

DER WEG AUS DER BULIMIE

und wie Ayurveda dabei helfen kann

Mit einem praktischen Angebot
von Sandra Witzemann



www.sandra-witzemann.at



Dieser Text entstand als Diplomarbeit zur Erlangung des Titels
„Diplomierte Ayurveda-Wohlfühlpraktikerin“ an der Ayurveda Schule „Kremstal“
Betreuung: Dipl.-Päd. Ingrun Fürnsinn, www.ayurveda-schule.at
Dornbirn, am 14. November 2021

Über die Autorin:

Sandra Witzemann, geb. 1978, Mutter einer Tochter
Ayurveda-Wohlfühlpraktikerin seit 2021
Yogalehrerin und Wanderführerin seit 2016
Ergänzende Ausbildungen in: Erlebnispädagogik,
Kinesiologie und Naturtherapie



Früher habe ich als selbständige Bilanzbuchhalterin meinen Lebensunterhalt verdient. Nun bin ich Yogalehrerin, Wanderführerin mit meiner Hündin Machika und Ayurveda-Wohlfühlpraktikerin aus tiefster Überzeugung. Für mich bedeuten ayurvedische Behandlungsformen nicht nur Beruf, sondern Leidenschaft. Durchlässigkeit, Präsenz, Liebe, Absichtslosigkeit, Wertschätzung und Achtsamkeit sind dabei meine wichtigsten Begleiter.

Mit Yoga gehe ich täglich den Weg zu mir selbst und zu meinem Wohlbefinden, besonders in der Natur spüre ich die Kraft und Einfachheit des Lebens als großes Glück.

Meine sehr stark ausgeprägte Bulimie habe ich hinter mir gelassen. Anstatt tagtäglich von Gedanken rund ums Essen, Gewichtskontrollen, Minderwertigkeitsgefühlen, Schamgefühlen und Fressanfällen beherrscht zu werden, gelingt es mir immer mehr meine Träume zu leben.

Im Juni 2019 habe ich mir meinen Lebenstraum erfüllt und bin mit meiner Hündin Machika acht Monate zu Fuß quer durch Europa gewandert. Nur mit meinem Herzen als Kompass.

Während meiner Bulimie hätte ich mir nichts sehnlicher gewünscht, als Unterstützung von einem Menschen, der diesen Teufelskreis selbst durchlebt hat und weiß, was es bedeutet mit einer Essstörung zu leben. Einem Menschen, dem klar ist, dass Willenskraft allein nicht auf Dauer heilend wirkt.

Jetzt geht ein weiterer Wunsch in Erfüllung und ich darf Menschen auf ihrem Weg in ein glückliches, selbstbestimmtes Leben, frei von Zwang begleiten.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Teil 1 – Warum gerät ein Mensch in Abhängigkeit	7
Kapitel 1: Süchte und Zwänge	7
Kapitel 2: Die Droge als Lebensinhalt	8
Kapitel 3: Das körpereigene Belohnungssystem	8
Kapitel 4: Zucker und Fett können süchtig machen	9
Kapitel 5: Darmbakterien und ihre Kommandos	11
Kapitel 6: Strategie und Raubbau der Lebensmittelindustrie	12
Teil 2 – Süchtig nach Essen	14
Kapitel 7: Beschreibung der einzelnen Essstörungen	14
Kapitel 8: Bulimie und Fresssucht als Verhaltensstörung	17
Kapitel 9: Wer leidet an Essstörungen?	20
Kapitel 10: Woran erkenne ich, ob ich unter einer Essstörung leide?	21
Kapitel 11: Auswirkungen von Essstörungen	21
Teil 3 – Ayurveda und Körperentgiftung	23
Kapitel 12: Ursprung und Bedeutung	23
Kapitel 13: Die 5 Elemente	23
Kapitel 14: Die 3 Doshas	24
Kapitel 15: Selbsttest zur Konstitutionsbestimmung	28
Kapitel 16: Ausgleich der Doshas	30
Kapitel 17: Nahrung als Medizin	31
Kapitel 18: Die Geschmacksrichtung „Süß“	33
Kapitel 19: Zwischenmahlzeiten	34
Kapitel 20: AMA – Gifte	34
Teil 4 – Verbreiteter westlicher Therapieansatz für Menschen mit Essstörungen ...	36

Teil 5 – Mein Therapieansatz unter Miteinbeziehung ayurvedischer Ansätze	
für Menschen mit Bulimie	37
Kapitel 21: Ayurvedische Ernährungsempfehlungen	37
Kapitel 22: Die Suche nach dem Glück an der richtigen Stelle	39
Kapitel 23: Meditation	40
Kapitel 24: Atmen	45
Kapitel 25: Yoga	47
Kapitel 26: Ausreichend Schlaf und genügend Ausruhezeiten	51
Kapitel 27: Körper wahrnehmen und Signale erkennen	52
Kapitel 28: Dankbarkeit	54
Kapitel 29: Kleine Ziele setzen	55
Kapitel 30: Mein Angebot: Gehen in der Natur – ein 5-Wochen-Programm	
in fremder Umgebung	55
Schlussworte	59
Anhang	60
Literaturverzeichnis	65

Einleitung

Nach Abschluss meiner Prüfung zu Ayurveda-Wohlfühlpraktikerin durfte ich ein freies Thema für meine Diplomarbeit wählen.

Da ich selbst lange Zeit massiv an einer Essstörung gelitten und tatsächlich den Weg aus diesem Teufelskreis gefunden habe, war die Entscheidung für die Auswahl des Themas meiner Diplomarbeit klar.

Als ich im Alter von 15 Jahren ca. 1 Jahr lang magersüchtig gewesen war und nur noch 33 Kilo gewogen hatte, folgten nach Androhung von Zwangsernährung, im Anschluss über 25 Jahre Bulimie.

Ich selbst hätte mir in jener Zeit nichts sehnlicher gewünscht, als Unterstützung von einem Menschen, einem Therapeuten, der diesen Teufelskreis selbst durchlebt hat und weiß, was es bedeutet mit einer Essstörung zu leben. Damals gab es noch kein Internet, so wie heute und ich wünschte mir nichts mehr, als einen Menschen, der sich des Ausmaßes dieser Qual bewusst ist. Wie groß dieser Zwang ist und dass mit Willenskraft allein nicht auf Dauer Heilung geschehen kann. Was es heißt, nachts noch die Tankstellen nach Essen zu plündern, die gerade gekauften Lebensmitteln nicht mal bis nach Hause zu bringen, sondern sie schon auf dem Heimweg alle verschlungen zu haben, um dann sofort wieder neuerlich den Einkaufsladen zu stürmen. Die Einkaufsläden so abzuwechseln, dass es ja niemandem auffallen könnte, welche enormen Mengen an Lebensmitteln eingekauft werden, um sie anschließend wieder zu kotzen. Der tägliche und nächtliche Gang zum Kühlschrank begleitet von Schuldgefühlen. In große finanzielle Schwierigkeiten zu geraten, weil wirklich Unsummen von Lebensmitteln gekauft werden müssen. Wie schrecklich es ist, sich morgens beschämt und verzweifelt im Spiegel zu sehen und es schon wieder nicht geschafft zu haben, nicht zu kotzen. Ständig alles zu verheimlichen und immer wieder heimlich aufs WC zu rennen und zu hoffen, dass es ja niemand anderer mitbekommt.

Wenn keine anderen Gedanken mehr im Leben Platz haben und Du fast ausschließlich von Deinen Gedanken rund um Einkaufen, Fressen und Kotzen beherrscht wirst.

Mein Leben war lange Zeit sehr stark beeinträchtigt, mein Körpergefühl verloren gegangen und mein Selbstwert so gut wie gar nicht mehr vorhanden.

Alle Bemühungen, die ich unternahm, auch die Psychotherapie blieben erfolglos und ich fühlte mich dem Teufelskreis hilflos ausgesetzt.

Ein Monat Auszeit auf dem Jakobsweg und das **Wandern in der Natur** brachte mir dann die große Wende und gab mir so viel Kraft, dass ich anschließend weitere Schritte in Richtung Heilung setzen konnte.

So kam ich zur Kinesiologie, erlernte ein Musikinstrument, welches mir riesige Freude machte, kam zum Atmen, machte Körperübungen, Wahrnehmungsübungen, Achtsamkeitsübungen und besuchte Kurse und Ausbildungen in Naturtherapie und Erlebnispädagogik sowie in der Kinesiologie. Die Fressanfälle wurden mit der Zeit immer weniger, aber waren doch noch vorhanden.

Schlussendlich war es dann ein riesengroßes Geschenk **Yoga** und **Ayurveda** kennen zu lernen und zu leben. Diese Eckpfeiler haben mich stark geprägt und mir auf dem Weg aus der Essstörung geholfen.

Meine jahrzehntelange Recherche und Erfahrung auf der Suche nach dem Weg aus dem Zwang der Bulimie, möchte ich mit dieser Diplomarbeit gerne mit Menschen teilen, die noch im Teufelskreis der Bulimie gefangen sind und vielleicht schon ergebnislos stationäre Aufenthalte oder langjährige Therapien besucht haben.

Da dieses Thema ein sehr persönliches ist, werde ich in meiner Diplomarbeit mit der vertrauten Anrede Du fortfahren. An dieser Stelle möchte ich auch darauf hinweisen, dass die Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll und ich aus Gründen der besseren Lesbarkeit in meiner Diplomarbeit die Sprachform des generischen Maskulinums angewendet habe.

Ich hoffe, ich kann Dich als betroffenen Menschen motivieren und Dir eine Stütze sein, auf dem Weg in ein glückliches selbstbestimmtes Leben, frei von Zwängen und auch Deinen Angehörigen wieder Hoffnung schenken.

Meine sehr stark ausgeprägte Bulimie habe ich hinter mir gelassen. Die wichtigsten zehn Schritte, die mich zu einem Leben in absoluter Freiheit geführt haben, anstatt tagtäglich von Gedanken rund ums Essen, Gewichtskontrollen, Minderwertigkeitsgefühlen, Schamgefühlen und Fressanfällen beherrscht zu werden, biete ich als meinen Therapieansatz in Teil 5 dieser Arbeit an. Ich bin mir sicher, dass unter diesen 10 Schritten mindestens einer ist, den Du schon jetzt alleine gehen kannst und begleite Dich gerne bei den weiteren, die Du gehen möchtest.

Teil 1 – Warum gerät der Mensch in Abhängigkeit

Kapitel 1: Süchte und Zwänge

Ein großes Gesundheitsproblem der heutigen Zeit resultiert wohl aus Abhängigkeiten, Zwängen, Süchten und deren Folgen. Es gibt viele, viele verschiedene Süchte wie z.B. Kontrollsucht, Arbeitssucht, Ordnungssucht, Sportsucht, Pornosucht, Helfersucht, Medikamentensucht, Spielsucht, Sucht nach einem anderen Menschen (ich brauche den anderen um zu leben), Schokoladensucht, Sexsucht usw.. Die Liste ist sehr lang. Dr. Reinhard Haller unterscheidet in einem Vortrag zwischen gefährlichen und ungefährlichen Süchten. Ungefährliche Süchte sind lt. Haller jene, bei denen man sich den Rauschzustand selbst erarbeiten muss, wie ein Derwisch durch intensives Tanzen oder eine Sportsucht.¹ Wenn ich nur eine Tablette schlucken muss, oder Schokolade essen muss, ist die Sucht im Gegensatz dazu viel potenter, da sie reflexartig passiert.

Aus ayurvedischer Sicht ist der Mangel an Lebensfreude die Hauptursache aller Abhängigkeiten. Und daher ist aus Sicht des Ayurveda, die Abhängigkeit auch nicht mit Forschen in der Vergangenheit, mit Ursachensuche und endlosen traurigen Gesprächen mit dem Ziel irgendwas zu finden, wo man dann sagen kann, dies war der Auslöser, aufzulösen. Auch nicht durch Disziplin und Willenskraft wird der Weg in die Freiheit gelingen. Falls es dann doch mal gelingt, nur für kurze Zeit! Oft wird die westliche Therapie auf Angst und Verzweiflung begründet und ewig lange Ursachenforschung betrieben. Im Ayurveda geht es vielmehr darum

wahre Lebensfreude zu finden und ins Leben zu bringen.

„Wie der von C.G. Jung beeinflusste Psychologe Robert Johnson in seinem ausgezeichneten Buch Ecstasy schreibt, ist Sucht nichts anderes als ein minderwertiger Ersatz für das Erlebnis wahrer Freude.“²

Süchtige Menschen waren meistens auf der Suche nach etwas Wunderbarem oder sogar auf der Suche nach einem magischen Zustand und haben leider einfach nur am falschen Ort gesucht.³ Kein Wunder, in unserer Zeit wo materieller Überfluss Standard ist und unsere Spiritualität und der Zustand wahren inneres Glücks verloren gegangen bzw. in Vergessenheit geraten sind.

Oft wird Menschen von klein auf beigebracht, wie wichtig Materielles ist, wie wichtig Erfolg und äußerer Reichtum sind. Vom inneren Reichtum wurde bei vielen Menschen beim Heranwachsen nie gesprochen und im Umfeld konnten sie es nicht mitbekommen. Glück wird daher zumeist im Außen gesucht. Dabei wird oft vergessen, was unsere Seele wirklich braucht.

Viele Menschen spüren eine große Leere und können diese Leere durch Materialismus – Dinge im Außen - maximal für kurze Zeit stillen. Und zwar genau so lange bis die Sache gekauft oder die Substanz eingenommen wurde, danach beginnt die Leere wieder von vorne. Die Essenz aller Süchte könnte auch als große Leere gesehen werden.

Erst wenn diese Leere zugelassen und durchgangen wird und wir Menschen uns nicht ablenken lassen, dann erst wird wahre Ekstase und Freude erwachen.

¹ Vgl. Haller, 2017.

² Chopra, 2001, S. 13.

³ Vgl. Chopra, 2001, S. 10f.

Die Gemeinsamkeit aller Süchte besteht darin, dass die betroffenen Menschen von irgendetwas im Außen abhängig sind und verlernt oder nie gelernt haben, es im Inneren zu suchen. Vom Außen abhängig bedeutet sich vom Außen ablenken lassen z.B. durch Essen, Fernsehen, Smart-Phone, Drogen, Konsumgüter usw., um nicht diese Leere wahrnehmen oder aushalten zu müssen.

Die Industrie wie z.B. Lebensmittelindustrie, Spielindustrie usw. ist da sehr kreativ, gewinnorientiert und weiß natürlich über unsere Ängste und Vorlieben Bescheid. Sie unterstützt uns bestmöglich mit verlockenden Angeboten.

Kapitel 2: Die Droge als Lebensinhalt

Wenn ein Baby beim Schlafen betrachtet wird, strahlt es Glückseligkeit aus. Friede, Freiheit, Fülle, Liebe waren wir ursprünglich und nach diesem inneren Frieden suchen wir. Wenn die Verbindung zum wahren inneren Glück verloren gegangen ist, dann suchen wir es im Außen. Wir wollen diese fehlende Befriedigung künstlich herstellen. Doch finden wir diese scheinbare Befriedigung, wenn überhaupt nur für kurze Zeit und nach längerer Abhängigkeit überhaupt nicht mehr. Ob sich jemand nun entspannter nach einem Bier fühlt oder offener mit anderen Menschen sprechen kann, nach einem Joint mal endlich wieder abschalten und dem stressigen Leben den Rücken kehren kann, nach einem LSD Tripp oder mit Heroin vielleicht der Wirklichkeit entfliehen und eine andere Bewusstseinssebene erreichen kann, durch Süßigkeiten einfach Trost findet, für welche im ersten Moment auch immer als angenehm empfundene Erfahrung man sich auch entscheidet, unser Körper speichert diese Erfahrung als wohltuend ab und wünscht Wiederholung.⁴

Selbst wenn die Erfahrung der Einnahme schnell nicht mehr als befriedigend eingestuft wird und es immer mehr von diesen Substanzen braucht, um überhaupt noch etwas zu spüren, ist ein Austritt nicht mehr so einfach möglich.

Süchte sind oft mit Gefühlen wie Scham, Schuld und großer Angst verbunden. Noch dazu entstehen durch den Entzug von Alkohol, Drogen usw. starke Entzugserscheinungen, mitunter große Schmerzen, die manchmal sogar zum Tod führen können. Die Droge wird zum Lebensinhalt und derjenige muss sich nicht mehr mit der großen inneren Leere auseinandersetzen. So rutscht man, ohne sich dessen überhaupt bewusst zu sein, schnell in eine Abhängigkeit. Ein Austritt ist meistens nicht mehr durch bloße Willenskraft durchführbar, sondern jetzt braucht es mehr, nämlich die Erfahrung wahren inneren Glücks oder anders gesagt die Erfahrung von wirklich tief empfundener innerer Spiritualität.

Kapitel 3: Das körpereigene Belohnungssystem

Dinge, welche nur kurzfristig Glücksgefühle auslösen, können süchtig machen. Das Glücksgefühl hält nur kurz und hat nichts mit Lebensfreude oder Lebenszufriedenheit zu tun. Dinge, die uns kurzfristig Freude machen, bergen also gleichzeitig oft die Gefahr, dass wir mehr davon haben wollen.

⁴ Vgl. Chopra, 2001, S. 24.

Bei allen Dingen, die uns Freude machen, schüttet unser Gehirn Dopamin aus. Dopamin ist als „Botenstoff des Glücks“ bekannt und ist ein Botenstoff, der Signale zwischen den Nervenzellen weiterleitet. Der durch die Dopaminausschüttung entstandene Belohnungseffekt führt dazu, dass wir ein bestimmtes Erlebnis ständig wiederholen wollen. Je öfters dies passiert, desto größer ist die Gefahr der Abhängigkeit. Genaugenommen schüttet das Gehirn Dopamin aus, wenn wir in Erwartung stehen. Dopamin wird auch als Erwartungshormon bezeichnet. Dopamin triggert also den Belohnungsmechanismus im menschlichen Körper. Drogen, Alkohol und Zucker lösen allerdings eine viel größere und intensivere Dopaminausschüttung im Gehirn aus als viele andere erfreuliche Dinge, die ebenfalls zu Dopaminausschüttung führen. Für das Gehirn stellt diese intensive Dopaminausschüttung Stress dar. Wird nun regelmäßig Alkohol getrunken, Drogen genommen oder raffinierter Zucker in großen Mengen konsumiert, schaltet unser anpassungsfähiges Gehirn, um dem Stress entgegenzuwirken, einfach ein paar Dopaminrezeptoren ab.⁵ Deshalb ist es nun auch immer schwieriger, den Zustand einer angenehmen Stimmung durch Drogen, Alkohol und Zucker zu erreichen, da bei gleichbleibender Menge dieser Konsumgüter automatisch durch die abgeschalteten Rezeptoren, ein immer weniger werdendes intensives Belohnungsgefühl entsteht. Was zur Folge hat, dass der Betroffene auf der Suche nach Wiederholung, von diesem damals empfundenen Gefühl, immer mehr konsumiert und als Folge immer mehr Rezeptoren vom Gehirn ausgeschaltet werden. Doch der gewünschte Zustand von damals, kann dennoch nicht mehr erreicht werden. Nun ist es für den Abhängigen besonders schwierig geworden, denn weil nicht mehr so viele Dopaminrezeptoren eingeschaltet sind, fällt es ihm schwer, überhaupt noch Glücksgefühle zu empfinden.

Abschließend möchte ich dazu noch festhalten, dass unser Gehirn anpassungs-, lern- und umbaufähig ist. Somit ist es nie zu spät, sich von gebahnten Mustern wieder zu lösen und neue Wege einzuschlagen. Auch die abgeschalteten Dopaminrezeptoren können mit der Zeit wieder eingeschaltet werden, sodass sich auch der Zustand im Gehirn wieder normalisieren kann.

Kapitel 4: Zucker und Fett können süchtig machen

Genau wie Drogen können Zucker und Fett abhängig machen. Der Blutzucker steigt schnell an und sobald er wieder fällt, entsteht der Drang mehr von diesem Lebensmittel essen zu wollen. Durch kalorienreiche Nahrung steigt der Dopaminspiegel so wie bei Alkohol, Nikotin und andere Drogen stark an. Bei Tierversuchen (welche ich absolut schrecklich finde und verbieten würde) wurde ebenfalls herausgefunden, dass wenn Ratten über einen längeren Zeitraum viel Zucker und Fett bekommen, sich dann im Gehirn ähnliche Veränderungen zeigen wie bei anderen Ratten die Drogen bekommen haben.⁶

⁵ Vgl. Chaudhary, Adamson, 2020, S. 65.

⁶ Vgl. Möckl, 2014, S. 1.

Es ist zu beachten, dass Zucker nicht nur in Süßigkeiten, sondern in sehr vielen Lebensmitteln versteckt ist. Auch in Lebensmitteln, die nicht süß schmecken, ist oft Zucker als Geschmacksverstärker enthalten. Zum Beispiel in Senf, Ketchup, Gewürzgurken, Fruchtjoghurt, Limonade, Sekt, Wein, Brot und eben in unzähligen anderen Lebensmitteln. In Junkfood und den industriell verarbeiteten Lebensmitteln steckt vergleichsweise so viel mehr Zucker und Fett als in naturbelassenen Lebensmitteln, dass diese Lebensmittel biochemisch gesehen zu süchtig machenden Drogen geworden sind.

Dr. Kulreet Chaudhary, eine Neurologin, die auch ayurvedische Ärztin ist, meint dazu: *„Unsere Lebensmittel, so wie sie heute verarbeitet werden, sind einfach zu stark für unseren Körper und unser Gehirn. Sie sind zu intensiv, und zwar auf eine ungesunde Art und Weise; wenn ich ungesund sage, meine ich damit viel mehr als nur ein Mangel an Nährstoffen oder zu viele Kalorien oder künstliche Zutaten: Ich meine damit, dass diese Lebensmittel Ihre Gehirnfunktion verändern. Denn der „Kick“, den Sie durch zucker- und fettreiche Lebensmittel bekommen (sei es nun Pizzas, Käseflips oder Schokoladenkekse), führt dazu, dass Ihr Gehirn seine Dopaminrezeptoren herunterreguliert, dann geben Ihnen der Zucker und das Fett kein so gutes Gefühl mehr, und Sie brauchen immer mehr davon – so lange, bis Sie süchtig danach sind. Studien zeigen, dass extrem übergewichtige Menschen ebenso wie Drogensüchtige und Alkoholiker sehr viel weniger Dopaminrezeptoren haben als nicht süchtige Menschen. Das ist der Mechanismus der Neuroadaptation – der einzige Weg, den Ihr Gehirn kennt, um Sie funktionstüchtig und am Leben zu erhalten.“⁷*

„Doch obwohl Esssucht eine ebenso erwiesene und ernst zu nehmende Suchterkrankung ist wie Drogensucht, behandeln Ärzte sie normalerweise leider nicht so. Sie sind vielmehr der Meinung, dass übergewichtige Menschen eben einfach weniger essen sollten. Doch solange man die biochemischen Bedingungen, die im Organismus dieser Menschen herrschen, nicht berücksichtigt, ist diese Forderung schlichtweg utopisch – ...“⁸

Daher empfiehlt Ayurveda: Die Lebensmittel sollen naturbelassen und in hoher Qualität verwendet werden.

Raffinierter Zucker – Anti-Nährstoff und Chromräuber

Chrom zählt zu den essenziellen Spurenelementen und ist von größter Bedeutung für den körpereigenen Insulinhaushalt. Chrom spielt im Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel eine wichtige Rolle. Die Hauptfunktion von Chrom besteht darin dem Insulin bei der Kontrolle der Zuckermenge im Körper zu helfen. Sprich Chrom ist verantwortlich für die Blutzuckerkontrolle. Durch den enormen Zuckerkonsum und das Raffinieren von Lebensmitteln (Mahlprozesse, einfrieren, Hinzufügung von Konservierungsstoffen, das Haltbarmachen von Lebensmitteln und...) werden leider in unserer heutigen Gesellschaft große Mengen an Chrom zerstört. Deshalb ist auch im Honig und im Vollkornbrot mehr Chrom als z.B. im weißen Zucker oder Weißbrot zu finden.

⁷ Chaudhary, Adamson, 2020, S. 68.

⁸ Chaudhary, Adamson, 2020, S. 73.

Unser raffinierter Zucker ist sprichwörtlich ein Chromräuber und verursacht die größte Chromausscheidung. Chrommangel spielt auch eine entscheidende Rolle bei sehr vielen heutigen Zivilisationskrankheiten wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, Blutzuckerschwankungen und vor allem auch Hypoglykämie (Unterzuckerung).

Gerade bei Essstörungen ist wichtig zu beachten, dass die häufige körperliche Ursache für eine Heißhungerattacke die Hypoglykämie (Unterzuckerung) darstellt. Deshalb ist klar, dass Menschen, die an einer Essstörung leiden, nicht nur aus emotionalen Gründen, sondern schon rein körperlich wie ferngesteuert in den nächsten Fressanfall geraten. Denn aufgrund der fehlenden Versorgung, ausgelöst durch eine Unterzuckerung, schreit der Körper förmlich nach weiterem Zucker.

Aufgrund des drastischen Anstieges des Zuckerkonsums zählen Blutzuckerschwankungen zu den weitverbreitetsten Störungen unserer Zeit und führen in den meisten Fällen zu der sogenannten Hypoglykämie (Unterzuckerung).⁹

„Eine Unterzuckerung kommt zustande, weil es beim Genuss isolierter, konzentrierter Kohlenhydrate zu einem abrupten, steilen Anstieg des Blutzuckers kommt, dem folgt eine Phase der Unterzuckerung, da die Bauchspeicheldrüse als Antwort auf die starke Konzentration des Zuckers vermehrt, in einer Art Notreaktion, zu viel Blutzucker senkendes Insulin absondert. Als Ergebnis fällt der Blutzuckerspiegel unter den Normalwert.“¹⁰

Bei einer solcher Unterzuckerung können sehr viele Symptome auftreten wie z.B. Angstgefühle, Spannungsgefühle, Nervosität, Unruhe, Zittern, Stimmungsschwankungen, Heißhunger, kalter Schweiß usw.

Um diesem Tief entgegenzuwirken, schreit der Körper natürlich neuerlich nach Zucker. Nach Verzehr von weiterem Zucker, befindet man sich im endlosen Kreislauf, denn der Blutzucker wird natürlich wiederum nur für kurze Zeit erhöht.

Kapitel 5: Darmbakterien und ihre Kommandos

Deine Darmbakterien haben großen Einfluss auf deine Psyche, auf Deine Stimmung, auf Dein Gemüt und auch auf Deine Gelüste nach bestimmten Lebensmitteln. Dein Darm wird auch „das zweite Gehirn“ genannt. Dein Darm erhält also nicht nur Anweisungen vom Gehirn, sondern sendet auch eigenständig Signale an das Gehirn. Dein Darm enthält unzählige verschiedene Darmbakterien. Man unterscheidet drei verschiedene Arten der Darmbakterien: gute, schlechte und neutrale. Die guten Darmbakterien sorgen für ein gut funktionierendes Verdauungssystem, unterstützen Dich bei der Immunabwehr, fördern Deine Organe und produzieren Vitamine. Die schlechten Bakterien vermehren sich, wenn Deine Nahrung aus Fertigprodukten, raffiniertem Zucker oder anderen ungesunden Lebensmitteln besteht.

⁹ Vgl. Fürnsinn, o.J., S. 50.

¹⁰ Fürnsinn, o.J., S. 50.

Je mehr schlechte Darmbakterien Deinen Darm besiedeln, desto schwerer fällt es den guten Darmbakterien sich zu behaupten, was drastische Auswirkungen auf Deine Gesundheit hat. Eigentlich sollte es hauptsächlich gute und neutrale Darmbakterien in Deinem Darm geben. Die schlechten Darmbakterien, manipulieren Dich als ihren Wirten, indem sie Signale an Dein Gehirn senden, mit der Aufforderung noch mehr Zucker, Fett usw. zu bekommen. Werden ihre Kommandos nicht befolgt, sorgen diese Bakterien, mithilfe der Produktion von Neutransmittern, dafür, dass Du Dich schrecklich, gereizt, sogar deprimiert fühlst und plötzlich einen Heißhunger bekommst, dem Du nicht mehr widerstehen kannst.¹¹

„Dies klingt wie ein Science-Fiction, aber selbst wissenschaftliche Untersuchungen beweisen es und jeder esssüchtige Mensch weiß, dass sein Gehirn einfach nicht gegen diese Gelüste anzukommen scheint. Betroffene Menschen haben das Gefühl, dass ihr Essverhalten sich ihrer Kontrolle entzieht – und das stimmt tatsächlich: Nicht sie selbst, sondern ihre Darmbakterien halten das Ruder in der Hand.“¹²

Mittlerweile ist der Zusammenhang zwischen Gehirn und Darm bekannt und auch wissenschaftlich bewiesen. Eine gestörte Darmflora führt zu Funktionsstörungen im Gehirn. Die Zusammensetzung unserer Darmbakterien hat einen großen Effekt auf unsere Gesundheit und unser gesamtes Wohlbefinden. Im Ayurveda hatte unser Darm schon immer eine zentrale Bedeutung für die Gesundheit.

Zum Glück können Deine guten Darmbakterien wieder vermehrt werden und auch Deine Darmflora kann wieder zum Positiven hin verändert werden. Im Anhang dieser Arbeit findest Du ein Entgiftungsprogramm nach den Grundsätzen des Ayurveda, das Dich dabei enorm unterstützen wird.

Kapitel 6: Strategie und Raubbau der Lebensmittelindustrie

Die Strategie der Lebensmittelindustrie kann auch mit einem biochemischem Teufelskreis sehr gut verglichen werden. Lebensmittelhersteller entwickeln Produkte, die süchtig machen. Es gibt Konzerne, die sogar wissenschaftliche Studien darüber durchführen und die Erkenntnisse daraus zur Gewinnoptimierung nutzen. Auch in dem Buch „Das Salz-Zucker-Fett-Komplott“ hat Journalist Michael Moss zusammengefasst, wie die Lebensmittelindustrie es genau darauf anlegt, dass Menschen wie ferngesteuert zu diesen Nahrungsmitteln greifen.¹³

Viele Menschen haben diesbezüglich den freien Willen in diesem Zeitalter genau deshalb verloren. Die Nachfrage bestimmt den Markt! Bei manchen Menschen ist Umdenken glücklicherweise bereits im Gange. In vielen Supermärkten sind jetzt zumindest auch Lebensmittel erhältlich, die es früher nur in Reformhäusern zu kaufen gab.

¹¹ Vgl. Chaudhary, Adamson, 2020, S. 112.

¹² Chaudhary, Adamson, 2020, S. 112.

¹³ Vgl. Möckl, 2014. S. 1.

Dennoch finden wir an jeder Straßenecke, in jedem Supermarkt, Unmengen von Lebensmitteln, die weder aus ethischer Sicht – Tierquälerei, der Hungersnot in der Welt – noch aus Sicht der Umwelt – sprich der globalen Klimaerwärmung, des Treibhauseffekts – angebaut, produziert, getötet, geschlachtet, gefischt¹⁴, gekauft und schon gar nicht gegessen werden sollten. Lebensmittel, deren Produktion den Raubbau in unseren Meeren, und schlussendlich die Ausrottung und Ausbeutung der Welt, zu verantworten haben. Ebenso grauenhaft geht es in der Fleischindustrie zu. Die Auswirkung des Verzehrs dieser Nahrungsmittel auf den Körper und die Psyche des Menschen kann an den heutigen Zivilisationskrankheiten, die in den Industrieländern vorherrschen, unmittelbar erkannt werden.

Ein wichtiger Grundpfeiler der ayurvedischen Ernährung besagt, dass Nahrung liebevoll hergestellt und aus liebevollem Anbau stammen soll. Von Menschen, die sich dem Anbau und den Produkten liebevoll und mit Hingabe widmen sollen. Weiters sollte unsere Nahrung aus regionalem Anbau stammen – sprich aus der Klimazone der Heimat.

Wie und was wir in den wohlhabenden Industriestaaten essen, hat enormen Einfluss auf den gesamten Planeten.

Was von unserer Lebensmittelindustrie betrieben wird, entspricht alles andere als diesem ayurvedischen Grundsatz. Wir finden stattdessen ein großes Trauerspiel in der industriellen Tierindustrie, wie z.B. Tragödien im Kuh-, Schweine- und Hühnerstall, Tragödien bei Tiertransporten, auf Schlachthöfen und Raubbau der Meere.

Gewalt zur Produktion unserer Lebensmittel wird in so großem Ausmaß betrieben, dass das, was wir essen, wie auch Studien belegen, unweigerlich zu unseren heutigen Zivilisationskrankheiten, wie Herzerkrankungen, Diabetes, Übergewicht und somit auch Essstörungen führen muss. Denn der Mensch spürt instinktiv, dass hier etwas nicht stimmt.

¹⁴ Vgl. Tabrizi, 2021.

Teil 2 – Süchtig nach Essen

Kapitel 7: Beschreibung der einzelnen Essstörungen

Essstörungen lassen sich in 3 Hauptformen einteilen:

- Anorexia nervosa – Anorexie, Magersucht
- Bulimia nervosa – Bulimie, Ess-Brech-Sucht
- Binge-Eating-Störung – Esssucht

Allgemein: Essstörungen sind lebensbedrohliche psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter. Für alle 3 Formen gilt, dass es sich um Verhaltensstörungen rund ums Essen handelt und lebensgefährliche körperliche und physische Schäden möglich sind, die bis zum Tod führen können. Alle Essstörungen haben gemeinsam, dass die Essstörung die Gedanken, Gefühle, sozialen Kontakte und irgendwann das ganze Leben dominiert.

Anorexia Nervosa – Magersucht

Anorexia nervosa (gr.-lat.: nervlich bedingte Appetitlosigkeit) ist eine schwere psychische Erkrankung, die im schlimmsten Fall mit dem Tod enden kann. Magersüchtige haben ein gestörtes Bild oder eine verzerrte Wahrnehmung vom eigenen Körper und verweigern die Nahrung. Sie haben große Angst davor, die Kontrolle über das Essen und ihr Gewicht zu verlieren und sind von Perfektionismus getrieben. Denn ohne krankhafte Disziplin wäre eine Magersucht nicht möglich. Durch strengste Diäten oder komplette Nahrungsverweigerung verlieren die Betroffenen stark an Gewicht oder bleiben extrem untergewichtig. Trotz ihres Untergewichts wollen magersüchtige Menschen weiter abnehmen und empfinden sich immer noch als zu dick. Magersucht ist oft schon am äußeren Erscheinungsbild erkennbar, das typische Kennzeichen ist starkes Untergewicht.

Ich selbst hatte in den schlimmsten Zeiten meiner Magersucht mit 33 kg noch immer die Ansicht mein Bauch wäre zu dick. So viel zum verzerrten Körperbild des eigenen Körpers. Zumeist haben diese Menschen ein niedriges Selbstwertgefühl und verknüpfen das Selbstwertgefühl mit ihrer Figur und Aussehen. Sie suchen nach der Anerkennung von anderen.

Die Magersucht ist die Krankheit unter den psychischen Erkrankungen mit der höchsten Todesrate. Vor allem Mädchen im frühen Jugendalter, während der Pubertät und bis ins junge Erwachsenenalter sind betroffen. Die Zahl der Betroffenen nimmt ständig zu. Gerade in der Pubertät sind die Mädchen häufig mit der Suche nach der eigenen Identität überfordert und suchen Anerkennung von außen. Den Betroffenen fällt es oft schwer Grenzen zu setzen. In der Magersucht haben sie etwas gefunden, worüber nur sie selbst Macht oder Kontrolle haben. Magersucht wie Bulimie oder auch jede andere Sucht, kann aus verschiedensten Gründen heraus entstehen z.B. abverlangte hohe Disziplin und Übergriffe seitens der Familie, Misshandlungen, Vergewaltigung, der Verlust eines Menschen oder das gesellschaftliche Schönheitsideal u.v.m. Aus welchen Gründen heraus die Krankheit auch immer entstanden ist, es gibt bei der konventionellen Behandlung eine sehr hohe Rückfallquote.¹⁵

¹⁵ Vgl. Bundesministerium für Bildung und Forschung, 2014.

Sollte es dennoch gelingen aus den Fängen der Magersucht herauszukommen, durch stationäre Behandlungen, Therapien, Zwangsernährung etc. dann führt der Weg oft direkt in den Teufelskreis der Bulimie.¹⁶

Zu Beginn der Krankheit hat der Magersüchtige häufig positive Gefühle von Leichtigkeit und Euphorie, ist stolz auf seine Gewichtsabnahme und genießt die Kontrolle über Gewicht und Körper. Vielleicht genießen die Betroffenen anfangs noch Komplimente von außen, wegen der plötzlichen Gewichtsabnahme. Diese anfängliche Leichtigkeit hält jedoch nicht lange an und schlägt bald in eine traurige Stimmung um. Was am Anfang für viele noch von Stärke oder Triumph geprägt ist, verwandelt sich in einen Alptraum.

Die Betroffenen verheimlichen ihre Krankheit und ziehen sich immer mehr zurück, bis zur Isolation. Auch wenn anfangs freiwillig gehungert wird, entwickelt sich daraus ein Zwang und die Betroffenen haben zumeist ohne Hilfe keine Chance auf Heilung. Der Körper wird nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt und es kommt zu starken Mangelerscheinungen, die bis zum Tod führen können.

Bulimia Nervosa – Bulimie

Bulimie heißt wörtlich übersetzt Ochsenhunger oder Stierhunger.

Die Betroffenen leiden unter starken Heißhungerattacken, in denen wie der Name Ochsenhunger schon vermuten lässt, Riesenmengen von Lebensmitteln (meist mit viel Zucker- und Fettgehalt) in kürzester Zeit, sprich so schnell wie möglich, verschlungen werden.

Betroffene können von außen nicht erkannt werden, da sie häufig ein normales Gewicht haben. Doch wie auch bei der Magersucht liegt ein übertriebener Fokus auf der Figur und auch hier wird der Selbstwert daraus abgeleitet. Auch sie haben meistens eine gestörte Selbstwahrnehmung. Ihr ganzes Leben dreht sich ums Essen und oft auch um das Erbrechen. Es kann verschiedene Auslöser für die Entstehung einer Bulimie geben z.B. Stress, Depression, Leistungsdruck, Keine-Grenzen-Setzen-Können, Übergriffe, Vererbung, familiäre Situation u.v.m.

Oft entwickelt sich eine Bulimie auch aus der Magersucht, nachdem wieder mit dem Essen begonnen wurde.

Für die Einordnung in das Krankheitsbild Bulimie ist das Erbrechen allerdings nicht unbedingt erforderlich, sondern es folgt nach dem Fressanfall irgendeine Kompensationshandlung mit welcher die Betroffenen versuchen, den Fressanfall wieder gut zu machen. Dies ist eine der Gewichtszunahme gegensteuernde Maßnahme z.B. exzessiver Sport, Wassertabletten (Arzneimittel zur Ausschwemmung von Wasser), Abführmittel, anschließendes Hungern, Schilddrüsenhormone oder andere Appetitzügler.

Am häufigsten ist die Gegenmaßnahme aber das zumeist selbst herbeigeführte Erbrechen. Oft wird nicht nur erbrochen, weil die Betroffenen Angst haben, dick zu werden, sondern auch um die innere Spannung loszuwerden. Diese innere Spannung kann durch Leere, Hass, Traurigkeit, Wut, usw. entstehen und wird durch das Erbrechen versucht abzubauen. Auch Angst, Selbstverachtung und Pein über den Kontrollverlust sind oft Gründe für das anschließende Erbrechen.

¹⁶ Vgl. Prade, 2004, S. 18.

Vielfach entsteht kurz nachdem erbrochen wurde, zwar eine gewisse körperliche Erleichterung, da vorher ja enorme Mengen Lebensmittel verschlungen wurden. Gleichzeitig führt der neuerliche Kontrollverlust wiederum zu großem Scham- und Schuldgefühl. Der Selbstwert wird immer kleiner und kann sich oft zum Selbsthass entwickeln.

Zumeist wird nicht nur das beim Fressanfall verschlungene Essen erbrochen, sondern später auch die normalen Mahlzeiten bzw. jegliche Nahrung, die gegessen wird. Nach nur wenigen Wochen der Bulimie, löst fast jedes Lebensmittel einen Fressanfall und anschließendes Erbrechen aus. Auch bei mir war das so, dass kein Essen ohne Brechen mehr möglich war.

In vielen Fällen ist eine normale Mahlzeit nicht mehr möglich, da nach dem ersten Biss schon das automatisierte Verhalten „Essen-Brechen“ im Gehirn aktiviert wird. Die Betroffenen schalten automatisch auf Autopilot, und wie ferngesteuert, verlangt das Gehirn nach mehr Nahrung und der Betroffene findet keine Stopptaste. Die Gedanken geraten außer Kontrolle, die Betroffenen können nicht mehr durch bloße Willenskraft widerstehen und das normale Essen wird nun schon zum Startknopf für den nächsten Fressanfall.

Das Brechen wird zur Routine und findet, je nach Schweregrad, mehrmals täglich statt. Deshalb leiden die Menschen auch an massiven Angstzuständen vor dem Essen, da sie es nicht mehr unter Kontrolle haben. Die Fressanfälle werden manchmal geplant oder eben spontan ablaufen, da wie vorher beschrieben, schon ein Biss Nahrung in den Teufelskreis von einem neuerlichen Fressanfall führen kann. Die Krankheit wird meistens verheimlicht und die Betroffenen haben große Minderwertigkeits- und Schamgefühle, ekeln sich selbst vor Ihren Fressanfällen und können ihren Körper nicht ausstehen. Bulimie-Betroffene sind wie oben beschrieben meistens normalgewichtig und scheinen nach außen hin perfekt.

Anzeichen für das Umfeld können sein: Gewichtsschwankungen, schlechte Zähne, vermehrte Klo-Gänge während der Wasserhahn läuft. Fressanfälle laufen im Geheimen ab. In der Öffentlichkeit essen diese Personen eher kontrolliert, erst wenn sie wieder allein sind, werden sie von Fressanfällen überfallen. Deshalb ist es vom Umfeld nur schwer erkennbar und bleibt zumeist als unsichtbare Krankheit bestehen, obwohl die Krankheit fatale körperliche und seelische Folgen hat.

Auch ich, habe meine Bulimie jahrelang, vor allen Menschen verheimlicht. Weder meine Tochter, Ex-Ehemann, Familie, Arbeitskollegen wussten etwas davon. Und dies, obwohl ich mehrmals täglich, massivsten Fressattacken, mit anschließendem Erbrechen, sprichwörtlich ausgeliefert war. Ich verschlang dabei so große Mengen an Lebensmitteln, dass ich oft keine Luft mehr bekam, und dachte ich würde platzen. Es würde mich zerreißen und nur der Gang aufs WC schenkte mir wieder Luft zum Atmen, bzw. die erste Erleichterung. Wer ich bin, wusste ich zu diesem Zeitpunkt nicht mehr. Selbstwert war keiner mehr vorhanden und mein Leben nicht mehr lebenswert.

Ich hasste mich selbst, konnte den Blick in den eigenen Spiegel nicht mehr ertragen und wünschte mir oft nicht mehr zu leben. Denn ich wusste keinen Ausweg, der mich aus diesem Teufelskreis der Bulimie befreien konnte. Egal welche Mühen ich auf mich nahm und was ich auch versuchte, täglich landete ich wieder mehrmals vor der Kloschüssel.

Das Einzige, was mich dennoch am Leben erhielt, war meine wunderbare Tochter Desiree. Doch trotz meiner großen Liebe zu meiner Tochter, schaffte ich es nicht mich von der WC-Schüssel zu trennen, um mit meinem wichtigsten Menschen genügend Zeit zu verbringen. Ich erinnere mich noch gut, wie beschissen ich mich fühlte, wenn ich in meiner Freizeit, statt mit meiner Tochter im Garten zu spielen, sie vor den Fernseher hockte, und ich wie ferngesteuert meiner Sucht nachging. Ich hasste mich täglich dafür und war voller Schuldgefühle. Doch verheimlichte ich es so gut, dass von außen betrachtet meine Arbeitskolleginnen und mein damaliger Chef, meine Schüler, die ich abends in der Erwachsenenbildung Buchhaltung unterrichtete, sprich mein gesamtes Arbeitsumfeld mich für eine selbstbewusste Frau hielten.

Keiner meiner Arbeitskollegen wusste, dass ich jeden Tag nach der Arbeit die Schokolade nachkaufen musste, die der Chef für seine Klienten bereithielt. Keiner meiner Schüler wusste, dass ich nach dem Abendunterricht noch an die nächste Tankstelle fuhr, um neuerlich meinem Fressanfall nachzugehen.

Die derzeitigen Heilungsmaßnahmen wie ambulante Psychotherapie oder auch die Aufnahme in eine psychosomatische Klinik führen oft nicht für längere Zeit aus dem Teufelskreis heraus. Die Rückfallquote ist hoch.¹⁷ Manchmal geben Betroffene auch nur an, sie wären jetzt geheilt, weil sie vor lauter Scham nicht sagen wollen, dass sie selbst nach der Behandlung immer noch unter dieser beschämenden Krankheit leiden.¹⁸

Binge-Eating-Störung

Die betroffenen Menschen leiden unter dem wiederholten Auftreten akuter Heißhunger-Attacken. Auch bei dieser Art der Essstörung nehmen die Betroffenen wie bei der Bulimie in sehr kurzer Zeit große Nahrungsmengen zu sich. Der Unterschied zur Bulimie liegt darin, dass hier nach dem Fressanfall keine Maßnahmen zur Gewichtsreduktion gesetzt werden. Sprich kein Erbrechen, Fasten, Extremsport, Abführmittel usw. Deshalb weisen die Betroffenen starkes Übergewicht auf. Auch sie handeln ferngesteuert, leiden ebenfalls unter Kontrollverlust und mangelndem Selbstwert.

Kapitel 8: Bulimie und Fresssucht als Verhaltensstörung

„Von der Ess-Störung wird auf sozial politischer Ebene schon lange als Sucht Krankheit gesprochen. Das würde bedeuten, der Betroffene ist süchtig nach Essen & Brechen oder nach Ess-Verweigerung. Dem kann ich nicht zustimmen, denn Sucht müsste ja wenigstens ab und zu ein Glücksgefühl erzeugen, das aber bei der Ess-Störung total fehlt.“¹⁹

¹⁷ Vgl. Prade, 2004, S. 19.

¹⁸ Vgl. Prade, 2004, S. 9.

¹⁹ Prade, 2004, S. 20.

Wie Prade und Wikipedia würde ich selbst die Krankheit nicht als Sucht, sondern als eine Verhaltensstörung bezeichnen.²⁰ Süchtig machen allerdings die enormen Mengen von süchtig machenden Lebensmittel, die konsumiert werden. Denn der Betroffene, besorgt sich keine gesunden Lebensmittel, die liebevoll zubereitet werden. Nein, der Betroffene besorgt sich Lebensmittel, die nicht erst lange gekocht oder zubereitet werden müssen, oftmals eher günstig sind und sofort verschlungen werden können.²¹

Bei mir war es meistens so, dass ich es mit den vielen Lebensmitteln nicht mal bis nach Hause geschafft habe und oft sogar schon im Supermarkt anfang von der Schokolade zu naschen. Bis ich mit dem Auto, selbst bei nur 10 Minuten Fahrt, nachhause gekommen bin, war von dem ganzen Einkauf nicht mehr viel übrig. Ein Einkauf sah ungefähr so aus: ein paar Tafeln Schokolade, mindestens 2 Stück cremiger Kuchen, 2-3 Stück Käselaugen plus eine extra Portion Käse und eine große Portion Fertigmayonnaise-Salat, verschiedene Kekse, dann noch Schokoeis und Fertigpudding. Vielleicht noch ein Fertiggericht wie Pizza oder Baguettes und zum Spülen noch kohlenensäurehaltige Getränke wie Coca Cola, Almdudler etc. und dann Vanillemilch. Wahnsinn! Den Finger musste ich mir, anders als viele andere Bulimiker, nie in den Hals stecken, um zu erbrechen. Nach meinem Wechsel von Magersucht auf Bulimie genügte es, dass ich erbrechen wollte. So konnte ich ganz von selbst erbrechen, musste nur daran denken und mit genügend kohlenensäurehaltigen Getränken nachspülen.

Meistens werden von Bulimikern Lebensmittel, wie Fertiggerichte, Pizzas, Chips, Kekse, Schokolade, Semmel, Kuchen etc. gekauft. Alles was schnell verschlungen werden kann und viel Kohlenhydrate, Fette und Zucker enthalten sind. Genau diese Lebensmittel machen eben süchtig. (Siehe Kapitel 4) Nicht zu vergessen sind die chemisch erzeugten Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe etc. Über die Gefahren von Geschmacksverstärkern kann bei Interesse im Buch von Udo Pollmann, „Vorsicht Geschmack“²² mehr erfahren werden.

Verhaltensstörungen sind automatisierte Verhaltensweisen, die unser Gehirn so gespeichert hat. Bei einer an Bulimie erkrankten Person ruft das Gehirn automatisch nach Essen und im Anschluss nach Erbrechen. Anders bei einer magersüchtigen Person. Hier ruft das Gehirn nach Essen-Verweigern.

Deshalb sollte bei einer Therapie nicht nur Ursachenforschung betrieben werden, sondern das Konzept einer Verhaltenstherapie gewählt werden.²³

Bei der Verhaltenstherapie liegt das Gewicht der Behandlung auf der Veränderung im Jetzt und nicht auf der Aufarbeitung der Vergangenheit. Das heißt der Fokus liegt, im Gegensatz zur Psychoanalyse, nicht auf vergangenen Ursachen und Problemen. Sondern es geht darum neue Denk- und Verhaltensweisen zu trainieren und neu abzuspeichern.

Bei mir selbst durfte ich, nach vielen Jahren Hardcore-Bulimie mit ca.10 Fressanfällen täglich, eine solche Verhaltensänderung im Gehirn erfahren. Diese gelang mir, als ich mir eine 5-Wochen-Auszeit auf dem Jakobsweg in Spanien gönnte. Weit weg vom gewohnten Zuhause und den mehrmals täglichen Fressanfällen. In Spanien auf dem Jakobsweg hatte ich nicht die Möglichkeit, während des vielen Gehens in freier Natur, meinen Fressanfällen nachzugeben. Ich war unsagbar glücklich und erleichtert darüber und endlich durfte ich wieder Lebensfreude spüren.

²⁰ Vgl. Prade, 2004, S. 23; vgl. Wikipedia, 2021, Essstörung.

²¹ Vgl. Prade, 2004, S. 20.

²² Vgl. Pollmann, 1998.

²³ Vgl. Prade, 2004, S. 25f.

Im Nachhinein betrachtet war dies auch eine ayurvedische Maßnahme. Nämlich die, dass ich Lebensfreude in mein Leben brachte und mit Meditation im Gehen begann. Denn das viele Gehen war, ohne dass ich es wusste, eine einzige große Geh-Meditation.

Mein Gehirn speicherte ab, dass ich in der Natur, dieses automatisierte Verhalten von Essen und Brechen nicht bräuchte. Ich fühlte mich wahnsinnig frei und bekam auch wieder Selbstvertrauen. Es war ein Geschenk, nach so langer Zeit Bulimie, mal spüren zu dürfen, wie es sich ohne Zwang lebt. So kam es, dass ich während dieser 800 km, nicht mehr als drei Fressanfälle insgesamt hatte. Diese Anfälle passierten in Städten, weil ich in den großen Supermärkten beim Einkaufen den vielen Essensangeboten nicht widerstehen konnte.

Zudem waren dort überall Cafés und Restaurants, in denen sich Toiletten befanden und ich mich sofort wieder entleeren konnte. Doch trotz dieser 3 Ausnahmen, speicherte mein Gehirn, nach dem Jakobsweg Folgendes ab: Wenn ich draußen bin in freier Natur, braucht es kein automatisiertes Verhalten von Essen und Brechen. Dieses neu gelernte Verhalten blieb mir auch zu Hause nach der Reise erhalten. Ab dieser Reise verringerten sich auch zuhause meine Fressanfälle enorm. Ich speicherte ab, dass ich es in der Natur nicht bräuchte und von da an begleitete mich der Zwang nur mehr in Räumen. Zwar überkam es mich noch jeden Tag bei der Arbeit im Büro, da ich der vielen Schokolade nicht widerstehen konnte. Aber sobald ich nach der Arbeit draußen in der Natur war, war ich frei von diesem automatisierten Verhalten und konnte nach so langer Zeit des Gefangenseins anfangen durchzuatmen und mich immer mehr mit mir selbst beschäftigen. Ich erlernte ein Musikinstrument, lernte vieles über Kinesiologie und hatte wieder richtige Lebensfreude.

Meine Bulimie war zwar noch immer Teil meines Lebens, doch wusste ich, seit dieser Reise, wie gut es sich anfühlt ohne. Zudem hatte ich mir einen Freiraum geschaffen, in dem ich frei vom Zwang und dem Automatismus sein konnte. Dieser Freiraum war für mich die Natur und das erlernte neue Verhalten blieb seitdem auch immer bestehen und wurde so in meinem Gehirn abgespeichert.

Aus meiner eigenen Erfahrung ist mir klar geworden, wie hilfreich es ist, eine gewünschte Verhaltensänderung in einer fremden Umgebung durchzuführen. Am besten an einem Ort, an dem nicht mal die Möglichkeiten für die alten automatisierten Vorgänge vorhanden sind. So ist die Idee zu einem 5-Wochen-Programm fernab der gewohnten Umgebung entstanden. Während Du beim „Gehen in der Natur“ unterwegs bist, kannst Du Dir langsam und nachhaltig ein gesünderes Verhalten aneignen (mehr dazu in Kapitel 30).

Dass ich dann die unkontrollierte Sucht nach ungesunden Lebensmitteln endgültig überwunden habe und mir auch ein neues automatisiertes Verhalten in Räumen antrainieren konnte, habe ich dem Yoga und der Lehre vom Ayurveda zu verdanken.

Wie auch Dir Ayurveda auf dem Weg aus der Bulimie helfen kann, habe ich in meinem Therapieansatz im Teil 5 dieser Arbeit zusammengefasst. Mit meinem Angebot möchte ich Dich anregen, neue Wege einzuschlagen.

Kapitel 9: Wer leidet an Essstörungen?

Essstörung ist die wohl am meisten verbreitete heimliche Krankheit der heutigen Gesellschaft. Täglich wächst die Zahl der Betroffenen. Aber nur Betroffene wissen, was es bedeutet, wenn ihr ganzes Leben davon vereinnahmt und sogar zerstört wird.

Es gibt zahlreiche Bücher und Webseiten zu dieser heimlichen Volkskrankheit der Industrieländer. Im Standard stand bereits 2015, dass sich die Zahl der Essgestörten in den letzten 20 Jahren verzehnfacht hat.²⁴ Laut Statista Deutschland ist die Zahl stationär behandelte Anorexie-Fälle in den vergangenen zehn Jahren um 30% gestiegen.²⁵

Essstörungen gehören zu den häufigsten chronischen psychischen Störungen.²⁶ Hierzu gibt es ganz viele unterschiedliche Statistiken. Sie reichen von 2 Prozent der Bevölkerung, oder jede 4. Frau bis zu einem Fünftel der Kinder- und Jugendlichen. Bei Männern ist der Anteil der Betroffenen geringer. Und die Dunkelziffer ist überhaupt nicht bekannt, denn nur ein Bruchteil der Betroffenen lässt sich überhaupt therapieren. Viele geben nach längeren erfolglosen Behandlungen aufgrund Pein vor dieser beschämenden Krankheit an, dass sie geheilt wären.²⁷ In armen Ländern ist diese Krankheit logischerweise fast unbekannt.

Die Schweizerische Eidgenossenschaft berichtet, dass 3,5 % der Schweizer Wohnbevölkerung von einer Essstörung betroffen sind.²⁸

Die MHAT(Mental Health in Austrian Teenagers)-Studie sieht 31% bei jugendlichen Mädchen und 15% der Jungen, die gefährdet sind.²⁹

Eine Wiener Studie aus dem Jahr 1999/2000 ergab, dass 30 Prozent der 15-jährigen Mädchen schon einmal absichtlich erbrochen oder Medikamente eingenommen haben um Gewicht zu verlieren.³⁰

Auf Wikipedia habe ich Folgendes dazu gefunden:

„Eine Studie des Robert Koch-Instituts mit über 17000 Teilnehmern zwischen 11 und 17 Jahren zeigte bei fast 30% der Mädchen Essstörungen wie Magersucht, Bulimie oder Fettsucht. Bei Jungen waren nur 15% betroffen. In einer österreichischen Studie aus dem Jahr 2006 über Essstörungen bei Models fand sich eine Prävalenz essgestörten Verhaltens von 11,4 Prozent. Wobei über 40% zum Untersuchungszeitpunkt eine Diät machten! Essstörungen stellen ein weltweit zunehmendes Problem dar. Adipositas – Fettleibigkeit ist in einem Teil der Fälle Folge einer Essstörung und stellt in ihrer Gesamtzahl ein weltweit zunehmendes Problem dar. So sprechen die Weltgesundheitsorganisation und die CDC inzwischen von einer globalen Epidemie bzw. Pandemie, die ebenso ernst genommen werden sollte, wie jede zum Tode führende Infektionskrankheit. Weltweit leben rund eine Milliarde Menschen mit starkem Übergewicht lt. WHO. Sollte sich dieser Trend fortsetzen, wird die Zahl der übergewichtigen Menschen innerhalb der nächsten 10 Jahre auf 1,5 Milliarden Menschen ansteigen. Die gesundheitlichen, finanziellen und volkswirtschaftlichen Folgen von Übergewicht sind enorm.“³¹

²⁴ Vgl. Der Standard, 2015.

²⁵ Vgl. Radtke, 2021.

²⁶ Vgl. Cohrdes, Göbel, Schlack, Hölling, 2019.

²⁷ Vgl. Prade, 2004, S. 9.

²⁸ Vgl. Schweizerische Eidgenossenschaft, 2012.

²⁹ Vgl. SCOFF-Fragebogen von Morgan et al., 1999, zitiert nach MHAT-Project, 2017, S. 7.

³⁰ Vgl. Science ORF.at, 2010.

³¹ Wikipedia, 2021, Essstörung.

Kapitel 10: Woran erkenne ich, ob ich unter einer Essstörung leide?

Kennzeichnend für Essstörungen können sein:

- Deine Gedanken kreisen ständig um das Thema Essen, Figur und Gewicht.
- Deine Stimmung und Dein Selbstwertgefühl hängen von Deinem Gewicht bzw. der Waage ab.
- Wenn Du übergewichtig bist, abnehmen möchtest und an bestimmten Lebensmitteln einfach nicht vorbeikommst.
- Wenn Du ständig das Gefühl hast zu dick zu sein.
- Wenn Du Panik hast vor dem Zunehmen.
- Wenn Du Essanfälle hast, in denen Du unkontrolliert große Mengen an Lebensmitteln verzehrst.
- Wenn Du das Essen verweigerst oder ständig Diäten machst.
- Wenn Du eine Ablehnung gegen Deinen eigenen Körper hast.
- Wenn Du denkst, dass Du eine Essstörung hast.
- Wenn Du essen vermeidest, obwohl Du Hunger hast.
- Wenn Du weißt, wieviel Kalorien die Lebensmittel haben, die Du isst.

Kapitel 11: Auswirkungen von Essstörungen

Magersucht

Verlangsamter Herzschlag, Herzrhythmusstörungen, niedriger Blutdruck, Blutarmut, Unterzuckerung, Fruchtbarkeitsstörungen, Nierenschäden, Kreislaufbeschwerden, Konzentrationsbeschwerden, Osteoporose, Zahnschäden – Karies, frieren, kalte Hände und Füße aufgrund mangelnder Durchblutung, Lanugobehaarung (feiner Haarflaum bildet sich, um zu verhindern, dass der Körper auskühlt)³² Haare wachsen an Armen, Rücken und im Gesicht, Störungen im Magen-Darm-Bereich, Haarausfall, brüchige Nägel, Ödeme, Schwäche, Krämpfe, Zyklusstörungen, verminderte Muskelmasse sowie Degeneration an Muskeln und Gelenken, Verminderung des Körperwachstums, Unterernährung des Gehirn mit Folgen auf alle Körper-Funktionen, erhöhte Knochenbruchgefahr, vergrößerte Bauchspeicheldrüse, Folgen können bis zum Tod führen, psychische Erkrankungen wie z.B. Depression, Verlust der Selbstachtung, Minderwertigkeitsgefühle, Verlust an Lebensfreude, Isolation und Rückzug u.v.m.

³² Vgl. AOK Gesundheitsmagazin, 2021.

Bulimie

Störungen des Elektrolyt- und Wasserhaushalts, Flüssigkeitsansammlungen im Gehirn, Herzrhythmusstörungen, Zahnschäden – Magensäure zerstört Zahnschmelz, entzündete Speiseröhre, Einrisse der Speiseröhrenwand, Reflux-Syndrom, Magengeschwür, Sodbrennen, Entzündung der Bauchspeicheldrüse, Vergrößerung der Speicheldrüsen, Verätzung des Rachens, Müdigkeit, Kreislaufstörungen, Gastritis, Nierenschäden, Osteoporose, tödliche Krampfanfälle, Kopfschmerzen, Haarausfall, Zungenrisse, Atemnot, „durch Kaliummangel kann es u.a. zu lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen (Kammerflimmern) kommen“³³, Menstruationsstörungen, Darmverschluss, psychische Folgen wie z.B. Depression, Angststörungen, geringes Selbstwertgefühl bis zum Selbsthass, Kontrollzwänge, Konzentrationsstörungen, heimliche Suchtpersönlichkeit, Isolation, u.v.m.

Esssucht

Bluthochdruck, Herzkreislauferkrankungen, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Arterienverkalkung, Herzinfarkt, Schlaganfall, Wassereinlagerungen, schnelle Erschöpfung, starkes Schwitzen, Magenschleimhautentzündungen, Magengeschwüre, Gallensteine, Müdigkeit, Störungen der Atemfunktion, Gelenkentzündungen und Entzündungen im Körper, andere Gelenksprobleme, Erkrankungen des gesamten Bewegungsapparates, Gicht, erhöhte Cholesterinwerte, das Übergewicht hat großen Einfluss auf die gesamte körperliche Gesundheit, psychische Folgen wie z.B. Angst vor der Öffentlichkeit, fehlendes Selbstwertgefühl, Selbstaufgabe, Depression u.v.m.

³³ Neurologen und Psychiater im Netz, o.J.

Teil 3 – Ayurveda und Körperentgiftung

Kapitel 12: Ursprung und Bedeutung

Wortbedeutung: AYUS=Leben und VEDA=Wissen, also die „Wissenschaft vom Leben“ bzw. das Wissen um ein gesundes, langes und glückliches Leben.

Ursprung und Werke: Ayurveda ist eine altindische ganzheitliche Gesundheitslehre und ihr Ursprung reicht rund 5000 Jahre zurück. Ayurveda wurde über Jahrhunderte mündlich weitergegeben. Die ersten Aufzeichnungen finden sich in den Veden, das sind die ältesten Schriften der indischen Kultur und sind in Sanskrit (einer der ältesten „heiligen“ Sprachen der Welt) verfasst. Deshalb kann Ayurveda zu Recht als ältestes Medizinsystem der Welt bezeichnet werden oder als die „Mutter der Medizin“.

Kapitel 13: Die 5 Elemente

Von Anfang an besteht nach Ayurveda die Welt aus fünf Elementen (siehe Tabelle³⁴), die alles bestimmen.

Element (Mahabhuta)	Qualitäten (Guna)	Wirkung
AKASHA (Sanskrit: Äther, Raum)	leicht, weich, glatt	Leichtigkeit, Durchlässig, Weichheit, die Weite, ohne Widerstand
VAYU (Sanskrit: Wind)	leicht, kalt, trocken, rau	Bewegung, Rauheit, Trockenheit, Leichtigkeit das Wehen, das Anfachende
TEJAS (Sanskrit: Feuer)	leicht, subtil, trocken, heiß, geschärft	Hitze, Verdauung, Ausstrahlung, das Strahlen, der Glanz, die Flamme
AP (Sanskrit: Wasser)	kalt, weich, flüssig, ölig, schleimig	Feuchtigkeit, Schmierung, Klebrigkeit, das Fließen, das Wallen
PRITHIVI (Sanskrit: Erde)	schwer, hart, solide, kompakt	Stabilität, Kraft, Wachstum, Kompaktheit, Zusammenhalt

Der Mensch gilt als Mikrokosmos. Jeder trägt sozusagen das ganze Universum in sich und daher finden sich alle Elemente auch in seinem Körper wieder.

Wir sind eins und alles ist in uns! Somit ist nach Ayurveda das Wohlergehen jedes einzelnen Individuums abhängig vom Wohl aller Lebewesen und des Universums und hat umgekehrt Auswirkungen auf sein gesamtes Umfeld.

Die Elemente sind allerdings in jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt, daher geht Ayurveda von einer großen Individualität bei jedem Menschen aus.

³⁴ Vgl. Fürnsinn, 2013, S. 8.

Kapitel 14: Die 3 Doshas

Die DOSHAS (Sanskrit: Fehler) verteilen sich auf unterschiedliche Art in jedem Menschen. Im Ayurveda ist von drei Doshas die Rede, deren Basis die fünf Elemente bilden.

Die drei Doshas (VATA, PITTA, KAPHA) setzen sich aus je zwei Elementen zusammen:

VATA (Sanskrit: Wind): VAYU (Sanskrit: Wind) und AKASHA (Sanskrit: Äther) –
Bewegungsprinzip

PITTA (Sanskrit: Galle): TEJAS (Sanskrit: Feuer) und AP (Sanskrit: Wasser) –
Umwandlungsprinzip

KAPHA (Sanskrit: Schleim): AP: (Sanskrit: Wasser) und PRITHIVI (Sanskrit: Erde) -
Formgebungsprinzip

Kein Mensch ist ausschließlich einem Dosha zuzuordnen. Jeder Mensch hat alle drei Doshas in sich, doch stehen sie bei jedem Menschen in einem eigenen individuellen Mischungsverhältnis.

Jeder Mensch ist mit besonderen körperlichen und seelischen Merkmalen ausgestattet und hat eine eigene Konstitution. Die Bestimmung der Konstitution zählt zu den wichtigsten Punkten der ayurvedischen Heilkunde, denn jeder Mensch ist einzigartig.

Im Ayurveda wird immer von einer Grundkonstitution, der PRAKRITI (Sanskrit: ursprüngliche Beschaffenheit / Konstitution) und der veränderten Konstitution, der VIKRITI (Sanskrit: abweichende Beschaffenheit / Konstitution) gesprochen.

PRAKRITI

entsteht im Moment der Zeugung und ist abhängig von der Konstitution der Eltern, aber auch deren Zustand in diesem Moment. Ist also bei Geburt bereits festgelegt und entspricht der individuellen veranlagten Kombination der Doshas im ausgewogenen Zustand.

VIKRITI

Werden die Doshas übermäßig vermehrt oder geschwächt, so entsteht ein Ungleichgewicht. Ein Ungleichgewicht äußert sich in Störungen und diesen Zustand nennt das Ayurveda VIKRITI. Jede Krankheit führt auf ein Ungleichgewicht der Doshas zurück.

Ayurvedische Massagen und Anwendungen haben alle das Ziel, die Doshas und somit den Menschen wieder in sein ursprüngliches gesundes Schwingungsmuster zurückzuführen und damit die individuelle Balance wiederherzustellen.

Bei den meisten Menschen sind in ihrer Grundkonstitution eine oder zwei Kräfte ganz besonders stark ausgeprägt und so kann man grob von sieben unterschiedlichen Konstitutionstypen sprechen:

1. VATA PRAKRITI
2. PITTA PRAKRITI
3. KAPHA PRAKRITI
4. VATA - PITTA PRAKRITI
5. PITTA - KAPHA PRAKRITI
6. VATA - KAPHA PRAKRITI
7. SAMA PRAKRITI

Der reine Typ (1-3) kommt so selten vor wie (7). SAMA PRAKRITI (Sanskrit: gleich) ist das ausgewogene Verhältnis aller drei Doshas zu gleichen Teilen (Drei-Dosha-Typ).

In weiterer Folge beschreibe ich dennoch die reinen Typen, die gemischten Typen können dann daraus hergeleitet werden. Wichtig ist, dass jede Kombination genau so richtig ist, wie sie eben ist. Daher gibt es keine guten oder schlechten Konstitutionstypen.

Befindet sich die ursprüngliche Zusammensetzung in ihrem harmonischen Gleichgewicht so ist der Mensch gesund, widerstandsfähig und glücklich.

VATA³⁵:

Prinzip:	Bewegung
Elemente:	Wind und Äther
Merkmale:	beweglich, luftig, schnell, kalt, leicht, trocken, subtil
Körper:	leichter, feiner Körperbau, trockenes Haar, zierlich, hager bis knochig, zarte Gelenke, trockene Haut, Haare oft brüchig
Eigenschaftental:	feinfühlig, sensibel, lieben Abwechslung, spontan, flexibel, fantasievoll, begeisterungsfähig, Kommunikation mit anderen fällt leicht (geschwätzig), lieben Reisen und Veränderung, großer Freiheits- und Unabhängigkeitsdrang, schnelle Auffassungsgabe, hängen wenig am Materiellen, beginnen gerne Neues (oft ohne das Alte beendet zu haben), Entscheidungsschwierigkeiten, Unentschlossenheit, viele Ideen (doch fällt es oft schwer die vielen Ideen alle in die Taten umzusetzen), wechselhaft bis sprunghaft, launisch, chaotisch, neigen zu Zweifeln, Ängsten, Gedankenkreisen, Nervosität, Unruhe, Überbesorgtheit, wenig belastbar, stressanfällig

VATA - Symptome: Kälte, Trockenheit, Schmerz

- Probleme mit Trockenheit:
trockene Haut, sprödes Haar, Risse (z.B. Lippen, Fersen), trockene Schuppen, trockener Stuhl (Verstopfung), trockene Schleimhaut, trockene Augen, Mund, Nase, trockene Gelenke (knacken, zu wenig Gelenksflüssigkeit)
- Probleme mit Bewegungsapparat:
Steifheit (Muskelverspannung), Überbeweglichkeit (lockere Bänder, Gelenke, leichtes Ausrenken), unkontrollierte Bewegungen (Parkinson, zittern), Hüftbeschwerden, Probleme im Kreuzbein
- Abbau oder Verlust von Gewebe, kraftloses Gewebe:
Osteoporose, kariöse Zähne, Krampfadern, herabhängendes Augenlid, Blasenschwäche, Abmagerung, Muskelschwund, degenerative Erkrankungen (z.B. Arthrose)
- Verhärtetes Gewebe:
Asthma, Krämpfe, Verspannung der Muskulatur
- Nervliche Probleme:
Sorgen, Ängste, Zweifel, Nervosität, Stressanfälligkeit, Rastlosigkeit, Konzentrationsprobleme, Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Tinnitus, Hyperaktivität, Erschöpfung, viele psychische Erkrankungen(z.B. Depression)
- Verdauungsprobleme:
Appetitlosigkeit, Blähungen, Krämpfe, Koliken, Verstopfung
- Starke Kälteunverträglichkeit:
frieren, kalte Hände und Füße, Verlangen nach warmen Dingen
- Sonstiges:
viele Menstruationsstörungen (v.a. Krämpfe, zu schwache Periode, unregelmäßiger Zyklus), Allergien, frühe Faltenbildung, Demenz, Schmerzen werden auch Vata zugeordnet, vergesslich

³⁵ Vgl. Fürnsinn, 2013, S. 20-21.

PITTA³⁶:

Prinzip:	Transformation
Elemente:	Feuer und Wasser
Merkmale:	heiß, durchdringend, ölig-feucht, beweglich, sauer, scharf
Körper:	mittelgroß, athletisch mit mittlerem Gewicht, ausdrucksstarke, leuchtende Augen, starke Ausstrahlung, oft Färbungen wie Sommersprossen, Muttermale, Rötungen, schwitzen leicht, feuchtwarme Haut, markante Gesichtszüge
Eigenschaftental:	feuriges Temperament, starke Leidenschaften, willensstark, lieben Herausforderungen, intelligent, ehrgeizig, leistungsorientiert, wollen viel bewirken, Wettkampfmentalität, diszipliniert, Hang zum Perfektionismus, häufig kritisch sich selbst und anderen gegenüber, hilfsbereit, großmütig, können schwer nein sagen, Durchsetzungsvermögen, setzen sich Ziele und wollen diese erreichen, setzen Ideen in Taten um, denken systematisch und verfolgen klare Konzepte, ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit, glänzen in Gesellschaft, Überzeugungskraft, gute Redner.. leben Intensität – mit vollem Feuer, neigen zu Ungeduld, Ärger, Wut, Aggressivität, Eifersucht, Sturheit, Rechthaberei, Kontrollsucht

PITTA - Symptome: Hitze, Brennen, Entzündungen

- Probleme mit Hitze, Brennen, Säure und Absonderungen:
Fieber, Entzündungen, brennende Haut, Brennen in den Augen, roter, heißer Kopf, Hitzeschübe, Wunsch nach Kälte, Sodbrennen, Übersäuerung, Gastritis, Magengeschwür, intensive Gerüche, übermäßiges Schwitzen
- Probleme im Zusammenhang mit dem Blut:
Herzbeschwerden, hoher Blutdruck, verstärkte Blutungen (Nasenbluten, Bluthusten), übermäßig starke Menstruation
- Probleme mit der Sehkraft:
Augenprobleme, verminderte Sehkraft, Licht-Überempfindlichkeiten
- Hautprobleme:
Rötungen, Irritationen, Entzündungen, Ausschläge, Geschwüre, Überempfindlichkeit (z.B. Sonnenbrand)
- Sonstiges:
Durchfall, Geschwüre, Eiter, frühzeitiges Ergrauen der Haare, Gelbsucht, Probleme mit Leber, Galle, Milz und Bauspeicheldrüse, Störungen im Enzym- und Hormonsystem, allzu schneller Stoffwechsel, Reizbarkeit, Ungeduld, Sturheit, Zorn, Eifersucht

³⁶ Vgl. Fürnsinn, 2013, S. 22-23.

KAPHA³⁷:

Prinzip:	Struktur und Stabilität
Elemente:	Erde und Wasser
Merkmale:	Kalt, unbeweglich, schwer, schleimig-ölig, stabil, langsam, träge
Körper:	breiterem Körperbau, kräftige Muskulatur, große Knochen, kräftige Gelenke, volle Lippen, kräftiges Haar, starke Nägel und regelmäßige, große Zähne, sinnliche Ausstrahlung, neigen zu mehr Körpergewebe und Fettgewebe
Eigenschaftental:	gemütlich, ruhig, gelassen, geduldig, verlässlich, mögen es harmonisch, zufrieden mit den Dingen wie sie sind (sehen daher häufig keine Notwendigkeit für Veränderung), kommen selten aus der Ruhe, vermitteln Geborgenheit, bevorzugen Sicherheit, häusliche Atmosphäre, konservativ, sparsam, mögen Routine, gutes Immunsystem – selten krank, starke Nerven, können genießen und Genuss bereiten, neigen zu Trägheit, Unbeweglichkeit, Ablehnung gegenüber Neuem, Faulheit, allzu materielle Ausrichtung, Habgier, Probleme mit Veränderungen und loslassen.

KAPHA - Symptome: Schwere, Kälte, Jucken

- Probleme mit zu viel Feuchtigkeit:
feuchte Haut, Klebrigkeit, übermäßige Speichelproduktion, Verschleimungen (z.B. Erkältung mit Schleim, Schnupfen, verschleimte Bronchitis, Nebenhöhlenprobleme)
- Probleme mit Schwere, Stauung und Ablagerung
Zysten, Schweregefühl, Trägheit, träge Verdauung, Schwellungen, Ödeme, Thrombosen (Blutgerinnsel), Lymphstau, geschwollene Drüsen, erhöhte Cholesterinwerte, übermäßiger Schlaf und noch immer müde
- Probleme mit übermäßigem Gewebe
Übergewicht, Fettsucht, Zysten, Warzen, Tumore, Überbeine
- Sonstiges
Antriebslosigkeit, Anhänglichkeit, Wassereinlagerungen, fettige Haut und Haar, träger Stoffwechsel, Diabetes, Bluthochdruck bei Übergewicht, Trägheit, Gleichgültigkeit

Kapitel 15: Selbsttest zur Konstitutionsbestimmung

Den eigenen Konstitutionstyp zu erkennen, gilt im Ayurveda als der erste und wichtigste Schritt. Mit dem folgenden Konstitutionstest bekommst Du Hinweise über Deine Konstitution. Dieser Test ersetzt jedoch keinesfalls die Einschätzung eines ayurvedischen Arztes oder eines Ayurveda-Wohlfühlpraktikers, bei dem Du in einem Beratungsgespräch Näheres zu Deiner individuellen Konstitution erfahren kannst. Solltest Du Dir bei einer Antwort nicht sicher sein, dann einfach auslassen oder die Antwort ankreuzen, die am ehesten zutrifft.

³⁷ Vgl. Fürnsinn, 2013, S. 24-25.

Ayurveda Test³⁸

	VATA	PITTA	KAPHA
Körperbau	<input type="checkbox"/> schlank, ungewöhnlich groß oder klein	<input type="checkbox"/> mittelgroßer Körper, dynamisch	<input type="checkbox"/> korpulent, kräftig, abgerundet
Knochenbau	<input type="checkbox"/> leicht, feingliedrig	<input type="checkbox"/> mittelstarke Knochenstruktur	<input type="checkbox"/> schwere Knochenstruktur
Gelenke	<input type="checkbox"/> hervorstehend, trocken, ggf. Reibegeräusche, kalt	<input type="checkbox"/> mittelgroß, locker	<input type="checkbox"/> groß, gleitfähig, gut gepolstert
als Kind...	<input type="checkbox"/> eher schlank	<input type="checkbox"/> mittlerer Körperbau	<input type="checkbox"/> kräftig bis pummelig
Haut	<input type="checkbox"/> dünnes Gewebe, eher trocken, kalt, generell rau	<input type="checkbox"/> ölig, glatt, warm, ggf. Sommersprossen	<input type="checkbox"/> dick, ölig, kalt, gleichmäßiger Teint
Hände	<input type="checkbox"/> längliche, schmale Form	<input type="checkbox"/> eher runde Form	<input type="checkbox"/> kräftig, breit, fleischig
Nägel	<input type="checkbox"/> länglich, dünn, raue Oberfläche, ggf. brüchig	<input type="checkbox"/> rund, weich, rosige Farbe	<input type="checkbox"/> breite Form, glatt, dick, fest
Gesicht	<input type="checkbox"/> längliche Form, unsymmetrisch, ggf. gefurcht	<input type="checkbox"/> scharfkantige Züge, ggf. faltige Stirn	<input type="checkbox"/> rund, füllig, große & glatte Stirn
Augen	<input type="checkbox"/> klein, aktiv, ggf. trocken, feine Brauen	<input type="checkbox"/> mittelgroß, leuchtend, durchdringend	<input type="checkbox"/> groß, still, glasig, kräftige Brauen
Kopfhaar	<input type="checkbox"/> fein, ggf. trocken, flauschig, dünn besiedelt	<input type="checkbox"/> hell, seidig, leuchtend, ggf. Glatze	<input type="checkbox"/> fülliges kräftiges Haar, dunkel, gewellt
als Kind...	<input type="checkbox"/> dünnes gewelltes Haar	<input type="checkbox"/> feine, fliegende, blonde Haare	<input type="checkbox"/> dunkles, dickes, gelocktes Haar
Körperhaar	<input type="checkbox"/> gekräuselt, nicht glänzend	<input type="checkbox"/> hell, seidig, fein	<input type="checkbox"/> buschig, dicht, kräftig
Zähne	<input type="checkbox"/> klein, unregelmäßig, ggf. grünlich	<input type="checkbox"/> mittelgroß, ggf. leichte Gelbfärbung	<input type="checkbox"/> groß, regelmäßig, hell
Stimme	<input type="checkbox"/> sanft, leise, ggf. rau	<input type="checkbox"/> impulsiv, durchdringend, klar	<input type="checkbox"/> tief, angenehm, klangvoll
Hunger	<input type="checkbox"/> schon immer unregelmäßig, generell wenig	<input type="checkbox"/> generell „guten Hunger“	<input type="checkbox"/> regelmäßig & mäßig
Immunität	<input type="checkbox"/> schon immer relativ schwach	<input type="checkbox"/> mittelstark, anfällig für Infektionen	<input type="checkbox"/> generell stark & zuverlässig
Sportlichkeit	<input type="checkbox"/> gute Kurzskraft, kein Ausdauertyp	<input type="checkbox"/> dynamisch, liebt Wettkampf	<input type="checkbox"/> langsam aber stark, ausdauernd
Freundschaft	<input type="checkbox"/> viele Freunde, unbeständig	<input type="checkbox"/> mäßig viele, aber nützliche Freunde	<input type="checkbox"/> wenige Beziehungen aber langlebige
Hobbies	<input type="checkbox"/> kreative Tätigkeiten, Tanzen, Reisen	<input type="checkbox"/> Sport, Vereinstätigkeit, Organisieren	<input type="checkbox"/> ruhige Tätigkeiten, Sammeln, Lesen, Kuseln
Intellekt	<input type="checkbox"/> schnelle Auffassungsgabe, klar	<input type="checkbox"/> präzise, prägnant, feurig	<input type="checkbox"/> langsam, gut überlegt, einfühlsam
Reaktion	<input type="checkbox"/> spontan, manchmal ohne Abschluss	<input type="checkbox"/> kritisch, rational, wägt gründlich ab	<input type="checkbox"/> gelassen, traditionsbewusst
Geist	<input type="checkbox"/> tolerant, ideenreich, flexibel, neugierig, verstreut	<input type="checkbox"/> selbstbewusst, entschlossen, organisiert	<input type="checkbox"/> gleichmütig, gemächlich, stabil, geduldig

³⁸ Yoga Vidya e.V., 1998-2021.

Kapitel 16: Ausgleich der Doshas

Bei Abhängigkeiten besteht meistens ein Vata Ungleichgewicht, vor allem wenn die Abhängigkeit schon länger besteht. Deshalb sollte erst mal das Vata Dosha beruhigt werden. Sobald das Vata wieder ausgeglichen ist, können Ernährungsweise, Körperübungen, Ablauf des Tages wieder so verändert werden, dass auch die anderen Doshas ins Gleichgewicht gebracht werden.

VATA besänftigen³⁹: Wärme – Beruhigung – Erdung – Struktur

- VATA reduzierende Ernährung
regelmäßiges (fixe Essenszeiten), warmes und nahrhaftes Essen, ölig – suppig, Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig und ausreichend warme Flüssigkeit
- Warme Umgebung, warmes Wetter, Thermen, warm baden
- Wärmeanwendungen, Ölmassagen mit warmen Öl, Massagen mit anschließender Dampfsauna
- Überbelastungen meiden (körperlich und mental), Stress meiden, Tempo verlangsamen
- Fester Tagesrhythmus, kleine wiederkehrende Rituale
- Ruhephasen einhalten (z.B. Mittagsschlaf), genügend Schlaf (besonders vor Mitternacht)
- Regelmäßige Entspannung, beruhigende Musik, Spaziergänge in der Natur bei Sonnenschein, entspannendes Bad, Entspannungsübungen (z.B. Meditation), Schweigephasen
- Übungen wie sanftes Yoga, Pranayama (Atemübungen), Taiji, Qigong, Erdungsübungen, kein übermäßiger Sport
- Freundschaften pflegen und Kontakt mit anderen Menschen halten ist für den Vata-Menschen wichtig

PITTA besänftigen⁴⁰: Ruhe – Kühle - Entspannung

- PITTA reduzierende Ernährung
kühlendes, lauwarmes Essen (nicht zu heißes Essen, sondern Essen mit Körpertemperatur), frisch zubereitetes Essen, etwas ölig, Geschmacksrichtungen: bitter, herb und süß
scharfes und saures Essen meiden (basisch bevorzugen)
- Kühle Umgebung, Spaziergänge im Wald oder im Schatten, Aufenthalt in den Bergen und am kühlen Wasser
- Kühle Güsse, kühl Baden, Kneippen
- Regelmäßige Entspannung, beruhigende Musik, Übungen für inneren Frieden (z.B. Meditation), entspannende Massagen mit kühlenden Ölen
- Weniger körperlicher und mentaler Stress, sprich aufregende und hitzige Situationen meiden. Phasen des Nichtstuns sowie regelmäßige Pausen sind wichtig.
- Übungen wie sanftes Yoga, Pranayama (Atemübungen), schwimmen, Taiji, Qigong, im Sport nicht zu viel Ehrgeiz und Kampfgeist und nicht in der Hitze trainieren
- Ehrgeiz und Perfektionismus herunterschrauben

³⁹ Vgl. Fürnsinn, 2013, S. 34-35.

⁴⁰ Vgl. Fürnsinn, 2013, S. 35-36.

KAPHA besänftigen⁴¹: Wärme – Bewegung - Anregung

- KAPHA reduzierende Ernährung
warmes, trockenes und leichtes Essen, nicht zu viel, regelmäßiges Fasten und Entschlackungstage,
Geschmacksrichtungen: scharf, bitter, herb
- Warme trockene Umgebung (z.B. Wüstenurlaub, Lagerfeuer), unbekanntes neues Terrain erkunden.
- Wärmeanwendungen: Sauna, anregende kräftige Massagen mit Pulvern, Rohseidenhandschuhen oder stimulierenden Ölen (nicht zu viel Öl)
- Viel frische Luft, Licht und Sonne
- Neues lernen, Bequemlichkeiten aufgeben, Unternehmungen starten
- Von der Routine abweichen und Abwechslung ins Leben bringen
- Lebhaftes Musik hören
- Bewegung in der Natur, intensive körperliche Betätigung (Ausdauer- und Kraftsportarten)
- Meditatives Gehen, anregende Atemübungen, spirituelles Neuland betreten
- Ballast abwerfen: Wohnung entrümpeln, alte Gewohnheiten ablegen, loslassen üben
- Nicht zu viel schlafen, kein Mittagsschlaf

Kapitel 17: Nahrung als Medizin

Im Ayurveda sind Ernährung und Gesundheit eine untrennbare Einheit, deshalb gibt es keine Krankheitsbehandlung, bei der nicht auch die Ernährung miteinbezogen wird. Ein altes Sprichwort besagt, dass unsere Nahrungsmittel unsere Heilmittel sein sollten. Gerade deshalb ist es aus ayurvedischer Sicht nicht verständlich, dass es in unseren Spitälern und sogar in Kliniken für Essgestörte für alle Menschen das gleiche Essen zur Auswahl gibt. Mittlerweise stehen zwar Diätologen zur Verfügung, allerdings nur für Menschen mit Allergien, Diabetes oder eben für Menschen für die es eine Schonkost nach besonderen operativen Eingriffen braucht. Doch ansonsten gibt es eben die solide Einheitskost, wo maximal zwischen 3 Menüs (eines vegetarisch) gewählt werden kann.

Auch Studien belegen, dass Krankenhausessen oft nährstoffarm und mangelhaft ist und eben die gesunde Ernährung aus Kostengründen keine Priorität hat.⁴²

Es wird nicht auf die individuelle Konstitution des Menschen eingegangen.

Nahrung gilt im Ayurveda als die große Medizin. Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für Gesundheit und Glück sowohl von Geist als auch von Körper!.

Sogar Hippokrates schrieb vor ca. 2000 Jahren schon: „Der Mensch ist was er isst.“ Und: „Sage mir was Du isst und ich sage Dir, welche Krankheit Du hast.“

Ernährung im Ayurveda bedeutet nicht nur Unterstützung geben zu Heil-Kräutern und Behandlungen, nein Ayurveda bezeichnet die Nahrung selbst als Medizin für die Heilung!

⁴¹ Vgl. Fünsinn, 2013, S. 36-37.

⁴² Vgl. Smilga, 2021.

Wenn Du Dir an dieser Stelle nochmal vor Augen führst, dass eine sehr häufige körperliche Ursache für eine Heißhungerattacke auf die Unterzuckerung (Hypoglykämie) zurückzuführen ist (siehe Kapitel 4), dann erkennst Du die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung und die Notwendigkeit, Nahrung als Medizin für die Heilung zu sehen, damit es überhaupt einen Weg aus dem Teufelskreis der Essstörung geben kann. Gerade deshalb liegt der erste Schritt auf dem Weg zur Heilung ganz klar darin, die Nahrung als Medizin für die Heilung zu sehen. Denn ohne eine gesunde und ausgewogene Ernährung und die Einhaltung bestimmter Ernährungsregeln ist ein Weg aus der Essstörung fast nicht möglich, da der Körper weiterhin wie ferngesteuert, schon körperlich bedingt, sich nicht gegen den nächsten Fressanfall wehren kann. Damit dieser Fernsteuerung, begründet durch süchtig machende Lebensmittel, dem daraus resultierenden Unterzucker und den vom Körper herunterregulierten Dopaminrezeptoren, gegengesteuert werden kann und diese gesundheitsschädigenden Heißhungerattacken überwunden werden können, ist eine Veränderung der Biochemie des Körpers unbedingt erforderlich.

Wie eine solche Veränderung durchgeführt werden kann, beschreibt das im Anhang beigefügte ayurvedische Entgiftungsprogramm. Dieses Programm wird helfen Deinen Körper neu zu programmieren und zu beruhigen, sodass ohne anstrengende Willenskraft zukünftig zu naturbelassenen Lebensmitteln gegriffen werden kann, zu Nahrungsmitteln, die reich an notwendigen und wertvollen Nährstoffen sind

Ein Mensch mit Essstörung hat den Bezug zu einer gesunden, natürlichen Ernährung vollkommen verloren und auch kein Gefühl mehr für die Menge. Deshalb ist es wichtig, nach dieser Entgiftungskur einen gesunden Umgang mit Nahrungsmitteln zu erlernen. Sehr hilfreich ist eine ayurvedische Ernährungsberatung, bei der anfangs (bis der natürliche Zugang zum Essen und das notwendige Vertrauen dazu hergestellt wurden), gemeinsam ein an die jeweilige Konstitution individuell angepasster Ernährungsplan erarbeitet wird. Schritt für Schritt wird langsam die Ernährung in eine gesunde – SATTVISCH (Sanskrit: rein, ausgeglichen) und ausgewogene Form umgestellt.

Wie Du gesund und nach ayurvedischen Prinzipien die Speisen zubereitest und welche Speisenmenge Dir gerade entspricht, kannst Du zum Beispiel während eines 5 Wochen-Programms unterwegs in freier Natur an meiner Seite üben. (Näheres zu diesem Angebot in Kapitel 30).

Nach ayurvedischen Prinzipien zu kochen bedeutet nicht, ab jetzt nur mehr indisch zu kochen, sondern die ayurvedischen Koch- und Heilprinzipien auch auf unsere europäische Küche anzuwenden. Ein ayurvedischer Kochkurs kann dabei sehr hilfreich sein.

Wenn die ayurvedischen Ernährungsregeln (siehe Kapitel 21) eingehalten werden, wie in meinem Therapieangebot vorgesehen, wird ein Mensch, der an Bulimie oder Fresssucht leidet, automatisch die Angst vor dem Essen verlieren und erkennen, dass er nicht zunehmen wird. Denn im Ayurveda wird nur gegessen, wenn man hungrig ist und die vorherige Mahlzeit bereits verdaut ist. Betroffene haben oft vergessen, wie sich echter Hunger anfühlt und was der Unterschied ist zu dem Verlangen, sich einfach nur Nahrungsmittel reflexartig in den Mund zu schieben. Eine ausgewogene Ernährung, in der alle 6 Geschmacksrichtungen (süß, scharf, bitter, salzig, sauer, herb) enthalten sind, passend zu der jeweiligen Konstitution, verhindert das Entstehen von Heißhungerattacken. Dein Körper meldet Deinem Gehirn, dass er rundum zufrieden ist, wenn Du bewusst, langsam und mit Genuss isst.

Kapitel 18: Die Geschmacksrichtung „Süß“

Ayurveda unterscheidet in 6 Geschmacksrichtungen – RASA (Sanskrit: Geschmack)
Die 6 Geschmacksrichtungen im Ayurveda sind: süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb. In einer gesunden Ernährung eines Menschen sollten alle 6 Geschmacksrichtungen ausgewogen vorhanden sein. Bei der Geschmacksrichtung „süß“, finden wir das größte Suchtpotenzial. Dies ist dadurch zu begründen, dass alle nährenden und aufbauenden Lebensmittel „süß“ (bzw. süßlich) sind. Das beginnt schon mit der Muttermilch. Somit verbinden wir automatisch die Geschmacksrichtung süß mit Geborgenheit und Schutz. Deshalb möchte ich auch auf die Geschmacksrichtung „süß“ näher eingehen.

Lebensmittel mit MADHURA RASA (Sanskrit: Geschmacksrichtung süß) haben die stärkste verjüngende Wirkung, sind am nahrhaftesten, verlängern die Lebenserwartung und vermehren OJAS (Sanskrit: Strahlen). OJAS ist die erhaltende und schützende Lebenskraft und wird auch als die Glücksessenz bezeichnet. Alle Grundnahrungsmittel besitzen primär süßen Geschmack. Aber Vorsicht vor dem raffinierten Zucker. Dieser stellt keine natürliche Süße dar. Natürliche Süße haben z.B. süße reife Früchte, Getreide, Ghee, Milch und Milchprodukte, sehr viele Öle, manche Gemüse, wie z.B. Erbsen, Karotten, Kartoffeln, Mandeln und viele Hülsenfrüchte, Datteln, Honig etc.

Lebensmittel mit der Geschmacksrichtung süß können außerdem beruhigend wirken, Aggressionen, Wut und Eifersucht lindern, nährend sein, Kraft und Wachstum, Schönheit und gesundes Haar schenken, kühlen, Durst lindern, beleben, erden und Stabilität geben, befeuchten sowie geschmeidig machen. In feinstofflicher Wirkung bringt die Geschmacksrichtung „süß“ Güte, Zufriedenheit, Freude, überströmende Liebe sowie großen inneren Reichtum.

Wird die Geschmacksrichtung „süß“ im Übermaß konsumiert, kann es bei allen Konstitutionstypen zu Übergewicht, Verschlackungen, Verstopfungen, Stauungen, Hautunreinheiten, Verschleimungen, Diabetes, Schläffheit, Lymphproblemen, Trägheit, Müdigkeit, Begierde, Nicht-Loslassen-Können, Gier usw. kommen. Auch AMA (Sanskrit: Schlacke) wird dadurch gebildet.⁴³

Für den VATA Typ ist die Geschmacksrichtung „süß“ unbedingt erforderlich, weil die Geschmacksrichtung „süß“ stark VATA reduzierend wirkt.

Um Kapha zu reduzieren, sollten eher weniger süße Lebensmittel gegessen werden, da der Kapha Typ leicht an Gewicht zunimmt. Auch er braucht Süßes, aber eben weniger. Der Pitta Typ verträgt sehr wohl in Maßen auch süße Lebensmittel, nur fettig sollten die Nahrungsmittel nicht noch zusätzlich sein.

Häufig liegt bei einem sehr starken Verlangen nach zuckerhaltigen Speisen ein erhöhtes Vata vor. Daher ist aus ayurvedischer Sicht dieses Vata Ungleichgewicht erstmal durch Vata reduzierende ganzheitliche Maßnahmen auszugleichen. (Siehe Vata reduzierende Maßnahmen im Kapitel 16 - Ausgleich der Doshas.)

⁴³ Vgl. Fürnsinn, 2017, S. 10-11.

Kapitel 19: Zwischenmahlzeiten

Ayurveda empfiehlt, die Zwischenmahlzeiten zu minimieren und im besten Fall sogar ganz sein zu lassen. Mindestens 4 Stunden Abstand sollten zwischen den Mahlzeiten bestehen. Ayurveda empfiehlt 3 Mahlzeiten, wobei die Mittagsmahlzeit die Hauptmahlzeit sein sollte.

Früher waren die Ernährungsexperten der Meinung, dass Zwischenmahlzeiten gesund sind. Inzwischen wurde klar, dass diese Zwischenmahlzeiten den Blutzucker ansteigen lassen und der Körper schreit automatisch nach noch mehr Zucker und Kohlenhydraten. Auch in Kohlenhydraten steckt Zucker. Nach jeder Mahlzeit steigt der Blutzuckerspiegel an, die Bauchspeicheldrüse schüttet dann Insulin aus und der Blutzucker sinkt wieder. Bei großen Mengen von Kohlenhydraten und daher eben auch Zucker gerät die Zuckerregulation durcheinander. Konsumieren wir viele Zwischenmahlzeiten, gönnen wir unserer Verdauung keine Pause und der Insulinspiegel gerät durcheinander. Wir bekommen nach einer solchen Zwischenmahlzeit schneller wieder Lust auf Süßes. Dass der Abstand zwischen den Mahlzeiten eingehalten wird, ist auch wichtiger Bestandteil der ayurvedischen Ernährungsregeln.

Kapitel 20: AMA – Gifte

AMA (Sanskrit: Schlacke) sind Giftstoffe, Schlacke, Toxine und auch unverdaute Nahrungsmittel, die sich im Körper ablagern. Unser Körper wird ständig mit allen möglichen Giftstoffen belastet. AMA entsteht durch:

- Nahrung, Drogen und Störungen bei der Verdauung. Stoffwechselreste (unverdaute Nahrung) lagern sich im Körper ab. (z.B. in Blutgefäßen, Gelenken, im Gewebe, in den Organen)
- Gifte von außen durch Umwelteinflüsse. Die Industrie setzt Riesenmengen von Chemikalien, Glutamaten, Geschmacksverstärkern, Aromastoffen, Konservierungsstoffen in der Umwelt frei.
- Geistiges AMA. Auch geistige Eindrücke müssen verdaut werden. Geistiges AMA entsteht z.B. durch Stress, negative Emotionen, negative Gedanken, Traumata.

Jede Krankheit beginnt mit AMA und an jeder Krankheit ist AMA beteiligt. AMA steht daher im Mittelpunkt von jedem ayurvedischen Entgiftungsprogramm.

Genau deshalb braucht unser Körper unsere Unterstützung bei der Entgiftung. Besonders bei einer Person, bei der wirklich Unmengen von Giftstoffen, wie raffinierter Zucker, in den Körper gelangen und der Körper mit dem körpereigenen Entgiftungssystem komplett überfordert ist. Lösende und ausleitende Maßnahmen bei AMA-Ansammlungen sind z.B.: aktive Bewegung, Wärmeanwendungen, Massagen, lösende und wärmende Heilkräuter und Gewürze und eben auch spezielle ayurvedische Entgiftungskuren, bei denen der Stoffwechsel angeregt und das Verdauungsfeuer gestärkt wird.

Damit unser Körper aus dem biochemischen Teufelskreis überhaupt aussteigen kann, von selbst wieder Appetit auf gesunde Nahrungsmittel haben kann und spüren kann, was der Körper wirklich braucht, ist das Lösen und das Ausleiten von AMA und daher auch eine ayurvedische Entgiftungskur (siehe Anhang) in der heutigen toxischen Zeit von äußerster Wichtigkeit.

So kann unser Körper neu programmiert werden, und wir können wieder voller Energie und Kraft und ohne Zwang, in Gesundheit und Harmonie leben. Deshalb hat Ayurveda unter anderem die Ausleitung, aller Giftstoffe, unabhängig davon, ob sie nun körperlich oder geistig entstanden sind, zum Ziel. Ayurveda versteht Körper und Geist als Einheit. Deshalb ist im ayurvedischen Ansatz sowohl der Körper als auch unser Geist miteinzubeziehen, im Unterschied zur westlichen Medizin. Ayurveda sieht den Menschen als Ganzes. Körper, Geist und Seele gehören untrennbar zusammen und werden auch so behandelt.

Biochemie und Ayurveda

Es geht nicht darum nur durch Willenskraft auf Zucker und TAMASISCHE (Sanskrit: dunkle, hier im Sinne von „schlechte“) Nahrungsmittel wie Fertigprodukte zu verzichten, sondern dass Du wieder ein Gespür für Deinen Körper bekommst und von Dir aus Appetit auf gesunde Nahrungsmittel hast. Wenn Du Deinen Körper biochemisch umformatierst, wird Dir eine gesunde - SATTWISCHE (Sanskrit: ausgeglichen, rein) Ernährung nicht nur leichter fallen, sondern Du wirst es von selbst wollen. Denn wenn Dein Körper AMA (Sanskrit: Schlacke) ausgeschieden hat und die zuständigen SHROTAS (Sanskrit: Kanäle) gereinigt werden, kommt der Körper ganz automatisch ins Gleichgewicht und kann wieder gesunde Ernährungsentscheidungen, frei von Zwang, treffen. So ist es möglich wieder gesunde Lebensmittel zu essen, von denen Du nicht zunimmst und auch nicht das Verlangen hast zu viel davon zu essen und im Anschluss auch kein schlechtes Gewissen haben musst. Der Körper spürt dann ganz genau, was und wieviel er braucht. Somit ist es ein sehr wichtiger Schritt zur Heilung, den Körper von AMA zu befreien.

Teil 4 – Verbreiteter westlicher Therapieansatz für Menschen mit Essstörungen

Im Westen setzt man auf die langfristige ambulante psychotherapeutische Behandlung. Ich war lange Zeit in psychotherapeutischer Behandlung, allerdings erfolglos. So ging es auch vielen anderen. Der Erfolg lässt (auch laut Recherchen) leider zu wünschen übrig und falls jemand angeblich gesund dadurch geworden ist, ist die Rückfallquote hoch.

Kommen die Menschen mit der ambulanten psychotherapeutischen Behandlung nicht weiter, ist der nächste Schritt eine psychosomatische Klinik. Ich habe bei meinen Recherchen versucht eine Klinik zu finden mit ganzheitlichem Ansatz. Leider wurde ich, bis auf eine Ausnahme, wo unter anderem auch ayurvedisch gekocht wird und ein eigener Personaltrainer sowie holistische Therapien für einen gesunden Lebensstil und Achtsamkeit zur Verfügung stehen, nicht fündig. Allerdings belaufen sich die Kosten dieser Privatklinik auf Euro 32.000,-- Euro pro Woche und der Sitz ist in Mallorca.

Bei den herkömmlichen Kliniken liegt der Schwerpunkt in der psychosomatischen Einzel- und Gruppentherapie. Es gibt zwar bei vielen Kliniken eine Leerküche im Angebot, meistens werden dort aber nur 2 bis maximal 3 Gerichte zubereitet. Kochkurse, Mal- und Bastelkurse und natürlich medikamentöser Einsatz von Antidepressiva sind weitere Behandlungsformen dieser Kliniken.

Kliniken, die sich als sehr fortschrittlich bezeichnen, haben immerhin zusätzlich im Angebot Autogenes Training und Entspannungstechniken sowie eine Ergotherapie.

In einigen Kliniken finden, nach meinen Recherchen, zwar sogar Kochkurse statt, leider wird dort laut Aussagen der Kliniken „normales“ Essen gekocht. Das Frühstück besteht z.B. aus Lebensmitteln wie Brot, Semmeln, Käse, Wurst, Joghurt und Obst. Mittags und abends gibt es zwei Gerichte, eines mit Fleisch und für die Vegetarier eines ohne Fleisch. Enthalten sind Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Brühwürfel usw. Dementsprechend „groß“ ist die Heilungschance.

Viele Magersüchtige verlassen dann die Klinik, zwar als (scheinbar) geheilt, aufgrund einer erzwungenen Gewichtszunahme und Zwangssessen, landen aber oft in Wirklichkeit direkt im Teufelskreis der Bulimie.⁴⁴ Den Betroffenen, die schon vorher an Bulimie leiden, geht es auch nicht anders. Nur dass sie sich nach diesen Aufenthalten als absolut unheilbar abstempeln, der Selbstwert noch weiter in den Keller gesunken ist und die Hoffnung auf Heilung oft endgültig ausgelöscht wurde.

⁴⁴ Vgl. Prade, 2004, S. 18.

Teil 5 – Mein Therapieansatz unter Miteinbeziehung ayurvedischer Ansätze für Menschen mit Bulimie

Hier habe ich meine wichtigsten Schritte, die mir selbst geholfen haben, die Bulimie hinter mir zu lassen, zusammengefasst und in der Folge näher beschrieben:

- Ayurvedische Ernährung, die ich als meine Medizin empfunden habe
- Meine Suche nach dem Glück
- Meditation
- Atmen
- Yoga
- Ausreichend Schlaf und Zeit zum Ausruhen
- Meinen Körper wahrnehmen
- Dankbarkeit
- Kleine Ziele setzen
- Gehen in der Natur

Ob Du nun, Schritt für Schritt, jedes dieser Elemente einzeln in Dein Leben integrierst oder ob Du Dir Zeit nimmst, an einem intensiven 5-Wochen-Programm in fremder Umgebung mitzumachen, bleibt Dir überlassen.

Gerne stehe ich Dir bei einem 5-Wochen-Programm als Weggefährtin auf dem Weg in die Freiheit zur Seite und biete Dir meine Unterstützung an. Natürlich ist es sehr sinnvoll für Dich, ein Intensiv-Programm mitzuerleben und nach diesen 5 Wochen voller Kraft, Stärke und Lebensfreude, gefestigt in Deiner Mitte, nach Hause zu kommen, ausgerüstet mit dem Werkzeug, das Du für die Zeit anschließend, im Alleingang, benötigst. Doch weiß ich, dass es vielleicht, aus welchen Umständen auch immer, nicht für jeden möglich ist, für längere Zeit eine Auszeit zu nehmen. Trotzdem kann man diese gesunden Eckpfeiler nach und nach ins Leben einbauen.

Eine enorme Erleichterung ist es, sich Unterstützung von Ayurveda-Wohlfühlpraktikern, Yogalehrern, Meditationslehrern oder anderen ganzheitlichen Therapeuten zu holen. Sollte auch dies nicht möglich sein, kannst Du auch im Alleingang, Schritt für Schritt diese Dinge in Dein Leben integrieren. Denn mein absolutes Lieblingszitat lautet:

„Niemand wird Dir ein Wunsch gegeben, ohne dass Dir auch die Kraft verliehen wurde, ihn zu verwirklichen. Es mag allerdings sein, dass Du Dich dafür anstrengen musst.“

Prof. Kurt Tepperwein

Kapitel 21: Ayurvedische Ernährungsempfehlungen

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für Gesundheit, Kraft und Glück von Geist und Körper. Nahrung gilt im Ayurveda als die große Medizin, und gerade Menschen mit Essstörungen können Heilung durch ihre Ernährung erfahren.

In Kapitel 17 beschreibe ich deshalb ausführlich die Bedeutung von Nahrung und wieso eine Entgiftungskur (siehe Anhang) eine große Veränderung für Dich bewirken kann. Hier habe ich für Dich ergänzend noch ayurvedische Ernährungsempfehlungen zusammengefasst. Nach Caraka gibt es 8 wichtige Ernährungsfaktoren zu beachten:⁴⁵

1. Beschaffenheit der Nahrung

Alle Lebensmittel haben spezifische Qualitäten

2. Zubereitung

Speisen sollen frisch, bewusst und mit Liebe zubereitet werden

3. Kombination von Nahrungsmitteln

Ungünstig ist es meist starke Gegensätze zu kombinieren z.B. Heißes und Kaltes, süß und scharf, Milch ist generell nicht gut kombinierbar

4. Menge der Nahrung

Faustregel: Nicht mehr essen, als die Hände fassen können. Ein Viertel bis ein Drittel des Magens sollte frei bleiben, das bedeutet aufhören, sobald der Hunger gestillt ist. Die optimale Menge ist wiederum abhängig von Dosha, Klima, Alter und Nährhaftigkeit des Essens

5. Herkunft der Nahrung

Eine lebensvolle und liebevolle Herkunft unserer Speisen ist von enormer Wichtigkeit. Regionale Nahrungsmittel haben optimale Herkunft. Die Nahrung soll aus naturgemäßem Anbau und von liebevollen Menschen, die sich mit Freude ihrer Produktion und Verarbeitung widmen, stammen.

6. Subjektive Verträglichkeit

Ist abhängig vom individuellen Zustand des Essers und seinen Gewohnheiten. Gewohnheiten sollten nicht radikal oder plötzlich geändert werden. Darüber hinaus gibt es individuelle Verträglichkeiten und Unverträglichkeiten. Unterstützend wirken:

- eine aufs Essen gelenkte Aufmerksamkeit, Stille!
- gutes Kauen
- aufrechte Körperhaltung
- verdauungsfördernde Maßnahmen, Gewürze
- Wertschätzung gegenüber dem Essen

7. Zeitliche Regeln

- genug Zeit und Ruhe zum Essen
- genügend Abstand zwischen den Mahlzeiten (die vorige Mahlzeit sollte vollständig verdaut sein – mindestens 4 Stunden, daher keine Zwischenmahlzeiten essen)
- möglichst regelmäßig zu gleichen Zeiten essen!
- Mittagessen sollte die Hauptmahlzeit sein, denn zu Mittag ist die Verdauungskraft am größten
- Abendessen – mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen. Abends sollte gemieden werden: Fleisch, Fisch, schwerverdauliche Rohkost und alle Sauermilchprodukte
- verschiedene Empfehlungen zu Lebensalter und Jahreszeit

⁴⁵ Vgl. Caraka Samhita, Vimana Sthana, Kapitel 1, Vers 21, zitiert nach Fürnsinn, 2013, S. 54.

8. Allgemeine Ernährungsregeln

- Essen, was schmeckt (Geschmacksinn und Intuition schulen!)
- Essen, was wohl bekommt!
- Essen im Einklang mit den Doshas!
- Diätpläne sollen hilfreich sein, aber nicht die eigene Intuition und Urteilsfähigkeit unterbinden
- Streit, Fernsehen, Lesen ... beim Essen vermeiden
- Küche bzw. Koch/Köchin sollen angenehme Empfindungen vermitteln

Beachte, dass Du Deine alten Gewohnheiten nicht radikal ändern musst, sondern eher darauf achtest, dass die Veränderungen auch gut in Deinem Alltag umsetzbar sind. Wichtig ist jedenfalls, dass Du lernst auf Deinen Körper zu hören, Zwischenmahlzeiten sein lässt, dafür aber regelmäßige Mahlzeiten zu Dir nimmst und Dir für die Mahlzeiten genügend Zeit nimmst. Lerne sie zu zelebrieren, bewusst und langsam zu essen. Die Speisen voller Liebe und Aufmerksamkeit zuzubereiten, hilft Dir dabei.

Ich weiß von mir selbst, wie schnell ich damals die Speisen verschlungen habe. Der Teller war leer, wenn es überhaupt dazu kam, dass es die Speisen auf meinen Teller schafften und nicht schon aus dem Topf gefuttert wurden, ehe ich auf 3 zählen konnte.

Nimm Dir Zeit zum Essen und vermeide Ablenkungen, damit übst Du Achtsamkeit fürs Essen und für Deinen Körper. Dich von einem Ayurveda-Praktiker auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung, unterstützen zu lassen, wird Deinen Prozess erleichtern.

Kapitel 22: Die Suche nach dem Glück an der richtigen Stelle

Alle Süchte haben gemeinsam, dass sie von irgendetwas im Außen abhängig sind. Egal, ob es sich nun um Sexsucht, Drogensucht, Fress-Sucht usw. handelt, es braucht etwas im Außen.

Meditation kommt von innen und wir müssen uns nichts im Außen suchen. Wir brauchen nichts, außer uns selbst. Ist dies nicht eine grandiose Tatsache? Es ist auch wissenschaftlich erwiesen, wie Meditation wirkt. Wir brauchen nichts weiter als uns selbst und erhalten dadurch den wahren inneren Frieden.

Dies kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Wahren inneren Frieden fand ich niemals bei einem Joint, einer Line, bei LSD und schon gar nicht bei einem Fressanfall. Nein, den Zustand von absolutem Frieden und Liebe fand ich beim Eintauchen in die Natur, beim vielen Wandern, in der Musik und in der Meditation. Auch durch Atmen kam ich in transzendierende Zustände, wie ich es niemals, nüchtern, für möglich gehalten hätte. Keinen Zustand, den ich bis jetzt durch Einnahme von Substanzen erlebt habe, auch nicht bei der Einnahme von Ayahuasca (ein halluzinogenen Trank) könnte ich mit dem Zustand auch nur annähernd vergleichen, welchen ich durch Atmen, Meditation, Musik oder Gehen bewusst hervorgerufen habe.

Das Wunderbare an Zuständen, die von innen herbeigeführt worden sind, ist, dass sie als Werkzeugoffer für Lebensfreude und wahren inneren Frieden für immer aufrufbar sind und in uns selbst wohnen.

Lebensfreude

Ayurveda bedeutet übersetzt „ayus“ (Leben) und „veda“ (wissen). Ayurveda bedeutet das Wissen vom Leben, und setzt sich mit dem Thema auseinander, wie der Mensch in ganzheitlicher Weise ein möglichst, langes, gesundes und freudvolles Leben führen kann. Für viele Menschen beginnt die Suche nach dem Glück nicht in ihrem Inneren, sondern im Außen. Auch wenn viele Menschen das Glück im Außen suchen, so werden sie weder Konsum noch Geld, Erfolg oder Wohlstand glücklich machen. Viele Menschen unserer heutigen Überflusgesellschaft sind unglücklich und unzufrieden, leiden unter Depressionen, Burnout, obwohl es im Außen an nichts mangelt und sie oft von Luxus umgeben sind. Umgekehrt ist es so, dass Menschen aus Ländern, die weniger von Luxus umgeben sind und eher nur das Notwendigste zum Leben haben, auf alle Fälle nicht unglücklicher, oft sogar glücklicher sind als wir. Dies lässt deutlich erkennen, dass Luxus und materieller Besitz nichts mit Glückseligkeit zu tun hat.

Glück ist eine innere Entscheidung und ein erfülltes glückliches Leben ist die Folge von Entscheidungen. Sich dieser einzigartigen Schöpferkraft bewusst zu werden, ist ein erster wichtiger Schritt in ein glückliches Leben. Unser bisheriges Leben können wir nicht ändern, nur Frieden mit uns selbst schließen, indem wir anerkennen, dass wir es bisher so gut gemacht haben, wie wir dazu imstande waren. Aber was wir können ist, uns ganz bewusst und zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens entscheiden, ab jetzt glücklich zu leben und neue Wege zu gehen. Besuche einen Tanzkurs, Reitkurs, Malkurs, Gitarrenunterricht oder lerne Bogenschießen. Mache etwas, das Du schon immer machen wolltest oder als Kind gerne gemacht hast. Verbringe Zeit mit Deinen Freunden, die Du lange nicht mehr gesehen hast oder hilf anderen Menschen in Deiner Freizeit, Menschen, die Hilfe benötigen.

Um Lebensfreude und ein glückliches Leben gezielt zu fördern, wird im Ayurveda besonderes Augenmerk auf gezielte Atemübungen, Meditationen, Massagen, Musik wie Klänge und Mantras, Bewegung in der Natur, Yoga, feine Düfte, liebevoll zubereitete und schön angerichtete Speisen, sowie einen liebevollen Umgang mit sich selbst und einen liebevollen Austausch mit anderen, gelegt.

Kapitel 23: Meditation

Wir können das Glück nur finden, wenn wir dort suchen, wo es sich befindet. Wir alle kennen den Spruch „Wahre Zufriedenheit und Lebensfreude kommt von innen.“ Dies kann ich nur bestätigen und bin überzeugt, dass Meditation eine der wirksamsten Methoden zur Behandlung jeder Suchtkrankheit ist.

In allen Kulturen gibt es unterschiedliche Formen von Meditationen, die aber alle dabei helfen, sich selbst näher zu kommen und ins Hier und Jetzt zu gelangen und Ruhe zu finden. Auf dem Weg zu sich selbst kommt es zu Klarheit, Kraft, Selbstwertgefühl, Sicherheit, Ruhe und Liebe.

Bei der Meditation können wir laut Ayurveda in den „Zustand der Glückseligkeit“ gelangen und die innere Kraft entdecken. Glückseligkeit ist ein Zustand jenseits der Begrenzungen des Geistes.

Um welche Art der Meditation es sich auch immer handelt, diese kann im Sitzen oder auch im Gehen passieren. Eine Meditation im Liegen würde ich nicht empfehlen – Einschlafgefahr. Ob eine VIPASSANA (Sanskrit: Einsicht) Meditation - die klassische Meditation, eine geführte Meditation, eine dynamische Meditation von Osho, eine Mantra Meditation, eine METTA-buddhistische (Sanskrit: Güte) Meditation für liebende Güte, eine Visualisierungsmeditation, eine Atemmeditation oder auch eine ZEN-Meditation, alle haben die Achtsamkeit als zentralen Kern gemeinsam. Und genau in dieser Achtsamkeit passiert Stille und wir können uns selbst spüren und Kraft tanken. Bei einer passiven Meditation sitzt oder liegst Du und bewegst Dich eben nicht. Auch eine aktive Meditation wie z.B. im Gehen ist möglich. Es ist sogar möglich zu meditieren beim Erledigen von alltäglichen Dingen, es geht um die Haltung und die Achtsamkeit dabei, daher ist es auch möglich mit offenen Augen zu meditieren.

Zwischenzeitlich wurde auch wissenschaftlich erwiesen, dass die Meditation eine enorme Wirksamkeit auf unseren ganzen Organismus.

Durch Meditation werden gewisse Bereiche im Gehirn aktiviert. Auch in vielen wissenschaftlichen Studien wurde klar ersichtlich, dass sich die Strukturen im Gehirn durch Meditation verändern.⁴⁶ Die Anzahl der Studien ist inzwischen am Explodieren. Es wurden z.B. wissenschaftliche Studien gemacht, bei denen gemessen wurde, dass sich schon innert kurzer Zeit mit täglicher Meditation der Mandelkern sichtlich verkleinert hat. Dieser Mandelkern ist zuständig für die Regulierung von Angst und Zorn und hängt auch mit Angriff- und Fluchtreflexen zusammen.⁴⁷

Erkenntnisse der neuen Hirnforschung zeigen weiters auf, dass bei Personen mit Meditationserfahrung der linke Frontalcortex eine wesentlich höhere Aktivität als bei Nichtmeditierenden aufweist,⁴⁸ was zu einer positiven Grundstimmung führt. Es wurde auch die Verbesserung des ganzen Immunsystems festgestellt. Regelmäßige Meditationspraxis verändert die Gehirnströme und man konnte in diesen Studien auch Veränderungen im Gehirn in Regionen feststellen, die für Erinnerungen, Körperbewusstsein oder den Umgang mit Emotionen zentral sind. Die Auswirkungen auf Geist, Gehirn und den gesamten Organismus sind nach kurzer Zeit ersichtlich.

Richard Davidson, einer der weltweit führenden Gehirnforscher und einer der bekanntesten Neurowissenschaftler unserer Zeit hat herausgefunden, dass bereits nach 7 Meditationsstunden Veränderungen im Gehirn nachzuweisen sind.⁴⁹ Qualitäten wie Mitgefühl, Güte, Liebe und Lebensfreude stellen sich ein. Zudem ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich positive Gedanken auch positiv auf alle unsere Zellen auswirken und sogar der Alterungsprozess verlangsamt wird.⁵⁰ Die Konzentrationsfähigkeit und Kreativität werden verbessert und Du gehst weniger gestresst durchs Leben. Gedanken und Emotionen können besser angenommen werden und aus der Unruhe wird Gelassenheit entstehen.

⁴⁶ Vgl. Hilbrecht, 2010, S. 4.

⁴⁷ Vgl. Kuss, 2014.

⁴⁸ Vgl. Helsana, 2020.

⁴⁹ Vgl. Davidson, 2018.

⁵⁰ Vgl. Lenz, 2018.

Wir können unser Gehirn positiv formen und Verantwortung für unser Gehirn, unseren Körper, unser Leben und unser Glück übernehmen.

Wir beruhigen unseren Geist und öffnen unser Herz für uns selbst, für unsere Mitmenschen ja sogar für das ganze Universum.

Du kannst Dir einen See vorstellen. Wenn dieser ruhig ist, kannst Du den Grund sehen. Befinden sich Wellen auf dem See und ist dadurch aufgewühlt, kannst Du den Grund nicht sehen.

Mit unserem Geist verhält es sich genauso. Wenn unser Geist ohne Gedanken oder Wünsche also einfach nur ruhig ist, können wir uns „Selbst“ wahrnehmen. Das Glück, das über den unruhigen Geist erfahren wird, hält nicht lange. Deshalb müssen wir, um dauerhaftes Glück und Frieden zu erfahren, erst lernen, wie wir unseren Geist beruhigen können. Und genau dies lernen wir in der Meditation. Unseren Geist zu beruhigen und zu kontrollieren. In der Meditation gibt es weder Vergangenheit noch Zukunft.

In meiner Sivananda-Yogalehrer-Ausbildung wurde Meditation mit einem Tiefschlaf verglichen, in dem weder Zeit noch Raum existieren, mit dem Unterschied, dass Meditation tiefgreifende Veränderungen des Geistes bewirkt. Wird regelmäßig meditiert, gewinnst Du an innerer Stärke und begegnest dem Leben friedvoll. Die Meditation hat Einfluss auf Geist, Gehirn, Nerven, Sinnesorgane, den gesamten Körper und eröffnet den Zugang zu einem glücklichen Leben und purer Lebensfreude.

Meditation muss nicht unbedingt erst in einem Yoga Kurs oder in einem Meditationskurs gelernt werden, es erleichtert zwar sicherlich den Einstieg, doch schlussendlich besitzen wir alle bereits diese Fähigkeit. Sie soll vor allem praktiziert werden und irgendwann fallen wir in den Zustand, der nicht mit Worten erklärt werden kann, sondern erfahren werden muss. Den Geist zu beruhigen und in die Stille zu kommen, kann auch nicht gelehrt werden, sondern diesen Zustand der Stille zu erreichen, erfordert Praxis. Tägliche Übung ist der wichtigste Punkt dabei. Rahmenbedingungen, die den Eintritt in die klassische Meditation erleichtern, können folgende sein:

Tägliche Meditation zur selben Zeit

Die beste Zeit für die Meditation ist die Morgendämmerung oder bei Einbruch der Dunkelheit. Natürlich kann auch mehrmals täglich meditiert werden. Ich selbst bevorzuge die Morgendämmerung, da tagsüber nichts mehr dazwischenkommen kann, das mich von der Meditation abhalten könnte. Zudem startest Du schon energiegeladen in den Tag, und Dein Geist ist noch frisch. Am Abend hilft das Meditieren, alle Geschehnisse des Tages zu verarbeiten und sorgt für einen guten Schlaf.

Wenn das Meditieren zu diesen Zeiten nicht möglich ist, dann solltest Du einfach eine Zeit wählen, die regelmäßig eingehalten werden kann, denn durch Regelmäßigkeit lernt Dein Geist sich schneller zu beruhigen.

Errichte einen Meditationsplatz

Vorteilhaft ist ein eigenes Zimmer für die Meditation zu wählen. Wenn dies nicht möglich ist, dann wäre es auch günstig einen Teil des Zimmers abzugrenzen, der für die Meditation genutzt wird.

Wichtig ist einfach einen ruhigen Platz zu wählen, an dem Du Dich wohlfühlst und die Yogamatte oder Yogakissen schon bereitstehen. Damit ohne viel herzurichten einfach mit der Meditation begonnen werden kann. Zudem wird auch die Schwingung, die durch die Meditation ausgelöst wird, im Raum gespeichert. Diese wird im Raum spürbar sein. Auch ist es hilfreich ein Räucherstäbchen oder eine Kerze anzuzünden. Der Geist schaltet mit der Zeit schon in Entspannungsmodus, sobald Du Dich an diesem Meditationsplatz befindest.

Körperstellung während der Meditation

Die Meditation wird am besten im möglichst entspannten Sitzen, mit geradem Rücken durchgeführt. Der Nacken soll dabei entspannt sein. Die Schultern einmal nach oben und nach hinten ziehen und wieder fallen lassen, dies gewährleistet eine aufrechte Haltung. Das Kinn leicht nach unten, sodass die Wirbelsäule gerade sein kann. Die klassische Körperhaltung ist die Lotusstellung, sie ist aber nicht unbedingt erforderlich. Du kannst Dich auch auf einen Stuhl setzen oder ein Kissen benutzen. Die Beine sollten gekreuzt werden. So formst Du einen dreieckigen Weg für den Energiestrom und Deine Energie kann besser fließen.

Manche Menschen meditieren auch im Liegen, wobei ich das Sitzen vorziehe und im Liegen zudem gern eingeschlafen wird.

Auch fördert die gerade Haltung im Sitzen eine aufrechte Körperhaltung im Alltag.

Keine Ablenkungen von außen

Handy ausschalten, Störungen von außen sind zu vermeiden.

Unser Atem unterstützt

Mit 5 Minuten tiefer Bauchatmung wird unser Atem bewusst reguliert und es gelangt viel Sauerstoff zum Gehirn. Eine anschließende rhythmische Atmung, ca. 3 Sekunden ein und 3 Sekunden aus, steuert den Fluss der Energie. Durch diese Atmung unterstützen wir unseren Geist in die Ruhe zu kommen.

Kein Zwang zur Ruhe

Du kannst Deinen Geist nicht zur Ruhe zwingen. Sollte er herumspringen, dann schalte Deinen Beobachter ein und beobachte einfach Deine Gedanken. So werden die Gedanken langsam weniger werden, und Dein Geist kann sich beruhigen. Dadurch, dass Du Deine Gedanken nur beobachtest, unterstützt Du Deinen Geist, sodass dieselben immer wiederkehrenden Gedanken weniger werden. Hilfreich kann es auch sein einen Konzentrationspunkt zwischen den Augenbrauen (drittes Auge) oder im Herzen zu wählen. Dieser Punkt sollte möglichst gleichbleiben. Auch das Wiederholen von Affirmationen – positiven Glaubenssätzen oder ein Mantra können hilfreich sein.

Länge der Meditation

In meiner Yoga-Lehrer-Ausbildung wurde empfohlen, täglich 30 Minuten zu meditieren. Dies wird einem am Anfang unendlich lange erscheinen, deshalb ist es zumeist sinnvoll mit kürzeren Einheiten zu starten und dann langsam zu steigern. Dies aber dafür regelmäßig. Lieber jeden Tag nur 10 Minuten meditieren, als dass es zuviel wird und Du es gleich mal ganz ausfallen lässt.

Wenn es sich um eine nicht geführte Meditation handelt, ist es sinnvoll einen Wecker zu stellen, damit das Ende klar ist und nicht dazwischen aufs Handy oder die Uhr geschaut wird.

Kein Richtig und kein Falsch

Wichtig ist keinen Druck aufzubauen, „richtig“ meditieren zu wollen. Oben angeführte Punkte sind nur Anregungen, welche den Zugang zur Meditation erleichtern können. Wichtig ist, sich auf die Meditation einzulassen und schlussendlich den eigenen individuellen Weg zu finden. Wie auch immer dieser Weg aussehen kann, kann sich der Meditierende nur selbst durchs TUN beantworten. Da alle Menschen individuell sind, gibt es auch viele verschiedene Wege der Meditation.

Hier eine einfache Anleitung zur Meditation

„Schließe Deine Augen und folge mit Deiner Aufmerksamkeit Deinem Atem.

Beobachte wie der Atem in den Körper hineinkommt und nimm wahr wie und wo er sich hinbewegt.

Spüre und nimm wahr, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt.

Nimm wahr, wie der Einatem in den Ausatem übergeht und wie der Atem den Körper wieder verlässt.

Beobachte Deinen Atem und nimm auch die Pause dazwischen wahr.

Mach dies eine Zeit lang und sollten Gedanken kommen, lass sie vorüberziehen und komm wieder zum Atmen zurück.

Nach einer Weile des Atembeobachtens kannst Du Deine Aufmerksamkeit in Deine Herzgegend richten und beobachten, wie es sich dort anfühlt und hineinspüren.

Bei jeder Ablenkung oder beim Abschweifen Deiner Gedanken bringst Du Deine Aufmerksamkeit wieder auf das Atmen und von dort wieder zum Herzen.

Nimm Kontakt auf zu Deinem wahren Selbst, indem Du in Dich hineinspürst.

Bleibe eine Zeit lang bei deinem Herzen und kehre dann anschließend wieder zu Deinem Atem zurück.

Zum Ende kannst Du Deine Finger bewegen, Hände, Arme etc. und langsam Deine Augen öffnen.

Nimm die Welt um Dich herum wahr und kehre langsam wieder zurück.“

Abschließend möchte ich noch festhalten was der Gründer und Leiter von Yoga Vidya, Sukadev Volker Bretz, über das Meditieren gegen Sucht sagt:

„Meditation ist heilend bei allen Formen von Süchten, und zwar aus mehreren Gründen: Zum einen hilft meditieren um Verlangen auszuhalten, Emotionen auszuhalten, meditieren verhilft zur Gelassenheit und hilft dir, nach innen zu gehen.

Zum anderen ist meditieren Teil eines spirituellen Weges. Viele Menschen, die an einer Sucht leiden, sind eigentlich auf der Suche, ohne es zu wissen. Oder sie wissen es, wissen aber nicht, wo sie suchen können.

Eine Achtsamkeitsmeditation hilft frei zu werden von Reiz-Reaktions-Mechanismen und Du lernst mit Entzugserscheinungen umzugehen. Hier lernst Du das Beobachten von Gedanken, Gefühlen, vom Atem. Gedanken kommen, Gedanken gehen, wie auch das Verlangen kommt und das Verlangen geht. Durch die Achtsamkeitsmeditation lernst Du Dich selbst als jemanden kennen, der nicht beeinflusst sein muss von Gedanken, Emotionen und Verlangen.“⁵¹

⁵¹ Sukadev, 2018, Meditieren gegen Sucht.

Kapitel 24: Atmen

Atmen ist Leben. Wir können unsere Gesundheit durch richtiges Atmen wesentlich verbessern. Die Atmung verbindet auch unser Unterbewusstsein mit unserem Bewusstsein. Jeder Mensch atmet – Atmung ist die natürlichste Sache der Welt. Da sie ohne bewusste Steuerung funktioniert, blenden die meisten Menschen ihre Atmung völlig aus. Die meisten Menschen haben sich eine Atmung angewöhnt, die kurz und flach ist und bei der sich oft lediglich der Brustkorb hebt. Vielfach ist den Menschen die Wichtigkeit der richtigen Atmung nicht bewusst und sie nutzen dabei nur einen kleinen Teil ihrer Lungenkapazität.

Wenn Menschen nur in die Brust atmen, dann beeinträchtigt das sowohl die Gesundheit als auch die Psyche. In weiterer Folge gelangt zu wenig Sauerstoff in den Körper und führt dazu, dass die Atmung zu schnell und zu unruhig wird und diese Menschen dann leicht müde, gestresst und erschöpft sind. Durch bewusstes und gesundes Atmen können viele Krankheiten bereits an der Wurzel gelöst werden.

Zur Unterstützung kann ein Atemtherapeut sinnvoll sein. Solltest Du Dir eine richtige Atmung lieber im Alleingang aneignen, ist auch dies durch bewusst ausgeführte Atemübungen möglich. Atemübungen können sehr gut im Alltag (auch bei Verrichtung alltäglicher Tätigkeiten) eingebaut werden. Auch Yoga und Meditation werden Dir helfen, Dir eine richtige Atmung anzueignen.

Es gibt drei Grundarten der Atmung. Die Schlüsselbeinatmung, die Brustatmung und die Bauchatmung. Dabei ist die Schlüsselbeinatmung die flachste Atmung, die Brustatmung die mittlere Atmung und die Bauchatmung die tiefste Atmung. Eine der besten Atemtechniken zur Entspannung ist die tiefe Bauchatmung. Doch genau diese tiefe Bauchatmung haben viele Menschen verlernt. Jedoch ist keine Atmungstechnik für sich allein vollständig. In der vollen Yoga-Atmung werden alle drei Atmungstechniken kombiniert, das entspricht auch der natürlichen Atmung des Menschen.

Beschreibung einer vollen Yoga-Atmung:

Bei der vollen Yoga-Atmung kommen Bauch- oder Zwerchfellatmung, Brustatmung und Schlüsselbeinatmung in einem Atemzug vor.

Bauch- oder Zwerchfellatmung: beim Einatmen bewegt sich das Zwerchfell nach unten und der Bauch wölbt sich nach vorne.

Brustatmung: beim Einatmen heben sich die Rippen nach außen und oben.

Schlüsselbeinatmung: beim Einatmen hebt sich der obere Teil des Brustkorbes mit den Schlüsselbeinen und vervollständigt die volle Dehnung des Brustkorbes. Schultern und Schlüsselbeine bewegen sich ein wenig nach oben.

Die volle Yoga-Atmung verbindet alle drei Techniken fließend und harmonisch miteinander. Sie kann in Rückenlage oder auch in einer bequemen Stellung im Sitzen mit gekreuzten Beinen ausgeführt werden.

„Mit der Einatmung den Bauch langsam dehnen, dann den Brustkorb heben und dann die Schlüsselbeine anheben.

Die Ausatmung beginnt mit dem Entspannen des Bauches, dann senkt sich der untere Brustkorb und schließlich werden die Bauchmuskeln leicht angespannt um die Lunge aktiv zu leeren.“⁵²

Allerdings gibt es bei der vollen Yoga-Atmung verschiedene Herangehensweisen und Praktiken. Auch die umgekehrte Reihenfolge wird praktiziert.

Deine Gesundheit hängt unter anderem davon ab:

- Welche Qualität die Luft hat, die Du einatmest. (lüften!)
- Wie Du einatmest bzw. welche Atemtechnik Du anwendest.

Leg darum jetzt Deine Hand auf Deinen Bauchnabel und lenke Deine Aufmerksamkeit auf Deine Atmung.

Wie atmest Du?

- Langsam oder schnell?
- Oberflächlich oder tief?
- Ruhig oder unruhig?
- Regelmäßig oder unregelmäßig?

Spürst Du Deinen Atem auch in der Bauchregion?

😊 Eine tiefe Bauchatmung erkennst Du daran, dass sich Dein Bauch beim Einatmen nach vorne wölbt.

😞 Bei der flachen, sogenannten Brust- oder Schulteratmung, zieht sich Dein Bauch nach innen.

Tipps zur natürlichen Atmung:

- Für das Üben einer gesunden und natürlichen Atmung benötigst Du kaum Zeit, wenn Du sie in alltäglichen Situationen einsetzt, z.B. während Du in einer Warteschlange vor der Kasse stehst, im Bus (auf der Fahrt zur Arbeit), in der Büropause (auf dem Schreibtischstuhl), beim Spaziergang und ...
- Wichtig ist eine gerade Haltung der Wirbelsäule (im Stehen, Sitzen oder Liegen) und dass Du Deine Aufmerksamkeit auf die Bewegung Deiner Bauchdecke lenkst. Mit der Zeit fällt es Dir immer leichter, den Bauch aufmerksamer und genauer zu fühlen, zu lockern und Du wirst beginnen automatisch auch in den Bauch zu atmen. Lege nun eine Hand auf den Bauch und atme langsam und bewusst in den Bauch. Beim Einatmen hebt sich der Bauch und beim Ausatmen senkt sich der Bauch. Schon nach kurzer Zeit wirst Du spüren, wie sich Körper und Geist harmonisieren. Du wirst Dich frischer, wacher, entspannter und lebendiger fühlen.

⁵² Sivananda Yoga Vedanta, 2001, 5.84.

Eine gute Atemtechnik fördert:

- Konzentrationsfähigkeit
- körperliche Stärke
- Vitalität
- Verjüngung Deiner Zellen
- Herz und Herzkreislauf
- emotionale Stabilität und Psyche (hilft gegen Stress, Depression etc.)
- Verdauung
- Potenz
- Blutdruck
- die Lösung von Verspannungen und vieles mehr!

Der Einfluss der Atmung auf unser Gesamtbefinden ist vielen Schulen (Kampfsport, Yoga, Tai Chi etc.) seit langem bekannt, weshalb dort gelehrt wird, wie Atemtechniken zur Steuerung von körperlicher und geistiger Gesundheit genutzt werden können.

Du lernst bei Angst oder Nervosität entspannt zu atmen. Atmest Du in einer Stresssituation locker in den Bauch, dann kann sich die Nervosität nicht halten, sie löst sich auf. Die Folge: Du gehst bewusst und entspannt mit Herausforderungen um.

Wenn Du nur in die Brust atmest, kommt weniger Sauerstoff in Deinen Körper und die Atemfrequenz wird dadurch zwangsweise erhöht. Viele Menschen atmen durch den Mund statt durch die Nase. Bei großer körperlicher Anstrengung ist das nötig. Aber nur bei der Atmung durch die Nase wird die Luft genügend gereinigt und erwärmt.

Kapitel 25: Yoga

Eine Reise zu Dir selbst – zur Ruhe und zu innerem Frieden kommen – eins sein mit Allem. Es gibt verschiedene Reisewege, sprich Yoga-Arten. Ich beschreibe meine Erfahrungen mit dem Yoga nach Shivananda.

Yoga ist wie auch Ayurveda eine vor Tausenden von Jahren entstandene indische Lebensphilosophie, die Körper und Geist verbindet. Das Wort Yoga kommt aus dem Sanskrit und bedeutet grob übersetzt „Verbindung, Vereinigung, Einheit“. Diese Einheit wird in der Yogaphilosophie als ein Bewusstseinszustand bezeichnet, in dem sich Körper, Geist und Seele im Einklang befinden und wir uns, mit uns selbst und mit dem großen Ganzen oder der Lebensquelle (oder wie auch immer man es nennen möchte) verbinden. Yoga ist der Weg der Selbsterkenntnis mit dem Ziel Zugang zur inneren Quelle zu bekommen. Diese innere Quelle könnte man auch Herzensweisheit oder tiefe Intuition nennen. Yoga ist der Weg des Wohlbefindens und soll uns letztendlich zur Wahrheit, Vollkommenheit, Freiheit und Glückseligkeit tief in unserem Innersten führen.

Für mich ist Yoga eine Lebenseinstellung – der Weg zu sich selbst – und geht für mich weit über bloße Körperübungen hinaus. Es ist der Weg des Glücks, des Spürens, des Wachsens, der Liebe und damit auch der Selbstliebe. Für mich war Yoga ein wichtiger Eckpfeiler auf dem Weg aus der Essstörung, sprichwörtlich ein Geschenk des Himmels.

Essgestörte weisen häufig eine Spaltung von Geist und Körper auf. Yoga versucht Körper und Geist miteinander zu verbinden. Im Yoga geht es viel um Körperwahrnehmung und Akzeptanz des eigenen Körpers. Menschen, die an einer Essstörung leiden, haben zumeist jegliche Verbindung zu ihrem Körper verloren, fühlen sich oft abgetrennt vom Körper, oder haben überhaupt kein Gefühl mehr für den Körper. Dass das Gefühl für den Körper nach langer Zeit völliger Ablehnung und Zerstörung des eigenen Körpers verloren gegangen ist, ist ja auch kein Wunder. Gerade deshalb ist Yoga so sehr zu empfehlen. Denn Yoga lehrt den Körper so anzunehmen, wie er ist.

Wieder ein Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln ist ein Ziel von Yoga. Durch die Meditation, die Atemübungen und die ASANAS (Sanskrit: Körperübungen) wird wieder eine Verbindung zum eigenen Körper geschaffen, und Warnsignale und Bedürfnisse des eigenen Körpers können überhaupt erst wieder wahrgenommen werden. Atmen sowie Meditation (siehe Kapitel 24 und 23) sind dabei wichtige Bestandteile, die ich deshalb noch separat angeführt habe, weil diese nicht nur in der Yoga-Stunde praktiziert, sondern am besten regelmäßig im Tagesablauf integriert werden können.

Viele Ergebnisse von Studien bestätigen den positiven Effekt von Yogaübungen auf Menschen mit Essstörungen.⁵³

In einem Vortrag spricht Sukadev von Yoga Vidya über Yoga und Süchte:

„Im Yoga geht es um Freiheit und auch darum sich von Süchten und Abhängigkeiten zu lösen. Dabei geht es nicht nur um stoffliche Süchte, sondern auch darum Dich von anderen Begrenzungen, Wünschen und von allen automatisierten Reiz-Reaktionsmustern zu lösen. Yoga ist auch der Weg, um zu den gesunden Instinkten zu kommen. Der Mensch weiß intuitiv, was für ihn gut ist. Indem Du die Yogaübungen machst und in Deinen Körper spürst und die Intelligenz des Körpers wahrnimmst, kommt von innen heraus der Impuls, Dinge so zu machen, wie sie gut für Dich sind.“⁵⁴

Durch Deine Yogapraxis lernst Du also Dich von Reiz-Reaktionsketten zu lösen, Du bekommst einen tieferen Zugang zu Deinen natürlichen Instinkten und wirst zudem erfahren, dass die wahre Freude in Dir selbst wohnt.

Yoga ist weder als Religion noch als Sport zu sehen. Doch auf dem Weg zu wahrer Glückseligkeit sind auch die körperlichen Übungen von großer Bedeutung. Denn in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen wurde festgestellt, dass bei jeglicher körperlicher Bewegung vom Gehirn Endorphine ausgeschüttet werden, die uns ein Hochgefühl schenken. Dies muss kein Extremsport sein und auch keine große körperliche Anstrengung, dies muss auch kein Sport sein, der mit großen finanziellen Aufwendungen einhergeht.

Yoga beinhaltet Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung. So kann jeder Sport zu Yoga werden, wenn Dein Fokus auf die Achtsamkeit gelenkt wird. Im Gegensatz zum Yoga wird Sport oft eher mit Leistungsorientierung betrieben. Im Yoga geht es mehr um Persönlichkeitsentwicklung und darum sich selbst und seine eigenen Grenzen kennenzulernen und zu erfahren.

⁵³ Vgl. Kinigadner, 2016.

⁵⁴ Sukadev, 2018, Der Yoga Weg aus Sucht und Abhängigkeit.

Unterschiede zwischen Yogaübungen und herkömmlichem Sport sind nach Sivananda:

„Beim Sport wird die Muskulatur durch mechanische Bewegung trainiert. Yogaübungen trainieren nicht nur den Körper, sondern entfalten auch geistige Fähigkeiten. Zudem gewinnt ein Yogi Kontrolle über seine unwillkürliche Muskulatur. Ein grundlegender Unterschied besteht auch darin, dass bei sportlichen Aktivitäten anstrengende Muskelbewegungen oft im Vordergrund stehen, während diese im Yoga vermieden werden, um keine Müdigkeit, Muskelsteifheit oder Verletzungen hervorzurufen. Gesundheit ist ein Zustand, in dem alle Organe unter der intelligenten Steuerung des Geistes bestens funktionieren. Die Yogaübungen sind in die 5 Punkte (siehe folgend) des Yoga eingebettet. Rasche Muskelbewegungen belasten das Herz-Kreislaufsystem. Im Yoga werden alle Bewegungen langsam und schrittweise in Kombination mit richtiger Atmung und Entspannung ausgeführt. Yogaübungen berücksichtigen die wichtigsten Faktoren für die Wirksamkeit und Effizienz einer Muskelbewegung. Darüber hinaus hilft ein trainierter Körper auch, den Geist zu trainieren, um vollständige Freiheit und Unsterblichkeit zu erlangen, dies ist das Hauptziel allen Yogas.“⁵⁵

Es gibt verschiedene Yoga-Wege. Sehr bekannt ist das Hatha-Yoga. Es wird auch mit Ha (Sanskrit: Sonne) und Tha (Sanskrit: Mond) übersetzt und ist der Yoga-Weg, der besonderen Wert auf die Asanas legt. Dieses Yoga verbessert die Beherrschung und Kontrolle von Körper und Geist.

Nachdem mir selbst Yoga beim Weg aus meiner Bulimie so geholfen hat, wollte ich noch mehr über Yoga erfahren und habe eine Yogalehrer-Ausbildung im Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus in Reith absolviert. Hier möchte ich noch die 5 Prinzipien des Yoga von Swami Vishnudevananda, dem Begründer der Internationalen Sivananda Yoga Vedanta Zentren, erläutern.⁵⁶

Richtige Körperübungen – ASANAS

Die physischen Übungen im Yoga heißen Asanas, was „ruhige Stellung“ bedeutet. Die Asanas sind Yogastellungen, die darauf abzielen, körperliches und geistiges Wohlbefinden zu erreichen. Die Asanas schenken den Gelenken, Muskeln, Bändern, Sehnen und einfach dem ganzen Körper Gesundheit, regen den Kreislauf an und verbessern die Flexibilität. Die Yogastellungen werden langsam und bewusst mit großer Konzentration auf Muskeln, Atmung und Entspannung durchgeführt und schenken so Kraft, Energie und tiefe innere Ruhe.

Richtige Atmung – PRANAYAMA

Die Wichtigkeit des Atmens habe ich bereits im Kapitel 24 beschrieben. Im Yoga hat die richtige Atmung zwei Hauptfunktionen. Zum einen die Sauerstoffversorgung zu erhöhen und zum anderen wird PRANA (Sanskrit: Lebensenergie) gespeichert. Bewusste Atmung ist ein wesentlicher Punkt, damit alle positiven Wirkungen der Asanas ausgeschöpft werden können. Deshalb wird der Atmung im Yoga sehr große Beachtung geschenkt und vor den Asanas, nach den Asanas und selbst während den Asanas bleibt die Konzentration bei der Atmung. Gezielte Pranayamaübungen helfen dabei ferngesteuerte alte Gewohnheiten einfach auszuatmen und abzulegen. Richtig zu atmen ist ein wesentlicher Schritt um seinen Körper und Geist zu beherrschen.

⁵⁵ Sivananda Yoga Vedanta, 2011, 6.5.

⁵⁶ Vgl. Sivananda Yoga Vedanta, 2011, 1.13.

Richtige Entspannung – SAVASANA

ist ebenfalls ein wichtiger Teil beim Yoga, da der Körper genau in diesen Entspannungssequenzen wieder Energie und Kraft tankt. Wenn Körper und Geist ständig aktiv oder überarbeitet sind, lässt Deine natürliche Leistungsfähigkeit nach. Selbst wenn Menschen sich normal ausruhen oder Pause machen, verbrauchen sie Energie. Nur in der vollständigen Entspannung wird kaum Energie verbraucht. Vollständige Entspannung wird durch drei Verfahren erreicht: körperliche, geistige und spirituelle Entspannung. Gerade in der heutigen schnellen Zeit braucht es umso mehr Ruhe und Entspannung, denn genau in dieser absoluten Entspannung kannst Du wieder neue Kraft tanken. Zwischen den Asanas werden immer wieder kurze Ruhezeiten eingelegt und zum Ende der Stunde gibt es eine längere Endentspannung, in der die vollständige Entspannung praktiziert wird. Yoga schenkt Energie, bringt sie ins Fließen und mit der Endentspannung bringst Du alles in Harmonie.

Positives Denken – Meditation

Mit unseren Gedanken zeichnen wir unser Leben. Sie sind unser Schöpfungswerkzeug. Das, was wir denken, strahlen wir auch aus und werden auch genau das in unserem Leben anziehen, was wir ausstrahlen. Meditation führt uns zu geistigem Frieden, positiven Gedanken und Glückseligkeit. (Siehe Kapitel 23)

Richtige Ernährung – pflanzliche Ernährung

ist der Kraftstoff für unseren Körper. Frische, natürliche, abwechslungsreiche und gesundheitsfördernde Lebensmittel sind unumgänglich für einen gesunden Körper. Gerade in unserer heutigen Zeit, wo Ressourcen immer knapper werden, die grünen Lungen unseres Planeten schrumpfen, Tiere immer mehr ausgerottet und auf kleinstem Raum gequält werden, Volkskrankheiten zunehmen und der Welthunger immer größer wird, gibt es gute Gründe für eine vegetarische⁵⁷ oder vegane Ernährung, hier einige Beispiele:

- Gründe für maximale Gesundheit
„Schon Anfang der achtziger Jahre haben z.B. die Universität Gießen, das Krebsforschungszentrum Heidelberg und das Bundesgesundheitsamt Berlin drei große Vegetarier Studien unabhängig voneinander durchgeführt mit erstaunlichen Erkenntnissen.“⁵⁸ Hoher Blutdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Arthritis, Gicht, Krebs, Geschwüre, Migräne, Gallensteine, Nierensteine, Osteoporose, hohes Körpergewicht, Diabetes und größere Entzündungsherde werden alle mit Fleischkonsum in Verbindung gebracht. Auch die Wissenschaft bestätigt, dass tierische Proteine unseren Körper schädigen.⁵⁹
- Hungersnot in armen Ländern – Welthunger
Der zentrale Grund für den Welthunger ist die Herstellung von tierischen Lebensmitteln. Es wird vermutet, dass es genug pflanzliche Nahrungsmittel gäbe, um die gesamte Weltbevölkerung ausreichend zu ernähren.⁶⁰

⁵⁷ Vgl. Sivananda Yoga Vedanta, 2011, 6.62.

⁵⁸ Bo, 2016.

⁵⁹ Vgl. Psihoyos, 2018.

⁶⁰ Vgl. Sivananda Yoga Vedanta, 2011, 6.64.

- Umweltgründe
Eine vorwiegend pflanzliche Ernährung wäre das Beste was wir für unser Klima tun könnten. Treibhausgase; Grundwasserverschmutzung durch Gülle; Bäche, Seen und Meere werden verschmutzt und ausgerottet. Tropische Regenwälder werden wegen Futtermittel für Tiere gerodet und natürliche Lebensräume zerstört.⁶¹ „Etwa 90% der europäischen Sojaimporte sind für die Tierhaltung bestimmt.“⁶² Für den Verzehr von einem Rindsteak benötigt man schätzungsweise 160-mal mehr Land-, Wasser- und Brennstoffressourcen als bei einer vegetarischen Speise.⁶³ Und ...
Allerdings gibt es auch viele Gegenden, in denen Ackerbau nicht möglich ist, Tierhaltung aber sehr wohl.
- Moralische und KARMISCHE (Sanskrit: Handlung) Gründe
Nicht nur, dass die Tiere getötet werden, was nicht dem yogischen Prinzip von Gewaltlosigkeit entspricht, nein sie werden von der Fleisch- und Fischindustrie noch grausam behandelt. Das Gesetz des Karmas lautet, dass auf jede Aktion eine Reaktion folgt. „Der Schmerz, den wir anderen zufügen, wird wieder auf uns treffen!“⁶⁴ „Gemäß dem Karma-Gesetz bekommen alle Beteiligten – derjenige, der das Tier züchtet, der es tötet, der das Fleisch verkauft, der es kocht, der es serviert und der es isst – entsprechende Reaktionen.“⁶⁵

Während die meisten Yogis eine fleischlose Ernährung praktizieren, ist Ayurveda weniger streng und Fleisch ist nicht tabu. Es ist aber wichtig, auf die Herkunft des Fleisches zu achten, besonders auf die Art der Tierhaltung und Fütterung.

Kapitel 26: Ausreichend Schlaf und genügend Ausruhezeiten

Je nach Konstitution, Alter und Individualität brauchen manche Menschen mehr Schlaf nachts und auch Ausruhezeiten tagsüber als andere Menschen. Dies ist ein sehr wichtiger Punkt für das Erreichen von Lebensfreude, denn es ist auch erwiesen, dass sowohl zu viel als auch zu wenig Schlaf zu Depression und Verstimmungen führen können.

Aus ayurvedischer Sicht ist der Schlaf die wichtigste Regenerationsphase für unseren Körper. Damit Du tagsüber Energie und Kraft für den Alltag hast und auch Lebensfreude empfinden kannst, brauchst Du die Nacht, um Energie zu tanken. Dieser Schlaf sollte auch erholsam sein. Ist er es nicht, so gibt es viele Dinge, die helfen einen erholsamen Schlaf zu finden. Ebenfalls geht Ayurveda davon aus, dass ein geregelter Tagesablauf für einen gesunden Schlaf besonders wichtig ist.

⁶¹ Vgl. Witzke, Noleppa, Zhirkova, 2011. S. 9.

⁶² Hildmann, 2013, S. 11.

⁶³ Vgl. Vier Pfoten in Österreich, o.J.

⁶⁴ Sivananda Yoga Vedanta, 2011, 6.65.

⁶⁵ Animal Spirit, Zentrum für Tiere in Not, 2021.

Geregelter ayurvedischer Tagesablauf

- Aufstehen vor Sonnenaufgang
- Körperhygiene und -pflege, zusätzlich zur normalen Körperpflege wie Zähne putzen, Zunge reinigen, Öl ziehen, ist gerade für Menschen mit Essstörung vor dem Duschen eine Selbst-ABHYANGA (Sanskrit: Selbstmassage) sehr zu empfehlen. Diese fördert die Selbstliebe und schafft eine gute Verbindung zum eigenen Körper.
- Meditation, Innehalten
- Yoga und/oder Sport, begleitet von Atemübungen
- Frühstück: vor 8h aber bei Tageslicht
- Berufstätigkeit: ein Beruf der Freude macht
- Mittagessen sollte die Hauptmahlzeit darstellen (je nach Konstitution nach dem Essen spazieren gehen, oder einen Mittagsschlaf halten)
- Abendessen: mindesten 3 Stunden vor dem Schlafengehen und noch bei Tageslicht
- Nachtruhe: vor 22:00 Uhr ins Bett gehen

Kapitel 27: Körper wahrnehmen und Signale erkennen

Berührung ist für jeden Menschen essenziell, besonders für Menschen, die ihr Körpergefühl verloren haben. Betroffene einer Essstörung haben meistens jegliches Körpergefühl verloren, oft sogar eine Abneigung gegen den eigenen Körper entwickelt. Es fehlt ihnen oft an Geborgenheit und Selbstliebe und sie haben eine tiefe Sehnsucht sich fallen lassen zu können und so angenommen zu werden, wie sie sind.

Um ein gutes Körpergefühl wiederzuerlangen, sind regelmäßige ayurvedische Öl-Massagen unheimlich hilfreich. Die wohltuenden Öl-Massagen unterstützen die Menschen auf der Reise zu sich selbst und bewirken ein positives Körpergefühl. Sie helfen dabei sich auf den eigenen Körper einlassen zu können.

Eine ABHYANGA – die ayurvedische Ganzkörpermassage, auch als „liebevolle Einsalbung“ oder die „Massage der liebenden Hände“ bekannt, gilt in Indien als die Königin der ayurvedischen Massagen. Sie bringt den Menschen liebevoll in seine Mitte und wirkt sich positiv auf Gesundheit, Wohlbefinden und die Lebenseinstellung aus. Sie beruhigt das Nervensystem, stärkt das Immunsystem, entspannt den Körper und belebt die Sinne. Auch Selbstmassagen fördern diesen Prozess und gehören zur ayurvedischen Morgenroutine.

Neben dem Yoga sind auch wirkungsvolle Körperwahrnehmungsübungen sehr zu empfehlen.

Eine einfache Körperwahrnehmungsübung mit starker Wirkung und hohem Entspannungsfaktor, ist folgende kleine Körperreise, die Du gut vor dem Einschlafen oder auch zwischendurch zur Entspannung machen kannst:

Bringe Deinen Körper in SAVASANA (Sanskrit: Leichenstellung) , dabei gehst Du wie folgt vor:

- der Rücken liegt flach auf dem Boden
- die Füße liegen mindestens einen halben Meter auseinander und die Zehen fallen entspannt nach außen
- die Arme sind etwa 45 Grad seitlich abgelegt und die Handflächen zeigen nach oben
- die Augen sind geschlossen

Atme für ein paar Atemzüge tief ein – Einatmen der Bauch geht hoch ,ausatmen der Bauch senkt sich.

Fühle wie Dein Körper immer entspannter wird und mit jedem Ausatmen verlässt Dich Anspannung.

Lass den Verstand einfach reden, während Du auf einer tieferen Ebene loslässt. Du nimmst wahr, wie Dich Deine Unterlage trägt und Dir Sicherheit gibt.

Gehe nun die einzelnen Körperteile durch, versuche sie erst zu visualisieren, dann zu spüren und wiederhole dann innerlich die Entspannungsanweisung.

Spüre Deine Zehen und wiederhole innerlich:

Ich entspanne meine Zehen, meine Zehen sind entspannt

Spüre Deine Knöchel und wiederhole innerlich:

Ich entspanne meine Knöchel, meine Knöchel sind entspannt

So gehst Du nun alle Körperteile durch: Zehen, Knöchel, Füße, Waden, Knie, Oberschenkel, Hüften, Gesäß, Bauch, Brustkorb, gesamte Rückenmuskulatur - unterer Rücken, mittlerer Rücken, Schulter und Nacken -, Hände und Finger, Arme, Kopf – Mund, Lippen, Zunge, Wangen, Nase, Augen, Stirn, Schläfen und Kopfhaut.

Nachdem Du alle Körperteile durchgegangen bist, bewegst Du Deine Finger, Arme, streckst Dich und öffnest langsam Deine Augen.

Diese Art der Entspannungsanweisung nennt man Autosuggestion. Wenn wir eine Handlung ausführen möchten, entsteht erst der Gedanke im Geist und wird dann ans Gehirn weitergeleitet. Dann überträgt das Gehirn die Nachricht über die Nerven und die Muskeln. Du suggerierst den eigenen Muskeln, sich zu entspannen. Diese Übung, hilft Dir dabei Deinen Körper wieder richtig zu spüren und wahrzunehmen, ist sogar bei inneren Organen möglich und dient der Entspannung.

Auch eine Gehmeditation mit Augenmerk auf dem Spüren des Körpers ist sehr hilfreich um in seinen Körper zu kommen, ihn wahrzunehmen, zu spüren und sich zu erden. Diese ist sehr einfach durchzuführen und lenkt ebenfalls die Aufmerksamkeit in den Körper. Schritt für Schritt, in einem extrem langsamen Tempo, setzt Du einen Fuß vor den anderen. Verbinde die Übung mit Deinem Atem und spüre dabei in Deinen Körper hinein. Wie stehst Du auf der Erde? Berührt Deine ganze Fußsohle den Boden? Auch sollst Du genaue Aufmerksamkeit auf die Gewichtsverlagerung beim Schritt legen. Diese Übung kannst Du mit geschlossenen oder offenen Augen durchführen. Wichtig dabei ist, dass das Tempo extrem langsam ist. Nach ca. 15 Minuten nochmal in den Körper hineinspüren und Dich dann erneut fragen. Wie stehe ich jetzt am Boden? Wie fühlt sich mein Körper an? Was spüre ich?

Anfangs nimmst Du bei den Übungen der achtsamen Körperwahrnehmung vielleicht Ängste, Erschöpfung, Nervosität, Zweifel wahr. Doch das Wahrnehmen des eigenen Atems, das Spüren der einzelnen Körperteile oder das Spüren des Bodenkontakts bringt Dich ins Hier und Jetzt und unterstützt Dich dabei, wieder ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Das bietet schlussendlich auch die Möglichkeit selbst Signale rechtzeitig zu erkennen.

Kapitel 28: Dankbarkeit

Ein großer Schlüssel zum glücklichen und zufriedenen Leben ist die Dankbarkeit. Vielleicht wirst Du Dich fragen, wofür soll ich denn in meiner Situation gerade dankbar sein. Aber ich bin überzeugt davon, dass jeder Mensch nach etwas Überlegen zu vielen Dingen kommt, für die er dankbar sein kann, wie z.B. Du kannst atmen, Du kannst hören, gehen, sehen, hast ein Dach über dem Kopf, vielleicht Freunde oder Familie, die Freiheit Entscheidungen zu treffen, Gesundheit, eine schöne Blume am Wegrand oder einen Regenbogen usw.. Die Liste ist unendlich lang.

Dankbarkeit kann nicht nur gegenüber anderen Personen oder einer höheren Macht empfunden werden, sondern auch sich selbst gegenüber. Dankbar dem eigenen Körper, Deinen Füßen, die Dich tragen, oder einfach dafür, dass Du Dir jetzt gerade Zeit für Dich selbst nimmst. Dankbarkeit kann durch kleine Dankbarkeitsrituale trainiert werden. Vielleicht am Abend Beim Ins-Bett-Gehen Dir einfach nochmal Dinge durch den Kopf gehen zu lassen, für die Du dankbar bist. Oder morgens beim Aufstehen. Eine weitere schöne Möglichkeit ist: Du legst Dir ein Dankbarkeitstagebuch zu und notierst Dir täglich drei Dinge in das Tagebuch, für die Du dankbar bist. Dies hat den Vorteil, dass Du gelegentlich wieder darin nachlesen und Dich selbst daran erfreuen kannst.

Dankbarkeit führt zu mehr Lebensfreude. Oft sehen wir im Alltag viele Dinge als selbstverständlich an, dabei gibt es so vieles, wofür wir dankbar sein können. Ein tägliches Dankbarkeitsritual hat eine enorme Wirkung auf das Lebensglück und erfordert nicht viel Zeit. Dankbarkeit lässt Dich lebendiger fühlen und glücklicher werden und hilft dabei, immer mehr schöne und positive Dinge zu erleben und in Dein Leben zu ziehen.

Kapitel 29: Kleine Ziele setzen

Dir kleine Ziele zu setzen, die Du auch imstande bist zu erreichen, bringt Vertrauen und Lebensfreude. Sich nicht gleich eine komplette Lebensumstellung vorzunehmen und dann enttäuscht zu sein, wenn es nicht funktioniert. Nein, im Gegenteil kleine Schritte setzen und sich darüber freuen, hat eine viel größere Wirkung, als gleich das ganze Leben umzustellen und dann enttäuscht zu werden, wenn es doch nicht gelingt.

Ein kleines Ziel, ein kleiner Schritt, der vollbracht ist, führt dazu, dass wir wieder stolz auf uns sind, uns gut fühlen und uns über diesen kleinen Schritt auch wirklich von Herzen freuen können. Dies führt wiederum zu Zuversicht, Selbstliebe und Vertrauen und vergrößert sich bei jedem weiteren kleinen Schritt, den wir erreicht haben. Wenn Du nun z.B. einfach Deinen Tag mit einer kleinen Meditation startest und dies als fixen Punkt in Deinem Tagesablauf einbaust, ist dies ein Riesenschritt, wenn er regelmäßig gemacht wird. Wichtig ist, dass der Schritt erreichbar ist und auch wirklich erreicht wird. Deshalb ist es wichtig, Dich mit der Zeitplanung nicht zu übernehmen. Dir nicht utopisch 1 Stunde Meditation und anschließend noch atmen und Yoga vornehmen, sondern wirklich nur so viel, wie Du Dir wirklich regelmäßig, sprich täglich, auch zutraust.

Einen Schritt setzen, der im Bereich des Möglichen liegt und auch erfüllt wird. Dies führt dann zu wahren Glück, wenn Du siehst, Du nimmst Dir etwas vor und hast es dann auch tatsächlich geschafft. Setze den Schritt am besten morgens, damit nichts mehr dazwischenkommen kann und Du gleich schon mit einem Glücksgefühl in den Tag starten kannst.

Kapitel 30: Mein Angebot: Gehen in der Natur – ein 5-Wochen-Programm in fremder Umgebung

Gehen in Natur bringt Heilung bei Krisen, Stress, Burnout, Süchten, Depressionen, Überbelastungen sowie bei vielen anderen Beschwerden und Zivilisationskrankheiten. Durch die Bewegung beim Gehen und die Natureinflüsse kannst Du dem normalen Alltagszwang der Essstörung entkommen, Kraft schöpfen und Körper sowie Geist heilen. Das Gehirn arbeitet wissenschaftlich erwiesen besser, wenn man geht.

Gehen in der Natur fördert die Intuition und Du lernst dabei besser auf Dich selbst und Dein Bauchgefühl zu hören, sodass wirklich Heilung geschehen kann. Zudem ist das Gehen sehr gesundheitsfördernd für den ganzen Körper. Der Cholesterinspiegel wird gesenkt, der Stoffwechsel angeregt, der Blutdruck gesenkt und es gelangt mehr Sauerstoff in Organe und Zellen, was zu geistiger Frische und Klarheit führt.

Beim zügigen Gehen bringen wir Körper, Geist und Seele in Bewegung, dadurch werden wir frei von Stress und Zwängen und können uns wieder auf das Wesentliche konzentrieren. Es eröffnen sich neue Sichtweisen, mit deren Hilfe wir unsere Emotionen und Gedanken besser verarbeiten können.

Gerne vergleiche ich das Gehen mit einer großen Meditation, einer Geh-Meditation. Nach einer gewissen Zeit verbinden wir uns automatisch wieder mit der Natur und spüren ihren heilenden Einfluss. Der Geist beruhigt sich, der ewige Zwang lässt nach, die Sinne werden geschärft und wir haben endlich Zeit wieder durchzuatmen.

Seit ich im Jahr 2006 zum ersten Mal auf dem Jakobsweg in Frankreich und Spanien nach Santiago de Compostella unterwegs war, veränderte sich vieles in meinem Leben. Ich wurde reich beschenkt, durfte Wunder erfahren, Vertrauen in mich und das Leben festigen, tiefe Liebe und Dankbarkeit empfinden und erleben, wie wenig es braucht, um glücklich zu sein. Der Abstand vom normalen Leben, das tägliche Gehen und das Eintauchen in die Natur halfen mir dabei, für diese Zeit aus dem Zwang der Essstörung auszusteigen. Auch nach dieser Reise, als ich wieder zuhause war, blieb mir dieses Geschenk erhalten und die Essstörung hatte nie mehr so große Macht über mich wie zuvor. Ich lernte auf meinen Körper zu hören, ihn wahrzunehmen und ihn zu schätzen.

Das viele Gehen (die große Meditation) stärkt auch Körper und Seele und führt gemeinsam mit der Reduktion auf das Wesentliche automatisch dazu, dass große Dankbarkeit entsteht. Das daraus wachsende Vertrauen führt zu Glückseligkeit. Abseits von Konsum, abseits von den dauernden Möglichkeiten wieder meinem Zwang nachzugehen, war es mir überhaupt erst mal möglich mich selbst wahrzunehmen und mich kennenzulernen. Unendliche Dankbarkeit durchfloss mich und ich empfand zum ersten Mal auch Dankbarkeit meinem Körper gegenüber. Diese Erfahrung hat mich sehr geprägt und ich bin überzeugt, dass eine solche Auszeit ein sehr wichtiger Schritt ist auf dem Weg aus der Essstörung.

Ich möchte diese Erfahrung mit Menschen teilen, die ebenfalls an einer Essstörung leiden und sie auf dem Weg in die Freiheit begleiten. Während des Eintauchens in wunderschöne Landschaften begleite ich diese Wanderung mit Meditationen, Wahrnehmungsübungen, Yogaeinheiten und Einzelcoaching und bin davon überzeugt, dass dies für viele Menschen ein Meilenstein aus dem Zwang der Essstörung sein wird.

Ich selbst habe diese Reise im Alleingang gemacht und bin durch die Kraft und das wachsende Vertrauen mir selbst gegenüber, nach dieser Reise überhaupt erst offen und bereit gewesen für die weiteren Schritte wie Yoga, Atmen und Ayurveda, die mir auf dem Weg aus der Essstörung geholfen haben.

Im Alleingang forderte dies natürlich mehr Zeit, da ich erst jeden der weiteren Eckpfeiler kennenlernen und selbst erarbeiten musste. Deshalb ist es mein Ansatz und mein Angebot in einem 5-wöchigen Programm, diese so wichtigen Eckpfeiler wie Gehen, Meditation, Yoga, Atmen, gesunde Ernährung miteinander zu verbinden und alle Elemente, die mir so sehr auf meinem Weg geholfen haben, auf einer ganzheitlichen Wanderreise in fremder Umgebung einfließen zu lassen.

Mein Angebot: Ein 5-Wochen-Programm in fremder Umgebung

Es ist nicht nötig, 20 Jahre lang mit einer Essstörung zu leben. Du kannst auf einem ganz speziellen Camino erfahren und lernen, ohne Zwang zu essen. In einer Auszeit von 5 Wochen wird Dir das notwendige Werkzeug für ein Leben danach – sprich in der gewohnten Umgebung – mitgegeben, sodass Du Rückfällen nicht hilflos ausgeliefert sein wirst.

Der Austausch mit mir als Begleiterin und/oder anderen Betroffenen ist ein sehr wichtiger Bestandteil auf dem Weg. Dir werden die Grundpfeiler gesunder Ernährung vermittelt, manchmal wird gemeinsam gekocht. Im Anschluss an die Reise wird es Dir auch zuhause möglich sein, Dich selbst ausgewogen und gesund zu ernähren. Vorteilhaft ist es, wenn das ayurvedische Entgiftungsprogramm (siehe Anhang) und damit auch eine biochemische Umstellung des Organismus bereits erfolgt ist.

Dieses Programm richtet sich speziell an Menschen mit Bulimie. Für magersüchtige Menschen kann eine solche Wanderreise, aufgrund ihres körperlichen Zustandes nicht in dieser geballten Form durchgeführt werden.

Dieses Programm kann sowohl in einer Gruppe als auch einzeln durchgeführt werden.

Mentale und praktische Vorbereitung:

- Ayurvedische Entgiftungskur (empfehlenswert)
- Reduktion auf das Wesentliche – was nehmen wir mit?
- Gemeinsame Reiseplanung

Inhalte:

- Eintauchen in die wunderschöne Natur
- Tägliches Wandern von ca. 5 Stunden
- Zeit für Dich

- Eingewöhnung und Umgang mit der Ausrüstung
- Spezielle Techniken und Übungen die das Tragen des Rucksackes erleichtern und den Rücken stärken
- Nutzen von Ressourcen in der Natur
- Übernachtung unter freiem Himmel, im Zelt, in kleinen gemütlichen Pensionen und Pilgerherbergen

- Einführung ins Yoga und sanfte Intensivierung der Yoga-Praxis
- Kennenlernen von Atemtechniken und regelmäßiges Wiederholen
- Wir üben Meditation, Körperwahrnehmung und Achtsamkeit
- Einzelcoaching an ruhigen und kraftvollen Orten in der Natur

- Einführung ins Ayurveda und Konstitutionsermittlung
- Kochen am Lagerfeuer, mit Gaskocher oder in Herbergen
- Gemeinsames Entwickeln einer natürlichen Ernährung (Herkunft, Menge, Zeitpunkt)
- Aufmerksam werden für die nahrhaften Geschenke der Natur

Vorteile durchs Gehen:

- Zwänge werden weniger
- Angstgefühle lassen nach
- Sucht nach schädlichen Substanzen nimmt ab
- hilft gegen Depressionen
- baut Stress ab
- reduziert Körpergewicht, Blutdruck und Körperfett
- verbessert das Herz-Kreislauf-System
- regt den Stoffwechsel an
- stärkt das Immunsystem
- kräftigt Muskeln, Knochen und Gelenke
- stärkt die Körperwahrnehmung
- fördert Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung
- fördert Intuition, Selbstliebe und Selbstvertrauen
- fördert Lebensfreude und wahre Zufriedenheit
- fördert Demut, Dankbarkeit, Lebenssinn und mehr

Zudem wird beim Gehen in der Natur das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet. Es versetzt Dich in ein natürliches Hoch, welches nicht durch Konsumgüter herbeigeführt wurde und Dich daher direkt zu wahrer Lebensfreude führt.

Natürlich wäre es am effektivsten, wenn Du Dir eine solche Auszeit von 5 Wochen wirklich nehmen kannst, weg vom gewohnten Umfeld bist, in das Gehen, in die Meditation, in Yoga, in den Zauber der Natur eintauchen und Dich mit anderen Menschen austauschen kannst. Ich hätte mir damals nichts mehr gewünscht als einen Therapeuten zu finden, der eine solche Essstörung selbst erlebt hat und weiß, wie es sich anfühlt. Deshalb sind für mich die Begleitung und die Gespräche auf diesem Weg ein wichtiger Bestandteil. Es wird auch viel schweigend gegangen und doch gibt es genügend Raum für Gespräche und Austausch.

Ist es Dir nicht möglich, an diesem 5-Wochen-Programm teilzunehmen oder Dich selbst für längere Zeit auf den Weg zu machen, so kann dieses Programm auch in einzelnen Wochenmodulen durchgeführt werden.

Alternativen:

Sollte es für Dich auch in einzelnen Wochen aufgeteilt nicht möglich sein teilzunehmen, ist es natürlich auch schon wertvoll an Tages-Yogawanderungen, Achtsamkeitswanderungen teilzunehmen, oder auch im Alleingang mit dem Gehen in der Natur zu beginnen.

In Vorarlberg werde ich Tagesyogawanderungen und Yoga-Wochenenden für Menschen mit Essstörungen anbieten und freue mich, wenn Du mitmachen möchtest.

Wichtig ist eine Regelmäßigkeit, die unabhängig vom Wetter ist, sowie schweigend und achtsam zu gehen, um in die Einfachheit der Natur einzutauchen und sich von ihr verzaubern zu lassen.

Sollte eine ganzheitliche längere Wanderung aus gesundheitlichen oder anderen Gründen nicht für Dich in Frage kommen, empfehle ich Dir einen Aufenthalt in einer Ayurveda Klinik für mindestens 5 Wochen, am besten mit Schwerpunkt Essstörungen. Hier haben, neben der Entgiftung und Einführung in ayurvedische Ernährung, ebenfalls Massagen, Yoga, Meditationen, Atemübungen u.Ä. einen hohen Stellenwert. In der fremden Umgebung bist Du dem alltäglichen Ess-Brech-Mechanismus nicht allein ausgeliefert.

Schlussworte

Nun sind wir am Ende meines Therapieansatzes angelangt und ich möchte Dir abschließend nochmals mein Lieblingszitat, für Deine Reise in ein selbstbestimmtes, freies und gesundes Leben mitgeben:

„Niemand wird Dir ein Wunsch gegeben, ohne dass Dir auch die Kraft verliehen wurde, ihn zu verwirklichen. Es mag allerdings sein, dass Du Dich dafür anstrengen musst.“

Prof. Kurt Tepperwein

Du kannst alles erreichen, was Du möchtest und auch wenn die oben angeführten Schritte meines Therapieprogrammes von Dir nicht jeden Tag, aber zumindest überwiegend ausgeführt und in Dein Leben integriert werden, wirst Du große Fortschritte machen.

Und selbst wenn Du dieses Programm durchgeführt und Deine Bulimie hinter Dich gebracht hast, sollen Dich diese wichtigen Punkte weiter in Deinem Leben begleiten, sodass Du letztendlich einen stabilen Gesundheitszustand erreichst und Dein wahres Potenzial ausschöpfen kannst.

Ayurveda ist die Wissenschaft vom Leben. Ich wünsche mir für Dich, dass Du Dein Leben zu Deiner großen Wissenschaft und Dir zur Aufgabe machst, herauszufinden, was gut für Dich ist, wie Du am besten glücklich und zufrieden leben und Du damit die unendlichen Möglichkeiten, die jeder Augenblick des Lebens für Dich bereithält, genießen kannst.

Anhang

Entgiftungsprogramm aus „Wie neu geboren durch modernes Ayurveda“

Der Inhalt dieses Entgiftungsprogramms basiert auf dem „Stoffwechsel-Powerprogramm“ von Chaudhary & Adamson (2020, S. 120-186) und dem Skript zu seiner Anwendung von Sonja Engstler (o.J.).

Wie schon im Kapitel 17 „Nahrung als Medizin“ beschrieben ist dieses Entgiftungsprogramm unbedingt erforderlich, um aus dem Teufelskreis der Essstörung auszutreten und sollte einer der ersten Schritte in die Freiheit sein. Dieses Entgiftungsprogramm kannst Du entweder anhand dieser Ausarbeitung, oder, wenn Du mehr Hintergrundinformationen haben möchtest mit Unterstützung des Buches: „Wie neugeboren durch modernes Ayurveda“ durchführen.

Ich empfehle, Dir einen Ayurveda-Wohlfühlpraktiker zu suchen, der dieses Entgiftungsprogramm mit Massagen und Yoga begleitet oder dieses Programm in einer Gruppe durchzuführen. Frau Mag. Sonja Engstler⁶⁶ bietet diese ayurvedische Kur für Darm und Geist in einem 12-wöchigen Onlinekurs an und begleitet die Menschen dabei. Zudem bekommst Du alle dafür notwendigen ayurvedischen Kräuter und Tees für die gesamte Kursdauer von 3 Monaten und musst sie nicht erst selbst mühsam besorgen.

Ich selbst habe diesen Onlinekurs bei Sonja Engstler besucht und das Ergebnis war sehr beeindruckend und führte dazu, dass ich, seitdem ich diese Entgiftungskur gemacht habe, nie mehr einen Heißhungeranfall hatte. Ich hätte nie für möglich gehalten, dass irgendwann die Lust nach bestimmten Lebensmitteln nicht mehr vorhanden sein kann. Doch so war es! Nach Beendigung dieser Kur hatte ich nie mehr Heißhungerattacken und fühle mich so wohl in meinem Körper wie noch nie!

Das wunderbare und geniale an dieser Kur ist, dass Du nicht aus Willenskraft heraus auf Zucker verzichtest, sondern wirklich wieder ein Gespür für den Körper bekommst und von Dir selbst aus zu gesunden Lebensmitteln greifst. Was mir besonders gut gefallen hat, ist, dass man nicht gezwungen ist, auf Nahrungsmittel zu verzichten oder Sport zu betreiben. Stattdessen lernt man Schritt für Schritt die Ernährung nach ayurvedischen Prinzipien anzupassen und Heißhungerattacken auf süchtig machende Lebensmittel werden von ganz allein weniger, bis sie dann ganz verschwinden.

Der Körper entwickelt von selbst ein Gespür für das, was ihm guttut, da die Biochemie des Körpers verändert wird. Dieses Stoffwechsel-Programm wird anders als bei vielen Versuchen sich gegen die Heißhungerattacken zu wehren, keinen Kampf darstellen, den Du mit Willenskraft ergebnislos zu gewinnen versuchst, weil Du wirklich auf keine Nahrungsmittel verzichten musst und sogar Deinen Heißhungerattacken nachgehen kannst. Dein Körper wird sich allein durch Kräuter und Tees, die zusätzlich eingenommen werden, entgiften und Deine Biochemie wird automatisch verändert werden. Deshalb ist dies auch ein Programm, das jedem gelingen kann.

⁶⁶ Kontakt: <https://www.sattvaveda.at/>

Detaillierter Ablauf der Kur

Die Kur ist in 4 Phasen gegliedert, die aufeinander abgestimmt sind. Jede Phase dauert 3 Wochen.

Phase 1

Steht für die Veränderung der Biochemie. In dieser Phase wird dafür gesorgt, dass Dickdarm und Lymphsystem wieder besser arbeiten, damit die oberste AMA-Schicht (Sanskrit: Schlacke) aus dem Gewebe gelöst werden kann. Das Lymphsystem wird aktiviert, der Dickdarm in Schwung gebracht, Entgiftungskanäle der Nieren geöffnet und AMA wird ausgeschieden. Es findet bereits eine Entgiftung des Körpers statt, daher ist es wichtig zusätzlich viel Wasser zu trinken.

Erste Maßnahmen:

- **Stoffwechsel-Powertee:** über den Tag verteilt warm trinken (jeweils einen halben TL Kreuzkümmelsamen, Fenchelsamen und Koriandersamen 10 Minuten in 1 L Wasser köcheln lassen, ohne zudecken) In diesem Tee sind alle 6 Geschmacksrichtungen enthalten, was dazu führt, dass unser Körper sich wohl fühlt und sich ein angenehmes Gefühl der Wärme im Bauch ausbreitet. Kreuzkümmel, Koriander und Fenchel sind drei der wirksamsten Kräuter, die es gibt, wenn es darum geht, Verdauung und Stoffwechsel anzuregen und einen trägen, schwerfälligen Darm wieder auf Trab bringen. Gleichzeitig werden Giftstoffe ausgeschieden und Entzündungsprozesse gelindert.
- **Darmreinigung mithilfe von Ballaststoffen:** Jeden 2. Tag: jeweils 1 TL gemahlene Leinsamen und Flohsamenschalen in etwas warmen Wasser verquirlen und trinken, mindestens 300 ml Wasser nachtrinken. Ballaststoffe fördern die Vermehrung guter Darmbakterien und tragen zur Beseitigung schlechter Bakterien bei, die jetzt absterben und ausgeschieden werden.
- **Triphala:** Jeden Tag 1-2 Stunden vor dem Schlafen Triphala einnehmen
Triphala ist so etwas wie ein Wundermittel. Ein vollwertiges pflanzliches Nahrungsmittel aus drei verschiedenen sehr wirksamen Beerenarten (Amlaki, Haritaki und Bibhitaki). Triphala bewirkt drastische Veränderungen im Körper, hat leicht abführende Wirkung, reinigt gleichzeitig den Dickdarm und hilft dem Körper zu entgiften. Triphala stellt auf natürliche Weise wieder eine gesunde Darmfunktion her. Die Darmschleimhaut und die Nerven im Darm werden repariert. Der Darm erinnert sich durch die Einnahme von Triphala, wie er eigentlich arbeiten sollte.
- **Trockenmassage:** Jeden Morgen vor dem Duschen mindesten 5 Minuten. Die Massage mit einer Bürste oder einem speziellen Rohseidenhandschuh ist mit kreisförmigen Bewegungen in Richtung Herz durchzuführen. Abgestorbene Hautschichten werden entfernt, sodass der Körper seine Giftstoffe besser ausscheiden kann. Das Lymphsystem wird angeregt und kann schneller entgiften.

Phase 2

Hier werden die gesundheitsschädigenden Heißhungerattacken bekämpft. Wie bereits erwähnt, gibt es süchtig machende Lebensmittel, welche dazu führen, dass der Körper seine Dopaminrezeptoren herunterreguliert, um diese unnatürlichen euphorischen Phasen besser verkraften zu können. In dieser Phase helfen wir dem Körper, sich zu beruhigen und neu zu orientieren, sodass Du künftig wieder naturbelassene Lebensmittel genießen kannst.

- **Alle Gewohnheiten von Phase 1 beibehalten**
- **Ashvagandha und Brahmi:** morgens und abends vor oder zum Essen 1 Kapsel. **Ashvagandha** ist ein beliebtes pflanzliches Heilmittel, das gegen Stress, Energielosigkeit und Heißhunger (vor allem auf Zucker) wirkt. Außerdem stärkt Ashvagandha ein erschöpftes Nervensystem und beruhigt die Emotionen. Dadurch verändert sich das Gehirn und Du erlebst weniger extreme Dopaminanstiege. (Siehe Kapitel 3) Die Darmbakterien senden Signale an Dein Gehirn, um Dich zum Verzehr der Lebensmittel zu bringen, die sie selbst zum Überleben brauchen und genau diese Lebensmittel haben Dich in den toxischen Zustand versetzt, in dem Du Dich jetzt befindest. Durch dieses Mittel werden die Heißhungerattacken (die ein Zeichen dafür sind, dass Du Dich jetzt von süchtig machenden Lebensmitteln entwöhnst und Deine schlechten, von Zucker lebenden Darmbakterien allmählich absterben) schwächer werden und Dir nicht mehr so sehr zu schaffen machen wie früher. **Brahmi** ist eine in Indien ebenfalls weitverbreitete Heilpflanze. Brahmi sollte am besten mit Ashvagandha zusammen eingenommen werden, da diese beiden Heilpflanzen synergetisch wirken. Brahmi hat sehr positive Wirkungen aufs Gehirn und gilt in der ayurvedischen Medizin als Gehirntonikum, dessen besonderer Effekt in der Normalisierung der Dopaminausschüttung besteht und hilft bei der Korrektur eines überlasteten und erschöpften Lustzentrums im Gehirn. In der ayurvedischen Medizin verwendet man Brahmi zur Behandlung von Süchten, Parkinson, Epilepsie und vielen anderen neurologischen Krankheiten. Brahmi wird auch für die Verbesserung des Gedächtnisses, der Konzentration und der Intelligenz eingesetzt. Brahmi hilft klügere Entscheidungen zu treffen, hilft Nervenbahnen des Gehirns wieder in Ordnung zu bringen und hilft bei ADHS, Drogenabhängigkeit und Essstörungen, also ein wahres Heilmittel zur Behandlung von allen Suchterkrankungen.
- **Stoffwechsel-Powersaft:** 3- bis 5-mal pro Woche den Stoffwechselfowersaft als Frühstück oder vor dem Frühstück. Ingwer sollte immer dabei sein. Während Ashvagandha und Brahmi aufs Gehirn wirken, entfaltet der Powersaft positive Wirkungen auf den Körper. Heißhungerattacken können auch ein Zeichen von Fehlernährung sein. Dieser Stoffwechsel-Powersaft ist ein hervorragendes Mittel gegen Fehlernährung, denn er enthält hochkonzentrierte Vitamine und andere wertvolle Substanzen aus Obst und Gemüse in leicht verdaulicher Form. Das Gemüse 90% und Obst max. 10% wird entsaftet, da rohes Gemüse schwer verdaulich ist und sich die Nährstoffe auf diese Weise lassen besser resorbieren. Gut eignen sich Stangensellerie, Karotten, Rotkraut oder Rote Beete, Zitrone etc.
- **Tagebuch führen und notieren** wann Heißhungerattacken kommen und auf welche Lebensmittel Du Appetit hast. Dies ist eine ausgezeichnete Methode, um Muster in Deinem Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln zu erkennen und Dir bewusst zu machen, dass es nicht zufällig auftritt. Wenn Du das weißt, kannst Du eher Maßnahmen ergreifen, um die Heißhungerattacken zu unterbinden. (z.B. ½ Stunde vor dem Zeitpunkt, zu dem der Heißhunger sich normalerweise meldet, ein Glas Stoffwechsel-Powersaft trinken). Das Tagebuch wird Dir auch verraten, ob diese Heißhungerattacken emotional bedingt sind, dann kannst Du ihnen nämlich mit etwas anderem begegnen als mit Essen.

Phase 3

Du hast nun Deinen Körper von Abfallstoffen befreit, ihm wichtige Nährstoffe geliefert und Heißhungerattacken bekämpft. In dieser Phase werden nun Gift- und Abfallstoffe, die sich auf einer tieferen Ebene Deines Körpers angesammelt haben, befreit. Durch Guggulu werden tiefsitzende Schlacken im Körper gelöst und abtransportiert. Zudem wird in dieser Phase das AGNI (Sanskrit: Verdauungsfeuer) entfacht.

- **Alle Gewohnheiten von Phase 1 und Phase 2 beibehalten**
- **Jeden Morgen und Abend Guggulu einnehmen.** Guggulu ist ein sehr wirksames entgiftendes Heilmittel. In der ayurvedischen Medizin heißt es, dass Guggulu das AMA aus den Organen herauskratzt.
- **Jeden Tag 1 TL bis 2 TL vom Stoffwechsel-Powercurrypulver einnehmen,** entweder damit würzen oder in etwas Wasser geben und trinken. Zubereitung: 8 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel, 8 Teelöffel gemahlener Koriander, 8 Teelöffel gemahlener Fenchelsamen, 8 Teelöffel Ingwerpulver, 4 Teelöffel Kurkumapulver und 4 Teelöffel Amlapulver. Dieses spezielle Currypulver ist zum einen sehr schmackhaft und entfacht zudem das Verdauungsfeuer. Dies ist sehr wichtig, denn sobald sich der Entgiftungsprozess in Deinem Körper beginnt zu beschleunigen, brauchst Du ein starkes Verdauungsfeuer, um all diese Giftstoffe zu verarbeiten und auszuscheiden.
- **Ingwerdarmreinigung:** Vor dem Mittagessen ein Stück eingelegter Ingwer essen. Evtl. auch abends.
Rezept: ½ frische Zitrone auspressen, 2 cm Ingwer in dünne Scheiben schneiden, ½ TL natürliches Salz (Meersalz, Steinsalz), alles mischen und im Kühlschrank aufbewahren. Dies ist ebenfalls eine sehr gute Methode zur Entfachtung des Verdauungsfeuers und Aufwärmung des Körpers.
- **Mache das Mittagessen zu Deiner Hauptmahlzeit.** Du brauchst deshalb nicht weniger essen als früher, sondern einfach nur die Mahlzeiten umstellen und ein leichtes Abendessen zu Dir nehmen. Nach Ansicht der ayurvedischen Medizin steht das Verdauungsfeuer mit den Sonnenzyklen in Verbindung. Wenn die Sonne am stärksten ist, hat auch das AGNI am meisten Kraft. Es gibt auch westliche Studien, die bestätigen, dass man den Blutzucker besser unter Kontrolle halten kann, wenn man zum Frühstück und Mittagessen mehr isst und abends nur wenig zu sich nimmt. Ein reichliches Abendessen kann nicht nur den Schlaf stören, sondern auch der Entgiftungsprozess wird weniger wirksam, weil der Körper zusätzliche Energie aufwenden muss, um die Speisen, die Du abends gegessen hast, aufzuspalten. Dass man mittags wie ein König und abends wie ein Bettler essen sollte, ist längst kein bloßes Sprichwort mehr, sondern eine physiologische Realität. Zudem diese Umstellung kein großes Opfer bedeutet, da Guggulu Dir enorm dabei helfen wird und Dein Körper von sich aus bemerken wird, was ihm guttut.
- **Beginne zu meditieren (mindesten 10 Minuten sollten sich ausgehen!).** Meditation verbessert die Immunfunktion, reguliert die Aktivität von Neuronen im Gehirn, erhöht die Intelligenz des zentralen Nervensystems und verbessert die Zusammenarbeit zwischen Gehirn und Darm. Sie verbessert die Aufmerksamkeit, erhöht die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung und ist eine wirksame Behandlungsmethode gegen Angststörungen und ADHS. Außerdem hilft Meditation dabei, Heißhungerattacken in den Griff zu bekommen. Diese Attacken entstehen durch eine Überstimulation des Lustzentrums im Gehirn, die zu Suchtverhalten führt. Meditation hemmt diese Überstimulationsreaktion und bringt dem Gehirn bei, sich nicht in die Irre führen zu lassen.

Auch Studien zeigen, dass Meditation zum Rückgang von Substanzmissbrauch führt. Meditation erhöht auch auf natürliche Weise den Serotoninspiegel, sodass Du Dich selbst bei Entgiftungssymptomen wohlfühlst.

Phase 4

Du hast bereits mehr Energie, Dein energetisches Nervensystem funktioniert wieder und Du leidest nicht mehr so unter Deinen Heißhungerattacken wie früher. In dieser Phase geht es hauptsächlich darum, den Tagesablauf und Gewohnheiten zum Positiven zu verändern, damit diese auch zu deinem gereinigten und energiegeladenen Körper passen. Zum Beispiel Essens- und Zubettgehzeiten umstellen.

Du kannst die Veränderungen entweder alle auf einmal oder der Reihe nach durchführen. Doch bedenke langsame Veränderungsprozesse sind in der Regel dauerhafter. Also nimm Dir für diese Phase gerne auch länger Zeit.

- **Alle Gewohnheiten von Phase 1, Phase 2 und Phase 3 beibehalten**
- **Verdauungstrakt aufwärmen**, indem alle rohen Nahrungsmittel tabu sind. Durch die warmen (nicht rohen) Lebensmittel erhöht sich der Blutzuffluss in den Verdauungsorganen und verbessert die Verdauung. Alle Speisen und Getränke sollten also warm sein. Durch das Erwärmen wird alles, was Du isst und trinkst bekömmlicher. Kalte, harte, rohe Lebensmittel können die Verdauung ganz schön durcheinanderbringen, vor allem wenn diese ohnehin nicht optimal funktioniert. Sobald Du das Stoffwechsel-Powerprogramm hinter Dich gebracht hast und die Verdauung wieder in Ordnung ist, kannst Du auch wieder einen großen Salat zum Mittagessen essen (abends solltest Du grundsätzlich keine rohen Lebensmittel essen, weil das Verdauungsfeuer um diese Zeit einfach schwächer ist). Doch vorläufig solltest Du stattdessen lieber gekochtes Gemüse zu Dir nehmen. Dünsten, dämpfen oder braten und wenn Du das Gemüse in Ghee garst, wird es sogar noch leichter verdaulich, denn Ghee verstärkt das Verdauungsfeuer und gilt im Ayurveda allgemein als Wundermittel!
- **Nichts Kaltes mehr trinken**
- **Spätestens um 22:00 Uhr schlafen gehen.** Wenn Du normalerweise viel länger aufbleibst, dann die Uhr einfach schrittweise zurückdrehen. Das ist ein wichtiger Schritt für die Gesundheit. Ab 22:00 Uhr steigt die Entgiftungsenergie im Körper an. Zwischen 22 Uhr und 02 Uhr morgen, sollte man den tiefsten, erholsamsten Schlaf haben. Sollte dies aus beruflichen Gründen nicht möglich sein, achte wenigstens darauf genügend zu schlafen.

Nachdem alle 4 Phasen des Programmes durchlaufen wurden, sollten der Körper und Gehirn wissen, was zu tun ist, um sich wohlfühlen und gesund zu bleiben. Es wurde eine Sensibilität für Dich selbst und Deinen Körper entwickelt und nun geht es darum, einige Rituale und Elemente aus dem Programm auch dauerhaft ins Leben zu integrieren. Nun werden Dir auch Änderungen im Leben gelingen, zu denen Du früher nicht in der Lage warst.

Literaturverzeichnis

Animal Spirit. Zentrum für Tiere in Not (2021): Religion. Hinduismus. <https://www.animal-spirit.at/themen/vegetarisch-leben/religion> [Zugriff am 25.10.2021].

AOK Gesundheitsmagazin (2021): Magersucht – Gefährliches Hungern. Gespräch mit Dr. med. Hans Peter Hofmann, Chefarzt am Ananke-Zentrum für Psychosomatik und Essstörungen, <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/magersucht-ursache-symptome-und-folgen-der-essstoerung/> [Zugriff 21.10.2021].

Bo (05.08.2016): Vegetarisch leben = gesünder leben? Gesundheit.de, <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/alternative-ernaehrung/vegetarisch/vegetarisch-leben-gesuender-leben> [Zugriff am 20.10.2021].

Bundesministerium für Bildung und Forschung (2014): Aus der Forschung 2014. Neue Therapie bei Magersucht – Tagesklinik statt wochenlangen Klinikaufenthalts entlastet Betroffene, Familien; <https://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/neue-therapie-bei-magersucht-tagesklinik-statt-wochenlangen-klinikaufenthalts-entlastet-2735.php> [Zugriff am 17.09.2021].

Chaudhary, Kulreet & Adamson, Eve (2020): Wie neu geboren durch modernes Ayurveda. Zum Abnehmen und Entgiften (8. Aufl.). München: riva Verlag.

Chopra, Deepak (2001): Wege aus der Sucht. München: Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG

Cohrdes, Caroline; Göbel, Kristin; Schlack, Robert; Hölling, Heike (2019): Essstörungssymptome bei Kindern und Jugendlichen: Häufigkeiten und Risikofaktoren. Bundesgesundheitsbl. 62, 1195–1204. <https://doi.org/10.1007/s00103-019-03005-w> [Zugriff am 15.09.2021].

Davidson, Richard (23.04.2018): Richard Davidson & Theodore Zeldin über den Meditationsboom, Sternstunde Philosophie, SRF Kultur. <https://www.youtube.com/watch?v=CcwrWPQdfuk&t=389s> (TC:00:15:40 – 00:15:46), [Zugriff am 10.09.2021].

Der Standard (2015): Magersucht bis Bulimie. Essstörung: Zahl der Betroffenen in 20 Jahren verzehnfacht, <https://www.derstandard.at/story/2000011255486/essstoerung-zahl-der-betroffenen-in-20-jahren-verzehnfacht> [Zugriff am 15.09.2021].

Engstler, Sonja (o.J.): Ayurvedische Detoxkur für Darm & Geist. Viktorsberg: Eigenverlag.

Fürnsinn, Ingrun (2013): Ayurveda – jahrtausendealte indische Gesundheitslehre und Lebensphilosophie. Skriptum zur Basisausbildung. Laaben: Eigenverlag.

Fürnsinn, Ingrun (2017): Ahara. Skriptum Grundlagen der ayurvedischen Ernährungslehre. Laaben: Eigenverlag.

Fürnsinn, Ingrid (o.J.): Physiologie / Pathologie des Menschen. Skriptum Schulmedizin. Laaben: Eigenverlag.

Haller, Reinhard (05.05.2017): Alte und neue Süchte (Teil 1), BildungsTV, <https://www.youtube.com/watch?v=FFkgoNUe98&t=2300s> [Zugriff am 28.08.2021].

Helsana 07.07.2020): Meditation verändert die Hirnstruktur. Warum das gut ist, Urbanrise, <https://urbanrise.ch/meditation-veraendert-die-hirnstruktur-warum-das-gut-ist/> [Zugriff am 13.10.2021].

Hilbrecht, Heinz (2010): Meditation und Gehirn. Stuttgart: Schattauer Verlag. Leseprobe (S. 1-22): https://books.google.at/books?id=IqBEDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=de&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false .

Hildmann, Attila (2013): Vegan vor fun. Junge vegetarische Küche. 10. Aufl. Potsdam: Becker Josef Volk Verlag.

Kinigadner, Simone (19.03.2016): Studie: Yoga und Essstörungen. Yoga Austria-BYO, <https://www.yoga.at/studie-yoga-und-essstoerungen/> [Zugriff am 31.10.2021]

Kuss, Melanie (2014, zul. akt. 06.05.2021): Achtsamkeit aus medizinischer Sicht, Planet Wissen, <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/achtsamkeit/pwieachtsamkeitindermedizin100.html> [Zugriff am 24.10.2021]

Lenz, D. (24.09.2018): Studie zu Telomerase. Kann Meditation den Alterungsprozess stoppen? Forschung und Wissen, <https://www.forschung-und-wissen.de/nachrichten/sonstiges/kann-meditation-den-alterungsprozess-stoppen-13372658> [Zugriff am 29.10.2021]

MHAT-Project. Mental Health in Austrian Teenagers (2017): Die psychische Gesundheit von österreichischen Jugendlichen. Zusammenfassung der Hauptergebnisse; <https://s479c073bb90a118a.jimcontent.com/download/version/0/module/8783130386/name/MHAT-Studie-Ergebnisfolder.pdf> [Zugriff am 16.10.2021].

Möckl, Sybille (23.04.2014): Lecker aber ungesund. Das Salz-Zucker-Fett-Komplott: Wie Lebensmittelkonzerne uns süchtig machen. Focus Online, https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/lebensmittelskandale/das-salz-zucker-fett-komplott-wie-die-lebensmittelindustrie-uns-suechtig-macht_id_3790034.html [Zugriff am 01.09.2021].

Neurologen und Psychiater im Netz (o.J.): Auswirkungen und Folgeprobleme von Bulimia Nervosa (Ess-Brechsucht), Fachliche Unterstützung: Dr. Freia Hahn, Viersen (BKJPP), <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugend-psychiatrie/erkrankungen/bulimia-nervosa/auswirkungen/> [Zugriff am 21.10.2021]

Pollmann, Udo (1998): Vorsicht Geschmack, Leipzig: Hirzel Verlag.

Prade, Hannelore (2004): Ess-Störung endgültig heilbar. Mit „ahara-tattwa-therapy“ nach Ayurveda-Richtlinien. München: Eigenverlag.

Psihoyos, Louie (2018): The Game Changers. Dokumentarfilm.

Radtke, Rainer (20.10.2021): Anzahl der Fälle von Anorexie und Bulimie in Deutschland bis 2019, Statista, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/28909/umfrage/in-krankenhaeusern-diagnostizierte-faelle-von-anorexie-und-bulimie/> [Zugriff am 02.10.2021].

Schweizerische Eidgenossenschaft (2012): Bundesamt für Gesundheit BAT: Essstörungen; <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/koerpergewicht/essstoerungen.html> [Zugriff am 18.09.2021].

Science ORF.at (2010): Bulimie: Nicht nur psychische Ursachen, <https://sciencev1.orf.at/news/9383.html> [Zugriff am 21.10.2021]

Sivananda Yoga Vedanta (2011): Sivananda Yogalehrer Handbuch.

Smilga, Julia (02.06.2021): Billig und kaum Vitamine: Ist Krankenhausessen ungesund? BR24 Bayerischer Rundfunk, <https://www.br.de/nachrichten/wissen/ist-krankenhaus-essen-ungesund-billig-und-kaum-vitamine.SYhRHYS> [Zugriff 22.10.2021].

Sukadev Bretz, Volker (19.01.2018): Meditieren gegen Sucht? <https://www.youtube.com/watch?v=et8myyXC10I> [Zugriff am 01.10.2021].

Sukadev Bretz, Volker (20.01.2018): Der Yoga Weg aus Sucht und Abhängigkeit, <https://www.youtube.com/watch?v=g4HE1DQPDwY&t=1s> [Zugriff am 05.10.2021].

Tabrizi, Ali (2021): Seaspiracy. Dokumentarfilm.

Vier Pfoten in Österreich (o.J.): Welthunger. Je mehr Fleisch wir essen, desto weniger Menschen können wir ernähren, <https://www.vier-pfoten.at/kampagnen-themen/themen/ernaehrung/welthunger>, [Zugriff am 10.10.2021]

Wikipedia – Die freie Enzyklopädie (2021): Essstörung, <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Essst%C3%B6rung&oldid=207226532> [Zugriff am 21.10.2021].

Witzke, Harald von; Noleppa, Steffen; Zhirkova, Inga (2011): Ernährungsweisen. Fleischkonsum. Flächenverbrauch. Fleisch frisst Land. 4. unv. Aufl. WWF Deutschland, https://www.wwf.de/fileadmin/user_upload/WWF_Fleischkonsum_web.pdf [Zugriff am 30.10.2021].

Yoga Vidya e.V. (1998-2021): Ayurveda Test. In: Ayurveda erleben, <https://www.yoga-vidya.de/ayurveda/ayurveda-test/> [Zugriff am 16.10.2021].