

Auf einen Blick

Über den Autor	7
Einführung	19
Teil I: Das ist Ayurveda	25
Kapitel 1: Ayurveda für ein Leben in Balance	27
Kapitel 2: Den Lebensprozess verstehen	39
Kapitel 3: Der Blick auf die Gegensätze	59
Kapitel 4: Gesund bleiben – Krankheit vermeiden	67
Teil II: Ayurveda im Alltag	83
Kapitel 5: Ernährung	85
Kapitel 6: Psychisches Gleichgewicht	155
Kapitel 7: Ayurveda-Kuren	171
Kapitel 8: Ayurvedische Maßnahmen für zu Hause	183
Teil III: Leben mit Ayurveda	199
Kapitel 9: Der individuelle Zugang zum Menschen.	201
Kapitel 10: Worauf zu achten sich lohnt.	211
Kapitel 11: Gesünder leben	225
Teil IV: Wie Ayurveda Ihnen helfen kann	235
Kapitel 12: Mit Ayurveda die Symptome verstehen	237
Kapitel 13: Das Orchester ayurvedischer Therapien	249
Teil V: Der Top-Ten-Teil	273
Kapitel 14: Zehn Tipps für ein Leben im Gleichgewicht	275
Kapitel 15: Zehn Tipps fürs Anfangen	279
Kapitel 16: Zehn Tipps für die seelische Balance	283
Kapitel 17: Zehn seriöse Adressen für Ayurveda im deutschsprachigen Raum	287
Abbildungsverzeichnis	293
Stichwortverzeichnis	295

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Was Sie nicht lesen müssen	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	22
Wie es weitergeht	23
TEIL I	
DAS IST AYURVEDA	25
Kapitel 1	
Ayurveda für ein Leben in Balance	27
Erkennen Sie sich selbst	27
Die drei Grundprinzipien	28
Körper und Psyche: untrennbar verbunden	29
Mit dem Fluss der Veränderung gehen	30
Der Rhythmus der Zeit	31
Der Rhythmus der Natur	31
Lebensstil: nicht nur Reis und Dal	31
Wellness: Sie werden geölt	33
Die Ölmassage	33
Das Ölziehen	34
Nasya: die Nasenbehandlung	34
Die innere Ölung	35
Gesundheit und Genuss: (k)ein Gegensatz	35
Genuss: streng oder nicht streng?	36
Warum Gesundheit nicht Verzicht bedeutet	37
Viele Ursachen – viele Therapien	37
Kapitel 2	
Den Lebensprozess verstehen	39
Körper, Geist und Seele	39
Ihr innerer Kern	42
Immer wieder belastende Gedanken und Gefühle	43
Ayurveda-Ölmassage	44
Warmes und regelmäßiges Essen	45
Leicht verdauliches Essen	46
Wärmende und scharfe Gewürze	46

12 Inhaltsverzeichnis

Viel Flüssigkeit	46
Entspannungsübungen	47
Bewegung	47
Viele Wege in die Entspannung	48
Den Körper ernst nehmen	49
Immer dynamisch	49
Auch Struktur muss sein	51
Die Systeme des Stoffwechsels	52
Alles muss irgendwohin	53
Belastendes muss raus	55

Kapitel 3

Der Blick auf die Gegensätze

Genau hinschauen	59
Vata-Dosha	60
Pitta-Dosha	60
Kapha-Dosha	61
Selbstwahrnehmung als Schlüssel	61
Was Symptome Ihnen mitteilen	62
Das Symptom befragen	62
Spuren im Inneren	63
Die innere Ordnung verstehen	64

Kapitel 4

Gesund bleiben – Krankheit vermeiden

Lebensziele in Balance halten	67
Was Wohlstand bedeutet	67
Nach Leben streben	68
Nach Höherem suchen	68
Verantwortung übernehmen	69
Die eigene Abwehrkraft stärken	69
Sich selbst gut behandeln	70
Nicht zu spät reagieren	72
Wie sich Krankheiten entwickeln	72
Wie Krankheiten chronisch werden	73
Wieder ins Gleichgewicht kommen	74
Krankheiten früher und heute	76
Leben gegen unsere Natur	77
Wie Technik und Forschung unser Leben verändert haben	77
Damals wie heute: grundlegende Aspekte der menschlichen Natur	78
Den Alltag strukturieren	80
Ehrlich währt am längsten	81
Karma: Ursache und Wirkung	81
Den Blick aufs Heute richten	82
Warum es einen Kulturwandel braucht	82

TEIL II	
AYURVEDA IM ALLTAG	83
Kapitel 5	
Ernährung	85
Nahrung – nicht nur auf dem Teller	86
Bewusst wahrnehmen – auch beim Essen	86
Essgewohnheiten nachhaltig verändern	87
Es zählt, was auf dem Teller ist	88
Den eigenen Sinnen vertrauen	89
Die ayurvedische Sicht	90
Die westliche Sicht	91
Was dem Schmied bekommt	92
Ernährung für verschiedene Typen	93
Ernährung für den Vata-Typ	93
Ernährung für den Pitta-Typ	94
Ernährung für den Kapha-Typ	96
Ernährung für Mischtypen	99
Ernährung für verschiedene Lebensstile	99
Ayurveda und den eigenen Ernährungsstil kombinieren	99
Körperliche Arbeit und Sport	102
Geistige Arbeit	104
Ernährung für verschiedene Situationen	106
Auf Reisen	106
Bei Krankheit	107
Schwangerschaft und Stillzeit	111
Jahreszeiten	112
Der Geschmack zählt	115
Verdauen Sie gut	117
Was noch alles die Wirkung von Lebensmitteln beeinflusst	117
Natürliche Eigenschaften	118
Verarbeitung	118
Kombination	120
Menge	121
Ort	122
Zeit	122
Art und Weise des Essens	124
Gewöhnungsgrad des Verzehrenden	125
Der Tagesplan	126
Frühstück: leicht	126
Mittagessen: sättigend	127
Abendessen: leicht	128
Ab in die Küche	130
Ayurvedisch kochen – ganz einfach	130
Regional und saisonal	132
Lieber besser als viel	133
Die Sache mit den Fertigprodukten	135

14 Inhaltsverzeichnis

Noch ein paar Worte zu Bio	136
Roh und gekocht	137
Manches passt gar nicht	139
Kleiner Praxiskurs: ayurvedisch kochen	140
Frühstück	142
Mittagsmahlzeiten	144
Abendessen	147
Salate	149
Snacks	150
Ayurveda mit und ohne Fleisch	150
Ayurvedische Sicht auf moderne Fragen	151
Problemfall Fisch	152
Alle Nährstoffe sind dabei	152
Die moderne Sicht	153

Kapitel 6

Psychisches Gleichgewicht

Wahrnehmen und achtsam sein	156
Die Fähigkeit zur Reflexion ayurvedisch nutzen	156
Die Eigenschaften der Achtsamkeit	158
Yoga und körperliches Üben	159
Entspannen Sie sich	161
Regelmäßig üben: der Schlüssel zur Entspannung	162
Eine Meditationsübung für Sie	162
Der Weg zur Selbsterkenntnis	164
Schattenthemen bearbeiten	164
Schattenarbeit und Ayurveda	166
Körper und Psyche als Einheit	167
Krankheit als Wechselspiel von Körper und Psyche	167
Gesundheit als Prozess	168
Die spirituelle Dimension	169

Kapitel 7

Ayurveda-Kuren

Der Grundgedanke ayurvedischer Kuren	172
Drei Phasen der Kur	172
Wellness oder medizinische Kur	173
Augen auf bei der Anbieterwahl!	174
Wo Sie am besten kuren können	175
Was spricht für eine Kur in Europa?	177
In der Praxis oder im Kurhaus?	177
Wie Sie sich am besten vorbereiten	178
Empfehlungen für die Durchführung	179
Unterstützende Faktoren	179
Störende Faktoren	180
Unerlässlich: die Nachkur	181
Gute Gewohnheiten beibehalten	182

Kapitel 8		
Ayurvedische Maßnahmen für zu Hause		183
Wenn es im Hals kratzt: Husten		183
Hatschi – Erkältungen		184
Vata ausgleichen		185
Kapha ausgleichen		185
Pitta ausgleichen		185
Was sonst noch hilft.		185
Wenn alles zu viel wird – Stress.		186
Wie Disstress entsteht.		186
Tipps bei Stress.		186
Wenn es ernst wird: Burn-out		187
Endlich wieder tief schlafen können.		188
Ursachenforschung		188
Geeignete Maßnahmen bei Schlafstörungen		189
Wenn es im Bauch zwickt.		190
Funktionelle Beschwerden		191
Selbsthilfe für den Bauch		192
Die Haut ist ein Spiegel.		193
Wenn der Rücken schmerzt.		195
In Bewegung bleiben.		196
TEIL III		
LEBEN MIT AYURVEDA		199
Kapitel 9		
Der individuelle Zugang zum Menschen		201
Die Eigenarten erkennen und verstehen.		202
Körper sind verschieden.		202
Jeder tickt anders		204
Fragebögen und Untersuchungen.		206
Krankheit ist nicht gleich Krankheit		206
Therapieformen.		207
Selbsthilfe		208
Professionelle Therapien		208
Kapitel 10		
Worauf zu achten sich lohnt		211
Ernährung: Finden Sie Ihr Maß		212
Die Kraft der achtsamen Beobachtung.		212
Vielfalt und Offenheit		213
Obacht vor Diäten		214
Leben in einer Welt des Überflusses.		215
Immer flexibel bleiben.		216
Die Lust am Exzess.		217
Bewegung: (nicht) einfach nur sitzen		217
Entspannung: beginnt bei Ihnen.		218

Körperliche Grundbedürfnisse: nichts unterdrücken	218
Alles im Rahmen	219
Sexualität: Ist doch ganz natürlich	219
Rhythmus: Variation ist besser	220
Der Start in den Tag	221
Was aus ayurvedischer Sicht zu einem guten Start gehört	222
Am siebten Tag ruhen	223
Das Wetter spielt mit	223
Kapitel 11	
Gesünder leben	225
Stabil bleiben	225
Vorbeugen ist besser	226
Die Abwehrkräfte stärken	227
Rasayanas und ihre Anwendung	227
Werden Sie vitaler	230
Der Kopf spielt mit	231
Jeden Tag eine kleine Sünde	231
Aus dem Leben lernen	232
Auf das Gute schauen	233
Leben im Informationszeitalter	233
Ausbalancieren, was Sie wahrnehmen	234
TEIL IV	
WIE AYURVEDA IHNEN HELFEN KANN	235
Kapitel 12	
Mit Ayurveda die Symptome verstehen	237
Die Sprache der Symptome	238
Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche	239
Eine ganzheitliche Perspektive einnehmen	240
Wenn die Dynamik gestört ist	240
Eine Störung in der Struktur	241
Was reinkommt, muss auch raus	241
Im Kleinen das Große entdecken	242
Möglichst kein Belag auf der Zunge	242
Was der Puls Ihnen sagen kann	242
Matte oder strahlende Augen	243
Intuition, Erfahrung und der Blick aufs Ganze	244
Wie geht es Ihnen?	245
Was früher los war	245
Was Sie schon gelernt haben	245
Ist die Batterie noch voll?	246
Wenn die Krankheit kommt	246
Auf die Ursachen schauen	247
Frühzeitig erkennen hilft	247
Der systemische Blick	248

Kapitel 13

Das Orchester ayurvedischer Therapien	249
Ziele von Therapien	249
Mögliche Therapieformen	250
Wie Sie selbst mithelfen können	251
Die Basis: das Essen	252
Gut verdauen	252
Nicht zu viel Schwere und Belastung	252
Essensauszeiten nehmen	253
Die Kunst des Würzens	254
Booster für mehr Vitalität	255
Hand anlegen: manuelle Therapien	256
Warmes Öl überall	257
Punktgenaue Therapien	258
Ihre Energiepunkte	258
Pancakarma: ausleiten ja, aber richtig	259
Die drei Phasen	260
Die fünf Strategien	260
Pancakarma in der Praxis: immer individuell zugeschnitten	261
Heilsame Kräuter	262
Verfügbarkeit: das A und O	263
Wie Heilmittel wirken	264
Alle Kräfte der Natur	265
Ohne geht nichts: fachlicher Rat und Qualitätskontrolle	267
Beispiele für ganzheitliche Therapien	267
Wenn der Zucker Ärger macht	268
Beschwerden im Verdauungstrakt	269
Gelenke und Rücken	270
Wenn es juckt	270
Eine gute Abwehr	271

TEIL V

DER TOP-TEN-TEIL	273
-------------------------------	------------

Kapitel 14

Zehn Tipps für ein Leben im Gleichgewicht	275
Leben Sie Ihre Träume	275
Sorgen Sie für Entspannung	275
Seien Sie nett zu sich und zu anderen	276
Essen Sie viel warme und leichte Kost	276
Trinken Sie regelmäßig und ausreichend	276
Reduzieren Sie tierische Lebensmittel	276
Bewegen Sie sich freudvoll	276
Sorgen Sie für tiefen und ruhigen Schlaf	277
Lassen Sie fünfe auch mal gerade sein	277
Genießen Sie Ihre Pausen	277

Kapitel 15

Zehn Tipps fürs Anfangen	279
Fangen Sie klein an	279
Wählen Sie etwas Anziehendes	279
Bleiben Sie neugierig	279
Probieren Sie etwas Neues	280
Geben Sie sich Zeit	280
Bleiben Sie dabei	280
Legen Sie einfach los	280
Fühlen Sie nach	281
Loben Sie sich selbst	281
Genießen Sie	281

Kapitel 16

Zehn Tipps für die seelische Balance	283
Schauen Sie Ihr Leben an	283
Akzeptieren Sie sich	283
Kultivieren Sie die Stille	284
Weichen Sie Konflikten nicht aus	284
Seien Sie bereit zu fühlen	284
Stärken Sie sich durch Bewegung	284
Genießen Sie gemütliche Abende mit Freunden	284
Üben Sie Zufriedenheit	285
Entwickeln Sie Gelassenheit	285
Üben Sie Gewaltlosigkeit	285

Kapitel 17

Zehn seriöse Adressen für Ayurveda im deutschsprachigen Raum	287
Rosenberg gGmbH: Europäische Akademie für Ayurveda	288
Immanuel-Krankenhaus GmbH: Abteilung Naturheilkunde	288
KEM Evangelische Kliniken Essen-Mitte	289
VEAT – Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner & -Therapeuten e. V.	289
Deutsche Ärztegesellschaft für Ayurveda-Medizin e. V.	290
Dr. med. Kalyani Nagersheth	290
Dr. med. Hedwig H. Gupta	290
Ralph Steuernagel	291
NEUE WEGE Seminare & Reisen GmbH	291
Der Ayurveda im Internet	291

Abbildungsverzeichnis	293
------------------------------------	------------

Stichwortverzeichnis	295
-----------------------------------	------------