

Inhaltsverzeichnis

<i>Danksagung</i>	9	Die drei Malas	36
<i>Vorwort</i>	11	Die sieben Dhatus.....	39
<hr/>			
I. KAPITEL		V. KAPITEL	
<i>Geschichte und Philosophie1</i>	13	<i>Die Eigenschaften</i>	43
Die erste Wissenschaft vom Leben	14		
Ayurveda und menschliches Potenzial	14		
Ayurveda, Yoga und Tantra	17		
Ayurveda und der westliche Geist	17		
<hr/>			
II. KAPITEL		VI. KAPITEL	
<i>Der Mensch und die Fünf Elemente</i>	19	<i>Die Diagnose</i>	49
Der Mensch als Mikrokosmos	20	Die Untersuchung des Radialispulses	49
Die Sinne	20	Zungendiagnose	55
<hr/>			
III. KAPITEL		VII. KAPITEL	
<i>Die Konstitution des Menschen</i>	23	<i>Therapie</i>	63
Zum Verständnis der Tridoshas	25	Das Loslassen von Gefühlen	63
Die Bestimmung der individuellen Konstitution	27	Pancha Karma	64
Die Vata-Konstitution	28	Die Therapie mittels Erbrechen (Vaman)	64
Die Pitta-Konstitution	28	Abführmittel (Virechan)	64
Die Kapha-Konstitution	30	Einlauf (Basti)	65
Geistige Konstitutionen	31	Die Einführung von Arzneien in die Nase (Nasya)	65
<hr/>			
IV. KAPITEL		VIII. KAPITEL	
<i>Krankheitsprozesse</i>	33	<i>Die Ernährung</i>	75
Einteilung der Krankheiten	33	Fasten	80
Krankheitsanfälligkeit	34	Vitamine	81
Agni – Der Schlüssel zu Krankheit oder Gesundheit	35		
Unterdrückte Gefühle	36		

X. KAPITEL

<i>Die Geschmacksempfindung</i>	83
Rasa, Virya und Vipaka	83

XI. KAPITEL

<i>Die Zeit</i>	103
Sonne und Mond	104
Astrologie.....	104
Die verschiedenen Lebensalter	106

XII. KAPITEL

<i>Langlebigkeit</i>	107
Yoga	110
Atmung und Meditation (Pranayama)	111
Mantra	112
Meditation	112
Massage	120

XIII. KAPITEL

<i>Arzneistoffe</i>	123
Die Küchenapotheke	123
Metalle	133
Die Therapie mit Steinen, Edelsteinen und Farben	136
Farbe	139

Schlussbetrachtung

141

ANHANG A

<i>Nahrungsmittel – Antidote</i>	144
--	-----

ANHANG B

<i>Einfache therapeutische Maßnahmen</i>	147
--	-----

ANHANG C

<i>Rezepte</i>	151
<i>Glossar</i>	153
<i>Adressen und Bezugsquellen</i>	156