

# INHALT

## Altes Wissen: ein Schatz für die Gesundheit

VON PROF. DR. DIETRICH GRÖNEMEYER

**DIE HEIL- UND KOCHKUNST DES AYURVEDA S. 8**

DER MENSCH IST KEINE MASCHINE S. 9

WELTMEDIZIN IST EIN KULTURGUT S. 10

GANZHEITLICH UND INDIVIDUELL S. 11

**AYURVEDA SCHENKT GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN S. 12**

LIEBE DICH SELBST S. 13

JUNG ALT WERDEN S. 14

**KOCHEN UND ESSEN MACHEN GLÜCKLICH S. 15**

## Die Kraft des Ayurveda

**WAS BEDEUTET EIGENTLICH AYURVEDA? S. 18**

SIND SIE BEREIT FÜR VERÄNDERUNG? S. 19

EIN KLEINER HISTORISCHER EINSTIEG S. 20

**WAS GENAU IST ÜBERHAUPT GESUNDHEIT? S. 22**

**DIE ANATOMIE DES AYURVEDA S. 24**

**KAPHA, PITTA UND VATA: DIE DREI BIOPRINZIPIEN S. 25**

► **DIE DREI BIOPRINZIPIEN (DOSHAS) IM ÜBERBLICK S. 26**

**DIE TAGESZEITEN UND DIE BIOPRINZIPIEN S. 27**

► **DIE DOSHAS IM TAGES- UND JAHRESVERLAUF S. 28**

**DIE DOSHAS IM LAUF DER JAHRESZEITEN S. 29**

**ERNÄHRUNG ALS MEDIZIN S. 30**

**DIE HEILKRAFT VON LEBENSMITTELN S. 31**

**DIE VERDAUUNG UND DAS VERDAUUNGSFEUER AGNI S. 32**

**GESTÖRTER STOFFWECHSEL UND UNVERDAUTES S. 32**

► **DREI KLASSISCHE FRAGEN AUS**

**VOLKER MEHLS AYURVEDA-KOCHKURSEN S. 34**

**AUSWIRKUNGEN DER ERNÄHRUNG AUF DIE DOSHAS S. 36**

**DIE SECHS GESCHMACKSRICHTUNGEN S. 37**

**ERNÄHRUNGSVORSCHLÄGE BEI KAPHA-ÜBERSCHUSS S. 42**

► **15 KAPHA-SUPERFOODS S. 43**

**ERNÄHRUNGSVORSCHLÄGE BEI PITTA-ÜBERSCHUSS S. 48**

► **15 PITTA-SUPERFOODS S. 49**

**ERNÄHRUNGSVORSCHLÄGE BEI VATA-ÜBERSCHUSS S. 54**

► **15 VATA-SUPERFOODS S. 55**

# **Volkers Ayurvedarezepte**

**SO GELINGT HEILSAME ERNÄHRUNG S. 62**

**DIE »AYURVEDA-PYRAMIDE« S. 63**

**ALLES DOSHA, ODER WAS? S. 63**

**UNSERE NEUN ERNÄHRUNGSTIPPS S. 64**

► **GRUNDREZEPTE S. 65**

**FRÜHSTÜCK S. 66**

**KAFFEE ODER TEE? S. 67**

**MITTAGESSEN S. 116**

**WENN SCHON ROHKOST, DANN JETZT S. 117**

**ABENDESSEN S. 166**

**DEN MAGEN SCHONEN ... S. 167**

**... UND BESSER SCHLAFEN S. 167**

**SÜSSES UND GETRÄNKE S. 216**

**THEMA ZUCKERFREI S. 217**

**VIEL TRINKEN, ABER RICHTIG S. 217**

**ZUM NACHSCHLAGEN**

**BÜCHER UND ADRESSEN, DIE WEITERHELFE S. 236**

**SACHREGISTER S. 237**

**REZEPTREGISTER S. 237**

**IMPRESSUM S. 240**