

# Inhalt

## Meine Ernährungsrevolution: Agni vitalis – das Feuer des Lebens .....5

<b>Wie entstehen Krankheiten überhaupt? .....</b>	<b>9</b>
Wieso Revolution? .....	12
<b>Feuer – der zentrale Aspekt im Ayurveda .....</b>	<b>14</b>
<b>Die Revolution hat einen Namen: Agni vitalis.....</b>	<b>20</b>
Klassische ernährungsspezifische Empfehlungen im Ayurveda.....	23
<b>Vegetarisch oder vegan essen? .....</b>	<b>31</b>
Tipps zur Ernährungsumstellung .....	34

## Es lebe die Verdauung! ..... 35

<b>Basiswissen zum Ayurveda .....</b>	<b>36</b>
<b>Verdauung und Stoffwechsel im Ayurveda .....</b>	<b>46</b>
<b>Tipps zum Ausgleichen der Doshas .....</b>	<b>51</b>
Vata .....	51
Pitta.....	57
Kapha .....	63
<b>Agni-vitalis-Regenerationskur .....</b>	<b>69</b>

## Jetzt wird's praktisch! ..... 72

<b>Fall 1 .....</b>	<b>73</b>
Atemmeditation.....	78
<b>Fall 2 .....</b>	<b>79</b>

<b>Fall 3 .....</b>	<b>85</b>
<b>Fall 4 .....</b>	<b>90</b>
<b>Zwei grundsätzliche Leitsätze</b>	
<b>zur ayurvedischen Therapie.....</b>	<b>96</b>
10 goldene Regeln für ein gut funktionierendes Agni .....	98
<b>Agni-vitalis-Wochenplan .....</b>	<b>101</b>

## Rezepte für ein ausgeglichenes Agni.....113

Kokosreis mit gerösteten Pistazien .....	115	Scharfes Mango-Zuckerschoten-Risotto .....	127
Apfel-Mandel-Porridge .....	116	Karotten-Petersilienwurzel-Puffer mit	
Upma – herzhaftes Grießfrühstück .....	117	Mango-Chutney .....	128
Couscous mit Früchtekompott.....	118	Paprika aus dem Ofen	
Süßkartoffelsuppe .....	121	auf Erbsen-Minz-Püree .....	130
Pastinaken-Äpfel-Suppe .....	122	Mango-Lassi .....	132
Süßkartoffeln mit Kräuterquark und Leinöl ....	123	Chai .....	133
Brokkoli mit Orangenfilets und Rucolasalat ....	124	Orangen-Kaffirlimettenblätter-Punsch.....	134
Karottensalat »Asia Style« mit		Blaubeer-Minz-Muffins.....	135
Walnüssen, Apfel und Feta.....	126	Dinkel-Schokokekse.....	136

<b>Schlusswort.....</b>	<b>137</b>
<b>Über den Autor .....</b>	<b>139</b>
<b>Bildnachweis.....</b>	<b>141</b>