

Mit Ayurveda entspannt Gewicht verlieren und Wohlbefinden steigern

Das neue Jahr ist bereits ein paar Tage alt und die guten Vorsätze für 2023 hoffentlich noch nicht über Bord geworfen. Mit wachsendem Gesundheitsbewusstsein steht für viele Menschen das Loslassen von überschüssigen Pfunden weit oben auf der Liste, neben dem Etablieren von besseren Ernährungsgewohnheiten, mehr Bewegung und mehr Zeit für Freunde und Familie.

Oft scheint das leichter gesagt, als getan, und die mühsam verlorenen Kilos kommen schneller zurück, als einem lieb ist. Die meisten gängigen Methoden zur Gewichtsreduktion setzen auf eine stark reduzierte Kalorienzufuhr, die nicht selten zu Müdigkeit, Kraftlosigkeit und Unwohlsein führt. Übersehen wird dabei, dass eine stark verringerte Nahrungsaufnahme und Fasten den Stoffwechsel zunächst erstmal schwächt, wenn während die-

ser Kuren das Verdauungssystem nicht gleichzeitig gezielt gestärkt wird. Anschließend kann es dann zum Einsetzen des gefürchteten Jo-Jo-Effekts kommen und das Gewicht unter Umständen höher als das Ausgangsgewicht ansteigen.

Ayurveda – Gewichtsprobleme an der Wurzel packen

Der Ayurveda rückt hingegen schon seit Jahrtausenden mit einer Kombination vieler natürlicher Verfahren dem Gewicht zu Leibe, um das individuelle Idealgewicht zu erreichen und zu halten.

Nach ayurvedischer Auffassung sind Gewichtsprobleme nicht nur eine Frage von zu üppiger Nahrungsaufnahme. Denn der individuelle Stoffwechsel, das Agni des Einzelnen, spielt eine bedeutende Rolle. So kann ein langsamer Zellstoffwechsel zu höherem Gewicht bei geringer Nahrungszufuhr führen, ein schneller Grundumsatz umgekehrt zu geringerem Körpergewicht auch bei größeren Nahrungsmengen.

Mitbestimmend sind unter anderem ebenfalls die Zusammenstellung der Mahlzeiten, die individuelle Zusammensetzung der Darmflora, die Menge der im Gewebe angesammelten Stoffwechselrückstände und -gifte (Ama), sowie die Uhrzeiten der Nahrungsaufnahme, Bewegung und Lebensweise.





Mit Ayurveda entspannt Gewicht verlieren und Wohlbefinden steigern

Ist der Stoffwechsel im Gleichgewicht, wird die Nahrung in nützliche Bausteine zerlegt, die gesundes Körpergewebe aufbauen. Bei gestörten Stoffwechselfunktionen sind hingegen unvollständig zerlegte Moleküle die Folge, die sich im ganzen Körper ablagern können. Die Zirkulation ist eingeschränkt, ein grundlegendes Ungleichgewicht baut sich auf. Damit lang anhaltende Erfolge erzielt werden können, muss dieses Ungleichgewicht der Funktionen wieder in seine natürliche Balance gebracht werden.

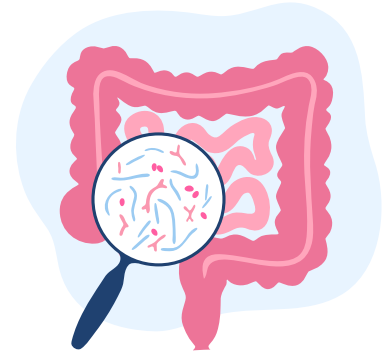
Stoffwechsel umstimmen – Gewicht verlieren



Statt einfach nur zu fasten und später wieder zuzunehmen, empfiehlt sich eine umstimmende Maharishi Ayurveda-Kur, die die Gewichtsreduktion in den Fokus stellt. Bei der klassischen Panchakarma-Detox-Kur wird Ihnen eine köstliche vegetarische Ayurveda-Diät gereicht, die speziell für die Entschlackung und Entgiftung entworfen und gekocht wird. Angenehme und tief entspannende Ayurveda-Behandlungen verbessern die Stärke des Verdauungssystems und den Grundumsatz, so dass die Gewichtsreduktion auf natürliche Weise eintritt. Zusätzlich werden mit ayurvedischen Massagen lange eingelagerte Stoffwechselschlacken Schicht um Schicht gelöst und die Stoffwechsellleistung gesteigert.

Darmflora und Übergewicht

Über 400 Bakterienarten besiedeln den Darm mit einem eigenen Gewicht von circa 2 Kilo. Selbst der Stuhl besteht zu 30-50% aus unterschiedlichen Bakterien und



lässt erahnen, wie groß der Einfluss der Darmflora auf den menschlichen Organismus sein muss. Zu den nützlichsten Baktiereinstämmen zählen unter anderem die Firmicutes-Stämme und die Bacteroidetes, die bei Ungleichgewicht zu zahlreichen gesundheitlichen Störungen, wie Übergewicht, führen können. Dabei passt sich die Darmflora dem Gewicht an, das heißt, bei einer sehr zucker- und fettreichen Ernährung vermehren sich bestimmte Bakterienstämme im Übermaß und sorgen somit für eine gesteigerte Kalorienaufnahme, die wiederum das Übergewicht weiter begünstigen. Allein eine Zunahme der Firmicuten um 20% genügt, um bei gleicher Nahrungsmenge 10% mehr Kalorien aufzunehmen.

Auch zeigen Studien, dass übergewichtige Menschen eine andere Darmflora besitzen als schlanke Menschen, diese sich aber bei Gewichtsverlust neu ausrichtet und sich an die neuen Bedingungen anpasst. Ist die Darmflora nun reich an Firmicuten und arm an Bacteroidetes, werden mehr Kalorien aus dem Darm aufgenommen, die zugeführte Nahrung wird also besser verwertet. Bei sehr schlanken Menschen ist das häufig umgekehrt: Diese können scheinbar Unmengen an Nahrung zu sich nehmen, nehmen aber kein Gramm zu. Doch Vorsicht! Nur weil kein Übergewicht besteht, bedeutet das nicht, dass diese Menschen gesünder sind. Es genügt somit nicht einfach nur Kalorien zu reduzieren, sondern die Ernährung sollte ausgewogen und ballaststoffreich sein, um die Darmflora im Gleichgewicht zu halten.



Mit Ayurveda entspannt Gewicht verlieren und Wohlbefinden steigern

Ayurvedische Tipps zur Gewichtsreduktion



- Beginnen Sie den neuen Tag als Erstes mit einem Glas lauwarmen Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone, sowie einem Teelöffel kaltgeschleuderten Bio-Honig. Dies reinigt Ihren Verdauungskanal, erfrischt, sorgt für eine gute Darmflora und unterstützt die Gewichtsabnahme. Brandneue medizinische Erkenntnisse zeigen, dass die Zusammensetzung unserer Darmflora nicht nur die Stimmung beeinflusst, sondern beispielsweise auch die Sucht nach Süßigkeiten und anderen Genussgiften steuert.
- Trinken Sie tagsüber alle 30 Minuten ein paar Schlucke heißes Wasser, das Sie morgens 10-20 Minuten auf dem Herd köcheln lassen. Dieses heiße Wasser kann in eine Thermoskanne abgefüllt und somit auch unterwegs genossen werden. Dieser regelmäßige Hitze-Impuls im Verdauungstrakt aktiviert den Stoffwechsel aller Körperzellen und erleichtert das Abnehmen. Um die Verdauungssäfte nicht zu verdünnen, trinken Sie bitte eine halbe Stunde vor der Mahlzeit nichts mehr. Je nach Größe der Mahlzeit auch ca. eine bis eineinhalb Stunden nach dem Essen nichts. Wohl aber können Sie während der Mahlzeit in kleinen Schlucken heißes Wasser trinken.
- Trinken Sie mehrmals täglich Gerstenwasser: 1-2 EL Gerste in 1 Liter Wasser für mindestens 20 Minuten köcheln, bis das Wasser sämig ist. Die Gerste nach dem Kochen abseihen, in eine Thermoskanne füllen und das Wasser über den Tag verteilt trinken.
- Essen Sie maximal drei, besser zwei Mahlzeiten pro Tag und vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten. Bei großem Hunger trinken Sie besser ein Glas heißes Wasser, dem Sie ein paar Scheiben Ingwer oder je eine Prise scharfe Gewürze wie schwarzen Pfeffer, Nelken und Kreuzkümmel hinzufügen. Das füllt den Magen und aktiviert gleichzeitig den Stoffwechsel.
- Nehmen Sie Ihre natürlichen Signale wieder bewusster wahr: Achten Sie auf Ihren natürlichen Hunger und vor allem auf den Sättigungspunkt.



- Streichen Sie Zucker und Softdrinks aus Ihrem Speiseplan; reduzieren Sie Getreide und essen Sie stattdessen mehr Gemüse oder im Sommer auch Salate
- Nutzen Sie die stoffwechselaktivierende Kraft scharfer, bitterer und zusammenziehender Gewürze zur Unterstützung der Gewichtsreduktion: schwarzer und langer Pfeffer, Ingwer, Kreuzkümmel, Ajowan, Nelken und Gelbwurz.
- Statt Mittagsschlaf ruhen Sie nur fünf Minuten nach der Mahlzeit und machen Sie einen Spaziergang nach dem Essen.
- Führen Sie täglich Garshan durch: Eine morgendliche Ganzkörper-Trockenmassage mit roseidenen Handschuhen aktiviert die Körperzellen – auch das unterstützt die Gewichtsreduktion.



Mit Ayurveda entspannt Gewicht verlieren und Wohlbefinden steigern

- Regelmäßige [Yoga-Übungen](#) entspannen nicht nur die Seele und machen den Körper geschmeidig, sondern lassen durch die Aktivierung des Magen-Darm-Trakts Pölsterchen schmelzen.
- Ein strammer Spaziergang kurbelt den Stoffwechsel an und kann besonders am Nachmittag die Lebensgeister wieder erwecken.
- Erlernen und praktizieren Sie [Transzendente Meditation](#). Die tiefe Ruhe dabei führt zu einer deutlichen Stressreduktion und lässt Sie weniger nach Alkohol, Süßigkeiten & Co. greifen.
- Nehmen Sie nur eine sehr leichte Abendmahlzeit wie eine [Gemüsesuppe](#) zu sich, je früher, desto besser. Essen Sie nach 18:00 Uhr am besten gar nichts mehr.



- Gehen Sie früh schlafen, spätestens gegen 22:00 Uhr. Dieses ayurvedische Wissen wurde unlängst durch moderne medizinische Forschungen bestätigt: Menschen mit einem nach hinten verschobenen Schlafrhythmus haben es bei identischer Kost deutlich schwerer, Gewicht zu verlieren als Fröhschläfer.
- Legen Sie jede Woche einen regelmäßigen [Flüssigkeitstag](#) mit frischen Säften und Suppen ein.

Entlastungstag

Ein wöchentlicher Entlastungs- oder Flüssigkeitstag wird im Ayurveda grundsätzlich sehr empfohlen. Vor allem Menschen mit einer Pitta- und Kapha-Dominanz profitieren davon. Für Menschen mit einer Vata-Betonung ist dieser Flüssigkeitstag nur ratsam, wenn sie sich dabei stabil und in sich ruhend fühlen.

In Zeiten wie Weihnachten, Ostern oder während anderer Festlichkeiten, wenn viel und fett gegessen wird, Alkohol genossen wird und die Bewegung zu kurz kommt, ist ein Entlastungstag sehr ausgleichend. Sie beugen damit aktiv und klug einer Überlastung des Körpers vor. Zu viel Nahrung und dann auch noch spät am Tag aufgenommen, kann der Körper nicht mehr vollständig verdauen. Zurück bleiben Stoffwechsellrückstände, im Ayurveda Ama genannt.

Ama verstopft die feinen Körper-Kanälchen (Srotas) und kann zu vielen Krankheiten führen. Deshalb empfiehlt der Ayurveda, regelmäßige Entlastungstage einzulegen. Wer zeitlebens einmal in der Woche nur Flüssiges zu sich nimmt, lebt den klassischen Texten zufolge viele Jahre länger bei voller Gesundheit.

Für Menschen mit einem Überschuss an Kapha ist diese wöchentliche Routine besonders wichtig. Auch Menschen mit einer Pitta-Dominanz, die gerne mehr essen, als ihnen gut tut, profitieren sehr davon.





Mit Ayurveda entspannt Gewicht verlieren und Wohlbefinden steigern

Kuren und genießen

Für eine Umstimmung in kurzer Zeit ist eine Panchakarma-Kur ideal. Auch bei ein paar Pfunden zu viel müssen Sie dabei keine strenge Diät halten. Stattdessen erleben Sie die gesamte Vielfalt der köstlichen Ayurveda-Küche. Das Übergewicht verursachende Ungleichgewicht des Stoffwechsels wird mit den vom Arzt individuell verordneten Maharishi-Ayurveda-Anwendungen und -Therapien dabei wieder in seine natürliche Balance gebracht. Die beim Abschlussgespräch empfohlenen Kräutermischungen und die individuellen Ernährungs- und Verhaltenstipps können den Erfolg auch über die Kur hinaus steigern und so zu einem nachhaltigen Erfolg führen.



Erleben Sie in Bad Ems eine authentische Panchakarma-Kur unter ärztlicher Begleitung und mit speziell ausgebildeten, einfühlsamen Therapeuten ohne weite An- und Abreise. Hier, im Herzen Deutschlands, liegt Europas führende Privatklinik für Ayurveda.

Weiterführende Informationen finden Sie [hier](#).

