

6	VORWORT
	EINE BEGEGNUNG, DIE MEIN LEBEN VERÄNDERTE
8	GELEITWORT VON HANS H. RHYNER
	VOM ESSER UND ESSEN
13	DIE GRUNDLAGEN DER AYURVEDISCHEN
	GESUNDHEITSLEHRE
14	Ayurveda – das Wissen vom Leben
23	AYURVEDA – ESSEN ALS MEDIZIN
24	Heilen mit Ayurveda
26	Die Ernährung
34	Die fünf Elemente <i>mahabhutas</i>
37	Die drei Bioenergien <i>doshas</i>
57	Die sechs Geschmacksrichtungen <i>rasas</i>

77 **UNSERE VERDAUUNG**

78 Das Verdauungsfeuer *agni*

83 Die Verdauungsprozesse

86 Das Unverdaute *aam*

90 Ungünstige Kombinationen von Lebensmitteln

94 Die sieben Gewebe und Nebengewebe *dhatu*, *upadhatu*

96 Der Einfluss der Zeiten auf unsere Verdauung

107 **DIE ALLGEMEINEN ERNÄHRUNGSREGELN**

108 Allgemeine Regeln

111 Die Morgenroutine *dinacarya*

112 Die Gewürze

117 Die besondere Rolle bestimmter Nahrungsmittel

121 AYURVEDISCHE REZEPTE

- 122 Hinweise zu den Rezepten
- 124 Grundrezepte
- 126 Pestos
- 127 Salate
- 129 Suppen
- 135 Getreidegerichte
- 145 Dal
- 152 Gemüsegerichte
- 166 Chutneys
- 171 Raita
- 174 Desserts
- 182 Gewürzmischungen und Currys
- 184 Getränke

188 ANHANG

- 188 Weiterführende Adressen
- 189 Lesetipps und Quellen
- 190 Rezeptregister