



Ganzheitlichkeit: Gesund – oder eben krank – ist immer der Mensch als Ganzes, nicht nur ein einzelnes Teil an Körper oder Geist. So sieht es die Naturheilkunde. Im Interview ist Kerstin Rosenberg, Ayurveda-Therapeutin, -Dozentin und -Schulleiterin.

# «Alle Beschwerden haben eine körperliche und psychische Komponente»



**Martin Rutishauser**

lic. phil., freischaffender Autor

**Kerstin Rosenberg, die Naturheilkunde ist ganzheitlich. Als Ayurveda-Therapeutin behandeln Sie auch psychische Leiden? Oder haben körperliche Beschwerden psychische Anteile? Zum Beispiel ADHS? Depressionen?**

Ayurveda, die traditionelle Medizin Indiens, betrachtet den Menschen immer als Einheit von Körper, Geist und Seele. Alle Arten von Beschwerden, so auch Depressionen, haben immer eine körperliche und eine psychische Komponente. Jede einzelne Person hat eine eigene Konstitution, und diese Konstitution ist bestimmt durch die sogenannten Doshas, das sind

die Funktionsprinzipien. Davon gibt es drei: Vata, Pitta und Kapha. Sie manifestieren ihre prägenden Eigenschaften immer auf der körperlichen und eben auch mentalen Ebene.

**Wie beeinflussen diese Dosha-Anteile die mentale Gesundheit?**

Menschen mit einem hohen Vata-Anteil haben ein äusserst empfindsames Nervensystem. Sie neigen zu Ängsten, Sorgen, Zweifeln und Nervosität. Ihre Resilienz ist labil und sie reagieren stärker auf Stressbelastungen als andere Dosha-Typen. In der Therapie setzt der Ayurveda auf Vata-regulierende Massnahmen, auch zur Vorbeugung von Erschöpfungszuständen.

**Und Pitta?**

Menschen mit hohem Pitta-Anteil zeichnen sich durch ein feuriges Temperament aus. Sie sind ehrgeizig, perfektionistisch und emotional leicht erregbar. Bei

## Kerstin Rosenberg

Kerstin Rosenberg ist Ayurveda-Dozentin und -Therapeutin sowie gemeinsam mit ihrem Mann Mark Rosenberg Gründerin, Inhaberin und Schulleiterin der Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein, Deutschland, und der Niederlassung in Zürich. Ihre Schule ist Partnerschule der Heilpraktikerschule Luzern, wo sie auch unterrichtet. Sie ist Autorin, zum Beispiel von «Ayurveda heilt: Ernährung als Medizin».

Informell kennenlernen kann man Kerstin Rosenberg am Ayurveda-Day der Heilpraktikerschule Luzern, Sonntag, 13. Oktober 2024.

Für eine Ayurveda-Ausbildung mit Ziel eidg. Diplom benötigt es eine abgeschlossene Lehre zum Beispiel als MPA oder eine Matura. In der Schweiz gibt es Ayurveda-Schulen, die sowohl in Teil- wie auch Vollzeit auf das eidg. Diplom vorbereiten. [www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org), [www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch), Foto: Rosenberg Ayurveda





**Im Ayurveda wird die Amla-Beere, auch indische Stachelbeere genannt, eingesetzt, um zur Therapie und auch Vorbeugung die Immunkraft zu stärken, auf körperlicher und mentaler Ebene. Verwendet wird sie ebenfalls bei Depressionen. Aufgrund ihres unangenehmen Geschmacks wird sie verarbeitet zu Pulver, Tee, Säften. Der Amlabaum ist in Indien heilig, er soll aus einem Unsterblichkeit-Elixier der Götter entstanden sein. Foto: Pixabay**

Stress oder Überlastung reagieren sie mit Ungeduld, Aggression und Ärger. Das führt manchmal zu emotionalen Ausbrüchen oder exzessiven Verhaltensformen, zu viel Alkoholkonsum zum Beispiel. Oft erkennen sie ihre eigenen Grenzen nicht, was ein Risiko für Burnout darstellt. Dann die Menschen mit einem hohen Kapha-Anteil. Sie sind in der Regel sehr stabil, sowohl körperlich wie psychisch. Wie ein Fels in der Brandung lassen sie Ärger, Stress und Hektik an sich abprallen. Gleichzeitig sind sie auch Weltmeister im Verdrängen und Runterschlucken. Damit sammelt sich viel emotionaler Ballast an, der depressive Verstimmungen hervorrufen kann. Auch in diesen Fällen stehen ausgleichende Massnahmen zu Therapie und Prävention im Vordergrund.

**Ein wichtiges Ayurveda-Konzept ist Ama. Was ist das und wie hängt es mit mentaler Gesundheit zusammen?**

Ama ist die Bezeichnung für unverdaute Stoffwechsellrückstände: Je schwächer unsere Verdauungskraft

ist, umso weniger ist unser Stoffwechsel in der Lage, schwere Nahrung vollständig aufzunehmen, aufzuspalten und umzusetzen. Es bleiben unverdauliche Zwischenprodukte, das Ama, zurück. Dieses Ama ist für verschiedene Krankheitsbilder verantwortlich. Rheuma, Asthma, Allergien, Reizdarm – all dies sind Beschwerden, die mit Ama in direktem Zusammenhang stehen.

**Das ist jetzt sehr körperlich.**

**Wie ist das mental?**

Da, also auf der psychischen Ebene, sprechen wir von mentalem Ama. Damit meint der Ayurveda Emotionen und Erinnerungen, die noch nicht verarbeitet sind: psychisch «nicht verdaut». Traumata sind ein gutes Beispiel. Zur Behandlung setzen wir sogenannte rationale und psychologische Ayurveda-Therapien ein. Es gibt Kombinationen mit körperlicher Ausleitung, Ernährungs- und Kräutertherapie, gepaart mit psychotherapeutischer und prozessbegleitender Gesprächstherapie.



### Inwiefern achtet der Ayurveda darauf, auf westmedizinische Medikamente Rücksicht zu nehmen?

Die traditionelle Ayurveda-Medizin eignet sich sehr gut, um komplementärtherapeutisch zur Schulmedizin eingesetzt zu werden. Die ayurvedische Diagnose und Therapie verfolgen einen symptomatischen Ansatz, und der kombiniert sich gut mit moderner Medizin und Pharmakologie. Wichtig ist es natürlich, und das sage ich natürlich auch als Schulleiterin einer Ayurveda-Schule, dass die Ayurveda-Mediziner:innen qualifiziert geschult sind hinsichtlich Wechselwirkungen und Kontraindikationen. Dies ist im Rahmen der Schweizer Ausbildung zum eidg. Diplom Naturheilpraktiker:in Ayurveda-Medizin der Fall.

### Gibt es ein Ayurveda-Heilkraut/-Arzneimittel, das sich besonders für eine gute mentale Gesundheit eignet? Zum Beispiel zur Prävention?

Im Ayurveda gibt es einige Kräuter und Superfoods, die besonders für die psychische Gesundheit empfohlen werden. Die sogenannten «Medhya Rasayanas» werden vorzugsweise am Morgen vor dem Frühstück

eingegenommen, da entfaltet sich die Wirkung auf Gehirn und Nervensystem am besten. Zu den bekanntesten Stärkungsmitteln für die mentale Belastungsfähigkeit zählen die Amla-Frucht, Brahmi und Ashwagandha. Amla wird nicht nur eingesetzt, um die körperliche und mentale Immunkraft zu verbessern, sondern kann auch konkret bei Depressionen helfen. Brahmi ist eine der effektivsten Pflanzen, um Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Ashwagandha wird bei uns auch als Schlafbeere bezeichnet. Am Abend mit warmer Milch oder Mandeldrink eingenommen, schenkt das Ashwagandha-Pulver einen tiefen, erholsamen Schlaf und verbessert die Abwehrkraft gegen stressbedingte Beschwerden. Doch auch unsere Ernährung kann helfen, so zählen z.B. Kürbis, Zucchini und Datteln zu beliebten «Anti-Burnout-Superfoods» aus der Ayurveda-Küche. Hier noch die botanischen Namen, so kann, wer nachforschen will, das gut tun: Amla-Frucht ist *Embllica officinalis*, Brahmi ist *Bacopa monnieri* und Ashwagandha *Withania somnifera*.

## praxisstellen

Das führende Stellenportal für medizinisches Praxispersonal



## Mit wenigen Klicks zum neuen Job

Suchst du eine neue Anstellung in einer Praxis, einem Spital oder einem anderen medizinischen Tätigkeitsfeld? Bei praxisstellen gibt's schweizweit die meisten Angebote von Spitälern und Arztpraxen auf einen Blick. Suche gezielt nach Kanton, Tätigkeit und Anstellung und lass dir täglich neue passende Angebote automatisch zustellen.

Deine neue Stelle wartet hier: [praxisstellen.ch](https://praxisstellen.ch)

