



Ama ade

Frühling – Entschlackungszeit

Die Frühlingszeit ist bekannt für ihre reinigende Wirkung auf Körper und Geist. Wir kennen die Kräuter, die dem Organismus nach der langen kalten Winterzeit helfen, sich von den angesammelten Schlacken zu reinigen. Das ausgeklügelte System der Natur ruft mit seinen Sonnenstrahlen die bitteren Gesellen der heimischen Kräuter an die Oberfläche.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz*

Bitteres zügelt den Appetit, unterstützt die Fettverbrennung und reduziert die Lust nach übermäßiger Völlerei. Die Leber wird tatkräftig bei der Entgiftung unterstützt und die Bitterstoffe der Pflanzen fördern die Verdauungskraft und die Entschlackung des Körpers. Die Fettverbrennung wird angeregt und befreit von unnötigem Ballast.

Und schon befinden wir uns mitten in einem der wichtigsten Therapieansätze des Ayurveda, der Entstehung, Symptomatik und Ausleitung von Ama aus dem Organismus. Ama kann für das medizinische Verständnis im übertragenen Sinn als **Schlacken oder Stoffwechselablagerungen** erklärt werden. Auch Fäulnis- und Gärungsprozesse fallen unter das Gesamtbild und lassen sich so verständlich für unseren Kulturraum und sein medizinisches Verständnis erklären. Aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet Ama: **roh, ungekocht, unreif, unverdaut**. Das Wort Ama löst in ayurvedischen Kreisen nicht selten Alarm aus, da es als eine der Ursachen gesehen wird, die für die Entstehung von Krankheit verantwortlich sind. Schaut man dem Schreckgespenst jedoch ins Angesicht, kommt Licht ins Dunkel. Für die Ama-Ausleitung, die Beseitigung von Schlacken, liefert der Ayurveda einen wesentlichen Teil eines logischen, nachvollziehba-

ren Therapiekonzeptes, welches ebenso die Schulung des gesunden Menschenverstandes für die Eigenverantwortlichkeit und Selbstwahrnehmung fordert.

Der Körper spricht mit uns

Der Körper ist von Natur aus mit eigenen Abwehr- und Selbstreinigungssystemen ausgestattet. Durch sein intelligentes Warnsystem, mit dem er Unwohlsein, Müdigkeit und Schmerz signalisiert, sagt er stopp, schau hin, hier stimmt etwas nicht. Wird er gehört, kommt die Weisheit eines gut funktionierenden Geistes zum Einsatz und unterstützt mit Korrekturen in der Lebensführung den Selbstheilungsprozess. Die geniale, dem Körper innewohnende natürliche, biologische Intelligenz sorgt für den Reinigungsprozess über den Magen-Darmtrakt, die Niere und die Haut. Also bis Ama den Organismus schwerwiegend aus der Balance bringt, fließt einiges an Wasser die Aare hinunter.

Agni, das Verdauungsfeuer, steuert die Verdauungskraft, deren Qualität die Aufspaltung der Nahrung, die Stoffwechselprozesse und die Zellregeneration maßgeblich beeinflusst. Ist die Verdauungskraft gestört, kann die Nahrung nicht optimal aufgespalten und transformiert werden. Die Balance der Doshas, der Bioenergien, verliert ihr Gleichgewicht und es kommt zu Verdauungsrückständen, die im Ayurveda als Ama bezeichnet werden. Fehlernährung und emotionaler Stress können das Verdauungsfeuer aus dem Gleichgewicht bringen und die Verdauung stark beeinträchtigen.

«Bitteres zügelt den Appetit.»

Klebrig und schwer

Ama zeichnet sich besonders durch seine Klebrigkeit aus, die ihm die Tendenz verleiht, an allen Orten mit anderen Stoffen Verbindungen einzugehen, Bewegungsabläufe zu stagnieren und somit Abläufe und Strukturen zu blockieren. Seine weiteren Eigenschaften können als schwer verdaulich, zu Gärung neigend, kalt, feucht, dick und schwer bezeichnet werden. Ähnlich zeigt sich auch die Symptomatik bei Ama-Blockaden. Die Betroffenen neigen zu Kraftlosigkeit, Energielosigkeit, Erschöpfung, Müdig-



Entscheidend ist, das Verdauungsfeuer Agni anzufachen.

Regeln, um Ama zu vermeiden:

- Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben und die vorherige Mahlzeit verdaut ist
- Essen Sie langsam, kauen Sie gründlich.
- Essen Sie nicht zu viel, 2/3 des Magens sollten gefüllt und 1/3 frei sein, damit der Magenmuskel sich gut bewegen und die Nahrung verdauen kann.
- Trinken Sie während und nach dem Essen keine grossen Mengen.
- Sollten Sie Getränke konsumieren, dann sollten diese in kleinen Mengen und warm und in kleinen Schlucken zu sich genommen werden.
- Achten Sie auf die richtigen Nahrungsmittelkombinationen.
 - Milch sollten Sie immer nur alleine einnehmen und warm mit verdauungsfördernden Gewürzen wie Ingwer, Nelke, Kardamom, Fenchel, Sternanis und Safran und etwas Rohrzucker gesüsst trinken, am Morgen als Frühstück und am Abend als Nachtrunk.
 - Frische Früchte sollten am Vormittag und stets alleine gegessen werden. Melonen sollten mit keinem anderen Obst gemischt werden.
 - Mischen Sie tierische Eiweisse nicht miteinander (Käse und Fleisch) und nur bedingt mit sehr süssen Nahrungsmitteln (Kohlehydraten).
 - Honig und Ghee nicht zu gleichen Mengen einnehmen.
 - Kombinieren Sie Fisch nicht mit Bananen, Joghurt oder Buttermilch.
 - Verzehren Sie keine kalten Speisen mit heissen Speisen.
 - Eier sollten nicht gemeinsam mit Früchten, Milch, Joghurt, Käse, Melonen oder Erdäpfeln verzehrt werden.
 - Milchprodukte sollten nicht mit Obst gemischt werden.

keit, Übergewicht, vermindertem Geschmackempfinden, Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Völlegefühl, Blähungen, unangenehmem Mund- und Körpergeruch, dickem Zungenbelag, der sich nicht entfernen lässt, starke Fäden ziehendem Speichelfluss, Auswurf von klebrigem Schleim usw.

Aber so weit muss es gar nicht erst kommen. Betrachtet man den Verlauf, den die Ansammlung beschreitet, werden wirksame Handlungsstrategien dringend nötig.

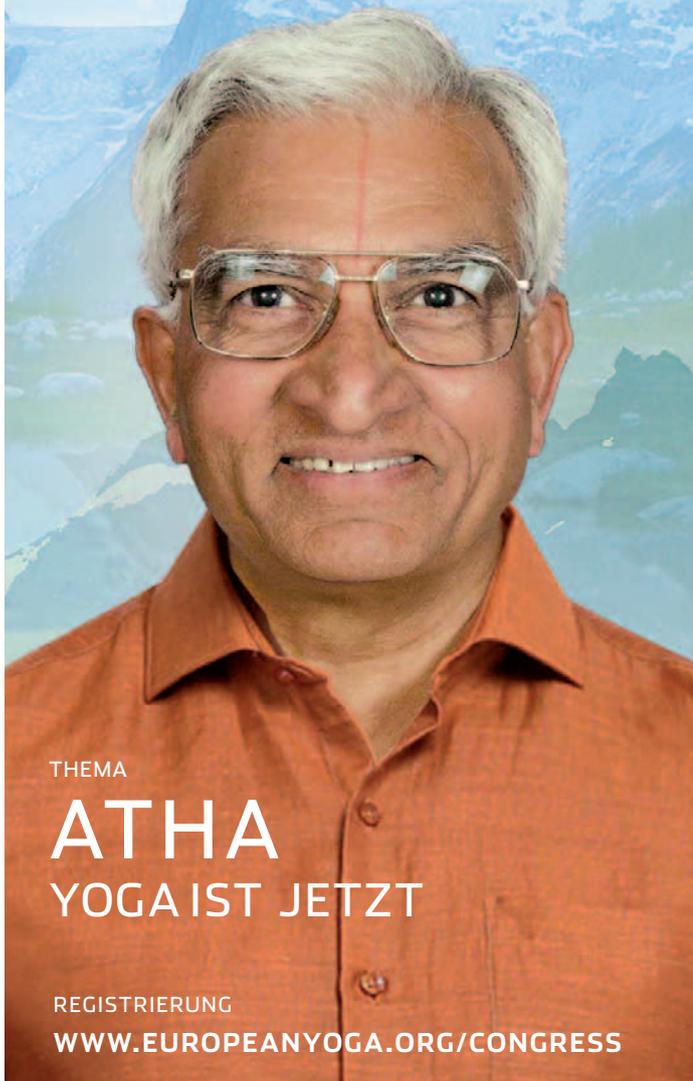
Schon der Sanskritname **amasaya** (der Ort oder der Sitz, an dem Ama weilt) beschreibt den Beginn des natürlichen Prozesses, den Ama durchläuft. Wie es dahin gelangt, ist recht einfach zu erklären. Praktisch gibt es keinen Menschen, der von Ama frei ist. Warum? Wie schon gesagt, bedeutet Ama roh, ungekocht und unverdaut. Das heisst, nach der Nahrungsaufnahme befindet sich der Körper immer in einem Ama-Zustand, da der Prozess der Aufspaltung und der Verdauung der aufgenommenen Nahrung zu diesem Zeitpunkt erst beginnt. Wird nun die Nahrung auf dem Weg vom Magen zum Dickdarm, dem Ort für die verdaute Nahrung, nicht ordentlich verdaut, kommt es zu Rückständen, die sich an der Magen-Darmwand ablagern.

Dieses Stadium von Ama, welches nach der Nahrungsaufnahme entsteht, wird als **physiologisches Ama**, auch frisches Ama, bezeichnet und kann relativ gut ausgeleitet werden. Zudem sorgt die hohe Beweglichkeit des Magen- und Darmtrakts durch ihre Physiologie für eine natürliche

ZINAL 2017

44TH EUROPEAN YOGA CONGRESS
ZINAL | SWITZERLAND | 20 - 25 AUGUST

44. EUROPÄISCHER YOGA KONGRESS
ZINAL | SCHWEIZ | 20. - 25. AUGUST



THEMA

ATHA YOGA IST JETZT

REGISTRIERUNG

WWW.EUROPEANYOGA.ORG/CONGRESS



Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga

FONDÉE EN 1971 - ESTABLISHED IN 1971

ZÜRICH | MÜNCHEN

Workshops
Teacher Trainings
Yogakurse für alle Levels
Ayurveda & Massagen

Online
Yogaklassen von
YogiFilms
www.airyoga.ch/video



WORKSHOPS & INTENSIVES 2017

- 11.-12. März Ashtanga Vinyasa Yoga Workshop mit Michele Loew
Ab 11. März The Joy of Yoga: Lerne die Grundlagen von Yoga in vier Lektionen
18 März Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellani
26. März Yoga für Frauen Workshop mit Claire Dalloz
6.-9. April Yin Yoga Intensiv-Training (Grundlagen, Level 1)
mit Josh Summers - **AUSGEBUCHT!**
- 7.-15. April Detox & Yoga Programm mit Manuela Peverelli
14.-17. April Oster Immersion mit Michael Hamilton
29. April Hormonyoga Workshop mit Salome Noah Caruso
29. April „Die Yoga-Vitamine“ - Eine Workshop-Reihe mit
Diana Schöppllein (Teil 1)
- 29.-30. April Yoga & Ayurveda Workshop mit Evelyn Hunger
Ab 7. Mai Kurs für Schwangerschaft und Geburt mit Mirjam Haymann
13.-14. Mai Die Kunst des Erwachens - Yoga & Dharma Workshop
mit Katchie Ananda
20. Mai „Die Yoga-Vitamine“ - Eine Workshop-Reihe
mit Diana Schöppllein (Teil 2)
21. Mai Finde das Licht deiner Stimme mit Karin Mari
27. Mai Umkehrstellungen-Workshop mit Nina Calame
27.-28. Mai Kundalini Yoga Workshop mit Gurmukh Kaur Khalsa
3. und 4. Juni Yoga Workshop mit Chris Chavez
17. Juni Tanz der Brahma Viharas - Verkörperte Weisheit mit
Manuela Peverelli
17. Juni „Die Yoga-Vitamine“ - Eine Workshop-Reihe
mit Diana Schöppllein (Teil 3)
- 8.-9. Juli Yoga Synergy Workshop mit Simon Borg-Olivier
10.-16. Juli „Cosmic Navigator“ Workshop und Einzelberatungen
mit Gahl Sasson

Wir bieten auch diverse Yoga-Retreats an.

Siehe hier -> www.airyoga.ch/de/retreats

200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 21. April bis 8. Oktober 2017 statt.

Das Training ist ausgebucht.

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training

-> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

+300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES ADVANCED TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 2. Februar 2018 bis 23. Juni 2019 statt.

Anmeldungen können ab August 2017 entgegengenommen werden.

Fragen oder Infos bitte an: ausbildungen@airyoga.ch

THE PATH OF PURIFICATION - EIN 200 STUNDEN ADVANCED YOGA TRAINING MIT MICHAEL HAMILTON

Das nächste 200 Stunden Advanced Training mit Michael Hamilton findet vom 11. Februar bis 10. September 2017 statt.

Das Training ist ausgebucht.

Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training

www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

AIRYOGA KONTAKT:

zuerich@airyoga.com
www.airyoga.com

Fabrikstrasse 10

8005 Zürich

+41 (0)44 422 01 01

Oberdorfstrasse 2

8001 Zürich

+41 (0)43-4 99 01 01



Ingwer und Kurkuma enthalten besonders viele Bitterstoffe.

Ama ausleitende und Agni stärkende Tipps:

- «Was bitter im Mund, ist für den Magen gesund.» (Volksweisheit)
- Leichte und erwärmende Nahrungsmittel
- Die Nahrung sollte warm und gekocht sein, vermeiden Sie Rohes, Käse, Fleisch
- Gekochtes Gemüse, bevorzugen Sie die bitteren grünen Gemüse: Artischocke, Chicorée, Radicchio, Rucola, Endivien, Rosenkohl, Brokkoli, Meerrettich, Meeresalgen.
Bittergurke aus Asien ist eine hervorragende Medizin für Diabetiker.
- Bevorzugen Sie die Geschmacksrichtungen bitter und scharf, berücksichtigen Sie dabei bitte immer Ihre Konstitution und Disbalance.
- Kurzzeitfasten: Lassen Sie das Frühstück ausfallen, um die Verdauung anzuregen und eventuell vorhandenes Ama im Magen-Darmtrakt abzubauen und auszuleiten.
- Füllen Sie den Magen nur zu 2/3.
- Trinken sie 1,5 Liter warmes Wasser über den Tag verteilt in kleinen Schlucken. Sehr zu empfehlen ist vom Morgen bis zum Nachmittag heisses Ingwerwasser oder ayurvedisches Wasser. Bringen Sie 1 Liter Wasser zum Kochen und lassen dieses 10 Minuten sprudelnd kochen, geben Sie dann das Wasser durch einen Filter in eine Thermoskanne und trinken Sie es über den Tag verteilt.
- Essen Sie am Abend nur eine Suppe oder gekochtes Gemüse.
- Folgende Kräuter und Teedrogen beinhalten besonders viele Bitterstoffe. Auch hier gilt: Berücksichtigen Sie dabei bitte immer Ihre Konstitution und Disbalance.
Bitterkräuter: Angelikawurzel, Artischocke, Baldrian (Katzenkraut), Beifuss, Bitterklee, Bockshornklee, Enzian, Galgant, Hopfen (Wilder Hopfen), Kalmus, Leberblümchen, Mariendistel, Melisse, Odermennig, Quendel (Gartenthymian), Ringelblume, Salbei, Schafgarbe, Schöllkraut, Tausendgüldenkraut, Wegwarte, Wermut, Ingwer und Kurkuma, der bei uns auch als «Gelbwurz» bezeichnet wird. – Eier sollten nicht gemeinsam mit Früchten, Milch, Joghurt, Käse, Melonen oder Erdäpfeln verzehrt werden.

regelmässige Ausleitung und Reinigung. Mit dem Eigeninteresse für Gesundheit, Ernährung und der Schulung der Sinneswahrnehmung für den Körper und die in ihm ablaufenden Prozesse kann die Selbstregulation des Organismus sehr gut unterstützt und die Ansammlung von pathologischem (krank machendem) Ama verhindert werden.

Das Verdauungsfeuer anfachen

Pathologisches und physiologisches Ama sind klar zu trennen. Zu Ihrem Trost: Bis pathologisches Ama entsteht, braucht es schwerwiegende und chronische Ama-Ansammlungen im Magen- und Darmtrakt. Werden sie von dort nicht ausgeleitet, können sie in die anderen Gewebe- und Organstrukturen auswandern und dort physiologische Abläufe stören sowie Erkrankungen auslösen.

Das oberste Gebot für die Behandlung von Ama lautet, das Verdauungsfeuer anzufachen, um Ama in seinem physiologischen Stadium zu verdauen und auszuleiten. Sollten Sie also einen Abend einmal über die Stränge geschlagen haben mit Käsefondue, Wein und anderen schwer verdaulichen Leckereien, dann lassen sie am Folgetag das Frühstück aus, gestalten Sie den Tag gesund mit leicht verdaulicher, warmer Kost, Ingwerwasser und Bewegung an der frischen Luft. So können Sie den natürlichen Ausleitungsprozess von frischem Ama unterstützen und wieder Leichtigkeit in Ihren Körper und Ihren Geist bringen. **Regelmässige Kurtage**, welche den Organismus von angelagerten Schlacken befreien, verhindern die Bildung von pathologischem Ama, welches häufig an den Pilzkrankungen beteiligt ist, die in der nächsten Ausgabe thematisiert werden.

* Die Autorin ist Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Ayurveda-Medizin. Sie hat eine eigene Praxis in Biel. www.ayurvedabalance.ch