



*Agni. Ojas. Ama*

DEIN NEUSTART FÜR  
KÖRPER, GEIST & SEELE!

## Agni - dein Lebensfeuer

Agni bedeutet auf Sanskrit soviel wie das Feuer und ist damit für den menschlichen Organismus essentiell für alle Stoffwechselfvorgänge und vor allem unsere Verdauungskraft. Diese Kraft ist wichtig für unsere Lebensenergie und somit eine bedeutungsvolle Lebensgrundlage für uns. Agni beeinflusst auch unsere Intelligenz, Lebensfreude, Begeisterungsfähigkeit und unseren Verstand. Agni steht in enger Verbindung mit dem Pitta-Dosha und teilt dessen feurige sowie transformierende Eigenschaften.

### Mangel an Agni

- Verdauungsbeschwerden
- verlangsamter Stoffwechsel
- Störung beim Aufbau der Körpergewebe
- Verminderte Ojas-Produktion

### Wie kann Agni gestärkt werden?

Das Agni wird direkt beeinflusst durch Ernährung, Gedanken und Gefühle und die Lebensweise. Ein zentrales Element der Ayurveda-Ernährung ist es deshalb, immer den Zustand von Agni auszugleichen. Agni wird dabei mit dem Element Feuer gleichgesetzt. Damit dieses gleichmässig weiter «brennen» kann, ist es wichtig, die Eigenschaften von heiss, scharf, leicht und beweglich in Balance zu halten.

## Folgende Eigenschaften können Agni schwächen oder zusätzlich anheizen:

- kalte Nahrung und Getränke
- unregelmässige Mahlzeiten
- Essen zwischen den Mahlzeiten
- zu viel Nahrung
- zu schwere Nahrung
- ohne Hunger zu essen
- zu viel Flüssigkeit / Wasser zu den Mahlzeiten
- Essen zur falschen Tageszeit

## Ojas – die feinste Essenz unserer Verdauung

Ojas stammt von dem Sanskrit Wort Vaj ab und bedeutet so viel wie Körperstärke, Vermögen und Vitalkraft. Ojas ist eine sehr feinstoffliche Substanz, die für uns nicht greifbar ist, aber einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und Energie hat.

Agni, unser Verdauungsfeuer, ist dafür zuständig, Nahrung vollständig zu zerlegen und so umzuwandeln, dass daraus unser Körpergewebe (unsere Dhatus) entstehen kann. Die aufgenommene Nahrung wird in kleinste Teilchen zerlegt, es entstehen materielle Bausteine wie Eiweisse, Kohlenhydrate, Fette, etc. Diese dienen anschliessend dem Aufbau von Körpergewebe und der Produktion von Ojas.

In der westlichen Ernährungslehre geht es meist um die Zusammensetzung der Speisen und wie viele Makronährstoffe (Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate) sowie Mikronährstoffe (Vitamine, Elektrolyte, Spurenelemente) darin enthalten sind. Die Vorstellung ist, dass wir ausreichend mit diesen versorgt sind, solange wir eine ausreichende Menge aufnehmen. Die ayurvedische Lehre geht hier einen Schritt weiter, da sie davon ausgeht, dass nicht nur Kombination und Menge wichtig sind, sondern auch viele weitere qualitative Eigenschaften, beispielsweise die Emotionen des Koches während der Zubereitung, der Gemütszustand während des Essens, die Aktivität des Agni, etc. Diese Faktoren tragen alle dazu bei, welche Qualität das Endprodukt unserer Nahrung, unser Körpergewebe und letztendlich unser Ojas hat.

### **Ojas gilt als feinstoffliche Grundlage für**

- Immunabwehr
- Vitalität
- Fruchtbarkeit
- Ausstrahlung und Lebensfreude

Ojas durchdringt unseren gesamten Organismus und als Hauptsitz wird das Herz angegeben. Ojas hat laut den alten vedischen Schriften Kapha-Eigenschaften, denn es wird als ölig, kühl, stabil und langsam fließend beschrieben. Mit diesen Kapha-Eigenschaften sorgt es entsprechend für einen Zusammenhalt des Körpers.

### **Mangel an Ojas**

- körperliche Schwäche
- schlechte Immunabwehr
- & Anfälligkeit für Infektionen
- mangelnde Ausstrahlung
- fade Haut
- Unfruchtbarkeit

### **Wie kann Ojas gestärkt werden?**

Ojas ist in besonderem Maße von einem starken Agni und einer individuell passenden Ernährung abhängig, da es daraus gebildet wird. Zudem gibt es spezielle Kräuter im Ayurveda, Rasayanas, die den Aufbau von Ojas unterstützen.

### **Was bedeutet Ama**

Wenn die Verdauung nicht richtig funktioniert, können sich Stoffwechsellrückstände oder «Unverdautes» anhäufen. Dies ist im Ayurveda eine wichtige Ursache für Erkrankungen und werden Ama genannt. Ama bedeutet so viel wie gift-ähnlich, unverdaut, unreif. Ama hat eine klebrige Grundkonsistenz und kann den reibungslosen Energie- und Kommunikationsfluss zwischen Zellen, Organen und Organsystemen erheblich beeinflussen. Dieser Kommunikationsfluss findet über winzige Kanäle (Srotas) statt, welche durch Ama bildwörtlich verstopft sein können. Im engeren Sinne bezieht sich dies bildlich auf unverdaute Nahrungsrückstände – global werden darunter verschiedene Arten an Toxinen, Schlacken und Stoffwechsellrückständen verstanden. Diese belasten die Verdauung, den allgemeinen Stoffwechsel,

die Zellproduktion und Funktionsfähigkeit der Organe. Zusätzlich kann dadurch das Energielevel negativ beeinflusst werden. Ama gilt im Ayurveda als Grundlage vieler Erkrankungen.

### Allgemeine Ursachen für Ama

- ungesunde Ernährungs- und Lebensgewohnheiten
- Bewegungsmangel
- psychische Problematiken (Kummer, Sorgen, Angst, Wut)
- Medikamente
- chronischer Stress
- Toxine

### Allgemeine Symptome für Ama

- Müdigkeit, Energielosigkeit
- Antriebslosigkeit
- Belegte Zunge, Mund- und Körpergeruch
- häufige Infektionen oder Pilzerkrankungen

- Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Völlegefühl,
- Sodbrennen, Stuhlnunregelmässigkeit
- Unreine Haut, Akne, Ekzeme und Ausschläge
- Schmerzen, Gelenkbeschwerden
- Kopfschmerzen

Ama ist nahezu bei allen Störungen der Doshas vorhanden und in irgendeiner Form bei einer Entstehung von Erkrankungen beteiligt. Ziel jeder ayurvedische Therapie ist es daher, die Bildung von Ama zu verhindern (präventiver Ansatz) oder vorhandenen Ama zu lösen und auszuscheiden (therapeutischer Ansatz). Dabei ist aus ayurvedischer Sicht eine Erkrankung nichts, was von heute auf morgen entsteht, sondern sich kontinuierlich aufbaut.