

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Grundlagen des Maharishi Ayur-Veda .....</b>	<b>19</b>
1.1	Der Ayurveda – die Wissenschaft vom Leben .....	19
	<i>Die alten Überlieferungen und Texte des Ayurveda ·</i>	
	<i>Sanskrit – die Sprache der Veden und des Bewusstseins ·</i>	
	<i>Der Ayurveda in der menschlichen Geschichte · Der</i>	
	<i>Maharishi Ayur-Veda heute · Die Ansätze des Maharishi</i>	
	<i>Ayur-Veda · Der Ursprung des Maharishi Ayur-Veda ·</i>	
	<i>Bewusstsein und Wissenschaft · Bewusstsein und</i>	
	<i>Maharishi Ayur-Veda</i>	
1.2	Der Bauplan des menschlichen Körpers und Geistes .....	35
1.3	Die drei Doshas – Welcher Typ bin ich? .....	38
1.4	Gestörte Doshas ausgleichen .....	45
1.5	Subdoshas, Dhatus und die Pulsdiagnose .....	47
1.6	Geist und Körper sind eins .....	51
<b>2</b>	<b>Schwanger werden .....</b>	<b>55</b>
2.1	Der erste Wunsch nach einem Kind .....	55
2.2	Ama und Srotas .....	55
2.3	Zehn-Tage-Kur: Reduktion von Ama .....	57
	<i>Reduzierte Ernährung · Heißes Wasser</i>	
2.4	Agni und Ojas .....	60
2.5	Der Flüssigkeitstag verbessert die Fruchtbarkeit .....	63
2.6	Panchakarma für die zukünftigen Eltern .....	65
2.7	Das tägliche Abhyanga .....	68
	<i>Das ideale Öl · Durchführung des Abhyanga</i>	
2.8	Körperliche Fitness .....	74
2.9	Transzendente Meditation .....	76
2.10	Ernährung für werdende Mütter und Väter .....	81
	<i>Zehn goldene Essensregeln · Der Geschmack</i>	
	<i>beeinflusst die Wirkung des Essens · Einige Faustregeln</i>	
	<i>ayurvedischer Nahrungsauswahl · Essen im Einklang</i>	

	<i>mit der Jahreszeit · Empfehlungen für Frühstück, Mittag- und Abendessen</i>	
2.11	Alkohol, Nikotin und andere schädliche Gewohnheiten .....	96
2.12	Nahrungsergänzungen zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten .....	99
2.13	Der weibliche Zyklus .....	102
2.14	Verhaltensempfehlungen für »die Tage« .....	103
2.15	Hilfe bei Beschwerden .....	106
	<i>Prämenstruelles Syndrom (PMS) · Schmerzhaftes Menstruation mit Krämpfen und Rückenschmerzen · Zu starke Regelblutung · Ausfluss · Unregelmäßige Menstruation · Endometriose · Migräne</i>	
2.16	Rasayanas zur Erhöhung der Fruchtbarkeit .....	111
	<i>Rasayanas zum Einnehmen · Geistige Rasayanas</i>	
2.17	Sterilitätsbehandlung des Maharishi Ayur-Veda .....	117
2.18	Maharishi Jyotish – Familienplanung und der Einfluss der Gestirne .....	120
3	<b>Die Schwangerschaft</b> .....	123
3.1	Schwanger! .....	123
3.2	Ernährung für werdende Mütter .....	123
3.3	Gelüste und natürliche Bedürfnisse .....	127
3.4	Gewicht und Leibesumfang .....	130
3.5	Körper- und Schönheitspflege .....	132
3.6	Yoga-Haltungen für Körper und Geist .....	137
3.7	Leben im Einklang mit biologischen Rhythmen .....	141
3.8	Aromatherapie .....	150
3.9	Gandharva-Veda: Die Heilkraft der Klänge .....	151
3.10	Rasayanas für die Mutter und das Ungeborene .....	154
3.11	Schwangerschaftsbeschwerden – Vorbeugung und Heilung .....	155
	<i>Schwangerschaftsübelkeit und -erbrechen · Schwäche · Schlafstörungen · Verstopfung · Eisenmangel · Mineral- mangel und Krämpfe · Wasseransammlungen · Schwan- gerschafts-Toxikose · Sodbrennen · Juckreiz ·</i>	

	<i>Schwangerschaftsstreifen · Rückenschmerzen · Frühzeitige Wehen</i>	
3.12	Vorbeugung von Erbkrankheiten beim Ungeborenen ....	164
3.13	Müssen Stimmungsschwankungen sein? .....	165
3.14	Kommunikation mit dem Ungeborenen .....	167
3.15	Die Rolle des Vaters .....	169
3.16	Sexualität in der Schwangerschaft .....	171
3.17	Geburtsvorbereitung .....	173
3.18	Namenwahl .....	175
3.19	Die letzten Wochen vor der Geburt .....	177
3.20	Einrichten des Babyzimmers, letzte Vorbereitungen .....	181
3.21	Wohin zur Entbindung? .....	184
<b>4</b>	<b>Die Geburt .....</b>	<b>188</b>
4.1	Die Geburt hat begonnen .....	188
4.2	Das Geburtszimmer .....	188
4.3	Die Geburt .....	189
	<i>Eröffnungsphase · Übergangsphase · Pressphase</i>	
4.4	Das Baby ist da! .....	194
<b>5</b>	<b>Stillen .....</b>	<b>196</b>
5.1	Die ersten Tage des Stillens .....	196
	<i>Das Kindspech wird ausgeschieden · Die Vormilch für das Neugeborene · Stillen fördert die Rückbildung · Stillen verbindet · Das erste Anlegen · Nachwehen ... was nun? · Neugeborenen-Gelbsucht · Das Einschießen der Milch</i>	
5.2	Muttermilch ist unübertroffen .....	210
	<i>Muttermilch beruhigt Vata und nährt die Dhatus · Muttermilch – ein wirkungsvoller Allergieschutz · Muttermilch und Ama · Stillen vermehrt Ojas · Ojas und Ama</i>	
5.3	Erste Hilfe bei Stillproblemen .....	217
	<i>Genug Milch für mein Baby? · Hilfe – ich habe zu viel Milch! · Wunde Brustwarzen · Milchstau ist vermeidbar · Erste Hilfe bei Brustentzündung</i>	

5.4	Stillen nach Bedarf und Rhythmus .....	237
	<i>Stillempfehlungen für Mutter und Baby · Die Verdauungskraft des Neugeborenen stärken · Sicherheit und Geborgenheit für den kleinen Erdenbürger · Regelmäßige Stillabstände fördern längere Schlafperioden · Der Milchfluss der Mutter ist regelmäßiger · Luft im Bauch</i>	
6	Das Leben mit dem Neugeborenen .....	247
6.1	Die große Umstellung .....	247
	<i>Grelles Licht ist ein Stress · Jedes Baby hat ein Recht auf Stille · Das erste Bettchen · Sanfte Wärme für das Neugeborene · Babykleidung · Gleichmäßige Wärme im Bett · Kein Sonnentag ohne Sonnenschutz · Welche Windel für den Säugling? · Gandharva-Veda für die Kleinsten · Nachts ist Nacht · Die Schlafpositionen des Babys · Schnuller ja oder nein?</i>	
6.2	Die Doshas der Neugeborenen .....	275
6.3	Liebevolle Berührung: Abhyanga für das Baby .....	276
	<i>Positive Wirkungen des Baby-Abhyanga · Abhyanga morgens und abends · Das warme Wannenbad · Leichte Körperübungen für das Baby · Abhyanga für das Neugeborene · Abhyanga für größere Babys · Windel- und Körperpflege für das Baby · Hilfen bei wundem Po</i>	
6.4	Tagesablauf für die Allerkleinsten .....	292
	<i>Die ersten Lebenswochen · Spielen mit dem Neugeborenen · Vorschläge zur Gestaltung des Tagesablaufs · Mein Baby schreit und schreit ... · Durchschlafen lernen</i>	
6.5	Hilfe bei Blähungen .....	301
7	Das Wochenbett .....	304
7.1	Die ersten Tage im Leben der jungen Mutter .....	305
7.2	Die ersten Stunden nach der Geburt .....	306
7.3	Die ersten zehn Tage .....	308

	<i>Warme Suppe balanciert · Stärkende Getränke · Ghee im Wochenbett · Mutter-Baby-Präparate · Abhyanga nach der Geburt · Rückbildung und Asanas</i>	
7.4	Die ersten sechs Wochen .....	318
7.5	Der Vater nach der Geburt .....	321
7.6	Störungen im Wochenbett .....	323
	<i>Depressionen · Ama nach Tagesschlaf · Haarausfall</i>	
7.7	Schnellregeneration für junge Mütter .....	329
7.8	Erste Sexualität nach der Entbindung .....	331
7.9	Hausfrau und Mutter? .....	332
7.10	Leben mit dem Kompromiss .....	336
7.11	Das Baby ist ein Rasayana .....	339
<b>8</b>	<b>Abstillen</b> .....	<b>342</b>
8.1	Der richtige Zeitpunkt zum Abstillen .....	342
8.2	Die erste Mahlzeit .....	343
8.3	Leicht Verdauliches für den Übergang .....	344
8.4	Auftreten von Komplikationen .....	347
8.5	Die ersten Zähnen .....	348
<b>9</b>	<b>Ernährung für Kinder</b> .....	<b>349</b>
9.1	Ernährung für Kleinkinder .....	349
9.2	Spezielle Nahrungsempfehlungen – nicht nur für Kinder .....	351
	<i>Das ayurvedische Frühstück · Das Mittagessen · Das Abendessen · Schlaftrunk für Kinder · Zwischenmahlzeiten für Kinder – Schokolade &amp; Co. · Langsam, aber sicher – Umstellung auf Gesundes · Brauchen Kinder Fleisch?</i>	
9.3	Die wichtigsten Ayurveda-Konzepte für Kinder: Einfach erklärt .....	362
<b>10</b>	<b>Kleinkinder</b> .....	<b>364</b>
10.1	Welchen Konstitutionstyp hat mein Kind? – Vorbeugung von Störungen .....	364
10.2	Sind Jungen und Mädchen gleich? .....	368

10.3	Meditation für Kindergarten- und junge Schulkinder ....	370
10.4	Das Einschlafritual .....	373
10.5	Wie tröste ich mein Kind? .....	376
10.6	Häufige Störungen im Kindesalter und ihre Behandlung .....	377
	<i>Wie entstehen Krankheiten? · Nahrungsergänzungen für Kinder · Kleine Wunden · Verdorbener Magen, was nun? · Erbrechen · Reisekrankheit · Durchfall · Verstopfung · Schmerzhaft oder übelriechende Blähungen · Erkältungen · Polypen · Mandelentzündung · Fieber · Ohrenschmerzen · Bronchitis · Asthma · Pseudokrupp · Allergien · Heuschnupfen · Milchschorf und Neurodermitis · Ängste · Aggressionen · Hypermotorische Kinder · Kinderkrankheiten · Mein Kind ist ständig krank!</i>	
10.7	Rasayanas für Kinder .....	397
10.8	Die ayurvedische Hausapotheke .....	398
11	Ayurvedische Erziehung .....	399
11.1	Geistige Rasayanas für die junge Generation .....	399
	<i>Positive Wahrnehmung stärken · Vom Umgang mit negativen Emotionen · Lügen haben kurze Beine</i>	
11.2	Lebensförderndes Verhalten .....	404
	<i>Freundliche Sprache · Höflichkeit und Hilfsbereitschaft</i>	
11.3	Geistige Ausdauer und Selbstkontrolle .....	406
	<i>Positives Verhalten stärken · Das Prinzip Hoffnung · Das Prinzip des Gebens · Das leidige Thema Aufräumen</i>	
11.4	Körper und Geist kultivieren .....	413
	<i>Richtiger Gebrauch der Sinne · Meditation und Frömmigkeit · Liebe und Mitgefühl · Körperliche Rasayanas</i>	
11.5	Disziplin und Freiheit in der Erziehung .....	417
11.6	Ärger mit dem Kind .....	420
11.7	Trotzphase .....	424
11.8	Kindergartenkinder .....	424

<b>12 Schulkinder .....</b>	<b>427</b>
12.1 Schulkinder .....	427
12.2 Fernsehen und Computerspiele .....	428
12.3 Literatur für Kinder .....	432
12.4 Rasayanas für größere Schulkinder und Studenten .....	433
12.5 Meditation für große Kinder .....	434
12.6 Schulprobleme .....	436
<i>Legasthenie · Spannungskopfschmerzen</i>	
12.7 Pulsdiagnose für Pfiffige .....	438
12.8 Jyotish für Kinder .....	439
12.9 Pubertät .....	442
12.10 Probleme des Jugendalters .....	445
<i>Jugendlichen-Akne · Niedriger Blutdruck · Wachstums-</i> <i>schmerzen · Magersucht (Anorexia nervosa) · Bulimie</i> <i>(krankhafte Ess-Brech-Sucht) · Übergewicht · Nasen-</i> <i>nebenhöhlen-Entzündung · Blasenentzündung junger</i> <i>Mädchen</i>	
12.11 Drogen und Gewalt .....	450
12.12 Ein Modell – Maharishi Ayur-Veda und Schule .....	452
 <b>13 Kollektive Gesundheit –</b>	
<b>Wege in eine bessere Zukunft .....</b>	<b>460</b>
 <b>Anhang</b>	
Das Sesamöl für die ayurvedische Ölmassage (Abhyanga) .....	466
Rezepte .....	469
Adressen und Bezugsquellen .....	474
Wörterverzeichnis .....	477
Literaturhinweise .....	481
Register .....	485