

Rosenberg K / Nesari T

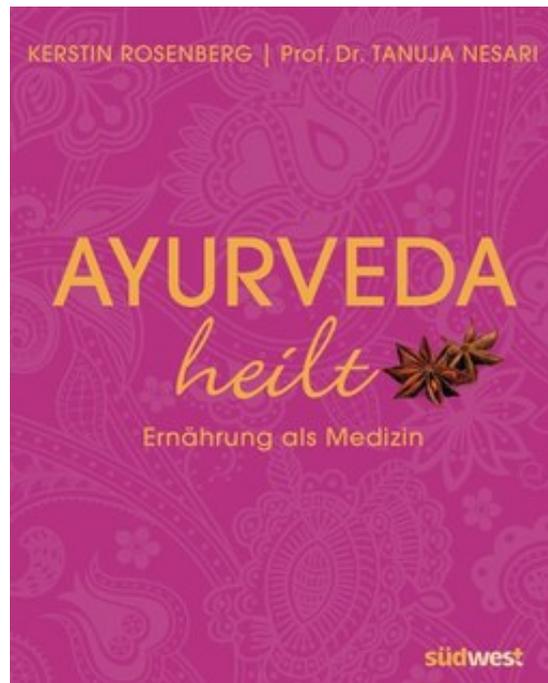
Ayurveda heilt - Ernährung als Medizin

Leseprobe

[Ayurveda heilt - Ernährung als Medizin](#)

von [Rosenberg K / Nesari T](#)

Herausgeber: Südwest - Random House



<http://www.unimedica.de/b19065>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



ÜBERGEWICHT LEBEN AUF SPARFLAMME

Übergewicht (Adipositas) zählt im Ayurveda zu den ernährungsbedingten Beschwerdenbildern, die allein durch eine Veränderung der Diät und Verhaltensweise behandelt werden können. Das *Agni* brennt auf Sparflamme, führt zu übermäßiger Schwere in Körper und Geist und kann durch anregende Maßnahmen ausgeglichen werden.

Die Therapie der Krankheitsursachen von Übergewicht ist langwierig und komplex, da das Beschwerdebild häufig auf genetischen, hormoneilen oder psychischen Ursprung zurückzuführen ist. **Auf körperlicher Ebene** resultiert Übergewicht immer aus einer *Kapha*-Störung in Kombination mit einem zu schwachen *Agni* (*Manda Agni*). Der verlangsamte Stoffwechsel und die erhöhten *Kapha*-Eigenschaften von Schwere, Trägheit, Kälte und Feuchtigkeit manifestieren sich primär in einer krankhaften Vermehrung des Fettgewebes (*Meda Dhatu*). Als Folgeerkrankung entstehen häufig auch Osteoporose, Diabetes oder Impotenz durch die Unterversorgung von *Asthi*-, *Majja*- und *Shukra-Dhatu*, welche durch den gestörten Fettstoffwechsel (*Medadhatv Agni*) eine verminderte Gewebequalität aufweisen. Zudem leiden Übergewichtige häufig unter *Ama*-Beschwerden, die zu *Srota*-Blockaden und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder der Atemwege führen.

Die Ursache für Adipositas kann genetisch, hormoneil oder rein bezogen auf den Ernährungs- und Lebensstil bedingt sein. So neigen viele *Kapha*-Typen von Natur aus zu einem schweren Körperbau und leichtem Fettansatz. Entsprechend ihrer Konstitution können sie sich auch mit kräftiger Statur einer guten Gesundheit, Vitalität, Belastungs- und Widerstandsfähigkeit erfreuen. Nimmt die veranlagte *Kapha*-Prägung jedoch Überhand, entsteht Adipositas mit seinen Folgeerkrankungen. Die Veranlagung zu Übergewicht ist jedoch nicht nur bei den reinen *Kapha*-Typen in der Konstitution verankert. Auch *Pitta-Kapha*- und *Vata-Kapha*-Konstellationen können an Gewicht zunehmen, wenn sie einen Lebensstil mit zu häufigen und zu schweren Mahlzeiten und zu wenig Bewegung pflegen. Ein erhöhtes *Vata-Dosha* in Form von Stress, Unregelmäßigkeit und Labilität wird als Verstärker für das *Kapha*-bedingte Übergewicht angesehen: Das erhöhte *Vata* regt den Appetit an und verführt damit zum übermäßigen Essen, trotz

Übergewicht

Ursachen von Übergewicht

zu viel und zu häufig essen
 unkontrollierte Zwischenmahlzeiten
 schwere Nahrung (Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Fette, Zucker)
 zu kalte und zu ölige Nahrung (Eis, kalte Milchshakes, Softdrinks, Käse)
 Alkohol
 Bewegungsmangel

Erste Merkmale von Übergewicht

wenig körperliche Energie
 Bewegungslosigkeit
 wenig sexuelle Energie und Lust
 körperliche Schwäche
 fauliger Körpergeruch
 starke Schweißbildung
 ausgeprägter Hunger und Durst

schwacher Verdauungskapazität. So wird das Essverhalten vieler Übergewichtiger stressbedingt von einem Vata-angefachten Essverlangen bestimmt, auf das die überlastete, von *Kapha* verminderte Verdauung (*Manda Agni*) mit *Ama*-Bildung und Gewichtszunahme reagiert.

Auf psychischer Ebene leiden adipöse Menschen meist ebenfalls unter den mentalen *Kapha*- und *Tamas*-Eigenschaften von zu viel Schwere, Antriebslosigkeit und einem Mangel an Entschlossenheit und Selbstdisziplin. Geistiges *Ama* in Form von unterdrückten Gefühlen und Selbstablehnung hemmen die Handlungsfähigkeit, welche für einen aktiven, gewichtsreduzierenden Ernährungs- und Lebensstil notwendig wäre. So entsteht ein Teufelskreis, aus dem man nur ausbrechen kann, wenn man neben der Ernährung auch den Lebensstil ändert.

Karshana - Ayurvedische Methoden zum Fettabbau

Die richtige Ernährung ist die Basis jeder Adipositas-Behandlung und *Anti-Kapha-Therapie*. Der Organismus benötigt anregende, trockene und erhitzende Nahrungsmittel und Gewürze, um die *Agni-Kraft* zu erhöhen und Gewebe abzubauen. Alle scharfen und bitteren Substanzen sind nun besonders empfehlenswert, da sie Körper und Geist mit mehr Energie, Leichtigkeit und Bewegungsfreude versorgen.

Lekhana, der auskratzen Effekt, ist die wichtigste Eigenschaft von Nahrungsmitteln, um *Kapha* zu reduzieren, ohne *Vata* zu erhöhen. Aus diesem Grunde zählen Honig, abgekochtes Wasser und Kurkuma - welche alle eine ausge-

Gewürze und Kräuter für die Adipositas-Therapie		
Effekt	Gewürze	Kräuter
Lekhana auskratzend	Kurkuma, schwarze Senfsamen, Bockshornkleesamen (Methi)	Musta (Indisches Nussgras), Kustha, Vaca (Kalmus), Chitrak (Ceylon-Bleiwurz), Kanarja
Deepana Agni-stimulierend	frischer Ingwer, schwarzer Pfeffer, Pippali, Trikatu, Steinsalz	Chitrak (Ceylon-Bleiwurz), frischer Koriander
Pachana Arta-verbrennend	Knoblauch, Ingwer, Pippali, Zitrone	Musta (Indisches Nussgras), Kutaja (Kurchirinde), Guduchi, Triphala

prägte *Lek ha na* -Qualität besitzen - zu den Säulen einer erfolgreichen Adipositas-Therapie.

Deepana und Pachana, die *Agni*- und stoffwechsellanregenden Qualitäten, die vor allem durch die Gewürzmischung *Trikatu* sowie *Triphala* und *Guduchi* gefördert werden, unterstützen ebenfalls im erheblichen Maße einen gesunden Stoffwechsel und aktiven Verbrennungs- und Ausscheidungsprozess, der zur Gewichtsreduktion notwendig ist.

Ahara - die tägliche Ernährung

Ahara, die tägliche Ernährung, sollte bestenfalls aus zwei oder maximal drei Mahlzeiten bestehen, in denen vorwiegend trockene, erhitzende und leichte Nahrungsmittel verwendet werden. Gerste, Hirse, Kichererbsen, Mungobohnen, Auberginen, Kohl- und Blattgemüse gehören zu den Lieblingsnahrungsmitteln der ayurvedischen Anti-ATap/za-Diätetik. Zubereitet mit anregenden Gewürzen wie Pfeffer, Ingwer, Senfsa-

Kreuzkümmel (Cumin) macht Schweres leicht

Alle Arten von Kohlgemüse und Hülsenfrüchten sind aufgrund ihrer trockenen und rauen Qualität zwar gut für den Kapha-reduzierenden Speiseplan, benötigen aber anregende Gewürze, um gut verdaut zu werden.

Achten Sie bei der Zubereitung immer darauf, dass Sie genügend Kreuzkümmel (Cumin), *Hing* (*Asafoetida*) und Pfeffer (verdauungsfördernd), Steinsalz (erhitzend) und Zitronensaft (*Agni*-anregend und -befeuchtend) zufügen. Dann gibt es keine Blähungen.

men oder Bockshornklee (*Methi*) schenken sie Vitalität und Brennkraft. Sehr wichtig ist darauf zu achten, dass die Nahrung zwar leicht verdaulich ist und kein *Ama* bildet, aber lange Brennweite hat, sodass der Esser ein gutes und anhaltendes Sättigungsgefühl erfährt.

Die Hauptmahlzeit sollte, um das zuvor Erwähnte zu erreichen, zu einem Viertel aus Rohkost bestehen, in der Wurzelgemüse mit erhitzenden, stoffwechsellanregenden Eigenschaften (*ūshna*) wie Möhre, Rettich oder Rote Bete verarbeitet werden.

Am Abend wird auf eine sehr leicht verdauliche Kost geachtet, welche keinesfalls zu *Srota-Bhok* oder *4ma*-Bildung führt. Käse, Fleisch, Rohkost und Alkohol sind aus diesem Grunde nach 18:00 Uhr zu meiden. Stattdessen sollten Eintöpfe aus Hülsenfrüchten und Gemüse (*Yusha*) zur mentalen *Sattva*-Stärkung und Ankurbelung des nächtlichen Gewebsstoffwechsels den Speiseplan bestimmen. Generell sind suppig gekochte Speisen für *Agni* besser verträglich und speziell am Abend ein wichtiger Aspekt im diätetischen Empfehlungskatalog.

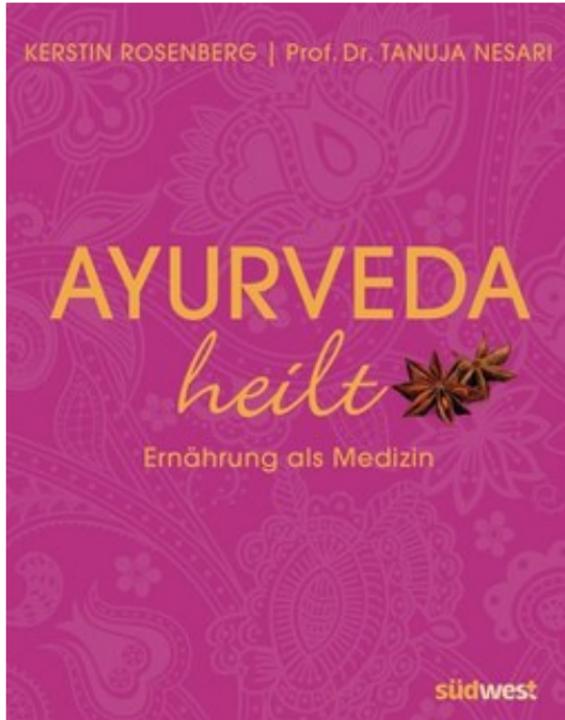
Zwischen den Mahlzeiten wird viel heißes, abgekochtes Wasser (*Usnodoka*) empfohlen.

Bei Heißhunger hilft eine ayurvedische Buttermilch (*Takra*) oder spezielle Brühe (*Manda*) aus Reis oder Gerste.

Vihara - das tägliche Verhalten

Vihara, das tägliche Verhalten, ist entscheidend für die Gewichtsregulation.

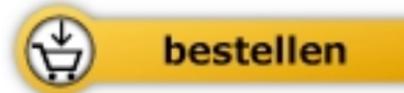
Bewegung Um ein Übermaß an *Kapha*, *Vata* und *Meda* abzubauen, sollte der Körper mindestens einmal am Tag zum Schwitzen kommen und dabei tief ein- und ausatmen. Yoga (speziell die vorwärts- und rückwärtsbeugenden Übungen), Fitness und Laufen eignen sich optimal.



Rosenberg K / Nesari T

[Ayurveda heilt - Ernährung als Medizin](#)

208 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de