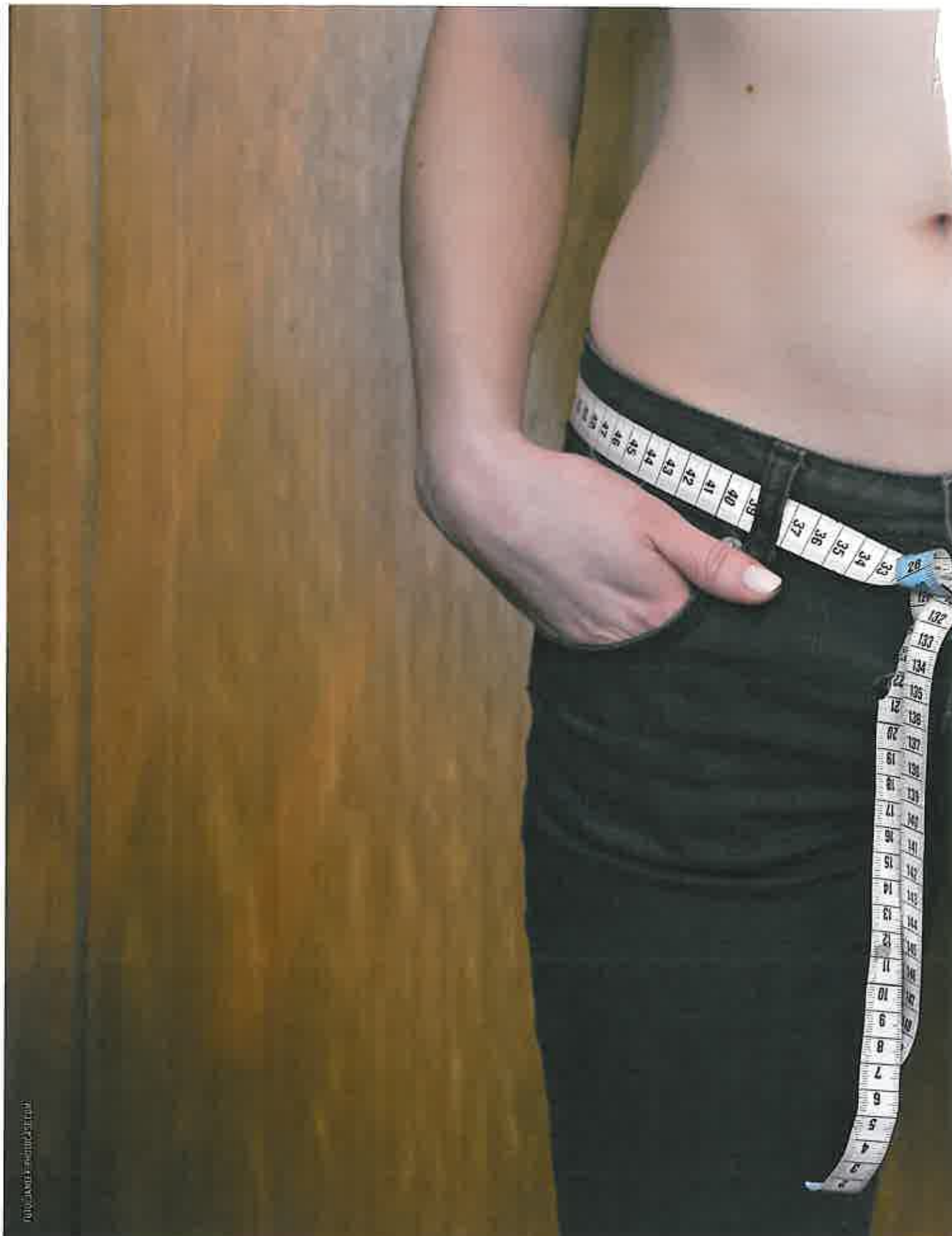


GESUND ABNEHMEN MIT AYURVEDA

Von Claudia Regelberg

JEDES JAHR DAS GLEICHE: Ab dem 1. Januar steht das Telefon nicht mehr still und meine Klienten rufen an, um mit einer Ayurveda-Ernährungsberatung in das neue Jahr zu starten. Nun gibt es viele Gründe, zum Jahresbeginn eine Diät zu machen – wie beispielsweise das Immunsystem zu stärken oder den Wunsch, sich von körperlichen und mentalen Altlasten zu befreien. Wer jedoch das neue Jahr mit dem Vorsatz startet, man denn in Form von Weihnachtsplätzchen eingespeicherten Weihnachtsplätzchen den Garaus zu machen, der muss sich in Geduld üben. Denn der Winter ist laut Ayurveda die schlechteste Jahreszeit, um erfolgreich Gewicht zu reduzieren. Von Dezember bis Ende Februar ist unser Gewebsstoffwechsel auf „Standby" und achtet darauf, dass alle substanzreduzierenden Einflüsse abgewehrt werden, um die Immunkraft stabil zu halten. Dabei verwertet der Gewebsstoffwechsel (Dathvagni) alle aufbauenden Nahrungsmittel besonders sorgsam und speichert Wärme und Energie für die kalten und auszehrenden Wintertage. Erst ab Ende Februar beginnt die traditionelle Fastenzeit und auch ayurvedische Reinigungs- und Schlankheitskuren werden nun von den jahreszeitbedingten Stoffwechselprozessen begünstigt. Wer sich also nicht unnötig quälen möchte bei seinem Vorhaben, sich von einigen überschüssigen Pfunden zu trennen, der wartet mit seinem Diätbeginn bis zu den ersten Frühlingstagen.

ABNEHMEN MIT AYURVEDA

Ayurvedische Ernährung, Massage und Therapie sind durch ihren ganzheitlichen und typgerechten Ansatz besonders effektiv in der Behandlung von Übergewicht.

Denn dass es nicht ausreicht, dem hartnäckigen Fettgewebe an seinen exponierten „Problemzonen" wie Oberschenkel, Gesäß und Hüfte nur mit einer kalorienreduzierten Diät zu Leibe zu rücken, ist inzwischen auch wissenschaftlich bewiesen und kann von vielen Menschen, die sich jahrelang mit Reduktionsdiäten und Schuldgefühlen herumgeplagt haben, bestätigt werden. Um erfolgreich abzunehmen, bedarf es einer übergreifenden Strategie, die ein wirkungsvolles Ernährungs- und Bewegungsprogramm umfasst und häufig von äußeren Behandlungen und Massagen, Nahrungsergänzungen und psychologischer Begleitung intensiviert und ergänzt wird. In diesem Sinne arbeitet die ayurvedische Heilkunde für jeden Menschen einen individuell auf seine Konstitution abgestimmten Therapieplan aus, mit dem eine ganzheitliche und anhaltende Gewichtsreduktion und Gesundheitsförderung möglich ist.

DIE URSACHEN

VON FETTLEIBIGKEIT AUS DER SICHT DES AYURVEDA

- übermäßiges Essen, insbesondere von fetten, gebratenen Speisen, Milchprodukten wie Käse, Joghurt und Eiscreme, übermäßiger Konsum von zuckerhaltigen Nahrungsmitteln, kalte Getränke
- langes Sitzen, inaktive Lebensweise
- Verdauungsstörungen
- häufiges Essen zwischen den Mahlzeiten
- Stress
- Einnahme von Medikamenten wie Corticosteroiden, oralen Verhütungsmitteln oder Insulin
- Alkoholismus
- unbewältigte Konflikte – vermeintliche Lösung über Essen (Nahrung für die Seele)
- hormonelle Dysregulation, übermäßige Produktion von Wachstumshormonen

ÜBERGEWICHT IST TYPBEDINGT

Aus ayurvedischer Sicht sind nicht alle Menschen in gleichem Maße von der Gefahr des Übergewicht betroffen, denn entsprechend der individuellen Konstitution reagiert jeder Stoffwechsel unterschiedlich auf die tägliche Nahrungsverwertung und -zufuhr. Besonders empfänglich für die Ansammlung von Fettdepots und Wassereinlagerungen sind all diejenigen, die über einen ausgeprägten Anteil des Kapha-Doshas in ihrer Konstitution verfügen. Die so genannten Kapha-Typen (das heißt, Menschen, die sich von Geburt an durch ein besonders ausgeprägtes Kapha auszeichnen) verfügen von Natur aus über einen kräftigen Körperbau, einen trägen Stoffwechsel und eine erhöhte Schleimbildung. Ihre ausdauernde Kraft und ihr starkes Immunsystem werden von der Fähigkeit begleitet, mit wenig Nahrung viel Gewebe aufbauen und Energie lange speichern zu können. Diese Eigenschaften galten solange als vorzügliche und privilegierte Gesundheitsvoraussetzung, als das Leben von Auszehrungen, Hungersnöten und körperlicher Anstrengung geprägt war. In unserer heutigen Gesellschaft und Lebensweise hingegen, in der wir eher unter Nahrungsüberfluss, Bewegungsmangel und mentalem Stress leiden, leiden Kapha-Menschen fast ausnahmslos unter leichtem bis schwerem Übergewicht und den daraus resultierenden Beschwerdebildern. Denn wenn eine Kapha-Konstitution nicht eine ausgesprochene „Anti-Kapha-Diät" macht, in der alle nährenden und Gewebe aufbauenden Nahrungsmittel stark eingeschränkt werden, ist sie automatisch etwas fülliger, als dies von unserem modernen Modediktat vorgegeben wird. Ayurveda misst den Schönheits- und Gesundheitsmaßstab jedoch nicht mit dem Maßband und der Waage, sondern betrachtet jede Konstitution in ihrem eigenen, typgerechten Potenzial. Und darin kann die üppige Kapha-Schönheit sehr wohl mit der elfenhaften Vata-Grazie oder dem sportlichen Pitta-Body mithalten: Denn Kapha-Menschen verfügen von Natur aus über ausgesprochen ausdrucksvolle Augen, kräftiges Haar, eine gesunde Haut und ausgewogene Körperformen. Ihr freundliches Wesen ist von Fürsorglichkeit, Geduld und Einfühlungsvermögen geprägt. Und auch wenn die Kleider eine Übergröße benötigen, wirken die Menschen häufig attraktiv und anziehend.

Leidet ein Kapha-Mensch unter Übergewicht, so verteilt sich das vermehrte Fettgewebe gleichmäßig über den ganzen Körper. Das heißt, nicht nur der Umfang von Bauch und Oberschenkeln wird mehr, sondern auch das Gesicht, die Arme, die Brust und die Beine sind rundlich abgepolstert. Bildet sich hingegen bei einer von Vata oder Pitta dominierten Konstitution eine Kapha-Störung in Form von Übergewicht, so manifestieren sich hier die überschüssigen Fettdepots ausschließlich am Bauch (Vata) oder rund um die Hüfte und die Oberschenkel (Pitta).

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Damit die Pfunde purzeln, ist eine Kapha reduzierende Ernährung notwendig:

Alle Nahrungsmittel mit einer scharfen, leichten, trockenen, bitteren und erhitzenden Komponente sind jetzt besonders gut und schenken dem phlegmatischen Kapha-Organismus neue Energie und Lebenskraft. Die Mahlzeiten sollten appetitanregend, mit viel Gemüse, aromatischen Gewürzen und Kräutern zubereitet werden. Alle Milchprodukte und tierischen Eiweiße wie Fleisch, Eier oder Käse belasten das Verdauungssystem in hohem Maße und führen unweigerlich zur Verschleimung und Gewichtszunahme. Deshalb sollten bei einem starken Übermaß an Kapha tierische Eiweiße am besten durch Hülsenfrüchte ersetzt und zusammen mit viel Gemüse gegessen werden. Sehr süße und schwere Speisen wie Teig- und Backwaren, Süßigkeiten sowie fettige und frittierte Speisen erhöhen ebenfalls das Kapha und sollten weitgehend gemieden werden.

Einige Nahrungsmittel und Gewürze sind zum Abnehmen ganz besonders gut geeignet und zeichnen sich durch spezielle Eigenschaften aus, die den Prozess der Gewichtsreduktion effizient unterstützen. So rät die ayurvedische Ernährungstherapie zum regelmäßigen Verzehr von Mungobohnen, Gerste, Honig und Chili, um einen schnellen Diäterfolg zu erzielen. Weitere wichtige Nahrungsmittel in der Anti-Kapha-Diät stellen die Blattgemüse wie Spinat, Mangold und Chicorée, ausleitende Gemüse wie Spargel oder Sellerie sowie alle herben Kräuter und scharfen Gewürze dar.

AUF DIE KOMBINATIONEN ACHTEN

Besonders wirkungsvoll ist es, bei einer gewichtsreduzierenden Diät nicht nur die richtigen Nahrungsmittel auszuwählen, sondern diese auch auf optimale Weise zuzubereiten. Schonend gekochte Speisen kurbeln das träge Kapha-Verdauungsfeuer an und besänftigen die Psyche. Durch die Trennung von Eiweißen und Kohlenhydraten – welche beide als substanzaufbauende Stoffe dienen – wird die Nahrung leichter und der Gewebsaufbau wird gemäßigt. Bei der Planung unserer Mahlzeiten entscheiden wir uns also vorher, ob wir unser Gemüse mit Getreide, Pasta oder Brot essen wollen oder lieber mit tierischen Eiweißen oder Hülsenfrüchten. Allein mit dieser Regel konnten viele meiner Klienten erfolgreich abnehmen.

AYURVEDA-MASSAGEN ZUR GEWICHTSREDUKTION UND GEWEBSSTRAFFUNG

Auch Ayurveda-Massagen und Schwitzbehandlungen helfen in einer ganzheitlichen Abnehmkur: Einige ayurvedische Behandlungen werden als äußerst effektiv zur Gewebsstraffung und Gewichtsreduktion eingesetzt. Ergänzend zur Ernährung regen sie den Gewebestoffwechsel an und unterstützen den Organismus in seiner Entgiftungs- und Straffungsarbeit. Die stoffwechselanregenden Behandlungsformen werden „Langhana" genannt und arbeiten mit dynamischen Ausstreichungen, erhitzenden Kräutern und medizinierten Ölen. Bereits nach wenigen Anwendungen ist der Körper spürbar leichter, straffer und jugendlicher. Die wichtigsten Massagen zur Gewebereduktion und Ausleitung werden mit Seidenhandschuhen, Pulvern aus gemahlenem Getreide, Kräutern und heißen Gazesäckchen (Boli) ausgeführt (Garshana, Udvarthana und Pinda-Sveda). Die große Wirkung der manuellen Ayurveda-Therapien auf die Reduktion des Fettgewebes verdanken die dynamischen und kraftvollen Massagetechniken auch ihren speziell beigefügten Kräutern. Die Pasten bzw. Kräutermischungen für Udvartana und Pinda-Sveda bestehen aus mit Kräutern angereicherten Getreidepulvern. Als Grundsubstanz können Gerstenmehl oder Kichererbsenmehl verwendet werden, die dann mit scharfen und bitteren Kräutern und Gewürzen wie Triphala, Trikatu, Ingwer, Senfkörnern, Methi-Samen, Kurkuma oder Galgant angereichert werden.

ÜBERGEWICHT KANN AUCH PSYCHISCH BEGRÜNDET SEIN

Für viele Menschen dienen die täglichen Mahlzeiten nicht nur als Nahrungsaufnahme, sondern sind ein Kompensationsmittel, welches weit über die reine Versorgungsaufgabe hinausgeht. Die Menge und Auswahl der bevorzugten Nahrungsmittel wird oft nicht von der Vernunft, sondern von den Gefühlen und Lebensbedingungen bestimmt. Denn häufig ist das Essen ein Mechanismus, durch den Gefühle, sexuelle Spannungen oder schmerzhafte Aspekte des Lebens unterdrückt werden. Fett kann zu einem wirksamen Panzer vor menschlicher Nähe und Zuwendung werden. In den überschüssigen Fetten werden nicht nur

WICHTIGE AYURVEDA-ERNÄHRUNGSREGELN ZUM ABNEHMEN

- Essen Sie vorwiegend warme und gekochte Speisen. Salate, Rohkost und frische Früchte sind nur zur Mittagszeit zu empfehlen.
- Essen Sie drei regelmäßige Mahlzeiten am Tag und vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten.
- Beachten Sie die richtigen Kombinationen zur Gewebereduzierung: Essen Sie Eiweiße und Kohlenhydrate nicht zusammen in einer Mahlzeit, sondern entscheiden Sie sich: Gut zusammen passen während der Hauptmahlzeiten Getreide und Gemüse oder eiweißhaltige Speisen (Hülsenfrüchte, Geflügel, Milchprodukte) mit Gemüse.
- Trinken Sie zum Frühstück ein Glas heißes Ingwerwasser mit Honig.
- Bevorzugen Sie Mungobohnen, Gerste, Artischocken, Chicorée und bittere Blattgemüse in Ihrem täglichen Speiseplan.
- Vermeiden Sie alle süßen, fettigen und salzigen Speisen und streichen Sie Zucker, Sahne, Käse, Fleisch, Wurst und frittierte Speisen aus Ihrem Speiseplan.
- Verwenden Sie hilfreiche Gewürze wie Chili, Ingwer, Hing, Senfsamen, Pfeffer, Meerrettich und alle frischen Gartenkräuter in der Ayurveda-Küche.
- Essen Sie nur wenig Salz, und wenn dann nur Steinsalz.
- Unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel mit anregenden Nahrungsergänzungen wie Berberitze, Triphala oder Trikatu.

sehr viele Schlacken und Ama gespeichert, sondern auch die negativen Emotionen von Selbsthass, Schuld, Depression, Einsamkeit, Hilflosigkeit, Ärger, Angst vor anderen, Angst vor sich selbst und Selbstmitleid.
Ob sich die Betroffenen durch das Essen nun nur besser fühlen wollen oder aus selbstzerstörerischen Gedanken heraus bewusst zu viel essen, durch den Aufbau von Kapha-Geweben werden als Ausgleich Glückshormone gebildet, die nach dem Essen das Gefühl von Zufriedenheit und innerer Ruhe vortäuschen. Speziell ungesunde Nahrungsmittel wie Süßigkeiten und Fastfood dienen damit als Emotions- und Stresskompensator, da das Überessen oder der Verzehr von schlechter, unreiner und zu schwerer Nahrung ein Weg ist, um sich zu betäuben und vor dem wahren Leben zu verstecken. Doch auch eine zu asketische und extreme Ernährungsweise lenkt laut Ayurveda von der eigenen Gesundheit und Lebenserfüllung ab, da sie zu viel Energie, Aufmerksamkeit und lebensverneinende Gedanken fordert. Nur wer bereit ist, diese Gefühle loszulassen und zu transformieren, wird sich von den überschüssigen Fettschichten und Schlackenstoffen befreien können, welche ihn von der wahren Schönheit, Leichtigkeit und Freude im Leben fernhalten.

AUCH STRESS MACHT DICK

Ein weiterer psycho-mentaler Aspekt liegt in der täglichen Stressbelastung, die ebenfalls die Ursache für einen übermäßigen Gewebeaufbau sein kann. Leidet unser Nervensystem unter permanenter Anspannung, Sorgen und Nervosität, so steigt unser Vata-Dosha und die Stoffwechselaktivität sinkt. Gerade Menschen mit einer angeborenen Kapha-Konstitution reagieren auf die stressbedingte Vata-Erhöhung mit dem natürlichen Bedürfnis des Ausgleichs. Ähnlich wie beim Kuchenbacken muss das Verhältnis aller Zutaten stimmen, um eine gute Substanz zu bilden. Ist ein Inhaltsstoff zu viel, so muss auch die Menge der anderen Substanzen erhöht werden, um wieder ein gutes Ergebnis zu erzielen. Nach dieser Logik funktioniert auch der innere Konstitutionsausgleich, der dafür verantwortlich ist, das alle Körpersäfte (Doshas) in einem angemessenen Verhältnis zueinander sind. Das konnte ich häufig bei meinen übergewichtigen Kapha-Klienten beobachten, die unter Stress – ausgelöst von Arbeitsüberlastung, Schichtdienst oder Beziehungsproblemen – trotz reduzierter Ernährung nicht abnehmen konnten.

VON DER THEORIE ZUR PRAXIS

Es gibt keine Wunderdiäten – auch im Ayurveda nicht. Doch die ganzheitlichen Prinzipien der ayurvedischen Heil- und Lebenskunst ermöglichen jedem Menschen, mit seinem Wohlfühlgewicht gesund und glücklich zu leben. Und das ist bei Kapha nun mal etwas mehr als bei Vata... Die praktische Umsetzung der wirkungsvollen Ernährungstipps ist dank der leckeren Ayurveda-Küche besonders einfach und genussvoll. Es gibt kein Kalorienzählen und keine Mono-Diät, sondern der vielseitige Speiseplan besteht aus frischem Gemüse, Hülsenfrüchten, leichten Getreiden und anregenden Gewürzen. So macht Abnehmen Spaß! +

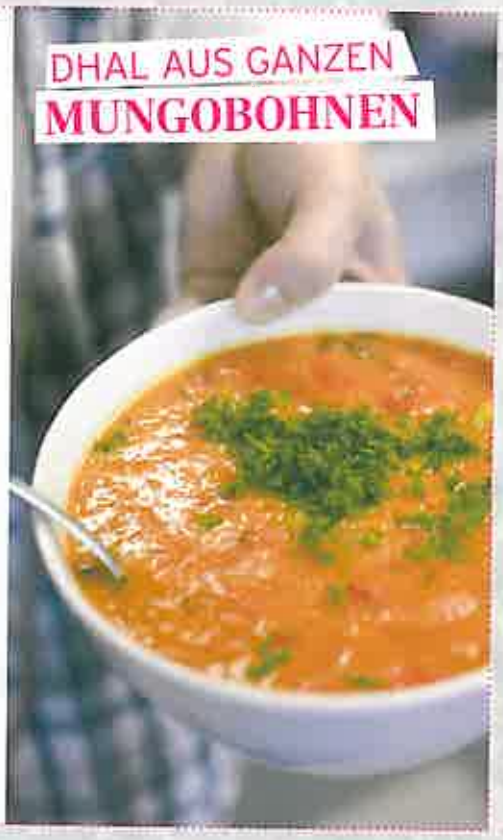
GUTE NAHRUNGSMITTEL FÜR DEN KAPHA-AUSGLEICH

FRÜCHTE	Nur wenig Früchte! Empfehlenswert sind Äpfel, Mirabellen, Grapefruit.
GEMÜSE	Um den Stoffwechsel anzuregen, sollten zwei Drittel der Mahlzeit immer aus frischem Gemüse bestehen. Alle Gemüse sind verträglich, insbesondere Artischocken, Chicorée, Spinat, Kohl, Rettich, Spargel, Broccoli und frische Keimlinge
GETREIDE	Gerste, Mais, Buchweizen, Roggen und Hirse
PROTEINE	Alle Hülsenfrüchte, insbesondere Mungobohnen, sind optimale Eiweißquellen.
GEWÜRZE	Alle Gewürze sind empfehlenswert, besonders Kurkuma, Chili, Pfeffer, Ingwer, Bockshornkleesamen und frische Kräuter.
SÜSSMITTEL	Honig (schmeckt süß, unterstützt aber die Fettverbrennung)

AYURVEDA-REZEPTE ZUM ABNEHMEN

MENÜ FÜR VIER PERSONEN

DHAL AUS GANZEN MUNGOBOHNEN



ZUTATEN:

200 g grüne Mungobohnen
1 EL Ghee (oder Sesamöl)
1 Zwiebel
1 EL frischer Ingwer, gerieben
1 rote Chilischoten, entkernt
1/2 TL Hing
1/2 TL Kurkuma
1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Garam masala (eine indische Gewürzmischung)
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
6 Curryblätter
1 TL Currypulver
2 große, reife Tomaten
2 EL Tomatenmark
Saft von 1/2 Zitrone
Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

ZUBEREITUNG:

1. Die Mungobohnen in reichlich Wasser mindestens sechs Stunden einweichen. Wasser wegschütten und die Mungobohnen in neuem Wasser ohne Salz ca. eine Stunde köcheln lassen. (Schneller geht es im Schnellkochtopf!)
2. In einem kleineren Topf den Gewürzsud zubereiten. Ghee in den Topf geben und darin die gehackten Zwiebeln, Ingwer und Chili andünsten. Auf die eine Seite des Topfes schieben.
3. Nach etwa einer Minute alle anderen Gewürze auf die andere Seite des Topfes geben und eine Minute mit dünsten lassen.
4. Die Tomaten würfeln und mit dem Tomatenmark in die Gewürzmischung geben. Diesen Gewürzsud ca. fünf Minuten köcheln lassen.
5. Von den Mungobohnen das Kochwasser abgießen, zwei Tassen zurückbehalten und dieses zusammen mit den weichgekochten Kichererbsen dem Tomaten-Gewürzsud zufügen. Nochmals etwa 15 Minuten gemeinsam köcheln lassen, nun mit Salz und Zitrone und gegebenenfalls etwas Pfeffer abschmecken.

SPINAT MIT ERBSEN UND ZWIEBELN

ZUTATEN:

500 g frischer Spinat
1 große Zwiebel
100 g grüne Erbsen, tiefgefroren
1 Stück frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 EL Ghee (oder Sesamöl)
1 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Kurkumapulver
1/4 TL Chilipulver
1 TL Korianderpulver
1 EL Methi-Blätter, getrocknet
1 MS Muskatblüte
3 EL Joghurt
100 ml Wasser
Salz
Zubereitungszeit: 25 Minuten

ZUBEREITUNG:

1. Frischen Spinat gründlich putzen, waschen und abtropfen lassen. Nach Belieben kleinschneiden.
2. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und durch die Presse zum Ingwer drücken.
3. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze braun anbraten. Ingwer und Knoblauch dazugeben und etwa eine Minute mitbraten.
4. Chilipulver, Kreuzkümmel, Kurkuma und Koriander hinzufügen und bei starker Hitze etwa eine Minute rösten. Spinat portionsweise in die Pfanne geben. Wenn er nach etwa einer halben Minute zusammengefallen ist, die nächste Portion hinzufügen. Am Ende die Erbsen zufügen.
5. Reichlich Salz und 100 ml Wasser dazugeben. Das Gericht bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.
6. Zum Schluss Methi-Blätter, Joghurt und etwas Muskatblüte vorsichtig unterrühren.

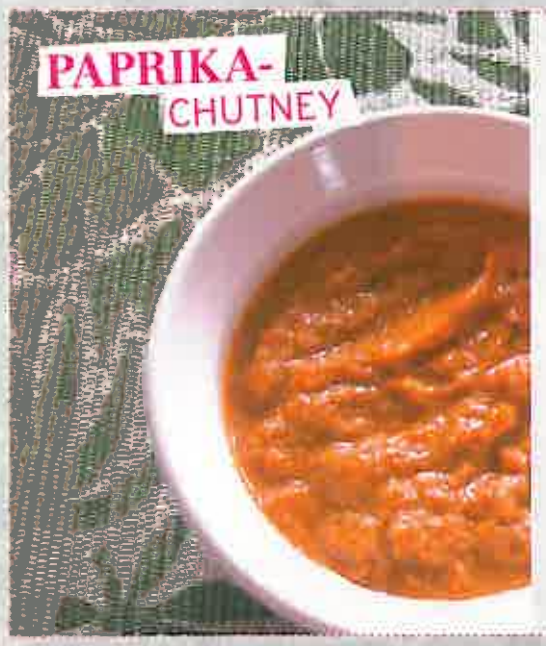
GEMÜSE-PUFFER

ZUTATEN:

200 g Kürbis
2 Süßkartoffeln
1 Kartoffel
100 g Kichererbsenmehl
1 EL Kartoffelstärke
1 dicke Scheibe Ingwerwurzel (ca. 3 cm)
1 TL Methi-Blätter
1 Chilischote
1 TL Salz
etwas Ghee fürs Backblech
Zubereitungszeit: 35 Minuten

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 195° C Grad vorheizen.
2. Das Gemüse waschen, schälen und mit der Reibe fein raspeln. Ebenso den Ingwer ganz fein raspeln.
3. Mit Kichererbsenmehl, Kartoffelstärke und Gewürzen in einer Schüssel zu einem Teig vermischen. Zehn Minuten durchziehen lassen.
4. Zwei Backbleche dick mit Ghee einstreichen. Mit zwei Esslöffeln aus der Puffermasse runde Taler formen (Durchmesser ca. 7 cm), diese auf das Blech legen und ca. 25 – 30 Minuten backen.



PAPRIKA-CHUTNEY

ZUTATEN:

1 rote Paprika
1/2 Chilischote
1 Tomate
1 EL rote Zwiebel, gehackt
1 TL Ghee (oder Sesamöl)
1/2 TL Fenchelsamen
1/2 TL Kreuzkümmelsamen
1/2 TL Paprikapulver
1 MS Hing
1 MS Kurkuma
1 EL Obstessig
30 ml Apfelsaft
Salz
ca. 1 EL Ahornsirup
etwas frisch geriebenen Ingwer

Zubereitungszeit: 15 Minuten

ZUBEREITUNG:

1. Die Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Tomate würfeln, Zwiebel hacken und Chili in feine Ringe schneiden.
2. Das Ghee in einem kleinen Topf erhitzen. Fenchel- und Kreuzkümmelsamen grob mörsern und im Ghee anrösten. Zwiebel und Chili zufügen und anbräunen. Jetzt Hing, Kurkuma, Paprikapulver und die Paprikawürfel dazugeben und unter Rühren anbraten.
3. Apfelsaft, Obstessig, Salz und die Tomatenwürfel in den Topf geben und für zehn Minuten köcheln lassen.
4. Mit Ahornsirup und frisch geriebenem Ingwer abschmecken.

ZUR AUTORIN:

Kerstin Rosenberg bildet als international bekannte Ayurveda-Spezialistin und erfolgreiche Buchautorin Ayurveda-Therapeuten, -Ernährungsberater und psychologische Berater in Deutschland, Österreich und der Schweiz aus. Gemeinsam mit ihrem Mann ist sie geschäftsführende Gesellschafterin der renommierten Europäischen Akademie für Ayurveda mit eigenem Ayurveda-Schulungs- und Kurzentrum in Birstein, Hessen.