

Agni – unser Verdauungsfeuer

Wie können wir besonders gesund ins Frühjahr starten? Gerade jetzt tun wir uns etwas Gutes, den **Körper zu reinigen** und von der Winterschwere zu befreien. Wie können wir den Körper dabei unterstützen?

Der Verdauung wird im Ayurveda schon seit jeher eine sehr wichtige Rolle eingeräumt. Man sagt in einer guten Verdauung liegt der Schlüssel zu Wohlbefinden und Gesundheit. Auch der berühmteste Arzt der Antike Hippokrates bezeichnete den „gesunden Darm als Wurzel aller Gesundheit.“ Neben seiner Aufgabe die Nah-

rung zu verdauen, zu resorbieren, auszuscheiden und Vitamine bereitzustellen, ist der Darm wichtiger Bestandteil des Immunsystems. Und so ist es momentan wichtiger denn je dafür zu sorgen, dass es unserem Darm gut geht. Wir legen damit den Grundstein für unsere eigene Resilienz, die psychische Widerstandskraft, die uns hilft schwierige Lebenssituationen gut zu meistern.

Agni – Was ist das genau?

Wir können uns unser Agni wie ein kleines Lagerfeuer vorstellen, welches immer gleichmäßig brennen sollte. Ein unregelmäßiges Verdauungsfeuer verursacht Disharmonie der Gewebe. Brennt es zu stark, trocknet es die Gewebe aus, wenn wir keinen Brennstoff nachgeben. Oder es kommt zu den sogenannten Heißhungerattacken, die vor allem Pitta-Menschen kennen.

Ein zu schwaches Verdauungsfeuer hingegen verbrennt die Nahrung unvollkommen. Die Nahrung ist oft nur halb verdaut. Dies kann zu Verstopfung oder flüssigem Stuhlgang mit häufiger Entleerung führen. Daraus folgt, dass wichtige Nährstoffe nicht verwertet werden können. Dann kann die Ernährung noch so gesund sein, sie kommt einfach nicht im Körper an und ist damit nutzlos. Deshalb sollte das erste Augenmerk auf dem Verdauungsfeuer liegen, bevor wir uns auf die typgerechte Ernährung stürzen. Natürlich bedingt das eine das andere und wirkt sich positiv aus. Trotzdem gilt es, die Dos and Don'ts für ein gesundes Agni immer im Auge zu behalten.

Ursachen für ein gestörtes

Agni Es gibt Faktoren, die sich ungünstig auf unser Verdauungsfeuer auswirken. Das sind im allgemeinen kalte Speisen und Getränke, Fastfood, Konserven, Tiefkühlkost sowie tierisches Fett. Auch bestimmte Lebensmittel-Kombinationen, wie zum Beispiel Fleisch und Milch schwächen unser Agni. Weitere Störfaktoren können die Einnahme ungeeigneter, schwererer, zu trockener oder kontaminierter Nahrung sein. Auch Abma-



© Afi Hermatova / iStock / Getty Images Plus

gerung aufgrund einer Krankheit, Unterdrückung der Körperdränge oder Stress haben Einfluss. Wenn wir ständig unregelmäßig, in Hektik, zu falschen Uhrzeiten oder nicht angepasst an die Jahreszeiten essen, ist das kontraproduktiv für eine gute Verdauung. Ein Überessen oder Fasten beeinflussen unser Agni ebenfalls. Außerdem denken wir an Arzneimittelaufnahme, wie Antibiotika, die die Darmflora durcheinanderwirbeln können. Zu schwachem Agni liegt meist eine Vata-Störung zugrunde.

Agni stärken Wir tun unserem Agni gut, wenn wir warmes bis heißes Wasser trinken (je nach Konstitutionstyp) und regelmäßig warme Mahlzeiten zu uns nehmen. Frische Lebensmittel und die richtigen Gewürze, wie schwarzer Pfeffer oder Ingwer wirken stärkend. Man sollte eher wenig und dafür gutes Fett verwenden. Am besten eignen sich Ghee (geklärte Butter) oder pflanzliche Öle im Wechsel. Des Weiteren gibt es einige Kräuter, die Agni stärken und den Stoffwechsel anregen wie zum Beispiel Triphala, eine Kräuterkombination aus der ayurvedischen Medizin. Auf diese Weise können wir ganz natürlich der Frühjahrsmüdigkeit trotzen und die schwere Kapha-Energie niedrig halten.

Symptome eines zu schwachen Agnis Neben den Symptomen, die wir unmittelbar mit der Verdauung verknüpfen, wie Durchfall, Verstopfung oder Blähungen können auch andere Symptome erste Anzeichen eines nicht perfekt funktionierenden Verdauungsfeuers sein. So zum Beispiel Durst, Schwäche, Magenprobleme, abnormaler Geschmack im Mund, vermehrtes Schwitzen, Ödeme an Händen und Füßen, Schmerzen in den Knochen, Erbrechen oder Fie-

ber. Auch Schlafprobleme, Kopfschmerz oder Migräne kann ihren Ursprung im Verdauungstrakt haben. Deshalb gilt es genauer hinzuhören, wenn Symptome idiopathisch, sprich mit nicht bekannter Ursache sind. Hier kann es hilfreich sein, eine Darmreinigung oder Kur in Betracht zu ziehen. Frühling und

Herbst eignen sich als Übergangsjahreszeiten besonders um Kuren durchzuführen.

Folgen eines schwachen Agnis Nicht nur dass unsere Zellen nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden, es lagern sich zugleich die unverdauten Nahrungsteile, im Ayurveda Ama genannt, im Gewebe ab, wo die Funktion der Organe beeinträchtigt werden kann. Auch ungünstige Nahrungsmittelkombination führen zu Ama, wie zum Beispiel Milchprodukte mit rohem Obst, Milchprodukte mit gekochten Tomaten (Pizza) oder Salz mit viel Fett oder Milch. Zuviel Ama ist an einer belegten Zunge, fettiger oder trockener Haut, trüben Augen und allgemeiner Müdigkeit erkennbar.

Ernährungstipps Sorgen Sie für regelmäßiges Essen in ruhiger, entspannter Atmosphäre, langsam und genussvoll. Essen Sie mit allen Sinnen. Farbenfrohes Essen, frisch zubereitet, welches köstlich duftet, das regt bereits Ihre Verdauungssäfte an. Kauen Sie Ihre Nahrung sehr gut, denn die Verdauung beginnt bereits im Mund. Trinken Sie am

besten zwischen den Mahlzeiten. Wenn Sie doch zum Essen etwas trinken möchten, trinken Sie schluckweise warmes Wasser mit Ingwer, Kreuzkümmel oder Koriander. Bleiben Sie nach dem Essen noch mindestens fünf Minuten sitzen. Zwischen den Mahlzeiten sollten circa vier bis sechs Stunden Abstand liegen,

Schlaf und Vitalität. Ein gesunder, regelmäßiger Appetit und normaler Stuhlgang. Pitta hat von Natur aus ein gutes Verdauungsfeuer. Da die meisten von uns Mischtypen aus zwei Typen sind, kann man sich in dem Punkt glücklich schätzen, wenn einer davon Pitta ist. Der Vata-Kapha-Typ darf besonders

Warmes Wasser und warme Speisen tun unserer Verdauungskraft wohl.

damit die letzte Mahlzeit vollständig verdaut ist. Alle sechs Geschmacksrichtungen, wie süß, sauer, salzig, bitter, zusammenziehend und scharf sollen im Tagesablauf abgedeckt sein. Beherzigen wir dies, breitet sich nach dem Essen ein ausgeglichenes Gefühl in uns aus und wir verspüren keinen Heißhunger mehr. Je nach Konstitutionstyp und momentanem Befinden sind bestimmte Geschmacksrichtungen empfohlen. Für Vata empfiehlt sich die Geschmacksrichtung süß, sauer, salzig, für Pitta süß, bitter, zusammenziehend und für Kapha lautet die Geschmacksempfehlung scharf, bitter, zusammenziehend. Kaffeegenuss sollte immer mindestens eine Stunde nach dem Essen erfolgen, um die Aufnahme von Eisen und weiteren Nährstoffen nicht zu hemmen. Auch das Glas Wein klaut uns weniger Nährstoffe und Vitamine, wenn es mit Abstand zum Essen genossen wird.

Fazit für alle drei Energietypen Zeichen für eine gute Verdauung sind eine klare, weiche Haut, klare Augen und glänzendes Haar. Ein leichter, flexibler Körper, erholsamer

auf sein Agni achtgeben. Das heißt vor allem in Ruhe essen und sehr gut kauen, sodass die Nahrung richtig eingespeichelt wird. Optimales Kauen bedeutet übrigens jeden Bissen zwischen 20- und 50-mal zu kauen. Eine gute Geduldsübung, die man auch als Meditation betrachten kann. Auch hilft es bei schwachem Agni kleine und dafür häufigere Mahlzeiten am Tag zu sich zu nehmen. Es stehen einige Gewürze zur Stärkung zur Verfügung. Ingwer, geeignet für alle drei Energietypen, ist besonders stark wirksam, wenn er mit Wasser zusammen zum Kochen gebracht wird. Achtung für alle Pitta-Typen: Wenn es zu hitzig wird, Ingwermenge reduzieren. Die Kombination von Ingwer mit Pippali (Langer Pfeffer) und schwarzem Pfeffer zu gleichen Teilen, nennt sich Trikatu. Davon dreimal täglich eine Messerspitze eingenommen, stärkt es nicht nur unser Agni, sondern auch unser Herz. ■

Stefanie Berhausen,
Apothekerin,
Ayurveda-Gesundheitsberaterin,
Meditations- und Yogalehrerin,
www.vedawelt.de