

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 Mahabhutas 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

VERTIEFUNG DER ERNÄHRUNG 70

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

AYURVEDA ALS GANZHEITLICHE MEDIZIN 92

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 Körpergewebe: Die sieben Dhatus 101

Aufbau der Körpergewebe 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

GESUNDHEITSRITUALE FÜR ZU HAUSE 128

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 ◦ Brahmi 170 ◦ Gokshura 171
Guduchi 172 ◦ Manjistha 172 ◦ Musta 174 ◦ Sariva 175
Shallaki 176 ◦ Shatavari 177 ◦ Triphala 178 ◦ Tulsi 180

AYURVEDISCHE HAUSAPOTHEKE: 21 GEWÜRZE 181

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