



**Gesundheit für Körper,  
Geist und Seele**

**Die späten  
Jahre genießen**

**Gesund und glücklich  
älter werden**

**Das gewisse Etwas**

**Die 7 besten Tipps,  
um andere von sich  
zu überzeugen**

**Einfach gut essen**



**Werden Sie  
Ihr eigener  
Ernährungsberater**

**Heilung durch den Wald**

**„Waldbaden“ – Erfolgsmedizin  
bei Zivilisationsleiden**

**Faire Mode  
Bezahlbar  
und schick**

**Ein Herz für  
Mensch und  
Umwelt**

**Urgesunde Gärgetränke + Alles Gute für die Blase + Fit im Büro + Die Butter macht's**



## AYURVEDA



Im Ayurveda unterscheidet man in die drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha – welche die Konstitution eines Menschen charakterisieren. Wobei es sich zumeist um Mischtypen handelt

# Wie Ayurveda beim Älterwerden helfen kann

BIO im Gespräch mit der indischen Ärztin Dr. Sujata També

**D**r. Sujata També ist gebürtige Inderin mit Studium in Humanmedizin (M.B.B.S.) und Ayurveda an der Universität Pune, Indien. Seit 1997 ist sie Fachärztin für Ayurveda und seit 2003 ausgebildete und praktizierende Heilpraktikerin. Seit 1999 lebt und arbeitet sie in Deutschland.

**Wie kann man gut älter werden?**

**Dr. També:** Eigentlich sollte man sich darum nicht erst im Alter kümmern, sondern schon sehr viel früher. Denn alles, was man rechtzeitig für seine Gesundheit tut, kommt einem im Alter zugute. Im Ayurveda ist das ein sehr wichtiger Gesichtspunkt. Um gut älter zu werden, kann man einiges tun. Auf jeden Fall sollte man darauf achten, dass keine Schlacken im Körper entstehen. Das heißt auch, dass der Körper nicht übersäuert sein darf.



Die indische Ärztin und Ayurveda-Expertin Dr. Sujata També empfiehlt regelmäßige Entschlackungskuren als Jungbrunnen

Es gibt im Ayurveda viele Methoden, um den Körper in einer guten Balance zu halten. Doch, wie gesagt, je früher man damit beginnt, desto besser. Umgekehrt kann man aber auch sagen, dass es nie zu spät ist, etwas für die Gesundheit zu tun.

**Es gibt im Ayurveda drei Doshas, so genannte Bioenergien: Vata, Pitta und Kapha. Welche Rolle spielen sie beim Älterwerden?**

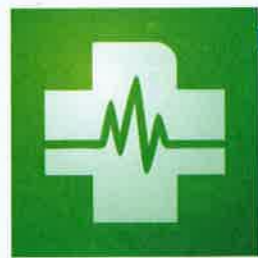
**Dr. També:** Da spielt insbesondere Vata eine große Rolle. Denn es erhöht sich automatisch mit zunehmendem Alter. Ein Ungleichgewicht von Vata liegt vielen Erkrankungen zugrunde, so zum Beispiel Verdauungs- und Darmproblemen, aber auch viele Nervenkrankheiten kann man darauf zurückführen. Typische Vatastörungen sind auch innere Unruhe und Ziellosigkeit.

Wenn Vata, das dem Element Luft zugeordnet ist, überwiegt, kann es zu unangenehmen Verdauungsstörungen wie Blähungen und Verstopfung kommen, denn es befindet sich zu viel Luft im Bauch. Man muss dann dafür sorgen, dass sich Blähungen auflösen bzw. erst gar nicht entstehen. Es gibt viele ayurvedische Kräuter, mit denen man sehr gute Erfolge erzielen kann.

**Experten-Tipp:** Achten Sie bei einer Vata-Störung vor allem auch auf einen regelmäßigen Tagesablauf: Stehen Sie möglichst zur gleichen Zeit auf, gehen Sie vor Mitternacht zu Bett, essen Sie vor allem warme Mahlzeiten und nur wenig Rohkost. Tägliche Massagen mit guten ayurvedischen Ölen, am besten Sesamöl, sind ideal, denn die Symptome einer trockenen Haut verstärken sich im Alter.

**Was bietet Ayurveda älteren Menschen?**

**Dr. També:** Ayurveda ist ja vor allem auch wegen seiner tiefgreifenden Panchakarma-Kuren bekannt, die eine gründliche Entschlackung des Körpers bewirken. Eine solche Kur ist alle ein bis zwei Jahre empfehlenswert. Für seine Gesundheit kann man aber auch sehr viel zu Hause tun, beispielsweise eine Entgiftung (Detox) nach ayurvedischen Prinzipien durchführen.



## Dr. Tambés Gesundheitstipps für Zuhause:

### Ghee bei trockenen Schleimhäuten

Gerade in älteren Jahren, wenn die Schleimhäute schneller austrocknen, ist ihre Pflege sehr wichtig. Ghee, das geklärte Butterfett, nimmt im Ayurveda einen besonderen Platz ein, denn man kann es auf mehreren Ebenen gewinnbringend einsetzen: beim Kochen, medizinisch und auch kosmetisch. Nicht nur beim Kochen entfaltet Ghee seine gesundheitsfördernden Eigenschaften. Es kann auch ganz konkret als Arzneimittel bei vielen Beschwerden eingesetzt werden. So zum Beispiel als natürliche Nasensalbe.

**So geht's:** Geben Sie etwas Ghee mit den Fingern in die Nasenlöcher und ziehen Sie es hoch, sodass es in die oberen Nasenwege gelangt und von dort aus in die Nebenhöhlen. Durch diese einfache Methode, die man am besten regelmäßig vor dem Schlafengehen anwendet, wird die Nasenschleimhaut nicht nur gereinigt und gepflegt, sondern es können auch Nebenhöhlenprobleme, Kopfschmerzen, Augenprobleme und sogar Schlafstörungen gelindert werden. Außerdem profitiert auch das Gehirn und die geistige Fitness von dieser Anwendung.

### BIO-Extra-Tipp: Ghee selbst herstellen

• Bringen Sie Bio-Sauerrahmbutter in einem Topf langsam zum Köcheln. Lassen Sie die Butter köcheln, bis das Wasser vollkommen verdunstet ist und sich das ausgefällte Eiweiß als bräunlicher Belag am Boden des Topfes abgesetzt hat.

• Wenn die Butter geklärt ist, gießen Sie die goldene Flüssigkeit durch einen Baumwollfilter in ein Glas- oder Tongefäß. Verschließen Sie es erst, wenn es auf Zimmertemperatur abgekühlt ist. **Wichtig:** Lagern Sie das Ghee dunkel und kühl, aber nicht im Kühlschrank!

### Gifte über die Fußsohlen ausscheiden

Gönnen Sie sich öfter mal eine entspannende Fußmassage mit der so genannten Kasya-Schale, die aus fünf Metallen besteht. Eine Methode aus der traditionellen

*Ghee, geklärte Butter, gehört zu den Detox-Heilrezepten aus dem Ayurveda*



indischen Fußmassage. Außer der Schale benötigen Sie etwas Ghee. Reiben Sie die Fußsohlen mit Ghee ein und massieren Sie sie dann, mindestens 15 Minuten pro Fuß, mit der Kasya-Schale – oder lassen Sie sich am besten die Füße massieren!

Durch die Massage werden Gifte über die Fußsohlen ausgeschieden und die Füße werden kräftiger und standfester. Die ausgeschiedenen Giftstoffe zeigen sich als schwarze Verfärbung an Fußsohle und Schale. Reiben Sie die Füße deshalb nach der Massage mit einem Tuch ab.

### BIO-Extra-Tipp: Die Sesamölmassage

Planen Sie mindestens zweimal wöchentlich eine Ganzkörper-Selbstmassage mit einem hochwertigen Sesamöl. Massieren Sie den Körper und alle Gelenke mit dem warmen Öl in kreisenden Bewegungen, das entspannt den gesamten Muskeltonus und unterstützt die Entgiftung über die Haut.

### Heißes Wasser für eine gute Verdauung

Der ayurvedischen Lehre zufolge ist es nicht empfehlenswert, kalte Getränke zu trinken. Stattdessen empfiehlt Ayurveda heißes Wasser. Es wird mindestens zwanzig Minuten lang gekocht und anschließend in eine Thermosflasche gefiltert. Man kann die Qualität des Wassers verbessern, wenn man bestimmte Kräuter mitkocht, zum Beispiel Sandelholz, Ingwerpulver oder Manjistha. Dieses Wasser, das über



*Bei der traditionellen indischen Fußmassage werden mittels einer speziellen Metallschale und etwas Butterfett Gifte über die Fußsohlen ausgeleitet*

Foto: Santulan

den Tag verteilt getrunken wird, regt die Verdauung an und entlastet die Nieren, die im höheren Alter oft nicht mehr einwandfrei funktionieren.

### Goldwasser gegen Demenz

Dieses Geheimrezept aus dem Ayurveda gilt als Verjüngungsmittel der besonderen Art. Auch Paracelsus, der Vater der Naturmedizin, hat es in den höchsten Tönen gepriesen und glaubte, dass trinkbares Gold alle Krankheiten heilen könne. Es hat erwiesenermaßen eine positive Wirkung auf das Gehirn und beugt Demenzerkrankungen vor. Außerdem gilt Gold im Ayurveda als ein ausgezeichnetes Nerventonicum.

**So geht's:** Kochen Sie ein Goldstück, mindestens zwei Gramm schwer, im Wasser mit. Das Gold verändert die Schwingung des Wassers und entschlackt den gesamten Organismus, wenn man es regelmäßig trinkt.

### Steife Gelenke – das „Verdauungsfeuer“ aktivieren

Wenn der Körper übersäuert ist, ist man antriebslos und oft sogar depressiv, hat steife Gelenke und Gelenkschmerzen.



Übersäuerung beeinträchtigt das Wohlbefinden ganz empfindlich und führt überdies leicht zu Übergewicht. Zuviel Fleisch, Fisch, oder Essen, das nicht zur eigenen Konstitution passt, hinterlässt seine Spuren im Körper und es bilden sich Schlacken. Im Ayurveda werden sie Ama genannt.

Je älter der Mensch wird, desto wahrscheinlicher ist es, dass er zu viel Schlacken angesammelt hat, was zu vorzeitiger Alterung führt. Deshalb ist es ab einem gewissen Alter das oberste Gebot, das Verdauungsfeuer so gut wie möglich zu stärken. Dabei spielt die richtige Ernährung eine entscheidende Rolle.

### Altersgerecht würzen

Eine gesunde, leicht verdauliche Ernährung richtet sich an der eigenen Konstitution sowie daran aus, wie stark das eigene Verdauungsfeuer (Agni) ist. Gekocht wird grundsätzlich mit Ghee, denn es unterstützt die Transformation der Nahrungsmittel durch alle Stoffwechselstufen bis hin zur Lebensenergie.

Zwischen den Mahlzeiten ist eine Pause von vier Stunden empfehlenswert. Und natürlich sind auch die richtigen Gewür-

ze entscheidend. Gerade ältere Menschen sollten das Essen mehr würzen, da ihr Verdauungsfeuer schwächer ist. Kurkuma, Chili und Asafoetida sollten in keiner Küche fehlen. Alle drei und schützen vor Blähungen. Kurkuma wirkt verdauungsfördernd und blutreinigend. Es soll sogar Krebs vorbeugen. Chili regt den Kreislauf an und fördert die Durchblutung auch des Verdauungstrakts.

### Yoga hält fit

Frau Dr. També empfiehlt, am besten täglich Yoga zu üben, um fit zu bleiben und die Durchblutung so richtig anzukurbeln. Insbesondere der Sonnengruß ist für das tägliche Training gut geeignet. Zudem sollten Atemübungen zum täglichen Übungsprogramm gehören, denn dadurch gelangt mehr Sauerstoff in die Lungen und ins Gehirn. Auch die Meditation ist ein wichtiger Schutz für unseren Denkapparat, da sich beim Meditieren neue neuronale Vernetzungen bilden. Das wurde von Wissenschaftlern mehrfach anhand von Gehirnschans nachgewiesen. Wichtig ist die Regelmäßigkeit: Täglich 10 Minuten zu üben ist besser, als sich einmal in der Woche für eine Stunde ins Zeug zu legen.



*Yoga, regelmäßig geübt, hilft, fit zu bleiben und Osteoporose vorzubeugen*

## GESUND IM ALTER

*Auf die richtige Würze kommt es besonders in reifen Jahren an. Kurkuma, Chili und Asafoetida fördern die Verdauung und steigern die Lebenskraft*



*Ein weiteres Heilgeheimnis aus dem Ayurveda: Über den Tag verteilt immer wieder heißes Wasser trinken. Das entlastet die Nieren*



### Buchtipps

• Ursula Staudinger, Heinz Häfner: „Was ist Alter(n)? Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage“, Springer, ISBN 978-3-540-76710-7, € 46,99 • Peter Gross, Karin Fagetti: „Glücksfall Alter“, Herder, ISBN 978-3-451-06452-4, € 9,99 • Birgit Schrowange: „Es darf gern ein bisschen mehr sein!“ m. Audio-CD, nymphenburger, ISBN 978-3-485-02815-06452-4, € 20,- • Ruth Maria Kubitschek: „Anmutig älter werden“, nymphenburger, ISBN 978-3-485-01423-6, € 20,- • Anselm Grün: „Gelassen älter werden“, Herder Spektrum, ISBN 978-3-451-06346-6, € 9,99 • Marianne V. Scherer: „Mit Yoga den Tag beginnen der Sonnengruß“, Windpferd, ISBN 978-3-86410-003-1, € 14,95

