

# Gifte und Schlacken aus Sicht des Āyurveda

Hedwig H. Gupta

Āyurveda ist eines der ältesten, ausgefeiltesten und umfassendsten Medizinsysteme der Welt. Seine Ursprünge gehen auf die 5.000 bis 1.500 v. Chr. entstandenen Veden zurück. Bis heute beruft man sich auf die im Jahrtausend um Christi Geburt entstandenen Klassiker. Vor allem die drei großen Lehrbücher *Carakasamhitā*, *Suśrutasamhitā* und *Aṣṭāṅghaṛdaya* sind als Quellen von zentraler Bedeutung.



Mit schädlichen Stoffen beschäftigt sich die Medizin seit Jahrtausenden. Mit den beiden Begriffen Schlacke (*āma*) und Gift (*viṣa*) bezeichnet man im Āyurveda zwei völlig verschiedene Formen von toxischen Substanzen. Um das nachzuvollziehen, ist eine Betrachtung der Grundlagen des Āyurveda zunächst wichtig.

## Āyurvedische Physiologie und Stoffwechsel

Der Āyurveda ist ein energetisch ausgerichtetes Medizinsystem. Alle physiologischen, psychischen und mentalen Prozesse im Menschen werden durch die drei *doṣas vāta*, *pitta* und *kapha* reguliert. Dabei ist *vāta* zuständig für die Impulsgebung, die Taktung und die Kontrolle, *pitta* für die Umwandlung und das Verdauen und *kapha* für Stabilität und Masse. So wie alle anderen Vorgänge auch unterliegen die Verdauung von Nahrung und der gesamte Stoffwechselprozess dem Einfluss der drei *doṣas*.

Die Verdauung wird in verschiedene Phasen eingeteilt. Das *sthūla-pācana*, die grobe Verdauung, findet im Magen-Darm-Trakt statt. Zunächst wird dabei im sogenannten süßen Stadium die Nahrung geschmeckt und eingespeichelt. Dies beginnt bereits im Mund und setzt sich im Magen fort. Dann kommt die saure Phase der Verdauung, bei der im Magen, Duodenum und Dünndarm die Nahrung zunehmend aufgespalten wird. Die Nahrungssensenz wird aufgenommen und verlässt damit das Darmrohr. Im scharfen Stadium der Verdauung werden im Dickdarm die feuchten Bestandteile rückresorbiert, der Stuhl fertig gebildet und dann ausgeschieden. Das die grobe Verdauung zentral umwandelnde Prinzip heißt *jātharagni*, das Stoffwechselfeuer des Magen-Darm-Trakts. Das *sūkṣma-pācana*, die feine Verdauung, findet im Körper jenseits des Magen-Darm-Trakts statt. Dabei kommen zunächst die *bhūtāgnis*, die Stoffwechselfeuer der Elemente zum Zuge, die die aufgenommene Nahrung weiter bis auf die elementare Ebene zerkleinern. Die so verfeinerte Nahrungssensenz wird als Nährsaft in das Plasma eingeleitet und gerät so in die Zirkulation durch den Körper. In den Geweben sorgen die *dhātvaṅnis*, die Stoffwechselfeuer der Gewebe dafür, dass die für den Gewebemetabolismus notwendigen Nährstoffe aus dem Blut gezogen werden, die Gewebe umgebaut und die Gewebebauprodukte ausgeschieden werden. Alle *agnis* unterliegen in ihrer Regulation den *doṣas*. Ein ausgeglichener Zustand der *agnis* wird durch die Harmonie aller *doṣas* hervorgerufen. Jedes stärkere Hervortreten eines der *doṣas* führt zur Veränderung der Funktion des *agnis*, *agnimandhya*. Ist *vāta* vermehrt gereizt, kommt es zu einer Instabilität und Schwäche der *agnis*. Nahrung kann nur in kleinen Mengen verstoffwechselt werden. Bei Vorherrschen von *pitta* werden die *agnis* übermäßig scharf. Sie verbrennen alles, im Notfall sogar die körpereigenen Gewebe. Bei Dominanz von *kapha* werden die *agnis* langsam und verzögert. Nahrung wird dann auch nur langsam und verzögert verstoffwechselt.

## Was versteht der Āyurveda unter Schlacken?

Wird den *agnis* entsprechend gegessen, also nur bei Hunger und bis zur Sättigung Nahrung aufgenommen, bleibt das System sauber und funktionell gesund. Wird aber unabhängig vom Zustand der *agnis* Nahrung gegessen, dann wird diese Nahrung nur unvollständig verstoffwechselt. Unreife Metabolite entstehen. Diese haben einen stark antigenen und toxischen Charakter. Diese Stoffwechselschlacken werden *āma* genannt. Sie werden also nicht mit der Nahrung aufgenommen, sondern bilden sich bei unvollständigem Abbau der Nahrung.<sup>1,2,3,4</sup>

*Nach der vollständigen Verdauung entsteht Plasma, aber durch unvollständigen Prozess der Verdauung entsteht āma. Plasma erwirbt Süße und Feuchtigkeit durch die Wirkung von dem Stoffwechselfeuer des Magen-Darm-Trakts, jātharāgni, und nährt all die anderen Gewebe, indem er wie göttlicher Nektar wirkt. Wenn durch schwache Verdauungskapazität und schlechte Transformation Plasma entweder scharf oder sauer in seinen Eigenschaften wird, wirkt er wie Gift und lässt viele Krankheiten entstehen.*

Śa. Śa. Section 1 6: 5 - 6

## Was versteht der Āyurveda unter Giften?

Ein Gift, *viṣa*, ist im Gegensatz zu *āma*, der Schlacke, die im Körper selbst entsteht, ein von außen in den Körper eindringender toxischer Stoff. *viṣa* wirkt giftig, weil es mit seinen Eigenschaften wie leicht, trocken, schnell wirkend, klar, schnell absorbiert, scharf, unterdrückend, winzig, heiß sowie mit Geschmacksneutralität und Unverdaulichkeit genau entgegengesetzte Eigenschaften besitzt wie das Immunsystem des Menschen (*ojas*). Dadurch wird die Widerstandskraft des Individuums maximal geschwächt. Gift kann tierischer oder pflanzlicher Quelle sein, etwa Schlangengift, Eisenhut oder Oleander. Es werden natürliche, in der Natur vorkommende Gifte von sekundär und künstlich entstandenen, sehr giftige von halbgiftigen Substanzen unterschieden und der Verlauf einer Vergiftung genau in seinen Phasen beschrieben. Der Erkennung von Giftstoffen wird im Āyurveda viel Aufmerksamkeit gegeben. Abhängig von der Menge, dem Grad der Giftigkeit und dem Ort der Giftwirkung können Vergiftungen heilbar sein – oder auch nicht.<sup>5,6,7</sup>

## Therapie von *āma* und *viṣa*

Unter Schlacken versteht man im Āyurveda *āma*, also Stoffwechselprodukte, die unvollständig abgebaut wurden und daher den Stoffwechsel selbst erschweren und Krankheit hervorrufen können. Gift nennt man *viṣa*. Dies sind Giftstoffe, die von außen eingenommen wurden, und etwa über Umweltverschmutzung oder Fehlernahrung in den Stoffwechsel geraten sind. Diese beiden sind höchst

# Die Energie-Basis

## MILCHSÄURE PFLÜGER® UND DERIVATIO

KOSTENLOSE MUSTER ANFORDERN!

Jetzt ganz einfach per Mail an [service@pflueger.de](mailto:service@pflueger.de)

18 Wirkstoffe in einer Tablette – auch als Injektion

HOMÖOPATHISCHES ARZNEIMITTEL

Derivatio Tabletten

PFLÜGER HOMÖOPATHIE

HOMÖOPATHISCHES ARZNEIMITTEL

Milchsäure Pflüger® Tropfen

Wirkstoff: Acidum L(+)-lacticum Dil. D 2

Rechtsdrehende Milchsäure – auch als Tabletten und Injektion sowie als Potenzakkord erhältlich.

### FÜR IHRE BASISTHERAPIE

Informationen zum Regulationskonzept erhältlich über unsere medizinische Fachberatung: 05242 9472 130



# PFLÜGER

## SCHÜBLER-SALZE HOMÖOPATHIE

UNSERE GANZE ENERGIE  
FÜR HOMÖOPATHIE

**Derivatio Tabletten**, Zusammensetzung: 1 Tablette enthält: Wirkstoffe: Anagallis arvensis Trit. D 4 15,0 mg, Argentum metallicum Trit. D 30 12,5 mg, Arnica montana Trit. D 15 12,5 mg, Aurum metallicum Trit. D 15 12,5 mg, Bryonia Trit. D 4 15,0 mg, Carbo vegetabilis Trit. D 30 12,5 mg, Cheilidonium majus Trit. D 6 15,0 mg, Citrullus colocynthis Trit. D 5 15,0 mg, Cytisus scoparius Trit. D 6 12,5 mg, Digitalis purpurea Trit. D 5 12,5 mg, Selenicereus grandiflorus Trit. D 4 15,0 mg, Silybum marianum Trit. D 3 15,0 mg, Smilax Trit. D 6 15,0 mg, Stannum metallicum Trit. D 8 15,0 mg, Strophanthus gratus Trit. D 6 12,5 mg, Taraxacum officinale Trit. D 6 15,0 mg, Veronica virginica Trit. D 4 15,0 mg, Viscum album Trit. D 4 12,5 mg. Bestandteile 1-18 über die letzten beiden Stufen gemeinsam potenziert. Sonstige Bestandteile: Calciumbehenat (DAB), Kartoffelstärke. Tabletten enthalten Lactose. Packungsbeilage beachten. Gegenanzeige: Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegenüber Anagallis arvensis, Silybum marianum, Taraxacum officinale und anderer Korbblütler oder einem anderen Bestandteil. Nebenwirkungen: Keine bekannt. Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation.

**Milchsäure Pflüger® Tropfen**, Zusammensetzung: 10 ml enthalten: Wirkstoff: Acidum L(+)-lacticum Dil. D 2 [HAB, V. Sa; Lsg. D 2 mit Ethanol 15% [m/m]] 10 ml. Enthält 18 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten. Gegenanzeigen/Nebenwirkungen: keine bekannt. Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation.

Alle Veranstaltungstermine finden Sie auf [www.pflueger.de](http://www.pflueger.de)

Homöopathisches Laboratorium Alexander Pflüger GmbH & Co. KG · Röntgenstraße 4 · 33378 Rheda-Wiedenbrück · Telefon 05242 9472-0 · Telefax 05242 9472-20 · [info@pflueger.de](mailto:info@pflueger.de) · [www.pflueger.de](http://www.pflueger.de)

verschieden und werden auch unterschiedlich behandelt. Um *āma* behandeln zu können, muss dieses wieder in den Stoffwechsel gebracht und dort verbrannt werden. Die Reste der vollständig verbrannten Metabolite können dann über die *malas*, die Abfallprodukte, über Leber, Haut, Darm und Niere aus dem Körper gebracht werden. Um *viṣa* zu entgiften, muss dieses gebunden und direkt aus dem Körper transportiert werden. Auch hier sind die zentralen Wege der Ausscheidung Leber, Haut, Darm und Niere. Um das eigene System von beidem zu reinigen, folgt man einem differenzierten System:

#### Ursachen vermeiden

Entgiftung und Entschlackung sind nur dann effektiv, wenn nicht immer wieder neue Gifte nachkommen. Ursachen für Gifte liegen in der Umwelt und den Nahrungsmitteln und Getränken. Hier heißt es Sorgfalt anwenden in der Auswahl. Ursachen für Schlacken liegen in der Ernährung. Um das Entstehen neuer Schlacken im Körper zu verhindern, gilt es sich an einige Regeln der Ernährung zu halten (Tab. 1).

- nur bei Hunger essen, bei Hunger das Essen nicht verzögern
- warm essen
- gut gewürzt essen
- kein Überessen
- Vermeiden von Lebensmitteln mit Eigenschaften wie schwer, klebrig, kalt, nass, schleimig, reizend
- Vermeiden von zu vielen sauren, salzigen und sehr süßen Lebensmitteln
- Vermeiden von künstlichen Zusatzstoffen
- wenig Fleisch, Wurstwaren und Käse essen
- abends früh und leicht essen

Tab. 1: Ernährung zur Vermeidung von Schlackenbildung

#### agni anfeuern

Um sauber Schlacken wie Gift ausscheiden zu können, müssen die *agnis* gestärkt werden. Das erfolgt mit den in Tab. 2 dargestellten Methoden.

- appetitanregender Aperitif, etwa aus Ingwer und Honig
- scharfe Gewürze wie Pfeffer, Pippalt, Trockeningwer
- Digestiv aus verdauungsfördernden Kräutern wie Asafötida, Kreuzkümmel etc.
- warm trinken

Tab. 2: Stärkung der agnis

#### Stoffwechselkur

Mit einer leicht verdaulichen Ernährung, etwa mit *Kicaḍi*, lässt sich eine Stoffwechselkur beginnen. Dies ist ein Eintopf, in dem zunächst Gewürze in *Ghī* geröstet werden, dann geschälte Munglinsen und Basmatireis mitgeröstet und dies dann mit Wasser und Steinsalz ausgekocht wird. Man sollte sich bei einer Stoffwechselkur über zwei bis drei Wochen ausschließlich von *Kicaḍi* ernähren. Dabei ist es wichtig, immer bei Hunger zu essen, bis man satt ist. *Kicaḍi* wird eingesetzt, um den Stoffwechsel wiederherzustellen, etwa bei *āma*-Zuständen und schwachem *agni*, Schwäche, Erschöpfung, Fieber, Schwindsucht, zum Abnehmen und Entgiften.

# Milchsäure Pflüger® Potenzakkord

DIE POTENZIERTERTE ENERGIE BEI SCHMERZEN

## Pippalī-Treppenkur

Die Reinigung der *agnis* kann durch eine weitere Verschärfung noch verstärkt werden: die *Pippalī*-Treppenkur. Dazu wird am ersten Morgen der *kicaḍi*-Kur ein halbes bis ein Gramm *Pippalī* mit ein wenig warmem Wasser vermischt eingenommen. Diese Dosis wird dann bis zum siebten Tag täglich gesteigert. Am 8. Tag wird die gleiche Dosis gegeben wie am siebten und danach jeden Tag wieder so viel weniger genommen wie pro Tag dazu gekommen war. Das fördert *agni* und entgiftet besser in den tiefen Geweben.

## Entgiftende Kräuter

Auch Heilkräuter können zur Förderung der Entgiftung eingenommen werden. Ist *āma* erst durch die oben beschriebenen Schritte verdaut, kann jetzt das von außen eingenommene *viṣa* entgiftet werden. Eine hervorragende entgiftende Wirkung hat die Kräuterkombination *Triphalā*. Diese entsäuert und bindet *viṣa*. Sie fördert die Ausscheidung und reguliert den Stoffwechsel. Auch die im *Kicaḍi* üblichen Kräuter wie Kurkuma und Zimt unterstützen und fördern die Entgiftung. Da Pflanzengift *kapha*-artige Eigenschaften hat und nach oben ausbreitet und tierisches Gift Eigenschaften von *pitta* hat und sich nach unten bewegt, sollten sie jeweils mit dem anderen behandelt werden. Das dann als Gegengift wirkende Gift sollte mit Milch, Honig und *Ghī* gegeben werden, um das ursprüngliche Gift zu neutralisieren.

## Optimierte Entgiftung: die *Pañcakarma*-Therapie

Die maximale Entgiftung erreicht man im *Āyurveda* mit einer *Pañcakarma*-Therapie. Dabei werden der Stoffwechsel wie oben angegeben primär entgiftet und danach noch die *doṣas* ausgeleitet, die verändert sind. Mittels therapeutischem Erbrechen, Abführen und Einläufen wird das System bis in die tiefsten Ebenen gereinigt.

## Zusammenfassung

Unter Schlacken (*āma*) versteht man im *Āyurveda* Stoffwechselprodukte, die unvollständig abgebaut wurden und daher den Stoffwechsel selbst erschweren und Krankheit hervorrufen können. Unter Gift (*viṣa*) versteht man Giftstoffe, die von außen eingenommen wurden, etwa über Umweltverschmutzung oder Fehlernährung. Diese beiden sind höchst verschieden und werden auch unterschiedlich behandelt. Um *āma* behandeln zu können, muss dieses wieder in den Stoffwechsel gebracht und dort verbrannt werden. Die Reste der vollständig verbrannten Metabolite können dann über die die Abfallprodukte aus dem Körper gebracht werden. Um *viṣa* zu entgiften, muss dieses gebunden und direkt aus dem Körper transportiert werden.

Autorin:

Dr. med. Hedwig H. Gupta, Fachärztin für Orthopädie und Rheumatologie, *Āyurveda*, therapeutischen Yoga, Akupunktur, manuelle Medizin  
Leiterin der *vidya sāgar* Akademie für *Āyurveda* und Yogatherapie  
Seestr. 5, 71638 Ludwigsburg, www.vidya-sagar.de

### Literatur

- 1 Carakasamhitā Vimanasthāna 2:8
- 2 Aṣṭāṅgahṛdayam Sūtrasthāna: 13:23
- 3 Śārngadhārasamhitā 6

- 4 Bhāvaprakāśa Cikitsāsthāna 1:49ff
- 5 Carakasamhitā Cikitsāsthāna 23
- 6 Suśrutasamhitā Kalpasthāna 2-8
- 7 Mādhavanidānam 69



DIE NEUE BROSCHE  
„DIE MILCHSÄURE-ENERGIE“:  
Jetzt kostenlos downloaden auf  
www.pflueger.de/login-fachkreis

Milchsäure Pflüger® auch als  
Einzelpotenz in Form von Tabletten,  
Tropfen und Injektionen

HOMÖOPATHISCHES ARZNEIMITTEL

Milchsäure Pflüger® Potenzakkord

10 Ampullen zu 2 ml  
Flüssige Verdünnung zur i.v.  
oder i.m. Injektion.



Bei Schmerzen

PFLÜGER  
HOMÖOPATHIE

Acidum sarcolacticum heißt jetzt

MILCHSÄURE PFLÜGER® POTENZAKKORD

Wir sind für Sie da!

Medizinische Fachberatung · 05242 9472 130 · medinfo@pflueger.de



PFLÜGER  
SCHÜBLER-SALZE  
HOMÖOPATHIE

UNSERE GANZE ENERGIE  
FÜR HOMÖOPATHIE

Milchsäure Pflüger® Potenzakkord, Zusammensetzung: 1 Ampulle zu 2ml enthält: Wirkstoffe: Acidum L(+)-lacticum Dil. D 6 [HAB, V. 5a, Lsg. D 2 mit Ethanol 15% (m/m)] 0,50ml, Acidum L(+)-lacticum Dil. D 12 [HAB, V. 5a, Lsg. D 2 mit Ethanol 15% (m/m)] 0,50 ml, Acidum L(+)-lacticum Dil. D 30 [HAB, V. 5a, Lsg. D 2 mit Ethanol 15% (m/m)] 0,50ml, Acidum L(+)-lacticum Dil. D 200 [HAB, V. 5a, Lsg. D 2 mit Ethanol 15% (m/m)] 0,50ml. Bestandteile 1-4 über die letzten beiden Stufen gemeinsam potenziert. Sonstiger Bestandteil: Natriumchlorid. Gegenanzeigen / Nebenwirkungen: Keine bekannt. Das Anwendungsgebiet entspricht dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Muskelschmerzen.

Alle Veranstaltungstermine finden Sie auf [www.pflueger.de](http://www.pflueger.de)

Homöopathisches Laboratorium Alexander Pflüger GmbH & Co. KG · Röntgenstraße 4 · 33378 Rheda-Wiedenbrück · Telefon 05242 9472-0 · Telefax 05242 9472-20 · info@pflueger.de · www.pflueger.de