

# INHALT

## Altes Wissen: ein Schatz für die Gesundheit

von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer

### DIE HEIL- UND KOCHKUNST DES AYURVEDA S. 8

DER MENSCH IST KEINE MASCHINE S. 9

WELTMEDIZIN IST EIN KULTURGUT S. 10

GANZHETLICH UND INDIVIDUELL S. 11

AYURVEDA SCHENKT GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN S. 12

LIEBE DICH SELBST S. 13

JUNG ALT WERDEN S. 14

KOCHEN UND ESSEN MACHEN GLÜCKLICH S. 15

## Die Kraft des Ayurveda

### WAS BEDEUTET EIGENTLICH AYURVEDA? S. 18

SIND SIE BEREIT FÜR VERÄNDERUNG? S. 19

EIN KLEINER HISTORISCHER EINSTIEG S. 20

WAS GENAU IST ÜBERHAUPT GESUNDHEIT? S. 22

### DIE ANATOMIE DES AYURVEDA S. 24

KAPHA, PITTA UND VATA: DIE DREI BIOPRINZIPIEN S. 25

► DIE DREI BIOPRINZIPIEN (DOSHAS) IM ÜBERBLICK S. 26

DIE TAGESZEITEN UND DIE BIOPRINZIPIEN S. 27

► DIE DOSHAS IM TAGES- UND JAHRESVERLAUF S. 28

DIE DOSHAS IM LAUF DER JAHRESZEITEN S. 29

### ERNÄHRUNG ALS MEDIZIN S. 30

DIE HEILKRAFT VON LEBENSMITTELN S. 31

DIE VERDAUUNG UND DAS VERDAUUNGSFEUER AGNI S. 32

GESTÖRTER STOFFWECHSEL UND UNVERDAUTES S. 32

► DREI KLASSISCHE FRAGEN AUS

VOLKER MEHLS AYURVEDA-KOCHKURSEN S. 34

AUSWIRKUNGEN DER ERNÄHRUNG AUF DIE DOSHAS S. 36

DIE SECHS GESCHMACKSRICHTUNGEN S. 37

ERNÄHRUNGSVORSCHLÄGE BEI KAPHA-ÜBERSCHUSS S. 42

► 15 KAPHA-SUPERFOODS S. 43

ERNÄHRUNGSVORSCHLÄGE BEI PITTA-ÜBERSCHUSS S. 48

► 15 PITTA-SUPERFOODS S. 49

ERNÄHRUNGSVORSCHLÄGE BEI VATA-ÜBERSCHUSS S. 54

► 15 VATA-SUPERFOODS S. 55

# Volkers Ayurvedarezepte

SO GELINGT HEILSAME ERNÄHRUNG S. 62

DIE »AYURVEDA-PYRAMIDE« S. 63

ALLES DOSHA, ODER WAS? S. 63

UNSERE NEUN ERNÄHRUNGSTIPPS S. 64

► GRUNDREZEPTE S. 65

FRÜHSTÜCK S. 66

KAFFEE ODER TEE? S. 67

MITTAGESSEN S. 116

WENN SCHON ROHKOST, DANN JETZT S. 117

ABENDESSEN S. 166

DEN MAGEN SCHONEN ... S. 167

... UND BESSER SCHLAFEN S. 167

SÜSSES UND GETRÄNKE S. 216

THEMA ZUCKERFREI S. 217

VIEL TRINKEN, ABER RICHTIG S. 217

ZUM NACHSCHLAGEN

BÜCHER UND ADRESSEN, DIE WEITERHELPEN S. 236

SACHREGISTER S. 237

REZEPTREGISTER S. 237

IMPRESSUM S. 240