



## GRUNDLAGENWISSEN

# Heißes Wasser – ayurvedisch abgekochtes Wasser

**Nichts ist so einfach und wirkungsvoll, wie heißes Wasser trinken. Manche sprechen sogar von einer Heißwasserkur. Dabei wird Leitungswasser einfach nur zehn bis zwanzig Minuten gekocht – und fertig ist das ayurvedische Heilmittel Nr. 1.**

### **Heißes Wasser trinken wirkt wie Müllabfuhr**

Das Trinken von heißem Wasser gleicht alle drei Doshas aus. Und was ich richtig toll finde: Heißes Wasser schleust Stoffwechsellrückstände aus deinem Körper hinaus! Einfacher geht es nicht, Krankheiten zu vermeiden. Denn im Ayurveda heißt es immer und immer wieder: Vermeide Stoffwechsellrückstände und du bleibst gesund!

Heißes Wasser durchdringt alle feinen Kanäle des Körpers, besonders im Verdauungstrakt.

Dort, wo sich Ama, das sind die Stoffwechsellrückstände, ablagert, spült das heiße Wasser alles weg. Wichtig! Ama ist die Grundlage jeder Krankheit. Deshalb ist heißes Wasser trinken so wichtig, um gesund zu bleiben. Denn das Unverdaute, das in deinem Körper zurückbleibt und für Unbehagen, Zipperleins oder auch massive Krankheiten sorgt, wird mit heißem Wasser wie mit der Müllabfuhr einfach abtransportiert.

Aber nicht nur Ama wird ausgespült, auch die wasserlöslichen Toxine, die du über die Nahrung und Umwelt aufnimmst, spült ayurvedisch abgekochtes heißes Wasser aus.



## Heißes Wasser – deine Glücksquelle

Der Ayurveda empfiehlt, den ganzen Tag über verteilt heißes Wasser zu trinken. Nicht die Menge macht's, sondern die Regelmäßigkeit. Ich fülle das heiße Wasser morgens in eine Warmhaltekanne. Alle meine Freunde kennen mich immer nur mit einer Kanne heißen Wassers. Ohne gehe ich gar nicht aus dem Haus.

Trinke ca. alle halbe Stunde ein paar Schlucke heißes Wasser, so heiß, wie es dir angenehm ist.



Auch zum Essen empfiehlt der Ayurveda heißes Wasser. Es stärkt Agni, die Verdauungskraft, und hilft die Nahrung vollständiger zu verdauen.

## Auch Wasser wird verdaut

Wusstest du, dass auch Wasser verdaut werden muss? Es läuft nicht einfach so durch dich hindurch, nein, es wird echt verdaut. Kaltes Wasser braucht übrigens ca. 6 Stunden, bis es verdaut ist. Heißes Wasser nur 1,5 Stunden.

Da Wasser auch das Verdauungssystem in Anspruch nimmt, solltest du abends nicht mehr so viel trinken. Mir geht es aber auch oft so, dass ich am Tage vor lauter Hullabulla vergesse zu trinken und abends läutet dann die große Durstglocke. Da kann ich dann locker noch einen Liter Wasser trinken. Aber die Folge ist oft eine unruhige Nacht, die Nieren sind zu sehr beschäftigt und unter den Augen bilden sich Tränensäcke.

## Das Geheimnis von Gesundheit und Schönheit

Das Geheimnis von Gesundheit und Schönheit ist also: Tagsüber alle halbe Stunde schluckweise eine kleine Tasse heißes Wasser trinken. Aber ca. anderthalb Stunden vor dem Schlafen gehen, natürlich mit dem Engelszug, nichts mehr trinken. Jedoch nur wenn du tagsüber genug getrunken hast.

## Wie viel heißes Wasser und wie heiß?

Die Wassermenge ist übrigens, wen wundert's, im Ayurveda konstitutionsabhängig. Pitta-Typen, die Feurigen, brauchen viel Wasser, um ihr inneres Feuer zu besänftigen. Das heiße Wasser sollte für Pitta-Typen übrigens eher lauwarm sein. Kapha-Typen brauchen sehr viel weniger heißes Wasser, denn Kapha besteht ja schon zur Hälfte aus Wasser. Und das trockene Vata verträgt eine mittlere Menge heißes Wasser, ca. 1,5 Liter. Ayurvedisch leben bedeutet: höre auf deine innere Intelligenz! Sie wird dir sagen, wie viel und wie heiß das Wasser sein sollte.

## Im Restaurant

Hast du im Restaurant schon einmal heißes Wasser bestellt? Ich werde jedesmal komisch anguckt, als ob nicht ganz bei Trost wäre. Jetzt habe ich einen Trick entwickelt. Ich bestelle einfach einen Tee ohne Teebeutel – das klappt immer, ohne große Nachfragen.

## Der perfekte Wasserkocher für ayurvedisches Wasser

Du kannst heißes Wasser ganz einfach in einem Topf kochen, nichts leichter als das. Aber ein Wasserkocher bietet große Vorteile: Er verbraucht weniger Strom und du brauchst dich um nichts zu kümmern – wenn er eine Simmerfunktion hat. Lange Zeit habe ich einen Wasserkocher aus Kunststoff benutzt, weil er so schön lange simmerte. Aber nun habe ich einen mit einer Glaskanne, juchuh!



Danke an Gitta, die mir den entscheidenden Tipp gab: Ein Wasserkocher aus Glas mit Simmerfunktion und verschiedenen Temperaturtasten. Er heißt Carrera N° 651 mit Simmerfunktion und kostet ca. € 100,-. Ich kann dir nach mehrwöchigem Test berichten: Er ist sein Geld wert!

Da er auch eine 40 °C-Grad-Taste hat, ist er für das morgendliche Zitronen-Honigwasser einfach perfekt. Endlich, endlich, habe ich den richtigen Wasserkocher für ayurvedisches, heißes Wasser gefunden. Danke nochmals an Gitta, du aufmerksame und engagierte Blogleserin.



## Wirkung heißes Wasser

- Grundlage für deine Gesundheit
- Spült Toxine aus
- Schwemmt Ama aus
- Stärkt Agni, das Verdauungsfeuer
- Stärkt deine Energie
- Reinigt die Haut
- Löst unechten Hunger auf
- Besänftigt Vata-Störungen
- Schärft den Geschmacksinn

Bleib gesund und munter

*Lisa*

