

# Zusammenfassung

## Gesund Abnehmen mit Ayurveda

### Grundlegende Aspekte der Gewichtsreduktion im Ayurveda:

Ayurveda ist eine Erfahrungswissenschaft, die sich an der Individualität des Menschen ausrichtet. Dies gilt auch für den Prozess des Abnehmens.

So werden Menschen, die einen eher kräftigen Körperbau aufweisen bzw. aus ayurvedischer Sicht eher eine Kapha Dominanz aufweisen (dies zeigt sich unter anderem an einem breiteren Schultergürtel bzw. stärker ausgeprägten und ebenfalls breiteren Hüften), grundsätzlich dem heutigen Schönheitsideal zumeist nicht entsprechen können - und letztendlich macht dies aus ayurvedischer Sicht auch keinen Sinn.

Jedoch auch schon die klassischen Ayurveda Autoren empfehlen ein „normales“ Körpergewicht aufrecht zu erhalten. Was normal ist, ist jedoch individuell verschieden und orientiert sich unter anderem auch an der persönlichen Grundkonstitution.

Ein weiterer Aspekt, der im Ayurveda bei der Gewichtsreduktion mit berücksichtigt wird, ist der Zustand bzw. die Qualität und Quantität der verschiedenen Körpergewebe (sanskrit: dhatu).

Die nachfolgenden Informationen stellen einen kurzen Überblick über mögliche Maßnahmen im Ayurveda bei der Gewichtsreduktion dar. Sie sind nicht wissenschaftlich belegt. Sollte der Wunsch des Abnehmens bestehen empfehlen wir einen Fachmann aufzusuchen der ein Behandlungskonzept ausarbeitet, das sich an Ihren persönlichen körperlichen Voraussetzungen orientiert und Ihre persönliche Lebenssituation bzw. Lebensumstände mit berücksichtigt.

# Zusammenfassung

## Gesund Abnehmen mit Ayurveda

### Ayurveda Empfehlungen zur Gewichtsreduktion:

Nehmen sie drei Hauptmahlzeiten zu sich. Zwischen den einzelnen Mahlzeiten sollten ca. 4 Stunden liegen.

Vermeiden sich Zwischenmahlzeiten.

Insbesondere das Abendessen sollte möglichst leicht verdaulich sein.

Bewegen sie sich, machen sie Sport, entsprechend ihrer Konstitution

Nehmen sie frische, unbehandelte Nahrungsmittel zu sich, die vor allem „sattvische“ Qualität inne hat. Vermeiden sie stark industriell verarbeitete Nahrung bzw. Fastfood.

Trinken sie vor den Mahlzeiten keine größeren Mengen an gekühlten Getränken.

Trinken sie auch nach den Mahlzeiten keine größeren Mengen an gekühlten Getränken.

Essen sie leicht verdauliche Speisen.

Verzichten sie oder reduzieren sie die Einnahme schwer verdaulicher Speisen, wie zum Beispiel Hartkäse, Vollfettkäse, kalte Milch, größere Mengen an Fleisch und ähnlichem

# Zusammenfassung

## Gesund Abnehmen mit Ayurveda

### Teezubereitungen und Getränke, die die Verdauungsaktivität anregen:

Ca 20 – 30 ml frische Ingwersaft

Teezubereitung 1: ca. 3-4 Scheiben frischen Ingwer mit 150 ml Wasser aufgießen und ca. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Evt. einen Teelöffel Honig kurz vor dem Trinken mit begeben (nicht mitkochen lassen)

1 Scheibe frischen Ingwer, 2-3 Pfefferkörner, 1 Pippalischote, ½ TL Kreuzkümmel, eine Prise Zimt oder ein Stück Zimtstange und eine Nelke.

Das Ganze in ca. 600 ml Wasser kochendem Wasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Vorsicht: bei der Einnahme von Ingwer und scharfen Gewürzen können evt. Nebenwirkungen auftreten. Bei der Einnahme über einen längeren Zeitraum und höheren Dosierungen, sollten sie sich im Zweifelsfall beraten lassen.

Die Getränke haben die stärkste Wirkung, wenn sie nüchtern eingenommen werden oder ca. ½ Stunde vor den Mahlzeiten getrunken werden.

# Zusammenfassung Gesund Abnehmen mit Ayurveda

Die vier Therapieformen die von den klassischen Ayurveda Autoren im Prozess des Abnehmens empfohlen werden:

- 1) Langhana Anwendungen - die leicht machenden Anwendungen
- 2) Rukshana Anwendungen - die austrocknenden Therapieverfahren
- 3) Swedana Anwendungen - die wärmen bzw. schweißtreibenden Therapien
- 4) Lekhana Anwendungen - die „auskratzenden“ Therapien

Der Prozess der Gewichtsreduktion wird schon von den Klassikern als durchaus schwierig beschrieben – daher sollten möglichst viele der aufgeführten Therapieverfahren zur Anwendung kommen.