

- Mediterrane Gemüsepfanne mit Dinkelnudeln 125
- Rotes Thaicurry mit Jasminreis 122

#### Pastinaken

- Ausgekochte Fischsuppe 89
- Pippali-Dattel 103
- Pippali-Treppenkur 83
- Polenta mit Spinat-Käse 131
- Porridge mit Milch 110
- Porridge mit Obst 110

#### R

- Reis-Mung-Eintopf 84
- Rosenwasser 165
- Rosinenwasser 165

#### Rote Bete

- Ayurvedischer Smoothie 112
- Gemüsecremesuppe 144
- Wurzelgemüse mit Spinat 9
- Rotes Thaicurry mit Jasminreis 122

#### S

- Sauerteigbrot 116
- Schwäbische Linsensuppe 133

#### Süßkartoffel

- Gemüsecremesuppe 144
- Klare Gemüsesuppe 140
- Mandelforelle mit Süßkartoffelbrei 134
- Ofengemüse 120

#### T

##### Tomaten

- Gazpacho 127
- Indisches Hühnchen-Curry 137
- Mediterraner Fischtopf 133
- Wildgulasch 137
- Tom Kha Het 143

##### Trauben

- Ayurvedischer Obstsalat 154
- Ayurvedischer Smoothie 112
- Traubensirup 161
- trikatu* 98

#### V

- Vanille-Birnen 151

#### W

- Walnuss-Fruchtriegel 93
- Weißes Mandelmus 92

#### Wildfleisch

- Wildfond-Suppe 90
- Wildgulasch 137
- Wildkräutersalat mit Kräutervinaigrette 128
- Wurzelgemüse mit Spinat 9

#### Z

##### Zitrone

- Zitrone mit Honig 102
- Zitronen-Pickles 158

##### Zucchini

- Abendgemüse 145
- Antipasti 146
- Mediterrane Gemüsepfanne mit Dinkelnudeln 125
- Ofengemüse 120

##### Zwiebeln

- Bauernfrühstück 111
- Wildfond-Suppe 90

## Stichwortverzeichnis

#### A

- agni* 17, 18, 19, 37, 50
- Alter, höheres 45
- Altweibersommer 47
- ama* 31, 50, 62
- erkennen 51
- Appetit 31
- Appetitlosigkeit 54
- Arthrose 72
- Asafötida 57
- Asthma, allergisches 69

#### B

- Biokanalsystem 19
- Blut 18
- Bluthochdruck 65
- Buttermilch 59

#### C

- Chili 53

#### D

- Depression 77
- Diabetes mellitus 61
- Diarrhoe 58
- doshas* 13, 14

- dasha*-Verteilung 41
- Durchfall 58

#### E

- Eigenschaft 25
- Elemente 12, 13
- Entschlackungskur, ayurvedische 82
- Erde 12
- Erkrankungen
- Atemsystem 68
- atopische 69
- Gelenke 72
- Immunsystem 68
- Knochen 72
- neurologische 76
- psychische 76
- Ernährung 30
- Eignung 39
- In der richtigen Kombination 35
- In der richtigen Menge 34
- In der richtigen Reihenfolge 36
- In der richtigen Umgebung und Einstellung 38
- In der richtigen Zubereitung 34
- Jahreszeit 45
- Mit den richtigen Dingen 32
- Zur richtigen Zeit 31

### Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias\_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter

Ernährungsempfehlungen 39  
 – *dosha*-Verteilung in der Konstitution 42  
 – Jahreszeiten 46  
 – Kindheit und Alter 44  
 Ernährungsregeln, ayurvedische 30  
 Ernährungstherapie 52  
 Erschöpfung 78

**F**

Fehlverdauen 55  
 Fettgewebe 18  
 Feuer 12  
 Frühling 45

**G**

Geschmack 21  
 – *doshas* 22  
 Geschmack nach der Verdauung 25  
 Geschmacksrichtung 36  
 Geschmackssinn trainieren 24  
 Gesundheit 20  
 Gewürze 53  
 – Einsatz, gezielter 55  
 Ghi 23, 77  
 Grundgewebe 18

**H**

Herbst 47  
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 65  
 Herzschwäche 66  
 Heuschnupfen 69  
 Himmel 12  
 Honig 62  
 Hunger 31  
 Husten 68  
 Hypercholesterinämie 62  
 Hypertonie 65

**I**

Ingwer 64

**J**

Jahreszeit 45

**K**

*kapha* 13, 14, 16, 43  
 Kardamom 70

*karma* 27  
 Kindesalter 44  
 Knoblauch 63  
 Kokosnuss 79  
 Konstitution 14  
 – *dosha*-Verteilung 41  
 Koriander 53  
 Kräftigungskur, ayurvedische 87  
 Krankheitsentwicklung 50  
 Kreuzkümmel 53

**L**

Lebensalter 44  
 Lebensmittel  
 – Eigenschaften erschmecken 26  
 – Kombinationen 35  
 – Potenz erspüren 26  
 – richtige 32  
 Lebensmittelunverträglichkeit 70  
 Linsen 40  
 Luft 12

**M**

Mark 18  
 Milch 74  
 Milchschaum 59  
 Muskelgewebe 18

**N**

Nachgetränk 38  
 Nahrung 30  
 Nelke 53  
 Nesselsucht 69  
 Neurodermitis 69

**O**

Obstipation 56  
*ojas* 19, 50

**P**

Pharmakologie, ayurvedische 13, 14, 21  
 – Eigenschaft 25  
 – Geschmack 22  
 – Geschmack nach der Verdauung 27  
 – Potenz 25  
 – Spezifische Wirkung 27  
 – Wirkung 27  
 Pippali 69

*pitta* 13, 14, 16, 43  
 Plasma 18, 19

**R**

Reis 33

**S**

Safran 78  
 Samen 18  
 Schlafstörungen 76  
 Sommer 46  
 Stoffwechsel 17  
 Stoffwechselerkrankungen 61  
 Stoffwechselfeuer 19  
 Substanz  
 – Eigenschaften schmecken 26  
 – Geschmack 21  
 – Potenz 25  
 – Wirkung 27

**T**

Therapieprinzipien, ayurvedische 51  
 Trauben 66

**U**

Übergewicht 63

**V**

*vata* 13, 14, 16, 41  
 Verdauung 17  
 – feine 17  
 – grobe 17  
 Verdauungsfeuer 17, 18, 50  
 Verdauungssystem, Störungen 54  
 Verstopfung 56

**W**

Wasser 12, 37, 38, 56  
 Winter 45  
 Wirkung 27  
 Wirkung, spezifische 27  
 Wohlempfinden der Sinne 39

**Z**

Zimt 53  
 Zuckerkrankheit 61