

Elmar Stapelfeldt

Erkältungskrankheiten im Ayurveda

Ganzheitliche Ernährungs-, Kräuter- und Ordnungstherapien für die Atemwege

Erkältungskrankheiten werden im Ayurveda verschiedenen Leitsymptomen zugeordnet. Die gängigsten sind Schnupfen (pratisyaya), Husten (kasa) und Atemnot (shvasa). Diese Symptomkomplexe besitzen jeweils verschiedene Unterformen, die meist anhand der jeweiligen dosha-Ausprägung differenziert werden (vgl. Tabelle 1). Anhand der dominanten Symptome kann mit Hilfe der dosha-Zuordnung die Wahl der Nahrungs- und Heilmittel differenziert werden.

Neben der dosha-Zuordnung ist für den Ayurveda die Lokalisation der Erkrankung wichtig. Erkältungskrankheiten manifestieren sich in den so genannten ‚Atem (prana = Lebenshauch) führenden Leitungsbahnen‘. Hiermit sind alle Transporträume und -funktionen gemeint, die für den Gasaustausch zuständig sind, also Atemwege im weitesten Sinne. Für die allgemeine Therapie dieser Leitbahnen gibt es eigene Mittel im Ayurveda. Im Verlauf dieser Leitbahnen sind besonders das vata- und das kapha-dosha aktiv – im ayurvedischen Sprachgebrauch: sie haben hier wesentliche ‚Sitze‘. Somit sind diese beiden doshas auch für die meisten Atemwegserkrankungen verantwortlich und müssen vorrangig behandelt werden. Pitta kommt meist im späteren Verlauf als Komplikation hinzu.

Konstitution

Die kapha-Konstitution neigt besonders zu Erkältungskrankheiten, vor allem im Frühling, da dann auch in der Natur das kapha-Prinzip gestört ist. Bei kapha steht das Übermaß an Schleim im Zentrum des Krankheitsprozesses. 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-Kon-

stitutionen sind durch ihre natürliche Wärme am wenigsten anfällig für Erkältungskrankheiten. Sie entwickeln eher entzündliche Prozesse im Bereich der Atemwege, wie z. B. Mandelentzündung.

Ursachen

Vata und kapha haben gemein, dass sie durch Kälte gestört werden. Interessanterweise spricht man ja auch im Deutschen von Erkältungskrankheiten.

Somit sind die Ursachen auch aus ayurvedischer Sicht vor allem in verschiedenen Formen von Unterkühlung zu sehen:

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

Tab. 1: Symptome von Erkältungskrankheiten mit dosha-Bezug

vata	pitta	kapha
<ul style="list-style-type: none"> • trockene Schleimhäute • dünne Sekrete • Niesreiz • trockener intensiver Husten • Heiserkeit • Atemnot auf Grund von Verengungen der Atemwege • Schmerzen • Kältegefühle • Schwäche • plötzlicher Beginn und schneller Krankheitsverlauf 	<ul style="list-style-type: none"> • die entzündliche Komponente steht im Vordergrund • Rötung der Schleimhäute • gelblich-grünliche Sekrete (Eiterbildung) • Hitzegefühl oder Fieber • Durst • Brennen 	<ul style="list-style-type: none"> • dicke, festsitzende Sekrete • feuchter, produktiver Husten • Atemnot aufgrund von Sekretstau • Kältegefühl • Müdigkeit und Schweregefühl • langsame Ausprägung der Symptome

- Ernährungsfehler (vata, kapha; agni und Abwehr schwächend)

Ernährung

Die richtige Ernährung ist bei Erkältungskrankheiten entscheidend.

Nicht nur, dass sie deren Auftreten vorbeugt, 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 besonders zur Abendmahlzeit sind zu meiden. Sie belasten den gesamten Stoffwechsel, der mit der Bekämpfung der Symptome hinreichend beschäftigt ist, erhöhen das 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 Bete, Zwiebeln, in Maßen auch Kartoffel 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.

Agni wird auch durch kalte Nahrungsmittel geschwächt. Zudem stören diese vata und kapha.



Abb. 1:



Elmar Stapelfeldt

studierte Sanskrit und die Ayurveda-Klassiker an der Universität Tübingen (Indologie), absolvierte die Heilpraktikerausbildung und verbrachte fast zwei Jahre an indischen Ayurveda-Einrichtungen. Heute ist als er Dozent und Kurleiter an der Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein tätig und ist dort für den Fachbereich der Ayurveda-Medizin und die Ausbildung für Ärzte und Heilpraktiker verantwortlich. Die EAA weist ein vielschichtiges Weiterbildungsangebot für medizinisch orientierte Berufsgruppen auf. 2003 gründete er eine eigene Ayurveda-Praxis in Dresden und bietet dort Konsultationen, ayurvedische Anwendungen und Ausleitungsverfahren auf klassischer Grundlage an. Besonders interessiert ihn der seelische Anteil bei der Entstehung und Heilung von Krankheiten, so dass auch spirituelle Methoden in seiner Praxis und Dozententätigkeit zum Einsatz kommen (Meditation, mantra, Philosophie).

Kontakt:
Tel.: 0351 / 6569456
elmar.stapelfeldt@ayurveda-akademie.org
www.ayurveda-akademie.org

ha, also aus ayurvedischer Sicht die ursächlichen Faktoren. Insofern sollte Kaltes in jeder Form gemieden werden. Sowohl kühl-schrankalte 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 erhitzen Nahrungsmittel zu empfehlen. Es sollte also möglichst zu jeder Mahlzeit warm gegessen werden. Toasten Sie selbst Ihr Brot, wenn Sie darauf nicht verzichten wollen.

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 unzutragliches Milieu. Somit würde man bei Erkältungskrankheiten im Ayurveda auch nicht die übermäßige Vitamin C-Zufuhr in 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. 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 reprä-

sentiert 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.

Honig von guter Qualität, besonders flüssiger Waldhonig mit bitterer und scharfer Komponente, ist bei Erkältungskrankheiten zu empfehlen.

Gewürze und Heilpflanzen

Mit Heilkräutern können Erkältungskrankheiten viel gezielter angegangen werden. Dazu muss man jedoch die Symptome genau differenzieren und sollte sich mit Heilpflanzen auskennen. Im Folgenden werden einige einfache Mittel beschrieben, 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*)

Sie 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: fünf bis zehn Gewürznelken in einem Liter Wasser 10 - 20 Minuten abgedeckt kochen und über den Tag verteilt heiß genießen.

Gelbwurz

(*Haridra = Curcuma longa*)

Dieses Gewürz ist ein hervorragendes Mittel bei Erkältungskrankheiten und geschwächter Abwehr, sowohl zur Vorbeugung (als Gewürz) als auch in den Anfangsstadien und flankierend zur Behandlung. Es reduziert alle drei doshas, ist erwärmend und ‚reinhalt das Blut‘. Vor allem durch seinen bitteren Geschmack wirkt es sich positiv bei allen Erregerformen aus, ist quasi ‚antiseptisch‘. Er ist entzündungshemmend, schmerzlindernd und entgiftend. Gern wird es bei Mandelentzündung zum häufigen Gurgeln verwendet oder als Pulver di-

rekt auf die Mandeln gerieben (Vorsicht: Brechreiz!). Generell aber kommt das Pulver innerlich in einer Dosierung von zwei bis drei Gramm zweimal täglich mit warmem Wasser eine halbe Stunde vor der Mahlzeit zum Einsatz.

Ingwer

(*Shunthi = Zingiber officinale*)

Er 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.

Pfeffer (*Marica = Piper nigrum*)

Pfeffer reduziert ebenfalls kapha und unterstützt besonders bei kapha-dominierten Symptomen den Heilungsprozess.

Langer Pfeffer

(*Pippali = Piper longum*)

Dieses Gewürz reduziert vata und kapha und ist nicht zu heiß. Es wirkt spezifischer als schwarzer Pfeffer. Es reguliert das Immunsystem und hat sich bei chronischer Infektanfälligkeit und allergischen Prozessen in den Atemwegen sehr bewährt (wie Heuschnupfen), sollte aber über einen langen Zeitraum von mehreren Wochen nur unter Aufsicht eines erfahrenen Therapeuten eingenommen werden. Zweimal täglich ein bis zwei Gramm des Pulvers mit Honig ist eine gute Dosierung. Ingwer, schwarzer und langer Pfeffer werden zu gleichen Teilen als Trikatu („die drei Scharfen“) bezeichnet. In dieser Kombination werden bei Erkältungskrankheiten oft zwei- bis dreimal täglich (nach der Mahlzeit) ein bis zwei Gramm des Pulvers mit Honig eingenommen.

Süßholz

(*Yashti-madhu = Glycyrrhiza glabra*)

Süßholz 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 wirkt wie eine Art ‚Schleimhautpflege‘, ist auswurfördernd und kann somit auch bei Prozessen, die tiefer in den Bronchien sitzen, als Tee (ein bis zwei Gramm zwei- bis dreimal täglich) oder in groben Stücken gekaut eingenommen werden.

Kalmus (*Vaca = Acorus calamus*)

Diese scharfe Knolle erhält man in der Apotheke. Sie reduziert stark kapha, ist jedoch nur zurückhaltend bei dominanten pitta einzunehmen. Sie ‚kratzt‘ das kapha aus den Atemwegen und weitet die Bronchien. Als beruhigendes, nervenkräftigendes Kraut ist es somit besonders gut bei Asthma bronchiale geeignet. Zudem ist es gut für die Stimme und schmerzlindernd. Das Pulver wird gering dosiert: ein halbes Gramm mit Honig zwei- bis dreimal täglich.

Vasa = *Adhatoda vasika*

Vasa 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 im ayurvedischen Fachversandhandel (hier auch als medizinischer Likör). Die Dosierung des Pulvers wäre drei bis fünf Gramm zwei- bis dreimal täglich mit Honig.

Indischer Weihrauch (*Shallaki = Boswellia serrata*)

Dieses Heilkraut hat in der Fachwelt bei der Behandlung von Gelenkerkrankungen Aufsehen erregt. Es wird z. Zt. intensiv erforscht. Allerdings ist kaum bekannt, dass Weihrauch mit seiner entzündungshemmenden, wundheilenden und schmerzlindernden Wirkung auch besonders für den Atemtrakt zu empfehlen ist. Er ist auswurfördernd, reduziert kapha und pitta und erhöht nachweislich die lokale Abwehr im Atemtrakt. Er wird bei chronisch-entzündlichen und eiterbildenden Erkrankungen der tieferen Atemwege empfohlen (ein bis drei Gramm gereinigtes Pulver des Harzes zwei- bis dreimal täglich).

Bibhitaka (*Terminalia bellirica*)

Dieses im Ayurveda berühmte Tonikum (rasayana) ist Teil der Kombination Triphala („die drei Früchte“). Es ist wärmend und reduziert alle drei doshas. Diese kräftigende Wirkung zeitigt es besonders bei Bronchitis und Asthma bronchiale. Man gibt es gern in Kombination mit anderen Mitteln für die Atemwege. Das Pulver ist unbedenklich als Nahrungsergänzung in einer Dosierung von drei bis sechs Gramm zwei- bis dreimal täglich mit Honig einzunehmen und im Fachversandhandel erhältlich.

Kombinationen

Neben den einzelnen Gewürzen und Heilkräutern gibt es eine Reihe von Nahrungsergänzungen, die bei Erkältungskrankheiten unterstützend wirken.

Cyavanaprasha

Dies ist eines der berühmtesten Mittel im Ayurveda. Es gilt als das beste allgemeine Tonikum und Stärkungsmittel (rasayana). Besonders kräftigt es die Abwehr. Kaum bekannt jedoch ist seine spezifische Wirkung im Atemtrakt: In einer Dosierung von 10-15g ein- bis zweimal täglich sollte dieses wohlschmeckende Fruchtemus bei Abwehrschwäche und chronischen Atemwegserkrankungen mit etwas warmer Milch eingenommen werden.

Eladi-vati

Eladi-vati ist eine klassische Rezeptur zur kapha- und vata-Reduktion in den Atemwegen, die man sich aus Gewürzpulvern selbst herstellen kann: 5g Zimt (schleimlösend), 5g Kardamom (Husten und Übelkeit lindernd), 20g langer Pfeffer (Pippali), 40g Süßholz (Yashti-madhu), 40g fein geriebener Kandiszucker, 40g zerriebene (Kalifornische) Rosinen und 40g zerriebene Datteln sollten mit einer ausreichenden Menge Honig zu einem Teig verarbeitet, dann zu Pillen mit einem Gewicht von ca. einem halben Gramm gedreht und dreimal täglich drei Pillen eingenommen werden. Sie sind sehr wohlschmeckend und in geringerer Dosierung auch bei Kindern geeignet.

Septilin

Diese moderne Kombination wird in Indien bei häufigen Erkältungen, chronischen (virale) Infekten der oberen Atemwege, Halsschmerzen und Mandelentzündung besonders bei Kindern großflächig verwendet und ist z. B. auch bei Pfeiffer'schem Drüsenfieber geeignet. Es ist besonders gut zur Vorbeugung. Erwachsene nehmen dreimal täglich zwei Tabletten vor der Mahlzeit mit warmem Wasser. Das Mittel ist im Fachversandhandel erhältlich, sollte aber nur bei hinreichender Sachkenntnis verwendet werden. Ähnliches gilt für das Standardmittel bei allen Erkrankungen der Atemwege im Ayurveda (Sitopaladi-curna) – ein Pulver, was in einer Dosierung von ein bis zwei Gramm dreimal täglich mit Honig empfohlen wird.

Andere Anwendungen

Ayurveda erschöpft sich nicht im symptomatischen Einsatz von Heilmitteln. Die Besonderheit des Ayurveda liegt in seiner Ganzheitlichkeit und Individuumsbezogenheit. Es geht im Ayurveda darum, die Gesamtheit des individuellen Lebens zu harmonisieren und so ein inneres Gleichgewicht herzustellen, das Kräfte für die Selbstheilung und psychische Zufriedenheit freisetzt. Heutzutage klingt dies unmodern, da kaum jemand Zeit für seine Gesundheit bereitstellt und Veränderungen in Lebensstil und Ernährungsweise lieber durch Medikamente oder Heilanwendungen ersetzt.



Abb. 2:

Gesundung entsteht auf lange Sicht jedoch nur, wenn jeder selbst sein Leben in Harmonie mit den Naturgesetzen bringt.

Und gerade in dieser Selbstverantwortlichkeit steckt der Zauber des Ayurveda.

Somit sollte man sich bei Abwehrschwäche und häufigen Erkältungskrankheiten selbst fragen, ob der eigene Lebensstil den Rhythmen der Natur entspricht oder ob man sich durch verschiedene körperliche und seelische Belastung auszehrt. Ein wesentlicher Ansatz in der Ayurveda-Therapie ist die ‚Vermeidung der Ursache‘. Somit sind Ruhe, Regelmäßigkeit und ausreichender Schlaf tragende Säule bei der Gesundung und Förderung der Abwehrkraft.

Als weitere Vorbeugung haben sich regelmäßige Nasenspülungen mit warmem Salzwasser und das zweimal tägliche Auskleiden der Nasenschleimhäute mit zwei Tropfen warmem Sesamöl oder ghii (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.

Bei Husten, Verschleimung der Bronchien und eingeschränkter Atmung kann man ein- bis zweimal täglich eine Massage mit warmem Sesamöl mit einer Prise Salz im gesamten Brustraum durchführen. Danach ist lokale Wärme mit Wärmflaschen und Decken sehr hilfreich. Ohnehin sind äußere und innere Wärme sowie Wärmeanwendungen in jeglicher Form gut. Allerdings sollten sie nicht schwächend sein oder mit extremem Temperaturwechsel einhergehen (wie z. B. nordische Sauna). Kältereize werden im Ayurveda gar nicht empfohlen. Jedoch hat die persönliche Praxis gezeigt, dass kaltes Abduschen besonders in den wärmeren Monaten eine gute Methode zur vorbeugenden Abhärtung gegenüber Erkältungen darstellt.

Zum Schluss darf zumindest die Erwähnung der Ausleitungsverfahren (shodhana / pancakarma) nicht fehlen. Allerdings dürfen diese nur nach genauer Diagnosestellung durch einen erfahrenen Therapeuten durchgeführt werden. Bei Erkältungskrankheiten ist nämlich vor allem das therapeutische Erbrechen (vamana) angezeigt, dass jedoch auf Grund seiner Intensität bei falscher Durchführung Komplikationen hervorrufen kann. Bei chronischer Bronchitis und vor allem bei Asthma bronchiale zeitigt diese drastische Form der Ausleitung jedoch hervorragende Ergebnisse.

