

Dr. Vinod Verma

***Abnehmen und schlank bleiben  
mit Ayurveda***



Dr. Vinod Verma

# ***Abnehmen und schlank bleiben mit Ayurveda***

*Wunschgewicht und jugendliche  
Ausstrahlung mit den Ratschlägen der  
»First Lady of Ayurveda«*

*Mit 37 Fotos*

*Aus dem Englischen  
von Christine Bendner*



*nymphenburger*

Dieses Buch ist nicht für kranke Menschen oder Personen gedacht, deren Übergewicht auf eine Krankheit zurückzuführen ist, sondern für gesunde, deren Organismus in seinen Grundfunktionen stabil ist. Deshalb sollen die in diesem Ratgeber vermittelten Informationen auch keinesfalls ärztlichen Rat ersetzen. Alle in diesem Buch gegebenen Ratschläge in Bezug auf das Abnehmen oder Zunehmen mit ayurvedischen Methoden zur Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes dienen ausschließlich der Selbsthilfe und der Weiterbildung. Die Autorin und der Verlag übernehmen keinerlei Verantwortung für medizinische Wirkungen oder Ansprüche auf solche Wirkungen im Zusammenhang mit dem in diesem Buch veröffentlichten Material.

Die gewerbliche Nutzung der in diesem Buch beschriebenen Anwendungen und Heilmittel bedarf des Einverständnisses der Autorin. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an die Autorin.

Weitere Informationen zur Arbeit von Frau Dr. Verma finden Sie im Internet unter [www.ayurvedavv.com](http://www.ayurvedavv.com) und zum Verlag unter [www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

© 2005 deutschsprachige Originalausgabe nymphenburger  
in der F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Alle Rechte vorbehalten.

Schutzumschlag: Wolfgang Heinzel

Schutzumschlagmotiv: Zefa, Düsseldorf

Satz: Walter Typografie & Grafik GmbH

Gesetzt aus: 10,5/13,5 Optima

Druck und Binden: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 3-485-01043-X

*Den Weisen der Ayurveda- und Yoga-Tradition gewidmet,  
die uns ihr multidimensionales Wissen jenseits von Raum und  
Zeit zugänglich gemacht haben.*





# *Inhalt*

Vorwort ..... 11

## **Teil I**

**Abnehmen** ..... 15

1 Übergewicht in der Ayurveda-Lehre ..... 16

2 Das Ausbalancieren der Elemente Raum und Feuer .... 18

3 Faktoren, die eine Gewichtszunahme fördern ..... 23

4 Die 7-Wochen-Diät ..... 35

5 Sanfte Methoden zur Gewichtsabnahme ..... 67

6 Ayurvedische Heilmittel, die das Abnehmen  
unterstützen ..... 74

7 Mit Yogaübungen an bestimmten Problemzonen  
abnehmen ..... 79

8 Psychische Ursachen von Übergewicht ..... 93

## **Teil II**

### **Spezialmaßnahmen für das Abnehmen** ..... 97

- 1 Wie man die Methoden bei speziellen Problemen kombiniert ..... 98
- 2 Wie man den Körper während des Abnehmens schützt und pflegt ..... 103
- 3 Das Abnehmprogramm für stark Übergewichtige ..... 107

## **Teil III**

### **Das Gewicht halten** ..... 117

- 1 Gesunde und ausgewogene ayurvedische Ernährung ..... 118
- 2 Die 8 goldenen Regeln der ayurvedischen Ernährung ..... 122
- 3 Das 15-Minuten-Yogaprogramm ..... 127
- 4 Dickmacher meiden ..... 132
- 5 Die Einnahme von gewichtsreduzierenden Präparaten ..... 133

<b>Anhang</b> .....	135
Ayurvedische Eigenschaften einiger Nahrungsmittel .....	135
Beschreibung einiger Gewürze .....	139
Dank .....	144
Adressen .....	145
Die Autorin .....	147
Charaka School of Ayurveda .....	149
Register .....	150



## *Vorwort*

Es gibt Hunderte von Büchern über Diäten und Methoden zum Abnehmen – wozu also ein weiteres? Und welchen Vorteil bietet es, mit Ayurveda abzunehmen? Ich denke, ich sollte diese beiden Fragen beantworten, bevor ich Ihnen die besonders angenehmen und gesunden ayurvedischen Methoden zur Gewichtsabnahme und Stabilisierung des Körpergewichts vorstelle.

In regelmäßigen Abständen ist irgendeine neue Diät in aller Munde, mit deren Hilfe man angeblich »müheless und schnell« abnehmen kann. Kürzlich schrieb mir ein Freund aus Deutschland, seine amerikanischen Bekannten hätten ihn mit einer wunderbaren Methode zum Abnehmen vertraut gemacht. Bei dieser Diät darf man keinerlei tierische Fette zu sich nehmen, jedoch so viel Obst und Gemüse, wie man will. Man soll also völlig auf Milch, Käse, Butter, Joghurt und so weiter verzichten (das gilt natürlich auch für Fleisch und Fleischprodukte bei Nichtvegetariern). Das Gemüse kann mit möglichst wenig Pflanzenöl angebraten werden. Ein paar Monate später sah ich diesen Freund, der um die fünfzig ist, wieder. Es war ihm tatsächlich gelungen, seine überzähligen sechs Kilo zu verlieren, doch er sah ungefähr zehn Jahre älter aus und von seinem normalerweise strahlenden Teint war nichts mehr zu sehen. Seine Gesichtshaut wirkte aschfahl und stumpf und viele Bekannte hatten ihn schon gefragt, ob er krank sei.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um Menschen davor zu bewahren, sich mit solcher Unwissenheit selbst zu schaden. Ayurveda ist eine Wissenschaft vom Leben, die auf dem Prinzip von Gleichgewicht und Harmonie beruht. Die oben beschrie-

bene Diät wäre im Ayurveda beispielsweise strikt verboten. Aufgrund eines Mangels an tierischen Fetten und Fett im Allgemeinen entwickelt der Körper nämlich ein Ungleichgewicht, das folgende Symptome und Beschwerden nach sich ziehen kann: raue Haut, fahler Teint, innere Unruhe, Reizbarkeit und Schlafstörungen. Außerdem bewirkt die übermäßige Aufnahme von Obst und Gemüse, dass die Menge der Ausscheidungen zunimmt und das Gleichgewicht zwischen *Mala* (alles, was der Körper in Form von Stuhl, Urin, Schweiß etc. ausscheidet) und *Rasa* (alles, was der Körper aus der Nahrung aufnimmt) verloren geht. Das führt nicht nur zu einer Gewichtsabnahme, sondern auch zu einer Schwächung von *Ojas* (Immunsystem und Vitalität). Dadurch wird der gesamte Organismus in Mitleidenschaft gezogen, körperliche Schönheit und Anmut gehen verloren und man beginnt verhärtet auszusehen.

Diese Ausführungen sollten die beiden zu Anfang gestellten Fragen hinsichtlich meiner Motive, dieses Buch zu schreiben, ausreichend beantworten.

Der Verlust überflüssiger Pfunde soll Sie verjüngen und Ihnen Energie verleihen. Ob es um die Verhütung oder Heilung von Krankheiten oder die Verminderung des Körpergewichts geht – die Grundprinzipien der ayurvedischen Behandlung zielen immer darauf ab, den Organismus im Gleichgewicht zu halten. Deshalb lehrt uns Ayurveda, vorsichtig und weise vorzugehen.

Es ist äußerst wichtig, alle Faktoren zu kennen, die zur Gewichtszunahme führen. Die meisten Menschen bringen das Thema »Gewichtskontrolle« ausschließlich mit Nahrungsaufnahme und körperlicher Bewegung in Zusammenhang. Doch es gibt noch eine Reihe weiterer Faktoren, die dazu führen können, dass der Körper an Gewicht zunimmt. Diese zu kennen kann sehr hilfreich sein, wenn man abnehmen und sein Gewicht langfristig halten will. Fehler in der Lebensweise, die zur Gewichtszunahme

me beitragen können, sind ebenfalls ein wichtiges Thema dieses Buches.

Viele Menschen wünschen sich, in ganz bestimmten Körperzonen abzunehmen, um ihre Figur zu formen und zu straffen. Zu diesem Zweck habe ich auch einige Yogaübungen in dieses Buch aufgenommen.

Im Ayurveda strebt man nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern auch auf der geistigen nach einem harmonischen Gleichgewicht. Gemäß der ayurvedischen Lehre gibt es drei Grundenergien des Körpers: *Vata*, *Pitta* und *Kapha*. Sie steuern alle physischen und mentalen Prozesse und setzen sich aus den fünf Elementen zusammen: Vata wird aus Äther (Raum) und Luft gebildet, Pitta aus Feuer und Kapha aus Wasser und Erde. Die Harmonisierung der geistigen Dimensionen ist äußerst wichtig für eine ganzheitliche Gesundheitspflege. Wir müssen uns auch der psychischen Faktoren bewusst sein, die in vielen Fällen zu übermäßiger Gewichtszunahme beitragen. Es wird *Vikara* (geistige Fehlhaltung) genannt, wenn Menschen aus Gier gehaltvolle Nahrung im Übermaß zu sich nehmen. Vikara kann durch Frustration entstehen und Frustration entsteht gewöhnlich aufgrund eines Mangels an Wissen in Bezug auf das Leben und den Kosmos. Die psychischen Faktoren, die zur Gewichtszunahme beitragen, werden ebenfalls in diesem Buch behandelt. Das soll Ihnen helfen, sich die Ursachen bewusst zu machen, damit Sie nicht versuchen, Ihre Probleme durch übermäßiges Essen zu lösen. Die mentalen und emotionalen Ebenen sollten mit *Sattva* (geistige Reinheit und Stille) im Gleichgewicht gehalten werden. Wenn der Körper Gewicht verliert, verringert sich sein Volumen und er muss sich in Bezug auf das Element Raum reorganisieren. Deshalb biete ich auch Lösungen zur Verhütung von Hauterschlaffung und Dehnungsstreifen an, die ansonsten bei einem Gewichtsverlust leicht auftreten können.

Meine umfassenden Forschungen auf diesem Gebiet und die Zusammenstellung verschiedener ayurvedischer Anwendungen, Yogastellungen und anderer Körperübungen unterscheiden dieses Buch von anderen Methoden und Büchern zu diesem Thema. Abnehmen sollte bedeuten, dass man sich verjüngt durch die Befreiung von überflüssigen Pfunden, die man als Last mit sich herumschleppt.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert. Im ersten Teil erfahren Sie, wie man sein Gewicht reduziert. Dazu stelle ich Ihnen verschiedene Gesichtspunkte vor, die man beim Abnehmen nach den ayurvedischen Grundprinzipien beachten muss. Außerdem erläutere ich verschiedene Methoden zum Abnehmen, allen voran die 7-Wochen-Diät mit einem ausführlichen Diätplan.

Im zweiten Teil lernen Sie Spezialmaßnahmen für das Abnehmen kennen, die auch ein Abnehmprogramm für stark Übergewichtige umfassen.

Der dritte Teil befasst sich mit allem, was wichtig ist, um Ihr Gewicht zu halten.

Abschließend gebe ich Ihnen im Anhang eine Übersicht über die verschiedenen Eigenschaften von Nahrungsmitteln unter ayurvedischen Gesichtspunkten.

Ich habe alle Schritte in diesem Buch so erklärt, dass man es auch benutzen kann, wenn man keinerlei Vorkenntnisse über Ayurveda besitzt. Überall, wo ayurvedische Begriffe verwendet werden, habe ich diese erläutert. Ich hoffe, dass diese auf uralter ayurvedischer Weisheit beruhende Forschungsarbeit vielen Menschen eine Lösung für ihre Gewichtsprobleme und die damit einhergehenden Beschwerden bietet.

TEIL I

*Abnehmen*