

Heilende Kraft

NEUE
SERIE!

Mit Ayurveda besser durch den Apotheken-Alltag: Was können wir von der alten Wissenschaft und Heilmedizin aus Indien erkennen, begreifen und vor allem bei uns anwenden, um noch ein Stück glücklicher, zufriedener und gesünder zu leben?

Ayus bedeutet Leben und veda Wissenschaft oder Weisheit. So ist Ayurveda die Wissenschaft eines langen gesunden Lebens. Wenn der Mensch körperlich und psychisch gesund ist, dann lebt er ayurvedisch ohne es zu wissen beziehungsweise ohne es so zu benennen. Hinter dem Begriff Ayurveda verbirgt sich genau genommen eine ganze Lebensphilosophie, die gelebt werden möchte. Es geht nicht nur

um warme Ölmassagen und ein paar Kräuter. Ayurveda kann viel mehr. Ayurveda wird vielfach als „Mutter der Medizin“ bezeichnet. Dies hat durchaus seine Berechtigung, denn diese traditionelle Heilkunde kann auf eine sehr lange Geschichte zurückblicken. Sie hat einige Medizinsysteme nachhaltig beeinflusst. Während die Schulmedizin in der Diagnostik und bei Notfallmaßnahmen oft mehr Möglichkeiten hat, liegt die Stärke von Ayurveda in der

Prävention von Krankheiten und der Linderung chronischer Beschwerden. Ayurveda ist ein offenes System, das besagt: „Was heilt und hilft, hat recht.“

Die eigene Natur leben Nach Ayurveda lebt man ein gesundes Leben, wenn man der eigenen Natur folgt. Es geht also nicht darum, irgendeiner Norm zu entsprechen. Vielmehr geht es darum sich seiner Grundkonstitution bewusst zu ►



© karelhoppe / iStock / Getty Images



Eucabal®

Pflanzliche Erkältungsmedizin für die ganze Familie

Jetzt im neuen
Verpackungsdesign

Eucabal®-Balsam S Creme / Eucabal® Inhalat, 5,0 g/10 g Eucalyptusöl, 5,0 g/10 g Kiefernadelöl / Eucabal®-Hustensaft. Wirkstoffe: Eukalyptusöl, Kiefernadelöl/ Eucalyptusöl und Kiefernadelöl/ Thymianfluidextrakt, Spitzwegerichblätterfluidextrakt. -Creme: **Zus.**: 100 g Creme enth.: 10 g Eukalyptusöl, 3 g Kiefernadelöl. Sonst. Bestandt.: Cetylstearylalkohol (Ph. Eur.), Glycerolmonostearat 40 – 55, Macrogolstearat 400, Natriumcetylstearyl(sulfat (Ph. Eur.); Trometamol, Citronensäure-Monohydrat, Guajazulen, gereinigtes Wasser. **Anw.:** Z. Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. **Gegenan.:** Bei Überempfindlichkeit geg. ei. d. Wirkstoffe od. ei. d. sonst. Bestandt., geschädigte Haut (z.B. Verbrennungen u. Verletzungen), Asthma bronchiale, Keuchhusten, Pseudokrupp, ausgeprägte Überempfindlichkeit d. Atemwege; Sgl. u. Kleinkdr. b. z. 6. Lebensmonat (Gefahr eines Kehlkopfkrampfes). Sgl. u. Kleinkdr. vom 6. Monat b. z. vollendeten 2. Lebensjahr dürfen im Gesichts-, Nasen- und Brustbereich nicht eingerieben werden; darf bei Sgl. u. Kdr. b. z. vollendeten 6. Lebensjahr nicht als Inhalation angewendet werden. **Nebenw.:** Selten Kontaktakzeme, allergische Reaktionen, Hustenreiz. An Haut und Schleimhäuten können verstärkt Reizerscheinungen auftreten. Eine Verkrampfung der Atemmuskulatur (Bronchospasmen) kann verstärkt werden. Es ist nicht auszuschließen, dass in sehr seltenen Fällen, insbesondere bei Kleinkindern, Atemnot auftreten kann. Bei nicht bestimmungsgemäßer Anwendung (versehentliche Einnahme) können Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auftreten. In schwerwiegenden Fällen sind Blut im Urin, Kopfschmerzen, Schwindel, Benommenheit, Krämpfe, Atemnot, Kreislaufreaktionen und Bewusstlosigkeit möglich. Enthalt Cetylstearylalkohol. Packungsbeilage beachten. -Inhalat: Zur Inhalation zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege mit zähflüssigem Schleim. **Gegenan.:** Bek. Überempfindlichkeit geg. Eucalyptusöl od. Kiefernadelöl, Cineol, Sgl. ud. Kleinkdr. bis zu 2 J. (weg. d. Gehalts an Eucalyptusöl), Asthma bronchiale, Keuchhusten, Pseudokrupp od. and. Atemwegserkrankungen, die mit einer ausgeprägten Überempfindlichkeit der Atemwege einhergehen; Dampf inhalation bei Kdr. > 6 J. Nebenwirk.: Selten: Allergische Reaktionen. Insbe. b. Sgl. ud. Kleinkdr. sind sehr selten Überempfindlichkeitsreaktionen mit Herzrasen (Tachykardie); Herabsetzung des Atemantriebs (Atemdepression) und Krampfeignung bekannt geworden. Hustenreiz. Eine Verkrampfung der Atemmuskulatur (Bronchospasmen) kann verstärkt werden. In seltenen Fällen führt die Einatmung konzentrierter Dämpfe ätherischer Öle bei Säuglingen und Kleinkindern zum Atemstillstand, vermutlich infolge von Krämpfen der Stimmlritze. Kontaktakzeme. An Haut und Schleimhäuten können verstärkt Reizerscheinungen auftreten. Bei entsprechend sensibilisierten Patienten können durch Eucalyptusöl Überempfindlichkeitsreaktionen (einschließlich Atemnot) ausgelöst werden. Eucalyptusöl kann b. Sgl. ud. Kdr. b. zu 2 J. e. Laryngospasmus hervorrufen. Hinweis: Bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch (Verschlucken) können Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auftreten. Enthalt Eucalyptusöl. Packungsbeilage beachten. Zur Inhalation. Nicht zum Einnehmen! Packungsbeilage beachten. -Hustensaft: **Zus.:** 100 ml Sirup (=127,8 g) enth.: 19,2 g Fluidextrakt aus Thymiankraut (1:2-2,5), Auszugsmittel: Ethanol 44,7 % (V/V). Sonstig. Bestandt. Sucrose, Fructose und Glucose zu gleichen Teilen als Invertzuckersirup, Methyl 4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Propyl 4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.). Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung der Beschwerden bei Erkältungskrankheiten der Atemwege. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Gegenan.:** Bek. Überempfindlichkeit gegenüber Spitzwegerich, Thymian od. and. Lamiaceen (Lippenblüter), Birke, Beifuß, Sellerie sowie gegenüber Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.) oder Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.) od. Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.).können Überempfindlichkeitsreaktionen wie Dyspnoe, Exantheme, Urtikaria sowie Quincke-Ödem; Magen/Darmbeschwerden wie Krämpfe, Übelkeit, Erbrechen, Diarrhoe; Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.) und Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.) können Überempfindlichkeitsreaktionen, auch Spätreaktionen, hervorrufen. Enthalt Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), enthält Invertzucker; enthält 8,1 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten! (Stand August 2020). Aristo Pharma GmbH, Wallenroder Straße 8-10, 13435 Berlin.

► werden und danach zu leben. Die Lehre des Ayurveda basiert auf den fünf Elementen: Luft, Feuer, Wasser, Erde und Raum. Aus diesen Elementen bestehen die drei Lebensenergien, die sogenannten Doshas: Vata, Pitta und Kapha. Jede dieser drei Energien bringt gewisse Charakterzüge, Körperbau, Verhaltensweisen und Vorlieben mit. Jeder Mensch trägt alle drei Energien in sich, jedoch kommt es auf die Verteilung an. Die meisten Menschen sind Mischtypen aus zwei Doshas, während das dritte Dosha nur sehr gering ausgeprägt ist. Es gibt aber auch Menschen, bei denen ein Dosha vorherrschend ist oder bei denen alle drei Doshas zu gleichen Teilen verteilt sind, die sogenannten Tridoshas. Keine der Konstitutionen ist besser oder schlechter, nur anders.

Welche Lebensenergie steckt im Körper? **Vata** besteht aus Luft und Raum und ist somit die leichteste Energie. Immer wenn Bewegung im Spiel ist, haben wir es mit der Vata-Energie zu tun. Vata bedeutet „Wind“ und ist die Kraft, die alles in Bewegung setzt, Veränderungsprozesse herbeiführt und für die Kommunikation verantwortlich ist. Menschen mit einem hohen Vata-Anteil lieben es zu reisen, Neues zu entdecken und gute Gespräche zu führen. Meist sind es sehr kreative Menschen, die gerne Abwechslung haben und eine Leichtigkeit ausstrahlen. Der Vata-Aspekt bringt die Eigenschaften trocken und kalt mit. Wenn das Vata-Dosha außer Balance ist, neigt derjenige oft zu kalten Händen und Füßen, trockener Haut und Augen oder Verstopfung und Blähungen. Vata ist mit dem Nervensystem, den Knochen und Gelenken verknüpft, sodass es bei Disbalancen gerade in diesem Bereich zu Beschwerden wie zum Beispiel Nervosität oder Gelenkbeschwerden kommen kann.

Pitta hingegen besteht aus Feuer und Wasser. Pitta bedeutet direkt übersetzt „Galle“ und ist damit die dynamische Kraft, die Dinge umsetzt

und voranbringt. Pitta ist auch das feurige Element. Pitta-Menschen sind sehr zielstrebig, durchsetzungsfähig und ehrgeizig. Sie sind sehr scharfsinnig und meist mit gutem Aussehen ausgestattet. Der Pitta-Aspekt bringt die Eigenschaften heiß und leicht ölig mit. Wenn das Pitta-Dosha aus dem Gleichgewicht kommt, neigt derjenige oft zu Entzündungsreaktionen, zu viel Hitze im Körper oder Durchfall. Pitta wird mit allen Stoffwechselvorgängen, Enzymreaktionen, Haut und Blut in Verbindung gebracht. Ist das Pitta-Dosha nicht ausgeglichen, leidet derjenige zum Beispiel öfter unter Hautreaktionen oder Sodbrennen.

Kapha besteht aus Erde und Wasser und das Wort bedeutet übersetzt „Schleim“. Es ist die schwerste Kraft, die Struktur verleiht. Ein hoher Kapha-Anteil gibt Stabilität auf körperlicher und geistiger Ebene. Kapha-Menschen sind gut geerdet und haben einen guten Überblick. Sie strahlen Ruhe und Wärme aus und sind sehr ausdauernd. Sie lieben eine gewisse Routine. Der Kapha-Aspekt bringt die Eigenschaften kalt und ölig mit. Wenn der Kapha-Anteil zu sehr überwiegt, leidet derjenige Mensch beispielsweise an Trägheit oder fettiger Haut. Kapha steht in Verbindung mit dem Atemsystem, der Lunge und den Bronchien. Ein Kapha-Überschuss führt häufig zu Gewichtszunahme oder zu produktivem Husten.

Agni, Dhatus und Malas Die Verdauung spielt im Ayurveda eine entscheidende Rolle. Das Verdauungsfeuer, auch Agni genannt, muss stark genug sein, denn sonst können wir noch so gesund essen, es kann einfach nicht verwertet werden. Darin liegt oft der Ursprung von vielen Unverträglichkeiten, wie zum Beispiel von Gluten. Dhatus sind die Körperfuge und Malas bezeichnen die Abfallprodukte, wie Urin, Stuhl und Schweiß.

Was bedeutet Gesundheit wirklich? Ist ein Mensch gesund, nur

weil er nicht krank ist? Oder gehört zum Gesundsein nicht doch viel mehr dazu? Da sind der Körper, die Psyche und die Seele. Die Definition von Gesundheit aus ayurvedischer Sichtweise lautet: „Der Mensch, dessen Doshas im Gleichgewicht, dessen Agni gut, dessen Dhatus und Malas normal funktionieren, und dessen Seele, Geist und Sinne stets voller Glückseligkeit sind, der wird als gesund bezeichnet.“

Ayurveda hilft die Ursachen von Krankheit zu beseitigen und damit die Grundlage für dauerhafte Gesundheit zu schaffen. Ayurveda hilft, die Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren, Beschwerden zu lindern und Krankheiten vorzubeugen. Sei es durch die wohltuenden individuell abgestimmten Kräuterölmassagen, die für den Konstitutionstyp wirklich passende Nahrung, zur richtigen Uhrzeit, unter Einbeziehen der Jahreszeiten und Tageszeiten.

Die innere Stimme wieder hören

Ayurveda sagt: „Wir alle tragen bereits schon alles Wissen in uns.“ Wir haben nur verlernt auf unsere Intuition zu hören und ihr zu vertrauen. Oft wird uns zu viel von der „äußeren Welt“ abverlangt und tausend Eindrücke stürmen täglich auf uns ein. Viele Verpflichtungen bestimmen unseren Tagesablauf. Deshalb haben wir meist einige „Schutzhüllen“ aufgebaut. Ayurveda, das „Wissen eines langen gesunden Lebens“ trägt dazu bei, die äußeren Schichten, die unser „wahres Ich“ behindern, wieder Stück für Stück abzulegen und unsere wahre individuelle Natur zum Leuchten zu bringen. Gehen wir unserer persönlichen Konstitution nicht ausreichend nach, verlieren wir unsere innere Balance. Um wieder in unsere natürliche Kraft zu kommen, ist es wichtig sich durch Ruhe und Entspannung wieder selbst zu spüren und die Stimme des eigenen Herzens zu hören. ■

Stefanie Berhausen,
Apothekerin und
Ayurveda-Therapeutin

Die PRO-Lösung für Abwehr und Absatz

NEU

21

ausgewählte
Vitamine und
Spurenelemente



PZN: 16699947 (30 Portionsbeutel)

NUR IN DER
APOTHEKE



Gegen diese Empfehlung
ist kein Kunde immun:

- Hochdosiert mit **1.000 mg Vitamin C, 600 I.E. Vitamin D & 15 mg Zink** zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems
- Mit **Bioflavonoiden**
- Trinkgranulat mit **Orangen-Geschmack**



system