

Vorwort	11
Warum dieses Buch? Warum Ayurveda?	11
Mein Weg: Einfach machen!	14
„Der Tipp der Ayurveda-Ärztin“ und Experten-Interviews	17
Der Tipp der Ayurveda-Ärztin: Auf einen Blick: Alle Tipps der Ayurveda Ärztin	19
Experten-Interview: Auf einen Blick: Alle Tipps der Ayurveda Ärztin	20
 Was ist Ayurveda?	 21
Fünf Elemente und drei Doshas: Wo kommt das alles her?	21
Vata, Pitta, Kapha: Wer bin ich? Oder die Frage nachdem: Wie wurde ich, der ich bin?	23
 Sattva, Rajas, Tamas: Charakter und Motivation	 45
Vorgegeben und doch variabel – die psychische Konstitution	45
Sattva: In Ruhe und friedlich das Leben wahrnehmen.	46
Rajas: Mit Energie und Leidenschaft unterwegs.	49
Tamas: Nichts tun in allen Facetten	51
8-8-8 Körper und Geist im Gleichgewicht	52
 Körper im Flow: Infrastruktur auf ayurvedisch	 55
Die sieben Körpergewebe: Dhatus	55
Experten-Interview: Ayurveda, die sechs Stadien einer Krankheit und Panchakarma ...	58
Die Essenz unseres Lebens: Ojas	62
Rasayana: Ayurvedisches Superfood?	64
Der Tipp der Ayurveda-Ärztin: Ashvaganda	66
Der Tipp der Ayurveda-Ärztin: Amla/Amalaki	67
Mehr als nur Verdauung: Agni, das Feuer des Lebens.	68
„Sag mir, wie Deine Verdauung ist und ich sage Dir, welches Dosha Dich dominiert.“ ...	71
 Ayurveda im Zeichen der Zeit: Tagesrhythmus, Jahreszeiten, Lebenszeit	 73
Der ayurvedische Tagesrhythmus, Kala	73
Na dann: Gute Nacht!	78
Der Tipp der Ayurveda-Ärztin: Baldrian	80

Das ayurvedische Jahr (Ritucarya)	82
Heiß begehrt: Ingwer-Tee/ Ingwerwasser	84
Der Tipp der Ayurveda-Ärztin: Ingwer	84
Vata, Pitta, Kapha? Welcher Sonnentyp bin ich?	86
Dosha-Mix? Kein Problem!	90
Alter im Zeichen der Doshas	92
Der Tipp der Ayurveda-Ärztin: Ginkgo	93
Ordnungstherapie aus ayurvedischer Sicht	95
Ayurveda: Warum gerade heute und jetzt?	96
Vom fern exotischen Wissen vom Leben zum modernen Lebensstil	96
Ayurveda und das Immunsystem	97
Tradition neu betrachtet	101
Trendiges Rundum-Sorglos-Paket oder Do-It-Yourself-Lösung	103
Ayurveda und die gesunde Ernährung von heute	108
Traditionelle und bewährte Faktoren für die gesunde und vitale Ayurveda-Ernährung ..	112
Ernährung verändern – ohne Trauma! Geht das?	125
Rasa: Warum schmeckt mir das?	128
Vipaka und Virya: Geschmack ist nicht gleich Geschmack!	136
Eigenschaften von Nahrungsmitteln	137
Life-Hacks für Alltag und Business	139
„Fast-Food – Ayurveda like“ oder: Schnell was Gutes essen	146
Eine Frage der Perspektive: Ayurveda im Arbeitsalltag	152
Vom Bedürfnis nach Ethik und Moral im Berufsleben	155
Was brauche ich? Oder die Frage, welche monetären Bedürfnisse darf ich äußern? ...	156
„Meine Arbeit macht mir Spaß und ich bekomme auch noch Geld dafür?“	156
Vom Beruf zur Berufung: Wie Du Deine Lebensaufgabe findest	159
Balance at Work vs Work-Life-Balance	175
„To-do“ für Deine Balance: Ins Machen kommen!	181
„Yoga is not about touching your toes. It is what you learn on the way down“	181
Alle Yoga-Übungen auf einen Blick	199
Meditation: Dein Rückzugsort in Dir für mehr Vitalität und Widerstandskraft	205
Chakra und Marmatherapie	218
Ayurveda 24/7: Tipps und Routinen für jeden Tag	237
Allgemeine Ayurveda-Rituale	241
Jeder Tag ist anders: Dein individueller Lifestyle	253

Tipps für Deinen „Detox-Tag“	268
A-Z Wehwehchen und Stimmungslagen	273
Unterwegs mit Ayurveda	300
Schlußwort und Ausblick	308
 Ayurveda Rezepte für Alltag, Wochenende und Beruf	 310
Getränke	310
Frühstück	315
Brunch-Ideen	317
Ideal als Hauptmahlzeit	318
Suppen und Eintöpfe	325
Leichte Gerichte und easy für die Verdauung	330
„To go“ – zum Mitnehmen für Schule und Arbeit, Picknick und unterwegs	335
Spice it up	338
„Hauptsache SÜSS“	343