



VSAMT 3000 Bern
032 313 33 02
info@vsamt.ch
www.vsamnt.ch

An: Schweizer Medienvertretungen

Bern, 16. April 2021

Die Strategie des Ayurveda im Umgang mit COVID-19

Sehr geehrte Damen und Herren

Mit COVID-19 herrscht eine weltweite Pandemie. Wie bei anderen, bereits seit langem bekannten Viren, wird es die Kranken und Schwachen besonders hart treffen. Behörden, Politiker und Gesundheitssysteme versuchen mit bisher nicht gekannten drastischen Einschränkungen die Ausbreitung einzudämmen – mit mässigem Erfolg. Mutanten des Virus tauchen auf und wahrscheinlich bald schon auf bisherige Massnahmen resistente Varianten.

Ayurveda setzt aus diesen Gründen erfolgreich auf eine andere Strategie zur Bekämpfung von Viren, Bakterien und anderen Keimen (Krimi) – **der Immunisierung**. Sie wird generell bei der Bevölkerung mit **präventiven Massnahmen** wie Anpassung von Ernährungsweise und Lebensstil durchgeführt. Zudem werden **abwehrstärkende Heilmittel** für die verschiedenen Eingangspforten, welche die Erreger nutzen, eingesetzt. Sie werden in der aktuellen Pandemie bei einer Mehrheit der Bevölkerung Indiens mit messbarem Erfolg eingesetzt. Erstaunlicherweise zeigen einige der eingesetzten Pflanzenwirkstoffe in wissenschaftlichen Studien auch Wirkung gegen virale Proteine. Deshalb werden sie im grossen Stil auch zur Behandlung an COVID-19 Erkrankten sowie in der Nachbehandlung nach einer Infektion eingesetzt.

Der VSAMT, als grösster ayurvedischer Berufsverband der Schweiz, sieht sich dazu verpflichtet, seinen Beitrag zur Eindämmung der Lage beizusteuern. Seit Jahren therapeutisch tätige, bestens geschulte Berufsleute teilen hier ihr Wissen, praktische Tipps für Ernährung und Work-Life-Balance sowie einfache Hausmittel. Der positive Effekt lässt nicht auf sich warten, sondern wirkt unmittelbar schützend. Für therapeutisch und wissenschaftlich Interessierte gibt uns Dr. Geetha Krishnan eine Übersicht der Studienlage in Indien. Er ist Delegierter des indischen Gesundheitsministerium bei der WHO in Genf.

Wir möchten Sie bitten, uns bei diesem Vorhaben zu unterstützen und dieses Wissen mit Ihren Medien in die Welt zu tragen. Für weitere Auskünfte kontaktieren Sie die Geschäftsleiterin Daniela Wüthrich oder unsere Website www.vsamnt.ch. Dort finden Sie auch eine Liste qualifizierter Ayurveda Berufsleute in Ihrer Nähe.

Freundliche Grüsse

Dr. Hans H. Rhyner
Präsident VSAMT

Bericht von Dr. Geetha Krishnan **Delegierter Indisches Gesundheitsministerium AYUSH - WHO Genf**

Seit dem Ausbruch von COVID-19 folgt die grosse Mehrheit der Menschen in Indien ayurvedischen, homöopathischen und anderen traditionellen Medizinsystemen, um die Krankheit zu verhindern oder zu bekämpfen. Das AYUSH-Ministerium hatte Richtlinien für Ayurveda-Praktiker für COVID-19 veröffentlicht, die von der Vorbeugung bis zu Wiederherstellungsmassnahmen nach COVID reichen. AYUSH hatte auch einen Aufruf zur Durchführung von Studien für COVID-19 Interventionen gegeben. 112 AYUSH-Studien sind bisher beim ICMR (Indian Clinical Trials Registry) registriert. Wir wissen aber auch, dass abgesehen von diesen Studien mehrere Kliniken und Praktiker in ihren Einrichtungen Patienten umfassend behandeln und detaillierte Aufzeichnungen führen.

Schon recht früh in der Pandemieperiode wurde beobachtet, dass verschiedene Bevölkerungsgruppen unterschiedlich auf das Virus reagierten. Während die reicheren und westlicheren Nationen und Bevölkerungen grössere Morbiditäts- und Mortalitätsraten erlitten haben, haben ärmere Nationen in dieser Hinsicht viel besser abgeschnitten, trotz höherer Bevölkerungszahlen und Bevölkerungsdichten. Die USA und Europa scheinen schwerere Krankheiten und Folgen zu haben. Vorindustrielle afrikanische Bevölkerungen und einige südamerikanische Bevölkerungen haben nachweislich sehr unterschiedliche Lebensstile und Interventionen, und in diesen Bevölkerungen gibt es wenig oder keine Morbidität und Mortalität. Indien hat im Vergleich zu anderen Ländern viel besser abgeschnitten und die ayurvedischen Interventionen scheinen einen signifikanten Einfluss auf die Reduzierung von Morbidität und Mortalität zu haben.

Obwohl es bisher keine Veröffentlichungen der Ergebnisse der ayurvedischen Studien gibt, wissen wir aus vorläufigen Berichten und Gesprächen mit Forschern, dass diese Interventionen bemerkenswerte Ergebnisse sowohl in der Prophylaxe als auch in der Therapie erzielt haben. Die Studien reichten von 180.000 Probanden bis zu Einzelfallbeobachtungen. Die Inzidenzraten sind in den Interventionsgruppen im Vergleich zu den Kontrollgruppen im Falle der Prophylaxestudien signifikant gesunken, während die therapeutischen Interventionen eine schnellere Genesung und praktisch keine Progression zu schweren Komplikationen gezeigt haben. Post-COVID-Symptome und Mortalität scheinen ebenfalls gemildert oder verhindert zu werden.

Einige der wichtigsten Studien, die unter der Schirmherrschaft von AYUSH durchgeführt wurden

Dr. Nesari beschrieb den Erfolg seiner prophylaktischen Studie mit der Polizei von Delhi und hob die Tatsache hervor, dass dort, wo die täglichen Inzidenzen zwischen 300-700 pro Tag lagen, diese nach der Intervention auf eine einstellige Zahl zurückgingen. Diese Daten wurden mit denen der

allgemeinen Bevölkerung verglichen, da das Polizeipersonal auch unter diese Kategorie fällt. Bei der Gruppe, die ayurvedisch behandelt wurde, konnte interessanterweise auch festgestellt werden, dass einige bei einer stichprobenartigen Überprüfung COVID-positiv waren (Antikörper), jedoch ohne klinische Präsentation oder Symptome. Dies kann ein Ergebnis der verbesserten Immunität sein, die durch die Eingriffe verursacht wurde. Bei der klinischen Prüfung der Therapie wurde auch festgestellt, dass keiner der Patienten Unterstützung durch ein Beatmungsgerät benötigte, obwohl dieses vorhanden war. Die Krankheit entwickelte sich bei keinem der Patienten zu ernsthaften Komplikationen.

Guduchi (*Tinospora cordifolia*), Ashwagandha (*Withania somnifera*) und AYUSH 64 waren die Hauptbestandteile von fast allen Interventionen. Guduchi hat sich als ein sehr starker Kandidat herausgestellt, nicht nur als Prophylaktikum, sondern auch als COVID-Medikament.

"AYUSH Sanjeevani" – die COVID App der indischen Regierung über die 200 Millionen Menschen kontaktiert wurden, um ihr Feedback über ihre Reaktion auf AYUSH-Interventionen zu erhalten, ergab, dass 89% der Teilnehmer von dieser App profitiert haben. Diese wird weiter ausgewertet.

Eine der grössten prophylaktischen Studien mit 80.000 Angehörigen der Polizei von Delhi, die das AYUSH Raksha Kit verwendeten - ein präventives Kit, das auf drei Ebenen wirkt: (1) Verhinderung des Eindringens des Virus in den Körper durch die Verabreichung von Öl (Anu Tailam) in die Nase; (2) Verhinderung der viralen Replikation unter Verwendung von Kräutern, die antivirale und entzündungshemmende, antioxidative Eigenschaften haben; (3) zur Minimierung der Zielorganschäden unter Verwendung von Shamshamani Tabletten und Chyavanaprash.

Klinische Studien an leicht bis mässig infizierten Patienten unter eigenständiger ayurvedischer Therapie: Die Therapien waren ganzheitlich und beinhalteten Yoga, Meditation und Erholungsinterventionen. Kürzere Genesungszeit und null Sterblichkeit waren die Highlights.

84 prophylaktische und klinische Studien wurden vom CCRAS im ganzen Land durchgeführt. Die meisten davon sind prophylaktische Studien. Mehr als 60 Prozent der klinischen Studien sind randomisierte kontrollierte Studien.

Ashwagandha, Guduchi und AYUSH Raksha Kit waren die wichtigsten untersuchten Kräuter/Formulierungen. Eine grosse Studie im Land mit mehr als 180.000 Studienpopulationen ist im Gange. Mindestens 15 Zentren sind an dieser Studie beteiligt. Dies ist eine der grössten Studien im Lande bisher. In

den Ashwagandha- und Guduchi-Studien wurde im Vergleich zur Kontrollgruppe eine Schutzrate von mehr als 99,9 Prozent beobachtet. Sie sind auch gut verträglich und sicher.

Andere Interventionsstudien wurden mit Guduchi + Pippali und AYUSH 64 durchgeführt. Dies sind kollaborative multizentrische Studien. Diese Interventionen wurden gut vertragen und waren eigenständige Interventionen, die im Vergleich zu den Kontrollgruppen gute Ergebnisse lieferten. Die durchschnittliche Zeit bis zur RT-PCR-Negativität beträgt sechs bis sieben Tage und der Krankenhausaufenthalt vier bis fünf Tage.

Post-COVID-Management-Studien

Ein Standardprotokoll wurde entwickelt. Agastya- Haritaki-Rasyana und Ashwagandha werden verwendet. Immunologische Profile, Lebensqualitätsindizes und andere Parameter werden untersucht. Weitere Analysen und molekulare Studien werden durchgeführt.

Ayurvedische Arzneimittel für COVID wie Guduchi und Ashwagandha wurden mithilfe eines Screenings mit sehr hohem Durchsatz auf CDAC-Supercomputern analysiert, um nach Molekülen in diesen Pflanzenextrakten zu suchen, die die Proteine, auf die sie abzielten, effektiv binden könnten. Die Phytochemikalien in diesen Pflanz Zubereitungen banden genau den gleichen Punkt, an dem Remdesivir bindet. Diese Medikamente sind nicht nur Immunverstärker, sondern wirken auch auf die viralen Proteine. Einige dieser Ergebnisse werden veröffentlicht, andere sind in Vorbereitung. Die Auswirkungen wurden von einer Reihe von Menschen auf der ganzen Welt erkannt.

Bericht von Anita Haag Komplementär-Therapeutin OdA KT und Vorstands-Mitglied VSAMT

Schutz und Immunisierung vor COVID-19 Infektion und Verlauf sowie Möglichkeiten post-therapeutischer Begleitung

Vorwort zum Behandlungs-Ansatz

Der Ayurveda betrachtet den Menschen als einzigartig und geht davon aus, dass jeder KlientIn eine individuelle Behandlung braucht. Diese ist in erster Linie auf die Wiederherstellung des Dosha-Gleichgewichts ausgerichtet, d.h. auf die Harmonisierung der drei bio-energetischen Funktionsprinzipien, bezeichnet als Vata, Pitta und Kapha. Diese drei Prinzipien definieren, und zwar im gleichen Masse, die physiologischen und patho-physiologischen Abläufe in jedem Organismus. Deshalb werden gleiche oder ähnliche Krankheitsbilder immer auf individuell angepasste Weise behandelt.

Die Ayurveda-Therapie hilft dem Klienten die verschiedenen Aspekte von Gesundheit und Krankheit besser zu verstehen, damit im gemeinsamen Therapie-Prozess die Selbstwahrnehmung erhöht, die Selbstregulation gestärkt und infolgedessen der Genesungsverlauf gefördert werden kann. Nebst differenzierten manuellen Teil- und Ganzkörper-Behandlungen spielt auch die individuell angepasste Ernährungsweise und Lebenshygiene eine evidente Rolle.

Durch die langandauernde Pandemie-Situation haben wir in der Schweiz eine deutlich zunehmende Zahl an Menschen, die an ihre Belastungsgrenzen kommen. Obwohl uns der Körper grundsätzlich immer wieder Regenerationsreserven zur Verfügung stellt, wird diese natürliche Regulations-Fähigkeit stark reduziert, wenn der Mensch im Dauerstress bleibt.

Diese gesundheitlichen Fakten nimmt der Verband Schweizer Mediziner- und Therapeuten VSAMT in den Fokus, um die Schulmedizin kooperativ sowie komplementär zu entlasten. Zum einen in der Prävention und zum anderen in der post-therapeutischen Begleitung vieler Menschen, um nach schwereren COVID-19 Verläufen wieder zu Kräften zu kommen bzw. sie davor zu schützen.

Behandlungs-Ansatz

Wie können wir ayurvedisches Wissen in unserer westlichen Gesellschaft umsetzen?

Lifestyle-Tipps (Dinacarya) zur Stärkung der Immunität

- regelmässige Bettruhe, ideal wäre vor Sonnenaufgang aufzustehen, angemessen an die durchschnittlich benötigten Stunden Schlaf.
- direkt nach dem Aufstehen 1-2 Gläser abgekochtes warmes Wasser trinken
- Ölziehen (Gandusha): entweder mit 1 Esslöffel Sesamöl oder entsprechend dafür hergestelltes Kräuteröl (Detox Mundspül-Öl)
- regelmässige Körperölungen mit Sesamöl oder spezifischem Dosha-Kräuteröl
- gurgeln mit Wasser und 1 Prise Kurkuma und Salz, wirkt anti-bakteriell, antiseptisch
- Nase: (Nasya) zur Befeuchtung und Reinigung der Nasenschleimhäute je zwei Tropfen Sesam-/oder warmes Kokosnussöl pro Nasenloch einmassieren.
- warme Bäder mit einem basisch-mineralischem Badesalz, z.B. Himalaya-Salz
- Stärkung der Psyche und Nerven: regelmässige Auszeiten zur Entschleunigung, für innere Ruhe, und um Anspannungen bewusst loszulassen. Praktiken wie Yoga, Atemübungen (Pranayama) und Meditation können sehr hilfreich sein. Aber auch Aktivitäten wie Lesen, Malen, sportliche Bewegung, Musik hören, Gartenarbeit, sozialer Kontakt mit Familie und Mitmenschen usw.

Zu welcher Tageszeit man diese Routinen integriert ist sehr individuell, wichtig ist, dass sie sich gut anfühlen und man sie nicht als «muss» betrachtet.

Allgemeine Regeln zur Ernährung (Annavijnana)

- Trinken Sie zum Frühstück warmes Wasser oder einen verdauungsanregenden Tee wie z.B. Dosha-Tees (Gewürztees), Ingwer-, Pfefferminz-, Schafgarben- Löwenzahn etc.
- Essen Sie regelmässig und ihrem Dosha-Typ angemessen, dies ist von Person zu Person unterschiedlich und sollte von einer Fachperson abgeklärt werden
- Essen Sie entsprechend ihrer Verdauungskraft (weder zu wenig noch zu viel)
- Essen Sie täglich viel frisches Gemüse, bevorzugen Sie warme Speisen, trinken Sie frisch gepresste Obstsäfte
- Achten Sie auf leicht verdauliche Nahrungsmittel (indem Sie z.B. innerhalb einer Mahlzeit eiweiss- und kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel trennen)
- Reduzieren Sie den Konsum von weissem Zucker, Käse, Fleisch, Wurst und frittierten Speisen (insbesondere in Kombination sind sie schwer verdaulich und machen müde)
- Verwenden Sie hilfreiche Agni- (verdauungs-)stärkende Gewürze wie Ingwer, Chili, Hing, Senfsamen, Knoblauch, Zimt, Kardamom, Koriander, Kurkuma, Ajwain etc.
- Unterstützen Sie den Stoffwechsel mit anregenden Kräutern wie Triphala, Trikatu, Amalaki, Bärlauch, Löwenzahn, Majoran, Rucola etc.

- Gerste, Mungobohnen und Chili sind die besten «Fettverbrenner» und sollten möglichst oft in den Speiseplan integriert werden.
- Das Abendessen sollte spätestens bis 19:00 Uhr bzw. minimum 3 Std. vor dem zu Bett gehen eingenommen werden um der Schlackenbildung entgegenzuwirken.

Die Ayurveda Küche kann ebenso gut mit dem westlichen Wissen der Naturheilkunde kombiniert werden. Für eine angemessene Dosharegulierende Ernährung ist es ratsam sich zuerst von einem Ayurveda Ernährungs-Experten bzw. Komplementär-Therapeuten/in beraten zu lassen.

Das Hauptelement im ganzheitlichen Behandlungskonzept der Ayurveda-Therapie sind die Kräuter-Ölmassagen, welche das Gleichgewicht der Doshas (Bio-Energien) und die Geweberegeneration wesentlich fördern. Zudem wirken regelmässige Massagen tiefenentspannend und fördern so das innere Gleichgewicht, dass sich durch einen ruhigen, klaren Geist und eine erhöhte Resilienz (Widerstandskraft) bemerkbar macht.

Zusätzliche Reinigung in den Räumen

- Dhupana (Räucherung) in regelmässigen Abständen mit antimikrobiellen Mitteln wie Neem-Blätter oder Karpura (Cinnamomum Camphora) oder alternativ heimische Aroma-Therapie mit Teebaum, Sandelholz, Kamille, Eukalyptus etc.

Schliesslich sind das Vertrauen und die Empathie die massgebenden Faktoren um das Therapieziel zu erreichen und den/die KlientIn zur höchsten Zufriedenheit begleiten zu können.

Konkrete Tipps des Ayurveda zur Immunisierung – einfach und praktisch

Hier unsere praktischen und bestens bewährten Tipps für Sie und ihre Leser, um sich mit Ayurveda zu immunisieren:

1. Ernährung

Achten sie auf eine der Jahreszeit angepasste, konstitutionelle Ernährung. Im Frühjahr gilt für alle, Fette und Kohlehydrate deutlich zu reduzieren. Vermeiden Sie kalte, schwere Speisen. Nutzen Sie Gewürze wie Kurkuma, Rosmarin, Thymian, Basilikum, schwarzen Pfeffer und frischen Ingwer. Trinken Sie über den Tag verteilt 1.5 bis 2 Liter warmes, abgekochtes Wasser.

2. Lifestyle

Es ist Zeit, sich wieder intensiver und im Freien zu bewegen! Das lange Sitzen im Home Office muss kompensiert werden. Dabei geht es nicht nur um Ausdauer. Sie müssen Herzkreislauf und Atemorgane an ihre Belastungsgrenzen bringen. Lassen Sie auch in Ihrem emotionalen Leben Frühlingsempfindungen aufkommen. Schliesslich sorgt ein aktives Yoga- und Meditationsprogramm für einen mentalen Ausgleich und Zufriedenheit.

3. Das bewährte Anti-Corona-Kit

Es wirkt auf drei Ebenen. (1) Zum Verhindern des Eindringens der Viren in den Körper geben Sie 2 bis 3 x täglich je einen Tropfen Nasya Öl in jede Nasenöffnung. (2) Schutz vor Ausbreitung der Viren im Körper bieten bekannte Heilsbstanzien, die antivirale, entzündungshemmende und antioxidative Wirkung besitzen wie Guduci (*Tinospora cordifolia*) und Ashwagandha (*Withania somnifera*). (3) Zur Minimierung von Zielorganschäden bieten sich Chyavanprash (Amla Mus) und Pranatone Kräuterpresslinge an.