



Detox, Diät und die Doshas

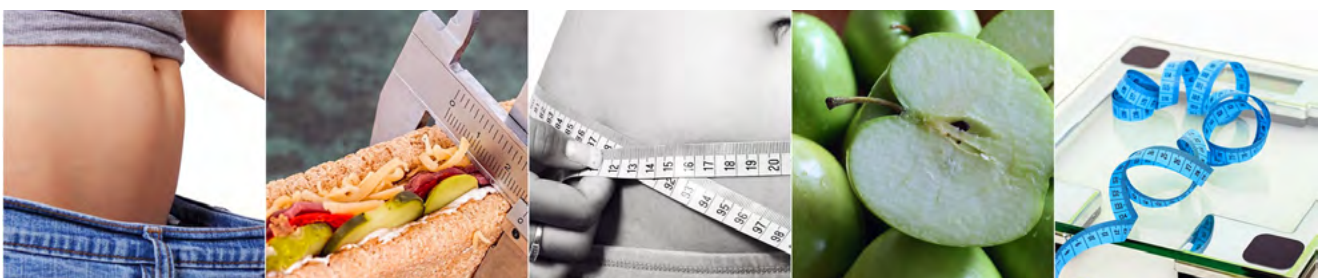
In der Wellness-Branche gibt es einen riesigen profitablen Zweig rund um Diäten und Detox mit jährlich neuen Trends, die schnelle Gewichtsabnahmen versprechen und auf die Unsicherheit vieler Menschen in Bezug auf ihren Körper abzielen. Allein in Deutschland hatten im letzten Jahr rund 20 Millionen Menschen Interesse an Diäten und Diätprodukten, 60% der Deutschen haben bereits mindestens eine Diät ausprobiert und trotzdem liegt der prozentuale Anteil Übergewichtiger bei rund 60% mit steigender Tendenz.

Viele Reinigungskuren zielen darauf ab, mögliche Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen, Gewicht zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern. Dies kann zum Beispiel durch einen eingeschränkten Speiseplan erfolgen und soll häufig mit stark beworbenen Produkten unterstützt werden. Besonders in den USA gibt es eine riesige Nachfrage für

Detox-Produkte, wobei gegen viele Unternehmen vorgegangen wird, die illegale Substanzen vertreiben, potenziell schädliche Inhaltsstoffe verarbeiten oder mit nicht belegbaren Heilversprechen werben.

Was für einen Detox spricht und wo Vorsicht geboten ist

Während einer Kur wird die Ernährung von einer oft zu kalorienreichen und nährstoffarmen Kost auf eine entlastende, leichte Schonkost umgestellt, die zunächst zu schnellen Ergebnissen und einem deutlich besseren Körpergefühl führt. Viele Menschen konsumieren traditionell zu viel Weißmehl, Zucker und (versteckte) Alkohole, die in meist konservierten und hoch verarbeiteten Lebensmitteln zu finden sind und den Körper schwer und träge machen. Die Ernährungsumstellung führt zu einer Entlastung





Detox, Diät und die Doshas

des Verdauungssystems und regt zugleich die Umsetzung weiterer gesundheitsfördernder Routinen an, wie Yoga oder Meditation.

Darauf zielen auch die ayurvedischen Ama-Kuren ab, die besonders zu den großen Jahreszeitenwechseln im Frühjahr und Herbst empfohlen werden: Ama (Toxine) soll abgebaut und Agni (Verdauungsfeuer) soll angeregt werden.

Ein starkes Agni ist für die Entgiftung des Systems unerlässlich, denn ein schwaches Agni ist meist die Ursache für die Ansammlung von Toxinen. Selbst das gesündeste Essen kann nicht gut verdaut werden, wenn Agni nur auf Sparflamme brennt. Unverdaute Nahrung wird zu Ama oder Toxinen und lagert sich dann in den verschiedenen Körpergeweben ab, was zu Trägheit und der Entstehung von Krankheiten führt. Die meisten Kuren berücksichtigen den Zustand des individuellen Verdauungsfeuers nicht, was einer der wichtigsten ersten Schritte im Rahmen der ayurvedischen Behandlung ist.

Jede Reinigung ist von Natur aus Vata-erhöhend: Es werden die leichten, trockenen, rauen, beweglichen und kalten Qualitäten vermehrt. Wenn im Anschluss an eine Kur keine geeignete Nachkur erfolgt, kann dies zu einem Ungleichgewicht von Vata führen und Vata-Störungen wie Gelenkerkrankungen, Hauttrockenheit, Haarausfall, Verstopfung oder nervöse Zustände verschlimmern. Zeitgleich kann in einer intensiven Detox Phase auch die Immunabwehr

vorübergehend eingeschränkt sein, was im Ayurveda innerhalb der Nachkur berücksichtigt und durch Immunsystem stärkende Maßnahmen, wie die Einnahme von [Amrit Kalash](#), vorgebeugt wird.

Bei intensiven Fastenkuren können wiederum Vitamin-, Mine-

ralstoff- und Nährstoffmängel auftreten oder sogar Elektrolytentgleisungen provoziert werden. Dieser Umstand ist besonders bei der zeitgleichen Einnahme von Medikamenten zu berücksichtigen, deren Wirkprofil sich unter diesen Bedingungen stark verändern kann, wie beispielsweise bei entwässernden Substanzen.

Ebenso können Detox Kuren für Menschen mit Ess- und Körperschemastörungen ein starker Trigger sein, der weiteres gesundheitsschädliches Verhalten, wie der Missbrauch von Abführmitteln, fördert. Allein in Deutschland greifen über eine Million Menschen mehrmals pro Monat auf Laxantien zurück.

Detox Trends aus Sicht des Ayurveda



Saft- und Smoothie Kuren

Bei Reinigungskuren, die auf Säfte oder Smoothies zurückgreifen, wird über ein paar Tage oder sogar bis zu ein paar Wochen meist nur flüssige Kost bestehend aus Obst- und Gemüsesäften oder Smoothies zu sich genommen. Die vitalstoffreiche und zugleich kalorienarme Kur gibt dem Verdauungssystem eine wertvolle Pause und Zeit für Regeneration. Aus ayurvedischer Sicht würde nicht jeder Person das Gleiche empfohlen werden, sondern angepasst an die jeweilige Konstitution und vorliegende Stö-





Detox, Diät und die Doshas

rung. Besonders Menschen mit hohem Pitta und/oder Kapha Anteil fällt das Saftfasten meist relativ leicht, während es bei Menschen mit einer Vata Störung zu einer Zunahme der leichten, trockenen und kalten Qualitäten führt. Des Weiteren sollte auch die Jahreszeit berücksichtigt werden. Kalte Säfte und Smoothies sind im Sommer in der Regel für die meisten kein Problem, während im Winter davon abzuraten ist, da sie zu stark kühlend wirken und dann das Verdauungsfeuer schwächen könnten. Ebenso spielt die Kombination von Obst und Gemüse eine große Rolle bei der Verträglichkeit: Je weniger verschiedene Zutaten verarbeitet werden, desto leichter lassen sie sich meist verdauen.

Zitronensaftkur



Bei dieser Kur wird über den Tag verteilt nur Wasser gemischt mit Zitronensaft, Ahornsirup und Cayennepfeffer getrunken. Stanley Burrough entwickelte diese Fastenkur in den 40er Jahren mit der Idee den Körper innerhalb von 10 Tagen komplett zu entgiften. Der Zitronensaft liefert wertvolles Vitamin C, um den Kreislauf in Schwung zu halten dient der Zucker aus dem Ahornsirup und das Capsaicin des Pfeffers soll den Stoffwechsel ankurbeln.

Popstar Beyonce Knowles nahm mit dieser Kur in 10 Tagen 20 Pfund ab für ihre Rolle im Film Dreamgirls. Anschließend schossen die Verkaufszahlen für Ahornsirup in die Höhe.

Menschen mit einer ausgeprägten Pitta Störung ist von dieser Kur abzuraten, da die sauren Eigenschaften des Zitronensafts das erhöhte Pitta weiter steigen lassen und zu einer Zunahme der Beschwerden führen kann. Außerdem kann eine Reinigung dieser Art für Vata/Vata-Pitta sehr erschöpfend sein.

Im Ayurveda wird morgens im Rahmen einer wohltuenden Morgenroutine sehr gern warmes Wasser mit ein wenig Zitronensaft und hochwertigem Honig empfohlen, das regt das Verdauungssystem an und unterstützt die Leber bei der Entgiftung. Von einer alleinigen Zitronensaftkur sollte aber eher Abstand genommen werden.

Wasserfasten

Reines Wasserfasten wird meistens für 1-3 Tage durchgeführt, manchmal sogar noch deutlich länger. Hier besteht die Gefahr von Mineralstoffmängeln und Elektrolytentgleisungen, besonders bei Vorerkrankungen, wie Diabetes, Nierenleiden oder bei Medikamenteneinnahme. Daher sollte diese Form des Fastens nur unter professioneller Begleitung durchgeführt werden.

Für eine Kapha-dominante Person oder bei Vorliegen von viel Ama kann eine Warmwasser Reinigung (wie Langhana) für einige Zeit empfohlen werden.

Für Menschen mit viel Vata wäre diese Form des Fastens viel zu auszehrend und bei Menschen mit





Detox, Diät und die Doshas

Pitta Überschuss führt der völlige Verzicht auf Nahrung häufig zu Übellaunigkeit und starkem Unwohlsein, da ihr Verdauungsfeuer von Natur aus sehr ausgeprägt ist.

Colon Cleanse – Darmreinigung

Bei diesem Verfahren wird der Dickdarm bzw. der untere Darmtrakt mit Abführmitteln, Einläufen oder Colon-Hydro-Therapie (Darmspülungen) gereinigt. Davon profitieren besonders Menschen mit chronischer Verstopfung. Jedoch wird im Ayurveda nicht nur die vorliegende Störung, sondern das gesamte System betrachtet, wozu beispielsweise Ama, Agni, die Doshas und die Gewebe (Dhatus) gehören.

Viele Menschen verwenden gewohnheitsmäßig Flohsamenschalen, Chiasamen oder Präparate wie Triphala, um ihre Verdauung anzuregen, aber funktioniert das auf lange Sicht? Ohne die eigentliche Ursache der Darmträgheit anzugehen, wird der Zustand fortbestehen. Das Hauptziel im Ayurveda besteht darin, die Gesundheit zu erhalten und die Ursache der Störung anzugehen. Wenn die Grundursache unverstanden bleibt, kann eine chronische Verstopfung als Vata-Verschlimmerung zu Schmerzen im unteren Rücken, zu Hämorrhoiden und in einigen Fällen zu Neuropathie führen.

Eine Darmreinigung wird manchmal mit einem therapeutischen Einlauf oder einer Reinigungstherapie verglichen, die im Ayurveda als Basti bekannt ist. Bastis sind jedoch viel mehr als einfache Einläufe.

In der Charaka Samhita gelten Bastis als Ardha Chikitsa – „die Hälfte aller (Reinigungs-)Therapien zusammengenommen“. Einläufe werden als so wirkungsvoll wie die Hälfte aller Therapien angesehen, weil sie stark Vata ausgleichend wirken und in direktem Zusammenhang mit einer ausgeglichenen Funktion von Pitta und Kapha stehen. Einläufe sind somit sehr intensive Reinigungen, die im Ayurveda mit speziellen Rezepten, Dosierungen und individueller Häufigkeit durchgeführt werden. Von einer Selbsttherapie sollte ohne gezielte Beratung daher eher abgesehen werden.

Neben den hier genannten Detox Kuren gibt es zahlreiche weitere Kuren, die mal mehr oder weniger im Trend liegen und aus ayurvedischer Perspektive nicht für jeden gleichermaßen geeignet sind.

Wenn Sie aktuell das Gefühl haben, Ihr Körper benötigt mal wieder eine Pause und Sie möchten Ihr System entlasten, kann eine zuhause durchgeführte Ama Kur eine einfache, schonende und nachhaltige Möglichkeit sein.

Eine Anleitung dazu finden Sie hier: [10 Tage Ama Kur](#)

Und wenn Sie eine besonders tiefgreifende Reinigung anstreben, empfiehlt sich der Königsweg: eine traditionelle Panchakarma-Kur. Erleben Sie in Bad Ems eine [authentische Panchakarma-Kur](#) unter ärztlicher Begleitung und mit speziell ausgebildeten, einfühlsamen Therapeuten ohne weite An- und Abreise. Hier, im Herzen Deutschlands, liegt Europas führende Privatklinik für Ayurveda.

