

.. Inhalt ..

6 **Vorwort: Das Leben genießen mit Ayurveda**

8 **Das alte Wissen vom gesunden Leben**

- 10 Der Mensch im Kosmos
- 11 Doshas
- 15 Gunas
- 15 Agni
- 16 Ama
- 17 Dhatus
- 19 Srotas
- 20 Malas
- 21 Die Gesundheit

29 **Die Konstitutionslehre des Ayurveda**

- 30 Leben im Einklang mit der eigenen Konstitution
- 35 Die sieben klassischen Konstitutionstypen
- 40 Die mentale Konstitution
- 43 Die klassischen Diagnosetechniken
- 46 Der eigenen Konstitution auf der Spur

52 **Die ayurvedische Ernährung**

- 54 Ernährung für Körper, Geist und Seele
- 57 Konstitutionsbezogene Ernährung
- 58 Gesundheit – vom Geschmack beeinflusst
- 62 Agni – das Verdauungsfeuer
- 64 Leben und Essen im Rhythmus der Natur
- 74 Richtig essen – ein Leben lang
- 76 Allgemeine Ernährungsregeln im Ayurveda

78 **Ernährung für jeden Konstitutionstyp**

- 78 Empfehlungen zum Vata-Ausgleich
- 85 Empfehlungen zum Pitta-Ausgleich
- 91 Empfehlungen zum Kapha-Ausgleich
- 96 Sattvische Ernährung – Nahrung für den Geist
- 100 Rasayana – stärkende Aufbaukost

105 **Ernährung als Therapie**

- 106 Die Ernährung richtig umstellen
- 107 Ernährung als Medizin

- 110 Die psychologische Begleitung
- 110 Fasten mit Ayurveda
- 118 Ausleiten mit Panchakarma
- 120 Unsere Nahrung als Heilmittel
- 123 Ernährungstipps bei Verdauungs-
beschwerden

126 Essen im Einklang mit der Natur

- 127 Ayurvedische Betrachtung
der Nahrungsmittel

138 Die Ayurveda-Küche

- 139 Ayurvedisch kochen
- 140 Die Kunst des Kochens
- 145 Ayurveda-Ernährung für Berufstätige
- 146 Die Praxis in der Küche

151 Ayurveda-Rezepte

- 252 **Register**
- 256 **Impressum / Über dieses Buch**