

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Christian Heimüller	11
Geleitwort von Peter Hochmeier	12
Einleitung	13
Die Zusammensetzung des Universums	
1. Die drei Quelltexte des Ayurveda – Brihatrayi	18
2. Samkhya – System als Basis des Ayurveda	22
▶ Prakruti & Purusha – „Urmaterie & Geist“	22
▶ Mahat – kosmischer Geist	22
▶ Ahamkara – so etwas wie „Ego“	22
▶ Buddhi (Intellekt) & Manas (individueller Geist)	23
▶ Tanmatras – 5 subtile Elemente	24
▶ Maya – Alles nur Illusion?	24
▶ Gedanken zum Sterben	25
▶ Karma – Begriffsklärung	26
3. Die drei Gunas – universelle Grundprinzipien	27
▶ Sattva – Essenz	27
▶ Rajas – Aktivität	27
▶ Tamas – Dunkelheit	28
4. Die Panchamahabhutas – 5 Urelemente	29
▶ Äther – Akasha	29
▶ Luft – Vayu (starker Bezug zu Rajas)	30
▶ Feuer – Agni	30
▶ Wasser – Jala / Apas / Soma	31
▶ Erde – Prthvi	31
5. Tridosha – Vata, Pitta & Kapha	33
▶ Vata oder Vayu – Prinzip der Bewegung	35
▶ Pitta – Prinzip der Transformation	37
▶ Kapha – Das strukturierende Prinzip (ältere Bezeichnung ist Sleshma)	38
▶ Dosha-Zyklen	39
Wie entsteht Krankheit?	
1. Definition von Gesundheit	42
▶ Drei Phasen des Lebens	43
▶ Lebendige Lebensmittel	44
▶ Shamana – Dosha-Besänftigung	44

▶ Shodana – Dosha–Reinigung	45
▶ Nicht – Unterdrückung der natürlichen Dränge	45
2. Definition von Krankheit	46
▶ Die 6 Phasen der Manifestation von Krankheiten (Kryakala)	46
3. Sanchaya (Ansammlung), Prakopa (Störung) und Prashama (Linderung)	48

Ein Leben voller Routine

1. Dinacharya (Dina = Tag, Acharya = Meister)	52
2. Ratricharya – nächtliche Routine (Ratri = Nacht)	54

Wie Dravyas (Substanzen) auf den Körper wirken

1. Die 6 Rasas – Die sechs Geschmacksrichtungen	57
▶ Süß – madhura (Erde / Wasser)	58
▶ Sauer – Amla (Feuer / Erde)	60
▶ Salzig – Lavana (Wasser / Feuer)	61
▶ Scharf – Katu (Luft & Feuer)	62
▶ Bitter – Tikta (Äther & Luft)	62
▶ Zusammenziehend / Adstringierend – Kashaya (Luft & Erde)	63
2. Virya – Die Kraft der Substanz	63
3. Vipaka – Nachverdauungsgeschmack (Langzeitwirkung)	63
4. Prabhava – spezifische Wirkung	64

Stoffwechsel aus ayurvedischer Sicht

1. Agni – Das Prinzip der Verdauung und des Stoffwechsels	66
2. Ama – „Stoffwechselschlacken“	67
3. Die 3 Malas – Ausscheidungsprodukte	68
▶ Schweiß (Sveda)	68
▶ Stuhl (Purisa)	68
▶ Urin (Mutra)	69
4. Die sieben Dhatus – Gewebeseben	69
▶ Rasa – Plasma	72
▶ Rakta – Blut (feste Bestandteile)	73
▶ Mamsa – Muskelgewebe	74
▶ Meda – Fettgewebe	74
▶ Asthi – Knochengewebe	75
▶ Majja – Knochenmark und Nervengewebe	75
▶ Shukra – Fortpflanzungsgewebe	76
5. Ojas – Ausstrahlung	76
6. Die Kanäle – Srotas	77

▶ Die 7 Dhatu-Srotas	78
▶ Die 3 Hauptkanäle für die Aufnahme	78
▶ Die 3 Ausscheidungskanäle	79
▶ Der „psychisch-emotionale“ Kanal	79
▶ Die 2 speziellen Kanäle bei Frauen	80
7. Doshas in Dhatu	80

Ayurvedische Befundung

1. Anamnese	82
2. Befragung – Prakruti / Vikruti Pariksha	83
3. Pulsdiagnose – Nadi Vijnana	83
4. Zungendiagnose	84
5. Antlitzdiagnose	84
6. Beschreibung der Grund-Konstitutionen	84
▶ Vata-Typ	84
▶ Pitta-Typ	85
▶ Kapha-Typ	85

Wichtige therapeutische Maßnahmen	87
--	-----------

Die 20 Gurvedi Gunas – 10 Gegensatzpaare

1. Dravyaguna – „Eigenschaften der natürlichen Dinge“	95
▶ Regional und Saisonal	95
▶ Appetit und Hunger	96
▶ Die passenden Lebensmittel	97
▶ Babynahrung	97
▶ Frühstück	99
▶ Mittagessen	100
▶ Kaffee-Zeit	100
▶ Abendessen	100
▶ Nahrungsergänzungsmittel	101
▶ Diäten	101
2. Amapachana – Ama ausleiten	102
▶ Sanfte Basic – Entgiftung	103
▶ Langer Pfeffer mit Honig und Ghee	104
▶ Weizengras-Saft	104
3. Die sechs Handlungen – Sadupakarma	104
4. Panchakarma	105
5. Rasayana – Mittel für die Langlebigkeit	106

Das Kochen

1. Solar – Kocher & Kochkisten	108
2. Holz	108
3. Kuhfladen	108
4. Kohle und Gas	110
5. Elektro alt, Ceran, Induktion	110
6. Mikrowellenherd	110

Wie wir essen sollten

1. Die Reihenfolge des Essens	114
2. Trinken während des Essens	116
3. Die Menge des Essens	116
4. Esseriszeiten, typenbezogen	117
5. Yoga Asanas	118

Ayurveda kennt 12 Gruppen von Nahrungsmitteln

1. Getreide	120
2. Gemüse	121
3. Obst	122
4. Hülsenfrüchte – Erbsen, Bohnen, Linsen	122
5. Fleisch (Fisch, Ei)	123
6. Öle	124
7. Milch	125
▶ Nicht jede Kuh ist heilig (was selbst viele Inder nicht wissen)	127
▶ Ghee – Das flüssige Gold im Ayurveda	128
▶ Käse – Panir	132
8. Zucker (K+)	133
▶ Honig (K-)	134
▶ Jaggery (Sharkara)	136
9. Weine	138
10. Nüsse	139
11. Wasser und andere Getränke	139
12. Gewürze – Masalas	143
▶ Garam Masala	144
▶ Sambar Masala	145
▶ Hingvastaka Churnam	145
▶ Kandierte Gewürze	145
▶ Trikatu – dreifachschärfe – besonders bei übermäßigem Kapha	146

Kochen – Basisrezepte

1. Vollkorngetreide	148
2. Frühstücksbrei	149
3. Fladenbrot (Chapati)	149
4. Gemüsecurry	149
5. Hülsenfrüchte (Dal / Channa)	150
6. Leyhams – Lattwergen (medizinische Kräutermarmelade)	150
7. Gewürzte Getränke	154
▶ Ayurvedischer Chai	154
▶ Takra – Lassi auf Ayurvedisch	155
8. Diverse Rezepte	156
9. Heimische Gerichte unter ayurvedischen Gesichtspunkten	157

Ayurvedische Kräuterrezepte

▶ Empfehlung für die Einnahme von ayurvedischer Kräutermethodik	162
▶ Der weibliche Zyklus	163
1. Medizinische Pulver – Churna	164
2. Tees und Pflanzensäfte	164
▶ Swarasa (saft) – guru	164
▶ Kalka (Paste)	165
▶ Kwatha (Dekokt)	165
▶ Hima (Kaltauszug)	165
▶ Phanta (Infus, Abkochung)	166
3. Medizinischer Ghee (Grtam) und therapeutische Öle	166
▶ Tailam – „gereiftes“ Sesamöl	166
▶ Massage Öle – selbst gekocht	167
▶ Dadimadya Grtam (Granatapfel-Ghee)	167
▶ Wund – Ghee	169
▶ Brahmi Grtam	169
▶ Entschleimender „Schnupftabak“	169
▶ Kumkuma Nasya (Safran-Nasenöl)	169
▶ Netra Tarpana Grtam – augenstärkender Ghee	170
▶ Pancha Tikta Grtam – fünffach bitterer Ghee	171
▶ Pancha Gavya Grtam – fünf Kuh-Substanzen-Ghee	172
▶ Dhania Grtam – kühlender Koriander-Ghee	172
▶ Ashwaghanda Grtam – stärkender Ghee	172
▶ Panchamrita – 5 Nektar-Mischung	173

4. Compliance und Motivation 173

- ▶ Agnihotra – eine vedische Feuerzeremonie 175
- ▶ Leibesübungen – Hatha Yoga 177

Schlusswort 178

Anhang

Literatur 180

Links 180

Kontakt 180

Bildquellenverzeichnis 181

Video zum Buch 181