

# Ernst Schrott Ayurveda für jeden Tag

Leseprobe

[Ayurveda für jeden Tag](#)

von [Ernst Schrott](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.narayana-verlag.de/b19782>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



---

# INHALTSVERZEICHNIS

---

## **Der Ayurveda 9**

- Die Quellen jahrtausendealter Heilkunst 9
- Das Geist-Körper-Modell des Ayurveda 11
  - Vata 15
  - Pitta 16
  - Kapha 17
- Die Subdoshas - Schlüsselfunktionen der Physiologie 17
  - Die sieben »Gewebe« — Die Dhatus 19
  - Srotas — Das »Kanalsystem« des Körpers 20
- Krankheit oder Gesundheit in Abhängigkeit der Doshas 21
- Diagnose und Therapie im Ayurveda 22

## **So finden Sie Ihren Konstitutionstyp 24**

- Erläuterungen zum Fragebogen 24
- Geistige und körperliche Anlagen 26
- Geistige und körperliche Beschwerden 30

## **Ayurvedische Heilmittel 34**

- Die gebräuchlichsten Arzneien 34

## **Ayurvedische Heilverfahren 42**

- Wege zu Gesundheit, Glück und langem Leben 42
- Das Prinzip der ayurvedischen Therapien 46
- Pancha Karma - Reinigung und Verjüngung des Körpers 47
  - Anwendungen des Pancha Karma 49
  - Therapien für zu Hause 55
  - Suryanamaskar - Der »Sonnengruß« 64
  - Yoga-Asanas 67
  - Prana Yama — Das ausgeglichene Atmen 78
  - Transzendente Meditation 79
  - Pulsdiagnose 83
- Gandharva-Veda-Musik - Die ewige Musik der Natur 84
- Aromatherapie 87

## **Ayurvedische Heilpflanzen und Gewürze 90**

- Auswahl der verwendeten Heilpflanzen und Gewürze 91

### **Ernährung im Ayurveda 109**

- Essen in Harmonie mit dem Kosmos 109
- Empfehlungen für die einzelnen Konstitutionstypen 114
- Ernährungsempfehlungen zur Regulierung der Doshas 121
  - Ayurvedisches Menü 122
  - Tipps zum Abbau von Ama 124
  - Heißwasser-Trinkkur 126
  - Regelmäßiger Stuhlgang 127
  - Fastenkur 128
- Kleine ayurvedische »Nahrungsmittelkunde« 129

### **Beschwerden von Kopf bis Fuß 138**

- Ayurvedischer »Fahrplan« zur Gesundheit 140
  - Kopfbereich 141
  - Hals-Nasen-Ohren 161
  - Herz-Kreislauf 176
  - Haut und Haare 189
  - Magen-Darm 206
  - Nerven und Psyche 229
    - Für Frauen 245
  - Knochen, Muskeln und Gelenke 255
    - Allergien 260
  - Linderung und Heilung von Schmerz 263

### **Die ayurvedische Uhr 272**

- Die Tagesrhythmen 273
- Dinacharya - Gesunde Routine für jeden Tag 275
- Die Doshas im Laufe der Jahreszeiten 282
- Lebensphasen und Doshas 286
- Zur Ökonomie der Zeit 287

### **Ayurvedisches Fitnesswochenende 289**

- Fitnessprogramm für das Wochenende 289
- Sport und Ayurveda 295

### **Glossar -Ayurvedische Rezepte 303**

- Vedisches und klassisches Sanskrit 303
- Kleines ayurvedisches Rezeptbuch 308

### **Register 321**

### **Adressen 328**

### **Literaturhinweise 331**



Ernst Schrott

## [Ayurveda für jeden Tag](#)

Die sanfte Heilweise für vollkommene  
Gesundheit und Wohlbefinden

336 Seiten, kart.  
erschienen 2002



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)