

Dr. Alina Hübecker

Ayurveda Diät

Wie du mit indischer
und westlicher Medizin
ganzheitlich abnimmst
und unbeschwert in
dein neues Leben startest

riva

© des Titels »Ayurveda-Diät« (ISBN 978-3-7423-1533-5)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Vorwort

Hallo du,

schön, dass du den Weg zu mir gefunden hast. Du interessierst dich für ganzheitliche Medizin und möchtest gesund abnehmen? Dieses Buch kann dich hierbei ganz gezielt unterstützen und begleiten. Doch eines möchte ich vorweg klarstellen: In diesem Buch geht es nicht darum, irgendeinem unerreichbaren Schönheitsideal hinterherzujagen. Es geht vielmehr darum, dich in dein individuelles Gleichgewicht zu bringen. Das bedeutet eben auch, dein individuell richtiges Gewicht zu erreichen. Übergewicht ist eine der größten Volkskrankheiten überhaupt. Und damit meine ich nicht, hier und da ein paar Kilos zu viel zu haben. Ich rede davon, wirklich zu dick zu sein, was ein hohes Risiko birgt, an anderen chronischen Krankheiten zu erkranken. Wenn du dich in allen Bereichen deines Lebens ins Gleichgewicht bringst, wird auch dein Gewicht sich anpassen. Du wirst Schritt für Schritt dein persönliches Idealgewicht finden. Du lernst außerdem, welche Faktoren zu deinem Übergewicht geführt haben. Auf diese Weise wirst du nicht nur körperlich arbeiten, sondern auch mental wachsen. Denn auch Abnehmen ist ganzheitlich geprägt. Schließlich bestehen wir nicht nur aus unserem Körper, sondern gleichermaßen aus Seele und Geist. Um gesund und nachhaltig abzunehmen, genügt es oft nicht, nur die Ernährung zu ändern und mehr Sport zu treiben. Bei manchen Menschen mag das klappen, aber mit Sicherheit gelingt es nicht bei allen. Was aber meiner Erfahrung nach allen hilft, ist eine ganzheitliche Sicht auf die Dinge. In diesem Herzensprojekt werden wir also Körper, Seele und Geist in eine gesunde Balance bringen, um so dein passendes Körpergewicht zu erreichen und neue Lebensfreude in dein Leben zu bringen. Durch Ayurveda werden wir den Ursachen für dein Übergewicht auf den Grund gehen, zahlreiche Tipps und Tricks helfen dir gezielt auf deinem Weg. Durch spezielle Yoga-Übungen kannst du Stress reduzieren und in Bewegung kommen. Die Schulmedizin erklärt dir die wissenschaftlichen Grundlagen in Bezug auf dein Übergewicht. Ich wünsche dir von ganzem Herzen viel Spaß und Geduld bei der Umsetzung. Mit vielen kleinen Schritten kannst du dein Ziel 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.

Teil 1: Unveränderliche Anteile

	VATA	PITTA	KAPHA
Körperbau	<input type="radio"/> dünn, schmal, feingliedrig, hervorstechende Sehnen, Gefäße und Knochen	<input type="radio"/> mittlerer Körperbau, sportlich	<input type="radio"/> stark, stämmig, gut ausgebildet, kein Durchscheinen von Sehnen, Gefäßen oder Knochen
Körpergröße	<input type="radio"/> sehr groß und schlaksig oder sehr klein	<input type="radio"/> mittelgroß	<input type="radio"/> groß
Körperformen	<input type="radio"/> länglich	<input type="radio"/> oval, kantig	<input type="radio"/> rund
Haut	<input type="radio"/> dünn	<input type="radio"/> mittel	<input type="radio"/> dick
Gelenke	<input type="radio"/> schmal	<input type="radio"/> mittel	<input type="radio"/> groß und stabil
Gesicht	<input type="radio"/> markante Wangenknochen, länglich, asymmetrisch	<input type="radio"/> rötliche Wangen, markante Gesichtszüge	<input type="radio"/> symmetrisch, große, breite Formen
Augen	<input type="radio"/> kleine Augen, nicht vollständig geöffnet, schnelle Bewegungen, dunkelbraun, ausgedünnte Wimpern, schmale Augenbrauen	<input type="radio"/> leuchtend, grün oder blau, mittelgroß, mandelförmig, durchdringender Blick	<input type="radio"/> große Augen, helleres Braun, dicke Wimpern, ruhiger Blick
Nase	<input type="radio"/> schief, klein oder groß, länglich	<input type="radio"/> gerade Nase, vorne etwas spitz	<input type="radio"/> breite gerade Nase
Lippen	<input type="radio"/> schmal	<input type="radio"/> mittel	<input type="radio"/> groß und füllig

	VATA	PITTA	KAPHA
Zähne	<input type="radio"/> schmal, länglich, schief	<input type="radio"/> mittelgroß, quadratisch, etwas gelblich	<input type="radio"/> groß und weiß, gerade
Kinn	<input type="radio"/> schmal und eckig	<input type="radio"/> spitz	<input type="radio"/> rund
Haarstruktur	<input type="radio"/> lockig, kraus, schwer zu bändigen, unregelmäßiger Haaransatz	<input type="radio"/> glatt und mitteldick, Geheimratsecken und früh ergrauend	<input type="radio"/> dickes Haar mit Naturwelle, gleichmäßiger Haaransatz
Haarfarbe	<input type="radio"/> dunkel	<input type="radio"/> hell, rötlich	<input type="radio"/> hellbraun
Hals	<input type="radio"/> langer, dünner Hals	<input type="radio"/> mittelgroßer Hals mit muskulösem Nacken	<input type="radio"/> breiter Hals
Brust	<input type="radio"/> flache Brust, eventuell eingefallen	<input type="radio"/> mittelgroß und muskulös	<input type="radio"/> breit und üppig
Hüfte	<input type="radio"/> schlanke Hüfte, Knochen sichtbar	<input type="radio"/> mittelbreit	<input type="radio"/> breit und kräftig
Hände	<input type="radio"/> schmal, längliche Finger, Gefäße, Knochen, Sehnen sichtbar, längliches Nagelbett	<input type="radio"/> mittelgroße Hand, quadratisches Nagelbett	<input type="radio"/> große Hände, keine Knochen, Gefäße oder Sehnen sichtbar

Teil 2: Veränderliche Anteile

	VATA	PITTA	KAPHA
Gewicht	<input type="radio"/> dünn, schnelles Abnehmen, langsames Zunehmen	<input type="radio"/> mittleres Gewicht, schnelles Zunehmen, schnelles Abnehmen	<input type="radio"/> Neigung zu Übergewicht, schnelles Zunehmen, langsames Abnehmen
Hautbeschaffenheit	<input type="radio"/> trocken, blass, rissig, rau	<input type="radio"/> warm, feucht, rosig, Sommersprossen, Muttermale, Neigung zu Pickeln	<input type="radio"/> fest, glatt, feucht, kalt
Haarbeschaffenheit	<input type="radio"/> trocken, spröde, dünn	<input type="radio"/> fettig, Haarausfall	<input type="radio"/> kräftig
Lippenzustand	<input type="radio"/> trocken, rissig	<input type="radio"/> rot	<input type="radio"/> glatt, ölig
Schweiß	<input type="radio"/> geringe Schweißproduktion	<input type="radio"/> starke Schweißproduktion	<input type="radio"/> geringe Schweißproduktion, kaltschweißig
Appetit	<input type="radio"/> unregelmäßig	<input type="radio"/> sehr groß	<input type="radio"/> mittel, aber stetig
Verdauung	<input type="radio"/> unregelmäßig, Neigung zu Verstopfung	<input type="radio"/> schnell und gut, Neigung zu Durchfall	<input type="radio"/> langsam und träge, voluminös, schleimig
Schlaf	<input type="radio"/> wenig, unterbrochen, Zähneknirschen	<input type="radio"/> meist gut, teils Einschlafprobleme, Neigung zu spätem Zubettgehen, 7 bis 8 Stunden	<input type="radio"/> guter, langer und tiefer Schlaf

	VATA	PITTA	KAPHA
Sprechweise	<input type="radio"/> schnell und unstrukturiert	<input type="radio"/> klar und strukturiert, gute Argumentationsführung	<input type="radio"/> moderat und langsam
Körperkraft	<input type="radio"/> schwach	<input type="radio"/> gute Körperkraft	<input type="radio"/> gute Ausdauer
Immunsystem	<input type="radio"/> schwach	<input type="radio"/> mittel	<input type="radio"/> stark
Temperaturempfinden	<input type="radio"/> friert sehr schnell	<input type="radio"/> friert fast nie, verträgt Hitze nicht so gut	<input type="radio"/> friert schnell
Gedächtnis	<input type="radio"/> gutes Kurzzeitgedächtnis, Langzeitgedächtnis weniger gut	<input type="radio"/> Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis gut	<input type="radio"/> Kurzzeitgedächtnis weniger gut, Langzeitgedächtnis sehr gut
Emotionen	<input type="radio"/> Angst, Nervosität, wechselnd	<input type="radio"/> Wut, Aggressionen, leidenschaftlich, aufbrausend	<input type="radio"/> Geduld, Toleranz, glücklich, zufrieden



Phase 2

Der richtige Start in den Tag

Wie du in den Tag startest, hat einen enormen Einfluss auf den Rest deines Tages. Wenn du fokussiert und entspannt bist, wirst du diese Energie auch im weiteren Verlauf spüren. Bist du dagegen gestresst und unstrukturiert, wird sich das mit hoher Wahrscheinlichkeit durch die nächsten Stunden durchziehen. Wenn du jeden Morgen gleich beginnst, gewöhnt sich dein Körper daran. Routinen verleihen dir also nach einiger Zeit ein Gefühl von Sicherheit und Entspannung. Die zweite Phase deiner Lebensumstellung wird sich sowohl mit der richtigen Morgenroutine als auch mit der richtigen Ernährung am Morgen beschäftigen. Versuche, die Dinge aus Phase 1, die dir gutgetan haben, fortzuführen, um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

Eine gesunde Morgenroutine zur Gewichtsreduktion

Morgenroutinen kennst du vermutlich schon aus anderen Büchern oder Lebensbereichen. Selbst das morgendliche und abendliche Zähneputzen ist eine Routine, die wir von klein auf gelernt haben. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere, weshalb es manchmal schwer sein kann, neue Routinen in den Alltag zu integrieren. Wir brauchen 30 bis 60 Tage, um sie anzuwenden, ohne groß darüber nachzudenken. Die Routinen, die ich heute mit dir teile, sind speziell auf deinen Wunsch der Gewichtsreduktion ausgerichtet.

Im Ayurveda entspricht der Morgen der Kapha-Zeit. Das bedeutet, von 6 bis 10 Uhr morgens wirken Trägheit, Schwere und Ruhe auf dich ein. Zusätzliche Schwere kann dich beim Abnehmen behindern – vor allem, wenn du viel Kapha in deiner Konstitution trägst. Auch hier ist es noch einmal wichtig, zwischen Prakriti und Vikriti zu differenzieren, also zwischen deiner Grundkonstitution und einer Störung deiner Doshas. Bist du von deiner Konstitution ein Vata-Typ, besitzt jedoch eine Kapha-Störung, dann kann es für dich vorteilhaft sein, deinen Körper morgens in Bewegung zu setzen. Besitzt du jedoch eine Vata-Störung, kannst du die Erdung am Morgen gut gebrauchen und solltest dementsprechend nicht zu viel Bewegung am Morgen praktizieren. Ich stelle dir im Folgenden drei mögliche Morgenroutinen vor. Du kannst eine, zwei oder alle in dein Morgenprogramm integrieren. Schau einfach, was sich für dich persönlich passend anfühlt. Durch die Erklärungen zur Wirkung und »Nebenwirkung« wirst du schnell wissen, welche Routinen für dich geeignet sind und welche nicht.

Bewegung

Es gibt viele Gründe, warum meine Klienten es nicht schaffen, Bewegung am Morgen einzubauen. Der größte Störfaktor ist die Zeit. Kapha bringt Trägheit am Morgen, deshalb fällt es vielen Menschen schwer, für Sport am Morgen früher aufzustehen. Eine typische Eigenschaft von Kapha ist aber auch Zufriedenheit. Vielleicht kennst du folgende Situation: Am Abend vorher bist du hoch motiviert. Du denkst dir: »Morgen früh ist es so weit! Ich werde früh Sport machen!«

Dann klingelt der Wecker, du machst die Augen halb auf, und im nächsten Moment denkst du dir, dass es doch sinnlos ist, aufzustehen. Das warme Bett ist einfach verlockender. Du bist zufrieden mit der Situation und findest dich damit ab, dass es heute eben nicht funktioniert. Genau aus diesem Kreislauf musst du ausbrechen! Es gibt jetzt keine Ausreden mehr. Es gibt kein »Das ist mir zu früh« und kein »Ich bin zu müde«. Denn glaube mir, wenn du es geschafft und dein kleines Work-out hinter dich gebracht hast, wirst du dich energiegeladener denn je fühlen. Das liegt an folgendem Mechanismus: Wenn du morgens trainierst, reduzierst du den Kapha-Einfluss und die Pitta- und Vata-Energie deines Körpers nehmen zu. Du fühlst dich erfrischt und dennoch entspannt. Am wichtigsten ist jedoch, dass du genügend Schlaf bekommst. Versuche also, so ins Bett zu gehen, dass du mindestens sieben Stunden Schlaf bekommst.

Wie so oft im Leben kommt es auf die Balance an. Nicht jede Art von Bewegung ist für dich geeignet, und auch die Jahreszeit spielt eine große Rolle. Nehmen wir mal an, du bist ein Pitta-Typ mit einer Vata-Störung. Dann solltest du vor allem im Sommer, wenn Pitta dominant ist, keine schweißtreibende Morgen-

	Vata-Störung	Pitta-Störung	Kapha-Störung
Vata-Konstitution	Vermeide anstrengende Bewegungen morgens, wähle besser eine langsame und erdende Yoga-Einheit.	Vermeide schweißtreibende Übungen und konzentriere dich besser auf Erdung und Abkühlung. Yoga ist gut geeignet.	Bei dieser Kombination darf mehr Bewegung sein – vor allem kurze Jogging-Einheiten in der Natur sind perfekt geeignet.
Pitta-Konstitution	Versuche, an deiner Flexibilität zu arbeiten, Faszientraining ist auch gut geeignet.	Komme auf keinen Fall ins Schwitzen! Teste Wassersportarten wie Schwimmen.	Entdecke dein Feuer wieder und steigere deine Work-outs langsam. Joggen, Radfahren, Surfen sind gut geeignet.
Kapha-Konstitution	Bei dir sollte es ein Mix aus Anspannung und Entspannung sein. Mit Yoga machst du nichts falsch, auch Tanzen ist gut geeignet.	Bei dir sollte es ein Mix aus Anspannung und Entspannung sein. Mit Yoga machst du nichts falsch, auch Tanzen ist gut geeignet.	Alles, was dich richtig auspowert, ist perfekt! HIIT (»High Intensity Intervall Training«), CrossFit, Intervalllaufen, Hot-Yoga.

ungsfeuer ankurbelt und auf diese Weise Verdauung und Stoffwechsel verbessert. Kapalabhati ist die Feueratmung – und der Name ist Programm. Du wärmst deinen Körper von innen auf. Vorsicht ist für Pitta-Typen geboten. Die erhitzen- de Wirkung kann dich aus dem Gleichgewicht bringen. Bleib dann lieber bei der Wechselatmung (Seite 53). Führe die Atemübung am besten vor Meditation und vor körperlichen Bewegung aus.

Anleitung zur Feueratmung



1. Kapalabhati übst du am besten im Sitzen. Du findest einen aufrechten Sitz auf deiner Matte. Deine Hände legst du auf deine Knien ab, die Arme sind gestreckt. Du atmest ein paar Mal tief durch die Nase ein und aus.



2. Atme als Nächstes zu zwei Drittel ein und dann mehrfach, rhythmischstoßartig aus. Bei jeder Ausatmung ziehst du den Bauchnabel nah an die Wirbelsäule ran. Dabei kontrahierst du die Bauchmuskulatur, und dein Zwerchfell wird nach oben gepresst. Deine Lungen entleeren sich. Du konzentrierst dich dabei die ganze Zeit nur auf die Ausatmung.

3. Die Einatmung geschieht von allein, während du deine Bauchmuskeln entspannst. Deine Lungen werden ganz automatisch mit Luft gefüllt. Du brauchst keine Kraft anzuwenden, um Luft zu holen. Wiederhole dieses schnelle Pumpen 20 bis 25 Mal für zwei bis drei Runden. Du beendest jede Runde mit der Ausatmung und gönnst dir zwei bis drei tiefe Atemzüge, um deinen normalen Atemrhythmus wiederzufinden.

Asiatische Frühstückssuppe

In unseren Breitengraden mag es komisch klingen, mit einer Suppe in den Tag zu starten. Aber in asiatischen Ländern ist dies keine Seltenheit. Eigentlich ist es sogar schlau. Eine Suppe schenkt dir Wärme und Energie und außerdem zusätzlich viele gute Mineralstoffe für den Tag. Einer der Gründe, warum wir immer wieder Heißhunger haben, ist, dass wir einen Nährstoffmangel besitzen. Deshalb solltest du immer darauf achten, mit deinen Mahlzeiten viele Nährstoffe aufzunehmen.

Für 2 Portionen

1 TL Sesamöl
 1 daumengroßes Stück
 Ingwer
 ½ EL Pfefferkörner
 1 Frühlingszwiebel
 1 Stück Sternanis
 1 Knoblauchzehe
 500 ml Wasser
 100 g Reisbandnudeln
 1 TL Sojasoße
 1 TL Reissessig
 2 Handvoll Blattspinat
 1 Handvoll Champignons

1. Das Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Den Ingwer zerkleinern und die Pfefferkörner sanft zerdrücken. Beides gemeinsam kurz im Öl anbraten.
2. Die Frühlingszwiebel, den Sternanis und den Knoblauch hinzugeben und alles mit dem Wasser übergießen.
3. Die Nudeln, die Sojasoße und den Reissessig hinzufügen und den Spinat sowie die Champignons in dünne Scheiben schneiden.
4. Zuletzt den Spinat und die Champignons mit in die Suppe geben und nur kurz mitgaren.
5. Die Suppe gegebenenfalls noch individuell mit Sesamöl, Reissessig und Sojasoße abschmecken und warm servieren.

Vata: Als Vata-Typ profitierst du von der wärmenden Suppe am Morgen. Auch der salzige Geschmack der Sojasoße ist gut für dich geeignet.

Pitta: Eine Suppe allein wird dich vielleicht nicht zufriedenstellen. Du kannst die Suppeneinlage verändern, indem du mehr Gemüse oder mehr Nudeln hinzugibst.

Kapha: Wenn du deinen Stoffwechsel noch mehr anregen möchtest, kannst du den Ingweranteil erhöhen oder noch etwas Cayennepfeffer hinzugeben.



© des Titels »Ayurveda-Diät« (ISBN 978-3-7423-1533-5)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Chiapudding mit Kirschen

Chiasamen sind schon lange kein Trend mehr. Wir wissen um den hohen Protein- und Omega-3-Gehalt und machen uns den hohen Calcium-Anteil in der pflanzenbasierten Ernährung zunutze. Chiasamen übertreffen den Calcium-Gehalt von Milch um das Fünffache! Außerdem enthalten Chiasamen viel Vitamin B₃, welches unserem Körper bei der Entgiftung, dem Fettabbau, dem Kohlenhydratstoffwechsel und der Regeneration behilflich ist.

Für 2 Portionen

90 g Chiasamen
 50 g getr. Kirschen
 50 g getr. Maulbeeren
 ½ TL gem. Ingwer
 ½ TL gem. Zimt
 ¼ TL gem. Kurkuma
 1 Msp. Cayennepfeffer
 1 Prise schwarzer Pfeffer
 500 ml pflanzliche Milch +
 60 ml
 1 TL Honig
 Optional als Topping:
 1 TL Kürbiskerne, 1 TL
 Sonnenblumenkerne

1. Die Chiasamen mit den getrockneten Früchten und den Gewürzen in einer mittelgroßen Schüssel vermengen.
2. Unter Rühren die 500ml Flüssigkeit hinzufügen und alles über Nacht zugedeckt und bei Zimmertemperatur ziehen lassen.
3. Am nächsten Morgen die 60ml Flüssigkeit mit dem Chiapudding noch einmal unter Rühren in einem Topf erwärmen.
4. Den warmen Chiapudding mit Honig und Kernen servieren.

Vata: Durch das Einweichen der getrockneten Früchte werden sie für Vata-Typen leichter verdaulich. Wenn du Probleme mit Blähungen hast, kannst du auch die Kerne einweichen. Außerdem darfst du Datteln hinzufügen für mehr Süße.

Pitta: Im Sommer kannst du den Pudding auch auf Zimmertemperatur genießen, ohne ihn erneut zu erhitzen. Chiasamen besitzen kühlende Eigenschaften und sind für Pitta-Typen gut geeignet. Verzichte auf den Cayennepfeffer.

Kapha: Du kannst noch etwas gemahlene Nelke hinzugeben und solltest den Chiapudding möglichst heiß genießen. Achtung, Honig sollte nie über 40°C erhitzt werden!



Vegetarisch gefüllte Paprika

Paprika zählen im Ayurveda zu Lebensmitteln, die Leichtigkeit und Trockenheit im Körper fördern. Dementsprechend gut eignen sie sich für Kapha-Konstitutionen. Paprika besitzen eine große Menge an wichtigen Mikronährstoffen wie Kalium, Magnesium, Zink und Calcium. Außerdem sind sie reich an Vitaminen. Neben den Vitaminen A und B enthalten sie besonders viel Vitamin C. In roten Paprika ist der Vitamin-C-Gehalt im Vergleich zu andersfarbigen Paprika besonders hoch und liegt bei etwa 400 Milligramm. Damit zählt die Paprika zu den Vitamin-C-reichsten Nahrungsmitteln. Vitamin C ist jedoch nicht hitzestabil, deshalb kann es von Vorteil sein, Paprika auch einmal in roher Form zu sich zu nehmen.

Für 4 Portionen

250 g Mung-Dal
 200 g Grünkernschrot
 8 mittelgroße
 Paprikaschoten
 200 g Gemüse (zum Beispiel
 Fenchel, Zucchini und
 Möhren)
 1 EL hochwertiges
 Sonnenblumenöl
 1 mittelgroße Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 TL Rosmarin
 1 TL Basilikum
 1 TL Oregano
 650 g Tomatensoße oder
 stückige Tomaten aus
 dem Glas
 2 EL Hefeflocken
 1 Prise Salz
 ¼ TL Pfeffer

1. Den Mung-Dal sowie den Grünkernschrot nach Packungsanleitung kochen und den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen.
2. Die Paprika waschen und das Stielende wie einen Deckel abtrennen. Vorsichtig das Kerngehäuse heraus schneiden. Das übrige Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die klein geschnittene Zwiebel und den Knoblauch hinzugeben. Die Zwiebel glasig andünsten.
4. Das restliche Gemüse, Rosmarin, Basilikum und Oregano hinzugeben und alles anbraten, bis das Gemüse gar ist.
5. Den gekochten Mung-Dal und den gekochten Grünkernschrot zur Gemüsepfanne hinzugeben und alles gemeinsam für wenige Minuten andünsten.
6. Die Tomatensoße oder die stückigen Tomaten sowie die Hefeflocken in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.





© des Titels »Ayurveda-Diät« (ISBN 978-3-7423-1533-5)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>