

Was ist Ayurveda?	6	Wie Pflanzen wirken	22
Die Ayurveda-Philosophie	8	Die ayurvedische Pflanzenheilkunde	24
Die acht Fächer der Ayurveda-Medizin	9	Ganzheitliche Heilpflanzentherapie	25
Die Pflanzenheilkunde	10	Die <i>Doshas</i> der Pflanzen	25
Leben im Einklang mit der Natur	11	<i>Rasa</i> – der Geschmack	26
<i>Mahabhutas</i> – die fünf Elemente	12	Die <i>Rasas</i> und ihre Wirkung	27
<i>Gunas</i> – 20 Eigenschaften	14	<i>Gunas</i> – die Pflanzeigenschaften	29
prägen Menschen und Pflanzen	14	und ihre Heilwirkungen	29
<i>Doshas</i> – drei Kräfte bilden	14	<i>Vipaka</i> – der Effekt nach der Verdauung	30
die Konstitution des Menschen	14	<i>Virya</i> – die thermische Potenz	30
Die Wirkung der <i>Doshas</i> im Körper	15	<i>Prabhava</i> – die spezifische Wirkung	31
<i>Doshas</i> mit Gewürzen und	15	<i>Karma</i> – die pharmakologische Wirkung	31
Heilpflanzen ausgleichen	16	Die westliche Pflanzenheilkunde	33
Die eigene Konstitution erkennen	17	Die wichtigsten Wirkstoffgruppen	34
Die Konstitutionstypen	17		
<i>Dasha</i> -Störungen erkennen	18	Pflanzenporträts	38
<i>Dasha</i> -Test	20		
		Ackerschachtelhalm 40 Echter Baldrian 41	
		Breitkrautiges Basilikum 42 Beinwell 43	
		Brennnessel 44 Frauenmantel 45	
		Johanniskraut 46 Kalmus 47 Kamille 48	

Lavendel 49	Löwenzahn 50	Minze 51
Ringelblume 52	Rose 53	Salbei 54
Schafgarbe 55	Spitzwegerich 56	
Thymian 57	Veilchen 58	Weißdorn 59

Praxis der Pflanzenheilkunde 60

Die Anwendung heilender Pflanzen	62
Der Ort, an dem Heilpflanzen wachsen	63
Die Dosierung der Heilpflanzen	63
Die Zeit der Einnahme	63
Die Trägersubstanz	64
Die Aufnahme von heilenden Substanzen	66
Die Zubereitung von Heilpflanzen	67
Ähnliche Zubereitungen	68
Spezialitäten der europäischen Pflanzenheilkunde	72
Spezialitäten der ayurvedischen Pflanzenheilkunde	73

Ayurvedische Rezepte 74

Alles Gute für den Bauch	76
Schmerzfrei bewegen	82
Ayurveda-Massage	89
Praxisanleitung der ayurvedischen Selbstmassage	89
Strahlende und gesunde Haut	92
Gesund bei Wind und Wetter	100
Alles gegen Stress	110
Balance fürs weibliche Wohlbefinden	118
Sanfte Hilfe für die Kleinen	128

Überblick 136

Heimische Heilpflanzen für die Ayurveda- Hausapotheke	138
Stichwortverzeichnis	142
Über die Autorinnen	143