

Inhalt

Einführung: Buddha war schlank 12

Mit den pummeligen Buddha-Statuen aus Asia-Restaurants hat der wirkliche Buddha nichts gemeinsam – denn Buddha war ziemlich gut in Form. Doch auch er hatte »Diät-Erfahrungen«, die scheiterten. Letztlich entwickelte er ein paar Grundregeln für die Ernährung, die auch heute noch Bestand haben.

Teil 1: Erkenntnisse 17

Kapitel 1: Von Mäusen und Mönchen 18

Einige neuere Ergebnisse aus der Übergewichtsforschung bestätigen die Erkenntnisse von Buddhas uralter Ernährungslehre: Wann wir essen ist ebenso ausschlaggebend, wie was wir essen. Wir sind nicht dazu gemacht, jederzeit zu essen. Nun wissen wir, warum.

Kapitel 2: Warum werden wir dick? 24

Buddha lehrte, nichts Unbewiesenes zu glauben. Welche Erklärungen gibt es für das Zunehmen? Und warum ist es so furchtbar schwer, wieder abzuspecken? Die Antwort, und gleichzeitig auch die überraschende Lösung, ist ein Teil von dem, was die Buddha-Diät funktionieren lässt.

Kapitel 3: Essen wie ein Mäuschen 29

Eine erhellende Studie zeigt, welche Erkenntnisse man über die Essenszeit, den Stoffwechsel und Adipositas haben sollte und auch wie groß das Ausmaß eines veränderten Timings auf das Abnehmen ist.

Teil 2: Übungen 33

Kapitel 4: Die Buddha-Diät 34

Hier beschreiben wir das Intervallfasten im Alltag: So können wir in heutigen Zeiten wie Buddhas Mönche essen. Mit den Schritt-für-Schritt-Anleitungen haben Sie das richtige Werkzeug, um Ihre Essgewohnheiten an Ihre innere Uhr anzupassen.

Kapitel 5: Was wog Buddha? 48

Mit einer normalen Körperwaage werden Sie zu Ihrem eigenen »Data scientist«. Das tägliche Wiegen als einfaches Ritual unterstützt das Abnehmen ... ohne Sie zum Sklaven Ihrer Waage zu machen.

Kapitel 6: Was essen? Und was nicht? 52

Zu Buddhas Zeiten gab es weder Muffins noch Pommes frites. Sämtliche Nahrungsmittel waren natürlich und die meisten auch nährstoffreich. Wie sehen also mit gesundem Menschenverstand betrachtet die Regeln dafür aus, was man essen und was man meiden sollte?

Kapitel 7: Fleisch – ja oder nein? 60

Muss man Vegetarier sein? Nur, wenn man es möchte. Buddha war kein Vegetarier und auch Sie müssen keiner sein. Sie sollten aber berücksichtigen, wie sich die einzelnen Nahrungsmittel auf Ihren Körper und Ihre Gesundheit auswirken. Hier finden Sie alles, was wir heute über pflanzliche und tierische Lebensmittel wissen.

Kapitel 8: Buddhas Drinks 65

Buddha trank keinen Alkohol. Sie müssen nicht abstinenz leben, aber Sie sollten wissen, dass Alkohol wie Essen zählt, manchmal sogar wie richtig viel Essen. Alkohol ist jedoch nicht die einzige Falle unter den Getränken. Wir geben Ihnen ein paar Richtlinien zu diesen flüssigen Kalorien an die Hand.

Kapitel 9: Manchmal darf man schummeln 71

Wir sehen uns die wissenschaftliche Seite des »Cheating«, also der »Schummeltage« während einer Diät an und warum es gut für Sie sein kann. Wir erklären, wie Sie gezielt schummeln, wie es Ihnen dabei hilft, ins Intervallfasten einzusteigen, aber wie Sie verhindern, nur noch zu mogeln.

Kapitel 10: Machte Buddha Crossfit? 75

Buddha trainierte, oft sogar richtig viel. Das sollten Sie auch tun. Wir stellen Ihnen den wissenschaftlichen Hintergrund vor und die interessanten Mechanismen, über die sich Sport auf das Körpergewicht auswirkt – oder nicht. Es geht um mehr als nur Ihre körperliche Gesundheit.

Kapitel 11: Ausruhen, wie Buddha es tat 80

Unser Schlaf, unser Körperfett und unsere zirkadianen Rhythmen – sie alle gehören zusammen. Untersuchungen lassen vermuten, dass diese Kreisläufe aus dem Gleichgewicht geraten sind. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Balance wieder herstellen.

Teil 3: Hindernisse 87

Kapitel 12: Essen als Trost, Essen als Belohnung 88

Essen sollte Freude bereiten und es sollte uns nähren. Wenn wir Essen aber zweckentfremden, um andere Probleme zu lösen, wird es schwierig. Die hungrigen Geister des Buddhismus sagen uns etwas über die vergeblichen Mühen, emotionale Lücken mit Essen zu füllen.

Kapitel 13: Essen fürs Denken, denken fürs Essen 95

Buddha stellte ein paar Regeln zu bewusstem Essen auf, die von vielen Forschungsergebnissen untermauert werden. Wir decken die drei Arten von unbewusstem Essen auf, die Sie vielleicht selbst praktizieren, und wir erklären auf wissenschaftlicher Basis, wie und warum Sie damit aufhören sollten.

Kapitel 14: Von Partnersuche bis Kindererziehung 101

Buddha hat sich nie großartig mit Familien- oder Beziehungsfragen auseinandergesetzt. Doch viele von uns tun das. Was kann man machen, um die Buddha-Diät in der Familie zu integrieren? Hier finden Sie entsprechende konkrete Ideen zur Einstellung und Umsetzung, um ein Gleichgewicht zu finden.

Kapitel 15: Buddha bei der Arbeit 107

Buddha hatte keinen Nine-to-five-Job, musste keine Windeln wechseln und keinen Haushalt managen – und doch war er ein vielbeschäftigter Mann. Hier erfahren Sie, wie Sie damit aufhören, zu Hause oder am Schreibtisch nebenbei zu essen und bekommen Tipps, die Ihr Arbeitsleben und Ihre Gesundheit verbessern werden.

Kapitel 16: Auf die Hüften oder in die Tonne? 114

Die alte Regel, dass der Teller leergegessen werden muss, gilt nicht mehr. Es ist besser, die Mülltonne in Anspruch zu nehmen, als selbst eine zu sein. Wie können wir mit dem Essen sorgsam umgehen und wenig wegwerfen, auch wenn wir mehr als genug haben?

Kapitel 17: Hunger oder Gewohnheit? 121

Hunger ist oft gut getarnte Gewohnheit. Studien verraten uns einiges über diese Gewohnheitsschleifen und die Entstehung dieser Kreisläufe. Hier finden Sie Wege, Ihr Gehirn davon zu befreien und neue Gewohnheiten einzuführen, die für und nicht gegen Sie arbeiten.

Kapitel 18: Das Gleichgewicht bewahren 128

Kann man zu viel Gewicht verlieren? Ja, auch das kommt vor. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr persönliches Gleichgewicht finden, sodass diese neue Essgewohnheit zu etwas wird, was Sie ein Leben lang durchführen können – so wie es Buddha tat.

Teil 4: Vollendung 133

Kapitel 19: Die Weisheit des Tischgebets 134

In unzähligen Kulturen und Religionen praktizieren die Menschen ein Dankbarkeitsritual, bevor sie essen. Zen-Mönche sind da keine Ausnahme. Wenn wir kurz unsere Gedanken an die Herkunft unseres Essens lenken, gehen wir anderes damit um.

Kapitel 20: Meditation für den Körper 138

Auch hier lag Buddha richtig – die Beweise für die Wirksamkeit von Meditation auf Körper und Geist häufen sich. Wir umreißen die einfachen Schritte, mit denen Sie dieses wertvolle Instrument in Ihr Leben integrieren können, das Sie dabei unterstützt, fokussiert und friedvoll zu werden und auf den richtigen Weg zu finden.

Kapitel 21: Den Tempel beschmutzen 146

Die Beziehung zu unserem Körper und unserem Aussehen ist kompliziert. Obwohl uns bewusst ist, dass wir unseren Körper lieben sollen, behandeln wir ihn schändlich. Wenn wir diese Einstellung ändern, sind wir auf dem Weg zu einem gesünderen Körper. Der Buddhismus zeigt uns, wie das möglich ist.

Kapitel 22: Wie Buddha leben 151

Was hat Buddha noch über das Leben an sich und unseren Platz in der Welt zu sagen? Wir geben Ihnen eine kurze Übersicht über weitere buddhistische Prinzipien und wie diese Sie in Ihrem Leben und bei Ihrer Buddha-Diät unterstützen.

Kapitel 23: Nicht wie Buddha leben 156

Buddha machte auch Fehler. Sie werden sich wundern, wie falsch Buddha in mancher Hinsicht lag. Er war nicht perfekt. Auch Sie werden es nicht sein. Hier geht es darum, wie man Unperfektes zu akzeptieren lernt und daran wächst.

Kapitel 24: Darüber hinaus 158

Sie sind nun mit den Grundsätzen der Buddha-Ernährung vertraut. Wenn Sie Lust haben, ein paar weitere Themen zu entdecken, die wir in diesem Buch abdecken, dann finden Sie diese hier.

Danksagung 160

Service

Literaturverzeichnis 161

Sachverzeichnis 178