
Inhalt

Frauen und Ayurveda	6
Grundlagen des Lebens	7
Welcher Typ bin ich?	14
Test: Welcher Typ bin ich?	23
Meine Ernährung	32
Welcher Typ isst wie?	43
Mein Tageszyklus	46
Mein Monatszyklus	48
Mein Jahreszeitenzyklus	55
Mein Lebenszyklus	60
Partnerschaft	63
Sexualität – die Perle der Lust entdecken	67
Wir wollen ein Kind	70
Schwangerschaft – die Zeit der zwei Herzen	72
Die Geburt unseres Kindes	82
Sport und Freizeit	88
Im Beruf und zu Hause	92
Freizeit, Ferien, Ausspannen	94
Menopause – die Wechseljahre	97
Leben in den Tag bringen	104
Natürlich schön – die Ayurveda-Kosmetik	111
Genießen will gelernt sein	120
Meditation des Kochens	123
Das sollten Sie noch wissen	125

Rezepte	
Frühstück	127
Salate	139
Suppen und Eintöpfe	151
Gemüsegerichte	171
Beilagen und Snacks	190
Pikantes aus dem Backofen	211
Brote, Frikadellen und Aufstriche	222
Saucen, Chutneys und Dips	234
Kuchen, Muffins und Pies	247
Desserts	260
Getränke	279
Grundrezepte	290

Anhang

Welches Nahrungsmittel für welchen Dosha-Typ?	297
Die Autoren	305
Erklärung der benutzten Sanskrit-Begriffe	306
Literatur	308
Bezugsquellen	309
Rezeptindex	311