

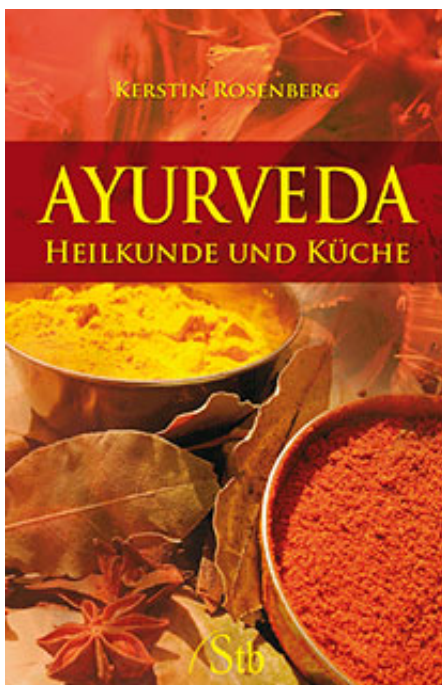
# Kerstin Rosenberg

## Ayurveda Heilkunde und Küche

Leseprobe

[Ayurveda Heilkunde und Küche](#)

von [Kerstin Rosenberg](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6958>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Vorwort .....	11
KAPITEL 1	
Einführung in die Geschichte und Philosophie des Ayurveda.....	13
Ursprung der ayurvedischen Medizin.....	13
Das Menschenbild im Ayurveda .....	15
Brahman 16 • Atman - Die unvergängliche Seele 18 Purusha und Prakriti 19 • Maya 19 • Om - Die Silbe der Schöpfung 20 • Die Gunas 2.1	
KAPITEL 2	
Grundbegriffe der ayurvedischen Medizin .....	23
Therapieformen im Ayurveda .....	24
Die acht Fächer der ayurvedischen Medizin.....	25
Die fünf Elemente (Mahabhutas) .....	28
Akasha 29 * Vayu 29 * Agni 30 * jala 30 * Prithivi 31	
Die drei biologischen Kräfte (Doshas) .....	31
Vata 33 * Pitta 35 • Kapha 38	
Das Verdauungsfeuer (Agni) .....	41
Die Abfallprodukte und Ausscheidungen.....	43
Mala 43 * Ama 43	
Die sieben Körpergewebe (Dhatus) .....	45
Die Zirkulationskanäle (Srotas) .....	48

KAPITEL 3	
Die Konstitutionslehre im Ayurveda .....	50
Die Konstitutionstypen im einzelnen.....	55
Der Vata-Typ 55 * Der Pitta-Typ 57 » Der Kapha-Typ 59	
Manasa, die geistige Konstitution .....	62
Die sieben Sattvika-Konstitutionen 63 • Die sechs Rajasa-Konstitutionen 64 • Die drei Tamasa-Konstitutionen'65	
Konstitutionsdiagnose und ganzheitliche Testverfahren ....., ....., .....	65
Betrachtung des Agni und der Doshas durch Malas.....	79
Zungendiagnose .....	81
Zungenfarbe und Zungenbelag 81 * Die Form und Beschaffenheit der Zunge 84	
KAPITEL 4	
Die Ernährungslehre im Ayurveda.....	85
Grundlagen der ayurvedischen Ernährung.....	85
Individuelle Empfehlungen zum Ausgleich des Verdauungsfeuers .....	88
Die sechs Geschmacksrichtungen (Rasa).....	93
Der süße Geschmack 94 * Der saure Geschmack 95	
Der salzige Geschmack 95 * Der bittere Geschmack 96	
Der scharfe Geschmack 97» Der adstringierende Geschmack 97	
Die speziellen Eigenschaften der Nahrungsmittel .....	99

Harmonische Ernährung im richtigen Rhythmus .....	100
Die Tagesuhr der Verdauungsenergien 100 * Leben mit den Jahreszeiten	106
Ernährung und Konstitution.....	113
Ernährungsempfehlungen für die Vata-Konstitution	114
Ernährungsempfehlungen für die Pitta-Konstitution	120
Ernährungsempfehlungen für die Kapha-Konstitution	124
Einfache Ayurveda-Kochrezepte zum Ausprobieren...	129
Leckere Frühstücksvariationen, Zwischenmahlzeiten und kleine Snacks	130 * Frühstücksrezepte 133
Gemüsegerichte 135 • Reis, Hülsenfrüchte und Getreidegerichte	143 * Kleine Beilagen und Dips zur harmonischen Geschmacks- gestaltung '147 • Süße Nachspeisen und gesunde Naschereien
	150

## KAPITEL 5

### Äußere Behandlungsmethoden ..... 154

Die Ölbehandlungen (Snehana) .....	156
Die Einsalbung (Abhyanga) 158 • Die ayurvedische Ölmassage	160 * Abhyanga in der Praxis 162 * Padabhyanga - Die ayur- vedische Fußmassage 169 * Herstellung und Rezepturen von ayurvedischen Ölen 172
Die Schwitzkur (Swedana).....	176
Praxis der ayurvedischen Schwitzbehandlungen 178 Upanaha - Umschlagtherapie 179 • Anna Lepa Sweda - Direkte Breibehand- lung 183 • Prasthara Sweda - Schwitzen im Umschlagbett 184 * Parisheka Sweda - Warme Dusche mit Abkochung 184 * Nadi Sweda - Örtliche Behandlung mit Dampf 186* Kumbhika Sweda - Schwitzen mit Pflanzen-abkochungen 187 • Jentaka Sweda -- Schwitzen in der Schwitzhütte 190	

## KAPITEL 6

### Innere Behandlungs- und Reinigungsmethoden .. 191

Die Verringerung .....	192
Verhaltensregeln für den Tag 192 * <b>Verhaltensregeln für die Nacht</b>	
195 * Verhaltensregeln für die verschiedenen Jahreszeiten 197 •	
Das Nicht-Unterdrücken der natürlichen körperlichen	
Bedürfnisse 197	
Die Reinigung .....	199
Panchakarma 199 • Fasten und Entschlacken 205 • Das Ayurveda-	
Fasten programm 208 * Fasten und die individuelle Konstitution	
214	

## KAPITEL 7

### Ayurveda für Frauen.....216

Das energetische Gleichgewicht der Frau.....	217
Der monatliche Zyklus und die Menstruation.....	218
Die Wechseljahre.....	224
Hilfe bei Beschwerden in der Menopause .....	229
Spezielle Nahrungsmittel und Gewürze während der	
Menstruation, Menopause und Schwangerschaft.....	232

KAPITEL 8	
Gesundheit aus eigener Kraft .....	234
Die Entstehung von Krankheit und ihr Verlauf .....	235
Empfehlungen zur Krankheitsvermeidung.....	245
Mit Ayurveda mehr Gesundheit und Vitalität für jeden Tag.....	247
Das Ayurveda-Tagesprogramm in der Praxis	247
Krankheiten ayurvedisch behandeln .....	255
Asthma 256 * Kopfschmerzen und Migräne 258 « Magenbe- schwerden, Schleimhautentzündung oder Geschwüre 259 * Rheu- ma 260 * Rheumatische Arthritis 260 • Gelenkrheumatismus 261 • Diabetes mellitus 262 * Herzkrankheiten 264 • Ischämie, Herzrhythmusstörung und Herzmuskelschwäche 264 Haut- krankheiten 265 « Psoriasis 266 * Ekzeme, Ausschläge 267 Akne 267 * Neurodermitis 268 * Pigment Störungen 268	
Kontaktadressen.....	269
Ayurveda-Ausbildungen, Seminare und Kuren .....	269
Informationen und Adressenliste .....	270
Register .....	271

# Vorwort

Ayurveda, die indische Wissenschaft vom langen Leben, ist mehr als ein ganzheitliches Gesundheitssystem: Es basiert auf einer sehr alten und dennoch zeitgerechten Weltanschauung, die sich namentlich in der indischen Samkhya-Philosophie wiederfindet. Diese spirituellen Grundsätze finden sich in allen praktischen Anwendungsbereichen des Ayurveda wieder.

Wenn man sich mit der ayurvedischen Medizin beschäftigt, mit ihren Ernährungsansätzen und Heilmethoden, kann man nicht umhin, sich mit der indischen Philosophie im allgemeinen vertraut zu machen und vorab einen Blick auf das Menschenbild im Ayurveda zu werfen. Deshalb ist der Ernährungs- und Gesundheitslehre in diesem Buch ein theoretischer Komplex vorgeschaltet, der eine kurze und komprimierte Übersicht über die Geschichte der ayurvedischen Medizin liefert und die zentralen Vorstellungen und Begriffe erläutert.

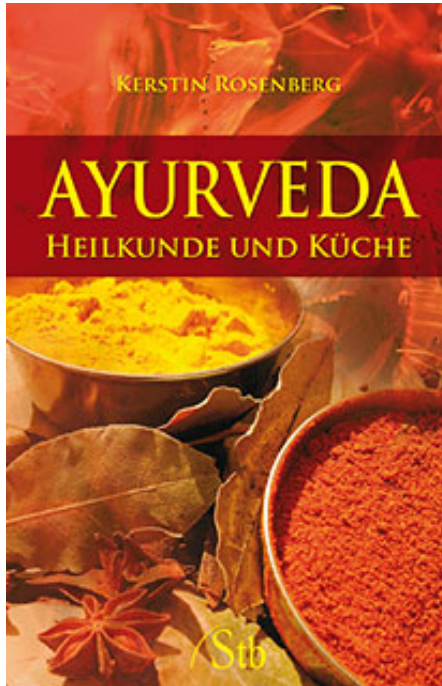
Als Einführung gedacht, sind die Beschreibungen so kurz wie möglich gehalten und dienen jederzeit auch bei der Lektüre des Buches als Nachschlagemöglichkeit. Zentrale Begriffe, die immer wieder auftauchen, sind auf den ersten Seiten erklärt. So ist die ayurvedische Medizin z. B. in acht Fächer unterteilt, die sich mit unterschiedlichen menschlichen Bereichen beschäftigen. Fünf Elemente machen im indischen Weltbild den ganzen Kosmos aus: Was-

ser, Erde, Luft, Feuer und Äther. Alle Dinge dieser Welt werden diesen Elementen zugeordnet. Daraus abgeleitet setzt sich der Mensch aus drei Doshas zusammen, Körpersäften gewissermaßen, die mehr oder weniger vorherrschend bzw. gemischt auftreten können. Diese Gegebenheiten führen zu einer Lehre der Konstitutionstypen. Diese Konstitutionslehre ist sozusagen das Herzstück der ayurvedischen Medizin, die Basis, auf der sich die Behandlung gründet.

Die anfänglich äußerst kompliziert anmutende und oft verwirrende indische Terminologie wird Ihnen im Laufe der Lektüre bald geläufig und erleichtert Verweise und Erklärungsmodelle.

Als Kernpunkt der ganzheitlichen Gesundheitspflege steht im Ayurveda die sensible Wahrnehmung der eigenen Körpersymptome und Bedürfnisse im Mittelpunkt. Nur wenn Sie bereit sind, sich selbst aufmerksam zu beobachten und die Wirkung Ihrer persönlichen Lebensgewohnheiten im physischen und psychischen Bereich kennenzulernen, ist es im ayurvedischen Sinne möglich, Selbstverantwortung für den eigenen Körper und dessen Gesundheit zu übernehmen.

Die Beschäftigung mit der ayurvedischen Medizin ist für jeden Menschen eine spannende Entdeckungsreise in sein natürliches Persönlichkeitsmuster. Lassen Sie sich mitnehmen auf diese Reise und lernen Sie mit diesem Buch, die individuelle Lebensgestaltung nach Ihren ursprünglichen Bedürfnissen auszurichten.



Kerstin Rosenberg

[Ayurveda Heilkunde und Küche](#)

Ein praktischer Ratgeber, reich an leicht umsetzbarem Wissen.

276 Seiten, kart.  
erschienen 2007



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)