

Beim Anamnese-Gespräch mit einem Ayurveda-Arzt oder -Therapeuten werden viele Fragen gestellt, doch der **Themenkomplex Ausscheidung** nimmt einen besonders wichtigen Platz ein. Beschreibungen wie normal, reichen ihm (oder ihr) da nicht. Da geht es um Beschaffenheit, Schwere, Farbe, Geruch, Regelmäßigkeit und und und. Also blick nach deinem Gang auf die Toilette mal ganz genau in die Schüssel und schau, was dir deine Scheisse über dich erzählt.



Der Blick ins Klo nach dem „großen Geschäft“ verrät viel über uns. Und meist sieht es gar nicht so unappetitlich aus, wie hier auf dem Bild.

Pfui Gaga!

Zugegeben für die meisten sind Gespräche über die Ausscheidung ein Tabu. Pfui! Darüber mag ich nicht reden. Im Ayurveda aber spielt die Verdauung und die Ausscheidung eine zentrale Rolle und muss besprochen werden. Nur wer eine gute Verdauung, damit eine regelmäßige Ausscheidung und einen gut geformten und nicht stark riechenden Stuhl hat, kann sich als wirklich gesund und fit bezeichnen. Wer dahingegen nur unregelmäßig aufs Klo kann, Verdauungsbeschwerden in Form von

Bauchschmerzen, Blähungen usw hat und dessen Stuhl alles andere als wohlriechend ist und schön aussieht, sollte schon etwas genauer auf seine Ernährung und den Lebenswandel achten. Denn dein Agni arbeitet nicht richtig und die Elemente sind im Ungleichgewicht. Übigens: Mit dem Agni steht und fällt deine Gesundheit ...

Brennst du richtig?



Nur wenn das Agni (=Verdauungsfeuer) richtig brennt - nicht zu stark und nicht zu schwach - stimmt es auch mit der Verdauung und schlussendlich mit der Gesundheit.

Das Agni - das Verdauungsfeuer - spielt eine zentrale Rolle im Ayurveda. Es sorgt dafür, dass dein Körper optimal läuft. Du kannst dir das ruhig bildhaft vorstellen - in der Mitte deines Körpers - im Bauch - da sitzt das Agni und nur wenn es richtig brennt - also nicht zu wild, nicht zu schwach, auch nicht unregelmäßig - dann laufen alle wichtigen Prozesse im Körper richtig. Genauer gesagt, geht es hier um das Konzept von Dhatu Parinama - das ist ein sehr komplexer Prozess der Umwandlung von Nährstoffen der Nahrung in Körperstrukturen. Nur, wenn dieser normal läuft, können sich die Dhatus (kann man ungefähr mit „Körpergewebe“ übersetzen) auch kontinuierlich richtig regenerieren.

Wenn's zu stark brennt

Wenn jetzt dein Agni zu stark brennt, wirst du Probleme mit zu häufigem Stuhlgang und Durchfällen haben. Die Nahrung wird zu schnell verbrannt, die Nährstoffe können nicht richtig umgewandelt werden und das Resultat: breiiger, flüssiger Stuhl, der brennen kann und übel riecht. Das Pitta (Feuer) in dir ist zu hoch und du musst es dringend senken, indem du nichts Scharfes (!!!), Saures und Salziges zu Dir nimmst. Ernähre dich mit Nahrungsmitteln, die bitter, zusammenziehend und/oder süß sind. Kühlende Nahrungsmittel dämpfen das Feuer. Besonders gut hilft hier Joghurt (ohne Früchte!!!) - auch wenn er sonst im Ayurveda nicht ganz so gut weg kommt.

Wenn's zu wenig brennt

Wenn dein Agni zu schwach brennt, hast du genau das gegenteilige Problem: Verstopfung! Wenn das Feuer zu schwach brennt, bleibt die Nahrung kalt, wird nicht aufgespalten und kann auch nicht verdaut werden. Auslöser für ein zu schwaches Feuer kann zuviel Nahrung und/oder zu häufige Nahrungsaufnahme sein. Wenn Magen und Darm ständig voll sind, die letzte Nahrung noch nicht verdaut ist, wird das Agni erstickt. Ein Feuer braucht Platz und Luft, um zu brennen. In dem Fall ist es wichtig, die Mahlzeiten zu reduzieren und große Pausen von mindestens 4 Stunden zwischen ihnen einzulegen. Vor den Mahlzeiten kannst du das Agni anregen indem du Ingwerwasser trinkst, oder vor dem Essen eine Scheibe Ingwer mit etwas Salz drauf isst, oder du bereitest dir einen „leckeren“ Agnitrunke vor dem Essen zu:

Der Agni Trunk

Zur Stärkung des Verdauungsfeuers empfiehlt die diätetische Ayurveda-Küche einen kleinen Agni-Trunk vor dem Mittagessen. Für eine Portion eine Scheibe frischen Ingwer (Bio, ca. 1cm dick), 1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen, 3-4 Pfefferkörner und 1 Messerspitze Steinsalz mit 250 ml Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und so lange köcheln lassen, bis ein Drittel der Flüssigkeit eingekocht ist. Etwas abkühlen lassen und ca. 10 Minuten vor dem Essen in kleinen Schlückchen trinken.

Wenn's zu unregelmäßig brennt

Die dritte Störung im Bunde verbindet die beiden. Der Mensch schwankt zwischen Verstopfung, mal guter Verdauung und/oder Durchfall. Das Wind-Element ist zu gestört, denn der Wind kann Feuer anfachen oder auch ausblasen. Ganz wichtig um dem Problem hier beizukommen, ist es etwas Regelmäßigkeit in das Leben zu bringen. Siehe dazu auch unseren Beitrag: [Einfache Tipps für ein besseres Leben nach Ayurveda](#).

Du bist, was du scheißt!



Ein Blick in die Toilette verrät viel über dich. Also traue dich ruhig näher hinzusehen.

Der perfekte Stuhl

Ja, den gibt es und der sollte so sein:

- Abgang am Morgen, möglichst bald nach dem Aufstehen
- von brauner Farbe
- in Form einer Banane
- hinterlässt keine Rückstände im Klo
- Du brauchst kaum Klopapier
- geringer Geruch
- unabhängig vom Essen immer gleichbleibend

Nur wenige Menschen schaffen es einen so perfekten Stuhl regelmäßig abzusetzen. Je nach Konstitution gibt es leichte Abweichungen, bspw. in der Farbe oder in der Häufigkeit (gesunde Pitta-Menschen setzen auch 2 x Stuhl ab, Vata- und Kapha-Menschen brauchen morgens etwas länger).

Vata-Stuhl

Die folgenden Stuhl-Eigenschaften deuten auf ein gestörtes Vata (=Wind-Element) hin:

- Eher trocken und hart
- wenig, dünn, Kügelchen („wie beim Hasen“)
- weniger oft - alles weniger als 1 x am Tag
- wenn nicht alles auf einmal ausgeschieden wird
- Wechsel zwischen Durchfall, normaler Verdauung und Verstopfung
- dunklere Farbe
- fauler Geruch
- Blähungen

Wenn dein Stuhl so ist, halte dich an die folgenden Regeln:

- Trink viel Wasser / Ingwerwasser, iss viel flüssige Nahrung (Suppen!)
- Iss in einer entspannten Verfassung und nimm dir Zeit fürs Essen
- Regelmäßiges Essen zu regelmäßigen Zeiten
- Nimm Triphala vor dem Schlafengehen. (Triphala ist generell für alle drei Typen, die Probleme mit der Verdauung haben, gut)

Pitta-Stuhl

Die folgenden Stuhl-Eigenschaften deuten auf ein gestörtes Pitta (=Feuer-Element) hin:

- Lockerer, breiiger Stuhl oder Durchfall
- Häufiger Abgang - mehr als 2 x pro Tag ist zu viel Pitta
- Gelblich-Braun
- Starker, unangenehmer Geruch
- Aufgeblähter Bauch
- Aufstoßen/Rülpsen
- Heißer, brennender Stuhl

Wenn dein Stuhl so ist, halte dich an die folgenden Regeln:

- Vermeide scharfes Essen!
- Langsam essen!
- ein Mehr an Ballaststoffen
- bitter, zusammenziehend und kühlend essen
- Kräuter: Amalaki nach dem Essen, das kühl, besänftigt und schützt den Darm vor drohenden Entzündungen

Kapha-Stuhl

Die folgenden Stuhl-Eigenschaften deuten auf ein gestörtes Kapha (=Erde-Wasser-Element) hin:

- Schleim im Stuhl
- Klebriger Stuhl, Reste bleiben in der Schlüssellücke kleben
- schwer zu reinigen (du brauchst viel Klopapier)
- hellbraun oder lehmfarbig

- träge in der Verdauung, das 1 x am Tag fällt schwer

Wenn dein Stuhl so ist, halte dich an die folgenden Regeln:

- Beweg dich! Kapha ist träge, braucht aber dringend regelmäßige Bewegung, damit auch die Verdauung in die Gänge kommt.
- Maximal 3 Mahlzeiten pro Tag mit mind. 4 Stunden Abstand dazwischen. Besser wären gar nur 2 Mahlzeiten (aber in keinem Fall das Mittagessen auslassen und das Abendessen immer leicht halten!)
- Keine Zwischenmahlzeiten!!! Knabbern ist gerade für Kapha-Typen ganz schlecht.
- Kräuter: Triphala vor dem Schlafengehen.



Das stille Örtchen verrät viele Geheimnisse

Es ließe sich noch so viel mehr über den Stuhl schreiben, denn er ist dem Ayurveda-Therapeuten/Arzt das, was dem Geografen die Landkarte ist. In Folgebeiträgen werden wir bestimmt noch weiter in die Materie eingehen, denn im Rahmen der Diagnostik ist der Blick auf den Stuhl unerlässlich.

Eines ist aber besonders wichtig: Verlier die Scheu vor dem eigenen Stuhl! Schau hin und beobachte

deine Ausscheidungen! Denn deine Fäkalien verraten dir viel über dich!

Übrigens das alles gilt nicht für Babys. Die dürfen auch ganz breiig, gelb, grün und viel öfter/weniger als Erwachsene die Windel voll machen und gelten trotzdem als gesund.



Mehr Ayurveda?

Wenn du dir mal ganz viel Ayurveda gönnen willst, können wir dir einen Aufenthalt in Südindien in einem unserer Ayurveda-Resorts sehr ans Herzen legen! Da lernst du viel über dich und deine Konstitution, darüber was dir gut und was dir nicht so gut tut! Als Einstieg in das ayurvedische Leben oder als nächsten logischen Schritt: [Zu den Resorts](#)
