

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

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	59
Genau hinschauen	60
Vata-Dosha	60
Pitta-Dosha	61
Kapha-Dosha	61
Selbstwahrnehmung als Schlüssel	62
Was Symptome Ihnen mitteilen	62
Das Symptom befragen	63
Spuren im Inneren	64
Die innere Ordnung verstehen	65

Kapitel 4	
Gesund bleiben – Krankheit vermeiden	67
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

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 155

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 171

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 siebenten 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 fünfmal 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 Ärztesgesellschaft 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**