



So hilft dir Ayurveda beim Magen-Darm-Infekt

Ein Magen-Darm-Infekt kann einem total den Stecker ziehen. Übelkeit und Durchfall, manchmal auch Brechdurchfall, rauben dir jede Energie. Wen es erwischt, der kann nur noch kraftlos dahinsiechen und warten, dass es endlich besser wird. Zum Glück gibt es Ayurveda und ein paar richtig gute Empfehlungen, wie du Übelkeit und Durchfall zügig beenden kannst.

Cup Amarena – erst ein Traum, dann ein Albtraum

Wegen einer Kalkschulter, die sich nicht bessern wollte, musste ich ins MRT. Als ich da so lag und den Geräuschen nachhing, hatte ich den Traum von einem Cup Amarena, mit dem mich jetzt gleich belohnen wollte. Obwohl die Eisdiele gut besucht war, was ja auf eine gewisse Qualität schließen lässt, oder eben auch nicht, hatte ich mir mit dem Speiseeis eine Salmonellenvergiftung eingehandelt. Meinen lieben Paul hat es auch erwischt, aber in seinem Schwarzwaldbecher waren andere Sorten und er kam leidlich davon.

Magen-Darm-Infekt bedeutet Übelkeit, Durchfall und Brechdurchfall

Die Übeltäter, die zu einem Magen-Darm-Infekt führen, können unterschiedlichster Natur sein. Allen gemeinsam ist, dass sie das Magen-Darm-System angreifen und die Auswirkungen extrem unangenehm sind.

Salmonellen

Salmonellen sind Bakterien und werden durch Lebensmittel übertragen. Bei mangelnder Küchenhygiene und schlecht gekühlten Lebens-



mitteln sind sie ruckzuck im Verdauungstrakt und richten dort Schaden an.

Symptome einer Salmonellenvergiftung

Eine Salmonellen-Belastung zeigt sich schnell.



Du bekommst schon wenige Stunden danach Kopfschmerzen, Durchfall, Bauchschmerzen und gelegentlich auch Erbrechen. Leichtes Fieber ist eine häufige Begleiterscheinung. In den allermeisten Fällen klingen die Symptome nach einigen Tagen wieder ab. Diese Zeit ist aber manchmal wirklich schrecklich, deshalb habe ich ein paar ayurvedische Tipps zusammen getragen, um dir das Leben zu erleichtern.

Salmonellen kommen vor allem in diesen Lebensmitteln vor:

- rohe oder nicht ausreichend erhitzte Eier
- Milchspeiseeis
- Cremes mit Ei, Salate, roher Kuchenteig
- rohes Fleisch, Hack, Tatar, Mettwurst, Salami

Campylobacter

Campylobacter sind Bakterien, die ansteckende Durchfall-Erkrankungen auslösen. Vorallem im Sommer und in warmen Ländern sind sie verbreitet.

Symptome einer Campylobacter-Infektion

Erst nach 2 bis 5 Tagen geht es los. Meist hast du als erstes Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen. Bald darauf plagen dich heftige Bauchschmerzen- und krämpfe. Dann folgen auch noch Übelkeit und Durchfall. Nach einer Woche klingen die Symptome ab.

Campylobacter kommen vor allem in diesen Lebensmitteln vor:

- Geflügelfleisch, das nicht ausreichend erhitzt wurde.
- Schneidebretter, auf denen zuerst Geflügelfleisch geschnitten wurde und anschließend Salat oder Gemüse.
- Rohmilch und alle Rohmilchprodukte
- nicht durchgegartes Hackfleisch
- Rohwurstsorten, wie z.B. Mettwurst

Noroviren

Diese Viren sind sehr ansteckend und kommen oftmals in Kindergärten und Schulen vor.

Symptome einer Noroviren-Infektion

Die Krankheit beginnt oft plötzlich mit schwallartigem Erbrechen. Bauchschmerzen, Muskelschmerzen und leichtes Fieber begleiten diese Krankheit. Nach ein bis zwei Tagen kann alles schon wieder vorbei sein.

Noroviren kommen vor allem hier vor:

- meist findet die Übertragung durch Schmierinfektion statt. Kleinste Partikelchen von Stuhl oder Erbrochenem reichen aus, um jede Menge anderer Menschen zu infizieren.
- Auch die Tröpfcheninfektion ist möglich.
- Rohe Lebensmittel wie Salat und Obst
- Auch tiefgekühlte Beeren
- Krabben und Muscheln
- verunreinigtes Wasser



So viele Gründe für Magen-Darm-Infektionen

Es gibt noch so viele andere Möglichkeiten, womit du dich infiziert haben könntest, wenn du an Übelkeit und Durchfall leidest. Da gibt es noch die Rotaviren, Staphylokokken oder EHEC. Magen-Darm-Infektionen sind auf jeden Fall schrecklich und kein Spaß. Zudem sind sie ansteckend. Also bitte nicht auf die leichte Schulter nehmen.

Hier kannst du dich über Infektionskrankheiten informieren:

<https://www.infektionsschutz.de/infektionskrankheiten/krankheitsbilder/magen-darm-infektionen/>

Ayurvedische Hilfe bei Durchfall

Das beste ayurvedische Mittel bei Durchfall ist eigentlich gar nichts zu essen. Am besten 24 bis 36 Stunden nichts essen. Die folgenden Tipps beinhalten nur kleine Mengen an Nahrungsmitteln. Guck mal, was dich am ehesten anlacht oder probiere sie alle aus.

- Zerdrücke eine Banane und verrühre sie mit 2 Esslöffeln Bio-Joghurt
- Zerdrücke eine Banane mit etwas Steinsalz und schwarzem Pfeffer
- Verrühre einen Esslöffel Flohsamenschalen mit zwei Esslöffeln Joghurt und einer zerdrückten Banane
- Reibe einen Apfel mit Schale ganz fein, träufle etwas Zitronensaft darauf und iss alles zusammen erst nach 15 Minuten. Dann haben sich genug Pektine gebildet.

Äpfel und Bananen sind zwei wichtige Helfer bei Durchfall. Äpfel enthalten jede Menge Pektin, das ist ein wichtiger Ballaststoff, der die Darmfunktion reguliert.

Bananen enthalten auch Pektine, aber vor allem auch reichlich Kalium, Magnesium, Spurenelemente und Vitamine. Beides brauchst du jetzt dringend.

Ayurvedische Tipps bei Übelkeit

Gewürze spielen im Ayurveda immer eine große Rolle – und bei einem Magen-Darm-Infekt ganz besonders!

- 1/4 TL Kurkumapulver verrührt mit 1 TL Honig
- 1/4 TL Muskatnuss verrührt mit 1 TL Honig
- Ingwertee



Das hilft gegen die Kopfschmerzen

Bei Kopfschmerzen fackel ich nicht lange, ich nehme eine Kopfschmerztablette. Bei mir hilft alles, was mit Ibu... anfängt, mein Paul schwört auf Aspirin, andere wieder werden mit Paracetamol ihre Kopfschmerzen los. Da reagiert jeder Mensch anders.

Ayurveda kennt keine adhoc-Hilfe bei Kopfschmerzen, zumindest habe ich keine gefunden. Wenn du etwas weißt, dann schreib es gerne unten in den Kommentar. Ayurveda hat eher Therapien, um langfristig Kopfschmerzen zu reduzieren oder zu vermeiden. Das ist aber ein ganz anderes Thema. Sollte ich auch mal aufgreifen.

Starker Flüssigkeitsverlust durch Durchfall und Erbrechen

Den Flüssigkeitsverlust und damit einhergehen-



den Mineralverlust durch den (Brech-) Durchfall kannst du durch Basenpulver ausgleichen. Wenn du an Durchfall und/oder Erbrechen leidest gehen dir wichtige Mineralien und Nährstoffe verloren. Das bringt deinen Säue-Ba-



sen-Haushalt durcheinander und du fühlst dich unwohl. Noch unwohler, als ohnehin schon.

1 Teelöffel Basenpulver mehrmals täglich

Rühre dir einen Teelöffel Basenpulver in ein Glas sauberes, körperwarmes Wasser. Trinke mehrmals täglich ein Glas mit Basenpulver. Kalium, Kalzium und Magnesium sind wichtige Mineralien, damit dein Magen-Darm-Infekt schneller abklingen kann.

Tipp: Nach dem Essen 2 Stunden damit warten.

Wenn dein Kreislauf in die Knie geht

Am meisten hilft, möglichst viel in Körpertemperatur oder wärmer zu trinken.

Heißes Wasser zu trinken ist ohnehin immer und in jeder Lebenslage die beste Idee. Wenn du dich geschwächt fühlst, kann du mit dem Wasser auch noch 1/4 TL schwarzen Pfeffer aufkochen. Im Winter ist Ingwerwasser perfekt.

<https://www.ayurveda-schatztruhe.de/ingwertee-ingwerwasser-ayurveda/>

Wenn es warm ist, kannst du frische Minze oder Pfefferminze ins lauwarme Wasser tauchen und ziehen lassen.

Ich trinke auch gerne mal einen Becher heiße Brühe aus gekörnter Bio-Gemüsebrühe. Das schaffe ich dem Zustand dann gerade noch, mir zuzubereiten.

Was du bei einem Magen-Darm-Infekt auf keinen Fall machen solltest

Wahrscheinlich hast du ohnehin keinen Appetit darauf, aber sicherheitshalber schreibe ich es doch einmal auf. Diese Dinge solltest du auf keinen Fall tun oder zu dir nehmen:

- Kaffee und schwarzer Tee
- Zucker
- Alkohol
- Fettiges, Gebratenes, Gegrilltes
- Rohkost und frisches Obst
- Sport und jede Art von Anstrengung

Was kannst du essen, wenn das Schlimmste vorüber ist

Dein Magen-Darm-Trakt hat eine schlimme Zeit hinter sich. Sei lieb und sanft mit ihm. Solange du noch keine Bäume ausreißen kannst und deine Beine sich noch wie Pudding anfühlen, braucht dein Bäuchlein noch Schonkost.

Idealerweise isst du warmen Haferbrei,

<https://www.ayurveda-schatztruhe.de/haferbrei-zum-fruhstuck/>

Grießbrei und wenn du etwas Herzhaftes brauchst, dann ist Kitchari genau richtig. Ich habe immer eine Packung Kitchari Classic zu Hause, man weiß ja nie ...



Hier das Rezept für Kitchari, das so viele Varianten kennt, wie es Köche gibt

Kitchari ist DAS Schonkost- und Entgiftungssen im Ayurveda überhaupt. Ich stelle dir nur die Bestandteile vor, die du wahlweise mehr oder weniger hinzufügen kannst. Es kommt ja auch immer darauf an, was man zuhause hat. In dem Zustand kann man schlecht zum Einkaufen gehen. Aber Reis und Linsen habe ich immer zu Hause.

Zutaten für Kitchari

- 50 g Basmatireis, er ist am leichtesten verdaulich
- 50 g Mungdal oder andere Linsen
- ein Stückchen frischer Ingwer
- 1 TL Ghee (evtl. auch Olivenöl)
- Kreuzkümmel, Koriandersamen, Kurkuma, Asafoetida, Zimt, Nelkenpulver, Steinsalz (nimm so viel oder so wenig von den Gewürzen, wie es dich anlacht)
- eine Hand voll saisonales Gemüse, fein und klein geschnitten
- ca. 1/2 Liter Wasser

Zubereitung von Kitchari

Die Zubereitung ist so einfach, dass du sie auch im geschwächten Zustand hinbekommst, versprochen!

- Wichtig ist, dass du Reis und Linsen vorher gründlich spülst, bis das Wasser klar ist.
- Ingwer klein hacken und das Gemüse schön klein schneiden. Dein Magen freut sich, wenn er keine großen Brocken zerkleinern muss.
- 1 TL Ghee erwärmen und alle Gewürze darin sanft rösten.
- Dann das Gemüse, den Reis und die Linsen dazugeben und noch ein paar Minuten mitrösten.

- Mit heißem Wasser aufgießen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Wenn alles richtig weich und durchgekocht ist, mit Salz und etwas Zitrone abschmecken. Wenn du hast, kannst du noch ein wenig (!) frische Kräuter darüber streuen.



Dieses Rezept ist auch ideal, wenn du einen Entlastungstag einlegen möchtest.

Falls du diesen Beitrag gefunden hast, weil du gerade an einem Magen-Darm-Infekt leidest, wünsche ich dir von Herzen gute Besserung. Ich habe das alles gerade hinter mir, bin noch in der Schonkost-Phase und koche mir jetzt ein feines Kitchari!

Herzliche Grüße von

