

# Vinod Verma

## Abnehmen und schlank bleiben mit Ayurveda

Leseprobe

[Abnehmen und schlank bleiben mit Ayurveda](#)

von [Vinod Verma](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6986>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## ***Wie man die Methoden bei speziellen Problemen kombiniert***

In Teil I des Buches habe ich Sie mit dem allgemeinen ayurvedischen Wissen zum Thema Abnehmen vertraut gemacht. Ich empfehle Ihnen, alle diese Aspekte genau zu studieren, um sie auch praktisch anwenden zu können. Einige der Methoden ergänzen sich und einige müssen grundsätzlich beachtet werden. So sollten Sie beispielsweise über alle Faktoren Bescheid wissen, die eine Gewichtszunahme begünstigen und alles daransetzen, sie zu meiden. Andererseits brauchen vielleicht nicht alle von Ihnen die speziellen Präparate zum Abnehmen. Menschen mit sehr starkem Übergewicht (Fettleibigkeit) brauchen dagegen wahrscheinlich sowohl die Diät als auch die Präparate. Um mit Hilfe der in diesem Buch vermittelten Informationen optimale Ergebnisse zu erzielen, müssen Sie lernen, bestimmte Methoden je nach Bedarf und Situation sorgfältig und diszipliniert anzuwenden.

In diesem Kapitel möchte ich Sie mit den Möglichkeiten vertraut machen, verschiedene Methoden zur Gewichtsreduktion zu kombinieren, um spezifische Wirkungen zu erreichen. Auf diese Weise können Sie gezielter an bestimmten Körperpartien abnehmen. Es ist wichtig, die in diesem Buch vermittelte ayurvedische Weisheit ganzheitlich zu nutzen, damit nicht nur Ihre Waage das richtige Gewicht anzeigt, sondern Ihre Figur wohlgeformt und gut proportioniert ist. Manchmal stellen Sie vielleicht fest, dass Sie, obwohl Sie nicht mehr Pfunde als üblich auf die Waage bringen, an bestimmten Körperpartien dicker aussehen als vorher. Meistens ist der Bauch davon betroffen. Außerdem bilden sich durch das Übergewicht manchmal Fettansammlungen in Form von

kleinen Knötchen unter der Haut. Es ist sehr wichtig, diese Fettdepots loszuwerden, denn sie können den Energiefluss blockieren und eine Reihe von Beschwerden und Funktionsstörungen verursachen.

### *Abnehmen am Bauch*

Das Problem übermäßiger Fettansammlung am Bauch betrifft sowohl Frauen als auch Männer überall auf der Welt. Männer bekommen meistens einen Kugelbauch, während Frauen gewöhnlich zwei »Speckröllchen« am Ober- und Unterbauch entwickeln. Ich habe schon von vielen Menschen interessante Erklärungen für ihren Bauchspeck zu hören bekommen. In Deutschland bezeichnet man den Kugelbauch bei Männern meistens als »Bierbauch«. Einer meiner Freunde nannte seinen Bauch »Computer-Bauch«, um auszudrücken, dass er ihn auf das tägliche, stundenlange Sitzen am Computer zurückführt. Die meisten Frauen erklären sich ihre Speckröllchen mit der Geburt ihrer Kinder. Welche Erklärung Sie für Ihren Bauch auch haben, mir geht es vor allem darum, Ihnen zu zeigen, wie Sie Ihren Körper mit effektiven Methoden formen und eine wohlproportionierte Figur erlangen können. Das Bier, der Computer oder die Geburten tragen aufgrund eines damit verbundenen unausgewogenen Lebensstils und einer unangepassten Ernährungsweise zur Fettansammlung am Bauch bei. Bier kann zu einem Vata-Ungleichgewicht im Unterbauch führen und Blähungen verursachen. Doch das Bier ist nicht allein für den Kugelbauch verantwortlich - die Brezeln, die man dazu isst, schon eher. Gewöhnlich trinkt man Bier zu einem kalten Abendessen mit viel Wurst und Käse und bleibt danach lange am Tisch sitzen, anstatt einen Spaziergang zu machen. Dadurch bekommt man den Bierbauch. Falls Sie nicht auf Ihr Bier ver-

zichten wollen, sollten Sie Folgendes beachten, um keinen Bierbauch zu bekommen:

- Trinken Sie nur eine sehr kleine Menge oder besser gar kein Bier zum Abendessen. Trinken Sie es stattdessen eine Stunde nach dem Essen. Es ist auch nicht empfehlenswert, alkoholhaltige Getränke direkt vor dem Abendessen zu trinken, wenn der Magen noch leer ist. Wollen Sie unbedingt Bier vor dem Essen trinken, sollten Sie das eine Stunde vorher tun und einen ganz leichten Snack dazu nehmen (nichts Schweres aus Weizen oder anderem Getreide). Sie können beispielsweise ein paar Nüsse dazu essen (allerdings nur eine ganz kleine Menge). Doch ich empfehle diese Methode nicht als erste Wahl. Es ist auf jeden Fall am besten, weder Bier noch andere alkoholhaltige Getränke vor dem Abendessen zu trinken.
- Essen Sie abends eine Gemüse- oder Hühnersuppe und einen Salat. Essen Sie kein Brot dazu (wenn Sie etwas »Handfestes« brauchen, können Sie Pellkartoffeln essen). Das Abendessen kann auch aus einer Gemüseplatte mit etwas Käse oder Hühnerfleisch bestehen. Käse und Fleisch sollten nicht zusammen verzehrt werden. Essen Sie abends kein anderes Fleisch als das vom Huhn. Dünsten Sie Ihre Speisen mit sehr wenig Olivenöl, verwenden Sie keine Butter und kein Ghee. Das wichtigste Ziel ist hier die Einschränkung des Fettverbrauchs im Allgemeinen und die Minimierung des Verbrauchs an tierischem Fett im Besonderen.
- Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten mit reichlich Ingwer, Pfeffer, Ajwain und Kumin zu. Diese Gewürze helfen, das durch Bierkonsum verursachte Vata-Ungleichgewicht zu beseitigen und Blähungen zu vermeiden.
- Essen Sie mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen zu Abend und bleiben Sie nach dem Essen nicht lange sitzen. Machen Sie einen Spaziergang (mindestens 15 Minuten, besser eine halbe Stunde).

- Machen Sie die Yogaübungen für den Bauch und die Taillengegend (siehe S. 82 ff. und S. 90ff.).

Alle, die durch langes Sitzen am Schreibtisch im Bauchbereich zunehmen, sollten Folgendes beachten:

- Unterbrechen Sie die Schreibtischarbeit ab und zu und machen Sie ein paar Dehnübungen. Falls Sie es sich zeitlich nicht leisten können, aufzustehen, sollten Sie sich angewöhnen, im Sitzen immer wieder Bewegungen mit den Füßen und der Taille zu machen: Strecken Sie die Arme mit gefalteten Händen aus und machen Sie kreisförmige Bewegungen. Falten Sie die Hände hinter dem Nacken (die Hände sollten den Kopf nicht berühren) und drehen Sie sich in dieser Haltung aus der Taille zuerst ganz nach links und dann ganz nach rechts.
- Reduzieren Sie die Aufnahme von tierischen Fetten (Fleisch, Wurst, Butter, Ghee, Milch, Käse ...). Sie sollten allerdings nicht völlig darauf verzichten, da ein Mangel an tierischen Fetten zu einem Vata-Ungleichgewicht führt. Denken Sie jedoch daran, dass man durch ein Übermaß an tierischen Fetten besonders schnell im Bauchbereich zunimmt.
- Schaffen Sie einen Ausgleich zu Ihrer sitzenden Tätigkeit, indem Sie nach dem Abendessen spazieren gehen. Manche Menschen entwickeln aufgrund ihrer sitzenden Tätigkeit ein *Kapha-Vikriti* und werden träge. Wenn sie dann abends von der Arbeit nach Hause kommen, sitzen sie wieder hauptsächlich auf dem Sofa. Versuchen Sie, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Sorgen Sie also für ausreichend Bewegung und schaffen Sie mit verschiedenen Aktivitäten und langen Spaziergängen einen Ausgleich zu Ihrer Arbeitssituation.

Die Bildung von Fettknötchen an den Oberschenkeln oder anderen Körperteilen stellt in manchen Fällen von Übergewicht ein weiteres Problem dar. Dagegen sollte man sofort etwas tun, denn diese Fettdepots blockieren die Energiekanäle des Körpers und

verursachen dadurch unterschiedliche Beschwerden. Folgendermaßen können Sie diese Fettknötchen bekämpfen:

- Seien Sie sehr diszipliniert in Bezug auf Ihre Mahlzeiten und halten Sie sich an den Diätplan der 7-Wochen-Diät.
- Es ist wichtig, zusätzlich zur Diät die Yogaübungen zu machen und morgens und abends spazieren zu gehen. Ich empfehle, die Yogaübung *Surya Namaskar* (siehe S. 128) zwölfmal täglich zu machen.
- Nehmen Sie regelmäßig ein Bad mit ätherischen Ölen. Bleiben Sie in der Wanne, bis Sie anfangen zu schwitzen.
- Die Anwendung feuchter Hitze begünstigt die Auflösung von Fettknötchen unter der Haut. Dazu tauchen Sie Handtücher in heißes Wasser, dem Sie eine Mischung schmerzlindernder ätherischer Öle beigefügt haben, wringen sie gut aus und wickeln sie um die betroffenen Bereiche.
- Halten Sie sich mindestens einen Monat lang streng an dieses Programm, bis die Fettknötchen verschwunden sind. Achten Sie dann sorgfältig auf Ihre Ernährung und bewegen Sie sich ausreichend, um zu verhindern, dass dieses Problem erneut auftritt.



Vinod Verma

[Abnehmen und schlank bleiben mit Ayurveda](#)

Wunschgewicht und jugendliche Ausstrahlung mit den Ratschlägen der `First Lady of Ayurveda`

125 Seiten, geb.  
erschienen 2005



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)