

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort .....</b>	<b>4</b>
<b>Kapitel 1: Vom Anfang bis heute .....</b>	<b>10</b>
1. <b>Zur Einführung - Eine kurze Geschichte des Ayurveda .....</b>	<b>12</b>
2. <b>Ayurveda - Grundlagen einer Lebensphilosophie .....</b>	<b>16</b>
2.1 Von den drei Grundeigenschaften zu den fünf Elementen .....	19
2.2 Die Konstitutionslehre: Welcher Typ bin ich? .....	23
3. <b>Erste Hilfe - Erkenne Deine Anlagen: Die Dosha-Konstitutionstypen..</b>	<b>25</b>
3.1 Der <i>Vata</i> -Typ .....	27
3.2 Der <i>Pitta</i> -Typ .....	29
3.3 Der <i>Kapha</i> -Typ.....	31
3.4 Persönliche Konstitution und persönliche Anlagen erkennen: Die Bestimmung des eigenen <i>Doshas</i> .....	32
3.5 Beispiele für die praktische Lösung von Störungen der einzelnen <i>Dosha</i> -Konstitutionen .....	34
<i>Vata</i> -Störung – Panikattacke im Alltag.....	37
<i>Pitta</i> -Störung – Zeitnot und Wutattacke .....	39
<i>Kapha</i> -Störung – Hilfe, ich passe nicht ins Hochzeitskleid! .....	41
<i>Vata-Pitta</i> -Störung – plötzliche nächtliche Energieschübe und die Last des hormonellen Wechsels.....	43
<i>Pitta-Kapha</i> -Störung – Depression und unterdrückte Wut.....	45
4. <b>Der Lebensrhythmus der einzelnen Dosha-Konstitutionstypen         Mit New Age Ayurveda ausgeglichen durch den Tag.....</b>	<b>47</b>
4.1 Der Lebensrhythmus des <i>Vata</i> -Typs.....	48
4.2 Der Lebensrhythmus des <i>Pitta</i> -Typs.....	50
4.3 Der Lebensrhythmus des <i>Kapha</i> -Typs .....	53

**Kapitel 2: Was können wir tun?**

<b>Empfehlungen aus dem New Age Ayurveda . . . . .</b>	<b>58</b>
<b>1. Zu mehr Lebensfreude im Alltag - Über die Bedeutung von Kleinigkeiten . . . . .</b>	<b>60</b>
<b>2. Die Wirkung der Farben auf unser Wohlbefinden - Ein kleiner Ausflug in die Welt der Chakren. . . . .</b>	<b>66</b>
2.1 Erstes Chakra: Das Wurzelzentrum . . . . .	68
2.2 Zweites Chakra: Das Sakralzentrum . . . . .	68
2.3 Drittes Chakra: Der Solarplexus . . . . .	69
2.4 Viertes Chakra: Das Herzzentrum . . . . .	70
2.5 Fünftes Chakra: Der Kehlkopfbereich . . . . .	71
2.6 Sechstes Chakra: Das Stirnzentrum . . . . .	71
2.7 Siebtes Chakra: Das Scheitelzentrum . . . . .	72
<b>3. Ayurvedische Behandlung in verschiedenen Lebensphasen</b>	
<b>Fallbeispiele . . . . .</b>	<b>74</b>
3.1 Beispiel 1: Hohe Infektanfälligkeit (Anna, 3 ½ Jahre) . . . . .	75
3.2 Beispiel 2: Akne (Harry, 16 Jahre) . . . . .	77
3.3 Beispiel 3: Unerfüllter Kinderwunsch (Jennifer, 32 Jahre) . . . . .	80
3.4 Beispiel 4: Depression (Horst, 44 Jahre) . . . . .	84
3.5 Beispiel 5: Hitzewallungen und Sinnkrise (Anna, 52 Jahre) . . . . .	89
3.6 Beispiel 6: Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhte Blutfette und Altersdiabetes (Paul, 62 Jahre) . . . . .	93

**Kapitel 3: Empfehlungen und Hinweise zum Schluss**

<b>Ausblick ins New Age Ayurveda . . . . .</b>	<b>100</b>
<b>Band 2: New Age Ayurveda – Mein Handbuch . . . . .</b>	<b>105</b>
<b>Band 3: New Age Ayurveda – Mein Kochbuch . . . . .</b>	<b>107</b>
<b>Anhang 1: Ernährungstabelle für Vata-, Pitta- und Kapha-Konstitution . . . . .</b>	<b>108</b>
<b>Anhang 2: Der Sonnengruß . . . . .</b>	<b>110</b>
<b>Anhang 3: Rezept „Tridoshic Kitchari mit Gemüse“ . . . . .</b>	<b>114</b>
<b>Anhang 4: Rezepturen . . . . .</b>	<b>116</b>
<b>Bezugsquellen . . . . .</b>	<b>118</b>
<b>Über die Autorin . . . . .</b>	<b>119</b>
<b>Stichwortindex . . . . .</b>	<b>120</b>
<b>Abbildungsverzeichnis . . . . .</b>	<b>121</b>