

# Die Ayurveda-Fastenkur



*Kerstin Rosenberg ist eine international bekannte Ayurveda-Spezialistin und Autorin. Seit mehr als 20 Jahren bildet sie Menschen in Ayurveda-Ernährung, -Therapie und -Psychologie aus. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda und hat als Buchautorin viele Ayurveda-Bücher veröffentlicht. Zu aktuellen Ayurveda-Themen bloggt Kerstin Rosenberg auf [www.rosenberg-ayurved.com](http://www.rosenberg-ayurved.com).*

## Kerstin Rosenberg

Jedes Frühjahr startet im ayurvedischen Jahreskalender ab Ende Februar die beste Zeit für Fasten- und Reinigungskuren. Hier befreit sich der Körper auf natürliche Weise von seinen im Winter angesammelten Schlacken und gewinnt neue Vitalität und Leichtigkeit.

Dabei ist *langaham* (Fasten) ein wunderbares Instrument der Selbstbehandlung, um den Stoffwechsel zu stärken und einen umfassenden Umbau der Gewebe zu initiieren.

Zum Abnehmen jedoch ist eine Fastenkur nicht das ausschließliche Allheilmittel. Zwar baut der Körper während der Fastenzeit Substanz (*Kapha*) ab und verliert an Gewicht und Umfang, doch sobald wir wieder mit dem Essen beginnen, geht der Anzeiger auf der Waage erneut nach oben. Es sei denn, wir starten nach dem Fastenprogramm mit einer gezielten Diät, die den Gewebsumbau, bzw. -Abbau nun weiter voran bringt. Denn die Reinigung bereitet nur den optimalen Nährboden für die darauf folgende Heildiät.

Und dies ist das eigentliche Ziel einer ayurvedischen Fastenkur:

1. Das Verdauungsfeuer (*Agni*) stärken, um Stoffwechselschlacken (*Ama*) zu beseitigen.

2. Die Zirkulationskanäle (*Srotas*) öffnen, um neue Bewegung und Versorgung in den Zellstoffwechsel (*Dhatvagni*) zu bringen.

Auf der psycho-mentalenen Ebene stärken Reinigungsprozesse den Selbstausdruck im Raum (*Āther*) und ermöglichen tiefe Selbsterkenntnisse und Ablösungsprozesse von alten Mustern und Abhängigkeiten.

## Fastenkuren mit und ohne Essen

Je nach Konstitution empfiehlt Ayurveda unterschiedliche Fastenkuren: Von ganz streng nur mit heißem Wasser, Ingwertee und etwas Reisbrühe für *Kapha*-Typen bis zu leichten „Suppenkuren“ mit drei kleinen, warmen Mahlzeiten am Tag für *Vata*-Typen. Wichtig dabei ist immer, dass der Organismus zur Ruhe kommt und kein Stress oder Aufregung den Entgiftungsprozess behindern.

Die unterschiedlichen Rezepturen der ayurvedischen Fasten- bzw. Diätküche heißen *Manda*, *Peya*, *Vilepi* und *Khichari*. Dabei ist *Manda*, das Reiswasser die klassische „Fastenspeise“, welche durch ihre leichten und ausgleichenden Eigenschaften die intensivste Wirkung zur Entgiftung hat. Wer hingegen etwas mehr Stabilität in seinem Reinigungsprozess benötigt, der sollte während seiner Fastentage etwas *Peya* zu sich nehmen. Die dünne Reissuppe stärkt die *Doshas* (Körpersäfte) und *Agni* (Stoffwechsel) und wirkt mit der Zugabe von speziellen Gewürzen auch gegen vielerlei Beschwerden.

Ergänzt werden diese dünnen Reisbrühen während der Fastenkur von Ingwerwasser am Morgen sowie Kräutertees, verdünnten Fruchtsäften und viel heißem Wasser verteilt über den ganzen Tag.

## Die Ayurveda- Fastenkur

Nach den Fastentagen stärken wir den Körper wieder mit *Vilepi* und *Khichari*. *Vilepi* ist eine dicke Reissuppe, welche als klassische Heilkost verabreicht wird und das *Agni* anfeuert. Die *Caraka samhita*, das wichtigste Ayurveda-Lehrbuch beschreibt 30 verschiedene *Vilepi*-Rezepte zur Behandlung von verschiedenen Beschwerden. Mit *Khichari* einem Gericht aus Reis, Linsen und Gemüse schließt die Fastenkur ab.



### Rezepte:

#### Heißes Wasser / Ingwerwasser

1 Liter Wasser

evtl. 2 Scheiben frischer Ingwer (0,5 cm breit)

Heißes Wasser, bzw. Ingwerwasser sollte mindestens 15 Minuten im offenen Kochtopf abgekocht werden. Dies stärkt die leichten, reinigenden und auskratzenden Eigenschaften.

#### Manda – Reiswasser

2 EL Reis

560 ml Wasser

Den Reis in einem Topf (ohne Fett) unter Rühren leicht anrösten. Das Wasser zufügen und für 45 Minuten köcheln lassen. Das Wasser absieben und auf-

fangen. Das Reiswasser über den Tag verteilt im Wechsel mit heißem Wasser oder Ingwerwasser trinken.

#### Peya – dünne Reissuppe

1 Teil Reis

14 Teile Wasser

Reis und Wasser für 45 Minuten köcheln lassen. Die Reissuppe mit etwas Steinsalz und evtl. Gewürzen abschmecken.

#### Einsatz von Gewürzen in der Reissuppe:

*Cumin* bei Schweregefühl.

*Zimt* und *Pfeffer* bei Asthma.

*Kardamom* bei Übelkeit.

*Ajweil* und *Hing* bei Vata-Störungen.

*Koriander* und *Kardamom* bei Pitta-Störungen.

*Ingwer*, *schwarzer Pfeffer* und *Basilikum* bei Kapha-Störungen.

#### Vilepi – dicke Getreidesuppe

1 Teil Getreide

4 – 5 Teile Wasser oder Kräuterabkochung

Das Getreide im einem Topf (ohne Fett) unter Rühren leicht anrösten. Das Wasser zufügen und so lange köcheln lassen, bis das Getreide ganz weich ist.

#### Ablauf einer Fastenkur

Ein Ayurveda-Fastenprogramm dauert üblicherweise eine Woche und beinhaltet 3 Fastentage, einen Vorbereitungstag und drei Auftage. Eine liebevolle Umgebung und Betreuung, warme Kleidung und viel Bettruhe sind die Grundvoraussetzung für diese harmonische, effektive und vitalisierende Fastenkur. Ältere oder kranke Menschen sollten ein Fastenprogramm nicht ohne Absprache mit einem verantwortlichen

Ayurveda-Arzt, Therapeuten oder Ernährungsberater durchführen.

### Einleitungstag

Der Einleitungstag ist ein Entlastungstag und dient zur Vorbereitung auf die intensiven Fastentage. Wir kommen zur Ruhe und bereiten den Körper auf seine tiefgreifende Reinigungsarbeit vor. Ein stoffwechsellanregendes Bewegungsprogramm, reinigende Maßnahmen der ayurvedischen Morgenroutine und warme Ölmassagen sind die ideale Einstimmung für diesen Tag. Stehen sie früh auf und starten sie ihren Tag mit heißem Ingwerwasser und ayurvedischer Morgenroutine. Harmonisieren sie Körper und Geist mit einem angemessenem Yoga- und Meditationsprogramm.

Nutzen sie den Einleitungstag, um viel zu trinken und sich auszuruhen. Mittags- oder Tagesschlaf sollten sie allerdings unter allen Umständen vermeiden. Diese erhöhen das *Kapha-Dosha* und behindern den Ausleitungsprozess. Die Nahrung während des Einleitungstages sollte aus leichten Gemüsen, Getreiden und *Khichari* bestehen. Am Mittag sind gekochter Reis, Mungdal und dazu ein Fenchel-, Kürbis- oder Rote-Bete-Gemüse sehr gut bekömmlich und am Abend eine kräftige Gemüsesuppe. Als Gewürze können Salz, Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander und etwas Hing den Geschmack und die Bekömmlichkeit der Speisen verbessern.

### Reinigungstage

Die Reinigungstage bestehen normalerweise aus 3 Fastentagen. Diese Hauptphase der Entschlackungskur ist für den gesamten Organismus sehr anstrengend. Bleiben sie an diesen Tagen im Hause und vermeiden sie körperliche

und geistige Anstrengung und den Umgang mit anderen Menschen.

Während der Reinigungstage nehmen wir ausschließlich warme und flüssige Substanzen zu uns. Je nach Konstitution oder Bedürfnis können die Getränke von sehr leicht (Wasser, Ingwerwasser und Reiswasser) bis leicht-stärkend (Wasser, Ingwerwasser, Reissuppe) variieren, welche generell im halbstündigen Rhythmus eingenommen werden.

### Tagesplan für Reinigungstage

| Zeit  | Empfehlung   |
|-------|--|
| 7.00  | Gleich nach dem Aufstehen<br>2 Gläser warmes, abgekochtes Wasser trinken, wenn möglich den Darm entleeren und den Mund, Zunge und Zähne mit der ayurvedischen Morgenroutine reinigen |
| 7.30  | Yoga- und/oder Meditationsprogramm   |
| 8.00  | Selbstmassage mit Sesamöl und/oder erweitertes Yoga-Meditationsprogramm  |
| 8.30  | 1 Tasse Ingwertee mit etwas Honig  |
| 9.00  | 1 Glas warmes Wasser trinken   |
| 9.30  | Manda-Reisbrühe  |
| 10.00 | 1 Glas warmes Wasser trinken   |
| 10.30 | Manda-Reisbrühe  |
| 11.00 | 1 Glas warmes Wasser trinken   |
| 11.30 | Manda-Reisbrühe  |

|       |   |
|-------|---|
| 12.00 | 1 Glas warmes Wasser trinken                                  |
| 12.30 | Manda-Reisbrühe*  |
| 13.00 | Entspannen sie sich, aber machen sie keinen Mittagsschlaf     |
| 13.30 | 1 Glas warmes Wasser trinken                                  |
| 14.00 | Manda-Reisbrühe   |
| 14.30 | 1 Glas warmes Wasser trinken                                  |
| 15.00 | Manda-Reisbrühe   |
| 15.30 | 1 Glas warmes Wasser trinken                                  |
| 16.00 | Trinken sie einen typgerechten Kräutertee mit Honig           |
| 16.30 | 1 Glas warmes Wasser trinken                                  |
| 17.00 | Manda-Reisbrühe   |
| 17.30 | 1 Glas warmes Wasser trinken                                  |
| 18.00 | Manda-Reisbrühe*  |
| 18.30 | Nun nur noch trinken, wenn sie wirklich durstig sind          |
| 19.00 | Den Tag ausklingen lassen, entspannen, meditieren...          |
| 20.00 | Massieren sie sich die Füße mit Ghee oder Johanniskrautöl ein |

*\*Alternativ können in einer abgeschwächten Fastenkur zur Mittagszeit um 12.30 und am Abend um 18.00 auch ein Vilepi oder Kichari gegessen werden.*

### Aufbautage

Die Auftage sind für unseren empfindlichen und sensiblen Stoffwechsel äußerst wichtig. Sie gehören ebenso zur Fastenkur wie die Reinigungstage zuvor und entscheiden maßgeblich über den langfristigen Erfolg des Kur-



## Die Ayurveda- Fastenkur



programms. Die schwierigste Herausforderung der gesamten Fastenkur ist es nun, während der Aufbautage nicht zuviel zu essen. Denn sobald wir in den Aufbautagen den Magen überladen, überfordern wir das Verdauungssystem und die Neubildung der *Dhatus* bricht zusammen, da das *Agni* nun streikt.

Am 1. Aufbautag sind maximal 1/4 der gewohnten Nahrungsmenge erlaubt (ca. 1/2 Hand voll pro Mahlzeit). Am 2. Aufbautag können wir schon die doppelte Menge verdauen (ca. die Hälfte der gewohnten Nahrungsmenge) und am 3. Aufbautag ist 3/4 der gewohnten Nahrungsmenge gut verträglich.

Als optimale Heilkost wird in den Aufbautagen ein *Khichari* mit Reis, Linsen und Gemüse zubereitet. Für diesen gibt es unzählige Rezepte, in denen die Hülsenfrüchte und Gemüsesorten je nach Konstitution und Beschwerdebild unterschiedlich ausgewählt werden. Am besten allgemein verträglich sind Basmatireis, Mungo-Bohnen und süße Gemüse wie Karotte, Fenchel, Kürbis oder Rote Bete. Wichtig bei der Zubereitung ist die Zugabe von genügend Fett (Ghee oder Sesamöl), Salz und etwas Zitronensaft, um die Verträglichkeit der Hülsenfrüchte zu gewährleisten.

### Grundrezept Khichari

50 g *Basmati-Reis*  
50 g *gelbe Mungobohnen*  
500 ml *heißes Wasser*  
1 TL *Ghee*  
1 *dünne Scheibe frischer Ingwer*  
1/2 TL *Cuminsamen*  
1/2 TL *Ajweil*  
11 *MS Hing*  
1/2 TL *Salz*  
1-2 TL *Zitronensaft*

1. Den Reis und die Mungo-Bohnen unter fließendem Wasser waschen.
2. Ghee in einen Topf erhitzen, Gewürze hinzufügen und anrösten. Reis und Mungobohnen zufügen und ebenfalls kurz anrösten.
3. Nun das heiße Wasser aufgießen und mit den anderen Zutaten aufkochen.
4. Im geschlossenen Kochtopf ca. 40 Minuten sanft köcheln lassen.
5. Salz und Zitronensaft zufügen.

Kontaktadresse

Rosenberg Gesellschaft

für ganzheitliche Gesundheit

Et Bildung GmbH

Forsthausstraße 6

63633 Birstein

tel: +49 (0) 6054-9131-0

fax: +49 (0) 6054-9131-36

kerstin.rosenberg@ayurveda-akademie.org

www.ayurveda-akademie.org