



# Fasten im Ayurveda

Die Diskussion um das Fasten ist eine inbrünstig geführte. Während viele Vertreter der Schulmedizin meinen, dass die gesamte Theorie von »Schlacken« nicht nachweisbar und damit Fasten nicht sinnvoll sei, gibt es Vertreter von verschiedenen Naturheilssystemen, die meinen, dass das Fasten eine wichtigste Form der Therapie sei. Wie aber geht der Ayurveda, das traditionelle indische Medizinsystem mit dieser Frage um? Ist Fasten aus ayurvedischer Sicht medizinisch sinnvoll? Wenn ja, für wen und wann? Und auf welche Weise? Was ist vor, während und nach dem Fasten zu bedenken?

## Ayurveda

Āyurveda ist eines der ältesten, ausgefeiltesten und umfassendsten Medizinsysteme der Welt. Seine Ursprünge gehen auf die altindischen Veden zurück. Bis heute beruft man sich auf die im Jahrtausend um Christi Geburt entstandenen Klassiker. Vor allem die »drei großen Lehrbücher« *Carakasamhitā*, *Suśrutasaṃhitā* und *Aṣṭāṅgahṛdaya* sind als Quellen von zentraler Bedeutung.

## Ayurvedisches Verständnis von Physiologie und Stoffwechsel

Der Āyurveda ist ein energetisch ausgerichtetes Medizinsystem. Alle physiologischen, psychischen und mentalen Prozesse im Menschen werden durch 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 *jāṭharagni*, das Stoffwechselfeuer des Magen-Darm-Trakts.

Das *sūkṣma-pācana*, die feine Verdauung, findet im Körper jenseits des Magen-Darmtrakts 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 Gewebeabbauprodukte ausgeschieden werden.

Alle *agnis* unterliegen in ihrer Regulaton 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*.

## Ayurvedisches Verständnis von »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 die 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 einen unvollständigen Prozess der Verdauung entsteht *ama*.

Plasma erwirbt Süße und Feuchtigkeit durch die Wirkung vom Stoffwechselfeuer des Magen-Darmtrakts, *jatharagni*, 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. Sa. Section 1 6: 5–6

## Ayurvedische Sicht auf das Fasten

### Indikationen zum Fasten

Aus āyurvedischer Sicht sollte ein Fasten aus vier Indikationen eingesetzt werden:

- zur Reduktion des *doṣa kapha*,
- zur Reduktion von Körpermasse und -geweben,
- zur Förderung von *agni*, dem Stoffwechsel und/oder
- zum Verbrennen von *āma*, Schlackensstoffen.

*kapha* wird durch Eigenschaften reduziert, die gegenteilig sind wie er. Beim āyurvedischen Fasten kommen Eigenschaften wie leicht, trocken, heiß, stechend, scharf und klar zur Anwendung, die *kapha-doṣa* sehr gut vermindern.

Ebenso verhält es sich mit dem Gewebe. Alle Gewebe haben Masse. Je mehr sie in ihren Eigenschaften *kapha*-artig sind wie zum Beispiel Plasma, weiches Bindegewebe, aber auch Mark, desto mehr werden sie durch Fasten reduziert. Dementsprechend ist Fasten die Therapie der Wahl zum Verringern des Körperfetts und der Körperflüssigkeiten.

*agni* ist – wie oben beschrieben – ein zentraler Aspekt unserer Gesundheit. Kann *agni* gut die Nahrung assimilieren, können die Gewebe gut aufgebaut werden und bildet sich ein stabiles Immunsystem. Sollen zur Förderung der Gesundheit Heilkräuter eingesetzt werden, dann muss *agni*



diese verdauen, damit sie zu ihrer vollen Wirkung kommen. Fasten im āyurvedischen Sinne bedeutet, *agni* zu stärken und zu entlasten. Daher ist das Reinhalten des *agni* eine wichtige Indikation zum Fasten.

Dadurch, dass der Stoffwechsel entlastet wird, können Schlacken, *āma*, verbrannt werden, die das System verunreinigen. Da das *āma* einer der wichtigen Faktoren ist, der zu Erkrankungen führen kann, wird mit der Reduktion von *āma* vielen Krankheiten vorgebeugt, aber auch vorhandene, Schlacken-assoziierte Krankheiten behandelt. Dies sind zum Beispiel Stoffwechselerkrankungen wie Hypercholesterinämie oder Diabetes mellitus, entzündliche Erkrankungen wie Infektionen oder Autoimmunerkrankungen, Schmerz-erkrankungen aber auch psychische Erkrankungen wie bestimmte Formen der Depression oder des Burnouts.

## Fastenformen

Fasten ist ein dehnbare Begriff. Vom vollständigen Fasten, bei dem gar nichts zu sich genommen wird, über Wasser- oder Teefasten, bei dem getrunken werden darf, über Saft- oder Suppenfasten bis hin zu Formen, bei denen nur bestimmte Lebensmittel gegessen werden oder einfach die Nahrungsmittelmenge drastischer reduziert wird. Dies alles kann unter Fasten subsummiert werden.

Aus āyurvedischer Sicht sind nicht alle Formen von Fasten zielführend, wenn man aufgrund der oben genannten Indikationen fasten möchte. Ein vollständiges Fasten kann als asketische Übung den Geist klären und die Willensstärke fördern, ist aber – ebenso wie das Tee- oder Wasserfasten – eine Methode, die den *agni* massiv schwächt. Lässt man ein Feuer ganz ohne Brennstoff, wird es aus kleiner und kann dabei und danach auch geringe Mengen an Brennstoff nicht mehr verbrennen. Aus diesem Grund wird im Āyurveda weder das vollständige noch das Wasser- oder Teefasten zum Entschlacken empfohlen.

Durchaus sinnvoll sind Formen, bei denen nur wenige, leicht verdauliche Lebensmittel in reduzierter Menge in Kombination mit Gewürzen eingenommen werden. Das kann mit klaren Brühen, leichten Suppen oder etwa dem berühmten *kicaḍi*, einem Eintopf aus Munglinsen und Reis mit Ghī und Gewürzen, erreicht

werden. Mit dieser Art des Fastens kann aus *agni* hervorragend gestärkt werden und damit in die Lage versetzt werden, nicht nur kein neues *āma* anzusammeln, sondern auch bereits abgelagertes *āma* zu verbrennen.

## Zeitpunkt für das Fasten

Fasten ist aus āyurvedischer Sicht nicht immer gleich gut. Fastet man zur Prophylaxe, empfiehlt sich am meisten das Frühjahr. Grund ist, dass in dieser Jahreszeit der *doṣa kapha* natürlicherweise gereizt wird. Daher sollte in dieser Jahreszeit *kapha* beruhigt, also reduziert werden. Da *āma* viel *kapha*-artige Eigenschaften hat, wird *āma* auch in dieser Jahreszeit häufig gefährlich und sollte reduziert werden.

Ist ein Mensch jedoch von einer *āma*- oder *kapha*-artigen Erkrankung betroffen, sollte jeder Verschlimmerung der Wind aus den Segeln genommen werden, indem eine kürzere Fastenepisode eingesetzt wird. Oft kann damit schon eine Verschlechterung abgefangen werden, ohne dass intensivere Maßnahmen getroffen werden müssen.

## Dauer des Fastens

Aus āyurvedischer Sicht kann ein kurzes Fasten als Reaktion auf akute Geschehen nur zwei bis drei Tage dauern. Eine Reinigung des Gesamtsystems ist nach circa 2–3 Wochen zu erwarten. Will man bis in die tiefsten Gewebe *āma* reduzieren, sollte zumindest ein Monat lang gefastet werden. Denn aus āyurvedischer Sicht braucht der Aufbau der Gewebe durch die Ernährung 30 Tage. Hier wird auch deutlich, warum es nicht sinnvoll ist, Fasten mit Hungern zu verwechseln. Wird der Hunger regelmäßig missachtet, wird *agni* geschwächt und kann keine neuen Gewebe sauber aufbauen.

## Beenden des Fastens

Wie lange gefastet wird, bestimmt der āyurvedische Arzt anhand der klinischen Symptome abhängig von der Indikation. Wurde gefastet, um *kapha-doṣa*, Gewebe oder *āma* zu reduzieren, so zeigen beispielsweise ein Rückgang von einem Schweregefühl, eine Veränderung des Stuhls, das Weichwerden des Bindegewebes und das Nachlassen von Zungenbelag etc. an, dass der erwünschte Effekt erreicht ist. Sollte *agni* gestärkt werden, so wird das etwa durch einen klaren Hunger, eine saubere

Rhythmik von Sättigung und Hungergefühl sowie durch einen leichten Stuhlgang erkennbar.

Das Fastenbrechen geschieht dann langsam und schrittweise. Dazu werden die zugelassenen Lebensmittel langsam und systematisch erweitert. Der Patient wird dazu angehalten, auf sein Hunger- und Sättigungsgefühl sowie auf das Wohlfühlen des Körpers durch die Mahlzeiten zu achten und so eine neue, für ihn gut verträgliche Ernährungsweise zu entwickeln.

## Kontraindikationen für Fasten

Da Fasten reduzierend wirkt, kann es auch negative Folgen haben.

Hat jemand eine *vāta*-Störung, ist Fasten nicht unproblematisch, da Fasten *vāta* reizen kann. In diesem Falle besteht keine absolute Kontraindikation, sondern das Fasten sollte sehr moderat gehalten werden, sodass es auf keinen Fall zum Verlust von Körpermasse kommt, sondern ausschließlich *agni* gestärkt wird.

Bei Gewebeverlust, zum Beispiel nach einem Unfall oder bei Mangelernährung ist das Fasten kontraindiziert. In diesem Fall sollte eine rein aufbauende Therapie erfolgen.

Im Winter sollte der Körper physiologischerweise Gewebe aufbauen, nicht verlieren. Im Sommer ist *agni* schwach, Gewebe werden leicht verloren. Daher ist in diesen Jahreszeiten Fasten nur bei dringlichen Fällen indiziert.

## Unterstützung der Fastentherapie

Fasten ist, moderat ausgeführt, ein probates Mittel der Therapie. Idealerweise wird es kombiniert mit anderen Therapiesäulen. Dazu gehören:

### 1. Ursachen vermeiden

Entschlackung ist nur dann effektiv, wenn nicht immer wieder neue Schlacken nachkommen. Ursachen für Schlacken liegen in der für die Person ungeeignete Ernährung. Hier heißt es zunächst, Sorgfalt anwenden in der Auswahl.

Um das Entstehen neuer Schlacken im Körper zu verhindern, gibt es folgende Regeln der Ernährung:

- nur bei Hunger essen, bei Hunger das Essen nicht verzögern,
- warm und 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 und
- abends früh und leicht essen.

### 2. *agni* weiter anfeuern

Um die bereits im System befindlichen Schlacken besser verstoffwechseln zu können, müssen die *agnis* gestärkt werden. Das erfolgt mit den folgenden Methoden:

- appetitanregender Aperitif, zum Beispiel aus Ingwer und Honig
- scharfe Gewürze wie Pfeffer, *pippalī*, TrockenIngwer, Knoblauch etc.
- Digestif aus verdauungsfördernden Kräutern wie Asafötida, Kreuzkümmel etc.
- warm trinken

### 3. *pippalī*-Treppenkur

Die Reinigung der *agnis* kann durch eine weitere Verschärfung noch verstärkt werden: die *pippalī*-Treppenkur. Dazu wird am ersten Morgen einer *kicaḍi*-Kur ein halbes bis ein Gramm *pippalī* (*Piper longum*, Langer Pfeffer) mit ein wenig warmem Wasser vermischt eingenommen. Diese Dosis wird dann bis zum siebten Tag täglich gesteigert. Am achten 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.

Ist das für den Patienten zu scharf, kann *pippalī* ins Essen gemischt werden.

### 4. *āma*-verdauende Heilkräuter

Es gibt spezielle Heilkräuter, die *āma* verdauen können und daher zur Förderung der Entschlackung empfohlen werden. Zu diesen gehören zum Beispiel *citraka* (*Plumbago zeylanica*), *mustaka* (*Cyperus rotundus*), *rāsnā* (*Pluchea lanceolata*) oder eine klassische Kräuterkombination aus zehn Wurzeln (*daśamūla*).

### 5. *pañcakarma*-Therapie

Die maximale Wirkung erreicht man im Āyurveda mit einer *pañcakarma*-Therapie. Dabei wird der Stoffwechsel wie oben angegeben primär entschlackt und danach noch die *doṣas* ausgeleitet, die verändert sind. Mittels therapeutischem Erbrechen,

Abführen und Einläufen wird das System bis in die tiefsten Ebenen gereinigt. Dies dient daher auch der Gesunderhaltung wie der Therapie von chronischen Erkrankungen.

## Zusammenfassung

Der Āyurveda ist ein vollständiges und ganzheitliches Medizinsystem. Er besitzt ein eigenständiges Verständnis der Anatomie, Physiologie, des Stoffwechsels und der Pathogenese. Ist der Stoffwechsel unvollständig, entsteht *āma*, »Schlacken«, die das System belasten und Krankheiten hervorrufen können. Fasten wird im Āyurveda zur Therapie von einem *kapha*- oder Gewebe-Überschuss, einer Störung des Stoffwechsels und zum Abbau von *āma* eingesetzt. Dafür ist es wichtig, dass dem Stoffwechsel in der Fastenkur eine geringe Menge einer leicht verdaulichen, gut gewürzten Nahrung angeboten wird. Der Āyurveda beschreibt verschiedene Fastenformen, klärt den passenden Zeitpunkt und nennt Kontraindikationen für das Fasten. Daneben wird das Fasten in seiner Wirkung von anderen Verfahren unterstützt.

## Literatur

1. Carakasamhita Vimanasthana 2:8
2. Astangahr̥dyam Sutrasthana. 13:23
3. Sarngadharasamhita 6
4. Bhavaprakasa Cikitsasthana 1:49ff

## Verfasserin



Dr. med. Hedwig Gupta  
 Fachärztin für Orthopädie  
 und Rheumatologie,  
 Leiterin der Vidya Sagar Akademie für  
 Ayurveda und Yogatherapie  
 Seestr. 5  
 71638 Ludwigsburg  
 Tel.: (071 41) 99008 44  
 E-Mail: info@dr-gupta.de  
 www.dr-gupta.de  
 www.vidya-sagar.de