

KOSTENLOSER BEGLEITER

---

*Ayur-Taste*

# Sanft *entgiften.*

*Sieben ayurvedische Schritte  
zu mehr Energie im Alltag.*

---

Keine radikale Kur. Kein Verzicht. Sondern eine *liebvolle  
Einladung*, deinen Körper jeden Tag ein kleines Stück mehr  
zu entlasten – mit der Weisheit des Ayurveda.

***Christiane Olschyna-Inge***

AYURVEDA GESUNDHEITS-COACH

WWW.AYURTASTE.DE

# Schön, dass du *da bist*.

Vielleicht kennst du das Gefühl: *Du fühlst dich schlapp*. Die Haut sieht müde aus. Der Schlaf ist nicht so erholsam, wie er sein könnte. Manche Tage starten schon erschöpft.

Im Ayurveda nennen wir das, was sich da angesammelt hat, **Ama** – also unverdaute Stoffwechselreste, die unser System belasten. Sie entstehen durch zu schnelles Essen, durch Stress, durch das, was wir tagtäglich aufnehmen – sichtbar und unsichtbar.

Die gute Nachricht: *Du musst dafür keine harte Kur machen*. Du musst nicht hungern und auch nicht radikal werden. Dein Körper möchte sich von selbst reinigen – du musst ihn nur ein wenig unterstützen.

*Diese sieben Schritte sind keine Pflicht. Sie sind eine **liebvolle Einladung**. Nimm dir, was sich gut anfühlt. Lass das, was nicht passt. Und gönn dir Zeit – Veränderung darf langsam sein.*

Ich bin **Christiane** – Ayurveda Gesundheits-Coach, Achtsamkeits-Coach und Meditationslehrerin. Seit Jahren begleite ich Menschen dabei, sich wieder in ihrem Körper zuhause zu fühlen. Was du auf den folgenden Seiten liest, ist das Destillat aus vielen Jahren ayurvedischer Praxis – übersetzt in einen Alltag, in dem du ohnehin schon viel zu tun hast.

Ich freue mich, dich ein Stück zu begleiten.

# Was ist *Detox* eigentlich?

Das Wort kommt vom englischen *detoxification* – Entgiftung. Im Kern bedeutet es: dem Körper zu helfen, sich von all den Belastungen zu erholen, denen er täglich ausgesetzt ist.

Belastungen sind alles, was unsere Organe zusätzlich arbeiten lässt: zu viel oder das Falsche zu essen, Alkohol, Nikotin, verarbeitete Lebensmittel. Aber auch unsichtbar von außen: Chemikalien in Luft, Wasser und Nahrung. Stress und ungeordnete Gedanken zählen ebenfalls dazu.

**Leber, Nieren und Haut** sind unsere wichtigsten Reinigungsorgane. Sie arbeiten Tag und Nacht. Wenn sie überlastet sind, zeigen sie das: durch Schlappeheit, durch schlechte Haut, durch glanzloses Haar, durch Anfälligkeit für Infekte. Und durch ein Lebensgefühl, das einfach *weniger ist, als es sein könnte*.

*Im Ayurveda gibt es einen wunderschönen Begriff: **Agni** — das Verdauungsfeuer. Es ist das Maß dafür, wie gut wir Nahrung aufnehmen, verarbeiten und auch wieder loslassen können. Ein starkes Agni heißt: starke Vitalität.*

Detox im ayurvedischen Sinne bedeutet also nicht: hart fasten und sich kasteien. Sondern: *Agni stärken, Ama auflösen, dem Körper Raum geben, sich selbst zu heilen.*

Die folgenden sieben Schritte tun genau das. Du kannst sie einzeln umsetzen oder als kleines Tagesritual zusammenstellen. Jeder einzelne Schritt wirkt. Alle zusammen sind eine kleine Revolution.

# Detox *Do's & Don'ts.*

*Eine kleine Landkarte für den Anfang.*

TU MEHR VON

## Das *Ja.*

- **Schlaf:** 7,5 bis 9 Stunden, möglichst vor 22 Uhr ins Bett
- **Frisches Essen:** selbst gekocht, warm, mit Kräutern
- **Flüssigkeit:** 2 bis 3 Liter Wasser & Tee – am liebsten warm
- **Sanfte Bewegung:** Yoga, Spaziergänge, Pilates
- **Stille:** 10 Minuten am Tag ohne Reize, ohne Handy
- **Wärme:** warme Speisen, warme Getränke, warme Füße
- **Routine:** regelmäßige Essens- und Schlafzeiten

TU WENIGER VON

## Das *Sanfte Nein.*

- **Offensichtlich:** Koffein, Nikotin, Alkohol
- **Versteckt:** raffiniertes Zucker, weißes Mehl
- **Industriell:** Fertigprodukte, Zusatzstoffe
- **Fettig:** Frittiertes, schweres Fleisch
- **Eiskalt:** Eiswasser, eiskalte Getränke (schwächt Agni)
- **Spätes Essen:** kein schweres Abendessen nach 19 Uhr
- **Reizüberflutung:** ständiger Bildschirm, Lärm, News

*Verzichte nicht aus Pflicht, sondern aus **Liebe zu dir selbst.** Du musst nicht alles auf einmal weglassen. Beginne mit dem, was dir am leichtesten fällt.*

## SCHRITT EINS

# Morgenroutine.

Wie du anfängst, geht der ganze Tag.

Im Ayurveda heißt sie **Dinacharya** – die tägliche Routine. Sie ist eines der mächtigsten Werkzeuge, das die alte indische Heilkunst kennt. Denn wie wir morgens aufstehen, bestimmt, wie wir den Tag erleben.

- ✿ **Zungenschaben.** Mit einem Kupferschaber gleich nach dem Aufstehen – entfernt Ama, das sich nachts auf der Zunge sammelt.
- ✿ **Warmes Wasser mit Zitrone.** Ein Glas, gleich nach dem Zungenschaben. Es weckt Agni und unterstützt die Leber bei ihrer nächtlichen Arbeit.
- ✿ **Ölziehen (Gandusha).** Ein Esslöffel Sesamöl im Mund für 5 bis 10 Minuten hin- und herbewegen, dann ausspucken. Reinigt das Mundmilieu.
- ✿ **Selbstmassage (Abhyanga).** Mit warmem Sesamöl von den Füßen zum Herzen einmassieren – auch in Eile genügen 5 Minuten.
- ✿ **Stille.** Bevor du das Handy einschaltest: drei tiefe Atemzüge. Was möchte ich heute fühlen?

### MEIN TIPP

Beginne mit **einem** einzigen dieser Schritte. Das Zungenschaben ist meine Empfehlung für den Start – es kostet keine zwei Minuten und ist eine Wohltat.

### WANN

Direkt nach dem Aufstehen, vor dem Frühstück.

### DAUER

5 bis 20 Minuten – je nachdem, wie viel du

## SCHRITT ZWEI

# Keine *Übersäuerung*.

*Was du isst, wird zu dem, was du fühlst.*

Wenn unser Körper im Gleichgewicht ist, hat unser Blut einen leicht basischen pH-Wert. Doch das, was wir täglich essen, kippt diese Balance leicht ins Saure: Zucker, Weißmehl, Kaffee, Alkohol, viel Fleisch, Stress. Ein saures Milieu ist Nährboden für *Ama* – und für Entzündungen.

**Die gute Nachricht:** Du kannst das ganz einfach ausgleichen. Mit jedem Bissen, der bunt, frisch, lebendig ist.

- ❁ **Mehr Gemüse.** Die Hälfte deines Tellers – gedünstet, in der Suppe, im Curry.
- ❁ **Frische Kräuter.** Petersilie, Koriander, Basilikum, Schnittlauch – sie sind kleine Vitalstoffbomben.
- ❁ **Mungbohnen & Linsen.** Die ayurvedische Königsklasse für die Entgiftung. Kichari (Mungbohnen-Reis-Eintopf) ist DAS Detox-Gericht.
- ❁ **Süß-sauer-bitter-Balance.** Im Ayurveda gibt es sechs Geschmacksrichtungen – bittere und scharfe Speisen reinigen besonders gut.
- ❁ **Achtsam essen.** Setz dich hin. Iss langsam. Schmecke wirklich.

### MEIN TIPP

*Probier einmal pro Woche einen **Kichari-Tag**: Drei Mahlzeiten am Tag aus Mungbohnen, Reis und Gewürzen. Dein Körper wird dir mit Klarheit antworten.*

## SCHRITT DREI

# Bürste *deinen Körper.*

*Garshana — die Trockenmassage.*

Im Ayurveda heißt sie **Garshana** — die Trockenbürstenmassage. Sie ist eine der ältesten und einfachsten Detox-Praktiken. Mit einer Naturborstenbürste streichst du sanft über die Haut — und tust dabei *mehr für deinen Körper, als du denkst.*

- ✿ **Lymphfluss anregen.** Unsere Lymphe transportiert Stoffwechselabbauprodukte ab — sie braucht Bewegung, anders als das Blut hat sie kein eigenes Pumpsystem.
- ✿ **Verhornungen lösen.** Alte Hautzellen werden abgetragen, neue Haut bekommt Luft. Resultat: glatte, glänzende Haut.
- ✿ **Durchblutung fördern.** Der Körper wärmt sich angenehm auf, du fühlst dich morgens wacher.
- ✿ **Zellulite mindern.** Regelmäßiges Bürsten kann sichtbar gegen Orangenhaut helfen.
- ✿ **Energie wecken.** Ein wunderbares Gefühl von Lebendigkeit.

### SO GEHT'S

*Beginne morgens vor dem Duschen — **im trockenen Zustand.** Streiche von den Fußknöcheln nach oben, immer in Richtung Herz. An Gelenken kreisförmig. Vermeide das Gesicht und gereizte Stellen. Fünf Minuten genügen.*

### WIE OFT

*Täglich vor dem Duschen — oder mindestens 3-mal die Woche.*

### WERKZEUG

*Naturborstenbürste mit langem Stiel — gibt's in jeder Drogerie.*

## SCHRITT VIER

# Gönn dir *echten Schlaf*.

*Die wichtigste Detox-Zeit ist die Nacht.*

Während du schläfst, geschieht das eigentliche Wunder: Dein Körper repariert. Die Leber arbeitet zwischen 22 und 2 Uhr auf Hochtouren. Das Gehirn räumt auf – neuronaler Müll wird abgespült. Hormone werden ausgeschüttet. *Zellen werden erneuert.*

Wer regelmäßig zu spät ins Bett geht, verpasst diese kostbare Reinigungszeit. Im Ayurveda gibt es dafür einen klaren Hinweis: **vor 22 Uhr ins Bett.**

- ❁ **7,5 bis 9 Stunden Schlaf.** Weniger als 7 schwächt das Immunsystem.
- ❁ **Vor 22 Uhr ins Bett.** Im Ayurveda ist 22 Uhr bis 2 Uhr Pitta-Zeit – die Zeit der Verdauung des Tages.
- ❁ **Goldene Milch.** Ein Becher warme Pflanzenmilch mit Kurkuma, Zimt, Kardamom und einem Hauch Honig. Beruhigt das Nervensystem.
- ❁ **Bildschirme aus.** Mindestens eine Stunde vor dem Schlafen – das blaue Licht hemmt Melatonin.
- ❁ **Selbstmassage vor dem Schlaf.** Warmes Sesamöl auf die Fußsohlen – wirkt erdend wie ein Schlafmittel.

### MEIN TIPP

*Wenn du den ganzen Tag nichts anderes änderst — **aber das hier konsequent machst** — wirst du in zwei Wochen ein anderer Mensch sein. Schlaf ist das mächtigste Detox-Werkzeug überhaupt.*

## SCHRITT FÜNF

# Trinke *warmes Wasser.*

*Es ist das einfachste Heilmittel der Welt.*

Im Ayurveda heißt es **Ushnodaka** – heißes Wasser. Es ist eine der einfachsten und zugleich wirksamsten Detox-Praktiken überhaupt. Heißes Wasser löst **Ama** aus dem Gewebe, regt die Verdauung an und unterstützt die Nieren bei ihrer Filterarbeit.

Im Westen wachsen wir mit Eiswasser auf – und merken nicht, wie sehr es **Agni**, unser Verdauungsfeuer, abkühlt. Eiskaltes Wasser ist im Ayurveda das, was man eher meidet.

- ❁ **Heißes Wasser.** 10 Minuten lang sprudelnd kochen. So gekocht hat es eine ganz andere Qualität als nur warm.
- ❁ **2 bis 3 Liter pro Tag.** Über den Tag verteilt, in kleinen Schlucken.
- ❁ **Niemals eiskalt.** Wasser bei Raumtemperatur oder warm – selbst im Sommer.
- ❁ **CCF-Tee.** Cumin, Coriander, Fennel – das ayurvedische Klassik-Trio für die Verdauung. Je 1 TL pro Liter, 5 Minuten ziehen lassen.
- ❁ **Beim Essen wenig trinken.** Sonst verdünnst du dein Agni – kleine Schlucke warmes Wasser dazu sind ideal.

### MEIN TIPP

*Koche morgens eine Thermoskanne **Ushnodaka**, stelle sie dir auf den Schreibtisch und trinke alle 30 Minuten einen Schluck. Du wirst überrascht sein, wie schnell sich dein Wohlbefinden verändert.*

## SCHRITT SECHS

# Gönn dir ein *Detoxbad*.

*Wenn die Haut atmen darf, atmet die Seele mit.*

Unsere Haut ist unser größtes Organ – und gleichzeitig ein Reinigungsorgan, das oft übersehen wird. Mit einem warmen, liebevoll vorbereiteten Bad gibst du deinem Körper die Möglichkeit, Belastungen über die Haut abzugeben und sich tief zu entspannen.

*Detoxbäder sind nicht nur körperliche, sondern auch seelische Reinigung.* Manchmal lösen sich beim Baden auch Tränen, Erinnerungen, Gedanken – das gehört dazu. Lass es geschehen.

- ✿ **Bittersalz (Epsom-Salz).** 200 bis 500 Gramm in die Wanne – liefert Magnesium, entspannt die Muskulatur.
- ✿ **Ätherische Öle.** Lavendel beruhigt, Eukalyptus klärt, Rose öffnet das Herz. 5 bis 10 Tropfen pro Bad.
- ✿ **Wassertemperatur 38-39°C.** Warm genug, um zu schwitzen – aber nicht zu heiß.
- ✿ **20 Minuten Zeit.** Genug, damit der Schweiß ausbrechen darf.
- ✿ **Danach ruhen.** Direkt ins warme Bett oder in einen Bademantel – der Körper arbeitet weiter.

### MEIN RITUAL

*Einmal pro Woche, sonntagabends. Eine Kerze. Eine **Tasse warmer Tee**. Vielleicht eine leise Musik. Es ist eine kleine Stunde, die das Wochenende besser ausklingen lässt als Netflix.*

## SCHRITT SIEBEN

# Bewege dich *sanft*.

*Nicht Leistung — sondern Fluss.*

Ein verbreitetes Missverständnis: Detox brauche harten Sport. Das Gegenteil ist wahr. Wer schon belastet ist und sich erschöpft fühlt, sollte den Körper **nicht zusätzlich auspowern**. Ayurveda sagt: Bewege dich so, dass du dich danach **besser fühlst, nicht schlechter**.

Sanfte Bewegung regt die Lymphe an, bringt das Blut in Fluss, löst Verspannungen und unterstützt die Entgiftung — ohne den Körper zu stressen. Lieber täglich 20 Minuten als zweimal die Woche 90 Minuten Vollgas.

- ❁ **Yoga.** 20 bis 30 Minuten täglich — sanft, atemorientiert. Sonnengruß ist der Klassiker.
- ❁ **Spaziergehen in der Natur.** Mindestens 30 Minuten, möglichst grün. Studien zeigen messbare Wirkung.
- ❁ **Pranayama.** Bewusste Atemtechniken — Nadi Shodhana (Wechselatmung) reinigt die Energiekanäle.
- ❁ **Auf deinen Typ hören.** Vata mag ruhig, Pitta mag mäßig, Kapha mag aktiv. Komm bei mir vorbei, wenn du deinen Dosha-Typ herausfinden willst.
- ❁ **Keine Spätsport.** Nach 19 Uhr nur noch Yoga oder Spaziergänge — sonst stört es den Schlaf.

### MEIN TIPP

*Frag dich vor jeder Bewegungseinheit: **Was braucht mein Körper heute?***

*Manchmal ist es ein Spaziergang. Manchmal eine Yogasession. Manchmal einfach nur Liegen und Atmen. Alles davon ist Bewegung im weiteren Sinne.*



SCHÖN, DASS DU BIS HIERHIN GEKOMMEN BIST

# Du hast es *verdient*.

Erinnere dich: Du musst nicht alle sieben Schritte auf einmal umsetzen. Wähl *einen*. Mach ihn zwei Wochen lang. Spür, was sich verändert. Dann nimm den nächsten.

Wenn du Lust hast, tiefer in Ayurveda einzutauchen – komm gerne bei mir vorbei. Im *Alten Forstamt* in Büdingen findest du einen Ort, an dem du *endlich loslassen* kannst.

***Christiane***

AYURVEDA GESUNDHEITS-COACH

---

WWW.AYURTASTE.DE · INFO@AYUR-TASTE.DE