

Detlef Grunert

Das große Ayurveda-Kinder-Gesundheitsbuch

Leseprobe

[Das große Ayurveda-Kinder-Gesundheitsbuch](#)

von [Detlef Grunert](#)

Herausgeber: Via Nova Verlag



<http://www.unimedica.de/b6987>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Positive Effekte von Sport und Bewegung auf „Körperfunktionen“

Die positiven Auswirkungen von Sport auf den menschlichen Organismus, auf Körper und Geist und für eine optimale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind seit Jahrtausenden im Ayurveda in Indien und in vielen anderen Hochkulturen (Griechen, Römer etc.) unbestritten. Die wichtigsten positiven Effekte von Sport und Bewegung inkl. Yoga und Atemübungen sind im Folgenden kurz beschrieben:

Das Herz- und Kreislaufsystem

Die Leistungsfähigkeit des Herzens und die Funktionsfähigkeit und Elastizität des Kreislaufsystems hängen stark vom Trainingszustand ab.

Ein ausdauertrainiertes Herz arbeitet kräftiger, benötigt selbst weniger Sauerstoff und schlägt bei gleicher Belastung langsamer. Diese Ersparnis kommt der Lebensdauer zugute.

Wichtige Erkrankungen, denen durch Training des Herz-Kreislaufsystems vorgebeugt werden kann, sind Bluthochdruck, Gefäßverkalkungen, Herzinfarkt etc. Auch eine sinnvolle Therapie dieser Erkrankungen ist ohne individuell passenden Sport nicht möglich.

Besonders effektiv für das Herz-Kreislaufsystem ist aerobes (s. unten) Ausdauertraining.

Das Atmungssystem

Durch Sport, insbesondere Ausdauertraining mit integriertem Atemtraining, wird das gesamte Atmungssystem verbessert. Die

Sauerstoffzufuhr bei Belastung wird damit erhöht und die Leistungsfähigkeit von Bewegungsapparat, Herz und auch Gehirn verbessert.

Sauerstoff ist der leistungsbegrenzende Faktor für Ausdauerleistung im Sport, aber auch für geistige Leistungsfähigkeit.

Die Atmung erfolgt meist passiv und unbewusst. Die Atmung kann jedoch auch aktiv eingesetzt und genutzt werden. Tiefe Einatmung beispielsweise verbessert die Sauerstoffzufuhr, tiefe und rasche Einatmung führt zu einer Erhöhung des Aktivitätsniveaus. Tiefe Ausatmung dagegen wirkt beruhigend auf das autonome Nervensystem. So kann durch tiefe, bewusste Ausatmung, insbesondere durch tiefe „Bauchatmung“, die Wirkung von Stress vermindert werden. Mit bestimmten Atemübungen kann das Energieniveau von Körper und Geist bewusst angehoben oder abgesenkt werden.

Auch Kinder und Jugendliche können richtiges Atmen lernen. Ja, sie sind auch in der Lage, bei entsprechendem Training die Möglichkeiten der Atmung zu nutzen.

Der Bewegungsapparat

Nur eine optimale Rumpfstabilität bei gleichzeitig guter Beweglichkeit der Wirbelsäule durch eine gut trainierte, elastische Rücken- und Bauchmuskulatur inkl. Beckenbodenmuskulatur kann Kinder und Jugendliche vor späteren Schäden und Schmerzen bewahren! Eine gute Rumpfmuskulatur ist gleichzeitig im Sport Voraussetzung für hohe Leistung in praktisch jeder Sportart, z.B. für schnelles Laufen, weites Werfen, hohes Springen, aber auch gutes

Reiten oder einen kräftigen Schuss beim Fußball.

Jede aktiv ausgeführte Bewegung führt zu neuen Verschaltungen im Gehirn. Diese zusätzlichen Verschaltungen beschleunigen unseren zentralen „Computer“, erhöhen die Verarbeitungsgeschwindigkeit und damit auch die Intelligenz. Besonders wirkungsvoll sind dabei komplexe Bewegungsabläufe (z.B. in Ballsportarten wie Fußball, Basketball oder Tennis, aber auch im Yoga).

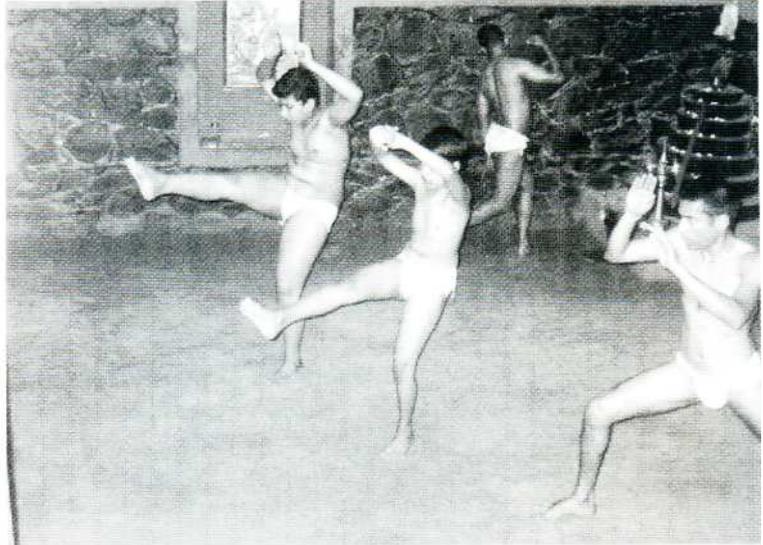
Sport und Bewegung inkl. Yoga steigern die Intelligenz der Kinder und Jugendlichen.

Das Gehirn und das Nervensystem

Unser gesamter Körper, alle Muskeln und Organe funktionieren nur aufgrund von Nervenimpulsen. Dabei arbeiten drei Systeme zusammen — das zentrale Nervensystem (Gehirn und Rückenmark), das periphere und das autonome sog. vegetative Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus).

Der Rechen- und Steueraufwand für das Gehirn unserer Kinder ist bei komplexen Bewegungsabläufen, wie z. B. beim Fußballspielen oder auch bei komplexen Yogaübungen, unvorstellbar groß! Jeder einzelne Bewegungsablauf muss daher eingeübt und regelmäßig trainiert werden. Durch komplexe Verschaltungen wird das Gehirn für jeden einzelnen Bewegungsablauf programmiert. Diese Verschaltungen können die Kinder dann auch für andere Aufgaben nutzen. Sie sehen: Auch für Kinder und Jugendliche gilt: „Gewonnen wird im Kopf.“

Die Rechengeschwindigkeit des Gehirns wird im Wesentlichen über Bewegung trainiert! Aerobes Ausdauertraining ergänzt diesen Effekt - Ausdauertraining ist gleichzeitig Gehirnjogging! 15 Minuten aerobes Ausdauertraining steigern die Gehirndurchblutung um über 25 %. Sportler sind körperlich fit und beweglich, aber auch geistig Nichtsportlern im Durchschnitt überlegen!



Ayurveda-Massagen und Spezialbehandlungen für Kinder und Jugendliche

10

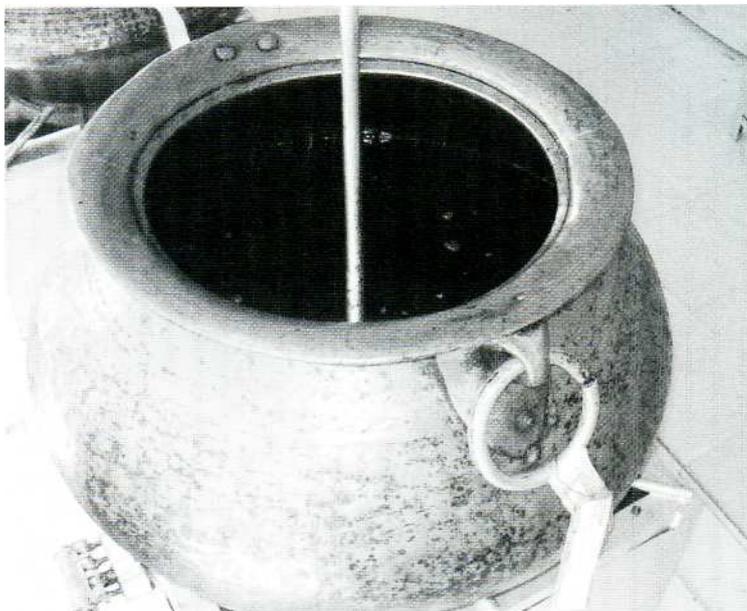
Abb. 83:
Kupferkessel zur
Ölherstellung

Massagen sind bereits im Säuglings- und Kleinkindesalter sinnvoll. Sie fördern den Aufbau der Gewebe, stimulieren die Abwehr, verbessern das Nervensystem usw., d.h., sie beeinflussen die Entwicklung der Kinder insgesamt positiv. Säuglinge und Kleinkinder werden mit Olivenöl (bestes Öl), Mandelöl oder speziellen Ölrezepturen auf Sesambasis massiert. Die Massagen werden bei kleinen Kindern sanft und mit nur geringem Druck ausgeführt.

Wichtig:

Benutzen Sie für Ayurveda-Massagen kein Sonnenblumenöl, normales, unbehandeltes Sesamöl etc., da diese Öle wirkungslos sind! Nur durch die Anwendung der richtigen Öle wird eine Massage zur Ayurveda-Massage und eine Therapie zur Ayurveda-Therapie! Gute Ayurveda-Öle sind hochwirksame Therapeutika. Sie enthalten die Inhaltsstoffe von 3 bis 5 Kilogramm Kräutern in jedem Liter.

Schulkinder und Jugendliche werden je nach Konstitution und Indikation für die Massage auch mit höherem Druck und passenden Therapieölen behandelt. Besonders geeignet sind Öle wie Mahanarayana-Öl, Bala-Ashwagandha-Öl, Vata-Therapieöl oder



bei Bedarf auch Prabhanjana Kuzhambu (stark nährend), z. B. bei Anorexie. Bei Jugendlichen mit Kapha-Störung und Adipositas (Fettsucht) kann Sahacaradi-Thailam angewandt werden. Die Beschreibung und Wirkung der verschiedenen Ayurveda-Öle finden Sie in der entsprechenden Literatur.

Wichtige Therapieformen sind: •
Abhyanga (sanfte Ölmassage) in allen Altersstufen zur Regeneration, bei Schlafstörungen usw.

- **Mardana oder Thalodal (Ölmassage mit hohem Druck)** bei Jugendlichen zur Stimulierung des Stoffwechsels, als Sportmassage usw.
- **Jambira Pinda Sweda (Zitronenwickel)**, ab dem Jugendalter zur Aktivierung des Stoffwechsels etc.
- **Kayaseka (warmer Ölguss)**, ab dem Schulalter möglich bei Vata-Störungen, Anorexie, Schlafstörungen etc.
- **Shiroabhyanga und Shiromardana (Kopfmassage mit geringem oder höherem Druck)** in allen Altersstufen zur Stärkung der Abwehr, bei Schlafstörungen usw.
- **Shirodhara (Stirnölguss)**, ab dem Jugendalter möglich bei Stresssymptomen, Schlaflosigkeit, schlechter Entspannungsfähigkeit etc.
- **Sweda (Schwitzbad)**, am besten mit Dampf oder Kräuterdampf, ist in der Kombination z.B. mit Abhyanga eine ideale Regenerations- und Entschlackungsmaßnahme. Ein kurzes Schwitzbad ist bereits bei Kleinkindern möglich.
- **Nasya (ayurvedische Nasenbehandlung)** kann ab dem Alter von sieben Jahren durchgeführt werden. Nasya wirkt schleimlösend, abwehrsteigernd usw.
- **Vasti (Einlauf)** können in jedem Alter durchgeführt werden. Sie wirken ent-schlackend, abführend, Vata senkend usw.

Abhyanga (Ölmassage mit geringem Druck)

kann in allen Alterstufen angewandt werden.

Prinzipiell wirkt Abhyanga

- regenerierend, entspannend, stresslösend
- stoffwechselverbessernd
- durchblutungsfördernd
- entschlackend
- abwehrsteigernd
- schmerzlindernd

Weitere Wirkungen sind abhängig vom eingesetzten Therapieöl.

Indikationen:

- allgemeine Schwäche und Abwehrschwäche
- Rücken- und Gelenkprobleme
- Muskelschmerzen und Muskelschwäche
- psychosomatische Erkrankungen
- Störungen der Motorik (Lähmungen, Zerebralparese etc.)
- schlechter Stoffwechsel
- Schlafstörungen

Wichtige Bemerkungen und Regeln:

- Jugendliche mit gut ausgebildeter Muskulatur bevorzugen in der Regel Massagen mit höherem Druck.
- Hoher Druck bei langsamer Massage geschwindigkeit senkt Vata und Kapha, reguliert Pitta und optimiert den Stoffwechsel.
- Ayurveda-Massagen mit Therapieölen sollen ausschließlich von geübten Ayurveda-Therapeuten durchgeführt werden.
- Massagen bei Säuglingen (Babymassage) und Kleinkindern mit Oliven oder Mandelöl können Sie nach Anleitung selber durchführen.

Mardana (intensive Ölmassage mit hohem Druck)

Mardana kann wie Thalodal zur Regeneration, Stoffwechselsteigerung etc. angewandt werden. Der Ablauf entspricht der ayurvedischen „Grundmassage“ (Abhyanga). Die Wirkungen und die eingesetzten Öle entsprechen Thalodal.

Thalodal (spezielle Druckmassage mit sehr hohem Druck)

Die „ayurvedische Sportmassage“ soll erst ab dem Jugendalter eingesetzt werden. Die Anwendungsdauer, der Druck und das eingesetzte Öl müssen individuell ausgewählt werden. Dazu bedarf es einiger Erfahrung.

Prinzipiell wirken Thalodal und Mardana

- intensiv stoffwechselsteigernd
- intensiv regenerierend
- kräftigend
- fettabbauend
- leistungssteigernd
- abhärtend
- belebend für die Sinne
- entschlackend

Indikationen:

- als Sportmassage
- Adipositas (Fettsucht)
- allgemeine Schwäche und Abwehrschwäche
- Rücken- und Gelenkprobleme
- Muskelschmerzen und Muskelschwäche
- psychosomatische Erkrankungen
- Störungen der Motorik (Lähmungen, Zerebralparese etc.)
- schlechter Stoffwechsel
- Schlafstörungen

Mögliche Ayurveda-Öle (Auswahl):

- Mahanarayana Thailam
- Bala-Ashwagandha Thailam, Ashwagandha Thailam
- Dhanvantaram Thailam (bei Vata-Konstitution oder Vata-Störung)
- Pinda Thailam (bei Pitta-Konstitution oder Pitta-Störung)
- Sahacaradi-Thailam (bei Kapha-Störung und Übergewicht)

Profi-Tipp:

Massieren Sie kurz den Körper oder die gewünschten Regionen mit Mahanarayana Thailam und verwenden Sie direkt anschließend ein zweites Therapieöl. Auf diese Weise potenzieren Sie die Wirkung! Beispiele für gewünschte Effekte: Mahanarayana Thailam plus

- Ashwagandha Thailam: Muskelaufbau, Verbesserung des Muskel- und Gewebestoffwechsels, Regeneration
- Bala-Ashwagandha Thailam: Muskelaufbau, Verbesserung des Muskelstoffwechsels, Regeneration
- Pinda Thailam: zur Therapie von Schmerzen und Entzündungen der großen Gelenke und der Haut
- Murivenna Keram: zur Therapie bei Gelenkschmerzen, Zerrungen, Verletzungen, nach Operationen zur schnellen Regeneration



Detlef Grunert

Das große
Ayurveda-Kinder-Gesundheitsbuch

Bessere Gesundheit, mehr
Lebensfreude, höhere Intelligenz

240 Seiten, geb.
erschienen 2007



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de