

Ayurveda bei Schwindelanfällen

Aus ayurvedischer Sicht wird Schwindel einem Überfluss des Doshas Vata zugeordnet. Deshalb hilft eine doshagerechte Lebensroutine, unterstützt von einer vatareduzierenden Ernährung.



Dr. med. Gerd-Steffen Bigus

Dr. med. Gerd-Steffen Bigus ist Arzt für Ayurveda, Homöopathie und Naturheilverfahren sowie Facharzt für Anästhesiologie, Dialyse und Schmerztherapie. Seit 2010 ist er

im Ayurveda Parkschlösschen Bad Wildstein in Traben-Trarbach tätig, wo er nach den Regeln der indischen Heilkunst diagnostiziert und behandelt.

Vor einigen Monaten kam eine Patientin zur Ayurvedakur ins Parkschlösschen Bad Wildstein. Dr. Bigus erstattete in der Pulsdiagnose die individuelle Konstellation ihrer Doshas Vata, Pitta und Kapha und stellte eine davon abweichende starke Vata-Störung fest, die sich bei der Frage nach möglichen Beschwerden bestätigte. Die Patientin berichtete, dass sie immer wieder Schwindelanfälle habe, die schulmedizinisch nicht erklärbar seien. Ohren und Gleichgewichtsorgane seien in Ordnung, auch gebe es keine Hinweise auf Störfelder – weder im Bereich der Nebennasenhöhlen und Mandeln noch an den Zähnen. Selbst beim Osteopathen sei sie gewesen um abzuklären, ob eine Störung im Bereich des Kiefergelenks vorliegt, eine häufige Ursache für Schwindel.

„Ayurveda betrachtet nicht das einzelne Symptom, sondern behandelt den ganzen Menschen und versucht, die gestörte Lebensführung, Verdauung und Flüssigkeitsverteilung wieder in die physiologische Norm zu bringen“, erklärt Dr. Bigus. Zur Regulierung der Vata Störung verordnet er eine vatareduzierende Kost, tägliche Ölmassagen, um die Körpergewebe zu entgiften, sowie eine spezielle Öl-Ohrbehandlung (Karna Purnam). In Kombination mit Ohrkerzenbehandlungen bildet diese die Grundlage für die anschließende aufbauende und regenerierende Therapie mit ayurvedischen Kräuterarzneien. Ein individuell erstelltes physiotherapeutisches und krankengymnastisches Programm unterstützt den ayurvedischen Therapieansatz wirkungs-

voll. Es verbindet alle Ebenen von Stoffwechsel, Körperwahrnehmung, Bewegungskoordination, Körperstruktur und -haltung miteinander und erhöht dadurch die Effektivität der Behandlung. Da auch Hektik sowie wechselnde Tagesrhythmik und -routine die Vata-Energie ansteigen lassen, rät Dr. Bigus der Patientin zudem, mehr Ruhe in ihr Leben zu bringen. „Ich kann Ihnen zwar keine Heilung in den 14 Tagen Ihrer Kur versprechen“, fügt er hinzu. „Sie können aber Symptomfreiheit erreichen, wenn es Ihnen gelingt, über den Kurzzeitraum hinaus, Ihren Lebensstil nach den Prinzipien einer doshagerechten Lebensroutine und mit vatareduzierender Ernährung zu gestalten. Die ayurvedische regulierende Medikation hilft Ihnen zusätzlich.“/gvu ⌘

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR DEN KONSTITUTIONSTYP VATA

Die Dosha-Konstellationen von Nahrungsmitteln übertragen sich beim Essen als Information auf den Menschen und verändern dadurch kurz- oder langfristig das körpereigene Dosha. Hier einige konkrete Ernährungstipps:

- Essen Sie 3-mal täglich und zu geregelten Zeiten.
- Vata wird durch die Geschmacksrichtungen scharf, bitter und herb erhöht, durch saure und salzige Speisen gesenkt.
- Vata-Menschen vertragen fast alle Gemüsesorten – aber nur gekocht –, die meisten Getreidearten sowie Milchprodukte. Ebenfalls gut: rotes Fleisch, Früchte, geröstete und gesalzene Nüsse, Öle (v.a. Ghee und Sesam).
- Vatareduzierende Gewürze: Anis, Basilikum, Fenchel, Ingwer, Kümmel, Knoblauch, Majoran, Salbei, Rosmarin, schwarzer Pfeffer, Steinsalz, Zimt.