



# Fasten im Frühjahr

Der nahende Frühling macht Lust auf Detox-Kuren.

Anregungen und Wissenswertes rund um Entschlackungskuren für zu Hause erfahren Sie hier

TEXT ■ LUCIA NIRMALA SCHMIDT

**D**ie Tradition des Fastens – ob religiös motiviert oder zu Reinigungszwecken – wird gerne im Frühjahr aufgegriffen. Fasten wird in zahlreichen Religionen praktiziert und kommt in vielfältigen Formen und Ritualen vor: für bestimmte Jahreszeiten, in der Gruppe oder individuell, als völliger oder teilweiser Verzicht auf Nahrungs- oder Genussmittel, Fleisch oder Alkohol. In der christlichen Gemeinschaft beginnt die Fastenzeit sieben Wochen vor Ostern. Dann nämlich beendet der Aschermittwoch den fröhlichen Karneval, währenddessen noch einmal aus dem Vollen geschöpft und

ausgiebig gefeiert, gegessen und getrunken werden soll. Das Fasten im Frühling ergab sich aber zur Zeit unserer Vorfahren ganz von selbst, nämlich dann, wenn die Wintervorräte sich erschöpft hatten und man auf die nächste Ernte warten musste. Aus Nahrungsknappheit ist das Fasten heute nicht mehr nötig. Allerdings fördern der allgegenwärtige Stress, eine ungünstige Ernährung und die Überlastung durch Umweltgifte, Schwermetalle und Pestizide ihren Tribut – körperlich wie auch geistig! Fasten kann bedeuten, allem möglichen zu entsagen, nicht nur der körperlichen Nahrung, sondern auch Konsumgütern wie Handy, Auto, Fernseher u.v.m. Beim bewussten Verzicht stellt sich die Frage, was gereinigt werden soll. Der Geist, der Körper oder gar alle beide? Gerade wenn unser Alltag so dicht geworden ist, kann das „Weglassen“ auch mental eine heilende Wirkung erzielen, und die Seele kann aufatmen.

## Hallo Sonne! Hallo Leben!

Im Frühling zeigt uns die Natur, was Sache ist: Nach dem kalten, dunklen und kargen Winter beginnt sie im Frühjahr aus ihrem Dornröschenschlaf aufzuwachen. Sie strotzt geradezu vor Lebendigkeit, Kraft und Lust am Leben mit Schneeglöckchen und den kecken farbenprächtigen Krokussen, die sich den Weg ans Licht – teilweise sogar durch Schnee – bahnen. Das Frühjahr steht mit seiner frischen Kraft für den Neubeginn des Lebens. Als Sinnbild von Lebenskraft drängt sich der Frühling ungestüm und kraftvoll durch die Starre des Winters. Doch warum spüren einige statt dieser ungebremsten Lebendigkeit und Vitalität im Frühling eine bleierne Müdigkeit und Schlappeheit?

Unsere Gesundheit und unsere innere Zufriedenheit hängen nach der Lehre des Ayurveda von der Reinheit der inneren Organe, der Kanäle und Körperflüssigkeiten ab. Gerade im Verlauf der kälteren



Jahreszeiten kann es sein, dass sich durch die Lebensweise mehr Schlacken bilden, die der Körper nicht mehr von alleine ausscheiden kann. Wenn ich von Schlacken spreche, meine ich damit die aus Säuren und Giften entstandenen Salze, die der Körper nicht ausscheidet, sondern ablagert. Die Neutralisation der Säuren und Gifte ist eine dringend erforderliche Maßnahme, die der Körper in der Regel von alleine bewerkstelligt. Allerdings haben die Mechanismen, die anfallende Schlacken normalerweise ausschleusen, nur eine begrenzte Kapazität. 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 und krank und behindern die Regulationsmechanismen des Körpers, so dass diese nicht mehr optimal greifen können und die Fähigkeit der Selbstheilung erschwert wird. Eine Entschlackungskur dient also dem Zweck, die Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren. Damit die Organe und Körperflüssigkeiten gesäubert werden können, müssen zuerst die Ventile der Ausscheidungswege geöffnet werden. Kriyas helfen, den physischen Körper zu reinigen, indem sie die Ausscheidungssysteme des Körpers anregen und unterstützen.

### Die fünf Ausscheidungswege sind:

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

Ein guter Zeitpunkt für die Fastenkur ist gekommen, wenn es draußen nicht mehr so kalt ist und man sich gut eine Stunde an der frischen Luft bewegen kann. Im Frühjahr, so sagt uns die Naturheilkunde, reagieren v.a. die Leber und die Gallenblase besonders gut auf unterstützende Maßnahmen. Die Kräuter, mit denen uns die Natur in dieser Jahreszeit beschenkt (z.B. Brennnessel, Bärlauch u.v.m.), unterstützen uns dabei, die im Winter angesammelten Schlacken wieder loszuwerden und Leber, Nieren und Darm zu stärken. Eine Fastenkur

ermöglicht die Ausscheidung der Stoffwechselschlacken über Nieren und Darm, aber auch über Haut, Lunge und Leber – die Voraussetzung dafür ist, dass man für ausreichend Bewegung an frischer Luft sorgt und darauf achtet, genug Wasser oder Kräutertees zu trinken.

### Eine Fastenkur im Frühjahr zeichnet sich durch verschiedene ineinandergreifende Maßnahmen aus:

- Die Leber wird entlastet.
- Fettlösliche Toxine und Schlacken werden mittels Ghee mobilisiert und in Richtung Darm ausgeschieden.
- Es wird sanft abgeführt.
- Die Nieren werden durchgespült und in ihrer Funktion unterstützt.
- Der Stoffwechsel wird aufrechterhalten, damit keine Fasten Krisen oder andere unangenehme Symptome auftreten können.
- Begleitende Maßnahmen (Ölmassagen, Wickel, Bäder, Kriyas und Yoga) öffnen und beleben die Ausscheidungswege.

### Was sollte bei einer Fastenkur zu Hause nicht fehlen?

- mindestens drei Tage vor Beginn der Fastenkur bewusst aus den der Entgiftung und Entschlackung wenig förderlichen Gewohnheiten aussteigen: keine kohlen säurehaltigen Limonaden sowie kein Kaffee, Schwarztee, künstlicher Süßstoff, Alkohol oder Nikotin
- mindestens ein Entlastungstag, eine Kernphase und Aufbau tage (deren Dauer ist abhängig von der Länge der Kernphase)
- verschiedene Kriyas und Übungen
- Garshan-Trockenmassage
- kleine Abhyanga-Ölmassage
- basische, vata-reduzierende Ernährung

### Für wen ist eine Fastenkur zu empfehlen?

Die Fastenkur ist empfehlenswert für alle, die gesund sind und Lust auf „Entrümpelung“ und mehr Leichtigkeit haben – und zwar auf allen Ebenen!

Vor dieser intensiven inneren Reinigung, die sieben bis zehn Tage dauern kann, bitte ärztlich abklären lassen, ob eine Fastenkur 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 unangenehme Symptome entstehen können. Schwerkranken empfehle ich, jede Fastenkur ausschließlich unter medizinischer Betreuung durchzuführen.

### Zu erwartende Benefits:

- Entwässerung sowie Entschlackung des Darms, der Gewebe, Gefäße und Gelenke
- Steigerung des Wohlbefindens
- Mobilisierung körpereigener Abwehrkräfte
- Bewusst gewähltes Verzichten ist eine Form der Selbstheilung, eine Art mentale Reinigung
- Zudem kann regelmäßiges, körperliches Fasten sogar chronische Leiden wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Allergien und Rheuma lindern oder sogar heilen

Die Fastenkur kann durchgeführt werden, während Sie Ihrer regulären Arbeit nachgehen. Ich persönlich bevorzuge es jedoch, die Fastenkur in meinen Urlaub zu legen, oder – wenn es mal nicht anders geht – mir wenigstens während der „Kernphase“ freizunehmen. Mir fällt es dann nicht nur leichter, ich spüre auch eine stärkere, nachhaltigere Wirkung. Bei der Fastenkur habe ich die Erfahrung gemacht, dass es hilfreich ist und den Prozess der Reinigung und Klärung unterstützt, wenn ich während einiger Tage schweige und auf jeglichen Input verzichte. D.h. ich verzichte bewusst auf Radio, Fernsehen, Zeitungen, SMS, Mails und alles, was den Intellekt zu sehr beansprucht und den Geist aufwühlt. Als unterstützend habe ich alles erfahren, was der Seele guttut, wie z.B. das Lesen von Märchen oder Geschichten der Mythologie, Musikhören, jede Form kreativen Ausdrucks (Malen, Zeichnen, ein Instrument spielen u.ä.) und Meditation. 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. ■

### Infos



**Lucia Nirmala Schmidt** ist Yogalehrerin BDY/EYU, Atemtherapeutin, Beraterin für Psychosomatische Medizin (nach Dr. Rüdiger Dahlke), Bewegungspädagogin (Franklin-Methode) sowie Pilates-Trainerin und Buchautorin. Sie

leitet weltweit Seminare, Workshops und Retreats und unterrichtet an ihrem Ausbildungsinstitut in Zürich.

Lucia Nirmala Schmidt führt regelmäßig Detox-Retreats durch: [www.chiyoga.com](http://www.chiyoga.com)