

Inhalt

Meine Ernährungsrevolution: Agni vitalis – das Feuer des Lebens	5
 Wie entstehen Krankheiten überhaupt?	9
Wieso Revolution?	12
 Feuer – der zentrale Aspekt im Ayurveda	14
 Die Revolution hat einen Namen: Agni vitalis.....	20
Klassische ernährungsspezifische Empfehlungen im Ayurveda.....	23
 Vegetarisch oder vegan essen?	31
Tipps zur Ernährungsumstellung	34
Es lebe die Verdauung!.....	35
 Basiswissen zum Ayurveda	36
 Verdauung und Stoffwechsel im Ayurveda	46
 Tipps zum Ausgleichen der Doshas	51
Vata	51
Pitta	57
Kapha	63
 Agni-vitalis-Regenerationskur	69
Jetzt wird's praktisch!	72
 Fall 1	73
Atemmeditation.....	78
 Fall 2	79

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

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 – herhaftes Grießfrühstück	117	Mango-Chutney	128
Couscous mit Früchtekompost.....	118	Paprika aus dem Ofen	
Süßkartoffelsuppe	121	auf Erbsen-Minz-Püree	130
Pastinaken-Apfel-Suppe	122	Mango-Lassi	132
Süßkartoffeln mit Kräuterquark und Leinöl ...	123	Chai	133
Brokkoli mit Orangenfilets und Rucolasalat....	124	Orangen-Kaffirlimettenblätter-Punsch.....	134
Kartottensalat »Asia Style« mit		Blaubeer-Minz-Muffins.....	135
Walnüssen, Apfel und Feta.....	126	Dinkel-Schokokekse.....	136

Schlusswort.....	137
Über den Autor	139
Bildnachweis	141