



GESUNDHEIT

## Gesunde Atemwege – ein Winter ohne Erkältung

Jahrelang hatte ich jeden Winter eine Erkältung, die Atemwege waren vollkommen verschleimt und der anschließende Husten raubte mir wochenlang den Schlaf. Es war immer schrecklich! Bis ich Ayurveda kennen lernte. Da hatte ich begriffen, warum nicht nur ich, sondern viele Menschen, im Winter erkältet sind. Gesunde Atemwege sind eine Frage der Ernährung und der Anpassung an die Jahreszeit. Es ist eigentlich ganz einfach, wenn man das Prinzip verstanden hat.

### Erkältung kommt von kalt

Alles beginnt bereits im Herbst. Wenn das Wetter kälter und windiger wird, steigt Vata an. Das Prinzip von Vata ist luftig, kalt, windig, rau und noch einiges mehr. Erkennst du den Zusammenhang mit Husten, Asthma, Bronchitis? Auch eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung und ein Emphysem kann sich verschlimmern.

Das Element, welches Vata zugeordnet wird, ist Luft! Also haben alle Krankheiten, die mit den Atemwegen zu tun haben, mit Vata eine Verbindung. Das Prinzip von Vata ist kalt und aus kalt erwächst die Erkältung. Als ich das begriffen hatte, wurde mir vieles klar! Ayurveda ist einfach genial.



## Wie die Atemwege allmählich erkranken

Wenn das warme Sommerwetter geht und dem kühlen, windigen Vata-Wetter Platz macht, dann sinkt auch oft unsere Verdauungskraft. Im Ayurveda wird die Verdauungskraft mit Agni



gleichgesetzt. Agni ist das Verdauungsfeuer. Wenn Agni nicht gut arbeitet, dann wird alles, was du isst, nicht richtig verdaut. Die unverdauten Stoffwechselrückstände lagern sich in deinem Körper als Ama an. Ama kannst du dir wie Verunreinigung im Körper vorstellen, als ob die Müllabfuhr nicht ordentlich arbeiten würde. Es bleibt immer etwas zurück, was du loswerden möchtest, aber keiner holt es ab. Was würdest du jetzt zu Hause machen? Den nicht abgeholt Müll irgendwo im Keller abstellen. Du siehst ihn dann zwar nicht mehr, er ist aber da. So ist das mit Ama. Und irgendwann merkt es dein Körper und zeigt die ersten Symptome.

## Kranke Atemwege und die drei Doshas

Kranke Atemwege, Husten, Nasenschleim, Grippe und Erkältung sind immer ein Zeichen von zu viel Ama, entstanden durch ein Vata-Ungleichgewicht. Wenn dann noch Kapha ins Ungleichgewicht gerät, dann haben deine Atemwege keine Chance mehr.

## Vata-Symptome

Vata-Typen neigen dazu, dass sich Verunreinigungen zuerst im Dickdarm ansammeln.

Ein Vata-Ungleichgewicht erzeugt minimalen Schleim, der als kleine Menge eines harten Schleims, der grau ist, ausgehustet werden kann. Jetzt könntest du ganz besonders Vata reduzierende Lebensmittel bevorzugen und einen normalen Lebensstil mit frühem Zubettgehen und regelmäßigen Mahlzeiten zelebrieren.

## Pitta-Symptome

Pitta-Typen neigen dazu, dass sich Verunreinigungen zuerst im Dünndarm ansammeln.

Ein Pitta-Ungleichgewicht produziert mäßigen Schleim, der klebrig und gelb ist. Pitta ausgleichende Lebensmittel sind jetzt besonders förderlich und pflege die Mäßigung, um Stress zu reduzieren.

## Kapha-Symptome

Kapha-Typen neigen dazu, dass sich Verunreinigungen zuerst in der Lunge ansammeln.

Ein Kapha-Ungleichgewicht erzeugt große Mengen Schleim, der klebrig, trüb und weiß ist. Die





Übersicht der Kapha reduzierenden Lebensmittel ist jetzt besonders hilfreich. Tägliche Bewegung und Aktivität an der frischen Luft sind für Kapha-Menschen superwichtig.



## Hilfe für deine Atemwege im Winter

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass überall davon geredet wird, dass die Winterzeit ideal ist, um Ruhe ins Leben einkehren zu lassen? Oft steht dann in den hübsch illustrierten Lifestyle-Magazinen, dass die Winterzeit eine Wohlfühl- und Kuschelzeit sei. Echt jetzt? Wer von uns macht das wirklich? Machen wir nicht im Winter genau das gleiche wie im Sommer – arbeiten, kochen, aufräumen, sich um die Kinder kümmern, Ehrenämter ausüben, Elternabende besuchen, Verabredungen mit Freunden ... Dazu kommt, genau wie im Sommer, dass wir zu wenig schlafen, zu lange fernsehen und viel zu häufig unter Stress stehen. Aber weißt du was? Es wird dich kaum überraschen, aber Ayurveda wusste es auch schon vor 4000 Jahren: Um dich vor Erkältungen und Erkrankungen der Atemwege zu schützen, hilft entspannen, entspannen, entspannen! Tja, wunderst du dich jetzt?

*Es gibt das wunderbare Sprichwort: „Ruhe ist die Heilung der Natur“.*

## Viel trinken, viel Ruhe

In dieser kalten Jahreszeit empfiehlt Ayurveda ganz besonders viel Warmes zu trinken. Heißes Wasser, Ingwertee und vor allem auch Vata-Tee beruhigen das Vata-Dosha und bewahren dich



vor Erkältungen. Auch leicht verdauliche Mahlzeiten wie Gemüsesuppe, gedünstetes Gemüse oder das indische Kitchari, eine lange gekochte Reisgemüsesuppe mit Linsen, sind ideal, um in der kalten Vata-Zeit gesund und munter zu bleiben. Da eine Erkältung auch immer mit erhöhtem Kapha einhergeht, ist wenig essen eine weitere ayurvedische Empfehlung.

## Einfache ayurvedische Tipps für gesunde Atemwege im Winter

Wenn du mit Kapha immer wieder einmal Probleme haben solltest, dann trinke eher Kapha-Tee, er regt die Verdauung an. Es gibt noch ein paar ayurvedische Nahrungsergänzungen, die du im Internet bestellen kannst. Ich verlinke die entsprechenden Produkte in meinem Blogbeitrag, dann bist du sofort dort und musst nicht lange suchen. Außerdem würdest du mit dem Kauf über die folgenden Links meinen Blog unterstützen. Darüber würde ich mich sehr freuen und für dich entstehen dadurch keinerlei Mehrkosten.



# Ayurveda-Schatztruhe.de

Für Vata-Typen empfiehlt sich Digest Plus (MA154), zwei bis dreimal nach dem Essen einnehmen. Es unterstützt Agni, dein Verdauungsfeuer. Kapha-Typen sollten vor der Mahlzeit Trikatu (MA 99) nehmen.

Für alle Dosha-Typen gleichermaßen ist die Nahrungsergänzung „Für die kalte Jahreszeit“



(MA 1404) vor dem Frühstück und Abendessen eine wertvolle Unterstützung.

Wenn du gerne inhalierst, kann ich dir noch das Maharishi Ayurveda-Öl MP 16 (Nasya) ans Herz legen. Ganz besonders Kapha-Typen profitieren davon.

## Spezielle Tipps für dich, wenn dir Kapha Probleme macht

Wenn Verschleimung der Atemwege zu einem häufigen Problem geworden ist, dann ist nicht nur Vata aus der Balance, sondern auch Kapha. Es ist ganz normal, dass zwei Dosha aus den Fugen geraten, es können sogar alle drei außer Rand und Band sein.

- Abends nur leichte Mahlzeiten, warm und gekocht
- Keine Rohkost
- Keine aufgewärmte Mahlzeit
- Keine kalten Getränke

Bevorzuge eine Kapha-Ausgleichskost aus Vollkornprodukten wie Gerste, Gemüse (z.B. Blattgemüse, Broccoli und Blumenkohl), Obst (z.B. gedünstete Äpfel und Birnen) und Gewürze, wie Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Ingwer, Nelken, schwarzer Pfeffer und Fenchelsamen.



## Never ever!

Diese Lebensmittel verstärken Kapha und führen zu Verschleimung der Atemwege:

- Käse und alle Milchprodukte
- Schokolade und andere Süßigkeiten
- Kartoffeln

## Bewegung und frische Luft!

Tägliche Bewegung an der frischen Luft und keinen Mittagsschlaf halten, das bringt Kapha wieder in die Balance und verhindert die Verschleimung der Atemwege.

Ich wünsche dir einen Winter ohne Erkältung und Grippe, immer eine freie Nase und ganz viel Energie durch Ruhe und all die anderen ayurvedischen Tipps.

## Herzliche Grüße von

