



Themenbereich  
Ayurveda

# Bücher / Buchbesprechungen



# Warum betrachten wir Ayurveda im Zusammenhang mit Polyneuropathie?

- Ayurveda zählt zum traditionellen asiatischen Medizinwissen (veda – Wissen vom Leben)
- Ayurveda betrachtet den Menschen in seiner Einheit von Körper und Geist
- Es befasst sich vor allem mit der Gesunderhaltung (Salutogenese) durch eine typgerechte Lebensweise (Konstitutionstypen).
- Schwerpunkt ist eine gesunde Ernährung und die Behandlung von Krankheiten mit Hilfe der Ernährung.
- Zahlreiche Beschwerden und Erkrankungen sind Folgen der Ernährungsweise.
- Die Ernährung gehört als Risikofaktor auch zur Entstehung einer Polyneuropathie.

Das Buch wendet sich an Patienten mit Problemen des Verdauungssystems.

Die Neurologin Chauhary hat selbst Probleme mit dem Verdauungssystem bekommen und sich und später auch ihre Patienten geheilt. Der untenstehende Auszug aus der Gliederung zeigt die wissenschaftlichen Grundlagen der Behandlung.

Das Buch ist sehr gut lesbar. Die Empfehlungen sind sehr gut begründet.

## Teil 2 – Wissenschaftliche Grundlagen

Kapitel 3:	<u>Neuroadaptation, Esssucht und Ihr Gehirn</u>	64
Kapitel 4:	<u>Es liegt nicht an Ihrer Ernährung, sondern an Ihrer Verdauung</u>	81
Kapitel 5:	<u>Leaky Brain: Was hat das Gehirn mit dem Darm zu tun?</u>	101



- Zahlreiche gute Tipps für die Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten durch die Ernährung. Aber:
- Lesermeinung: “Ich habe eine Ausbildung zum Ayurvedischen Gesundheitsberater gemacht und habe mit diesem Buch eine perfekte Zusammenfassung meiner Ausbildung gefunden. Das Prinzip vom Ayurveda wird sehr gut und ausführlich beschrieben und an Sanskrit-Begriffe sanft herangeführt.
- Für blutige Anfänger ist dieses Buch nicht zu empfehlen, eher für Menschen die sich intensiver mit der Materie beschäftigen wollen und schon einiges an Vorwissen haben.“
- Trifft aus meiner Sicht zu.

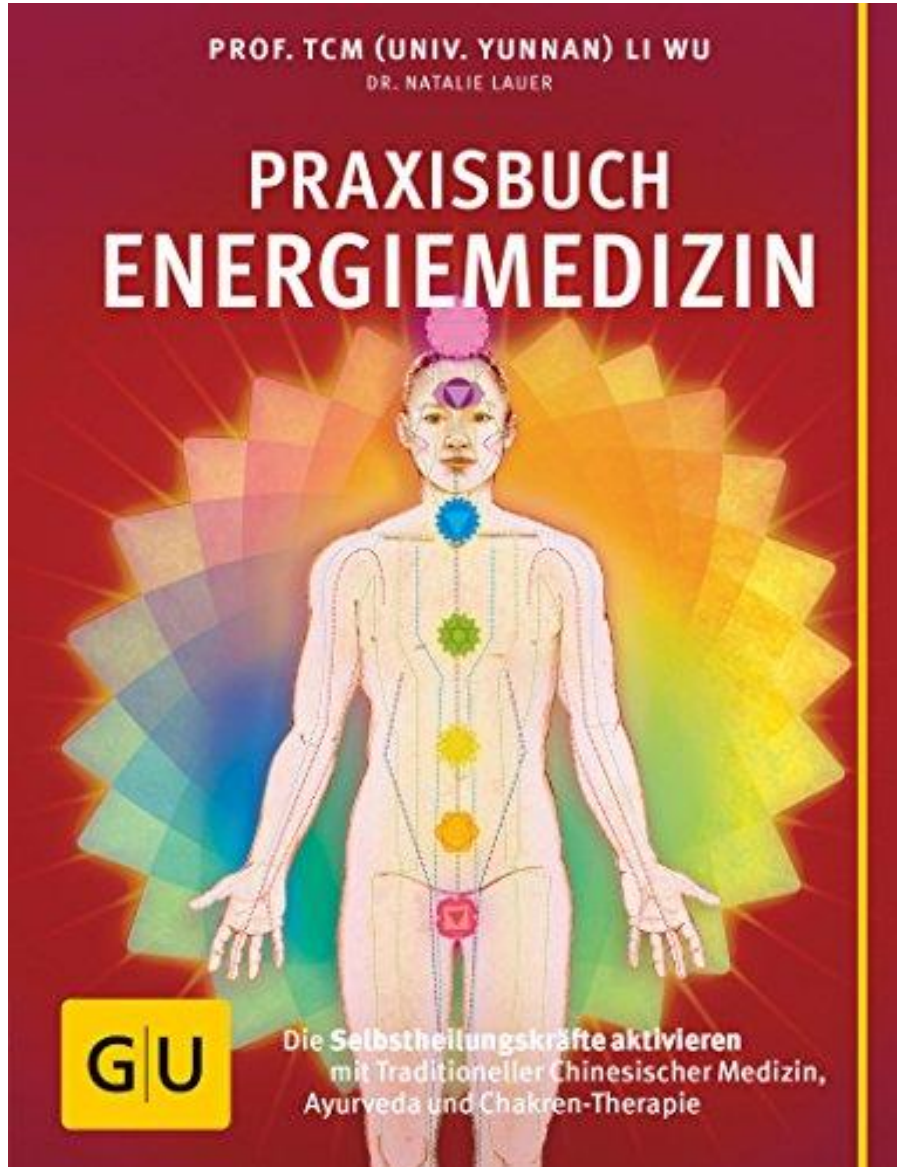
KERSTIN ROSENBERG | Prof. Dr. TANUJA NESARI

# AYURVEDA

*heilt* 

Ernährung als Medizin





- Energie ist Leben
- Wurzeln der indigenen Lebensenergiekonzepte
- Krankheit = Störung der Balance
- Behandlungen: Störungen / Blockaden im Energiesystem auflösen
- **Sehr instruktiv**

KERSTIN ROSENBERG

# AYURVEDA KOMPAKT

Heilkunst und Rezepte für  
Körper und Seele



südwest

Altes Wissen für die heutige Zeit	8
Die Philosophie des Ayurveda	9
Ayurveda in Indien und Europa	11

## PRAKRITI 13

### DIE AYURVEDISCHE KONSTITUTIONSLEHRE

Die eigene Konstitution erkennen	15
Grundkonstitution des Menschen	16
Die sieben Konstitutionstypen	19
Vikriti - Dosha-Störungen der Grundkonstitution	25
Ayurveda-Tipps zum Dosha-Ausgleich	27

## AGNI 30

### VERDAUUNGSFEUER UND LEBENSENERGIE

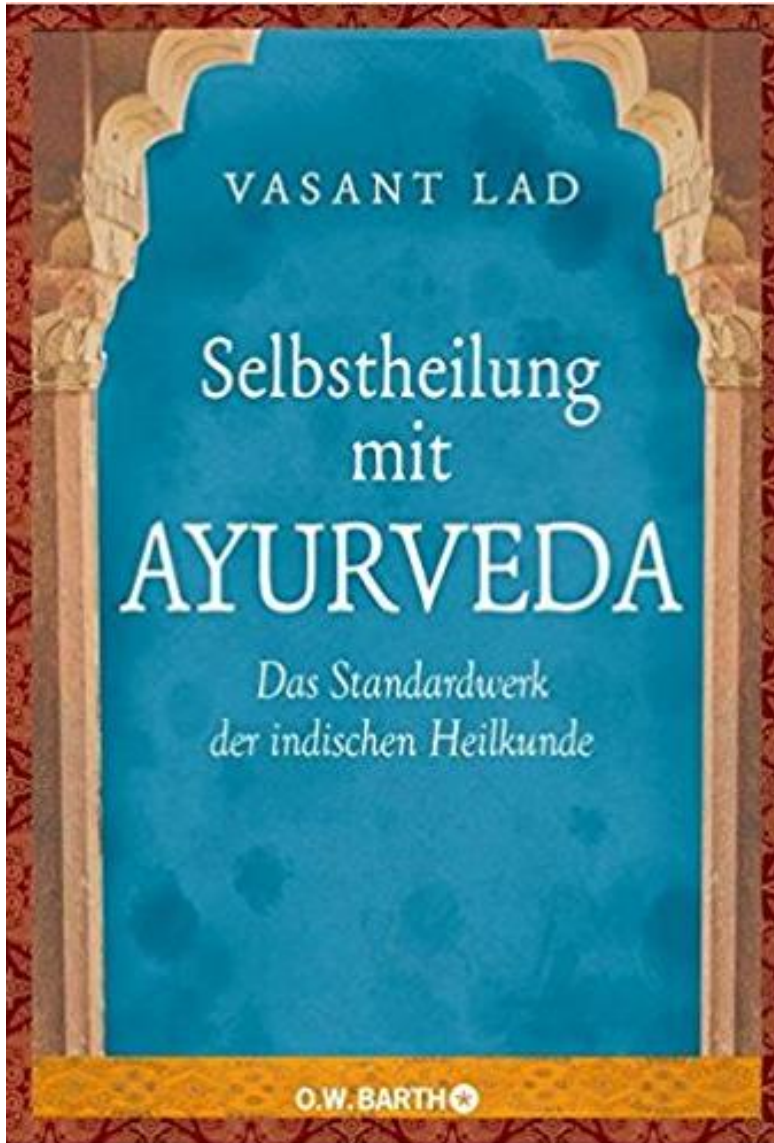
Doshas bestimmen unseren Stoffwechsel	32
Unsere Verdauung	33
Verdauungsstörungen ayurvedisch behandeln	38

## CHIKITSA 41

### DIE AYURVEDA-MEDIZIN

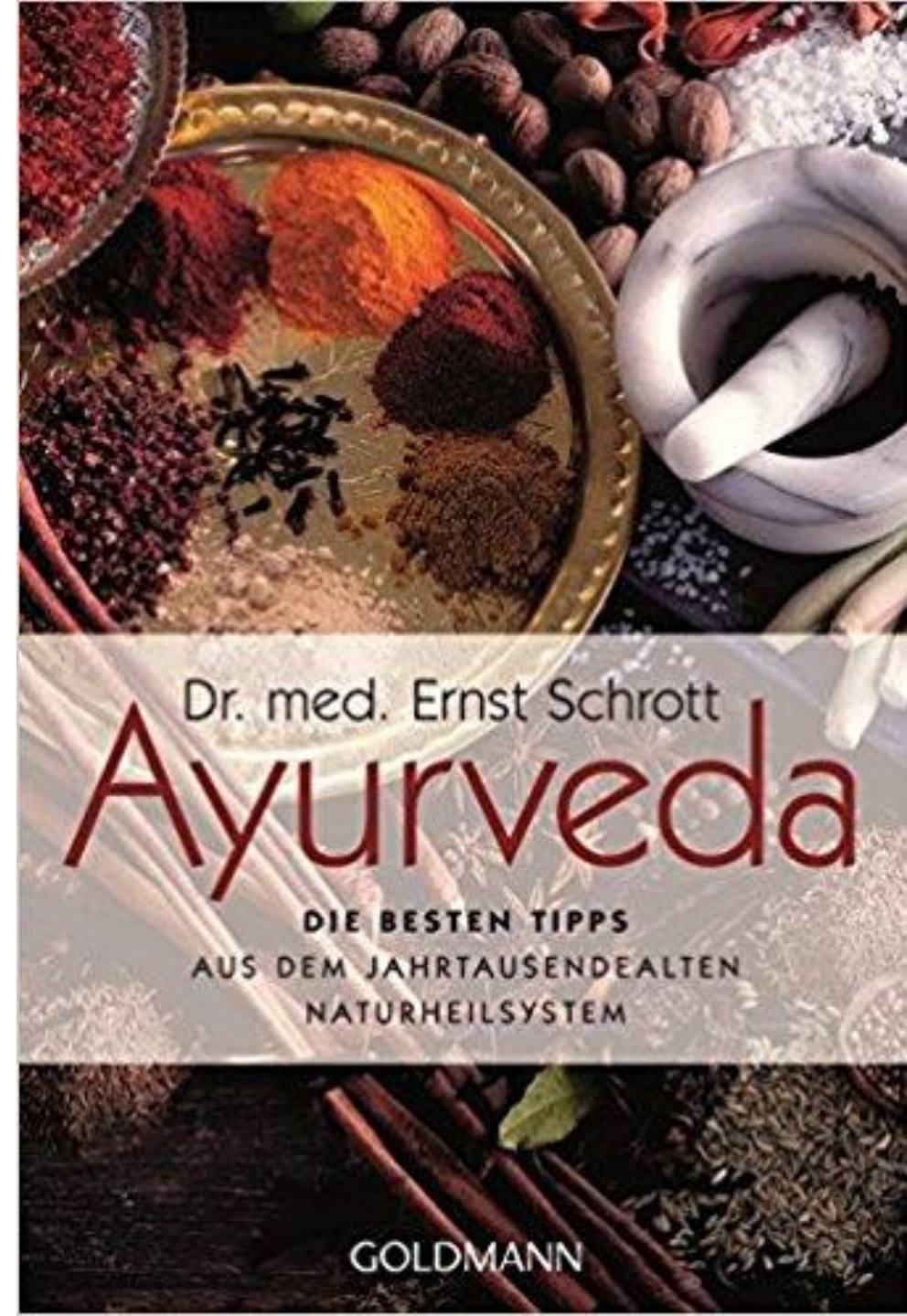
Krankheiten ganzheitlich behandeln	43
------------------------------------	----





»Das große Ayurveda-Heilbuch« ist ein umfassendes, reich illustriertes Handbuch der ayurvedischen Naturheilkunde. Es zählt seit über 25 Jahren zu den Standardwerken des Ayurveda und dient als Grundlagenlektüre und begleitendes Handbuch bei Ausbildungen in ayurvedischen Anwendungen. Diese ebenso kompakte und praktische Anleitung zur Selbstdiagnose, Therapie und Heilung bietet eine fundierte und hervorragend strukturierte Gesamtübersicht....“

- Es werden grundlegende Tipps für den Lebensstil zur Erhaltung der Gesundheit gegeben.
- Es werden Kräuter und Gewürze mit ihren Wirkungen auf die Gesundheit beschrieben.
- Für zahlreiche Beschwerden gibt es Tipps zur Behandlung.
- Neuropathische Schmerzen werden nicht explizit besprochen. Dafür gibt es zahlreiche Tipps zum Umgang mit Stress.
- Die Darstellung ist verständlich und direkt.





Auszug aus dem Inhaltsverzeichnis  
Es geht um die Bestimmung des Konstitutionstyps als  
Grundlage für Behandlungen

### I. Der Mensch und seine Elemente

Doshas – die drei Grundenergien .....	14
Die Eigenschaften der Doshas .....	15
Die drei reinen Konstitutionstypen .....	16
Eigenschaften von Menschen mit Vata-Konstitution .....	17
Eigenschaften von Menschen mit Pitta-Konstitution .....	17
Eigenschaften von Menschen mit Kapha-Konstitution .....	18
Gunas – unsere geistige Urnatur .....	18
Grundlagen guter Gesundheit .....	21
Die drei Säulen des Lebens .....	21
Agni – unser Lebensfeuer .....	25
Die Ursachen von Krankheit .....	26
Die Entwicklungsstufen einer Krankheit .....	27

### II. Welcher Typ sind Sie?

Prakriti – Ihre Konstitution .....	32
Vikriti – Ihr momentanes Befinden .....	32
Konstitutionstests für Prakriti und Vikriti .....	34
Was Ihre Konstitution für Ihr Leben bedeutet .....	46
Die richtige Behandlung von Erkrankungen .....	47
Wie äußere Faktoren Ihre Energien beeinflussen können .....	49



# Ayurveda Handbuch der Energietypen

Die Grundlagen  
des Ayurveda