

DR. MED. ERNST SCHROTT

• FOTOGRAFIE: DIRK TACKE • STYLING: HELGE STÜSSEL

AYURVEDA

*Für Gesundheit, Glück
und langes
Leben*

Finden Sie Ihre Balance

mit den besten Rezepten

der indischen Heilkunst



INHALT

EINFÜHRUNG; AYURVEDA – LEBEN
IM EINKLANG MIT DER NATUR 6

GRUNDPRINZIPIEN DES AYURVEDA 12

Das Geist-Körper-Modell des Ayurveda: Die Doshas als Bioprogramme 14

Doshas, Elemente und die fünf Sinne 19

Die Lebensflamme Agni 20

Die Anti-Aging-Substanz Ojas 20

Gesundheit ist Balance 23

INHALT DIE AYURVEDISCHEN KONSTITUTIONSTYPEN 24

Charakteristika von Vata, Pitta und Kapha 27

Der kombinierte Typ 42

Wer passt zu wem? Die Doshas in Liebe und Partnerschaft 43

Welcher Typ bin ich? Bestimmen Sie Ihre Konstitution 45

ERNÄHRUNG IM AYURVEDA – ESSEN IM
EINKLANG MIT DER NATUR 48

Allgemeine Ernährungsregeln des Ayurveda 51

Nahrung für Körper und Geist 53

Spezielle Ernährungsempfehlungen nach Typ und Dosha 54

Gesund essen in jeder Jahreszeit 62

Menüs für die vier Jahreszeiten 64

HEILPFLANZEN UND GEWÜRZE DES AYURVEDA 78

Rasayanas 80

Traditionelle ayurvedische Heilpflanzen 82

Ayurvedische Gewürze 85

Stärkungsmittel und Vajikarana 90



YOGA, PRANAYAMA UND MEDITATION	94
Yoga für jeden	97
Yoga-Asanas (Übungsreihe)	98
Der »Sonnengruß« – Surya Namaskar	105
Pranayama – Bewusstes Atmen	108
Meditation – Der Weg zum eigenen Selbst	109
VOTISH, DIE VEDISCHE ASTROLOGIE	112
Baswissen: Der Aszendent, die Häuser, die Planeten	115
DIE HEILKRAFT EDLER STEINE	118
Edelsteine, Aura und Planeten	120
DIE DOSHAS UND DIE BIORHYTHMEN DES LEBENS	124
Die Tagesrhythmen	126
Die Doshas im Jahreszyklus	133
Gut durch die Jahreszeiten kommen	135
Lebensphasen und Doshas	140
STHAPATYA-VEDA – VEDISCHE BAUKUNST UND BAUBIOLOGIE	142
Anordnung im Raum	144
Die Gesetze gesunden Wohnens	145
Die eigene Wohnsituation optimieren	150
Architektur als Abbild des Universums	152
ANTI-AGING MIT AYURVEDA – DAS SIEBEN-PUNKTE-PROGRAMM	156
1. Leben mit den Rhythmen der Natur	158
2. Vitalstoffreiche Ernährung	159
3. Reinigung macht fit – Pancha Karma	159
4. Ein Abhyanga zu Hause	166
5. Rasayanas – Die ayurvedischen Verjüngungselixiere	169
6. Bewegung und leichter Sport	171
7. Entspannung und Meditation	172
Altern ist auch eine Frage des Bewusstseins	173