

Inhalt

Vorwort	13
Einleitung	19
I Was ist mein Weltbild	23
II Einstimmung	29
III Ein Wissen Namens VEDA – Eine Reise in die spirituelle Dimension des Ayurveda	35
Ayurveda – das ewige Wissen um wahre Gesundheit	36
Das Geheimnis der Rishis und des VEDA – der spirituelle Hintergrund des Ayurveda	37
Wer bin ich?	44
Wie wichtig ist mir meine Gesundheit?	45
Was behandelt ein Arzt?	47
IV Nutze die Heilkraft des Wassers – Ein erster Schritt zur Gesundheit	53
Eine kurze Einführung in Ayurveda – die DOSHAS, AGNI und AMA	54
Trinke Wasser und du wirst gesund	55
Ein Geheimnis des Wassers	57

Welches Wasser soll ich trinken?	60
Das Geheimnis des heissen Wassers	61
Nach dem Essen sollst du	65
Dem Darm auf die Sprünge helfen	66
Zusammenfassung	67
 V Erstes Eintauchen in das Geheimnis	
der DOSHAS	69
Warum wirst du dick und ich nicht?	70
Welches Wetter habe ich heute? – Ein neues Modell zum Verständnis der DOSHAS	72
Die DOSHAS – Lebensfaktoren unseres Körpers	79
Vom Lebenswetter zum Lebensklima – die ayurvedischen Körpertypen	82
Lass alle fünf gerade sein – die Bausteine der Schöpfung	84
Ayurveda und die Essenzen des Lebens	88
 VI Schmeichel- und Streicheleinheiten	
für Körper und Seele	95
Das Geheimnis wahrer Schönheit	96
Tägliche Hygiene für ein langes Leben	99
Die Reinigung der Zunge	100
Die Problematik westlicher Kosmetik	103
Das Geheimnis der Ayurveda-Öle und der Ölmassage	109
Die Ayurveda-Ölmassage zu Hause	111
Den Kopf halt kühl	116
GANDUSHA – heilendes Öl für den Rachen	117
Zusammenfassung	119

VII Eine Reise in die historische	
Vergangenheit	121
VEDA – Urwissen des Universums	122
Das Geheimnis von Mohendscho Dharo – der historische Hintergrund des	
Ayurveda	126
Das Geheimnis des Saraswati	133
Übersicht über die historische	
Entwicklung	135
 VIII Die Veden in ihrem Gesamtzusammen-	
hang und der ayurvedische Eid des	
Hippokrates	139
Das Geheimnis der heiligen Sprache	
Sanskrit	144
Zusammenfassung des historischen und	
spirituellen Hintergrundes	146
 IX Was ist nun Ayurveda?	151
Problematik und Wahn unseres	
Gesundheitssystems	152
Die Banane einmal anders gesehen – der wesentliche Unterschied zwischen	
Ayurveda und westlicher Medizin	155
Wann ist der Apfel noch ein Apfel? –	
Die Ganzheit ist ganz anders!	158
AYUS – die Ganzheit des Lebens	161
AYURVEDA – die Wissenschaft von der	
Gesundheit	164
Caraka und Sushruta –	
zeitlose Originalquellen des Ayurveda	165
Ayurveda – Mutter der Medizin	166

AYURVEDA, Ayur Vidya und	
Ayurveda	170
Das wirkliche Geheimnis des Ayurveda	171
Zusammenfassung	178
X Zweites Eintauchen in die Welt der	
DOSHAS	183
Aristoteles lässt grüßen –	
das Geheimnis der materiellen GUNAS	184
Das Gesetz der Drei-Einigkeit an der Basis	
der Schöpfung	186
Die GUNAS –	
Qualitäten als Basis unserer Gesundheit	190
Die Merkmale der DOSHAS	192
Warum ein Elefant keine Gazelle werden	
kann	196
XI Bin ich ein toller Typ? –	
Die Bestimmung unseres Lebens-	
klimas	203
XII Wolkenbruch, Hagelschlag und Donner-	
wetter! –	
Krankheit aus der Sicht des Ayurveda ..	211
Die Individualität des Ayurveda	212
Das Heilprinzip des Ayurveda	213
DOSHA-Störungen und DOSHA-Krank-	
heiten, deren Ursachen und Ausgleich	216
XIII In uns brennt ein Feuer –	
das Geheimnis von Agni	225
Zusammenfassung und Empfehlungen	235

XIV Die Bedeutung von Stress und VATA	237
Der große Aufrüher VATA	238
Stress und der Zusammenhang mit VATA	239
Pulsdiagnose – die ayurvedische Wetteruhr ..	246
 XV DHATU-MALA-DOSHAS,	
eine Anatomie der Ganzheit	251
 XVI PANCHAKARMA, die Ayurveda-Kur,	
vollendete Regeneration des Körpers	265
Warum PANCHAKARMA?	266
Wie funktioniert PANCHAKARMA? –	
Der Mechanismus der Entschlackung	268
Ölen – Schwitzen – Wohlfühlen –	
Die Behandlungen der PANCHAKARMA-	
Kur	270
Die fünf KARMAS	276
Die vier Bausteine und die Systematiken	
der Ayurveda-Kur	279
Das Geheimnis des Butterschmalzes	285
Das Geheimnis der Kräuter-Öle	286
Alterungsprozess und Verjüngung	287
PANCHAKARMA im Inselparadies	
Sri Lanka	290
Die spirituelle Komponente der Ayurveda-	
Kur	293
Zusammenfassung	294
 XVII Epilog – Ein Weg zu einem wahren	
Gesundheitswesen	299
 XVIII Große Zusammenfassung	303

Glossar	310
Adressenverzeichnis	313
Literaturverzeichnis	314