



Stefan Binz

Geschäftsführer, ebi-pharm ag / ebi-vital ag

ebi-torial

Liebe Leserinnen und Leser

Ayurveda heisst wörtlich «das Wissen vom Leben» und stammt aus Indien. In der ebi-pharm haben ayurvedische Heilmittel eine lange Tradition. Liv.52® ist heute eines der bekanntesten ayurvedischen Heilmittel zur Unterstützung der Leberfunktion auf dem Schweizer Markt, und es wird seit der Firmengründung 1988 von der ebi-pharm ag vertrieben.

Dass die Leber wichtige Entgiftungsfunktionen in unserem Körper wahrnimmt, ist bekannt. Wie eine gesunde Darmflora die Leber in diesen lebenswichtigen Funktionen unterstützt, lesen Sie im Beitrag «Wie Milchsäurebakterien die Leber entlasten».

Gerade in der Geriatrie bietet die Komplementärmedizin oft sinnvolle und nebenwirkungsfreie Alternativen zur Schulmedizin. Dr. med. Simon Feldhaus weist auf Schwierigkeiten und Risiken in der Behandlung betagter Menschen hin und stellt Alternativen aus der Komplementärmedizin vor.

Ein Stückchen Schokolade versüsst den Tag. – Gegen ein tägliches Stückchen Schokolade wäre theoretisch nichts einzuwenden. Tatsache ist aber, dass der Zuckerkonsum in den Industrieländern in den letzten Jahren stark angestiegen ist und mit ihm Erkrankungen wie Übergewicht und Diabetes Typ II. Gibt es auch gesunde Zucker? – Mehr dazu auf Seite 10.

Eine spannende Lektüre wünscht Ihnen

Ihr Stefan Binz

AYURVEDA – Die indische Heilkunst

Marianne Eglin, dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. Ayurveda-Spezialistin

Was ist Ayurveda?

Ayurveda, wörtlich «das Wissen vom Leben» (sanskrit: ayuh = Leben, veda = Wissen), gehört zu den ältesten heute bekannten Heilkünsten und stammt aus Indien. Ursprünglich mündlich überliefert, wurde diese Heilkunde vor über 5000 Jahren schriftlich festgehalten. Da sich Ayurveda nach den Naturgesetzen richtet, haben die ayurvedischen Prinzipien unabhängig von Kultur, Nation oder Religion ihre Gültigkeit. Ayurveda ist eine ganzheitliche Lehre, die den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet und alle Aspekte des Lebens mit einbezieht. Das übergeordnete Ziel des Ayurveda besteht darin, die Gesundheit des Gesunden zu erhalten und die Krankheit des Kranken zu heilen. Ayurveda ermöglicht, den Menschen in seiner biologischen Individualität umfassend zu verstehen und auf den Klienten persönlich zugeschnittene Behandlungen durchzuführen. Seine Therapieformen beinhalten u.a. Ernährungslehre, Kräuterheilkunde, Massagen, Edelsteintherapie, Mantras, Meditation und Yoga.

Ayurveda – eine Lebensphilosophie

Das menschliche Leben wird im Ayurveda als eine Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Unter Seele versteht man den spirituellen Kern jedes Lebewesens, der eigenschaftslos und allwissend ist sowie alles durchdringt – es handelt sich hierbei um reines Bewusstsein. Das Geistprinzip beinhaltet alle persönlichen und psychischen Merkmale eines Individuums, seien dies Gedanken, Emotionen, Vorlieben oder die Intelligenz. Als drittes Element besteht der Körper aus seiner äusseren, grobstofflichen Form, dessen Anatomie und Physiologie in der modernen Medizin detailliert bekannt ist. Da alle drei Prinzipien miteinander verbunden sind, hat jede physische Massnahme (z.B. Kräuter- oder Ernährungstherapie) Einfluss auf die Psyche und jede geistige Massnahme (z.B. Meditation, Mantras)

Einfluss auf das Körperliche. Allen ayurvedischen Massnahmen gemeinsam ist, sich der Seele anzunähern und sich von den grob- und feinstofflichen Ego-Kräften zu lösen, so dass nur noch Seele – reines Bewusstsein – übrig bleibt. Da dieser Prozess nicht in einem einzigen Leben vollendet werden kann, sind unzählige Leben nötig – der Glaube an die Reinkarnation und das Karma sind die logische Konsequenz.

Die fünf Elemente und die drei Bioenergien

Der Körper bzw. die gesamte Materie wird aus den fünf Elementen gebildet: Äther (Raum), Luft, Feuer, Wasser und Erde. Je nach vorherrschendem Element sind unterschiedliche Qualitäten und Merkmale erkennbar, d.h. Luft ist beweglich und kalt, Feuer heiss und scharf, Wasser flüssig und kalt und Erde schwer und fest. Weil Wasser und Erde oftmals gemeinsam auftreten und Äther und Luft ähnliche Charakteristiken aufweisen, hat sich Ayurveda vereinfachend auf drei Beurteilungskriterien festgelegt: Vata, Pitta und Kapha – die biophysikalischen Wirkungsprinzipien, welche Doshas oder Bioenergien genannt werden. Sie bilden die Basis des Ayurveda.

Vata vereint Äther und Luft, Pitta stellt primär das Feuer-Prinzip dar und Kapha die Verbindung von Wasser und Erde. Meist wird die Dreieinheit Vata-Pitta-Kapha lediglich im Zusammenhang mit dem Persönlichkeitstyp gebraucht, in Tat und Wahrheit sind sie aber überall vertreten und wirken zu jedem Zeitpunkt. Sie durchdringen sowohl jede Zelle des Körpers als auch das ganze Universum. Somit lässt sich mit diesen drei Qualitäten alles beschreiben und analysieren: der Konstitutionstyp (z.B. Vata-Pitta-Typ), die menschliche Pathologie (z.B. Kapha-Störung = Übergewicht), die Organe (z.B. Leber = Pitta-Organ), die Tageszeit (z.B. 10.00–14.00 Uhr = Pitta-Zeit), die Jahreszeit (z.B. Frühling = Kapha-Zeit), das Wetter (z.B. Sturm =

Funktionen und Eigenschaften der drei Bioenergien

Dosha	Vata	Pitta	Kapha
Elemente	Äther + Luft	Feuer (+ Wasser)	Wasser + Erde
Prinzip	Bewegungsprinzip	Energieprinzip	Strukturprinzip
Funktionen (Beispiele)	alle Bewegungsabläufe Nährstofftransport Kommunikation Ausscheidung Atmung	Stoffwechsel Energiehaushalt Verdauung Katabolismus Sehvermögen	Struktur Stabilität Anabolismus Immunität
Eigenschaften	kalt trocken rau leicht feinstofflich beweglich klar	heiss sauer scharf ätzend flüssig beweglich etwas ölig	kalt schwer stabil, fest, langsam weich schleimig, feucht ölig süss
Nahrungsmittel (Beispiele)	Salat Brot	Essig Chili	Milch Brot

Die drei Bioenergien.

Vata), die Nahrungsmittel (z.B. Brot = Vata-Kapha-erhöhend), die Gewürze (z.B. Kurkuma = Vata-, Pitta-, Kapha-reduzierend), berufliches und soziales Umfeld (z.B. viel Stress = Vata) sowie die Pflanzen- und Tierwelt. Diese Auflistung könnte natürlich noch beliebig erweitert werden. (Tab.: Die drei Bioenergien.)

Das Prinzip der drei Bioenergien stellt die Basis der ayurvedischen Diagnostik dar. Sind die drei Bioenergien im Einklang, dann erfreut sich der Mensch körperlicher und geistiger Gesundheit. Sind sie hingegen aus dem Gleichgewicht geraten, so entstehen zuerst unspezifische präklinische Symptome wie Unwohlsein, bei zunehmender und anhaltender Störung erfolgen Krankheiten. Aufgrund der Art der Störungen, welche sich in Vata-, Pitta- bzw. Kapha-Überschuss zeigen können, werden die geeigneten Therapiemassnahmen zur Harmonisierung getroffen. Liegt beispielsweise zu viel Pitta vor, was sich vor allem durch Entzündungen, Übersäuerung, Rötungen oder Hitze zeigt, so muss mit entsprechenden Ausgleichsmassnahmen reagiert werden. In diesem Fall werden Nahrungsmittel, Kräuter oder andere Therapieverfahren, die antagonistischer Natur sind, sprich das Pitta reduzieren (kühlend, süss, bitter, säurearm), ausgewählt. Die Eigenschaft, dass Gleiches zu Zunahme und Ungleiches zu Abnahme führt, nutzt Ayurveda also bewusst zur Linderung sämtlicher Beschwerden. Damit möglichst wenige Beschwerden auftreten, empfiehlt Ayurveda, sich präventiv gesund zu ernähren und täglich ein Reinigungsprogramm zu

vollziehen. Kommt es trotzdem zu Störungen (Verschlackungen, Krankheiten), dann sind spezifische Reinigungsmassnahmen, wie z.B. Fastenkuren angesagt.

Die Ayurveda-Ernährung

In der ayurvedischen Ernährung geht es darum, Harmonie zu schaffen, indem ein Übermass an Vata, Pitta oder Kapha mittels einer geeigneten Auswahl von Nahrungsmitteln, Zubereitungsarten etc. ausgeglichen wird. Die ideale ayurvedische Küche ist individuell auf den Einzelnen abgestimmt, d.h. sie berücksichtigt sowohl die Verdauungsleistung als auch die Konstitution des Essers. Jedes Nahrungsmittel wird nach seinen inneren Qualitäten (Vata-, Pitta-, Kapha-senkend oder -erhöhend) ausgewählt und mit den entsprechenden Kräutern oder Gewürzen versehen.

Die grundsätzlichen Ernährungsregeln im Ayurveda lauten wie folgt:

1. **Die richtige Menge:** Sowohl zu viel als auch zu wenig Nahrung führt zu Störungen. Der Magen soll nur zu $\frac{3}{4}$ gefüllt werden.

2. **Zu den Mahlzeiten nichts trinken:** Eine Stunde vor und nach dem Essen nichts trinken. Zum Essen hat sich das schluckweise Trinken von einem Glas heissem Wasser jedoch als verdauungsfördernd erwiesen. Für die allgemeine Flüssigkeitsaufnahme sind stilles Mineralwasser sowie Kräutertee ideal.
3. **Hochwertige Nahrungsmittel essen,** die frisch, in Bio-Qualität, aus regionaler Produktion und ohne Zusatzstoffe sind.
4. **Gekochte Kost bevorzugen:** Warme Speisen regen die Verdauung und den Stoffwechsel an. Schwerverdauliches kann auf diese Weise besser aufgespalten und verwertet werden.
5. Bei der Nahrungsmittelauswahl und Zubereitung die persönliche **Konstitution berücksichtigen (Vata, Pitta, Kapha).**
6. **In Ruhe essen und gut kauen (20–30 Mal).**
7. **In angenehmer Atmosphäre essen.**
8. **Regelmässig essen ohne Zwischenmahlzeiten:** Morgens ein kleines und leichtes Frühstück verzehren, denn zu diesem Zeitpunkt sind die Verdauungsfunktionen träge. Mittags die Hauptmahlzeit einnehmen, da dann die Verdauungskraft am stärksten ist. Abends eine kleine, leicht verdauliche und warme Mahlzeit geniessen.
9. **Auf einen ausgewogenen Geschmack achten:** Eine Mahlzeit gilt im Ayurveda als ausgewogen, wenn alle sechs Geschmacksrichtungen enthalten sind, nämlich süss, sauer, salzig, scharf, bitter und herb.
10. **Auf richtige Nahrungsmittelkombinationen achten:** Gewisse Nahrungsmittel dürfen nicht mitei-

Inhaltsverzeichnis

- 2 ebi-torial
- 2 AYURVEDA – Die indische Heilkunst
- 5 Geriatrie und Komplementärmedizin
- 8 Wie Milchsäurebakterien die Leber entlasten
- 10 Fragen an Dr. med. Simon Feldhaus
- 11 Marketing-Services
- 12 Veranstaltungskalender

inander kombiniert werden, da sie zu Krankheiten führen können. So sollen beispielsweise frische Früchte immer alleine gegessen werden und Milch nie mit Saurem, Salzigem, Fleisch, Fisch oder Bananen konsumiert werden.

Das tägliche Reinigungsprogramm

Ayurveda empfiehlt, jeden Morgen eine Reinigungszeremonie zu vollbringen. Dazu ist es ideal, vor 06.00 Uhr aufzustehen und die folgenden Massnahmen der Reihe nach durchzuführen:

1. **Trinken:** Nach dem Aufstehen 2–3 Gläser lauwarmes Wasser trinken. Dadurch werden Stoffwechsel und Ausscheidung angeregt.
2. **Zungenschaben:** Mit einem Zungenschaber wird die Zunge vom hinteren Gaumenbereich bis zur Zungenspitze abgeschabt. Diese Massnahme verleiht dem Mundraum Frische, befreit die Zunge von ihrem Belag und unterstützt den gesamten Verdauungs- und Ausscheidungsprozess.
3. **Ölziehen:** Ca. zehn Minuten mit einem Esslöffel kaltgepresstem Sonnenblumen-, Oliven- oder Sesamöl den Mund spülen.
4. **Zähne putzen.**
5. **Gesichtspflege:** Das Gesicht mit kaltem Wasser abspülen und eincremen.
6. **Nasenspülung:** Die Nase wird mit warmem Salzwasser mittels eines Nasenkännchens gereinigt.
7. **Ganzkörperölmassage:** Den ganzen Körper mit einem auf die Konstitution abgestimmten Öl einmassieren, 20 Minuten einziehen lassen. Dadurch werden lipidlösliche toxische Ablagerungen in den Körpergeweben gelöst.
8. **Meditation oder Yoga,** während dem das Öl der Massage einzieht.
9. **Trockene Massage:** Um das überschüssige Öl von der Haut zu entfernen, wird ein Peeling aus Salz- oder Pflanzenpulvern empfohlen.
10. **Heisse Dusche:** Das anschließende heisse Duschen bewirkt, dass sich die Körperkanäle durch die feuchte Wärme öffnen und so die gelösten Toxine abtransportiert werden können.

Frühling – Zeit zum Entgiften

Da sich oftmals im Winter viel Kapha sammelt, was sich in Verschleimung der Atemwege, Schweregefühl oder Müdigkeit zeigt, eignet sich der Frühling besonders für Reinigungsmassnahmen. Der Frühlingsbeginn ist aus ayurvedischer Sicht Ende Februar. So wie der gefrorene Winterschnee zu schmelzen beginnt, «schmilzt» dann auch das im späten Winter angesammelte Kapha. Um diesen Prozess, der einer Reinigung gleichkommt, zu unterstützen, sind alle Kapha-reduzierenden Ernährungsregeln empfehlenswert; so soll auf saures, süßes und schwer verdauliches Essen verzichtet werden. Bittere, scharfe und herbe Speisen hingegen beleben den Stoffwechsel und regen die Ausscheidung an. Ein Liter heisses Wasser schluckweise über den Tag getrunken hilft ebenso zu entschlacken wie heisses Ingwerwasser oder ein Kapha-Tee, bestehend aus Ingwer, Nelken, Pfeffer, Kardamom, Kurkuma und Safran. Tagesschlaf sollte unbedingt vermieden werden, stattdessen sind Körperübungen und trockene Massagen (z.B. mit Rohseidenhandschuhen) zu empfehlen.

Unterstützung der Entgiftung mit Liv.52®

Die ayurvedischen Präventionsmassnahmen – die Ernährungsregeln und das tägliche Reinigungsprogramm – haben u.a. zum Ziel, dem Körper so wenig belastendes Material zuzuführen wie möglich, denn je mehr Toxine vorhanden sind, desto mehr Arbeit hat die Leber. Die Leber ist unser wichtigstes Entgiftungsorgan, weil sie an sämtlichen Abbauprozessen und an der Ausscheidung von Stoffwechselprodukten, Medikamenten und Giftstoffen beteiligt ist.

Zur Unterstützung des Leberstoffwechsels und zur Reinigung im Frühling eignet sich **das ayurvedische Präparat Liv.52®**. Empfohlen ist eine zwei bis dreimonatige Kur, bei welcher täglich 3x 2 Tabletten jeweils vor den Mahlzeiten eingenommen werden. Liv.52® trägt dazu bei, die Leberfunktion im Gleichgewicht zu halten, wirkt dabei stabilisierend, harmonisierend und funktionsunterstützend.

Liv.52® wird bei funktionellen Störungen im Rahmen von Lebererkrankungen wie Völlegefühl, Blähungen sowie Appetitlosigkeit z.B. in der Rekonvaleszenz und in

der Chemotherapie verwendet.

In Liv.52® werden die folgenden Kräuter verwendet: Pulver aus den Wurzeln des Kapernstrauches, den Samen der Wegwarte, dem Kraut des Schwarzen Nachtschattens, der Rinde des Arjuna-baumes, den Samen der Stink-Kassie, dem Kraut der Schafgarbe, dem Kraut der Tamariske und Ferrum bhasma (Eisenoxid-Kalk). Bei der Herstellung von Liv.52® lässt man den Dampf eines Kräutersuds auf die soeben erwähnte Kräutermischung einwirken. In diesem Absud sind 11 weitere Pflanzen enthalten, u.a. Tinospora cordifolia (Guducchi), Berberis aristata (Indische Berberitze), Emblica officinalis (Indische Stachelbeere).

Ayurvedische Medikamente spielen im Rahmen prophylaktischer und kurativer Massnahmen eine grosse Rolle. Ihre Zusammensetzung und Verarbeitungsmethoden erfolgen nach bestimmten Prinzipien. Diese bilden denn auch einen der wesentlichen Unterschiede zwischen ayurvedischer und westlicher Phytomedizin. Des Weiteren werden im Ayurveda in einem Medikament oft viele Einzelkomponenten verwendet, die zusammen, der Formulierung als Ganzes, ihre Wirkung geben. Während einige Pflanzen die Wirkungen fördern, minimieren oder verhindern andere mögliche Nebenwirkungen. Dabei ist die Wirkung der Formulierung als Ganzes grösser als die Summe der Einzelwirkungen ihrer Komponenten.

ANSCHRIFT DER AUTORIN:

Marianne Eglin
dipl. Ernährungsberaterin HF,
dipl. Ayurveda-Spezialistin
Praxis für ganzheitliche Ernährung und
Ayurveda-Massagen
Kanonengasse 25
4410 Liestal
www.marianne-eglin.ch

LITERATUR:

- Gupta S.N., Stapelfeldt E.: Praxis Ayurveda-Medizin, Haug Verlag, Stuttgart 2009
- Rosenberg K.: Die Ayurveda-Ernährung, Südwest Verlag, München 2011
- Rosenberg K.: Das grosse Ayurveda Buch, Gräfe und Unzer, München 2004
- Schrott E.: Ayurveda – Die besten Tipps, Goldmann Verlag, München 2004