

Ernährung während des ayurvedischen Fasten mit Kräutern

Diese Ernährungsempfehlungen unterstützen den Abbau von Ama (Stoffwechselschlacken) Wörtlich übersetzt heißt Ama soviel wie „das Unverdaute“. Ama entsteht laut Ayurveda immer dann, wenn die Verdauungskraft und der Stoffwechsel das Angebot an Nahrung nicht bewältigen können. Die Therapie von Ama besteht deshalb in der Regel aus einer leichten Ernährung und der Stärkung der Verdauungskraft durch Heilkräuter und Gewürze.

Vermeiden Sie während der Kur folgende Speisen: Gebratenes, Frittiertes, Fettiges, Saures, Fleisch, Fisch, reine Rohkost, rohes Getreidemüsli, Käse, Topfen, Joghurt und andere Milchprodukte, Eier, Süßigkeiten.

Beispiele für **empfohlene Nahrungsmittel**: Nudeln, [Reis](#), Hirse, Quinoa, Blattgemüse, Karotten, Zucchini, Brokkoli, rote Rüben, [Mungbohnen](#), Gemüse- und Getreidesuppen, Kompott, Apfel-Birnenmus; [Reismilch](#), Mandelmilch etc.

Weiters vermeiden Sie bitte: Alkohol, Zigaretten, Zigarren, Kaffee (bei starkem Kaffeeverbrauch reduzieren Sie diesen auf ein Minimum), Schwarztee, Grüner Tee und Energiedrinks.

Vor dem Frühstück: Trinken Sie zur Anregung des Stoffwechsels nach der Morgenhygiene und ca. 1/2 Stunde vor dem Frühstück ein Glas *warmes* Wasser mit einem Teelöffel *frischen* Zitronensaft und 1-2 Teelöffel [Honig](#). Der Honig darf nicht zu heiß werden (nicht über 40°). Das Getränk soll angenehm schmecken.

Frühstück: kann ganz ausfallen. Ansonsten können Sie frisch gepresste Fruchtsäfte trinken. Weiters Maiswaffeln, Knäckebrötchen, Zwieback, getoastetes Brot mit [Honig](#) oder Marmelade zu sich nehmen. Wenn man kein Gewicht verlieren möchte, eignet sich ein warmer gekochter Getreidebrei oder aufgekochte Haferflocken verfeinert mit Rosinen gekochtem Obst, [Kokosraspeln](#) etc.

Mittagessen: Mittags kann man eine leichte, warme Mahlzeit zu sich nehmen. Sie dürfen sich dabei satt essen. Achten Sie bitte auf Ihren persönlichen Sättigungspunkt. Er schützt Sie davor, sich zu überessen. Essen Sie möglichst in einer ruhigen Atmosphäre und bleiben Sie nach dem Essen noch 10-15 Minuten sitzen.

Abendessen: kann ganz ausfallen. Bei starkem Hunger sind Suppen aus Getreide, Hülsenfrüchte und Gemüse empfehlenswert. Das Abendessen sollte nach Möglichkeit vor 18.00 Uhr eingenommen werden.

Zwischenmahlzeiten: Das Essen sollte sich auf die drei Hauptmahlzeiten beschränken. Bei starkem Hunger sind frische Fruchtsäfte oder 1 Teelöffel [Honig](#) erlaubt.

Heißes Wasser: Zur Förderung des Stoffwechsels und zum Ausspülen von Ama setzt der Ayurveda *heißes* Wasser ein. Das Wasser wird *halbstündlich* und in kleinen Schlucken getrunken. Es sollte dabei noch heiß sein, wobei man sich natürlich nicht verbrennen darf. Die Menge des Wassers richtet sich nach dem Durst. Zwingen Sie sich nicht, eine bestimmte Menge zu trinken (halbe Tasse).

Das heiße Wasser ist ein *wichtiger* Teil der Kur. Wir empfehlen, das Wasser ca. 5-10 Minuten zu kochen. Es verbessert sich dabei im Geschmack und dringt besser in die Körperzellen ein. Das gekochte Wasser können Sie in einer Thermosflasche aufbewahren.

Nach den 7 Tagen können Sie Ihre Kost wieder langsam aufbauen. Das heiße Wasser können Sie beibehalten, wobei Sie es nun auch stündlich oder zweistündlich zu sich nehmen können.