

# Inhaltsverzeichnis

(98) Bereichsbibliothek

Umwelt und Agrar  
der ZE

<b>Einleitung</b>	11
<b>Ursprung des Ayurveda</b>	15
<b>Grundlagen des Ayurveda</b>	16
<b>Die drei Doshas</b>	18
Die fünf Elemente und ihre Doshas	20
Die Doshas in der menschlichen Physiologie	22
Prakriti – die individuelle Konstitution eines Menschen	25
Fragebogen zur Prakriti	29
Vikriti – das innere Ungleichgewicht	31
Fragebogen zur $\diamond$ Vikriti	33
Die Pulsdiagnose	35
Die Doshas im Lebenslauf	37
Die Landschaften und ihre Doshas	39
Die Farben und ihre Doshas	40
Die Jahreszeiten und ihre Doshas	41
Die Tageszeiten und ihre Doshas	42
<b>Grundlagen der ayurvedischen Ernährung</b>	46
Licht ist die beste Nahrung	46
Früchte, Gemüse und Gewürze sind gesund	48
Doshas – man schmeckt und sieht sie	51
Milchprodukte	55
Getreide	56
Hülsenfrüchte	58
Früchte	62
Nüsse und Samen	64
Bitterstoffe	67
Regeln der ayurvedischen Küche	71
Diese Lebensmittel meiden	74
Unverträgliche Kombinationen	75
Süßmittel	78
Salz	80
Fette und Öle	82

MED

<b>Agni – das innere Feuer</b>	85
Tejas – wenn Agni den Menschen zum Leuchten bringt	86
Vier Konstitutionen mit unter- schiedlicher Verdauungskraft	86
Fragebogen zu Agni	89
Emotionen schwächen die Verdauungskraft (Agni)	90
Wenn Doshas und Agni nicht mehr zu zähmen sind	93
Verdauungsbeschwerden und Ungleichgewicht der Doshas	94
<b>Ojas</b>	98
Was Ojas beeinflusst	100
Fragebogen zu Ama	101
<b>Die sieben Gewebe (Dhatus)</b>	105
Die Wirkung der Nahrungsmittel auf die sieben Dhatus	106
<b>Srotas</b>	109
<b>Zusammenfassung</b>	110

<b>Die praktische Umsetzung</b>	114
Prakriti- und Vikriti-Werte	117
Agni-Werte	118
Ama-Werte	118
Ojas-Werte	119
Werte für Ojas	
Interpretation der Resultate	120
Siebtägige Ama-Ausleitkur	122
Kitchari-Rezept	123
Kurplan	123
Ayurvedische Heilmittel	124
Getränke und Tees	126
Gewürze	128
Massage- und Aromaöle	132
Nahrungsmittel für die Doshas	135
Vata beruhigende Diät	135
Pita beruhigende Diät	136
Kapha beruhigende Diät	137
Vata beruhigende Diät ohne Kapha erzeugende Nahrungs- mittel	137
Tagespläne	139
Vata-Vikriti und Vata Agni	140
Pitta-Vikriti und Pitta-Agni	141
Kapha-Vikriti und Kapha-Agni	142
Kapha-Pitta- oder Pitta-Kapha- Vikriti mit Kapha- oder Pitta- Agni	143
Kapha-Vata oder Vata-Kapha- Vikriti mit Kapha- oder Vata-Agni	144
Vata-Pitta- oder Pitta-Vata- Vikriti mit Vata- oder Pitta-Agni	145
Vata-Pitta- oder Pitta-Vata-Vikriti mit Kapha-Agni	146
Spezialpläne	147
Dyspepsie (Reizmagen, Völle- gefühl im Oberbauch) mit oder ohne Reflux und Sodbrennen	147
Chronisches Magenbrennen	148
Reizdarm	149
Nervöser Durchfall	151
Chronische Verstopfung	152
Mahlzeiten für die Doshas	153

---

Frühstück	153
Mittagessen	156
Abendessen	157
Spezielle Nahrungsmittel	158
Zwischenmahlzeiten und Süßes	162
Auflösungen der Übungen	164
Adressen und Bezugsquellen	165
Register	166

**In diesem Buch haben die drei  
Doshas die Farben «Blau» für Vata,  
«Grün» für Kapha und «Rot» für  
Pitta**