

# Detlef Grunert

## Das große Ayurveda-Kinder-Gesundheitsbuch

Leseprobe

[Das große Ayurveda-Kinder-Gesundheitsbuch](#)

von [Detlef Grunert](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6987>

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.



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	13
<b>Warum dieses Buch?</b> .....	13
<b>1 Die individuelle Konstitution</b> .....	17
Welche Einflüsse bestimmen die Konstitution? .....	18
<b>Von den Elementen zu den Doshas</b> .....	22
Die fünf Elemente .....	22
Die drei Doshas (Bioenergien) .....	23
<b>Von der Theorie zur Praxis</b> .....	24
Merkmale und Eigenschaften der Doshas .....	25
<b>Von den Doshas zur Konstitution</b> .....	27
Welchen Konstitutionstyp besitzt Ihr Kind? .....	27
Der richtige Weg für jeden Typ .....	28
Die sieben Konstitutions-Typen .....	28
Die eigene Konstitution .....	30
<b>Störungen der eigenen Konstitution</b> .....	31
Das wichtige Gleichgewicht ist gestört .....	31
Typische Störungen .....	32
<b>Vata-Konstitution</b> .....	34
Tipps für Vata .....	35
<b>Pitta-Konstitution</b> .....	36
Tipps für Pitta .....	38
<b>Kapha-Konstitution</b> .....	39
Tipps für Kapha .....	41
<b>Vata-Pitta-Konstitution</b> .....	42
Tipps für Vata-Pitta .....	43
<b>Vata-Kapha-Konstitution</b> .....	44
Tipps für Vata-Kapha .....	46
<b>Pitta-Kapha-Konstitution</b> .....	47
Tipps für Pitta-Kapha .....	49
<b>Vata-Pitta-Kapha-Konstitution</b> .....	49
Tipps für Vata-Pitta-Kapha .....	50
<b>2 Der individuelle Weg</b> .....	51
<b>Die Bestimmung der Konstitution Ihres Kindes/Jugendlichen</b> .....	51
<b>Fragebogen zur Bestimmung der Konstitution für Schulkinder und Jugendliche</b> .....	52

<b>Fragebogen zur Bestimmung der Hauptdoshas (Vata, Pitta oder Kapha) für Säuglinge und Kleinkinder</b> .....	57
<b>Von der Konstitution zur optimalen Förderung Ihres Kindes/Jugendlichen</b> ..	59
<b>Fragebogen zur Bestimmung möglicher Störungen für Schulkinder und Jugendliche</b> .....	61
<b>Von den Störungen zur Praxis</b> .....	66
Regeln und Richtlinien bei Vata-, Pitta- oder Kapha-Störung .....	66
Richtlinien bei Vata-Störung .....	66
Richtlinien bei Pitta-Störung .....	68
Richtlinien bei Kapha-Störung .....	69
<b>3 Die psychische Konstitution</b> .....	71
<b>Erziehen und ernähren Sie Ihr Kind sattvisch</b> .....	71
<b>4 Die Bedeutung der gesunden Ernährung</b> .....	77
<b>Die Ernährung in der Kindheit und Jugend</b> .....	77
Der Körper – ein System im Fluss .....	77
Prinzipielles zur gesunden Ernährung .....	78
Die richtige Zusammensetzung der Nährstoffe .....	79
Die richtige Ernährung für die Konstitution .....	79
Gewürze und Kräuter für Kinder und Jugendliche .....	81
Trinken für die individuelle Konstitution .....	82
Die richtige Ernährung bei Erkrankungen und bei Störungen (Vikriti) der Gesundheit .....	82
Regeln für gesundes Essen .....	83
<b>5 Vom großen Effekt der Kleinigkeiten</b> .....	85
<b>Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, mehrfach ungesättigte Fettsäuren</b> ..	85
<b>Mineralstoffe und Spurenelemente</b> .....	87
Magnesium .....	87
Kalium .....	87
Calcium .....	87
Zink .....	88
Selen .....	88
Eisen .....	88
Fluorid .....	89
Jodid .....	89
<b>Vitamine</b> .....	90
Vitamin C .....	90
Vitamine B1 bis B6 .....	90
Vitamin B12 .....	90
Folsäure .....	90
Biotin .....	91

Vitamin E .....	91
Vitamin A .....	91
Vitamin D .....	91
<b>Ungesättigte Fettsäuren</b> .....	92
Omega-3-Fettsäuren .....	92
<b>Sonstiges</b> .....	93
Carnitin .....	93
<b>Ayurvedische Nahrungsergänzung</b> .....	93
Amla-Mus (Cyavanprash) .....	93
<b>Zusammenfassung</b> .....	94
<b>6 Die Bedeutung von Bewegung und Sport im Kindes- und Jugendalter</b> .....	95
<b>Bewegung und Sport für eine optimale Gesundheit und Entwicklung</b> .....	96
Wie viel Bewegung und Sport ist notwendig und sinnvoll? .....	96
<b>Positive Effekte von Sport und Bewegung auf „Körperfunktionen“</b> .....	98
Das Herz- und Kreislaufsystem .....	98
Das Atmungssystem .....	98
Der Bewegungsapparat .....	98
Das Gehirn und das Nervensystem .....	99
Das Hormonsystem .....	99
Der Energiestoffwechsel .....	100
<b>Positive Auswirkungen von Sport auf die Psyche von Kindern und Jugendlichen</b> .....	102
<b>Sport als Prävention</b> .....	103
<b>Sport als Therapie</b> .....	103
<b>Die sportlichen/körperlichen Fertigkeiten</b> .....	104
Die Kraft – Grundlage jeder Bewegung .....	104
Beweglichkeit – vom Nutzen des Dehnens .....	104
Ausdauer – das wichtige Durchhaltevermögen .....	105
Allgemeine Koordination – vom Üben komplexer Bewegungsabläufe .....	107
Schnelligkeit – nur mit Vorsicht trainieren .....	107
Die richtige Atmung – Grundlage körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit .	107
<b>Sportartspezifisches Training – welches ist die richtige Sportart für mein Kind?</b> .....	108
Prinzipielles .....	108
Welche Sportart ist geeignet? .....	109
Bemerkungen zum Schulsport .....	109
Bemerkungen zum Ausgleichs-Training (Cross-Training) .....	110
Die geeignete Sportart für eine bestimmte Konstitution .....	110
Vermeiden von Sportverletzungen und Sportschäden .....	111
Beispiel einer idealen Trainingseinheit/Übungsstunde (Ausdauertraining) .....	111
<b>Sport bei Erkrankungen – Sport als Therapie</b> .....	113
Prinzipielles .....	113

Sport bei Adipositas (Fettsucht) .....	113
Sport bei Asthma bronchiale .....	114
<b>Die sportmedizinische Untersuchung und Beratung beim Kinder- und Jugendarzt</b> .....	114
Resümee .....	115
<b>7 Vom Nutzen der Gesundheitsvorsorge (Prophylaxe)</b> .....	117
<b>Das Kinder-/Jugendvorsorgeprogramm in der BRD</b> .....	118
<b>Neu: Vorsorge im Sinne von Ayurveda</b> .....	119
<b>Vorsorgliche Screening-Untersuchungen</b> .....	119
Stoffwechselscreening .....	119
Hörscreening .....	119
<b>Vorsorgliche Ultraschalluntersuchungen</b> .....	120
Hüftscreening .....	120
Weitere vorsorgliche Ultraschalluntersuchungen .....	120
<b>Moderne vorsorgliche Nahrungsergänzung</b> .....	121
Vitamin-K-Prophylaxe .....	121
Vitamin-D-Prophylaxe .....	121
Fluorid-Prophylaxe .....	121
<b>Impfungen</b> .....	122
<b>8 Therapie im Kindes- und Jugendalter – Prinzipielles</b> .....	125
<b>Erfahrungsmedizin und Schulmedizin (moderne Medizin)</b> .....	126
Unterschiede der modernen Therapie zur ayurvedischen Therapie in der Praxis ..	127
Prinzipielles zum Umgang mit modernen und „westlichen“ Medikamenten .....	128
Prinzipielles zum Umgang mit ayurvedischen Kräutern und Medikamenten .....	128
Häufigkeit sehr schwerer Erkrankungen .....	129
Daten zur Kinder- und Jugendgesundheit .....	129
Häufigkeit von Beschwerden und einfachen Krankheiten .....	129
<b>9 Ausgewählte Ayurvedakräuter/-medikamente für Kinder und Jugendliche</b> .....	131
Einteilung der Kräuter/Medikamente .....	132
Aloe (Aloe vera) .....	133
Amalaki (Emblica officinalis) .....	133
Amrita = Guduci (Tinospora cordifolia) .....	134
Arjuna (Terminalia arjuna) .....	134
Asafoetida (Ferula assa-foetida) .....	135
Ashoka (Saraca indica) .....	135
Ashwagandha (Withania somnifera) .....	135
Bala (Sida cordifolia) .....	136
Balsambirne = Bittergurke = Bittermelone (Momordica charantia) .....	136
Basilikum (Ocimum basilicum) .....	136
Brahmi (Bacopa monniera) .....	137

Bhringaraja ( <i>Eclipta alba</i> )	137
Dill ( <i>Anethum graveolens</i> )	137
Fenchel ( <i>Foeniculum vulgare</i> )	138
Gewürznelke ( <i>Syzygium aromaticum</i> )	138
Gokshura ( <i>Tribulus terrestris</i> )	138
Granatapfel ( <i>Punica granatum</i> )	138
Guggulu ( <i>Commiphora mukul</i> )	139
Haridra ( <i>Curcuma longa</i> )	139
Ingwer ( <i>Zingiber officinale</i> )	140
Kardamom ( <i>Elettaria cardamomum</i> )	140
Knoblauch ( <i>Allium sativum</i> )	140
Koriander ( <i>Coriandrum sativum</i> )	140
Kümmel ( <i>Carum carvi</i> )	141
Lavendel ( <i>Lavandula stoechas</i> )	141
Löwenzahn ( <i>Taraxacum officinale</i> )	141
Majoran ( <i>Origanum majorana</i> )	141
Mango ( <i>Mangifera indica</i> )	142
Neem = Mimbaum ( <i>Antelaea azadirachta</i> )	142
Papaya ( <i>Carica papaya</i> )	142
Pfeffer, langer ( <i>Piper longum</i> )	142
Pfeffer, schwarz ( <i>Piper nigrum</i> )	143
Sandelholz, weiß ( <i>Santalum album</i> )	143
Shallaki ( <i>Boswellia serrata</i> )	143
Shatavari ( <i>Asparagus racemosus</i> )	144
Süßholz ( <i>Glycyrrhiza glabra</i> )	144
Trikatu ( <i>Piper longum, Piper nigrum, Zingiber officinalis</i> )	145
Triphala ( <i>Embllica officinalis, Terminalia chebula und belerica</i> )	145
Tulsi = „heiliges“ Basilikum ( <i>Ocimum sanctum</i> )	145
Vasaka ( <i>Adhatoda vasika</i> )	145
Ysop ( <i>Hyssopus officinalis</i> )	146
Zimt ( <i>Cinnamomum verum</i> )	146
Zwiebel ( <i>Allium cepa</i> )	146

<b>10 Ayurveda-Massagen und Spezialbehandlungen für Kinder und Jugendliche</b>	149
Abhyanga (Ölmassage mit geringem Druck)	150
Mardana (intensive Ölmassage mit hohem Druck)	151
Thalodal (spezielle Druckmassage mit sehr hohem Druck)	151
Jambira Pinda Sweda (Zitronenwickel)	152
Kayaseka (warmer Ölguss)	152
Shiroabhyanga und Shiromardana (sanfte und intensive Kopfmassage)	152
Shirodhara (Stirnölguss)	153
Sweda (Schwitzbad)	154
Nasya (ayurvedische Nasenbehandlung)	154
Vasti (Einläufe)	155
Panchakarma-Behandlung	155
Anwendung der Kräuter, Medikamente und Therapien	156

<b>11 Häufige Beschwerden und Symptome</b> .....	157
1 Fieber .....	157
2 Bauchschmerzen .....	158
3 Durchfall .....	161
4 Erbrechen (mit oder ohne Durchfall) .....	162
5 Verstopfung (Obstipation) .....	163
6 Appetitmangel .....	165
7 Untergewicht, Gedeihstörung und Anorexie (Magersucht) .....	166
8 Infektanfälligkeit .....	167
9 Der schreiende Säugling .....	169
10 Schmerzen der Extremitäten und Wachstumsschmerzen .....	171
11 Rückenschmerzen, Haltungsschwäche .....	173
12 Kopfschmerzen, Migräne .....	174
13 Husten, Niesen, Bronchitis, Pneumonie, Pseudo-Krupp und Otitis media .....	175
14 Angst, Schulangst etc. ....	178
<b>12 Häufige Erkrankungen und Zivilisationskrankheiten</b> .....	181
1 Übergewicht und Fettsucht (Adipositas) .....	181
2 Allergien .....	184
3 Asthma bronchiale, obstruktive Bronchitis .....	186
4 Neurodermitis (Atopisches Ekzem) .....	188
5 Harnwegsinfektionen .....	190
6 Enuresis (Einnässen) .....	191
7 Akne .....	192
8 Zyklus- und Blutungsstörungen bei jugendlichen Mädchen .....	193
9 ADHS = Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom .....	195
10 Erkrankungen der Schilddrüse .....	199
11 Diabetes mellitus .....	200
12 Hypotonie (niedriger Blutdruck) – orthostatische Regulationsstörung ..	202
13 Hypertonie (Bluthochdruck) .....	203
<b>13 Wichtige/häufige Infektionskrankheiten</b> .....	205
1 Angina tonsillaris (Mandelentzündung) und Scharlach .....	206
2 Infektiöse Mononukleose = Monozytenangina .....	207
3 Ringelröteln = Erythema infectiosum .....	208
4 3-Tage-Fieber = Exanthema subitum .....	208
<b>14 Seltene und sehr schwere Erkrankungen</b> .....	209
1 Juvenile chronische Arthritis und andere rheumatische Erkrankungen (Rheuma) .....	209
2 Tumoren und maligne Systemerkrankungen .....	210

<b>15 Vermeidbare Infektionskrankheiten</b>	211
<b>1 Masern</b>	212
<b>2 Mumps</b>	212
<b>3 Röteln</b>	213
<b>4 Varizellen (Windpocken)</b>	213
<b>5 Hepatitis B</b>	214
<b>6 Rotavirus-Gastroenteritis</b>	214
<b>7 Influenza (Virusgrippe)</b>	215
<b>8 Hämophilus influenzae-Infektionen</b>	215
<b>9 Meningokokken-Infektionen</b>	216
<b>10 Pneumokokken-Infektionen</b>	216
<b>11 Pertussis (Keuchhusten)</b>	217
<b>16 Vermeidbare Entwicklungsstörungen</b>	219
<b>1 Störungen der motorischen Entwicklung</b>	220
<b>2 Störungen der psychische Gesundheit</b>	220
<b>3 Zusammenstellung wichtiger vermeidbarer Erkrankungen</b>	221
Asthma bronchiale	221
Adipositas	221
Neurodermitis	221
Plötzlicher Kindstod	221
ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom)	221
Verhaltensauffälligkeiten	221
Frühgeburt, Mangelgeburt, Kleinwuchs	221
Infektanfälligkeit	222
Verminderte Intelligenz	222
Diabetes mellitus Typ 2 („Altersdiabetes“)	222
Psychosomatische Erkrankungen	222
<b>17 Die Bedingungen für eine optimale Entwicklung unserer Kinder und Jugendlichen</b>	223
<b>Die aktuellen Daten und Fakten</b>	226
Geburtenzahlen	226
Schulbildung	226
Bewegungsförderung	227
Einstellungen zur Erziehung	227
Das Armutrisiko in Deutschland	228
Deutschland wird kinderfreundlich	228
Die Gesundheitsvorsorge für Kinder und Jugendliche	228
<b>18 Statement für gesunde, fitte und intelligente Kinder und Jugendliche</b>	229
<b>Wie können Sie persönlich Gesundheit, Fitness und Intelligenz Ihres Kindes positiv beeinflussen?</b>	229

<b>19 Nützliche Internetadressen</b> .....	231
Nützliche Adressen .....	232
<b>20 Wo kann ich nachlesen? Literatur</b> .....	233
<b>Danksagung</b> .....	235
<b>Der Autor</b> .....	236



Detlef Grunert

Das große  
Ayurveda-Kinder-Gesundheitsbuch

Bessere Gesundheit, mehr  
Lebensfreude, höhere Intelligenz

240 Seiten, geb.  
erschienen 2007



**bestellen**

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