

# 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

|   |  |     |
|---|--|-----|
| 5 | <i>Aahaar – die Ernährung</i>          | 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