

# Stichwortverzeichnis

## Symbols

80-zu-20-Prinzip 137, 182  
80-zu-20-Regel 211

## A

Abendessen 128, 138, 147  
    Suppe 129  
    und Klima 128  
Abendmilch 190  
Abführen 260  
Abhyanga 256  
Abwehrkraft 69  
Abwehrmechanismen 63  
Acara-Rasayana 170  
Achtsamkeit 44, 156, 170,  
    187, 212, 222  
    Definition 158  
    Eigenschaften 158  
    Ernährung 86  
Aderlass *siehe* Raktamokshana  
Agni 53, 95, 123, 138, 142,  
    212, 252, 270  
    Mittel zur Stärkung 227  
    stärken 192  
Ahimsa 101, 150  
Ahita 157  
Ajvain 254  
Akshitarpana 257  
Alchemie, indische 267  
Ama 57, 240  
Amla 227  
Appetit 115  
Arbeit  
    geistige 104  
    körperliche 102  
Arzneimittel *siehe* Heilmittel,  
    ayurvedische  
Asatmya 157  
Ashvagandha 104, 196  
Atemübung 48  
Atman *siehe* Selbst  
Ausgleich *siehe* Balance  
Ausscheidung 55, 241  
    Regelmäßigkeit 57

Avipattikara 266  
Ayurveda  
    Achtsamkeit 159  
    Adressen 287  
    Berufsverbände 175  
    Grundprinzipien 28  
    systemischer Blick 248  
    Tipps zur Umsetzung 279  
    und Ethik 101  
    und Genuss 35  
    und Körper 49  
    und moderne Medizin  
        54, 76, 207, 247  
    und Psyche 29, 43, 64,  
        167, 239  
    und Spiritualität 169  
    und Veränderung 30, 39  
Ayurveda-Produkte 118

## B

Bala 69, 230  
Balance 29, 63, 70, 92, 141, 169  
    Doshas 103  
    Ernährung 93, 117  
    Exzess 217  
    gestörte 41  
    Lebensziele 67  
    Medienkonsum 233  
    psychische 155, 159, 283  
    Stoffwechsel 52, 55  
    Tipps für mehr 275  
    wiederherstellen 30, 75  
Ballaststoff 57  
Basilikum 254  
Basisrezepte 142  
Basti 257, 260  
Benson, Herbert 161  
Berufsverbände 175  
Bewegung 48, 81, 102, 197,  
    217, 222, 276, 284  
    körperliche 160  
    und Doshas 103  
Bewusstsein, reflektierendes  
    156

Bio-Landbau 136  
    Argumente gegen 137  
Blutentzug 261  
Brahmi 104, 189, 227  
Breitkrautiges Basilikum 228  
Brot 127  
Buddhi 165–166  
    aktivieren 65  
    Definition 65  
Burn-out 209  
    Behandlung 188  
    Definition 187

## C

Caraka Samhita 33  
Choleriker 204  
Chronifizierung 73  
Cyavan Prash 229, 266

## D

Dal 31, 148  
Dhanaishana 67  
Dhara 257  
Dhatu 51, 134  
    Rasa 53  
    Störungen 241  
Diabetes 72, 74, 207, 268  
    Typen 268  
Diät 88, 98, 214  
Disstress 186  
Dosha 52, 62, 72, 157, 183,  
    191, 194, 201, 219, 238  
    Augen 244  
    Ausleitung 260  
    Durchfallerkrankungen  
        207  
    Elemente 204  
    Jahreszeiten 112  
    Kapha 61, 185  
    Kapha-Typ 96  
    Krankheit 108  
    Mischtypen 99  
    Mittel zur Regulation 227  
    Pitta 61, 185–186

Pitta-Typ 93–94  
 psychisches 155  
 Pulsdiagnose 243  
 Rhythmus 123  
 Typen 92  
 und Geschmacksrichtung  
 90  
 Vata 60, 185–186, 195  
 Vata-Typ 93  
 Dreistock 40  
 Durchfall 76, 207

**E**

Eigenschaften 264  
 Gegensatzpaare 59, 237  
 psychische 246  
 und Ressourcen 75  
 Wahrnehmung 59  
 Eigenschaften, natürliche 118  
 Eigenverantwortung 181  
 Einflussfaktoren 77  
 Einlauf 260  
 Eiweiß 90, 103, 110, 131  
 Träger 129  
 Energiepunkte *siehe* Marma-  
 Punkte  
 Entlastung 108  
 Entlastungskur 111, 113, 253,  
 270  
 Entspannung 80, 161, 187,  
 218, 232, 275  
 Basisübung 162  
 Wege zur 48  
 Entspannungsübung 47,  
 105–106  
 Entwicklung, technologische  
 77  
 Erbrechen 260  
 Erinnerung 232  
 Erkältung 184  
 Erkrankung *siehe* Krankheit  
 Erleben, bewusstes 71  
 Ernährung, ayurvedische 32,  
 85  
 Abendessen 128, 147  
 Akzentverschiebung 97  
 Art und Weise 124  
 bei geistiger Arbeit 104  
 bei Hautproblemen 194  
 bei körperlicher Arbeit 103  
 bei Krankheit 107  
 Einflussfaktoren 117  
 Entlastung 108  
 Frühstück 126, 142  
 Geschmacksrichtung 90  
 Grundprinzip 32  
 in der Schwangerschaft 111  
 Kapha-Typ 96  
 Kur 179  
 leicht verdauliches Essen  
 46  
 Maß halten 212, 215  
 Menge 121  
 Mischtypen 99  
 Mittagessen 127, 144  
 Ort 122  
 Pitta-Typ 94  
 Reduktion 252  
 Rhythmus 80, 123  
 Rohstoffe versus Fertig-  
 produkte 135  
 Schärfe 46  
 Suppe 129  
 Tagesplan 126  
 Trinken 46  
 Typen 93  
 Umstellung 87, 125  
 Umweltverträglichkeit 101  
 und Ernährungsstil 99  
 und Therapien 252  
 und Umweltschutz 151  
 Vata-Typ 93  
 vegane 101  
 warmes Essen 45  
 warme und leichte Kost  
 276  
 Zeit 122  
 Ernährungsmedizin 52  
 Ernährungsstil 99  
 Ernährungswissenschaft 91,  
 115, 153  
 Erschöpfungsdepression 187  
 Ethik 81  
 Exzess 217

**F**

Fast Food 88, 97  
 Fasten 253  
 Fastenkur 89  
 Fastenzeiten 36  
 Fenchel 254  
 Fett 96  
 Fleisch 101, 131, 139, 142,  
 150, 276

Flucht-Kampf-Reflex 186  
 Freizeitstress 71  
 Frugan 100  
 Frühstück 126, 142  
 Fülle 166  
 Fuller, Buckminster 82  
 Fußmassage 190

**G**

Garshana 257  
 Gelassenheit 218  
 Genuss 35, 70, 126, 130, 136,  
 178, 181–182, 211, 214,  
 216, 225, 281  
 Geschlechterrollen 82  
 Geschmack 115  
 als Ratgeber 116  
 Geschmacksrichtung 121,  
 140, 152, 214  
 Definition 90  
 süß 32, 103–104, 128, 141  
 Gesunderhaltung 55, 70, 139,  
 168, 211, 225  
 Gesundheit 67  
 Aspekte der 79  
 Geschlechterrollen 82  
 Gesundheitssystem 226  
 Getreidebrei 45  
 Gewaltlosigkeit 285  
 Gewebearbeit *siehe* Dhatu  
 Gewissen 81  
 Gewohnheiten 28, 72, 182,  
 215, 220, 253, 277  
 Ernährung 87  
 Gewöhnungsgrad 125  
 Gewürze 91, 109, 129–131,  
 141, 183  
 bei Verdauungsbe-  
 schwerden 192  
 entblähende 94  
 für Agni 139  
 Liste 254  
 scharfe 106  
 Gewürznelken 254  
 Ghee 101, 139, 141, 172, 185,  
 229, 257, 260, 263  
 Ghrita 263  
 Giftstoff 57  
 Gleichgewicht *siehe*  
 Balance  
 Grawe, Klaus 75  
 Glutenunverträglichkeit 193

Grawe-Gerber, Mariann 75  
 Grundbedürfnisse, körperliche 218  
 Guduci 228

## H

Hautprobleme 193, 270  
 Selbsthilfe 194  
 Heilmittel, ayurvedische  
 bekannte 266  
 Herstellung 263  
 Kategorisierung 264  
 Kombinationspräparate 266  
 Risiken beim Kauf 267  
 Heilpflanzen 262  
 Kategorisierung 264  
 Konstitution 265  
 Hingvashtaka 266  
 Hita 157  
 Hobbys 48  
 Homöostase 261  
 Hülsenfrüchte 32, 90,  
 110–111, 193  
 Husten 183  
 Hygiene 76

## I

Ideale 79  
 Immunsystem 271  
 Impfung 179  
 Individualität  
 Zugänge 202  
 Ingwer 228, 254  
 Ingwerwasser 46, 56, 185, 216  
 Insulinresistenz 269  
 Intelligenz 203  
 Isolierung 40

## J

Jahreszeiten 112  
 Jatamansi 189  
 Jung, Carl Gustav 164  
 Jyotishmati 189

## K

Kabat-Zinn, Jon 158  
 Kalari 256  
 Kapha 28, 33, 53, 97, 103–104,  
 112, 203, 234, 241  
 Augen 244  
 Eigenschaften 61

Elemente 204  
 Ernährungstyp 96  
 Geschmacksrichtung 90  
 Hautprobleme 194  
 Lebensalter 221  
 Pulsdiagnose 243  
 Schmerzen 195  
 Schnupfen 185  
 Zeit 123  
 Kardamom 254  
 Karma 81, 265  
 Kichari 193  
 Klimawandel 112  
 Kneipp 113  
 Knoblauch 185, 229  
 Kochen 130, 137, 140  
 ayurvedische Grundlagen 131  
 Kohlenhydrate 96, 103–104,  
 110–111, 141, 221  
 Träger 32, 128, 131  
 Kombination 120  
 unzutragliche 139  
 Kompass, innerer *siehe*  
 Buddhi  
 Kompensation 253  
 Königskümmel 184, 254,  
*siehe* Ajvain  
 Konstitution 125, 203  
 Eigenschaften 202  
 Fragebögen 206  
 Typen 205  
 Konsumspirale 71  
 Kopfmassage 190  
 Koriander 254  
 Körper 39–40, 49, 62, 102,  
 135, 167, 239, 251  
 Abbild im 231  
 und Psyche 240  
 Kostaufbau 181  
 Krankengeschichte 245  
 Krankheit 37, 206, 225  
 ayurvedische Kategorisierung 76  
 Diabetes 268  
 Entstehung 167  
 Entwicklungsphasen 72  
 Erkältung 184  
 Ernährung 93, 107  
 Erwartungshaltung 246  
 Gelenke 270  
 grundlegende Fragen 201

Hautprobleme 193, 208,  
 270  
 historische Perspektive 76  
 Husten 183  
 Reaktion auf 246  
 Rückenschmerzen 195  
 Schlafstörungen 188  
 Selbsthilfe 183  
 Stress 186  
 subjektive Befindlichkeit 245  
 unbekannte 207  
 Ursachen erforschen 247  
 Verdauungsbeschwerden 190, 269  
 vorbeugen 88, 226, 247  
 Widerstandskraft 42  
 Kräuterwein 263  
 Kretschmer, Ernst 205  
 Kreuzkümmel 254  
 Kriyakala *siehe* Krankheit  
 Kur 171  
 ambulant versus stationär 177  
 Anbieterwahl 174  
 drei Phasen der 172  
 in Asien 176, 179  
 in Europa 177  
 Nachkur 181  
 Pancakarma 172  
 störende Faktoren 180  
 unterstützende Faktoren 179  
 Vorbereitung 178  
 Kurkuma 255

## L

Laktoseintoleranz 193  
 Lakto-vegetarisch 100  
 Langer Pfeffer 228  
 Lebensalter 221  
 Lebensdynamik 50, *siehe*  
 Ojas  
 Lebensenergie 69, 103  
 Lebensmittel  
 Bio-Qualität 136  
 industriell versus naturbe-  
 lassen 89  
 industrielle 115, 135  
 Kombination 120, 139  
 Menge 122

natürliche Eigenschaften  
   118  
 prüfen 134  
 regionale 132  
 saisonale 132  
 Verarbeitung 118  
   Wirkung 117  
 Lebensmittelsicherheit 134  
 Lebensprozesse 39, 49, 252  
 Lebensqualität 27  
 Lebensressourcen 70, 75  
 Lebenssinn 68  
 Lebensstil, moderner 196,  
   241  
   Umbrüche 77  
   Vorteile 78  
 Lebensziele 67  
 Lepa 256  
 Lernen, lebenslanges 232

**M**

Manualtherapien 256  
 Marma-Punkte 258  
 Maß halten 212–213  
   Flexibilität 216  
 Massentierhaltung 151  
 Medien, Umgang mit 233  
 Meditation 48, 158, 187, 221  
   Basisübung 162  
 Mehl, Volker 142  
 Melancholiker 204  
 Meridiane 242  
 Mikrobiom 57  
 Milch 101, 139, 229, 276  
 Mittagessen 127, 144  
 Morgenprogramm, ayurve-  
   disches 221  
 Muskatnuss 255  
 Muße 218

**N**

Nachhaltigkeit 137  
 Nährstoffe  
   in heimischen Pflanzen 255  
 Nährstoffprofil 135, 138  
 Nährstoffversorgung, Check-  
   liste für 152  
 Nahrung  
   Definition 86  
   Schwarz-Weiß-Denken 89  
   Sinne 233  
 Nahrungsergänzung 227, 229

Nahrungsmittel  
   tierische 276  
 Nasenbehandlung 34  
 Nasenöl 185  
 Nasya 34, 185, 257–258  
   Arten 260  
 Natur  
   Beziehung zur 31, 40, 112,  
   152  
   Bezug zur 132  
   Leben mit der 220  
   menschliche 77, 79  
 Naturkosmetik 194  
 Nogier, Paul 242

**O**

Ojas 69, 185, 187, 231  
 Öl, ayurvedisches 257  
 Ölguss 257  
 Ölmassage 33, 106, 190, 222,  
   256  
   Anleitung 44  
 Ölpackung 190  
 Ölung, innere 35  
 Ölziehen 34  
 Omnivor 99  
 Ordnung, innere 65  
 Orthorexie 126  
 Ovo-lakto-vegetarisch  
   100

**P**

Paleo 100  
 Pancakarma 172, 181  
   Definition 259  
   drei Phasen 260  
   fünf Strategien 260  
   in der Praxis 261  
   Maßnahmen 173  
   medizinisches 173  
   Wellness 174  
 Paraloka 67  
 Pariksha 75, 117, 170  
 Pathogenese 42  
 Pausen 80, 277  
   Rhythmus 223  
 Peseschkian, Nossrat 50, 68  
 Pfeffer 255  
 Phlegmatiker 204  
 Phytotherapie 262  
 Pinda 257  
 Pippali *siehe* Langer Pfeffer

Pitta 28, 33, 53, 103, 106, 113,  
   138, 203, 234  
   Augen 244  
   Eigenschaften 61  
   Elemente 204  
   Ernährungstyp 93–94, 102  
   Geschmacksrichtung 91  
   Hautprobleme 194  
   Lebensalter 221  
   Pulsdiagnose 243  
   Schmerzen 195  
   Schnupfen 185  
   Stress 186  
   Zeit 123  
 Porridge 126  
 Prabhava 265  
 Prakriti 50, 206  
 Pranaishana 67  
 Protein *siehe* Eiweiß  
 Psyche 29, 40, 43, 49, 62, 64,  
   102, 135, 155, 159, 167, 239  
   Abbild in der 231  
   Ich-Bewusstsein 251  
   Kongruenz 230  
   Smriti 232  
   Tipps für Balance 283  
   und Körper 240  
 Psychodynamik 239  
 Psychosomatik 62, 167, 239  
 Pulsdiagnose 242

**R**

Rajas 155, 247  
 Raktamokshana 261  
 Rasa 265  
 Rasayana 103, 185  
   Definition 227  
   geistiges 230  
   Liste 227  
 Regional 122, 130, 132–133  
   Tipps 133  
 Rehabilitation 246  
 Rehabilitationsmedizin 172  
 Reinigung 171  
 Reisen 106  
   Tipps fürs 107  
 Reizdarm 191, 208  
 Reizdarmsyndrom 138  
 Relaxation Response 161  
 Resilienz 246  
 Ressourcenmanagement 245  
 Rezept

Abendmilch 105  
 Couscous mit Kirschen 142  
 Dal 148  
 Fladenbrot 144  
 Karotten-Apfel-Salat 149  
 Kichari 110  
 Kürbis-Ingwer-Suppe 114  
 Manda (Reisbrühe) 109  
 Ofenkartoffeln 144  
 Orientalische Auberginen 146  
 Petersilienwurzel-Suppe 147  
 Peya (Reissuppe) 109  
 Porridge mit Apfelmus 143  
 Rote Bete aus dem Ofen 145  
 Safranmilch 150  
 Vilepi (dicke Suppe) 109  
 Rhythmus 80, 220  
 Jahreszeiten 220, 223  
 Ritual 80  
 Rohkost 100, 102, 137, 149  
 Rückenschmerzen 195  
 Maßnahmen gegen 196

## S

Safran 255  
 Säftelehre 204  
 Saisonal 132–133  
 Tipps 133  
 Salutogenese 42, 68  
 Salz 185  
 Samskara 64, 231  
 Sanguiniker 204  
 Satmya 157  
 Sattva 155, 246  
 Sauna 113  
 Schattenarbeit  
 Definition 165  
 und Ayurveda 166  
 Schattenthemen 164, 169  
 Schlackenstoff 57  
 Schlafbeere *siehe*  
 Ashvagandha  
 Schlafen 80  
 Schlafstörungen  
 Maßnahmen gegen 189  
 Ursachen 188  
 Schnupfen 185  
 Schonkost 179

Schonphase 181  
 Schwangerschaft 111  
 Seele 42  
 Selbst 29, 40, 42, 251  
 Selbsterkenntnis 27, 60, 62, 65, 164, 281  
 durch Schattenarbeit 164  
 Selbstfürsorge 82  
 Selbsthilfe 183, 208  
 Selbstliebe 213  
 Selbstmassage 44  
 Sexualität 219  
 Sinne 86, 89, *siehe* Wahrnehmung  
 Sitopaladi 266  
 Slow Food 88  
 Snacking 128  
 Snacks 129, 150  
 Spiritualität 169  
 Sport 102, 160, *siehe* Training  
 Srotas  
 Arten von 54  
 Stille 161  
 innere 162, 169  
 Stillzeit 111  
 Stirnölguss 190  
 Stoffwechsel 52, 55, 90, 124, 140, 155, 248, 252  
 Ama 240  
 Ausscheidung 55, 241  
 Blockaden 270  
 Entwicklung von  
 Krankheiten 72  
 Störung 88  
 Typen 92  
 Strategie, engpasskonzentrierte 75  
 Stress 29, 47, 80–81, 162, 178, 180  
 Burn-out 187  
 Distress 186  
 Maßnahmen gegen 186  
 reduzieren 160  
 Superfood 86  
 heimisches 255  
 Suppe 129, 147  
 Svastha 79  
 Svedana 113, 256  
 Symptome 206, 237  
 als Warnleuchte 63, 238

Augen 244  
 befragen 63  
 Pulsdiagnose 242  
 und Psyche 239  
 Zungendiagnose 242  
 Zusammenhang 244  
 Syndrom 74  
 metabolisches 268

## T

Tamas 155, 247  
 Tantra 220  
 Tanz 48  
 Teilkörpermassagen 258  
 Temperamente 204  
 Teufelsdreck 255  
 Therapie, ayurvedische  
 Eigenverantwortung 251  
 manuelle 256  
 Marma-Punkte 258  
 Ölanwendung 257  
 professionelle 208  
 Selbsthilfe 208  
 Therapiewege 250  
 und Ernährung 252  
 Ziele 249  
 Therapiestrategien 208  
 Thymol 184  
 Tiefenpsychologie 164  
 Training 160, 196  
 Tipps 197  
 Transportsystem 53  
 Trikatu 266  
 Trinken 46, 56, 104, 276  
 Triphala 178, 229, 266  
 Trockenmassage 222, 257  
 Tulsi *siehe* Breitkrautiges  
 Basilikum  
 Typenlehre 113, 205  
 Typologie 92

## U

Überernährung 97, 252  
 Überessen 216  
 Übermaß 215  
 Uexküll, Thure von 167  
 Ungleichgewicht 41  
 Unkraut 31  
 Unterscheidungskraft 251  
 Urteilsvermögen 165

**V**

Vamana 260  
 Vata 28, 33, 53, 103–104, 106,  
 113, 189, 203, 234  
 Achse 167  
 Augen 244  
 Eigenschaften 60  
 Elemente 204  
 Ernährungstyp 93, 102,  
 149–150  
 Gelenkrankheiten  
 270  
 Geschmacksrichtung  
 91  
 Hautprobleme 194  
 Lebensalter 221  
 Pulsdiagnose 243  
 reduzieren 44, 196  
 Schmerzen 195  
 Schnupfen 185  
 Stress 186  
 Verdauungsbeschwerden  
 191  
 Zeit 123  
 Vegan 100  
 Vegetarismus 150

Veränderung 30  
 aktiv gestalten 50  
 und Struktur 51  
 Verarbeitung 118  
 Formen der 120  
 Spektrum 119  
 Verbundenheit 40  
 Verdauungsbeschwerden  
 Maßnahmen gegen 192  
 Symptome 190  
 Ursachen 191  
 Verdauungsfeuer *siehe* Agni  
 Verdauungsprozess 52  
 Verzicht 37  
 Vikriti 206  
 Vipaka 265  
 Virecana 260  
 Virya 265  
 Vitalität 230  
 Vollwert 100  
 Vorbeugung 226  
 Vritti 43

**W**

Wahrnehmung 60, 86, 156  
 Lebensmittel 89

Waldbaden 223  
 Wellness 80, 173, 176  
 Wetter 112, 223  
 Wohlstand 67, 78

**Y**

Yavani *siehe* Königskümmel  
 Yoga 43, 104–105, 159  
 Philosophie 169  
 und Psyche 160  
 Yoga-Philosophie 64

**Z**

Zeitkrankheit 71  
 Ausweg 71  
 Zimt 255  
 Zucker 104, 269  
 Zuckerkrankheit *siehe*  
 Diabetes  
 Zufriedenheit 218  
 Zungendiagnose 242  
 Zungenreinigung 222  
 Zusammenschau 116, 156







