

- 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 *mahabhutas*
- 37 Die drei Bioenergien *doshas*
- 57 Die sechs Geschmacksrichtungen *rasas*

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 *dhatus, upadhatus*
- 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