



## Heißes Wasser – ayurvedisch gekochtes Wasser

**Nichts ist so einfach und wirkungsvoll, wie heißes Wasser trinken. Manche sprechen sogar von einer Heißwasserkur. Dabei wird Leitungswasser einfach nur zehn bis zwanzig Minuten gekocht – und fertig ist das ayurvedische Heilmittel Nr. 1.**

### **Heißes Wasser – deine Glücksquelle**

Der Ayurveda empfiehlt, den ganzen Tag über verteilt heißes Wasser zu trinken. Nicht die Menge macht's, sondern die Regelmäßigkeit. Ich fülle das heiße Wasser morgens in eine Warmhaltekanne. Alle meine Freunde kennen mich immer nur mit einer Kanne heißen Wassers. Ohne gehe ich gar nicht aus dem Haus.

Trinke ca. alle halbe Stunde ein paar Schlucke heißes Wasser, so heiß, wie es dir angenehm ist. Auch zum Essen empfiehlt der Ayurveda heißes Wasser. Es stärkt Agni, die Verdauungskraft, und hilft die Nahrung vollständiger zu verdauen. Allerdings nur etwas eine halbe Tasse! Vor

und nach dem Essen ist es besser, kein heißes Wasser zu trinken.

### **Heißes Wasser trinken wirkt wie Müllabfuhr**

Das Trinken von heißem Wasser gleicht alle drei Doshas aus. Und was ich richtig toll finde: Heißes Wasser schleust Stoffwechselrückstände aus deinem Körper hinaus! Einfacher geht es nicht, Krankheiten zu vermeiden. Denn im Ayurveda heißt es immer und immer wieder: Vermeide Stoffwechselrückstände und du bleibst gesund! Heißes Wasser durchdringt alle feinen Kanäle des Körpers, besonders im Verdauungstrakt.



## Heißes Wasser löst Ama aus den Zellen

Dort, wo sich Ama, das sind die Stoffwechselrückstände, ablagert, spült das heiße Wasser alles weg. Wichtig! Ama ist die Grundlage sehr vieler Krankheiten. Deshalb ist heißes Wasser



trinken so wichtig, um gesund zu bleiben. Denn das Unverdaute, das in deinem Körper zurückbleibt und für Unbehagen, Zipperleins oder auch massive Krankheiten sorgt, wird mit heißem Wasser wie mit der Müllabfuhr einfach abtransportiert.

Aber nicht nur Ama wird ausgespült, auch die wasserlöslichen Toxine, die du über die Nahrung und Umwelt aufnimmst, spült ayurvedisch abgekochtes heißes Wasser aus.

## Ohne meine Warmhalteflasche gehe ich nicht aus dem Haus

Meine Freunde amüsieren sich immer über mich, wenn ich wieder mit meiner Flasche heißen Wassers auftauche. Wo ich gehe und stehe, mein heißes Wasser ist immer dabei! Ich habe schon viele Flaschen ausprobiert. Wichtig finde ich, dass sie aus doppelwandigem Stahl ist und einen Trinkbecher hat, der so groß ist, dass er gut steht, zum Beispiel auch mal im Auto. Meist muss das Wasser im Becher dann erst einmal auf trinkbare Temperatur abkühlen. Thermoskanne heißen übrigens nur die Produkte der

Firma Thermos. Das ist wie mit dem Tempotaschentuch, sagt auch jeder. Gemeint ist aber das Papiertaschentuch der Firma Tempo. Aber egal, Hauptsache die Warmhalteflasche hält gut warm. Knackpunkt ist oben, der Übergang von dick zu dünn. Dort entweicht am leichtesten Wärme. Wenn aber die Konstruktion schlau genug gemacht ist, dann hält der aufgestülpte Becher die Schwachstelle schön warm.

## Auch Wasser wird verdaut

Wusstest du, dass auch Wasser verdaut werden muss? Es läuft nicht einfach so durch dich hindurch, nein, es wird echt verdaut. Kaltes Wasser braucht übrigens ca. 6 Stunden, bis es verdaut ist. Heißes Wasser nur 1,5 Stunden.

Da Wasser auch das Verdauungssystem in Anspruch nimmt, solltest du abends nicht mehr so viel trinken. Mir geht es aber auch oft so, dass ich am Tage vor lauter Hullabulla vergesse zu trinken und abends läutet dann die große Durstglocke. Da kann ich dann locker noch einen Liter Wasser trinken. Aber die Folge ist oft eine unruhige Nacht, die Nieren sind zu sehr beschäftigt und unter den Augen bilden sich Tränensäcke.

## Das Geheimnis von Gesundheit und Schönheit

Das Geheimnis von Gesundheit und Schönheit: Tagsüber alle halbe Stunde schluckweise eine kleine Tasse heißen Wassers trinken. Aber ca. anderthalb Stunden vor dem Schlafen gehen, natürlich mit dem Engelszug, nichts mehr trinken. Jedoch nur wenn du tagsüber genug getrunken hast.

## Wirkung von heißem Wasser

- Grundlage für deine Gesundheit
- Spült Toxine aus
- Schwemmt Ama aus
- Stärkt Agni, das Verdauungsfeuer
- Stärkt deine Energie
- Reinigt die Haut



- Löst unechten Hunger auf
- Besänftigt Vata-Störungen
- Schärft den Geschmacksinn

## Wie viel heißes Wasser und wie heiß?

Die Wassermenge ist übrigens, wen wundert's, im Ayurveda konstitutionsabhängig. Pitta-Typen, die Feuerigen unter uns, brauchen viel Wasser, um ihr inneres Feuer zu besänftigen. Das heiße Wasser sollte für Pitta-Typen übrigens eher lauwarm sein. Kapha-Typen brauchen sehr viel weniger heißes Wasser, denn Kapha besteht ja schon zur Hälfte aus Wasser. Und das trockene Vata verträgt eine mittlere Menge heißen Wassers, ca. 1,5 Liter. Ayurvedisch leben bedeutet: höre auf deine innere Intelligenz! Sie wird dir sagen, wie viel Wasser und wie heiß das Wasser sein sollte.

## Im Restaurant

Hast du im Restaurant schon einmal heißes Wasser bestellt? Ich werde jedesmal komisch anguckt, als ob nicht ganz bei Trost wäre. Jetzt habe ich einen Trick entdeckt. Ich bestelle einfach einen Tee ohne Teebeutel – das klappt immer, ohne große Nachfragen.

## Der perfekte Wasserkocher für ayurvedisches Wasser

Du kannst das heiße Wasser ganz einfach in einem Topf kochen, nichts leichter als das. Aber ein Wasserkocher bietet große Vorteile: Er verbraucht weniger Strom und du brauchst dich um nichts zu kümmern, wenn er eine Simmerfunktion hat. Lange Zeit habe ich einen Wasserkocher aus Kunststoff benutzt, weil er so schön lange simmerte. Aber seit ich weiß, dass bei einem Wasserkocher aus Plastik jedesmal Millionen (Ja wirklich Millionen!) Nanopartikel Kunststoff im Wasser landen, habe ich nach einem Wasserkocher aus Edelstahl gesucht. Denn ich habe bei Utopia den Artikel über Kunststoff- und Glaswasserkocher gelesen und war doch sehr geschockt! Hier kannst du den Test zu den Wasserkochern lesen.

Deshalb suchte ich nun nach einem Edelstahlmodell. Ich habe ihn gefunden und gleich gekauft. Er ist sein Geld wert. Denn auch ein



Glaswasserkocher hat einen Silikonring, der ebenfalls seine nanogroßen Partikel ins Wasser abgibt. Deshalb also nun der Wasserkocher aus Edelstahl.

## Ideal auch für das Zitronen-Honigwasser

Da er auch eine 45 °C-Taste hat, ist er für das morgendliche Zitronen-Honigwasser einfach perfekt. Honig sollte ja nicht über 40 °C erhitzt werden. Die fünf Grad kühlt das Wasser schnell ab. Endlich, endlich, habe ich den richtigen Wasserkocher für ayurvedisches, heißes Wasser gefunden, denn er ist aus Edelstahl und das Wasser kommt nicht mit Kunststoff in Berührung.

Bleib gesund und munter,

herzlichst

