

«Es ist wichtig, auf ein ganzheitliches Gleichgewicht von Seele, Geist und körperlicher Gesundheit zu achten»



Besonders in der kalten Jahreszeit sind trockene Nasennebenhöhlen keine Seltenheit.

Fotos: pixabay.com

Leserfrage: «Ich habe immer wieder verschleimte Nasennebenhöhlen. Ich inhaliere Wasserdampf mit Eukalyptusöl und mache Nasenspülungen mit Salzwasser. Was kann ich noch tun?»

Diese Leserfrage wird aus Sicht der Ayurveda Medizin von der Naturheilpraktikerin Simone Arnheiter beantwortet:

Die Nasennebenhöhlen sind zusammen mit den anderen Strukturen des cranialen Atemtrakts Hohlorgane mit spezifischen Funktionen: Sie unterstützen das Immunsystem über die Schleimhäute und sind Resonanzkörper der Stimme. Die Ayurvedische Medizin sieht die Nasennebenhöhlen auch als Unterstützung bei der Sinneswahrnehmung, als «Partner» der anderen Kopforgane und als mögliche

Ursache für Erkrankungen anderer innerer Organe weiter weg im Körper. Daher ist es wichtig, auf ein ganzheitliches Gleichgewicht von Seele, Geist und körperlicher Gesundheit zu achten.

Die drei Energieprinzipien

Ayurveda arbeitet mit den drei Energieprinzipien Vata, Pitta und Kapha. Vata reguliert die Bewegung im Körper. Pitta kümmert sich um unseren Stoffwechsel, und Kapha gibt uns Struktur und Kraft. Jeder Mensch wird mit seinem persönlichen Gleichgewicht aus den drei Prinzipien geboren. Dieses wird von unserem Alltag beeinflusst, und wir kommen aus dem Gleichgewicht. Für die Verschleimung sind meist alle drei Doshas, so nennen wir diese Prinzipien, verantwortlich.



Das innere Gleichgewicht ist ein wichtiger Faktor für die geistige, seelische und körperliche Gesundheit.

Die Verschleimung kann auf zu viel Kapha und Ama, das sind Schlacken, zurückzuführen sein. Auch kann die Schwellung eine Vorsichtsmassnahme des Körpers vor zu viel Vata, also zu viel Bewegung, zum Beispiel Wind oder psychischem Ungleichgewicht im Nervensystem, sein. Ist unser Verdauungsfeuer, Agni, nicht stark genug, dann verläuft unsere Verdauung nicht so, wie sie soll, und führt zu Schlacken – oder eben Ama – im Körper. Fazit: Wichtig ist es, sich um seine persönliche ganzheitliche Ausgeglichenheit zu kümmern.

Ernährung ist zentral

Die Ernährung spielt auch eine sehr wichtige Rolle. Zu schwer verdauliche Nahrungsmittel gepaart mit einem schwachen Verdauungsfeuer erzeugen Schlacken im Körper. Wichtig ist, darauf zu achten, dass wir nicht zu schwer und nicht zu viel essen. Meist sind drei Mahlzeiten ausreichend, wobei das Mittagessen die Hauptmahlzeit sein soll. Abends verzichten wir auf tierische Nahrungsmittel und geniessen Gemüsesuppen mit Getreidebeilagen oder

Reis. Wichtig ist, ausschliesslich warm zu essen. Welche Nahrungsmittel zu bevorzugen sind, erfahren Sie bei Ayurveda-Fachpersonen mit entsprechenden Ausbildungen (Branchenzertifikat, OdA AM Zertifikat oder Eidgenössischem Diplom). Auch unsere Getränke sollten warm sein – am besten trinken wir heisses Wasser oder Gewürztees.

Nasenspülungen

Nasenspülungen mit Salzwasser können zwar den Schleim lösen, jedoch auch die Schleimhäute austrocknen. Deshalb verwenden wir im Ayurveda ein mit Heilpflanzen mediziniertes Nasenöl, das die Schleimhäute wieder nährt und bei ihren Aufgaben unterstützt. Im täglichen Gebrauch verwenden wir zwei bis fünf Tropfen mehrmals täglich in jedes Nasenloch, je nach akutem Zustand. Nach den klassischen Schriften führen wir verschiedene Reinigungstherapien durch. Eine davon ist das Nasya. Dies ist eine Behandlung über die Nasenöffnungen und kann auf verschiedene Arten durchgeführt werden. Inhalation mit Wasserdampf und das Einträufeln von

Nasenöl sind jedoch immer Bestandteil von Nasya. Diese Behandlung darf in der Schweiz nur von Naturheilpraktikerinnen und -praktikern der Ayurveda Medizin durchgeführt werden. Da das Öl meist in grosser Menge eingeträufelt wird, empfiehlt es sich nicht, dies zuhause selbst zu versuchen. Das Zählen der Tropfen wird dann schwierig.

Inhalationen

Bei der Inhalation ist darauf zu achten, dass wir Ajwain-Samen, Eukalyptus- oder Minz-Öl verwenden. Nach dem Kopfdampfbad legen wir eine Kompresse aus dem heissen Wasser in den Nacken. Die Nasennebenhöhlen werden sich öffnen und Verspannungen im Nackenbereich lösen. Zum Schluss träufeln wir zwei bis fünf Tropfen Ayurvedisches Nasenöl ein, und es geht gleich besser.

Weitere Massnahmen

Unseren Alltag sollten wir gut strukturieren, um auch unsere Psyche in Balance zu halten. Wichtig ist, auf Wärme zu achten – warme Füsse und warme Fussböden sowie ein gesundes Raumklima ohne Klimaanlage. Auch warme Fussbäder können unterstützen. Tagesschlaf soll unbedingt vermieden werden. Ein kurzes Rasten nach dem Mittagessen mit der Unterstützung von Binaural Beats (Entspannungsmusik) ist in Ordnung.

Immunsystem stärken

Damit wir aber erst gar nicht in diese Situation kommen, ist es wichtig, unsere Gesundheit und unser Immunsystem täglich zu unterstützen. Ayurveda empfiehlt dazu verschiedene Rasayana – das sind körpertgewebe-stärkende Nähr- und Heilstoffe, sowie die Einnahme des klassischen Präparats Chyavanprash. Bei Letzterem ist darauf zu achten, dass es mit Honig und nicht mit raffiniertem Zucker gesüsst ist.

Anhaltende Beschwerden

Bei anhaltenden Beschwerden ist es unerlässlich, einen Facharzt aufzusuchen und Abklärungen auf organische oder anatomische Ursachen durchführen zu lassen.

Autorin:



Simone Arnheiter
Naturheilpraktikerin Ayurveda Medizin mit
OdA AM Zertifikat
Praxis MasalaSana GmbH
Schartenstrasse 45, 5400 Baden
hello@masalasana.ch
www.masalasana.ch