

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 DYSBALANCEN 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