

Sarah Kucera

# Heilen mit der Kraft des Ayurveda

Über 100 alte Rituale  
für das moderne Leben

**riva**

© des Titels Sarah Kucera »Heilen mit der Kraft des Ayurveda« (978-3-7423-1142-9)  
2020 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

# Inhalt

|               |   |           |
|---------------|---|-----------|
| Vorwort       | von Dr. Suhas Kshirsagar .....  | 8         |
| Einführung    | Das Wesen der Medizin .....   | 13        |
| <b>Teil 1</b> | <b>Konsequent, zyklisch, sinnerfüllt .....</b>  | <b>21</b> |
| Kapitel 1     | Ayurveda – Der Inbegriff der Natur .....  | 22        |
| Kapitel 2     | Finden Sie heraus, was Sie ändern können – Ihr jetziger<br>Zustand als Messlatte für eine optimale Gesundheit ..... | 34        |
| Kapitel 3     | Es ist alles eine Frage der Zeit –<br>Die ayurvedische und die zirkadiane Uhr .....                                 | 45        |
| <b>Teil 2</b> | <b>Rituale, die jeder Mensch praktizieren kann .....</b>  | <b>59</b> |
| Kapitel 4     | Ihr Tagesablauf verrät Ihnen, wer Sie sind –<br>Warum Rituale für unser Wohlbefinden so wichtig sind .....          | 60        |
| Kapitel 5     | Tagesrituale – Praktiken für einen bewussten Start<br>in den Tag und ruhige, reibungslose Übergänge .....           | 68        |
| Kapitel 6     | Abendrituale – Praktiken für einen<br>entspannten Tagesausklang .....   | 96        |
| Kapitel 7     | Jahreszeitliche Rituale – Verändern Sie Ihr Leben im<br>Gleichklang mit der Natur .....                             | 105       |

|               |  |            |
|---------------|--|------------|
| <b>Teil 3</b> | <b>Wichtige Voraussetzungen für<br/>erfolgreiche Rituale .....</b>                                   | <b>133</b> |
| Kapitel 8     | Ihr Prana-Budget – Nutzen Sie Ihre Energie für das,<br>was Ihnen am wichtigsten ist .....            | 134        |
| Kapitel 9     | So bleiben Sie auf dem richtigen Kurs –<br>Häufige Hindernisse und Tipps zu ihrer Überwindung .....  | 140        |
| <br>          |  |            |
| <b>Teil 4</b> | <b>Rituale für mehr Wohlbefinden .....</b>   | <b>159</b> |
| Kapitel 10    | Warum wir krank werden – Erkrankungen aus<br>ayurvedischer Sicht .....                               | 160        |
| Kapitel 11    | Selbsteilungsrituale – So kommen Sie wieder<br>ins Gleichgewicht, wenn es Ihnen nicht gut geht ..... | 165        |
| <br>          |  |            |
| Nachwort      | Der letzte Zyklus .....  | 259        |
| <br>          |  |            |
| Anhang        | Tagebuchführen als Ritual .....  | 261        |
|               | Glossar der Heilpflanzen .....   | 275        |
|               | Glossar ayurvedischer Fachbegriffe .....   | 292        |
|               | Dank .....   | 294        |
|               | Über die Autorin .....   | 295        |
|               | Bezugs- und Informationsquellen .....  | 296        |
|               | Stichwortverzeichnis .....   | 297        |