



## Teil 3:

# Ayurveda Ernährung

© Bild: Juchterimages

### „Erst klären, dann nähren“ –

### Reinigung und Klärung im Kontext gesunder Ernährung

TEXT ■ SASCHA KRIESE

**W**ie bereits in den zwei vorangegangenen Teilen dieser Artikelserie erwähnt, stellt unsere Ernährung einen selbst-kreativen Prozess dar, durch den unsere Physis fortwährend neu erschaffen wird, und zwar mit Hilfe von Essen und gemäß dem Prinzip „Wir sind, was wir verdauen“. Dieser schöpferische Vorgang der Erhaltung des körperlichen Selbst erfordert wie jeder transformative Prozess im Leben zwei Kernaspekte: Klärung und Kreation. Anders ausgedrückt: Wer kreativ manifestieren möchte, muss zuerst ausreichend Platz schaffen, denn wo Altes im Weg ist, kann Neues nicht entstehen. Eine grundlegende Voraussetzung für die kreative Erneuerung des eigenen Selbst durch Essen ist also, dass genügend produktiver Freiraum für alle Stoffwech-

selprozesse vorhanden ist, die zum korrekten Aufbau von Körpergewebe notwendig sind. Folglich ist es im Kontext gesunder Ernährung von Bedeutung, nicht nur die Nahrung selbst und die individuelle Verdauung zu berücksichtigen, sondern auch eventuellen Klärungsbedarf richtig einzuschätzen und etwaige Blockaden mittels effektiver Reinigungsmethoden zu beseitigen.

#### **Eine in sinnvollen Abständen durchgeführte Reinigung ist – eigentlich – selbstverständlich**

**D**ass die Reinigung des Körpers in bestimmten Abständen eine sowohl natürliche als auch notwendige Gegebenheit ist, erläutert Vagbhata im Ashtanga-Samgraha folgendermaßen: „So wie sich selbst in einem unbewegten und mit reinstem Wasser gefüllten Tongefäß nach einiger Zeit Sediment bildet, sammeln sich auch im Körper Ablagerungen an, die zu entsprechenden Zeiten entfernt werden müssen“ (Sutrasthana 5.26). Im anschließenden Kommentar heißt es hier weiter, dass auch bei striktester

Einhaltung aller ayurvedischen Anweisungen und trotz gesunder Lebensweise das Entstehen von Schlacken und Dosha-Abnormalitäten unvermeidbar ist. Werden diese nicht periodisch entfernt, führt deren ungehinderte Akkumulierung auf lange Sicht zu Krankheiten.

Kaum jemand wird an der prinzipiellen Richtigkeit dieser Aussage zweifeln, wenn es zum Beispiel ums Auto geht: Ganz selbstverständlich wird die vierrädrige Kiste regelmäßig zur Durchsicht gebracht, um Öl- und Filterwechsel oder andere Säuberungen vornehmen zu lassen. Interessanterweise stoßen einige Menschen jedoch auf innere Widerstände, wenn sie dieses simple Prinzip bei sich selbst anwenden sollen. Da heißt es dann: „Ich glaube, dass sich mein Körper bei ausgewogener Ernährung ganz von selbst reguliert.“ Auf das Beispiel Auto bezogen wäre das zu vergleichen mit: „Solange ich guten Sprit tanke, kann ich mir die Durchsichten sparen.“ Die implizite Wunschvorstellung hier ist, dass unsere Physiologie über Jahrzehnte hinweg tadellos und vollkommen wartungsfrei funktionieren kann, was aber weder mit biologischen Naturgesetzen noch mit der Realität modernen Lebens im 21. Jahrhundert in Einklang zu bringen ist. Im Gegensatz dazu gibt es auch die Detox-Fanatiker, die permanent auf Entschlackung sind und eine Reinigungskur nach der anderen absolvieren. Ähnlich wie bei Waschzwang haben derartige Säuberungs-Kreuzzüge wenig mit gesunder Lebensweise zu tun, sondern sind oft Versuche, ein tief verinnerlichtes Unreinheits- oder Schandgefühl loszuwerden. Wiederum andere Menschen wehren sich schlichtweg gegen die Vorstellung, „total vergiftet“ oder „mit Toxinen überladen“ zu sein. Diese Haltung entspringt wohl eher einem gesunden Selbsterhaltungstrieb und verweist möglicherweise einfach nur darauf, dass sich in den letzten Jahren sowohl die Medien als auch übereifrige Therapeuten und Wellness-Enthusiasten einer gutgemeinten, jedoch unnötigerweise hyperbolisierenden Sprache bedient haben, die physiologische Disaster-Szenarien kommuniziert und folglich unbegründete Ängste schürt. Wie dem auch sei, Tatsache bleibt: „Wo gehobelt wird, da fallen Späne“ – und diese müssen in regelmäßigen Abständen beseitigt werden, wenn wir uns an unserem Prozess fortwährender Selbst-Kreation auf Dauer erfreuen wollen.

»Ganz selbstverständlich wird unser Auto regelmäßig zur Durchsicht gebracht, um Öl- und Filterwechsel oder andere Säuberungen vornehmen zu lassen. Interessanterweise stoßen einige Menschen jedoch auf innere Widerstände, wenn sie dieses simple Prinzip bei sich selbst anwenden sollen.«

### Mentale Reinigung gehört unabdingbar dazu

Wie bereits erwähnt, bezieht sich das Klärungsprinzip nicht nur auf die Ernährung oder die körperlichen Ebenen des Selbst. Gedanken und Gefühle müssen ebenso wie Nahrung mit Hilfe entsprechender Stoffwechselprozesse verarbeitet werden, wobei es auch zu „Verdauungsstörungen“ kommen kann. Werden die hierbei entstehenden mentalen oder emotionalen Rückstände nicht beseitigt, führt das auf lange Sicht zu Blockaden im Geist beziehungsweise in der Gefühlswelt eines Menschen. Ein gutes Beispiel für die Notwendigkeit von Klärungsarbeit sind Affirmationen. Wer beispielsweise beginnt, folgenden Glaubenssatz zu affirmieren: „Ich liebe mich und werde geliebt“, wird gemäß dem universellen Kreationsgesetz „Wir kreieren, was wir denken“ über kurz oder lang liebevolle Erfahrungen manifestieren. Besteht allerdings neben dieser Affirmation noch ein konträrer Glaubenssatz wie: „Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden“, der vielleicht schon über Jahrzehnte aufgrund bestimmter Kindheitserlebnisse unterbewusst affirmiert worden ist, können die gewünschten liebevollen Erfahrungen nicht manifestiert werden. Zwar produzieren beide Glaubenssätze einen Teil zukünftiger Realität, aber die alte Affirmation ist weitaus stärker (da länger internalisiert) und somit im Resultat tonangebend. Damit die neue Affirmation wirksam werden kann, ist es unumgänglich, den alten, verinnerlichten Glaubenssatz mittels geeigneter Prozessarbeit zu klären und bewusst wieder abzugeben.

Unserer heutigen Kultur, in der permanenter Fortschritt und progressive Weiterentwicklung an erster Stelle stehen, mangelt es am notwendigen Bewusstsein für Klärungsarbeit als Voraussetzung für kreatives Wachstum. Klärende Rituale und Reinigungsprozesse sind kaum noch Teil unserer Alltagskultur. Das hat unter anderem dazu geführt, dass der globale Müllberg lebensbedrohliche Ausmaße angenommen hat und wir sowohl individuell als auch kollektiv zwar enorm hohe Ansprüche haben, aber oft nur wenig davon effektiv in die Tat umsetzen können. Als Gesellschaft unternehmen wir große kreative Anstrengungen, erzielen aber unterm Strich wenig zufriedenstellende Resultate, da wir den derzeit in fast allen Bereichen unseres Lebens bestehenden akuten Klärungsbedarf nicht berücksichtigen.

### Ayurvedische Reinigung

Das holistische Heilsystem Ayurveda betrachtet Körper, Geist und Gefühle als eine funktionale Einheit, in der Veränderungen auf einer Ebene automatisch Auswirkungen auf die anderen haben. Die Prozessualität physischer, mentaler und emotionaler Interaktionen wird bei therapeutischen Interventionen bewusst berücksichtigt, um Heilprozessen genügend Raum und Zeit zu geben, sich auf grobstofflichen wie auch subtilen Ebenen natürlich zu entfalten. Ayurvedische Behandlungen sind daher meist behutsam und zeitintensiv, was insbesondere auf Ausleitungsverfahren zutrifft. Das beste Beispiel hier ist Panchakarma: Dieser intensive Reinigungsvorgang ist so komplex und tiefgehend, dass viele Wochen notwendig sind, um den Prozess sicher und effektiv stattfinden zu lassen. Pancha-

© Bild: Jupiterimages



karma-Kuren, die in lediglich ein bis zwei Wochen durchgezogen werden, erzielen meist nur oberflächliche Resultate und können sogar gewebeschädigend sein. Der grundsätzliche ayurvedische Ansatz ist es, Körper, Geist und Emotionen sanft zum Öffnen und Loslassen zu bewegen – und das braucht Geduld und kann nicht im Hauruck-Verfahren geschehen.

### Schnellkuren sind oft zu radikal

Zeit ist ein Faktor, der bei vielen modernen Detox-Methoden nicht ausreichend beachtet wird, was dazu führt, dass diese zu drastisch wirken und den Körper überfordern. Trotz bester Absicht kann das physiologische Beeinträchtigungen hervorrufen und somit den Klärungsbedarf noch erhöhen. Hier ein paar stellvertretende Beispiele:

- **Total-Fastenkuren:** Wird über mehr als zwei Tage komplett auf Essen verzichtet, schaltet Agni auf die Verdauung innerer Substanzen um. Nahrung von außen wird nicht mehr verarbeitet, und es entsteht daher auch kein Hungergefühl. Der Reinigungseffekt ist zwar intensiv, jedoch braucht Agni im Anschluss noch mal ungefähr die doppelte Zeit des Fastens, um Essen wieder richtig verdauen zu können. Dieser entscheidenden Phase wird selten genügend Beachtung geschenkt, was zu Agni-Stress und folglich neuer Schlackenbildung führt. Wird das Fasten dann noch mit der täglichen Einnahme von Glaubersalz und Vata-provozierenden Wasser-Einläufen verschärft, ist die Reinigung sehr aggressiv und kann je nach Konstitution und Befindlichkeit Ungleichgewichte und sogar Schäden hervorrufen.

- **Colon-Hydro-Therapie:** Wasser hat eine härtende und austrocknende Wirkung, was leicht an Händen zu sehen ist, mit denen man für längere Zeit abwäscht. Wird der Dickdarm für ca. eine Stunde mit einer großen Menge Wasser durchspült, trocknet das die Schleimhäute aus und provoziert somit Vata. Die komplette Darmentleerung vermittelt zwar direkt nach der Behandlung ein befreiendes Leichtigkeitsgefühl, jedoch hat der Körper durch die entstandene Leere an Erdung verloren, was zu Vata-Störungen führt, die sich meist erst nach einiger Zeit bemerkbar machen.

- **Gerson-Therapie:** Mit täglichen Kaffee-Einläufen stellt die Gerson-Methode eine drastische Verschärfung der Colon-Hydro-Therapie dar und erweist sich aufgrund zusätzlich großer Mengen an Säften und Gemüsemahlzeiten als enorm aufwendige, kraftzehrende

und oft überfordernde Therapieform, die nur wenige Patienten durchhalten.

- **Leberreinigung:** Mittels Einnahme von Bittersalz, Fruchtsäften und Olivenöl soll beim so genannten liver flush die Leber zur Entgiftung angeregt werden. Abgesehen davon, dass die dabei ausgeschiedenen grünen Gebilde keine Gallensteine, sondern Artefakte der Methode selbst sind, wird diese Quick-Fix-Reinigung meist nur von Menschen mit einer robusten Konstitution toleriert. Wer nicht stabil genug ist und vom flush überfordert wird, kann sich danach schlechter als zuvor fühlen.

Ayurvedisch gesehen, sind derartige Ansätze nicht empfehlenswert, da sie entweder zu wenig Vor- oder Nachbereitung beinhalten oder zu radikal sind und somit kollateralen Schaden anrichten können. In der Charaka-Samhita wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass nur solche Therapien akzeptabel sind, die Behandlungserfolge erzielen, ohne dabei neue Problematik zu verursachen (Nidanasthana 8.23). Auch ist eine rein körperliche Entschlackung aus holistischer Sicht grundsätzlich nicht ausreichend, da physische Katharsis immer mit mentaler und emotionaler Prozessarbeit einhergehen muss, um Klärungserfolge bewusst auf allen Seinsebenen und somit langfristig zu integrieren. Je nach Intensität der Therapieform erfordert dies einen entsprechenden Zeitrahmen, der aber bei vielen modernen Detox-Methoden oft nicht adäquat gegeben ist.

### Eine angemessene Methode finden

Wer das Bedürfnis nach Reinigung verspürt, sollte den eigenen Klärungsbedarf zuerst professionell bestimmen lassen (wenn möglich von einem ayurvedischen oder anderen Spezialisten mit praktischem Verständnis des Amakonceptes), um sich für eine angemessene Methode entscheiden zu können. So ist beispielsweise der Panchakarma-Prozess zwar eine wertvolle Erfahrung und empfehlenswert für die meisten Menschen, aber nicht in allen Fällen wirklich notwendig. Viel einfacher und trotzdem sowohl effektiv als auch sicher ist eine bis zu zehntägige Entschlackungskur mit grünen Mungbohnen, die jederzeit unbedenklich zu Hause durchgeführt werden kann. Eine grüne Mungsuppen-Kur ist eine sanfte Alternative zum Total-Fasten, die alle Doshas harmonisiert, Agni korrigiert, Stoffwechselkanäle reinigt sowie Organe und Gewebe kräftigt. Sie befreit von Schlacken, stimuliert Zirkulation und Kreislauf, leitet Wasser aus Geweben aus,

reduziert Übergewicht und verbessert viele Körperfunktionen. Das erhöht Immunität, setzt innere Heilkräfte frei und verschafft Erdung, Stärke und Vitalität. Der Reinigungseffekt ist am besten, wenn für mehrere Tage ausschließlich Mungsuppe und grünes Blattgemüse gegessen wird. Wer es weniger intensiv und mit mehr Abwechslung gestalten möchte, kann die exzellente Anleitung in YOGA AKTUELL Heft 67 befolgen. Hier sind das Mungsuppen-Rezept sowie zahlreiche Tipps und unterstützende Maßnahmen für eine behutsame Detox-Kur nach ayurvedischen Prinzipien aufgeführt. Parallel oder im Anschluss empfiehlt sich eine Auszeit von Arbeit und alltäglichen Verpflichtungen, um den körperlichen Reinigungsprozess auf subtile Ebenen auszuweiten. Ideal sind einige Tage der Ruhe und Zurückgezogenheit, in denen jeglicher Einfluß von außen vermieden wird und Raum für Schweigen, meditativen Abstand und innere Einkehr entsteht. Das bringt Klarheit, Fokus und Energie für neue kreative Vorhaben.

Ayurveda stellt jedem Aufbauprozess stets einen angemessenen Klärungsprozess voran. So kann Rasayana (Verjüngungstherapie) nur nach Shodhana (Reinigungstherapie) erfolgen, und Essen nur aufgenommen werden, wenn der Magen leer und zu neuer Arbeit bereit ist. Das universell gültige Motto in allen therapeutischen wie auch diätetischen Bereichen im Ayurveda lautet: „Erst klären – dann nähren“.

### Infos



**Sascha Kriese** führt mit seiner Frau Rebecca eine eigene Ayurveda-Praxis in Brighton und unterrichtet die ayurvedische Heilkunst in verschiedenen Ländern Europas.

Nach einem Indienaufenthalt absolvierte er ein 3-jähriges Ayurveda-Studium an der Thames Valley University London und ergänzte dies durch ein Praktikumsjahr an indischen Kliniken sowie persönliche Unterweisungen bei den bekanntesten Ayurveda-Lehrern Indiens. Als Vizepräsident der Ayurvedic Practitioners Association (APA) engagiert er sich mit großem Einsatz in England für die politische Akzeptanz, akademische Anerkennung und regulierte Qualitätssicherung des Ayurveda.

Internet: [www.ayuseva.com](http://www.ayuseva.com)