

DEEPAK CHOPRA



Wonach wir WIRKLICH hungern

*Mit der Chopra-Methode
Erfüllung finden
und dauerhaft abnehmen*

Der
**New York
Times**
Bestseller

G|U

Inhalt

Einführung

Was Bewusstsein mit dem Abnehmen zu tun hat..... 6

Warum Sie mit diesem Buch wirklich abnehmen werden 7

Ernährung, Gewicht und Hunger 11

»Wonach hungere ich?« 16

Diäten sind immer der falsche Weg 18

Die Geist-Körper-Verbindung 22

Der Kampf in Ihrem Kopf 24

Eine Erfolgsgeschichte 27

Die Perspektive des Arztes 28

Teil I

Die Chopra-Methode 32

Schreiben Sie Ihre Geschichte um und verwandeln Sie so Ihren Körper... 35

Körper, Geist und Seele nähren 37

Erfüllt von Leichtigkeit und Licht 41

Wenn die Botschaft ankommt 42

Das größte Hindernis sind widersprüchliche Botschaften 44

Kreuz-Inhibition: Wer gewinnt? 45

Warum falsche Botschaften siegen 46

Wenn die richtigen Botschaften siegen 46

Reinheit, Energie und Balance 52

Reinheit 53

Energie 58

Durchbrechen Sie den Teufelskreis 61

Balance 63

Die negativen Botschaften 68

Heilende Eingriffe 69

Was die Heilung beeinträchtigt 69

Saisonkalender für Gemüse und Obst 72

Was soll ich essen? 74

Essen und Gesundheit 75

Der Weg des Ayurveda 75

Noch mehr Tipps für maximale Frische 77

Was heißt »natürlich«? 77

Meditation für achtsames Essen 79

Ein Wort zum Thema Entzündungen 79

Sechs Geschmacksrichtungen zu jeder Mahlzeit 80

Süß 82

Sauer 85

Salzig 86

Bitter 86

Scharf 87

Herb 88

Die Erweiterung der Aromen 91

Der Geschmack der Gefühle 92

Essen in den Farben des Regenbogens 93

Gewürze für das Wohlbefinden 96

Die früheste Form der Prävention 100

Ungleichgewichte erkennen 101

Teil 2

Scharfen Sie Ihr Bewusstsein 104

Die Freuden des Bewusstseins 107

Das fehlende Element 108

Blinde Flecken in Ihrem Essverhalten 109

Bewusst versus unbewusst 121

Selbstregulation: Lassen Sie Ihren Körper für Sie sorgen	128
Wie Körperbewusstsein funktioniert	129
Warum Feedback wichtig ist	133
Hormone justieren den Körper	134
Stress-Essen	138
Was Sie tun können	140
Der Schlaf, unser wichtigster Biorhythmus	142
Was gesunden Schlaf fördert	143
Emotionales Wohlbefinden: Es liegt in Ihrer Hand	152
Die beste aller Gewohnheiten: Selbst-Bewusstheit	153
Was macht Sie glücklich?	156
Die Zutaten zum Glück – was sagt die Forschung?	156
Von hier dorthin gelangen	158
Ein Modell für das Glück	160
Wie Bewusstsein zum Glück führt	160
Die Leichtigkeit der Seele	169
Spirituelles Bewusstsein	173
Die Spiritualität im Hier und Jetzt	174
Die Fähigkeiten des Bewusstseins	177
Wie Sie die Fähigkeiten des Bewusstseins nutzen	179
1. Fähigkeit: In sich ruhen	179
2. Fähigkeit: Aufmerksam sein	181
3. Fähigkeit: Fokussiert bleiben	183
4. Fähigkeit: Tiefer eintauchen	185
Die Wirkung der Meditation – eine Bestandsaufnahme	186

Teil 3 Rezepte aus dem Chopra-Center 200

Rezepte für Reinheit, Energie und Balance	203
Dank	250
Bücher, die weiterhelfen	251
Rezeptregister	252
Sachregister	253
Impressum	256



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung.

Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben.

Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

1

Im Leben geht es um Erfüllung.

Schreiben Sie Ihre Geschichte um und verwandeln Sie so Ihren Körper



IHRE KRAFTQUELLEN

- Sie selbst schreiben die Geschichte Ihres Lebens. Ihr Körper ist das materielle Abbild dieser Geschichte.
- Ihre Geschichte besteht aus Ihren Erfahrungen und der körperlichen und geistigen Verarbeitung dieser Erfahrungen.
- Wenn Sie übergewichtig sind, spiegelt Ihre Geschichte vermutlich negative Themen rund um Nahrungsmittel, Essen und Ihr eigenes Körperbild wider.
- Bevor Sie Ihre Geschichte umschreiben, sollten Sie etwas über die Geist-Körper-Verbindung wissen, denn Wissen ist Macht.
- Um die Geist-Körper-Verbindung zu aktivieren, machen Sie sich klar, welche bewussten Ziele Sie haben. Dies ist die wirksamste Botschaft, die Sie Ihrem Körper senden können.

Auch wenn wir beide, Sie und ich, uns gar nicht kennen, tun wir in diesem Augenblick genau das Gleiche: Wir leben unsere Lebensgeschichten. Der wichtigste Teil der Geschichte eines jeden Menschen könnte »Wie werde ich glücklich?« heißen, jede Geschichte enthält das gleiche Ziel. Auch wenn Person A als Fußballprofi die Champions League gewinnen will, Person B jeden Tag zu ihrer Arbeitsstelle pendelt und Person C gerade zu Hause zwei kleine Kinder erzieht, verschwinden diese Unterschiede angesichts des übergeordneten Ziels, so glücklich wie möglich zu werden.

Sie können Ihre Geschichte so umschreiben, dass Sie ein Kapitel folgendermaßen betiteln könnten: »Wie ich so viel abnahm, wie ich wollte (und es mir gelang, mein Wunschgewicht zu halten)«. Nun gibt es in jeder Geschichte Themen, die sich wie ein roter Faden durch das Leben ziehen, und momentan sind bei Ihnen die Themen Essen und Ernährung negativ besetzt. Im Gespräch mit übergewichtigen Patienten kehren die gleichen Themen mit leichten Abwandlungen immer wieder, oft jahrzehntelang. Vermutlich kommt Ihnen das Folgende mit großer Wahrscheinlichkeit bekannt vor:

Reinheit, Energie und Balance



IHRE KRAFTQUELLEN

Die ideale Ernährung folgt drei Leitideen, und zwar der Idee der Reinheit, der Idee der Energie und der Idee der Balance:

- *Reinheit bedeutet, Giftstoffe zu meiden und sich der Natur zuzuwenden.*
- *Energie bedeutet mehr, als Ihren Körper am Laufen zu halten. Eine höhere Form der Energie entspringt der Freude am Essen.*
- *Balance bedeutet, dass Ihr Körper sich dem Leben, das Sie führen möchten, anpasst.*

Ich persönlich habe einen Weg gefunden, die Geschichte zu leben, die ich leben will. Das Thema der Leichtigkeit habe ich schon angesprochen, es wurde für mich zentral und ist es heute noch. Ich esse nicht nur leichter, ich arbeite auch darauf hin, meine Stresslast zu verringern, und vermeide es, anderen Menschen Lasten aufzubürden. 30 Jahre lang habe ich die Bedeutung des Wortes *Erleuchtung* ergründet und nach Wegen gesucht, sie zu erlangen. Es ist großartig, wie solche Themen eine Geschichte in so vielen Dimensionen verändern können. Sie beeinflussen alles: den Geist, den Körper, die Gefühle und die Seele.

Ich hoffe, dass Sie die Vorteile der Leichtigkeit bereits erfahren haben, indem Sie mehr Salat, Obst und Gemüse sowie kleinere Portionen essen. Aber erst wenn Sie sich einem solchen Thema ganzheitlich

nähern, können Sie sein umfassendes Potenzial nutzen. In diesem Kapitel befassen wir uns mit drei weiteren Themen, die näher an die ideale Ernährung heranführen und, was noch wichtiger ist, die Ihnen eine noch genauere Vorstellung von der Geschichte vermitteln, die Sie leben wollen. Diese drei neuen Themen sind: Reinheit, Energie und Balance.

Alle drei sind vertraute Begriffe und es ist ermutigend, dass der Trend in den westlichen Essgewohnheiten zu einer Ernährung mit reinen – das heißt, natürlichen – Lebensmitteln geht. Doch der Antrieb, diesem Trend zu folgen, wird durch eine Gegenreaktion beeinträchtigt: Das Wissen »So sollte ich essen« dämpft die Motivation eher, als sie zu steigern. Die Überzeugung »So schmeckt mir mein Essen« dagegen braucht keinen erhobenen Zeigefinger, ihr folgt man automatisch.

Aus diesem Grund möchte ich Sie dahin bringen, dass Sie eine Ernährung, die Reinheit, Energie und Balance beinhaltet, deshalb vorziehen, weil sie Ihnen besser als alles andere schmeckt.

REINHEIT

Die Speicherung toxischer Stoffe in Körper und Geist führt zu unkontrollierter Gewichtszunahme, einer Beschleunigung des

Alterungsprozesses und der Beeinträchtigung von Körperfunktionen. Die Eliminierung dieser Giftstoffe regt den Körper an, sich zu erneuern und sein Gleichgewicht wiederzuerlangen. Die Giftstoffe müssen aus Geist, Körper und Seele eliminiert werden.

Diese Beschreibung fasst das übergeordnete Ziel der Reinheit als Ihr Lebensthema zusammen. Das Gegenteil von rein ist un-



DOS:

- *Wie bereits vorgeschlagen, sortieren Sie alte, abgelaufene oder gar gammelige Lebensmittel aus.*
- *Reduzieren Sie den Anteil von industriell verarbeiteten Lebensmitteln auf ein Minimum.*
- *Halten Sie Obst und Gemüse bei der Aufbewahrung so frisch wie möglich. Kaufen Sie lieber weniger, dafür öfter.*
- *Ziehen Sie Vollkornprodukte und natürliche Süßstoffe vor.*
- *Meiden Sie gehärtete Fette und Transfette komplett.*
- *Kaufen Sie Bioprodukte (sofern sie bezahlbar sind).*
- *Bevorzugen Sie dunkelgrüne Gemüse wie Spinat und Grünkohl ebenso wie andere Kohlsorten (Brokkoli und Blumenkohl eingeschlossen).*

DON'TS:

- *Abgelaufene Reste aufessen.*
- *Kochen mit gehärteten Fetten und Transfetten.*
- *Altes Öl aufbrauchen.*
- *Industriell verarbeitete Lebensmittel mit vielen Zusatzstoffen einkaufen und essen.*
- *Abgepackte Lebensmittel oder Konservendosen kaufen (ausgenommen sind solche mit wenigen, einfachen Zusatzstoffen wie Zitronensäure und Wasser).*

DIE GESCHMACKSRICHTUNGEN IM ÜBERBLICK

Geschmack	Nahrungsquelle	Geschmacks-träger	Wirkung auf Geist und Körper
Süß	• Bevorzugen: Vollkorngetreide, Obst, stärkehaltiges Gemüse, fettarme Bio-milchprodukte • Reduzieren: Fleisch (auch Huhn und Fisch), Melasse, Honig • Meiden: raffinierten Zucker, Getreide, Nudeln, Reis	Kohlenhydrate, Proteine und Fette	• hat eine beruhigende Wirkung auf den Körper • bringt Befriedigung • baut Körpergewebe auf
Sauer	• Bevorzugen: Zitrusfrüchte, Beeren, Tomaten • Reduzieren: eingemachte und fermentierte Lebensmittel, Alkohol	Organische Säuren: Ascorbinsäure, Zitronensäure, Essigsäure	• regt den Appetit an • fördert die Verdauung (kann bei Menschen mit Sodbrennen aber auch reizend wirken)
Salzig	• Sie müssen sich nicht gezielt bemühen, Salziges zu essen, weil es in so vielen Nahrungsmitteln ohnehin vorhanden ist. • Reduzieren: stark gesalzene Produkte wie Kartoffelchips, Salzgebäck, gepökeltes Fleisch und industriell hergestellter Tomatensaft	Mineralsalze	• fördert den Appetit • verstärkt alle anderen fünf Geschmackrichtungen • aber: zu viel Salz lässt den Geschmackssinn ab stumpfen
Bitter	• Bevorzugen: alle grünen und gelben Gemüsesorten	Alkaloide und Glykoside	• entgiftet den Organismus • übermäßiger Genuss kann Blähungen oder Magenverstopfung hervorrufen

Geschmack	Nahrungsquelle	Geschmacks-träger	Wirkung auf Geist und Körper
Scharf	• Bevorzugen: alles Würzige in kleiner Menge, u. a. Pfeffer, Chili, Zwiebeln, Knoblauch, Cayennepfeffer, schwarzer Pfeffer, Nelken, Ingwer, Senf	Ätherische Öle	• wirkt schweißtreibend • wirkt schleimlösend • regt den Stoffwechsel an
Herb	• Bevorzugen: Linsen, Erbsen, Bohnen, grüne Äpfel, Beeren, Feigen, grüner Tee, Granatapfel	Tannine	• wirkt trocknend • wirkt verdichtend • reguliert die Verdauung und unterstützt die Wundheilung

DIE ERWEITERUNG DER AROMEN

Ich bin geboren, als Indien, unmittelbar nachdem es die Unabhängigkeit von Großbritannien erreicht hatte, in eine neue Ära eintrat. Meine Eltern waren unermesslich stolz, dieser neuen Generation anzugehören, und doch richteten sie ihren Blick nach wie vor nach Westen. Mein Vater war Arzt. Er hatte keine Geduld für die traditionelle indische Medizin. Für ihn gehörte Ayurveda in die Welt der Dorfschamanen und obskuren Hausmitteln, von der fortschrittlichen westlichen Medizin längst überholt. Mein Bruder Sanjiv und ich traten in seine Fußstapfen und wurden beide Ärzte in Boston.

Erst nach vielen gesellschaftlichen und persönlichen Veränderungen öffnete ich mich der ayurvedischen Lehre. Als ich einmal anfang, mich damit zu beschäftigen,

erkannte ich, dass es nicht einfach eine Form der Medizin ist, sondern ein tradierter Lebensstil. Dieser Lebensstil weist der Menschheit einen harmonischen und ganzheitlichen Platz in der Natur zu. Der Körper wird nicht wie in der westlichen Schulmedizin als Maschine gesehen, die man zur Reparatur zum Arzt bringt, wenn ein Teil kaputtgeht. Er ist ein Spiegel des Kosmos, sein Rhythmus steht in Verbindung mit den Sternen und den Gezeiten, seine Zellen sind erfüllt von großer Klugheit und sein Zweck ist es, unser tägliches Leben freudvoll und produktiv zu gestalten.

Sich auf den Körper einzustimmen, geschieht im Ayurveda nicht beiläufig und nebenbei – es bedeutet, mit der tiefen Weisheit der Natur in Verbindung zu treten. »Sich einstimmen« scheint als Begriff zu allgemein und unbestimmt, wenn es

Gemüsecurry

Für 2 bis 4 Portionen

3 EL natives Kokos- oder Olivenöl
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Korianderkörner
1 TL Fenchelsamen
1 TL gelbe oder braune Senfkörner
1 EL Ingwer, gehackt
1 Prise Asafoetida/Asant (Asialaden)
400–600 g Gemüse nach Wahl, klein gewürfelt
Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt (gemahlen) nach Belieben
Kokosmilch oder Joghurt (optional)

- 1 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel und Senfkörner bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht gebräunt sind und zu duften beginnen. Ingwer, Asafoetida und das Gemüse hinzufügen. Weiterbraten, bis das Gemüse gut mit dem Gewürzöl überzogen ist.
- 2 Wasser (oder Gemüsebrühe) angießen und bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist (etwa 15 Minuten). Schnell garende Gemüse wie Erbsen oder Spinat am Schluss zugeben und nur 3 Minuten mitkochen.
- 3 Eventuell Joghurt oder Kokosmilch unterrühren, damit die Sauce cremiger wird. Mit den gemahlenen Gewürzen abschmecken.



Ratatouille

Für 4 Portionen

1 große Aubergine, gewürfelt
1 TL Olivenöl
2 große Stangen Lauch, in feinen Ringen
2 TL gemischte italienische Kräuter (getrocknet)
1 TL Majoran (getrocknet)
1 TL Thymian (getrocknet)
½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Tamari (Sojasauce)
2 große Zucchini, gewürfelt
3 große Paprika (rot und grün), gewürfelt
500 g Tomaten, gewürfelt
350 ml Gemüsebrühe
1 Bund Basilikum, Blätter in schmale Streifen geschnitten

- 1 Auberginenwürfel und 1 Prise Salz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.
- 2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Lauch oder Zwiebeln, italienische Kräuter, Majoran, Thymian, Pfeffer, Knoblauch und Tamari hineingeben, die abgetropfte Aubergine, Zucchini und Paprika hinzufügen und 4 bis 5 Minuten anbraten. Tomaten zugeben und weitere 3 bis 4 Minuten garen.
- 3 Sobald die Gemüsemischung trocken wird, die Brühe angießen und die Ratatouille bei niedriger Hitze 20–30 Minuten köcheln lassen.
- 4 Vor dem Servieren Basilikum untermischen.



Einfaches Curry Masala

Ergibt etwa 350 ml

- 2 EL Olivenöl
 - 1 Stange Lauch, in feinen Ringen, oder 2 Zwiebeln, klein gewürfelt
 - 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
 - ½ TL Cayennepfeffer oder Chiliflocken
 - ½ TL Kurkuma (gemahlen)
 - 1 große reife Tomate, klein gewürfelt
 - 1 Stück Ingwer (5 cm), fein gehackt, oder 1 TL Ingwerpulver
 - 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 Zwiebeln und Ingwer im Öl anbraten.
 - 2 Gewürze und Tomate zugeben und 1 Minute weiterbraten.
 - 3 Tamari zugeben und 2 Minuten dünsten.

Tipp

Diese einfache Sauce passt zu vielen Gemüsen und zu gegrilltem Tofu oder kann als Basis für eine Suppe verwendet werden.

Hummus aus Kichererbsensprossen

Ergibt etwa 300 g

- 200 g Kichererbsensprossen
 - 1 EL Sonnenblumenöl
 - 3 EL Zitronensaft
 - ½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
 - ½ TL Paprikapulver
 - 50 g Möhren, geraspelt
 - 6 EL Petersilie, fein gehackt
 - Salz
- 1 Kichererbsensprossen, Öl, Zitronensaft, Pfeffer und Paprikapulver im Mixer glatt pürieren.
 - 2 In eine Schüssel geben, Möhren und Petersilie untermischen und mit Salz abschmecken.

Minz-Chutney

Ergibt etwa 250 ml

- 250 g Joghurt
 - 1 Bund Koriander
 - 1 Stück Ingwer (5 cm, geschält und gewürfelt)
 - 1 Chilischote
 - 1 TL Salz
 - 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
 - ½ TL Zucker
 - 2 EL Minzeblätter
- 1 Alle Zutaten zusammen im Mixer zerkleinern, bis das Chutney eine feine Konsistenz hat.
 - 2 Bei Raumtemperatur servieren.

Basilikum-Mandel-Pesto

Ergibt etwa 250 ml

- 75 g Mandeln
 - Blätter von 2 Bund Basilikum
 - 1 kleine Stange Lauch (nur das Weiße in Stücke geschnitten)
 - 125 ml Olivenöl
 - 125 ml Zitronensaft
 - 1 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Die Mandeln im Mixer zerkleinern.
 - 2 Zusammen mit den anderen Zutaten glatt pürieren.

Tipp

Das Pesto passt zu Nudeln und Reis oder dient als Würze in einer italienischen Suppe, auf der Pizza oder in einem Sandwich anstelle von Senf oder Mayonnaise.

Die einzigartige Methode des
Ernährungs-Experten Deepak Chopra:
**Erfüllung im Leben finden und
mit Leichtigkeit abnehmen!**

- **Abnehmen ohne Verzicht:** Kein strenges Diätprogramm, sondern die ganzheitliche Methode für ein neues Körpergefühl.
- **Die Geist-Körper-Verbindung:** Wer achtsam isst und lebt, bleibt gesund und schlank und kommt in Einklang von Körper und Geist.
- **Leicht und genussvoll:** Mit vielen abwechslungsreichen Rezepten aus der ayurvedischen Küche des Chopra Center for Wellbeing.
- **Praktisch:** Zahlreiche Übungen und inspirierende Denkanstöße für ein umsichtiges Verhältnis zum Körper und den eigenen Bedürfnissen.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-3985-6



9 783833 839856



PEFC
RECYCLED 30%
€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de

G|U