

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



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



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 Feuer-elemente 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.»