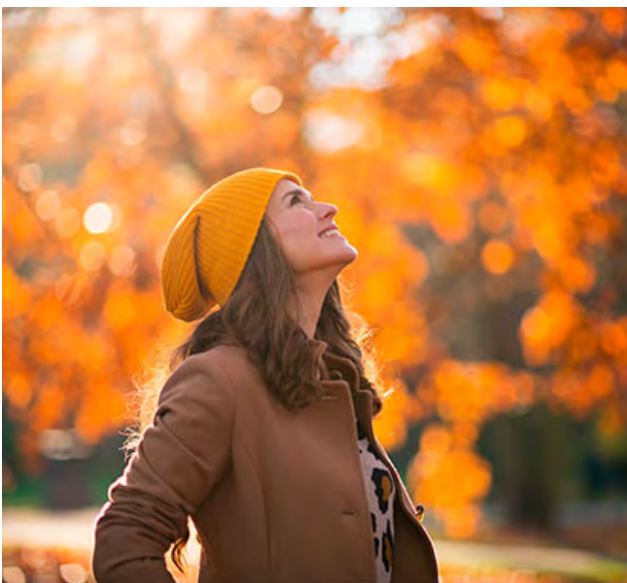




Ayurvedisch gesund durch die kalte Jahreszeit

Der Wechsel der Jahreszeiten stellt für den Körper eine Übergangszeit dar, in der sich das eigene System an die sich verändernden klimatischen Bedingungen anpassen und neu ausrichten muss. In dieser Zeit besteht häufig eine erhöhte Infektanfälligkeit, die durch Kälte, Regen und Wind verstärkt wird. Zeitgleich können Faktoren, wie ungünstige Ernährung, Stress, Schlafmangel und fehlende Regenerationszeiten zu einem geschwächten Immunsystem beitragen. Das innere Gleichgewicht gerät ins Wanken und öffnet besonders über die oberen Atemwege Tür und Tor für das Eindringen von Krankheitserregern.



Hinzu kommt der Einfluss der Doshas *Vata*, *Pitta* und *Kapha*, die zu unterschiedlichen Zeiten im Jahr besonderen Einfluss auf den Organismus ausüben. Dabei gilt, dass ein Dosha, das sich zu einer bestimmten Jahreszeit angereichert hat, in der darauffolgenden Jahreszeit einen störenden Einfluss entfalten kann.

Im späten Herbst mit Übergang zum Winter kann besonders das Vata-Dosha ansteigen, denn so wie im Außen Kälte und Wind zunehmen, kann es ebenso im Körper zu mehr Kühle und Trockenheit kommen, was sich beispielsweise an schmerzenden Gelenken, Unruhe, leichterem Schlaf und Verdauungsstörungen bemerkbar machen kann.

Um diesem Einfluss zu entgehen, empfiehlt der Ayurveda, angesammeltes Dosha beim Übergang in die nächste Jahreszeit auszugleichen.

Vata einfach besänftigen

- Bevorzugen Sie Vata-besänftigende Speisen, die eher feucht, warm und ölig sind. Im Winter kann der Organismus mehr Fett, zum Beispiel in Form von hochwertigem Ghee vertragen, solange die Menge an die eigene Verdauungskraft angepasst ist.
- Besonders geeignet sind die Geschmacksrichtungen süß, sauer und salzig.



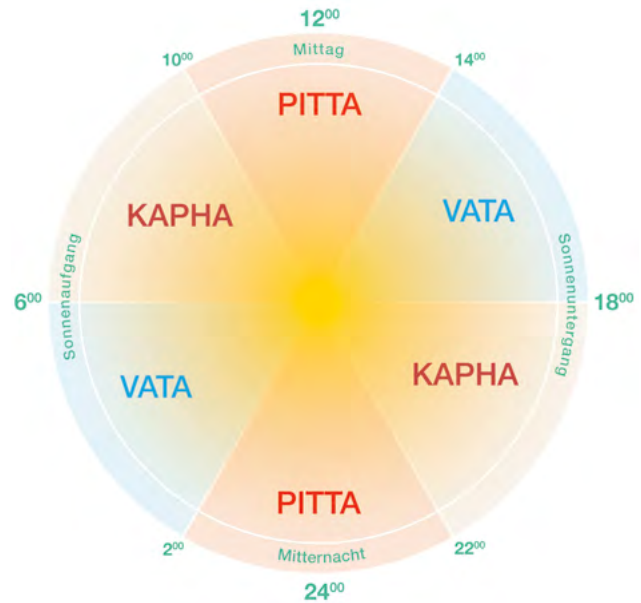
Ayurvedisch gesund durch die kalte Jahreszeit

- Ein regelmäßiger Tagesablauf in Bezug auf das eigene Schlafverhalten und die Mahlzeiten wirken sich sehr Vata-beruhigend aus.
- Vor dem Duschen empfiehlt sich, so häufig es Ihre Zeit zulässt, eine nährnde Ganzkörperölmassage (Abhyanga). Öl ist ein wunderbares Gegenmittel bei zu viel Vata und pflegt die Haut auf ganz natürliche Weise. Sehr gut zum Vata-Ausgleich geeignet ist gereiftes Sesamöl.
- Vata-anregende Mittel, wie Kaffee, schwarzer Tee und kalte Getränke sollten nach Möglichkeit gemieden werden.
- Stattdessen sind wärmender Kräutertee und heißes Wasser ideal. Wer mit Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl kämpft, kann das heiße Wasser zusätzlich mit etwas Ingwer, Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen aufkochen. Diese Mischung schmeckt sehr gut und unterstützt die Darmtätigkeit auf sanfte Weise.

Sich im Winter ausreichend schützen

Wenn die Temperaturen weiter sinken, steuert unser Organismus gegen, indem das Verdauungsfeuer (unser Agni) hochreguliert wird. Der Körper versucht, sich auf die äußeren Bedingungen einzustellen und mehr Wärme zu produzieren. Ähnlich wie wenn Sie mit dem Schürhaken das Feuer im Kamin zum Lodern bringen wollen, versucht unser Körper den Stoffwechsel zu aktivieren. Hier spielt die Nahrungsaufnahme eine große Rolle. Einerseits ist es wichtig, nahrhaft zu essen, damit das Agni nicht die verschiedenen Körpergewebe (Dhatu) angreift; andererseits darf das Essen aber auch nicht so schwer sein, dass die persönliche Verdauungskraft überstiegen und geschwächt wird. Denn genau dann, wenn das Agni außer Balance gerät, entstehen häufig Krankheiten und im Winter sind dies besonders Erkältungen. Erkältungen der Atemwege sind meist ein Zeichen von angehäuften Kapha, besonders dann, wenn sie hartnäckig sind und mit zähem Schleim einhergehen.

Tageszeiten



Daher verzichten Sie im Winter auf:

- häufige Zwischenmahlzeiten, die das Agni schwächen
- zu viel Gebäck und Süßigkeiten
- schweres Essen am Abend (sehr fetthaltig, mit tierischem Protein)
- Essen und Getränke direkt aus dem Kühlschrank
- Tagesschlaf länger als 30 Minuten
- mangelnde körperliche Aktivität

Alle genannten Punkte sind Kapha-verstärkende Faktoren, die zu Infektanfälligkeit und Trägheit führen können.

Mit weiteren Tipps das Immunsystem gezielt unterstützen

Um die wertvolle und wichtige Arbeit des Immunsystems weiter zu fördern, kann es sehr sinnvoll sein, mit ayurvedischen Rezepturen sowie der Einnahme



Ayurvedisch gesund durch die kalte Jahreszeit

von Vitaminen und Mineralstoffen dem Körper die bestmögliche Grundlage für eine effektive Krankheitsabwehr zu bieten.

Ayurvedische Präparate



Amrit Kalash gehört zu den sogenannten Rasayanas, die das Immunsystem stärken und auf die Doshas, sowie die Körpergewebe ausgleichend wirken. Es ist reich an Vitamin C und Antioxidantien. Präventiv kann in der Winterzeit täglich ein gehäuf-ter Teelöffel morgens und abends auf leeren Magen eingenommen werden.

Weitere Informationen zu Amrit Kalash finden Sie unter diesem Link: www.ayurveda-badems.de/amrit-kalash-der-nektar-der-goetter/

Ein weiteres wertvolles Präparat ist das **AyurImmun**, das ebenfalls zur Unterstützung des Immunsystems in der kalten Jahreszeit eingenommen werden kann. Gehören Sie zu den Personen, die sich mehrmals im Winter eine Erkältung einfangen, ist es auch zur Vorbeugung ganz besonders empfehlenswert. Denn es enthält zahlreiche Pflanzenbestandteile, die für ihre Abwehr stärkenden Effekte weltweit bekannt und geschätzt sind, wie beispielsweise Tulsi oder Neem. Die Einnahme von zwei Tabletten auf leeren Magen mit etwas warmem Wasser kann morgens und abends erfolgen.

Außerdem hat der Ayurveda-Arzt im Rahmen einer persönlichen Konsultation die Möglichkeit, aus ei-

ner großen Zahl verschiedener Abwehr steigender Mittel des Ayurveda eines auszuwählen, das auf Ihre individuelle Situation optimal zugeschnitten ist.

Vitamine und Mineralien

- Vitamin A – zum Aufbau der Schleimhaut und Stimulierung der T-Zell Bildung
- Vitamin B Komplex – B-Vitamine unterstützen die Aufgabe der Immunzellen Viren schneller zu identifizieren und zu bekämpfen
- Vitamin C – unterstützt die Arbeit der weißen Blutkörperchen und hilft bei der Antikörperbildung (falls Durchfälle auftreten die Dosis reduzieren)
- Vitamin D, als Kapseln oder in Tropfenform – Vitamin D ist DER Türöffner schlechthin, wenn es um ein aktives Immunsystem geht
- Vitamin E – unterstützt die Bildung von Antikörpern
- Zink – schützt die Schleimhaut und hemmt Viren an der Anhaftung und Vermehrung im Nasen-Rachen-Bereich

(Stimmen Sie die genaue Dosierung bitte mit einem Arzt ab.)



Vitamin D ist ein sehr wichtiger Faktor für die Aktivität des Immunsystems.

Bestimmte Abwehrzellen, die sogenannten T-Zellen, sind essentiell für die Bekämpfung von Krankheitserregern. Vitamin D spielt hier eine Schlüsselrolle und dockt an Rezeptoren auf der Oberfläche der



Ayurvedisch gesund durch die kalte Jahreszeit

T-Zellen an. Dies sorgt für eine Aktivierung und ermöglicht erst eine starke Immunantwort. Wenn ein Vitamin D Mangel besteht, fehlt den T-Zellen der nötige Reiz, um aktiv zu werden.

Zahlreiche Studien belegen seit Jahren den positiven Effekt von Vitamin D auf verschiedene Krankheitsverläufe. Besonders bei Corona-Infektionen spielt daher ein ausreichend hoher Vitamin D-Spiegel eine sehr wichtige Rolle und sollte unbedingt berücksichtigt werden.

Die Therapie ist sehr kostengünstig und kann ganzjährig durchgeführt werden. Empfehlenswert sind Vitamin D-Tropfen, um eine auf das Gewicht abgestimmte Dosierung möglichst leicht umsetzen zu können. Natürlich macht es Sinn, den Spiegel einmal im Jahr kontrollieren zu lassen und nach Bedarf anzupassen. Das ist heute sogar schon durch Testkits von zuhause aus möglich.

Ergänzend besteht die Möglichkeit, die Immunantwort durch eine ein- bis zweiwöchige Hochdosis-Vitamin-Kur stark anzuregen. Aufgrund einer oft recht einseitigen Ernährung und einem allgemeinen Nährstoffverlust in der Nahrung bestehen heute bei vielen Menschen unerkannte Mangelzustände, die eine normale Funktion des Immunsystems in seiner vollen Bandbreite gar nicht erst erlauben. Daher kann ein Auffüllen der Speicher auf vielen Ebenen absolut sinnvoll sein.

Weitere Tipps für die kalten Tage

Neben den oben genannten Empfehlungen eignet sich die Winterzeit auch auf geistig-spiritueller Ebene zur Einkehr und zur Reflektion vergangener Tage und Manifestation des Zukünftigen.

Um den Geist zur Ruhe zu bringen, ist Meditation das wohl bekannteste und wirkungsvollste Mittel.

Die heilsame Wirkung der Meditation ist mittlerweile wissenschaftlich sehr gut erforscht. Eine besondere Rolle spielt dabei das parasympathische Nervensystem, das durch Meditation aktiviert wird und eine der Grundvoraussetzungen für Heilungs-

prozesse ist. Besonders beeindruckend sind die Ergebnisse von Studien rund um die Transzendente Meditation, die Sie beispielsweise im Rahmen eines Kuraufenthaltes in Bad Ems erlernen können.



Im Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum in Bad Ems können Sie die eigene Gesundheit auf ganzheitliche Weise stärken und sich neben einem Kuraufenthalt auch ambulant beraten lassen. Das beschauliche Städtchen liegt in Rheinland-Pfalz zu beiden Seiten der Lahn. Für seine heilsamen Thermalquellen und seine architektonische Schönheit bekannt, begeisterte der staatlich anerkannte Heilort schon russische Zaren, Kaiser Wilhelm I., Johann Wolfgang von Goethe, Fjodor Dostojewski und Franz Liszt.

Im Juli 2021 hat die UNESCO Bad Ems als Teil des Welterbes „Great Spa Towns of Europe“ anerkannt. Bad Ems hat diese Auszeichnung zusammen mit zehn weiteren der bedeutendsten Kurbäder Europas erhalten, darunter z. B. Karlsbad (Tschechien), Vichy (Frankreich), Spa (Belgien) oder Bath (England). Damit hat der Kurort an der Lahn die höchste internationale Auszeichnung für historische Kurbäder erhalten.

Die vielfach ausgezeichnete Privatklinik für ayurvedische Medizin liegt im Kaiserflügel des gut 300 Jahre alten und aufwändig renovierten Häcker's Grand Hotel am Ufer der Lahn in unmittelbarer Nachbarschaft zum historischen Theater, der Spielbank sowie dem Kurpark.