

Deine 30-Tage-Checkliste zur Ayahuasca-Vorbereitung

Diese Schritte sind Orientierung, nicht starres Programm. Wähle aus den Übungen, was zu dir passt. Gesundheitliche Risiken und mögliche Wechselwirkungen müssen unabhängig davon geklärt werden. Jeder Retreat-Anbieter hat eigene Richtlinien. Halte dich an seine Vorgaben, wenn sie von dieser Liste abweichen.

Wenn du Medikamente nimmst, lies zuerst Seite 2.

● Sobald du dich anmeldest

- ☐ Wenn du Medikamente nimmst: Das ist dein erstes Gespräch. Nicht in 30 Tagen, jetzt. Manche Absetzzeiten liegen bei fünf bis sechs Wochen, das Ausschleichen kommt davor.
- ☐ Melde dich beim Retreat-Anbieter für das Vorgespräch und das medizinische Screening.

● 30 Tage vorher

- ☐ Beginne, dir über deine Intention oder Frage klar zu werden, ohne sie zu erzwingen.
- ☐ Starte eine einfache Achtsamkeitspraxis: Meditation, Atemübung oder Journaling, 10 bis 20 Minuten täglich.

● 14 Tage vorher

- ☐ Kein Alkohol, kein Cannabis, keine Partydrogen.
- ☐ Keine serotonergen Substanzen: Johanniskraut, 5-HTP, MDMA.
- ☐ Gehe bewusst mit dem um, was du konsumierst. Nicht nur Nahrung, sondern auch Inhalte, Nachrichten, soziale Medien.
- ☐ Reduziere, was dich betäubt, und lass mehr von dem zu, was dich nährt.

● 7 Tage vorher

- ☐ Tyraminreiche Lebensmittel meiden: lange gereifter Käse, Hefeextrakt, gereifte Salami und Rohwurst, Sojasauce, Fassbier.
- ☐ Nahrungsergänzungsmittel pausieren.
- ☐ Kein Fleisch, kein Fisch.
- ☐ Ernährung vereinfachen: leichte Kost, wenig Fett, wenig Gewürze.
- ☐ Sexualität achtsam gestalten.
- ☐ Sprich mit den Menschen in deinem Leben über das, was du vorhast: Partnerin oder Partner, Familie, enge Freunde.

● 3 Tage vorher

- ☐ Koffein reduzieren oder weglassen.
- ☐ Packen, Anreise planen, mit Puffer.
- ☐ Bewusste Verlangsamung: weniger Termine, weniger Bildschirm, mehr Stille.

● 24 Stunden vorher

- ☐ Leichte Kost, ausreichend Wasser.
- ☐ Ruhe. Keine neuen Informationen, kein Nachlesen, kein Vergleichen.
- ☐ Deine Intention oder Frage noch einmal in Stille reflektieren. Und dann loslassen.

Bevor du anfängst

Wenn du Medikamente nimmst

Setze niemals eigenständig Medikamente ab. Das Absetzen von Antidepressiva ist medizinisch heikel und kann zu Rückfällen und schweren Absetzsymptomen führen.

Sprich mit deinem Arzt oder deiner Ärztin. Du musst dabei nicht erklären, was Ayahuasca ist. Sag, dass du vorhast, eine Substanz mit MAO-hemmender Wirkung einzunehmen, und wissen willst, ob und wie dein Medikament vorher pausiert werden kann.

Ob eine Teilnahme dann vertretbar ist, klärt das Screening deines Retreat-Anbieters. Das sind zwei getrennte Fragen.

Besonders kritisch sind SSRI und SNRI, andere MAO-Hemmer, Tramadol, Dextromethorphan, Johanniskraut und Triptane. Dazu kommen Lithium und Stimulanzien wie Methylphenidat oder Amphetamin-Präparate.

Nenne im Screening alle Medikamente, auch solche, die harmlos wirken: Blutdruckmittel, Schilddrüsenhormone, hormonelle Verhütung. Für viele davon gibt es schlicht keine Daten zur Kombination mit Ayahuasca, und fehlende Warnungen sind keine Entwarnung.

Wann eine Teilnahme nicht möglich ist

- Aktuelle psychotische Störungen
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Bipolare Störung, insbesondere mit manischen Episoden
- Schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, unkontrollierte Hypertonie
- Epilepsie und frühere Krampfanfälle
- Vergangene psychotische Episoden sind ein ernster Risikofaktor. Zeitlicher Abstand allein macht eine Teilnahme nicht automatisch möglich.

Diese Liste ist nicht vollständig. Ein gründliches medizinisches und psychologisches Screening vor dem Retreat ist unverzichtbar.

Was diese Checkliste nicht ist

Sie ist keine medizinische Beratung und ersetzt kein Screening. Sie garantiert keine bestimmte Erfahrung. Und sie ist nicht vollständig: Welche Diätregeln pharmakologisch begründet sind und welche kulturell, steht im Ratgeber zur Ayahuasca-Diät.

Wir sind selbst Retreat-Anbieter. Das heißt, wir haben ein Interesse daran, dass Menschen zu uns kommen. Deshalb steht in dieser Liste nichts, was wir nicht auch jemandem sagen würden, der zu einem anderen Anbieter geht.