

Allgemeine Hinweise zur Unterstützung der Immunabwehr und zur Prophylaxe von Atemwegsinfektionen während der Corona-Virus-Pandemie

- Die folgenden Empfehlungen dienen als zusätzliche Empfehlungen zur Stärkung des Immunsystems, stehen nicht im Widerspruch zu den aktuellen behördlichen Vorgaben und im häuslichen Umfeld einfach und unkompliziert umgesetzt werden.
- Integrieren Sie Schleimhautpflege in Ihre Morgenroutine. Ayurveda empfiehlt hierfür vor allem Öl-Ziehen und Nasen-Ölen, um Mund-, Rachen- und Atemwege zu reinigen und um die Schleimhäute feucht, geschmeidig und intakt zu halten.
- Das Immunsystem profitiert von Regelmäßigkeit und Rhythmus! Unterstützen Sie Ihre Abwehrfähigkeit durch die Etablierung von Tagesroutine, wie frühem Aufstehen, Yoga, Bewegung sowie Meditation. Ausreichend Schlaf, Ruhe und regelmäßige Entspannung sind weitere wichtige Aspekte zur Förderung der körpereigenen Abwehrkraft.
- Eine optimale Funktion von Verdauung und Stoffwechsel ist wichtig, um den Körper zu entlasten und die Entstehung und Ansammlung von Stoffwechselzwischenprodukten zu vermeiden. Trinken Sie viel heißes Wasser oder Kräutertees, ernähren sich ganz überwiegend warm, gut gewürzt und leicht verdaulichen unter Verwendung von frischen, vegetarischen Lebensmitteln bester Qualität und essen nur dann, wenn Sie wirklich Hunger haben.
- Integrieren Sie körperabwehrunterstützende Gewürze, wie Kurkuma, Ingwer, Thymian, Oregano, Pfeffer, Nelken, Lorbeer u.a. in Ihre Mahlzeiten.
- Auch die regelmäßige Einnahme von Chyavanprash, einem immununterstützenden Mus, das im Ayurveda als generelles Tonikum zur Stärkung für jung und alt empfohlen wird, ist sinnvoll – z.B. ein Esslöffel morgens als Frühstück mit einem Glas warmem Haferdrink.
- Auch die Einnahme von ½-1 Teelöffel Kurkuma mit einer Prise Pfeffer in Waldhonig verrührt ist ein bewährtes Ayurveda-Hausmittel bei Entzündungen und Infektionen der Atemwege.

Bleiben Sie gesund!