

erreichen!

Deine Alina

Wie alles begann
– *die Geschichte
des Übergewichts*



Wir alle haben eine Geschichte.

Jeder von uns trägt etwas mit sich herum. Die einen mehr, die anderen weniger. Manche Personen haben mit ihrer Vergangenheit komplett abgeschlossen, andere hängen in ihr fest. Die Vergangenheit definiert uns zwar nicht, aber sie kann uns prägen. Es gibt Gründe, die dazu führen, dass wir an Gewicht zugenommen haben. Ich möchte, dass wir uns in diesem ersten Kapitel dem »Warum« widmen, damit wir die Ursache erkennen. Denn nur, wenn wir wissen, was hinter unserem Gewicht steckt, können wir versuchen, etwas zu ändern. Lass uns daher mit der Geschichte deines Übergewichts starten.

Ursachen von Übergewicht im Ayurveda

Um die Ursachen von Übergewicht, und genau betrachtet auch jeder anderen Erkrankung, im Ayurveda zu verstehen, musst du zunächst den Ayurveda an sich verstehen. Der Ayurveda zählt zu den ältesten naturheilkundlichen Lehren unserer Welt. Er basiert auf den Elementen der Natur und arbeitet ganzheitlich. Er sieht alles im Zusammenhang und erforscht die Ursachen von Krankheit, um nicht nur die Symptome zu behandeln, sondern den Kern der Erkrankung anzugehen. Neben der Behandlung von Erkrankungen kümmert er