

# Ayurveda

für Einsteiger

HANS H.  
RHYNER



## Was Sie in diesem Buch finden

### Einführung – die Grundlagen des Ayurveda 7

Ayurveda – das Handbuch fürs Leben 8

### Gesundheitspflege & Immunfitness mit Ayurveda 19

So erhalten Sie die eigene Gesundheit 20

Meine Empfehlungen für Vata-Konstitutionen 21

Meine Empfehlungen für Pitta-Konstitutionen 24

Meine Empfehlungen für Kapha-Konstitutionen 27

Meine Empfehlungen für Vata-Pitta-Konstitutionen 30

Meine Empfehlungen für Pitta-Kapha-Konstitutionen 34

Meine Empfehlungen für Vata-Kapha-Konstitutionen 37

Meine Empfehlungen für Tridosha-Konstitutionen 40

Was Sie speziell bei Kindern beachten müssen 43

Was Frauen speziell beachten müssen 45

Was Männer speziell beachten müssen 47

Was Sie speziell ab 50 beachten müssen 48

## Anwendungen für Ihre Immunfitness 51

Die sechs Ernährungsregeln für alle Typen 52

Bewegung – so unterstützen Sie Ihren Konstitutionstyp 54

Behandlungen zur Gesundheitspflege 66

## Ganzheitlich behandeln mit Ayurveda 79

Die häufigsten Beschwerdebilder von A bis Z 80

Empfehlenswerte Bezugsquellen 107

Stichwortverzeichnis 108

Über den Autor 110

