

Leseprobe

Kristen Schultz Dollard, John Douillard

Die Yoga-Diät

Der entspannte Weg zur Traumfigur

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 448

Erscheinungstermin: 17. Oktober 2011

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

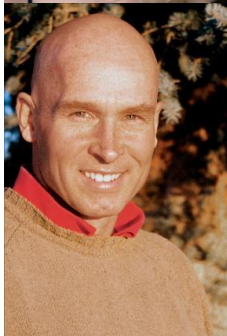
Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Schlank und geschmeidig mit dem Besten aus Yoga und Ayurveda

Beim Yoga entspannt man nicht nur den Geist, sondern formt auch den eigenen Körper. „Die Yoga-Diät“ bietet die Anleitung dazu, ebenso wie zu der empfohlenen ayurvedischen Ernährung. Aus zahlreichen Rezepten und genau beschriebenen Übungen kann man sich ein individuelles vierwöchiges Programm zusammenstellen – für einen schlanken, straffen Yoga-Körper und ein besseres Lebensgefühl!



Autor

Kristen Schultz Dollard, John Douillard

KRISTEN SCHULTZ DOLLARD ist "Digital Director" des Magazins Self. Sie ist die ehemalige Redakteurin der Webseite iyogalife.com und Yoga-Lehrerin in New York.

DR. JOHN DOUILLARD verfasste und produzierte 18 Gesundheits- und Fitness-Bücher, CDs und DVDs. Seit 22 Jahren lehrt er und hält Vorträge in aller Welt, derzeit leitet er LifeSpa, ein ayurvedisches Zentrum für Verjüngung und Entgiftung in Boulder, Colorado, USA, wo er mit seiner Frau und seinen sechs Kindern wohnt.

Buch

Warum haben alle, die regelmäßig Yoga praktizieren, einen so straffen, schönen Körper? Weil Yoga-Praxis nicht nur den Geist entspannt, sondern auch die Muskeln zum Knochen zieht und damit für eine biegsame, schlanke Gestalt sorgt. Und wer sich durch Yoga auf seine Lebensführung besinnt, beginnt auch, seine Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Dieses Buch bietet eine vollständige Anleitung dazu. Das Beste daran? Man braucht keine Yoga-Erfahrung! Die Yoga-Praxis wird ebenso genau erklärt wie die Grundlagen der empfohlenen ayurvedischen Ernährung. Nachdem man sich über einen Test einem Dosha (Körpertypus) zugeordnet hat, kann man sich aus zahlreichen Rezepten und genau beschriebenen Übungen ein individuelles vierwöchiges Programm zusammenstellen, das dem eigenen natürlichen Rhythmus entspricht. Und die Vorteile beschränken sich nicht nur aufs Aussehen. Man fühlt sich deutlich besser, man kann klarer denken und viel leichter eine positive Einstellung bewahren, um das unvermeidliche Auf und Ab im Leben unbeschwerter zu bewältigen. Die Yoga-Diät bewirkt so ein rundum besseres Lebensgefühl!

Autoren

Kristen Schultz Dollard ist Digital Director des Magazins Self. Sie ist die ehemalige Redakteurin der Webseite iyogalife.com und Yoga-Lehrerin in New York.

Dr. John Douillard schreibt Gesundheits- und Fitness-Bücher. Seit 22 Jahren lehrt er hierzu in aller Welt, derzeit leitet er LifeSpa, ein ayurvedisches Zentrum in Boulder, Colorado.

www.theyogabodydiet.com

www.lifespaspa.com

Kristen Schultz Dollard /
Dr. John Douillard

Die Yoga-Diät

Der entspannte Weg zur Traumfigur

Mit 75 Übungen und 96 Ayurveda-Rezepten

In Zusammenarbeit mit Jennifer Iserloh

Aus dem Amerikanischen von Stefanie Hutter

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist kein medizinisches Handbuch. Es ist nicht als Ersatz für eine unter Umständen von Ihrem Arzt verschriebene Behandlung gedacht. Die Trainings- und Ernährungsanleitungen in diesem Buch sind kein Ersatz für ärztlich verschriebene Trainingsabläufe oder Diäten. Wie bei allen Trainings- und Ernährungsprogrammen sollten Sie erst damit beginnen, wenn Ihr Arzt seine Zustimmung gegeben hat. Wenn Sie vermuten, Sie hätten ein gesundheitliches Problem, raten wir Ihnen dringend, qualifizierte ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die in diesem Buch enthaltenen Informationen sind als Ergänzung, nicht als Ersatz für richtiges körperliches Training gedacht. Bitte beachten Sie Ihre eigenen Grenzen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2011
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2011 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © 2010 Rodale Inc. All rights reserved.
Originaltitel: *The Yoga Body Diet. Slim and Sexy in 4 Weeks*
Originalverlag: Published by arrangement with **Rodale Inc.**, Emmaus, PA, USA
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: Fine Pic®, München
Illustrationen: © 2010 Pepper Tharp
Redaktion: Gesa Jung, Leipzig
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
CB · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17268-9

www.goldmann-verlag.de

*Für Avery, meine kleine Quelle der Lebenskraft;
Und Terry, der mich vor so langer Zeit in die Yogaschule schickte;
Und Mom, für alles.*

KRISTEN DOLLARD

*Ob Sie sich das erste Mal an Yoga heranwagen oder ein Meister
der Matte sind; ob Sie an Ihrem Gewicht verzweifeln oder zu
sehr unter Stress stehen: Die Yoga-Diät ist Ihrer persönlichen
Reise gewidmet – die auf perfekte Gesundheit und Lebensfreude
ausgerichtet ist.*

JOHN DOUILLARD

Rezepte	193
Frühstück	196
Mittag- und Abendessen	234
Desserts	324
Die Yogastellungen	350
Anleitung zu den Yogastellungen	352
Vorschläge für Speisepläne	430
Danksagung	434
Rezeptverzeichnis	438
Register	442

Der Weg zu Ihrem Yogakörper *(ist leichter, als Sie denken)*

*Die ersten Früchte der Yogapraxis sind Gesundheit,
wenig Schlacken und ein klarer Teint; Leichtigkeit des Körpers,
ein angenehmer Geruch und eine weiche Stimme;
sowie das Verschwinden heftiger Begierden.*

DIE UPANISHADEN

Ein Yogakörper ist Ihr derzeitiger Körper, nur gesünder. In diesem Buch erhalten Sie eine umfassende Anleitung für Ihren Weg dorthin. Und dieser Weg ist einfacher, als Sie vielleicht denken.

Das Gute daran? Nicht nur Ihr Aussehen wird beeinflusst. Nach nur vier Wochen werden Sie sich besser fühlen, klarer denken, viel besser eine positive Einstellung bewahren können, das unvermeidliche Auf und Ab im Leben leichter bewältigen. Dieses Programm ist keine simple Diät; es verändert Ihre Beziehung zu sich selbst und Ihrem Körper. Gewichtsabnahme ist nur ein Nebeneffekt, aber ein sehr netter.

Das klingt nach großen Versprechungen, aber diese haben eine wissenschaftliche Basis und sind in einer uralten Praxis verwurzelt, die wir der heutigen stressigen Lebensweise angepasst haben.

Eine kurze Geschichte des Yoga

Das erste Buch über Yoga, das *Yogasutra*, wurde zwar »erst« vor etwa 2000 Jahren veröffentlicht, doch man schätzt, dass Yoga seit 5000 Jahren praktiziert wird. Yoga leitet sich von Sanskrit *yuj* (»Joch« oder »Verbindung«) her, das den Zusammenhang – die Verbindung – zwischen Körper, Geist und Seele beschreibt. Eine typische Yogaeinheit umfasst körperliche Haltungen (genannt *Asanas*), Atemübungen (genannt *Pranayamas*) und manchmal Meditation und Philosophie.

Yogaverrenkungen mit viel Weihrauch und Sendungsbewusstsein tauchen regelmäßig in den Zeitungen auf, doch tatsächlich sagen heute immer mehr Menschen, sie würden Yoga gerne mal versuchen. Und der Grund dafür: Es wirkt ideal gegen Stress. Im vergangenen Jahr nahmen bereits Millionen Yogaeinheiten Unterricht und stellten fest, dass es gar nicht so schwierig ist und dass man davor keine Angst haben muss. Was berichten sie noch? Es ist ein gutes Workout, man fühlt sich fantastisch, und zur langfristigen Stresslinderung ist es besser als eine Massage oder ein Martini.

Vor 35 Jahren klärte Dr. Herbert Benson, emeritierter Direktor des Benson-Henry Institute und des Mind/Body Medical Institute der Harvard Medical School, die Welt über die *Entspannungsreaktion*, wie er es nannte, auf. Er führte eine ganze Reihe von Tests durch, maß Blutdruck, Gehirnwellen, Puls und Atemfrequenz bei transzendentaler Meditation (deren berühmteste Anhänger die Beatles waren), während die Testpersonen 20 Minuten still saßen, und dann nochmals, während sie 20 Mi-

nuten meditierten. Eine leichte Veränderung der Denkmuster während der Meditation verursachte bei den Teilnehmern eine Senkung des Blutdrucks, der Atemfrequenz und des Pulses sowie eine Verlangsamung der Gehirnwellen – Entwicklungen, die typisch für eine Entspannungsreaktion sind.

Nachfolgende Studien zeigten, dass wir diesen Effekt auf verschiedenen Wegen erzielen können. Durch Gebet zum Beispiel. Auch durch Yoga und Tiefenatmung. Ebenso durch Laufen und Möhrenschnneiden (allerdings nicht gleichzeitig).

Die Wiederholung eines Lautes, Wortes oder einer Bewegung hilft, eine Entspannungsreaktion herbeizuführen. Damit lassen sich auch innere Dialoge abstellen. Yoga, eine Serie von Bewegungen, die in Kombination mit tiefer Atmung gehalten und wiederholt werden, führt eine Entspannungsreaktion herbei. Einer der Hauptunterschiede zwischen echtem Herz-Kreislauf-Training und Yoga-Workout liegt darin, dass Sie, wenn Sie beim Yoga die Atmung nach der Bewegung ausrichten, eine Entspannungsreaktion auslösen. Das ist entscheidend für eine Heilung und auch für eine Gewichtsabnahme. Unser Programm formt Körper und Geist ganz anders als die Muckibude.

Yogastellungen (es gibt über 13 000, aber unsere »Hitparade« im Kapitel »Die Yogastellungen« ab Seite 350 befasst sich mit den zugänglichsten und benutzerfreundlichsten) setzen Ihr Körpergewicht und die Schwerkraft ein, um Muskeln zum Knochen zu ziehen, anstatt Muskelzerrungen zu verursachen, die Masse aufbauen. Durch Yoga erhalten Sie eher den Körper eines Tänzers als den eines Bodybuilders. Massige Muskeln – wie die meisten Menschen sie durch Krafttraining bekommen –

sind hungrig. Man braucht mehr Kalorien, um zu verhindern, dass sie schlaff werden. Damit wird es beinahe unmöglich, Kalorienverbrauch und Kalorienaufnahme im Gleichgewicht zu halten. Yoga verursacht dagegen keinen Hunger. Nach einer Yogastunde stürzen Sie sich nicht aufs Essen (oder verspüren auch nur Lust darauf), um sich dann einige Stunden später arge Vorwürfe deswegen zu machen. Aus diesem Grund ist dieses Programm eine Lösung für alle, die trainieren wie verrückt und dennoch nicht abnehmen können.

Selbst Schulmediziner verkünden längst die erstaunliche Wirkung von Yoga. Laut der National Institutes of Health haben Studien gezeigt, dass Yoga

- die Gemütsverfassung verbessert,
- gegen Stress wirkt,
- Puls und Blutdruck senkt,
- das Lungenvolumen erhöht,
- die Muskelentspannung verbessert,
- bei Angststörungen, Depressionen und Schlaflosigkeit hilft,
- insgesamt die körperliche Fitness, Kraft und Flexibilität steigert,
- positiv auf die Spiegel bestimmter Botenstoffe im Gehirn oder Blut wirkt.

2008 veröffentlichten Forscher in Indien eine Studie in der Zeitschrift *Diabetes Research and Clinical Practice*, bei der sich zeigte, dass Studienteilnehmer nach drei Monaten Yoga mehr Gewicht abgenommen hatten, ihr Blutdruck, ihre Triglyze-

»Ich bin zu wenig beweglich« und andere Yogamythen

Wenn Leute über Yoga sprechen, ohne es wirklich zu kennen, hört man immer wieder das Gleiche. Hier sind einige Antworten auf Fragen, die vielen keine Ruhe lassen.

1. »Ich bin unbeweglich.«

Yoga ist für Knetmännchen, Fitness-Studios sind für Muskelprotze – so oder so ähnlich hört man es oft. Doch Yoga erhöht die Flexibilität. Viele, die dachten, sie könnten niemals ihre Zehen berühren, können nach wenigen tiefen Atemzügen Unglaubliches schaffen.

2. »Bei Yoga trainiert man nicht intensiv genug, um Gewicht zu verlieren.«

Wir haben nun Beweise, dass Kalorienreduktion alleine nicht schlank macht. Wenn Sie neben der Ernährung nicht auch Ihr Training umstellen, wird die Waage Ihnen keinen Gefallen tun. Fitness-Studios haben ihre Funktion, aber sie bewirken nicht so viel, wie man meinen könnte. Sie fördern außerdem nicht unbedingt die innere Sammlung (es grenzt schon an eine Meisterleistung, seine Gedanken zu fokussieren, wenn man vor sieben Fernsehschirmen auf dem Laufband trainiert). Die Verbindung von Geist *und* Körper ist aber die Zukunft der Gesundheit.

ride und ihr Blutzucker (alles Indikatoren der Stoffwechselfwindigkeit) stärker gesunken waren als bei jenen Patienten, die eine Standardbehandlung, etwa Medikamente, gegen ihre Symptome erhalten hatten.

Was Geist und Körper angeht, basiert Yoga auf einem ziemlich genialen Prinzip, dem *Ahimsa*, das so viel wie »nicht verletzen« bedeutet. Diese Philosophie fordert Sie zu einem behutsamen Umgang auf, und dazu gehört auch Achtsamkeit sich selbst gegenüber. Sie müssen nicht versuchen, sich mit Gewalt in Form zu bringen. Yoga achtet Ihren Körper, behandelt ihn sorgsam und bietet ihm jene Art von Bewegung und Atmung, die er sich intuitiv wünscht. Es ist eine gute Gelegenheit, von nun an sanft mit Ihrem Körper umzugehen. Und Ayurveda, die kleine Schwester des Yoga, baut genau auf dieser Theorie auf: dass der Körper über eine tiefe Intelligenz verfügt. Als Wissenschaft ist Ayurveda eine organische Rehabilitation für einen aus dem Gleichgewicht geratenen Körper.

Ayurveda – die kleine Schwester des Yoga

In der poetischen Ausdrucksweise eines Swami könnte man Yoga und Ayurveda als »zwei Flügel einer Taube« beschreiben. Während Yoga sich mit der Wissenschaft der Bewegung für einen muskulösen Körper befasst, spielt seine Schwester Ayurveda in Bezug auf die Ernährung eine weitere wichtige Rolle in unserem Programm. In Indien gehört sie ganz natürlich dazu. Wie wir in die Apotheke laufen und ein extrastarkes Vitaminpräparat

zuckert sein? Penibles Abwiegen und Kalorienzählen beeinträchtigen außerdem das Wohlbefinden. Und je intensiver wir es versuchen, desto schwieriger wird es, dauerhaft abzunehmen. Die einzige Nebenwirkung einer Yoga-Ernährung ist das Gleichgewicht von Geist und Körper.

Die Auswirkungen von Ayurveda und Yoga auf das Gewicht sind sekundär. Ayurvedas eigentliche Mission ist Heilung. Ihr liegt das Prinzip zugrunde, dass unser Körper intelligent ist und dass er, wenn wir auf ihn hören, uns genau sagt, was er braucht. Wenn Sie von Milchprodukten eine Magenverstimmung bekommen, ist das eine Botschaft Ihres Körpers. Wenn auf scharfe Würste Akne folgt, sendet Ihr Körper ein Zeichen, dass kühlende Speisen für Ihre Haut besser wären.

Angesichts all der Reize, denen wir heutzutage ausgesetzt sind, ist es schwierig, den Blick für die Grundbedürfnisse nicht zu verlieren. Unser überladenes Leben hat unseren Körper demoliert.

Wir können nicht gegen Fett ankämpfen, wenn wir nicht zuvor den Stress minimieren. Dafür müssen wir auf unseren Körper hören. Das Beste an Yoga und Ayurveda ist die Erkenntnis, dass unsere Intuition und natürliche Neigung uns viel sagen können, wenn wir genug Tempo rausnehmen, um sie ans Steuer zu lassen.

In diesem Buch werden Sie lernen, auf *Ihren* Körper zu hören und zu begreifen, dass Reaktionen auf Nahrungsmittel und Fitness auf einmalige Weise mit Ihren persönlichen Bedürfnissen zusammenhängen. Unser Programm geht darauf ein, *wie* und *was* wir essen sollen, als Mittel, um die Aktivitäten unseres Körpers – von der Verdauung bis zum Schlaf – durch die Wiederherstellung des Gesamtgleichgewichts im Körper bei Stress

leben auf dem Spiel steht, erweitern sich die Pupillen, das Herz arbeitet schnell und unermüdlich, die Verdauung wird verlangsamt. Und weil Ihr Körper Krise mit »kein Essen für längere Zeit« gleichsetzt, speichert er Fett. Wenn Sie sich in der Tundra befinden, ist das großartig. Wenn Sie in ein Brautkleid passen müssen und durch Arbeit, Finanzen und Beziehungen so unter Stress sind, dass auch Ihr Training im Fitness-Studio die Pfunde nicht mehr purzeln lässt, ist es nicht mehr so toll.

Der andere Teil des Nervensystems, der Parasympathikus, ist das erstrebte Schlaraffenland der Gelassenheit. Seine Aktivierung bewirkt, dass der Puls sich verlangsamt, die Verdauung beschleunigt wird und die sexuelle Erregbarkeit steigt. Unser Anspruch, entspannt zur Traumfigur zu kommen, wie er im Untertitel dieses Buches formuliert wurde, ist letztlich davon abhängig, wie gut es uns gelingt, das Nervensystem ganz bewusst zu besänftigen. Cortisol – die unter Stress ausgeschüttete schädliche Substanz – wird in unserem Programm durch Yoga gebannt, und wir geben Ihnen Anleitung, wie Sie den begnadeten Zustand namens »Ruhe« erreichen und Reserven davon anlegen. Wie wir das machen? Indem wir die Entspannungsreaktion zur Beruhigung des Nervensystems herbeiführen. Wenn wir ein wenig Glück beiseitelegen, können wir im Ernstfall Stress bekämpfen.

Stress ist für Fett eine willkommene Einladung

Wir werden nicht mehr von Säbelzahn Tigern, Mammuts oder kriegerischen Stämmen bedroht. Doch unser Gehirn reagiert auf Stress nach wie vor so, als ob unser Leben in Gefahr wäre, sendet

eine Botschaft an die Nebennieren, damit diese eine ganze Reihe von Hormonen freisetzen – darunter Adrenalin und Cortisol. Das versetzt den Körper in den Fight-or-flight-Modus; Puls und Blutdruck steigen in schwindelerregende Höhe, damit Sie mit übermenschlicher Geschwindigkeit fliehen und lebensrettende Entscheidungen in Millisekunden treffen können. Gleichzeitig wird die Verdauung abgeschaltet. Denn schließlich haben Sie, wenn Sie vor einem Raubtier weglaufen, vermutlich keine Zeit, rasch einen Müsliriegel zwecks Energieversorgung einzuwerfen. Wir sind darauf ausgelegt, in Notfällen Fett zu speichern, für den Fall, dass wir davon leben müssen.

Doch hier gibt es ein Problem: Auch wenn Ihr Chef mitunter einem prähistorischen Raubtier ähneln mag, gehört diese Art von Überlebenskampf der Vergangenheit an. Leider ist diese Botschaft nie in Ihrem vegetativen Nervensystem angekommen. Der menschliche Körper interpretiert Stress so wie seit Millionen von Jahren und reagiert auch so, egal, was der Auslöser ist. Ob Sie nun durch einen übervollen Posteingang oder Stammeskrieger in Lendenschurz gestresst werden, Ihr Körper verhält sich gleich.

Auch wenn die Stressreaktion in jedem Fall unser Leben retten soll, kann der menschliche Körper nur ein bestimmtes Maß aushalten. Mit der Zeit schaden der raschere Puls, erhöhte Blutdruck und angestiegene Spiegel der Stresshormone Ihrem Immunsystem und Ihrer Gesundheit. Daher sind mehr als 90 Prozent der Arztbesuche auf stressbedingte Erkrankungen zurückzuführen.

So weit die gesundheitlichen Folgen, aber was ist mit der

Taille? Auch wenn Sie im Fitness-Studio schwitzen oder auf Ihren Speiseplan achten wie ein Ernährungswissenschaftler, es ändert nichts an der Tatsache, dass, wenn Sie unter Stress stehen, Ihr Körper am Fett um jeden Preis festhält.

Stress ist auch eine ernsthafte Belastung für die Verdauung. Unsere Darmwand ist mit Stressrezeptoren ausgestattet. Eine der wichtigsten Reaktionen auf Stress im Körper ist die Bildung einer Schicht von dickem, zähem Schleim an der Innenseite der Darmwand. Der Schleim blockiert die Darmzotten und behindert damit die Aufnahme und Weiterleitung von Nährstoffen. Auch wenn Sie sich vorbildlich ernähren, hat Ihr Körper also leider nichts davon. Folglich sendet das Gehirn eine verzweifelte Botschaft an Ihren Körper, mehr zu essen – den Heißhunger. Ihr Gehirn legt insbesondere Wert auf Speisen mit viel Fett, weil es Fettsäuren zur Bildung neuer Zellen und für die Sättigung benötigt. Daher haben Sie große Lust auf Pommes frites, Käse und Schokolade – nicht auf Mangold.

Aber machen Sie sich keinen Stress! Stress mag zwar schlau sein, aber wir sind schlauer. Jetzt, wo wir uns um unseren Körper kümmern, können wir so essen und trainieren, dass die Botschaft lautet: Kein Fett speichern.

»Und wie schnell geht das?«, werden Sie fragen. Vier Wochen. Vier Wochen für die Reinigung Ihrer Abflusskanäle und die Entgiftung Ihres Verdauungstrakts. Tragen Sie das in Ihren Terminplaner ein: Heute in fünf Wochen wird Ihr Körper unwirtlich für Fettzellen. Sie werden einen Yogakörper haben: schlank und energiegeladen.

Säuretest

Ein gesunder Körper benötigt ein basisches Milieu. Wenn Stress einsetzt, löst er jedoch eine Reihe von Vorgängen aus, die zu starker Übersäuerung führen. Gewichtsabnahme – ganz zu schweigen von guter Gesundheit – wird nahezu unmöglich, wenn Ihr Körper mit säurebildenden Substanzen überschwemmt wird.

Nahrungsmittel mit eher basischem (im Sinne von weniger säurebildendem) Charakter sind Gemüse (besonders Keimlinge und grüne Blattgemüse) und Vollkorn. Deswegen heißt es auch, dass grüne Getränke das Herzstück jeder Entgiftung sind. Wenn der Körper mit Mangold und Spinat durchgespült wird, kommt der pH-Wert ins Gleichgewicht. Die richtigen Nahrungsmittel können den von Stress ausgelösten chemischen Reaktionen entgegenwirken.

Und so schaden die chemischen Stressreaktionen Ihrem Körper:

- Stress signalisiert den Nebennieren (dreiecksförmige Drüsen oberhalb der Nieren), bestimmte Hormone auszuschütten, wie Cortisol und Adrenalin, die von Natur aus säurebildend sind.
- Diese Substanzen rufen Heißhunger auf Notfallbrennstoff hervor – Speisen, die reichlich Fett und Kalorien enthalten, von denen Sie zehren könnten. Da die meisten Nahrungsmittel heute jedoch aus dem Regal und nicht aus dem Boden stammen, haben wir Heißhunger

Ein Blick auf Ihr Programm

Was auch immer die Verbindung löst und dich über die Grenzen deiner selbst hinaus in eine kurze und vollkommene Schönheit befördert, nur für einen Moment, es ist genug.

JEANETTE WINTERSON

Bevor wir uns den technischen Einzelheiten zuwenden, sollten einige wichtige Punkte erwähnt werden. Erstens, vergessen Sie nicht, dass Sie einen Schritt zurücktreten sollten, wenn das Programm Ihnen Stress bereitet. Machen Sie einen Tag Pause oder gehen Sie zurück zur 1. Woche. Warum? Wie bereits erwähnt, lässt Stress Ihr System im Grunde zum Stillstand kommen und verhindert Veränderung und Gewichtsabnahme. Das ist genau das Gegenteil von dem, was wir erreichen möchten.

Wenn die Lebensumstände Sie aus dem Gleis werfen (Reisen oder Auswärtssessen, lange Arbeitstage), wiederholen Sie die entsprechende Woche einfach. Sie sind wahrscheinlich zu streng mit sich selbst (besonders, wenn Sie ein Pitta-Typ sind, was gleich erklärt wird). Bei Yoga liegt der Schwerpunkt auf dem Üben, nicht auf Perfektion. Gehen Sie so an unsere Vorschläge heran.

Ein zweites wichtiges Prinzip ist, dass dieses Programm im

Detail Spielraum für Interpretation lässt. Yoga und Ayurveda sollen individuell geplant und umgesetzt werden. Wir würden Ihnen raten, das Streben nach Perfektion abzulegen. Rufen Sie stattdessen Ihr kreatives Ich zu Hilfe und spielen Sie mit Rezepten und Yogastellungen. Wir hoffen, dass Sie unser Programm nehmen und zu Ihrem eigenen machen.

Das dritte Prinzip verkörpern die Essensgrundsätze des Ayurveda. In einer vollkommenen Welt wäre der Platz eines Yogi in einer Bioküche. Vor den Fenstern würde ein Gemüsegarten gedeihen. Davon können wir träumen. Gesund werden bedeutet jedoch zu lernen, wie man aus dem Verfügbaren das Beste macht. Wenn Sie die Grundsätze umsetzen können, tun Sie es. Wenn Sie auf einem Flughafen festsitzen oder Ihr persönlicher Küchenchef Urlaub hat, tun Sie, was Sie können. Yoga ist Übung, nicht Leistung.

Ayurvedische Regeln für die Nahrungsaufnahme

1. Essen Sie Bioprodukte, am besten aus regionaler Produktion. Je weniger Chemikalien Sie Ihrem Körper zumuten, desto schneller wird er mit natürlichen Abfallprodukten fertig. Außerdem unterstützen Sie Ihre Region, die Bauern, die das Land bestellen, und eine Ernährungsweise, die unsere Gesundheit, unseren Planeten und unsere Nachkommen erhält.

2. Vermeiden Sie das Essen von Resten. Es gibt viele Gründe, warum Überreste nicht so optimal sind, unter anderem die indische Überzeugung, wonach in altem Essen der Tod stecke. Dieses Prinzip ist uns deswegen so wichtig, weil wir Ihre Geschmacksknospen darauf trainieren möchten, frisches Essen dem schnellen vorzuziehen.
3. »Essen Sie nicht stehend, sonst blickt der Tod über Ihre Schulter.« Diese indische Redensart unterstreicht, dass die Verdauung gestört wird, wenn Sie nicht entspannt sind und ruhig sitzen.
4. Tun Sie beim Essen nichts anderes. Durch Multitasking essen Sie mehr. In Indien kommt man dadurch, dass mit den Händen gegessen wird, gar nicht erst in Versuchung, etwas anderes gleichzeitig zu tun, daher werden auch nicht so viele Kalorien verzehrt.
5. Meiden Sie während des oder nach dem Essen eiskalte Getränke. Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass der Körper mehr Energie braucht, um kaltes Wasser zu verarbeiten, und daher mehr Kalorien verbrennt. Im Ayurveda wird kaltes Wasser als Belastung für den Körper angesehen.
6. Trinken Sie zu jeder Mahlzeit warmes oder heißes Wasser, um genügend Flüssigkeit aufzunehmen und um das schwer arbeitende Verdauungssystem zu besänftigen. Trinken Sie schluckweise.

7. Essen Sie, bis Sie satt sind. Yogisch essen bedeutet, aufzuhören, wenn der Magen etwa zu drei Vierteln voll ist. Sie werden merken, wie sich das anfühlt, wenn Sie darauf achten.
8. Bewegen Sie sich. Wenn Sie nach dem Essen einen kurzen Spaziergang machen können, werden Sie sich besser fühlen, und die Nahrung wird effizienter aufgenommen und verdaut.
9. Essen Sie drei Mahlzeiten pro Tag. Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, signalisieren Sie Ihrem Körper, dass seine Nahrungsquelle versiegen könnte. Beugen Sie der Fettspeicherung vor, indem Sie den Nährstoff- und Kalorienbedarf Ihres Körpers dreimal an jedem Tag decken.
10. Essen Sie Ihrem Typ oder der Jahreszeit entsprechend. Eine Besonderheit dieses Buches sind die Anleitungen, wie Sie so essen, dass Sie Ihren spezifischen Körpertyp ausgleichen, und wie Sie saisongerecht essen, also regionale und ökologisch produzierte Nahrungsmittel einsetzen.

Niemand erwartet Perfektion, doch wir hoffen, dass Sie es schaffen, zumindest an einem Tag der Woche die hier angeführten Regeln einzuhalten. Wenn Sie jedoch darauf hinarbeiten, obige Ziele die meiste Zeit umzusetzen, werden Sie feststellen, dass Sie mit Turbogeschwindigkeit abnehmen und einen deutlichen Unterschied bei Ihrer Gesundheit und im Geschmack

Ihrer Nahrung wahrnehmen. Wer zieht nicht Frisches dem abgestandenen Essen von gestern vor?

Und nun ein kurzer Blick auf das Wie.

Das Programm im Überblick

1. Woche: *Richtig essen und Stress vermeiden*

- **Die Veränderung:** Ändern Sie, *wie* Sie essen, nicht, was Sie essen.
- **Der Vorteil:** Sorgt für ausreichend Flüssigkeit, hilft gegen Heißhunger und Blähbauch, fördert die regelmäßige Ausscheidung.

In der ersten Woche werden Sie ändern, *wie* Sie essen. Sie werden den ganzen Tag über schluckweise heißes Wasser trinken. Sie werden nicht mehr zwischen den Mahlzeiten essen. Sie werden drei bis vier Mahlzeiten pro Tag anstreben und das Mittagessen zur größten machen. Und schließlich werden Sie versuchen, in Ruhe zu essen. Keine SMS, keine E-Mail, auch keine Gespräche, wenn es geht. Wer diese Ruhe für unerträglich hält, kann ruhige Musik hören. In dieser Woche wird Ihr Körper wieder zur Fettverbrennung erzogen. Und zwar so:

1. Ayurveda folgt der Auffassung, dass heißes Wasser hilft, den schmierigen Schmutz in Ihrem Verdauungssystem zu lösen und zu entfernen. Das Wasser bewirkt eine einwöchige Aus-

spülung von unverdaulichem Abfall und von Verunreinigungen (das bereits erwähnte *Ama*). In unserer Testgruppe behielten viele Menschen diese Gewohnheit mindestens ein Jahr nach Diätende bei, auch wenn sie die anderen Richtlinien längst aufgegeben hatten. Viele waren positiv überrascht, dass ein wenig heißes Wasser für eine Gewichtsabnahme ausreichte. Wenn Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, kann Ihr Körper nicht Flüssigkeitsmangel mit Hunger verwechseln.

2. Wenn Sie Ablenkungen während des Essens abstellen, hilft Ihnen das, langsamer zu essen und mit kleineren Portionen zufrieden zu sein. Bewusstes Essen hat sich als gute Waffe gegen Gewichtszunahme erwiesen. Außerdem schluckt man, wenn man Mittag- oder Abendessen hinunterschlingt, meist auch eine Menge Stress mit. Wenn das Sandwich nach nichts schmeckt und in drei Bissen im Magen landet, hat das Verdauungssystem keine Chance.
3. Atmen. Hier ist das Ziel, Ihren Körper gegen Stress zu wappnen und das Schlankwerden einzuleiten. Die einfachen Atemtechniken, die Sie hier lernen, nehmen nur zehn Minuten pro Tag in Anspruch, sie verbessern Ihr Lungenvolumen und Ihre Ausdauer und straffen die Körpermitte. Außerdem stellen sie das Gleichgewicht zwischen rechter und linker Gehirnhälfte her, was beruhigend wirkt. Wir möchten dem Nervensystem signalisieren, dass es sich keine Sorgen mehr machen muss. Und es wird nicht lange dauern, bis die Botschaft ankommt. Laut einer Studie der *National*

Academy of Sciences reichten fünf Tage Meditationsübung, um Studenten besser mit Stress umgehen zu lassen. Außerdem senkten sie aktiv das Ausmaß von Ängsten, Depressionen, Wut und Müdigkeit.

4. Und schließlich werden Sie in der 1. Woche einen Fragebogen ausfüllen und feststellen, welcher »Typ« Sie sind. Eine Einheitsernährung für alle wird niemandem gerecht. Ein Kennzeichen des Ayurveda ist die Zuteilung jeder Person zu einem von drei Typen oder Lebensenergien. Ayurveda bezeichnet diese als *Doshas*. In der westlichen Medizin ist es üblich, Symptome zu behandeln. In der östlichen wird das Problem ganzheitlich betrachtet. Wenn Sie Ihr Dosha kennen, können Sie Ihr Innerstes ansprechen, jedes Mittel ist auf Gleichgewicht ausgerichtet.

Kurz gesagt basieren die Typen (so werden wir sie in diesem Buch nennen) auf drei Elementen, die wir in der Natur vorfinden. Sie können sich die *Doshas* als Persönlichkeiten denken, von denen jede von einem Element regiert wird: Luft, Feuer und Erde. *Vata* entspricht »Luft«, *Pitta* bedeutet »Feuer«, *Kapaha* ist »Erde«. Laut Ayurveda erhalten wir unser Dosha bei der Empfängnis. Wir tragen alle drei Elemente in uns, doch eines dominiert. Wenn Ihr Typ aus dem Gleichgewicht gerät, treten körperliche und psychische Probleme auf. *Die Yoga-Diät* stellt das Gleichgewicht wieder her.

Kalorien beschäftigen den Körper zu sehr, als dass er irgendetwas vollständig zerlegen oder ausscheiden und den Blutzucker stabil halten könnte. Der Blutzucker steigt und fällt stark, wenn er alle zwei Stunden mit Nachschub rechnet. Wer bringt außerdem die Zeit auf, sechsmal am Tag zu essen?

3. Woche: Gesunde Gewohnheiten zur schnelleren Fettverbrennung

- **Die Veränderung:** Kleineres Abendessen, drei Workouts pro Woche.
- **Der Vorteil:** Der Blutzucker stabilisiert sich, der Körper wird durch Yoga geformt.

»Mehr essen, weniger wiegen« ist ein Slogan, der Ihnen vermutlich bekannt vorkommt. Eine gute Masche, doch was das Abendessen angeht, ist weniger wirklich mehr. Wenn wir in diesem Buch von Blutzucker sprechen, geht es im Grunde darum zu lernen, wie man überhöhten und zu niedrigen Zuckerwerten ein Ende setzt, die zu Launen, Heißhunger und schlechten Essgewohnheiten führen.

Mit einer neuen Komponente gehen wir noch einen Schritt weiter: Wir verkleinern das Abendessen, sodass unser Körper weniger zu tun hat, wenn wir uns entspannen. Ist es nicht sinnvoller, dann am meisten zu essen, wenn die Verdauung auf Hochtouren läuft, zu Mittag? Das Abendessen fällt kleiner aus, um den Stress für das Verdauungssystem noch weiter abzubauen. Ein einfaches Abendessen ermöglicht, dass der

Körper die Nährstoffe aus der Mahlzeit optimal verarbeiten und aufnehmen kann. Weniger Nahrung bedeutet auch, weniger Kalorien verarbeiten zu müssen. Nachts entspannen wir uns ohnehin, wir brauchen daher keine Energie. Wir brauchen Wohltuendes, Aufbauendes und die symbolische Abendmahlzeit; doch in Ayurveda wird sie als »ergänzende Mahlzeit« bezeichnet – eine Kleinigkeit, kein großes Gericht. Die Folge eines mageren Abendessens: Wir verbrennen Fett rascher und länger.

4. Woche: Essen, Schlafen und Trainieren für mehr Energie

- **Die Veränderung:** Früheres Abendessen und dreimal wöchentlich Yogaübungen.
- **Der Vorteil:** Fett verbrennen während des Schlafens, energiegeladen aufwachen.

Es gibt mehrere Gründe, warum große Mahlzeiten vor dem Schlafengehen ein Problem sind, wenn man abnehmen möchte. In erster Linie können späte Mahlzeiten den Schlaf stören. In einer idealen Welt würden Sie acht Stunden schlafen, von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang.

Hier muss angemerkt werden, dass trotz des Bestrebens, ein berufliches Projekt fertigzustellen – was bedeuten kann, dass Sie eine Kleinigkeit essen, um weitere zwei Stunden am Computer arbeiten zu können – ein guter Nachtschlaf eine wertvolle Investition ist. »Reinigender Schlaf« – acht bis zehn

Nahrung bis zum gestörten Hormongleichgewicht. Diese Elemente spielen sicher eine Rolle, mit diesem Programm sollen Sie sich jedoch auf das konzentrieren, worauf Sie einwirken können: auf sich selbst. In der ersten Woche geht es darum, Verantwortung zu übernehmen. Uns ist jedenfalls noch nicht aufgefallen, dass irgendjemand gezwungen würde, Pommes zu essen.

Zu Ayurveda gehört bewusstes Essen in dem Sinn, dass Sie nicht nur korrigieren sollen, *was* Sie essen, sondern auch, *wie* Sie essen. Das ist die einfachste Möglichkeit, sofort eine Veränderung zu erzielen. Außerdem würde eine große Ernährungs-umstellung Ihr Nervensystem in Aufruhr versetzen – wie jedes verzweifelte Diätopfer mit Kohlenhydrat- oder Kalorienmangel bezeugen wird. Ihr Mantra sollte »stressfrei« heißen. Sie müssen in dieser Woche keine Nahrungsmittellisten auswendig lernen und keine Kalorien zählen. Aber Sie sollten auf Ihr Umfeld achten, wenn Sie essen. Egal, worin Ihre nächste Mahlzeit besteht, Sie können in Ruhe essen.

Außerdem trinken Sie den ganzen Tag schluckweise heißes Wasser, führen aktiv Flüssigkeit zu. Sie verändern auch die Größe und Häufigkeit Ihrer Mahlzeiten und machen diese zu einer Erfahrung für Körper und Geist. Auf diese Weise bringt die 1. Woche die Fettverbrennung Ihres Körpers ohne jene Mittel in Schwung, zu denen er früher gegriffen haben mag: Stress oder Hunger. Sie nehmen einfach durch die Art und Weise, *wie* Sie die üblichen Nahrungsmittel essen, ab.

Denken Sie sich die 1. Woche auch als einen raschen Neustart. Feiertage, Buffet-Essen und Urlaub sind Realitäten. Und wenn Großmutter's Backhendl jeden Sommer einmal auf Ihrem

auch Ihre Zellen – und damit Ihr Stoffwechsel – bremsen unter H₂O-Mangel.

Dazu kommt noch, wie eine Studie in der amerikanischen Zeitschrift *Obesity* zeigt, dass das Ersetzen zuckerhaltiger Limonaden und Fruchtsäfte durch klares Wasser in einer ökoschicken Thermoskanne automatisch bis zu 200 Kalorien pro Tag einspart. So können Sie im Verlauf eines Jahres beinahe mühelos 9,5 Kilogramm abnehmen.

Und warum muss es warmes Wasser sein? Manche Diäten behaupten, der Körper würde Kalorien verbrauchen, wenn Sie eiskaltes Wasser trinken, weil er das Wasser erwärmen müsste, um es Ihrer Körpertemperatur anzupassen. Das funktioniert perfekt, wenn Sie eine Notbremsung der effektiven Verdauung einleiten möchten. Folgendes passiert: Kaltes Wasser lässt die Muskeln und Blutgefäße in Ihrem Verdauungstrakt erstarren. Warmes Wasser dagegen entspannt die Muskeln und erweitert die Blutgefäße. Die Erweiterung lässt die Zerlegung und Absorption der Inhaltsstoffe Ihrer Mahlzeit effizienter ablaufen. Und wir wissen nun, dass jeder Trick, der dem Stress die Stirn bietet, den Körper zusätzlich motiviert, schlank zu werden, sofort.

Gemäß Ayurveda ist warmes Wasser natürliche Entgiftung. Es nimmt Verunreinigungen auf, während es durch Ihr gewundenes und – vermutlich jahrzehntelang überfordertes – Verdauungssystem wandert, spült Moleküle fort, die von teilverdauter Nahrung zurückgeblieben sind und den von Natur aus beneidenswert raschen Stoffwechsel verzögern könnten.

Wann sollten Sie trinken? Immer, wenn Sie zwischen den Mahlzeiten Hunger verspüren, trinken Sie eine oder zwei Tas-

sen warmes Wasser und warten Sie zehn Minuten. Verschwindet das Bedürfnis, kann es sich um Durst gehandelt haben. Das Gehirn verwechselt häufig Durst und Hunger, weil dieselbe Region, der Hypothalamus, für beide zuständig ist. Kochen Sie ein- oder zweimal am Tag Wasser ab und halten Sie es in einer großen Thermoskanne bereit.

Essen Sie jetzt richtig

Bewusstes Essen wirkt sich unheimlich stark darauf aus, wie viel Sie essen und wie viel Sie wiegen. Aber was bedeutet »bewusstes Essen«? Hier geht es um Bewusstsein und Achtsamkeit während des Essens. Wissenschaftler stellten fest, dass die Menge, die Sie an einem bestimmten Tag essen, von unglaublich vielen Faktoren beeinflusst wird. Alles – von Ihrer Stimmung bis hin zur Farbe der Wände – kann Sie veranlassen, mehr oder weniger zu essen. Manche Faktoren – etwa wie schnell Sie essen – können Sie steuern, andere nicht.

Wichtig ist: Um zu wissen, wann Sie satt sind, müssen all Ihre Sinne bei der Sache sein. Eine einzelne reife Erdbeere verschafft mehr Befriedigung, wenn man sie so isst, als würde man erstklassigen Bordeaux-Wein probieren. In Wahrheit verdrücken die meisten von uns die Beeren so nebenbei, während wir telefonieren oder Auto fahren, und können von Glück sagen, wenn wir überhaupt einen Geschmack wahrnehmen. Beim ersten Szenario braucht man vielleicht nur zwei oder drei Beeren, um befriedigt zu sein, wer die Dinge hinunterschlingt, hat nach

einer Schüssel voll immer noch Lust auf Süßes. Eine Studie im *British Medical Journal* entdeckte, dass Personen, die schnell essen, dreimal so häufig übergewichtig sind wie jene, die sich Zeit lassen. Wenn Sie Ihre Sinne zu Tisch bitten (man braucht dafür keine buddhistische Klausur), kommt die Botschaft, dass Sie essen, in Ihrem Gehirn an, weil es die Speisen sieht, riecht, schmeckt und fühlt. Ihr Gehirn fordert dann Ihren Magen auf, die für die Verdauung notwendigen Enzyme und Säfte abzugeben. Wenn Sie eine Mahlzeit hinunterschlingen, werden Gehirn und Magen jedoch kaum merken, dass Sie gegessen haben. Wie sollten Sie dann wissen, dass es Zeit zum Aufhören ist, wenn das Schlucken zu einer der vielen Routinehandlungen geworden ist?

Wenn Sie während des Essens abgelenkt sind, machen Sie Ihre Bemühungen um Gewichtsabnahme zunichte, nicht nur während der Mahlzeit, sondern auch lange nachher. Eine Studie in der Zeitschrift *Appetite* fand heraus, dass Frauen, die während des Mittagessens eine zehnminütige DVD ansahen, mehrere Stunden später 20 Prozent mehr konsumierten als jene, die in Ruhe aßen. Die Forscher nehmen an, dass die Ablenkung die Mahlzeit vergessen ließ, daher waren die Testpersonen hungrier und später leichter zu verführen. Im Internet zu surfen hat vermutlich dieselbe Wirkung.

Gemäß Ayurveda sind Sie nicht nur, *was* Sie essen, sondern auch, *wie* Sie essen. Wenn Sie unter Stress hastig essen, erschweren Sie den Verdauungsprozess, der für eine effektive Arbeit Ruhe und Entspannung benötigt. Ayurveda folgt der Theorie, dass 80 Prozent aller Krankheiten ursächlich mit der Verdauung

zusammenhängen, die durch Ablenkung beim Essen und hastige Nahrungsaufnahme gestört wird. Werden Sie langsamer. Planen Sie für jede Mahlzeit mindestens 20 Minuten ein. Als Sie noch alle zwei Stunden aßen (also insgesamt 42 Mahlzeiten pro Woche), war das undenkbar viel Zeit, doch bei drei Mahlzeiten pro Tag bewegen wir uns in der Größenordnung von einer Stunde pro Tag. Stellen Sie iPhone, Fernseher, Computer während des Essens ab und legen Sie auch Ihre sonstigen Erledigungen beiseite. Die Ruhe ist unerträglich? Musik ist nicht verboten. Wenn Ihnen Entspannung schwerfällt, stellen Sie sich eine Playlist für die Mittagspause zusammen und hören Sie beim Essen entspannende Musik. Mit ungeteilter Aufmerksamkeit werden Sie ein gutes Gefühl dafür entwickeln, wie viel Sie essen müssen, um satt zu sein. Ein Hinweis: Es ist weniger, als Sie denken.

Lösen Sie sich von der Kaffeesucht

Nondualität ist eine nicht leicht zu begreifende Philosophie des Yoga. Sie bedeutet, dass die Dinge weder gut noch schlecht sind, solange wir nicht über sie urteilen. So wie Stress seine positiven und negativen Aspekte hat, so ist das auch bei unserer kollektiven Koffeinabhängigkeit. Kaffee hat sicher seine guten Seiten, etwa den sozialen Aspekt. Neuere Studien zeigen, dass er Leiden wie der Alzheimer- und Parkinson-Krankheit vorbeugen kann. Er soll auch das Risiko für Hautkrebs, Gallensteine und Diabetes senken. Forscher schreiben seine positive Wirkung den da-

rin enthaltenen Antioxidantien, aber auch dem Koffein zu. In kleinen Mengen, etwa eine Tasse nach dem Essen, wirkt Kaffee stark verdauungsfördernd. Als Stimulans weckt Kaffee den Darm auf und lässt die Nahrung rascher das Verdauungssystem passieren.

Dann lasst uns trinken, oder? Nicht so schnell!

Kaffee ist stark säurebildend. Das bedeutet, er kann den Darm reizen, besonders wenn keine Speisen da sind, die verdaut werden sollen und den Kaffee aufnehmen und verdünnen. Folglich verursacht die Säure Entzündungen. Der Darm reagiert darauf mit der Produktion einer reaktiven Schleimschicht, die wiederum die Fähigkeit des Körpers zur Nährstoffaufnahme aus der Nahrung, zur gesunden Verdauung und natürlichen Entgiftung reduziert.

Kaffee wirkt auch entwässernd. Koffein wirkt im Körper diuretisch, das heißt, Sie geben nach dem Genuss von Kaffee mehr Harn ab, als wenn Sie etwa Wasser getrunken hätten. Wenn Sie die verlorene Flüssigkeit nicht ergänzen, kann es leicht zu Flüssigkeitsmangel kommen.

Und letztlich stimuliert Kaffee die Nebennieren, mehr Cortisol und Adrenalin (Epinephrin) auszuschütten – dieselben Hormone, die bei Stress produziert werden. Diese Substanzen halten Sie zwar wach und aufmerksam, aber nur für kurze Zeit. Wenn das Koffein abgebaut ist, fühlen Sie sich erschöpfter als vor dem Abstecher ins Café und geraten rasch in einen Kreislauf, in dem Sie künstliche Energie *brauchen*, um durch den Tag zu kommen. Außerdem gewöhnt

