

4 VORWORT

- 9 **AYURVEDA – EIN NAVIGATIONSSYSTEM ZU DAUERHAFTER GESUNDHEIT**
- 10 Was ist Ayurveda?
- 11 Ayurveda heute
- 16 Die Überlieferung des Ayurveda
- 19 **Gesundheit und Krankheit aus Sicht des Ayurveda**
- 21 Pancha Mahabhuta – Die fünf Elemente
- 24 Doshas – Die drei Funktionsprinzipien des Lebens
- 29 Prakriti – Die sieben individuellen Konstitutionen
- 32 Welcher Typ bin ich?
- 37 Die Fragilen – Vata-Konstitution
- 42 Die Dynamischen – Pitta-Konstitution
- 47 Die Strukturierten – Kapha-Konstitution
- 52 Die Visionäre – die Vata-Pitta-Konstitution
- 55 Die Leader – die Pitta-Kapha-Konstitution
- 58 Die Rationalen – die Vata-Kapha-Konstitution
- 61 Die Ausgleichenden – Die Tridosha-Konstitution
- 63 **Ungleichgewicht und Krankheit**
- 65 Das Nervensystem fährt Achterbahn – Vata-Störungen
- 66 Explosive Emotionen – Pitta-Störungen
- 67 Wenn der Antrieb fehlt – Kapha-Störungen
- 68 Test: Welches Dosha ist besonders gestört?

- 71 **DYSBALANZEN VERSTEHEN UND BEHANDELN – SO HILFT AYURVEDA**
- 72 Nahrung als Medizin
- 72 Gesund, leicht und vital: So isst du richtig
- 76 Agni – das Stoffwechselfeuer

- 82 **Die natürlichen Rhythmen leben**
- 84 Die Zyklen des Tages
- 86 Die Zyklen der Jahreszeiten
- 101 Der Zyklus des Lebens
- 102 **Stress reduzieren**
- 104 Das richtige Mindset
- 107 Guter Schlaf
- 112 Schöne und strahlende Haut
- 114 Tipps für die Hautpflege
- 121 Aromatherapie
- 123 **Das Immunsystem stärken**
- 125 Hilfe bei akuten Infekten
- 128 **Alterungsprozesse verlangsamen**
- 129 Rasayana
- 131 Ayurvedische Superfoods
- 134 **Die Sinnlichkeit wecken**
- 137 Ashwagandha
- 138 Shatavari
- 140 **Flexible Muskeln und starke Knochen**
- 141 Yoga morgens und abends
- 141 Therapeutische Öle und Umschläge
- 143 Ernährung
- 146 **Die ayurvedische Morgenroutine: Reinigung der Sinnesorgane**
- 146 Der perfekte Start in den Tag
- 150 Wie es funktioniert

- 156 **ANHANG**
- 156 Bezugsadressen
- 156 Tipps zum Weiterlesen