

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Danksagung	7
Zur Benutzung des Buches	8
Einleitung	9
1 Am Anfang war das Wort	13
2 Ein bisschen vedische Geschichte	19
3 Elementare Einführung	24
4 Vata in der Körper-Geist-Einheit	31
5 Entstehung und Erkennung einer Vata-Störung	40
6 Probieren geht über Studieren	48
7 Singulare Störung – multiple Symptome	54
8 Die Vata-Erkennungsmerkmale (vereinfachte Diagnose)	60
9 Beispiele aus der Praxis für die Praxis	69
10 Die Vata-Auslöser	77
11 Vata-Zonen und Beispiele aus der Praxis	84
12 Vom Glück und Unglück, ein Vata-Typ zu sein	93
13 Vata und die anderen Bioenergien	98
14 Von der guten Erde	103
15 Gegenmaßnahmen	108
16 Die seelische DNA: unser Ur-Muster	113
17 Wenn das innere Kind um Hilfe ruft	122
18 Wenn Vata das Weite sucht	128
19 Vata unser ... Der Zustand im Westen	133
20 Vata around the clock	139
21 Prävention – Angriff ist die beste Verteidigung	144

22	Ausgleichende Betätigungen	148
23	Von fleischlichen Gelüsten	152
24	Die vata-reduzierende Ernährung	156
25	Der Fall Tina	165
26	Anti-Vata-Therapien	170
27	Vata & Ayurveda.	178
28	Zusammenfassung	184
29	Depressionen	189
30	Tinnitus & Co.	195
31	Hormone & Co.	199
32	Von Angst und Ängsten	204
33	Vata und ADS/ADHS	211
34	Wer hilft? Beruf oder Berufung?	214
	Fazit	220
	Nachwort	223
	Über den Autor	226
	Weiterführende Informationen	229
	Nahrungsergänzungen	230
	Buchempfehlungen.	233
	Bildquellenverzeichnis.	235