

Lucia Nirmala Schmidt

DETOX YOGA

Das 10-Tage-Programm

Mit
Ernährungs-
tipps aus dem
Ayurveda



nymphenburger

Lucia Nirmala Schmidt

DETOX YOGA

Das 10-Tage-Programm

Mit
Ernährungs-
tipps aus dem
Ayurveda



Lucia Nirmala Schmidt

DETOX YOGA

Das 10-Tage-Programm
zur sanften Entgiftung

Mit einem Vorwort von Ruediger Dahlke



nymphenburger

Detox-Yoga kann in jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung praktiziert werden. Üben Sie jedoch achtsam und berücksichtigen Sie Ihre körperlichen Grenzen. Sollten die Yoga-Übungen in diesem Buch für Sie ganz neu sein, sollten Sie sie sich von einer Yogalehrerin bzw. einem Yogalehrer zeigen lassen, damit Sie sie richtig erlernen.

Obwohl die Übungen in diesem Buch von Autorin und Verlag sorgfältig geprüft sind, kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheits- sowie Personenschäden bzw. den Nichteintritt des Erfolges ist ausgeschlossen. Bei akuten, fieberhaften Erkrankungen verzichten Sie auf das Üben. Falls Sie unter chronischen körperlichen oder psychischen Krankheiten leiden, suchen Sie zuvor eine Ärztin bzw. einen Arzt auf, die sich mit Yoga auskennen.

www.nymphenburger-verlag.de

© für die Originalausgabe und das eBook: 2014 nymphenburger in der F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag: atelier-sanna.com, München

Fotos: Nele Martensen

Fotomodell: Lucia Nirmala Schmidt

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

ISBN 978-3-485-06098-1

INHALT

Vorwort von Ruediger Dahlke

Einleitung

Detox – Lifestyle, Unsinn oder gesunde Maßnahme?

Ayurveda

Die fünf Elemente – die pañca mahābhūta

Die drei doṣa – die körperliche Konstitution

Die drei guṇa – die Grundeigenschaften

Agni – das Verdauungsfeuer

Āma – giftige Verdauungsrückstände

Mala – die Abfallprodukte

Detox im Sinne von Ayurveda

Ayurveda für vegane Menschen

Yoga

Ein Weg zu mehr Klarheit, Bewusstheit, Glück und Freiheit

Haṭha-Yoga – der Yoga der Energie

Kośa – das Konzept der fünf Hüllen

Detox im Sinne von Yoga

Ṣaṭkriyā – die Reinigungsübungen des Haṭha-Yoga

Detox-Yoga

Körper, Geist und Seele entschlacken

Vom richtigen Zeitpunkt

Detox-Maßnahmen – fünf Schritte zu mehr

Leichtigkeit, Vitalität und Lebensfreude

Schritt 1 - einen Gang runterschalten

Schritt 2 - tägliche Detox-Rituale einplanen

Schritt 3 - Ernährung

Schritt 4 - Bewegung und Atmung

Schritt 5 - Reflexion

Die zehntägige Detox-Yoga-Kur

Aufbau und Vorbereitung

Ablauf der zehntägigen Detox-Yoga-Kur

Ayurvedische Detox-Rezepte

Tipps für die Praxis

Bandha

Prāṇāyāma

Detox-Yoga für den Morgen

Detox-Yoga für den Abend - Restorative Yoga

Bezugsquellen

Literatur

Dank

Die Autorin

VORWORT

Lucia Nirmala Schmidt kenne und schätze ich seit vielen Jahren. In meinen Ausbildungen zur Archetypischen Medizin und zum verbundenen Atem fiel sie mir durch ihren wachen Geist und ihr beeindruckendes Körper-Bewusstsein auf. Heute bin ich stolz, sie in einigen Bereichen als Schülerin betrachten zu dürfen. In anderen Bereichen konnte ich von ihr lernen, wenn ich ihr z. B. beim ChiYoga zuschaute, diesem fließend weichen Yoga, das mir eher wie eine Bewegungs-Meditation erscheint. Lucia Nirmala macht eigentlich nicht Yoga, sondern sie ist es – für mich und viele andere.

Grundsätzlich glaube ich, jeder Mensch hat eine Gabe. Sie lässt sich manchmal in der Begabung erahnen, muss aber immer kultiviert und entwickelt werden. Nur wer diese Gabe in sich erkennt, fördert und der Welt schenkt, kann wirklich glücklich werden. Das jedenfalls zeigen mir die Erfahrungen aus 35 Arzt- und Beratungsjahren. Wie offensichtlich Lucia Nirmalas Gabe im Yoga liegt, kann jeder erkennen, der ihr zuschaut. Sicher kam ihr dabei ihre Bewegungs-Begabung zu Hilfe, um aus der Gabe ihre Berufung zu machen und sie auf diese Weise anderen zu schenken.

Nicht zufällig steckt im Wort »Aufgabe« bereits die »Gabe«. Ist die Gabe einmal akzeptiert, wird sie rasch zur Aufgabe. Wer nicht aufgibt, sondern die Aufgabe annimmt, ist auf dem Weg zur eigenen Mitte, aus der heraus er fast beliebig geben kann. Lucia Nirmala tut das mit Hingabe.

Einmal konnte ich sie zu einem kurzen Film mit ihrer Darstellung eines ChiYoga-Flows überreden. Ich wollte diesen Film, weil ich so berührt und ergriffen war von der fließenden Perfektion, dem Rhythmus und Leben, das aus

diesem sanften und zugleich starken Energiestrom sprach. Ich dachte, das müssten alle sehen und zu unserem gemeinsamen Seminar kommen. Sie wollte eigentlich gar nicht und behielt auf ihre Art recht. Als Werbung für unser Seminar war der Film nur beschränkt tauglich, weil Zuschauer – wie ich ursprünglich selbst – mit offenem Mund ob dieser Bewegungsharmonie Bewunderung und Anerkennung spürten, aber auch das Gefühl, das schaffe ich selbst nie. Verwirklichung kann natürlich auch etwas Erschreckendes haben, weil sie uns zeigt, wie weit wir noch davon entfernt sind.

Aber das verblüffende Gegenteil wurde dann im Seminar deutlich. Lucia Nirmala brachte alle in Fluss – mehr, als wir es uns zugetraut hatten. Wenn das östliche Zauberwort »Chi« in Tai Chi und Chi Gong oft nur ein schöner Traum blieb, wurde er hier wahr und lebendig und wir konnten unser eigenes Fließen erleben und den Flow spüren und genießen, von dem Glücksforscher wie der Ungar [Mihaly Csikszentmihalyi](#) wissen, wie sehr er mit Glückserfahrungen verbindet. Seit diesem Yoga-Seminar mit Lucia Nirmala weiß ich, wie viel mehr Yoga sein kann als jene āsana, an denen ich mich bis dahin versucht hatte.

Solch fließende, ihrem Wesen nach uralte Energiespiele mit dem neuen Trend Detox und dem uralten Wissen des Ayurveda zu verbinden, war überfällig, und ich freue mich, dass sich die Autorin dieser Synthese-Aufgabe angenommen hat. Hier kann sich ein Traum entwickeln zu einem groß(artig)en Zusammenspiel, wie wir es auch in TamanGa vor Augen haben, unserem Seminar-Zentrum in der Südsteiermark, wo Lucia Nirmala auch Seminare gab. Es ist höchste Zeit, dass wir die Schätze der uralten Medizin-Traditionen wiederentdecken und anerkennen. Das Medizin-Wissen, das Menschen des Westens entdeckt haben, wird dadurch nicht schlechter. Im Gegenteil, wenn es Ergänzung findet in der Weisheitslehre alter Traditionen, wird es erst heil und ganz.

Die Einteilung der Menschen in verschiedene Untergruppen, wie sie der Ayurveda mit den fünf Elementen und drei doṣa vornimmt, kann so vieles erleichtern, ähnlich wie die westliche Einteilung in vier Elemente. Natürlich sind die verschiedenen Typen auch unterschiedlich prädestiniert zu entgiften. Die indisch-ayurvedische Tradition legte immer Wert auf die Kunst der Entgiftung, weil auf dem Gegenpol Vergiftung und Verschlackung solche Hindernisse auf dem Weg zu Erleuchtung und Befreiung darstellen.

Die westliche Schulmedizin behauptete lange, es gäbe keine Schlacken, aber inzwischen ist das Problem so eklatant geworden, dass sie sich genötigt sieht, Methoden der Entgiftung und Entschlackung wie das Fasten, das sie lange herabgesetzt hatte, doch anzuerkennen. Mittlerweile empfehlen US-Schulmediziner Fasten sogar zur Krebstherapie und während chemotherapeutischer Behandlungen. Entgiftung wird in modernen Zeiten, die auf so vielen Ebenen immer giftiger werden, ebenfalls immer wichtiger. Wenn wir uns diesbezüglich aus dem großen Schatz der indischayurvedischen Tradition bedienen, sind wir gut beraten. Die Autorin macht uns das leicht durch ihr in der Yoga-Tradition wurzelndes Wissen. Wenn sie Yoga-āsana, die Entgiftung fördern, mit fließenden Bewegungsübungen und Ernährung verbindet, begegnen sich alte Tradition und moderne Problembereiche.

Dabei sollten wir wach bleiben und erkennen, dass sich die Welt verändert, weil eben alles fließt – panta rhei –, wie schon der Vorsokratiker Heraklit erkannte. Heute wissen wir, dass Milchprodukte schädlich sind, während die ayurvedische Medizin sie als sattvisch und entwicklungsförderlich propagiert. Das mag einerseits daran liegen, dass die Milch der alten Zeit anders war und wirkte, weil sie meist nur von einer Kuh oder jedenfalls wenigen stammte, heute dagegen ein homogenisiertes Gemisch aus der Milch von Tausenden von Kühen ist, das Allergien fördert, aber auch Gefäßprobleme und sogar in erheblichem

Ausmaß Krebs. Der Typ-1-Diabetes wäre ohne Kuhmilchprodukte gar nicht möglich. Hier muss ich persönlich im Sinne von »Peace-Food« und den Ergebnissen der China-Study folgend raten, Milchprodukte zu meiden, da sie verschleimen und offensichtlich das Gegenteil von Entgiftung bewirken. Aber auch wenn es sich lohnt, kritisch zu bleiben in Anbetracht der alten Medizin-Schätze, ist das Wissen, das wir daraus gewinnen können, doch unglaublich wichtig und hilfreich. Auch wenn dieses Buch nicht strikt vegan ist, so sind diese Erkenntnisse bereits umgesetzt.

Die Autorin belässt es jedoch nicht dabei, rein äußerliche, anwendungsorientierte Vorschläge zur Entgiftung darzustellen, sondern lädt dazu ein, auch eigene Haltungen zu überprüfen und Lebensumstände zu hinterfragen. Was oder wer tut mir gut? Was oder wer auch nicht? Dieser ganzheitliche Ansatz überzeugt mich. Im physischen Ballast tragen wir auch psychisch Belastendes mit uns und sind uns nicht bewusst, wie abträglich es unserem Wohlbefinden ist. Im Loslassen und Abführen, nicht nur von Giften und Schlacken, kann Heilung geschehen. Es gibt Umstände, Lebenssituationen, Beziehungen, welche uns das Potenzial unserer Gaben kosten.

Lucia Nirmalas Ansatz im Zusammenhang mit Detox wirkt auf mich schlüssig. Dabei sind ihre Erkenntnisse und Schlussfolgerungen nie dogmatisch, im Gegenteil, sie fordert dazu auf, die ganz eigenen, persönlichen Erfahrungen zu machen und sich nach deren »Intelligenz« zu richten.

Im Sanskrit heißt Gesundheit »svasthya«, was so viel bedeutet wie »im Selbst ruhen«. Das entspricht unserer alten Vorstellung von »Medi-zin« mit demselben Wortstamm wie »Meditation«, die ursprünglich das Ziel verfolgte, in die Mitte und ins Gleichgewicht zu bringen, wo wir in »uns(erem) Selbst ruhen«. Lucia Nirmalas Detox-Programm, das sich auf die Säulen Reinigung/Entlastung, Ernährung/Trinken, Bewegung/Yoga und

Entspannung/Selbstreflexion stützt, führt auf angenehme und beflügelnde Weise zurück zu diesen alten Zielen der Medizin.

Sie nutzt die seit Jahrtausenden bewährten Methoden des Yoga und Ayurveda, um in Fluss zu bringen, was blockiert ist, zur Ruhe zu bringen, was überdreht ist, lehrt Abschalten und Loslassen, wo Festhalten Körper und Geist schädigt. Insofern bin ich froh, dass dieser alte Schatz ayurvedischen Wissens unserer modernen Bedürftigkeit in dieser schönen Kombination mit Yoga zugutekommt, und freue mich, wenn Lucia Nirmala diesbezüglich Seminare hält, um ihr Wissen weiterzugeben - besonders gern natürlich auch in gemeinsamen Seminaren.

Ruediger Dahlke

TamanGa, November 2013

EINLEITUNG

Es ist der Wunsch vieler Menschen, bei bester Gesundheit möglichst lange und glücklich zu leben. Was dazu nötig ist, wissen die meisten. Und doch sieht die Realität oft anders aus: Statt mit frischen Zutaten selbst etwas zu kochen und es mit Menschen, die einem lieb sind, zu genießen, kommen wir viel zu spät von der Arbeit nach Hause, haben es nicht mehr geschafft einzukaufen oder sind schlicht zu müde, uns noch in die Küche zu stellen. Schnell kommt ein Fertiggericht auf den Teller, das man dann vor dem Fernseher lustlos in sich hineinschaufelt. Mit der Zeit zeigen sich die Auswirkungen dieses Lebensstils – wir fühlen uns unwohl, haben einen aufgeblähten Bauch, fühlen uns schlapp und das Immunsystem beginnt zu schwächeln.

Die Dynamik der heutigen Zeit prägt den Menschen: Obwohl es uns gelungen ist, unser Leben komfortabler zu gestalten, stehen viele vermehrt unter Zeit- und Leistungsdruck. Die High-Speed- und High-Intensity-Gesellschaft fordert die Regenerationsfähigkeit des Menschen in hohem Maß heraus. Bei vielen von uns ist der Tag gefüllt mit Terminen und Dingen, die bedacht, organisiert oder erledigt werden sollen. Diese mehrfachen Anforderungen, die Eile, der Stress gehen nicht spurlos an uns vorüber.

Dazu kommen die vielen einseitigen Belastungen wie Sitzen, Autofahren, die Arbeit am Computer und das Surfen in der Cyberwelt – all das lässt uns körperlich immer unbeweglicher werden, während der Geist ständig zerstreut ist und die Seele manchmal mit der Geschwindigkeit unseres Lebens nicht mehr Schritt halten kann.

Dieses Ungleichgewicht, das in einem »Zuviel« (Stress, Arbeit, ungesundes Essen, Alkohol, Nikotin, aber auch

exzessiver Sport) und einem »Zuwenig« (Schlaf, Entspannung, Erholung, Freizeit, Bewegung, Obst und Gemüse) zutage tritt, lässt viele von den heutigen Zivilisationskrankheiten entstehen. Und genau da setzt dieses Buch an.

Bei Detox-Yoga handelt es sich um keine Fastenkur im herkömmlichen Sinn. Es ist viel eher ein gesundes Angebot, welches Sie auf allen Ebenen im Alltag entlasten kann. Einfache Tipps lassen Sie Veränderungen sofort spüren, motivieren und können so langfristig eine gute Basis für Ihr Wohlbefinden sein. Alle hier beschriebenen Verfahren unterstützen den Organismus und regen ihn an, seine verlangsamte oder gestörte Selbstregulation anzukurbeln und die Selbstheilungskräfte in Gang zu bringen.

Um gesund und zufrieden zu bleiben, ist es wichtig, rechtzeitig mit entsprechenden Interventionen und einem sinnvollen Übungsprogramm einen angemessenen Ausgleich zu den einseitigen Belastungen des Alltags zu schaffen. Im vorliegenden Buch können Sie erfahren und erleben, wie bewährte Methoden des Yoga und Ayurveda Ihnen helfen, in Fluss zu bringen, was stagniert, und dabei gleichzeitig die Spannung auf körperlicher und geistig-emotionaler Ebene zu regulieren. So können Sie zur Ruhe kommen, abschalten, loslassen und regenerieren. Körper, Geist und Emotionen sind eng miteinander verwoben. Der Zustand des Körpers beeinflusst den Geist und die Emotionen und umgekehrt. Regelmäßig durchgeführte Reinigungs- und Entlastungskuren befreien von physischem und psychischem Ballast. Sie schaffen Klarheit, Bewusstheit, Leichtigkeit, Vitalität und Freude.

»Gesundheit« heißt auf Sanskrit »*svasthya*« (*sva* = selbst, *sthya* = stehen, gegründet sein), was wörtlich auch mit »im Selbst verankert sein« oder »im Selbst ruhen« übersetzt werden kann. Einer der besten Wege, um Körper und Geist zu regenerieren und ins Gleichgewicht zu bringen, sodass wir »in unserer Mitte sind« und »in unserem Selbst ruhen«,

ist ein Detox-Programm bestehend aus den Säulen Entlastung, Ernährung, Bewegung und Entspannung.

In diesem Buch finden Sie neben einer Schritt-für-Schritt-Anleitung zu einer zehntägigen Detox-Yoga-Kur auch kurze Detox-Rituale für jeden Tag sowie Informationen zu Yoga und Ayurveda und wie Sie dieses Wissen für sich nutzen können, um nachhaltig davon zu profitieren. Empfehlungen zur Ernährung auf Basis des Ayurveda und viele Anregungen unterstützen Sie bei der Etablierung eines für Sie förderlichen Lebensstils. Praktische Tipps und ausgewählte Rezepte erleichtern die Umsetzung im Alltag. Die beiden Detox-Yoga-Übungsprogramme – ein sanft aktivierendes für den Morgen und ein regenerierendes für den Abend – lassen Sie Lebendigkeit und Ruhe, Kraft und Gelassenheit erfahren. Dieses Buch möchte Ihnen zeigen, wie Sie Ihr inneres Gleichgewicht finden und Ihre Mitte stärken. Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass es mir leichter gelingt, neue Impulse zu nutzen, wenn sie ohne Aufwand und einfach umsetzbar sind. Wenn sie gleichzeitig genussvoll sind und Spaß machen, ist das der beste Garant für nachhaltigen Erfolg.

Die verschiedenen Tipps und Übungen sollen Sie anregen zu experimentieren und herauszufinden, was Ihnen guttut. Sie sind als Empfehlung gedacht und sollen keinesfalls strikte Regeln sein! Probieren Sie aus, womit Sie sich wohlfühlen, und verändern Sie Ihre Ernährung und Lebensweise ganz langsam, Schritt für Schritt. Haben Sie Spaß an der Umstellung und bleiben Sie neugierig. Ayurveda und Yoga möchten Ihr Leben bereichern und Ihnen selbst mehr Leichtigkeit, Freude und Gesundheit schenken.

DETOX – LIFESTYLE, UNSINN ODER GESUNDE MASSNAHME?

Negative Einflüsse auf die Selbstreinigungsmechanismen des Körpers

Wir leben in einer Überflussgesellschaft, sodass es uns – äußerlich gesehen – an nichts fehlt. Die verbesserte Hygiene und die Fortschritte in der Medizin haben mit dazu beigetragen, dass sich unsere Lebenserwartung erhöht hat. Banale Infektionen, an denen man noch vor einigen Jahrzehnten gestorben ist, stellen keine gesundheitliche Bedrohung mehr dar. Die Lebenserwartung hat sich erhöht, doch gleichzeitig wird auch die Anzahl kranker Menschen immer größer. Viele der verbreiteten Krankheitsbilder weisen einen Zusammenhang mit einem ungesunden Lebensstil auf.

Unser Körper ist an sich ein wunderbares, sich selbst reinigendes System. In jedem Augenblick vollbringt er wahre Wunder und erneuert sich ständig selbst. In einer Sekunde sterben etwa 50 Millionen Zellen und fast genauso viele werden wieder gebildet. Aber eben nur »fast« – das ist auch der Grund, wieso wir altern. Es dauert beispielsweise nur eine Woche, bis die gesamte Magenschleimhaut erneuert ist. Die Hautzellen bilden sich alle zwei bis vier Wochen neu. Sogar so etwas Festes wie Knochengewebe wird bei jungen Menschen in etwa zehn Jahren erneuert, bei älteren dauert dieser Prozess mehr als doppelt so lange.

Der Körper kann auch alles, was wir essen, in mikroskopisch kleinste Teilchen zerlegen. Daran ist eine Vielzahl von Prozessen beteiligt, die gewährleisten, dass die etwa 100 Billionen Zellen, aus denen unser Körper besteht, möglichst

optimal mit Energie versorgt werden. Die Drüsen der Magenschleimhaut sondern Sekrete ab, die die Nahrung zersetzen und verflüssigen. Der Dünndarm mit seiner Oberfläche von etwa 100 Quadratmetern entzieht dem Nahrungsbrei Nährstoffe und leitet sie ins Blut. Wir verfügen über verschiedene Eiweißbausteine, die Hormone, Antikörper und Enzyme produzieren und unseren Stoffwechsel in Gang halten.

Die Leber ist das zentrale Organ des Stoffwechsels und gleichzeitig die größte Drüse unseres Körpers. Sind wir gesund, macht sie einen exzellenten Job: Sie baut Alkohol, Medikamentenreste und andere Schadstoffe ab, macht Krankheitserreger unschädlich und produziert Galle. Wenn wir aber ein Übermaß an Alkohol, Medikamenten oder sehr fettreiches Essen zu uns nehmen, kann das ihre Kapazität beeinträchtigen und ihre Leistung dauerhaft einschränken. Gewisse gefährliche Umweltgifte wie z. B. Quecksilber oder Dioxin kann die Leber nicht abbauen, stattdessen werden sie im Körper (z. B. im Fettgewebe) gespeichert. Bei stark übergewichtigen Menschen entwickeln sich die Fettzellen zu riskanten Giftmüllhalden. Da in ihnen zudem Hormone hergestellt werden, kann der Hormonhaushalt aus der Balance geraten und die Gesundheit beeinträchtigen.

An die 1500 Liter Blut durchfließen die Nieren in 24 Stunden und werden über ein Filtersystem von Schadstoffen befreit. Die kleinsten Filtereinheiten (Nephronen) haben eine Gesamtlänge von 24 Kilometern. Sie regulieren u. a. den Wasser-, Elektrolyt-, Mineral- und Säure-Basen-Haushalt. Aber auch die Niere filtert nicht grenzenlos. Gerade Menschen, die über längere Zeit Eiweiß im Übermaß zu sich nehmen, überlasten ihren Organismus mit Harnsäure, Harnstoff und Schwefel. Wenn dann auch noch zu wenig getrunken wird, kreisen diese Substanzen länger im Blut, belasten den Stoffwechsel und fördern u. a. Krankheiten wie Gicht und Osteoporose.

Ist der Darm etwas träge, lagern die mit Giftstoffen belasteten Verdauungsendprodukte länger als nötig im Körper, werden wieder aufgenommen oder greifen die Darmschleimhaut an und können nach neusten Forschungen vielleicht sogar Krebs begünstigen.

Mit steigender Belastung nehmen die Mikronährstoffe ab – z. B. Zink und Selen, die die Organe bei der Befreiung von Schadstoffen unterstützen. Das führt u. a. dazu, dass zu wenig Antioxidantien produziert werden, die die sogenannten »freien Radikale« im Körper unschädlich machen können, die den Alterungsprozess sowie Krankheiten wie Krebs, Alzheimer, Diabetes mellitus und Arteriosklerose beschleunigen können. Freie Radikale entstehen auch bei Stress, zu viel Sonnenbestrahlung oder Nikotineinwirkung, bei hohen Cholesterinwerten oder einem gestörten Fettstoffwechsel.

Mit Detox-Maßnahmen den Körper entlasten

Doch was geschieht mit diesen fein aufeinander abgestimmten Prozessen, wenn wir unserem Körper zu viel Eiweiß, Fett, Zucker und Drogen zumuten? Kann es sein, dass dieser ausgeklügelte Mechanismus einfach überlastet ist mit dem ständigen »Zuviel« von allem? Dass wir uns deshalb manchmal wie gerädert fühlen, auch wenn wir genug geschlafen haben? Wir unkonzentriert sind und anfällig für Krankheiten? Durch Stress, Bewegungsmangel, eine ungünstige Ernährung und die Überlastung durch Umweltgifte, Schwermetalle, Pestizide und Chemikalien in Luft, Wasser, Nahrungsmitteln, Haushalts- und Kosmetikprodukten kann es also passieren, dass unser Körper nicht alle Stoffwechselprodukte und Schlacken (Rückstände) ausscheiden kann. 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. Alte, abgelagerte Schlacken- und Giftstoffe machen müde, krank und beschleunigen den Alterungsprozess. Zudem können die Regulationsmechanismen des Körpers nicht mehr optimal greifen und seine Fähigkeit zur Selbstheilung wird kontinuierlich sabotiert.

Gerade nach Phasen extremer Belastung wie den Weihnachtsfeiertagen, nach all den Geschäftsessen und Familienfeiern, nach all den Zimtsternen und Marzipankugeln, nach Rinderbraten, Gänsekeule, Käsefondue und reichlich Wein und Sekt merken wir, dass die Völlerei, verbunden mit viel zu wenig Bewegung, ihren Tribut fordert und wir uns nicht mehr wohlfühlen. Dann stellen wir uns die Frage, was wir dem Körper Gutes tun und wie wir ihn entlasten können.

Wir alle »detoxen« regelmäßig, ja sogar mehrmals täglich: Wir putzen unsere Zähne, duschen, waschen uns die Haare. Doch die Anforderungen unseres immer dichter und schneller werdenden Alltags und die hohe Lebenserwartung können es erforderlich machen, die natürlichen Entgiftungsvorgänge des Körpers noch zusätzlich zu unterstützen.

»Detox« kommt aus dem Englischen, »to detox« heißt so viel wie »entfernen von giftigen Substanzen«, »entgiften«. Bei einer Detox-Yoga-Kur geht es – einfach gesagt – darum, alle Belastungen weitestgehend einzuschränken und das Immunsystem bestmöglich zu unterstützen.

»Detox« kann bedeuten, allem Möglichen zu entsagen, nicht nur der körperlichen Nahrung, sondern auch Konsumgütern wie Handy, Auto, Fernseher, Internet 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 »überladen« ist, kann das »Weglassen« auch mental eine heilende Wirkung erzielen und die Seele kann aufatmen.

Schulmedizin vs. Naturheilkunde

In der Literatur, die sich auf alternative Heilverfahren stützt, können wir lesen, dass der Grund für unser Unwohlsein Verdauungsrückstände, Gifte und Schlacken sind, die beim Stoffwechsel entstanden sind und sich im Körper abgelagert haben. Schulmediziner/-innen hingegen vertreten den Standpunkt, dass es keine Schlacken gibt. Natürlich entstehen Stoffwechselendprodukte, diese werden aber normalerweise ausgeschieden, sodass bei Entlastungskuren nicht zusätzlich ausgeleitet wird.

Schulmediziner/-innen verwenden den Begriff »Entgiften« in der Regel für den körperlichen Entzug von Alkohol, Drogen und suchterzeugenden Medikamenten. Die Alternativmedizin sieht das naturgemäß anders. Da werden Begriffe wie »Verdauungsfeuer« und »Verdauungskraft« verwendet, die einen Verbrennungs- und Umwandlungsprozess von Nahrung in Energie beschreiben. Bei Störungen in diesem Prozess entstehen aus der Sicht der Naturheilmethoden die »Schlacken«, Abfallprodukte des Stoffwechsels, die der Körper aufgrund einer Überlastung nicht weiterverwerten oder abtransportieren kann. Die Stoffe werden im Körper eingelagert, z. B. als überschüssige Harnsäure in den Gelenken, welche Gicht erzeugt, als erhöhte Blutfette oder erhöhte Cholesterinwerte. In der Alternativmedizin spricht man dann auch von Übersäuerung.

Die Gemüter der Ärzte/-innen, Wissenschaftler/-innen und Alternativmediziner/-innen scheiden sich also bei der Detox-Frage. Hier die alternative Heilkunde, deren Methoden vor allem auf Erfahrung gründen oder auf Annahmen, die noch nicht wissenschaftlich nachgewiesen sind, die aber auf hervorragende Erfolge bei ihren Patienten/-innen verweisen. Dort die Vertreter/-innen der sogenannten evidenzbasierten Medizin, die nur akzeptieren und anerkennen, was sich in Studien, die strengen Anforderungen genügen, als wirksam erwiesen hat. Ein Naturheilverfahren kann allerdings helfen,