
INHALTSVERZEICHNIS

Der Ayurveda 9

- Die Quellen jahrtausendealter Heilkunst 9
- Das Geist-Körper-Modell des Ayurveda 11
 - Vata 15
 - Pitta 16
 - Kapha 17
- Die Subdoshas - Schlüsselfunktionen der Physiologie 17
 - Die sieben »Gewebe« — Die Dhatus 19
 - Srotas — Das »Kanalsystem« des Körpers 20
- Krankheit oder Gesundheit in Abhängigkeit der Doshas 21
 - Diagnose und Therapie im Ayurveda 22

So finden Sie Ihren Konstitutionstyp 24

- Erläuterungen zum Fragebogen 24
- Geistige und körperliche Anlagen 26
- Geistige und körperliche Beschwerden 30

Ayurvedische Heilmittel 34

- Die gebräuchlichsten Arzneien 34

Ayurvedische Heilverfahren 42

- Wege zu Gesundheit, Glück und langem Leben 42
 - Das Prinzip der ayurvedischen Therapien 46
- Pancha Karma - Reinigung und Verjüngung des Körpers 47
 - Anwendungen des Pancha Karma 49
 - Therapien für zu Hause 55
 - Suryanamaskar - Der »Sonnengruß« 64
 - Yoga-Asanas 67
 - Prana Yama — Das ausgeglichene Atmen 78
 - Transzendente Meditation 79
 - Pulsdiagnose 83
- Gandharva-Veda-Musik - Die ewige Musik der Natur 84
 - Aromatherapie 87

Ayurvedische Heilpflanzen und Gewürze 90

- Auswahl der verwendeten Heilpflanzen und Gewürze 91

Ernährung im Ayurveda 109

- Essen in Harmonie mit dem Kosmos 109
- Empfehlungen für die einzelnen Konstitutionstypen 114
- Ernährungsempfehlungen zur Regulierung der Doshas 121
 - Ayurvedisches Menü 122
 - Tipps zum Abbau von Ama 124
 - Heißwasser-Trinkkur 126
 - Regelmäßiger Stuhlgang 127
 - Fastenkur 128
- Kleine ayurvedische »Nahrungsmittelkunde« 129

Beschwerden von Kopf bis Fuß 138

- Ayurvedischer »Fahrplan« zur Gesundheit 140
 - Kopfbereich 141
 - Hals-Nasen-Ohren 161
 - Herz-Kreislauf 176
 - Haut und Haare 189
 - Magen-Darm 206
 - Nerven und Psyche 229
 - Für Frauen 245
 - Knochen, Muskeln und Gelenke 255
 - Allergien 260
 - Linderung und Heilung von Schmerz 263

Die ayurvedische Uhr 272

- Die Tagesrhythmen 273
- Dinacharya - Gesunde Routine für jeden Tag 275
- Die Doshas im Laufe der Jahreszeiten 282
- Lebensphasen und Doshas 286
- Zur Ökonomie der Zeit 287

Ayurvedisches Fitnesswochenende 289

- Fitnessprogramm für das Wochenende 289
- Sport und Ayurveda 295

Glossar -Ayurvedische Rezepte 303

- Vedisches und klassisches Sanskrit 303
- Kleines ayurvedisches Rezeptbuch 308

Register 321

Adressen 328

Literaturhinweise 331