



Ayurvedakur – Ausleiten und entgiften

Autor: Prof. Dr. Martin Mittwede

Aktualisiert: 26 August 2020

Eine Ayurvedakur kann vieles wieder ins Lot bringen. Ayurveda, die alte indische Heilslehre, betrachtet Gesundheit als etwas, das entsteht, wenn wir wieder in Fluss kommen, wenn also die Prozesse im Stoffwechsel ungehindert und balanciert stattfinden können. Daher legt der Ayurveda nicht nur im Krankheitsfall Wert darauf, dass wir den Körper reinigen und entgiften, sondern empfiehlt eine regelmässige Entgiftung – eine Ayurvedakur – auch vorbeugend, also zur Bewahrung der Gesundheit. Eine Ayurvedakur sowie auch einzelne ayurvedische Entgiftungs- und Entlastungsmassnahmen lassen sich sehr gut zu Hause umsetzen.

Ayurvedakur zur Entgiftung

Die Ausleitungsverfahren des [Ayurveda](#) werden unter dem Namen „Pancakarma – die fünf Handlungen“ zusammengefasst. Folglich gehören zu einer umfassenden [Ayurvedakur](#) das therapeutische Abführen, das therapeutische Erbrechen, Einläufe, Verabreichung von Heilsstoffen in die Nase, Blutreinigung und Aderlass. De facto bezeichnet eine Pancakarma Ayurvedakur aber ein komplexes System der Therapie, zu dem auch vorbereitende und nachbereitende Massnahmen gehören, u. a. die bekannten ayurvedischen Ölmassagen.

Reinigende Ayurvedakuren sollten immer individuell auf den Patienten abgestimmt werden, dabei werden die individuelle Konstitution und das aktuelle Beschwerdebild berücksichtigt. Da eine Ayurvedakur immer auch anstrengend ist, gilt es, auch auf die vorhandene Stärke und Widerstandskraft der Patienten zu schauen. Nicht selten bleibt dieser Aspekt bei einer weiten Kur-Reise nach Indien oder Sri Lanka unberücksichtigt.

Individuelle Ayurvedakur

Für jede einzelne Massnahme einer Ayurvedakur werden in den alten Texten Hinweise gegeben, wann sie durchgeführt werden sollten und wann nicht; daher ist eine Anleitung durch einen erfahrenen und gut ausgebildeten Therapeuten unumgänglich. Hier unterscheiden sich einfache Wellnesskuren, die in der Regel nach einem festen Schema durchgeführt werden, von wirklich umfassenden Ayurvedakuren, also medizinischen Pancakarma-Anwendungen, bei denen ein detailliert auf den Patienten abgestimmter Behandlungsplan umgesetzt wird.

Hinweise auf qualifizierte Ayurveda-Therapeuten finden sich auf der Homepage des Verbandes der Europäischen Ayurveda-Mediziner und Therapeuten e.V.: [Europäischer Ayurveda-Verband](#)

Nicht gerade eine Panchakarma-Kur, aber doch eine sanfte Ayurvedakur mit einigen Entlastungstagen kann jeder auch zu Hause durchführen.

Die häusliche Ayurveda-Frühjahrskur

Jedes Frühjahr ist auch im ayurvedischen Jahreskalender eine gute Zeit für eine reinigende Ayurvedakur. Hier befreit sich der Körper auf natürliche Weise von seinen im Winter angesammelten Belastungen und gewinnt neue Vitalität und Leichtigkeit. Dabei ist *langhana*, die erleichternde Vorgehensweise, ein wunderbares Instrument im Rahmen einer selbst organisierten Ayurvedakur, um den Stoffwechsel zu stärken und einen umfassenden Umbau der Gewebe zu initiieren.

Der Ayurveda verfolgt mit der Erleichterungstherapie verschiedene Ziele: So wird einerseits das Verdauungsfeuer (Agni) gestärkt, um Stoffwechselschlacken (Ama) zu beseitigen. Andererseits

werden die Zirkulationskanäle (Srotas) geöffnet, um neue Bewegung und Versorgung in den Zellstoffwechsel (Dhatvagni) zu bringen.

Entlastende Ayurvedakuren mit und ohne Essen

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

Doshas und Agni mit einer Ayurvedakur stärken

Im Laufe der Ayurvedakur - die meist etwa eine Woche lang dauert - kommen unterschiedliche Rezepturen der ayurvedischen Fasten- bzw. Diätküche zum Einsatz: Sie heissen Manda, Peya, Vilepi und Khichari. Dabei ist Manda, das Reiswasser, die klassische „Entlastungsspeise“, 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 der Entlastungstage seiner Ayurvedakur etwas Peya zu sich nehmen. Die dünne [Reissuppe](#) stärkt die Doshas (Körper-Regulatoren) sowie den Agni (Stoffwechsel) und wirkt mit der Zugabe von speziellen Gewürzen auch gegen vielerlei Beschwerden.

Ergänzt werden diese dünnen Reisbrühen mit Ingwerwasser am Morgen sowie Kräutertees, verdünnten Fruchtsäften und viel heissem Wasser verteilt über den ganzen Tag. Nach den Entlastungstagen der Ayurvedakur stärken wir den Körper wieder mit Vilepi und Khichari. Vilepi ist eine dicke Reissuppe, welche als klassische Heilkost verabreicht wird und den 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 diese sanfte Ayurvedakur ab.

Nachfolgend finden Sie die wichtigsten Rezepte für eine entlastende und reinigende Ayurvedakur:

Ayurveda Rezepte für eine sanfte Ayurvedakur

Heisses Wasser / Ingwerwasser

Zutaten: 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

Zutaten: 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 auffangen. Das Reiswasser über den Tag verteilt im Wechsel mit heissem Wasser oder Ingwerwasser trinken.

Peya – dünne Reissuppe

Zutaten: 1 Teil Reis und 14 Teile Wasser

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

Einsatz von Gewürzen in der Reissuppe:

- Cumin bei Schweregefühl
- Zimt und Pfeffer bei Asthma
- Kardamom bei Übelkeit
- Ajwain und Hing bei Vata-Störungen
- Koriander und Kardamom bei Pitta-Störungen
- Ingwer, schwarzer Pfeffer und [Basilikum](#) bei Kapha-Störungen

Vilepi – dicke Getreidesuppe

Zutaten: 1 Teil Getreide und 4 - 5 Teile Wasser oder Kräuterabkochung

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

Leichter Khichari für die Ayurveda-Reinigungstage

Zutaten:

- 5 Tassen Wasser
- 1 Tasse weisser Basmatireis
- 1/2 Tasse gespaltene, gelbe Mungo-Bohnen
- 1/2 Teelöffel Ajwan-Samen
- 1/2 Teelöffel Koriandersamen
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- 2 Teelöffel reines Ghee
- 1 Teelöffel Steinsalz
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- Den Reis und die Mungbohnen waschen und anschliessend in einem Topf erhitzen, trocknen und leicht anrösten.
- Die Samen in einer kleinen gusseisernen Pfanne einige Minuten lang bei geringer Hitze anrösten und anschliessend mörsern.
- Ghee erhitzen, die Gewürze darin anrösten und die Reis-Mungbohnen-Mischung zufügen. Das Wasser auffüllen. Zum Kochen bringen und 30 Minuten köcheln lassen.
- Salz und Zitronensaft zufügen. Eventuell nochmals mit etwas mehr Gewürzen abschmecken.

Khichari mit Gemüse für die Ayurveda-Aufbautage

Zutaten:

- 100g Basmati-Reis
- 50 g gelbe Mungobohnen
- 1 Karotte
- ½ Fenchelknolle
- 2 TL Ghee
- 1 dünne Scheibe frischer Ingwer
- 1 TL Cuminsamen
- 1 MS Chili
- 1 MS Asafötida
- 1/2 Koriander, gemahlen
- 1/4 TL Fenchelsamen
- 1/2 TL Steinsalz

Zutaten:

- Den Reis und die Mungobohnen unter fließendem Wasser waschen. Anschliessend Reis und Mungobohnen in einem Topf ohne Fett trocknen und kurz anrösten. Das Gemüse schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Gewürze hinzufügen, kurz anrösten.
- Nun das Gemüse kurz anbraten und die Reis-Dal-Mischung zufügen.
- Anschliessend 500 ml Wasser aufgiessen, umrühren und zum Köcheln bringen.
- Das Salz zufügen und den Khichari im geschlossenen Kochtopf 30 Minuten sanft köcheln lassen. Bitte sobald es anfängt zu kochen, nicht mehr umrühren, sonst wird die Suppe nicht sämig!

Ablauf einer entlastenden Ayurvedakur

Die entlastende Ayurvedakur dauert üblicherweise eine Woche und beinhaltet einen Einleitungstag, drei Reinigungstage und drei Aufbautage. Eine liebevolle Umgebung und Betreuung, warme Kleidung und viel Bettruhe sind die Grundvoraussetzung für diese harmonische, effektive und vitalisierende Ayurvedakur. Ältere oder kranke Menschen sollten auch eine sanfte Ayurvedakur nicht ohne Absprache mit einem verantwortlichen Ayurveda-Arzt oder -Therapeuten durchführen.

Der Einleitungstag der Ayurvedakur

Der Einleitungstag der Ayurvedakur ist ein Entlastungstag und dient zur Vorbereitung. Wir kommen zur Ruhe und bereiten den Körper auf seine tiefgreifende Reinigungsarbeit vor. Ein stoffwechsellanregendes Bewegungsprogramm, reinigende Massnahmen der ayurvedischen Morgenroutine ([Ölziehen](#), Zunge reinigen o. ä.) und warme Ölmassagen sind die ideale Einstimmung für diesen ersten Tag der Ayurvedakur:

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 Ihrer Ayurvedakur sollte aus leichten Gemüsen, Getreiden und Khichari bestehen. Sehr gut bekömmlich sind gekochter Reis, [Linsen](#) ([Mung-dal](#)) und dazu ein Fenchel-, Kürbis- oder Rote-Bete-Gemüse am Mittag sowie eine kräftige Gemüsesuppe am Abend. Als Gewürze können Salz, [Kreuzkümmel](#), [Ingwer](#), [Koriander](#) und etwas Asa foetida (Hing) den Geschmack und die Bekömmlichkeit der Speisen verbessern.

Die Reinigungstage der Ayurvedakur

Die Reinigungstage der sanften Ayurvedakur bestehen normalerweise aus 3 Tagen. 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 Ihrer Ayurvedakur nehmen Sie ausschliesslich warme und flüssige Substanzen zu sich. Je nach Konstitution oder Bedürfnis können die Getränke von sehr leicht (Wasser, Ingwerwasser und Reissuppe) bis leicht-stärkend (Wasser, Ingwerwasser, Reissuppe) variieren, welche generell im halbstündigen Rhythmus eingenommen werden.

Tagesplan für die Reinigungstage der Ayurvedakur

Nachfolgend finden Sie einen Tagesplan für die Reinigungstage der Ayurvedakur:

--	--

Uhrzeit	Empfehlungen
7:00	Nach dem Aufstehen 2 Gläser warmes, abgekochtes Wasser trinken, 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 leicht gesüsst mit etwas Honig bei Trinktemperatur
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 leicht gesüsst mit etwas Honig bei Trinktemperatur
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 Ghee oder Johanniskrautöl in Ihre Füße ein.

** Alternativ können in einer abgeschwächten Ayurvedakur zur Mittagszeit um 12.30 Uhr und am Abend um 18.00 Uhr auch ein Vilepi oder Khichari gegessen werden.*

Die entsprechende Tabelle mit dem Tagesplan zum Ausdrucken [finden Sie hier unter diesem Link](#).

Die zeitliche Routine soll Ihnen helfen, wirklich eine ausreichende Menge an Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Es geht darum, dem Körper immer wieder das Signal zu geben, dass er ausscheiden kann. Achten Sie daher an diesen Tagen besonders auf Ihre Verdauung und unterstützen Sie diese ggf. mit einem [Einlauf](#).

Die Aufbau- und Entlastungstage der Ayurvedakur

Die Aufbau- und Entlastungstage der sanften Ayurvedakur sind für unseren empfindlichen und sensiblen Stoffwechsel äusserst wichtig. Sie entscheiden massgeblich über den langfristigen Erfolg der Ayurvedakur. Die schwierigste Herausforderung der gesamten Ayurvedakur ist es nun, während der Aufbau- und Entlastungstage nicht zu viel zu essen. Denn sobald wir in den Aufbau- und Entlastungstagen den Magen überladen, überfordern wir das Verdauungssystem, und die Neubildung der Dhatus bricht zusammen, da der Agni nun streikt - was für das Ergebnis einer jeden Ayurvedakur kontraproduktiv wäre.

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

Als optimale Heilkost wird in den Aufbau- und Entlastungstagen sanfter Ayurvedakuren ein Khichari mit Reis, Linsen und Gemüse zubereitet. Für den Khichari 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 etwas Fett ([Ghee](#) oder [Sesamöl](#)), Salz und etwas [Zitronensaft](#), um die Verträglichkeit der Hülsenfrüchte zu gewährleisten.

Während der gesamten reinigenden Ayurvedakur ist sanfte Bewegung hilfreich. Es gilt aber, sich warm zu halten und den Organismus nicht zu überlasten. Gerade wenn Sie sich während der Ayurvedakur selbst mit warmem Öl massieren, öffnen sich die Poren, und es entsteht ein starkes Wärmebedürfnis. Kälte und Wind sind dann wirklich nur störend.

Die Zeit nach der Ayurvedakur

Die beste Ayurvedakur hat keinen wirklich nachhaltigen Effekt, wenn wir danach genau so weiter machen wie zuvor. Der Vorteil der Ayurvedakur zur Frühjahrsreinigung ist, dass wir ein neues Gefühl für unseren Körper bekommen, wieder besser spüren, was uns gut tut und was nicht. Die

Geschmacksnerven bekommen wieder mehr Sensibilität. Dadurch fällt es leichter, tatsächlich ein paar neue Schritte zu gehen.

Hier sind nun einige praktische Tipps für den Alltag, die Ihnen helfen können, sich auch nach Ihrer Ayurvedakur wohl zu fühlen und gesund zu bleiben. Nehmen Sie sich aber nicht zu viel vor, sondern versuchen Sie, einen entspannten und balancierten Rhythmus zu finden.

1. Behalten Sie einige Elemente der Ayurvedakur auch im weiteren Alltag bei, z. B. das regelmässige Trinken von heissem Wasser, die Ölmassage (vielleicht 2-3 Mal in der Woche) oder das Yoga- und Meditationsprogramm.
2. Sorgen Sie auch nach der Ayurvedakur für regelmässige sanfte Bewegung, die Ihnen Freude bereitet.
3. Gönnen Sie sich ab und zu ein paar Stunden, die Sie nur für sich nutzen. Dabei geht es nicht darum, ein volles Freizeitprogramm zu absolvieren, sondern wirklich Luft und Raum für sich selbst zu geben.
4. Achten Sie auf Ihren Sättigungspunkt. Allein indem man auf die Menge des Essens schaut, wird schon für etwas Entlastung gesorgt.
5. Reduzieren Sie Ihren Konsum von Fleisch, Wurst und Ei und ersetzen Sie diese durch jene wohlschmeckenden und gut gewürzten Gemüsespeisen und Hülsenfrüchte, die Sie schon während Ihrer Ayurvedakur kennenlernten.
6. Planen Sie einen wöchentlichen Entlastungstag in Ihre Routine ein - quasi eine kleine eintägige Ayurvedakur - wobei Sie entsprechend der obigen Vorschläge nur leicht essen oder sogar nur flüssige Nahrung zu sich nehmen.
7. Erfüllen Sie sich nach Möglichkeit in jedem Monat einen Herzenswunsch. Geniessen Sie die damit verbundene Lebensfreude - natürlich ohne ein schlechtes Gewissen.

Die Grundidee des Ayurveda und damit einer jeden authentischen Ayurvedakur ist es, die Balance im Leben zu fördern bzw. wieder herzustellen. Das geschieht undogmatisch und individuell. Finden Sie heraus, was Sie wirklich stärkt. Die bewusste Wahrnehmung und der Kontakt mit sich selbst sind dabei die wichtigen Schlüssel.

Welcher Ayurveda-Typ sind Sie

Wir haben einen Ayurveda-Test online gestellt mit dem Sie herausfinden, [welcher Ayurveda-Typ Sie sind](#).

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker