

# INHALT

## NOCH EIN AYURVEDA-BUCH? UNBEDINGT! 6

Wie du dieses Buch nutzen kannst 7

Dein Ayurveda-Gesundheitsfahrplan 9

## 1 AYURVEDA-BASICS – GANZHEITLICH, INDIVIDUELL, NATÜRLICH 11

### EINFÜHRUNG IN DEN AYURVEDA 12

Die Entwicklung des Ayurveda 13

Ayurveda und die Schulmedizin 15

Ayurveda als salutogenetisches und präventives Konzept 17

### DIE GRUNDLAGEN DES AYURVEDA 21

Die fünf kosmischen Elemente – Pancha Mahabutas 22

Die Bioenergien: Die drei Doshas 24

### VERTIEFUNG DER DOSHAS 26

Vata 26

Pitta 29

Kapha 32

Die Subdoshas 34

Mischtypen 38

Prakriti und Vikriti – die unterschiedlichen Zustände unserer Konstitution 41

Doshas in der Praxis – die Konstitutionsanalyse 44

Die häufigsten Fragen zur Konstitutionsanalyse 50

Praktische Tipps 51

### DER EINFLUSS DER JAHRES- UND TAGESZEITEN 54

Der zirkadiane Rhythmus – die biologische Leistungskurve des Menschen 54

Der natürliche Tageszyklus – Dinacharya 55

Der natürliche Jahresrhythmus – Ritucharya 59

Die Jahreszeiten und ihr jeweiliger Dosha-Einfluss 60

### DIE DREI SÄULEN DER GESUNDHEIT:

#### ERNÄHRUNG, SCHLAF, ENERGIE 62

Säule Nr. 1 – die richtige Ernährung 63

Säule Nr. 2 – die Bedeutung des Schlafs 65

Säule Nr. 3 – Umgang mit der eigenen (Lebens-)Energie 68

<b>VERTIEFUNG DER ERNÄHRUNG</b>	<b>70</b>
Die sechs Geschmacksrichtungen	71
Ernährungsempfehlungen für jedes Dosha	74
Du bist, was du verdaust: Die Bedeutung der Verdauungskraft	82
Ama – die Rückstände in unserem Körper	84
So kannst du mit deiner gesunden Ernährung beginnen	88

## **2 KRANKHEITEN VERSTEHEN UND WIRKSAM VORSORGEN** 91

<b>AYURVEDA ALS GANZHEITLICHE MEDIZIN</b>	<b>92</b>
Die drei Doshas und unsere mentale und seelische Gesundheit	93
Ayurveda und Psychosomatik	94
Ayurveda als Energiemedizin	96
Ayurvedische Physiologie: So funktioniert unser Körper aus ayurvedischer Sicht	97
Die drei großen Kräfte: Ojas, Prana und Tejas	99
Unsere Körperteile: Die sieben Dhatus	101
Aufbau der Körperteile	103

### **WIE KRANKHEITEN ENTSTEHEN** 107

Die sechs Krankheitsstadien (Shat Kriya Kala)	108
Das Zusammenspiel der Doshas bei der Krankheitsentstehung	111
Malas – Abfallprodukte des Körpers	114
Srotas – die Körperkanäle	115

### **WIE DER AYURVEDA KRANKHEITEN BEHANDELT** 119

Die Ursachen beseitigen	120
-------------------------	-----

## **3 GESUND BLEIBEN** 127

<b>GESUNDHEITSRITUALE FÜR ZU HAUSE</b>	<b>128</b>
Reinigung der Nase	129
Ölziehen und Zungenschaben	132
Warmes Wasser	135
Fußbad mit ätherischen Ölen	137
Teilkörpermassagen für zu Hause	140
Meditation	143

MBSR 145  
Pranayama 146  
Yoga 150  
Journaling 154  
Emotional Freedom Technique 157

## AYURVEDISCHE HAUSAPOTHEKE: 11 HEILPFLANZEN 159

Was sind Heilpflanzen? 160  
Die Energetik der Heilpflanzen und Gewürze 165  
Ashwagandha 169 o Brahmi 170 o Gokshura 171  
Guduchi 172 o Manjistha 172 o Musta 174 o Sariva 175  
Shallaki 176 o Shatavari 177 o Triphala 178 o Tulsi 180

## AYURVEDISCHE HAUSAPOTHEKE: 21 GEWÜRZE 181

Was sind Gewürze? 182  
Ajwain 183 o Anis 185 o Asafoetida 186 o Bockshornklee 187  
Chili 188 o Chyavanprash/Amalaki 190 o Dill 191 o Fenchel 192  
Flohsamenschalen 193 o Gewürznelken 194 o Ingwer 195  
Kardamom 197 o Koriander 198 o Kreuzkümmel 198  
Kurkuma 200 o Pippali 201 o Safran 202 o Salz 203  
Schwarzer Pfeffer 204 o Senfkörner 205 o Zimt 206

# 4 GESUND WERDEN 209

## AYURVEDA UND UNSER LEBENSSTIL 210

Welche Doshas unseren Alltag bestimmen 211

## KRANKHEITEN DES BEWEGUNGSAPPARATS 216

Kreuzschmerzen 218  
Kopfschmerzen 225

## KRANKHEITEN DES VERDAUUNGSTRAKTS 232

Durchfall 234  
Verstopfung 248  
Gastritis 259

## **STOFFWECHSELSTÖRUNGEN 270**

- Übergewicht **273**
- Untergewicht **283**
- Diabetes mellitus **288**
- Bluthochdruck **294**
- Fettstoffwechselstörungen **299**

## **KRANKHEITEN DER SCHILDDRÜSE 302**

- Die Schilddrüse **304**
- Hypothyreose **308**
- Hyperthyreose **312**

## **INFEKTIONEN**

### **DER ATEMWEGE 316**

- Akute obere Atemwegsinfektion **322**
- Allergisches Asthma **333**

## **NAHRUNGSMITTEL- UNVERTRÄGLICHKEITEN 338**

Nahrungsmittelallergie und -sensitivität **340**

## **HAUTERKRANKUNGEN 348**

- Neurodermitis **350**
- Acne vulgaris **354**

## **MENTALE GESUNDHEIT 356**

- Depression **358**
- Angst- und Panikstörungen **363**
- Erschöpfung **366**
- Schlafstörungen **370**

## **Glossar medizinischer Fachbegriffe 376**

- Literatur/Quellen **378**
- Register **379**
- Über dieses Buch **384**

## **EXKURSE**

- Prakriti-Vikriti-Test **46**
- Ama-Selbsttest **86**
- Ätherische Öle **138**
- Migräne **230**
- Reizdarmsyndrom **246**
- Blähungen/Blähbauch **257**
- Übelkeit und Erbrechen **267**
- Heißhunger **280**
- Immunsystem **319**
- Heuschnupfen **332**