

## Yoga und Ayurveda für ein starkes Immunsystem

Unser Immunsystem sorgt dafür, dass Viren, Bakterien andere Krankheitserreger, die im Laufe eines Tages in und an unseren Körper gelangen, wirksam bekämpft werden. Um diesen Hochleistungsjob auszuführen, ist das Immunsystem auf unsere Unterstützung angewiesen.

Ziel von Ayurveda, der Schwesterdisziplin von Yoga, ist die Gesunderhaltung des ganzen Körpersystems. Dazu müssen die drei grundlegenden biologischen Kräfte – die so genannten Doshas (Vata, Pitta, Kapha) – im Gleichgewicht sein. Besonders in der kalten Jahreszeit sind die Doshas vor besondere Herausforderungen gestellt, da die „kalten Einflüsse“ sprunghaft ansteigen. Und auch unser Verdauungsfeuer, im Ayurveda Agni genannt, braucht dann stärkere Impulse, um den nasskalten Temperaturen zu trotzen. Die Kälte macht uns also generell anfälliger für körperliche und psychische Dysbalancen wie Atemwegs- und Erkältungskrankheiten oder allgemeine Müdigkeit und Erschöpfungszustände. Im Folgenden findest Du einige Tipps aus der Welt von Yoga und Ayurveda, die dich dabei unterstützen, dein Immunsystem gesund zu halten und zusätzlich zu stärken.

### 1. Ayurvedische Ernährung sowie wichtige Vitamine / Mineralstoffe

Die Grundsätze für eine ayurvedische Ernährung sind einfach: **Meide alle kalten und schwer verdaulichen Speisen, ebenso saure und schleimfördernde Nahrungsmittel** – besonders im Winter. Denn nur vollständig verdaute Nahrung kann in Kraft, Stärke und Lebensenergie verwandelt werden und die Widerstandsfähigkeit des Körpers stärken.

- Trinke möglichst nur **warme Getränke** wie Wasser, Kräutertees oder Ingwerwasser (3-4 Stücklein Ingwer mit heissem Wasser)
- Ideal im Winter sind vegetarische Gerichte wie warme Gemüsesuppen, Gemüsecurries, Eintöpfe, Gemüse im Ofen ... **Gerade rote, gelbe, orangefarbene und tiefgrüne Gemüse** (also im Grunde alle ; )), die neben zahlreichen anderen Vitalstoffen auch reichlich Beta-Carotin (die Vorstufe von Vitamin A) enthalten, stärken das Immunsystem. Besonders wertvoll sind Broccoli und Grünkohl.
- **Wichtige Gewürze** für ein starkes Immunsystem: Ingwer, Kurkuma und Oregano (wirken entzündungshemmend und antibiotisch), Cayennepfeffer, Chili, Zimt, Kardamom
- Kurkuma ist aufgrund seiner stark entzündungshemmenden Eigenschaften besonders interessant für ein starkes Immunsystem. Verschiedene Studien zeigen auch, dass der Inhaltsstoff Curcumin generell eine Schutzfunktion bei vielen Atemwegserkrankungen bietet. Ein **Kurkuma-Ingwer-Tee** ist deshalb ein sehr gutes Mittel bei Erkältungen und grippalen Infekten. Zubereitung: 1 TL Kurkuma-Pulver, 1 geschälte Ingwerknolle sowie ein halben TL schwarzen Pfeffer ca. 10 Minuten in kochendem Wasser ziehen lassen, allenfalls mit Honig süßen. Auch die **«Goldene Milch»** ist in Grippe- und Erkältungszeiten sehr zu empfehlen. Wer die Kurkuma-Paste nicht selber herstellen mag, kann auch fertige Mischungen wie z.B. von Sonnentor dafür verwenden.

- Achte auf eine gute Versorgung mit **Vitamin C** (allenfalls auch als Nahrungsergänzungsmittel)
- Zentral für das Immunsystem sind zudem **Vitamin D, Selen und Zink** (allenfalls auch als Nahrungsergänzungsmittel – z.B. Cela von Burgenstein)
- **Vermeide bei Erkältungen schleimbildende Nahrungsmittel** – dazu gehören in erster Linie sämtliche Milchprodukte (Joghurt, Milch, Käse)
- **Alkohol, Nikotin und Koffein möglichst meiden**, da sie den Körper zusätzlich belasten

## 2. Ayurvedische Reinigungstipps

- Das **Zungenschaben** gehört zur ayurvedischen Morgenroutine und hilft, über Nacht angesammelte toxische Stoffe und Bakterien von der Zunge zu entfernen, so dass diese nicht wieder in den Körper gelangen und ihn schwächen. Da der Mundraum bereits zum Verdauungssystem gehört, wird dieses ausserdem durch die tägliche Reinigung unterstützt.
- Ein wichtiger Tipp aus dem Ayurveda ist das **lauwarme Zitronenwasser** am Morgen. Trinke ca. eine halbe Stunde vor der ersten Mahlzeit ein Glas lauwarmes Wasser mit dem Saft einer halben ausgepressten Zitrone. Das warme Wasser regt den Darm wach und aktiviert den Stoffwechsel und die Fettverbrennung. Die Zitrone stärkt die Abwehrkräfte und unterstützt u.a. den Entgiftungsprozess im Körper.
- Eine **sanfte Reinigung mit Salzwasser** hilft, Nase und Rachen von Bakterien, Viren und anderen Schadstoffen zu befreien. Fülle dazu lauwarmes Wasser und hochwertiges Salz (z.B. Himalaya-Salz) in ein Nasenkännchen und lass diese Flüssigkeit bei einem Nasenloch ein- und beim anderen wieder ausfliessen. Kopf dabei leicht schräg nach vorne halten, damit nicht alles den Rachen runterrinnt. Nach der Nasendusche ein leichtes Öl (z.B. Mandelöl, Jojobaöl) in die Nase geben, um sie vor dem Austrocknen zu schützen. Gleichzeitig kannst du das Salzwasser auch zum Gurgeln verwenden (Alternativ kannst Du dazu auch lauwarmen Salbeitee verwenden).

## 3. Harmonisierung von Aktivität und Entspannung durch Yoga

Yoga kann durch seine Aktivierung sämtlicher Körpersysteme viel zu einem starken Immunsystem beitragen. Einerseits helfen dynamische Abläufe wie der Sonnengruss, Rückbeugen und Drehhaltungen, die Körpersysteme (Lymphsystem, Stoffwechsel, Herz-Kreislauf) zu aktivieren und auf diese Weise auch die Immunfunktionen zu stärken.

Andererseits helfen beruhigende Übungen wie Vorbeugen, tiefe Ausatmung, Wechselatmung, Drehhaltungen sowie Meditation und insbesondere Yoga Nidra, das Nervensystem zu beruhigen, so dass die regenerativen Funktionen (zu denen auch das Immunsystem gehört) wieder gestärkt werden.

Für das Immunsystem und die Impulse an unser Nervensystem besonders wichtig ist auch unsere Atmung. Versuche auch im Alltag, immer wieder zu einer tiefen und entspannten Atmung zu finden. Zentral ist es zudem, immer durch die Nase zu atmen. Denn die Nase hat mit den Nasenhaaren, den Schleimhäuten und dem langen gewundenen Atemkanälen hin zur Luftröhre eine perfekte Reinigungsvorrichtung gegen Viren und Bakterien. Diese entfällt, wenn du durch den Mund direkt in den Rachen atmest. Für das Immunsystem besonders gute Atmungen sind Kabbalabathi (aktiviert Herz-Kreislauf-System, stärkt

Entgiftung) am Morgen oder die Wechselatmung (harmonisiert, stärkt parasympathisches Nervensystem) am Abend. Immer geeignet ist die Ujjayi Atmung – ausser, die Erkältung ist bereits fortgeschritten. Ansonsten hilft diese Atmung jedoch, die Lungenmuskulatur zu kräftigen und der Schleimbildung vorzubeugen und Stress abzubauen.

#### 4. Stress vermeiden

Stress schadet dem Immunsystem besonders. Denn Stress führt dazu, dass das Sympathische Nervensystem (das so genannte Kampf und Flucht-System) dauerhaft aktiviert wird. Dieses System ist eigentlich dazu da, bei grossen Gefahren sämtliche Kräfte des Körpers zu mobilisieren, um sich auf einen Kampf oder die Flucht vorzubereiten. Wird dieses System ab und zu mobilisiert, ist das kein Problem. Wird es jedoch langfristig hochgehalten, führt dies dazu, dass das Parasympathische Nervensystem, welches für die regenerativen Funktionen des Körpers und damit auch für das Immunsystem zuständig ist, stark geschwächt wird. Yoga, Meditation und Tiefenentspannung (Yoga Nidra) sind sehr effektive Massnahmen, um das Parasympathische Nervensystem zu stärken und wieder ins Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung zu finden. Aber auch Spaziergänge, Sport an der frischen Luft, ein heisses Bad, liebevolle Rituale oder klar in den Alltag eingebaute Pausen sind wertvoll, dem Stress wirksam zu begegnen.

#### 5. Genügend Schlaf

Schlaf ist für die Gesunderhaltung des Immunsystems zentral. Im Schlaf werden die Abwehrkräfte gesteigert, da die Ausschüttung immunaktiver Stoffe während des Schlafens verstärkt wird. Infektionen werden so besser bekämpft.

#### 6. Positive Gedanken

Unsere Gedanken haben einen viel grösseren Einfluss auf unsere Realität, als den meisten von uns bewusst ist. Denn unsere Gedanken geben laufend Impulse an unseren Körper und Körpersysteme ab. Zahlreiche Studien belegen inzwischen, dass unsere Gedanken auch sehr stark auf das Immunsystem einwirken. Eine sehr schöne Übung, die wir im Yoga oft machen, kannst du auch alleine machen. Sie hilft nachweislich bei der Stärkung des Inneren Lichts und damit des Immunsystems.

Bring dich in eine angenehme liegende Position. Schliess die Augen und komme in eine Tiefe Atmung, die vom Brustkorb tief in den Bauch und zurückfliesst. Lass den Atem fließen, bis sein Rhythmus gleichmässig und ruhig wird. Beginn dir dann vorzustellen, wie mit der Einatmung durch deine Kopfkronen helles Licht deiner Wirbelsäule entlang in den Körper strömt bis in den Beckenboden. Mit der Ausatmung fliesst das Licht zurück in deinen Herzraum und verteilt sich von dort aus in deinem ganzen Körper. Stell dir vor, dass dieses Licht heilende und schützende Kraft in deinen Körper bringt und sich in deinem ganzen Körper verteilt. Mache diese Atmung für fünf bis zehn Minuten. Sie eignet sich auch gut vor dem Schlafengehen.

