

# Ayurvedisches Heilfasten

## Onlinekurs



### Einführung

Ayurveda ist eine ganzheitliche Gesundheitslehre aus Indien. Mehr als 5000 Jahre reichen seine Wurzeln zurück, belegt ist dies durch die „Veden“, die ersten schriftlichen Aufzeichnungen. Es heißt, dass sie von Brahma, dem Schöpfer des Weltall, stammen. Der Name kommt aus dem Sanskrit und besteht aus zwei zusammengesetzten Wörtern: *Ayus* bedeutet „Leben“ und *Veda* „Wissen“. Übersetzt heißt Ayurveda also „die Wissenschaft vom Leben“.

Die lange Tradition des Ayurveda beinhaltet viele, sehr effektive Reinigungsmethoden. Das Konzept des ayurvedischen Heilfastens umfasst die verschiedenen Möglichkeiten der Reinigung des Körpers in Verbindung mit einer typgerechten Ernährung. Das große Ziel des Ayurveda ist es, die Verdauungskraft (Agni) zu stärken und damit Stoffe (Ama) auszuscheiden.

*„Nicht der ist gesund, der gut isst, sondern der, der gut verdaut!“ (indisches Sprichwort)*

Im ayurvedischen Heilfasten wird im Gegensatz zum Buchingerfasten nicht komplett auf feste Nahrung verzichtet. Es gehört zu den Methoden des Teilfastens, die ein geringes und gut bekömmliches Nahrungsangebot beinhalten.

Die Nahrungsmittel und Gewürze sind so ausgewählt, dass das Verdauungsfeuer gestärkt wird, damit all unsere Nahrung gut „verbrannt“ werden kann. Damit bleibt am Ende wenig übrig, was uns belastet.

Ein guter Stoffwechsel ist die Grundvoraussetzung für unsere Gesundheit.

Der große Vorteil des ayurvedischen Heilfastens liegt darin, dass die Fastenzeit gut in den normalen Alltag integriert werden kann. Zur gesamten Kur gehören drei Entlastungstage, sechs Heilfastentage und drei Aufbau-tage.

Vom Standpunkt des Ayurveda aus, wird zu zweimaligem Fasten im Jahr geraten. Die Übergangszeiten Frühjahr und Herbst sind dafür gut geeignet. Im Winter wird unser Stoffwechsel langsamer, was ganz natürlich ist. Mit dem ayurvedischen Heilfasten wird durch den Reinigungseffekt wieder Schwung in das ganze Stoffwechselsystem gebracht. Aber auch der Herbst ist gut geeignet für so eine Woche der Entlastung, die im Sommer über angestaute Hitze wird ausgeleitet und der Körper wird für die kältere Jahreszeit vorbereitet.



Wenn man sich auf das ayurvedische Heilfasten einlassen möchte, sollte man Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander oder Kardamom mögen. Durch diese Gewürze wird unser Verdauungsfeuer angeregt und die Nahrung gut verdaut.

In dieser Woche werden alle Gerichte gekocht, auf Rohes wird verzichtet, auch sollten alle Getränke warm getrunken werden.

Es gibt am Tag drei Mahlzeiten. Das Frühstück darf eher leicht ausfallen, ein warmer Hirsebrei mit gedünstetem Obst reicht oft aus. Die Mittagsmahlzeit sollte die größte Mahlzeit am Tag sein, mit gedünstetem Gemüse und Mungdahl (geschälte Mungbohnen). Die letzte Mahlzeit am frühen Abend kann aus einer Suppe und/oder Kitchari bestehen. Kitchari ist eine Kombination aus Basmatireis und Mungdahl.

Alle Rezepte dieser Woche sind detailliert aufgeschrieben und es gibt ein Kochvideo dazu, das die Feinheiten der ayurvedischen Küche erläutert.

Das Essen ist vegetarisch und kohlenhydratarm. In den drei Entlastungstagen sollte auf alle schweren, kalten und rohen Nahrungsmittel verzichtet werden. Das heißt konkret, an diesen Tagen sollte kein Fleisch (und alle daraus gemachte Produkte), kein Fisch, keine Eier, kein Hartkäse, Sahne und Süßigkeiten gegessen werden.

Der Einstieg in die Fastenwoche wird dadurch erleichtert.

Für die 6 Heilfastentage gibt es einen Plan mit den dazugehörigen Rezepten, die teilweise auch auf einem Video erklärt werden.

Dazu gehört die Herstellung von Ghee, das Kochen von Mungdahl und das Zubereiten der Gewürzmischung für die Gemüsegerichte.

In den Aufbautagen können dann wieder langsam Nahrungsmittel integriert werden, die in der Fastenwoche nicht erlaubt sind.



Diese Woche ist für alle geeignet, die sich etwas Gutes tun wollen, mal eine neue Sicht auf eine andere Ernährung erleben möchten und damit vielleicht am Ende den Einstieg in eine bewusstere Ernährung schaffen wollen.

Eine Ernährung nach ayurvedischen Gesichtspunkten, dem Doha entsprechend, ist gut für eine Langzeiternährung geeignet.

Die ayurvedische Typenlehre, nach der der Mensch seiner Konstitution entsprechend in die drei „Bioenergien“ Vata, Pitta und Kapha eingeteilt werden kann, wird im Kurs ausführlich besprochen.

Jedes der drei Doshas steht für ein bzw. zwei Elemente: Vata für Wind, Pitta für Feuer und Kapha für Erde und Wasser.

Obwohl nun jeder Mensch alle drei Doshas in sich vereint, dominieren meistens ein oder zwei Doshas, während die übrigen Doshas deutlich geringer ausgeprägt sind. Die Ausprägung der Doshas bestimmt den Stoffwechseltyp des einzelnen Menschen, sein Temperament und ganz allgemein seine Konstitution.

Hier fünf ayurvedische Tipps für alle drei Doshas, die einfach in den Tagesablauf zu integrieren sind und große Wirkung haben:

1. Tipp: Warmes Zitronenwasser

Das warme Zitronenwasser ist ein hervorragender Start in den Tag. Man trinkt nach dem Aufstehen das warme (nicht zu heiße) Zitronenwasser. Wem es zu sauer ist, der darf etwas Honig mit einrühren, dafür darf die Temperatur des Wassers aber nicht über 40°C betragen.

Das Zitronenwasser regt die Verdauung und Ausscheidung an und versorgt den Organismus gleichzeitig mit Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen.

2. Tipp: Ingwer

Ein weiteres typisch ayurvedisches Getränk mit nachhaltigen Auswirkungen auf die Gesundheit ist der Ingwer Tee. Dazu werden einfach zwei bis drei Scheiben Ingwer mit 200 ml Wasser aufgeköcht oder in der einfacheren Variante mit kochendem Wasser aufgegossen. Wenn der Tee ausgekühlt ist, darf er mit Zitrone und Honig verfeinert werden.

Man findet die scharfe Wurzel aber auch in den Rezepten, z.B. im Kitchari, was im nächsten Tipp erklärt wird.

3. Tipp: Kitchari

Kitchari (darf auch anders geschrieben werden, da die Umschrift nicht einheitlich geregelt ist!) ist ein sehr ausgewogenes und nährendes Gericht, das der Regeneration und Verjüngung dient. Es kann immer mal wieder kurweise für ein bis zwei Wochen als Hauptmahlzeit oder auch einfach zwischendurch gegessen werden.

Es besteht aus Basmatireis mit Mungdahl (halbierte Mungbohnen) sowie einer speziellen Gewürzmischung und Ingwer.

4. Tipp: Triphala

Triphala ist ein Kräuter-Präparat, das sich für fast jeden Menschen und jede Konstitution eignet, da es alle Doshas gleichermaßen reguliert. Triphala ist wohl eines der wichtigsten und am häufigsten verordneten Präparate in der ayurvedischen Medizin.

Triphala besteht aus drei verschiedenen ayurvedischen Früchten (Amalaki, Bibhitaki und Haritaki) und wird deshalb auch oft Dreifrucht genannt.

Es fördert die Verdauung, Ausscheidung und reinigt die Shrotas, die Energie-Kanle im Körper. Deshalb sollte es bei keiner ayurvedischen Kur fehlen.

5. Tipp: allgemeine ayurvedische Ernhrungsregeln

- Die größte Mahlzeit des Tages sollte mittags eingenommen werden, da dann das Verdauungsfeuer am stärksten ist. Das Frühstück sollte eher bescheiden ausfallen, da der Körper am Morgen noch mit der Reinigung beschäftigt ist.
- Zu den Mahlzeiten sollte nichts getrunken werden, da dies die Verdauungssäfte zu sehr verdünnen würde.
- Es ist besser nichts Kaltes zu trinken, auch Wasser sollte heiß oder zumindest zimmerwarm getrunken werden. Warmes Wasser hat eine reinigende und verdauungsfördernde Wirkung und raubt dem Körper darüber hinaus keine Energie.

Das reinigende „ayurvedische Wasser“ wird in einem offenen Topf ca. 20 min geköchelt. Dann sollte es in eine Thermoskanne gefüllt über den Tag verteilt getrunken werden.

- Früchte sollten am besten allein für sich gegessen und nicht mit anderen Lebensmitteln gemischt werden.



## Wochenablauf

### 1. Tag (Samstag)

19.00 Uhr erster Abend mit Informationen für die Woche

### 2. Tag (Sonntag)

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5 h Yoga

17.30 Uhr ca. 1 h Gesprächsrunde mit dem Thema ayurvedische Doshas/Typen

### 3. Tag (Montag)

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5 h Yoga

18.45 Uhr ca. 1 h Gesprächsrunde mit Tipps für den ayurvedischen Tagesablauf

### 4. Tag (Dienstag)

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5 h Yoga

17.30 Uhr ca. 1 h Gesprächsrunde, anschließend Yoga Nidra

### 5. Tag (Mittwoch)

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5 h Yoga

17.30 Uhr ca. 1 h Gesprächsrunde mit dem Thema ayurvedische Ernährung

### 6. Tag (Donnerstag)

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5 h Yoga

17.30 Uhr ca. 1 h Gesprächsrunde anschließend Yin Yoga

### 7. Tag (Freitag)

8.30 Uhr ca. 1/2 h Gesprächsrunde und anschließend 1,5 h Yoga

17.30 Uhr ca. 1 h Gesprächsrunde mit Austausch der Erfahrungen

### 8. Tag (Samstag)

8.30 Uhr ca. 1 h Abschlussrunde anschließend 1 h Yoga



# Ernährungsplan des ayurvedischen Heilfastens

Dies ist ein Vorschlag, zum Kurs gibt es noch weitere Rezepte.



## 1. Tag

Abendessen: Möhren-Orangensuppe mit Ingwer

## 2. Tag

Frühstück: Hirsebrei mit gedünstetem Obst

Mittagessen: Fenchel-Gemüse mit Tomatensoße und Mungdahl

Abendessen: Brokkoli-Suppe mit gerösteten Kürbiskernen

## 3. Tag

Frühstück: Erdmandelbrei mit gedünstetem Apfel

Mittagessen: Zuckerschoten mit Möhren und Currysoße, Mungdahl

Abendessen: Rote Bete-Suppe mit gebratenen Birnen

## 4. Tag

Frühstück: Kokosreis mit angerösteten Mandeln

Mittagessen: Blumenkohl mit Mandelsoße und Mungdahl

Abendessen: Hokkaido-Suppe mit Apfelsaft

## 5. Tag

Frühstück: Quinoa-Müsli mit Apfel und Birne

Mittagessen: Spitzkohl mit Kokos-Ananas-Möhren und Mungdahl

Abendessen: Fenchelsuppe mit gerösteten Mandeln

## 6. Tag

Frühstück: Erdmandelbrei mit gedünstetem Obst

Mittagessen: Brokkoli mit Meerrettichsoße und Mungdahl

Abendessen: Süßkartoffelsuppe mit gebratener Ananas

## 7. Tag

Frühstück: Hirsebrei mit gedünsteter Birne

Mittagessen: Ofengemüse mit herzhafter Soße und Mungdahl

Abendessen: Tomatensuppe

## 8. Tag

Frühstück: Dinkelgries mit Cashewnüssen