

INHALT

Vorwort 9

1 Gesundheit ist Gleichgewicht 11

- Das Körperkonzept 11
- Bewahrung des Wohlbefindens 14
- Grundprinzipien des Ayurveda 15
- Bestimmung des Prakriti 24
- Bestimmung des Vikriti oder Ungleichgewichts 33
- Selbstfürsorge: eine Priorität 38

2 Organisiert leben 41

- Grundlegende Pflege 42
- Alltägliches Leben 46
- Carpe diem – nutze den Tag 50
- Arbeit erst an zweiter Stelle 56
- Maßnahmen, um Vikriti in Prakriti zu verwandeln 59
- Die erste Pflicht 67

3 Entgiftung: eine Grundvoraussetzung für Wohlbefinden 69

- Gifte, die durch eine falsche Lebensweise entstehen 69
- Vollständige ayurvedische Entgiftung 73

4 Leitfaden für eine gesunde Lebensführung 83

- Erhaltende Faktoren 84
- Faktoren der Selbstfürsorge 102

~7~

5 *Aahaar – die Ernährung* 117

- Kein Leben ohne Nahrung 117
- Die Bedeutung ayurvedischer Nahrung 119
- Prinzipien der ayurvedischen Esskultur 122
- Ausgewogene Ernährung für den Alltag 125
- Klassifizierung von Lebensmitteln 128
- Energetisierung von Speisen 130
- Rezepte nach Ort und Zeit 133
- Mahlzeiten und Vikriti 203

Ein erfülltes, glückliches Leben 206

Bücher zum Weiterlesen, Kontakt 208