

Inhalt

Vorwort	5
Schön, dass Sie dieses Buch in der Hand halten	6
Warum (noch) ein Ayurveda-Buch?	8
1. Ayurveda – die Traditionelle Indische Medizin (TIM)	10
1.1 Ayurveda – Teil der historischen Veden	11
1.2 Die Ausbildung im Ayurveda	12
Special Ayurveda war der westlichen Medizin weit voraus	13
1.2 Indien: Vielfalt in der Einheit	14
1.3 Kerala, die Heimat des Ayurveda	16
1.4 Erfahrungen mit ayurvedischer Medizin in Deutschland	18
2. Ayurveda als medizinisches System	21
2.1 Die Bedeutung von Doshas, Dhatus, Srotas, Malas und Agni	21
2.2 Das Prinzip der Konstitution (Prakruti) und der Krankheitsentstehung (Vikruti)	25
2.3 Was bedeutet Gesundheit im Ayurveda?	27
3. Die Diagnostik in der Traditionellen Indischen Medizin	28
3.1 Die Pulsdiagnostik	28
3.2. Klinisch-diagnostische Methoden des Ayurveda	28
4. Entzündung im Ayurveda	30
4.1 Entzündungen aus ayurvedischer Sicht	30
4.2 Die Selbstheilungskräfte der Doshas	31
4.3 So entstehen Entzündungskrankheiten	35
4.4 Ayurveda und stille Entzündung (Silent Inflammation)	37
4.5 Vorbeugen ist besser als heilen	42
5. Behandlungsstrategien im Ayurveda	43
5.1 Phase 1a – Ernährung	43
Special Klassifizierung von Nahrungsmittel-unverträglichkeiten im Ayurveda	48
Special Der Ernährungs-Knigge im Ayurveda	52
Special Aus der Ayurvedapraxis	59

Rezepte

Frühstück	70
Mittagessen	93
Abendessen	121
Nachspeisen	135
Chutneys	140

5. Behandlungsstrategien im Ayurveda	146
5.2 Phase 1b – Aktivitäten	146
5.3 Phase 1c – Verschreibungen/Rezepte	148
5.4 Phase 2a – Purvakarma (Vorreinigungsbehandlung)	155
Special Eine Vielzahl von Ölen für unterschiedliche Anwendungen	158
5.5 Phase 2b – Panchakarma/ Panchashodhana (Reinigung/Behandlung)	160
5.6 Phase 2c – Rasayana-Behandlung (Immununterstützende Behandlung)	162
Special Die besten 5 Selbsthilfestrategien	163
5.7 Behandlungen in Indien und Sri Lanka	167
5.8 Eigenbehandlung und gefährliche Experimente	168
6. Integration der ayurvedischen Medizin in die moderne Medizin	169
6.1 Integrative Konzepte	169
6.2 Entwicklungen in der modernen Forschung	170
7. Typische Behandlungserfolge bei Entzündungserkrankungen	172
7.1 Psoriasis	172
7.2 Chronisch entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen	175
Gesund werden, gesund bleiben	175
Nachwort des Autors	177
Anhang	
Die Ayurveda-Tradition meiner Familie	178
Die Ausbildung im Ayurveda	184
Marma-Massagen sind nichts Ayurvedisches	186
Referenzen	187
Stichwort-Register	188
Rezeptverzeichnis	190
Impressum	192