

# Inhalt

Einleitung: Wir alle bedürfen der Heilung 11

## Teil I: Die Wissenschaft vom Leben

- 1 Ayurveda: Körper, Geist und Seele 19
  - Das Universum und wie wir mit ihm verbunden sind 19
  - Die fünf Elemente: Bausteine der Natur 20
  - Die drei Doshas: Vata, Pitta und Kapha 24
  - Die zwanzig Eigenschaften – ein wichtiger Schlüssel zur Heilung 27
- 2 Entdecken Sie Ihren mentalen und physiologischen Typ 29
  - Prakriti und Vikriti 29
  - Wie Sie Ihren Konstitutionstyp bestimmen können 31
  - Charakteristika des Vata-Typs 31
  - Charakteristika des Pitta-Typs 37
  - Charakteristika des Kapha-Typs 41
  - Wie Sie dieses Wissen nutzen können 44
- 3 Warum wir krank werden 47
  - Definition der Gesundheit 47
  - Zehn Faktoren, die über Gesundheit oder Krankheit entscheiden 50
  - Wie eine Krankheit entsteht 58

## Teil II: Die Anwendung der ayurvedischen Prinzipien

- 4 Wie wir unsere Gesundheit erhalten können 67
  - Gewahrsein 67
  - Die Umstände verändern, die Störungen verursachen können 68
  - Wiederherstellen des Gleichgewichts 69
  - Reinigungstechniken 70
  - Die einfache Reinigungsmethode für den Hausgebrauch 72
  - Verjüngung und Regeneration 75
  - Selbststachtung 76
- 5 Lebensgestaltung nach ayurvedischen Prinzipien:
  - Die beste Form der Prävention 79
  - Im Einklang mit der Natur 79
  - Alltags- und Lebensgestaltung nach ayurvedischen Prinzipien 80
  - Präventivmaßnahmen im Rhythmus der Jahreszeiten 89
- 6 Atemtechniken 99
  - Das Geheimnis des Pranayama 99
  - Sechs Atemtechniken 100
- 7 Meditation und geistige Disziplin 105
  - Die Meditation der leeren Schale 107
  - So-Hum-Meditation 108
  - Doppelspitzige Aufmerksamkeit (Das Bezeugen) 109
- 8 Ayurvedische Ernährungsrichtlinien 111
  - Ernährungsempfehlungen für die verschiedenen Konstitutionstypen 111
  - Die sechs Geschmäcke 113
  - Gesunde und ungesunde Eßgewohnheiten 132
  - Unverträgliche Nahrungsmittelkombinationen 135
  - Nahrungsmittel und die drei Gunas 136

## Teil III: Geheimnisse der ayurvedischen Selbstheilung – eine Enzyklopädie der Krankheiten und Heilmittel

Zum Umgang mit dem lexikalischen Teil dieses Buches 145

Die Komponenten ayurvedischer Heilung 146

Diagnose und Behandlung 146

Warnhinweise 150

Krankheiten und Heilmittel von A bis Z 153

Zum Schluß: Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre  
Gesundheit 353

Anhang 1: Wie man die Heilkräfte von Metallen, Edelsteinen,  
Farben und Aromen nutzen kann 357

Anhang 2: Die Zubereitung von Kräutern, Ghees und Ölen 369

Anhang 3: Spezielle ayurvedische Heilmethoden 375

Anhang 4: Yoga-Asanas 379

Bezugsquellen 389

Glossar 391

Register 397