Therapeuten eingenommen werden. 1-2g Pulver 2 x täglich mit Honig ist eine gute Dosierung. Ingwer, schwarzer und langer Pfeffer zu gleichen Teilen werden als Trikatu ("die drei Scharfen") bezeichnet. In dieser Kombination werden 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, 2-3x täglich als Tee oder in Form der groben Wurzelstücke gekaut eingenommen werden (1-2g). Es ist eine Art 'Schleimhautpflege'.

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 in ayurvedischen Fachversandhandel. Die Dosierung des Pulvers wäre 3-5g 2-3x tägl. mit Honig. Auch in Form von medizinischem Likör ist Adhatoda vasika erhältlich.

Kerstin Rosenberg ist geschäftsführende Gesellschafterin bei der Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein. Die international bekannte Spezialistin für Ayurveda und Ernährung bildet seit 1996 Menschen in Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberatung, -Psychologie und -Therapie in ganz Europa aus. Als Buchautorin hat sie viele Ayurveda-Bücher publiziert, die in mehreren europäischen Ländern zu bekannten Werken der Ayurveda-Literatur zählen. Kerstin Rosenberg ist Vorstand im VEAT e.V. und für den Ressort „Interne Kommunikation und Berufsbilder“ zuständig.

Elmar Stapelfeldt hat als Magister der Indologie einen wissenschaftlichen und spirituellen Zugang zu den vedischen Wissenschaften, der Sprache Sanskrit und insbesondere zu den traditionellen Heilsystemen Indiens gewonnen. Als erfahrener Dozent für Ayurveda-Grundlagen, -Medizin und spirituelle Therapien übt der kompetente Ayurveda-Spezialist, Heilpraktiker und -Buchautor eine rege Unterrichtstätigkeit in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus.