

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