

Detlef Grunert

Das große Ayurveda-Kinder-Gesundheitsbuch

Leseprobe

[Das große Ayurveda-Kinder-Gesundheitsbuch](#)

von [Detlef Grunert](#)

Herausgeber: Via Nova Verlag



<http://www.unimedica.de/b6987>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhaltsverzeichnis

Einführung	13
Warum dieses Buch?	13
1 Die individuelle Konstitution	17
Welche Einflüsse bestimmen die Konstitution?	18
Von den Elementen zu den Doshas	22
Die fünf Elemente	22
Die drei Doshas (Bioenergien)	23
Von der Theorie zur Praxis	24
Merkmale und Eigenschaften der Doshas	25
Von den Doshas zur Konstitution	27
Welchen Konstitutionstyp besitzt Ihr Kind?	27
Der richtige Weg für jeden Typ	28
Die sieben Konstitutions-Typen	28
Die eigene Konstitution	30
Störungen der eigenen Konstitution	31
Das wichtige Gleichgewicht ist gestört	31
Typische Störungen	32
Vata-Konstitution	34
Tipps für Vata	35
Pitta-Konstitution	36
Tipps für Pitta	38
Kapha-Konstitution	39
Tipps für Kapha	41
Vata-Pitta-Konstitution	42
Tipps für Vata-Pitta	43
Vata-Kapha-Konstitution	44
Tipps für Vata-Kapha	46
Pitta-Kapha-Konstitution	47
Tipps für Pitta-Kapha	49
Vata-Pitta-Kapha-Konstitution	49
Tipps für Vata-Pitta-Kapha	50
2 Der individuelle Weg	51
Die Bestimmung der Konstitution Ihres Kindes/Jugendlichen	51
Fragebogen zur Bestimmung der Konstitution für Schulkinder und Jugendliche	52

Fragebogen zur Bestimmung der Hauptdoshas (Vata, Pitta oder Kapha) für Säuglinge und Kleinkinder	57
Von der Konstitution zur optimalen Förderung Ihres Kindes/Jugendlichen ..	59
Fragebogen zur Bestimmung möglicher Störungen für Schulkinder und Jugendliche	61
Von den Störungen zur Praxis	66
Regeln und Richtlinien bei Vata-, Pitta- oder Kapha-Störung	66
Richtlinien bei Vata-Störung	66
Richtlinien bei Pitta-Störung	68
Richtlinien bei Kapha-Störung	69
3 Die psychische Konstitution	71
Erziehen und ernähren Sie Ihr Kind sattvisch	71
4 Die Bedeutung der gesunden Ernährung	77
Die Ernährung in der Kindheit und Jugend	77
Der Körper – ein System im Fluss	77
Prinzipielles zur gesunden Ernährung	78
Die richtige Zusammensetzung der Nährstoffe	79
Die richtige Ernährung für die Konstitution	79
Gewürze und Kräuter für Kinder und Jugendliche	81
Trinken für die individuelle Konstitution	82
Die richtige Ernährung bei Erkrankungen und bei Störungen (Vikriti) der Gesundheit	82
Regeln für gesundes Essen	83
5 Vom großen Effekt der Kleinigkeiten	85
Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, mehrfach ungesättigte Fettsäuren ..	85
Mineralstoffe und Spurenelemente	87
Magnesium	87
Kalium	87
Calcium	87
Zink	88
Selen	88
Eisen	88
Fluorid	89
Jodid	89
Vitamine	90
Vitamin C	90
Vitamine B1 bis B6	90
Vitamin B12	90
Folsäure	90
Biotin	91

Vitamin E	91
Vitamin A	91
Vitamin D	91
Ungesättigte Fettsäuren	92
Omega-3-Fettsäuren	92
Sonstiges	93
Carnitin	93
Ayurvedische Nahrungsergänzung	93
Amla-Mus (Cyavanprash)	93
Zusammenfassung	94
6 Die Bedeutung von Bewegung und Sport im Kindes- und Jugendalter	95
Bewegung und Sport für eine optimale Gesundheit und Entwicklung	96
Wie viel Bewegung und Sport ist notwendig und sinnvoll?	96
Positive Effekte von Sport und Bewegung auf „Körperfunktionen“	98
Das Herz- und Kreislaufsystem	98
Das Atmungssystem	98
Der Bewegungsapparat	98
Das Gehirn und das Nervensystem	99
Das Hormonsystem	99
Der Energiestoffwechsel	100
Positive Auswirkungen von Sport auf die Psyche von Kindern und Jugendlichen	102
Sport als Prävention	103
Sport als Therapie	103
Die sportlichen/körperlichen Fertigkeiten	104
Die Kraft – Grundlage jeder Bewegung	104
Beweglichkeit – vom Nutzen des Dehnens	104
Ausdauer – das wichtige Durchhaltevermögen	105
Allgemeine Koordination – vom Üben komplexer Bewegungsabläufe	107
Schnelligkeit – nur mit Vorsicht trainieren	107
Die richtige Atmung – Grundlage körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit ..	107
Sportartspezifisches Training – welches ist die richtige Sportart für mein Kind?	108
Prinzipielles	108
Welche Sportart ist geeignet?	109
Bemerkungen zum Schulsport	109
Bemerkungen zum Ausgleichs-Training (Cross-Training)	110
Die geeignete Sportart für eine bestimmte Konstitution	110
Vermeiden von Sportverletzungen und Sportschäden	111
Beispiel einer idealen Trainingseinheit/Übungsstunde (Ausdauertraining)	111
Sport bei Erkrankungen – Sport als Therapie	113
Prinzipielles	113

Sport bei Adipositas (Fettsucht)	113
Sport bei Asthma bronchiale	114
Die sportmedizinische Untersuchung und Beratung beim Kinder- und Jugendarzt	114
Resümee	115
7 Vom Nutzen der Gesundheitsvorsorge (Prophylaxe)	117
Das Kinder-/Jugendvorsorgeprogramm in der BRD	118
Neu: Vorsorge im Sinne von Ayurveda	119
Vorsorgliche Screening-Untersuchungen	119
Stoffwechselscreening	119
Hörscreening	119
Vorsorgliche Ultraschalluntersuchungen	120
Hüftscreening	120
Weitere vorsorgliche Ultraschalluntersuchungen	120
Moderne vorsorgliche Nahrungsergänzung	121
Vitamin-K-Prophylaxe	121
Vitamin-D-Prophylaxe	121
Fluorid-Prophylaxe	121
Impfungen	122
8 Therapie im Kindes- und Jugendalter – Prinzipielles	125
Erfahrungsmedizin und Schulmedizin (moderne Medizin)	126
Unterschiede der modernen Therapie zur ayurvedischen Therapie in der Praxis ..	127
Prinzipielles zum Umgang mit modernen und „westlichen“ Medikamenten	128
Prinzipielles zum Umgang mit ayurvedischen Kräutern und Medikamenten	128
Häufigkeit sehr schwerer Erkrankungen	129
Daten zur Kinder- und Jugendgesundheit	129
Häufigkeit von Beschwerden und einfachen Krankheiten	129
9 Ausgewählte Ayurvedakräuter/-medikamente für Kinder und Jugendliche	131
Einteilung der Kräuter/Medikamente	132
Aloe (Aloe vera)	133
Amalaki (Emblica officinalis)	133
Amrita = Guduci (Tinospora cordifolia)	134
Arjuna (Terminalia arjuna)	134
Asafoetida (Ferula assa-foetida)	135
Ashoka (Saraca indica)	135
Ashwagandha (Withania somnifera)	135
Bala (Sida cordifolia)	136
Balsambirne = Bittergurke = Bittermelone (Momordica charantia)	136
Basilikum (Ocimum basilicum)	136
Brahmi (Bacopa monniera)	137

Bhringaraja (<i>Eclipta alba</i>)	137
Dill (<i>Anethum graveolens</i>)	137
Fenchel (<i>Foeniculum vulgare</i>)	138
Gewürznelke (<i>Syzygium aromaticum</i>)	138
Gokshura (<i>Tribulus terrestris</i>)	138
Granatapfel (<i>Punica granatum</i>)	138
Guggulu (<i>Commiphora mukul</i>)	139
Haridra (<i>Curcuma longa</i>)	139
Ingwer (<i>Zingiber officinale</i>)	140
Kardamom (<i>Elettaria cardamomum</i>)	140
Knoblauch (<i>Allium sativum</i>)	140
Koriander (<i>Coriandrum sativum</i>)	140
Kümmel (<i>Carum carvi</i>)	141
Lavendel (<i>Lavandula stoechas</i>)	141
Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>)	141
Majoran (<i>Origanum majorana</i>)	141
Mango (<i>Mangifera indica</i>)	142
Neem = Mimbaum (<i>Antelaea azadirachta</i>)	142
Papaya (<i>Carica papaya</i>)	142
Pfeffer, langer (<i>Piper longum</i>)	142
Pfeffer, schwarz (<i>Piper nigrum</i>)	143
Sandelholz, weiß (<i>Santalum album</i>)	143
Shallaki (<i>Boswellia serrata</i>)	143
Shatavari (<i>Asparagus racemosus</i>)	144
Süßholz (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	144
Trikatu (<i>Piper longum, Piper nigrum, Zingiber officinalis</i>)	145
Triphala (<i>Embllica officinalis, Terminalia chebula und belerica</i>)	145
Tulsi = „heiliges“ Basilikum (<i>Ocimum sanctum</i>)	145
Vasaka (<i>Adhatoda vasika</i>)	145
Ysop (<i>Hyssopus officinalis</i>)	146
Zimt (<i>Cinnamomum verum</i>)	146
Zwiebel (<i>Allium cepa</i>)	146

10 Ayurveda-Massagen und Spezialbehandlungen für Kinder und Jugendliche	149
Abhyanga (Ölmassage mit geringem Druck)	150
Mardana (intensive Ölmassage mit hohem Druck)	151
Thalodal (spezielle Druckmassage mit sehr hohem Druck)	151
Jambira Pinda Sweda (Zitronenwickel)	152
Kayaseka (warmer Ölguss)	152
Shiroabhyanga und Shiromardana (sanfte und intensive Kopfmassage)	152
Shirodhara (Stirnölguss)	153
Sweda (Schwitzbad)	154
Nasya (ayurvedische Nasenbehandlung)	154
Vasti (Einläufe)	155
Panchakarma-Behandlung	155
Anwendung der Kräuter, Medikamente und Therapien	156

11 Häufige Beschwerden und Symptome	157
1 Fieber	157
2 Bauchschmerzen	158
3 Durchfall	161
4 Erbrechen (mit oder ohne Durchfall)	162
5 Verstopfung (Obstipation)	163
6 Appetitmangel	165
7 Untergewicht, Gedeihstörung und Anorexie (Magersucht)	166
8 Infektanfälligkeit	167
9 Der schreiende Säugling	169
10 Schmerzen der Extremitäten und Wachstumsschmerzen	171
11 Rückenschmerzen, Haltungsschwäche	173
12 Kopfschmerzen, Migräne	174
13 Husten, Niesen, Bronchitis, Pneumonie, Pseudo-Krupp und Otitis media	175
14 Angst, Schulangst etc.	178
12 Häufige Erkrankungen und Zivilisationskrankheiten	181
1 Übergewicht und Fettsucht (Adipositas)	181
2 Allergien	184
3 Asthma bronchiale, obstruktive Bronchitis	186
4 Neurodermitis (Atopisches Ekzem)	188
5 Harnwegsinfektionen	190
6 Enuresis (Einnässen)	191
7 Akne	192
8 Zyklus- und Blutungsstörungen bei jugendlichen Mädchen	193
9 ADHS = Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom	195
10 Erkrankungen der Schilddrüse	199
11 Diabetes mellitus	200
12 Hypotonie (niedriger Blutdruck) – orthostatische Regulationsstörung ..	202
13 Hypertonie (Bluthochdruck)	203
13 Wichtige/häufige Infektionskrankheiten	205
1 Angina tonsillaris (Mandelentzündung) und Scharlach	206
2 Infektiöse Mononukleose = Monozytenangina	207
3 Ringelröteln = Erythema infectiosum	208
4 3-Tage-Fieber = Exanthema subitum	208
14 Seltene und sehr schwere Erkrankungen	209
1 Juvenile chronische Arthritis und andere rheumatische Erkrankungen (Rheuma)	209
2 Tumoren und maligne Systemerkrankungen	210

15 Vermeidbare Infektionskrankheiten	211
1 Masern	212
2 Mumps	212
3 Röteln	213
4 Varizellen (Windpocken)	213
5 Hepatitis B	214
6 Rotavirus-Gastroenteritis	214
7 Influenza (Virusgrippe)	215
8 Hämophilus influenzae-Infektionen	215
9 Meningokokken-Infektionen	216
10 Pneumokokken-Infektionen	216
11 Pertussis (Keuchhusten)	217
16 Vermeidbare Entwicklungsstörungen	219
1 Störungen der motorischen Entwicklung	220
2 Störungen der psychische Gesundheit	220
3 Zusammenstellung wichtiger vermeidbarer Erkrankungen	221
Asthma bronchiale	221
Adipositas	221
Neurodermitis	221
Plötzlicher Kindstod	221
ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom)	221
Verhaltensauffälligkeiten	221
Frühgeburt, Mangelgeburt, Kleinwuchs	221
Infektanfälligkeit	222
Verminderte Intelligenz	222
Diabetes mellitus Typ 2 („Altersdiabetes“)	222
Psychosomatische Erkrankungen	222
17 Die Bedingungen für eine optimale Entwicklung unserer Kinder und Jugendlichen	223
Die aktuellen Daten und Fakten	226
Geburtenzahlen	226
Schulbildung	226
Bewegungsförderung	227
Einstellungen zur Erziehung	227
Das Armutsrisiko in Deutschland	228
Deutschland wird kinderfreundlich	228
Die Gesundheitsvorsorge für Kinder und Jugendliche	228
18 Statement für gesunde, fitte und intelligente Kinder und Jugendliche	229
Wie können Sie persönlich Gesundheit, Fitness und Intelligenz Ihres Kindes positiv beeinflussen?	229

19 Nützliche Internetadressen	231
Nützliche Adressen	232
20 Wo kann ich nachlesen? Literatur	233
Danksagung	235
Der Autor	236



Detlef Grunert

Das große
Ayurveda-Kinder-Gesundheitsbuch

Bessere Gesundheit, mehr
Lebensfreude, höhere Intelligenz

240 Seiten, geb.
erschienen 2007



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de