

Mit Ayurveda fit durch den Winter

So schlagen Sie der Erkältung ein Schnippchen

Wenn die Tage kürzer werden und das Thermometer zu sinken beginnt, steigt die Gefahr sich eine Erkältung zu holen. Das liegt daran, dass Kälte dazu beiträgt das Immunsystem zu schwächen und wir somit anfälliger für eine Infektion werden. Der beste Schutz vor Halsschmerzen, Husten und triefender Nase ist also ein gut funktionierendes Immunsystem, das die Viren erst gar nicht zum Angriff kommen lässt. Mit einer vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung und regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft können Sie schon eine Menge tun, um Ihre Abwehrkräfte zu mobilisieren. Auch Saunagänge, Wechselduschen und Massagen sind gut, da sie den Kreislauf stärken.

Mit Ayurveda die Gesundheit erhalten

Zusätzlich wirkungsvolle und zugleich angenehme Vorbeugungsmaßnahmen bietet die ayurvedische Medizin, wörtlich übersetzt die „Wissenschaft vom Leben“, die sich besonders mit der Gesunderhaltung des Menschen befasst. Die gesundheitsfördernden Maßnahmen und Verhaltensregeln haben zum Ziel, erst gar keinen Nährboden für Krankheiten zu bieten. Besondere Bedeutung kommt dabei der Ernährung, der Verdauungskraft „Agni“ und der Lebensführung zu..

„Sage mir, was du isst – und ich sage dir, wer du bist“

Was wir essen hat direkten Einfluss auf unsere Gesundheit. Dabei sollte man nicht nur darauf achten, sich ausgewogen und vollwertig zu ernähren, die Nahrung muss auch individuell verträglich, leicht verdaulich und den unterschiedlichen Bedürfnissen des Menschen, wie Alter und Beruf angepasst sein. Denn über die Art und die Qualität der Nahrung wird die Verdauung gefördert oder eben gestört. Ist Agni schwach, kann sich „Ama“, das alle Arten von Stoffwechselschlacken bezeichnet, ausbreiten. Dies führt zu Unwohlsein, zur Ansammlung von Schlacken und Giften und damit zur Schwächung der Gewebe und des Immunsystems und langfristig zu Krankheiten. Aber auch falsche Essgewohnheiten schwächen die Verdauungskraft. Vermeiden Sie unbedingt zwischendurch, zu schnell, zu viel und zu essen, bevor die letzte Mahlzeit vollständig verdaut ist. Spüren Sie schon die ersten Anzeichen einer Erkältung, verzichten Sie auf Nahrung, die tierisches Eiweiß enthält, wie Fleisch und Wurst, aber auch Käse und Sauermilcherzeugnisse. Diese Nahrungsmittel bilden, besonders bei einer geschwächten Verdauungskraft, Fäulnis- und Gärprodukte im Darm; es entstehen also zusätzlich Giftstoffe im Körper. Bei Fieber empfiehlt sich eine nur leicht gewürzte, dünne Reissuppe. Diese kühlt, löscht den Durst, leitet die Giftstoffe aus dem Körper und nährt, ohne den Magen zu belasten. Zusätzlich können Sie kühlendes Gemüse, wie Salatgurken, Kürbis oder Spinat essen.

Heißes Wasser reinigt und heilt

Trinken Sie viel heißes Wasser wenn die Erkältungszeit naht. Das regelmäßige Trinken von heißem, zuvor 10 bis 15 Minuten abgekochtem Wasser reinigt den Körper, denn es fördert das Schwitzen, das den Körper von Krankheitserregern und Giftstoffen befreit. Zusätzlich senkt es bei Fieber die Körpertemperatur. Wichtig ist

dabei weniger die Menge des getrunkenen Wassers, sondern die Häufigkeit: zwei bis drei Schluck halbstündlich genügen. Das Wasser sollte kohlenstofffrei und mineralstoffarm sein

Tipp:

Fügen Sie einer Tasse Wasser 2 bis 4 Tropfen ayurvedisches Minzöl zu. Das befreit verstopfte Nasen, erleichtert das Atmen, belebt und stärkt die Selbstheilungskräfte sowie die Verdauung.

Ayurvedische Gewürzmischungen

Zusätzlich kennt die ayurvedische Gesundheitslehre eine ganze Palette an Gewürzzubereitungen, die nicht nur verführerisch riechen und Speisen eine besondere Note verleihen, sondern gleichzeitig Krankheiten vorbeugen bzw. heilen. Zur Vorbeugung von Erkältungen bereitet man am besten einen Gewürz-Tee zu oder würzt warme Speisen. Der Tee kann leicht gesüßt werden, jedoch nicht mit Honig, da dieser in erhitzter Form schwerverdauliche Substanzen bildet, die den Körper belasten.

Scharfe Gewürze wie Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer regen den Appetit und damit die Verdauungssäfte und die Verdauung an. Außerdem lösen und verdünnen sie den Schleim in Nase und Rachen, aktivieren den Stoffwechsel und erhöhen die Verbrennungsleistung im Organismus. Dadurch steigt die Körpertemperatur, die Schweißbildung wird angeregt und Gifte werden ausgeschieden.

Fenchel, Kümmel und Anis stärken die Nervenkraft, fördern den Schlaf und wirken schleimlösend.

Ingwer ist eines der vielseitigsten Gewürze, wenn es um die Vorbeugung von Erkältungen geht. Er fördert den Appetit, regt die Verdauung und den Stoffwechsel an, wärmt, stärkt die Abwehrkräfte und wirkt keimhemmend. Die starken ätherischen Öle des frischen Ingwer lindern Halsentzündungen und Husten. Für Ingwer-Tee werden eine bis zwei Scheiben Ingwer in einem halben Liter Wasser erhitzt und etwa fünf Minuten geköchelt

Tipp:

Ingwer – Tipps für Einkauf und Lagerung

Kaufen Sie frischen Ingwer nur, wenn er fest und prall ist und die Außenhaut nicht runzelig aussieht. So sind noch viele ätherische Öle und Wirkstoffe enthalten. Am längsten frisch bleibt er, wenn er angefeuchtet im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert wird.

„Jogitees“ sind ebenfalls gut zur Vorbeugung von Erkältungen. Sie enthalten meist wärmende, süße und leicht scharfe Gewürze wie Kardamom, Zimt, Fenchel, Süßholz oder Nelken. Sie werden in leicht gesüßtem Wasser- Milchgemisch etwa zehn Minuten gesüßtem Wasser- Milchgemisch etwa zehn Minuten geköchelt. Gerade im

Winter oder bei stürmischem Herbstwetter harmonisieren, beruhigen und wärmen sie den gesamten Organismus.

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – befreiende Dämpfe für die Atemwege

Fast jeden erwischt in der kalten Jahreszeit irgendwann einmal eine Erkältung. Besonders wohltuend und heilend für die Schnupfen geplagten Atemwege ist dann ein altbewährtes Hausmittel – Inhalieren. Durch den heißen Dampf und die dem Wasser zugefügten ätherischen Öle (z.B. Kiefernadeln und Eukalyptus in Bronchial-Balsamratiopharm) verflüssigt sich zäher Schleim und kann abfließen. Die Nase und die Nebenhöhlen werden frei und die Durchblutung wird angeregt, was zu einer Vermehrung der Immunzellen führt. Lösen Sie einen ca.5 cm langen Strang des Balsams in einer Schüssel mit heißem Wasser auf, decken Kopf und Schultern mit einem Tuch ab und atmen ca.10 Minuten die wohltuenden Dämpfe ein. Anschließend reiben Sie sich kurz das Gesicht mit einem kaltem Waschlappen ab, trocknen Haut und Haare und ziehen sich einen warmen Pulli an. Wiederholen Sie diese Prozedur drei- bis viermal täglich und Sie werden schneller wieder gesund sein.

Wenn es Sie doch einmal erwischt hat...

unterstützen Gewürzabkochungen die Gesundung. Hierzu werden verschiedene Gewürze in einem Viertelliter Wasser gekocht, bis sich das Wasser auf ein Viertel der Menge reduziert hat, abgeseit und in kleinen Schlucken getrunken.

- Schweißtreibend und damit entgiftend und Fieber senkend sowie schlaffördernd wirkt jeweils ein halber Teelöffel Ingwer-, Cumin- und Korianderpulver.
- Den Stoffwechsel anregend wirkt Ingwer, schwarzer Pfeffer und Langkornpfeffer. Die heiße Mischung, auch Trikatu „dreifache Schärfe“ genannt, erwärmt außerdem bei Frösteln und nimmt die Schwere und Dumpfheit, die das Fieber verursacht. Etwas milder aber mit ähnlicher Wirkung ist ein Aufguss mit Samen des wilden Selleries.
- Sesamöl löst, in die Brust einmassiert, den Schleim bei Husten und wärmt bei Frösteln
- Auch manche bei uns häufiger verwendete Kräuter haben heilende Wirkungen. Basilikum wirkt fiebersenkend und macht munter, Majoran löst Schleim, befreit die oberen Luftwege und mildert Krampfhusten. Ein warmes Fußbad mit Thymiankraut hilft bei kalten Füßen, Frösteln und Druck im Kopf.

Düfte und Öle, die unter die Haut gehen

Massagen pflegen die Haut, entspannen die Muskulatur und streicheln die Seele. Mit ätherischen Ölen können Massagen oder Duftbäder gezielt zur Stärkung des Immunsystems und zur Erkältungsvorbeugung eingesetzt werden. Ätherische Öle sollten mit Trägerölen, wie z.B. Mandel- oder Sesamöl, 1:10 verdünnt angewendet werden, da sie hochwirksame, nicht wasserlösliche Substanzen sind, die sonst zu Hautreizungen führen können.

- Sanfte Fußmassagen vor dem Zubettgehen mit Lavendel-, Zypressen- oder Zitronenöl regen die Durchblutung an und die Füße werden schön warm. Schleimlösend und keimtötend wirkt eine Kurzmassage an Schläfen, Nacken und Nase oder eine Bruststeinreibung mit Eukalyptus-, Cajeput- oder Teebaumöl.
- Ein Vollbad mit einem Badezusatz aus 5 Tropfen Angelika-, 2 Tropfen Zitronen-, 2 Tropfen Lemongrass- und 1 Tropfen Muskatellersalbei- Öl gut verrührt mit 150 ml süßer Sahne (als Trägersubstanz), wirkt Wunder. Sie werden spüren, wie gut das tut. Die Sahne pflegt die Haut und die entstehende Wärme entspannt, der Geist kommt zur Ruhe, die Seele bekommt Flügel und der Körper wird gesund.

Gesunder Schlaf – gesunder Mensch

Viele Menschen unterschätzen die Bedeutung von ausreichendem und effektivem Schlaf für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Bekommt der Körper nicht genug Schlaf, kann er sich nicht richtig regenerieren und beginnt den Tag schon geschwächt. Der Körper ist dadurch anfälliger für Erkältungsviren. Achten Sie also darauf genügend zu schlafen und gehen Sie zeitig zu Bett, wenn möglich noch vor zehn Uhr abends. Vermeiden Sie außerdem feuchtkalte Räume und kalte Fußböden. Sowohl das Schlafzimmer als auch das Arbeitszimmer sollten wohl temperiert sein.

Gönnen Sie Ihrem Körper aber auch tagsüber Erholungsphasen. Ständiger Zeitdruck, Stress und damit nervliche Überlastung sind mitverantwortlich für ein geschwächtes Immunsystem. Nehmen Sie sich also ganz bewusst mehr Zeit für sich und für die schönen Dinge des Lebens. Erfreuen Sie sich an der Natur oder an entspannender Musik und lachen Sie mal wieder so richtig von Herzen. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Quelle: Bettina Forst & Tessa Felder