Der Frühling ist nach Ayurveda eine ideale Jahreszeit, um abzunehmen. «Wer abnehmen will, muss Lebensmittel zu sich nehmen, die bitter, herb und scharf sind», sagt die Ayurveda-Spezialistin Astrid Fassbind.

Jürg Lendenmann

Abnehmen

Natürlich, mit Ayurveda

Bild: Mario Rabensteiner, A-Imst

Astrid Fabienna Fassbind ist diplomierte Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und ausgebildet in Ayurveda-Medizin (SAM).

Bild: © Kasia Bialasiewicz, Fotolia.com

Schlank werden ist zwar das ganze Jahr über möglich, doch Körper und Geist tun sich damit nicht immer gleich leicht. «Das Abnehmen hat seine Jahreszeiten», sagt Ayurveda-Spezialistin Astrid Fabienna Fassbind. «Der Frühling und der Herbst sind für das Abbauen von Übergewicht ideal. Denn die vorwiegend feuchten Übergangsmonate gehören zur Kapha-Phase, die Kraft schenkt.» Im Winter bringe ein Versuch, überzählige Pfunde loszuwerden, kaum den erwünschten Erfolg, weil der Körper in der kalten Jahreszeit nach wärmender, gekochter, gehaltvoller Nahrung verlange. Und der Sommer sei zum Abnehmen ungünstig, da Pitta vorherrsche und die Energie zum Durchhalten fehle.

Keine Radikalkuren

Von Nulldiäten rät die Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin ab: «Völliger Verzicht auf Nahrung setzt eingelagerte Schlacken zu schnell frei. Ausserdem reduziert das Fasten die Verdauungskraft so sehr, dass der Körper die Stoffwechselschlacken nicht mehr abtransportieren kann.» Auch von Formula-Diäten hält Astrid Fassbind nicht viel: «Denn bei der Ernährungsumstellung muss mit solchen Produkten kein neues Einkaufs-, Koch- und Essverhalten eingeübt werden: Die anschliessende Gewichtszunahme ist programmiert.» Auch gelte es, sich vor dem Abnehmen Ziele zu setzen, die erreicht werden könnten, ohne der Gesundheit zu schaden. Fassbind: «Als Richtlinie für den Gewichtsverlust gilt ein Kilogramm pro Woche.»

Ideal: bitter, herb und scharf

Wie der Körper, setzen sich auch die Nahrungsmittel aus einzelnen der fünf Elemente (Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde) zusammen. Fassbind: «Wer abnehmen will, muss energetisch Luft- und Feuerelemente stärken. Anders ausgedrückt: Lebensmittel zu sich nehmen, die bitter, herb und scharf sind. Sie wirken abbauend und sind daher für das Abnehmen ideal. Scharfes aktiviert die Verdauung, bittere und herbe Lebensmittel reduzieren den Speichelfluss und stoppen so den Hunger.»

Beispiele für herbe, bittere und scharfe Nahrungsmittel:
Herb (Elemente: Luft + Erde): Buchweizen, Maismehl, Amaranth, Hibiskus, Himbeerblätter, Brennnessel, Rhabarber, Quitte, Schlehe, Salbei und Honig. Spinat, Erbsen, Linsen, Koriander, Sellerie.
Bitter (Luft + Äther): Koriandersamen, Bockshornkleesamen, Zimt, Kardamom, Kurkuma (Gelbwurz) und Kümmel; Artischocke, Chicorée, Endiviensalat, Brunnenkresse, Löwenzahnblätter, Rhabarber.
Scharf (Luft + Feuer): Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, schwarzer Pfeffer, langer Pfeffer *(Piper longum)*, Asafötida (Teufelsdreck), Pfefferminzblätter, Nelke.
«Mit der Nahrung verändert sich der energetische Anteil der Elemente im Körper und damit ändert sich auch die Konstitution», sagt Astrid Fassbind. «Übergewichtige besitzen einen höheren Energieanteil des Erd- und Wasserelementes, denn ihr Körper enthält mehr Masse.» Gegenteilige Eigenschaften reduzieren das Kapha-Dosha (Erde + Wasser): Zum Abnehmen eignen sich daher alle gekochten, warmen, leicht, fettarm und trocken zubereiteten Mahlzeiten, die herb, bitter und scharf gewürzt sind, sowie heisse Getränke.

Hohe Qualität zahlt sich aus

«Wer sein Gewicht verringern möchte, braucht eine doppelt so starke Verdauung», sagt Fassbind, «denn Mahlzeiten, Fettdepots und Stoffwechselschlacken wollen verarbeitet werden.» Ayurveda teilt Nahrungsmittel in drei Qualitätsstufen (Gunas) ein: **Sattva** (höchste Qualität), **Raja** und **Tamas** (niedrigste Qualität). Ideal zum Abnehmen seien sattvische Lebensmittel. 60 bis 80 Prozent unserer Nahrung sollten aus dieser Nahrung bestehen, die den Körper versorgt, ohne ihn zu belasten. «Gesunde Kost wirkt positiv auf den Körper. Sie sorgt für eine vollständige Verdauung und einen leistungsfähigen Stoffwechsel.» **Sattvische Nahrungsmittel** sind naturbelassen, von Schadstoffen unbelastet und frisch. Beispiele von sattvischen Lebensmitteln sind: Gemüse, Hülsenfrüchte, Salate, einheimisches Obst, unbehandelte Trockenfrüchte, frisch gepresste Gemüse- und Obstsäfte, Rohmilch, Butter und Ghee (selbst zubereitete geklärte Butter), Getreide, Reis, Gewürze, frische Kräuter, Nüsse und Samen.
Rajas, die zweite Qualitätsstufe, umfasst saure, scharfe und anregende Kost, deren Auftrieb nur dem lethargischen Kapha-Typen guttue. Zu den rajasischen Lebensmitteln gehören Buttermilch, Frischkäse, Joghurt, Kefir, Molke, Quark, süsssaure Früchte, sauer Eingelegtes und Essig, alle scharfen Gewürze, Wein, Sekt, Bier, Schwarztee, Kaffee, Hefe und Brot. Maximal 30 Prozent der täglichen Nahrung sollten rajasisch sein.

Zum Abnehmen ungeeignete Lebensmittel

Lebensmittel der geringsten Qualitätsstufe **Tamas** sind zum Abnehmen nicht geeignet. Dazu gehören industriell hergestellte Fertigprodukte mit Konservierungsmitteln, Light-Produkte, Süssigkeiten, Schimmelkäse, Hartkäse, alles Ölige und Fette, Gebratenes, Gegrilltes und Geräuchertes. Ebenso fettes, rotes Fleisch, sämtliche Schweinefleischprodukte wie Wurst, Aufschnitt und Schinken.

Ayurveda kennt keine Verbote

«Alles muss Platz haben, aber das mit Mass», sagt Astrid Fassbind. Ayurveda kenne keine Verbote. Gilt dies auch für Fast Food? «Ja», meint sie. «Wer hat nicht Lust, einmal in den McDonald's zu gehen und eine Portion Pommes-frites mit viel Salz zu essen?» Das Bedürfnis, Salziges zu essen, hätte einen ganz bestimmten Grund: «Salz reduziert den Stress.»

Weiterführendes:
Astrid Fabienna Fassbind: «Das Ayurveda-Praxishandbuch für dein Wohlfühlgewicht». 2. Auflage, Eidis Verlag St. Gallen, ISBN 978-3-9523710-2-2

Gewürzmischung zum Abnehmen

Je 3 EL Fenchel-, Anis- und Kardamomsamen gut mischen und in einer Dose aufbewahren. Nach dem Mittag- und Abendessen einen halben Teelöffel der Mischung gut zerkauen. Über den Verdauungstrakt werden Hormone freigesetzt, die den Fettabbau fördern. Die Mischung hilft beim Verdauen, schenkt frischen Atem und schützt vor Gelüsten nach Süssem.