

Auf einen Blick

Über den Autor	7
Einführung	19
Teil I: Das ist Ayurveda	25
Kapitel 1: Ayurveda für ein Leben in Balance	27
Kapitel 2: Den Lebensprozess verstehen	39
Kapitel 3: Der Blick auf die Gegensätze	59
Kapitel 4: Gesund bleiben – Krankheit vermeiden	67
Teil II: Ayurveda im Alltag	83
Kapitel 5: Ernährung	85
Kapitel 6: Psychisches Gleichgewicht	155
Kapitel 7: Ayurveda-Kuren	171
Kapitel 8: Ayurvedische Maßnahmen für zu Hause	183
Teil III: Leben mit Ayurveda	199
Kapitel 9: Der individuelle Zugang zum Menschen	201
Kapitel 10: Worauf zu achten sich lohnt	211
Kapitel 11: Gesünder leben	225
Teil IV: Wie Ayurveda Ihnen helfen kann	235
Kapitel 12: Mit Ayurveda die Symptome verstehen	237
Kapitel 13: Das Orchester ayurvedischer Therapien	249
Teil V: Der Top-Ten-Teil	273
Kapitel 14: Zehn Tipps für ein Leben im Gleichgewicht	275
Kapitel 15: Zehn Tipps fürs Anfangen	279
Kapitel 16: Zehn Tipps für die seelische Balance	283
Kapitel 17: Zehn seriöse Adressen für Ayurveda im deutschsprachigen Raum	287
Abbildungsverzeichnis	293
Stichwortverzeichnis	295



Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Was Sie nicht lesen müssen	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	22
Wie es weitergeht	23
TEIL I	
DAS IST AYURVEDA	25
Kapitel 1	
Ayurveda für ein Leben in Balance	27
Erkennen Sie sich selbst	27
Die drei Grundprinzipien	28
Körper und Psyche: untrennbar verbunden	29
Mit dem Fluss der Veränderung gehen	30
Der Rhythmus der Zeit	31
Der Rhythmus der Natur	31
Lebensstil: nicht nur Reis und Dal	31
Wellness: Sie werden geölt	33
Die Ölmassage	33
Das Ölziehen	34
Nasya: die Nasenbehandlung	34
Die innere Ölung	35
Gesundheit und Genuss: (k)ein Gegensatz	35
Genuss: streng oder nicht streng?	36
Warum Gesundheit nicht Verzicht bedeutet	37
Viele Ursachen – viele Therapien	37
Kapitel 2	
Den Lebensprozess verstehen	39
Körper, Geist und Seele	39
Ihr innerer Kern	42
Immer wieder belastende Gedanken und Gefühle	43
Ayurveda-Ölmassage	44
Warmes und regelmäßiges Essen	45
Leicht verdauliches Essen	46
Wärmende und scharfe Gewürze	46

12 Inhaltsverzeichnis

Viel Flüssigkeit	46
Entspannungsübungen	47
Bewegung	47
Viele Wege in die Entspannung	48
Den Körper ernst nehmen	49
Immer dynamisch	49
Auch Struktur muss sein	51
Die Systeme des Stoffwechsels	52
Alles muss irgendwohin	53
Belastendes muss raus	55

Kapitel 3

Der Blick auf die Gegensätze 59

Genau hinschauen	60
Vata-Dosha	60
Pitta-Dosha	61
Kapha-Dosha	61
Selbstwahrnehmung als Schlüssel	62
Was Symptome Ihnen mitteilen	62
Das Symptom befragen	63
Spuren im Inneren	64
Die innere Ordnung verstehen	65

Kapitel 4

Gesund bleiben – Krankheit vermeiden 67

Lebensziele in Balance halten	67
Was Wohlstand bedeutet	67
Nach Leben streben	68
Nach Höherem suchen	68
Verantwortung übernehmen	69
Die eigene Abwehrkraft stärken	69
Sich selbst gut behandeln	70
Nicht zu spät reagieren	72
Wie sich Krankheiten entwickeln	72
Wie Krankheiten chronisch werden	73
Wieder ins Gleichgewicht kommen	74
Krankheiten früher und heute	76
Leben gegen unsere Natur	77
Wie Technik und Forschung unser Leben verändert haben	77
Damals wie heute: grundlegende Aspekte der menschlichen Natur	78
Den Alltag strukturieren	80
Ehrlich währt am längsten	81
Karma: Ursache und Wirkung	81
Den Blick aufs Heute richten	82
Warum es einen Kulturwandel braucht	82

TEIL II
AYURVEDA IM ALLTAG..... 83

Kapitel 5
Ernährung 85

Nahrung – nicht nur auf dem Teller 86

Bewusst wahrnehmen – auch beim Essen..... 86

Essgewohnheiten nachhaltig verändern 87

Es zählt, was auf dem Teller ist 88

 Den eigenen Sinnen vertrauen 89

 Die ayurvedische Sicht..... 90

 Die westliche Sicht 91

Was dem Schmied bekommt 92

Ernährung für verschiedene Typen 93

 Ernährung für den Vata-Typ..... 93

 Ernährung für den Pitta-Typ..... 94

 Ernährung für den Kapha-Typ 96

 Ernährung für Mischtypen 99

Ernährung für verschiedene Lebensstile 99

 Ayurveda und den eigenen Ernährungsstil kombinieren 99

 Körperliche Arbeit und Sport 102

 Geistige Arbeit 104

Ernährung für verschiedene Situationen..... 106

 Auf Reisen 106

 Bei Krankheit..... 107

 Schwangerschaft und Stillzeit..... 111

 Jahreszeiten..... 112

Der Geschmack zählt 115

Verdauen Sie gut 117

 Was noch alles die Wirkung von Lebensmitteln beeinflusst 117

 Natürliche Eigenschaften 118

 Verarbeitung..... 118

 Kombination 120

 Menge 121

 Ort 122

 Zeit 122

 Art und Weise des Essens 124

 Gewöhnungsgrad des Verzehrenden 125

Der Tagesplan 126

 Frühstück: leicht 126

 Mittagessen: sättigend 127

 Abendessen: leicht..... 128

Ab in die Küche 130

 Ayurvedisch kochen – ganz einfach..... 130

 Regional und saisonal 132

 Lieber besser als viel 133

 Die Sache mit den Fertigprodukten..... 135

14 Inhaltsverzeichnis

Noch ein paar Worte zu Bio	136
Roh und gekocht	137
Manches passt gar nicht	139
Kleiner Praxiskurs: ayurvedisch kochen	140
Frühstück	142
Mittagsmahlzeiten	144
Abendessen	147
Salate	149
Snacks	150
Ayurveda mit und ohne Fleisch	150
Ayurvedische Sicht auf moderne Fragen	151
Problemfall Fisch	152
Alle Nährstoffe sind dabei	152
Die moderne Sicht	153

Kapitel 6

Psychisches Gleichgewicht **155**

Wahrnehmen und achtsam sein	156
Die Fähigkeit zur Reflexion ayurvedisch nutzen	156
Die Eigenschaften der Achtsamkeit	158
Yoga und körperliches Üben	159
Entspannen Sie sich	161
Regelmäßig üben: der Schlüssel zur Entspannung	162
Eine Meditationsübung für Sie	162
Der Weg zur Selbsterkenntnis	164
Schattenthemen bearbeiten	164
Schattenarbeit und Ayurveda	166
Körper und Psyche als Einheit	167
Krankheit als Wechselspiel von Körper und Psyche	167
Gesundheit als Prozess	168
Die spirituelle Dimension	169

Kapitel 7

Ayurveda-Kuren **171**

Der Grundgedanke ayurvedischer Kuren	172
Drei Phasen der Kur	172
Wellness oder medizinische Kur	173
Augen auf bei der Anbieterwahl!	174
Wo Sie am besten kuren können	175
Was spricht für eine Kur in Europa?	177
In der Praxis oder im Kurhaus?	177
Wie Sie sich am besten vorbereiten	178
Empfehlungen für die Durchführung	179
Unterstützende Faktoren	179
Störende Faktoren	180
Unerlässlich: die Nachkur	181
Gute Gewohnheiten beibehalten	182

Kapitel 8
Ayurvedische Maßnahmen für zu Hause **183**

- Wenn es im Hals kratzt: Husten 183
- Hatschi – Erkältungen 184
 - Vata ausgleichen 185
 - Kapha ausgleichen 185
 - Pitta ausgleichen 185
 - Was sonst noch hilft 185
- Wenn alles zu viel wird – Stress 186
 - Wie Disstress entsteht 186
 - Tipps bei Stress 186
 - Wenn es ernst wird: Burn-out 187
- Endlich wieder tief schlafen können 188
 - Ursachenforschung 188
 - Geeignete Maßnahmen bei Schlafstörungen 189
- Wenn es im Bauch zwickt 190
 - Funktionelle Beschwerden 191
 - Selbsthilfe für den Bauch 192
- Die Haut ist ein Spiegel 193
- Wenn der Rücken schmerzt 195
- In Bewegung bleiben 196

TEIL III
LEBEN MIT AYURVEDA **199**

Kapitel 9
Der individuelle Zugang zum Menschen **201**

- Die Eigenarten erkennen und verstehen 202
 - Körper sind verschieden 202
 - Jeder tickt anders 204
 - Fragebögen und Untersuchungen 206
- Krankheit ist nicht gleich Krankheit 206
- Therapieformen 207
 - Selbsthilfe 208
 - Professionelle Therapien 208

Kapitel 10
Worauf zu achten sich lohnt **211**

- Ernährung: Finden Sie Ihr Maß 212
 - Die Kraft der achtsamen Beobachtung 212
 - Vielfalt und Offenheit 213
 - Obacht vor Diäten 214
 - Leben in einer Welt des Überflusses 215
 - Immer flexibel bleiben 216
 - Die Lust am Exzess 217
- Bewegung: (nicht) einfach nur sitzen 217
- Entspannung: beginnt bei Ihnen 218

16 Inhaltsverzeichnis

Körperliche Grundbedürfnisse: nichts unterdrücken	218
Alles im Rahmen.	219
Sexualität: Ist doch ganz natürlich.	219
Rhythmus: Variation ist besser	220
Der Start in den Tag.	221
Was aus ayurvedischer Sicht zu einem guten Start gehört	222
Am siebenten Tag ruhen.	223
Das Wetter spielt mit.	223

Kapitel 11	
Gesünder leben.	225
Stabil bleiben	225
Vorbeugen ist besser	226
Die Abwehrkräfte stärken.	227
Rasayanas und ihre Anwendung.	227
Werden Sie vitaler	230
Der Kopf spielt mit.	231
Jeden Tag eine kleine Sünde	231
Aus dem Leben lernen	232
Auf das Gute schauen.	233
Leben im Informationszeitalter	233
Ausbalancieren, was Sie wahrnehmen	234

TEIL IV	
WIE AYURVEDA IHNEN HELFEN KANN.	235

Kapitel 12	
Mit Ayurveda die Symptome verstehen	237
Die Sprache der Symptome	238
Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche.	239
Eine ganzheitliche Perspektive einnehmen	240
Wenn die Dynamik gestört ist	240
Eine Störung in der Struktur.	241
Was reinkommt, muss auch raus	241
Im Kleinen das Große entdecken	242
Möglichst kein Belag auf der Zunge	242
Was der Puls Ihnen sagen kann.	242
Matte oder strahlende Augen	243
Intuition, Erfahrung und der Blick aufs Ganze	244
Wie geht es Ihnen?	245
Was früher los war.	245
Was Sie schon gelernt haben	245
Ist die Batterie noch voll?	246
Wenn die Krankheit kommt	246
Auf die Ursachen schauen	247
Frühzeitig erkennen hilft.	247
Der systemische Blick	248

Kapitel 13	
Das Orchester ayurvedischer Therapien	249
Ziele von Therapien	249
Mögliche Therapieformen	250
Wie Sie selbst mithelfen können	251
Die Basis: das Essen	252
Gut verdauen	252
Nicht zu viel Schwere und Belastung	252
Essensauszeiten nehmen	253
Die Kunst des Würzens	254
Booster für mehr Vitalität	255
Hand anlegen: manuelle Therapien	256
Warmes Öl überall	257
Punktgenaue Therapien	258
Ihre Energiepunkte	258
Pancakarma: ausleiten ja, aber richtig	259
Die drei Phasen	260
Die fünf Strategien	260
Pancakarma in der Praxis: immer individuell zugeschnitten	261
Heilsame Kräuter	262
Verfügbarkeit: das A und O	263
Wie Heilmittel wirken	264
Alle Kräfte der Natur	265
Ohne geht nichts: fachlicher Rat und Qualitätskontrolle	267
Beispiele für ganzheitliche Therapien	267
Wenn der Zucker Ärger macht	268
Beschwerden im Verdauungstrakt	269
Gelenke und Rücken	270
Wenn es juckt	270
Eine gute Abwehr	271

TEIL V

DER TOP-TEN-TEIL 273

Kapitel 14	
Zehn Tipps für ein Leben im Gleichgewicht	275
Leben Sie Ihre Träume	275
Sorgen Sie für Entspannung	275
Seien Sie nett zu sich und zu anderen	276
Essen Sie viel warme und leichte Kost	276
Trinken Sie regelmäßig und ausreichend	276
Reduzieren Sie tierische Lebensmittel	276
Bewegen Sie sich freudvoll	276
Sorgen Sie für tiefen und ruhigen Schlaf	277
Lassen Sie fünfmal auch mal gerade sein	277
Genießen Sie Ihre Pausen	277

Kapitel 15	
Zehn Tipps fürs Anfangen	279
Fangen Sie klein an	279
Wählen Sie etwas Anziehendes	279
Bleiben Sie neugierig	279
Probieren Sie etwas Neues	280
Geben Sie sich Zeit	280
Bleiben Sie dabei	280
Legen Sie einfach los	280
Fühlen Sie nach	281
Loben Sie sich selbst	281
Genießen Sie	281
Kapitel 16	
Zehn Tipps für die seelische Balance	283
Schauen Sie Ihr Leben an	283
Akzeptieren Sie sich	283
Kultivieren Sie die Stille	284
Weichen Sie Konflikten nicht aus	284
Seien Sie bereit zu fühlen	284
Stärken Sie sich durch Bewegung	284
Genießen Sie gemütliche Abende mit Freunden	284
Üben Sie Zufriedenheit	285
Entwickeln Sie Gelassenheit	285
Üben Sie Gewaltlosigkeit	285
Kapitel 17	
Zehn seriöse Adressen für Ayurveda im deutschsprachigen Raum	287
Rosenberg gGmbH: Europäische Akademie für Ayurveda	288
Immanuel-Krankenhaus GmbH: Abteilung Naturheilkunde	288
KEM Evangelische Kliniken Essen-Mitte	289
VEAT – Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner & -Therapeuten e. V.	289
Deutsche Ärztesgesellschaft für Ayurveda-Medizin e. V.	290
Dr. med. Kalyani Nagersheth	290
Dr. med. Hedwig H. Gupta	290
Ralph Steuernagel	291
NEUE WEGE Seminare & Reisen GmbH	291
Der Ayurveda im Internet	291
Abbildungsverzeichnis	293
Stichwortverzeichnis	295