

# Rosenberg / Bandekar Ayurveda für Kinder

Leseprobe

[Ayurveda für Kinder](#)  
von [Rosenberg / Bandekar](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6345>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## Vom Baby zum jungen Erwachsenen - Lebensphasen und Zyklen

Entsprechend dem Lebensalter zeigt die individuelle Konstitution des Menschen unterschiedliche Phasen, in der die ihr innewohnenden Potenziale freigesetzt werden und sich entwickeln können. Unabhängig vom Konstitutionstyp sind die Doshas dem Alter und dem Geschlecht entsprechend unterschiedlich stark ausgeprägt. Damit hat jede Lebensphase eine spezielle Dosha-Qualität, in der auch die Anfälligkeit für doshatypische Beschwerden wächst.

Innerhalb der drei großen Lebensphasen Kindheit, Lebensmitte und Alter zeigen sich die ayurvedischen Dosha-Zyklen in ihrem körperlichen und geistigen Ausdruck. So erscheint die Konstitution je nach Lebensalter unter Vorherrschaft des nun führenden Doshas. Um ein vollständiges Bild der wahren Persönlichkeit zu erhalten, sollte dies in die Konstitutionsbestimmung mit einfließen.

In der Kindheit ist das **Kapha-Dosha** besonders ausgeprägt. Das Kind hat eine gute körperliche Substanz und verfügt über ausreichende Reserven, um zu wachsen und zu reifen. Bei Kleinkindern können wir das Kinder-Kapha in Form von Babyspeck, den großen Augen, der feuchten Haut und der Neigung zu Erkältungserkrankungen sehr deutlich erkennen. Die körperlichen Kapha-Anteile der frühen Lebensjahre schenken Stabilität, Immunkraft und Schutz für die individuelle Entwicklung von Körper und Geist. Auch auf der emotionalen Ebene wirkt sich das Kapha positiv aus, da es die innere Zufriedenheit, Zuversicht und Kompensationsfähigkeit fördert.

Spätestens ab dem neunten Lebensjahr steigt das Pitta an und wird nach dem Kapha das zweitstärkste Dosha. Das Kind streckt sich, nimmt sich und seine Umwelt auf neue Weise wahr und sucht seinen selbstständigen und anerkannten Platz im sozialen Gefüge von Familie und Gesellschaft. Die intellektuellen Pitta-Fähigkeiten nehmen immer mehr Raum ein und unterstützen den Lern- und Erfahrungsprozess der ersten Schuljahre. Je älter das Kind wird, umso stärker werden die Feuer-Elemente, und ab der Pubertät ist der natürliche Pitta-Anteil mindestens so dominant wie das Kapha. Von diesem Zeitpunkt an baut sich das Kapha der Kindheit ab. Damit beginnt aus ayurvedischer Sicht bereits der erste Alterungsprozess. Ab dem

25. Lebensjahr benötigt der Organismus immer dringender von außen zugeführte Vitalstoffe für seine Erneuerung. Auch die inneren Reserveenergien und Immunkräfte sind auf die Unterstützung durch eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise angewiesen.

In der folgenden, zweiten großen Lebensphase zwischen dem 20. und dem 40. Lebensjahr ist das **Pitta-Dosha** die stärkste Kraft und schenkt Dynamik, Entschlossenheit und Erfolgswillen für alle privaten und beruflichen Unternehmungen. Hat die Pitta-Sonne ihren Zenit erreicht, so steigt nach dem 40. Lebensjahr das Vata beständig an. Die vermehrte Vata-Dominanz macht den Körper und die Psyche feinfühlicher, schwächt andererseits aber die Ausdauer sowie die Immun- und Leistungskraft. Psychosomatische und vegetative Störungen, Ängste und Sorgen können nun unter dem Einfluss von Vata zunehmen. Mit den Wechseljahren der Frau (oder des Mannes) erobert das Vata-Dosha die Vorherrschaft und läutet die dritte Lebensphase ein. Nun werden die Vata-Eigenschaften wie Trockenheit, Kälte, Unruhe und Labilität beständig mehr und können durch ayurvedische Rasayanas (Verjüngungstherapien wie Ölmassagen, spezielle Nahrungsmittel, Kräuter oder Entspannungsübungen) ausgeglichen werden.

Die Kinderheilkunde des Ayurveda berücksichtigt die Lebenszyklen und Dosha-Ausprägungen, indem sie alle Behandlungsformen und Empfehlungen auf die kaphadominante Lebensphase der Kindheit abstimmt. Selbstverständlich heißt dies nicht, dass alle Kinder eine Kapha-Konstitution haben, sondern lediglich, dass unabhängig von der individuellen Konstitution das Kapha in den ersten Lebensjahren immer stärker betont sein wird. So können fettleibige Kinder mit deutlichem Kapha-Überschuss häufig ab dem neunten Lebensjahr ohne spezielle Therapien ihr Gewicht normalisieren und das Kapha auf natürliche Weise abbauen. Andererseits ist es bedenklich, wenn Kinder bereits in der kaphadominanten Lebensphase unter auffälligen Vata- oder Pitta-Störungen leiden. Werden diese nicht behandelt, entwickeln sich diese unweigerlich weiter, wenn sich Pitta oder Vata in den späteren Lebensphasen verstärken. Krankheiten bei Kleinkindern weisen häufig stärkere Kapha-Symptome auf, wie starke Schleimbildung, Müdigkeit und Lymphschwellungen, als bei älteren Kindern, die eher zu Pitta-Reaktionen neigen.

<b>Alter</b>	<b>Dosha-Dominanz</b>	<b>Auswirkungen</b>
0-10 Jahre, Kindheit	Kapha	In den ersten Lebensjahren verfügt der Organismus über ein Optimum an Vital- und Immunkraft.
9-12 Jahre	Kapha, Pitta steigt an	Der Körper streckt sich, wird athletischer und benötigt viel Bewegung.
12-16 Jahre (Pubertät)	Kapha/Pitta	Während der Pubertät hat das Pitta einen Höhepunkt erreicht. Dies zeigt sich häufig in übermäßiger Hitze auf körperlicher und psychischer Ebene.
20-40 Jahre, Lebensmitte	Pitta, Kapha wird abgebaut	Höhepunkt der Pitta-Kraft ist zwischen dem 34. und 38. Jahr. Während dieser sehr aktiven Lebensphase finden häufig elementare Lebensveränderungen statt.
40-50 Jahre	Pitta, Vata steigt an	Die Pitta-Kraft lässt nach, und das ansteigende Vata bringt häufig Erschöpfung, aber auch Kreativität und Leichtigkeit mit sich.
50-60 Jahre (Menopause)	Vata, Pitta wird abgebaut	Während der Wechseljahre übernimmt Vata die Führung, und überschüssiges Pitta wird abgebaut (zum Beispiel Hitzewallungen).
Ab 60 Jahre, Alter	Vata	Das Vata des Alters macht den Geist weit, offen und klar. Gleichzeitig wird der Körper empfindsamer und labiler.

## Die Konstitution des Kindes erkennen

Wie bereits beschrieben, ist das Herzstück der ayurvedischen Betrachtungsweise und Heilkunde die individuelle Konstitutionslehre. Die Grundkonstitution kann von einem Dosha oder zweien oder von allen dominiert werden, die den Körper in seinem Aufbau und seiner Statur formen und einen großen Einfluss auf seine Funktionen und typentsprechenden Eigenarten haben. Da die Doshas bei jedem Kind in einem anderen Verhältnis zueinander vorliegen, entsteht bei jedem eine einzigartige, individuelle Konstitution.

Sprechen wir im Ayurveda von »Gesundheit«, so heißt dies immer, dass sich die eigene Dosha-Konstitution im dynamischen Gleichgewicht befindet. In diesem Sinne fühlt sich Gesundheit für jedes Kind auch ein wenig anders an. Je nachdem wie seine inneren Kräfte verteilt sind, ist für einige ein eher beständiger und ruhiger Körper- und Lebenszustand äußerst wohltuend, während andere mehr

Herausforderungen, Abwechslung und Bewegung brauchen, um sich innerlich und äußerlich im Gleichgewicht zu befinden. Entsprechend den Tages- und Jahreszeiten hat jedes Kind typgerechte Lieblingsphasen, in denen es sich, durch die äußeren und klimatischen Bedingungen, entsprechend seiner Konstitution besonders ausgeglichen fühlt. Andererseits sind immer die Jahreszeiten besonders einladend für Krankheiten, an denen das stärkste Dosha der Konstitutionsausprägung noch zusätzlich erhöht wird. Grundsätzlich wird im Ayurveda jedes Kind entsprechend seiner Konstitution betrachtet. Jede Dosha-Ausprägung ist einzigartig und bedarf einer individuellen Förderung und Unterstützung, um das in ihm schlummernde Potenzial positiv zu entfalten: Ein Vata-Kind kann uns mit seiner zarten, feinfühligem Art und seinem künstlerischen Talent im Herzen tief berühren. Mit Pitta-Kindern haben wir jede Menge Spaß beim Sport und Spiel, und Kapha-Kinder bereichern unseren Alltag mit ihrer Selbstzufriedenheit und ihrem ruhevollen Temperament.

# Ayurvedische Kinderheilkunde

In diesem Kapitel werden die Erkrankungen besprochen, die am häufigsten bei Kindern vorkommen und ayurvedisch gut zu behandeln sind. Je nach Alter des Kindes, Konstitution und Schwere der Erkrankung können Sie es zunächst mit ayurvedischen Mitteln selbst behandeln. Dabei gilt: je jünger, umso empfindlicher und umso eher müssen Sie einen Arzt hinzuziehen. Bei schweren Krankheiten kann die ayurvedische Behandlung die schulmedizinischen Maßnahmen begleiten und so die Ausheilung beschleunigen, auch wenn Ihr Kind Antibiotika, Cortison oder andere starke Medizin benötigt.

## Hautkrankheiten bei Kindern

Im Ayurveda haben Hautkrankheiten (Kustha) keinen Namen, sondern werden nach ihren vielfältigen Erscheinungen benannt. Rötung, Entzündungen und Eiter kommen von erhöhtem Pitta, Trockenheit von Vata, dicke hornige Beläge, Juckreiz und weißliche Beläge von Kapha. Entsprechend dem vorherrschenden Dosha wird behandelt. Die Ursache für Hauterscheinungen liegt in einer Übersäuerung des Körpers durch saure Lebensmittel, durch Fertigprodukte, die Säuren wie Phosphate enthalten, und Schwächung von Agni durch negative Emotionen. Dieses saure Pitta manifestiert sich an der Haut, obwohl die Ursache im Verdauungssystem liegt. Sind alle Doshas betroffen, wie bei ausgeprägter Schuppenflechte, sollte über eine leichte Form der Panchakarmakur nachgedacht werden.

*Allgemeine Diät:* Pitta und Ama reduzieren, Blutreinigung  
Saure, scharfe und fettige Lebensmittel meiden, vor allem Käse, Joghurt, weißen Zucker, Frittiertes, Fertiggerichte, gekaufte Fruchtsäfte und Limonaden.

Gut sind süße und bittere, leicht verdauliche Lebensmittel wie gekochtes Getreide (Dinkelgrieß oder Nudeln), allgemein wenig Fette, etwas Ghee und Sesamöl ist erlaubt. Wir empfehlen gekochtes grünes Gemüse wie Zucchini, Brokkoli, Chicoree, Fenchel, Artischocken, Spinat und Bitterstoffe in grünen Blattsalaten.

Süßigkeiten nur noch aus dem Reformhaus wie Lakritze oder Gummibärchen. Die Basis sollte Honig oder brauner Zucker sein. Anstelle einer ganzen Schokolade

können Sie Ihrem Kind etwas mit dünnem Schokoladenüberzug anbieten, beispielsweise Reiswaffeln, oder süße Früchte wie Äpfel, Birnen, Weintrauben und Melone. Sehr nahrhaft sind Trockenfrüchte. Nur selten Nüsse mit Ausnahme von Mandeln.

*Kräuter und Gewürze für die Haut:* Extrakte aus Neem, Guduchi, Amalaki und Manjistha. Triphala.

Tees mit Süßholz, Fenchel, Anis, Kümmel, Koriander, Brennnessel, Löwenzahn, Kamille, Milch mit Kardamom und Safran. Alle Kräuter können auch für ein Bad verwendet werden.

Ein spezielles Mittel gegen Erkrankungen der tieferen Hautschichten ist Kaishora Guggulu. Es sollte bei Kindern aber nur von einem erfahrenen ayurvedischen Arzt verordnet werden.

*Allgemeine Therapie:* bei Hautausschlägen vom Pitta-Typ therapeutisches Abführen mit Triphalapulver. In leichten Fällen reicht das Abführen einmal pro Woche, bei starker Rötung und lokaler Entzündung eventuell sogar täglich. Bei Mitbeteiligung von Vata sollte erst Pitta reduziert und abgeführt werden, dann Vata durch reinigende Einläufe mit Dashamula besänftigt werden, auf die täglich Sesamöleinläufe folgen. Dazu sollte ein ayurvedischer Spezialist konsultiert werden.

Erhöhung von Kapha sollte vor allem innerlich über Diät und scharfe erhitzende Kräuter wie Ingwer und Trikatu behandelt werden, lokal am besten mit Rizinusöl oder Senfö.

**Dermatitis:** Ekzeme jeder Art

Vata: trockene Ekzeme mit Tendenz zu Abschilferung, Verhornung

Pitta: gerötete überwärmte Hautstellen, eventuell mit eitriger Superinfektion

Kapha: teigige Hautpartien, bei leichtem Druck Dellenbildung, Knötchenbildung, Plattenbildung der Epidermis  
Behandlung nach vorherrschendem Dosha.

**Trockene Haut:** Vata ist erhöht, entsprechend reduzierende Diät und Anwendungen. Milch-Olivenöl-Bäder im Verhältnis 1:5 (maximal 1/2 Liter Milch), tägliche Olivenölmassage der noch warmen Haut nach dem Duschen, eventuell Einläufe mit Sesamöl, in Extremfällen mit Rizinusöl.

## Spezielle Hauterscheinungen und ihre Behandlung

**Windeldermatitis:** wahrscheinlich saure und scharfe Stoffe in der Nahrung der Mutter und somit in der Muttermilch oder in der Nahrung des Kindes

**Akne:** Hautveränderung, die von leichten Stippen bis hin zu Abszessen, meist im Gesicht, am Hals, im Nacken oder am Rücken beobachtet wird. Sie tritt häufig im Laufe der Pubertät, im Zuge der hormoneilen Umstellung, auf. Ursache dafür ist eine übermäßige Pitta-Störung. Es ist kein Zufall, dass die Hautveränderungen vor allem in der Phase auftreten, in der das kindliche Kapha vom Pitta abgelöst wird. Kommen negative Emotionen, Stress sowie eine pittaerhöhende und amalastige Ernährung hinzu, bricht die Akne aus.

*Therapie:* Pitta und Ama reduzieren, Blutreinigung mit Bitterstoffen, Abführen

*Lokale ayurvedische Anwendungen bei Akne:* Gesichtsmaske mit Dashang Lep für 20 Minuten täglich

Paste aus Kichererbsenmehl und gerösteten Bockshornkleesamenpulver für entzündete Stellen, Paste mit Sandelholz oder Kurkuma

Gesichtsdampfbad mit Kamillentee, danach Gurkenscheiben auflegen

Hautpflege mit Aloe-vera-Gel

**Neurodermitis:** schuppiges trockenes Hautekzem, besonders am Übergang unterschiedlicher Hautzonen (Haaranatz des Nackens, Analbereich, Achselhöhle) und an den Innenseiten der Gelenke. Vata ist erhöht, vor allem durch unregelmäßiges Essen kalter und trockener Speisen wie Brötchen. Vata verstärkt sich auch bei Kummer. Juckreiz mit Bildung von hornigen Knötchen entsteht durch Ama oder irritierende Nahrung.

*Therapie:* siehe trockene Haut, außerdem Stressmanagement im Idealfall mit Yoga und Meditation

**Schuppenflechte (Psoriasis):** Betroffen sind alle drei Doshas, meist sind Pitta und Kapha dominant. Tritt auf an Ellenbogen, Knien, Händen, an der Kopfhaut oder an verletzten Körperstellen. In komplizierten Fällen sind die benachbarten Gelenke entzündlich beteiligt. Grund aus ayurvedischer Sicht ist eine starke Verunreinigung des Blutes durch Ama und Erhöhung von Kapha-Dosha, das mit einer erhöhten Zellteilung reagiert und dadurch vermehrt Hautschuppen abstößt. Der Prozess wird durch Stress verstärkt. Tritt meist bei Jugendlichen auf.

*Therapie:* Wundervolle Ergebnisse erzielt man mit Panchakarma bei Jugendlichen. Alternativ kann Ihr Kind, am besten mit Ihnen gemeinsam, sogenannte Fastenwochen einlegen, während der Sie sich streng an die Diät halten, täglich Yoga machen, meditieren und Stress vermeiden. Geben Sie Ihrem Kind kein Fleisch, keine Wurst, keine Eier und keinen Käse. Wirksame ayurvedische Präparate sind Kaishora Guggulu und Manjisthadi, sie wirken besonders gut, wenn die Scrotas im Verdauungstrakt und in der Haut offen sind.

## Allergische Erkrankungen

Im Avurveda gibt es keine Allergien. Es gibt nur Stoffe, die im Körper nicht verdaut oder adäquat ausgeschieden werden und gegen die sich der Organismus wehren muss. Allergische Reaktionen reichen von leichten Quaddeln bis zum anaphylaktischen Schock mit Antikörperbildung. Welche Reaktion auf ein Allergen folgt und wie ausgeprägt sie ist, ist abhängig von der Art des Allergens, des Dosha-Gleichgewichts und vom Amastatus. Es gibt Vata-, Pitta- und Kapha-Allergien. Manchmal sind auch alle drei Doshas betroffen. Grundsätzlich sollte das Allergen gemieden werden. Falls nicht anders möglich, sollte ein Kind in der akuten Phase besser die herkömmlichen Medikamente wie Antihistamine oder Cortison einnehmen, jedoch die ayurvedische Diät einhalten. Hat sich sein Organismus beruhigt, kann die Medizin langsam reduziert werden, und man kann ayurvedische Mittel einsetzen. Durch einen Al-

## Die Ayurveda-Kinderküche

In der folgenden Rezeptsammlung habe ich einige Rezepte zusammengetragen, die meine drei Kinder am allerliebsten essen und die auch eine echte Alternative zum überall verfügbaren Fast Food darstellen. Wenn meine Kinder wissen, dass ich für sie ayurvedisch koche, bringen sie sogar oft Freunde mit nach Hause, um diese an ihrem guten Essen teilhaben zu lassen. Die ayurvedischen Speisen sind bunt, aufregend und kreativ, sie unterstützen Kinder in ihrer natürlichen Entwicklung und schenken neue Freude beim Essen. Eine erfahrene Köchin kann, ganz ohne große Mühe, innerhalb von 30 Minuten ein leckeres Ayurvedamenü für ihre ganze Familie zaubern und dabei alle einzelnen Familienmitglieder noch mit kleinen Extras berücksichtigen.

Lassen Sie sich von den folgenden Kochrezepten in Ihrer eigenen Kreativität anregen und überlegen Sie selbst, wie Sie vielleicht die Lieblingsgerichte Ihrer Familie nach ayurvedischen Prinzipien noch etwas gesünder gestalten können. Viel Spaß dabei.

### Küchengrundlagen für Ayurveda-AnfängerInnen

Traditionell werden in der ayurvedischen Kochkunst viele exotische Gewürze wie Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma und Kardamom verwendet. Die Geschmacksvielfalt und die aromatischen Gewürze geben jedem Essen eine delikate Note und regen den Stoffwechsel zur besseren Verwertung der Speisen an. Für die im Alltag zu praktizierende Ayurvedaernährung für Familien und Kinder ohne spezielle Beschwerden werden innerhalb eines Menüs alle Geschmacksrichtungen, Eigenschaften und Nährstoffe in einem ausgewogenen und auf die Jahres- und Tageszeit angepasste Weise berücksichtigt und geschmackvoll zubereitet. Die Menüzusammenstellung berücksichtigt die universellen Prinzipien des Ayurveda, kann aber von dem Geschmack und Aussehen der indischen, mediterranen oder europäischen Küche geprägt sein. Ein vollständiges Ayurvedamenü besteht fast immer aus verschiedenen Speisen wie einem Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchte, Chutney, Salat und Dessert.

Beginnen Sie die Vorbereitungsarbeiten wie Waschen, Schneiden und Hacken immer in aller Ruhe, um sich dabei zu entspannen und innerlich auf das Kochen einzustimmen. Normalerweise wird im Ayurveda nicht nach Rezept gekocht, sondern aus dem Gefühl heraus.

Die eigentliche Seele des Essens liegt in der Zubereitung der Gewürzmischung. Dazu wird etwas Ghee (Butterfett) in einem Topf erhitzt, ausgewählte Gewürze darin angeröstet und anschließend das Gemüse, Getreide oder Ähnliches hinzugefügt. Ganz wichtig ist dabei die Verwendung von reinem Butterfett, dem sogenannten Ghee. In ihm werden alle Gewürze angebraten, daneben dient es als Koch- und Bratfett. Ghee ist ein besonders leicht verdauliches und reines Fett, da es durch seine Zubereitungsform keine Eiweißanteile enthält, die beim Erhitzen härten könnten; außerdem ist es frei von chemischen Zusätzen und Konservierungsstoffen. Es ist ein wichtiges Grundnahrungsmittel für die tägliche Ayurvedaküche und wird auch als Heilmittel in der Ayurvedatherapie eingesetzt.

### Rezept für Ghee

500 g Sauerrahmbutter

*1 Topf mit dickem Boden  
1 Mulltuch (Stoffwindel)  
1 Metallsieb 1 Glas 500 ml*



*Die Herstellung von Ghee.*

Die Butter auf kleiner Hitze im Topf schmelzen und sanft köcheln lassen. Wenn notwendig ab und zu umrühren, damit die Butter nicht anbrennt, sondern gold-klar bleibt.

Nach etwa 45 Minuten hat sich der weiße Schaum an der Oberfläche verkrustet. Nun das Mulltuch befeuchten und in das Sieb hineinlegen. Das flüssige Butterfett darin in das Glas abgießen.

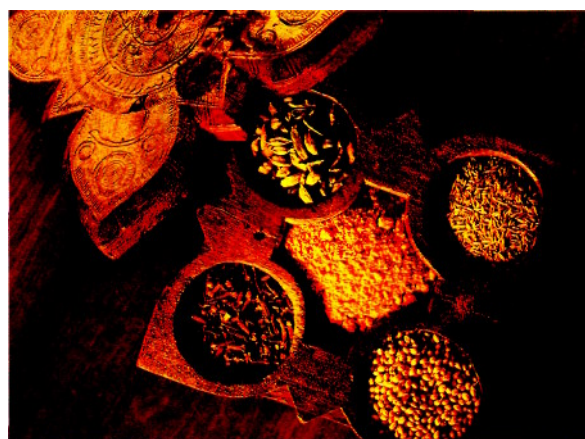
Das Ghee kann einige Wochen oder Monate lang im offenen Glas aufbewahrt werden. Das Mulltuch sollte sofort nach dem Gebrauch mit Geschirrspülmittel ausgewaschen werden.

### Die wichtigsten Gewürze der Ayurvedaküche

Ebenso wichtig wie Ghee sind auch die ayurvedischen Gewürze. Sie werden in den Gerichten für Kinder nur sehr sparsam verwendet, regen jedoch auch in kleinen Dosierungen den Stoffwechsel an und machen die Speisen leichter verdaulich. Die Gewürze sollten immer möglichst frisch und von guter Qualität sein. Bewahren Sie die wertvollen Samen und Pulver in geschlossenen und getönten Gläsern auf, damit möglichst wenig von ihrer Wirkkraft verloren geht. Die ayurvedische Küche kennt mehr als 65 Gewürze und Küchenkräuter, die in der täglichen Ernährung und zur Zubereitung von spezieller Heilkost Verwendung finden. Doch für den »normalen Hausgebrauch« ist es völlig ausreichend, die folgenden Gewürze in den Speiseplan mit einzubauen:

Ajwain ist in unseren Breitengraden ein nahezu unbekanntes Gewürz. Es wird in der traditionellen Ayurveda-Kinderheilkunde gegen Verdauungsbeschwerden aller Art eingesetzt, wie Gastritis, Appetitlosigkeit und Blähungen. Das Inhalieren der Dämpfe ist gut bei Asthma und Husten. Das milde und aromatische Gewürz wird vor allem zur Vata-Reduktion und gegen Blähungen den Speisen zugesetzt.

Bockshornklee/Methi wirkt besonders entschleimend, belebt den Stoffwechsel, die Verdauung und das gesamte Kapha-System. Er lindert Kapha-Beschwerden und stärkt die Nerven. Er ist ein gutes Tonikum bei Schwächezustän-



den, in der Rekonvaleszenz und nach der Schwangerschaft. In der Ayurveda-Kinderküche werden die bitteren Samen vor allem fein gemörsert für die Zubereitung von Milchprodukten (Joghurt, Käse usw.) verwendet.

Chili hat brennende Schärfe und ist das intensivste Gewürz, um Agni anzuregen. Es wirkt vitalisierend, schleimlösend und löst Glückshormone aus. Eine kleine Prise hilft dem kindlichen Verdauungssystem, süße, schwere und schleimige Nahrungsmittel besser zu verwerten.

Ingwer ist eines der wichtigsten Gewürze der ayurvedischen Küche. Er verringert Vata und Kapha, regt Agni an, wirkt entblähend, appetitanregend, entkrampfend und ist gut für die Stimme sowie gegen Asthma und Arthritis. Frischer Ingwer hat einen süßlichen Geschmack, stärkt die Leberfunktionen und öffnet die Srotas. Getrockneter Ingwer ist schärfer und kann Pitta erhöhen.

Kardamom nimmt mit seiner kühlenden Wirkung und seinem scharfen, bitteren und süßen Geschmack eine Sonderstellung in der Ayurvedaküche ein. Er reduziert Pitta, stärkt Agni und wirkt hervorragend gegen Übelkeit, Brechreiz und Müdigkeit. Kinder lieben ihn im Nachtisch.

Koriander ist sehr wohltuend für das Verdauungs- und Enzymsystem, ist appetitanregend, lindert Blähungen und stärkt Nerven und Augen. Er ist entzündungshemmend im Verdauungssystem und in den Harnwegen und wirkt be-



# Ayurveda für Kinder



Rosenberg / Bandekar

## Ayurveda für Kinder

Vorsorge. Heilkunde. Ernährung

112 Seiten, geb.  
erschienen 2007



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)