

# Inhalt

## 7 Vorwort

## 8 Ayurveda-Basics

- 8 Was ist Ayurveda?
- 9 Die Basis des Ayurveda – die Elemente und die Doshas
- 12 Konstitutionstest & Auswertung
- 16 Kapha – der stabile Typ
- 18 Pitta – der feurige Typ
- 20 Vata – der luftige Typ
- 22 Agni – unser Verdauungsfeuer
- 24 Die Gunas – unsere mentale Konstitution

## 27 Den Alltag stressfrei gestalten

- 28 Leben im Rhythmus der Natur
- 33 Persönliche Stressmuster erkennen
- 36 Raus aus der Stressfalle
- 37 Ojas – Immunität gegen Stress
- 40 Richtig essen gegen Stress

## 44 Ayurvedisch essen und kochen im Alltag

- 44 Ayurveda-Ernährung in der Praxis
- 48 Wie geht ayurvedisch kochen?
- 58 Mein Vorratsschrank
- 61 Mein Gewürzschrank & kleine Gewürzkunde

## 65 Rezeptteil

- 65 Basics und Beilagen
- 97 Schnelles Frühstück
- 113 Mittagessen – ein Fest für alle Sinne
- 153 Desserts und Süßes für Naschkatzen
- 169 Abendessen – Comfort Food zum Wohlfühlen
- 197 Smoothies und Getränke

## 214 Anhang

- 214 Register
- 216 Danksagung
- 216 Über die Autorin