

Vinod Verma

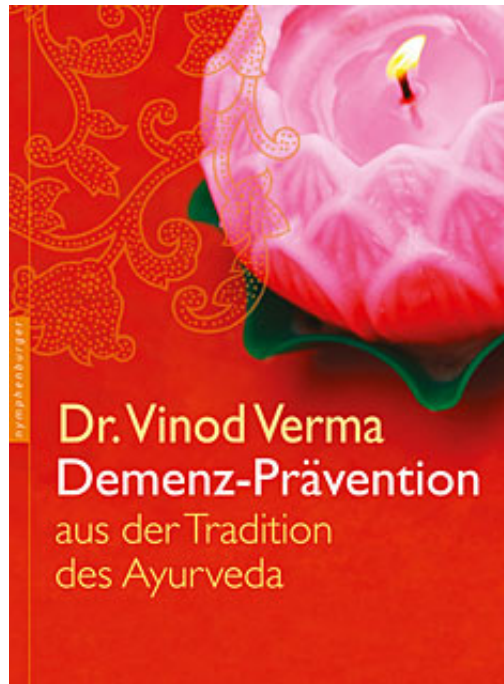
Demenz-Prävention

Leseprobe

[Demenz-Prävention](#)

von [Vinod Verma](#)

Herausgeber: Nymphenburger Verlag



<http://www.unimedica.de/b13112>

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>

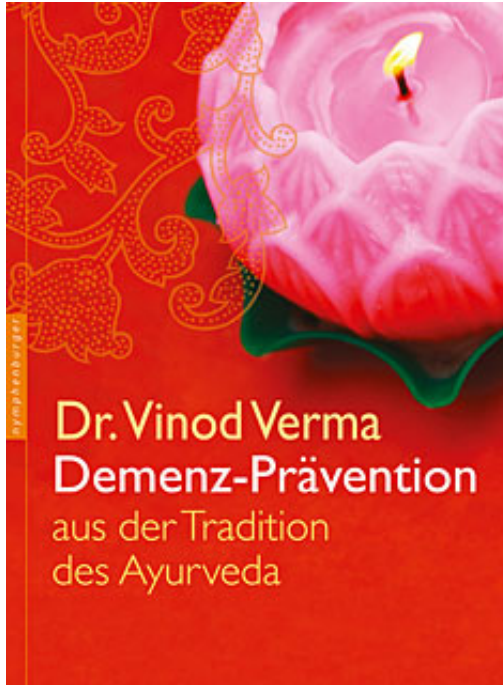


INHALT

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



Vinod Verma

[Demenz-Prävention](#)

aus der Tradition des Ayurveda

128 Seiten, geb.
erschienen 2012



bestellen

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