

Dr. med. Ernst Schrott
Ayurveda

Buch

Der international anerkannte Ayurveda-Arzt Dr. Ernst Schrott verrät die besten Tipps für die Steigerung des Wohlbefindens und die Förderung der Gesundheit. Dank seiner Empfehlungen kann jeder bei den verschiedensten Beschwerden und Erkrankungen einfach und schnell auf die Kraft der Doshas – Vata, Pitta und Kapha – zurückgreifen.

Der Autor führt den Leser kurz in die Prinzipien des Ayurveda ein, gibt allgemeine Ratschläge für die Gesundheit und nennt die wichtigsten Kräuter und Gewürze aus der ayurvedischen Hausapotheke. Mit zahlreichen Rezepten und Anwendungsbeispielen von der Heißwasser-Trinkkur über Ölmassagen bis zu Gewürzabkochungen.

Autor

Dr. med. Ernst Schrott war Arzt für Naturheilverfahren und Homöopathie in Regensburg und einer der renommiertesten Ayurveda-Spezialisten Deutschlands. Seine Ausbildung in der altindischen Heilweise erhielt er bei führenden Ärzten Indiens. Er war Autor zahlreicher Bestseller zum Thema, im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda und Leiter der zur Gesellschaft gehörenden Akademie, einer Einrichtung zur professionellen Ausbildung von Ärzten und für medizinische Heilberufe in ayurvedischer Medizin.

Dr. med. Ernst Schrott verstarb im Jahr 2021.

Dr. med. Ernst Schrott

Ayurveda

Die besten Tipps
aus dem jahrtausendealten
Naturheilsystem

Bassermann

Die Informationen in diesem Buch sind vom Verlag und dem Autor sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verlags und seiner Beauftragten sowie des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Genehmigte Sonderausgabe © 2024 by Bassermann Verlag,
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

© der Originalausgabe 2004 »Ayurveda: Die besten Tipps«
by Goldmann Verlag, einem Unternehmen
der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Text: Dr. med. Ernst Schrott

Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Herstellung: Birgit Olbrich

Projektleitung dieser Ausgabe: Lea Schmid

Satz: Filmsatz Schröter, München/Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-8094-4964-5

302174570621

INHALT

Einleitung 9

- Das Wissen des Ayurveda liegt in Ihnen 9
- Wichtige ayurvedische Begriffe 11
- Die Therapien des Maharishi Ayurveda 13

Allgemeine Gesundheits-Tipps 15

- Grundlegende Tipps zum Balancieren der Doshas 15
- Ayurvedische Tipps für eine gesunde Ernährung 25
 - Heilen mit Ölen 45
 - Entspannung und Bewegung 61
 - Gesund durch die vier Jahreszeiten 72

Kräuter und Gewürze für Ihre ayurvedische Hausapotheke 81

- Aloe Vera 83
- Anis, Fenchel und Kümmel 86
 - Basilikum 88
 - Bockshornklee 90
 - Granatapfel 92
 - Hibiskusblüten 94
 - Ingwer 96
 - Koriander 98
- Kurkuma (Gelbwurz) 100
- Muskatnuss 102
- Süßholz 103
- Triphala 105
- Weihrauch 109
- Zitrone 111