



Erkältungen

Tipps für die kalte Jahreszeit

Die kalten Jahreszeiten fordern das Immunsystem jedes Jahr neu heraus. Ist dieses geschwächt, sind wir anfällig für Erkältungen. Mit Schnupfen, Husten, Halsweh und Heiserkeit setzt der Körper ein Signal für eine Ruhepause, um zu Kräften zu kommen und die natürlichen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz*

Anhaltender Stress, Schlafmangel, falsche Ernährung, fehlende Bewegung und eine für die Jahreszeiten unangepasste Bekleidung schwächen unser Immunsystem und die Abwehr von Erkältungsviren. Der Winter fordert die konstitutionell kalten Qualitäten der **Bioenergien Vata**, bestehend aus den Elementen Luft und Äther, und **Kapha**, bestehend aus den Elementen Wasser und Erde, stark heraus. Auch die **Verdauungskraft Agni** benötigt bei diesem nasskalten Wetter verdauungsfördernde Unterstützung, um die Anfälligkeit für körperliche und psychische Unzulänglichkeiten wie Müdigkeit, Schweregefühl, Depressionen sowie alle Arten von Atemwegs- und Erkältungskrankheiten anzuheizen, auszuleiten und zu beruhigen.

Kinder sind besonders empfindlich, da sie ein noch unzureichend ausgebildetes Immunsystem besitzen. In dieser Lebensphase wird die Bioenergie Kapha aufgebaut, die für eine starke Abwehrkraft sorgt. Daher reagieren sie besonders empfindlich auf Störungen ihres bioenergetischen Gleichgewichtes. Diese Störungen werden durch den Kontakt mit vielen Menschen in geschlossenen Räumen wie Kindertagesstätten, Kindergarten oder Schule verstärkt. Also, was tun mit all diesen Schnupfennasen?

Prävention ist das A und O

Prävention und Heilung erhalten im Ayurveda die gleiche Aufmerksamkeit, denn die bewusste Gesundheitsvorsor-

ge kann einer Erkrankung zuvorkommen. Für die Prävention hat sich die **tägliche Anwendung der Nasenspülung** mit warmem Salzwasser und das zweimal tägliche Auskleiden der Nasenschleimhäute mit zwei Tropfen warmem Sesamöl oder Ghee (Butterschmalz) bewährt.

Bei akutem Schnupfen sollten Sie diese Anwendungen jedoch nicht durchführen, da sie die Verschleimung verstärken. In diesem Fall sollten Sie **mehrmals täglich inhalieren**. Die Kräuterdämpfe lösen den Schleim und können sehr schnell eine Linderung bewirken, um die Nachhaltigkeit zu gewährleisten.

Um Erkältungskrankheiten zu vermeiden und das Immunsystem zu unterstützen, greift der Ayurveda dazu, die störenden, vorherrschenden Eigenschaften mit den ihnen entgegengesetzten zu beruhigen und auszugleichen. Zum Beispiel: Die Kälte, welche durch die Witterungsverhältnisse vorherrscht, erhöht die Kälte der Vata- und der Kapha-Anteile im Organismus. Ohne Ausgleich würde dies zur Erkältung führen, doch wärmende Massnahmen können hier das Gleichgewicht der Kräfte wieder herstellen: warme, schützende Kleidung, wärmende Getränke, warme und leicht verdauliche Nahrung.

Ein Hoch aufs Zwiebelprinzip

Die folgenden Präventionsratschläge verdeutlichen den ayurvedischen Therapieansatz: Kalte Hände und Füße oder ein kalter Wind um den ungeschützten Kopf stören den Wärmehaushalt empfindlich und setzen die Abwehrkraft gegenüber Bakterien und Viren herab. Deshalb ist es gut, sich nach dem Zwiebelprinzip zu kleiden: Ziehen Sie **mehrere Schichten dünnerer Kleidungsstücke** übereinander, statt eines dicken Mantels. Wird Ihnen zu warm, können Sie eine Schicht ablegen. Auch warme Socken, Einlegesohlen, Mützen, Schal und Handschuhe gehören zur schützenden Kleidung gegen Erkältungen.

Um einer Erkältung vorzubeugen, sollten Sie wärmende, das Immunsystem stabilisierende Getränke zu sich nehmen, um die Schleimhäute feucht und abwehrbereit zu halten. Hier ist ein heisser Tee aus frischem Ingwer zu empfehlen.

Kündigt sich eine Erkältungskrankheit an und Sie fühlen sich schwer, kraftlos und müde, kann eine **warme**



Ingwertee erwärmt und energetisiert den Körper von innen her.

Gemüsesuppe mit Ingwer und frischen Kräutern Ihren Körper stärken und aus der Lethargie befreien. Meiden Sie schwere Speisen wie Käse, Butter, Fleisch, Eier, Fisch, Kuchen, sehr fettige oder rohe Nahrungsmittel und bevorzugen Sie warme Gemüsegerichte, Bouillons und Eintöpfe mit Hülsenfrüchten. So können Sie Ihren Körper unterstützen, die Erkältungserreger zu eliminieren und verhindern die Ablagerung von Schlacken, die zu starken Erkältungssymptomen im Bereich der Atemwege führen können. Der Schwere und Kälte setzen Sie so Leichtigkeit und Wärme entgegen.

Ist die Erkältung bereits fortgeschritten und Sie fühlen sich schwer, müde, entkräftet und die Atemwege sind stark betroffen, können heißer Ingwertee und leicht scharf gewürzte Speisen mit Blatt- und Wurzelgemüse

den Organismus wohltuend nähren und kräftigen. Besonders heilungsfördernd sind in diesem Fall zwei Fastentage mit viel heißem Tee, eventuell mit gewürzten Gemüsesuppen oder anderen leichten Gemüsegerichten (beispielsweise aus Zucchini, Kürbis, Karotten, Auberginen, Steckrüben, Rote Beete, Zwiebeln; in Massen auch Kartoffeln und Reis). Die geschwächte Verdauungskraft und Ihre mentale Kraft werden angeregt und unterstützen den Heilungsprozess.

«Yoga stärkt die Abwehrkraft.»

Einen Gang zurückschalten
Stress behindert das Immunsystem und erhöht die Anfälligkeit für Erkältungen. Das Immunsystem kann sich nicht erholen und der Heilungsprozess verzögert sich. Aus diesem Grund benötigt auch eine einfache Erkältung

Hausmittel

Bei Stockschnupfen und Nebenhöhlenproblematiken ist die Inhalation mit **Ajwain-Samen** (*Trachyspermum ammi*) besonders gut. Ajwain ähnelt im Geruch unserem Thymian und wirkt Kapha- und Vata-reduzierend, desinfizierend und krampflösend auf die Atemwege. Geben Sie ein bis zwei Esslöffel Ajwain-Samen auf einen Liter kochendes Wasser. Auch unsere europäischen Kräuter wirken stark: zum Beispiel Tee und Inhalationen mit Thymian, Kamille und Salbei.

Auch ein Fussbad mit heißem Wasser und einige Tropfen Fichtennadelöl oder Kamillenblüten bzw. Lavendelöl oder Senfmehl kann sehr wohltuend und heilsam wirken. Die Füße bis zu 15 Minuten darin baden und danach mit dicken Socken sofort ins Bett.



Spaziergänge an der frischen Luft, Yoga und Meditation stärken das Immunsystem.

Ruhe und eine etwas langsamere Gangart, um sie vollständig auszukurieren. Yoga, Meditation, Spaziergänge an der frischen Luft und ausreichend Schlaf stärken Ihre Abwehrkraft und Ihre mentale Stärke.

Sinusitis und Bronchitis können sich als Folgeerscheinung einer nicht auskurierten Erkältung im Nasennebenhöhlen- und Bronchialbereich ausbreiten. Verfärbt sich das durchsichtige Sekret der Nase gelblich oder grünlich, verstopft die Nase und kommen Kopfschmerzen im Bereich der Stirn und der Schläfen oder Kieferschmerzen hinzu, die sich beim Bücken oder Niesen verstärken, hat sich der Schnupfen zu einer Nasennebenhöhlenentzündung ausgebreitet. Das Eindringen der Viren kann sich auch in den Bronchialbereich ausdehnen. Die anschwellenden Schleimhäute lösen einen Hustenreiz aus, bei dem der abgesonderte Schleim ausgeworfen wird. Treten Fieber, ein schweres Krankheitsgefühl und Atemnot auf, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden, da die Gefahr einer Lungenentzündung besteht. Soweit muss es jedoch nicht kommen, wenn Sie mit Achtsamkeit die Symptome Ihres Körpers wahr- und ernstnehmen und ihn bei seinem Heilungsprozess liebevoll unterstützen. Eine

Regenerationszeit von sieben Tagen kann einen langwierigen Krankheitsverlauf verhindern.

.....
**Die Autorin ist Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in Ayurveda-Medizin und hat eine Praxis in Biel. www.ayurvedabalance.ch*

Risikofaktoren für Erkältungen

- Geschwächtes Immunsystem (durch Schlafmangel, Stress, ungenügende Bewegung)
- Unzureichend ausgebildetes Immunsystem bei Kindern
- Eine der kalten Jahreszeit unangepasste Lebens- und Ernährungsweise, kalte oder schwer verdauliche Nahrung, Reizung der Atemwege (Rauchen), kalte Nässe, kalter Wind
- Eine der Jahreszeit entsprechend unangebrachte Bekleidung
- Mangelnde Körperhygiene
- Unterdrückung der natürlichen Bedürfnisse, Reinigungsreflexe (Stuhlgang, Urin, Gähnen, Niesen)
- Häufiger Kontakt mit andern Menschen in geschlossenen Räumen
- Fehlende Hygieneaufklärung, Anhusten, Hände geben, Tröpfcheninfektion
- Überheizte Räume, trockene Heizungsluft oder Klimaanlage (begünstigen eine Austrocknung der Schleimhäute und bieten Viren eine gute Angriffsfläche)