



## Ayurveda und die Kraft der Berührung

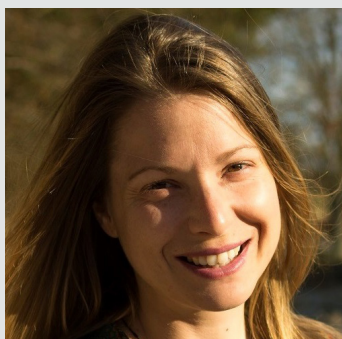
**Berührung stärkt das Immunsystem und nährt Körper, Geist und Seele. Ayurveda ist weltweit die älteste durchgehend praktizierte Heilkunst und setzt auf den therapeutischen Effekt von Ölmassagen.**

VON MELANIE SARA LABL

Basierend auf einer Fünf-Elemente-Lehre (Erde, Wasser, Feuer, Raum und Luft) definiert Ayurveda drei Lebensenergien genannt Vata, Pitta und Kapha. Anhand konkreter Erkennungsmerkmale kann festgestellt werden, wie der jeweilige Mensch veranlagt ist und was zur Erhaltung des Wohlbefindens nötig ist. Was aus der Balance geraten ist, wird mit typgerechter Ernährung und Lebensweise, Reinigungskuren sowie Kräuter- und Mentaltherapie ausgeglichen. Vata, die Lebensenergie, die sich aus dem Element Luft & Raum zusammensetzt, gilt als das kinetische Prinzip. Es ist für alle Bewegungsabläufe im Körper verantwortlich. Wesentlich für das Funktionieren des Nervensystems sind gesunde Gelenke und ein klarer Geist. Die Haut ist unser größtes Organ. Durch Berührung kommt unser Körper zur Ruhe. Der Geist wird klar und wir spüren das Gefühl von Erdung.

Durch Ölmassagen wird das Gewebe sanft genährt und gereinigt. Gleichzeitig schüttet unser Organismus eine Reihe von Hormonen und Neurotransmittern aus. Wir spüren eine Art wohlige Glücksgefühl, Geborgenheit, Harmonie und Schutz. Nun ist in diesen Zeiten der Pandemie ein Mangel an Berührung für viele Menschen zum Alltag geworden. Doch dürfen wir nicht vergessen, wie sensibel unsere menschliche Natur ist. Menschliche Berührung trägt wesentlich zu unserem körperlichen und mentalen Wohlbefinden bei.

**Tipp:** Gönnen Sie sich eine kleine Selbstmassage mit warmem Öl an den Armen, am Bauch, den Beinen, Schulter-Nackengebiet oder am ganzen Körper. Über diese sanfte Anwendung schützen Sie Ihren Körper, nähren Ihre Haut und sorgen für mehr Ausgeglichenheit im Alltag.



**Melanie Sara LaBl**  
selbständige, dipl. Ayurveda  
Praktikerin in Wien  
Blissence Ayurveda & Cranio  
Tel. 0650/3078241  
[www.blissence-ayurveda.at](http://www.blissence-ayurveda.at)

## Medizinische Tipps.



KOLUMNE VON  
**MONIKA BARTL**

DGKP / WUNDMANAGERIN

### 10.000 verschiedene Düfte

Kaum zu glauben, der Mensch kann rund 10.000 verschiedene Düfte unterscheiden. Im Alltag läuft die Orientierung zwar meist über optische Eindrücke, dennoch werden viele Entscheidungen über den Geruchssinn getroffen. Gerüche sind an Gefühle gekoppelt und können Emotionen in uns erwecken. Denkt man daran, wie der Frühling, frisch gemahlener Kaffee oder Weihnachten riecht, dann ruft das eine bestimmte Stimmung und Erinnerungen in uns hervor. Der Geruchssinn entscheidet über die Partnerwahl, Babys erkennen ihre Mutter am Geruch.

Rezeptoren der Nasenschleimhaut nehmen den Duft aus der Atemluft auf. Das geschieht beim Einatmen über die Nasenlöcher aber auch über eine Verbindung von Mund- und Nasenhöhle zur Nasenschleimhaut. Wird Nahrung im Mund zerkaut, gelangt der dabei ausströmende Duft auf diesem Weg in die Nase. Somit hängt der Geruchssinn eng mit dem Geschmackssinn zusammen.

Ist das Riechvermögen beeinträchtigt, hat das auch Einfluss auf Appetit und Verdauung. Der Geruch frisch gekochter Speisen lässt uns „das Wasser im Mund zusammenrinnen“, regt also den Speichelfluss und damit den Beginn des Verdauungsvorgangs an. Fehlt dieser Einflussfaktor, hat das Auswirkungen auf die Nahrungsaufnahme. Wie sich das anfühlt hat wahrscheinlich schon jeder einmal bei einer verstopften Nase als Folge eines Schnupfens bemerkt. Essen wird nicht mehr als Genuss erlebbar wahrgenommen, es macht keinen Spaß, alles schmeckt ähnlich langweilig.

Bei einem Schnupfen tritt das Problem nur vorübergehend auf. Ist der Verlust bzw. die Beeinträchtigung des Riechvermögens von längerer Dauer oder gar irreversibel, ist trotz allem auf ausreichende Nahrungszufuhr zu achten. Damit ist nicht nur die notwendige Kalorienanzahl gemeint, sondern es ist auch auf eine ausgewogene Ernährung zu schauen. Es geht darum, seinen Bedarf an allen Nährstoffen, wie Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett sowie allen Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Hilfreiche Tipps dazu kann man im Rahmen einer Ernährungsberatung erhalten.