



## Ayurveda Kräuter-Detox-Kur mit Dr. Schachinger

Schon vor ganz langer Zeit hat mir meine Freundin Tine erzählt, dass sie regelmäßig zweimal im Jahr die Kräuter-Detox-Kur nach Dr. Schachinger macht. Ich wusste so ungefähr, wie diese Kräuter-Detox-Kur funktioniert und hatte aber immer Angst davor. Und jetzt habe ich sie schon zweimal gemacht.

### Entschlacken mit der Kräuter-Detox-Kur

Wie eine Katze um den heißen Brei herum-schleicht, bin ich immer wieder um diese Entschlackungskur herumgeschlichen. Ich bin ein Pitta-Typ und hatte schreckliche Angst davor, Hunger zu leiden.

Aber alles änderte sich, als ich mich mit meiner Freundin und ihrem Mann im Park zu einem kleinen Picknick verabredete und sie gerade dabei waren, die Kräuter-Detox-Kur zu machen. Sie brachte warmes Essen in Thermobehältern

mit. Das war alles so unglaublich schmackhaft, lecker und vor allem reichlich, dass sich meine Angst zu verhungern in Luft auflöste.

### Ziele der ayurvedischen Kräuter-Detox-Kur

Das Ziel einer ayurvedischen Kräuter-Detox-Kur ist zu entgiften und Ama loszuwerden. Ich habe bereits einen Blogbeitrag über Ama, Toxine und Stoffwechsellrückstände geschrieben. Scrolle dort ein bisschen nach unten und du kannst den Test machen, ob du Ama hast. Typische Symptome sind z.B.



- Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Häufige Erkältungskrankheiten
- Artherosklerose
- Migräne
- Asthma
- Heuschnupfen
- Autoimmunerkrankungen
- und ganz viele Krankheiten mehr



Mit dieser Kräuter-Detox-Kur kannst du ohne großen Aufwand sehr viele Stoffwechselrückstände los werden. Paul kann seit der Kur endlich wieder gut schlafen. Allein dadurch schon fühlt er sich viel energiegeladener. Er sagt, er hätte niemals erwartet, dass diese Kur so eine große Veränderung in sein Leben bringen wird.

## Warum eine Kräuter-Detox-Kur machen?

Selbst Dr. Wolfgang Schachinger, der seit 50 Jahren nach allen Regeln der ayurvedischen Kunst lebt, macht diese Kur zwei- bis dreimal im Jahr. Ich lebe nicht jeden Tag zu 100% nach den Empfehlungen des Ayurveda und sammle dadurch Ama an. Während ich dies hier schreibe, trinke ich gerade eine Tasse Kaffee. Das ist halt leider so gar nicht ayurvedisch, aber lecker.

Jeder Mensch sammelt im Laufe seines Lebens Ama an. Ama sind die Stoffwechselrückstände,

die sich im Körper ansammeln und die Grundlage für Krankheiten ist. Mit dieser Kräuter-Detox-Kur reinigst du deinen Körper von Ama und kräftigst Agni, das Verdauungsfeuer.

Wenn du dich öfter müde und abgespannt fühlst, vielleicht auch mal lustlos oder voller Sorgen bist, dann ist diese Kräuter-Detox-Kur mit Dr. Wolfgang Schachinger und seinen Töchtern Dr. Valeria und Jana sehr empfehlenswert.

## Typisch Ayurveda: Die Kur verlangt Eigenverantwortung

Im Ayurveda gibt es keine Spritzen und Pillen, die Beschwerden weg machen. Aber Ayurveda stärkt dein Verantwortungsbewusstsein für dein Leben und deine Gesundheit. Das heißt, du lernst mehr und mehr darauf zu achten, was dir gut tut und welche Lebensweise deine Doshas in Balance hält.

Umgekehrt merkst du immer schneller, wie deine Lebensfreude allmählich versickert, wenn du nicht auf deine innere Stimme hörst und deine Doshas ins Ungleichgewicht bringst. An diesen Webinaren hat mir besonders gut gefallen, dass ich gelernt habe, genau dieses Gefühl zu entwickeln und auszuweiten.

## Die ayurvedische Zauberformel

Bei dieser Reinigungskur werden vier ayurvedische Elemente zusammengebracht:

1. Deine Verdauung wird entlastet, weil du vegan und leicht isst. Damit stärkst du Agni, dein Verdauungsfeuer.
2. Die ayurvedischen Kräutertabletten, die jedem Paket beigelegt werden, aktivieren deine körpereigene Entgiftung.
3. Mit dem Rizinusöl wird eine klassische ayurvedische Darmreinigung durchgeführt.
4. Fünf verschiedene Übungen aus Ayurveda



und Yoga runden alles sanft und effektiv ab.

## Wie läuft die Kräuter-Detox-Kur ab?

Die Kur dauert alles in allem zwölf Tage. In dieser Zeit wäre es gut, keine herausfordernden Termine zu haben.

### 1. Tag

#### *Einführung und Übersicht*

Idealerweise ist dies ein Freitag, damit der Darmreinigungstag am neunten Tag ein Samstag ist.

Der 1. Tag beginnt abends mit einer Lektion, entweder Live oder aufgezeichnet. Dr. Schachinger und seine Töchter Dr. Valeria und Jana erklären in dieser Lektion, wie die kommenden Tage ablaufen werden. Das hat mir viel Sicherheit gegeben.

### 2. bis 8. Tag

#### *Agni anfeuern*

Von 2. bis einschließlich 8. Tag isst du nach den Vorgaben der Kur. Das wird dir alles haarklein und ganz genau erklärt. Sowohl in dem beiliegenden Heftchen, als auch in den täglichen Newslettern ist alles so gut beschrieben, dass du nichts falsch machen kannst. Und ich beschreibe es dir hier etwas weiter unten auch schon ganz genau, damit du weißt, worauf du dich da einlässt.

In deinem Detox-Paket, das dir mit der Post geschickt wird, ist alles drin: Ein Heftchen mit einer perfekten Anleitung, Rezepte für die Mahlzeiten und alle Kräutertabletten, die du für diese Zeit brauchst. Auch ist ein Basenpulver dabei, Öl für Gandusha und Abhyanga und bei Pitta-typen auch eine Teemischung. Sogar eine Packung Kitchary, das traditionelle ayurvedische Gericht, ist dabei. Besser vorbereitet kannst du nicht sein.

Am 2., 4., 6. und 8. Abend genießt du wieder eine Lektion mit den Schachingers. Und ich bin mir sicher, egal, wie lange du dich schon mit Ayurveda beschäftigst, du wirst etwas Neues lernen!

Die Lektionen sind gestopft voll mit unendlich vielem Wissen, ganz praktischen Tipps für den Alltag, Yogaübungen und Massage der Marma-punkte.



### 9. Tag

#### *Reinigungstag mit Rizinusöl*

Ein Fläschchen mit Rizinusöl liegt deinem Paket bei. In dem Begleitheft ist genau beschrieben, wie du es einnimmst. Dr. Schachinger hat eine Methode entwickelt, mit der du das Rizinöl gut schlucken kannst. Außerdem wird dir in der Lektion am Abend davor genau erklärt, wie dieser Tag abläuft. Wichtig ist, dass du dir für diesen Tag auf keinen Fall irgendetwas vornimmst. Du wirst viel Zeit auf der Toilette verbringen, das ist ja der Sinn der Übung.

### 10. bis 12. Tag oder noch länger

#### *Stabilisierung durch leichte Aufbaukost*

Nun kannst du wieder ganz vorsichtig mit einer Aufbaukost beginnen. Du kannst etwas mehr Ghee und wertvolle Öle verwenden. Rohkost in Form von kleinen Portionen Salat sind nun



auch wieder möglich.

Je nach Konstitution kannst du langsam wieder zu deiner gewohnten Ernährung zurückkehren – oder auch gerade nicht! Wahrscheinlich wirst



Foto: Unsplash

du in dieser Zeit deine Sinne für dein Wohlbefinden geschärft haben und kannst besser fühlen, was dir gut tut und was du besser nicht essen, trinken oder tun solltest.

## Ungewöhnlich: Verbote während der Kur

Im Ayurveda gibt es eigentlich keine Verbote, sondern nur Empfehlungen. Deshalb mag ich ja Ayurveda so gerne. Aber diese Kur macht nur Sinn, wenn du dich für diese Zeit möglichst an folgende Punkte hältst:

- Kein Kaffee, kein schwarzer oder grüner Tee
- Keine Süßigkeiten
- Keine gebratenen, gegrillten, schweren Speisen
- Keine Rohkost, kein rohes Obst
- Nichts Kaltes aus dem Kühlschrank
- Keine Fertigprodukte
- Keine Milchprodukte
- Kein Vollkornbrot
- Kein Alkohol, kein Nikotin

- Keine kohlesäurehaltigen Getränke

Aber wie immer im Ayurveda gilt, dass es eben doch Empfehlungen sind. Dr. Schachinger hat in einer seiner Lektionen erklärt, dass es für jemanden, der viel Fleisch isst, raucht und regelmäßig Alkohol trinkt schon sehr viel ist, wenn er während der Kräuter-Detox-Kur keinen Alkohol trinkt und auf Fleisch verzichtet. Man muss eben gucken, von wo aus man startet. Wer ohnehin vegan lebt, dem fällt es nicht schwer, die strengen Empfehlungen einzuhalten.

## Die Empfehlungen zur Glückseligkeit

Es gibt Empfehlungen, die werden dein Glücksgefühl stärken. Anfangs mag es vielleicht ungewohnt sein, aber ab dem dritten Tag fiel es mir wirklich leicht und ich habe es noch eine ganze Weile beibehalten:

- Früh aufstehen, möglichst in der Vatazeit vor 6 Uhr
- Morgenroutine mit Zähneputzen, Zunge reinigen und Gandusha.
- Start in den Tag mit Zitronen-Honigwasser
- Alle halbe Stunde eine halbe Tasse heißes Wasser trinken. Ich habe mir einen Timer gestellt!
- Keine Zwischenmahlzeiten – nie, nie, nie! Wenn es schlimm kommt, einen Teelöffel Honig schlecken.
- Täglich mindestens 20 Minuten spazieren gehen.
- Möglichst wenig fernsehen und wenig Zeit am Computer verbringen.
- Früh zu Bett gehen, möglichst vor der Pitta-Zeit, also vor 22 Uhr.

## Kopfschmerzen und alles tut weh

Die ayurvedische Kräuter-Detox-Kur löst Ama aus deinem Körper. Ich möchte es dir nicht verheimlichen, sondern ausdrücklich vorher darauf hinweisen: Diese Kur ist keine Wellness-Erfahrung, diese Kur ist anstrengend! Dr. Schachinger sagt zwar, dass man problemlos während der Kur arbeiten könne und seinem Gewohnten



nachgehen könne. Das mag vielleicht auf ihn zutreffen, denn er macht diese Reinigungskur seit vielen Jahren mehrmals im Jahr. Aber wenn du sie zum ersten Mal machst oder auch noch beim zweiten und dritten Mal, dann wirst du spüren, wie sich die Schlackenstoffe aus deinem Körper lösen. Das kann zu Kopfschmerzen, Unwohlsein, Gliederschmerzen, Bauchschmerzen, Müdigkeit und allerhand Unwohlsein führen.

Aber immerhin sind diese unangenehmen Begleiterscheinungen ein sicheres Zeichen dafür, dass es funktioniert und dass richtig was passiert – und zwar was richtig Gutes.

## Live-Webinar oder zeitlich unabhängig mit einem aufgezeichnetem Webinar

Meine erste Kräuter-Detox-Kur nach Dr. Schachinger habe ich im Herbst gemacht, als Paul mit seinem Freund in Dänemark war und ich alleine zu Hause geblieben war. Für die allererste Kur war es mir lieber, damit alleine zu sein. Ich wusste ja nicht, ob ich zum reißenden Tiger werde oder zum übellaunigen Stinkstiefel mutiere. Nichts von beidem ist eingetroffen. Diese erste Kur damals war ein aufgezeichnetes Webinar. Ein halbes Jahr danach habe ich ein Live Webinar gebucht und das habe ich dann zusammen mit Paul gemacht.

### Vorteile eines aufgezeichneten Webinars

- Startzeitpunkt ist frei wählbar
- Abendliche Lektionen können jederzeit angeschaut werden
- Es ist etwas günstiger als ein Live Webinar

### Nachteile eines aufgezeichneten Webinars

- Nach den Lektionen können keine Fragen gestellt werden

Ein halbes Jahr später habe ich mit Paul zusammen das Live Webinar mit Dr. Schachinger und

seinen Töchtern Dr. Valeria und Jana Schachinger gemacht. Das war noch besser!



### Vorteile eines Live Webinars

- Nach den abendlichen Lektionen können Fragen gestellt werden
- Es ist immer wieder neu und wird ständig aktualisiert
- Die Erfahrungen aus den vorangegangenen Seminaren fließen mit ein

### Nachteile eines Live Webinars

- Es findet nur einmal im Jahr zur Fastenzeit im Winter statt
- Du musst genau zu diesem festgelegten Termin Zeit haben.
- Es ist etwas teurer als das aufgezeichnete Webinar

## Das Beste kommt zum Schluss – € 10,- Rabatt

Ich habe von Dr. Schachinger einen Freundschaftslink bekommen. Wenn du darauf klickst und dann dein Webinar buchst, bekommst du € 10,- Rabatt. Ich bekomme auch eine kleine Gutschrift, das möchte ich natürlich nicht verschweigen. Da ich diesen Blog ehrenamtlich



schreibe und immer wieder Rechnungen für den gesetzlich korrekten Versand des Newsletters und die technische Pflege meiner Website zu begleichen habe, freue ich mich sehr darüber.



Du wirst, wenn du auf diesen Link geklickt haben wirst, noch weitere Webinare von den Schachingers entdecken. Sie sind alle mega interessant und sehr empfehlenswert. Es ist egal, für welches Webinar du dich entscheidest, aber die € 10,- bekommst du nur, wenn du auf den Link geklickst hast und von dort aus dich anmeldest und buchst. Hier geht es zur Website von Dr. Schachinger:

<https://www.somamed.at/>

## Eine Bereicherung fürs ganze Leben

Eine Bereicherung fürs ganze Leben

Diese Kräuter-Detox-Kur war für mich eine Bereicherung fürs ganze Leben. Ich habe in den abendlichen Lektionen so viel Neues gelernt und erfahren – obwohl ich mich seit vielen Jahren mit Ayurveda beschäftige.

Nach den 12 Tagen war ich nicht nur sehr stolz darauf, es geschafft zu haben, ich fühlte mich auch energiegeladener und fröhlicher.

Ich wünsche dir ebenfalls eine große Bereicherung an Wissen und vor allem, dass du ganz vieles los wirst, was du nicht mehr brauchst.

Herzlichst

A handwritten signature in black ink that reads 'Lisa'.

P.S.: Ich liebe ja Kaffee, habe es aber geschafft, während der gesamten Kur keinen Kaffee zu trinken. Geholfen hat mir dabei der ayurvedische Raja's Cup.

