



Agni und warum Eiswürfel dick machen

Agni ist das Sanskritwort für Verdauungsfeuer. Im Ayurveda geht man davon aus, dass du gesund bist und bleibst, solange dein Agni mit der richtigen Kraft brennt und alles, was du isst, rückstandslos verdaust. Deshalb heißt es auch im Ayurveda: Du bist, was du verdaust!.

Als ich mich noch ganz neu mit Ayurveda beschäftigte, habe ich viel von Melody, meiner Yogalehrerin, gelernt. Sie kannte sich mit Ayurveda richtig gut aus und dieses Wissen hat mich damals schon fasziniert. „Das darf doch nicht wahr sein!“ Melody hatte mir damals erklärt, dass es in den USA deshalb so viele übergewichtige Menschen gibt, weil sie ihre Getränke mit Eiswürfeln trinken. „Die Eiswürfel löschen Agni, das Verdauungsfeuer. Und dann kann alles, was man isst, nicht mehr verstoffwechselt werden. Es bleibt als krank machendes Ama im Körper zurück.“

Agni und Ama

Agni = Verdauungsfeuer

Ama = Stoffwechselrückstände

Diese beiden Begriffe sind wichtig, wenn du verstehen möchtest, warum eine gute Verdauung im Ayurveda für deine Gesundheit so wichtig ist.

Agni, das Verdauungsfeuer

Das ist das Besondere am Ayurveda: er kennt Agni, das Verdauungsfeuer. Denn es ist nicht nur entscheidend, was du isst, sondern vor allem, wie dein Magen und Darm die Nahrung verdauen, also verstoffwechseln können.



Da beim Verdauen Energie und Wärme entsteht, spricht der Ayurveda von Verdauungsfeuer. Und das ist bei jedem Menschen verschieden.



Foto: Guido Jansen/unsplash

Vata

Ein Vata-dominierter Mensch ist in seinem Essverhalten sehr unregelmäßig, mal isst er viel, dann wieder wenig. Dementsprechend ist auch sein Stuhlgang unregelmäßig und er neigt zu Blähungen und Verstopfung.

Pitta

Den kräftigsten Hunger hat ein Pitta-dominierter Mensch, so wie ich. Er muss jede Mahlzeit einhalten, sonst wird er zornig und ungeduldig (kann ich nur bestätigen!). Er kann viel essen und auch viel zur Toilette gehen. Mehr als eine Darmentleerung am Tag ist für ihn völlig normal. Er hat immer Hunger (oh ja!) und verbrennt seine Mahlzeiten ausgezeichnet. Vorausgesetzt natürlich, er hat das Richtige und keine übermäßigen Mengen gegessen.

Kapha

Die Stoffwechsellistung eines Menschen mit Kapha-Dominanz hingegen ist langsam und träge. Er neigt zu Völlegefühl und nimmt schnell zu, wenn er sich nicht täglich und ausreichend bewegt.

Eiswürfel löschen das Verdauungsfeuer

Warum sind denn nun so viele Menschen in den USA (und auch in vielen anderen Ländern) so dick? Schon in der Schule können sich die Kids an jedem Automaten eisgekühlte Getränke und Crushed Ice holen. Hier ist der Fehler! Das Eis kühlt nur vordergründig im Mund, aber im Magen kühlt es Agni, das Verdauungsfeuer, bis zur Untätigkeit herunter. Die aufgenommene Nahrung wird nicht mehr verstoffwechselt, bleibt als Ama im Körper zurück und macht nicht nur dick, sondern auch krank. Denn Ama ist der Beginn jeder Krankheit.

Agni ist eine der wichtigsten Funktionen in deinem Körper. Wenn Agni stark ist und hell brennt, kann der Körper die Nahrung komplett verstoffwechseln und es bilden sich keine Stoffwechselabfälle, also kein Ama. Wenn du frei von Ama bist, bist du gesund.

Mittags ist Agni am stärksten

Mit Agni steht und fällt deine Gesundheit. Achte deshalb stets mit größter Sorgfalt darauf, dass du mittags deine Hauptmahlzeit zu dir nimmst. Denn von 10 Uhr bis 14 Uhr ist Pitta-Zeit, und Pitta ist Feuer und Hitze. Jetzt brennt Agni, das Verdauungsfeuer, am kräftigsten.

Abends, ab 18 Uhr ist Kapha-Zeit, eine träge Zeit, in der nicht nur du dich auf die Nacht vorbereitest, sondern auch dein Verdauungsfeuer sich allmählich schlafen legt. Deshalb ist es so ungesund, nach 18 Uhr noch schwer Verdauliches, wie Eiweiß, Rohkost oder Fett zu essen. Es bleibt nahezu unverdaut im Darm und belastet dich. Dein Körper sammelt Ama an, der Beginn jeder Krankheit.

Die ständige Wiederholung eines Fehlers

Wenn du das jahrelang machst, wirst du vermutlich spätestens um die Fünfzig eine typische Zivilisationskrankheit entwickelt haben. Es ist also nicht das Alter, das zu Krankheiten führt,



sondern die ständige Wiederholung eines Ernährungsfehlers.

Wer schon einmal magersüchtig war oder viele Diäten gemacht hat, hat ebenfalls ein geschwächtes Agni und kommt nicht mehr richtig in seine Energie. Müdigkeit, Kraftlosigkeit und Darmbeschwerden wollen einfach nicht weichen.

Was löscht Agni?

Der Tagesrhythmus von Agni beginnt morgens zart mit leichtem Hunger und steigt zur Mittagszeit kräftig für die Hauptmahlzeit an. Bis zum Abend schwächt sich Agni wieder sanft ab. Zwischen den Mahlzeiten, solange Magen und Darm verdauen, stellt sich Agni auf „Aus“.

Wenn du dann trotzdem naschst, Bonbons oder Pfefferminzpastillen lutschst oder Kaugummi kaust, kommt Agni total durcheinander. Essen und Verdauung überlappen sich, Agni weiß nicht mehr, ist jetzt Pause oder Verbrennen dran? Agni braucht einen leeren Magen, um wieder voll auf Touren zu kommen.

Typische Symptome für ein schwaches Agni

- Sodbrennen
- Reizmagen oder gestörte Verdauung
- Essunlust bei den Mahlzeiten
- Verstopfung oder Durchfall
- Interesselosigkeit am Essen
- Über- oder Untergewicht
- Reizdarm, Geschwüre, Divertikulitis u.a.

Leidest du an einem der genannten Symptome?

Dann empfehle ich dir diese einfache Kur zum Anfachen von Agni, und zwar so:

Vata-Typen: 1 x im Monat

Pitta-Typen: 2 x im Monat oder immer dann, wenn die Zügellosigkeit einmal wieder zuge-

schlagen hat

Kapha-Typen: 1 x in der Woche, außer du hast ernsthafte Verdauungsbeschwerden. Die Kapha-Typen sind die größten Nutznießer dieser Kur.



Agni wieder anfachen – die kleine Kur

In zweieinhalb Tagen ist Agni wieder im Lot. Da du viel Ruhe brauchst, wäre ein Wochenende ideal.

Freitagabend

Frühstück und Mittagessen wie immer. Nachmittags nichts Süßes, abends ein leichtes, nahrhaftes Abendessen. Kein Käse, nichts Fettiges, keine scharfen Gewürze.

Samstag

Heute ist Fasten und Trinken dran. Bevor Agni wieder auf Hochtouren kommen kann, muss es erst vollkommen gelöscht werden.

Vata- und Pittatypen trinken Obstsäfte, die mit warmem Wasser verdünnt sind. Passend ist Apfel- oder Traubensaft oder ein anderer süßer Saft. Orange und Grapefruit sind zu sauer. Statt Frühstück, Mittagessen und Abendessen gibt



Ayurveda-Schatztruhe.de

es ein Glas verdünnten Obstsaft. Dazwischen darfst du bis zu vier Gläser trinken. Ansonsten heißes Wasser.

Der Kapha-Typ kann es ebenso machen, aber auch nur heißes Wasser trinken, falls er sich wohl fühlt.



Sonntag

Jetzt wird Agni wieder angefacht! Los geht es mit einem leichten Frühstück aus warmem Getreidebrei mit etwas Ghee, Milch und wenig Zucker. Kräutertees statt Kaffee bitte. Kaffee würde wieder alles zunichte machen. Vielleicht magst du einmal Raja's Cup probieren? Es ist die ayurvedische Alternative zu Kaffee. Bis mittags tapfer durchhalten und nichts essen.

Mittags darfst du dann eine richtig schöne, nahrhafte Mahlzeit zu dir nehmen. Vegetarisch, mit wenig Salz und nichts Saures dabei. Ingwertee ist jetzt auch eine schöne Stärkung. Und jetzt wieder bis abends nichts essen.

Dein Abendessen sollte früh sein, mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen. Auf jeden Fall vor 19 Uhr. Die Auswahl deines Abendessen trifft jetzt dein vorherrschendes Dasha,

was eben gut zu dir passt. Eine Gemüsesuppe ist immer erste Wahl. Reis, Linsen, Dhal oder die leckeren Zimtkarotten – Hauptsache leicht verdaulich und weniger als das Mittagessen.

Hurra, jetzt ist Agni wieder normalisiert!

Besonders am Fastentag solltest du viel Ruhe haben. Spaziergänge für 20 bis 30 Minuten sind ideal.

Bleibe gesund und fröhlich und hüte Agni, wie deinen besten Freund.

Herzliche Grüße von

A handwritten signature in black ink that reads 'Lisa'.

