

Inhalt

TEIL 1: GRUNDLAGEN DES AYURVEDA

Sāṃkhya-Philosophie	18
Gesundheit	23
Dravyaguṇa, die Eigenschaften der Elemente	25
Die Doṣas und ihre Aufgaben	27
Die Charakterisierung der doṣas	30
Rasas, die sechs verschiedenen Geschmacksrichtungen	39
Vipāka, der Geschmack nach der Verdauung	48
Guṇas, die Eigenschaften	49
Vīrya, die Temperaturregulierung	54
Prabhāva – die spezifische Potenz	57
Weitere Grundlagen des Ayurveda	59
Dhātus, die sieben Körpergewebe	60
Srotas, die Körperkanäle	64
Ojas, die Lebenskraft	66
Āma, das »Unverdaute«	68
Agni, das Verdauungsfeuer	70
Malas, die Ausscheidungen	73
Dinacaryā, der Tagesablauf im Ayurveda	74
Ṛitucaryā – an die Jahreszeiten angepasste Verhaltensweisen	77
Rasāyana, Verjüngungsmittel (Lebenselixir)	87
Küchen- und Gewürzpflanzen für die Anwendung	90
Frische Küchenpflanzen	91
Gewürzpflanzen in der täglichen Küche	113
Rezepturen	148
Aspekte bei der Zubereitung von Heilpflanzen	149
Dravyaguṇa karma	152
Ghṛta/Ghritham – mediziniertes Ghee	153
Taila/Thailam – mediziniertes Öl	156
Cūrṇa/Churnam – Pulver	167
Ariṣṭa/Āsava – Arishtam/Asavam – fermentierte Kräutertränke	173
Leha/Leham – Fruchtmus	179
Kalka	182
Guggulu/Harze	184
Vaṭī, vaṭikā, guṭī und guṭikā – Pillen und Tabletten	189

Kvātha/Kashayam	191
Lavaṇa/Salze	194
Bhasma – medizinierte Asche	195
Hima – Kaltwasserauszug	196
Pānaka – Sirup	198
Svarasa – Pflanzensaft	200
Phāṇṭas – Warmwasserauszüge (Infusionen)	202
Flüssige Zubereitungsformen	203
Ayurvedische Therapie	206
Die sechs Grundformen der Pañcakarma-Therapie	207
Pañcakarma	217
Pañcakarma – die Ausleitungsverfahren	223
Unterstützende Heilpflanzen und Kräuterezubereitungen	240
Ayurvedische Manualtherapie	243
Ganzkörperanwendungen	244
Teilmassagen und lepa, das medizinierte Pflaster	251
Die Anwendungen am Kopf	255
Stempelmassage	263
Vastis	272
Behandlungen der Sinnesorgane	279
Dhūma – das therapeutische Rauchen	295

TEIL 2: KĀYA CIKITSĀ – DIE KÖRPERSYSTEME, DIAGNOSE UND THERAPIE

Svastha – Gesundheit, die im Selbst begründet ist	15
Vikrti vyadhi – die Entstehung von Krankheit	18
Der Krankheitsverlauf aus ayurvedischer Sicht	19
Tridoṣa, die drei »Verderber«	22
Āma	26
Malas – Störungen und Therapie	26
Pathologie der dhātus	28
Srotas, Blockaden in den Körperkanälen	40
Rasāyana-Therapie	45
Die Wirkung der Eigenschaften einer rasāyana-Therapie	46
Feinstoffliche Eigenschaften	46
Ojas unterstützende rasāyanas	47
Verschiedene Darreichungsformen der rasāyanas	48
Sinnesorgane – Rasāyana der fünf Sinnesorgane	50
Dhātus und srotas	51

Das Körpersystem	52
Das Abwehrsystem mit erhitzenden rasāyanas	54
Schmerzstillende Rasāyanas	54
Rasāyanas, die die srotas öffnen	55
Der Jahreszeit angepasste Heil- und Gewürzpflanzen	55
Zusammenfassung der Rasāyana-Heilpflanzen	56
Zusammenfassung der Rasāyana-Rezepturen	62
Die Körpersysteme	65
Das Nervensystem	66
Gesundheitsbild	67
Neurologische und psychosomatische Störungen des Nervensystems	68
Die Krankheitsbilder der tridoṣas und der großen guṇas	69
Angst – mano vibhrama	73
Burnout, PTBS und Nervenzusammenbruch – mānabhaṅga	76
Schlaflosigkeit – anidrā, nidrā nāśa	81
Depression – nirāśā	85
Gedächtnisschwäche, Vergesslichkeit und Demenz – smṛti bhramśa	87
ADHS/ADS – anekāgratā	90
Migräne und Kopfschmerzen – ardhāvabhedaka und śiro śūla	94
Schwindel – bhrama	99
Schlaganfall und Lähmungen – ardita/aṅgavikṛti und samṣtambha	101
Parkinson – kampa vāta	105
Multiple Sklerose – majja vaha roga	108
Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) – aṣṭhi majja vaha roga	110
Epilepsie – apasmāra, mṛgī	113
Gürtelrose – Herpes Zoster – āgneya visarpa	115
Schmerzen und Neuralgien – vedana und aṅgamarda	117
Zusammenfassung der wichtigsten Heilpflanzen für das Nervensystem	122
Zusammenfassung der wichtigsten Rezepturen für das Nervensystem	128
Die Sinnesorgane	132
Sinnesorgan Auge – akṣī	134
Erkrankungen der Augen – akṣi roga	135
Konjunktivitis – abhiṣyanda	137
Das müde und gereizte Auge – śrānta netra	139
Gerstenkorn – kumbhīkā	140
Verschiedene andere Beschwerden der Augen	141
Sinnesorgan Ohr – karṇa	142
Erkrankungen der Ohren – karṇa roga	143
Tinnitus – karṇanāda	145
Entzündung der Ohren – karṇa pāka	147
Schwerhörigkeit – bādhirya	149

Störung des Gleichgewichts	150
Sinnesorgan Nase – nāśya	151
Erkrankungen der Nase – nāsā roga	152
Schnupfen/Rhinitis – pratiśyāya	154
Nasenbluten – nāsārakta pitta	156
Stirn- und Nebenhöhlenentzündung – kaphaja śīro roga	157
Heuschnupfen – parāgaja jvara	157
Anosmie/Verlust des Geruch- und Geschmackssinns – ajighratva	159
Sinnesorgan Mund – mukha	160
Erkrankungen im Mundbereich – mukha roga	161
Mundrhagaden	162
Heiserkeit – uddhvaṃsa	163
Schlechter Geschmack – dursvāda	163
Zahnschmerzen – kṛmidantaka, Zahnfleischentzündung – danta pradara, Zahnfleischblutung – raktasrava	164
Sinnesorgan Haut – tvac	165
Erkrankungen der Haut – tvacā roga	166
Chronische Hautkrankheiten – kuṣṭaghna und tvacā roga	168
Akne – sūkṣmagaṇḍa	170
Ekzem – vicarcikā	172
Neurodermitis	173
Psoriasis – ekakuṣṭha	174
Nesselsucht (Urtikaria und Allergien) – śītapitta	175
Abszess – vidradhi	177
Erysipel – udarda	178
Herpes – kakṣyā	178
Insektenstiche – kīṭa daṃśa	179
Juckreiz – kaṇḍū	180
Pigmentstörungen – vyaṅga	180
Pilzbefall der Nägel und der Haut – dadru kuṣṭha	181
Sonnenbrand	181
Leukoderma – kilāsa	182
Hyperhidrose – vermehrtes Schwitzen	182
Zusammenfassung der wichtigsten Heilpflanzen für die Sinnesorgane ...	184
Zusammenfassung der wichtigsten Rezepturen für die Sinnesorgane	191
Das Herz-Kreislauf-System	194
Gesundheitsbild des Körpersystems aus ayurvedischer Sicht	195
Krankheitsbild von durch doṣas verursachten Herzkrankheiten	197
Altersherz – die beginnende Herzinsuffizienz	200
Koronare Herzerkrankungen – dhamanī praticaya	206
Hypertonie – Bluthochdruck – raktālpapīḍā	209

Hypotonie – niedriger Blutdruck	214
Bradykardie – langsamer Herzschlag	217
Tachykardie, Herzrasen – hṛdrava	219
Herzrhythmusstörungen – Arrhythmie	221
Zusammenfassung der wichtigsten Heilpflanzen für das Herz-Kreislauf-System	222
Zusammenfassung aller Rezepturen des Herz-Kreislauf-Systems	227
Blut und Blutgefäße	230
Gesundheitsbild	231
Krankheitsbild von durch doṣas verursachten Blutkrankheiten	232
Anämie – pāṇḍu roga	234
Leukopenie	237
Hyperlipidämie	239
Nasenbluten – nāsārakta pitta	240
Krampfadern (Varikose) – śīraja granthi	241
Hämorrhoiden – arśās	243
Zusammenfassung der Heilpflanzen für Blutkrankheiten	248
Zusammenfassung der Rezepturen für Blutkrankheiten	250
Die Atemwege	255
Gesundheitsbild des Körpersystems aus ayurvedischer Sicht	256
Krankheitsbild allgemein, Störungen der doṣas	258
Erkältungskrankheiten und virale Infektionen – pīnasa	258
Schnupfen, Rhinitis – pratiśyāya	262
Heiserkeit und Halsschmerzen – adhruṣa	264
Husten und Bronchitis – kāsā	267
Der Reizhusten	268
Trockener Husten	270
Husten mit Wundheitsgefühl in der Brust	272
Pitta-Husten	273
Der dickflüssige und festsitzende Husten – Kapha-Husten I	275
Der rasselnde Kapha-Husten – Kapha-Husten II	276
Nervöser Husten – »hysterisch« psychogen	278
COPD (chronic obstructive pulmonary disease)	279
Pseudokrupp	280
Asthma – śvāsa/ Bronchialasthma – tamaka śvāsa	281
Schluckauf – hikkā	284
Zusammenfassung der Heilpflanzen im Atmungssystem	286
Zusammenfassung der Rezepturen im Atmungssystem	290
Das Verdauungssystem	296
Gesundheitsbild	297
Krankheitsbild allgemein, Störungen der doṣas	300

Wirkung auf Mund, Speiseröhre und Magen – mukha (Teil 1)	300
Trockener Mund	301
Mundgeruch	302
Sodbrennen und Refluxösophagitis – ānāha	303
Der Magen und das Verdauungsfeuer	305
Gastritis – āmlapitta	306
Dyspepsie – agni māndya	309
Mittleres Verdauungssystem – grahaṇī (Teil 2)	312
Grahaṇī und grahaṇī roga	313
Blähungen – ādhmāna	317
Durchfall – atisāra	320
Nahrungsmittelunverträglichkeit, Intoleranz und Allergien	324
Unteres Verdauungssystem – antara (Teil 3)	327
Abdominale Schmerzen – śūla	328
Dreimonatskolik	331
Verstopfung und Darmträgheit – vibandha und agni māndya	333
Divertikel und Divertikulitis	336
Wurmbefall und Parasiten – kṛimi roga	338
Kolitiden	339
Colitis ulcerosa	339
Morbus Crohn	342
Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen	344
Auftreibung, gasförmiger Tumor – gulma	346
Leber-, Galle- und Pankreassystem	348
Leberleiden – yakṛd roga	351
Gallenleiden – Gallensteine	354
Bauchspeicheldrüse, Pankreas – kloman, Pankreatitis	356
Milz – plīhā	358
Zusammenfassung der Heilpflanzen des Verdauungssystems	359
Zusammenfassung der Rezepturen des Verdauungssystems	367
Das Stoffwechselsystem	370
Zöliakie – grahaṇī	372
Diabetes – prameha	375
Gicht – āḍhya vāta, vāta rakta	382
Rheumatoide Arthritis – āma vāta	385
Schilddrüsenkrankheiten	388
Zusammenfassung der wichtigsten Heilpflanzen bei Stoffwechselerkrankungen	390
Zusammenfassung der wichtigsten Rezepturen bei Stoffwechselerkrankungen	394

Nieren, Blase und Harnwege	397
Gesundheitsbild des Körpersystems	399
Blasenentzündung – vastikopa, vasti roga	403
Nierenbeckenentzündung, die akute Pyelonephritis – vṛkka roga	406
Nierensteine, Urolithiasis – aśmarī	408
Chronische Krankheiten der Harnorgane	411
Zusammenfassung der wichtigsten Heilpflanzen für die Harnorgane	412
Zusammenfassung der wichtigsten Rezepturen für die Harnorgane	414
Der Bewegungsapparat	416
Krankheitsbild allgemein, Störungen der doṣas	419
Erkrankungen und Schmerzen im Bewegungsapparat – āḍhyadaṇḍa	420
Frozen Shoulder /Steifheit im Arm – avabāhuka, viśvācī	423
Ischialgie – grdhrasī	424
Hexenschuss/Lumbalsyndrom – kaṭi śūla	424
Steifigkeit – stambhaka	425
Bandscheibenvorfall/Prolaps	425
Osteoporose – asthi śoṣa	426
Morbus Bechterew	427
Fibromyalgie – vāta vyādhi	427
Arthrose – saṃdhi gata vāta	428
Zusammenfassung der Heilpflanzen und ihrer Wirkungen auf das Skelettsystem	432
Zusammenfassung der Rezepturen und Öle für das Skelettsystem	434
Das Abwehrsystem	437
Gesundheitsbild des Abwehrsystems	438
Stärkung des Immunsystems und der körpereigenen Abwehr	439
Fieber – jvara	441
Bakterielle Infektionserkrankungen	450
Auf die einzelnen Körperorgane wirkende Antiseptika	451
Fortpflanzungsorgane	454
Gesundheitsbild des Körpersystems aus ayurvedischer Sicht	455
Die Krankheitsbilder der tridoṣas	457
Das Menstruationssystem – ārtava vaha srotas	458
Dysmenorrhoe und Amenorrhoe – kaṣṭārtava	458
Menorrhagie, Metrorrhagie und Endometriose – pradara	461
Leukorrhoe, vaginaler Ausfluss – śveta pradara	464
Wechseljahre, Menopause – rajonivṛtti	466
Die Wirkung der doṣas	467
Verschiedene Formen von Beschwerden während der Wechseljahre	474
Sexualität und Fortpflanzung	475
Was tun bei Erektionsstörungen?	480

Ejakulationsverlangsamende Anwendung – śukra stambhana	481
Kinderwunsch	483
Zusammenfassung der wichtigsten Heilpflanzen für die Fortpflanzungsorgane	485
Zusammenfassung der wichtigsten Rezepturen für die Fortpflanzungsorgane	490
Schwangerschaft	493
Gesundheitsbild	494
Gesundheit in der Schwangerschaft	512
Beschwerden während der Schwangerschaft – garbhiṇī roga	513
Zusammenfassung der wichtigsten Heilpflanzen für die Schwangerschaft	526
Zusammenfassung der wichtigsten Rezepturen für die Schwangerschaft	526
Geburt, Wochenbett und Stillzeit	527
Die Tage vor der Geburt – janana	529
Eröffnungsphase	530
Übergangsphase – upasthita prasava	531
Pressphase und Geburt – prajayi syamana	531
Austreibungsphase der Plazenta – apara patana	531
Beschwerden und Komplikationen vor, während und nach der Geburt	533
Die nachgeburtliche Pflege der Mutter	535
Die nachgeburtliche Pflege des Säuglings	538
Rituale	540
Stillphase	542
Zusammenfassung der wichtigsten Heilpflanzen für Geburt, Wochenbett und Stillzeit	545
Zusammenfassung der wichtigsten Rezepturen für Geburt, Wochenbett und Stillzeit	549
Die Kindertypen	552
Die verschiedenen doṣa-Typen in der Kinderheilkunde	554
Zusammenfassung der wichtigsten Heilpflanzen in der Pädiatrie	567
Zusammenfassung der wichtigsten Rezepturen in der Pädiatrie	573
Ayurveda in der Geriatrie	576
Gesundheitsbild des alternden Gehirns aus ayurvedischer Sicht	577
Die Krankheitsbilder der tridoṣas und die Ursache für Erkrankungen im Alter	580
Neurologische Erkrankungen im Alter	581
Schluck- und Atemprobleme im Alter	583
Beschwerden im Skelettsystem	586

Beschwerden im Urogenitalbereich	588
Beschwerden im Verdauungssystem	589
Bewegung und geistige Beweglichkeit	591
Zusammenfassung der wichtigsten Heilpflanzen in der Geriatrie	594
Zusammenfassung der wichtigsten Rezepturen in der Geriatrie	596
Schwäche und Halt	599
Die Krankheitsbilder der tridoṣas	601
Ayurvedische Begleitung bei Krebserkrankungen und Chemotherapie ...	603
Stärkung der Nerven und des Gehirns	608
Stärkung des Gedächtnisses	609
Stärkung der Atmung	609
Stärkung des Herzens	610
Stärkung des Verdauungssystems	610
Stärkung der Niere und Harnwege	611
Stärkung der Geschlechtsorgane	611
Stärkung der Muttermilch	612
Stärkung der Gelenke und der Wirbelsäule	612
Stärkung des Immunsystems	613
Stärkung bei Stoffwechselerkrankungen	614
Stärkung bei zehrenden Erkrankungen, Kachexie	614
Zusammenfassung der Heilpflanzen bei Schwäche oder während der Krebstherapie	615
Zusammenfassung aller Rezepturen bei Schwäche oder während der Krebstherapie	617
Anhang	624
Referenz der Heilpflanzen	625
Referenz der Rezepturen	638
Saṃhitā/Kompendium	649
Bewährte Indikationen in der ayurvedischen Manualtherapie	654
Sanskrit-Glossar	658
Literaturnachweis	677
Bildnachweis	678
Stichwortverzeichnis	679