

Rezension von Heike Brunner, HP und Redakteurin *LACHESIS* redaktion@lachesis.de

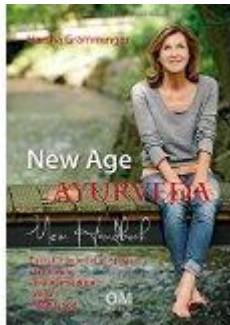
für LACHESIS e.V. Newsletter 3/15

[Harsha Gramminger](#)

New Age Ayurveda – Mein Handbuch

Tipps für jede Lebensphase (Band II)

[OM Medicus Verlag](#) 2014, 48.- €, 392 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-00-044465-1



Harsha Gramminger, seit vielen Jahren als Ayurvedatherapeutin und Ärztin mit eigener Ayurvedaklinik tätig, thematisiert in diesem zweiten Teil ihrer Triologie zu ayurvedischem Wissen den tagtäglichen Umgang mit Ayurveda.

Mit einer Einführung in die Grundlagen der ayurvedischen Medizin kann die Leserin sich gleich zu Beginn des Buchs in einen der verschiedenen Typen einordnen. Dies ist sehr praktisch, da Frau Gramminger in den folgenden Kapiteln immer wieder Ernährungsempfehlungen und Übungen für die verschiedenen Typen des Ayurveda vorstellt. Das Buch ist gegliedert in die

Abschnitte Kindheit, Jugend, Erwachsenenzeit und Alter und es gibt für jede Lebensphase praktische Anleitungen zur Ernährung und die passenden körperlichen Übungen sowie theoretische Erklärungen, auch aus schulmedizinischer Sicht. Das Buch ist sehr praxis- und alltagsnah konzipiert. Frau Gramminger schreibt mit amüsanter, aber achtsamer Ehrlichkeit. Ein für mich persönlich sehr überzeugender Teil des Buchs ist das Kapitel zum Klimakterium. Frau Gramminger beleuchtet hier die hormonellen und psychischen Aspekte dieser Übergangsphase der Frauen. Deutlich weist sie darauf hin, dass in diesem Lebensabschnitt neue Wege zu gehen sind, auf die Wandlung, der Frauen in dieser Zeit unterliegen und auf die Stärke, die sie daraus schöpfen können. Eine hormonelle Therapie wirkt, wie sie es beschreibt, der Entwicklung der sich auf den Weg machenden Frauen entgegen und entscheidende Prozesse werden dadurch derart verzögert, dass sie am Ende der Frau fehlen und sich dies emotional negativ auswirkt.

Das Buch ist gebunden, mit vielen sehr schönen Abbildungen und somit auch ästhetisch ein besonders schönes Werk.

Es ist als Einstieg in die Grundlagen und für Praktikerinnen sehr gut geeignet. Mit den vielen Fallbeispielen und der langjährigen Erfahrung, welche angenehm wahrzunehmen ist, ist es ein tolles Nachschlagewerk. Es macht neugierig auf Band I, Grundlagen und besonders auf Band III, das Kochbuch. jede Lebensphase. (auch 2014 erschienen)