



GESUNDHEIT

Detox mit Ayurveda – die kleine Reinigungskur

Es ist kein Zufall, dass es im christlichen Jahreslauf zwei große Fastenzeiten gibt, vor Ostern und vor Weihnachten. Fasten gehört ja in allen Kulturen der Welt zur Erhaltung der Gesundheit. Und genau wie im Ayurveda liegen diese Fastenzeiten am Übergang von einer Jahreszeit in die andere.

Fasten – vor Ostern besonders effektiv

Im Ayurveda heißt es, dass die Übergangsphase von einer Jahreszeit in die andere die beste Zeit zur inneren Reinigung ist. Am Jahresanfang herrscht überwiegend Vata-Wetter, es ist kalt, trocken und windig. Mit beginnendem Frühjahr wechseln wir in die Kaphazeit, jetzt macht sich Schwere und Trägheit bemerkbar, auch als Frühjahrsmüdigkeit bekannt. Ich finde es faszinierend, dass gerade jetzt in der christlichen Welt von Aschermittwoch bis Ostern die Fastenzeit herrscht.

Detox mit Ayurveda – bloß nicht hungern!

Die gute Nachricht lautet: Im Ayurveda wird nicht streng gefastet, sondern die Ernährung umgestellt. Wenn du hungerst, dann erhöht sich nur dein Vata, und das ist wirklich das Letzte was du brauchen könntest. Wir alle haben in aller Regel ohnehin zu viel Vata angesammelt, also bitte nicht hungern! Das führt nicht zur Reinigung, sondern zu Stress. In einer ayurvedischen Reinigungskur geht es um die Reduzierung und Ausleitung von Ama. Ama ist das Wort für Stoffwechsellrückstände oder Schlacken.



Ama – wenn die Müllabfuhr nicht mehr arbeitet

Wie oft kommt bei dir zuhause die Müllabfuhr? Bei uns kommt sie alle zwei Wochen und holt alles ab, was wir nicht mehr brauchen. Auch die unverdaulichen Essensbestandteile, wie Scha-



len, Kerne und Verpackungen. Normalerweise ist die Mülltonne nach der Entleerung immer komplett leer. Stell dir nun aber vor, irgendetwas stimmt nicht mit der Müllabfuhr. Nach jeder Entleerung bleibt ein bisschen in der Tonne zurück und klebt fest an der Innenwand. Am Anfang stört es nicht, es ist ja noch genug Platz. Aber nach Monaten, vielleicht auch erst nach Jahren, passt nicht mehr alles, was in den kommenden zwei Wochen als Müll anfällt, in die Tonne. Du fängst an, zu drücken und zu pressen, aber irgendwann geht nicht mehr alles rein. Die Tonne ist verstopft.

Ama – der Beginn jeder Krankheit

Wenn ich diese Geschichte mit einem menschlichen Körper vergleiche, dann funktioniert so eine unvollständige innere Reinigung ungefähr 40 bis 50 Jahre. Dann fangen die Beschwerden an. Die meisten Menschen glauben, dass Krankheit etwas mit dem Alter zu tun hat. Wieder eine gute Nachricht: Das stimmt nicht! Krankheiten entstehen aus Ama, weil die Müllabfuhr nicht

mehr korrekt arbeitet. Und gleich noch eine gute Nachricht: Mit einer ayurvedischen Reinigungskur kannst du deine innere Müllabfuhr, dein Verdauungssystem, wieder auf Trab bringen.

Die kleine Reinigungskur – Detox mit Ayurveda für 3 bis 7 Tage

Gerade jetzt in der Übergangszeit von Winter zum Frühling empfiehlt Ayurveda eine kleine Reinigungskur. Weil das Wort Detox gerade so modern ist, nenne ich das jetzt auch mal Detox mit Ayurveda, aber klassisch heißt es einfach Reinigungskur oder Entschlackungskur mit Ayurveda. Egal, wie du es nennen magst, wichtig ist, dass du für **drei bis sieben Tage** ein paar Änderungen in deinen Tagesablauf integrierst. Suche dir einen Zeitraum aus, in dem du nicht allzu viel gefordert bist und Zeit zum Kochen hast.

12 ayurvedische Tipps für deine Frühjahrskur

1. Mit Zungenreinigung und Gandusha geht es morgens schon reinigend los.
2. Beginne den Tag mit einem Glas Zitronen-Honig-Wasser (Honig nicht über 40 °C erwärmen!).
3. Wenn du viel Kapha hast, dann kannst du stattdessen auch einen Aufguss aus Trikatu (Gewürzmischung aus Ingwer, schwarzer Pfeffer, Langpfeffer) trinken. Das heizt dem Stoffwechsel ordentlich ein.
4. Koche 2 Liter ayurvedisches heißes Wasser und fülle es in Warmhaltekanne ab. Trinke alle 30 Minuten ein halbes Glas davon. Aber nicht unmittelbar vor dem Mittagessen und dem Abendessen.
5. Vermeide Milch zum Müsli, stattdessen lieber gekochten Haferbrei genießen. Kein Brot!
6. Das Mittagessen genieße zwischen 12 Uhr und 14 Uhr. Idealerweise isst du nun eine Gemü-



sesuppe oder Gemüse mit vielen frischen Kräutern und Reis zum Sattwerden. Nudeln jedoch nur, wenn sie in der Suppe schwimmen.

7. Vermeide Rohkost, Fett und Fleisch. Hast du viel Vata, wirst also leicht nervös, wenn das Essen nicht nahrhaft genug ist, dann reichere deine Mahlzeit mit etwas Sesamöl an.

8. Eine Stunde nach dem Essen kein heißes Wasser und natürlich nichts anderes trinken.

9. Auf Kaffee möglichst verzichten, auf Milch ohnehin. Alternativ bietet sich nur der schon fast heilsame Raja's Cup an.

10. Dein Abendessen sieht genau so aus wie dein Mittagessen: viel Gemüse, viele Kräuter, wenig Salz, kein Fleisch, Fett und Brot.

11. Das Abendessen sollte möglichst um 18 Uhr eingenommen werden, damit deine Verdauungskraft sich erholen kann.

12. Falls der Hunger kneift, dann esse zwischendurch ein oder zwei Reiswaffeln. Auch ein frisch gepresster Obstsaft tut gut. Es kann auch ein Smoothie sein.

Empfohlene Gemüsesorten für dein Detox mit Ayurveda

Artischocke, Gurke, Brokkoli, Erbsen, Fenchel, Kartoffeln, Karotten, Kürbis, Lauch, Okraschoten, Paprika, Rote Bete, Sellerie, Spinat, Spargel.

Frische Kräuter, so viel du bekommen oder finden kannst.

Mungbohnen wirken besonders reinigend. Sie müssen allerdings am Abend vorher eingeweicht werden. Es lohnt sich!

Stärke Agni, dein Verdauungsfeuer

Agni, dein Verdauungsfeuer, ist entscheidend, wie gut und rückstandsfrei du verdauen kannst. Während dieser ayurvedischen Reinigungskur

gilt ein einfacher Grundsatz: Je flüssiger deine Nahrung ist, desto mehr entlastest du Agni, das Verdauungsfeuer. Es kommt zur Ruhe, erholt sich und kann dann wieder frisch gestärkt seine wichtige Arbeit aufnehmen.



F. Buerosia Coral/Pexels

Hilfreiche Gewürze und Tipps

- Trikatu – Gewürzmischung aus Ingwer, schwarzem Pfeffer und Langpfeffer
- Triphala – beruhigt alle drei Doshas
- Hingvashtaka – eine Würzmischung mit Hing, auch Asa foetida genannt. Es stärkt Agni, das Verdauungsfeuer und reduziert Kapha und Vata
- Ingwer, Chili, Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel, Bockshornklee
- Ein täglicher Spaziergang ohne große Anstrengung sorgt für gute Laune.

Viele Rezepte für dein Detox mit Ayurveda findest du im Buch von Kerstin Rosenberg „Ayurveda und Detox“. Du wirst dich danach viel besser fühlen, ganz sicher! Frohes Entschlacken wünscht dir

A handwritten signature in black ink that reads "Lisa". The signature is written in a cursive, flowing style.

