

Coronavirus und Ayurveda Medizin

Viele machen sich Gedanken über die Ursachen und Therapie der COVID-19 Krankheit. Wie sieht die Ayurveda-Medizin die COVID-19 Krankheit? Welche Prophylaxe und Behandlungsmöglichkeiten hat der Ayurveda?

Im Ayurveda gilt der Grundsatz, dass der Patient bis ins innerste Wesen betrachtet, und die Ursache und die Krankheit detailliert untersucht werden müssen, bevor eine Therapie ausgeführt wird. Die Ayurveda-Medizin geht dabei stets ganzheitlich und systematisch vor.

Betrachten wir deshalb als Erstes die vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) veröffentlichten COVID-19 Krankheitssymptome:

- Husten (meist trocken)
- Kurzatmigkeit
- Halsschmerzen
- Fieber, Fiebergefühl
- Muskelschmerzen

Selten sind:

- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Symptome
- Bindehautentzündung
- Schnupfen

Das BAG schreibt, dass der Krankheitsverlauf unterschiedlich verlaufen kann. Manche Menschen haben leichte Symptome und andere benötigen eine intensive Behandlung im Spital.

Die Ayurveda-Medizin ist besonders stark in der Vorbeugung und der Nachbehandlung zur Stärkung und im Wiederaufbau des Immunsystems, sowie bei leichten und mittelschweren Krankheitsverläufen. Sehr starke Beschwerden gehören ins Spital.

Die Krankheitssymptome, die durch das Coronavirus ausgelöst werden, betreffen vor allem die Atemwege und die Lungen.

Der Atemtrakt wird laut den ayurvedischen Klassikern den *prāṇa-vaha-srotas* zugeordnet, das heisst, den Transportkanälen für Atemluft und Vitalenergie (*prāṇa*). Der Sauerstoff und die Lebensenergie werden über die Kanäle von *prāṇa* allen Zellen und Organen zugeführt. Die wichtigsten zugehörigen Organe sind die Atemwege, die Lungen und das Herz. Chronische Atemwegserkrankungen wirken sich langfristig auf das Herz aus und umgekehrt chronische Herzkrankheiten auf die Lunge. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass bei Bedarf das Herz mit beispielsweise der ayurvedischen Pflanze *Arjuna* (*Terminalia arjuna*) unterstützt wird.

Die wichtigsten Steuerprinzipien des Atemtrakts sind *vāta-* und *kapha-doṣa*. Sind die beiden in einem ausgeglichenen Zustand, dann funktionieren Atemtrakt und Lungen gut und sind vor Erkrankungen geschützt. Liegen Fehlfunktionen oder Aggravation dieser beiden *doṣa* vor, so bilden sie die Quelle für Krankheiten der Atemwege.

Die Atmungsorgane zählen ausserdem zusammen mit dem Gastrointestinaltrakt und den Viszeralorganen zum «inneren Pfad» der Krankheitsentwicklung (*antaḥ-roga-mārga*). Daraus erkennen wir, dass aus ayurvedischer Sicht Atemwegserkrankungen eine gute Prognose auf Heilung haben, da der «innere Pfad» grundsätzlich als gut behandelbar gilt. Sind aber alle drei *doṣa* (*vāta*, *pitta* und *kapha*) betroffen und ist eine starke Ausprägung der Symptome vorhanden sowie weitere Organe mitbetroffen, insbesondere die Vitalorgane, wie z.B. Herz, Gehirn, Nieren wird die Behandlung schwierig.

Ein weiterer wichtiger Faktor im Ayurveda ist das *āgni*, das Verdauungsfeuer und die Verdauungskraft. Die Gesundheit, die Abwehrkraft, der Stoffwechsel, die Körperkraft und die Länge des Lebens hängen von einem guten *āgni* ab, schreibt *Caraka*. *Agni* steuert alle Verdauungs- und Stoffwechselprozesse. Ist *āgni* gestört führt das zu Störungen im Gewebestoffwechsel (*dhātv-agni*), in den Organen und im Transportsystem (*srotas*). Ausserdem kann ein geschwächtes *āgni* (*mandāgni*) die Nahrung nicht vollständig verdauen. Es bildet sich *āma*, ein pathologisches Produkt, das die Ursache für viele Krankheiten ist.

Die Zeichen von einem gesunden *āgni* (*samāgni*) sind: guter regelmässiger Appetit, Wohlfühl nach der Nahrungsaufnahme, kein Völlegefühl, kein Aufstossen, kein Säurereflux, keine Blähungen und regelmässiger Stuhlgang. Die Nahrung wird innerhalb von 5 – 6 Stunden problemlos verdaut.

Der erste Schritt in der Gesundheitsvorsorge ist deshalb, das *āgni* in einen gesunden Zustand zu bringen durch richtiges und der Konstitution (*prakṛti*) angepasstes Essen. Ist aber ein Krankheitsgeschehen vorhanden, muss die Ernährung vor allem auch auf die ayurvedische Pathogenese (*samprāpti*) der Krankheit (*vikṛti*) angepasst werden. Im Ayurveda haben wir viele Kräuter, die auf das *āgni* eine anregende und unterstützende Wirkung haben.

- *āgni*-anregende (***dīpana***) Heilmittel, die das zentrale Verdauungsfeuer (*jāṭharāgni*) aktivieren sind z.B.: Ingwer (*Zingiber officinale*), *Pippalī* (*Piper longum*), Schwarzer Pfeffer (*Piper nigrum*), Koriander (*Coriandrum sativum*), Gewürznelken (*Syzygium aromaticum*), Kalmus (*Acorus calamus*), *Trikaṭu-cūrṇa*
- Heilmittel, die die Verdauung verbessern (***pācana***), indem sie den Magensaft vermehren und *āma*-reduzierende Wirkung (unvollständig verstoffwechselte Nahrung, und Verursacher vieler Krankheiten) haben, sind z.B.: *Pippalī* (*Piper longum*), *Mustā* (*Cyperus rotundus*), *Citrakādi-vaṭī*

Das erste Gewebe, das aus dem Stoffwechselumwandlungsprozess der Nahrung hervorgeht, ist das *rasa*-Gewebe. *rasa* wird auch Vitalsaft genannt. *rasa* nährt und baut die weiteren Gewebe auf. Aus ihm entstehen alle weiteren Gewebe.

Wenn auf der Ebene vom *rasa*-Gewebe Störungen entstehen durch ein schwaches *āgni*, besonders ein schwaches *rasāgni* (Feuer des primären Nährgewebes), kann dies zu Infekten der oberen Atemwege, Rhinitis, Bronchitis, träger Verdauung, Appetitlosigkeit, Energielosigkeit, Verschleimungen etc. führen.

Die *rasa-vaha-srotas* sind die Kanäle, die das Plasma (*rasa*) transportieren. Sie bilden das grundlegende Netz aller Kanäle im Körper und haben laut *Caraka* ihre Wurzeln im Herzen und in den Blutgefässen. Ist das *rasa*-Gewebe schwach, sind auch die *rasa-vaha-srotas* davon betroffen, was einen schwächenden Einfluss auf den gesamten Körper hat.

Daraus ist erkenntlich, dass das menschliche System sehr komplex ist. Alle Vorgänge stehen in enger Beziehung und hängen voneinander ab. Dies gilt es bei allen Krankheitsvorgängen zu beachten.

Betrachten wir nun die einzelnen von der BAG veröffentlichten COVID-19 Krankheitssymptome auf der Grundlage der klassischen Werke des Ayurveda, *Caraka*- oder *Suśruta-Saṃhitā*.

Symptom: Trockener Husten (*kāsa*)

Ayurvedische Pathogenese (*saṃprāpti*)

Symptom	<i>doṣa</i>	<i>dūṣya</i>	<i>srotas</i>
trockener Husten	<i>vāta</i> -dominiert	<i>rasa</i>	<i>prāṇa-vaha-srotas</i> <i>rasa-vaha srotas</i>

Die Pathologie des Hustens wird in der *Caraka-Saṃhitā* wie folgt beschrieben:

Da das *vāyu* («Wind», «Luft») im unteren Bereich des Körpers blockiert ist, bewegt es sich nach oben, befällt die Transportkanäle im oberen Teil des Körpers, übernimmt die Funktion des *udāna-vāta* (d.h. die Funktion der Atmung) und setzt sich im Hals und in der Brust fest. Dieses *vāyu* tritt in den Kopf ein (befällt) und füllt alle Kanäle (Hohlräume = *srotas*) des Kopfes aus, um das Beugen (Brechen) und Strecken des Körpers, der Kiefer, der Seiten des Halses (Sterno-Mastoid-Muskel) und der Augen zu bewirken. Danach führt dieses *vāyu*, nachdem es die Kontraktion und Steifheit der Augen, des Rückens, der Brust und der Seiten des Brustkorbs verursacht hat, zu Husten (*kasanāt*), der trocken oder schleimig sein kann und deshalb *kāsa* genannt wird. (*Ca.Ci. 18.6-8*)

Unsere Atmung wird vom *prāṇa-vāta*, der Atemenergie gesteuert. *prāṇa* entspricht dem Chi der Traditionell Chinesischen Medizin. Menschen mit einem starken *prāṇa* haben einen starken Willen, gute Nerven und eine gute Ausstrahlung. Ein schwaches *prāṇa* führt zu Ängsten, Sorgen, Schlafstörungen, Erkrankungen der Lungen, des Herzens und des Nervensystems.

Im Falle von Husten (*kāsa*) ist *prāṇa-vāta* und *udāna-vāta* gestört, das sich in Form eines gesteigerten Hustenreflexes zeigt. Im weiteren Verlauf werden unter Umständen *kapha* (z.B. schleimiges Sputum) und *pitta* (z.B. Fieber, thorakales Brennen) mit in den Krankheitsprozess einbezogen.

Ursachen für Störungen in den *prāṇa-vaha-srotas* sind: schwere kalte, fettige Nahrung, Kälte, kaltes Essen und kalte Getränke, Überanstrengung, schwere körperliche Arbeit, Fasten, Alkohol, Rauchen, Viren, Bakterien, etc.

Symptome von gestörten *prāṇa-vaha-srotas* sind: Atemnot, Kurzatmigkeit (Dyspnoe), Hyperpnoe, Behinderung der Atmung, schmerzhaftes Atmen, pathologische Atemgeräusche, Husten, Asthma, Hals-, Nasen-, Ohrenerkrankungen.

Heilmittel, die die *prāṇa-vaha-srotas* unterstützen: *Haridrā* (*Curcuma longa* = Gelbwurz), *Śunṭhī* (*Zingiber officinalis* = Ingwer), *Pippalī* (*Piper longum*), *Yaṣṭīmadhu* (*Glycyrrhiza glabra* = Süßholz), etc. aber auch *Maṇḍūkapaṇṇī* (*Centella asiatica*), *Brāhmī* (*Bacopa monieri*), *Aśvagandhā* (*Withania somnifera*).

Übungen: Pranayama-Übungen regulieren den Atem, gleichen das *prāṇa-vāta* aus, stärken die *prāṇa-vaha-srotas*, beruhigen den Geist, die Emotionen und das Nervensystem.

Klassische Referenz

Caraka weist auf folgende Ursachen hin, die zu trockenem Husten führen:

Ursachen (*Ca.Ci. 18.10*)

- Einnahme von trockener, kalter und adstringierender Nahrung
- Nahrung in geringer oder zu geringer Menge (*pramita*) oder überhaupt keine Nahrung (*anaśana*)
- Unterdrückung natürlicher Körperbedürfnisse, insbesondere von Nies- und Hustenreizen sowie dem Atemholen nach Anstrengung
- Übermäßige körperliche Belastung

Symptome (Ca. Ci. 18.11-13)

- unerträgliche Schmerzen in der Herzregion, seitlich der Brust und in der Brust und Kopfschmerzen
- starke Heiserkeit
- Trockenheit in der Brust, Kehle und Mund
- trockener Husten
- Gänsehaut und Ohnmacht
- Kräfteverlust
- Der Schleim, der mit dem Schmerz herauskommt, ist halbfest (trocken);
- Das aufsteigende *vāyu* (das die Ursache für dieses Leiden ist) wird nach der Verdauung der Nahrung umso stärker verschlimmert, etc.

Symptom: Kurzatmigkeit und Atemnot (*śvāsa*)

Die Ursachen für Husten (*kāsa*) und Atemnot (*śvāsa*) sind sehr ähnlich und wurden bereits erwähnt. (Ca.Ci. 17.10-16)

Symptom	doṣa	dūṣya	srotas
Atemnot, Dyspnoe	<i>vāta</i> (hauptsächlich) <i>kapha</i>	<i>rasa</i>	<i>rasa-vaha srotas</i> <i>prāṇa-vaha-srotas</i>

Ayurvedische Pathogenese (*saṃprāpti*)

Die Pathogenese der Atemnot, Dyspnoe beruht auf der Grundlage, dass *vāta* und *kapha* aggraviert sind, die Neigung haben eine Verbindung einzugehen und die Atemwege (*prāṇa-vaha-srotas*) blockieren, was zu Atemnot führt. Langfristig wirkt sich eine Dyspnoe auf das Herz (*hrdaya*), aber auch auf sämtliche Gewebe schwächend aus («austrocknend»). Aus diesem Grund sollte in diesem Stadium das Herz mit entsprechenden Heilmitteln (*Arjuna*, *Crataegus marianus*, etc.) unterstützt werden.

Symptome: Fieber, Muskel- und Halsschmerzen

Symptom	doṣa	dūṣya	srotas
Fieber	<i>pitta</i>	<i>rasa</i>	<i>rasa-vaha srotas</i>
Muskelschmerzen	<i>vāta</i>	<i>māmsa</i>	<i>māmsa-vaha-srotas</i>
Halsschmerzen	<i>vāta</i>	<i>rasa, tvak</i>	<i>rasa-vaha srotas</i>

Zusammenfassung:

BAG veröffentlichte COVID-19 Krankheitssymptome

Symptom	doṣa	dūṣya	srotas	Therapiestrategie
trockener Husten	<i>vāta</i> -dominiert	<i>rasa</i>	<i>prāṇa-vaha-srotas</i> <i>rasa-vaha srotas</i>	<i>vāta</i> -Reduktion + Regulation (<i>anulomana</i>), Wärme
Atemnot, Dyspnoe	<i>vāta</i> -dominiert <i>tlw. kapha</i>	<i>rasa</i>	<i>rasa-vaha srotas</i> <i>prāṇa-vaha-srotas</i>	<i>vāta</i> -Reduktion
Muskelschmerzen	<i>vāta</i>	<i>māmsa</i>	<i>māmsa-vaha-srotas</i>	<i>vāta</i> -Reduktion
Halsschmerzen trockene Schleimhaut geschwollene Schleimhaut	<i>vāta</i> <i>kapha</i>	<i>rasa, tvak</i>	<i>rasa-vaha srotas</i>	<i>vāta</i> -Reduktion
Fieber	<i>pitta</i>	<i>rasa</i>	<i>rasa-vaha srotas</i>	<i>pitta</i> -Reduktion <i>āma</i> -Therapie

Die ayurvedische Pathogenese (*saṃprāpti*) zeigt, dass vorwiegend ein aggraviertes *vāta*- und *kapha-doṣa* sowie die *prāṇa*- und *rasa-vaha srotas* am COVID-19 Krankheitsgeschehen beteiligt sind. Wenn zusätzlich Fieber und Entzündungszeichen auftreten, kommen ein aggraviertes *pitta-doṣa* und eine *āma*-Belastung hinzu.

Therapiestrategie

Die Therapiestrategie lautet, Reduktion des aggravierten *vāta* und *kapha* durch entsprechende Massnahmen, Heilmittel, Ernährung und ein angepasstes Verhalten, sowie falls notwendig eine *āma*-Therapie durchzuführen. Ausserdem gilt es die pathologischen Zustände der Transportbahnen, im Speziellen die *prāṇa*- und *rasa-vaha srotas*, ins Gleichgewicht zu bringen. Insbesondere Wärme, warmes Essen, warme Getränke, Wärmeanwendungen und Rhythmus sind besonders wichtig.

Therapie

1 Prophylaxe

- **Einhaltung der Hygiene-Regeln** des Bundesamtes für Gesundheit
- **Stärkung des Immunsystems:** *Cyavanaprāsāvaleha* oder *Brahma Rasayana* oder *Amrit Kalash* MA 4 – 2 TL 2 x tgl., MA 4T (für Diabetiker), MA 5
- **Ölziehen (*ganḍuṣa*):** 2 EL Sesamöl oder Ghee ca. 10 Minuten im Mundraum belassen.
- **Nasenspülungen** mit lauwarmem Wasser in physiologischer Kochsalzlösung (1TL Salz auf 1l Wasser) beugen Erkältungskrankheiten vor.
- **Nasya:** 2–3 Tropfen Sesamöl in jedes Nasenloch pflegen die Nasenschleimhaut, stärken die Sinne und beugen Schnupfen und Kopfschmerzen vor.
- **Ernährung:** Der individuellen Konstitution (*prakṛti*) angepasste und *doṣa*-bezogene Nahrungsmittel
- 1 – 2 x pro Tag warme, gekochte, frisch zubereitete Mahlzeiten, nicht überessen
- Qualitativ hochwertige, biologische Nahrung
- Wärmende Gewürze: Curcuma, Ingwer, Pippali, Zimt, Muskat, Galgant, Kardamom, Schwarzer Pfeffer, Ajwain
- Regelmässige Mahlzeiten
- Keine Zwischenmahlzeiten
- Keine schwer verdauliche und *srotas*-blockierende (*abhiṣyandī*) Nahrung (z.B. Käse, Joghurt)
- Keine ungeeigneten Nahrungsmittelkombinationen: Besonders Milch sollte nicht mit sauren und salzigen Nahrungsmitteln oder Banane kombiniert werden, z.B. in Form von Obstmüsli mit Milch.
- Industrieller weisser Zucker vermeiden
- Ausreichend warme Getränke
- **Verhalten:** Guter Tagesrhythmus, leichte Gymnastik oder Bewegung, Yoga, Atemübungen, Meditation

2 Unterstützende Therapie bei COVID-19 Krankheit

Medikamente

- **Stärkung des Immunsystems:** *Cyavanaprāsāvāleha* oder *Brahma Rasayana* oder *Amrit Kalash* MA 4 – 2 TL 2 x tgl., MA 4T (für Diabetiker), MA 5
- **Dekokt (kvātha):** *Pathyādī-kvātha* oder *Daśamūla-kvātha* oder *Kaṇṭakārī* (*Solanum xanthocarpum*)-*kvātha*. Dosis: 30 – 40 ml 2 x tgl.
- **Āriṣṭa:** *Daśamūlāriṣṭa*, *Vāsāriṣṭa*, *Drākṣāriṣṭa*. Dosis: 12 – 24 ml 2 x tgl. nach dem Essen
- **Ghṛta:** Bei trockenem, *vāta*-dominiertem Husten: *ghī* (mediziniertes Butterreinfett) oder *Kaṇṭakārī-ghṛta*. Dosis: 10 – 20 ml, 1 - 2 x tgl. bis zum Abklingen der Symptome
- **Nasale Anwendung:** *Anu-taila* oder *Ṣaḍbindu-taila* oder MP16 oder *Yaṣṭimadhu taila*. Dosis: 2 Tropfen morgens auf die Handinnenfläche geben und mit dem Finger in jede Nasenöffnung (*nasya*) einführen
- **Cūrṇa / Āvāleha:**

Cūrṇa / Āvāleha	Wirkung	doṣa-Wirkung	Dosis
<i>Sitopalādi-cūrṇa</i>	Basistherapie bei allen Atemwegserkrankungen, Erkältung, Husten, Atemnot, thorakale Schmerzen, Schnupfen, <i>agni</i> -anregend		1 – 2 g 3 x tgl. mit Honig
<i>Haridrā</i> (<i>Curcuma longa</i> = Gelbwurz)	entzündungshemmend, antiseptisch, Erkältungskrankheiten	KV(P)-	2 – 3 g 2 x tgl. warmes Wasser od. Honig
<i>Śuṅṭhī</i> (<i>Zingiber officinalis</i> = Ingwer)	Husten, Dyspnoe, immunstärkend, <i>āma</i> -reduzierend	KV-	1 – 2 g 2 x tgl. w. Wasser
<i>Pippalī</i> (<i>Piper longum</i>)	<i>agni</i> -anregend, <i>āma</i> -reduzierend, Husten, Dyspnoe, Bronchitis, immunstärkend	VKP-	1 – 2 g 2 – 3 x tgl. w. Wasser od. Honig
<i>Yaṣṭimadhu</i> (<i>Glycyrrhiza glabra</i> = Süsshholz)	Halsschmerzen, Husten, gereizter Rachen	VP (K)-	500 mg – 2g 2 – 3 x tgl.
<i>Vacā</i> (<i>Acorus calamus</i> = Kalmus)	Husten, Dyspnoe	KV-, P+	500 mg 2 – 3 x tgl. w. Wasser od. Honig
<i>Vanapsikā</i> (<i>Viola odorata</i> = Duftveilchen)	Erkältung, Bronchitis, Pneumonie, auswurfördernd, fiebersenkend	VP-	5 – 6 g 2 – 3 x tgl.
<i>Bibhītaka</i> (<i>Terminalia bellerica</i>)	Husten, Dyspnoe, auswurfördernd	KPV-	3 – 6 g 2 – 3 x tgl. w. Wasser od. Honig
<i>Kaṇṭakārī</i> (<i>Solanum xanthocarpum</i>)	Erkältung, Husten, Dyspnoe, entspannen die Muskeln der grösseren Bronchien, schleimlösend	KV-	Dekokt Ghṛta
<i>Vāsā</i> (<i>Adhatoda vasica</i>)	Husten, Dyspnoe, Bronchitis auswurfördernd	KV-	3 - 5 g 2 – 3 x tgl. w. Wasser od. Honig
<i>Puṣkaramūla</i> (<i>Inula racemosa</i> = Echter Alant)	Husten, Dyspnoe, entspannen die Muskeln der grösseren Bronchien	KV-	1 – 2 g 2 – 3 x tgl.
<i>Guḍūcī</i> (<i>Tinospora cordifolia</i>)	Fieber, immunmodulatorisch, <i>rasāyana</i>	PKV-	1 g 3 x tgl.

<i>Śallakī</i> (Boswellia serrata = Weihrauch)	Bronchitis, auswurfördernd, entzündungshemmend, analgetisch	VKP-	1 – 3 g 2 – 3 x tgl.
<i>Agastya Harītakī Rasayana</i>	Husten (<i>kāsa</i>), Kurzatmigkeit, Atemnot (<i>śvāsa</i>), intermittierendes Fieber (<i>viṣamajvara</i>), <i>rasāyana</i>		1 TL 2 x tgl.
<i>Cyavanaprāsā</i>	Husten (<i>kāsa</i>), Kurzatmigkeit, Atemnot (<i>śvāsa</i>), Erkrankungen des Rachens (<i>svarabheda</i>), <i>agnimāndya</i> , <i>medhya</i> , <i>rasāyana</i>		1 – 2 TL 2 x tgl.

Externe Anwendungen

- Thorakale Sesamölmassagen mit Steinsalz
- Thorakale Wärme
- Inhalationen: mit *Ajwain* (Trachyspermum ammi) oder MA 634 (ayurvedisches Minzöl)

Ernährung

Empfehlenswert während dem Infekt:

- Leichte, warme, frisch zubereitete und gekochte Kost
- Gemüsesuppen
- etwas süßes Obst
- möglichst vegetarisches Essen
- wärmende Gewürze: Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, Safran, Zimt
- Honig, Rosinen, Datteln
- Warme Getränke: warmes Wasser, Ingwertee, Thymiantee, Süssholztee, Vanapsikatee

Meiden:

- *vāta*- und *kapha*-aggravierende Nahrung
- kalte Nahrung und Getränke
- Käse, Joghurt
- schwer verdauliche und *srotas*-blockierende (*abhiṣyandī*) Nahrung
- keine ungeeigneten Nahrungsmittelkombinationen: Besonders Milch sollte nicht mit sauren und salzigen Nahrungsmitteln oder Banane kombiniert werden, z.B. in Form von Obstmüsli mit Milch. Es ist empfehlenswert, 1,5 Stunden vor und nach dem Milchgenuss nichts anderes zu konsumieren.
- weisser Zucker

Verhalten

Empfehlenswert:

- Atemübungen (*prāṇāyāma*)
- Rhythmischer Lebensstil
- Ruhe

Meiden:

- Kälte
- Feucht-kaltes Klima
- Zu viel Reden
- Übermass an körperlicher Anstrengung
- Unterdrückung der natürlichen Reinigungsreflexe

Ayurveda ist eine alte und komplexe Medizin. Sofern nicht genügend Fachkenntnisse vorhanden sind, ist von einem Heimgebrauch dringend abzuraten. In dem Fall setzen Sie sich am besten mit einer Naturheilpraktikerin/einem Naturheilpraktiker in Ayurveda Medizin Ihrer Region in Verbindung.