

Dr. Suhas Kshirsagar mit Michelle Seaton
Vorwort von Deepak Chopra

Leben nach der inneren Uhr mit modernem **Ayurveda**

Mit der Kraft der Chronobiologie
die Gesundheit fördern, Gewicht verlieren,
besser schlafen und Stress reduzieren

riva

© des Titels »Leben nach der inneren Uhr mit modernem Ayurveda« von Suhas Kshirsagar (978-3-7423-0723-1)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Vorwort	9
1 Es liegt nicht an Ihnen, sondern an Ihrem Tagesablauf	15
Der zirkadiane Rhythmus	16
Woran erkennt unser Körper, wie spät es ist?	19
Eine kurze Geschichte der Chronobiologie.	21
Uhrengene	24
Ayurveda und Chronobiologie	27
2 Was bringt es Ihnen, nach Ihrer inneren Uhr zu leben?	31
Der ayurvedische Tag.	33
Warum ein gesunder Tagesablauf so wichtig ist	38
Wie man mithilfe seiner inneren Uhr abnimmt.	38
Wie man mithilfe seiner inneren Uhr sein Energieniveau erhöht	43
Wie gestalten Sie Ihren Tag?	45
3 Auf den Körper hören	49
Der Irrglaube von der Willenskraft	52
Hören Sie auf Ihr Herz	53
Interozeptives Bewusstsein	56
Die Macht der Achtsamkeit	58
Sitzmeditation	60
Bewegungsmeditation	62
Tagebuch führen: eine Form des In-sich-Hineinhörens	66
So erkennen Sie Ansammlungen von Giftstoffen in Ihrem Körper	68

4 Schlaf – ein wahres Wundermittel	73
Führen Sie ein Schlaftagebuch	75
Sozialer Jetlag	79
Bringen Sie Ihre Melatoninausschüttung rechtzeitig in Gang	82
Um gut schlafen zu können, braucht man natürliches Licht	84
Nächtliche Beleuchtung	86
Es werde Licht	90
5 Welches Schlafverhalten sollten Sie sich angewöhnen?	95
Leichte Schläfer.	101
Wechselhafte Schläfer.	108
Gute Schläfer	112
Ein paar Worte zum Thema Jetlag	114
6 Die Bedeutung des Essenszeitpunkts	121
Auf den Essenszeitpunkt kommt es an	123
Die Hungerhormone.	125
Auch Ihr Darm hat eine innere Uhr.	128
Der richtige Essenszeitpunkt	130
Nehmen Sie weniger Mahlzeiten zu sich	134
Bauen Sie regelmäßige Mahlzeiten in Ihren Tagesablauf ein	136
Zeigen Sie Heißhungerattacken die Rote Karte	139
7 Welche Ernährung eignet sich am besten für Sie?	143
Wechselhafter Stoffwechsel.	149
Starker Stoffwechsel.	154
Langsamer Stoffwechsel	158
Die Entgiftungsdiät	163
8 Der richtige Sport zur richtigen Zeit.	169
Prana baut Energie auf.	171
Sport und zirkadianer Rhythmus	174

Uhrengene und Stoffwechsel	176
Wie viel körperliche Aktivität braucht man pro Tag?	179
Aber soll man denn nicht so viel wie möglich trainieren?.	181
Und woher soll ich die Zeit für meinen Frühsport nehmen?	184
9 Welches Training eignet sich am besten für Sie?	189
Wechselhafte Sportler	195
Starke Sportler	201
Leichte Sportler	205
10 Ihr Körper im Verlauf der Jahreszeiten.	209
Ihr Körper und die Jahreszeiten	211
Die Jahreszeiten aus ayurvedischer Sicht	212
Wie geht es Ihrem Körper im Wechsel der Jahreszeiten?.	224
11 Die Jahreszeiten Ihres Lebens	231
Die Jahreszeiten des Lebens aus ayurvedischer Sicht.	233
12 Der optimale Tagesablauf.	249
Wie sieht Ihr perfekter Tag aus?	252
Phase eins: Gleichgewicht	255
Phase zwei: Heilung.	259
Phase drei: innere Wandlung.	265
Über den Autor.	277
Danksagung	279
Quellen.	283