

<b>Was ist Ayurveda?</b>	<b>6</b>	<b>Wie Pflanzen wirken</b>	<b>22</b>
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>Mahabutas</i> – die fünf Elemente	12	Die <i>Rasas</i> und ihre Wirkung	27
<i>Gunas</i> – 20 Eigenschaften	12	<i>Gunas</i> – die Pflanzeneigenschaften und ihre Heilwirkungen	29
prägen Menschen und Pflanzen	14	<i>Vipaka</i> – der Effekt nach der Verdauung	30
<i>Doshas</i> – drei Kräfte bilden	14	<i>Virya</i> – die thermische Potenz	30
die Konstitution des Menschen	14	<i>Prabhava</i> – die spezifische Wirkung	31
Die Wirkung der <i>Doshas</i> im Körper	15	<i>Karma</i> – die pharmakologische Wirkung	31
<i>Doshas</i> mit Gewürzen und	16	Die westliche Pflanzenheilkunde	33
Heilpflanzen ausgleichen	17	Die wichtigsten Wirkstoffgruppen	34
Die eigene Konstitution erkennen	17		
Die Konstitutionstypen	17		
<i>Dosha</i> -Störungen erkennen	18		
<i>Dosha</i> -Test	20	<b>Pflanzenporträts</b>	<b>38</b>
		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