

# Ayurveda für Einsteiger

Mit den Grundsätzen der indischen ayurvedischen Heilkunde  
Schritt für Schritt zu starker Gesundheit und mehr Vitalität

Marie Kumari

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

# INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch .....	1
Dreieinigkeit des Ayurveda.....	3
Körper, Geist, Seele.....	3
Fokus: Ernährung .....	6
Die Konstitution .....	9
Vata Dosha .....	12
Pitta Dosha .....	17
Kapha Dosha.....	24
Agni und Ama .....	33
Leben im Einklang mit den Jahreszeiten.....	48
Frühling.....	49
Sommer .....	51
Herbst.....	53
Winter.....	56
Zum Schluss .....	59



# Das erwartet Sie in diesem Buch

**U**nsere Welt ist laut, bunt und schnell. Viele Möglichkeiten und Wege liegen vor uns und warten nur darauf, entdeckt zu werden. Umso wichtiger ist es, von Zeit zu Zeit einmal innezuhalten und in sich hineinzuhorchen. Nicht selten verlieren wir in der schnelllebigen Zeit den Bezug zu uns selbst, kriegen die Prozesse in unserem Körper nicht mehr richtig mit und merken vielleicht gar nicht, wenn etwas nicht stimmt. Wir leben in unserem eigenen kleinen Universum und haben den Bezug zu unserer

Umwelt, mit der wir in direkter Verbindung stehen, nicht selten verloren. Die Folgen sind körperliche Beschwerden, die wir oft nicht einzuordnen wissen.

Auch negative Gefühle und Emotionen können eine Folge einer falschen und ungesunden Lebensweise sein. Ayurveda kann helfen! In diesem Ratgeber erfahren Sie Grundsätzliches über die ayurvedische Lehre, wie Sie dank Ayurveda für eine starke Gesundheit sorgen können und wo genau die Anwendungsbereiche liegen.

# Dreieinigkeit des Ayurveda

## KÖRPER, GEIST, SEELE

**U**nsere westliche Schulmedizin arbeitet lehrbuchbasiert. Das bedeutet: Der Mensch wird oftmals wenig individuell betrachtet und nicht ins Verhältnis mit seinen momentanen Verhältnissen und der Umwelt, in der er lebt, gesetzt. Für einen in unserem Land praktizierenden Arzt wäre es tendenziell eher untypisch, sich auch an den Jahreszeiten für seine Behandlungsvorschläge zu orientieren. Ayurveda arbeitet anders. Der Mensch wird als eine Dreieinigkeit aus Körper, Geist und Seele betrachtet, die miteinander in Wechselwirkung stehen. Egal, was