

BIRGIT HEYN "

**Die sanfte Kraft der
indischen Naturheilkunst**

**Die Wissenschaft vom
langen Leben**

GOLDMANN VERUG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. DIE GRÜNE KRAFT DES AYURVEDA Einführung und Vergleich	13
2. ES LIEGT MIR AUF DER ZUNGE Die Kommunikation zwischen Mensch und Pflanze	24
3. DER TIEFE BRUNNEN DER VERGANGENHEIT Ursprung und geschichtliche Entwicklung	29
4. DIE QUELLEN DER ZUKUNFT Gegenwart und Ausblick	39
5. DIE SCHÖPFUNG ALS PERMANENTES EREIGNIS Der geistige Hintergrund	45
6. DIE BAUSTEINE DES SEINS Die unmittelbare Wahrnehmung durch die Sinne	52
7. SCHLÜSSEL DES LEBENDIGEN Die drei Kräfte	58

8. DIE KRAFT DES WINDES Das Prinzip <i>Vata</i>	64
9. DIE KRAFT DES FEUERS Das Prinzip <i>Pitta</i>	76
10. DIE KRAFT DES ZUSAMMENHALTS Das Prinzip <i>Kapha</i>	85
11. DIE WIEDERHERSTELLUNG DER HARMONIE Ein Beispiel aus der Praxis	93
12. DER INNERE KÖRPER Gewebe, Kanäle und Ausscheidungen	97
13. DAS BIOLOGISCHE FEUER <i>Agni</i> , das Feuer des Lebens	109
14. DU BIST, WAS DU ISST Bedeutung von Nahrung und Diät	113
15. WIE SCHMECKT DAS UNIVERSUM? Ein anderes System des Erkennens	119
16. PARALLELE IM ABENDLAND Die Pharmakologie des Galen	144
17. PFLANZE UND GESCHMACK Die Verantwortung der Sinne	147
18. DAS SÜSSE LEBEN Der Geschmack <i>madhura</i> und Beispiele für seine Wirkung	150

19. WENN WIR SAUER SIND Der Geschmack <i>amla</i> und Beispiele für seine Wirkung	166
20. DAS SALZ DES LEBENS Der Geschmack <i>lavana</i> und Beispiele für seine Wirkung	172
21. MIT ALLER SCHÄRFE Der Geschmack <i>katu</i> und Beispiele für seine Wirkung	1 <i>j6</i>
22. DIE WAHRHEIT SCHMECKT BITTER Der Geschmack <i>tikta</i> und Beispiele für seine Wirkung	189
23. HERBE REIZE Der Geschmack <i>kasaya</i> und Beispiele für seine Wirkung	202
24. DER HEILER IST IN UNS Die Ayurveda-Behandlung beginnt beim gesunden Menschen	212
Anhang	
Anmerkungen	223
Literaturverzeichnis	226
Glossar der Sanskrit-Wörter	229
Pflanzenregister	235