

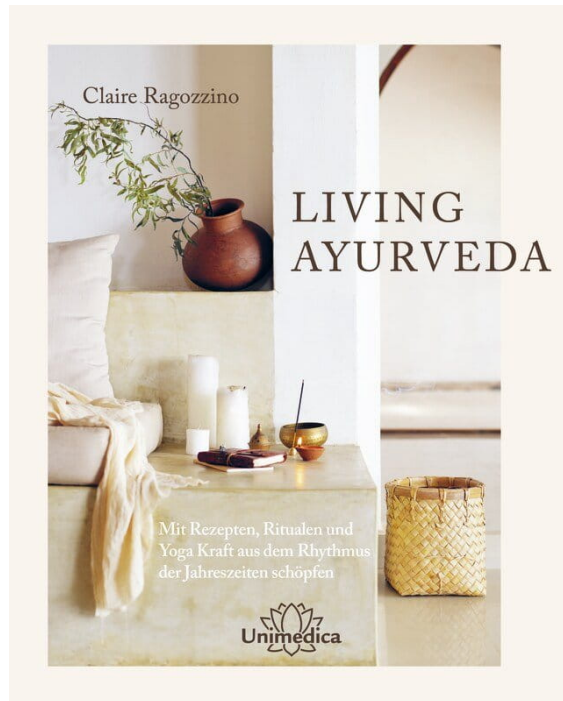
Claire Ragozzino
LIVING AYURVEDA

Leseprobe

[LIVING AYURVEDA](#)

von [Claire Ragozzino](#)

Herausgeber: Unimedica



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Einführung	viii
 TEIL 1: DIE GRUNDLAGEN DES AYURVEDA	 1
Die Sprache des Ayurveda interpretieren	3
Die Macht der Gedanken: Die Maha Gunas	13
Die Brücke zwischen unserer Innen- und Außenwelt schlagen	15
Körper und Geist in Balance bringen	21
Zeichen der Unausgeglichenheit	21
Das innere Feuer nähren	23
Jahreszeitliche Zyklen-, Mond- und Tageskreisläufe	27
Saisonale Kreisläufe	28
Mondzyklen	28
Tageskreisläufe	29
Die Uhr der ayurvedischen Lebensweise	29
Die Verbindung zwischen Ayurveda und Yoga	33
Was sind Asana und Pranayama?	33
Aus ayurvedischer Sicht mit Yoga arbeiten	34
 TEIL 2: JAHRESVORBEREITUNG	 37
So benutzt man dieses Buch	39
Die Übungen	40
Die Rituale	42
Die Rezepte	42
Anleitung für die tägliche Praxis	47
Dinacharya: Ihre Alltagsroutine	48

Weisheiten aus der Küche.....	55
Wesentliche Ausstattung.....	55
Ihre Vorratshaltung.....	56
Planung der Mahlzeiten.....	57
So stellt man ein ausgewogenes Gericht zusammen.....	58
So kreiert man ein ausgewogenes Gericht.....	60
Grundrezepte für jede Jahreszeit.....	63
 TEIL 3: EINE LEBENDIGE PRAXIS.....	 77
Frühling.....	79
Im Frühjahr ausgeglichen bleiben.....	79
Tipps, um im Frühling Ihr inneres Feuer zu pflegen.....	80
Frühlings-Asana: Energieanregend.....	81
Pranayama für den Frühling: Kapalabhati.....	94
Mondritual für den Frühling: Neumond.....	96
Saisonales Ritual für den Frühling: Tagundnachtgleiche-Reinigung.....	99
Frühlingsrezepte.....	103
Sommer.....	133
Im Sommer ausgeglichen bleiben.....	133
Tipps, um im Sommer Ihr inneres Feuer zu pflegen.....	134
Sommer-Asana: Beruhigend.....	136
Sommer-Pranayama: Sitali.....	149
Mondritual für den Sommer: Zunehmender Mond.....	150
Saisonales Sommer-Ritual: Sommwendfeier.....	151
Sommerrezepte.....	155
Herbst.....	189
Im Herbst ausgeglichen bleiben.....	189
Tipps, um Ihr inneres Feuer im Herbst zu pflegen.....	190
Herbst-Asana: Erdung.....	191
Herbst-Pranayama: Nadi Shodhana.....	204
Mondritual für den Herbst: Vollmond.....	206
Saisonales Ritual im Herbst: Tagundnachtgleiche-Reinigung.....	209
Herbstrezepte.....	213
Winter.....	245
Im Winter ausgeglichen bleiben.....	245
Tipps, um Ihr inneres Feuer in Winter zu pflegen.....	246
Winter-Asana: Nährend.....	247

Winter-Pranayama: Bhramari.....	260
Mondritual für den Winter: Abnehmender Mond.....	262
Saisonales Winter-Ritual: Schweige-Retreat zur Sonnenwende.....	264
Winterrezepte.....	267
Ausklang.....	295
Ein erfülltes Jahr mit Anmut erleben.....	295
Danksagung.....	296
Quellenangaben.....	297
Bezugsquellen.....	298
Stichwortverzeichnis.....	300
Über die Autorin.....	313

EINFÜHRUNG

Ayurveda entdeckte ich zum ersten Mal, als ich in einer Heilungskrise steckte. Ich kämpfte mit einer chronischen Verdauungsstörung, der die Ärzte nicht auf den Grund kamen. Auf der Suche nach Antworten probierte ich jede Diät, Reinigungskur, Nahrungsergänzung und jedes Superfood unter der Sonne aus. Ich ging zu allen möglichen Spezialisten und Heilern. Ich las und recherchierte alles, was ich finden konnte, und verbrachte meine Tage damit, die Seiten jedes ganzheitlichen Gesundheitsbuches zu durchforsten, das ich in die Finger bekam. Jedes Quäntchen Wissen fühlte sich an wie ein Brotkrumenpfad, der mich näher zu dem führte, was ich suchte. Dann stieß ich auf den Leitfaden von Dr. Vasant Lad, *Selbstheilung mit Ayurveda*, und da sprang ein Funke auf mich über. Das Konzept, Körper, Geist und Seele als ein intelligentes Ganzes zu betrachten, fühlte sich goldrichtig an. In einem Meer von Informationen über trendige Diäten und Gesundheitstipps sprach mich diese Weisheit als zeitlos und wahr an wie nichts je zuvor.

Ich gebe zu, anfangs waren mir die Sanskrit-Wörter und die Konzepte fremd. Je mehr ich dazulernte, desto komplizierter fühlte sich alles an. Als ich anfang, Ayurveda vom Kopf her zu studieren, wurden die Listen, was ich für meinen Körpertyp essen sollte und was nicht, noch verwirrender. Ich bat einen ayurvedischen Arzt um Hilfe und der beste Rat, den ich erhielt, bestand darin, mit dem Studium aufzuhören und mir ein Jahr Zeit zu nehmen, um diese Weisheit für mich selbst zu entdecken, in meinem eigenen Tempo. Genau das habe ich getan und es hat mein Leben verändert.

In diesem Jahr erkundete ich zuerst das Essen und begann, mehr Achtsamkeit dafür zu entwickeln, *wie* ich esse, nicht nur *was* ich esse. Diese einfache Umstellung allein hatte einen großen Einfluss auf meine Verdauung. Dann wandte ich mich dem Yoga zu, um zu erfahren, warum verschiedene Sequenzen zu verschiedenen Jahreszeiten und Lebenszyklen mir besser taten. Ich gewöhnte mir eine regelmäßige Routine an, die ich davor nicht hatte, und gab mir selbst Raum, ein neugieriger Beobachter zu sein, wie sich diese Veränderungen in meinem täglichen Lebensstil auf meinen Körper auswirkten und meinen Geist beeinflussten. Ich stellte fest, dass man Nahrung auf vielerlei Weise aufnimmt – die Lebensmittel, die wir essen, die Gesellschaft, die wir pflegen, die Art, wie wir unseren Körper bewegen und wie wir atmen, und wie wir jeden Tag Raum für mehr Präsenz in unserem Leben schaffen. Echte Nahrung und echte Selbstfürsorge bestehen darin, sich Zeit für Rituale zu nehmen, die Ebbe und Flut der Lebenszyklen ehren. Ich lernte, nach diesen Zyklen und Rhythmen zu leben, und durch diese neue Lebensweise entstand eine tiefere Weisheit in mir – und meine Probleme mit dem Essen verschwanden.

Im Prinzip habe ich dadurch eine andere, sinnvollere Beziehung zur Zeit entwickelt. In der reizüberfluteten Kultur, in der wir heute leben, besteht immer ein Gefühl der Dringlichkeit und eine allgegenwärtige Vorstellung von Geschäftigkeit. Wir füllen unsere Zeit mit langen Listen von Aufgaben und arbeiten bis spät in die Nacht, um sie zu erledigen, nur um am nächsten Morgen aufzustehen und alles erneut zu tun. Dieses unhaltbare Tempo des modernen Lebens kann uns noch mehr von uns selbst und von der Natur trennen, und genau hier entstehen Krankheiten. Wenn unsere Aufmerksamkeit ständig in tausend Richtungen gedrängt und gezogen wird, wie können wir dann erwarten, uns selbst zu kennen oder unsere Rolle in der natürlichen Welt zu verstehen?

Ich glaube, es ist wichtiger denn je, diese Werkzeuge zu nutzen, um uns wieder bewusst mit der Wirklichkeit zu verbinden. Ayurveda ist keine Modewelle oder ein Trend; es ist eine bewährte Heilmethode, die für alle Kulturen, Orte und Lebensabschnitte gilt. Wenn wir unser Tempo drosseln und lernen zuzuhören, können wir überall um uns herum Antworten finden, wie man kraftvoll, gesund und handlungsfähiger sein kann.

So können Sie vorgehen: Geben Sie sich Raum und Zeit, um diese Erkenntnisse für sich selbst auszuprobieren. Wie manifestieren sich die 5 Elemente in Ihrem Körper? Wie verändert das bewusste Kochen im Wandel der Jahreszeiten Ihre Beziehung zum Essen? Wie fühlt es sich an, nach den natürlichen Rhythmen zu leben, die Ihr Leben begleiten? Es gibt hier kein richtig oder falsch, sondern einfach eine Praxis der Selbstbeobachtung ohne Wertung.

Dieses Buch – teils Kochbuch, teils Lifestyle-Ratgeber – ist als Anleitung zur täglichen Selbsterforschung gedacht. Es führt Sie durchs Jahr und zeigt Ihnen, wie Sie Nahrung, Atem, Bewegung, Meditation und Rituale nutzen können, um sich mit den Jahreszeiten zu verbinden. Im ersten Teil lernen Sie die Sprache des Ayurveda kennen – vom Verständnis der Elemente bis zur Betrachtung der täglichen und saisonalen Zyklen der Natur – und wie es Ihr Leben beeinflusst. Im zweiten Teil bereiten Sie sich auf Ihr persönliches Jahr vor, füllen Ihre Vorratskammer mit Grundnahrungsmitteln und schaffen in Ihrem Heim einen heiligen Ort. Im dritten Teil tauchen Sie noch tiefer in die Jahreszeiten ein, um verschiedene Rezepte, Rituale und Yogapraktiken zu erkunden, die Ihr Wohlbefinden das Jahr hindurch fördern, ausgleichen und nähren.

Ich hoffe, dieses Buch weckt Ihre Neugierde darauf, wie Sie anders leben können. Verwandeln Sie Ihre Küche und Yogamatte in ein Labor des Selbststudiums. Lernen Sie sich selbst genau kennen, seien Sie offen für neue Entdeckungen und beobachten Sie, wohin dieser Weg Sie führt.

TEIL 1



DIE GRUNDLAGEN DES



AYURVEDA



DIE SPRACHE DES AYURVEDA INTERPRETIEREN

Was ist Ayurveda und wie kann man anfangen, sich den Sinn seiner Weisheit zu erschließen? Ich stelle mir Ayurveda gerne als eine Sprache vor, die uns hilft, die natürliche Welt und unsere Beziehung zu ihr zu beschreiben. Als ich in Paris lebte und versuchte, Französisch zu lernen, fiel es mir anfangs sehr schwer, die Sprache zu verstehen und zu übersetzen. Dann begann ich, in einem nahe gelegenen Studio Yogaunterricht zu nehmen. Da ich bereits wusste, wie die verschiedenen Körperteile und die Atemübungen in den Yoga-Abläufen heißen, wurde das Französisch intuitiver, da ich es auf meine eigene Körpererfahrung anwenden konnte. Mit der Zeit erweiterte sich mein Verständnis und bald konnte ich fließender sprechen. Diese Herangehensweise empfehle ich auch bei Ayurveda – die Informationen langsam aufnehmen, nicht zu verkopft werden oder sich an den Sanskrit-Wörtern festbeißen, sondern lieber schauen, wie Sie die Qualitäten der Elemente und der Doshas in Ihrem eigenen Körper und Geist identifizieren können. Mit der Zeit werden diese Konzepte für Sie zur zweiten Natur und Sie lernen, dieser kultivierten Intuition durch Ihre eigene direkte Erfahrung zu vertrauen.

Ayurveda ist das aus Indien stammende Medizinsystem, das die Gesundheit aus einem allumfassenden Blickwinkel betrachtet und Körper, Seele und Geist in Beziehung zur Natur sieht. Ayurveda bedeutet „das Wissen über das Leben und die Langlebigkeit“. Eine weitere Übersetzung, die mir gut gefällt, ist „die Kunst des Lebens“. So poetisch das auch klingen mag, die Wurzeln des Ayurveda sind Jahrtausende alt und tief in mündlichen und schriftlichen Überlieferungen praktizierter medizinischer Wissenschaft verankert und umfassen acht Spezialgebiete: Allgemeinmedizin, Pädiatrie, Psychiatrie, Krankheiten in Kopf, Hals und Gesicht, Chirurgie, Toxikologie, Geriatrie/Verjüngung und Fruchtbarkeit/Reproduktionswissenschaft. Diese acht Zweige arbeiten zusammen, um unsere Gesundheit zu verschiedenen Notzeiten zu unterstützen, wobei sowohl Präventiv- als auch Heilmethoden zum Einsatz kommen, um das Wohlbefinden in allen Lebensphasen zu fördern. In Indien findet man heutzutage niedergelassene traditionelle ayurvedische Ärzte (*Vaidyas*) und ayurvedische Krankenhäuser, die Hand in Hand mit der westlichen Medizin arbeiten, um eine ganzheitliche Versorgung zu ermöglichen. Auf der ganzen Welt wächst das Wissen über Ayurveda in großem Maße. Es ist ein System, das die persönliche Gesundheit und das Wohlbefinden durch tägliche Selbstfürsorge stärkt.

Das Wort für „Gesundheit“ im Ayurveda ist *Svastha*. Kennen Sie Menschen, die Freude ausstrahlen und buchstäblich leuchten? Sie haben eine spritzige Lebendigkeit an sich, die spürbar

und anziehend ist. Das ist verkörpertes Svastha – Menschen, die zuversichtlich in sich selbst ruhen. Unsere Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein dynamischer Zustand der Harmonie zwischen unserem physischen Körper, unserem Geist, unseren Sinnen und unserer Seele. Das Ayurveda lehrt uns, wie wir für diese vier Aspekte sorgen, indem wir genau darauf achten, wie sich unsere Umgebung auf unseren Gesundheitszustand auswirkt und wie man das richtige Denken, die richtige Ernährung und die richtige Lebensweise so einsetzt, dass man im inneren Gleichgewicht ist. Dieses Buch möchte Ihnen Wissen und Werkzeuge an die Hand geben, damit Sie mithilfe von Nahrung, Atem, Bewegung und Meditation und im Einklang mit den Rhythmen der Natur intensiver in sich selbst ruhen.

DIE FÜNF ELEMENTE

Die grundlegende Betrachtungsweise des Ayurveda liegt in der Verbindung zwischen dem Makro- und dem Mikrokosmos, vom Universellen zum Individuellen, das heißt das, was außerhalb existiert, ist auch in uns vorhanden. Die fünf großen Elemente (*Pancha Mahabhuta*), aus denen die Welt um uns herum besteht, machen auch unsere innere Welt aus. Diese Elemente – Raum, Luft, Feuer, Wasser, Erde – bilden die Bausteine des Lebens und spiegeln die Grundprinzipien in der Physik von Raum, Energie, Transformation, Flüssigkeit und Materie wider. Jedes Element ist mit einer feinstofflichen Energie verbunden, einem *Tanmatra*, das zu unseren Sinnen gehört – Klang, Berührung, Sehen, Geschmack und Geruch. Erkunden wir näher, wie diese Elemente unseren physischen Körper bilden.

Äther/Raum (*Akasha*)

Äther oder Raum, *Akasha*, ist das erste und feinstofflichste aller Elemente. Äther ist der Raum, in dem alles existiert. Er ist universell, unbeweglich und formlos. Seine Qualitäten sind klar, leicht, feinstofflich, weich und grenzenlos. Dieses Element steht mit den Aktionen der Expansion und Vibration in Verbindung. Das Tanmatra von Raum ist Klang (*Shabda*) und das Ohr ist das Sinnesorgan, das Klang wahrnimmt.

Luft (*Vayu*)

Das Luftelement, *Vayu*, ist die Energie der Bewegung. Es löst Bewegung aus und lenkt ihre Richtung. Seine Qualitäten sind beweglich, trocken, leicht, kalt, rau und feinstofflich. Das Tanmatra der Luft ist Berührung (*Sparsa*) und das Sinnesorgan ist die Haut, die dabei hilft, Bewegung wahrzunehmen. Im Körper wird die Luft durch die Bewegung von Muskeln, Lunge, Herz und Impulsen des Nervensystems zum Ausdruck gebracht. Das Luftelement ist für die Atmung, Nahrungsaufnahme und Ausscheidung sowie den Fluss der Gedanken verantwortlich. *Prana* ist das Grundprinzip des Luftelements, der vitalen Lebenskraft, die vor allem über den Atem aufgenommen wird und ohne die kein Leben existieren kann.

Feuer (*Agni*)

Das Feuerelement, *Agni*, ist die Energie der Umwandlung. Die Qualitäten des Feuers sind heiß, scharf, leicht, trocken und feinstofflich. Das Tanmatra des Feuers ist der Sehsinn (*Rupa*) und die Augen sind das Sinnesorgan, das für die Sicht zuständig ist. Das Feuerelement lenkt

alle Stoffwechselprozesse, hilft bei der Nahrungsverdauung, Verarbeitung von Gedanken und Wahrnehmung von Licht. *Tejas* ist die feinstoffliche Essenz des Feuers, die brennende Flamme reiner Intelligenz, die alle Wahrnehmungen zu Wissen verarbeitet.

Wasser (*Apas*)

Verlassen wir das Feinstoffliche und gehen zum Grobstofflichen über. Das nächste Element ist Wasser, auch als *Apas* bekannt. Seine Hauptaufgaben sind die Bindung und das Festhalten. Seine Qualitäten sind kühl, flüssig, träge, weich, ölig und schleimig. Das Tanmatra von Wasser ist der Geschmack (*Rasa*). Die Zunge ist das Sinnesorgan, das eine bedeutende Rolle bei unserer Erfahrung des Essens und unserem Gefühl der Befriedigung spielt. Wasser lebt im Körper als Plasma, Speichel, Schleim, Rückenmarksflüssigkeit, Urin und Schweiß. *Ojas* ist die feinstoffliche Essenz von Wasser, die den Körpergeweben Vitalität und Immunität verleiht.

Erde (*Prithvi*)

Das Erdelement, *Prithvi*, ist am dichtesten von allen. Es erzeugt Form und Struktur. Es ist schwer, träge, dicht, hart und grobstofflich. Das Tanmatra der Erde ist der Geruch (*Gandha*) und sein Sinnesorgan ist die Nase. Das Erdelement bildet alle festen Strukturen und Gewebe im Körper, dazu gehören Knochen, Knorpel, Nägel, Zähne, Haare und Haut.

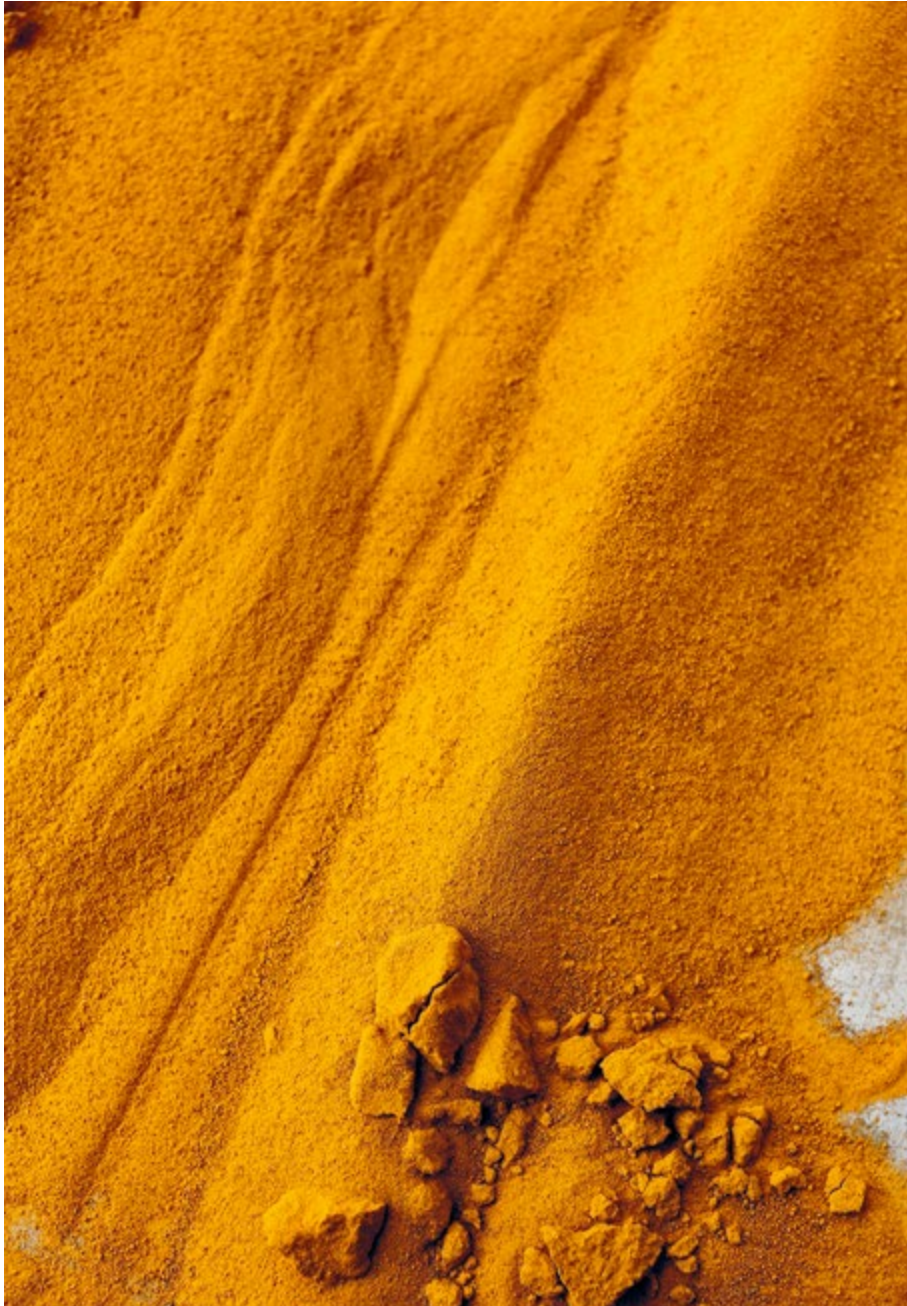
DIE 20 QUALITÄTEN

Die Qualitäten, die jedes Element beschrieben haben, lassen sich auch verwenden, um alles im manifestierten Universum zu schildern. Diese 20 Qualitäten oder 10 Gegensatzpaare, die man als *Gunas* bezeichnet, sind vor allem in unserer persönlichen Praxis wertvoll, denn sie liefern uns eine Sprache, mit der wir unsere Erfahrung der äußeren Welt erkennen können und wie sie sich auf unsere innere Welt auswirkt. Diese Qualitäten lassen sich auch in zwei Kategorien unterteilen: aufbauende (*Brahmana*) und erleichternde (*Langhana*). Vata und Pitta besitzen beide die Qualität der Leichtigkeit und Kapha trägt im Gegensatz dazu Schwere in sich. Dieses Konzept ähnelt dem Yin-Yang-Prinzip in der chinesischen Medizin.

Wenn man diese Qualitäten kennt, kann das dazu beitragen, wieder Balance ins eigene Leben zu bringen. Isst man in einem heißen Sommer zum Beispiel häufig scharfe und erhitzende Speisen, kann man diese Hitze auch innerlich spüren. Da Gleiches durch Gleiches verstärkt wird, kann man eine Aktivität oder Nahrung wählen, welche die entgegengesetzte Qualität der aktuell vorhandenen besitzt, wodurch unser Körper dabei unterstützt wird, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Aufbauend — Erleichternd

Schwer	—	Leicht
Langsam	—	Scharf
Kalt	—	Heiß
Ölig	—	Trocken
Glatt	—	Rau
Dicht	—	Flüssig
Weich	—	Hart
Stabil	—	Beweglich
Grobstofflich	—	Feinstofflich
Wolkig	—	Klar



Das ganze Universum ist die Erweiterung
des eigenen Bewusstseins.

— CHARAKA SAMHITA, SHARIRASTHANA 5,20



DIE DOSHAS

Das Ayurveda ordnet diesen fünf Elementen außerdem drei Energien oder Kräften zu, die man *Doshas* – *Vata*, *Pitta*, *Kapha* – nennt. Man kann sie überall beobachten, in den Jahreszeiten, den Tageszeiten, unserem eigenen Körpertyp und den Funktionen im Körper. Jedes Dosha ist ein Zusammenspiel von zwei Elementen. Man kann die 20 Qualitäten einsetzen, um die Doshas zu beschreiben:

Vata = trocken, leicht, kalt, rau, feinstofflich, beweglich, klar

Pitta = ölig, scharf, heiß, leicht, beweglich, flüssig

Kapha = schwer, langsam, kalt, ölig, flüssig, glatt, dicht, weich, stabil, wolkig

Der erste Schritt, die Doshas und ihre Qualitäten zu verstehen und wie sie funktionieren, besteht darin, sie im eigenen Körper ausfindig zu machen.

Vata (Luft + Raum)

Vata ist die Energie der Bewegung. Vata ist das mobilste der drei Doshas und stößt die Bewegung von Pitta und Kapha an, die beide unbeweglich sind. Daher ist es auch das instabilste Dosha. Gerät es aus dem Gleichgewicht, kann Vata die anderen Doshas stören. Vata lenkt unser Nervensystem, den Intellekt, das Gehör, die Ausscheidung und alle Bewegungen in den Systemen unseres Körpers. Es befindet sich im Dickdarm, der Beckenhöhle, dem unteren Rücken, den Oberschenkeln, den Knochen, den Ohren, der Haut und dem Nervensystem.

Pitta (Feuer + Wasser)

Pitta ist die Energie der Umwandlung. Das Prinzip des Feuers steuert den Stoffwechsel und alle biochemischen Veränderungen in unserem Körper, dazu gehören Verdauung und Temperaturregulierung. Es hilft uns, alles zu verarbeiten, was wir aufnehmen und verwenden, Essen ebenso wie Sinneseindrücke. Es prägt unsere Intelligenz und unser Unterscheidungsvermögen. Pitta ist in Dünndarm, Leber, Milz, Gallenblase, Blut, Schweiß, Augen und den endokrinen Drüsen vorhanden.

Kapha (Wasser + Erde)

Kapha ist die Energie der Stabilität, Struktur und Befeuchtung. Kapha reguliert das Struktursystem und die Wasserkanäle unseres Körpers. Es fördert den Aufbaustoffwechsel, den Ablauf des Körperaufbaus und die Bildung oder Reparatur neuer Zellen. Kapha befindet sich im Magen, den Schleimhäuten, in Plasma und Lymphen, dem Zytoplasma in den Zellen, in der weißen Substanz im Gehirn, in der Synovialflüssigkeit in den Gelenken, im subkutanen Fett, in Mund, Nase und allen Körpersekreten.

IHRE EINMALIGE KONSTITUTION

Während alle drei Doshas – Vata (V), Pitta (P) und Kapha (K) – daran arbeiten, die unterschiedlichen Systeme in unserem Körper zu steuern, variieren die jeweiligen Anteile von Mensch zu Mensch. So wie jeder einen einzigartigen Fingerabdruck hat, besitzt jeder von uns auch eine einmalige Konstitution, die man *Prakriti* nennt. Prakriti ist die Geburtskonstitution, die dafür sorgt, wie man mit seiner Umgebung interagiert. Mehrere Faktoren beeinflussen, wie die Konstitution zum Zeitpunkt der Geburt aussieht – dazu gehören die Genetik der Eltern und Dosha-Unausgewogenheiten zum Zeitpunkt der Empfängnis sowie welche Art von Ernährung die Mutter befolgte, welche Geburtserfahrung man hatte und was für eine frühkindliche Prägung. Es gibt bei den Konstitutionstypen sieben Hauptkombinationen: V, P, K, VP, PK, VK und VPK. In einigen Fällen, wenn auch selten, sind alle drei Doshas in gleicher Qualität und Menge vorhanden. Die meisten von uns haben ein oder zwei Doshas, wobei eines dominant und das andere sekundär ist. Werfen Sie einen Blick auf die primären Typen und wie sie sich im Körper und in der Persönlichkeit manifestieren:

Vata-Typen

Vata-Typen haben eher einen schlanken, schmalen Körperbau und sind entweder sehr groß und schlaksig oder sehr klein und zierlich. Ihre Gelenke sind ausgeprägt, das Haar ist dunkler und die Nägel sind trocken oder brüchig. Sie haben einen dunklen oder blassen Teint und ihre Haut kann trocken, rau und kalt sein. Ihre Augen sind dunkel und manchmal klein oder eingesunken. Sie haben häufig kalte Hände und Füße. Sie besitzen oft einen schwachen oder wechselhaften Appetit und ihre Ausscheidung kann spärlich, unregelmäßig und tendenziell trocken oder verstopft sein. Für sie ist es oft eine Herausforderung, das Gewicht zu halten. Vata-Typen lernen schnell und haben ein tolles Kurzzeitgedächtnis, doch es kann ihnen Mühe bereiten, Informationen für längere Zeit im Gedächtnis zu bewahren. Sie sind sehr kreativ, visionär und geistig rege, können aber leicht ermüden oder haben Schwierigkeiten, eine Aufgabe zu beenden, bevor sie eine neue beginnen. Es kann Vata-Typen schwerfallen, sich an eine Routine oder ein tägliches Ritual zu halten. Doch gerade sie profitieren am meisten von der Stabilität einer regelmäßigen Gewohnheit.

Pitta-Typen

Pitta-Typen haben einen mittleren und muskulösen Körperbau und sind weder übermäßig dünn noch übergewichtig. Ihnen wird schnell warm und ihre Haut ist rot oder gerötet. Der Teint ist oftmals kupferfarben oder gelb, hell und sommersprossig. Ihre Augen sind grün, grau oder kupferbraun und haben einen hellen oder scharfen Ausdruck. Ihre Haare können fein, hellbraun, blond oder rot sein, ihre Nägel sind weicher. Sie haben einen unersättlichen Appetit und wenn sie gesund sind, ist ihre Verdauung stark. Ihr Stuhlgang ist regelmäßig und neigt dazu, lose oder flüssig zu sein. Sie nehmen rasch zu oder ab. Pitta-Typen sind sehr intelligent, scharfsinnige Denker und Redner und lernen schnell. Ihr natürliches Charisma, ihr Antrieb und ihre Disziplin machen sie zu großartigen Führungskräften. Aber ihr übertriebener Ehrgeiz kann zu gewohnheitsmäßiger Überarbeitung und allgemeiner Übertreibung bis hin zum





Sehen ist Nahrung für die Augen.
Klang ist Nahrung für die Ohren.
Berührung ist Nahrung für die Haut.
Geschmack ist Nahrung für die Zunge.

— DR. VASANT LAD

Burn-out führen. Für einen Pitta-Menschen ist es am besten, wenn er seine Intensität im Zaum hält, damit sein bereits starkes inneres Feuer sich nicht verschlimmert.

Kapha-Typen

Kapha-Typen haben einen mittleren bis ausladenden Körperbau mit schweren Knochen und breiten Hüften. Sie besitzen einen wohlproportionierten und robusten Körper, oft mit tief liegenden Gelenken, die gut geschmiert sind. Haut und Haare sind dick, weich und ölig und die Nägel kräftig. Sie haben große Augen und volle Lippen. Sie haben einen regelmäßigen Appetit, neigen aber zu langsamer Verdauung und Ausscheidung. Sie nehmen rasch zu, aber nur schwer ab. Kapha-Menschen haben eine konstante Energie, gute Ausdauer und ein langsames und ruhiges Gemüt. Sie brauchen länger, um Neues zu lernen und sich an Veränderungen anzupassen, aber wenn das geschieht, ist ihr Langzeitgedächtnis stark und ihr Engagement unerschütterlich. Sie sind von Natur aus liebevoll, fürsorglich, großzügig und freundlich. Gewohnheiten und Routinen werden leicht gebildet und beibehalten, aber das kann zu Starrheit und Anhaftung führen, wenn man nicht aufpasst.

IHR AKTUELLER ZUSTAND

Wenn Sie über diese Haupttypen lesen, sehen Sie sich vielleicht eher von einem und weniger von einem anderen repräsentiert. Oder Sie fühlen sich eher von den körperlichen Eigenschaften des einen und den geistigen des anderen angesprochen. Es kann Spaß machen, bei einem Online-Quiz die Doshas zu erforschen, aber der beste Weg, Ihre Prakriti zu bestimmen, ist, mit einem ausgebildeten Arzt zu arbeiten, der sie für Sie feststellen kann. Im Abschnitt „Bezugsquellen“ habe ich einige Zentren, Schulen und Online-Referenzen aufgeführt. Wenn man seine Prakriti versteht, weiß man besser darüber Bescheid, welche Tendenzen der eigene Körper und Geist hat. Hat man sich zum Beispiel mehr mit den oben beschriebenen Vata-Qualitäten identifiziert, kann einen ein windiger, kalter Tag mehr beeinträchtigen als jemanden mit mehr Pitta oder Kapha in der Konstitution. Die Prakriti ist auch der Grund dafür, dass mein Freund und ich gemeinsam am Esstisch dieselbe Mahlzeit einnehmen, aber völlig andere Erfahrungen damit haben, wie wir das Essen verdauen und wie sich die Speisen auf unsere Innenwelt auswirken. Wenn wir unsere eigene Prakriti kennen, hilft uns das, unsere Neigungen zu verstehen – warum wir bestimmte Lebensmittel und Aktivitäten anderen vorziehen und wie sich die natürlichen saisonalen Einflüsse in besonderer Weise auf unseren Körper und Geist auswirken. Wir lernen uns dadurch besser kennen und verstehen, was wir tun müssen, um in Balance zu bleiben.

Doch bevor Sie sich zu sehr damit beschäftigen, ihren Typen zu identifizieren („Ich bin Vata“, „Ich bin Pitta“, „Ich bin Kapha“ usw.), treten Sie einen Schritt zurück und erinnern Sie sich daran, dass Sie aus allen Elementen zusammengesetzt sind, die in einer harmonischen, ineinandergreifenden Einheit in Ihnen wirken. Die Prakriti ist wichtig, aber sie ist nicht alles.

Ich weiß noch, wie ich zuerst Dutzende von Ayurveda-Lehrbüchern las und mir von den ganzen Informationen der Kopf schwirrte. Ich versuchte, alles zu verstehen und klebte

an den Tabellen für Vata-Typen. Ich versuchte, alles wortwörtlich zu befolgen, was ich essen oder tun sollte, und alles zu meiden, was „schlecht“ für mich war. Das half aber nur so lange, bis die Jahreszeit wechselte und sich damit meine Bedürfnisse veränderten. Im Sommer wurde mir heiß und die ganzen schweren, öligen gekochten Speisen, die im Herbst und Winter so gut gepasst hatten, gaben mir das Gefühl festzustecken. Wenn wir uns an eine statische Vorstellung davon klammern, wer wir zu sein glauben oder welche Ernährung wir brauchen, verpassen wir die Schönheit hinter der Weisheit des Ayurveda – die Weisheit des Bewusstseins. Wenn wir lernen, wie unser Körpertyp von den Jahreszeiten, Tageszeiten und unterschiedlichen Lebenszyklen beeinflusst wird, besitzen wir den Schlüssel, um diese innere Balance zu bewahren, die unsere Gesundheit prägt. Und damit kommt die *Vikriti* ins Spiel.

Unsere *Vikriti* ist unser aktueller Zustand oder die derzeitige Verfassung, der grundlegende Ausdruck der Beziehung unseres Körpers zu unserer gegenwärtigen Umgebung. Die *Vikriti* fordert uns auf, aufmerksam zu sein und präsent zu bleiben. Wenn wir im Hochsommer merken, dass wir uns heiß, unruhig und unausgeglichen fühlen, können wir beobachten, dass *Pitta* hoch ist. Oder wenn uns kalt und die Haut trocken ist und unsere Gelenke knacken, ist *Vata* hoch. Wenn wir uns träge und lethargisch fühlen oder eine laufende Nase haben, ist *Kapha* hoch. Diese einfachen Beobachtungen, wie wir uns im Moment fühlen, helfen uns, Unausgewogenheiten zu erkennen und zeigen uns, welche Maßnahmen wir ergreifen sollten, um uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Man braucht kein *Dosha-Quiz*, um zu wissen, dass man sich heiß oder kalt, schwer oder leicht fühlt. Dies ist vielleicht das wichtigste Hilfsmittel für die eigene Anwendung und der Grund dafür, warum ich die gesamte Struktur dieses Buches darauf ausgerichtet habe, eine Beziehung zu sich selbst herzustellen, die im gegenwärtigen Moment stattfindet, um mit den Jahreszeiten und Lebenskreisläufen verbunden zu bleiben.

Selbsterforschung

Um herauszufinden, was Sie jeden Tag brauchen, brauchen Sie nur in sich zu gehen und zu beobachten, was gerade in Ihrem Körper und Geist stattfindet. Selbsterforschung ist ein wirksames Mittel, sich selbst auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene kennenzulernen. Stellen Sie sich morgens nach dem Aufwachen diese beiden einfachen Fragen:

1. **Was ist heute da?** Beobachten Sie, wie Sie sich in Ihrem Körper fühlen. Nehmen Sie wahr, welcher Natur Ihre Gedanken und Emotionen sind.
2. **Was ist erforderlich?** Wie können Sie sich heute etwas Gutes tun, um ins Gleichgewicht zu kommen?

Die Macht der Gedanken: Die Maha Gunas

Bedenken Sie, dass unsere Gesundheit nicht nur bedeutet, den physischen Körper zu pflegen, sie erfordert auch, dass wir unseren Geist verstehen. Während die 20 Qualitäten (*Gunas*) in erster Linie dazu dienen, die Merkmale des physischen Körpers und die materielle Welt um uns herum

zu beschreiben, können die *Maha Gunas* die unterschiedlichen Ausdrucksformen unseres Geistes darstellen. Die drei Maha Gunas – *Sattva*, *Rajas* und *Tamas* – helfen uns zu erkennen, wann wir uns in einem Zustand klaren und ausgeglichenen Denkens befinden, wann wir überaktiv oder aufgeregt oder wann wir wenig aktiv oder zurückgezogen sind.

Sattva bedeutet „Licht“ und ist ein Zustand der Klarheit, Erleuchtung, Harmonie und Zufriedenheit. Es ist das Gefühl, dass alles im Lot ist und ein Empfinden tiefer innerer Leichtigkeit herrscht. Es ist dieses ruhige, klare Gefühl, das wir nach einer angenehmen Yogastunde empfinden oder nachdem wir draußen in der Natur waren. Der Geist befindet sich in einem ruhigen Bewusstseinszustand, in dem die Doshas stabil und ausgeglichen sind. Diesen harmonischen Zustand, unsere Wesensnatur, versuchen wir im Laufe unseres Lebens immer wieder aufrechtzuerhalten.

Rajas ist die Energie der Aktion. Sie ist anregend und sorgt für Bewegung, oft bis zum Exzess. Es ist auch die Energie, die Veränderung, Innovation, Inspiration und Leidenschaft antreibt. Da *Rajas* durch Aktion Bewegung erzeugt, kann es für mangelndes Gleichgewicht und Unausgeglichenheit sorgen. Bei zu viel *Rajas* bekommen wir ein Burn-out, aber mit zu wenig stagnieren wir oder fühlen uns festgefahren. Wenn *Rajas* dazu führt, dass Verlangen unseren Geist dominiert, sind die Triebfedern unserer Handlungen oft Unzufriedenheit und Angst.

Tamas ist Trägheit. Es ist die Energie der Ruhe. Es bezieht sich auf Stagnation, Ignoranz, Schwere und Anhaftung. *Tamas* hat eine dämpfende oder verlangsamende Qualität, die häufig durch einen Mangel an angemessenem *Rajas* entsteht. Wenn *Tamas* unser Denken dominiert, mangelt es uns an Klarheit und wir verharren in Unentschlossenheit und Untätigkeit. *Tamas* kann dazu beitragen, dass wir ruhiger oder gelassener werden, wenn wir überreizt sind, doch zu viel *Tamas* kann zu Depression, Unlust, Selbstgefälligkeit und Faulheit führen.

So wie die fünf Elemente Ihren Körper und Ihre Umwelt gestalten, sind alle drei Gunas notwendige Schöpfungsprinzipien. Eines ist nicht unbedingt besser als das andere. Man braucht *Rajas*, um von *Tamas* zu *Sattva* zu gelangen, und man benötigt *Tamas*, um *Rajas* zu beruhigen und zu *Sattva* zurückzukehren. Mit anderen Worten sind manchmal feurige Aktivitäten gefragt, um in Gang zu kommen und Vermeidungsstrategien aufzugeben. An anderen Tagen muss man sich einfach hinlegen, ausruhen und still sein, um Überreizung abzubauen. Aber im Allgemeinen zielen unsere Bemühungen darauf ab, uns in Richtung *Sattva* zu bewegen. Wir wollen bewusst beobachten, wie wir uns im gegenwärtigen Moment fühlen, um zu erkennen, wann wir zu aktiv sind oder zu sehr stagnieren und wie unsere aktuelle Gemütsverfassung unser Wohlbefinden beeinflusst. Wir können diese Bewusstheit auf unsere Yogapraxis, unsere Beziehungen und unsere Arbeit anwenden, auf die Auswahl unserer Nahrungsmittel und auf alle Entscheidungen, mit denen wir jeden Tag konfrontiert sind.

Selbsterforschung

Können Sie erkennen, wie diese Zustände Ihr Denken und Handeln steuern? Neigen Sie in Ihren Alltagsgewohnheiten zum einen oder anderen? Erinnern Sie sich an eine Zeit, in der Sie *Sattva* erlebt haben – wie hat sich das in Körper und Geist angefühlt?

Die Brücke zwischen unserer Innen- und Außenwelt schlagen

Wir haben nun die Elemente und Doshas behandelt, aus denen der physische Körper besteht. Wir haben auch über den Geist gesprochen, aber was ist mit unseren Sinnen? Unsere Sinne sind das Tor zwischen der Außenwelt und unserer Innenwelt. Sie kennen die alte Frage: „Wenn im Wald ein Baum umfällt und niemand ist da, der es hört – macht das dann ein Geräusch?“ Diese Überlegung weist auf unsere Verbindung zwischen Verstand, Körper und Sinnen hin. Unser Verstand nimmt eine Erfahrung über die Sinne wahr, unser Körper reagiert darauf. Sinnesreize und unsere Wahrnehmung formen buchstäblich unsere ganze Welt.

Wenn die Natur also in ihrer eigenen Sprache zu uns spricht, geschieht das nicht mit Worten, sondern durch Sinneserfahrungen. Die fünf Sinnesorgane – Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut – sind Brücken zwischen der Außenwelt und unserer Innenwelt. Wir kommunizieren über unsere Sinne und die Organe des Handelns (*Indriyas*) und erfassen die Welt um uns herum mit unserem Verstand (*Manas*). Wie gesagt, jedes Organ und jede Aktion ist mit einem der fünf Elemente verknüpft: Im Raum bringt die Schwingung den Klang zu den Ohren, in der Luft macht die Bewegung eine Berührung auf der Haut spürbar, Feuer erzeugt Licht in den Augen, über die Feuchtigkeit von Wasser gelangt Geschmack auf die Zunge und die Erde bringt Geruch zur Nase. Basierend auf diesen Empfindungen und die darin gespeicherte Erinnerung an frühere Erfahrungen erzeugt der Geist ständig Gedanken und Gefühle, die unser Handeln beeinflussen.

Warum ist es so wichtig, die Sinne zu verstehen? Wissen ist Macht, sagt man. Dieser Kreislauf aus Wahrnehmen und Reagieren formt die gesamte Wahrnehmung unserer Realität. Meist agieren wir mit nur wenig Bewusstsein dafür, dass dieser Prozess überhaupt stattfindet! Wenn ich mit Klienten arbeite, geht es bei unseren allerersten Übungen darum, ein Bewusstsein für ihre Sinne zu entwickeln, weil so die Automatisierung des Handelns – also die Gewohnheit – unterbrochen wird. Wir entwickeln Gewohnheiten aus Erfahrungen und manchmal helfen uns diese Gewohnheiten (wie zum Beispiel entstehend aus der Erfahrung, die Hand nicht auf einen heißen Herd zu legen, um sich nicht zu verbrennen), doch oft entstehen dadurch auch ungesunde Muster. Versuchen wir also, ungesundes Essverhalten, zu viel Fernsehen oder schmerzhaft emotionale Kreisläufe zu durchbrechen, ist es entscheidend zu erkennen, wie Sinnesreize uns beeinflussen. Mein Lehrer sagt dazu: „Wie entflieht man dem Gefängnis? Indem man erkennt, dass man sich darin befindet.“

Häufig sehen wir unsere Muster gar nicht. Wenn wir über unsere Sinne und den willentlichen Rückzug von ihnen meditieren, verlassen wir das gewohnte Denken und gelangen zu einer echten Erfahrung des aktuellen Augenblicks. Unser Bewusstsein und die Verbindung zu allen fünf Sinnen bringt den brillanten Dialog zwischen Körper, Geist und Natur zustande. Entwickeln wir dieses Bewusstsein durch eine tägliche Praxis, erlangen wir die Fähigkeit, unsere momentanen Bedürfnisse zu erkennen und zu stillen. Wenn wir neue Dinge ausprobieren, brechen wir mit unseren Gewohnheiten – und brechen so aus dem Gefängnis aus.

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Abfallprodukte (Malas) 24, 29, 50, 53, 99
Abhyanga. *Siehe* Ölmassage (Abhyanga)
Absicht 42, 44, 48, 97
Achtsamkeit viii, 29
Adstringierender Geschmack 18, 19, 65, 106, 108, 123
 in Honig 105
 in leichter machenden Lebensmittel 59
 Jahreszeiten und 79, 133, 190, 246
 Kräuter mit 108, 156
Adzukibohnen 288, 289
Ahornsirup
 Basilikum-Vinaigrette 171
 Cashewcreme 232, 233
 Geschmorte Karotten mit Kreuzkümmel 231
 in Getränken 216, 271
 Kokos-Chia-Frühstück 162
 Mandel-Dip 174, 175
 Rüblitorte-Pfannkuchen 274
 Schokoladen-Dattel-Scones 290
Allium-Familie 121
Alltagsroutinen (Dinacharya) 13, 29, 40
 bei Reinigungen 100, 210
 heilige Bereiche für 47
 Plan für 48, 49, 50, 51, 52, 53
Anmut 295
Äpfel 109, 110, 243
Asana 33, 40, 41, 52
 Anahatasana (Herzöffnung) 141
 Apanasana (Knie zur Brust) 202
 Ardha Chandrasana (Halbmond) 87

Ardha Matsyendrasana (Halber Drehsitz) 144
Baddha Konasana (Schustersitz) 199
Balasana (Kind) 137, 196
Dandasana (Stock) 197, 254
Dandayamana Bharmanasana
 (Sonnenvogel-Reihe) 140
Eka Pada Rajakapotasana (Taube) 256
Gomukhasana (Kuhgesicht/Kuhkopf) 257
Halasana (Pflug) 201
Janu Sirsasana (Kopf zum Knie) 143
Jathara Parivartanasana (Drehhaltungen
 im Liegen) 91
Marjaryasana & Bitilasana (Katze-
 und Kuh-Reihe) 139
Natarajasana (Tänzer) 252, 253
Navasana (Boot) 90
Parivrtta Utkatasana (Gedrehter Stuhl) 249
Parsvakonasana (Seitlicher Winkel) 86
Parsva Urdhva Hastasana (Berg mit
 Händen nach oben) 193
Paschimottanasana (Sitzende Vorbeuge) 142, 198
Purvottanasana (Umgedrehtes Brett) 255
saisonale Tipps 81, 136, 191, 247
Salabhasana (Heuschrecke) 88
Sarvangasana (Schulterstand) 35, 92
Savasana (Totenstellung) 34, 35, 80,
 81, 93, 147, 190, 191, 203, 259
Supta Baddha Konasana (Liegender
 Schmetterling) 146
Supta Padangusthasana (Liegende Beindehnung) 145
Surya Namaskar (Sonnengruss-Reihe) 82, 247
Tadasana (Berg) 192
Trikonasana (Dreieck) 250
Ustrasana (Kamel) 89
Utkatasana (Stuhl) 84
Uttanasana (Stehende Vorwärtsbeuge) 195
Utthita Hasta Padangustasana (Hand-
 Zeh-Streckung) 251

Vasisthasana (Seitstütze) 248
 Viparita Karani (Beine an der Wand hoch) 200, 201, 258
 Virabhadrasana (Krieger 1 und 2) 85
 Virasana (Held) 138
 Vrksasana (Baum) 194
 Asant 71, 112, 115, 121, 178, 180, 279, 284
 Ashwagandhawurzel 214
 Asthma, Kontraindikationen bei 94, 95
 Atem. *Siehe auch* Pranayama
 Asana und 33
 Einfluss von 34
 Jahreszeiten und 79, 80, 133, 134, 189, 190, 245, 246
 Atmungsapparat und Lungen 4, 22, 24, 35, 79, 94, 95, 149, 272
 Augenreinigung 50
 Ausrichtung, physische und innere 41
 Ausscheidung 23, 24, 25, 50, 172
 Avocado 239
 Avocado-Dip 176, 177
 Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
 Sattvische grüne Suppe 165
 Sommerrollen 174, 175
 Spargelsuppe 115
 Ayurveda viii, ix, 13, 44, 295. *Siehe auch* Lebensweise-Uhr
 acht Zweige des 3
 Karte der Hand im 151
 Kochmethoden des 56
 sechs Jahreszeiten im 28
 sechs Philosophien im 20
 und Yoga, Beziehung zwischen 33, 34, 35
 Verjüngung im 209

B

Baden 52
 Basilikum 116, 117, 171, 176, 177
 Beständigkeit und Leichtigkeit (Sthira-Sukham) 41

Bete

Frischer Bete-Salat 126
 Geschmorte Wurzeln & Rosenkohl 228
 Immunitätssteigernde Gemüsebrühe 223
 Koriander-Bete-Suppe 168
 Pikante Bete-Törtchen 281
 Pinkante Bete-Törtchen 282
 Urbohnsalat mit Beten und Rhabarber 116
 Bewegung ix
 Luft/Vata und 4
 saisonale 79, 80, 133, 134, 189, 190, 246
 Ujjayi-Atmung und 41
 Bewusstsein 13, 14, 15, 22, 42, 44
 Birnen 109, 110
 Bitterer Geschmack 18, 19, 59, 106, 123, 156, 190, 216, 246
 Blattgemüse, bitteres 59, 71, 109, 111, 115, 116, 176, 177, 184, 185, 231, 288, 289
 Blick auf eine Kerze richten (Trataka) 190, 246
 Blumenkohl 234, 235, 237, 285
 Blutdruck, hoher 92, 94, 95, 201
 Bockshornklee 119
 Bratlinge aus Quinoa und weißen Bohnen 176, 177
 Cremiges Kokoscurry 184, 185
 in Dosas 72, 237
 in Kitchari 70, 71
 Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
 Suppe mit Kabocha-Kürbis, Fenchel & roten Linsen 225
 Zitronen-Ingwer-Dal 112
 Brahmi, getrocknet 158
 Brokkoli 119, 184, 185
 Brokkolini 283, 287
 Butter 66, 240
 Butternut-Kürbis 71
 Butternut-Buchweizen-Porridge 220
 Chapatti-Pizza 181, 182
 Eintopf mit Schwarzenbohnen und Kürbis 277
 Winter-Gemüse-Biryani 285

C

Cayenne 110, 118, 272
Chanten 35, 66, 207. *Siehe auch* Mantras
Chapatti 73, 74, 75
 Chapatti-Pizza 181, 182
 Kürbis Empanadas 232, 233
 Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
 Paratha mit Zucchini und Kräutern gefüllt 164
Charaka Samhita 158
Chutney
 Kokosnuss-Korianderblätter-Chutney 237
 Pikantes Chutney 128
Currypulver 184, 185, 232, 233, 237

D

Damiana-Blätter 214
Dandy Blend 106
Datteln
 Chyawanaprash-Trüffel 242
 Datteln mit Ghee gefüllt 243
 Erntedank-Muffins 240
 Ojas fördernder Reisdink 215
 Schokoladen-Dattel-Scones 290
 Warmer Zimt-Dattel-Shake 219
Dijon-Senf 227
Dill 168
Dosas 72
 Dosa-Waffeln 128
 Masala Dosa mit Aloo Gobi 237
Doshas. *Siehe auch* individuelle Doshas
 20 Guna-Qualitäten und 8, 9
 auf der Uhr der ayurvedischen
 Lebensweise 29, 30, 31
 Bedeutung des Begriffs 22
 Gewürze zum Ausgleichen der 56, 57
 im aktuellen Zustand 12, 13
 in einmaligen Konstitutionen 9, 12
 Kaffee und 106

Lebensabschnitte und 27
sechs Geschmäcker und 19, 20
Ungleichgewichte in 13, 21, 22, 23, 48

E

Eier 111, 123, 128, 164, 222, 240, 274
Elemente, fünf 4, 5
 Doshas und 8, 9
 Finger und 151
 Prakriti und 12
 sechs Geschmäcker und 18, 19, 20
 Tageszeiten und 31
 und Sinnesorgane und Organe des Handelns 15
Epilepsie, Kontraindikationen bei 94, 95, 261
Erbsen 120
Erdbeeren 69, 131
Erde (Prithvi) 5, 15, 18, 58, 79
Essige 56
 Apfel 227, 232, 233
 Reis 174, 175
 Ume-Pflaume 123, 124, 222, 288, 289

F

Fasten 263, 278
Feigen
 frisch 187
 trocken 110
Fenchelknolle 171, 181, 182, 225, 237
Fenchelsamen 65, 71, 105, 129, 165, 178, 179, 180
Feuerelement (Agni) 4, 15, 18, 58, 97.
 Siehe auch Verdauungsfeuer
Fisch 56, 222
Frühlingszwiebeln 120, 121, 123, 124, 227, 287

G

Garam Masala 284, 285
Garzustand 45

Geist

- Ama im 99
- Maha Gunas und 13, 14
- Notwendigkeit des Alleinseins 264, 265
- sechs Geschmäcker und 18, 19, 20
- Sinne und 15
- und Körper, Beziehung zwischen 33, 34

Gelüste 19, 243

Geschmack 5, 18. *Siehe auch* sechs Geschmäcker

Getränke

- Digestiv-Lassi 65
- Feuchtigkeitsspendende Limonade 158
- Grüner Basensaft 109
- Heiße Chai-Schokolade 271
- heißes Wasser mit Zitrone oder Limette 52, 80
- Latte aus schwarzem Sesam 268
- Leuchtender Sommersaft 161
- Löwenzahn-Cappuccino 106
- Ojas-fördernder Reisdink 215
- Shatavari-Rosen-Latte 216
- Wärmender Agni-Tee 272
- Warmer Zimt-Dattel-Shake 219
- Wasser mit kühlender Einlage 134

Getreide, Vollkorn- 59. *Siehe auch* Haferflocken, Quinoa

- Buchweizen 123, 124, 126, 220
- Einweichen 57, 58
- Frühlingsrisotto mit Gerste 122
- für die Vorratshaltung 56
- Hirse 111, 288, 289
- in einem ausgewogenen Gericht 60
- Sprossen 119
- Würziger Amarantporridge 110

Gewohnheiten 15, 18, 53, 101

Gewürze 56, 57, 59

Ghee 66

- Butternut-Buchweizen-Porridge 220
- Chana Masala 284
- Chapatti 73, 74, 75
- Datteln mit Ghee gefüllt 243
- Dosa 72

Einfache Mungsuppe 278

- Erdbeerknusperei 131
- Frühlingsrisotto mit Gerste 122
- Hirsegrütze & Blattgemüse 111
- in Getränken 106, 215, 271
- in Kitcharis 70, 71, 126, 239
- in Muffins und Scones 240, 290
- Kürbis-Empanadas 232, 233
- Ländliche Feigen-Galette 187
- Paratha mit Zucchini und Kräutern gefüllt 164
- Pikante Bete-Törtchen 281, 282
- Vollmond-Ghee-Ritual 207
- Würziges Frühstücks-Kanji 222
- Zitronen-Ingwer-Dal 112

„Gleiches verstärkt Gleiches“ 5, 21, 22, 110

Granatapfelkerne 227

Grapefruit 109

Großeinkauf 56

Grüner Star, Kontraindikationen bei 92, 201

Grünkohl

- Chana Masala 284
- Geschmortes Winter-Blattgemüse 279
- in Kitchari 71
- Kitchari-Burger 239
- Kürbis-Empanadas 232, 233
- Masala Dosa mit Aloo Gobi 237
- Süßkartoffeln mit Pilzen und Linsen gefüllt 287
- Yogi-Mahlzeit 288, 289

Grüntee 123, 124

Gunas 5, 13, 50. *Siehe auch* Maha Gunas

Gurke 161, 165, 174, 175

H

Haferflocken

- Hafergrütze 220
- kernige 131, 162, 273

Hagebutten 277

Hände, essen mit 151

Haut, Reinigung 51

Herzerkrankung, Kontraindikationen bei 94, 95

Himalayasalz, rosa 64

Honig, roher 105

Feuchtigkeitsspendende Limonade 158

Hibiskus-Sonnentee 156

in Salatdressings 117, 171, 227, 228

Kokosnuss-Korianderblätter-Chutney 237

Latte aus schwarzem Sesam 268

Wärmender Angi-Tee 272

Hülsenfrüchte 56, 59. *Siehe auch* Kichererbsen

Bratlinge aus Quinoa und weißen Bohnen 176, 177

Eintopf mit Schwarzaugenbohnen und Kürbis 277

Einweichen 58

in einem ausgewogenen Gericht 60

I

Ingwer, frisch

Chana Masala 284

Eintopf mit Schwarzaugenbohnen und Kürbis 277

Goldmilch-Haferflocken 273

in Chutney 128, 237

in Getränken 65, 105, 108, 109, 214, 272

Ingwer-Vorspeise 64

in Kitcharis 70, 71, 126, 239

in Suppen und Brühen 223, 225, 278

Kurkuma-Tahin-Soße 234, 235

Mandel-Dip 174, 175

Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180

Sesam-Brokkolini 283

Süßkartoffeln mit Pilzen und Linsen gefüllt 287

Warmes Früchtekompott 110

Würziges Frühstücks-Kanji 222

Zitronen-Ingwer-Dal 112

Ingwer, trocken 131

gemahlen 64, 110, 215, 240, 274

Innere Uhr 29

Ischiasschmerzen, Kontraindikationen bei 195

J

Jala Neti 50, 51, 205

Joghurt

Avocado-Dip 177

Digestiv-Lassi 65

Joghurtkräutersoße 120

Joghurtspeise mit Safran und Orangenblüte 167

Labné-Guss 274

K

Kaffee 106

Kaffirlimette 184, 185

Kakaopulver 69, 271, 290

Kapha 5, 8, 9

Abhyanga für 51

Aufwachzeiten für 48

ausgeglichen und unausgeglichen 22

in Lebensabschnitt 27

Jahreszeiten und 79, 245

Konstitution 12

Manda Angi und 24

Mehlarten für 75

Ojas und 150

Rezepte für 42, 65, 105, 108, 111,
129, 228, 231, 279, 284

Rohkost und 134

sechs Geschmäcker und 19, 20

Spitzenzeiten für 30, 31

und Ama, Verwirrung 99

Verdauung und 25

Yoga zum Ausgleich 35, 40, 81, 82, 83, 84, 85,
86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 247, 248, 249, 250,
251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259

Kardamom, gemahlen

Erdbeerknusperei 131

Goldmilch-Haferflocken 273

in Getränken 69, 106, 215, 216, 271

Instant-Chaipulver 64

Joghurtspeise mit Safran und Orangenblüte 167

Kitchari ohne Getreide 126
 Kokos-Chia-Frühstück 162
 Würziger Amarantporridge 110
 Kardamomkapseln 71, 109, 214, 285
 Karobpulver 69, 271
 Karotten 71
 Erntedank-Muffins 240
 Geschmorte Karotten mit Kreuzkümmel 231
 Immunitätssteigernde Gemüsebrühe 223
 Leuchtender Sommersaft 161
 Rüblitorte-Pfannkuchen 274
 Kartoffeln, rote 223, 237
 Käse, Ziegen 44, 111, 122, 164, 227
 Keimpflanzen 115, 116, 117, 123, 124, 174, 175, 227
 Kichererbsen 119, 234, 235, 284
 Kirtan 35, 246
 Kitchari 96
 Grundrezept 70
 Kitchari-Burger 239
 Kitchari ohne Getreide 126
 saisonale Variationen 71
 Klettwurzel 108
 Knoblauch 44, 121
 Cashewcreme 232, 233
 Chana Masala 284
 Frühlingsrisotto mit Gerste 122
 in Salatdressings 117, 228
 Petersilie-Kürbiskernpesto 181, 182
 Soße aus Sonnenblumenkernen 288, 289
 Süßkartoffeln mit Pilzen und Linsen gefüllt 287
 Kochen
 Ausstattung zum 55, 57
 bewusstes 42, 43, 44
 kulturelle Traditionen beim 42, 56
 mit Intuition 44, 45, 59
 Vorbereitung größerer Mengen 58
 Kohlblätter 71, 279, 284, 288, 289
 Kohl, roter 223
 Kohlrüben 228

Kokosmilch
 Chana Masala 284
 Cremiges Kokoscurry 184
 Kokos-Chia-Frühstück 162
 Kokosnuss-Dillcreme 168
 Kokosnuss 162, 185, 237, 242
 Kokoswasser 69
 Kokoszucker 64, 123, 124, 129, 131, 187, 240, 284
 Kombu 126, 288, 289
 Kontemplative Praxis 20, 33
 Korianderblätter 228
 Avocado-Dip 177
 Chana Masala 284
 Eintopf mit Schwarzaugenbohnen und Kürbis 277
 in Chutney 128, 237
 in Suppen und Eintöpfen 165, 223, 278
 Kitchari-Burger 239
 Kitchari ohne Getreide 126
 Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
 Platterbsen-Mungbohnen-Puffer 120
 Sommerrollen 174, 175
 Würziges Frühstücks-Kanji 222
 Yogi-Mahlzeit 288, 289
 Zitronen-Ingwer-Dal 112
 Koriander, gemahlen
 Bratlinge aus Quinoa und weißen Bohnen 176, 177
 Chana Masala 284
 Cremiges Kokoscurry 184, 185
 in Kitcharis 70, 71, 239
 in Suppen und Eintöpfen 115, 165, 168, 225, 277, 285
 in Vinaigrette 117
 Knusprige Okras 172
 Pikantes Chutney 128
 Platterbsen-Mungbohnen-Puffer 120
 Sommerrollen 174, 175
 Würziges Frühstücks-Kanji 222
 Zitronen-Ingwer-Dal 112
 Koriandersamen 65, 178, 179, 180
 Körper-Geist-Seele viii, 3, 4, 20

Krankheit ix, 21, 24, 33

Kräutertees

Hibiskus-Sonnentee 156

Ingwer-Fencheltee 105

Instant-Chaipulver 64

KKF-Tee 65

Minze-Brahmittee 158

Orangenschalen-Süßholzwurzeltee 272

Reinigender Klettenwurzeltee 108

Shakti-Chai 214

Kreuzkümmel

gemahlen 65, 70, 71, 172, 176,
177, 219, 234, 235, 284

Samen 65, 111, 112, 126, 184, 185, 231, 239, 277

Kürbis 71, 232, 233, 277. *Siehe*

auch Butternut-Kürbis, Zucchini

Delicata 227

Kabocha 225, 228, 288, 289

Kurkuma, frisch 161, 223

Kurkuma, gemahlen

Chana Masala 284

Chyawanaprash-Trüffel 242

Cremiges Kokoscurry 184, 185

Erdbeerknusperei 131

Feuchtigkeitsspendende Limonade 158

Goldmilch-Haferflocken 273

in Kitcharis 70, 71, 126, 239

in Vinaigrette 227

Knusprige Okras 172

Sommerrollen 174, 175

Suppe mit Kabocha-Kürbis, Fenchel
& roten Linsen 225

Winter-Gemüse-Biryani 285

Zitronen-Ingwer-Dal 112

Kurkuma-Tahin-Soße 235

L

Lad, Vasant viii

Lauch 277, 281, 282

Limettensaft

Bratlinge aus Quinoa und weißen Bohnen 176, 177

Cashewcreme 232, 233

Chana Masala 284

Cremiges Kokoscurry 184, 185

Gremolata aus Karottengrün 231

Ingwer-Vorspeise 64

in Kitcharis 71, 126, 239

in Suppen, Brühen und Eintöpfen 123,
124, 165, 223, 277, 285

in Tees 156, 272

Mandel-Dip 174, 175

Pikantes Chutney 128

Sommerrollen 174, 175

Würziges Frühstücks-Kanji 222

Limettenschale 123, 124, 184, 185

Linsen

rote 112, 126, 225

schwarze 72, 116, 117, 287

Löwenzahnblätter 109

Luftelement (Vayu) 4, 15, 58

Lymphsystem 8, 9, 24, 51, 108, 227

M

Maha Gunas 13, 14

Mahlzeit

Geschmäcker ausgleichen in 59

langsam essen 152

planen 57, 58

Portionen 58

Zeitpunkt für 25, 31, 52

Maismehl 129

Makrokosmos 4, 29

Mandelmilch

Kokos-Chia-Frühstück 162

Löwenzahn-Cappuccino 106

Mantra-Milch 68, 69

Polenta-Teegebäck 129

Rüblitorte-Pfannkuchen 274

Mandeln 69, 131, 219
 Mandelpaste 174, 175
 Mangopulver (Amchoor) 172, 284
 Mantra 190, 246
 Gayatri Mantra 97
 Purnam Mantra 207
 Masala Dabba (Gewürzaufbewahrung) 57
 Massage 22, 50, 51, 52, 101, 150, 210, 262
 Meditation 20
 Asana und 33
 Baden als 52
 beste Zeit für 31, 48
 in der Alltagsroutine 52
 saisonale 79, 134, 190, 246
 Schweige-Retreat 264, 265
 über die Sinne 15
 Mehlsorten
 Dinkel 129, 290
 Hafer 240, 290
 Kichererbsen 120, 176, 177
 Mung 120
 Naturreis 281, 282
 Quinoa 75, 176, 177
 Rüblitorte-Pfannkuchen 274
 Vollkornweizengebäck 73, 74, 75
 Melasse 178, 179, 180
 Menstruation 28, 92, 94, 95, 96, 97, 201, 262
 Milchprodukte 20, 44, 59, 80, 101, 134, 245, 246.
 Siehe auch Milchsorten (Kuh-, Reis-, Hafermilch)
 Milchsorten (Kuh-, Reis-, Hafermilch). *Siehe
 auch* Mandelmilch, Kokosmilch
 Heiße Chai-Schokolade 271
 Latte aus schwarzem Sesam 268
 Shatavari-Rosen-Latte 216
 Warmer Zimt-Dattel-Shake 219
 Minze 122, 158, 174, 175, 231
 Miso 222, 225, 226, 234, 235
 Mondzyklen 28, 42, 96, 99, 150, 206, 262
 Mund, Reinigung 50
 Mungbohnen 119

Einfache Mungsuppe 278
 Einfacher Mungprossensalat 118
 Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
 Mungbohnen, halbe
 Cremiger Miso-Tahin-Dal 226
 in Kitcharis 70, 71, 126, 239
 Zitronen-Ingwer-Dal 112
 Muskatnuss 64, 232, 233, 240, 274

N

Nahrungsmittelkombinationen 167
 Nase, Reinigung 50, 51
 Nasya-Öl 51
 Natur ix, 15, 21, 27, 42, 56, 99
 Nelken 64, 110, 126, 214, 243, 271
 Nervensystem 4, 8, 51, 81, 189, 204, 245, 260, 261
 Nüsse und Saaten 56, 59
 Cashewcreme 232, 233
 Chia 162
 Einweichen 57, 58
 Hanf 171
 Kürbis 171, 181, 182, 227, 231
 Leinsamen 129, 176, 177, 239, 240
 Macadamia 281, 282
 Milch aus 68, 69
 Pasten aus 67
 Pistazien 227, 231, 242, 274
 Sesam 283
 Sesam, schwarz 222, 268
 Sonnenblume 288, 289
 Walnüsse 240

O

Ojas 5, 27, 150, 243
 Okra 71, 172
 Öle 56, 59. *Siehe auch* Olivenöl, Sesamöl
 Kokos 50, 51, 106, 131, 290
 Lein 171
 Sonnenblume 67, 73, 74, 75, 174, 175, 239

Olivenöl

- Einfacher Mungbohnenprossensalat 118
- Frühlingsrisotto mit Gerste 122
- Hirsegrütze & Blattgemüse 111
- Immunitätssteigernde Gemüsebrühe 223
- in Salatdressings 117, 171, 227, 228
- Pikante Bete-Törtchen 281, 282
- Platterbsen-Mungbohnen-Puffer 120
- Polenta-Teegebäck 129
- Ölmassage (Abhyanga) 51, 101, 150, 210
- Ölziehen (Gandush) 50
- Orangenblütenwasser 129, 167, 274
- Orangensaft 110, 161, 274
- Orangenschale und -raspel 214, 272, 274, 290
- Oregano 281, 282
- Organe des Handelns (Indriyas) 15

P

- Pak Choi 123, 124
- Palmzucker 56, 64, 67
- Perfektionismus 136, 295
- Petersilie 115, 116, 117, 122, 181, 182, 223, 228, 231
- Pfefferkörner, schwarz 214
- Pilze, Shiitake 223, 232, 233, 287
- Pitta 5, 8, 136
 - Abhyanga für 51
 - Aufwachzeit für 48
 - ausgeglichen und unausgeglichen 22
 - Eisprung und 206
 - in Lebensabschnitt 27
 - Konstitution 9, 12
 - Rezepte für 65, 158, 168, 231, 242
 - sechs Geschmäcker und 18, 19, 20
 - Sommer und 133, 134, 151
 - Spitzenzeit für 30, 31
 - Tikshna Agni und 24
 - Verdauung und 24, 25
 - verringern 149, 150
 - Vollkornweizenmehl für 75

- Yoga zum Ausgleich 35, 40, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147

Prakriti (einmalige Konstitution) 9, 12, 13, 34, 39

Prana 4, 41

Arten von 34

im Essen 57, 118

Pranayama 33, 34, 40

Brahmari 245, 260, 261

in der Alltagsroutine 52

Kapalabhati 94, 95, 246

Nadi Shodhana 133, 189, 204, 205, 245

Sama Vritti 133, 189

Sitali 133, 149, 190, 246

Q

Quinoa 119

Bratlinge aus Quinoa und weißen Bohnen 176, 177

Herbstliche Quinoa 234, 235

Yogi-Mahlzeit 288, 289

R

Rajas 13, 14, 18, 121

Raum/Äther (Akasha) 4, 15, 58

Reinigungen 96

Reinigung zur Frühlings-
Tagundnachtgleiche 99, 100, 101

Reinigung zur Herbst-
Tagundnachtgleiche 209, 210, 211

Reis

Basmati 70, 71, 72, 215, 222, 285

Sushi 239

Vollkorn 111, 220, 288, 289

Wild 227

Rettiche 115, 178, 179, 180

Rhabarber 116, 117

Rituale 27, 42

Fasten am 11. Tag (Ekadasi) 263

Licht in den dunklen Mond bringen 97

Mond- 96, 150, 206, 262
 Reinigung zur Frühlings-
 Tagundnachtgleiche 99, 100, 101
 Reinigung zur Herbst-
 Tagundnachtgleiche 209, 210, 211
 Schweige-Retreat zur Wintersonnenwende 264, 265
 Sommer-Sonnwendfeier 151, 152
 Vollmond-Ghee 207
 Romana-Salat 109
 Rosenblütenblätter 214, 216, 242
 Rosenhydrosol 50
 Rosenkohl 228
 Rosenwasser 69, 167, 216, 242, 285
 Rosinen 110, 220, 273, 274, 285
 Rucola 71, 116, 117, 122, 171, 181, 182

S

Safran 167, 234, 235
 Saisonale Kreisläufe 28, 42, 99
 Salat
 Einfacher Mungbohnenprossensalat 118
 Frischer Bete-Salat 126
 Geschmorte Wurzeln & Rosenkohl 228
 Salat aus Delicata-Kürbis, Wildreis
 und Granatapfel 227
 Salat aus gehobeltem Fenchel 171
 Urbohnenalat mit Beten und Rhabarber 116, 117
 Salziger Geschmack 18, 19, 59, 246
 Sattva 14, 20, 33, 158
 Sauberkeit (Saucha) 47
 Saurer Geschmack 18, 19, 59, 64, 108, 116, 134, 274, 289
 Schalotten 122, 232, 233
 Scharfer Geschmack 18, 19, 44, 59
 Allium-Arten 121
 Gewürze 64, 65, 284
 Jahreszeiten und 79, 134, 245
 Schlaf 31, 53, 80
 Schwangerschaft 41, 92, 94, 95, 201
 Schwarze Senfkörner 70, 71, 111, 112, 126, 128, 279

Sechs Geschmäcker 42
 aufbauend und leichter machend 58, 59
 fünf Elemente und 18, 19, 20
 Gewürze und 56, 57
 Selbstheilung mit Ayurveda (Lad) viii
 Sellerie 109, 223
 Senfkörner 277. *Siehe auch* Schwarze Senfkörner
 Sesamöl
 Dosa 72
 für Abhyanga 51
 geröstet 123, 124, 174, 175, 283, 287
 Geschmortes Winter-Blattgemüse 279
 in Nuss- und Saatenmuseen 67
 Yogi-Mahlzeit 288, 289
 Zitronen-Ingwer-Dal 112
 zum Ölziehen 50
 Shatavari 214, 216
 Shukla, Krishna Kant 151
 Sinne/Sinnesorgane 4, 5, 15, 18, 21, 101, 260, 261
 Snacks essen 215
 Soba-Nudeln (Buchweizen) 123, 124
 Spargel 71, 115, 122
 Spinat
 in Kitchari 71
 Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
 Petersilie-Kürbiskernpesto 181, 182
 Sattvische grüne Suppe 165
 Würziges Frühstücks-Kanji 222
 Yogi-Mahlzeit 288, 289
 Spirituelle Praxis 20, 40, 47, 263, 264, 265
 Sprossen, Anleitung für 119
 Sternanis 285
 Stoffwechsel 8, 19, 22, 24
 Sumach 234, 235
 Suppen, Brühen und Eintöpfe
 Chana Masala 284
 Einfache Mungsuppe 278
 Eintopf mit Schwarzaugenbohnen und Kürbis 277
 Immunitätssteigernde Gemüsebrühe 223
 Koriander-Bete-Suppe 168

Suppen, Brühen und Eintöpfe...
 Sattvische grüne Suppe 165
 Spargelsuppe 115
 Suppe mit Kabocha-Kürbis, Fenchel
 & roten Linsen 225
 Sushruta Samhita 158
 Süßer Geschmack 18, 19, 20, 59, 65, 216
 Honig und 105
 Jahreszeiten und 44, 129, 133
 um Pitta zu mildern 156, 162, 164, 171, 172
 zur Unterstützung von Vata 220, 231
 zur Verjüngung 101, 206, 219
 Süßholzwurzel 272
 Süßigkeiten
 Chyawanaprash-Trüffel 242
 Datteln mit Ghee gefüllt 243
 Erdbeerknusperei 131
 Erntedank-Muffins 240
 Ländliche Feigen-Galette 187
 Polenta-Teegebäck 129
 Schokoladen-Dattel-Scones 290
 Süßkartoffel 71
 Chana Masala 284
 Immunitätssteigernde Gemüsebrühe 223
 Kitchari-Burger 239
 Süßkartoffeln mit Pilzen und Linsen gefüllt 287
 Winter-Gemüse-Biryani 285
 Süßungsmittel 56, 67, 68, 69. *Siehe*
auch Kokoszucker, Ahornsirup, Melasse
 Svoboda, Robert 41

T

Tag-Nachtrhythmus 29. *Siehe auch* Die
 Uhr der ayurvedischen Lebensweise
 Tahin
 Ahornsirup-Tahin-Soße 290
 Cremiger Miso-Tahin-Dal 226
 Kurkuma-Tahin-Soße 234
 Platterbsen-Mungbohnen-Puffer 120
 Tamari 123, 124, 174, 175, 176, 177, 234, 235, 288, 289

Tamas 14, 20
 Tanmatra (feinstoffliche Energie) 4, 5
 Tejas 5, 41
 Thymian 232, 233, 281, 282
 Tierprodukte 44, 56, 59
 Tiwari, Bri Maya 260
 Tofu 123, 124, 174, 175
 Toxine (Ama) 24, 96, 97
 Trockenbürsten (Garshana) 51

U

Uhr der ayurvedischen Lebensweise 29, 30, 31
 Ujjayi-Atmung 35, 41, 81, 134, 136,
 149, 189, 191, 245, 247
 Umgebung 13, 21, 28, 39

V

Vanille 69, 131, 240, 242, 290
 Vata 5, 8
 Abhyanga für 52
 Aufwachzeiten für 48
 ausgeglichen und unausgeglichen 22
 in Zyklen der Frau 96, 262
 Jahreszeiten und 133, 189, 209, 245
 Konstitution 9, 22
 Pranayamas für 149, 204, 205
 Rezepte für 65, 215, 219, 222, 228, 242, 279, 284
 Rohkost und 134
 Schweigen und 264, 265
 sechs Geschmäcker und 18, 19, 20
 Spitzenzeiten für 30, 31
 und Pitta, Beziehung zwischen 136
 Verdauung und 24
 verringern 18, 50
 Vishama Agni und 23, 24
 Vollkornweizenmehl für 75
 Yoga zum Ausgleich 34, 35, 40, 191, 192, 193, 194,
 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 247, 248,
 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259

Vedische Tradition 97, 150, 263
Verdauung viii, 4, 5, 8, 23, 25, 42, 96, 167

Verdauungsfeuer

- Arten von 23, 24, 25
- aufbauende und leichter machende
Lebensmittel und 59
- Fasten und 263
- im Winter 246
- Jahreszeiten und 80, 134, 190, 219
- Trinken und 25

Vikriti (aktueller Zustand) 12, 13, 29, 34

Vinaigretten und Dressings 117, 171, 227, 228

Vorratskammer 47, 56, 57

W

Wasserelement (Apas) 5, 15, 18, 58, 79, 94, 150

Y

Yoga viii, 20, 96, 295. *Siehe auch* Asana
als Therapie 33, 34

beste Zeit für 31, 48

Hilfsmittel 40, 47

Raum schaffen für 47

Yoga Nidra 31, 34, 53, 190, 246

Yoga Sutras (Patanjali) 34, 41, 247

Yogavahi (Katalysator) 105

Z

Zimt

- Butternut-Buchweizen-Porridge 220
- Einfaches Apfelkompott 243
- Eintopf mit Schwarzaugenbohnen und Kürbis 277
- Erntedank-Muffins 240
- Goldmilch-Haferflocken 273
- in Getränken 69, 106, 156, 214, 215, 219, 271
- Instant-Chaipulver 64
- in Süßigkeiten 131, 187, 290

Kürbis-Empanadas 232, 233

Rüblitorte-Pfannenkuchen 274

Winter-Gemüse-Biryani 285

Zitronensaft

Einfacher Mungbohnenprossensalat 118

Feuchtigkeitsspendende Limonade 158

Frühlingsrisotto mit Gerste 122

Herbstliche Quinoa 234, 235

in Dal 112

Ingwer-Vorspeise 64

in Kitcharis 71, 239

in Suppen und Brühen 168, 223, 225

in Süßigkeiten 131, 187

in Tees 108, 272

in Vinaigretten 117, 171

Kurkuma-Tahin-Soße 234

Masala Dosa mit Aloo Gobi 237

Petersilie-Kürbiskernpesto 181, 182

Pikante Bete-Törtchen 281, 282

Platterbsen-Mungbohnen-Puffer 120

Soße aus Sonnenblumenkernen 288, 289

Süßkartoffeln mit Pilzen und Linsen gefüllt 287

Zitronenschale 117, 120, 131, 171, 187, 234, 235

Zucchini 71, 164, 184, 185, 240

Zunge abschaben 50

Zwerchfellatmung 35. *Siehe auch* Ujjayi-Atmung

Zwiebeln 44, 121. *Siehe
auch* Frühlingszwiebeln, Schalotten

INHALT

Einführung	viii
 TEIL 1: DIE GRUNDLAGEN DES AYURVEDA	 1
Die Sprache des Ayurveda interpretieren	3
Die Macht der Gedanken: Die Maha Gunas	13
Die Brücke zwischen unserer Innen- und Außenwelt schlagen	15
Körper und Geist in Balance bringen	21
Zeichen der Unausgeglichenheit	21
Das innere Feuer nähren	23
Jahreszeitliche Zyklen-, Mond- und Tageskreisläufe	27
Saisonale Kreisläufe	28
Mondzyklen	28
Tageskreisläufe	29
Die Uhr der ayurvedischen Lebensweise	29
Die Verbindung zwischen Ayurveda und Yoga	33
Was sind Asana und Pranayama?	33
Aus ayurvedischer Sicht mit Yoga arbeiten	34
 TEIL 2: JAHRESVORBEREITUNG	 37
So benutzt man dieses Buch	39
Die Übungen	40
Die Rituale	42
Die Rezepte	42
Anleitung für die tägliche Praxis	47
Dinacharya: Ihre Alltagsroutine	48

Weisheiten aus der Küche.....	55
Wesentliche Ausstattung.....	55
Ihre Vorratshaltung.....	56
Planung der Mahlzeiten.....	57
So stellt man ein ausgewogenes Gericht zusammen.....	58
So kreiert man ein ausgewogenes Gericht.....	60
Grundrezepte für jede Jahreszeit.....	63
 TEIL 3: EINE LEBENDIGE PRAXIS.....	 77
Frühling.....	79
Im Frühjahr ausgeglichen bleiben.....	79
Tipps, um im Frühling Ihr inneres Feuer zu pflegen.....	80
Frühlings-Asana: Energieanregend.....	81
Pranayama für den Frühling: Kapalabhati.....	94
Mondritual für den Frühling: Neumond.....	96
Saisonales Ritual für den Frühling: Tagundnachtgleiche-Reinigung.....	99
Frühlingsrezepte.....	103
Sommer.....	133
Im Sommer ausgeglichen bleiben.....	133
Tipps, um im Sommer Ihr inneres Feuer zu pflegen.....	134
Sommer-Asana: Beruhigend.....	136
Sommer-Pranayama: Sitali.....	149
Mondritual für den Sommer: Zunehmender Mond.....	150
Saisonales Sommer-Ritual: Sommwendfeier.....	151
Sommerrezepte.....	155
Herbst.....	189
Im Herbst ausgeglichen bleiben.....	189
Tipps, um Ihr inneres Feuer im Herbst zu pflegen.....	190
Herbst-Asana: Erdung.....	191
Herbst-Pranayama: Nadi Shodhana.....	204
Mondritual für den Herbst: Vollmond.....	206
Saisonales Ritual im Herbst: Tagundnachtgleiche-Reinigung.....	209
Herbstrezepte.....	213
Winter.....	245
Im Winter ausgeglichen bleiben.....	245
Tipps, um Ihr inneres Feuer in Winter zu pflegen.....	246
Winter-Asana: Nährend.....	247

Winter-Pranayama: Bhramari.....	260
Mondritual für den Winter: Abnehmender Mond.....	262
Saisonales Winter-Ritual: Schweige-Retreat zur Sonnenwende.....	264
Winterrezepte.....	267
Ausklang.....	295
Ein erfülltes Jahr mit Anmut erleben.....	295
Danksagung.....	296
Quellenangaben.....	297
Bezugsquellen.....	298
Stichwortverzeichnis.....	300
Über die Autorin.....	313

EINFÜHRUNG

Ayurveda entdeckte ich zum ersten Mal, als ich in einer Heilungskrise steckte. Ich kämpfte mit einer chronischen Verdauungsstörung, der die Ärzte nicht auf den Grund kamen. Auf der Suche nach Antworten probierte ich jede Diät, Reinigungskur, Nahrungsergänzung und jedes Superfood unter der Sonne aus. Ich ging zu allen möglichen Spezialisten und Heilern. Ich las und recherchierte alles, was ich finden konnte, und verbrachte meine Tage damit, die Seiten jedes ganzheitlichen Gesundheitsbuches zu durchforsten, das ich in die Finger bekam. Jedes Quäntchen Wissen fühlte sich an wie ein Brotkrumenpfad, der mich näher zu dem führte, was ich suchte. Dann stieß ich auf den Leitfaden von Dr. Vasant Lad, *Selbstheilung mit Ayurveda*, und da sprang ein Funke auf mich über. Das Konzept, Körper, Geist und Seele als ein intelligentes Ganzes zu betrachten, fühlte sich goldrichtig an. In einem Meer von Informationen über trendige Diäten und Gesundheitstipps sprach mich diese Weisheit als zeitlos und wahr an wie nichts je zuvor.

Ich gebe zu, anfangs waren mir die Sanskrit-Wörter und die Konzepte fremd. Je mehr ich dazulernte, desto komplizierter fühlte sich alles an. Als ich anfang, Ayurveda vom Kopf her zu studieren, wurden die Listen, was ich für meinen Körpertyp essen sollte und was nicht, noch verwirrender. Ich bat einen ayurvedischen Arzt um Hilfe und der beste Rat, den ich erhielt, bestand darin, mit dem Studium aufzuhören und mir ein Jahr Zeit zu nehmen, um diese Weisheit für mich selbst zu entdecken, in meinem eigenen Tempo. Genau das habe ich getan und es hat mein Leben verändert.

In diesem Jahr erkundete ich zuerst das Essen und begann, mehr Achtsamkeit dafür zu entwickeln, *wie* ich esse, nicht nur *was* ich esse. Diese einfache Umstellung allein hatte einen großen Einfluss auf meine Verdauung. Dann wandte ich mich dem Yoga zu, um zu erfahren, warum verschiedene Sequenzen zu verschiedenen Jahreszeiten und Lebenszyklen mir besser taten. Ich gewöhnte mir eine regelmäßige Routine an, die ich davor nicht hatte, und gab mir selbst Raum, ein neugieriger Beobachter zu sein, wie sich diese Veränderungen in meinem täglichen Lebensstil auf meinen Körper auswirkten und meinen Geist beeinflussten. Ich stellte fest, dass man Nahrung auf vielerlei Weise aufnimmt – die Lebensmittel, die wir essen, die Gesellschaft, die wir pflegen, die Art, wie wir unseren Körper bewegen und wie wir atmen, und wie wir jeden Tag Raum für mehr Präsenz in unserem Leben schaffen. Echte Nahrung und echte Selbstfürsorge bestehen darin, sich Zeit für Rituale zu nehmen, die Ebbe und Flut der Lebenszyklen ehren. Ich lernte, nach diesen Zyklen und Rhythmen zu leben, und durch diese neue Lebensweise entstand eine tiefere Weisheit in mir – und meine Probleme mit dem Essen verschwanden.

Im Prinzip habe ich dadurch eine andere, sinnvollere Beziehung zur Zeit entwickelt. In der reizüberfluteten Kultur, in der wir heute leben, besteht immer ein Gefühl der Dringlichkeit und eine allgegenwärtige Vorstellung von Geschäftigkeit. Wir füllen unsere Zeit mit langen Listen von Aufgaben und arbeiten bis spät in die Nacht, um sie zu erledigen, nur um am nächsten Morgen aufzustehen und alles erneut zu tun. Dieses unhaltbare Tempo des modernen Lebens kann uns noch mehr von uns selbst und von der Natur trennen, und genau hier entstehen Krankheiten. Wenn unsere Aufmerksamkeit ständig in tausend Richtungen gedrängt und gezogen wird, wie können wir dann erwarten, uns selbst zu kennen oder unsere Rolle in der natürlichen Welt zu verstehen?

Ich glaube, es ist wichtiger denn je, diese Werkzeuge zu nutzen, um uns wieder bewusst mit der Wirklichkeit zu verbinden. Ayurveda ist keine Modewelle oder ein Trend; es ist eine bewährte Heilmethode, die für alle Kulturen, Orte und Lebensabschnitte gilt. Wenn wir unser Tempo drosseln und lernen zuzuhören, können wir überall um uns herum Antworten finden, wie man kraftvoll, gesund und handlungsfähiger sein kann.

So können Sie vorgehen: Geben Sie sich Raum und Zeit, um diese Erkenntnisse für sich selbst auszuprobieren. Wie manifestieren sich die 5 Elemente in Ihrem Körper? Wie verändert das bewusste Kochen im Wandel der Jahreszeiten Ihre Beziehung zum Essen? Wie fühlt es sich an, nach den natürlichen Rhythmen zu leben, die Ihr Leben begleiten? Es gibt hier kein richtig oder falsch, sondern einfach eine Praxis der Selbstbeobachtung ohne Wertung.

Dieses Buch – teils Kochbuch, teils Lifestyle-Ratgeber – ist als Anleitung zur täglichen Selbsterforschung gedacht. Es führt Sie durchs Jahr und zeigt Ihnen, wie Sie Nahrung, Atem, Bewegung, Meditation und Rituale nutzen können, um sich mit den Jahreszeiten zu verbinden. Im ersten Teil lernen Sie die Sprache des Ayurveda kennen – vom Verständnis der Elemente bis zur Betrachtung der täglichen und saisonalen Zyklen der Natur – und wie es Ihr Leben beeinflusst. Im zweiten Teil bereiten Sie sich auf Ihr persönliches Jahr vor, füllen Ihre Vorratskammer mit Grundnahrungsmitteln und schaffen in Ihrem Heim einen heiligen Ort. Im dritten Teil tauchen Sie noch tiefer in die Jahreszeiten ein, um verschiedene Rezepte, Rituale und Yogapraktiken zu erkunden, die Ihr Wohlbefinden das Jahr hindurch fördern, ausgleichen und nähren.

Ich hoffe, dieses Buch weckt Ihre Neugierde darauf, wie Sie anders leben können. Verwandeln Sie Ihre Küche und Yogamatte in ein Labor des Selbststudiums. Lernen Sie sich selbst genau kennen, seien Sie offen für neue Entdeckungen und beobachten Sie, wohin dieser Weg Sie führt.

TEIL 1



DIE GRUNDLAGEN DES



AYURVEDA



DIE SPRACHE DES AYURVEDA INTERPRETIEREN

Was ist Ayurveda und wie kann man anfangen, sich den Sinn seiner Weisheit zu erschließen? Ich stelle mir Ayurveda gerne als eine Sprache vor, die uns hilft, die natürliche Welt und unsere Beziehung zu ihr zu beschreiben. Als ich in Paris lebte und versuchte, Französisch zu lernen, fiel es mir anfangs sehr schwer, die Sprache zu verstehen und zu übersetzen. Dann begann ich, in einem nahe gelegenen Studio Yogaunterricht zu nehmen. Da ich bereits wusste, wie die verschiedenen Körperteile und die Atemübungen in den Yoga-Abläufen heißen, wurde das Französisch intuitiver, da ich es auf meine eigene Körpererfahrung anwenden konnte. Mit der Zeit erweiterte sich mein Verständnis und bald konnte ich fließender sprechen. Diese Herangehensweise empfehle ich auch bei Ayurveda – die Informationen langsam aufnehmen, nicht zu verkopft werden oder sich an den Sanskrit-Wörtern festbeißen, sondern lieber schauen, wie Sie die Qualitäten der Elemente und der Doshas in Ihrem eigenen Körper und Geist identifizieren können. Mit der Zeit werden diese Konzepte für Sie zur zweiten Natur und Sie lernen, dieser kultivierten Intuition durch Ihre eigene direkte Erfahrung zu vertrauen.

Ayurveda ist das aus Indien stammende Medizinsystem, das die Gesundheit aus einem allumfassenden Blickwinkel betrachtet und Körper, Seele und Geist in Beziehung zur Natur sieht. Ayurveda bedeutet „das Wissen über das Leben und die Langlebigkeit“. Eine weitere Übersetzung, die mir gut gefällt, ist „die Kunst des Lebens“. So poetisch das auch klingen mag, die Wurzeln des Ayurveda sind Jahrtausende alt und tief in mündlichen und schriftlichen Überlieferungen praktizierter medizinischer Wissenschaft verankert und umfassen acht Spezialgebiete: Allgemeinmedizin, Pädiatrie, Psychiatrie, Krankheiten in Kopf, Hals und Gesicht, Chirurgie, Toxikologie, Geriatrie/Verjüngung und Fruchtbarkeit/Reproduktionswissenschaft. Diese acht Zweige arbeiten zusammen, um unsere Gesundheit zu verschiedenen Notzeiten zu unterstützen, wobei sowohl Präventiv- als auch Heilmethoden zum Einsatz kommen, um das Wohlbefinden in allen Lebensphasen zu fördern. In Indien findet man heutzutage niedergelassene traditionelle ayurvedische Ärzte (*Vaidyas*) und ayurvedische Krankenhäuser, die Hand in Hand mit der westlichen Medizin arbeiten, um eine ganzheitliche Versorgung zu ermöglichen. Auf der ganzen Welt wächst das Wissen über Ayurveda in großem Maße. Es ist ein System, das die persönliche Gesundheit und das Wohlbefinden durch tägliche Selbstfürsorge stärkt.

Das Wort für „Gesundheit“ im Ayurveda ist *Svastha*. Kennen Sie Menschen, die Freude ausstrahlen und buchstäblich leuchten? Sie haben eine spritzige Lebendigkeit an sich, die spürbar

und anziehend ist. Das ist verkörpertes Svastha – Menschen, die zuversichtlich in sich selbst ruhen. Unsere Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein dynamischer Zustand der Harmonie zwischen unserem physischen Körper, unserem Geist, unseren Sinnen und unserer Seele. Das Ayurveda lehrt uns, wie wir für diese vier Aspekte sorgen, indem wir genau darauf achten, wie sich unsere Umgebung auf unseren Gesundheitszustand auswirkt und wie man das richtige Denken, die richtige Ernährung und die richtige Lebensweise so einsetzt, dass man im inneren Gleichgewicht ist. Dieses Buch möchte Ihnen Wissen und Werkzeuge an die Hand geben, damit Sie mithilfe von Nahrung, Atem, Bewegung und Meditation und im Einklang mit den Rhythmen der Natur intensiver in sich selbst ruhen.

DIE FÜNF ELEMENTE

Die grundlegende Betrachtungsweise des Ayurveda liegt in der Verbindung zwischen dem Makro- und dem Mikrokosmos, vom Universellen zum Individuellen, das heißt das, was außerhalb existiert, ist auch in uns vorhanden. Die fünf großen Elemente (*Pancha Mahabhuta*), aus denen die Welt um uns herum besteht, machen auch unsere innere Welt aus. Diese Elemente – Raum, Luft, Feuer, Wasser, Erde – bilden die Bausteine des Lebens und spiegeln die Grundprinzipien in der Physik von Raum, Energie, Transformation, Flüssigkeit und Materie wider. Jedes Element ist mit einer feinstofflichen Energie verbunden, einem *Tanmatra*, das zu unseren Sinnen gehört – Klang, Berührung, Sehen, Geschmack und Geruch. Erkunden wir näher, wie diese Elemente unseren physischen Körper bilden.

Äther/Raum (*Akasha*)

Äther oder Raum, *Akasha*, ist das erste und feinstofflichste aller Elemente. Äther ist der Raum, in dem alles existiert. Er ist universell, unbeweglich und formlos. Seine Qualitäten sind klar, leicht, feinstofflich, weich und grenzenlos. Dieses Element steht mit den Aktionen der Expansion und Vibration in Verbindung. Das Tanmatra von Raum ist Klang (*Shabda*) und das Ohr ist das Sinnesorgan, das Klang wahrnimmt.

Luft (*Vayu*)

Das Luftelement, *Vayu*, ist die Energie der Bewegung. Es löst Bewegung aus und lenkt ihre Richtung. Seine Qualitäten sind beweglich, trocken, leicht, kalt, rau und feinstofflich. Das Tanmatra der Luft ist Berührung (*Sparsa*) und das Sinnesorgan ist die Haut, die dabei hilft, Bewegung wahrzunehmen. Im Körper wird die Luft durch die Bewegung von Muskeln, Lunge, Herz und Impulsen des Nervensystems zum Ausdruck gebracht. Das Luftelement ist für die Atmung, Nahrungsaufnahme und Ausscheidung sowie den Fluss der Gedanken verantwortlich. *Prana* ist das Grundprinzip des Luftelements, der vitalen Lebenskraft, die vor allem über den Atem aufgenommen wird und ohne die kein Leben existieren kann.

Feuer (*Agni*)

Das Feuerelement, *Agni*, ist die Energie der Umwandlung. Die Qualitäten des Feuers sind heiß, scharf, leicht, trocken und feinstofflich. Das Tanmatra des Feuers ist der Sehsinn (*Rupa*) und die Augen sind das Sinnesorgan, das für die Sicht zuständig ist. Das Feuerelement lenkt

alle Stoffwechselprozesse, hilft bei der Nahrungsverdauung, Verarbeitung von Gedanken und Wahrnehmung von Licht. *Tejas* ist die feinstoffliche Essenz des Feuers, die brennende Flamme reiner Intelligenz, die alle Wahrnehmungen zu Wissen verarbeitet.

Wasser (*Apas*)

Verlassen wir das Feinstoffliche und gehen zum Grobstofflichen über. Das nächste Element ist Wasser, auch als *Apas* bekannt. Seine Hauptaufgaben sind die Bindung und das Festhalten. Seine Qualitäten sind kühl, flüssig, träge, weich, ölig und schleimig. Das Tanmatra von Wasser ist der Geschmack (*Rasa*). Die Zunge ist das Sinnesorgan, das eine bedeutende Rolle bei unserer Erfahrung des Essens und unserem Gefühl der Befriedigung spielt. Wasser lebt im Körper als Plasma, Speichel, Schleim, Rückenmarksflüssigkeit, Urin und Schweiß. *Ojas* ist die feinstoffliche Essenz von Wasser, die den Körpergeweben Vitalität und Immunität verleiht.

Erde (*Prithvi*)

Das Erdelement, *Prithvi*, ist am dichtesten von allen. Es erzeugt Form und Struktur. Es ist schwer, träge, dicht, hart und grobstofflich. Das Tanmatra der Erde ist der Geruch (*Gandha*) und sein Sinnesorgan ist die Nase. Das Erdelement bildet alle festen Strukturen und Gewebe im Körper, dazu gehören Knochen, Knorpel, Nägel, Zähne, Haare und Haut.

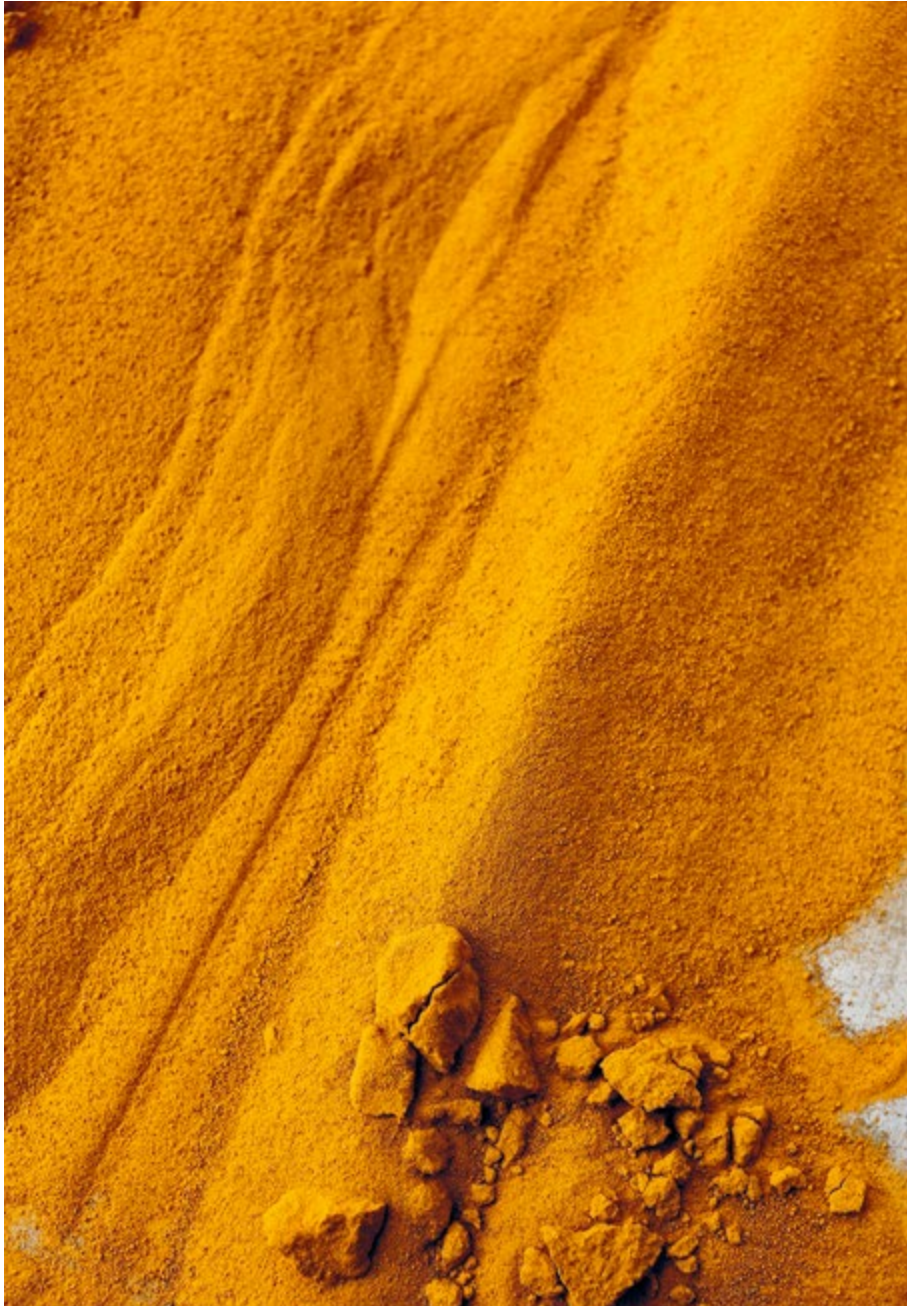
DIE 20 QUALITÄTEN

Die Qualitäten, die jedes Element beschrieben haben, lassen sich auch verwenden, um alles im manifestierten Universum zu schildern. Diese 20 Qualitäten oder 10 Gegensatzpaare, die man als *Gunas* bezeichnet, sind vor allem in unserer persönlichen Praxis wertvoll, denn sie liefern uns eine Sprache, mit der wir unsere Erfahrung der äußeren Welt erkennen können und wie sie sich auf unsere innere Welt auswirkt. Diese Qualitäten lassen sich auch in zwei Kategorien unterteilen: aufbauende (*Brahmana*) und erleichternde (*Langhana*). Vata und Pitta besitzen beide die Qualität der Leichtigkeit und Kapha trägt im Gegensatz dazu Schwere in sich. Dieses Konzept ähnelt dem Yin-Yang-Prinzip in der chinesischen Medizin.

Wenn man diese Qualitäten kennt, kann das dazu beitragen, wieder Balance ins eigene Leben zu bringen. Isst man in einem heißen Sommer zum Beispiel häufig scharfe und erhitzende Speisen, kann man diese Hitze auch innerlich spüren. Da Gleiches durch Gleiches verstärkt wird, kann man eine Aktivität oder Nahrung wählen, welche die entgegengesetzte Qualität der aktuell vorhandenen besitzt, wodurch unser Körper dabei unterstützt wird, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Aufbauend — Erleichternd

Schwer	—	Leicht
Langsam	—	Scharf
Kalt	—	Heiß
Ölig	—	Trocken
Glatt	—	Rau
Dicht	—	Flüssig
Weich	—	Hart
Stabil	—	Beweglich
Grobstofflich	—	Feinstofflich
Wolkig	—	Klar



Das ganze Universum ist die Erweiterung
des eigenen Bewusstseins.

— CHARAKA SAMHITA, SHARIRASTHANA 5,20



DIE DOSHAS

Das Ayurveda ordnet diesen fünf Elementen außerdem drei Energien oder Kräften zu, die man *Doshas* – *Vata*, *Pitta*, *Kapha* – nennt. Man kann sie überall beobachten, in den Jahreszeiten, den Tageszeiten, unserem eigenen Körpertyp und den Funktionen im Körper. Jedes Dosha ist ein Zusammenspiel von zwei Elementen. Man kann die 20 Qualitäten einsetzen, um die Doshas zu beschreiben:

Vata = trocken, leicht, kalt, rau, feinstofflich, beweglich, klar

Pitta = ölig, scharf, heiß, leicht, beweglich, flüssig

Kapha = schwer, langsam, kalt, ölig, flüssig, glatt, dicht, weich, stabil, wolkig

Der erste Schritt, die Doshas und ihre Qualitäten zu verstehen und wie sie funktionieren, besteht darin, sie im eigenen Körper ausfindig zu machen.

Vata (Luft + Raum)

Vata ist die Energie der Bewegung. Vata ist das mobilste der drei Doshas und stößt die Bewegung von Pitta und Kapha an, die beide unbeweglich sind. Daher ist es auch das instabilste Dosha. Gerät es aus dem Gleichgewicht, kann Vata die anderen Doshas stören. Vata lenkt unser Nervensystem, den Intellekt, das Gehör, die Ausscheidung und alle Bewegungen in den Systemen unseres Körpers. Es befindet sich im Dickdarm, der Beckenhöhle, dem unteren Rücken, den Oberschenkeln, den Knochen, den Ohren, der Haut und dem Nervensystem.

Pitta (Feuer + Wasser)

Pitta ist die Energie der Umwandlung. Das Prinzip des Feuers steuert den Stoffwechsel und alle biochemischen Veränderungen in unserem Körper, dazu gehören Verdauung und Temperaturregulierung. Es hilft uns, alles zu verarbeiten, was wir aufnehmen und verwenden, Essen ebenso wie Sinneseindrücke. Es prägt unsere Intelligenz und unser Unterscheidungsvermögen. Pitta ist in Dünndarm, Leber, Milz, Gallenblase, Blut, Schweiß, Augen und den endokrinen Drüsen vorhanden.

Kapha (Wasser + Erde)

Kapha ist die Energie der Stabilität, Struktur und Befeuchtung. Kapha reguliert das Struktursystem und die Wasserkanäle unseres Körpers. Es fördert den Aufbaustoffwechsel, den Ablauf des Körperaufbaus und die Bildung oder Reparatur neuer Zellen. Kapha befindet sich im Magen, den Schleimhäuten, in Plasma und Lymphen, dem Zytoplasma in den Zellen, in der weißen Substanz im Gehirn, in der Synovialflüssigkeit in den Gelenken, im subkutanen Fett, in Mund, Nase und allen Körpersekreten.

IHRE EINMALIGE KONSTITUTION

Während alle drei Doshas – Vata (V), Pitta (P) und Kapha (K) – daran arbeiten, die unterschiedlichen Systeme in unserem Körper zu steuern, variieren die jeweiligen Anteile von Mensch zu Mensch. So wie jeder einen einzigartigen Fingerabdruck hat, besitzt jeder von uns auch eine einmalige Konstitution, die man *Prakriti* nennt. Prakriti ist die Geburtskonstitution, die dafür sorgt, wie man mit seiner Umgebung interagiert. Mehrere Faktoren beeinflussen, wie die Konstitution zum Zeitpunkt der Geburt aussieht – dazu gehören die Genetik der Eltern und Dosha-Unausgewogenheiten zum Zeitpunkt der Empfängnis sowie welche Art von Ernährung die Mutter befolgte, welche Geburtserfahrung man hatte und was für eine frühkindliche Prägung. Es gibt bei den Konstitutionstypen sieben Hauptkombinationen: V, P, K, VP, PK, VK und VPK. In einigen Fällen, wenn auch selten, sind alle drei Doshas in gleicher Qualität und Menge vorhanden. Die meisten von uns haben ein oder zwei Doshas, wobei eines dominant und das andere sekundär ist. Werfen Sie einen Blick auf die primären Typen und wie sie sich im Körper und in der Persönlichkeit manifestieren:

Vata-Typen

Vata-Typen haben eher einen schlanken, schmalen Körperbau und sind entweder sehr groß und schlaksig oder sehr klein und zierlich. Ihre Gelenke sind ausgeprägt, das Haar ist dunkler und die Nägel sind trocken oder brüchig. Sie haben einen dunklen oder blassen Teint und ihre Haut kann trocken, rau und kalt sein. Ihre Augen sind dunkel und manchmal klein oder eingesunken. Sie haben häufig kalte Hände und Füße. Sie besitzen oft einen schwachen oder wechselhaften Appetit und ihre Ausscheidung kann spärlich, unregelmäßig und tendenziell trocken oder verstopft sein. Für sie ist es oft eine Herausforderung, das Gewicht zu halten. Vata-Typen lernen schnell und haben ein tolles Kurzzeitgedächtnis, doch es kann ihnen Mühe bereiten, Informationen für längere Zeit im Gedächtnis zu bewahren. Sie sind sehr kreativ, visionär und geistig rege, können aber leicht ermüden oder haben Schwierigkeiten, eine Aufgabe zu beenden, bevor sie eine neue beginnen. Es kann Vata-Typen schwerfallen, sich an eine Routine oder ein tägliches Ritual zu halten. Doch gerade sie profitieren am meisten von der Stabilität einer regelmäßigen Gewohnheit.

Pitta-Typen

Pitta-Typen haben einen mittleren und muskulösen Körperbau und sind weder übermäßig dünn noch übergewichtig. Ihnen wird schnell warm und ihre Haut ist rot oder gerötet. Der Teint ist oftmals kupferfarben oder gelb, hell und sommersprossig. Ihre Augen sind grün, grau oder kupferbraun und haben einen hellen oder scharfen Ausdruck. Ihre Haare können fein, hellbraun, blond oder rot sein, ihre Nägel sind weicher. Sie haben einen unersättlichen Appetit und wenn sie gesund sind, ist ihre Verdauung stark. Ihr Stuhlgang ist regelmäßig und neigt dazu, lose oder flüssig zu sein. Sie nehmen rasch zu oder ab. Pitta-Typen sind sehr intelligent, scharfsinnige Denker und Redner und lernen schnell. Ihr natürliches Charisma, ihr Antrieb und ihre Disziplin machen sie zu großartigen Führungskräften. Aber ihr übertriebener Ehrgeiz kann zu gewohnheitsmäßiger Überarbeitung und allgemeiner Übertreibung bis hin zum





Sehen ist Nahrung für die Augen.
Klang ist Nahrung für die Ohren.
Berührung ist Nahrung für die Haut.
Geschmack ist Nahrung für die Zunge.

— DR. VASANT LAD

Burn-out führen. Für einen Pitta-Menschen ist es am besten, wenn er seine Intensität im Zaum hält, damit sein bereits starkes inneres Feuer sich nicht verschlimmert.

Kapha-Typen

Kapha-Typen haben einen mittleren bis ausladenden Körperbau mit schweren Knochen und breiten Hüften. Sie besitzen einen wohlproportionierten und robusten Körper, oft mit tief liegenden Gelenken, die gut geschmiert sind. Haut und Haare sind dick, weich und ölig und die Nägel kräftig. Sie haben große Augen und volle Lippen. Sie haben einen regelmäßigen Appetit, neigen aber zu langsamer Verdauung und Ausscheidung. Sie nehmen rasch zu, aber nur schwer ab. Kapha-Menschen haben eine konstante Energie, gute Ausdauer und ein langsames und ruhiges Gemüt. Sie brauchen länger, um Neues zu lernen und sich an Veränderungen anzupassen, aber wenn das geschieht, ist ihr Langzeitgedächtnis stark und ihr Engagement unerschütterlich. Sie sind von Natur aus liebevoll, fürsorglich, großzügig und freundlich. Gewohnheiten und Routinen werden leicht gebildet und beibehalten, aber das kann zu Starrheit und Anhaftung führen, wenn man nicht aufpasst.

IHR AKTUELLER ZUSTAND

Wenn Sie über diese Haupttypen lesen, sehen Sie sich vielleicht eher von einem und weniger von einem anderen repräsentiert. Oder Sie fühlen sich eher von den körperlichen Eigenschaften des einen und den geistigen des anderen angesprochen. Es kann Spaß machen, bei einem Online-Quiz die Doshas zu erforschen, aber der beste Weg, Ihre Prakriti zu bestimmen, ist, mit einem ausgebildeten Arzt zu arbeiten, der sie für Sie feststellen kann. Im Abschnitt „Bezugsquellen“ habe ich einige Zentren, Schulen und Online-Referenzen aufgeführt. Wenn man seine Prakriti versteht, weiß man besser darüber Bescheid, welche Tendenzen der eigene Körper und Geist hat. Hat man sich zum Beispiel mehr mit den oben beschriebenen Vata-Qualitäten identifiziert, kann einen ein windiger, kalter Tag mehr beeinträchtigen als jemanden mit mehr Pitta oder Kapha in der Konstitution. Die Prakriti ist auch der Grund dafür, dass mein Freund und ich gemeinsam am Esstisch dieselbe Mahlzeit einnehmen, aber völlig andere Erfahrungen damit haben, wie wir das Essen verdauen und wie sich die Speisen auf unsere Innenwelt auswirken. Wenn wir unsere eigene Prakriti kennen, hilft uns das, unsere Neigungen zu verstehen – warum wir bestimmte Lebensmittel und Aktivitäten anderen vorziehen und wie sich die natürlichen saisonalen Einflüsse in besonderer Weise auf unseren Körper und Geist auswirken. Wir lernen uns dadurch besser kennen und verstehen, was wir tun müssen, um in Balance zu bleiben.

Doch bevor Sie sich zu sehr damit beschäftigen, ihren Typen zu identifizieren („Ich bin Vata“, „Ich bin Pitta“, „Ich bin Kapha“ usw.), treten Sie einen Schritt zurück und erinnern Sie sich daran, dass Sie aus allen Elementen zusammengesetzt sind, die in einer harmonischen, ineinandergreifenden Einheit in Ihnen wirken. Die Prakriti ist wichtig, aber sie ist nicht alles.

Ich weiß noch, wie ich zuerst Dutzende von Ayurveda-Lehrbüchern las und mir von den ganzen Informationen der Kopf schwirrte. Ich versuchte, alles zu verstehen und klebte

an den Tabellen für Vata-Typen. Ich versuchte, alles wortwörtlich zu befolgen, was ich essen oder tun sollte, und alles zu meiden, was „schlecht“ für mich war. Das half aber nur so lange, bis die Jahreszeit wechselte und sich damit meine Bedürfnisse veränderten. Im Sommer wurde mir heiß und die ganzen schweren, öligen gekochten Speisen, die im Herbst und Winter so gut gepasst hatten, gaben mir das Gefühl festzustecken. Wenn wir uns an eine statische Vorstellung davon klammern, wer wir zu sein glauben oder welche Ernährung wir brauchen, verpassen wir die Schönheit hinter der Weisheit des Ayurveda – die Weisheit des Bewusstseins. Wenn wir lernen, wie unser Körpertyp von den Jahreszeiten, Tageszeiten und unterschiedlichen Lebenszyklen beeinflusst wird, besitzen wir den Schlüssel, um diese innere Balance zu bewahren, die unsere Gesundheit prägt. Und damit kommt die *Vikriti* ins Spiel.

Unsere *Vikriti* ist unser aktueller Zustand oder die derzeitige Verfassung, der grundlegende Ausdruck der Beziehung unseres Körpers zu unserer gegenwärtigen Umgebung. Die *Vikriti* fordert uns auf, aufmerksam zu sein und präsent zu bleiben. Wenn wir im Hochsommer merken, dass wir uns heiß, unruhig und unausgeglichen fühlen, können wir beobachten, dass *Pitta* hoch ist. Oder wenn uns kalt und die Haut trocken ist und unsere Gelenke knacken, ist *Vata* hoch. Wenn wir uns träge und lethargisch fühlen oder eine laufende Nase haben, ist *Kapha* hoch. Diese einfachen Beobachtungen, wie wir uns im Moment fühlen, helfen uns, Unausgewogenheiten zu erkennen und zeigen uns, welche Maßnahmen wir ergreifen sollten, um uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Man braucht kein *Dosha-Quiz*, um zu wissen, dass man sich heiß oder kalt, schwer oder leicht fühlt. Dies ist vielleicht das wichtigste Hilfsmittel für die eigene Anwendung und der Grund dafür, warum ich die gesamte Struktur dieses Buches darauf ausgerichtet habe, eine Beziehung zu sich selbst herzustellen, die im gegenwärtigen Moment stattfindet, um mit den Jahreszeiten und Lebenskreisläufen verbunden zu bleiben.

Selbsterforschung

Um herauszufinden, was Sie jeden Tag brauchen, brauchen Sie nur in sich zu gehen und zu beobachten, was gerade in Ihrem Körper und Geist stattfindet. Selbsterforschung ist ein wirksames Mittel, sich selbst auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene kennenzulernen. Stellen Sie sich morgens nach dem Aufwachen diese beiden einfachen Fragen:

1. **Was ist heute da?** Beobachten Sie, wie Sie sich in Ihrem Körper fühlen. Nehmen Sie wahr, welcher Natur Ihre Gedanken und Emotionen sind.
2. **Was ist erforderlich?** Wie können Sie sich heute etwas Gutes tun, um ins Gleichgewicht zu kommen?

Die Macht der Gedanken: Die Maha Gunas

Bedenken Sie, dass unsere Gesundheit nicht nur bedeutet, den physischen Körper zu pflegen, sie erfordert auch, dass wir unseren Geist verstehen. Während die 20 Qualitäten (*Gunas*) in erster Linie dazu dienen, die Merkmale des physischen Körpers und die materielle Welt um uns herum

zu beschreiben, können die *Maha Gunas* die unterschiedlichen Ausdrucksformen unseres Geistes darstellen. Die drei Maha Gunas – *Sattva*, *Rajas* und *Tamas* – helfen uns zu erkennen, wann wir uns in einem Zustand klaren und ausgeglichenen Denkens befinden, wann wir überaktiv oder aufgeregt oder wann wir wenig aktiv oder zurückgezogen sind.

Sattva bedeutet „Licht“ und ist ein Zustand der Klarheit, Erleuchtung, Harmonie und Zufriedenheit. Es ist das Gefühl, dass alles im Lot ist und ein Empfinden tiefer innerer Leichtigkeit herrscht. Es ist dieses ruhige, klare Gefühl, das wir nach einer angenehmen Yogastunde empfinden oder nachdem wir draußen in der Natur waren. Der Geist befindet sich in einem ruhigen Bewusstseinszustand, in dem die Doshas stabil und ausgeglichen sind. Diesen harmonischen Zustand, unsere Wesensnatur, versuchen wir im Laufe unseres Lebens immer wieder aufrechtzuerhalten.

Rajas ist die Energie der Aktion. Sie ist anregend und sorgt für Bewegung, oft bis zum Exzess. Es ist auch die Energie, die Veränderung, Innovation, Inspiration und Leidenschaft antreibt. Da *Rajas* durch Aktion Bewegung erzeugt, kann es für mangelndes Gleichgewicht und Unausgeglichenheit sorgen. Bei zu viel *Rajas* bekommen wir ein Burn-out, aber mit zu wenig stagnieren wir oder fühlen uns festgefahren. Wenn *Rajas* dazu führt, dass Verlangen unseren Geist dominiert, sind die Triebfedern unserer Handlungen oft Unzufriedenheit und Angst.

Tamas ist Trägheit. Es ist die Energie der Ruhe. Es bezieht sich auf Stagnation, Ignoranz, Schwere und Anhaftung. *Tamas* hat eine dämpfende oder verlangsamende Qualität, die häufig durch einen Mangel an angemessenem *Rajas* entsteht. Wenn *Tamas* unser Denken dominiert, mangelt es uns an Klarheit und wir verharren in Unentschlossenheit und Untätigkeit. *Tamas* kann dazu beitragen, dass wir ruhiger oder gelassener werden, wenn wir überreizt sind, doch zu viel *Tamas* kann zu Depression, Unlust, Selbstgefälligkeit und Faulheit führen.

So wie die fünf Elemente Ihren Körper und Ihre Umwelt gestalten, sind alle drei Gunas notwendige Schöpfungsprinzipien. Eines ist nicht unbedingt besser als das andere. Man braucht *Rajas*, um von *Tamas* zu *Sattva* zu gelangen, und man benötigt *Tamas*, um *Rajas* zu beruhigen und zu *Sattva* zurückzukehren. Mit anderen Worten sind manchmal feurige Aktivitäten gefragt, um in Gang zu kommen und Vermeidungsstrategien aufzugeben. An anderen Tagen muss man sich einfach hinlegen, ausruhen und still sein, um Überreizung abzubauen. Aber im Allgemeinen zielen unsere Bemühungen darauf ab, uns in Richtung *Sattva* zu bewegen. Wir wollen bewusst beobachten, wie wir uns im gegenwärtigen Moment fühlen, um zu erkennen, wann wir zu aktiv sind oder zu sehr stagnieren und wie unsere aktuelle Gemütsverfassung unser Wohlbefinden beeinflusst. Wir können diese Bewusstheit auf unsere Yogapraxis, unsere Beziehungen und unsere Arbeit anwenden, auf die Auswahl unserer Nahrungsmittel und auf alle Entscheidungen, mit denen wir jeden Tag konfrontiert sind.

Selbsterforschung

Können Sie erkennen, wie diese Zustände Ihr Denken und Handeln steuern? Neigen Sie in Ihren Alltagsgewohnheiten zum einen oder anderen? Erinnern Sie sich an eine Zeit, in der Sie *Sattva* erlebt haben – wie hat sich das in Körper und Geist angefühlt?

Die Brücke zwischen unserer Innen- und Außenwelt schlagen

Wir haben nun die Elemente und Doshas behandelt, aus denen der physische Körper besteht. Wir haben auch über den Geist gesprochen, aber was ist mit unseren Sinnen? Unsere Sinne sind das Tor zwischen der Außenwelt und unserer Innenwelt. Sie kennen die alte Frage: „Wenn im Wald ein Baum umfällt und niemand ist da, der es hört – macht das dann ein Geräusch?“ Diese Überlegung weist auf unsere Verbindung zwischen Verstand, Körper und Sinnen hin. Unser Verstand nimmt eine Erfahrung über die Sinne wahr, unser Körper reagiert darauf. Sinnesreize und unsere Wahrnehmung formen buchstäblich unsere ganze Welt.

Wenn die Natur also in ihrer eigenen Sprache zu uns spricht, geschieht das nicht mit Worten, sondern durch Sinneserfahrungen. Die fünf Sinnesorgane – Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut – sind Brücken zwischen der Außenwelt und unserer Innenwelt. Wir kommunizieren über unsere Sinne und die Organe des Handelns (*Indriyas*) und erfassen die Welt um uns herum mit unserem Verstand (*Manas*). Wie gesagt, jedes Organ und jede Aktion ist mit einem der fünf Elemente verknüpft: Im Raum bringt die Schwingung den Klang zu den Ohren, in der Luft macht die Bewegung eine Berührung auf der Haut spürbar, Feuer erzeugt Licht in den Augen, über die Feuchtigkeit von Wasser gelangt Geschmack auf die Zunge und die Erde bringt Geruch zur Nase. Basierend auf diesen Empfindungen und die darin gespeicherte Erinnerung an frühere Erfahrungen erzeugt der Geist ständig Gedanken und Gefühle, die unser Handeln beeinflussen.

Warum ist es so wichtig, die Sinne zu verstehen? Wissen ist Macht, sagt man. Dieser Kreislauf aus Wahrnehmen und Reagieren formt die gesamte Wahrnehmung unserer Realität. Meist agieren wir mit nur wenig Bewusstsein dafür, dass dieser Prozess überhaupt stattfindet! Wenn ich mit Klienten arbeite, geht es bei unseren allerersten Übungen darum, ein Bewusstsein für ihre Sinne zu entwickeln, weil so die Automatisierung des Handelns – also die Gewohnheit – unterbrochen wird. Wir entwickeln Gewohnheiten aus Erfahrungen und manchmal helfen uns diese Gewohnheiten (wie zum Beispiel entstehend aus der Erfahrung, die Hand nicht auf einen heißen Herd zu legen, um sich nicht zu verbrennen), doch oft entstehen dadurch auch ungesunde Muster. Versuchen wir also, ungesundes Essverhalten, zu viel Fernsehen oder schmerzhaft emotionale Kreisläufe zu durchbrechen, ist es entscheidend zu erkennen, wie Sinnesreize uns beeinflussen. Mein Lehrer sagt dazu: „Wie entflieht man dem Gefängnis? Indem man erkennt, dass man sich darin befindet.“

Häufig sehen wir unsere Muster gar nicht. Wenn wir über unsere Sinne und den willentlichen Rückzug von ihnen meditieren, verlassen wir das gewohnte Denken und gelangen zu einer echten Erfahrung des aktuellen Augenblicks. Unser Bewusstsein und die Verbindung zu allen fünf Sinnen bringt den brillanten Dialog zwischen Körper, Geist und Natur zustande. Entwickeln wir dieses Bewusstsein durch eine tägliche Praxis, erlangen wir die Fähigkeit, unsere momentanen Bedürfnisse zu erkennen und zu stillen. Wenn wir neue Dinge ausprobieren, brechen wir mit unseren Gewohnheiten – und brechen so aus dem Gefängnis aus.

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Abfallprodukte (Malas) 24, 29, 50, 53, 99

Abhyanga. *Siehe* Ölmassage (Abhyanga)

Absicht 42, 44, 48, 97

Achtsamkeit viii, 29

Adstringierender Geschmack 18, 19, 65, 106, 108, 123

in Honig 105

in leichter machenden Lebensmittel 59

Jahreszeiten und 79, 133, 190, 246

Kräuter mit 108, 156

Adzukibohnen 288, 289

Ahornsirup

Basilikum-Vinaigrette 171

Cashewcreme 232, 233

Geschmorte Karotten mit Kreuzkümmel 231

in Getränken 216, 271

Kokos-Chia-Frühstück 162

Mandel-Dip 174, 175

Rüblitorte-Pfannkuchen 274

Schokoladen-Dattel-Scones 290

Allium-Familie 121

Alltagsroutinen (Dinacharya) 13, 29, 40

bei Reinigungen 100, 210

heilige Bereiche für 47

Plan für 48, 49, 50, 51, 52, 53

Anmut 295

Äpfel 109, 110, 243

Asana 33, 40, 41, 52

Anahatasana (Herzöffnung) 141

Apanasana (Knie zur Brust) 202

Ardha Chandrasana (Halbmond) 87

Ardha Matsyendrasana (Halber Drehsitz) 144

Baddha Konasana (Schustersitz) 199

Balasana (Kind) 137, 196

Dandasana (Stock) 197, 254

Dandayamana Bharmanasana
(Sonnenvogel-Reihe) 140

Eka Pada Rajakapotasana (Taube) 256

Gomukhasana (Kuhgesicht/Kuhkopf) 257

Halasana (Pflug) 201

Janu Sirsasana (Kopf zum Knie) 143

Jathara Parivartanasana (Drehhaltungen
im Liegen) 91

Marjaryasana & Bitilasana (Katze-
und Kuh-Reihe) 139

Natarajasana (Tänzer) 252, 253

Navasana (Boot) 90

Parivrtta Utkatasana (Gedrehter Stuhl) 249

Parsvakonasana (Seitlicher Winkel) 86

Parsva Urdhva Hastasana (Berg mit
Händen nach oben) 193

Paschimottanasana (Sitzende Vorbeuge) 142, 198

Purvottanasana (Umgedrehtes Brett) 255

saisonale Tipps 81, 136, 191, 247

Salabhasana (Heuschrecke) 88

Sarvangasana (Schulterstand) 35, 92

Savasana (Totenstellung) 34, 35, 80,
81, 93, 147, 190, 191, 203, 259

Supta Baddha Konasana (Liegender
Schmetterling) 146

Supta Padangusthasana (Liegende Beindehnung) 145

Surya Namaskar (Sonnengruss-Reihe) 82, 247

Tadasana (Berg) 192

Trikonasana (Dreieck) 250

Ustrasana (Kamel) 89

Utkatasana (Stuhl) 84

Uttanasana (Stehende Vorwärtsbeuge) 195

Utthita Hasta Padangustasana (Hand-
Zeh-Streckung) 251

Vasisthasana (Seitstütze) 248
 Viparita Karani (Beine an der Wand hoch) 200, 201, 258
 Virabhadrasana (Krieger 1 und 2) 85
 Virasana (Held) 138
 Vrksasana (Baum) 194
 Asant 71, 112, 115, 121, 178, 180, 279, 284
 Ashwagandhawurzel 214
 Asthma, Kontraindikationen bei 94, 95
 Atem. *Siehe auch* Pranayama
 Asana und 33
 Einfluss von 34
 Jahreszeiten und 79, 80, 133, 134, 189, 190, 245, 246
 Atmungsapparat und Lungen 4, 22, 24, 35, 79, 94, 95, 149, 272
 Augenreinigung 50
 Ausrichtung, physische und innere 41
 Ausscheidung 23, 24, 25, 50, 172
 Avocado 239
 Avocado-Dip 176, 177
 Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
 Sattvische grüne Suppe 165
 Sommerrollen 174, 175
 Spargelsuppe 115
 Ayurveda viii, ix, 13, 44, 295. *Siehe auch* Lebensweise-Uhr
 acht Zweige des 3
 Karte der Hand im 151
 Kochmethoden des 56
 sechs Jahreszeiten im 28
 sechs Philosophien im 20
 und Yoga, Beziehung zwischen 33, 34, 35
 Verjüngung im 209

B

Baden 52
 Basilikum 116, 117, 171, 176, 177
 Beständigkeit und Leichtigkeit (Sthira-Sukham) 41

Bete

Frischer Bete-Salat 126
 Geschmorte Wurzeln & Rosenkohl 228
 Immunitätssteigernde Gemüsebrühe 223
 Koriander-Bete-Suppe 168
 Pikante Bete-Törtchen 281
 Pinkante Bete-Törtchen 282
 Urbohnen Salat mit Beten und Rhabarber 116
 Bewegung ix
 Luft/Vata und 4
 saisonale 79, 80, 133, 134, 189, 190, 246
 Ujjayi-Atmung und 41
 Bewusstsein 13, 14, 15, 22, 42, 44
 Birnen 109, 110
 Bitterer Geschmack 18, 19, 59, 106, 123, 156, 190, 216, 246
 Blattgemüse, bitteres 59, 71, 109, 111, 115, 116, 176, 177, 184, 185, 231, 288, 289
 Blick auf eine Kerze richten (Trataka) 190, 246
 Blumenkohl 234, 235, 237, 285
 Blutdruck, hoher 92, 94, 95, 201
 Bockshornklee 119
 Bratlinge aus Quinoa und weißen Bohnen 176, 177
 Cremiges Kokoscurry 184, 185
 in Dosas 72, 237
 in Kitchari 70, 71
 Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
 Suppe mit Kabocha-Kürbis, Fenchel & roten Linsen 225
 Zitronen-Ingwer-Dal 112
 Brahmi, getrocknet 158
 Brokkoli 119, 184, 185
 Brokkolini 283, 287
 Butter 66, 240
 Butternut-Kürbis 71
 Butternut-Buchweizen-Porridge 220
 Chapatti-Pizza 181, 182
 Eintopf mit Schwarzenbohnen und Kürbis 277
 Winter-Gemüse-Biryani 285

C

Cayenne 110, 118, 272
Chanten 35, 66, 207. *Siehe auch* Mantras
Chapatti 73, 74, 75
 Chapatti-Pizza 181, 182
 Kürbis Empanadas 232, 233
 Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
 Paratha mit Zucchini und Kräutern gefüllt 164
Charaka Samhita 158
Chutney
 Kokosnuss-Korianderblätter-Chutney 237
 Pikantes Chutney 128
Currypulver 184, 185, 232, 233, 237

D

Damiana-Blätter 214
Dandy Blend 106
Datteln
 Chyawanaprash-Trüffel 242
 Datteln mit Ghee gefüllt 243
 Erntedank-Muffins 240
 Ojas fördernder Reisdink 215
 Schokoladen-Dattel-Scones 290
 Warmer Zimt-Dattel-Shake 219
Dijon-Senf 227
Dill 168
Dosas 72
 Dosa-Waffeln 128
 Masala Dosa mit Aloo Gobi 237
Doshas. *Siehe auch* individuelle Doshas
 20 Guna-Qualitäten und 8, 9
 auf der Uhr der ayurvedischen
 Lebensweise 29, 30, 31
 Bedeutung des Begriffs 22
 Gewürze zum Ausgleichen der 56, 57
 im aktuellen Zustand 12, 13
 in einmaligen Konstitutionen 9, 12
 Kaffee und 106

Lebensabschnitte und 27
sechs Geschmäcker und 19, 20
Ungleichgewichte in 13, 21, 22, 23, 48

E

Eier 111, 123, 128, 164, 222, 240, 274
Elemente, fünf 4, 5
 Doshas und 8, 9
 Finger und 151
 Prakriti und 12
 sechs Geschmäcker und 18, 19, 20
 Tageszeiten und 31
 und Sinnesorgane und Organe des Handelns 15
Epilepsie, Kontraindikationen bei 94, 95, 261
Erbsen 120
Erdbeeren 69, 131
Erde (Prithvi) 5, 15, 18, 58, 79
Essige 56
 Apfel 227, 232, 233
 Reis 174, 175
 Ume-Pflaume 123, 124, 222, 288, 289

F

Fasten 263, 278
Feigen
 frisch 187
 trocken 110
Fenchelknolle 171, 181, 182, 225, 237
Fenchelsamen 65, 71, 105, 129, 165, 178, 179, 180
Feuerelement (Agni) 4, 15, 18, 58, 97.
 Siehe auch Verdauungsfeuer
Fisch 56, 222
Frühlingszwiebeln 120, 121, 123, 124, 227, 287

G

Garam Masala 284, 285
Garzustand 45

Geist

- Ama im 99
- Maha Gunas und 13, 14
- Notwendigkeit des Alleinseins 264, 265
- sechs Geschmäcker und 18, 19, 20
- Sinne und 15
- und Körper, Beziehung zwischen 33, 34

Gelüste 19, 243

Geschmack 5, 18. *Siehe auch* sechs Geschmäcker

Getränke

- Digestiv-Lassi 65
- Feuchtigkeitsspendende Limonade 158
- Grüner Basensaft 109
- Heiße Chai-Schokolade 271
- heißes Wasser mit Zitrone oder Limette 52, 80
- Latte aus schwarzem Sesam 268
- Leuchtender Sommersaft 161
- Löwenzahn-Cappuccino 106
- Ojas-fördernder Reisdrink 215
- Shatavari-Rosen-Latte 216
- Wärmender Agni-Tee 272
- Warmer Zimt-Dattel-Shake 219
- Wasser mit kühlender Einlage 134

Getreide, Vollkorn- 59. *Siehe auch* Haferflocken, Quinoa

- Buchweizen 123, 124, 126, 220
- Einweichen 57, 58
- Frühlingsrisotto mit Gerste 122
- für die Vorratshaltung 56
- Hirse 111, 288, 289
- in einem ausgewogenen Gericht 60
- Sprossen 119
- Würziger Amarantporridge 110

Gewohnheiten 15, 18, 53, 101

Gewürze 56, 57, 59

Ghee 66

- Butternut-Buchweizen-Porridge 220
- Chana Masala 284
- Chapatti 73, 74, 75
- Datteln mit Ghee gefüllt 243
- Dosa 72

Einfache Mungsuppe 278

- Erdbeerknusperei 131
- Frühlingsrisotto mit Gerste 122
- Hirsegrütze & Blattgemüse 111
- in Getränken 106, 215, 271
- in Kitcharis 70, 71, 126, 239
- in Muffins und Scones 240, 290
- Kürbis-Empanadas 232, 233
- Ländliche Feigen-Galette 187
- Paratha mit Zucchini und Kräutern gefüllt 164
- Pikante Bete-Törtchen 281, 282
- Vollmond-Ghee-Ritual 207
- Würziges Frühstücks-Kanji 222
- Zitronen-Ingwer-Dal 112

„Gleiches verstärkt Gleiches“ 5, 21, 22, 110

Granatapfelkerne 227

Grapefruit 109

Großeinkauf 56

Grüner Star, Kontraindikationen bei 92, 201

Grünkohl

- Chana Masala 284
- Geschmortes Winter-Blattgemüse 279
- in Kitchari 71
- Kitchari-Burger 239
- Kürbis-Empanadas 232, 233
- Masala Dosa mit Aloo Gobi 237
- Süßkartoffeln mit Pilzen und Linsen gefüllt 287
- Yogi-Mahlzeit 288, 289

Grüntee 123, 124

Gunas 5, 13, 50. *Siehe auch* Maha Gunas

Gurke 161, 165, 174, 175

H

Haferflocken

- Hafergrütze 220
- kernige 131, 162, 273

Hagebutten 277

Hände, essen mit 151

Haut, Reinigung 51

Herzerkrankung, Kontraindikationen bei 94, 95

Himalayasalz, rosa 64

Honig, roher 105

Feuchtigkeitsspendende Limonade 158

Hibiskus-Sonnentee 156

in Salatdressings 117, 171, 227, 228

Kokosnuss-Korianderblätter-Chutney 237

Latte aus schwarzem Sesam 268

Wärmender Angi-Tee 272

Hülsenfrüchte 56, 59. *Siehe auch* Kichererbsen

Bratlinge aus Quinoa und weißen Bohnen 176, 177

Eintopf mit Schwarzaugenbohnen und Kürbis 277

Einweichen 58

in einem ausgewogenen Gericht 60

I

Ingwer, frisch

Chana Masala 284

Eintopf mit Schwarzaugenbohnen und Kürbis 277

Goldmilch-Haferflocken 273

in Chutney 128, 237

in Getränken 65, 105, 108, 109, 214, 272

Ingwer-Vorspeise 64

in Kitcharis 70, 71, 126, 239

in Suppen und Brühen 223, 225, 278

Kurkuma-Tahin-Soße 234, 235

Mandel-Dip 174, 175

Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180

Sesam-Brokkolini 283

Süßkartoffeln mit Pilzen und Linsen gefüllt 287

Warmes Früchtekompott 110

Würziges Frühstücks-Kanji 222

Zitronen-Ingwer-Dal 112

Ingwer, trocken 131

gemahlen 64, 110, 215, 240, 274

Innere Uhr 29

Ischiasschmerzen, Kontraindikationen bei 195

J

Jala Neti 50, 51, 205

Joghurt

Avocado-Dip 177

Digestiv-Lassi 65

Joghurtkräutersoße 120

Joghurtspeise mit Safran und Orangenblüte 167

Labné-Guss 274

K

Kaffee 106

Kaffirlimette 184, 185

Kakaopulver 69, 271, 290

Kapha 5, 8, 9

Abhyanga für 51

Aufwachzeiten für 48

ausgeglichen und unausgeglichen 22

in Lebensabschnitt 27

Jahreszeiten und 79, 245

Konstitution 12

Manda Angi und 24

Mehlarten für 75

Ojas und 150

Rezepte für 42, 65, 105, 108, 111,
129, 228, 231, 279, 284

Rohkost und 134

sechs Geschmäcker und 19, 20

Spitzenzeiten für 30, 31

und Ama, Verwirrung 99

Verdauung und 25

Yoga zum Ausgleich 35, 40, 81, 82, 83, 84, 85,
86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 247, 248, 249, 250,
251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259

Kardamom, gemahlen

Erdbeerknusperei 131

Goldmilch-Haferflocken 273

in Getränken 69, 106, 215, 216, 271

Instant-Chaipulver 64

Joghurtspeise mit Safran und Orangenblüte 167

- Kitchari ohne Getreide 126
- Kokos-Chia-Frühstück 162
- Würziger Amarantporridge 110
- Kardamomkapseln 71, 109, 214, 285
- Karobpulver 69, 271
- Karotten 71
 - Erntedank-Muffins 240
 - Geschmorte Karotten mit Kreuzkümmel 231
 - Immunitätssteigernde Gemüsebrühe 223
 - Leuchtender Sommersaft 161
 - Rüblitorte-Pfannkuchen 274
- Kartoffeln, rote 223, 237
- Käse, Ziegen 44, 111, 122, 164, 227
- Keimpflanzen 115, 116, 117, 123, 124, 174, 175, 227
- Kichererbsen 119, 234, 235, 284
- Kirtan 35, 246
- Kitchari 96
 - Grundrezept 70
 - Kitchari-Burger 239
 - Kitchari ohne Getreide 126
 - saisonale Variationen 71
- Klettwurzel 108
- Knoblauch 44, 121
 - Cashewcreme 232, 233
 - Chana Masala 284
 - Frühlingsrisotto mit Gerste 122
 - in Salatdressings 117, 228
 - Petersilie-Kürbiskernpesto 181, 182
 - Soße aus Sonnenblumenkernen 288, 289
 - Süßkartoffeln mit Pilzen und Linsen gefüllt 287
- Kochen
 - Ausstattung zum 55, 57
 - bewusstes 42, 43, 44
 - kulturelle Traditionen beim 42, 56
 - mit Intuition 44, 45, 59
 - Vorbereitung größerer Mengen 58
- Kohlblätter 71, 279, 284, 288, 289
- Kohl, roter 223
- Kohlrüben 228
- Kokosmilch
 - Chana Masala 284
 - Cremiges Kokoscurry 184
 - Kokos-Chia-Frühstück 162
 - Kokosnuss-Dillcreme 168
- Kokosnuss 162, 185, 237, 242
- Kokoswasser 69
- Kokoszucker 64, 123, 124, 129, 131, 187, 240, 284
- Kombu 126, 288, 289
- Kontemplative Praxis 20, 33
- Korianderblätter 228
 - Avocado-Dip 177
 - Chana Masala 284
 - Eintopf mit Schwarzaugenbohnen und Kürbis 277
 - in Chutney 128, 237
 - in Suppen und Eintöpfen 165, 223, 278
 - Kitchari-Burger 239
 - Kitchari ohne Getreide 126
 - Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
 - Platterbsen-Mungbohnen-Puffer 120
 - Sommerrollen 174, 175
 - Würziges Frühstücks-Kanji 222
 - Yogi-Mahlzeit 288, 289
 - Zitronen-Ingwer-Dal 112
- Koriander, gemahlen
 - Bratlinge aus Quinoa und weißen Bohnen 176, 177
 - Chana Masala 284
 - Cremiges Kokoscurry 184, 185
 - in Kitcharis 70, 71, 239
 - in Suppen und Eintöpfen 115, 165, 168, 225, 277, 285
 - in Vinaigrette 117
 - Knusprige Okras 172
 - Pikantes Chutney 128
 - Platterbsen-Mungbohnen-Puffer 120
 - Sommerrollen 174, 175
 - Würziges Frühstücks-Kanji 222
 - Zitronen-Ingwer-Dal 112
- Koriandersamen 65, 178, 179, 180
- Körper-Geist-Seele viii, 3, 4, 20

Krankheit ix, 21, 24, 33

Kräutertees

Hibiskus-Sonnentee 156

Ingwer-Fencheltee 105

Instant-Chaipulver 64

KKF-Tee 65

Minze-Brahmittee 158

Orangenschalen-Süßholzwurzeltee 272

Reinigender Klettenwurzeltee 108

Shakti-Chai 214

Kreuzkümmel

gemahlen 65, 70, 71, 172, 176,
177, 219, 234, 235, 284

Samen 65, 111, 112, 126, 184, 185, 231, 239, 277

Kürbis 71, 232, 233, 277. *Siehe*

auch Butternut-Kürbis, Zucchini

Delicata 227

Kabocha 225, 228, 288, 289

Kurkuma, frisch 161, 223

Kurkuma, gemahlen

Chana Masala 284

Chyawanaprash-Trüffel 242

Cremiges Kokoscurry 184, 185

Erdbeerknusperei 131

Feuchtigkeitsspendende Limonade 158

Goldmilch-Haferflocken 273

in Kitcharis 70, 71, 126, 239

in Vinaigrette 227

Knusprige Okras 172

Sommerrollen 174, 175

Suppe mit Kabocha-Kürbis, Fenchel
& roten Linsen 225

Winter-Gemüse-Biryani 285

Zitronen-Ingwer-Dal 112

Kurkuma-Tahin-Soße 235

L

Lad, Vasant viii

Lauch 277, 281, 282

Limettensaft

Bratlinge aus Quinoa und weißen Bohnen 176, 177

Cashewcreme 232, 233

Chana Masala 284

Cremiges Kokoscurry 184, 185

Gremolata aus Karottengrün 231

Ingwer-Vorspeise 64

in Kitcharis 71, 126, 239

in Suppen, Brühen und Eintöpfen 123,
124, 165, 223, 277, 285

in Tees 156, 272

Mandel-Dip 174, 175

Pikantes Chutney 128

Sommerrollen 174, 175

Würziges Frühstücks-Kanji 222

Limettenschale 123, 124, 184, 185

Linsen

rote 112, 126, 225

schwarze 72, 116, 117, 287

Löwenzahnblätter 109

Luftelement (Vayu) 4, 15, 58

Lymphsystem 8, 9, 24, 51, 108, 227

M

Maha Gunas 13, 14

Mahlzeit

Geschmäcker ausgleichen in 59

langsam essen 152

planen 57, 58

Portionen 58

Zeitpunkt für 25, 31, 52

Maismehl 129

Makrokosmos 4, 29

Mandelmilch

Kokos-Chia-Frühstück 162

Löwenzahn-Cappuccino 106

Mantra-Milch 68, 69

Polenta-Teegebäck 129

Rüblitorte-Pfannkuchen 274

Mandeln 69, 131, 219
 Mandelpaste 174, 175
 Mangopulver (Amchoor) 172, 284
 Mantra 190, 246
 Gayatri Mantra 97
 Purnam Mantra 207
 Masala Dabba (Gewürzaufbewahrung) 57
 Massage 22, 50, 51, 52, 101, 150, 210, 262
 Meditation 20
 Asana und 33
 Baden als 52
 beste Zeit für 31, 48
 in der Alltagsroutine 52
 saisonale 79, 134, 190, 246
 Schweige-Retreat 264, 265
 über die Sinne 15
 Mehlsorten
 Dinkel 129, 290
 Hafer 240, 290
 Kichererbsen 120, 176, 177
 Mung 120
 Naturreis 281, 282
 Quinoa 75, 176, 177
 Rüblitorte-Pfannkuchen 274
 Vollkornweizengebäck 73, 74, 75
 Melasse 178, 179, 180
 Menstruation 28, 92, 94, 95, 96, 97, 201, 262
 Milchprodukte 20, 44, 59, 80, 101, 134, 245, 246.
 Siehe auch Milchsorten (Kuh-, Reis-, Hafermilch)
 Milchsorten (Kuh-, Reis-, Hafermilch). *Siehe auch* Mandelmilch, Kokosmilch
 Heiße Chai-Schokolade 271
 Latte aus schwarzem Sesam 268
 Shatavari-Rosen-Latte 216
 Warmer Zimt-Dattel-Shake 219
 Minze 122, 158, 174, 175, 231
 Miso 222, 225, 226, 234, 235
 Mondzyklen 28, 42, 96, 99, 150, 206, 262
 Mund, Reinigung 50
 Mungbohnen 119

Einfache Mungsuppe 278
 Einfacher Mungprossensalat 118
 Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
 Mungbohnen, halbe
 Cremiger Miso-Tahin-Dal 226
 in Kitcharis 70, 71, 126, 239
 Zitronen-Ingwer-Dal 112
 Muskatnuss 64, 232, 233, 240, 274

N

Nahrungsmittelkombinationen 167
 Nase, Reinigung 50, 51
 Nasya-Öl 51
 Natur ix, 15, 21, 27, 42, 56, 99
 Nelken 64, 110, 126, 214, 243, 271
 Nervensystem 4, 8, 51, 81, 189, 204, 245, 260, 261
 Nüsse und Saaten 56, 59
 Cashewcreme 232, 233
 Chia 162
 Einweichen 57, 58
 Hanf 171
 Kürbis 171, 181, 182, 227, 231
 Leinsamen 129, 176, 177, 239, 240
 Macadamia 281, 282
 Milch aus 68, 69
 Pasten aus 67
 Pistazien 227, 231, 242, 274
 Sesam 283
 Sesam, schwarz 222, 268
 Sonnenblume 288, 289
 Walnüsse 240

O

Ojas 5, 27, 150, 243
 Okra 71, 172
 Öle 56, 59. *Siehe auch* Olivenöl, Sesamöl
 Kokos 50, 51, 106, 131, 290
 Lein 171
 Sonnenblume 67, 73, 74, 75, 174, 175, 239

Olivenöl

- Einfacher Mungbohnenprossensalat 118
- Frühlingsrisotto mit Gerste 122
- Hirsegrütze & Blattgemüse 111
- Immunitätssteigernde Gemüsebrühe 223
- in Salatdressings 117, 171, 227, 228
- Pikante Bete-Törtchen 281, 282
- Platterbsen-Mungbohnen-Puffer 120
- Polenta-Teegebäck 129
- Ölmassage (Abhyanga) 51, 101, 150, 210
- Ölziehen (Gandush) 50
- Orangenblütenwasser 129, 167, 274
- Orangensaft 110, 161, 274
- Orangenschale und -raspel 214, 272, 274, 290
- Oregano 281, 282
- Organe des Handelns (Indriyas) 15

P

- Pak Choi 123, 124
- Palmzucker 56, 64, 67
- Perfektionismus 136, 295
- Petersilie 115, 116, 117, 122, 181, 182, 223, 228, 231
- Pfefferkörner, schwarz 214
- Pilze, Shiitake 223, 232, 233, 287
- Pitta 5, 8, 136
 - Abhyanga für 51
 - Aufwachzeit für 48
 - ausgeglichen und unausgeglichen 22
 - Eisprung und 206
 - in Lebensabschnitt 27
 - Konstitution 9, 12
 - Rezepte für 65, 158, 168, 231, 242
 - sechs Geschmäcker und 18, 19, 20
 - Sommer und 133, 134, 151
 - Spitzenzeit für 30, 31
 - Tikshna Agni und 24
 - Verdauung und 24, 25
 - verringern 149, 150
 - Vollkornweizenmehl für 75

- Yoga zum Ausgleich 35, 40, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147

Prakriti (einmalige Konstitution) 9, 12, 13, 34, 39

Prana 4, 41

Arten von 34

im Essen 57, 118

Pranayama 33, 34, 40

Brahmari 245, 260, 261

in der Alltagsroutine 52

Kapalabhati 94, 95, 246

Nadi Shodhana 133, 189, 204, 205, 245

Sama Vritti 133, 189

Sitali 133, 149, 190, 246

Q

Quinoa 119

Bratlinge aus Quinoa und weißen Bohnen 176, 177

Herbstliche Quinoa 234, 235

Yogi-Mahlzeit 288, 289

R

Rajas 13, 14, 18, 121

Raum/Äther (Akasha) 4, 15, 58

Reinigungen 96

Reinigung zur Frühlings-
Tagundnachtgleiche 99, 100, 101

Reinigung zur Herbst-
Tagundnachtgleiche 209, 210, 211

Reis

Basmati 70, 71, 72, 215, 222, 285

Sushi 239

Vollkorn 111, 220, 288, 289

Wild 227

Rettiche 115, 178, 179, 180

Rhabarber 116, 117

Rituale 27, 42

Fasten am 11. Tag (Ekadasi) 263

Licht in den dunklen Mond bringen 97

Mond- 96, 150, 206, 262
 Reinigung zur Frühlings-
 Tagundnachtgleiche 99, 100, 101
 Reinigung zur Herbst-
 Tagundnachtgleiche 209, 210, 211
 Schweige-Retreat zur Wintersonnenwende 264, 265
 Sommer-Sonnwendfeier 151, 152
 Vollmond-Ghee 207
 Romana-Salat 109
 Rosenblütenblätter 214, 216, 242
 Rosenhydrosol 50
 Rosenkohl 228
 Rosenwasser 69, 167, 216, 242, 285
 Rosinen 110, 220, 273, 274, 285
 Rucola 71, 116, 117, 122, 171, 181, 182

S

Safran 167, 234, 235
 Saisonale Kreisläufe 28, 42, 99
 Salat
 Einfacher Mungbohnenprossensalat 118
 Frischer Bete-Salat 126
 Geschmorte Wurzeln & Rosenkohl 228
 Salat aus Delicata-Kürbis, Wildreis
 und Granatapfel 227
 Salat aus gehobeltem Fenchel 171
 Urbohnenalat mit Beten und Rhabarber 116, 117
 Salziger Geschmack 18, 19, 59, 246
 Sattva 14, 20, 33, 158
 Sauberkeit (Saucha) 47
 Saurer Geschmack 18, 19, 59, 64, 108, 116, 134, 274, 289
 Schalotten 122, 232, 233
 Scharfer Geschmack 18, 19, 44, 59
 Allium-Arten 121
 Gewürze 64, 65, 284
 Jahreszeiten und 79, 134, 245
 Schlaf 31, 53, 80
 Schwangerschaft 41, 92, 94, 95, 201
 Schwarze Senfkörner 70, 71, 111, 112, 126, 128, 279

Sechs Geschmäcker 42
 aufbauend und leichter machend 58, 59
 fünf Elemente und 18, 19, 20
 Gewürze und 56, 57
 Selbstheilung mit Ayurveda (Lad) viii
 Sellerie 109, 223
 Senfkörner 277. *Siehe auch* Schwarze Senfkörner
 Sesamöl
 Dosa 72
 für Abhyanga 51
 geröstet 123, 124, 174, 175, 283, 287
 Geschmortes Winter-Blattgemüse 279
 in Nuss- und Saatenmuseen 67
 Yogi-Mahlzeit 288, 289
 Zitronen-Ingwer-Dal 112
 zum Ölziehen 50
 Shatavari 214, 216
 Shukla, Krishna Kant 151
 Sinne/Sinnesorgane 4, 5, 15, 18, 21, 101, 260, 261
 Snacks essen 215
 Soba-Nudeln (Buchweizen) 123, 124
 Spargel 71, 115, 122
 Spinat
 in Kitchari 71
 Mungbohnen-Tacos 178, 179, 180
 Petersilie-Kürbiskernpesto 181, 182
 Sattvische grüne Suppe 165
 Würziges Frühstücks-Kanji 222
 Yogi-Mahlzeit 288, 289
 Spirituelle Praxis 20, 40, 47, 263, 264, 265
 Sprossen, Anleitung für 119
 Sternanis 285
 Stoffwechsel 8, 19, 22, 24
 Sumach 234, 235
 Suppen, Brühen und Eintöpfe
 Chana Masala 284
 Einfache Mungsuppe 278
 Eintopf mit Schwarzaugenbohnen und Kürbis 277
 Immunitätssteigernde Gemüsebrühe 223
 Koriander-Bete-Suppe 168

Suppen, Brühen und Eintöpfe...
 Sattvische grüne Suppe 165
 Spargelsuppe 115
 Suppe mit Kabocha-Kürbis, Fenchel
 & roten Linsen 225
 Sushruta Samhita 158
 Süßer Geschmack 18, 19, 20, 59, 65, 216
 Honig und 105
 Jahreszeiten und 44, 129, 133
 um Pitta zu mildern 156, 162, 164, 171, 172
 zur Unterstützung von Vata 220, 231
 zur Verjüngung 101, 206, 219
 Süßholzwurzel 272
 Süßigkeiten
 Chyawanaprash-Trüffel 242
 Datteln mit Ghee gefüllt 243
 Erdbeerknusperei 131
 Erntedank-Muffins 240
 Ländliche Feigen-Galette 187
 Polenta-Teegebäck 129
 Schokoladen-Dattel-Scones 290
 Süßkartoffel 71
 Chana Masala 284
 Immunitätssteigernde Gemüsebrühe 223
 Kitchari-Burger 239
 Süßkartoffeln mit Pilzen und Linsen gefüllt 287
 Winter-Gemüse-Biryani 285
 Süßungsmittel 56, 67, 68, 69. *Siehe*
auch Kokoszucker, Ahornsirup, Melasse
 Svoboda, Robert 41

T

Tag-Nachtrhythmus 29. *Siehe auch* Die
 Uhr der ayurvedischen Lebensweise
 Tahin
 Ahornsirup-Tahin-Soße 290
 Cremiger Miso-Tahin-Dal 226
 Kurkuma-Tahin-Soße 234
 Platterbsen-Mungbohnen-Puffer 120
 Tamari 123, 124, 174, 175, 176, 177, 234, 235, 288, 289

Tamas 14, 20
 Tanmatra (feinstoffliche Energie) 4, 5
 Tejas 5, 41
 Thymian 232, 233, 281, 282
 Tierprodukte 44, 56, 59
 Tiwari, Bri Maya 260
 Tofu 123, 124, 174, 175
 Toxine (Ama) 24, 96, 97
 Trockenbürsten (Garshana) 51

U

Uhr der ayurvedischen Lebensweise 29, 30, 31
 Ujjayi-Atmung 35, 41, 81, 134, 136,
 149, 189, 191, 245, 247
 Umgebung 13, 21, 28, 39

V

Vanille 69, 131, 240, 242, 290
 Vata 5, 8
 Abhyanga für 52
 Aufwachzeiten für 48
 ausgeglichen und unausgeglichen 22
 in Zyklen der Frau 96, 262
 Jahreszeiten und 133, 189, 209, 245
 Konstitution 9, 22
 Pranayamas für 149, 204, 205
 Rezepte für 65, 215, 219, 222, 228, 242, 279, 284
 Rohkost und 134
 Schweigen und 264, 265
 sechs Geschmäcker und 18, 19, 20
 Spitzenzeiten für 30, 31
 und Pitta, Beziehung zwischen 136
 Verdauung und 24
 verringern 18, 50
 Vishama Agni und 23, 24
 Vollkornweizenmehl für 75
 Yoga zum Ausgleich 34, 35, 40, 191, 192, 193, 194,
 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 247, 248,
 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259

Vedische Tradition 97, 150, 263
Verdauung viii, 4, 5, 8, 23, 25, 42, 96, 167

Verdauungsfeuer

- Arten von 23, 24, 25
- aufbauende und leichter machende
Lebensmittel und 59
- Fasten und 263
- im Winter 246
- Jahreszeiten und 80, 134, 190, 219
- Trinken und 25

Vikriti (aktueller Zustand) 12, 13, 29, 34

Vinaigretten und Dressings 117, 171, 227, 228

Vorratskammer 47, 56, 57

W

Wasserelement (Apas) 5, 15, 18, 58, 79, 94, 150

Y

Yoga viii, 20, 96, 295. *Siehe auch* Asana
als Therapie 33, 34

beste Zeit für 31, 48

Hilfsmittel 40, 47

Raum schaffen für 47

Yoga Nidra 31, 34, 53, 190, 246

Yoga Sutras (Patanjali) 34, 41, 247

Yogavahi (Katalysator) 105

Z

Zimt

- Butternut-Buchweizen-Porridge 220
- Einfaches Apfelkompott 243
- Eintopf mit Schwarzaugenbohnen und Kürbis 277
- Erntedank-Muffins 240
- Goldmilch-Haferflocken 273
- in Getränken 69, 106, 156, 214, 215, 219, 271
- Instant-Chaipulver 64
- in Süßigkeiten 131, 187, 290

Kürbis-Empanadas 232, 233

Rüblitorte-Pfannenkuchen 274

Winter-Gemüse-Biryani 285

Zitronensaft

Einfacher Mungbohnenprossensalat 118

Feuchtigkeitsspendende Limonade 158

Frühlingsrisotto mit Gerste 122

Herbstliche Quinoa 234, 235

in Dal 112

Ingwer-Vorspeise 64

in Kitcharis 71, 239

in Suppen und Brühen 168, 223, 225

in Süßigkeiten 131, 187

in Tees 108, 272

in Vinaigretten 117, 171

Kurkuma-Tahin-Soße 234

Masala Dosa mit Aloo Gobi 237

Petersilie-Kürbiskernpesto 181, 182

Pikante Bete-Törtchen 281, 282

Platterbsen-Mungbohnen-Puffer 120

Soße aus Sonnenblumenkernen 288, 289

Süßkartoffeln mit Pilzen und Linsen gefüllt 287

Zitronenschale 117, 120, 131, 171, 187, 234, 235

Zucchini 71, 164, 184, 185, 240

Zunge abschaben 50

Zwerchfellatmung 35. *Siehe auch* Ujjayi-Atmung

Zwiebeln 44, 121. *Siehe
auch* Frühlingszwiebeln, Schalotten

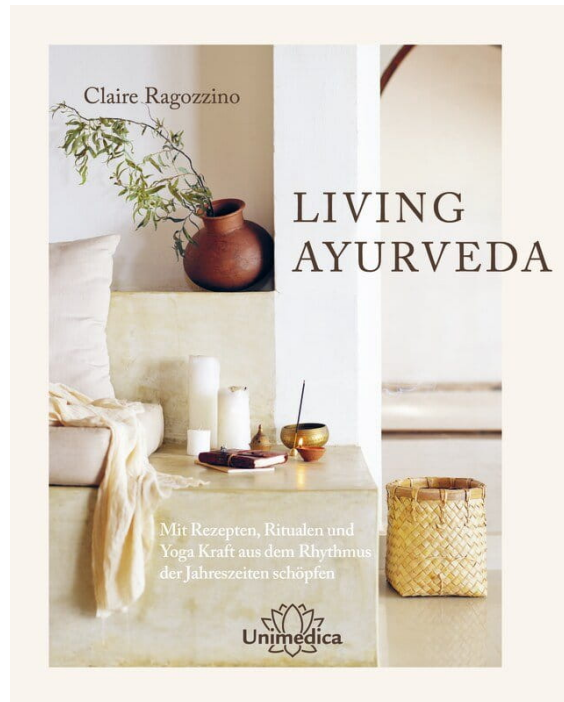
Claire Ragozzino

LIVING AYURVEDA

Mit Rezepten, Ritualen und Yoga Kraft aus dem Rhythmus der Jahreszeiten schöpfen

328 Seiten, geb.
erscheint 2022

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de