



# Fasten mit Leichtigkeit

Der Winter war lang und ungemütlich mit viel grauem, kaltem Wetter und dem Drang es sich lieber zuhause mit wärmendem Tee und einem guten Buch gemütlich zu machen. Besonders die zweite Winterhälfte ist gekennzeichnet von einer Vermehrung des Kapha-Doshas, was sich in unausgewogenem Zustand unter anderem in Trägheit, Gewichtszunahme und einer erhöhten Anfälligkeit für Atemwegsbeschwerden äußern kann.

Bei kalten Temperaturen versucht der Organismus sich auf die äußeren Bedingungen einzustellen, indem das Verdauungsfeuer (Agni) hochreguliert wird. Das Ziel ist eine erhöhte Wärmeproduktion und Stoffwechselaktivität, wodurch häufig vermehrt Gelüste auf deftige Gerichte entstehen.

Und aus physiologischer Sicht macht dieser Vorgang absolut Sinn, denn damit das geschürte Agni nicht die eigenen Körpergewebe (Dhatu) angreift, braucht es nahrhafte, wärmende Kost. Essen wir jedoch zu schwer, zu spät oder in ungünstigen Kombinationen, übersteigt das die Kapazität von Agni und es kommt zur Bildung von Stoffwechselrückständen (Ama). Gerät unser Agni infolgedessen außer Balance, zeigt sich dies zunächst durch ein allgemeines Unwohlsein, wie Schwere und Völlegefühl. Im weiteren Verlauf kommt es dann zu einer erhöhten Infektanfälligkeit, die sich im Winter oft durch Erkältungen und Grippe äußern.

## Faktoren, die eine Kapha-Ansammlung begünstigen

Schleimansammlungen in den Atemwegen und das Gefühl nicht richtig durchatmen zu können, sind meist ein Zeichen für einen Kapha-Überschuss, besonders dann, wenn dieser Zustand über längere Zeit hartnäckig bestehen bleibt und mit zähem Schleim einhergeht.

Begünstigt wird ein Kapha-Zustand besonders durch:

- häufige Zwischenmahlzeiten, die das eigene Verdauungsfeuer schwächen, da die vorangegangene Mahlzeit noch nicht vollständig verdaut wurde
- zu viel an Süßigkeiten und Gebäck
- sehr schweres, fettiges Essen
- übermäßigen Genuss von tierischen Produkten bzw. eine sehr fleischlastige Kost
- Lebensmittel, die weiß sind, wie zu viel an Käse, Joghurt und Teigwaren
- schweres Essen zu spät am Abend
- Essen und Getränke direkt aus dem Kühl- oder Eisschrank
- Tagesschlaf länger als 30 Minuten
- zu wenig Bewegung und Aktivierung im Alltag

Sind die genannten Punkte länger Bestandteil Ihrer Gewohnheiten, kann sich Ama im Körper ansammeln und für Unwohlsein sorgen. Häufig beginnt diese Phase in der Vorweihnachtszeit, wo Weihnachtsmärkte, Plätzchen und zahlreiche Weihnachtsfeiern zu immer häufigeren Ausnahmen führen, die man, oft vergeblich, im neuen Jahr abzuschütteln versucht.

Spätestens aber wenn der Frühling naht, haben viele Menschen das Bedürfnis zu entlasten und vielleicht auch ein paar Winterkilos zu verabschieden.

## Zeichen, die für übermäßiges Ama sprechen

Als Ama wird im Ayurveda alles Unverdaute bezeichnet, also Stoffwechsellrückstände, die nicht sofort ausgeschieden werden können. Ama entsteht auf körperlicher, wie auf mentaler Ebene zu jeder Zeit und ist nicht von Grund auf ein Problem, solange die Bildung von Ama und dessen Abbau ausgewogen ist.

Gerät dieses Gleichgewicht aus der Balance, häuft sich Ama nach und nach an und führt zu folgenden Symptomen:

- Müdigkeit und Trägheit
- schlechtere Schlafqualität mit eingeschränkter Regenerationsfähigkeit
- vermehrtes Auftreten von Kopfdruck
- ein Gefühl fehlender Klarheit
- Ansammlungen von Schleim im Bereich der Atemwege
- Gelenkschmerzen und Morgensteifigkeit
- Völlegefühl und Übelkeit
- träge Verdauung
- dicker Zungenbelag und/ oder seitliche Zahneindrücke
- Wasseransammlungen in den Beinen und im Gesicht

Wenn Sie sich in diesen geschilderten Symptomen ganz oder teilweise wiedererkennen, dann ist eine sanfte ayurvedische Fastenzeit jetzt genau das Richtige für Sie, um wieder mehr Leichtigkeit zu gewinnen und Krankheit vorzubeugen!



## Zuhause sanft entgiften

Wenn Sie zuhause Ihren Körper und Geist sanft entlasten wollen, brauchen Sie nicht gleich Urlaub zu nehmen. In der Regel ist dies auch während der Arbeit möglich, obwohl es Sinn macht, eine Zeit zu wählen, die insgesamt etwas ruhiger ist und in der möglichst wenige Termine anstehen.

Im Gegensatz zum klassischen Heilfasten, wo komplett auf Nahrung verzichtet wird, wird beim ayurvedischen Entlasten auf eine angepasste Kost gesetzt. Der völlige Nahrungsverzicht erhöht nur unnötig das Vata-Dosha, was bei vielen Menschen unter den aktuellen Umständen bereits viel zu hoch ist; gleichzeitig soll auch das Agni nicht übermäßig strapaziert werden. Um diese ungünstigen Nebenwirkungen zu vermeiden, empfiehlt der Ayurveda zum wirkungsvollen Abbau wasserlöslicher Rückstände im Körper folgende sanfte und tiefgreifende Entschlackungskur.

### Für die Durchführung sind folgende Punkte zu beachten:

- Die Kur sollte mindestens für 7-10 Tage durchgeführt werden.
- In dieser Zeit werden frittierte, gebratene, sehr saure oder süße Speisen vermieden, ebenso tierische Produkte, Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten und Gebäck.
- Eine halbe Stunde vor dem Frühstück trinken Sie Zitronen-Honigwasser. Dafür den Saft einer halben Zitrone und einen Löffel Bio-Honig mit maximal 40 °C warmem Wasser verrühren.
- Frühstück: Wenn Sie hungrig sind, trinken Sie frisch gepresste Frucht- oder Gemüsesäfte.
- Mittagessen: Nehmen Sie eine leichte, frisch gekochte Mahlzeit mit viel Gemüse zu sich. Dahl ist leicht verdaulich, liefert jedoch pflanzliche Eiweiße, die Sie stärken. Essen Sie sich satt, aber beachten Sie das feine Anzeichen ihres Sättigungspunkts und essen Sie nicht darüber hinaus.

Diese sollten Sie nur ohne ärztliche Anleitung durchführen, wenn Sie sich weitgehend stabil fühlen. In einer akuten Krankheitssituation könnte die Kur Sie hingegen zu stark belasten; wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, ob eine Ama-Kur aktuell für Sie geeignet ist, rufen Sie uns für eine kurze Beratung gern unter folgender Tel.-Nr.: 02603 9407-0 an.



- Abendessen: Wie am Morgen empfiehlt der Ayurveda frisch gepresste Obst- oder Gemüsesäfte, aber auch dünne Getreide-, Reis- oder Gemüsesuppen. Ideal ist es, vor 18 Uhr zu essen.
- Zwischenmahlzeiten: Wenn der Hunger kneift, können Sie gerne noch einmal einen frischen Saft trinken. Aber ein gesundes Hungergefühl schadet nicht, im Gegenteil. Wenn es leicht fällt, verzichten Sie auf die Zwischenmahlzeiten, Ihr Körper wird es Ihnen danken und noch mehr Ama abbauen.





- Gehen Sie in dieser Zeit viel an die frische Luft und machen Sie für mindestens 30 Minuten einen strammen Spaziergang. Vermeiden Sie jedoch übermäßige körperliche Belastung, wie forderndes Ausdauer- oder Krafttraining.
- Gehen Sie vor 22 Uhr schlafen und sorgen Sie dafür, dass Sie richtig ausschlafen können.

- Heißes Wasser: Trinken Sie über den ganzen Tag verteilt heißes, 10 Minuten lang abgekochtes Wasser, das Sie morgens kochen und in einer Thermoskanne aufbewahren. Trinken Sie es so heiß, wie es angenehm ist, jeweils in kleinen Schlucken und etwa eine halbe bis eine Tasse voll. Das heiße Wasser ist der entscheidende Faktor für Ihren Kurerfolg. Es dringt in die Körperzellen ein, bindet sich an wasserlösliche Schadstoffe und schleust wirkungsvoll das Ama heraus.
- Aber: Trinken Sie eine halbe Stunde vor und eineinhalb Stunden nach der Mahlzeit kein Wasser, denn es verdünnt die Verdauungssäfte; Ihre Nahrung wird dadurch weniger gut verdaut.



Durch die sanfte Reinigung und Ausleitung von Giftstoffen fühlen Sie sich im Anschluss wie neugeboren und können lebendig und tatkräftig in das Frühjahr starten. Besonders wichtig ist es, nach der Kur nicht sofort wieder in alte Verhaltensmuster zu fallen, sondern langsam die Kost aufzubauen, um dem Verdauungsfeuer die Chance zu geben, sich anzupassen.

Des Weiteren eignet sich diese Zeit auch wunderbar, um alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen und gesundheitsfördernde Routinen neu zu integrieren. Besonders der Darm und das Mikrobiom passen sich rasch an eine Kostumstellung an, wodurch Gelüste nach einer Kur deutlich weniger stark ausfallen.

Nutzen Sie das ganz gezielt für sich, um aus alten Mustern auszubrechen und lassen Sie uns in den Kommentaren gern wissen, wie es Ihnen ergangen ist und welche Veränderungen Sie wahrnehmen konnten. Viel Erfolg!

## Wenn Sie eine besonders tiefgreifende Reinigung anstreben,

empfiehlt sich der Königsweg: eine traditionelle Panchakarma-Kur. Unter ärztlicher Begleitung und mit speziell ausgebildeten TherapeutInnen wird die Kur gezielt auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmt, um das beste Ergebnis für Ihre Gesundheit zu erreichen.

Bei Fragen rufen Sie uns gern unter 02603 9407-0 an und lassen Sie sich persönlich beraten oder schicken Sie uns eine E-Mail an [info@ayurveda-badems.de](mailto:info@ayurveda-badems.de).

Kontaktieren Sie uns gerne für weitere Informationen.



© Maharishi Ayurveda Privatlinik Bad Ems

Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH ·  
Staatlich anerkannte Privatklinik (§ 30 GewO) · HRB Koblenz 4569  
Geschäftsführender Gesellschafter: Lothar Pirc · Leitende Ärztin: Dr. Karin Pirc  
Postfach 1330, 56120 Bad Ems · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems  
Telefon: 02603 9407-0 · Telefax: 02603 3122 · E-Mail: [info@ayurveda-badems.de](mailto:info@ayurveda-badems.de) · [www.ayurveda-badems.de](http://www.ayurveda-badems.de)