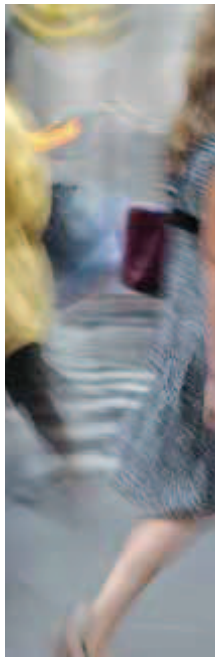


TEIL 1



Ernährung



Bewegung



Entspannung

## LIFESTYLE-BEGRIFF ODER SINNVOLLES PROGRAMM

# Detox-Kur

Text: Lucia Nirmala Schmidt

Gesundheit heißt auf Sanskrit »svasthya« und kann mit »im Selbst verankert sein« oder »im Selbst ruhen« übersetzt werden. Einer der besten Wege, um Körper und Geist zu regenerieren und ins Gleichgewicht zu bringen, ist ein Detox-Programm bestehend aus den Säulen Reinigung, Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Ein Detox-Programm hilft, tief sitzende Schlacken und Schleim zu lösen, die sich im Körpergewebe und Darm angesammelt haben und die Hauptursache sind für Unwohlsein, viele Krankheiten, Allergien, Antriebsschwäche und ein schwaches Immunsystem. Regelmässig durchgeführt befreit das Programm von physischem und psychischem Ballast und schafft Klarheit, Bewusstheit, Leichtigkeit, Vitalität und Freude.

### Durchlässig bleiben für die feinstoffliche Energie

Die Ansammlung von Säuren und Schlacken im Bindegewebe und in den Gelenken macht nicht nur den Körper träge. Sie drückt auch aufs Gemüt und schränkt zudem unsere Wahrnehmung für subtile Energien ein. Wenn wir in unserer Yoga-Praxis fein, offen und durchlässig sein wollen für die subtilen Energien, die wir mittels unserer Übungspraxis entwickeln, müssen wir gleichzeitig zentriert, stark und klar sein. So steht es auch in den Quellentexten des Haṭha-Yoga. Genau so, wie unsere feinstofflichen Körper, der Emotional- und Mentalkörper, auf den gut funktionierenden Stoffwechsel des grobstofflichen Körpers angewiesen sind, werden auch unsere Körperfunktionen beeinträchtigt, wenn wir in tiefe Emotionen verwickelt sind oder unter mentalem Stress stehen.

### Mentale und emotionale Klarheit

Eine Detox-Kur eröffnet den Raum, Dingen, Situationen und Menschen nachzuspüren. Die Ruhe sowie die entspannte Aufmerksamkeit lassen Zusammenhänge zwischen körperlichen Beschwerden und Emotionen beziehungsweise mentalen Zuständen erkennen: Wo die Schlacken auf emotionaler und mentaler Ebene liegen, was für alte Geschichten sich angesammelt haben, welche Lasten mitgeschleppt werden, welches die unverdauten Erlebnisse sind, welche Gefühle noch keinen Ausdruck bekommen haben, welche Visionen vorzeitig begraben wurden, was uns sprichwörtlich über die Leber gelaufen ist und was uns auf dem Magen oder sogar am Herzen liegt. Eine Detox-Kur reinigt nicht nur den Körper. Sie klärt den Geist und die Gefühlswelt und läutert die Sinne.

### Läuterung der Gedanken, Beziehungen und Handlungen

Den Begriff »Detox« bringen viele in Verbindung mit der Reinigung und der Entschlackung des Körpers. Doch nicht immer sind es nur Medikamente, bestimmte Nahrungs-, Sucht- und Genussmittel, die dem Körper schaden. Auch Menschen, Gewohnheiten oder Einstellungen können uns »vergiften« und unsere Lebensfreude einschränken. Höchste Zeit, den wenig förderlichen und ungünstigen Einflüssen auf die Schliche zu kommen und ihnen mit wirksamen Strategien zu begegnen. Unsere Beziehungen zu anderen Menschen spielen eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Solange wir in der Entfaltung unserer Persönlichkeit und unserer Visionen eingeschränkt sind, solange wir uns in unserem sozialen Netzwerk nicht aufgehoben fühlen oder wenn wir gar in Streit, Neid oder Missgunst mit den Menschen um uns herum stehen, können wir weder glücklich, noch friedlich oder gesund sein.

### Entsäuern, entgiften und entschlacken des Körpers

Unser Körper ist ein wunderbares, sich selbst reinigendes System. Durch Stress, eine ungünstige Ernährung und die Überlastung durch Umweltgifte in Luft, Wasser, Nahrungsmitteln, Haushalts- und Kosmetikprodukten kann es jedoch passieren, dass unser Körper nicht alle Stoffwechselprodukte und Schla-

cken ausscheiden kann. Werden mehr Schlacken angehäuft, als über den Darm, die Nieren, die Atmung und die Haut wieder ausgeschieden werden können, werden diese Säuren mit basischen Mineralstoffen neutralisiert und sozusagen »eingelagert« – zuerst im Bindegewebe, später in den Gelenken oder Blutgefäßen. Übersäuerung und Verschlackung sind zumeist auf eine ungesunde Lebensweise zurückzuführen: zu wenig Bewegung, falsche Ernährung und Stress im Alltag. Alte, abgelagerte Schlacken- und Giftstoffe (ama) machen müde, krank und beschleunigen den Alterungsprozess. Zudem können die Regulationsmechanismen des Körpers nicht mehr optimal greifen und seine Fähigkeit zur Herstellung von Ausgleich und der Selbstheilung werden kontinuierlich sabotiert. Unsere Gesundheit und innere Zufriedenheit hängen nach der Lehre des Ayurveda von der Reinheit der inneren Organe, der Kanäle (śrotas) und Körperflüssigkeiten ab. Damit die Organe und Körperflüssigkeiten gesäubert werden können, müssen zuerst die Ventile der Ausscheidungswege geöffnet werden. Nur so können die fettlöslichen Schlacken ausgeschieden werden.

Die fünf Ausscheidungswege sind:

- die Leber (mit den ableitenden Gallenwegen),
- der Darm,
- die Nieren,
- die Haut und
- die Schleimhäute im Bereich von Nase, Rachen und Augen.

Das Ziel des Ayurveda ist die Wiederherstellung eines gut funktionierenden Stoffwechsels durch die Ausleitung von Schlacken. Dreh- und Angelpunkt bei der Reinigung des Körpers ist dabei der Darm. Verschiedene kriyas helfen, den physischen Körper zu reinigen, indem sie die Ausscheidungssysteme des Körpers anregen und unterstützen. Mit der 7- bis 10-tägigen Detox-Kur mobilisieren Sie zuerst den angehäuften Ballast in Form von Toxinen, Schlacken und Säuren, um ihn anschließend durch eine wirksame und gleichzeitig einfache Methode auszuleiten.

Eine Detox-Kur ist wie eine Neugeburt für Körper und Geist, da Sie nicht mehr durch die verschlackten Organe, Gefäße und Zellen belastet sind. Diese innere und äußere Reinigung schafft nicht nur die Basis für eine gute Gesundheit: sie stärkt die Verdauungskraft, verbessert die Funktionsfähigkeit des Gehirns, fördert die mentale Klarheit, verbessert den Schlaf, stärkt die Abwehrkräfte und verleiht Vitalität und ein strahlendes Aussehen.

Das Detox-Programm zeichnet sich durch verschiedene ineinander greifende Maßnahmen aus:

- Die Leber wird entlastet.

- Fettlösliche Toxine und Schlacken werden mittels Ghee mobilisiert und in Richtung Darm befördert.
- Der Darm erhält eine Ölung in Form von gesättigten Fettsäuren (Ghee), die er leicht aufnehmen kann.
- Angesammelte Toxine und Schlacken werden unter anderem mittels einer Darmreinigung (basti) ausgeschieden.
- Die Nieren werden durchgespült und in ihrer Funktion unterstützt.
- Der Stoffwechsel wird aufrecht erhalten, damit keine Fastenrisiken oder andere unangenehme Symptome auftreten können.
- Begleitende Maßnahmen wie Ölmassagen, Bäder, kriyas, āsana und prāṇāyāma öffnen und beleben die Ausscheidungswege.

Die 7- bis 10-tägige Detox-Kur zu Hause besteht aus:

- mindestens einem Entlastungstag, einer Kernphase und Aufbau Tagen (die Dauer ist abhängig von der Länge der Kernphase),
- verschiedenen kriyas und āsana, prāṇāyāma und Meditation,
- einer Garshan-Trockenmassage und/oder einer kleinen Abhyanga-Ölmassage und
- Vāta-reduzierender Mungbohnenuppe.

### Empfehlung

Vor dieser intensiven inneren und äußeren Reinigung, die 7 bis 10 Tage dauern kann, sollten Sie ärztlich abklären lassen, ob so eine Kur in Ihrem Fall sinnvoll ist. Nicht alles ist gleich gut geeignet für alle. Durch die Mobilisierung von tief sitzenden Toxinen ist es durchaus möglich, dass vorübergehend unangenehme Symptome entstehen können. Schwerkranken empfehle ich, jede Detox-Kur ausschließlich unter medizinischer Betreuung durchzuführen. Die Detox-Kur kann gemacht werden, während Sie Ihrer regulären Arbeit nachgehen. Ich persönlich bevorzuge es, die Detox-Kur während meines Urlaubs zu machen, oder – wenn es mal nicht anders geht – mir wenigstens während der »Kernphase« frei zu nehmen.

Mir fällt es dann nicht nur leichter, ich spüre auch eine stärkere, nachhaltigere Wirkung. Bei der Detox-Kur habe ich die Erfahrung gemacht, dass es hilfreich ist und den Prozess der Reinigung und Klärung unterstützt, wenn ich während einigen Tagen schweige und auf jeglichen »Input« von außen verzichte. Als unterstützend habe ich alles erfahren, was der Seele gut tut, wie Märchen oder mythologische Geschichten lesen, Musik hören, jede Form kreativen Ausdrucks und Meditation.

Eine Anleitung zur Durchführung der Detox-Kur lesen Sie im folgenden Deutschen Yoga-Forum 2/2012.