



Ama – Toxine und Stoffwechsellrückstände

Ama ist Gift für dich, und doch kannst du es kaum vermeiden. Ama ist das Sanskritwort für *unverdaut*, aber auch *unreif*, *ungekocht*. Ich spreche gerne von Stoffwechsellrückständen, denn das kann ich mir bildlich vorstellen. Manche sagen auch Toxine, Schlacken oder Gifte im Körper.

Ama – der Beginn vieler Krankheiten

Wenn du häufig das Unpassende isst und das auch noch zu einer Uhrzeit, zu der dein Verdauungssystem bereits schläft, dann sammelst du Ama an. Deine Verdauung ist hoffnungslos überfordert, sie kann nur einen Teil deiner Nahrung wirklich rückstandsfrei verstoffwechseln. Alles, was nicht in reine Energie verwandelt werden kann, wird zu Ama und bleibt im Körper.

Die schlechte Nachricht: Aus Ama entstehen viele Krankheiten.

Die gute Nachricht: Du kannst Ama auch wieder loswerden.

Ama- was ist das eigentlich?

Es gibt im Deutschen kein Wort, welches genau die treffende Übersetzung wäre. Ich mag am liebsten das Wort Stoffwechsellrückstände, denn es beschreibt am bildlichsten, worum es sich handelt: Alles, was nicht in reine Lebensenergie verwandelt werden konnte, bleibt als Rückstand im Körper zurück. Das ist Ama. Ama wird auch als toxisches Stoffwechselprodukt bezeichnet.

Eigentlich sind wir ja alle perfekt – wenn nicht dauernd etwas dazwischen käme. Unser Verdauungssystem ist ein Wunderwerk der Perfektion. Es zerlegt die Nahrung mit Hilfe von



Enzymen und chemischen Stoffen in winzigste Bausteine. Magen, Leber, Darm und Bauchspeicheldrüse sind ein eingespieltes Team, das diese Aufgabe großartig beherrscht, solange die Nahrung menschengerecht ist. Ist aber ein-

rial optimal trocken ist, die richtige Größe hat und die Luftzufuhr ideal ist, brennt das Feuer hell und munter. Am Ende bleibt nur ganz wenig helle Asche übrig, die auch noch als Dünger genutzt werden kann. Das ist das perfekte Verdauungsfeuer.

Und wie sieht nun das Gegenteil aus? Das Holz ist zu feucht, die Stücke sind viel zu groß und Windböen verhindern eine gleichmäßige Flammenbildung. Zurück bleiben verkohlte Holzstücke und schwarze, klumpige Asche.

Die Übersetzung für deinen Körper

Diese Methaper bedeutet ganz praktisch übersetzt: wer zu viel isst, das Ungeeignete isst und das auch noch zur unpassenden Zeit bleibt auf einer Menge Ama sitzen. Nix mit wertvollem Dünger und stärkendem Energiegewinn. Deshalb ist die Pflege eines starken Verdauungsfeuers so wichtig. Mehr dazu kannst du unter Agni, das Verdauungsfeuer lesen.

fach zuviel Müll im Nahrungsbrei, wie Nanoplastik, chemische Gifte oder Schwermetalle, dann kann auch das beste Team der Welt keine positive Lebensenergie mehr herzaubern. Die toxischen Bestandteile werden einfach nicht aus dem Körper weggebracht, das Verdauungssystem ist überlastet.

Und so bleibt Ama in den Zellen, im Plasma, den Gelenken, im Gewebe und in den Blutgefäßen. Dort entstehen dann die Krankheiten.

Zwei Gründe, warum Ama entsteht

1. Das Verdauungssystem ist zu schwach

Im Ayurveda wird das Hauptaugenmerk auf ein funktionierendes Verdauungssystem gelegt. Agni, das Verdauungsfeuer, ist dein ganz großer Schatz, den du wirklich gut hüten solltest. Im Ayurveda heißt es ganz zu recht:

Du bist, was du verdaust!

Du kannst dir Agni wie ein Lagerfeuer oder Kaminfeuer vorstellen. Solange das Brennmate-

2. Die Ernährung ist nicht typgerecht

Selbst das stärkste Verdauungssystem stößt irgendwann an seine Grenzen. Was der eine gut verdaut, ist für den anderen eine Belastung. Ayurveda hilft dir zu erkennen, welche Lebensmittel für dich gut geeignet sind. Die zarten Vata-Menschen können mit Sahnesauce und Milchreis glücklich und gesund bleiben, ein Kapha-Mensch mit seiner trägen Verdauung braucht eine ganz andere Ernährung, um sein Agni in Schwung zu halten.

Wenn du deinen Dosha-Typ noch nicht kennst, kannst du hier den großen Dosha-Test machen.

Giftstoffe aus der Umwelt

Auch wenn dein Körper ein Wunderwerk der Regeneration und Selbstheilung ist, kommt irgendwann der Punkt, wo es ihm zu viel wird. Die Toxine, die wir oftmals unbewusst aus der Umwelt und durch die Nahrung aufnehmen, lagern sich als Ama im Körper an. Fortwährend



nehmen wir über Haut, Atmung und Ernährung Giftstoffe auf. Was der Körper nicht ausschwemmen kann, bleibt als Ama zurück. Zum Glück hat Ayurveda einige Tipps, wie du das doch noch alles loswerden kannst. Dazu später mehr.

Typische Symptome durch zu viel Ama

- Artherosklerose
- Rheumatoide Arthritis, Arthrose, Rheuma
- Koronare Herzerkrankungen
- Entzündungen der Haut, der Organe und der Gelenke
- Fettstoffwechselstörungen
- Erkältungen und Grippe
- Bronchitis, Sinusitis, Asthma
- Kopfschmerzen, Migräne
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Energielosigkeit
- Verdauungsbeschwerden, Durchfall, Verstopfung
- Sodbrennen, saures Aufstoßen
- Allergien aller Art
- Autoimmunerkrankungen
- Alzheimer

Wo lagert sich Ama vorallem an?

Die toxischen Stoffwechselrückstände können sich überall im Körper anlagern. Vor allem die Srotas sind davon betroffen. Srotas sind die Räume im Körper, durch die Substanzen transportiert werden.

- Blutgefäße
- Lymphgefäße
- Plasma
- Fettzellen
- Atemwege
- Verdauungswege
- Gelenke

Das führt zu mehr Ama in dir

- Fastfood
- Zwischendurch etwas essen
- Eiskalte Getränke
- Abends zu spät oder zu viel essen (oder

beides)

- Ungünstige Lebensmittelkombinationen
- Essen, obwohl du keinen Hunger hast



- Körperliche Anstrengung nach dem Essen
- Zu wenig Bewegung
- Stress und intensive Emotionen
- Unregelmäßige Essenszeiten
- Unterdrückung der natürlichen körperlichen Bedürfnisse (Schlafen, Gähnen, Pupsen, Essen, zur Toilette gehen)

Wie viel Ama hast du?

Es gibt einige Anzeichen, wie du erkennen kannst, ob du wenig oder viel Ama in dir hast. Ein bisschen Ama hat jeder Mensch, denn niemand kann in dieser Welt vollkommen gesund leben. Ein Leben ohne Luftverschmutzung, ohne Ackergifte, ohne Abgase ist wohl nur noch in einer Höhle im Himalaya möglich. Also, ich würde da nicht leben wollen.

Teste dich. Was trifft auf dich zu?

Energielosigkeit: ständige Müdigkeit, geistige Erschöpfung, Antriebslosigkeit.

- Schmerzende Gelenke: Bewegungen fallen schwer, die Gelenke werden steifer.
- Mundgeruch und Körpergeruch: trotz Zähneputzen und täglichem Duschen riechst du



unangenehm.

- Streck die Zunge raus: dicker Belag, geschwollene Zunge und bläuliche Verfärbung
- Unreine Haut: die Haut ist das größte Organ des Körpers, hier zeigt sich, was im Körper drin ist.
- Stuhlgang: du brauchst sehr viel Toilettenpapier und ohne Klobürste geht's nicht. Klebriger, übelriechender Stuhl.

Wenn du jetzt einmal ja gesagt hast, geht's

Und jetzt: raus mit dem Ama!

Wenn du jetzt das Bedürfnis hast, den großen Besen zu schwingen und mal so richtig gründlich sauber zu machen, dann los damit! Du hast die Wahl zwischen drei Möglichkeiten:

1. Heißwasserkur
2. Detoxkur
3. Panchakarma-Kur

Du kannst auch mit der Heißwasserkur beginnen und anschließend die Detoxkur machen. Eine Panchakarma-Kur kannst du jedoch nicht selbst machen.

1. Heißwasserkur

Heißes Wasser löst Ama aus den Gewebezellen und transportiert es ab. Trinke täglich 1 Liter ayurvedisch abgekochtes Wasser und du wirst dich schnell sehr viel besser fühlen. Wie du das Wasser abkochst und warum es so genial und einfach ist, liest du im Blogbeitrag Heißes Wasser.

Die Heißwasserkur geht leicht und kann in deinen ganz normalen Alltag integriert werden. Ich habe immer eine Warmhalteflasche mit ayurvedisch abgekochten Wasser bei mir. Mit der Heißwasserkur kannst du allerdings nur die wasserlöslichen Toxine ausschwemmen. Die Toxine, die im Fettgewebe eingelagert sind, lassen sich nur mit einer Panchakarma-Kur lösen.

2. Detoxkur

Die kleine Ayurveda Detoxkur kannst du zwischen drei und zehn Tagen lang machen. Ich habe sie in einem eigenen Blogbeitrag genau beschrieben. Auf keinen Fall solltest du als Vata-Typ dabei hungern, das erhöht dein Vata noch mehr. Kapha-Menschen können am besten auf Mahlzeiten verzichten, die stets hungrigen Pitta-Menschen wie ich achten darauf, dass sie vor Hunger nicht zornig oder grantig werden. Hier geht's zum Detox mit Ayurveda.

noch. Aber wenn schon zwei dieser Punkte auf dich zutreffen, dann solltest du schnell etwas tun. Zu den Möglichkeiten liest du etwas weiter unten.

So kannst du Ama sofort vermeiden

Was du sofort ohne große Anstrengung machen kannst:

- Lebensmittel passend zu deinem Dosha-Typ
- Mittags die Hauptmahlzeit
- Den Magen nur zu Dreiviertel füllen
- Alkohol meiden
- Regelmäßige Bewegung
- Frühes, leichtes Abendessen
- Frische Lebensmittel, regional und bio
- Täglich frisch kochen, kein Aufwärmen
- TK-Lebensmittel und Konserven nur selten
- Möglichst ganz, ganz wenig hochverarbeitete Lebensmittel nehmen



F: Gänseblümchen/Pixelio



3. Panchakarma-Kur – der Königsweg

Eine Panchakarma-Kur ist einfach der Knaller! Es ist aber keine Wellness-Veranstaltung, das solltest du unbedingt vorher wissen. Eine Panchakarma-Kur kostet ja ziemlich viel Geld, egal ob in Europa oder in Asien. Ich würde dir immer dort eine Panchakarma-Kur empfehlen, wo du ohne Flugzeug hinkommst. Da du ja Gifte loswerden möchtest, solltest du auf dem Weg dorthin keine neuen produzieren. Jeder Flug und die Zeitumstellung erhöhen stark das Vata-Dosha. Damit wäre dann ein Teil des Kurerfolges wieder aufgebraucht. In meinem Blog habe ich bereits ausführlich über den Ablauf und Sinn einer Panchakarma-Kur geschrieben.

Dauerhaft gesund bleiben

Der Ayurveda empfiehlt einen regelmäßigen Flüssigkeitstag pro Woche einzulegen. Mir als Pitta-Typ fällt das sehr schwer, ich halte mich lieber grundsätzlich an die ayurvedischen Empfehlungen. Wenn es dir aber leicht fällt, jede Woche an einem bestimmten Tag einen Flüssigkeitstag einzulegen, dann hast du sehr gute Chancen, Ama immer wieder erfolgreich auszu-leiten und gleichzeitig Agni, dein Verdauungsfeuer, zu stärken.

Der regelmäßige Flüssigkeitstag

Du kannst alles zu dir nehmen, was flüssig ist. Achte darauf, ob schon alles verdaut ist, bevor du wieder etwas trinkst. Auch Flüssigkeiten brauchen eine Weile, bis sie den Magen verlassen haben.

- Heißes Wasser, Ingwertee, Kräutertee
- Frisch gepresste Obstsaft und Gemüsesäfte
- Frisch gekochte, dünnflüssige Gemüse- und Getreidesuppen

Wichtig ist, dass du ausreichend Flüssigkeit aufnimmst, dass du nicht frierst und keinen Hunger leidest. Hunger erhöht Vata, und davon haben wir eh alle schon viel zu viel.

Vermeide diese Flüssigkeiten:

- Mineralwasser (ist sauer)
- Kaffee und schwarzen Tee
- Alkohol
- Milch

Fazit über Ama

Ama lässt sich nicht vermeiden, aber es gibt im Ayurveda viele Möglichkeiten, um die Ama-Aufnahme zu reduzieren und es wieder loszuwerden. Damit kannst du sehr gesund werden und bleiben und einer energievollen Zukunft entgegen sehen.

Bleib gesund und voller Lebensfreude

