

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort .....</b>	<b>4</b>
<b>Kapitel 1: Vom Anfang bis heute .....</b>	<b>10</b>
<b>1. Zur Einführung - Eine kurze Geschichte des Ayurveda .....</b>	<b>12</b>
<b>2. 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
<b>3. 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
<b>4. 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 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>