

## SHANKPRAKSHALANA

### - Yogische Darmreinigung -

Dieses tief gehende Reinigungsritual aus der Yoga-Tradition entfernt Abfallstoffe und löst Blockaden. Du trinkst isotonisches Salzwasser und machst spezielle Yoga Übungen, die das Wasser durch den gesamten Verdauungstrakt spülen. Isotonisch bedeutet, dass das zugeführte Wasser die gleiche Salzkonstruktion hat, wie das im Körper vorhandene. So wird sichergestellt, dass dem Körper weder Wasser noch Salz hinzugefügt oder entzogen werden.

*Shankprakshalana* kann hervorragend als Einstieg in eine Ernährungsumstellung genutzt werden: Du hast ggf. ein besseres inneres Gespür dafür, was Dir gut tut und was Du eher vermeiden solltest (Essen, Verhaltensweisen, soziale Kontexte). Da *Shankprakshalana* einen tiefen Reinigungsprozess darstellt, ist man danach auch häufig sensibler und offener als sonst. Aus diesem Grund solltest Du es möglichst so einrichten, dass Du anschließend ruhen kannst. Zumindest für den Tag der Reinigung nimmst Du Dir abends besser nichts mehr vor, gerne aber auch noch die Tage danach ein ruhiges Programm.

#### \* Vorbereitungen

Nimm bitte **drei bis vier Tage vor der Darmreinigung** keine Stimulanzien mehr (Kaffee, schwarzer/grüner Tee, Alkohol, Nikotin, Süßes, Drogen...) zu Dir,

**zwei Tage vorher** keine Rohkost, keine Salate oder schwer verdauliche Getreide wie Mais mehr. Höre auch hier gerne auf Deinen Körper.

**Am Tag davor** meide **nach dem Mittagessen** feste Speisen und trink viel, das hilft den Spülvorgang zu verkürzen. Abends ist eine leichte Suppe zu empfehlen. **Bitte NICHT vorher fasten.**

**Am Reinigungstag** morgens nimm höchstens Wasser (wenn, am besten heiß und max. 2 bis 3 Stunden vor Seminarbeginn) zu Dir.

#### \* Die Zeit danach

Im Anschluss an die Darmspülung wirst Du eine ca. 10-tägige Diät einhalten, um das Verdauungssystem zu schonen und die gewonnene Sensibilität, Vitalität und Klarheit zu bewahren. Diese Phase wird Dir viele neue Erkenntnisse über die Wirkung von Lebensmitteln auf Deinen Körper bringen. Länger geht natürlich auch, **mindestens 4-5 Tage** solltest Du auf jeden Fall sehr darauf achten, was Du zu Dir nimmst. Dies entspricht in etwa der Zeit, die der Darm braucht um so regenerieren.

#### \* Was Du in dieser Zeit essen kannst

- alle gedünsteten, gekochten und gebackenen Gemüse (Vorsicht bei Kohl!)
- alle Arten von Getreide (als Brot, gekocht, gebacken, als Pasten, Grieß... → Dabei aber achtsam auf die Wirkung sein, da Brot in der Regel glutenhaltig ist)
- alle Arten von Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen,...)
- Nüsse und Samen (frisch, getrocknet, als ungesüßtes Mus oder Paste...)
- gutes Trinkwasser, Mandel-, Hafer-, Soja- oder Reismilch (nur ungesüßt), milde Kräutertees
- Pflanzenöle (vor allem kaltgepresstes Olivenöl ist empfehlenswert), *Ghee* (Butterreinfett, das dem körpereigenem Fett ähnlich ist), Brotaufstriche ohne Zwiebeln/Knoblauch, ohne scharfe Gewürze etc.

## **\* Was Du vermeiden solltest**

---

- alles, was **schwer verdaulich** ist (Fleisch, Fisch, rohes Gemüse (Rohköstler\*innen können hier vorsichtig experimentieren), Salate, Zwiebeln und Knoblauch auch nicht in gegarter Form, Milchprodukte, ggf. Kohl, Eier...)  
→ Solltest Du sonst viel Rohkost essen, dann schau ggf. vorsichtig nach 3-4 Tagen, wie es Dir damit geht...
- alles, worin **Zucker** enthalten ist (Obst, Fruchtsäfte, Honig, Sirup, Süßigkeiten, Kuchen...)
- alle **Stimulanzen** (Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Nikotin, Alkohol, Limo, starke Gewürze, Gebratenes...)

Es ist möglich, dass Dein Körper auch über die 10 Tage hinaus sehr schwere bzw. narkotisierende Nahrung ablehnt (Eier, Fleisch, Alkohol, Zucker ...), evtl. aber auch Nahrung, die zwar *per sé* als gesund gilt, DIR aber nicht (mehr) gut tut. Lasse Dir also Zeit und genieße den Zustand der Klarheit und des Experimentierens!

## **\* Das brauchst Du am Tag der Reinigung**

---

**Ggf. eigene Yoga- oder Isomatte** (gibt es aber auch vor Ort), **zwei kleine Handtücher**, **warme Decke** oder Schlafsack, **ggf. eine Wärmflasche** (falls Du sehr kälteempfindlich bist – durch das Trinken vom Salzwasser kühlt der Körper aus), **evtl. kleines Kissen**, **Wollsocken**, **warmer Pulli**, **etwas zur Abdunkelung der Augen** (z.B. Halstuch), **leichte Gymnastikkleidung** (keine einteiligen Trikots), **1 zusätzliche Unterhose** (für alle Fälle), **ggf. Zahnbürste + möglichst natürliche Zahnpasta** (z.B. von WELEDA), **schönes Trinkglas** (0,3l, kein Kunststoff), **ggf. Tupperdose** (mittlere Größe um Dir etwas vom Kitcheri mitzunehmen), **Haus- oder Gymnastikschuhe**, **ggf. Schreibzeug für Notizen**.

**Achtung:** Falls Du Dich vegan ernährst, bringe Dir ein bisschen (ca. 0,15 l) Bio-Pflanzenöl mit, dass Du gut verträgst. Das gemeinsame Essen wird ansonsten mit Butter bzw. selbstgemachtem *Ghee* serviert.

## **\* Neuere Erkenntnisse über den Darm und weitere Empfehlungen**

---

Unser Körper ist ein absolutes und fantastisches Wunderwerk. Unser Darm ist nach aktuellem wissenschaftlichen Stand eines unserer wichtigsten immunologischen Organe. Die Behandlung des Darmes und Fehlbesiedlungen des Darmes rücken seit einigen Jahren immer mehr in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung, der Forschung und der medizinischen Therapie. Gut lesbare Bücher wie „*Darm mit Charme*“ (von G. Enders) spiegeln diese Entwicklung wider und sind auch für Teilnehmer\*innen von *Shankprakashalana* eine absolute Leseempfehlung. Die Ernährungswissenschaften rücken aktuell immer mehr ab von kohlehydratlastigen Mahlzeiten und hin zu einer Gemüse- und proteinreichen Kost. Derartige Entwicklungen lassen natürlich immer wieder auch umkehren und Ernährungsgewohnheiten lassen sich nicht für alle Menschen gleichermaßen pauschalisieren. Sehr viele Fakten neben den physiologisch-körperlichen spielen eine entscheidende Rolle: Emotionen, Lebensumstände, Genuss, Kompensations-, Belohnungs- und Suchtverhalten, Verfügbarkeit von Lebensmitteln, Qualität von Lebensmitteln, finanzielle Möglichkeiten, kulturelle oder spirituelle Vorstellungen, individuelle Besonderheiten, Nahrungsunverträglichkeiten und Allergien usw. Neben stofflichen Geschehnissen im Körper ist es grundsätzlich auch sehr wichtig, dass Du dich mit deiner Ernährung wohl fühlst. Es ist also immer wichtig nicht bloß äußeren Vorgaben oder wissenschaftlichen Ansätzen zu folgen – die oftmals rein grobstoffliche Aspekte berücksichtigen, sondern auch eigenverantwortlich die eigenen Ernährungsgewohnheiten und deren mögliche geistig-seelisch-körperlichen Konsequenzen zu beobachten. Als Teil des Yogaweges spielt die Beobachtung und Selbstschau traditionell eine sehr zentrale Rolle. Auch in Hinblick auf Ernährung kann Yoga hier konkret gelebt werden.

*Shankprakashalana* ist jahrtausendealt und ich lehre und leite es im Ansatz an gemäß alter Tradition. Auf diese Art ist es der Erfahrung nach zielführend, vollständig reinigend und regt so die natürlichen Regenerations- bzw. Heilkräfte des Körpers an. Dennoch kann im Anschluss an die Reinigung nach heutigem Wissensstand ein Probiotikum (ergänzend zu der Schonkost – nicht anstatt) den Aufbauprozess des Darmes unterstützen. Es gibt viele verschiedene Präparate (Symbioflor und andere, jede Apotheke kann Dich dazu sicher gut beraten). Auch meinen Kollegen Stephan Rustemeyer (Naturheilpraxis Ulme) kannst Du hierzu in Köln aufsuchen.

Liebe