

Dr. Alina Hübecker

Ayurveda Diät

Wie du mit indischer
und westlicher Medizin
ganzheitlich abnimmst
und unbeschwert in
dein neues Leben startest



riva

Dr. Alina Hübecker

Ayurveda Diät

Wie du mit indischer
und westlicher Medizin
ganzheitlich abnimmst
und unbeschwert in
dein neues Leben startest

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Cornelia Lutz

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen: Vorderseite: © Ann Christin Weiß, Foodstyling: Corinna Posny; Rückseite: Stephanie Just

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1533-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1202-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1203-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Widmung

Dieses Buch widme ich allen Frauen und Männern, die auf gesunde und natürliche Weise ihr individuelles Idealgewicht erreichen möchten. Außerdem richtet es sich an alle, die ihren Selbstwert lange an ihrer Figur festgemacht haben. Glaube mir, du bist ganz wunderbar, so wie du bist! Da Übergewicht aber deine Gesundheit beeinträchtigen kann, möchte ich dir mit diesem Buch helfen, ganzheitlich in Balance zu kommen und die überschüssigen Kilos auf Dauer mithilfe des Ayurveda loszuwerden.

Inhalt

Vorwort	7
<i>Wie alles begann – die Geschichte des Übergewichts</i>	9
Ursachen von Übergewicht im Ayurveda	10
Ursachen von Übergewicht in der Schulmedizin ...	44
<i>Phase 1: Dein Start in ein neues Leben</i>	59
Die richtige Ernährung zur Gewichtsreduktion	60
Gewohnheiten erkennen und verändern	77
So aktivierst du deinen Stoffwechsel	84
<i>Phase 2: Der richtige Start in den Tag</i>	109
Eine gesunde Morgenroutine zur Gewichtsreduktion	110
Frühstücksrezepte – Inspirationen für die erste Mahlzeit des Tages	114
Ayurvedische Heilkräuter zur Fettverbrennung, Teil 1	134

Phase 3: Gesund durch den Tag 137

Mittagessen – deine Hauptmahlzeit des Tages 138

Der gesunde Snack für zwischendurch 164

Ayurvedische Heilkräuter zur Fettverbrennung, Teil 2 182

Phase 4: Mit Leichtigkeit den Tag beenden 185

Abendessen leicht gemacht 186

Gesunde Abendroutine zur Gewichtsreduktion 207

Phase 5: Unbeschwert weiterleben. . . 217

Wie es nach der Umstellung für dich weitergeht 218

Danksagung 220

Über die Autorin 221

Zutatenregister 222

Vorwort

Hallo du,

schön, dass du den Weg zu mir gefunden hast. Du interessierst dich für ganzheitliche Medizin und möchtest gesund abnehmen? Dieses Buch kann dich hierbei ganz gezielt unterstützen und begleiten. Doch eines möchte ich vorweg klarstellen: In diesem Buch geht es nicht darum, irgendeinem unerreichbaren Schönheitsideal hinterherzujagen. Es geht vielmehr darum, dich in dein individuelles Gleichgewicht zu bringen. Das bedeutet eben auch, dein individuell richtiges Gewicht zu erreichen. Übergewicht ist eine der größten Volkskrankheiten überhaupt. Und damit meine ich nicht, hier und da ein paar Kilos zu viel zu haben. Ich rede davon, wirklich zu dick zu sein, was ein hohes Risiko birgt, an anderen chronischen Krankheiten zu erkranken. Wenn du dich in allen Bereichen deines Lebens ins Gleichgewicht bringst, wird auch dein Gewicht sich anpassen. Du wirst Schritt für Schritt dein persönliches Idealgewicht finden. Du lernst außerdem, welche Faktoren zu deinem Übergewicht geführt haben. Auf diese Weise wirst du nicht nur körperlich arbeiten, sondern auch mental wachsen. Denn auch Abnehmen ist ganzheitlich geprägt. Schließlich bestehen wir nicht nur aus unserem Körper, sondern gleichermaßen aus Seele und Geist. Um gesund und nachhaltig abzunehmen, genügt es oft nicht, nur die Ernährung zu ändern und mehr Sport zu treiben. Bei manchen Menschen mag das klappen, aber mit Sicherheit gelingt es nicht bei allen. Was aber meiner Erfahrung nach allen hilft, ist eine ganzheitliche Sicht auf die Dinge. In diesem Herzensprojekt werden wir also Körper, Seele und Geist in eine gesunde Balance bringen, um so dein passendes Körpergewicht zu erreichen und neue Lebensfreude in dein Leben zu bringen. Durch Ayurveda werden wir den Ursachen für dein Übergewicht auf den Grund gehen, zahlreiche Tipps und Tricks helfen dir gezielt auf deinem Weg. Durch spezielle Yoga-Übungen kannst du Stress reduzieren und in Bewegung kommen. Die Schulmedizin erklärt dir die wissenschaftlichen Grundlagen in Bezug auf dein Übergewicht. Ich wünsche dir von ganzem Herzen viel Spaß und Geduld bei der Umsetzung. Mit vielen kleinen Schritten kannst du dein Ziel erreichen!

Deine Alina





Wie alles begann – *die Geschichte des Übergewichts*

Wir alle haben eine Geschichte. Jeder von uns trägt etwas mit sich herum. Die einen mehr, die anderen weniger. Manche Personen haben mit ihrer Vergangenheit komplett abgeschlossen, andere hängen in ihr fest. Die Vergangenheit definiert uns zwar nicht, aber sie kann uns prägen. Es gibt Gründe, die dazu führen, dass wir an Gewicht zugenommen haben. Ich möchte, dass wir uns in diesem ersten Kapitel dem »Warum« widmen, damit wir die Ursache erkennen. Denn nur, wenn wir wissen, was hinter unserem Gewicht steckt, können wir versuchen, etwas zu ändern. Lass uns daher mit der Geschichte deines Übergewichts starten.

Ursachen von Übergewicht im Ayurveda

Um die Ursachen von Übergewicht, und genau betrachtet auch jeder anderen Erkrankung, im Ayurveda zu verstehen, musst du zunächst den Ayurveda an sich verstehen. Der Ayurveda zählt zu den ältesten naturheilkundlichen Lehren unserer Welt. Er basiert auf den Elementen der Natur und arbeitet ganzheitlich. Er sieht alles im Zusammenhang und erforscht die Ursachen von Krankheit, um nicht nur die Symptome zu behandeln, sondern den Kern der Erkrankung anzugehen. Neben der Behandlung von Erkrankungen kümmert er sich vor allem um den Aspekt der Prävention. In der Schulmedizin erlebe ich häufig, dass Patienten zu mir kommen, die gar nicht wissen wollen, wo ihre Beschwerden genau herkommen. Sie möchten viel lieber die Verantwortung abgeben und einfach von mir geheilt werden. Klar bin ich dankbar für das mir entgegengebrachte Vertrauen. Aber unter uns gesagt: Wie soll ich das denn schaffen? Ich kann Empfehlungen geben, Medikamente verschreiben und meinen Patienten bestmöglich zur Seite stehen, aber im Endeffekt müssen sie selbst die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Ich kann für sie weder die Ernährung umstellen noch zum Sport gehen. Ich kann ihnen sagen, dass sie das machen müssen, um fit und gesund zu bleiben. Aber ich kann es nicht für sie ausführen. Und genauso bist auch du für deine Gesundheit zuständig. Den ersten Schritt hast du getan: Du hast dir dieses Buch gekauft und dir damit selbst bewiesen, dass du Verantwortung übernehmen möchtest. Dafür darfst du dir gerne auf die Schulter klopfen!

Zurück zum Ayurveda. Ayurveda ist das indische Medizinsystem, das über mehr als 5000 Jahre erfolgreich angewendet wird. Es bekämpft nicht nur Krankheiten, sondern beugt diesen mithilfe von Ernährung, Lebensstil, Bewegung, Achtsamkeit, Heilkräutern und manueller Therapie vor. Um den Ayurveda zu verstehen, musst du deine Umwelt verstehen. Laut Ayurveda wirken fünf Elemente in unserer Natur: Raum (Äther), Luft, Feuer, Wasser und Erde. Du findest diese Elemente in jedem Lebewesen, in jedem Gegenstand und sogar in jeder kleinsten Zelle. Raum bildet unter diesen fünf Elementen das Hauptelement, denn ohne Raum kann nichts existieren. Raum ist ein ziemlich subtiles Element, weil du es nicht greifen kannst – und trotzdem ist es da. Wir können uns bewegen, weil Raum

um uns herum ist. Wir leben hier auf dieser Erde, weil es einen Kosmos gibt, einen riesigen Raum. Das zweite Element ist Luft. Ohne Luft könnten wir nicht leben. Schließlich brauchen wir Sauerstoff, damit unser Körper funktioniert. Die Elemente Luft und Raum findest du nicht nur in der Umwelt, sondern auch in deinem Körper. Du bist ein Teil dieser Umwelt, ein Teil der Natur, und so wirken auch alle Elemente in dir selbst. In unserem Körper brauchen wir beispielsweise Luft und Raum für alle Bewegungsabläufe. Ohne Luft zwischen unseren Knochen wäre eine Bewegung nicht möglich. Ohne Raum zwischen unseren Gewebeschichten könnten diese sich nicht unabhängig voneinander bewegen. Ohne Raum und Luft in unserem Bauch könnten sich weder Magen, Darm noch unsere Lungen füllen. Bewegung ist übrigens nur möglich, wenn der Impuls von unserem Gehirn zu unseren Muskeln gelangt. Deshalb zählt auch unser gesamtes Nervensystem zu den Elementen Luft und Raum.

Kommen wir zum nächsten Element, dem Feuer. Feuer ist in deinem Körper die Kraft, etwas umzuwandeln. Das Feuerelement ermöglicht es dir, Nahrung zu verstoffwechseln und die Nährstoffe deinem Körper zugänglich zu machen. Diesen Verarbeitungsprozess kannst du dir auch außerhalb deines Magen-Darm-Trakts vorstellen. Denn deine Gedanken, Erfahrungen und Erlebnisse müssen ebenso verarbeitet werden. Auch hierfür ist das Feuer in deinem Körper zuständig. Wasser ist das nächste wichtige (und zugleich fließende) Element. Wir bestehen zu etwa 75 Prozent aus Wasser. Wir brauchen dieses flüssige Element, um die Nährstoffe von A nach B zu transportieren; aber auch, um Zellen aufrechtzuerhalten. Jede einzelne Zelle deines Körpers ist mit Flüssigkeit gefüllt. Ohne Wasser wäre ein Leben undenkbar. Erde ist das fünfte Element. Sie verleiht allem, was ich bisher beschrieben habe, eine Struktur. Das Erdelement schafft Körperformen und -aufbau. Erde ist nicht subtil, sondern manifestierte Energie. Deine Muskeln, deine Knochen, deine Organe sind perfekt aufgebaute Körperteile, die durch das Erdelement zusammengehalten werden.

Um die Lehre der Elemente zu vereinfachen, greift der Ayurveda auf die Doshas zurück. Die Doshas sind unsere drei Bioenergien, die je zwei Elemente vereinen. Vata beinhaltet Luft und Raum, Pitta besteht aus Feuer und wenig Wasser, und Kapha vereint Wasser und Erde. Aus diesen Zusammenschlüssen ergeben sich gewisse Eigenschaften, die dir später helfen werden zu verstehen, wie Krankheiten im Körper entstehen und wie du die Ursache erkennst, um diese zu be-

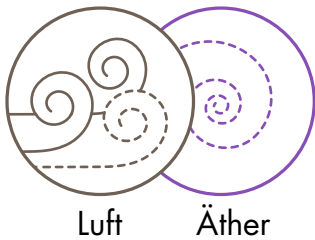
handeln. Diese Elemente beziehungsweise die Doshas (und ihre spezifischen Eigenschaften) bringen auch Licht in die Ursachen und die Behandlung von Übergewicht oder Fettleibigkeit. Viele Menschen denken, Übergewicht sei eine reine Kapha-Störung. Schließlich steht Kapha für den anabolen, also den gewebeaufbauenden Prozess. Doch auch durch ein Übermaß am Raumelement kann Übergewicht entstehen. Unser Körper dehnt sich aus, nimmt neuen Raum ein. Bevor ich aber zu viel verrate, darfst du im nächsten Abschnitt mithilfe der Konstitutionsanalyse zuerst einmal testen, welche Anteile in dir schlummern.

Konstitutionsanalyse – der Dosha-Test

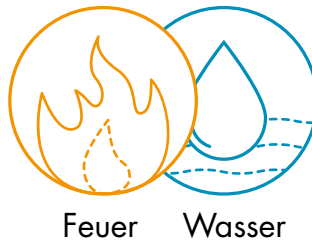
Wusstest du eigentlich, wie einzigartig du bist? Du bestehst aus ganz individuellen Anteilen der fünf Elemente beziehungsweise der drei Doshas. Das ist sozusagen wie bei deinem Fingerabdruck: Du bist unverwechselbar. Es gibt Körpermerkmale, die du durch genetische Anlagen geerbt hast. Vielleicht bist du eher klein wie deine Eltern. Oder dein Körper neigt zu einem schlechteren Stoffwechsel wie bei deinen Geschwistern. Alles, was schon von klein auf besteht, alles, was an deinem Körper unveränderlich ist, ist das, was dich ausmacht. Dieses volle Potenzial, das du erreichst, wenn du vollkommen im Gleichgewicht bist, nennt sich Prakriti und wird oft als Grundkonstitution bezeichnet. Du kannst sie bei dir erkennen, wenn du dich lediglich auf unveränderliche Merkmale konzentrierst. Anteile deines Körpers, wie deine Haarfarbe oder die Trockenheit deiner Haut beziehungsweise dein Verhalten, können durch Erziehung oder Ernährungs- und Lebensstilgewohnheiten verändert werden. Sie bilden daher nicht die beste Grundlage, um deine Prakriti herauszufinden. Diese veränderlichen Anteile deines Körpers können aber ein guter Hinweis auf eine Disbalance sein, welche als Vikriti (Ungleichgewicht oder Störung der Doshas) bezeichnet wird. Prakriti beschreibt also dein Gleichgewicht, in dem du in voller Gesundheit, Vitalität und Zufriedenheit leben kannst, wohingegen deine Vikriti ein Zustand ist, der dich belastet und zu Krankheit führen kann. Veränderlich ist natürlich auch deine Verdauung, dein Appetit oder dein Schlaf. Dennoch geben diese Aspekte Hinweise auf deine Prakriti. Wenn du seit du denken kannst einen unregelmäßigen Appetit hast, unter einer unregelmäßigen Verdauung leidest oder noch nie wirklich durchschlafen konntest, können das einerseits Hinweise darauf sein, dass du ein extrem starker Vata-Typ bist oder dass der Vata-Anteil in deinem Körper schon seit längerem aus dem Gleichgewicht ist. Deshalb ist dieser Test

in zwei Teile geteilt: Der eine wird auf unveränderliche Anteile eingehen, der andere bezieht sich auf die veränderlichen. Die Gewichtung ist 2:1, sodass dem unveränderlichen Anteil eine größere Bedeutung zukommt als dem veränderlichen. Ich weiß, dass die Selbsteinschätzung hier häufig problematisch sein kann. Tests geben oft einen guten Hinweis auf die Konstitution, wenn du aber ganz sichergehen möchtest, kannst du über meine Website einen Termin mit mir vereinbaren: www.dralinahuebecker.com.

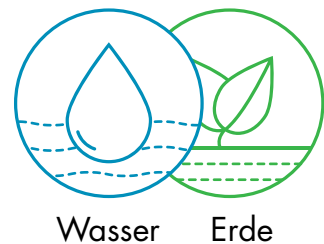
VATA



PITTA



KAPHA



Teil 1: Unveränderliche Anteile

	VATA	PITTA	KAPHA
Körperbau	<input type="radio"/> dünn, schmal, feingliedrig, hervorstechende Sehnen, Gefäße und Knochen	<input type="radio"/> mittlerer Körperbau, sportlich	<input type="radio"/> stark, stämmig, gut ausgebildet, kein Durchscheinen von Sehnen, Gefäßen oder Knochen
Körpergröße	<input type="radio"/> sehr groß und schlaksig oder sehr klein	<input type="radio"/> mittelgroß	<input type="radio"/> groß
Körperformen	<input type="radio"/> länglich	<input type="radio"/> oval, kantig	<input type="radio"/> rund
Haut	<input type="radio"/> dünn	<input type="radio"/> mittel	<input type="radio"/> dick
Gelenke	<input type="radio"/> schmal	<input type="radio"/> mittel	<input type="radio"/> groß und stabil
Gesicht	<input type="radio"/> markante Wangenknochen, länglich, asymmetrisch	<input type="radio"/> rötliche Wangen, markante Gesichtszüge	<input type="radio"/> symmetrisch, große, breite Formen
Augen	<input type="radio"/> kleine Augen, nicht vollständig geöffnet, schnelle Bewegungen, dunkelbraun, ausgedünnte Wimpern, schmale Augenbrauen	<input type="radio"/> leuchtend, grün oder blau, mittelgroß, mandelförmig, durchdringender Blick	<input type="radio"/> große Augen, helleres Braun, dicke Wimpern, ruhiger Blick
Nase	<input type="radio"/> schief, klein oder groß, länglich	<input type="radio"/> gerade Nase, vorne etwas spitz	<input type="radio"/> breite gerade Nase
Lippen	<input type="radio"/> schmal	<input type="radio"/> mittel	<input type="radio"/> groß und füllig

	VATA	PITTA	KAPHA
Zähne	<input type="radio"/> schmal, länglich, schief	<input type="radio"/> mittelgroß, quadratisch, etwas gelblich	<input type="radio"/> groß und weiß, gerade
Kinn	<input type="radio"/> schmal und eckig	<input type="radio"/> spitz	<input type="radio"/> rund
Haarstruktur	<input type="radio"/> lockig, kraus, schwer zu bändigen, unregelmäßiger Haaransatz	<input type="radio"/> glatt und mitteldick, Geheimratsecken und früh ergrauend	<input type="radio"/> dickes Haar mit Naturwelle, gleichmäßiger Haaransatz
Haarfarbe	<input type="radio"/> dunkel	<input type="radio"/> hell, rötlich	<input type="radio"/> hellbraun
Hals	<input type="radio"/> langer, dünner Hals	<input type="radio"/> mittelgroßer Hals mit muskulösem Nacken	<input type="radio"/> breiter Hals
Brust	<input type="radio"/> flache Brust, eventuell eingefallen	<input type="radio"/> mittelgroß und muskulös	<input type="radio"/> breit und üppig
Hüfte	<input type="radio"/> schlanke Hüfte, Knochen sichtbar	<input type="radio"/> mittelbreit	<input type="radio"/> breit und kräftig
Hände	<input type="radio"/> schmal, längliche Finger, Gefäße, Knochen, Sehnen sichtbar, längliches Nagelbett	<input type="radio"/> mittelgroße Hand, quadratisches Nagelbett	<input type="radio"/> große Hände, keine Knochen, Gefäße oder Sehnen sichtbar

Teil 2: Veränderliche Anteile

	VATA	PITTA	KAPHA
Gewicht	<input type="radio"/> dünn, schnelles Abnehmen, langsames Zunehmen	<input type="radio"/> mittleres Gewicht, schnelles Zunehmen, schnelles Abnehmen	<input type="radio"/> Neigung zu Übergewicht, schnelles Zunehmen, langsames Abnehmen
Hautbeschaffenheit	<input type="radio"/> trocken, blass, rissig, rau	<input type="radio"/> warm, feucht, rosig, Sommersprossen, Muttermale, Neigung zu Pickeln	<input type="radio"/> fest, glatt, feucht, kalt
Haarbeschaffenheit	<input type="radio"/> trocken, spröde, dünn	<input type="radio"/> fettig, Haarausfall	<input type="radio"/> kräftig
Lippenzustand	<input type="radio"/> trocken, rissig	<input type="radio"/> rot	<input type="radio"/> glatt, ölig
Schweiß	<input type="radio"/> geringe Schweißproduktion	<input type="radio"/> starke Schweißproduktion	<input type="radio"/> geringe Schweißproduktion, kaltschweißig
Appetit	<input type="radio"/> unregelmäßig	<input type="radio"/> sehr groß	<input type="radio"/> mittel, aber stetig
Verdauung	<input type="radio"/> unregelmäßig, Neigung zu Verstopfung	<input type="radio"/> schnell und gut, Neigung zu Durchfall	<input type="radio"/> langsam und träge, voluminös, schleimig
Schlaf	<input type="radio"/> wenig, unterbrochen, Zähneknirschen	<input type="radio"/> meist gut, teils Einschlafprobleme, Neigung zu spätem Zubettgehen, 7 bis 8 Stunden	<input type="radio"/> guter, langer und tiefer Schlaf

	VATA	PITTA	KAPHA
Sprechweise	<input type="radio"/> schnell und unstrukturiert	<input type="radio"/> klar und strukturiert, gute Argumentationsführung	<input type="radio"/> moderat und langsam
Körperkraft	<input type="radio"/> schwach	<input type="radio"/> gute Körperkraft	<input type="radio"/> gute Ausdauer
Immunsystem	<input type="radio"/> schwach	<input type="radio"/> mittel	<input type="radio"/> stark
Temperaturempfinden	<input type="radio"/> friert sehr schnell	<input type="radio"/> friert fast nie, verträgt Hitze nicht so gut	<input type="radio"/> friert schnell
Gedächtnis	<input type="radio"/> gutes Kurzzeitgedächtnis, Langzeitgedächtnis weniger gut	<input type="radio"/> Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis gut	<input type="radio"/> Kurzzeitgedächtnis weniger gut, Langzeitgedächtnis sehr gut
Emotionen	<input type="radio"/> Angst, Nervosität, wechselnd	<input type="radio"/> Wut, Aggressionen, leidenschaftlich, aufbrausend	<input type="radio"/> Geduld, Toleranz, glücklich, zufrieden

Zähle die Antworten, die du im ersten Teil bei Vata angekreuzt hast, multipliziere sie mal 2. Zähle dann die Antworten, die du im zweiten Teil bei Vata angekreuzt hast. Addiere sie zu den Punkten aus dem ersten Teil. Trage die Gesamtzahl hier ein:

Zähle die Antworten, die du im ersten Teil bei Pitta angekreuzt hast, multipliziere sie mal 2. Zähle dann die Antworten, die du im zweiten Teil bei Pitta angekreuzt hast. Addiere sie zu den Punkten aus dem ersten Teil. Trage die Gesamtzahl hier ein:

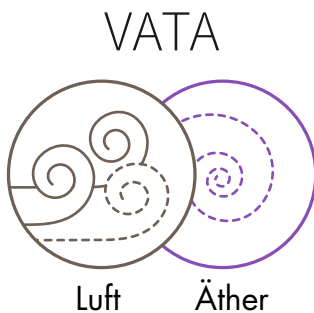
Zähle die Antworten, die du im ersten Teil bei Kapha angekreuzt hast, multipliziere sie mal 2. Zähle dann die Antworten, die du im zweiten Teil bei Kapha angekreuzt hast. Addiere sie zu den Punkten aus dem ersten Teil. Trage die Gesamtzahl hier ein:

Das Dosha, bei dem du die meisten Punkte hast, ist mit großer Wahrscheinlichkeit deine Konstitution. Denke bei der Auswertung des Tests daran, dass du grundsätzlich immer alle drei Prinzipien in Körper und Geist vereinst. Es können ein oder zwei Doshas dominieren und so deiner Grundkonstitution entsprechen. Ganz selten kommt es vor, dass alle drei Doshas im Gleichgewicht vorhanden sind – solche Konstitutionstypen werden Tridosha genannt.

Alle Elemente vereint – die Konstitutionstypen

Nachdem du die Elemente und deine Konstitution kennengelernt hast, ist es an der Zeit, mehr über die Doshas zu erfahren. Grundsätzlich vereinst du immer alle Doshas in deinem Körper. Niemand besitzt nur Vata, nur Pitta oder nur Kapha. Wir sprechen zwar von Vata-, Pitta- oder Kapha-Typen, das bedeutet aber nur, dass eines der Doshas überwiegt. Besitzt du zum Beispiel 10 Prozent Kapha, 15 Prozent Vata und 75 Prozent Pitta, dann würde man dich als Pitta-Typ bezeichnen. Das bedeutet, du hast viele feurige Eigenschaften und neigst dazu, eine Pitta-Störung zu entwickeln. Wenn das passiert, nimmt dein Pitta im Körper zu, und du tendierst zu Entzündungen, Aggressionen oder Durchfall. Gehen wir die einzelnen Doshas und ihre Eigenschaften einmal gemeinsam durch und beleuchten, inwiefern diese am Übergewicht beteiligt sein können.

Das Vata-Dosha und seine Beteiligung am Übergewicht



Das Vata-Dosha setzt sich aus den Elementen Luft und Raum zusammen. Vata-Typen sind ständig in Bewegung, sowohl körperlich als auch geistig, und haben oft kleine, zierliche, aber auch längliche Körperformen. Dadurch können sie sowohl sehr klein als auch sehr groß und schlaksig sein. Sie neigen dazu, ein niedriges Gewicht zu halten und nehmen schneller ab als zu. Ihre Hände sind meist knochig mit länglichen Formen. Die Gefäße, Sehnen und Knochen scheinen durch die dünne Haut durch. Die Gelenke sind schmal und flexibel. Sie neigen dazu, ihre Gelenke zu überstrecken, und haben dann teils Probleme mit Schmerzen in Knien oder Handgelenken. Die Kopfform ist klein oder länglich, mit interessanten, teils asymmetrischen Gesichtszügen. Auch eine große Charakternase ist nicht selten. Die Lippen sind schmal, trocken und teils sogar rissig. Die Haare sind eher dünn, widerspenstig und lockig. Das Raumelement verleiht Vata-Typen dunkle Farben, sodass hier häufig eine dunkle Augen- und Haarfarbe vorhanden ist. Die Dunkelheit des Raumelements schlägt sich auch auf den Nachtschlaf nieder. Vata-Naturen haben schon in jungen Jahren Probleme mit Albträumen und unterbrochenem Schlaf. Sie haben häufig sowohl unregelmäßigen Appetit als auch eine unregelmäßige Verdauung. Das Luftelement kann Trockenheit im Darm fördern und auf diese Weise zu Verstopfung führen.

Luft und Raum gelten als kalte Elemente. Dementsprechend frieren Vata-Typen sehr schnell und brauchen schneller als andere Menschen eine Decke oder einen zusätzlichen Pullover. Mentale Eigenschaften von Vata sind vor allem die übermäßige Begeisterungs- und Anpassungsfähigkeit, Kreativität und Empathie. Aber auch Ängstlichkeit, Unsicherheit, Unentschlossenheit und Nervosität können bei Vata-Typen schnell auftreten, was den Nachtschlaf negativ beeinflussen kann. Vata-Menschen sind sehr luftige und sprunghafte Naturen. Ideen kommen genauso schnell, wie sie wieder verworfen werden. Ordnung und Struktur fallen diesen Typen eher schwer. Reisen, Kultur, Musik und Kunst sind große Interessengebiete eines Vata-Typs. Sie haben oft einen großen Freundeskreis und viele Bekanntschaften.

Wie kann nun ein zierlicher Vata-Typ, der tendenziell schneller ab- als zunimmt, Übergewicht entwickeln? Ich habe dir vor dem Dosha-Test erklärt, dass auch eine Zunahme des Raumelements für ein erhöhtes Gewicht sorgen kann. Das kann einerseits an körperlichen, andererseits an mentalen Problemen liegen. Ich möchte im Folgenden die verschiedenen Ursachen mit dir gemeinsam durchgehen, damit du im zweiten Teil des Buchs verstehst, warum du die jeweiligen Ernährungs- und Lebensstiländerungen vornehmen solltest. Vata-Typen neigen dazu, unregelmäßig Nahrung aufzunehmen, und vergessen dabei häufig auch zu trinken. Durch diese Unregelmäßigkeit kann es passieren, dass der Körper zum Essenszeitpunkt gar nicht bereit zur Nahrungsaufnahme ist. Beispielsweise kann ein sehr spätes Essen den nächtlichen Schlaf und damit die Regeneration und Stressverarbeitung stören. In einer Studie von Wissenschaftlern des King's College London und der University of São Paulo, die im »British Journal of Nutrition« veröffentlicht wurde, konnte festgestellt werden, dass ein unregelmäßiges Essverhalten der Gesundheit unseres Körpers schadet. Ähnliche Ergebnisse zeigten sich bei Menschen, die ihre Mahlzeiten immer in Eile einnehmen oder erst spät abendessen. Viele Stoffwechsellvorgänge unseres Körpers unterliegen einem zirkadianen Rhythmus (Tagesrhythmus) und können durch eine unregelmäßige Nahrungsaufnahme behindert werden. Nahrung wird dann nicht gut verstoffwechselt, unsere Verdauung belastet, und Giftstoffe sammeln sich in unserem Körper an.

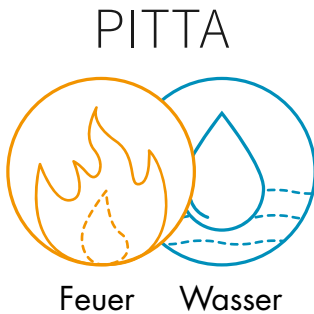
Außerdem führt diese unregelmäßige Nahrungsaufnahme, zusammen mit der generellen Trockenheit des Vata-Doshas, zu chronischen Verdauungsproblemen

wie Verstopfung, Blähungen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Dies resultiert wiederum in Problemen mit der Nährstoffverwertung, die dafür sorgen, dass unser Stoffwechsel nicht optimal funktioniert, und die zudem den Hunger fördern. Denn: Ist unser Körper nicht optimal mit Nährstoffen versorgt, versucht er über das Hungersignal, mehr Nahrung (und somit mehr Nährstoffe) einzufordern. Das Problem hierbei ist, dass nicht unbedingt die Nahrung, die wir zu uns geführt haben, schuld am Nährstoffmangel ist, sondern vielmehr die Insuffizienz unseres Verdauungstrakts – die Nahrung kann nicht ausreichend verwertet werden!

Wichtig für dich zu wissen ist, dass die oben genannten Störungen auch dann auftreten können, wenn du kein Vata-Typ bist. Da du immer Anteile aller Bioenergien besitzt, kann Vata generell durch innere und äußere Einflüsse im Körper zunehmen. Was passiert, wenn dein Vata überhandnimmt? Dann entwickelt sich eine Vata-Störung. Mögliche Folgen sind etwa Verdauungsprobleme, aber auch mentale Auswirkungen. Ängste, Erschöpfung und Nervosität können zu »emotionalem Essen« führen. Das bedeutet, du isst nicht, um dich zu nähren, sondern um Emotionen zu unterdrücken. Mit großer Wahrscheinlichkeit läuft dieser Prozess unterbewusst ab. Du denkst vielleicht: »Mein Arbeitstag war so anstrengend, jetzt habe ich mir ein Stück Schokolade verdient!« Oder: »Ich fühle mich heute so schlecht, da möchte ich nicht mehr kochen, sondern mir etwas gönnen!« Wir essen in solchen Momenten, ohne dass wir Hunger haben. Meist ist es etwas Süßes oder Salziges, denn das reduziert den Einfluss von Vata in unserem Körper. Machen wir das über viele Jahre hinweg, stören wir unser Gleichgewicht – und dies kann zu Übergewicht führen. Dieses Belohnungssystem hast du möglicherweise über viele Jahre gelernt, und es mag zunächst schwerfallen, dieses wegzulassen. Es ist oft ein langwieriger Veränderungsprozess. Aber keine Sorge: Auf dieses Thema werde ich später im Buch nochmals eingehen und dir Tools an die Hand geben, wie du dich aus diesem Teufelskreis befreien kannst.

Ein letzter Aspekt, der vor allem bei Vata-, aber auch bei Pitta-Störungen häufig auftritt, ist der Cortisolüberschuss. Durch emotionalen oder körperlichen Stress erhöhen wir unser Cortisollevel. Ist dies dauerhaft erhöht, führt das zu Verdauungs- und Stoffwechseleinbußen. Auch auf dieses Thema komme ich noch einmal zurück. Wie sieht es nun mit der Beteiligung von Pitta aus, wenn du an Übergewicht leidest?

Das Pitta-Dosha und seine Beteiligung am Übergewicht



Pitta vereint die Elemente Feuer und (wenig) Wasser. Pitta-Typen sind die typischen Macher. Sie sind meist mittelgroß und besitzen auch ansonsten mittlere, ovale bis quadratische Körperformen. Sie haben meist keine Probleme mit der Verdauung und somit auch selten Probleme mit dem Gewicht, trotz des stark ausgeprägten Hungergefühls. Bekommen sie nicht regelmäßig große Mahlzeiten, können sie auch mal ungehalten werden. Wenn sie

doch einmal ein, zwei Kilos zugenommen haben, nehmen sie in der Regel schnell wieder ab. Sie neigen eher zu entzündlichen Erkrankungen, etwa zu Diarrhöen. Pitta-Hände sind meist mittelgroß mit teils geröteter Haut. Die Gelenke sind weder schmal noch groß. Ihre Muskulatur ist gut ausgeprägt, und durch ihren Ehrgeiz findet man sie häufig im Profisportbereich. Sie besitzen eine gute Körperkraft und Ausdauer. Die Kopfform ist mittelgroß, mit kantigen, aber symmetrischen Gesichtszügen. Auf der Haut finden sich häufig Sommersprossen oder Muttermale sowie Rötungen und Unreinheiten. Sowohl die Wangen als auch die Augen können gerötet erscheinen. Das Feuerelement verleiht ihnen dennoch strahlende, mandelförmige Augen in Blau- oder Grüntönen. Die Lippen sind mittelgroß mit einem wohlgeformten Lippenherz. Die Haare sind glatt, hell und weder besonders dünn noch auffallend dick. Auch die rötlichen Haarfarben werden Pitta zugeordnet. Wenn das Feuer zu groß wird, leiden Pitta-Typen unter frühem Ergrauen oder gar Haarausfall. Pitta-Naturen haben meist einen guten Nachtschlaf, gehen allerdings häufig zu spät ins Bett. Sie neigen dazu, bis spät in die Nacht zu arbeiten oder aktiv zu sein. Feuer ist das heißeste Element. Das bringt sehr viel körperliche und mentale Hitze mit sich. Mentale Eigenschaften von Pitta sind dementsprechend Leidenschaftlichkeit, scharfsinnige Intelligenz und Selbstbewusstsein. Aber auch Wut, Aggression, Pessimismus und Konkurrenzdenken können bei Pitta-Typen auftreten. Diese Eigenschaften können die Gesundheit negativ beeinflussen. Pitta-Menschen brauchen Sport, um auch Emotionen verarbeiten zu können. Was den Sozialkontakt angeht, haben sie oft einen festen Freundeskreis über lange Jahre bestehend, mit dem sie sich gern austauschen.

Wie kann es bei einer so sportlichen Konstitution zu Übergewicht kommen? Neben einer Vata-Störung kann es durch eine Ansammlung von Feuer im Kör-