

Dr. Vinod Verma
Demenz-Prävention
aus der Tradition
des Ayurveda

Aus dem Englischen von
Michael Wallossek



nymphenburger

INHALT

Einführung	8
1. Demenz und ihre Ursachen aus Sicht der modernen Naturwissenschaft und Medizin	11
Demenz-Symptome	13
Demenz-Statistiken aus Deutschland	14
Behandlung	16
2. Demenz in ganzheitlicher Betrachtung	17
Der Körper, der Geist und die Sinne	19
Die Dynamik des Körpers	20
Die Dynamik der drei Energien (Doshas): Vata, Pitta und Kapha.....	22
Vorbeugung gegen mentale Störungen und ihre Behandlung im Ayurveda	23
Gehirn, Nerven und Geist	26
Körper, Geist und geistige Störungen	29
3. Entscheidende Risikofaktoren, die zu Demenz führen	33
Risikofaktor 1: Überlastung und negativer Gebrauch der Sinne	35
Risikofaktor 2: Eine falsche Schulter- und Nackenhaltung	36
Risikofaktor 3: Unzulängliches Atmen	37
Risikofaktor 4: Blockaden im Bereich der Nase	39
Risikofaktor 5: Chronische Erkältung, übermäßige Schleimbildung im Kopfbereich und Nebenhöhlenentzündungen	39

Risikofaktor 6: Chronisches Ungleichgewicht der Luft- und Raumenergie im Körper (Vata)	40
Risikofaktor 7: Allgemeine körperliche Schwäche, häufige Anfälle von Ermüdung und Erschöpfung	40
Risikofaktor 8: Bluthochdruck	41
Risikofaktor 9: Häufiges Leiden unter geistiger Anspannung und einem Gefühl von Hilflosigkeit	42
Risikofaktor 10: Schocks und traumatische Erfahrungen.	42
Risikofaktor 11: In der Vergangenheit verharren und Angst vor der Zukunft haben	42
Risikofaktor 12: Sprunghaftigkeit des Denkens	43
4. Den Risikofaktoren vorbeugen.	45
Vorbeugung gegen Risikofaktor 1 – Überlastung und negativer Gebrauch der Sinne	47
Vorbeugung gegen Risikofaktor 2 – Eine falsche Schulter- und Nackenhaltung.	49
Prishtavansh Asanas: die Rückgrat-Übungen	52
Vorbeugung gegen Risikofaktor 3 – Unzulängliches Atmen	56
Einführung in Pranayama	56
Vorbeugung gegen Risikofaktor 4 – Blockaden im Bereich der Nase . . .	60
Vorbeugung gegen Risikofaktor 5 – Chronische Erkältung, übermäßige Schleimbildung im Kopfbereich und Nebenhöhlenentzündungen	62
Vorbeugung gegen Risikofaktor 6 – Chronisches Ungleichgewicht der Luft- und Raumenergie im Körper (Vata).	66
Vorbeugung gegen Risikofaktor 7 – Allgemeine körperliche Schwäche, häufige Anfälle von Ermüdung und Erschöpfung	69
Vorbeugung gegen Risikofaktor 8 – Bluthochdruck.	69
Vorbeugung gegen Risikofaktor 9 – Häufiges Leiden unter geistiger Anspannung und einem Gefühl von Hilflosigkeit	71
Einführung in Dhyana	71

Vorbeugung gegen Risikofaktor 10 – Schocks und traumatische Erfahrungen	72
Vorbeugung gegen Risikofaktor 11 – In der Vergangenheit verharren und Angst vor der Zukunft haben	73
Vorbeugung gegen Risikofaktor 12 – Sprunghaftigkeit des Denkens	73
5. Sich von der Angst vor Demenz befreien	75
Dhaukani-Pranayama	80
Kapalabhati-Pranayama	80
6. Mit yogischen Methoden gegen Senilität angehen	81
Japa, die Mantra-Rezitation	85
7. Stärke und Reinheit des Geistes als Demenz-Prävention	87
8. Vorbeugung durch Dosha-Ausgeglichenheit, Ernährung und Hausmittel	95
Dosha-Ausgeglichenheit	96
Nahrung und Hausmittel	100
Ein paar Worte zu den Produkten	101
Kürbiskerne	101
Nüsse	104
Stärkende Weizenmilch	107
Ein Rasayana zur Stärkung des Ojas	109
Ein Vata-ausgleichender und nervenstärkender Tee	110
Eine Ojas-stärkende Gewürzmischung	111
Nachwort	112
Dank	114
Die Autorin	115
Anmerkungen	116