



YOGA UND ERNÄHRUNG



SCHLAFF, GESTRESST UND ZU SCHWER?

Sie haben Diäten und Kalorien zählen satt und wollen auf eine schonende, ganzheitliche und gesunde Art und Weise Ihren Körper straffen und in Form bringen? Dann ist Yoga-Body genau das Richtige für Sie.

... Sie möchten wieder mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen? Möchten nachhaltig und ohne Jo-Jo-Effekt abnehmen? Sie haben keine Lust mehr, gestresst, erschöpft und schlapp zu sein? Wünschen sich insgesamt mehr Gelassenheit und Energie, eine straffere Körpersilhouette und ein besseres Körpergefühl?

Die Kombination von Yoga und Ernährung unterstützt Sie gleich doppelt auf Ihrem Weg zu einem gesunden und leichten Lebensstil. Yoga entspannt und stärkt gleichermaßen Körper und Geist. Yoga hilft dabei, Stress zu reduzieren, was maßgeblich für einen dauerhaft schlanken und gesunden Körper und einen klaren und entspannten Kopf ist.

Das Ziel von Yoga-Body ist es, dass Sie sich wohl in Ihrem Körper fühlen, gesund, fit, zufrieden und ausgeglichen sind. Für uns stehen dabei weniger äußerliche Idealmaße im Fokus als vielmehr ein ganzheitlicher Ansatz, der eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und Entspannung umfasst. Um nachhaltig abzunehmen, ist es wichtig, wieder mit sich und dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen und ein entspanntes Verhältnis zu ihm zu entwickeln; den eigenen Körper in seiner Einzigartig-

keit zu schätzen und gut zu ihm zu sein, statt vermeintlichen Körperidealen nachzueifern.

Dazu gehört neben einer leckeren, gesunden Ernährung auch, die Lust an Bewegung (wieder) zu entdecken: zu spüren, wie großartig der eigene Körper ist; zu genießen und zu staunen, was er alles kann; Muskeln zu entdecken, von denen Sie gar nicht wussten, dass sie existieren. Kurz: rundum ein tolles Körpergefühl zu entwickeln. Mit den Yoga-Flows stabilisieren Sie Ihre Körpermitte, festigen Ihre Körpersilhouette, bauen Kraft und eine aufrechte, gelassene Haltung auf. Mit Meditation und Pranayama, den Atemtechniken des Yoga, lernen Sie, besser abzuschalten und Stress zu reduzieren, ausgeglichen und entspannt zu sein. Die köstlichen, nährenden Gerichte geben Ihrem Körper genau das, was er braucht, ohne ihn zu belasten – das schmeckt nicht nur, sondern führt auch zu Erfolgen auf der Waage. Vital, ausgeglichen, entspannt, präsent, schlank und gesund zu sein – und das Essen wieder zu genießen: ein Rundumpaket, das Spaß macht und Sie wieder zum Strahlen und Leuchten bringt.





Wie Yoga und Ernährung das Gewicht regulieren

— Für eine nachhaltige Gewichtsreduktion sind drei Säulen ausschlaggebend: Ernährung, Bewegung und Entspannung. All das verbindet die Kombination von Ernährung und Yoga. Mit einer gezielten Ernährungsumstellung, Bewegung und Muskelaufbau durch die Asanas (Yogaübungen) sowie Entspannung durch Meditation und Pranayama reduzieren und halten Sie problemlos Ihr Gewicht.

Die ganzheitliche Idee des Yoga baut Stress ab, beruhigt Kopf und Körper und bringt Sie wieder näher zu sich selbst, näher an Ihre Gefühle und Bedürfnisse heran. Sie entwickeln mehr Achtsamkeit und Präsenz, gewinnen eine entspannte Haltung zu Ihrem eigenen Ich und zu Ihrem Körper, sind zuversichtlicher und dynamischer und treffen bewusstere Entscheidungen – auch, wenn es darum geht, was auf dem Teller landet.

Oft beginnt der schwierigere Teil erst nach der Ernährungsumstellung, wenn es darum geht, auch langfristig die neu erworbene Ernährungsweise und die regelmäßige Yogapraxis beizubehalten. Kaum zurück in der Routine, hängen wir schnell wieder in alten Gewohnheiten fest. Je besser Sie Ihre ganz persönlichen Ernährungsfallen und Hindernisse für eine Yogaroutine kennen, umso leichter können Sie sie vermeiden. Egal, ob Sie die typischen drei Kilo zu viel loswerden wollen, Ihr Bauch wieder fester, die Beine schlanker sein sollen oder ob Sie wesentlich mehr Gewicht verlieren möchten: Anfangs steht ein wenig Ursachenforschung in Bezug auf die eigenen Ernährungsgewohnheiten an. Wann, was und warum essen Sie? In welchen Situationen greifen Sie zu fettigen, süßen Speisen oder essen mehr als Ihnen guttut? Essen ersetzt vieles, ist Trostpflaster, Belohnung und baut vermeintlich Stress ab. Eigene Muster und Verhaltensweisen zu erkennen und damit bewusster umzugehen, erleichtert den Weg zum Wunschgewicht ungemein.

Unterstützung bietet Ihnen dabei Yoga: Die Entspannungs- und Atemtechniken sowie die Asanas schulen Ihr Körperbewusstsein. Sie nehmen genauer wahr, was Ihnen guttut und was nicht. So können Sie Anspannungen leichter abbauen und psychologisch bedingtes Essen und Heißhungerattacken besser verhindern.

Auf körperlicher Ebene unterstützen die fließenden Bewegungsabfolgen den Stoffwechsel, stimulieren die Ver-

dauung und straffen nebenbei den gesamten Körper und die Silhouette.

Leckere Rezepte, angelehnt an die yogischen Ernährungsempfehlungen, und ein Baukastensystem zeigen, was und wie viel Sie essen können, um abzunehmen bzw. um das Gewicht zu halten. Die veganen und vegetarischen Rezepte machen satt, geben Energie, regen den Stoffwechsel an und geben Ihrem Körper genau das, was er braucht, um aktiv zu sein.

Den Körper straffen und aktivieren – durch die Ernährung

— Sie möchten sich leichter und besser fühlen? Egal ob Sie zwei Kilo verlieren möchten oder sich einen flacheren Bauch wünschen, fangen Sie einfach an.

Die richtige Motivation

Der erste Schritt zu einem leichteren, aktiveren Alltag ist der innere Wille zur Veränderung. Kommt die Motivation vom Partner oder vom Arzt, ist es schwerer, sich zu etwas zu bewegen, als wenn Sie selbst fest entschlossen sind. Es muss im Kopf klick machen, der entscheidet nämlich darüber, was Sie essen. Setzen Sie sich am Anfang ein Ziel und kleine Teilziele, die Sie schrittweise erreichen können. Das Gesamtziel sollte jedoch nicht zu hoch gesteckt sein. Mögliche Ziele sind ein Kleidungsstück, in das sie wieder hineinpassen möchten; die Treppe, bei der Sie außer Atem kommen; der Gürtel, der drückt, oder insgesamt ein besseres Körpergefühl.

Nehmen Sie Ihre Ernährung unter die Lupe

Schauen Sie sich zu Beginn Ihre Ernährung genauer an. Dazu ist ein Ernährungstagebuch sinnvoll; so können Sie sehen, was Sie essen und trinken, und das mit unserer yogischen Ernährungsweise vergleichen. Kalorien brauchen Sie dafür nicht zu zählen, denn wir verfolgen kalorienzählfreies Essen. Wichtig ist eher, ob Sie genug frische Zutaten verwenden, ausreichend trinken und dass Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Kartoffeln auf Ihrem Einkaufszettel stehen. Streichen Sie vor allem weißes Brot, Fertiggerichte, Fleisch, fettrei-

che Produkte und Snacks von Ihrem Speiseplan. Schon allein durch eine veränderte Lebensmittelauswahl und -zusammensetzung versorgen Sie Ihren Körper mit vielen Vitalstoffen. Sie werden schneller satt, essen automatisch weniger und beugen dadurch möglichen Heißhungerattacken vor.

Damit Ihre Ernährungsumstellung auch im Alltag gut klappt, haben wir ein Baukastensystem für einen Tag (Seite 100) für Sie entwickelt. Er ist so aufgebaut, dass Sie eine bestimmte Menge an Portionen von verschiedenen Lebensmitteln empfohlen bekommen. So brauchen Sie keine Kalorien zu zählen und können sich gut orientieren. Sie essen nur noch, wenn Sie wirklich Hunger haben, und hören auf, wenn Sie satt sind. Durch das intuitive Essen ernähren Sie sich genau nach Ihrem Bedarf. So nehmen Sie ab und fühlen sich einfach wohler. In Verbindung mit den Yogaübungen können Sie Muskeln aufbauen, den Stoffwechsel und die Fettverbrennung aktivieren. Nach einer intensiven Yogapraxis haben Sie häufig mehr Lust auf Gesundes und weitaus weniger Appetit auf Pizza & Co. Grund dafür ist einerseits die bewusstere Körperwahrnehmung, die sich mit der Yogapraxis einstellt und fast automatisch zu einem achtsamen Essverhalten führt. Aber auch die Endentspannung, bei der Körper und Geist sich von den körperlichen Anstrengungen erholen, hilft dabei, gesünder zu essen: So sind Sie auch nach einer intensiven Yogapraxis weniger ausgepowert und müssen nicht sofort neue Kalorien nachladen, sondern können Ihrem Körper genau das geben, was er braucht: frische, leckere Gerichte, die satt machen und nicht belasten.

Wichtig dabei ist, dass Sie trotzdem genügend essen. Hungern Sie nicht, denn ein Kaloriendefizit treibt den Stoffwechsel in eine andere Richtung und kann dazu führen, dass Sie langsam oder gar kein Gewicht verlieren, da der Körper immer in einem Hungerzustand ist und nichts abgeben möchte. Der Jo-Jo-Effekt ist so vorprogrammiert.

Langfristig nehmen Sie ab durch eine nachhaltige Ernährungsumstellung, die viel Flüssigkeit, Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Milchprodukte umfasst. Die Kost sollte fettmoderat sein, ausreichend Eiweiß und eine reduzierte Kohlenhydratmenge enthalten.

Den Körper straffen und aktivieren – mit Yoga

— Yoga ist ein Rundumprogramm für den gesamten Körper und gibt uns wunderbare Werkzeuge an die Hand, die uns dabei helfen, Kopf und Geist zu entspannen und unsere Körpersysteme wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Neben der stressreduzierenden Wirkung der Meditation, die einen wichtigen Aspekt des komplexen Yogasystems darstellt, sorgt das Praktizieren der Asanas durch den Wechsel von An- und Entspannung für ein herrlich gutes Körpergefühl. Zusätzlich wird das vegetative Nervensystem ausbalanciert, was zu mehr Ausgeglichenheit führt. Yoga wirkt auf unseren Hormonhaushalt, der alle wichtigen Stoffwechselprozesse im Körper steuert. Der gesamte Muskelapparat wird durch die Übungen gekräftigt und gedehnt, der Körper wird flexibler, Verdauung und Stoffwechsel werden ausgeglichen, das Immunsystem wird unterstützt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Die Silhouette wird gestrafft, die Haltung verbessert sich, die Figur kommt wieder in Form. Und: Yoga schult unsere »somatische Intelligenz«, das eigene Wissen um unsere Bedürfnisse, indem wir durch die Übungen lernen, den Bewegungen nachzuspüren und unseren Körper bewusst wahrzunehmen.

Warum tut Yoga so gut und was passiert dabei in Körper und Kopf?

Yoga macht glücklich. Das liegt an der unschlagbaren Kombination aus Anspannung und Entspannung. Lassen Sie deswegen auch nie das Savasana am Ende sausen, denn spätestens jetzt löst sich die letzte Anspannung auf. Und: Yoga ist für alle da. Jeder kann Yoga machen, solange die Übungen dem Körper und der momentanen Lebenssituation und den Bedürfnissen entsprechend angepasst werden.

Wir haben vier Yoga-Flows entwickelt, deren Fokus nach unterschiedlichen Schwerpunkten ausgerichtet ist, die jedoch allesamt Ihren Körper wieder in Form bringen:

- Der erste dynamische Flow regt vor allem den Kreislauf und den Stoffwechsel an und hilft dabei, überflüssige Pfunde verschwinden zu lassen und in Schwung zu kommen (Seite 30).
- Mit dem zweiten Yoga-Flow bauen wir die Tiefenmuskulatur, unsere Core Power auf, die für eine auf-



YOGISCHE ERNÄHRUNG

Mit einer an die yogischen Empfehlungen angelehnten Ernährung können Sie langfristig und nachhaltig Ihre Ernährung umstellen, ist sie ausgewogen und macht schlank. Unsere Rezepte sind an die Yogalehre angelehnt und beinhalten die yogischen Grundprinzipien. Sie sind aber vor allem auch unseren westlichen Vorlieben und Gewohnheiten angepasst und vegetarisch/vegan ausgerichtet. Hier gibt es keine Kalorienvorgaben, da der Bedarf eines jeden Menschen unterschiedlich ist. Trinken Sie ausreichend Wasser, am besten bis zu drei Liter am Tag.

Die Nahrungsmittel in der yogischen Ernährungsweise sind nach den drei »Gunas«, nach der Wirkung auf den Körper und Geist, eingeteilt. Empfohlen wird, sich überwiegend mit sattvigen Lebensmitteln zu ernähren.

Die sattvige Ernährung soll den Menschen mit energiespendenden Nahrungsmitteln versorgen und Lebensmittel ausschließen, die den Körper schwächen und das Prana (Lebensenergie) stören. Nehmen wir verstärkt fettreiche und große Mahlzeiten auf, die viele leere Kalorien enthalten, so werden wir schnell müde, schlapp und träge. Das Üben und das Meditieren fallen so schwerer, der Geist ist in keinem klaren Zustand. Richten Sie deshalb Ihre Nahrungsauswahl vor allem sattvig aus.

Sattvige Lebensmittel:

- Vollkornprodukte, Getreide
- Kartoffeln
- leicht verdauliches, reifes Obst und Gemüse
- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen
- Milch und Milchprodukte
- pflanzliche Öle
- Milchvergorenes (z.B. Sauerkraut)

- Speisen aus Grundnahrungsmitteln zubereitet
- schonende Zubereitung wie Dünsten, Blanchieren, Dämpfen

Rajasige, also anregende und aktivierende Lebensmittel sollten Sie weniger verzehren, denn sie können unruhig machen. Jedoch nutzen wir einige dieser Zutaten für unsere Rezepte, da sie auch stoffwechsellanregend wirken können.

Rajasige Lebensmittel:

- Kaffee, schwarzer Tee
- scharfe Gewürze (Cayennepfeffer und Chili)
- saure und bittere Lebensmittel
- zu stark gewürzte und gesalzene Gerichte
- Zwiebeln, Knoblauch
- Rettich und Radieschen
- weißer Zucker, Weißmehl und Produkte daraus
- Eier

Tamasige Lebensmittel sollten laut der Yogalehre nicht auf dem Speiseplan stehen, da sie sich auf den Körper mit Trägheit und Schwere auswirken können. Sie sind »Gift« für Körper und Geist und damit auch für die Yogapraxis. Auch ein Übermaß an Essen kann eine tamasige Auswirkung auf den Körper haben.

Tamasige Lebensmittel:

- faule, unreife oder überreife Nahrungsmittel
- Fleisch, Geflügel, Fisch
- alles Vergorene (z.B. Essig)
- Konserven, Fertiggerichte
- zu lang gekochtes und warm gehaltenes Essen
- stark gebratene, gegrillte oder frittierte Speisen
- Alkohol, Nikotin

rechte Haltung und eine starke Körpermitte verantwortlich ist (Seite 48).

- Unser Detox Flow sorgt für mehr Balance im Verdauungssystem und hilft dabei, Überflüssiges auszuwringen – für einen flachen Bauch und eine schöne Taille (Seite 62).
- In die Tiefen unseres Bindegewebes, unserer Faszien, führt uns das vierte Programm: Mit den passiven, intensiven Yin-Yogapositionen lösen wir Verspannungen auf und regen den Lymphfluss und den Feuchtigkeitsgehalt im Körper an – super für einen entspannten Geist und eine feste, glatte Körpersilhouette (Seite 78).
- Hinzu kommt ein XL-Flow, der alle Schwerpunkte miteinander kombiniert (Seite 94).
- Haben Sie mal nur wenig Zeit, können Sie mit unserem knackigen Yoga-Quickie, der Sie in 15 Minuten in Schwung bringt, Energie auftanken und Ihre Muskeln stärken (Seite 92).

In Schwung kommen: Stoffwechsel, Kreislauf und Fettverbrennung aktivieren

Die intensiven Übungsabfolgen sorgen dafür, dass der ganze Körper rundum trainiert wird. Mit unseren Power-Asanas kurbeln wir ganz bewusst den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an. Wie? Indem wir die einzelnen Positionen dynamisch miteinander verbinden und durch mehrere Wiederholungen der Yogasequenzen konstant in Bewegung bleiben. Bei jeder Bewegung verbrennt unsere Muskulatur Zucker und Fette, verbraucht Energie. Ähnlich wie beim Ausdauersport aktivieren wir so unseren Grundumsatz, bauen Muskeln auf und aktivieren die Fettverbrennung – die Körperform wird schlanker und fester. Im Yoga nutzen Sie ausschließlich Ihr Eigengewicht. Im Gegensatz zum Krafttraining im Studio, wo Muskeln oft isoliert angesteuert werden, sprechen Sie mit den Asanas komplexe Muskelgruppen und Muskelketten an. Hinzu kommt die stetige Kombination aus Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, die den Körper nicht nur kraftvoller und beweglicher werden lässt, sondern lange, schlanke, definierte und geschmeidige Muskeln aufbaut – statt starrer, dicker Muskelberge.

Durch die dynamische Abfolge der Asanas wird der ganze Körper aktiviert und in Schwung gebracht. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, unser Energielevel steigt, wir sind vitaler und fröhlicher. Die bewusste Verbindung von Bewegung und Atmung während des Flows schult gleichzeitig die Aufmerksamkeit und Konzentration, das entspannt den Kopf – und Ihre Ausdauer und Kondition trainieren Sie auch gleich noch mit.

Haltung einnehmen: Tiefenmuskulatur und Kraft aufbauen

Die Yoga-Asanas stärken und dehnen gleichermaßen die gesamte Muskulatur, was lange, definierte Muskeln und fein modellierte Körperformen zur Folge hat. Auch die typischen Problemzonen wie Bauch, Beine, Po und Oberarme werden dadurch in Form gebracht. Doch die Asanas können noch mehr: Viele Yogapositionen stärken die Tiefenmuskulatur, die wie eine Art inneres Korsett unsere Körpermitte stabilisiert. Dazu gehören die geraden und schrägen Bauchmuskeln, die Rücken- und Beckenmuskeln sowie die Bein- und Hüftmuskulatur. Die gezielte Kräftigung des Rumpfes, die so genannte »Core Stability«, sorgt durch die Aktivierung der gesamten Bauch- und Rückenmuskulatur nicht nur für eine feste schlanke Taille und einen flachen Bauch, sondern auch für eine aufrechte, gerade Haltung. Zusätzlich wird durch die Kräftigung der tiefer liegenden Muskelschichten Rückenschmerzen vorgebeugt, die häufig durch fehlende Bauchmuskulatur und Bewegungsmangel hervorgerufen werden. Vor allem Balancepositionen und asymmetrische Bewegungsabfolgen zielen auf die tief liegenden Muskeln ab. Nebenbei erhöht sich über den Aufbau unserer Muskulatur auch unser gesamter Energiebedarf, da Muskeln mehr Energie als Fett verbrauchen – und das auch im Ruhezustand. So stärken Sie mit den Core- und Balanceübungen gleich dreifach Ihre Körpermitte.

Detox: entgiften, loslassen und die Verdauung in Balance bringen

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Asanapraxis ist die Wirkung auf unsere Verdauungsorgane. Ein gesunder Darm ist die Grundvoraussetzung unserer Gesundheit und eines flachen Bauches. Im Yoga spielt Agni, das Ver-



dauungsfeuer, eine wichtige Rolle. Kommt dieses durch zu wenig Bewegung oder die falsche Ernährung nicht in Schwung, können die Nährwerte der Nahrung nicht richtig aufgenommen und verteilt werden. Wir haben keine Energie, sind antriebslos und träge. Die Yogaübungen helfen dabei, unser Verdauungsfeuer anzuzünden: Sie stimulieren durch die Asanas den Darm, massieren und bewegen die Organe und die endokrinen Drüsen und sorgen für einen reibungslosen Ablauf der Entgiftungsprozesse. Des Weiteren wirken die Positionen positiv auf Ihren Hormonhaushalt ein, da das Drüsensystem, das u. a. unsere Stimmungen und Gefühle steuert, durch die Asanas ausbalanciert wird. Auch das Immunsystem, das uns vor Infektionen und Erkältungen schützt, wird über eine gesunde Darmflora gestärkt.

Eine wichtige Rolle bei der Entgiftung spielt das Lymphsystem, das in einem regen Kontakt mit dem Darm steht. Es besteht aus der Lymphflüssigkeit und den Lymphknoten und ist für den Abtransport von Giftstoffen, Krankheitserregern, Bakterien und anderen Abfallprodukten unseres Körpers verantwortlich. Im Gegensatz zum in sich geschlossenen Blutkreislauf sind die Lymphe eine Art offenes System, das nur über die Bewegung der Muskulatur und des Atems in Schwung gebracht wird. Die Lymphe wie auch die anderen Körpersysteme brauchen ausreichend Flüssigkeit und Bewegung, um gut fließen zu können.

Generell wirkt sich die bewusste, tiefe Atmung während der Yogapraxis positiv auf unsere Verdauungsorgane und alle Körpersysteme aus. Magen, Darm, Leber, Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse werden auf Trab gebracht und bei ihrer Tätigkeit unterstützt – Verdauungsbeschwerden verschwinden. Das sorgt nicht nur für einen flachen, entspannten Bauch, sondern auch für gute Laune, da nichts mehr grummelt oder den Bauch aufbläht.

Auch die Haut profitiert von einer ausgeglichenen Verdauung: Sie ist reiner und klarer, da weniger Giftstoffe über sie ausgeschieden werden. So kann sie von innen heraus strahlen. Saunabesuche, Massagen und Dampfbäder unterstützen beim Entgiften und helfen, Schadstoffe über die Haut auszuscheiden.

Straffes Bindegewebe: Faszien stimulieren und entspannen

Unser Bindegewebe, die Faszien, durchziehen wie ein Spinnennetz den gesamten Körper, schützen und verbinden alles miteinander. Sie sorgen für einen straffen, festen, geschmeidigen Körper und eine glatte, ebenmäßige Haut. Stress, Bewegungsmangel und eine unausgewogene Ernährung können die Gewebestruktur, den Kollagen- und Wassergehalt, verändern, wodurch die Faszien verkleben und fest werden. Das Bindegewebe ist besonders wichtig für die Versorgung unserer Zellen mit Sauerstoff und kümmert sich um den Abtransport von Stoffwechselabfällen. Es regelt den Feuchtigkeitsgehalt unseres Körpers, bindet und speichert Wassermoleküle und fungiert als Informationsträger im Körper.

Das Bindegewebe reagiert extrem empfindlich auf Stress und einen unausgewogenen Säure-Basen-Haushalt des Körpers, der durch eine zu saure Ernährung und zu wenig Bewegung hervorgerufen werden kann. Mit einer gezielten Stimulierung der Faszien, durch Kompression und Dehnung, wie wir es im Yin Yoga praktizieren, und einer basisch ausgerichteten Ernährung können sich die Faszien regenerieren, schmerzhaft Kontraktionen gelockert und der Feuchtigkeitsgehalt des Gewebes stimuliert werden. In den Zellen der Faszien, den Fibroblasten, wird u. a. Hyaluronsäure gebildet, die für den Feuchtigkeitsgehalt des Körpers wichtig ist. Er hält uns geschmeidig und beweglich und unser Hautbild straff und fest. Mit dem Alter nimmt der Feuchtigkeitsgehalt im Gewebe ab, wir werden steifer, die Haut wird weicher und hat weniger Spannkraft. Yin Yoga wirkt als vorbeugende Maßnahme, da durch das lange Halten der Positionen Verklebungen und Blockierungen im Gewebe und in den Gelenken entgegengewirkt werden kann und der Feuchtigkeitsgehalt im Gewebe stimuliert wird.

Faszien können aber noch mehr: Sie federn unsere Bewegungen ab und beeinflussen die Zugkraft unserer Muskeln und Sehnen, was entscheidend für eine aufrechte, gerade Haltung und eine schöne Körpersilhouette ist. Ein gesundes Faszienewebe unterstützt den Körper bei all seinen Prozessen, hält uns aufrecht und beweglich. Es

lohnt sich also auf allen Ebenen, tiefer zu gehen und Ruhe zu bewahren.



Stress – so reagiert unser Körper

└ Chronischer Stress hält unser System unter Spannung und beeinflusst unser Gewicht. Wir schalten nicht mehr ab: Informationen, Möglichkeiten, Entscheidungen – unser Verstand läuft auf Hochtouren – und das ohne Pause. Wir essen nebenbei, telefonieren beim Autofahren und in der Mittagspause werden Projekte mit den Kollegen besprochen. Ausreichend geschlafen haben wir schon lange nicht mehr. Hinzu kommen weitere emotionale Stressfaktoren: Trennungen, Konflikte in der Familie, mit den Kindern, mit dem Partner, Minderwertigkeitsgefühle, Ärger mit den Kollegen usw. Statt uns Pausen zu gönnen, um zu regenerieren, treten wir unentwegt aufs Gaspedal, bis Kopf und Körper laut »Stopp« rufen – und manchmal ignorieren wir auch diese Signale noch: Kopfweg, Rückenschmerzen, Magenprobleme, anhaltende Erschöpfung und Gewichtszunahme.

Warum macht Stress dick?

Unser heutiger Lebensstil aktiviert vor allem den Sympathikus, den Teil des vegetativen Nervensystems, der uns in Bewegung hält. Generell kann unser System gut mit Stress umgehen. In Ausnahmesituationen wird vom Körper extra Energie mobilisiert: Wir können klarer und effizienter denken, Herz und Gehirn werden besser durchblutet, Adrenalin wird produziert. Alles, was jetzt nicht akut benötigt wird, wird runtergefahren: Verdauung, Immunsystem ... Ideal ist dieser sogenannte »fight and flight«-Modus des Körpers vor allem dann, wenn Gefahr droht, wir kämpfen, weglaufen oder schnell reagieren müssen. Zum Nachteil wird er, wenn wir nicht in der Lage sind, die Stresshormone abzubauen, da sich immer mehr Arbeit auf dem Schreibtisch türmt, ein Projekt das nächste jagt, Konflikte sich nicht lösen, wir unentwegt unter Strom stehen, wir uns Sorgen machen. Durch die Dauerbelastung steigt unser Hormonspiegel an, im Nebennierenmark wird vermehrt Cortisol gebildet, um den Blutzuckerspiegel zu erhöhen. Das führt zu einer erhöhten Insulinausschüttung,

was wiederum als Heißhungeranfall enden kann. Ein Kreislauf, der mehr als ungünstig für die schlanke Linie ist.

Was letztlich als Stress empfunden wird, ist individuell verschieden. Die fünfte rote Ampel in Folge, wegen der Sie zu spät kommen, drängende Abgabetermine, die schlechte Laune der Kollegen, Schlafprobleme, dazu die chronischen Rückenschmerzen: Wir können im Alltag selten die Beine in die Hand nehmen und loslaufen, wenn es für uns brenzlich und stressig wird. Dabei ist Bewegung neben anderen Faktoren ganz entscheidend für den Stressabbau im Körper: Wir bauen so ganz aktiv Stresshormone und Druck ab.

Stress und Essverhalten

Bei chronischem Stress wird das Hormon Cortisol freigesetzt. Grundsätzlich ist das gut, denn es sorgt dafür, dass wir in Stresssituationen genug Zucker zur Verfügung haben, da wir jetzt besonders viel Energie benötigen. Ist aber durch Dauerstress ständig der Blutzuckerspiegel erhöht, kann das zu einer vermehrten Insulinausschüttung und Heißhunger führen. Fett kann nicht verbrannt werden und eine Gewichtszunahme ist vorprogrammiert. Zudem hemmt ein hoher Cortisolpegel die Produktion des Glückshormons Serotonin – einer unserer natürlichen Appetitzügler. Wer frustriert ist und schlechte Laune hat, greift deswegen gerne zu Fast Food, Schokolade, Backwaren und anderen Dickmachern, also zu schnell verfügbaren Kohlenhydraten. So entsteht ein Teufelskreis aus Frust und Heißhunger. Der Körper merkt sich das und schreit bei jeder Stressphase nach Essen. Durch diese Gewohnheit greifen wir dann immer zum Essen, wenn wir im Stress sind. Wird weniger Cortisol ausgeschüttet, reguliert sich der Blutzuckerspiegel und entsprechend auch die Insulinausschüttung. Das können wir mit einer kohlenhydratmoderaten und eiweißreichen Ernährung unterstützen. Schauen Sie sich Ihre Gewohnheiten an und spüren Sie, welche zu eigentlich ungewolltem Essen und Heißhunger führen.

Alarm im Darm: Wie sich Stress auf unsere Körpermitte auswirkt

Wir alle kennen die Sprüche: »Das schlägt mir auf den Magen« oder »Ich habe Schmetterlinge im Bauch«. Unsere



Emotionen und Gedanken – positive und negative – haben einen starken Einfluss auf unseren Magen-Darm-Trakt.

Insbesondere bei starken psychischen Belastungen und Stress können die Arbeit im Darm und das Wohlbefinden negativ beeinflusst werden. Bei akuten Situationen, wie einem Vortrag oder einem Streit mit dem Partner, kann das zu einer vermehrten Darmtätigkeit führen und wir flitzen aufs Klo. Aber auch starker Leistungsdruck oder zu viel Büro­tätigkeit können dazu führen, dass wir unter Bauchschmerzen oder Verstopfung leiden. Bauchkrämpfe und Blähungen sind die klassischen Symptome bei stressbedingten Magen-Darm-Beschwerden.

Der Darm hat nicht nur als Verdauungssystem eine Funktion. Er hat auch Einfluss auf Psyche und Immunsystem. Festgestellt wurde eine enge Verbindung zwischen Hirn und Darm. In unserem Magen-Darm-System sind hundert Millionen Nervenzellen angesiedelt, die ständig mit dem Gehirn kommunizieren. Dieses eigene Nervensystem ist zuständig für eine reibungslose Verdauung, die Verarbeitung der Nahrung und die Aufnahme der Inhaltsstoffe aus unserem Essen. Es setzt Hormone und Botenstoffe frei, die das alles regulieren. Im Darm werden die gleichen Botenstoffe freigesetzt wie im Gehirn, so steht der Darm in enger Verbindung mit dem Gehirn. Zudem sendet das Gehirn ständig Signale in den Darm. Ist das Gehirn gestresst, wird auch der Darm negativ beeinflusst und produziert entsprechende Nervenbotenstoffe und Stresshormone. Ein Hormon, das unter psychischen Belastungen produziert wird, ist Dopamin, das im Körper anregend wirkt. Ein anderes ist Serotonin, das die Arbeit im Darm hemmen kann. So kann man unter Durchfall oder Verstopfung leiden. Auch Anspannung, Angst und Druck spürt man in Magen und Darm – meist durch Übelkeit, Appetitlosigkeit oder Schmerzen. Auch diese Symptome werden durch die vermehrte Produktion von Stresshormonen hervorgerufen. Durch die Verengung der Arterien in der Magenschleimhaut funktioniert die Durchblutung nicht richtig und es entstehen Entzündungen, die chronisch werden können.

Mit einer darmfreundlichen und nährstoffreichen Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Entspannung können wir viel für einen ausgeglichenen Darm tun.

Stress und Yoga: Wie Yoga uns hilft, entspannt und schlank zu bleiben

Um stressbedingte Heißhungerattacken zu vermeiden, muss der erhöhte Cortisolspiegel heruntergefahren werden. Das klappt hervorragend mit Yoga, dessen Zusammenspiel von Bewegung und Entspannung das gesamte Hormonsystem dabei unterstützt, die freigesetzten Stresshormone zu reduzieren. Mit Meditation und Pranayama aktivieren Sie den Parasympathikus, den Bereich des vegetativen Nervensystems, der für unsere Regeneration, Ruhe und Entspannung zuständig ist.

Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.

PATANJALI, SUTRA 1.2

Unsere Gedanken schwirren ständig herum, wir überlegen, planen, grübeln und werden ständig von neuen Impulsen abgelenkt. Im Yoga nennt man diesen unruhigen Geist den »monkey mind«. Unsere Gedanken springen wie ein Affe von einem Ast zum anderen, der, kaum hat er eine Frucht abgebissen, diese fallen lässt, um sich zur nächsten zu hangeln, die in seinem Blickfeld auftaucht. Das ist für unser System fürchterlich anstrengend und stressig, da wir auf unzählige Reize und Einflüsse reagieren müssen und dabei unsere eigentlichen Bedürfnisse übersehen. Mit einer regelmäßigen Meditation wird der Gedankenmüll des Tages rausgefegt, es kehrt wieder Ruhe im Kopf ein. Vor allem die Bereiche des Gehirns, die unser Gedächtnis und unsere Konzentration unterstützen, wie der präfrontale Cortex und der Hippocampus, werden durch Meditation stimuliert. Wir sind konzentrierter und fokussierter und können unsere Aufmerksamkeit gezielter auf das richten, was uns wirklich wichtig ist, und präsent sein. Das befreit nicht nur ungemein, sondern hebt auch gewaltig die Stimmung.

Zur guten Laune trägt auch bei, dass durch regelmäßige Meditation u.a. der linke Frontalcortex und die Bereiche des limbischen Systems angeregt werden, die unsere emotionale Ausgeglichenheit steuern. Emotionales Essen kann so wesentlich besser kontrolliert werden. Meditation stärkt unsere Immunabwehr, senkt den