

## **Covid19 Pandemie**

### **Gesundheitstipps der AyurVeda Medizin zur Stärkung der Selbstheilungskraft und des Immunsystems**

#### **1) Einleitung:**

Das Interesse und die ethisch-moralische Verpflichtung jedes Arztes liegt darin, die beste, effizienteste, in der Praxis bewährte und nebenwirkungsarme Behandlungsmethode für den jeweiligen Patienten unter den vorgegebenen Bedingungen herauszufinden und anzuwenden. In der derzeitigen Pandemie-Situation gibt es 4 Haupt-Empfehlungen der Gesundheitsbehörden: „Hände waschen“, „Abstand halten“, in speziellen Situationen „Gesichtsmasken tragen“ und möglichst „zu Hause bleiben“. Selten hört man in der öffentlichen Diskussion etwas über die Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte durch Reduktion der Stressbelastung, durch Beachtung eines gesunden Lebensstils, einer gesunden Ernährung, bzw. durch Reduktion von Nikotin- und Alkoholkonsum. Dabei ist auch in der konventionellen Schulmedizin seit längerer Zeit die enge Verbindung zwischen Psyche, Körper und Immunsystem bekannt (Psycho-Neuro-Immunologie). Das große Gebiet der ärztlichen Komplementärmedizin und Naturheilkunde beinhaltet ein umfangreiches Wissen, im speziellen um unsere Selbstheilungskraft und unser Immunsystem zu stärken.

Nachdem die Vertreter des öffentlichen Gesundheitssystems (Gesundheitsministerium, Ärztekammer, etc.) komplementärmedizinische Ansätze nicht – oder nur in sehr begrenztem Maße - in ihre Empfehlungen einschließen, bringen die Gesellschaften für ärztliche Ganzheitsmedizin eine Zusammenfassung der zusätzlich sinnvollen vorbeugenden und therapeutischen Maßnahmen der einzelnen Mitgliedsgesellschaften heraus und veröffentlichen diese auf Ihren Internetseiten als wichtige ergänzende Information für die Bevölkerung.

In diesem Zusammenhang sollen in diesem Beitrag einige Gedanken und therapeutische Empfehlungen von Seiten der Ayurveda Medizin dargestellt werden.

#### **2) Grundlegend „neues“ medizinisches Konzept: Bewusstsein-basierte Medizin**

Stellen Sie sich vor sie müssten ein System mit Milliarden einzelner Bausteine steuern, z.B. unseren eigenen Körper, d.h. das Pumpen des Herzens entsprechend den Anforderungen unserer Muskulatur; das Wahrnehmen unserer Umgebung: das Verarbeiten der Sinneseindrücke und das entsprechend darauf reagieren; das Regulieren der Hormone, Botenstoffe, Elektrolyte, Enzyme und Mineralien; das Verarbeiten der Nahrung: das Aufnehmen der Substanzen die benötigt werden und das Ausscheiden der Stoffe, die nicht benötigt werden, inkl. der Giftstoffe, oder eben das Verteidigen des Organismus gegen Krankheitserreger und die Aufrechterhaltung seiner Integrität - um es zusammenzufassen: müssten wir mit unserer „menschlichen Intelligenz“ unseren Körper selbst steuern, wären wir bei weitem überfordert. Die „Intelligenz der Natur“ andererseits steuert nicht nur unseren Körper fehlerfrei (sofern wir uns nicht zu sehr einmischen), sie verwaltet auf perfekte Art und Weise das gesamte Universum.

Und warum nützen wir dieses umfassende Wissen, diese „Schatzkammer“ die im Bewusstsein jedes Menschen „versteckt“ ist, nicht für unser Leben und für unsere Gesundheit?  
Das Hauptproblem, um dieses ganzheitliche Management-Knowhow der Natur nützen zu können liegt darin, dass es auf einer absoluten, transzendenten Lebensebene lokalisiert und der Zugang dazu blockiert ist.

Was wir benötigen ist, einen Vorgang zu erlernen, der sich „transzendieren“ nennt. Maharishi AyurVeda bietet Techniken an, die es unserem Geist ermöglichen einzutauchen und die Quelle unseres Denkens zu erfahren - und durch regelmäßiges Transzendieren die Qualitäten der Basis des Lebens in unseren Alltag zu integrieren. Das Weltbild der Maharishi AyurVeda Medizin lässt sich vergleichen mit den Wellen auf einem unendlichen Ozean. Jeder Mensch ist wie eine „Welle“ auf diesem unbegrenzten „Bewusstseins-Ozean“; jeder Mensch ist an der „Oberfläche“ begrenzt, veränderlich, individuell; an seiner „Basis“ unbegrenzt, unveränderlich, absolut und kosmisch. Der „Ozean“ ist ein unendliches Reservoir an Energie, Glück, Gesundheit, Kreativität und Intelligenz – die ganzheitliche Intelligenz der Natur.

Im Alltag verlieren wir uns ganz in der Außenwelt, der Oberfläche des Lebens, dabei geht uns die Unbegrenztheit des Wissens an unserer Basis abhanden. Unser ganzes Denken und Handeln spielt

sich im begrenzten Bereich der oberflächlichen „Welle“ ab; wir leben im „Gefängnis“ des Wach-Bewusstseins. Wenn unser Leben zusätzlich die unendliche Dimension des "Ozeans" besitzen würde, wenn wir die ganzheitliche Intelligenz der Natur permanent zur Verfügung hätten, erst dann würden wir das unendliche Potential an Intelligenz und Energie der Natur, d.h. die Selbstheilungskraft unseres Organismus, in vollem Maße nützen.

Das bedeutet aber auch, dass wir unsere Einstellung zur Korrektur von „Fehlern“ und Krankheiten ändern müssen; die Aktivierung der natürlichen Intelligenz auf der transzendenten Bewusstseinssebene sollte der primäre Therapieansatz sein (- die Stärkung unserer Selbstheilungskräfte). Die ganzheitliche Betrachtungsweise der Maharishi Vedischen Medizin, wenn es sich um vollständige Gesundheit und ein sich im Gleichgewicht befindliches Immunsystem handelt, ist von zentraler Bedeutung: in welchem Zustand ist unser Nervensystem, unser Verdauungssystem, unser Agni („Verdauungsfeuer“), wie viele Schlackenstoffe sind im Organismus abgelagert (geistiges und körperliches Ama) - aber wie erwähnt, der wichtigste Punkt lautet: wie stark ist die Verbindung zwischen Körper, Geist und der transzendenten Bewusstseinssebene in unserer Physiologie aktiviert. Das Maß für die Intensität dieser Verbindung wird im Ayurveda als „Ojas“ definiert. Ojas ist das Maß für die Selbstheilungskraft des Organismus und steht in direktem Zusammenhang mit der Qualität unseres Immunsystems. Ist Ojas, die innere Intelligenz unseres Körpers, ausreichend angeregt, ist auch unser Immunsystem stark. D.h. laut Maharishi AyurVeda ist der erste und wichtigste Schritt zu einem gesunden Abwehrsystem ein Bewusstwerdungs-Prozess; die Erfahrung der innersten Ebene unseres Bewusstseins – in der klassischen Vedischen Disziplin des Yoga wird dies als Transzendentes Bewusstsein bezeichnet (Turiya Chetana).

### **3) Weitere praktische Maßnahmen:**

(Damit keine Missverständnisse entstehen; dies sind komplementäre Therapie-Optionen die auf keinen Fall die eingangs erwähnten und von den Behörden vorgeschriebenen Hygiene-Maßnahmen ersetzen können)

### **Zusätzlich zum Erlernen des Prozesses des Transzendierens empfiehlt die Ayurveda Medizin folgende allgemeine Dinge, wenn es um die Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten, Influenza, Bronchitis, Sinusitis, etc. geht:**

*(Bitte beachten Sie: wenn Erkältungszeichen auftreten und sie waren in Risikogebieten, bzw. mit (möglicherweise) Covid19 infizierten Menschen in Kontakt, kontaktieren sie telefonisch ihren Hausarzt, bzw. rufen sie das Gesundheits-Telefon 1450 an; auch für eine „normale Erkältung“ gilt: bessern sich die Symptome nicht deutlich nach 3 bis max. 5 Tagen, bzw. kommt es zu einer akuten Verschlechterung kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bzw. den Ärztewahldienst):*

#### **3.1) Genießen Sie Ihr Leben, aber achten Sie auf Ihren Energiehaushalt**

- 4.1.1) Regelmäßig Transzendente Meditation 2 x täglich als wichtigste Gesundheitsroutine um Ojas zu stärken
- 4.1.2) Ausreichend gesunder Nacht-Schlaf (früh schlafen gehen, spätestens 22 Uhr)
- 4.1.3) Stress-Reduktion

#### **3.2) Entschlackende Ernährung** (individuell abgestimmte Ernährungsempfehlungen werden im Anschluss an eine Telefon-Konsultation zugesandt)

Beachten Sie generell:

- Essen sie entsprechend ihrem Hungergefühl
- Bevorzugen sie frisch gekochtes Essen und nach Möglichkeit einheimische Nahrungsmittel und Bio-Qualität
- Versuchen sie ein „kleines Frühstück“ (z.B.: lauwarmes Wasser mit Zitronensaft und Honig, Kapha Tee, frisches Apfelkompott mit Rosinen) und ein „kleines warmes Abendessen“ (z.B. Gemüsesuppen, ev. mit Ingwer) zu sich zunehmen und verzichten sie soweit wie möglich auf Zwischenmahlzeiten
- Essen sie mittags die Hauptmahlzeit, z.B. weißen Basmatireis, Quinoa, Buchweizen, Couscous, Dinkelreis, Süßkartoffel, gelbe oder rote Linsen, Gemüse entsprechend der Jahreszeit (Nachtschattengewächse reduzieren: Tomaten, Kartoffel, Paprika, Melanzani und auch Pilze)
- Trinken sie immer warme Getränke, z.B. warmes/heißes, abgekochtes Wasser (ev. frischen Ingwer in Stücke schneiden und mitkochen), ayurvedische Kräuter- und Gewürz-Tees (Kapha – entschlackend, Pitta – emotional kühlend, Vata – beruhigend), einheimische Kräutertees (siehe unten)

- Vermeiden/Reduzieren sie:

- kalte Getränke und kalte Speisen
- Zucker, Süßigkeiten
- Fleisch, Wurst, Hartkäse, generell saure Milchprodukte
- Kaffee, Schwarztee, Cola-Getränke, Energy-Drinks
- Mikrowelle, Dosenessen, Tiefkühlkost, aufgewärmtes Essen

Sie sollten sich nach den Mahlzeiten frisch, ausgeglichen und energievoll fühlen.

### 3.3) **Bewegung in der Natur** (in Übereinstimmung mit den gesetzlichen Vorgaben)

#### 3.4) **Anhören Vedischer Rezitationen:**

- Rik Veda, 9. Mandala (Soma Mandala), aktiviert speziell Ojas (Maharishi Veda App)
- Vedische Urklangtherapie (VedicSound.org)
- Vedische Vibrationstechnik (MVVT.org)

### 3.5) **Ayurvedische Nahrungsergänzungsmittel auf pflanzlicher Basis (MA-Präparate) bei Erkältungskrankheiten:**

Bitte beachten Sie, dass die ayurvedischen Kräuter-Präparate neben den dominierenden Krankheitssymptomen traditionell auf Grund der Pulsdiagnose eines ayurvedischen Arztes vergeben werden.

In dieser speziellen Situation können Sie auch eine telefonische Beratung bei einem Maharishi AyurVeda Arzt bekommen (Dr. Schachinger, Ried, 07752-86622, Dr. Krenner, Wien, 01-5134352). Vereinbaren Sie bitte im Voraus telefonisch einen Termin für eine Online-Konsultation.

Dr. Schachinger veranstaltet auch in regelmäßigen Abständen ayurvedische Gesundheits-Webinare zu verschiedenen Themen ([www.ayurvedawebinar.at](http://www.ayurvedawebinar.at)).

3.5.1) Spezielle ayurvedische Kräuterpräparate sind unterstützend für folgende Symptome verfügbar:

Allgemein bei Erkältung, Bronchitis, Sinusitis, fieberhaften Infekten und zur Darmreinigung.

- Rasayanas sind spezielle Kräuterezubereitungen zur Stärkung des Immunsystems und des Gesamt-Organismus, wie z.B. Maharishi Amrit Kalash, oder Maharishi Chyawanprash.

- ayurvedisches Kräuteröl MA 634 (zum Inhalieren und zum äußerlich auf die Brust Einreiben - über Nacht)

- ayurvedisches Nasya-Öl MP 16 (generell vorbeugend, speziell bei trockenen Schleimhäuten; nicht bei akuter Rhinitis)

3.5.2) Getränke aus dem Bereich der Naturheilkunde:

- Ingwertee mit Bio-Zitrone und Honig (Honig nicht über 40 Grad erwärmen), ev. zusätzlich ½ - 1 TL Schwedenbitter, 5 Tropfen Echinacea und 3 Tropfen Propolis-Tinktur
- Salbei Tee (auch zum Gurgeln), Fencheltee, Anistee, Wermuttee, etc.
- Tannenwipfel Sirup, Ingwer-Sirup

3.5.3) Maßnahmen bei Erkältungen aus dem Bereich der Naturheilkunde, wie z.B. Wickel

(Halswickel, Brustwickel, Wadenwickel, etc.); Brennesseltee, Schafgarbentee, Schwedenbitter; Basenbäder, heiße Fußbäder, bei Verstopfung: Einläufe mit warmem Wasser (38 Grad, mittels Birnen-Klistierspritze)

- Schneiden Sie Zwiebel auf und stellen Sie sie in die Räume in denen Sie sich am meisten aufhalten (Zwiebel absorbieren Krankheitserreger); entsorgen Sie die Zwiebel nach einem Tag und schneiden Sie neue auf.
- Räuchern z.B. mit Weihrauch.

### 3.6) **Hinweis betreffend Vitamine und Spurenelemente:**

Es kommt allgemein in der Licht-ärmeren Jahreszeit in unseren Breitengraden zu einem Mangel an Vitamin D3; generell und speziell in Grippezeiten ist eine Zufuhr in moderater Form empfohlen (mit Vit. K2 kombinieren).

Achten Sie zusätzlich auf ausreichende Zufuhr weiterer Vitamine (z.B. natürliches Vit. C: Orangen, Zitronen, Acerola, Sanddorn, etc.; Vitamin B12 und Folsäure speziell bei veganer und vegetarischer Ernährung), sowie Spurenelementen und Mineralien (speziell Magnesium, Zink, Selen).

Dazu gibt es im Maharishi AyurVeda folgende Unterstützung:

- ayurvedisches Mineralpräparat, MA 1665
- ayurvedisches pflanzliches Eisenpräparat, MA 600
- ayurvedisches Kalziumpräparat, MA 925
- ayurvedischer Kupferbecher (Wasser über Nacht in Becher füllen und in der Früh trinken)
- u.a.

Sprechen Sie mit Ihrem Maharishi AyurVeda Arzt, bzw. Hausarzt.



Ingwertee: Frische Ingwer-Wurzel, schälen, in Stücke schneiden und 10 – 20 Min. im Wasser kochen, 1 TL frischen Zitronensaft und 1 Msp Gelbwurz dazu geben (Kurkuma), auf min. 40 Grad abkühlen lassen und 1 – 2 TL Honig dazugeben und mehrmals am Tag trinken.

Wir wünschen Ihnen eine gesunde und Virus-freie Zeit und stehen Ihnen für Rückfragen gerne zur Verfügung

Mit herzlichen Grüßen  
Lothar Krenner  
Agnes Christanell

#### **Kontakt:**

Dr. Lothar Krenner, Arzt für Allgemeinmedizin  
Dr. pharm. Agnes Christanell  
Österreichische Ärzte-Gesellschaft für Ayurveda Medizin - Maharishi Vedische Medizin  
Österreichischer Dachverband für ärztliche Ganzheitsmedizin ([www.ganzheitsmed.at](http://www.ganzheitsmed.at))  
Mitglied der Internationalen Maharishi AyurVeda Stiftung – IMAVF ([www.imavf.org](http://www.imavf.org))  
Piaristengasse 1  
1080 Wien  
T: 01-5134352, 0664 4615366, 0650 2312232  
F: 01-5139660  
eM: [lothar.krenner@ayurveda.at](mailto:lothar.krenner@ayurveda.at)  
[www.ayurveda.at](http://www.ayurveda.at) (Maharishi Vedische Medizin)  
[www.meditation.at](http://www.meditation.at) (Transzendente Meditation)  
[www.transzendente-meditation.at](http://www.transzendente-meditation.at)  
[www.ayurveda.at/krenner](http://www.ayurveda.at/krenner) (Ordination)

Transzendente Meditation - Zusammenfassung wissenschaftlicher Studien, das Wichtigste aus über 600 Arbeiten:

[www.ayurveda.at/Aerzte/pdf/tm-broschuere-studien-allg.pdf](http://www.ayurveda.at/Aerzte/pdf/tm-broschuere-studien-allg.pdf) (PDF 2,8 MB)

Ausführliche Informationen über Maharishi Vedische Medizin unter: [www.ayurveda.at/info.pdf](http://www.ayurveda.at/info.pdf)  
(Teil I: Theoretische Grundlagen, Teil II: Transzendente Meditation mit Überblick über wissenschaftliches Studienmaterial, Teil III: Begriffsbestimmung und praktische Tipps)

Literatur: Integrative Medizin - Evidenzbasierte komplementärmedizinische Methoden

Hrsg.: Michael Frass, Lothar Krenner, unter Mitarbeit von Karin Dembowsky  
2019, 1124 S. 268 Abb., Geb. € 123,35; ISBN 978-3-662-48878-2; eBook € 89,99, ISBN 978-3-662-48879-9  
Link: [www.ayurveda.at/SpringerInfoBlatt4.pdf](http://www.ayurveda.at/SpringerInfoBlatt4.pdf) (Kurzinformation); [www.ayurveda.at/SpringerInfoFolder.pdf](http://www.ayurveda.at/SpringerInfoFolder.pdf) (Ausführliche Informationen mit Geleitwort, Vorwort, Inhalts- und Autorenverzeichnis)