

आयुर्वेद
Āyur-Veda

Adipositasbehandlung in der ayurvedischen Medizin

*First International Ayurveda Congress Klagenfurt
10/2010*

Dr. med. Bettina Kneip
Universitätsspital Zürich
Institut für Naturheilkunde

- „Sag mir was du isst und ich sage dir wer du bist“ (*Nurika Kuryama*)
- „Der Mensch ist was er isst“ (*altes Sprichwort*)
- Essen für`s Gemüt (*Beta-Endorphine*)
- „Der Sitz der Gefühle ist der Magen“ (*griechisches Sprichwort*)

Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

B-Vitamin-Komplex Nervstoffwechsel

- Ideenkurbler-Cholin
(Acetylcholin aus
B-Vitaminen)
- Seelenbeherrscher-
Niacin (Tryptophan und
Serotonin)-*Glückshormone*
- Stressmeister B 5
(Cortison)



Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

Obesity Task Force

- Fettleibigkeitsrate bei Männern zwischen 10% und 27%
- Frauen bis zu 38% (International).
- In einigen Ländern Europas wird mehr als die Hälfte der Bevölkerung als übergewichtig (BMI>25) eingestuft
- Anzahl der Kinder in Europa, die neu an Übergewicht und Fettleibigkeit erkranken, wird auf jährlich mehr als 400.000 geschätzt, die zu den derzeit geschätzten 3 Millionen fettleibigen Kindern hinzukommen
- Mittlerweile ist jedes vierte Kind in Europa übergewichtig.

Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

Die Rolle des Ayurveda Arztes

- Kriminalistisches Aufspüren der pathologischen Verhaltensmuster (Pragya parad-Irrtum des Intellekts)
- Erarbeiten von Strategien, um diese Muster zu durchbrechen
- Rückführung zu einem normalen, natürlichen Biorhythmus
- Unterstützung im Erlernen des Medha-reduzierenden Ess- und Bewegungsverhalten
- therapeutisches auf das Individuum abgestimmtes Management mit ayurvedischen Kräutern unter Berücksichtigung der individuellen Doshakonstellation
- der aktuellen Doshasituation (pathologisches Muster)
- Jathar-Agni
- Dhatu Agnis
- Medha reduzierenden Yoga-Übungen incl. des Bhastrika-Pranayama (Feueratem).

Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

Kriminalistisches Aufspüren der pathologischen Verhaltensmuster (Pragya parad)

- Pulsdiagnose
- Anamnese
- Patientenanamnese
- Familienanamnese
- Genaue Analyse der Verhaltensmuster



Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

Caraka Samhita Nidanasthana IV.12

- „Ein Arzt, der nicht mit der Fackel seines Wissens und seiner Vernunft in das innerste des Patienten eindringt, um alle Fakten herauszufinden, ist nicht in der Lage, Krankheiten zu behandeln“



Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

Ursachen der Adipositas

- Vata-Störungen
- Pitta-Störungen
- Kapha-Störungen
- Resultat: Zunahme des Medha Dhatu



Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

Jathar-Agni

- Starkes Agni stärkt die Resorptionskraft
- Schwaches Agni bedingt Ablagerung von Ama



Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

Jathar Agni

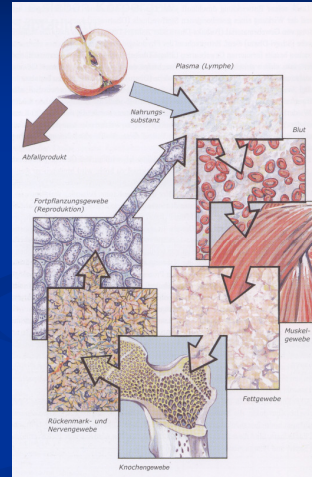
- Gewürze
- Temperatur
- Essen in harmonischer Umgebung
- Essen im Biorhythmus
- Aufnahme der adäquaten Nahrungsmenge
- Trinkmenge beachten
- Qualität der NM

Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

Dhatu Agnis

aus H.H.Rhyner: Das neue Ayurveda Praxis-Handbuch

- Rasa
- Rakta
- Mamsa
- **Medha**
- Asthi
- Majja
- Shukra



Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

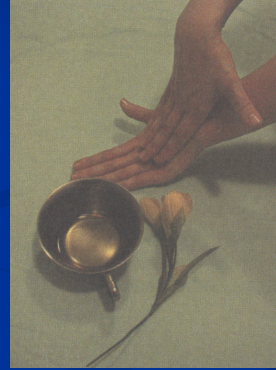
Erarbeiten von Strategien

- Klarheit gewinnen über das pathologische Verhaltensmuster (was brauche ich, wie geht es mir jetzt)
- Was erstickt die unkontrollierte Nahrungsaufnahme an Emotionalität (ich schlucke hinunter)
- Ersatz finden (Sport, Musik, Massagen, warme Dusche/Bad etc.)
- Geschmacksrichtungen erörtern, Geruchssinn stärken

Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

Rückführung zu einem normalen, natürlichen Biorhythmus

- Tagesroutine
Entschleunigung
- Achtsamkeit
- Aromatherapie
- Musiktherapie
- Ölmassagen
- Garshan



Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

Unterstützung im Erlernen des Medha-reduzierenden Ess-und Bewegungsverhalten

- Yoga
- Nordic Walking
- scharf, bitter, herb bevorzugen
- süss., sauer, salzig reduzieren
- Regelmässige Nahrungsaufnahme
- Hungerattacken vermeiden
- Heisshungerattacken klären

Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

Ayurvedische Kräutertherapie

aus Zoller/Nordwig: Heilpflanzen der ayurvedischen Medizin

- **Guggulu** (Commiphora mukul)
- VPK vertreibt die drei doshas
- Rasa: scharf, bitter, herb,
- Vipaka: scharf
- Virya: erhitzend
- Allgemein: fettabbauend, blutreinigend, entzündungshemmend, Medha Rasayana



Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

Triphala VPK

- **Terminalia chebula** (Haritaki),
- Rasa: Herb, süss, sauer, scharf, bitter
- Vipaka süss, Virya erhitzend
- **Emblica officinalis** (Amalaki)
- Rasa: Herb, süss, sauer, scharf, bitter
- Vipaka: süss, Virya: kühlend
- **Terminalia bellirica** (Bibhitaka)
- Rasa: herb, Vipaka: süss, Virya: erhitzend



Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

Ingwer (Zingiber officinale, Sunthi)

- Rasa: scharf
- Vipaka: süß
- Virya : erhitzend
- VK
- Digestiv, ama-pacana, öffnet die Körperkanäle, antiviral, blutreinigend, entzündungshemmend



Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

Topinambur (Helianthus tuberosus)

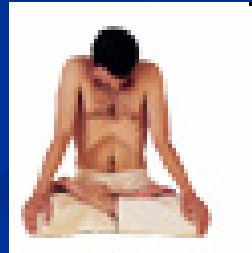
- Knollen
- Appetitvermindernd
- Inulin gleicht den Blutzuckerspiegel aus
- Leicht laxierend



Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

Fat Burning-Medha-Reduktion

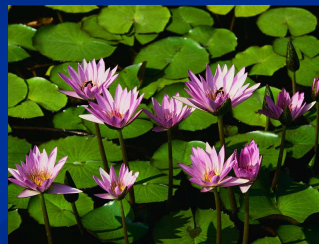
- Feueratem
- Kapha reduzierende Yogaübungen
- Ausdauertraining
- Treppen laufen
- Rad Fahren
- Fitnesstraining



Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

Gewicht halten

- Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass nur regelmässiges körperliches Training auf Dauer die erzielte Gewichtsreduktion erhalten kann.
- Disziplin



Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde

Wir leben vom Behandlungserfolg unserer Patienten

Viel Freude!



Dr. med. Bettina Kneip,
Universitätsspital Zürich, Institut für
Naturheilkunde