



# Immunologie

Körper und Geist stärken

Bei der Immunität geht es nicht nur um die Verteidigung des Körpers gegen Krankheitserreger, sondern auch um die Erhaltung der Gesundheit. Die ayurvedische Behandlung fokussiert sich deshalb auch auf die Stärkung der mentalen und physischen Kraft.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz\*

Die Qualität des Immunsystems, der körpereigenen Abwehr, wird massgeblich von **Ojas**, der pulsierenden Lebenskraft, bestimmt. In Ojas vereinen sich die vitalen Ressourcen, welche die Qualität der körperlichen und geistigen Ausdauer prägen und für das hormonelle Gleichgewicht und die Gesundheit verantwortlich sind. Die tausende Jahre alten ayurvedischen Behandlungsansätze entsprechen in vielen Punkten denjenigen der heutigen Komplementär-Therapie und der Alternativ-Medizin. Im Wesentlichen geht es darum, die Fähigkeit des Körpers und des Geistes zu erhalten, mit äusseren und inneren Einflüssen adäquat umzugehen, um die physische und psychische Widerstandsfähigkeit anzuregen und die Lebensqualität zu fördern. Denn eine stabile Immunität (Vyadhiksamtva) verfügt über angemessene Selbstheilungskräfte, um schwierige Situationen zu bewältigen.

Die Mediziner der ältesten Medizinsysteme waren wohl mit einem fundierten Wissen über die immunologischen Vorgänge ausgestattet. Sie schlussfolgerten mit scharfer Beobachtungsgabe, ihrer umfassenden klinischen Erfahrung und mit brillanter Logik. Leider verschwand ein Grossteil dieses Wissens in den dunklen Zeitaltern unserer Menschheitsgeschichte, insbesondere in den von Europäern beeinflussten Erdteilen. Heute kann vieles dieser Erkenntnisse durch alte Überlieferungen und neue Forschungsprojekte rekonstruiert werden und in der Verbindung zwischen Naturmedizin und der «modernen Medizin» heilbringend genutzt werden.

Die recht junge Forschungsdisziplin der Immunologie widmet sich der Selbst- und Fremderkennung von Zellen und löslichen Substanzen in vitalen Organismen und den daraus folgenden Prinzipien der Abwehr von Krankheitserregern sowie anderen körperfremden Stoffen, wie Toxine und Umweltgifte. Hierzu gehören auch Störungen und Fehlfunktionen dieser Abwehrmechanismen, die sogenannten Autoimmunerkrankungen. Dabei werden körpereigenes Gewebe und Zellen von fehlgesteuerten Immunzellen angegriffen, so zum Beispiel bei der Multiplen Sklerose (MS). Die Immunologie umfasst also eine grosse Spannweite von Infekten – von der banalen Erkältung bis hin zu schwersten chronischen Erkrankungen.

## Mentale Stabilität hält gesund

Immunität beschreibt nicht nur die Verteidigungskraft des Organismus gegen Krankheitserreger. Es geht auch um die Erhaltung und Förderung der Gesundheit sowie die Beseitigung der Krankheit. Der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda geht davon aus, dass ein mental und phy-

## Ojas

Ojas, die essentielle Ur-Energie des Wassers, entwickelt sich aus einem ausgewogenen **Kapha-Dosha** und einem gut funktionierenden Agni (Verdauungsfeuer). Ojas ist verantwortlich für den Grundenergielevel, Ausdauer, Stabilität, Spiritualität, inneren Frieden und Selbstvertrauen. Es bildet die Grundlage für die Qualität des Immunsystems.

**Kapha** steht für Struktur, Verbindung und sorgt für Stabilität. Es ist schwer, kalt, weich, ölig, süss, schleimig und klebrig.

## Stärkung des Immunsystems

- Eine den Jahreszeiten angemessene Lebensführung (Bekleidung, Ernährung, Körperpflege, Bewegung)
- Eine gesunde, vor allem Ojas fördernde, mit der Konstitution übereinstimmende Ernährung
- Eine ausgewogene, harmonische, der Konstitution entsprechende Lebensweise
- Positives, der Konstitution angemessenes Zeitmanagement
- Ethische Lebensführung
- Morgenroutine (Dina carya)
- Regelmässige innere Reinigung (Sodhana)
- Atemübungen (Pranayama)



Die Übergänge zwischen den kalten und den warmen Jahreszeiten sind anspruchsvoll für das Immunsystem.

sich stabiler Körper Viren und Bakterien keine optimalen Voraussetzungen bietet, um sich einzunisten. Deshalb betont er eine gesunde Lebensführung als die Grundlage für Bala, die Abwehrkraft.

Die Abwehrkraft beinhaltet weit mehr als eine gesunde, der Konstitution angepasste Ernährung und eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung, Arbeit und Freizeit sowie eine der Jahreszeit und den Wetterbedingungen angemessene Bekleidung. Es geht auch um die mentale Stabilität, die durch viele Faktoren gestärkt wird: die Einbindung in die Gesellschaft, das Klima und die Kultur, die sozialen Beziehungen, das Alter, die Stabilität der Familie sowie die Arbeits- und die Lebensbedingungen. Diese Punkte und die individuellen genetischen Faktoren,

welche die Anatomie und Physiologie jedes Einzelnen prägen, nehmen einen wesentlichen Einfluss auf die Qualität des Immunsystems.

**«Eine stabile Immunität verfügt über gute Selbstheilungskräfte.»**

Die ayurvedische Therapie konzentriert sich also nicht nur auf die Bekämpfung der Krankheitserreger, sondern vor allem auf die Stärkung der mentalen und physischen Kraft. In der Praxis bedeutet dies, die Reinigung des Organismus und des Geistes durch die **Stärkung der Verdauungskraft und des Verdauungsfeuers (Agni)**, um Stoffwechselschlacken (Ama) zu lösen und auszuleiten und das gesamte Zellsystem zu regenerieren. Stoffwechselschlacken schwächen das Immunsystem und bieten eine gute Angriffsfläche für Krankheitserreger.



Eines von 1146 authentischen Ayurveda Produkten.

AyurVeda AG | 6377 Seelisberg | [www.veda.ch](http://www.veda.ch)



Europäische Akademie für Ayurveda

Gemeinsam wirken sie besser:

# Ayurveda & Yoga



## Ayurveda-Ausbildungen

Ayurveda-Phytotherapeut  
 Ayurveda-Massage-Praktiker  
 Ayurveda-Basislehrgang  
 Psych. Ayurveda-Berater  
 In Zusammenarbeit mit der HPS:  
 Ayurveda-Medizin (eidg. Dipl.)  
 Ayurveda-Therapie (eidg. Dipl.)

## Yoga-Ausbildungen

Yogalehrer Basisausbildung  
 200 Stunden Start 03.02.17  
 Yogalehrer Aufbaustudium (D)  
 500 Stunden  
 Yoga-Ayurveda-Therapie (D)  
 Yoga, bereichert durch die  
 Prinzipien des Ayurveda, ermög-  
 licht eine konstitutionsgerechte  
 Anleitung und therapeutische  
 Wirkung



Bestellen Sie jetzt das neue kostenfreie Jahresprogramm unter:

[info@ayurveda-akademie.ch](mailto:info@ayurveda-akademie.ch)

Europäische Akademie für Ayurveda  
 8032 Zürich · Sempacherstr. 48 · Tel 044 260 70-70

[www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)



## Gleichwertigkeitsverfahren zum/zur anerkannten Yogalehrer/-in YS

Yogalehrende mit einer zu Yoga Schweiz gleichwertigen Ausbildung haben die Möglichkeit, über das Gleichwertigkeitsverfahren die Yoga-Schweiz-Anerkennung zu erwerben.

Interessiert? Informationen dazu finden Sie auf der Verbandswebsite [www.yoga.ch](http://www.yoga.ch) unter der Rubrik Yoga-Lehrausbildung. Sie können auch den QR-Code scannen und direkt zur entsprechenden Seite gelangen.



Yoga Schweiz  
 Aarberggasse 21, 3011 Bern  
[info@yoga.ch](mailto:info@yoga.ch) – [www.yoga.ch](http://www.yoga.ch)





## Rasayana-Ernährung

- Die Rasayana-Ernährung ist reich an Ojas, stärkt das Immunsystem, fördert den Energie- und Substanzaufbau, die Liebesfähigkeit und die Schönheit sowohl geistig als körperlich.
- Sie ist besonders zu empfehlen:
  - wenn die mentalen und physischen Kräfte erschöpft sind,
  - nach Krankheiten mit körperlicher und geistiger Auszehrung,
  - als Aphrodisiakum zur Vorbereitung auf die Fortpflanzung und nach sexueller Vereinigung.
  - im kurativen Bereich.
- Sie fördert den Aufbau und die Qualität der einzelnen Körpergewebe.

## Rasayana-Nahrungsmittel

- Warme Milch, Ghee
- Amla, süsse Äpfel, Aprikosen, Datteln, Feigen, Mangos, Rosinen, Weintrauben
- Knoblauch (in gekochter Form), Möhren, Okra, Porree, Zwiebeln (gekocht)
- Cashewnüsse, Mandeln, Reis, Weizen, Honig
- Kardamom, Muskatnuss, Safran, Zimt
- Kalte Getränke

## Reinigen und verjüngern

Der Reinigungs- und Wiederherstellungsprozess wird effektiv von der Phytotherapie unterstützt, speziell dem Einsatz der Rasayana, den Heilmitteln, welche die Gewebeerneuerung unterstützen und der Verjüngung dienen. Sie regenerieren Ojas und stärken die Kraft des Geistes und des Körpers.

Bei der Vorbereitung auf eine **Empfängnis und Schwangerschaft** spielen Rasayana eine zentrale Rolle für den Mann und die Frau. Schon vor der Zeugung empfiehlt der Ayurveda die Reinigung und Regeneration der einzelnen Körpergewebe, besonders der Fortpflanzungsgewebe (Sukra), um dem ungeborenen Kind einen starken Nährboden vorzubereiten, auf dem es sich bestmöglich mit vitaler Lebenskraft und einer gesunden Abwehrfunktion entwickeln kann.

Gesundheit (Sva-sthya) beschreibt das «Verweilen im Selbst», die «Selbstständigkeit». Lebt der Mensch im Einklang mit seiner körperlichen und geistigen Konstitution, befindet er sich in einem kraftvollen Zustand auf allen Ebenen seines Seins. Verliert er durch Umweltbelastun-



gen oder für ihn abträgliche Ernährungs- und Verhaltensweisen die Balance, wird sein Immunsystem geschwächt und er wird anfällig für Erkrankung. Das Erkennen der Ursachen für die Beschwerdebilder schult die Selbstwahrnehmung. Sie fördert die Eigenverantwortlichkeit, die Lebensführung und die Ernährung positiv zu beeinflussen, um dauerhaft wieder mit der eigenen Natur (Prakriti) in Einklang zu kommen und so eine ernsthafte Erkrankung zu vermeiden.

### Geschwächtes Verdauungsfeuer

Besonders die Übergänge zwischen den kalten und den warmen Jahreszeiten stellen eine Herausforderung für das Immunsystem dar. Da sich der Körper erst an die wechselnden Bedingungen anpassen muss, ist die Verdauungskraft oft geschwächt, es kommt zu kurzzeitigen Stoffwechselablagerungen und der Organismus reagiert mit Erkältungskrankheiten. In dieser Zeit sollte unbedingt auf eine gesunde, leicht verdauliche, frisch gekoch-

Gewürze wie Kardamom, Muskatnuss oder Zimt bauen Energie auf.

te und vor allem warme Ernährung geachtet werden, die das Verdauungsfeuer (Agni) unterstützt und die Ablagerung von Stoffwechselprodukten (Ama) vermeidet. Auch kalte Getränke, sehr saure, zu salzige oder zu scharfe Nahrungsmittel schwächen in dieser Zeit das Immunsystem und verringern Ojas.

Die Abwehrkraft zu stärken und zu erhalten bedeutet weit mehr als die Beseitigung eines oder mehrerer Symptome. Die Ayurvedatherapie hat das konstitutionelle Zusammenspiel des gesamten fein- und grobstofflichen Körpers im Blickfeld, der in seinem Gesamtwirken die Widerstandsfähigkeit des Organismus hervorbringt. Aus diesem Grund sollte immer die Balance des gestörten Gleichgewichtes ausgeglichen werden. So wird Ojas genährt und die Immunität wieder hergestellt.

## «Es geht um die mentale Stabilität.»

.....  
\* Die Autorin ist Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Ayurveda-Medizin. [www.ayurvedabalance.ch](http://www.ayurvedabalance.ch)

### Energiebällchen

100 g Cashewkerne, 20 g Pistazien, 20 g geschälte Mandeln, 20 g getrocknete Aprikosen, 20 g Honig, 1 TL Zimt, 1 Msp Koriander, 1 Msp Anis, 1 Prise Safran oder 2 bis 3 Fäden, 1 Msp Muskatnuss, 150 ml Milch / Reismilch

Je nach Vorliebe gemahlene Nüsse zum Panieren der Bällchen bereithalten.

Die Zutaten eine Stunde in lauwarmer Milch einweichen, danach pürieren und zu Kugeln formen. Die Kugeln mit geriebenen Nüssen panieren.