



### **Infoblatt für die Heilfasten-Detox-Woche**

In der Heilfastenwoche wollen wir der Gesundheit dem Körper etwas Gutes tun, ihn entlasten und helfen, wieder in die Balance zu kommen. Ayurvedisch gesehen die Dosha ausgleichen und den Stoffwechsel unterstützen. Natürlich ist so eine Woche kein Ersatz für eine ganze Ayurvedakur (Pancakarma), aber tut einfach gut und man kann mit frischer Energie und ausgerüstet mit vielen Tipps rund um den Ayurveda wieder in den Alltag starten.

Zum Ablauf:

Am Anreisetag treffen wir uns abends zu einem leichten Essen, das zur Entlastung und Vorbereitung dient. Der Ablauf der Woche wird noch einmal erklärt und die Massagetermine vergeben. Jede bekommt zwei Massagen, wenn inklusive dieser gebucht, für evtl. weitere Selbstmassagen an den anderen Tagen steht Öl zur Verfügung. Gut wären auch ein paar Luffahandschuhe zur trockenen Massage (im Frühjahr vor allem), die mitgebracht werden können.

Morgens wird der Tag mit 2 Std. Yoga beginnen.

Dann wird gefastet mit unterstützenden Gewürztees, heißem Wasser und Brühen. Für Teilnehmerinnen, denen das komplette Fasten nicht so guttut, gibt es mittags und abends etwas Reissuppe oder Kichari. Unterstützend zum Detoxen gibt es morgens und abends noch ein paar Kräuter zum Einnehmen.

Der Tag sollte genutzt werden für die Massagen, Spaziergänge, bzw. ausreichend Bewegung, nette Gespräche, Lesen und Ruhe (möglichst kein Tages-Schlaf, außer Powernap).

In der Mitte der Woche gibt es einen Abföhrtag. Es wird mit ayurvedischen Kräutern bzw. Öl abgeführt. Bei Kontraindikationen (dazu gehört auch die Menstruation!) nicht.

Es gibt an diesem Tag nur heißes Wasser, Reisbrühe und Reissuppe.

Am Folgetag gibt es dann für alle Reissuppe und später Kichari (dicke Suppe aus Reis, Dal, Gemüse und Gewürzen). An den letzten Tagen wird mit leichten und leckeren Suppen und Gerichten nach und nach die Ernährung aufgebaut.



Da die Heilfastenwoche gemäß dem Ayurveda auch an die herrschende Jahreszeit angepasst ist, werden das Essen und die verwendeten Kräuter im Frühjahr und im Herbst unterschiedlich sein. Das Fasten ist im Frühjahr strenger. Für Fragen stehe ich natürlich immer gerne zur Verfügung!

Thermosflaschen und Wärmflaschen sind ausreichend vorhanden. Ich empfehle aber, für die An- und vor allem die Abreise eine eigene Thermosflasche mitzubringen.

Auch an die passende Verpflegung während der Rückreise sollte gedacht werden. Geeignet wären ein paar Kerne, Nüsse, Trockenfrüchte.

Die ayurvedische Morgenroutine wirkt unterstützend beim Detoxen. Wer Interesse hat, bringt einen Zungenschaber und ein Nasenspülkännchen mit. Salz und Öl wären vorhanden.

Empfehlung: Für bessere Effekte dieser Woche und um sich den „Entzug“ etwas leichter zu machen, ist es empfehlenswert, in den 1-2 Wochen vorher Schritt für Schritt schon ein paar Dinge zu reduzieren oder ganz weg zu lassen. Dazu gehören Alkohol, Nikotin, Fleisch, Fisch, Eier, Käse und Milchprodukte, Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Süßes/Zucker und Weißmehlprodukte.

Ich freue mich auf eine schöne, entspannte und wohltuende Woche mit euch.

Dagmar Dührsen

[dagmar.duehrsen@yahoo.de](mailto:dagmar.duehrsen@yahoo.de)