

Vasant Lad

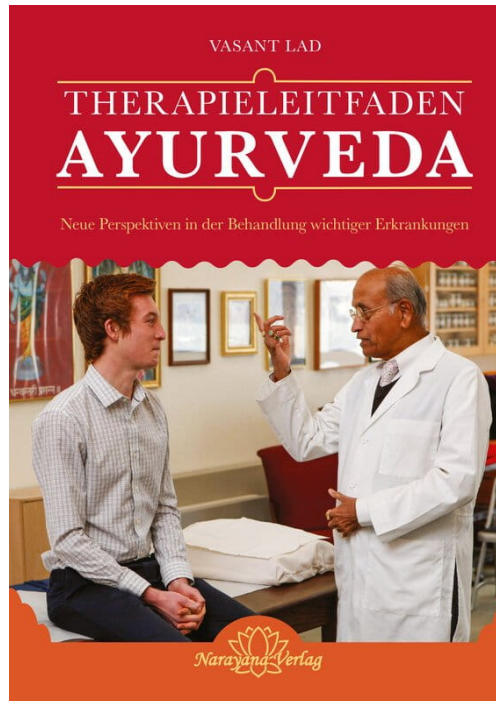
Therapieleitfaden Ayurveda

Leseprobe

[Therapieleitfaden Ayurveda](#)

von [Vasant Lad](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Vorwort des Herausgebers	9
--------------------------------	---

Allgemeine Pathologie (Samprāpti)

01 Ursächliche Faktoren von Āma	12
02 Shat Kriyā Kāla: Vāta	20
<i>Management der sechs Samprāpti-Stadien für Vāta</i>	
03 Shat Kriyā Kāla: Pitta	30
<i>Management der sechs Samprāpti-Stadien für Pitta</i>	
04 Shat Kriyā Kāla: Kapha	44
<i>Management der sechs Samprāpti-Stadien für Kapha</i>	
05 Schmerzen	59
<i>Shūla</i>	
06 Das Konzept von Krebs im Ayurveda	77
07 Schilddrüsenstörungen	90
08 Autoimmunerkrankungen	100
09 Diabetes aus ayurvedischer Perspektive	119
<i>Prameha</i>	

Anna Vaha Srotas

10 Zöliakie im Hinblick auf Grahani Roga	140
--	-----

Prāna Vaha Srotas

11 Allergien aus ayurvedischer Sicht	148
<i>Asātmya</i>	

12	Bronchialasthma	160
	<i>Shvāsa</i>	
13	Urah Shūla	163
	<i>Brustschmerz</i>	
14	Das Herz	171
15	Eine ayurvedische Perspektive zu Fiebern	179
	<i>Jvara Roga</i>	

Rasa/Rakta Vaha Srotas

16	Bluthochdruck aus ayurvedischer Sicht	192
	<i>Sirābhinodhana und Dhamanī Pratichaya</i>	
17	Cholesterin und zu viel Kapha	199
	<i>Ein ganzheitlicher Ansatz</i>	
18	Chronische Borreliose	203
19	Chronisches Erschöpfungssyndrom	208
20	Brustselbstuntersuchung	232
21	Lebererkrankungen	235
22	Hautkrankheiten	253
	<i>Kushtha</i>	
23	Anämie	282
	<i>Pāndu</i>	

Māmsa Vaha Srotas

24	Fibromyalgie	294
-----------	---------------------------	------------

Meda Vaha Srotas

25	Adipositas	297
	<i>Staulya</i>	
26	Cholesterin und Management des Fettstoffwechsels	302
27	So bewahrt man ein gesundes Gewicht	308

Asthi/Majjā Vaha Srotas

28	Rückenschmerzen und Ischias	319
	<i>Kati Shūla und Grighrasī</i>	
29	Knochen-, Gelenk- und Bindegewebserkrankungen	331
	<i>Asthi, Sandhi und Majjā Roga</i>	
30	Arthritis	337
	<i>Asthi, Sandhi und Majjā Roga</i>	
31	Osteoporose	353
	<i>Asthi Saushirya</i>	

Majjā Vaha Srotas

32	Kopfschmerzen	361
	<i>Shirah Shula</i>	
33	Migränekopfschmerzen	370
	<i>Eine ayurvedische Perspektive</i>	
34	Parkinson-Krankheit	372
	<i>Vepathu oder Kampa Vāta</i>	
35	Epilepsie	383
36	Schlaganfall	393
	<i>Zerebrovaskulärer Unfall</i>	
37	Restless-Legs-Syndrom	406
38	So bleibt das Gehirn gesund	412
39	Neuralgie	420
	<i>Sanchāri Vedana</i>	
40	Multiple Sklerose	430
41	Glaukom	435
42	Makuladegeneration	441
43	Netra Roga	446
	<i>Augenerkrankungen</i>	

Shukra Vaha Srotas

44	Männerspezifische Erkrankungen	467
45	Impotenz	476
	<i>Klaibya</i>	
46	Vergrößerte Prostata und Prostatitis	479
	<i>Ashtila Vruddhi</i>	

Ārtava Vaha Srotas

47	Frauenspezifische Erkrankungen	482
48	Endometriose	501
	<i>Kapha Āvrita Rakta</i>	

Purisha Vaha Srotas

49	Reizdarmsyndrom	511
	<i>Pakvāshāya Kūpita Dosha</i>	

Mano Vaha Srotas

50	Die Kunst, hyperaktive Kinder zu erziehen	524
	<i>Chanchalatā</i>	
51	Schlaf und Träume	531
52	Schlafstörungen	544
53	Demenz und Alzheimer	557
54	Depression	571
55	Die Rolle von Emotionen bei der Krankheitsmanifestation	584
	Anhang	584
	Stichwortverzeichnis	613
	Über den Autor	636

Kapitel 1

Ursächliche Faktoren von Āma

Herbst 1999, Band 12, Nummer 2

०६ष्मणोऽल्प बलत्वेन धातुमाद्यमपाचितम् ।
दुष्टमामशयगतं रसमामं प्रचक्षते
वाग सु १३.२५

Ushmano 'lpa balatvena dhātum ādyama pāchitam
Dusṭam āmashaya gatam rasam āmam prachakshate

Das erste Dhātu (Rasa), das durch die Schwäche des (Verdauungs-)Feuers unverarbeitet bleibt und beeinträchtigt wird und sich im Magen und Dünndarm sammelt, ist als Āma bekannt.

Vāg. Su. 13.25

DIESE SUTRAS BESCHREIBEN die Bildung von Āma in Körper und Geist. Man sollte dieses erste *Sūtra* auswendig lernen. Die erste Zeile des *Sūtras* bedeutet: Wegen des geringen inneren Feuers bleibt Āhāra Rasa – die Ausgangsstoffe aller folgenden Dhātus – *apachita*, unverdaut, unverarbeitet und roh.

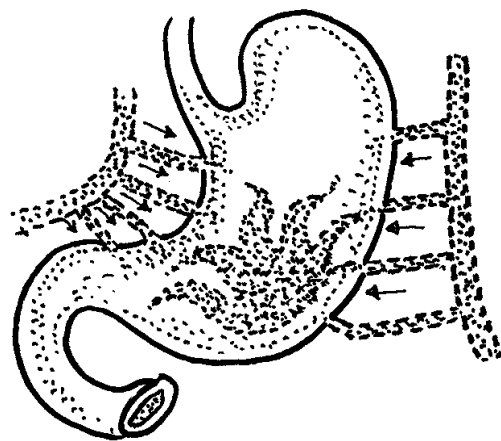
In der zweiten Zeile des *Sūtras* geht das rohe, unverarbeitete Āhāra Rasa, das durch Āma gestört ist, in den Āmāshaya, den Magen. Die Zeichnung auf der nächsten Seite zeigt die kleine Magenkurvatur und ihre Blutgefäße sowie die große Kurvatur und deren viele Blutgefäße. Außerdem sieht man *Jāthara Agni* und

den Brustlymph- oder Milchsafgang, der *Ādyām Apachitam Rasam* enthält, die unverdauten Ausgangsstoffe. *Ādyām Apachita Rasa* fließt bei geringem Agni durch die Blutgefäße zurück in den Magen. D. h., *Āmabildung* findet statt, wenn das Endprodukt des zuvor verspeisten Essens Materialien enthält, die nicht vollständig verdaut wurden. Dieses Endprodukt, ob es voll verdaut wurde oder nicht, ist der Ausgangsstoff für die *Dhātus*. Dieser Ausgangsstoff ist das *Ādyāhāra Rasa*, das nicht

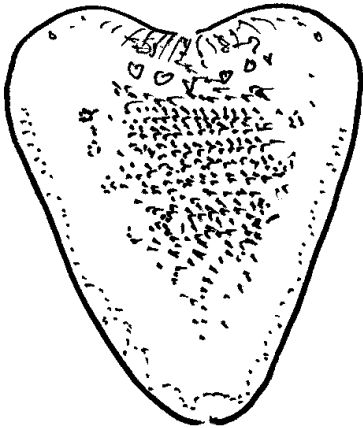
vollständig verdaut oder richtig verarbeitet wurde, weil das *Jāthara Agni* niedrig ist. Da es unverdaut ist, nennt man es *Āma*, das von der Qualität her *duṣtam* – gestört – ist. Übersetzen wir das ganze Sūtra: *Wegen niedrigen inneren Feuers bleibt der erste Ausgangsstoff der Dhātus unverarbeitet. Diese gestörten, unverarbeiteten, rohen Ausgangsstoffe gehen dann in den Magen, statt die Dhātus zu nähren, weshalb sie Āma genannt werden.*

Dieses erste Sūtra ist eine der schönen Definitionen von *Āma*. Es legt die Betonung auf *Jāthara Agni*, das Magenfeuer. Wegen der geringen Stärke des inneren Feuers, Agni, bleibt das erste *Āhāra Rasa* unverdaut und gestört. Das unverdaute und gestörte *Āhāra Rasa* kehrt zur weiteren Verdauung in den Magen zurück, denn das Gewebe akzeptiert nichts Rohes und kann es nicht verarbeiten. Dies ist die Intelligenz des Körpers. Das ist der Grund, wieso die Zunge eines Menschen belegt aussieht. Betrachten Sie vor dem Essen Ihre Zunge im Spiegel. Wenn die Zunge wegen *Āma* belegt ist, bedeutet dies, unverdautes, unverarbeitetes *Rasa* strömt wieder zurück in den

Ushmano: Ushma bedeutet Wärme und bezieht sich auf innere Hitze, Feuer, Agni
‘lpa: ‘lpa bedeutet niedrig, wenig, gering
Balatvena: durch die Stärke
Dhātum: das Gewebe
Ādyāma: das Erste; erstes Dhātu, das Rasa
apachitam: unverdaut, unverarbeitet, unaufgenommen
gata: gehen
rasam: es geht ins Rasa Dhātu
Āmāshaya: Magen
chaksa: blicken
prachaksa: bedeutet nicht nur blicken, sondern auch wissen



Āmabildung wegen geringem Agni erzeugt unverarbeiteten Mikro-Darmsaft, der zurück in den Magen fließt.



Ein weißer Belag auf der Zunge deutet auf Āma im Magen-Darm-Trakt hin.

Magen. Sie sollten nicht essen, wenn Ihre Zunge belegt ist. Das geht gegen die Intelligenz des Körpers. Die moderne Medizin misst einem weißen Belag keine Bedeutung bei. Man sagt einfach, man soll sich deswegen keine Sorgen machen. Doch das Ayurveda sagt, dass dies die Grundursache aller Krankheit ist und dass Krankheit aus Āma entsteht. Daher nennt man Krankheit Āmaya. Es bedeutet: Das, was aus Āma entsteht.

आमं अन्नरसं केचित् केदित्तु मल संचयं ।
प्रथम दोष दुष्टिं च केचित् आमं प्रचक्षते ॥

अनाम

Āmam annarasam kechit kedittu mala sanchayam
Prathama doṣa duṣṭim cha kechit āmam pracakshate

Einige sagen, angehäuften Abfallstoffe seien Āma, doch andere behaupten, unverdautes Āhāra Rasa sei Āma und wieder andere erklären, das zuvor gestörte Dosha werde Āma genannt.

Anonym

Die zweite Definition ist vollständiger. Dieses Sūtra ist nicht in den klassischen Texten enthalten, sondern stammt von einem erleuchteten Meister, *Kechit*. *Kechit* lässt sich sogar als „jemand“ oder „eine Autorität“ übersetzen. *Āmam* ist Āma und *Anna Rasam* bedeutet unverdauter Nahrungssaft. Somit ist laut einer Autorität Āma unverdauter Nahrungssaft. Das ist die ganze Bedeutung des ersten Teils, *Āmam annarasam kechit*.

Der zweite Satzteil, *kedittu mala sanchayam*, bedeutet, wenn jemand nicht richtig schwitzt, dann macht dieser nicht manifestierte Schweiß den Körper unrein. Falls ein Mensch drei Tage lang kein Wasser lässt, macht der nicht ausgeschiedene Urin den Körper unrein. Dasselbe geschieht, wenn eine Person vier oder fünf Tage keinen Stuhlgang hat, dieser verstopfte Stuhl macht den Körper unrein. Wenn die Malas zu lange im Körper bleiben, verunreinigen sie den Körper. Mala bedeutet die Unreinheiten des Körpers, nämlich Urin, Schweiß und Stuhl. Dies sind die drei *Malas*.

Laut diesem Weisen ist Āma einfach angesammelte Unreinheiten, Malas. D. h.: Wenn jemand Verstopfung, spärliches Harnlassen oder keinen Schweiß hat, werden diese Unreinheiten zu Āma. Das ist eine sehr schöne Definition. Dieses Sūtra sagt zudem, dass Āma unverdauter Nahrungssaft ist und Āma durch zuvor gestörtes Dosha entsteht. Diese Definition ist sehr vollständig.

Im ersten Sūtra wird Āma als unverdautes Āhāra Rasa durch geringes Agni definiert. Gemäß dem nächsten Sūtra ist Āma angehäuften, stagnierte Unreinheiten oder Malas durch die unvollständige Ausscheidung von Urin, Stuhl oder Schweiß. Dieses Sūtra besagt auch, dass Āma nichts weiter als zuvor gestörtes Dosha ist. Diese Sūtras sind gute Erklärungen für die Quellen von Āma. Sie geben uns eine vollständige, dreidimensionale Vorstellung von der Bildung von Āma im Körper.

Amam: Ām

Annarasam: der Nahrungssaft, das Endprodukt verdauten Nahrungssafts

kechit: laut jemandem, laut irgendeiner Autorität; der wiederholte Verweis *keḍit* bedeutet „laut einer anderen Autorität“

tu: aber

Mala: die drei Malas – Urin, Stuhl und Schweiß – das, was das den Körper verunreinigt, wenn es angehäuften wird

Samchayam: Ansammlung, Stagnation

Pratamama: der/die/das Vorherige, Erste

Dosha: Vāta, Pitta, Kapha

duṣṭim: gestört

cha: und

prachakṣhate: wird genannt

स्रोतरोध बल भ्रंश गौरवानिल मूढताः ।
आलस्यापक्ति निष्ठिव मलसङ्गारुचि क्लमाः ॥

अष्ट ह सु १३ २३

Sroto rodha bala bhramsha gauravĒnila mūḍatāḥ
Ālasyāpakti nishthiva malasaṅgāruchi klamāḥ

Die Zeichen und Symptome von Āma sind verstopfte Kanäle, ein Gefühl der Schwere, wenig Energie, Rastlosigkeit, Lethargie, Verdauungsstörung, Anschoppung vom Kapha-Typ (Auswurf), Ansammlung der drei Malas (Abfallprodukte), Geschmacksverlust und sexuelle Schwäche.

Aṣṭ Hṛd. Su. 30,23

Dieses dritte Sūtra ist wichtig und ergänzt die ersten beiden. Das erste Wort ist *Sroto Rodha*. Sroto Rodha ist ein Verstopfen der Kanäle. In diesem Sūtra wird dieser sehr schöne, spezifische Ausdruck verwendet: Immer wenn Āma im System gebildet wird, erzeugt es eine Verstopfung der Kanäle. Diese blockierten Kanäle können viele Dinge bedeuten: Koronarverschluss, Lungenembolie, Stagnation, Venenstauung oder Lymphverschluss. Für all diese verwendet man denselben Ausdruck: Sroto Rodha, was durch Āma im System entsteht.

Bala Bhramsha bezieht sich auf wenig Energie oder Stärke. Dies kann sich manifestieren, wenn jemand an chronischem Müdigkeitssyndrom leidet, das durch zu viel Āma in der Leber hervorgerufen wird. Wenn Sie sich müde und schwach fühlen, trinken Sie Agni-Tee. Das verbrennt Āma und Sie bekommen Energie. Dieser erste Ausdruck, Sroto rodha bala bhramsha, bezieht sich auf geringe Energie, Erschöpfung und Müdigkeit. *Gaurava* ist ein Gefühl der Schwere. Man fühlt sich subjektiv schwer – Schwere im Körper, den Händen, dem Bauch oder Kopf. Immer wenn Sie irgendwo Schwere spüren, ist dafür Āma verantwortlich.

Anila Mūdhata bedeutet, die *Vāta*-Kanäle sind blockiert. Vāta macht sich auf die Suche nach einem offenen Kanal und gewinnt durch den Druck, der durch die Blockade entsteht, in seiner ständigen Bewegung an Schwung. Diese Bemühungen, einen eigenen Weg um die Blockade zu finden, lassen Vāta unruhig werden. Diese Rastlosigkeit von Vāta erzeugt Atemlosigkeit, Kribbeln und Taubheit, Aufstoßen, Blähungen und Hyperperistaltik. Geistige Verwirrung und rastloses oder übermäßiges Denken sind Zeichen von blockiertem Vāta. *Anila Mūdhata* ist, als hätte wegen Āma ein heftiger Sturm im Körper stattgefunden und Ohrensausen, Schlaflosigkeit, „fehlende Erdung“, Verwirrung, Verstopfung, unklare Schmerzen im Darm, erhöhte Peristaltik, Tremore, Zuckungen oder Krämpfe hervorgerufen.

Es scheint, als würde Vāta hyperaktiv werden, weil es von Āma blockiert wird. Eine weitere Bedeutung des Ausdrucks *Anila Mūdhata* bezieht sich auf geistige Verwirrung, mangelnde Klarheit und schlechte Wahrnehmung. Diese Rastlosigkeit und Verwirrung können den Verstand vernebeln, was zu geistigem Āma führt.

Srotas: Kanäle
Rodha: blockiert, Blockade, ein Verstopfen der Kanäle
Balā: Stärke, Energie
Bhramsha: geringe, mangelnde Energie, Erschöpfung
Gaurva: Gefühl der Schwere
Anila: Vāyu
Mūdhata: Rastlosigkeit und Verwirrung von Vāta Dosha
Ālasya: Lethargie, Unwohlsein
Apakti: Unentschlossenheit. Pakti bedeutet Entscheidung, apakti keine Entscheidung
Malasanga: Ansammlung von Unreinheiten
Aruchi: mangelnder Geschmack
Klamaha: sexuelle Schwäche

Im zweiten Satz besitzt derjenige aufgrund von Ālasya und der Unfähigkeit, zu entscheiden, ob er aktiv werden soll, keinerlei Antrieb, irgendetwas zu tun, was durch Apakti verursacht wird. *Nishthiva* hat eine sehr wichtige Bedeutung. Eine Bedeutung des Wortes *Nishtha* ist Glauben, doch wegen Āma wird es zu *Nishthiva*, d. h. Unglauben. Eine verborgene Bedeutung des Wortes *Nishthiva* ist ein Mangel an geistigem Vertrauen. Schüler, die viel Āma in ihrem Geist haben, verlieren den Glauben, denn Glauben ist Vertrauen, Klarheit und Liebe. Besteht geistiges Āma, vertraut der Betreffende nicht, somit bedeutet *Nishthiva* Zweifel oder Täuschung. Dies ist eine Bedeutung von *Nishthiva*.

Nishthiva heißt außerdem auch, *Kapha* ausspucken oder aushusten. *Kapha Nishthivanam* bedeutet Stauungslunge. Wenn die Venen mit *Kapha* verstopft sind, ist dies ebenfalls Āma. Āma und *Kapha* sind sich von der Qualität her ähnlich. Beide sind schwer, ölig, klebrig und wolkig. Āma erzeugt *Nishthiva*, Stauung, Verwachsungen und fibrozystische Veränderungen in den Brüsten. Falls jemand zu viel Āma hat, schmerzt der Körper des Betroffenen selbst dann, wenn man eine Ölmassage durchführt. In solch einem Fall sollte man *Trikatu* und Ingwertee verabreichen, um das Āma zu verbrennen, und der Schmerz verschwindet.

Malasanga ist die Ansammlung von *Malas* – Urin, Stuhl, Schweiß –, kann aber auch die Anhäufung von geistigem *Mala* bedeuten – falsche Rückschlüsse, Bewertung, Kritik. Wenn die Unterdrückung von ungelöstem Ärger, Furcht oder Frustration im Geist akkumuliert, wird er verschmutzt und das ist eine andere Form von *Malasanga* oder geistigem Āma. *Aruchi*, was für mangelnden Geschmack oder Aroma steht, kann auch ein Mangel an Interesse oder Begeisterung bedeuten. *Klamaha* bedeutet sexuelle Schwäche. Die Akkumulation von *Malas* ist ein *Sroto Rodha* und führt zu mangelndem Enthusiasmus und sexueller Schwäche, was das Ergebnis von Āma ist.

Eine moderne Definition von Āma könnte außerdem hohes Cholesterin, hohe Triglyceride, hohen Zuckerpegel und erhöhte weiße Blutkörperchen – Leukozytose – oder verminderte weiße Blutkörperchen – Leukozytopenie – beinhalten. Āma wird auch durch eine Ansammlung von Antikörpern, gesteigertem Blutharnstoff, erhöhter Thrombozytenzahl und vermehrter Erythrozytenzahl, d. h. Polyzythämie, angezeigt. Dies ist Āma, das aus verstärktem *Pitta* resultiert. Stagnierende Gallenflüssigkeit in der Gallenblase ist Āma, was Gallensteine hervorrufen kann. Erhöhte Leberenzyme (SGOT, SGPT) deuten auf Āma in der Leber hin und führen zu chronischem Erschöpfungssyndrom. Āma im Auge erhöht den Augeninnendruck und erzeugt ein Glaukom. Anhand der Definition von Āma im zweiten Sūtra ist selbst die Anhäufung von Bakterien, die zu Bakterieninfektion führt, *pittagenes*

Āma. Diese Beispiele helfen uns zu verstehen, welche Rolle Āma im Hinblick auf die moderne Wissenschaft und im Ayurveda spielt.

Wir erkennen durch diese Sūtras, dass Āma gemäß der Dosha-Störung, der schlechten Verdauung der Āhāra Rasa und der Blockade der Srotas oder Kanäle des Körpers klassifiziert werden kann. Es gibt auch geistiges Āma. Es ist interessant, dass Mūdhata, Rastlosigkeit, durch Āma erzeugt wird, weil Rastlosigkeit auch Āma hervorruft. Die Ursache wird auch zum Effekt und der Effekt wird dann zur Ursache.

Ich möchte noch eine Sache hinzufügen.

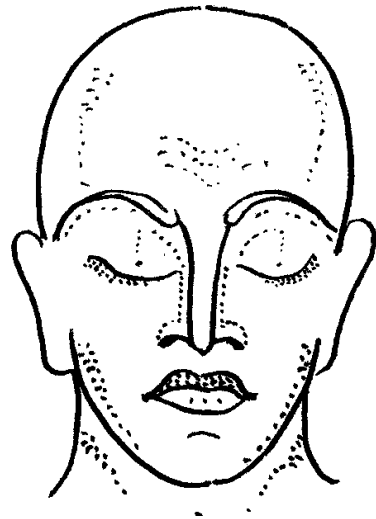
Anhand meiner Beobachtungen entsteht Āma auch durch ungelöste Emotionen. Wenn Sie nicht ausgedrückten Ärger, Emotionen oder Ängste haben, ruft dies geistiges Āma hervor. Ich kann also noch ein Sūtra hinzufügen und sagen: Gemäß eines Kechit oder einer Autorität, die in Albuquerque lebt, kann Āma auch durch unaufgelöste, nicht zum Ausdruck gebrachte Emotionen entstehen.

Wenn man eins mit dem aktuellen Augenblick ist, bedeutet dies Klarheit, doch wir leben in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Wegen seiner klebrigen, zähflüssigen Qualitäten verursacht Āma Anhaftung an die Vergangenheit und aufgrund seiner flüssigen und schleimigen Qualität kommt es dazu, dass wir in die Zukunft rutschen oder gleiten. Vergangenheit und Zukunft geben dem Leben Sinn.

Der jetzige Moment ist tief mit der Vergangenheit verbunden und wenn man im Augenblick bleibt, lässt sich die Vergangenheit klar erkennen.

Wenn man im jetzigen Moment ist, steht man in Verbindung mit Agni und Agni ist Klarheit, Liebe, Verdauung. Wenn wir in der Vergangenheit hängenbleiben, wird unsere Emotion nie verdaut oder in Liebe oder Intelligenz umgewandelt. Also, bleiben Sie im Augenblick!

Wenn im jetzigen Moment eine ungelöste Emotion oder ein Gedanke aus der Vergangenheit auftaucht und Sie sich im Augenblick befinden, betrachten Sie das mit Klarheit, mit Liebe. Dann können Sie aus dieser Klarheit heraus agieren, den Freund oder Nahestehenden anrufen und um Verzeihung bitten. Lebt man im Augenblick, kann man seine Vergangenheit heilen. Bleibt man in der Vergangenheit stecken, so ist dies Mūdhata. Es ist Apakti, wenn Sie in der Vergangenheit bleiben. Dann findet keine Verdauung der früheren Verletzung statt und Sie geben



Geistiges Āma entsteht durch nicht aufgearbeitete Emotionen

sich selbst die Schuld. Machen Sie sich keine Vorwürfe. Lieben und vergeben Sie sich selbst. Vergebung geschieht im jetzigen Moment.

Im Augenblick erkennt man die Schönheit des blauen Himmels, den einsamen Schatten eines Baumes, erfreut sich am hübschen Gesicht eines Kindes oder dem unschuldigen Gesicht des Partners oder der Partnerin. Wenn Sie hier sind, seien Sie hier, in diesem Moment. Buddha lehrte diese Meditation: bewusstes Essen, bewusstes Sitzen, bewusstes Schlafen. Wenn man Achtsamkeit wirklich praktiziert, lebt man im gegenwärtigen Moment. Dieses Gewahrsein bringt eine perfekte Verdauung unserer Erfahrungen von Moment zu Moment. Wenn wir diese Kunst des Einsseins mit dem Augenblick praktizieren, können wir geistiges Āma leicht verbrennen. Durch Praktizieren von Achtsamkeit wird Āma verbrannt.

Zum Glück haben wir nur einen Moment auf einmal, nicht zwei, nicht drei! Ein Moment nach dem anderen, aber auch so können wir diesen Augenblick nicht vollständig leben. Wir stecken entweder in der vergangenen Trauer, Traurigkeit und den Emotionen fest oder wir machen uns Sorgen um die göttliche Zukunft. Wenn ich vollauf, vollständig in diesem Moment lebe, wird dieser Augenblick meine Zukunft gestalten. Daher kann man statt „Verschönere meinen Tag“ lieber sagen „Verschönere meinen Augenblick“. Meditation lässt sich so einfach praktizieren, es gibt nichts Einfacheres als das Atmen, nichts Einfacheres als genau in diesem Augenblick aufmerksam zu sein. Wenn man also im Augenblick lebt, erhält man enorm viel Energie, man wird zum Mittelpunkt des gesamten Universums. Falls man im jetzigen Moment bleibt, wird man vom Universum gesegnet, das einen von allen Seiten mit Segnungen überhäuft. Dieser Augenblick wird *Pakti* genannt. Pakti bedeutet Verdauung. Im Augenblick gibt es kein Āma. Der aktuelle Moment ist Poesie, der Augenblick ist Kunst und er ist Ekstase und Freude. Liebe Freunde und Freundinnen, lassen Sie uns also diese Kunst erlernen, jeden Moment bewusst zu leben, nicht zu urteilen, nicht zu kritisieren, sondern mit diesem Augenblick eins zu sein.

Stichwortverzeichnis

A

Abführung. Siehe auch
Virechana 27, 32, 68, 84,
86, 138, 153, 207, 259,
317, 401, 487
Abhyanga 22, 24, 27, 41,
138, 257, 295, 296, 306,
327, 350, 392, 418, 424,
433, 487, 491, 528, 542,
547, 567, 582, 583
Abmagerung 24, 28, 134,
135
Absud, fermentierter. Siehe
auch Arishta 109
Absud. Siehe auch Kvātha
28
Achtsamkeit 19, 522
ADHS 524–530
Adipositas 53, 54, 97,
125, 131, 197, 297–300,
309–313, 315, 322, 340,
395, 475, 494, 576
adstringierende Verdau-
ungsphase 135
Agni Pratyānika 218, 219,
225
Agni-Tee 16, 159
Agni Tundi/Agni Tundi
Rasa 159
Ahamkāra 79, 531, 532,
558–560, 585

Āhāra Rasa 12–15, 18, 100,
135, 150, 174, 208, 209,
235, 482
Ājñā 227, 228, 434, 580
Ākāsha. Siehe auch Äther
237, 335, 584
Akne 22, 31, 33, 186,
255–260, 486, 489
alchemische Präparate 136
Alkohol 38, 67, 88, 130,
238, 240, 242–245, 250,
256, 257, 262, 265, 285,
298, 299, 311, 312, 354,
355, 363, 405, 443, 472,
477, 521, 526, 541, 542,
549–551, 561, 578, 625
Alkoholismus 285, 288,
376, 443, 477, 560, 572
Allergien 148, 150–156,
159, 160, 210, 256, 261,
362, 545, 552
Ālochaka Pitta 212, 363,
440, 441, 443, 446–448,
451, 463, 465
Aloe vera (Kumārī) 32, 57,
130, 153, 220, 491, 493,
496, 609, 611
Alopezie/Alopecia areata.
Siehe auch Haarausfall
39, 40

Alzheimer-Krankheit. Siehe
auch Demenz 27, 29, 67,
415, 557, 559–569, 572
Āma 12–19, 47–51, 65, 67,
70–72, 74, 75, 81, 86–88,
97, 100–104, 106–109,
115, 132, 141, 144, 145,
149–151, 161, 164, 165,
181–187, 190, 193,
204, 210, 212–216, 218,
219, 221, 238, 255, 264,
272, 295, 322, 325–328,
331–338, 340–351, 362,
375, 381, 386, 389, 394,
402, 418, 420, 421, 423,
431, 433, 461, 490, 493,
505, 507, 519, 544, 609
Āmalakī 30, 34, 35, 37, 95,
109, 113, 115, 117, 118,
132, 154, 197, 206, 207,
219, 220, 247, 250, 251,
258, 263, 291, 292, 306,
325, 367, 392, 403, 445,
466, 487, 493, 547, 549,
552, 568, 569, 581, 609
Āma Pachak Vati 115, 519,
609
Āma Pāchana 50, 65, 325,
335, 505
Āmāshaya 12, 13, 511
Āma Shūla 70, 423

Stichwortverzeichnis

- Ambu Vaha Srotas 119
Amenorrhoe 28, 365,
493–496, 499, 572, 573
Amrita Guggulu 35, 39,
206, 510, 609
Anämie. Siehe auch Isch-
ämie 23, 28, 52, 58, 80,
85, 105, 115, 116, 143,
211–213, 219, 239, 243,
244, 249, 282, 284–293,
317, 364, 396, 407, 408,
410, 492, 495, 554, 555
Angst 27, 66, 68, 93, 94, 99,
111, 112, 122, 127, 142,
152, 156, 164, 174, 175,
184, 193, 196, 223, 256,
270, 299, 312, 313, 316,
322, 334, 362, 363, 375,
383, 386, 473, 477, 485,
486, 489, 490, 492, 494,
503, 513, 514, 518, 520,
541, 545, 547, 552, 560,
572, 575, 576, 588, 591
Anila Mūdhata 16, 210
Anna Vaha Srotas 48, 82,
119, 364
Anorexie 47, 51, 62, 85,
175, 176, 224, 242, 244,
246, 249, 379, 494
Antidepressiva 278, 427,
472, 575, 577
Antikonvulsiva/Antiepilep-
tika 278, 392, 427, 462
Antispasmodika (krampf-
lösende Mittel) 49
Anuloma 55, 57, 98, 112,
146, 163, 315, 409, 487,
490, 509, 521, 528, 550,
554, 578
Anulomana. Siehe auch
Virechana 290, 292, 346,
348, 351, 403, 519
Anupāna 24, 32, 57, 128,
190, 250, 360, 381, 403,
470, 498
Anu Tailam 27, 425
Anwendung in der Nase,
Therapien mit. Siehe auch
Nasya 401
Apāna Vāyu/Apāna Vāta
(Subtyp von Vāta) 34, 53,
125, 134, 135, 319, 321,
324, 331, 376, 380, 394,
395, 398, 406, 421, 468,
483, 484, 492, 502, 504,
513, 518, 553
Aphrodisiakum 415
Appetitlosigkeit 47, 184,
246, 287, 334, 572
Ärger 17, 18, 42, 61, 122,
152, 155, 164, 180, 183,
193, 196, 229, 240, 256,
258, 270, 363, 383, 386,
485, 489, 513, 514, 545,
547, 573, 576, 586, 588,
591
Arishta 24, 28, 109, 117,
118, 207, 269, 293, 317,
336, 348, 352, 433, 491,
519, 529, 568, 579, 580,
608–610, 612
Arjuna. Siehe auch
Schmerzmittel 22, 54, 67,
76, 95, 112, 113, 133, 136,
169, 176, 205, 207, 306,
336, 347, 426, 587, 609
Ārogya Vardhini 33, 38, 40,
52, 55, 98, 167, 201, 247,
250–252, 259, 265, 268,
271, 277, 281, 293, 299,
313, 350, 609
Ārtava Agni 354, 483, 484
Ārtava Dhātu 28, 29, 42,
57, 186, 219, 220, 254,
354, 482, 484, 487, 494,
499, 557
Ārtava Dhātu Agni 57, 484
Ārtava Vaha Srotas 57, 482,
492, 499, 501, 505
Arteriosklerose 193, 201,
303–305, 365, 396, 443,
561
Arthritis 313
Asafoetida (Hing) 127, 609
Āsanas. Siehe auch Yoga-
Āsanas 55, 162, 259, 366,
415, 471, 488, 521
Āsava 23, 28, 29, 109, 115,
117, 207, 266, 290, 292,
293, 317, 411, 493, 498,
555, 569, 579, 608, 610,
611
Ashoka 28, 43, 57, 220,
230, 487, 493, 498, 499,
505, 506, 510, 588, 609
Ashtānga Hridayam
Sūtrasthānam 46
Ashtavidhā Parīkshā 82, 83
Ashwagandhā. Siehe auch
Schmerzmittel 24–29,
33, 36, 38, 39, 43, 56, 64,
83, 87, 95, 112, 115–117,
134, 145, 153, 176, 191,
196, 206, 207, 218, 220,
230, 291, 293, 296, 317,
336, 347, 350, 360, 367,
368, 370, 376, 392, 403,
408, 410, 422, 424, 425,
432, 433, 445, 450, 470,
473, 474, 478, 487, 490,
495, 496, 518, 520, 528,
543, 545, 547, 554, 556,
567, 579, 581, 582, 587,
588, 609
Asthi Agni 341, 353
Asthi Dhara Kalā (Kno-
chenhaut) 39, 40, 353
Asthi Dhātu 26, 29, 39,
40, 54, 55, 83, 106, 186,
187, 217–219, 223, 254,
302, 319, 321, 324, 331,
332, 337, 340, 341, 349,
353–358, 361, 364, 461,
557
Asthi Gata Pitta 40
Asthi Gata Vāta 167, 321,
337, 350, 353

- Asthi Poshaka Vati 26, 29, 609
 Asthi Saushirya 353
 Asthi Vaha Srotas 332
 Asthma. Siehe auch Bronchialasthma, Allergien 152, 154, 157, 159–162, 238, 261, 438
 Aszites. Siehe auch Wasser 251, 297, 311
 Atem 47, 121, 123, 161, 182, 198, 325, 327, 543, 584
 Atemlosigkeit. Siehe auch Bronchialasthma 16, 68, 152, 158, 159, 161, 176
 Atemwegsbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Bronchialasthma, Allergien, Lungenerkrankungen 564
 Äther (Ākāsha) 78, 149, 237, 302, 335, 584
 ätherischer Körper 584
 Ātmaguptā 27, 28, 39, 41, 56, 112, 113, 127, 128, 206, 218, 220, 230, 376, 404, 473, 474, 478, 495, 588, 609
 Atman 227, 558
 Atmen/Atmung 19, 72, 161, 166, 169–171, 195, 196, 359, 382, 387, 440, 471, 533, 535–537, 550, 571
 Aufstoßen. Siehe auch Darmbeschwerden 16, 144, 158
 Augäpfel, hervortretende (Exophthalmus) 93, 94, 387, 417, 436, 439, 452, 548
 Augenbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Glaukom, Grauer Star, Makuladegeneration 104
 Augen. Siehe auch Netra
 Basti, Netra Bindu 26, 34, 38, 41, 55, 82, 93, 99, 111, 121, 158, 172, 182, 184, 195, 201, 212, 228, 273–275, 305, 346, 361, 363, 377, 384, 386, 388, 389, 400, 417, 425, 436–441, 443, 445–451, 453–460, 462, 465, 537, 548, 555, 567, 584, 593, 594
 AUTISMUS 527
 Autoimmunerkrankungen. Siehe auch Arthritis, Hautkrankheiten, Schilddrüsenerkrankungen 42, 93, 101, 102, 104, 106, 108, 109, 131, 286, 289, 294, 340, 503
 Avalambaka Kapha (Subtyp von Kapha) 172, 333
 Avipattikar 75, 76, 609
 aWürmer. Siehe auch Parasiten 66, 70, 155, 175, 415, 553
- B**
 Bad/Baden 23, 65, 121, 157, 190, 206, 232, 262–264, 270, 275, 278, 296, 327, 329, 351, 422, 470, 490, 541
 Bakterien(infektion) 17, 47, 65, 100, 101, 129, 149, 151, 187, 210, 215, 236, 238, 240, 253, 256–258, 280, 333, 338, 339, 374, 465, 480, 481, 497
 Bākuchī 269, 609
 Balā (Kraut) 16, 24–29, 56, 57, 85, 87, 112, 115, 116, 118, 135, 191, 206, 216, 218–220, 222, 291, 317, 328, 336, 350, 360, 367, 370, 376, 392, 401, 403, 410, 422, 424, 425, 432, 445, 450, 473, 478, 490, 495, 496, 528, 582, 609
 Bala Kshaya/Balakshaya (Mangel an Stärke) 83, 209, 216, 221, 222
 Bala (Stärke) 15, 16
 Basilikum, heiliges. Siehe auch Tulsi 432
 Basti 21, 25–29, 40, 41, 54, 56, 57, 66, 68, 70, 84, 86, 117, 118, 137, 138, 146, 153, 194, 196, 291, 317, 328, 335, 336, 348, 351, 354, 358, 370, 381, 392, 401, 402, 404, 417, 418, 424, 425, 433, 438, 439, 444, 450, 452, 455, 463, 464, 474, 487, 491, 497, 498, 500, 508, 520, 528, 547, 567, 580, 582, 583, 593
 Bauchfellentzündung (Peritonitis) 186
 Bauchschmerzen 69, 70, 141, 289
 Bauchspeicheldrüse 77, 119, 122, 124, 131, 138, 227, 229
 Beruhigungsmittel. Siehe auch Sedativa 64, 296, 376, 392, 408, 415, 424, 425, 518, 551, 579
 Bettnässen. Siehe auch Schlafstörungen 536, 544, 552, 553
 Bewegliches Guna/bewegliche Qualität (chala) 60, 406, 422, 512, 524, 553
 Bewusstsein. Siehe auch Achtsamkeit 27, 79, 169, 171, 179, 180, 186, 209, 384, 388–390, 412, 414, 499, 531, 532, 538, 539,

Stichwortverzeichnis

- 546, 557–560, 581, 584, 585, 591, 601
Bhasmas 30, 66, 471
Bheda (Komplikation) 21, 28, 29, 43, 56, 58, 80, 81, 612
Bhrājaka Pitta (Subtyp von Pitta) 113, 203, 257, 258, 272, 276, 279
Bhringarāja 27, 39–41, 85, 117, 266, 267, 269, 271, 368, 496, 520, 528, 542, 549, 556, 568, 581, 609
Bhumi Āmalakī 35, 95, 109, 113, 115, 117, 118, 206, 207, 250, 251, 263, 291, 292, 306, 325, 392, 445, 466, 487, 493, 547, 549, 552, 568, 569, 581, 609
Bhūta Agnis (fünf) 221, 237, 238, 251, 302, 303
Bibhītakī 72, 132, 154, 197, 291, 292, 368, 403, 547, 583, 609
Bīja Dosha (Gene) 88, 89, 561
Bilva 116, 134, 146, 230, 519, 520, 609
bitterer Geschmack 335
Blähungen 16, 60, 62, 70
Blasenentleerung, profuse. Siehe auch Prameha/
Diabetes, Harnwegserkrankungen und Männerkrankheiten 119
Blasenfunktion, beeinträchtigte. Siehe auch Multiple Sklerose 432
Blutegel, Aderlass mit. Siehe auch Rakta Moksha 432
Bluthochdruck. Siehe auch Hypertonie 432
Blutstillungsmittel (Hämostatikum) 493
Blutung. Siehe auch Endometriose, Menstruation, Menorrhagie, Polyzythämie 34, 35, 43, 64, 68, 80, 133, 185, 186, 244, 283, 285, 287, 288, 291, 385, 400, 483, 491–493, 501, 504, 510, 589
Blutungsstörung. Siehe auch Blutung 34, 35, 238, 492
Blutzucker. Siehe auch Diabetes, Hypertonie 53, 97, 99, 111, 121, 123, 124, 136, 137, 139, 229, 284, 390, 395, 405, 458, 586
Bodhaka Kapha 377, 537
Brahmī 24, 27, 39–41, 55, 56, 83, 85, 95, 98, 112, 117, 138, 197, 218–220, 228, 251, 266, 275, 296, 306, 365, 366, 368, 371, 380, 391, 392, 404, 413, 414, 416, 428, 432, 433, 444, 490, 496, 520, 529, 547, 549, 553, 556, 567, 568, 579, 580, 582, 583, 587, 609
Brechmittel 34
Brennen/brennende Empfindungen/Gefühle 41
Bronchialanschoppung 160, 189
Bronchialasthma. Siehe auch Allergien, Asthma, Atemwegserkrankungen 160, 161
Bronchodilatator 65, 177
Bruhana (Chikitsā) 403
Brustschmerz. Siehe auch Magenbeschwerden, Bauchschmerzen, Herzbeschwerden 163, 165–170
Brustselbstuntersuchung 232
C
CES. Siehe auch Chronisches Erschöpfungssyndrom 208–225, 227–231, 544, 545
Chakren 225–228, 494
Chandrakalaras/Chandra Kala Ras 222, 250, 609
Chandraprabhā 53, 56, 98, 126, 127, 201, 299, 300, 313, 315, 350, 470, 481, 609
Chandraprabhā Vati 53, 470, 609
Charaka 34, 121, 172, 243, 284, 393, 402, 447, 456, 532, 579
Charaka Samhitā 393
Chikitsā. Siehe auch Behandlungen einzelner Erkrankungen, Marma Chikitsā, Rasāyana Chikitsā 34, 43, 57, 65, 84–87, 108, 144, 152, 153, 290, 330, 334, 346–348, 352, 378, 391, 392, 403, 433, 434, 438, 469, 486, 489, 490, 493, 495, 505, 508, 509, 528, 568, 602, 607
Chitrak 39, 47, 50–55, 57, 75, 86, 98, 115, 117, 125, 129, 130, 144, 145, 159, 165, 201, 218–220, 229, 291, 292, 299, 305, 306, 313, 315, 350, 423, 488, 505–507, 510, 519, 543, 547, 569, 583, 610
Cholesterin und Management des Fettstoffwechsels 17, 52, 56, 94, 97, 99, 111, 131, 132, 134, 177, 193, 197, 199–201, 218, 239, 302–307, 313, 395, 405, 426, 436, 443, 477, 557, 561

- Chronische Borreliose 203, 204, 206, 207, 338–340
 Chronische Dermatitis 260
 Chronisches Erschöpfungssyndrom. Siehe auch Schlafstörungen 17, 106, 115, 208, 210, 212, 220, 221, 238, 544
 Chronisches Malabsorptionssyndrom. Siehe auch Grahani 316, 317, 516
 Chūrna. Siehe auch einzelne Heilkräuter 47, 71, 75, 76, 222, 291, 416, 518, 519, 608, 610, 613
 Colitis ulcerosa (entzündliche Darmerkrankung). Siehe auch Durchfall/Diarrhoe, RDS 40, 68, 245, 285, 288, 316, 339, 516, 517
 Cushing-Syndrom (Hypercortisolismus) 298, 309, 311, 354
- D**
 Dampftherapie. Siehe auch Svedana 206, 380, 409, 491
 Darmbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Colitis ulcerosa, Durchfall/Diarrhoe, Erbrechen, RDS, Verstopfung 288
 Darmentleerung. Siehe auch Stuhlgang 513, 514, 516, 517
 Dāruharidrā 85, 127, 167, 269, 610
 Dashamūla. Siehe auch Schmerzmittel 22–28, 40, 41, 54, 66, 72, 75, 85, 95, 112, 115–118, 134, 145, 156, 165, 166, 169, 177, 188, 194, 196, 291, 296, 317, 328, 329, 335, 336, 347, 348, 351, 352, 360, 367, 370, 380, 381, 392, 401, 403, 404, 408, 424, 432, 433, 450, 474, 487, 490, 500, 519, 528, 543, 545, 547, 549, 567, 580, 582, 583, 610
 Dehydrierung 22, 23, 28, 32, 141, 186, 190, 378, 381, 422
 Demenz. Siehe auch Alzheimer-Krankheit 373, 557, 559–563, 566, 567, 569, 570, 572
 Depression. Siehe auch Schlafstörungen 40, 41, 61, 64, 94, 97, 99, 110, 139, 143, 210, 212, 215, 219, 221, 223, 227, 228, 239, 249, 256, 295, 296, 299, 312, 313, 316, 344, 363, 365, 373, 415, 432, 476, 477, 486, 489, 513, 520, 542–547, 560, 562, 563, 571–582, 588, 591, 607
 Dermatitis. Siehe auch Autoimmunerkrankungen, Hautkrankheiten 31, 32, 40, 155, 260–263, 459, 460
 Dhamanī-Pratichaya-Erkrankung 198
 Dhātu Agni 22–25, 34, 36, 38–40, 42, 51–57, 77, 78, 83, 91, 93, 98, 103, 125, 149, 150, 174, 185, 186, 209–211, 264, 265, 286, 290, 308–310, 332, 340, 354, 355, 453, 470, 472, 484, 492, 494, 503, 537, 586
 Dhātu Āma 106, 210
 Dhātu Dushti 220, 341, 377
 Dhātu Kshaya (abgebautes Gewebe) 102, 286, 289, 293, 323, 334, 394, 395, 401, 403, 421, 422, 442, 484
 Dhātu Pratyānika (spezifisch für das Gewebe) 86, 108, 216, 218, 219, 225, 230, 470, 589
 Dhātus. Siehe auch einzelne Gewebe 12, 13, 22, 31, 42, 44, 50, 51, 54, 78, 84, 87, 91, 93, 103, 108, 120, 121, 124, 135, 173, 177, 183, 185, 187, 190, 191, 208, 210, 212, 214, 216, 217, 220–222, 235, 247, 254, 282, 302, 311, 337, 381, 394, 401, 423, 472, 494, 495, 557
 Dhūmana (Rauchtherapie) 391
 Diabetes (Prameha) 37, 52, 91, 107, 119, 121–128, 131–139, 146, 159, 175, 195, 197, 201, 222, 229, 255, 298–300, 304, 310, 311, 313, 315–317, 340, 364, 395, 405, 428, 436, 441, 443, 457, 465, 471–473, 475, 477, 494, 497, 498
 Dīpana 46, 49–51, 108, 144, 146, 165, 290, 335, 346, 403, 423, 493, 505–507, 519
 Diuretikum (Entwässerungsmittel) 50, 66, 98, 176, 314
 Dosha Dushti (qualitative Störung eines Dosha) 150, 212
 Dosha Gati (Richtung der Doshas) 58, 108
 Dosha Pratyānika (Dosha-spezifisch) 39, 50, 86, 108, 137, 216, 219, 230,

Stichwortverzeichnis

- 305, 350, 469, 470, 493, 589
- Dosha Rūpa 149
- Doshas. Siehe auch Kapha Dosha, Pitta Dosha, Prakruti, Vāta Dosha 20, 21, 30, 31, 42, 44, 47–50, 58, 61–63, 66, 67, 84, 87, 108, 114, 120, 121, 124, 131, 136–138, 142, 148–150, 153, 154, 159, 170, 176, 182, 198, 199, 210, 212, 215–217, 220, 222–225, 230, 235, 247, 281, 290, 302, 308, 326, 331, 346, 371, 378, 380, 383, 384, 386, 391, 401, 413, 414, 416, 447, 456, 464, 488, 489, 501, 508, 511, 522, 528, 540, 547, 557, 567, 575, 577, 578, 589, 591
- Drava Guna (flüssige Qualität) 525
- Durchblutung. Siehe auch Gefäßerkrankungen 22, 23, 107, 176, 177, 407–410, 474
- Durchfall/Diarrhö Siehe auch CES, Darmbeschwerden, Gewichtsverlust, Hepatitis, RDS, Zöliakie 62, 68, 106, 141, 143, 145, 152, 155, 158, 184, 190, 218, 246, 250, 274, 316, 415, 486, 504, 512–517, 520, 574
- Durst 38, 123, 126, 176, 190, 297, 300, 310, 315
- Dūrvā 493, 610
- Dysmenorrhö 321, 484–488, 491, 500, 504
- E**
- Emesistherapie. Siehe auch Vamana 153
- Emotionen, Die Rolle von, bei der Krankheitsmanifestation 18–20, 27, 89, 96, 150, 152, 171, 172, 193, 209, 225, 270, 302, 333, 361, 363, 367, 377, 404, 412, 440, 513, 525, 532, 536, 538, 576, 578, 581, 584–589, 591, 592
- Endometriose 57, 484, 501–509, 607
- Entzündungshemmer 39, 49, 108, 109, 296, 351, 424, 493
- Entzündung. Siehe auch Infektion 35, 36, 39, 43, 60, 61, 63, 72, 73, 102, 104, 106, 107, 109, 132, 142, 146, 164, 175, 185, 186, 211, 238, 239, 244, 245, 255, 257, 260–262, 265, 294, 295, 304, 322–324, 328, 334, 337–339, 341, 344–348, 355, 365, 379, 386, 389, 415, 420, 421, 425, 428, 433, 443, 444, 447, 458, 460, 461, 468, 469, 479, 485, 492, 497, 500, 511, 515, 562, 589
- Epilepsie (Apasmāra) 55, 383–390, 392, 415, 604
- Erbfaktoren 96, 142, 265, 309, 502, 561
- Erbrechen. Siehe auch Übelkeit, Vamana 41, 49, 60, 62–64, 68, 69, 71, 84, 138, 152, 155, 158, 162, 175, 176, 184, 185, 188, 190, 195, 246, 249, 250, 274, 335, 362, 370, 371, 378, 389, 392, 437, 486
- Erkältung 47–50, 52, 152, 157, 159, 175, 184, 189, 190, 217, 264, 273, 275, 280, 362, 589
- Ernährung(sweise). Siehe auch Lebensweise 29, 46, 52, 58, 83, 90, 102, 122, 124, 130, 131, 134, 137, 141, 143, 144, 154, 155, 160, 171, 175, 183, 190, 196, 197, 200, 201, 208, 216, 217, 224, 235, 250, 256, 258, 264, 281–283, 285, 288, 290, 291, 298, 299, 302, 304, 307, 308, 311, 327, 333, 336, 343, 352, 355, 360, 367, 370, 371, 378, 381, 386, 397, 399, 406, 410, 411, 439, 463, 465, 472, 485, 487, 488, 491, 494–496, 499, 503, 513, 521, 522, 526, 529, 530, 534, 557, 560, 570, 575, 576, 581, 626
- Erschöpfung. Siehe auch CES, Krebs 16, 22, 38, 52, 80, 83, 94, 105, 106, 110, 113, 114, 123, 143, 210–213, 217, 218, 221, 224, 227, 229, 239, 246, 252, 286, 294, 295, 365, 394, 453, 489, 514, 515, 535, 538, 545, 579
- Eukalyptus 69, 366, 371, 380, 610
- Eyeliner, Kräuter-. Siehe auch Añjanam 457, 462
- F**
- Fasten (Langhana) 46, 165, 187, 216, 300, 314, 334, 494, 578
- Feinstoffliches Guna/feinstoffliche Qualität (sūkshma) 37, 89, 167, 273, 470, 612
- Fenchel. Siehe auch Kräutertees 38, 71, 144, 146, 187, 190, 300, 314, 518, 610

Fett(gewebe). Siehe auch Lekhana 10, 38, 78, 82, 87, 96, 98, 111, 123, 134, 136, 137, 143–145, 185, 218, 219, 229, 236, 297, 299, 303–307, 310, 311, 314–316, 396, 505, 508, 557

Fettstoffwechsel. Siehe auch Cholesterin und Management des Fettstoffwechsels, Diabetes, Lebererkrankungen 38, 134, 235, 299, 303, 305, 313

Fibromyalgie/Fibromyositis 186

Fieber 22, 31, 32, 41, 49, 52, 61, 62, 85, 106, 113, 165, 166, 170, 175, 176, 179–191, 212, 213, 218, 219, 223, 229, 242, 244, 246, 249, 272–276, 280, 321, 332–336, 340, 343, 363, 385, 389, 415, 469, 470, 480, 544, 545, 574

Fieberbläschen. Siehe auch Herpes-Viren 182, 279–281

Fiebersenkende Mittel (Antipyretika) 85–87, 176, 187, 190, 335

Fleisch, wenn nützlich 23, 24, 154, 161, 181, 190, 200, 201, 265, 290, 298, 301, 307, 311, 314, 332, 583

Flüssiges Guna/flüssige Qualität (drava) 69, 75, 284, 525

Frauenspezifische Beschwerden und Erkrankungen. Siehe auch Amenorrhoe, Dysmenorrhö, Endometriose, Menorrhagie, PMS, Vaginitis 482, 593, 607

G

Gallenblase. Siehe auch Leber, Lebererkrankungen 17, 77, 196, 235, 236, 240, 242, 244, 302, 588

Gallenerkrankungen 245

Gandharva Haritaki 21, 71, 116, 296, 325, 351, 392, 402, 403, 409, 410, 554, 581, 582, 610

Gandūsha 26, 37, 417, 418

Gänsehaut 22, 121, 123, 128, 184

Gedächtnis. Siehe auch Zellgedächtnis 27, 97, 98, 110, 117, 139, 163, 383, 385, 412–415, 558, 559, 561–564, 566–568, 570, 585

Gefühle. Siehe auch Emotionen 97, 143, 277, 287, 427, 525, 530, 532, 538, 545, 546, 558, 560, 573–575, 585, 587, 592

Gegenreizung oder Gegenstchock. Siehe auch Trāsana 55

Gehirn 26, 51, 55, 84, 138, 169, 176, 214, 247, 275, 305, 375, 376, 384–386, 394–397, 402, 404, 405, 412–417, 430–432, 441, 446, 448, 449, 451, 462, 506, 525, 533, 535, 538, 546, 561, 563, 568, 569, 587, 604

Gehirnbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Kopfschmerzen, Schlaganfall, Trauma 385

Gehirngesundheit. Siehe auch Kapitel So bleibt das Gehirn gesund 412–414, 416, 417

Gelbsucht (Ikterus). Siehe auch Hepatitis 105, 240–246, 249, 250

Gelenkrheumatismus/rheumatische Arthritis 66, 109, 115, 204, 255, 332, 336–338, 340–346, 348, 349, 428, 541

Geschlechtskrankheiten. Siehe auch Herpes 473

Gewicht, So bewahrt man ein gesundes. Siehe auch Adipositas, Gewichtszunahme 53, 94, 130, 137, 254, 297, 298, 300, 307–309, 311–317, 321, 351, 473, 489, 517, 550, 576

Gewichtsverlust/Gewichtsabnahme 78, 81, 93, 94, 106, 110, 111, 141–143, 146, 244, 246, 314, 316–318, 356, 469, 494, 495, 572

Gewichtszunahme 66, 110, 297, 298, 309–313, 489

Gewürze. Siehe auch einzelne Gewürze 301, 473

Ghee. Siehe auch Netra Basti, Trātaka 24, 25, 27–29, 41, 43, 57, 65, 69, 85, 95, 109, 112, 115, 117, 118, 135, 144–146, 153, 156, 158, 190, 191, 197, 212, 228, 230, 251, 264, 275, 290–293, 301, 307, 317, 366, 368, 371, 380, 391, 392, 403, 410, 413, 415–417, 422, 425, 433, 438, 444, 452, 455, 457, 461, 463–465, 474, 490, 493, 495, 496, 498–500, 518, 522, 528, 529, 547, 549, 554, 556, 567, 578, 579, 582, 594, 608–611, 613

Stichwortverzeichnis

- Ghrita Madhu (Yoga) (auch Gheemadhu, Ghee und Honig) 291, 610
- Ghrita, mediziniertes oder Kräuter-Ghee. Siehe auch einzelne Heilkräuter 23, 25, 32, 41, 43, 57, 85, 109, 112, 113, 115, 116, 145, 156, 159, 191, 222, 223, 250, 264, 269, 275, 279, 281, 291–293, 391, 490, 519, 608, 610, 611, 613
- Glaukom 17, 137, 363, 435–439, 441, 447, 457, 465, 594
- Gliederschmerzen 22, 64, 182–185, 190
- Glutenintoleranz/-sensitivität 105, 142, 146, 261, 340
- Glykosurie. Siehe auch Diabetes 124, 125, 136
- Gokshura Guggulu/ Gokshurādi Guggulu 56, 220, 306, 329, 470, 481, 610
- Gold 136, 177, 381, 475, 529
- Good Night Sleep Tea® 296, 545
- Goraksha Chinchā Guggulu 306, 587, 610
- Grahani 140, 141, 146, 317, 485, 511, 516
- Grauer Star 435, 456, 462
- Grobstoffliches Guna/grobstoffliche Qualität 58
- Gudūchī 30, 32, 33, 36, 38–41, 54, 73, 86, 115–118, 125, 126, 133, 155, 168, 176, 205, 219, 220, 230, 247, 250, 259, 263, 291, 292, 328, 368, 376, 392, 470, 487, 498, 500, 543, 583, 609, 610
- Guggulu. Siehe auch Schmerzmittel 21, 24–27, 35, 36, 38–41, 52–56, 65, 66, 70, 73, 86, 87, 95, 98, 108, 112, 113, 115–118, 156, 158, 167, 196, 206, 218–220, 269, 277, 281, 296, 299, 300, 306, 313, 316, 318, 325–329, 335, 346, 347, 350, 381, 403, 405, 424, 425, 427, 428, 445, 470, 481, 487, 510, 528, 554, 582, 583, 587, 609–613
- Gulvel Sattva 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43, 95, 108, 112, 115, 118, 132, 133, 145, 155, 158, 165, 168, 188, 196, 206, 219, 220, 228, 247, 277, 318, 326, 367, 427, 429, 438, 493, 499, 510, 547, 583, 610
- Gunas (drei universelle oder göttliche Qualitäten). Siehe auch Rajas Guna, Sattva Guna, Tamas Guna 20, 21, 23, 44, 101, 183, 217, 224, 225, 283, 531, 532
- Gürtelrose. Siehe auch Herpes-Viren, Windpocken 271, 273, 276–279, 426–428
- H**
- Haarausfall. Siehe auch Alopezie 26, 85, 102, 106, 186, 356
- Hals-Chakra. Siehe auch Vishuddha Chakra 227, 228
- Haridrā. Siehe auch Kurkuma 87, 133, 167, 268, 269, 470, 497, 610, 613
- Haritakī 21, 27, 33, 71, 75, 115, 116, 132, 154, 291, 296, 325, 351, 367, 392, 402, 403, 409, 410, 554, 581, 582, 610
- Harnverhalt. Siehe auch Prostatahypertrophie, Prostatitis 468, 480
- Hautkrankheiten. Siehe auch Dermatitis, Fieberbläschen, Gürtelrose, Juckreiz, Psoriasis, Windpocken 146, 253, 255, 256, 262, 266, 268–272
- Heiliges Basilikum. Siehe auch Tulsi 529
- Heißes Guna/heiße Qualität 60
- Heißes Guna/heiße Qualität (ushna) 34, 39, 60, 492
- Hepatitis. Siehe auch Gelbsucht (Ikterus) 106, 116, 122, 131, 133, 182, 211, 212, 215, 221–223, 237, 240, 242, 244–251, 364, 588
- Herpes 42, 167, 211, 215, 222, 271, 273, 276, 279–281, 427, 428, 468, 564
- Herpesviren. Siehe auch Alzheimer-Krankheit, Fieberbläschen, Windpocken 272
- Herz 42, 51, 67, 91, 113, 116, 132, 150, 152, 165, 171–178, 185, 192, 193, 207, 214, 227, 229, 283, 287, 298, 299, 305, 310, 315, 322, 333, 346, 357, 358, 365, 382, 418, 440, 564, 577, 587
- Herzbeschwerden und -erkrankungen/Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Siehe auch Schilddrüsen-

störungen 168, 174–177, 200, 587
 Herz-Chakra. Siehe auch Anāhata-Chakra 171, 177, 178, 227, 229
 Herzfrequenz/-rate. Siehe auch Herzerkrankungen, Schilddrüsenstörungen 91, 93–95, 97, 98, 112, 177, 438, 533, 536
 Hexenschuss und Ischias 25, 27, 152, 295, 319, 321, 322, 324–326, 328–330, 602
 Hing 135, 610
 Hingvastak Chūrna 71, 75, 76, 222, 519, 610
 Hirninfarkt, Hirnschlag. Siehe auch Gehirnerkrankungen, Schlaganfall 358, 364, 386, 393–396, 399–401, 404, 566
 Hormonstörungen/endorine Störung 136, 211, 225, 227, 299, 309, 340
 Hunger 30, 93, 94, 110, 317, 575
 Husten. Siehe auch Atemwegserkrankungen, Lungenerkrankungen 52, 80, 81, 152, 154, 157, 159, 165, 170, 175, 176, 184, 189, 190, 273, 275, 323, 364, 458
 Hyperperistaltik 16, 142, 387
 Hyperthyreose 39, 92–95, 99, 211, 318, 494
 Hypertonie 122, 192–198, 200, 298, 307, 396, 436
 Hypertonie (hoher Blutdruck) 122, 192–198, 200, 298, 307, 396, 436
 Hypothyreose 54, 55, 91, 96–99, 110, 211, 299, 309, 313, 380, 492, 567

I
 Immunität. Siehe auch Ojas 78, 87, 97, 100, 148, 149, 152, 173, 180, 187, 209, 225, 237, 276, 277, 280, 368, 378, 416, 475
 Immunstörung 102
 Impotenz 27, 471–473, 476–478
 Infektion. Siehe auch Bakterieninfektion, Vireninfektion, Entzündung 37, 40, 47, 61, 63, 102, 131, 132, 148, 163, 182, 187, 203, 240, 249, 251, 253, 255, 258, 264, 265, 272, 275, 276, 278–281, 289, 293, 316, 322, 326, 333, 339, 340, 344, 363, 385, 386, 428, 431, 436, 459, 465, 466, 479
 Ingwer. Siehe auch Schmerzmittel, Trikatu 23, 24, 32, 37, 47, 65, 69, 71, 116, 144, 146, 154, 158, 165, 169, 187, 188, 190, 206, 218, 220, 250, 296, 300, 305, 316, 317, 325, 327, 335, 336, 346, 351, 366, 423, 470, 488, 496, 507, 580, 612, 613
 Inkontinenz. Siehe auch Diabetes, Harnwegserkrankungen, multiple Sklerose 136, 324, 328, 433, 563
 Intelligenz. Siehe auch Prāna, Tejas 13, 14, 18, 45, 79, 98, 100, 141, 171, 172, 180, 209, 228, 531, 585
 Ischämie. Siehe auch Anämie 287, 394, 396, 397, 426, 537, 538
 Ischias. Siehe auch Rückenschmerzen, Hexenschuss

27, 152, 295, 319, 322, 325, 326, 328–330, 602
J
 Jahreszeiten. Siehe auch einzelne Doshas 20, 60, 378
 Jatamāmsi. Siehe auch Schmerzmittel 22, 24, 27, 38, 64, 69, 71, 86, 87, 98, 138, 196, 218–220, 266, 275, 296, 306, 366, 368, 371, 391, 410, 413, 414, 416, 428, 490, 496, 520, 528, 529, 543, 545, 547, 549, 553, 554, 556, 567, 579, 581, 583, 587, 610
 Jāthara Agni (Magenfeuer) 12, 13, 75, 78, 91, 124, 125, 183, 200, 209, 210, 309, 311, 312, 537, 575
 Jātru Agni 90, 91, 98
 Juckreiz. Siehe auch Hauterkrankungen 109
 Jyotishmatī. Siehe auch Schmerzmittel 65, 228, 567, 610
K
 Kaffee/Koffein/koffeinierte Getränke/Schwarztee 195, 257, 265, 290, 314, 354, 407, 409, 411, 489, 507, 513, 514, 526, 541, 542, 548, 554, 555, 574
 Kaishore Guggulu 24, 26, 35, 36, 38–41, 54, 55, 65, 108, 112, 113, 117, 118, 167, 196, 206, 219, 220, 277, 281, 296, 306, 318, 325–329, 335, 347, 381, 403, 424, 425, 427, 428, 510, 583, 587, 610
 Kalka 321, 496, 579, 583, 608

Stichwortverzeichnis

- Kalte Hände und Füße/Extremitäten 22, 23, 379
 Kälteintoleranz. Siehe auch Schilddrüsenstörungen 97
 kalter Schweiß 176
 Kaltes Guna/kalte Qualität (shīta) 21, 45, 60, 142, 422
 Kāma Dudhā. Siehe auch Schmerzmittel 30, 32, 33, 35, 36, 38–40, 43, 66, 71, 73, 75, 85, 95, 108, 112, 115, 117, 118, 132, 145, 155, 158, 168, 188, 205, 206, 218, 220, 222, 247, 275, 326, 367, 424, 427–429, 487, 493, 499, 547, 549, 588, 610
 Kampfer. Siehe auch Schmerzmittel 35, 41, 65, 189, 205, 206, 366, 423, 439, 457, 458, 466, 610
 Kanadische Gelbwurz 37, 204, 229, 369, 461, 470, 497, 610
 Kanäle. Siehe auch Nādis, Srotas/Srotāmsi 15, 16, 18, 47, 59, 119, 141, 165, 183, 210, 214, 286, 311, 331, 334, 335, 421, 484, 500, 524, 544
 Kāñchanār Guggulu 53, 54, 95
 Kapha Dosha. Siehe auch Adipositas 44, 45, 47, 48, 50, 51, 56, 57, 67, 122, 152, 154, 157, 176, 199, 209, 219, 250, 252, 283, 298, 303, 310, 312, 314, 338, 388, 422, 441, 447, 449, 450, 452, 456, 494, 507, 511, 539, 560
 Kapha-Zeit 63, 345, 549
 Kapikacchū. Siehe auch Ātmaguptā 29, 127, 218, 376, 473, 490, 588, 610
 Karanja 133, 268, 269, 271, 611
 Karna Pūrana (Füllen der Ohren mit mediziniertem Öl) 22, 27, 418, 567
 Katukā 38, 86, 132–135, 176, 220, 498, 583, 611
 Kavala (Gandūsha). Siehe auch Gandūsha 36, 37, 417, 418, 424, 425
 Khavaigunya. Siehe auch Läsion 22, 50, 51, 131, 142, 152, 187, 211, 223, 264, 277, 278, 319, 337, 342, 373, 374, 384, 391, 428, 463, 501, 514, 516, 518, 540, 561, 562, 564, 586
 Khus. Siehe auch Vetiver/Ushīra 22, 50, 51, 131, 142, 152, 187, 211, 223, 264, 277, 278, 319, 337, 342, 373, 374, 384, 391, 428, 463, 501, 514, 516, 518, 540, 561, 562, 564, 586
 Kitchari 143, 153, 522, 529
 Klebriges Guna, klebrige Qualität (picchila) 60, 239, 561
 Kledaka Kapha 45, 73–75, 120, 124, 126, 161, 162, 193, 283, 288, 436
 Kloma Agni 124, 125
 Knoblauch 24, 155, 177, 201, 301, 336, 366, 381, 474, 481, 611
 Knochenhaut. Siehe auch Asthi Dhara Kalā 39, 353
 Knochen. Siehe auch Asthi 26, 39, 40, 54, 65, 78, 82, 84, 96, 97, 111, 143, 185–187, 237, 319, 322, 331, 339, 348, 352–354, 356–360, 557
 Kohlenhydratstoffwechsel. Siehe auch Diabetes, Lebererkrankungen, Schilddrüsenstörungen 91, 124, 126, 238
 Kommunikation. Siehe auch Hals-Chakra, Prāna 81, 104, 138, 149, 227, 302, 344, 402, 403, 413, 414, 416, 451, 527, 557, 563, 579, 587
 Komplikationen. Siehe auch Upadrava 28, 42, 49, 58, 88, 119, 121, 124, 131, 146, 159, 186, 195, 198, 205, 274, 280, 289, 307, 322, 332, 336, 344, 352, 431, 458, 474, 526, 550, 581
 Kompresse 21, 68, 164, 262, 422, 460, 466, 506, 507, 520
 Konstitution. Siehe auch Doshas, Prakruti 44, 137, 149, 152, 153, 199, 200, 210, 213, 223, 256, 302, 378, 400, 401, 457, 551, 567, 568, 570
 Konsumtive Krankheiten. Siehe auch Anämie, Konzentration 317
 Kopfschmerzen. Siehe auch Migränekopfschmerz 26, 65, 143, 152, 184, 195, 212, 275, 361, 363–367, 370, 371, 388, 397, 436, 453, 489, 490, 543, 548
 Koriander. Siehe auch Kräutertees 38, 71, 127, 129, 146, 154, 190, 198, 275, 300, 314, 470, 519, 611
 Körpergewicht. Siehe auch Gewicht, Gewichtszunah-

- me, Übergewicht 308, 311, 313, 316, 496
- Körperkanäle. Siehe auch Srotāmsi 9, 82, 361
- Krampfadern. Siehe auch Gefäßerkrankungen 23, 24, 192, 305, 306, 313, 315, 395, 477
- Krämpfe 16, 26, 29, 128, 184, 189, 206, 380, 385, 388, 389, 392, 486, 516, 519, 563, 589
- Kräutertees 153, 154, 165, 300, 381, 500, 593, 594
- Kräuter und Kräuterpräparate 9, 29, 30, 35, 43, 48, 56, 67, 86, 87, 109, 110, 127, 133, 136, 137, 139, 146, 153, 154, 156, 165, 168, 196, 197, 201, 204, 205, 219, 220, 222, 223, 228–230, 250, 252, 266, 269, 277, 299, 306, 313, 326, 328, 334, 335, 346, 391, 409, 413, 415, 416, 422–424, 427, 428, 432, 433, 445, 450, 473, 474, 478, 479, 490, 493, 495–497, 500, 508, 519, 520, 528–530, 545, 567, 568, 579, 582, 583, 587, 588, 594, 608, 609
- Krebs (Arbuda) 77, 78, 80–84, 86–89
- Kreuzkümmel. Siehe auch Kräutertees 71, 127, 129, 144, 146, 190, 198, 292, 300, 314, 334, 470, 518, 519, 529, 611
- Kribbeln (und Taubheit) 16, 26, 97, 106, 110, 144, 218, 280, 323, 324, 328, 388, 393, 397, 398, 407, 418, 432, 554
- Kriyā Kāla 20, 30, 44–47, 51, 58
- Kriyā. Siehe auch Yoga 20, 30, 44–47, 51, 58, 471
- Kronenchakra. Siehe auch Sahasrāra-Chakra 227, 402
- Kshaya-Erkrankungen. Siehe auch Bala, Dhātu, einzelne Dhātus, Ojas 102, 209, 216, 221, 222, 282, 285, 286, 289, 293, 323, 334, 340, 394, 395, 401, 403, 421, 422, 442, 484, 493
- Kumārī (Aloe vera) 23, 28, 32, 43, 57, 109, 115, 117, 130, 153, 207, 220, 250, 266, 275, 290, 292, 293, 490, 491, 493, 496, 498, 569, 588, 609, 611
- Kurkuma 24, 32, 33, 35, 37, 52, 86, 109, 116, 118, 125, 127, 128, 133, 136, 157, 158, 165, 168, 204, 205, 229, 230, 258, 259, 266–269, 271, 275, 277, 281, 305, 306, 317, 369, 405, 418, 423, 426, 428, 461, 466, 508, 529, 542, 569, 588, 610, 613
- Kutaja 116, 135, 145, 190, 317, 391, 518–520, 611
- Kutki (Katukā) 32, 38, 39, 52, 53, 55, 57, 86, 98, 115–117, 130, 132–134, 139, 197, 219, 220, 229, 250, 252, 291, 292, 299, 300, 305, 313, 315, 316, 350, 405, 470, 488, 505, 508, 547, 569, 583, 588, 611
- Kvātha 109, 117, 207, 335, 336, 348, 352, 434, 608, 611
- L**
- Lähmung. Siehe auch Schlaganfall, Querschnittslähmung 24, 84, 195, 305, 393–395, 397, 398, 400, 402
- Lakshana. Siehe auch Zeichen und Symptome und einzelner Krankheiten 486, 489, 494, 526
- Langhana. Siehe auch Fasten 187, 334
- Langsames Guna/langsame Qualität 48
- Läsion. Siehe auch Khavai-gunya 51, 58, 155, 324, 372, 374–376, 394, 398, 402, 516
- Lasunadi Vati 71, 72, 201, 518, 611
- Lavanga. Siehe auch Nelke 65, 426, 611
- Laxativum (Abführmittel) 381
- Lebensmittelkombinationen, unverträgliche
- Lebensweise. Siehe auch Ernährung 181, 210
- Leber 16, 17, 38, 51, 52, 63, 66, 77, 78, 91, 103, 105, 106, 113, 115, 124, 132–134, 170, 174, 196, 200, 201, 209, 211, 213, 218, 219, 221, 235–242, 244–246, 249–251, 255, 259, 265, 274, 282, 302–307, 363, 378, 386, 415, 447, 497, 541, 569, 586, 588
- Lebererkrankungen. Siehe auch Gallenerkrankungen, Gelbsucht, Hepatitis 122, 131, 235, 240, 249, 364

Stichwortverzeichnis

- Leichtes Guna/leichte Qualität (laghu) 21, 46, 85, 317, 326, 524, 534, 611
- Lekhana Chikitsā 57, 508
- Lepa/Lepana Chikitsā (Anwendung einer Paste) 32, 86, 95, 109, 112, 113, 117, 166, 167, 169, 206, 348, 508, 608
- Lichtempfindlichkeit 41, 363, 370, 549, 574
- Lungen 66, 100, 113, 157, 161, 165, 185, 190, 193, 197, 229, 255, 299, 316, 339, 418, 586, 587
- Lungenbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Atemwegserkrankungen 541, 587
- Lupus erythematosus. Siehe auch Autoimmunerkrankungen 104, 113, 115, 255
- M**
- Mādhava Nidānam 59, 61, 62, 68, 69, 88
- Magen 12–14, 22, 30, 45, 49–51, 62, 65, 69, 73–76, 91, 96, 97, 105, 120, 124, 125, 138, 151, 153, 158, 161–163, 176, 181–183, 185, 192–194, 197, 198, 200, 209, 210, 237, 270, 272, 286–288, 300, 311, 316, 332, 335, 347, 381, 389, 418, 436, 486, 501, 511, 575, 588
- Magenbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Vamana, therapeutisches Erbrechen, Übelkeit 30
- Magenfeuer 12, 13, 75, 78, 91, 124, 125, 183, 200, 209, 210, 309, 311, 312, 537, 575
- Magenfeuer. Siehe auch Jāthara Agni 13, 78, 86, 91, 161, 181, 187
- Maha Bhringarāja Tailam 117, 269
- Mahā Gunas. Siehe auch Gunas, drei und Rajas, Sattva und Tamas 531
- Maha Manjisthādi Kadha 266
- Mahāsudarshan/Mahā Sudarshan 32, 40, 41, 52, 113, 115, 130, 154, 158, 167, 168, 188, 189, 205–207, 219, 220, 228, 274, 275, 279, 346, 367, 368, 470, 498, 545, 552, 588, 611
- Mahāyogarāja Guggulu/Mahā Yogarāja Guggulu 27, 403, 611
- Majjā Dhātu 26, 27, 29, 39, 40, 42, 54–56, 64–66, 68, 126, 139, 186, 200, 204, 218–220, 254, 261, 277, 319, 321, 331, 337, 338, 341, 342, 344, 346, 348, 349, 352, 372–375, 377, 381, 384, 386, 390, 393, 394, 397, 398, 400, 402, 406, 407, 412, 417, 420, 421, 424, 428, 430, 433, 436, 446, 449, 453, 494, 500, 524, 526, 537, 544, 548, 554, 555, 557, 561–564, 567
- Majjā Dhātu Agni 42, 55, 56, 453
- Majjā Gata Pitta 41
- Majjā Gata Vāta 26, 27, 340, 350, 430
- Majjā Vaha Srotas 319, 361, 384, 390, 391, 427, 524, 537
- Makuladegeneration 435, 441–445, 457
- Mala 14, 15, 17, 82, 96, 150, 235, 255, 356, 483, 503
- Mala Āma 150
- Malabsorption. Siehe auch Zöliakie 150
- Māmsa Dhātu 24, 29, 36–38, 53, 64, 176, 186, 204, 207, 208, 212, 217–219, 221, 223, 239, 253, 254, 276, 294, 296, 319, 323, 377, 384, 420, 430, 433, 557
- Māmsa Dhātu Agni 24, 36, 38, 53, 186
- Māmsa Gata Pitta 36, 38, 294
- Māmsa Gata Vāta 24
- Māmsa Vaha Srotas 294, 384, 537
- Manda Agni 103, 114, 152, 159, 217, 308, 345
- Mangelernährung 83, 84, 142, 143, 213, 288, 353, 494, 526, 572
- Manjishthā 22, 32, 33, 35, 36, 40, 133, 139, 219, 498, 499, 510, 611
- Männerspezifische Beschwerden und Erkrankungen. Siehe auch benigne Prostatahyperplasie (BPH), Impotenz, Inkontinenz, Prostatahypertrophie, Vergrößerte Prostata und Prostatitis 467
- Männliche Sexualorgane 588
- Mano Vaha Srotas 64, 182, 183, 361, 383, 384, 427, 524, 544, 557, 559, 561, 571, 587
- Mārga Rodha (blockierter Kanal) 394, 395, 401, 403

- Marma Chikitsā 65, 330, 392, 490, 508, 602, 607
Marmapunkte/Marmāni 36, 59, 255, 327, 606
Massage. Siehe auch Abhyanga, Öl/Tailam 22, 23, 26, 28, 29, 60, 66, 116–118, 128, 138, 153, 164, 212, 323, 403, 409, 418, 423, 429, 433, 495, 542, 552–554
Meda Dhātu 25, 29, 38, 39, 53, 54, 58, 77, 81, 125, 186, 218, 219, 254, 255, 297, 298, 302, 303, 310, 311, 394, 401, 495, 557
Meda Dhātu Agni 25, 39, 53, 54, 125
Meda Gata Pitta 38
Meda Gata Vāta 25
Meda Vaha Srotas/Medo Vaha Srotas 119, 297, 537
Meditation 9, 19, 62, 152, 154, 155, 177, 179, 180, 195, 202, 227, 259, 366, 367, 382, 413, 477, 494, 496, 521, 543, 546, 559, 569, 576–578, 591
der leeren Schale 9
Menorrhagie (unmäßige Blutung) 285, 287, 288, 491–493
Menstruation (Rajah). Siehe auch Amenorrhoe, Dysmenorrhö, Menorrhagie 28, 42, 93, 144, 185, 235, 257, 280, 288, 297, 321, 429, 482–486, 488, 492, 494, 498–500, 503–506, 555
Menstruationszyklus 111, 354, 482, 483, 499, 506
Veränderter 111
Migränekopfschmerzen. Siehe auch Kopfschmerzen, Schlafstörungen 365, 489
Mikrochylus. Siehe auch Āhāra Rasa 78, 100, 235
Milchbildung (Stanya) 54, 185, 232, 235, 316, 429, 482, 492, 494, 503, 504
Milz 25, 52, 151, 152, 155, 197, 213, 235, 237, 240, 244, 282, 588
Monodiät 153, 215, 216
Mudrā. Siehe auch Yogāsanas 29, 326, 471, 580
Multiple Sklerose. Siehe auch Autoimmunerkrankungen 106, 117, 430, 431, 433, 607
Muskatnuss. Siehe auch Schmerzmittel 28, 33, 64, 68, 190, 410, 474, 518, 554, 568, 611
Muskelbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Fibromyalgie und Fibromyositis, Hexenschuss und Ischias, Tremor 36, 296
Muskeln. Siehe auch Māmsa 25, 64, 70, 93, 113, 114, 177, 186, 204, 208, 213, 218, 239, 255, 294, 295, 319, 320, 327, 346, 347, 357, 377, 379, 380, 382, 385, 388, 396, 399, 402–404, 406, 408–410, 416–418, 430, 449–451, 528, 529, 536–538
Muskelrelaxans (-entspannungsmittel) 64, 376, 433, 518
Mustā. Siehe auch Schmerzmittel 24, 32, 35, 36, 38, 64, 72, 73, 116, 117, 126, 167, 190, 296, 327, 328, 409, 410, 428, 433, 487, 510, 528, 554, 611
Mūtra Vaha Srotas 50, 119, 193, 364, 467–469, 537
Myom 53, 500
- N**
Nādī (Puls) 42, 47, 74, 82, 123, 152, 153, 184–186, 195, 201, 214, 251, 287, 324, 334, 379, 400, 469, 486, 487, 489, 495, 517, 533, 577
Nahrungsergänzungsmittel 23, 95, 291, 626
Nahrung. Siehe auch Lebensmittelkombinationen, Nahrungsmittel, Verdauung, Wasser 45, 73, 75, 78, 88, 89, 91, 93, 108, 111, 141, 148, 168, 184, 187, 193, 208, 209, 222, 226, 227, 240, 250, 257, 282, 288, 290, 299, 312, 314, 327, 381, 496, 512, 514, 525
Nahrungsmittel 25, 142, 144, 153, 156, 160, 187, 210, 215, 258, 269, 298, 311, 334, 343, 371, 478, 491, 493, 545, 550, 582
Nahrungsmittelunverträglichkeit. Siehe auch Allergien 142
Nahrungssaft. Siehe auch Āhāra Rasa, Āma, Anna Rasam 14, 15
Nasenlöcher 27, 155, 173, 197, 315, 368, 371, 413, 490
Nase. Siehe auch Nasya, Nasenlöcher 34, 47, 48, 80, 116, 153, 154, 160, 184, 185, 189, 275, 279, 300, 315, 361–363, 370, 388, 392, 401, 402, 413,

Stichwortverzeichnis

- 425, 433, 486, 528, 550, 567, 580
Nasya 25, 27, 29, 41, 49, 52, 55, 56, 69, 95, 98, 113, 116, 153, 157, 158, 197, 228, 251, 306, 315, 366, 368, 370, 371, 380, 391, 392, 401, 402, 413, 417, 424, 425, 433, 444, 490, 506, 509, 547, 549–551, 556, 567, 580, 582, 583
Nelke. Siehe auch Schmerzmittel, ätherische Öle 65, 71, 366, 474
Netra Basti 27, 41, 117, 118, 417, 424, 425, 433, 438, 439, 444, 450, 452, 455, 463, 464, 567, 593
Netra Bindu 41, 439, 446, 454
Neuralgie 27, 61, 64, 218, 278, 420–423, 426–429, 606
Nidāna. Siehe auch Ätiologie 20, 68, 88, 152, 333, 395, 435, 468, 472, 485, 491, 494, 526, 527
Niem 32, 33, 35–38, 40, 52, 53, 86, 109, 116–118, 125, 133, 136, 139, 204, 219, 220, 222, 229, 247, 257–259, 262, 263, 266–269, 271, 277, 278, 281, 305, 306, 315, 346, 369, 391, 405, 423, 427, 460, 461, 481, 498, 500, 510, 569, 588, 611
Nieren 25, 63, 113, 116, 121, 126, 127, 133–135, 186, 193, 201, 255, 302, 305, 468, 533, 553, 588
Nierenerkrankungen. Siehe auch Harnwegserkrankungen 121, 297, 311
Nishottara 75, 109, 197, 207, 250, 259, 292, 528, 580, 583, 611
Nishthiva. Siehe auch Stauung 17
O
Ödem. Siehe auch Herzerkrankungen 50, 52, 143, 146, 154, 175, 176, 195, 244, 252, 297, 310, 311, 315, 365, 396, 490
Ohnmacht 41, 176, 287, 305, 306, 387, 389
Ohren, mit Öl füllen. Siehe auch Karna Pūrana 22, 27, 418, 567
Ohrensausen 16, 22, 26, 184, 217
Ojas Kshaya/Ojokshaya (vermindertes Ojas) 150, 282, 293
Ojas. Siehe auch Immunität, Prāna, Tejas 28, 42, 43, 52, 56, 57, 78, 80, 81, 83, 85, 100, 102–109, 113, 114, 122, 144, 148–151, 155, 171–174, 176–178, 180, 181, 186, 191, 209–211, 213, 221, 224–226, 229, 235, 237, 260, 264, 268, 279, 282, 286, 290, 293, 294, 341, 342, 416, 430–432, 444, 463, 468, 471, 472, 474, 500, 503, 545, 564
Ojovisramsa 150
Ojovyapat/Ojo Vyāpat 42, 43, 150
Ölbehandlung. Siehe auch Snehana, Abhyanga, Massage, Nasya 138, 153, 188
Öliges Guna/ölige Qualität (snigdha) 49, 50, 60, 239, 391
Öl/Tailam (Massageöl/Speiseöl). Siehe auch einzelne Heilkräuter, Abhyanga, Gandūsha, Karna Pūrana 22–29, 33, 36, 37, 40, 48, 49, 52, 53, 55–57, 65, 66, 69, 85, 86, 109, 113, 115–118, 138, 157, 158, 162, 164, 166, 167, 197, 206, 251, 257, 266–269, 271, 295, 296, 306, 315, 327–329, 347, 348, 350, 351, 354, 358, 366–368, 370, 371, 379–381, 392, 401–404, 409, 410, 416–418, 425, 429, 433, 457, 474, 487, 488, 490, 495, 496, 500, 506, 508, 509, 520, 528, 542, 547, 549, 550, 552–554, 556, 567, 568, 579–583, 593, 594, 603, 608–611, 613
Opium. Siehe auch Schmerzmittel 63, 64
Osteoarthritis 40, 218, 219, 313, 321, 332, 337, 338, 348–352
Osteoporose (Knochenschwund) 26, 28, 40, 93, 94, 97, 111, 218, 311, 322, 352–359, 364, 540
P
Pāchaka Pitta 73–75, 181, 272, 287, 288, 513
Pāchana 46, 47, 49–51, 65, 108, 144, 146, 165, 187, 290, 325, 335, 346, 403, 423, 505–507, 519
Palliative Therapie. Siehe auch Shamana 86, 108, 153, 215, 216, 290, 347, 519, 579
Panchagavya Ghrita 293, 391, 611

- Pañchakarma. Siehe auch Basti, Nasya, Rakta Moksha, Snehana, Shodana, Vamana, Virechana 41, 56, 84, 137–139, 146, 153, 154, 162, 196, 197, 206, 211, 215, 216, 222, 223, 247, 263, 325, 335, 347, 348, 378–380, 391, 402, 417, 418, 434, 474, 495, 567, 570, 579
- Pancha Tikta Ghrita (bitteres Ghee aus 5 Kräutern) 291, 292
- Parasiten (Krumi). Siehe auch Würmer 66, 89, 210, 215, 222, 223, 256, 267, 284, 292, 415, 517
- Parfüm 268, 270
- Parikshā (Untersuchung) 82, 83, 576
- Parināma Shūla. Siehe auch Schmerzen, Brustschmerz, Magenbeschwerden 69, 73–75
- Parkinson-Krankheit 27, 29, 372–382, 399, 462
- Parshva Shūla. Siehe auch Schmerzen, Brustschmerz 72
- Pathogenese. Siehe auch Samprāpti 20, 58, 59, 81, 87, 103, 121, 137, 150, 161, 162, 175, 199, 298, 311, 319, 333, 335, 349, 402, 468, 485, 491, 511
- Peristaltik 16, 21, 519
- Pfeffer, langer. Siehe auch Pippalī 47, 48, 87, 154, 158, 162, 167, 177, 300, 316, 325, 335, 473, 478, 553, 587, 612
- Pfeffer, schwarzer. Siehe auch Trikatu 17, 24, 29, 37, 47, 48, 50–52, 54, 55, 57, 125, 144, 145, 156, 158, 159, 162, 165, 219, 250, 291, 299, 300, 305, 306, 313, 316, 325, 335, 367, 392, 423, 470, 488, 496, 505–507, 510, 550, 583, 612, 613
- Pippalī. Siehe auch Trikatu 47, 48, 87, 154, 158, 162, 167, 177, 300, 316, 325, 335, 473, 478, 553, 587, 612
- Pithara Agni 104, 209, 211, 214, 342, 344, 505, 507
- Pitta Dosha 30, 39, 44, 62, 65, 74, 87, 92, 102, 103, 108, 109, 152, 199, 205, 209, 260, 262, 274, 275, 285, 296, 332, 420–423, 425, 433, 436, 441, 445, 451, 501, 504, 511, 539, 560, 566
- Pitta-Zeit 365, 549
- Pleuritis (Rippenfell- oder Brustfellentzündung). Siehe auch Brustschmerzen 67, 72, 170, 344, 347
- PMS. Siehe auch Prämenstruelles Syndrom 364, 488–491, 500, 607
- Poshaka Kapha 54, 235, 283, 483–485, 503
- Prakopa (Reizung) 21, 26, 30, 47–51, 121, 175, 176, 183, 260, 272, 337, 349, 373, 374, 384, 394, 406, 421, 436, 485, 486, 488, 513, 515, 524
- Prakruti (Konstitution) 20, 33, 44, 46, 79, 82, 84, 85, 88, 102, 103, 108, 137, 144, 148, 149, 152, 154, 160, 184, 198, 199, 201, 213, 214, 216, 217, 223, 224, 227, 236, 247, 251, 256, 269, 272, 274, 305, 310, 311, 316, 324, 329, 334, 336, 343, 351, 355, 378, 401, 403, 439, 448, 455, 457, 486, 489, 491, 509, 514, 517, 521, 527, 531, 534, 543, 560, 567, 589
- Prameha. Siehe auch Diabetes 119–126, 130, 131, 133, 134, 137–139
- Prämenstruelles Syndrom (PMS) 488
- Prāna. Siehe auch Ojas, Tejas 59, 61, 74, 78, 81–83, 100, 103, 138, 148, 149, 157, 161–163, 171–173, 176–178, 209, 210, 213, 221, 225, 227, 235, 284, 300, 316, 321, 333, 344, 373, 375–377, 380, 385, 388, 391, 395, 398, 402, 412–414, 416, 417, 421, 439, 441, 446–448, 450, 454, 455, 471, 484, 500, 525, 527, 533, 535–539, 544, 545, 552, 555, 558–561, 567, 571, 578, 579, 585
- Prāna Vaha Srotas 82, 148, 157, 162, 171, 172, 176, 537
- Prāna Vāyu Dushti/ Prāna Vāta Dushti 377, 395, 454
- Prāna Vāyu/ Prāna Vāta 74, 83, 138, 157, 161–163, 227, 321, 373, 377, 380, 388, 391, 395, 402, 412–414, 417, 421, 441, 446, 448, 450, 454, 484, 525, 527, 533, 535–539, 544, 552, 555, 561, 571
- Prānāyāma 9, 26, 29, 38, 55, 57, 62, 95, 98, 112, 138, 146, 152, 154, 155, 162, 197, 202, 216, 237, 259, 300, 307, 315, 316, 327, 366, 378, 413, 415,

Stichwortverzeichnis

- 457, 473, 477, 487, 488,
490, 491, 494, 509, 521,
523, 546, 547, 550, 568,
569, 576–578, 622
- Prasara (Ausbreitung) 21,
22, 31, 39, 49–51, 120,
121, 126, 153, 175, 176,
183, 184, 260, 272, 337,
349, 373, 374, 384, 394,
397, 406, 436, 485, 486,
488, 513, 515
- Pratyanika-Kräuterheilmit-
tel 36, 39, 50, 85, 86, 108,
137, 205, 216, 218, 219,
222, 225, 230, 305, 326,
329, 350, 469, 470, 479,
493, 579, 589
- Pravāl Pañchāmrit 25, 26,
32, 35, 39, 40, 167, 219,
220, 462, 493, 588
- Prodromalzeichen und
-symptome. Siehe auch
Pūrva Rūpa 20, 80, 121,
123, 386, 468
- Prostata, vergrößerte
(Prostatahypertrophie),
und Prostatitis 42, 56,
78, 89, 127, 129, 230, 321,
467–471, 479–481
- Proteinstoffwechsel. Siehe
auch Diabetes 136, 137
- Psoriasis 31, 33, 152, 155,
255, 263–266, 271, 340
- Psychiatrische Störungen
560
- Psychophysiologie. Siehe
auch Prakruti 44, 235,
557
- Pulsdiagnose 194, 324, 357,
379, 486, 622
- Puls. Siehe auch Nādi 47,
74, 82, 123, 152, 153,
184–186, 195, 201, 214,
251, 287, 324, 334, 379,
400, 469, 486, 487, 489,
495, 517, 577
- Punarnavā Guggulu/
Punarnavādi Guggulu
54, 56, 219, 220, 325, 329,
381
- Punarnavā. Siehe auch
Schmerzmittel 29, 38,
39, 50–57, 64, 67, 73, 75,
86, 87, 95, 98, 112, 113,
116, 117, 125, 129, 130,
145, 158, 162, 166, 176,
197, 205, 219, 220, 230,
291–293, 306, 315, 325,
329, 336, 368, 376, 381,
392, 405, 433, 438, 439,
450, 451, 463, 464, 466,
470, 481, 488, 490, 500,
505, 506, 508, 510, 543,
547, 550, 583, 587, 588,
612
- Pūrva Rūpa (Prodromal-
zeichen und -sympto-
me). Siehe auch einzelne
Krankheiten 20, 59, 80,
81, 121, 184, 246, 278,
386, 452, 468
- Pushkaramūla. Siehe auch
Schmerzmittel 24, 67,
73, 95, 112, 165, 166, 205,
306, 347, 426, 497, 587,
612
- ### Q
- Qualitäten. Siehe auch Gu-
nas 4, 13, 17, 18, 21–23,
25, 28, 30, 34, 39, 43,
45–51, 57, 58, 60, 65, 74,
103, 135, 142, 161, 164,
184, 194, 195, 218, 221,
224, 225, 239, 323, 335,
345, 351, 362, 371, 373,
378, 391, 401, 407, 422,
436, 437, 443, 463, 493,
515, 524, 525, 531, 534,
548, 561
- Quecksilber 52, 146, 236,
329, 386, 432, 457, 475,
525, 608, 612
- ### R
- Rajah Kshaya. Siehe auch
Amenorrhoe 493
- Rajah. Siehe auch Menstru-
ation 185, 235, 429, 482,
483, 492, 493, 503
- Rajo Vaha Srotas 492
- Rakta Chandana/Rakta-
chandana 22, 133, 612
- Rakta Dhātu Kshaya 286,
289
- Rakta Dhātu. Siehe auch
Anämie 22–24, 28, 29,
31, 34–36, 52, 53, 58, 124,
135, 153, 172, 185, 186,
194, 208, 217–219, 237,
239, 254, 255, 259, 261,
265, 270, 272, 273, 283,
284, 286, 289, 291–293,
302, 332, 344, 394, 402,
406, 407, 441, 443, 459,
492, 501, 557, 561
- Rakta Moksha 33, 153, 155,
207, 257, 270, 271
- Rakta Vaha Srotas 35, 52,
119, 151, 179, 186, 200,
204, 235, 243, 251, 282,
284, 293, 395, 402, 466,
537
- Rañjaka Pitta 105, 151, 204,
236, 237, 243, 253, 257,
259, 272, 276, 279, 283,
284, 287–289, 363, 402,
429, 447, 485, 492
- Rasa Dhātu 13, 22, 23, 28,
29, 31–34, 47, 49–52, 54,
58, 65, 77, 120, 124, 126,
135, 150, 176, 181–183,
185, 187, 191, 192, 194,
201, 208, 212, 217–219,
229, 235, 238, 253, 254,
264, 265, 273, 283, 302,

- 332, 341, 344, 346, 422,
429, 482–486, 492, 503,
504, 544, 557, 561
Rasa Vaha Srotas 47, 119,
171, 172, 235, 429, 503
Rasāyana Chikitsā (verjün-
gende Therapie, Immun-
therapie) 87, 348, 352,
433
Rasāyana (Stärkungsmittel,
verjüngendes Tonikum)
83, 85–87, 139, 146, 150,
154, 162, 191, 206, 207,
216, 247, 268, 269, 335,
336, 348, 351, 352, 378,
381, 391, 413, 416, 433,
470, 481, 491, 495, 496,
529, 553, 570, 579, 580,
583, 587, 588, 610
Rāsnādi Guggulu 54, 306,
347, 612
Rastlosigkeit 15, 16, 18, 94,
169, 170, 406, 527, 572
Rauchen, Kräuter. Siehe
auch Dhūmana 45, 304,
396, 443, 561, 578, 587
Rauchen, Tabak/Zigaretten
45, 67, 68, 82, 88, 89, 304,
312, 363, 407, 526, 554,
613, 625
Raues Guna/raue Qualität
(khāra) 60, 422
RDS. Siehe auch Reizdarm-
syndrom 141, 339, 407,
511–523, 553
Reinigungstherapien. Siehe
auch Pañchakarma, Shod-
hana 29, 108
Reizbarkeit 42, 61, 68, 93,
94, 106, 142, 155, 164,
212, 219, 227, 256, 270,
453, 473, 486, 489, 492,
513, 566, 573, 576, 591
Reizdarmsyndrom (RDS)
141, 146, 255, 288, 339,
407, 507, 511–515, 518,
522, 523, 553
Restless-Legs-Syndrom
406–410, 544
Reye-Syndrom 274
Rheumatisches Fieber 332,
333, 340, 343
Rheumatismus/Rheuma.
Siehe auch Arthritis,
Gelenkrheuma 332,
343–345, 348, 364, 541
Rippenfellentzündung. Sie-
he auch Pleuritis 72, 165
Rizinusöl 21, 33, 41, 56,
67, 73, 112, 115, 118, 196,
336, 346, 348, 351, 368,
448, 455, 457, 460, 461,
470, 471, 507, 514, 520
Roga Nidāna (Diagnose)
527
Rosenwasser 32, 439
Rückenschmerzen und
Ischias. Siehe auch
Hexenschuss und Ischias,
Knochen-, Gelenk- und
Bindegewbserkrankun-
gen, Wirbelsäulenerkran-
kungen 313, 319, 322,
326, 356, 572, 602
Rūpa (Hauptzeichen und
Symptome) 20, 59, 80,
81, 121, 149, 184, 246,
278, 386, 387, 452, 468,
585
S
Sādhaka Pitta 138, 172,
212, 227, 228, 373, 374,
380, 395, 402, 412–414,
417, 440, 446–449, 451,
484, 525, 533, 535–537,
544, 555, 561, 564, 571,
577, 579
Safran 228, 258, 317, 496,
612
Saft. Siehe auch Āsava 23,
24, 30, 32, 33, 35, 36, 38,
40, 41, 46, 71, 116, 118,
130, 145, 156, 190, 247,
250, 251, 275, 292, 307,
325, 470, 493, 519, 522,
529, 588
Salz 23, 71, 91, 132, 195,
265, 314, 369
Salziges Guna/salzige Qua-
lität (lavana) 240
Sāma Dosha 48, 49, 403
Samāna Vāyu/Samāna Vāta
(Subtyp von Vāta) 34,
53, 54, 181, 402, 421, 454,
512
Samprāpti (Pathogenese).
Siehe auch Shat Kriyā
Kāla und einzelne Krank-
heiten 12, 20–22, 27, 28,
30, 44–46, 48–51, 57–59,
81, 87, 103, 108, 121, 161,
175, 182, 183, 195–199,
217, 333, 349, 351, 377,
394, 397, 436, 468, 485,
491, 494, 503, 511, 515
Sanchaya (Ansammlung)
21, 26, 30, 45–47, 49–51,
121, 175, 176, 183, 260,
272, 337, 349, 373, 374,
384, 394, 406, 436, 485,
486, 488, 513, 515, 524
Sandelholz 32, 33, 35, 36,
38, 69, 86, 117, 133, 157,
164, 167, 168, 190, 205,
206, 228, 251, 258, 262,
269, 271, 275, 371, 423,
428, 508, 612, 613
Sandhi Gata Vāta. Siehe
auch Osteoarthritis 337,
338, 348, 349
Sarasvat/Sarasvatī 269, 347
Sarpagandha 196, 306, 405,
579, 582, 612
Sat Isabgol 71, 116, 145,
197, 612

Stichwortverzeichnis

- Saures Guna/saure Qualität 30, 34, 45
- Saure Verdauungsphase 74
- Scharfes Guna/scharfe Qualität (tikshna) 30, 34, 39, 60, 103, 219, 443, 492
- Schilddrüse 38–40, 77, 90–96, 104, 109–112, 117, 211, 214, 227, 228, 300, 311, 315, 318, 359, 587
- Schilddrüsenenerkrankungen/-störungen. Siehe auch Autoimmunerkrankungen, Diabetes, Herz-erkrankungen 99, 131
- Schlaflosigkeit 16, 27, 41, 61, 63, 106, 111, 142, 156, 175, 184, 194, 212, 227, 295, 365, 387, 388, 408, 469, 486, 489, 490, 492, 503, 518, 540–542, 546, 547, 562, 572, 575, 576, 581
- Schläfrigkeit 62, 143, 274, 397, 534, 540, 543
- Schlaf/Schlafen. Siehe auch Schlaflosigkeit, Schlafstörungen 143
- Schlafstörungen. Siehe auch Depression, Migräne, Restless-Legs-Syndrom 540–542, 544, 545, 548, 555, 607
- Schlaganfall (Zerebrovaskulärer Unfall). Siehe auch Querschnittslähmung 195, 305, 363, 393–403, 405, 564, 566
- Schleimlöser 48, 52, 177
- Schmerzen (Shūla). Siehe auch Bauchschmerzen, Brustschmerzen, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen usw. 5–7, 16, 26, 27, 35, 42, 49, 59, 61–76, 83, 86, 107, 128, 143, 158, 163–169, 175, 176, 182, 186, 276, 278, 294–296, 313, 315, 319–324, 326–329, 337, 345, 346, 349, 356, 361, 364, 421–426, 428, 429, 444, 459, 466, 485–487, 489, 492, 498, 501, 504, 505, 507, 515, 516, 544, 600
- Schmerzmittel (Analgetika), ayurvedische 36, 49, 63, 65–67, 87, 223, 296, 350, 410, 518, 579
- Schokolade 257, 258, 298, 311, 363, 367, 485, 486, 489, 490, 504, 507, 513, 526, 548, 575
- Schüttelfrost. Siehe auch Fieber, Erkältung, Epilepsie, männerspezifische Erkrankungen 22, 184, 217, 246, 389, 469, 470, 480
- Schwangerschaft 57, 63, 96, 122, 123, 130, 131, 173, 211, 245, 288, 289, 297, 309, 311, 322, 354, 407, 457, 472, 476, 483, 494, 497, 498, 500–503, 506, 526, 553
- Schwarztee. Siehe auch Kaffee 290, 411, 489, 507, 541
- Schweiß 14, 15, 17, 25, 38, 53, 82, 84, 96, 121, 123, 176, 184, 186, 459
- Schwellung 39, 50, 52, 54, 60, 68, 86, 87, 90, 95, 117, 143, 151, 175, 185, 214, 219, 233, 244, 245, 256, 274, 280, 297, 311, 315, 325, 331, 333, 334, 338, 339, 344–348, 447, 458, 465, 468, 486, 489, 503
- Schwere 15, 16, 45, 46, 50, 62, 71, 110, 143, 149, 150, 155, 162, 175, 176, 185, 210, 343, 432, 525, 560, 563, 564, 571, 572, 574
- Schweres Guna/schwere Qualität (guru) 45, 46, 60
- Schwermetalle 236, 386, 608
- Schwindel/Schwindelgefühl 41, 68, 170, 184, 188, 287, 305, 386, 432
- Schwitzen 22, 38, 39, 93, 94, 111, 112, 153, 169, 170, 175, 184, 187, 219, 297, 310, 321, 346, 387, 474, 487, 495, 549
- Schwitztherapie. Siehe auch Svedana 86, 116, 138, 251, 296, 306, 350, 401, 433, 528
- Sesamöl 21, 22, 25, 28, 53, 57, 69, 85, 196, 327, 328, 366, 368, 370, 371, 379, 392, 401, 409, 487, 508, 520, 528, 554, 582, 583, 607
- Sesamsamen 26, 359, 360, 433, 470, 553
- Shamana Chikitsā (palliative Therapie) 86, 108, 347
- Shatāvarī 25, 28–30, 32, 33, 35, 36, 38–41, 43, 57, 71, 75, 83, 85, 108, 115–118, 132, 145, 153, 155, 158, 165, 168, 176, 190, 196, 197, 205, 219, 220, 230, 247, 259, 263, 264, 269, 277, 292, 293, 318, 336, 367, 376, 392, 427, 429, 445, 450, 455, 463, 470, 474, 478, 487, 490, 491, 493, 495, 496, 498–500, 518, 519, 542, 543, 545, 547, 549, 583, 588, 612

- Shilājī 38, 39, 52–54, 56, 57, 116, 126–128, 130, 139, 197, 219, 220, 228, 299, 306, 313, 380, 405, 433, 470, 473, 478, 481, 488, 498, 505, 506, 510, 588, 612
- Shira Shūla. Siehe auch Brustschmerzen, Kopfschmerzen, Schmerzen 69, 361
- Shirodhāra. Siehe auch Snehana 27, 29, 56, 138, 228, 380, 392, 401, 404, 424, 567
- Shleshaka Kapha 345
- Shodhana (Entgiftungsprogramm). Siehe auch Abhyanga, Pañchakarma, Shamana, Svedana 268
- Shukra Dhātu 27, 56, 102, 124, 127, 186, 218, 463, 468, 472, 482
- Shukra Gata Kapha 56
- Shukra Gata Pitta 43
- Shukra Vaha Srotas 467, 468, 472, 475
- Shulā. Siehe auch Schmerzen 63
- Shunthi. Siehe auch Ingwer 65, 167, 169, 612
- Shvāsa 160, 161, 176
- Sirābhinodhana-Erkrankung 192, 195, 198
- Sītopalādi 48, 52
- Snehana. Siehe auch Abhyanga, Karna Pūrana, Kati Basti, Netra Basti 22, 24, 27, 68, 69, 84, 85, 116, 138, 153, 188, 206, 247, 251, 291, 295, 296, 325, 327, 346, 348, 350, 379, 380, 401–404, 409, 424, 433, 474, 488, 495, 554
- Speichelbildung, übermäßige 47, 48, 50, 162, 175, 184, 185, 377, 379, 387, 389, 486
- Sport 60, 134, 137, 164, 197, 216, 230, 307, 309, 314, 316, 340, 343, 356, 358, 362, 378, 407, 409, 410, 415, 423, 494, 507, 529, 541, 626
- Sprachstörungen 432, 527
- Srotas/Srotāmsi. Siehe auch einzelne Dhātus 5–8, 16, 18, 35, 47, 48, 50, 52, 57–59, 64, 78, 82, 108, 119, 148, 151, 157, 162, 171, 172, 176, 179, 182, 183, 186, 193, 200, 204, 235, 243, 251, 282, 284, 293, 294, 297, 319, 332, 361, 364, 383, 384, 390, 391, 395, 402, 420, 421, 423, 427, 429, 466–469, 472, 475, 482, 488, 492, 499, 501, 503, 505, 511, 524, 537, 544, 557, 559, 561, 571, 587, 589
- Sroto Agni 162, 282
- Sroto Rodha, Siehe auch Kanäle, Schlaganfall 16, 17, 84, 210, 286, 292, 304, 305, 347, 384, 394, 423, 484, 544
- Stanya (milchbildendes Gewebe) 54, 185, 235, 429, 482, 492, 503, 504
- Statisches Guna/statische Qualität (sthira) 60
- Stauung 17, 47, 48, 52, 57, 60, 61, 64, 152, 159, 161, 176, 185, 190, 212, 321, 323, 325, 331, 345, 370, 421
- Steifheit/Starre. Siehe auch Arthritis, Gelenkrheuma, Impotenz 26, 186, 242, 244, 275, 323, 331, 337, 338, 341, 342, 344–346, 348, 349, 351, 373, 374, 376, 377, 379–381, 395, 398, 399, 473
- Steroidtoxizität 122, 298, 312
- Sthāna Samshraya (Ablagerung) 21, 22, 28, 31–36, 38, 39, 51, 58, 59, 297, 298, 303, 304, 332, 374, 447, 485, 488, 563
- Stimmungsschwankungen 543
- Stoffwechselstörungen. Siehe auch Adipositas, Cholesterin, Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, Zöliakie 119, 122–124, 137, 297, 303, 304, 310, 340, 386
- Stress 33, 40, 63, 68, 89, 131, 152, 160, 174, 193, 196, 211, 225, 229, 230, 258, 264–266, 276, 277, 279, 322, 363, 367, 372, 376, 417, 418, 432, 472, 476, 477, 494, 496, 514, 518, 534, 541, 551, 552, 579
- Stuhl(gang) 14, 15, 17, 38, 41, 111, 127, 141, 143, 145, 236, 242, 244, 246, 250, 285, 357, 376, 379, 389, 401, 404, 415, 486, 504, 511, 512, 514–517
- Sudarshan 22, 158, 188, 207, 218, 220, 612
- Sushruta Samhitā 43, 44, 58, 393
- Sushumnā Nādi 533
- Süßes Guna/süße Qualität (madhura) 240
- Süßholz. Siehe auch Yashti Madhu 271

Stichwortverzeichnis

Sutshekhhar 32, 33, 247,
250–252, 268, 271, 274,
275, 277, 279, 281, 293,
612, 613

Svedana 22, 24, 29, 41, 68,
69, 84, 86, 116, 138, 153,
187–189, 206, 247, 251,
296, 306, 325, 327, 334,
335, 346, 348, 350, 379,
380, 401, 402, 404, 409,
424, 433, 474, 487, 488,
491, 495, 528, 554

Sveda Vaha Srotas 183

T

Tagara. Siehe auch
Schmerzmittel 24, 26–28,
36, 86, 87, 117, 165, 167,
168, 188, 189, 196, 266,
269, 277, 296, 328, 350,
351, 365, 367, 368, 376,
392, 408, 424, 425, 427,
428, 487, 490, 518, 520,
528, 543, 545, 549, 568,
581, 582, 613

Tageszeiten. Siehe auch ein-
zelne Doshas 27, 361

Tailam. Siehe auch Öl 25,
27–29, 36, 55, 57, 109,
113, 115–118, 251, 266–
269, 271, 295, 306, 328,
347, 350, 392, 401, 409,
425, 433, 488, 495, 547,
579, 582, 583, 610, 613

Tālisādi 48, 73, 167, 368,
550, 552, 613

Tarpaka Agni 415

Tarpaka Kapha (Subtyp von
Kapha) 126, 138, 227,
228, 321, 373, 374, 380,
388, 391, 395, 412–414,
417, 430, 431, 435, 436,
441, 446, 449, 484,
525–527, 533, 535–537,
544, 555, 561, 571, 579

Tees. Siehe auch Kräutertees
16, 25, 32, 38, 40, 63, 71,
127, 128, 157, 159, 162,
188, 190, 300, 306, 314,
328, 335, 351, 370, 380,
381, 392, 413, 444, 448,
450–452, 457, 458, 460,
461, 463, 466, 487, 500,
545, 547, 568, 580, 582

Tejas. Siehe auch Auto-
immunerkrankungen,
Intelligenz 42, 43, 78, 81,
88, 100, 102–109, 113,
114, 122, 148, 149, 151,
155, 173, 174, 176, 177,
209–211, 221, 225, 235,
237, 260, 264, 268, 272,
286, 294, 341, 342, 416,
430–432, 436, 441, 444,
447, 455, 456, 464, 468,
500, 503, 564

Tics 24

Tikshna Agni 102, 103,
111, 114, 152, 308, 345,
515

Tikta 32, 41, 43, 57, 85,
109, 112, 113, 115, 116,
127, 130, 145, 153, 156,
159, 191, 222, 223, 250,
264, 275, 279, 281, 291,
292, 335, 369, 490, 519,
611, 613

Toxine, Siehe auch Āma 48,
98, 101, 107, 115, 125,
149–151, 155, 161, 170,
181, 183, 184, 187, 193,
204, 210, 215, 216, 222,
238, 272, 290, 331, 334,
338–342, 347, 363, 375,
385, 386, 402, 403, 493,
525

Träges Guna/träge Qualität
(manda). Siehe auch lang-
sames Guna/langsame
Qualität 60, 217, 239,
308, 492

Trātaka 444, 457

Trauma 51, 61, 96, 126,
127, 131, 139, 166, 170,
211, 264, 275, 276, 304,
320, 326, 340, 343, 349,
375, 378, 385, 386, 472,
475, 514, 545, 555, 573,
625

Tremor 16, 372, 373

Triglyceride 56

Trikatu. Siehe auch Pippali,
schwarzer Pfeffer, trocke-
ner Ingwer 17, 24, 29, 47,
48, 50–52, 54, 55, 57, 125,
144, 145, 156, 158, 159,
162, 165, 219, 250, 291,
299, 305, 306, 313, 316,
325, 335, 367, 392, 423,
470, 488, 496, 505–507,
510, 550, 583, 613

Triphalā 21, 29, 37, 52–55,
65, 70, 75, 80, 130, 132,
134, 137, 154, 156, 158,
167, 177, 196, 219, 230,
299, 300, 325, 371, 381,
470, 498, 528, 547, 612,
613

Trockene Haut 97, 110

Trockenes Guna/trockene
Qualität (rūksha) 60, 422

Tulsi 128, 134, 187, 218,
220, 371, 529, 609, 613

Tumor. Siehe auch Krebs
(Arbuda) 51, 56, 58, 63,
77, 80, 83, 84, 131, 214,
245, 289, 363, 364, 374,
375, 379, 386, 400, 589

Tvak. Siehe auch Zimt 65,
260

U

Übelkeit. Siehe auch Er-
brechen 30, 41, 45, 47,
48, 60, 64, 68, 71, 74, 85,
152, 155, 158, 162, 175,
176, 184, 188, 190, 195,

- 242, 246, 249, 250, 274,
307, 362, 370, 378, 389,
437, 486, 514, 515, 518,
549, 575
- Übergewicht. Siehe auch
Cholesterin und Manage-
ment des Fettstoffwech-
sels, Gewichtszunahme
201, 308, 309, 313, 315,
316, 473, 550
- Ubhaya Pratyānika (spezi-
fisch für Dosha und Er-
krankung) 216, 469, 470
- Udāna Vāyu/ Udāna Vāta
34, 53, 157, 421
- Udara Shūla. Siehe auch
Brustschmerzen, Bauch-
schmerzen, Schmerzen
69–71
- Uddhānam (Puderthera-
pie) 38
- Unfruchtbarkeit. Siehe auch
Endometriose, Impotenz,
Hyperthyreose 28, 93, 94,
111, 472, 477, 501, 504
- Upadhātus 235, 253, 482,
492
- Upadrava (Komplikation).
Siehe auch Bheda 21, 43,
74, 84, 129, 132, 222, 229,
274, 280, 322, 333, 339,
344, 373, 374, 426, 526
- Urin. Siehe auch Diabetes,
Harnverhalt, Harnwegser-
krankungen, Inkontinenz,
Prostatahypertrophie 14,
15, 17, 30, 38, 56, 82, 121,
123–130, 132–137, 163,
182, 184, 193, 242–244,
249, 384, 389, 401, 404,
468, 469, 473, 480, 481,
504, 552
- Ushīra. Siehe auch Vetiver/
Khus 38, 133, 470, 493,
588, 613
- V**
- Vacha (Kalmus) 25, 27, 29,
49, 52–56, 69, 98, 113,
116, 138, 157, 158, 164,
220, 228, 266, 306, 315,
327, 366, 370, 371, 380,
391, 392, 401, 404, 409,
433, 490, 506, 509, 520,
529, 547, 549, 550, 553,
554, 556, 567, 579, 580,
582, 583, 607, 610, 613
- Vaginaler Basti. Vaginitis
320, 497–500
- Vamana (therapeutisches
Erbrechen) 35, 49, 69, 72,
84, 86, 138, 146, 153, 335,
336, 371, 418, 580
- Vasodilatator. Siehe auch
Gefäßerweiterung 67
- Vāta Dosha 16, 70, 73,
83, 102, 134, 152, 163,
164, 194, 199, 207, 217,
218, 224, 277, 331–333,
336, 338, 343, 347–349,
353–355, 358, 364,
372–374, 377, 379, 384,
387, 388, 391, 393, 394,
397, 401–403, 406–409,
420–425, 442, 447, 456,
487, 491, 492, 506, 507,
511–513, 525, 526, 528,
539, 553, 554, 557, 561,
563, 567, 593
- Vāta Dushti 377, 421, 447,
449, 484, 520
- Vāta-Erkrankungen 62,
327, 364, 401, 402, 449,
562
- Vāta-Zeiten 323, 408, 554
- Verdauungsbeschwerden.
Siehe auch Darmbe-
schwerden, Magenbe-
schwerden 169, 574
- Verdauungsfeuer. Siehe
auch Agni, Dīpana 103,
108, 158, 200, 209, 216,
221, 282, 290, 309, 331,
332, 403, 423, 505, 507,
515, 575
- Verdauung. Siehe auch ein-
zelne Geschmäcker, Ma-
gen- und Darmbeschwer-
den und -erkrankungen
13, 18, 19, 29, 69, 71, 73,
78, 81, 91, 100, 114, 141,
152, 158, 163, 174, 190,
193, 200, 208, 209, 217,
218, 236, 282, 287, 290,
293, 308, 322, 364, 493,
497, 518, 551, 588
- Verdauungsprozess 76, 140,
209
- Verdauungsstörung. Siehe
auch Darmbeschwerden
15, 66, 164, 362
- Verjüngungstherapie. Siehe
auch Rasāyana Chikitsā
86, 139, 491
- Verstopfung. Siehe auch
Sroto Rodha 15, 16, 21,
48, 60, 62, 63, 70, 80, 82,
86, 97, 98, 106, 110, 125,
127, 141, 157, 164, 165,
184, 194, 210, 217, 246,
250, 293, 320, 325, 333,
362, 364, 370, 379, 402,
407, 420, 421, 461, 466,
485, 486, 503, 511, 512,
514–516, 522, 534, 541,
544, 548, 550, 553, 568,
572, 581
- Verwachsungen 17, 57,
341, 345
- Verwirrung, geistige, Siehe
auch Anila Mūdhātā 16,
175, 176, 180, 210, 212,
224, 227, 274, 373, 562,
587, 591
- Vetiver. Siehe auch Ushīra/
Khus 146, 164, 613

Stichwortverzeichnis

- Vidanga 155, 204, 222, 269, 271, 292, 293, 498, 518, 553, 613
- Vidārī 24, 25, 27, 28, 33, 39, 43, 56, 87, 112, 115, 116, 206, 218–220, 230, 291, 328, 376, 392, 410, 432, 433, 445, 473, 474, 478, 490, 495, 496, 518, 528, 545, 547, 554, 579, 582, 613
- Vikruti (Dosha-Ungleichgewicht) 33, 82, 84, 85, 88, 108, 137, 142, 144, 149, 150, 152, 154, 160, 198, 213, 214, 216, 217, 224, 247, 269, 272, 305, 310, 316, 324, 329, 343, 351, 378, 401, 439, 457, 486, 489, 491, 509, 514, 517, 521, 527, 534, 543, 560
- Vipāka (postdigestive Wirkung) 86, 87, 413, 414
- Virechana (Abführung) 27, 29, 32, 34, 35, 68, 84, 86, 109, 138, 146, 153, 197, 207, 247, 250, 252, 259, 263, 291, 292, 317, 348, 371, 380, 392, 401–404, 418, 487, 580, 583
- Viren(infektion) 100, 101, 187, 191, 210, 211, 215, 221, 222, 240, 245, 253, 256, 276, 386, 562
- Vīrya 86, 87
- Vishama Agni 103, 114, 152, 217, 308, 345, 515
- Vitamin-B12-Mangel. Siehe auch Anämie 239, 288, 291, 420, 432
- Vorbeugung 82, 176, 275, 279, 281, 359, 405, 473, 491, 496, 569
- Vyādhi Mārga (Krankheitsverlauf) 31, 49, 58, 108
- Vyādhi Pratyanika (spezifisch für die Krankheit) 85, 86, 137, 216, 218, 219, 225, 230, 305, 326, 329, 350, 469, 470, 579, 589
- Vyakti 21, 28, 43, 57, 58
- Vyāna Vāyu/Vyāna Vāta (Subtyp von Vāta) 34, 53, 54, 172, 174, 421, 429, 441, 443, 492, 538
- W**
- Wärmeanwendungen 62, 68, 164, 327, 334, 350, 422, 520
- Wärmeintoleranz. Siehe auch Autoimmunerkrankungen, RDS, Schilddrüsenstörungen 93, 94, 111, 112
- Wasser. Siehe auch Ambu Vaha Srotas / Udaka Vaha Srotas, Aszites, Diabetes, Harnwegserkrankungen, Ödem, Polyurie Wasser-Elektrolyt-Balance 14, 21–24, 26–29, 32, 36, 38–41, 46–48, 51, 52, 66, 71, 72, 78, 89, 91, 95, 98, 103, 115–121, 123, 125–130, 132–137, 139, 145, 149, 154–158, 162, 169, 170, 177, 178, 180, 187–191, 196, 197, 201, 202, 206, 209, 218, 226, 237, 240, 246, 257, 263, 265–267, 269, 278, 283, 284, 292, 293, 296, 298–300, 302, 312, 314–316, 325, 327–329, 334, 346–348, 351, 352, 357, 367, 368, 371, 380, 381, 403, 409–411, 415, 416, 418, 423, 426, 438, 461, 466, 470, 471, 474, 487, 488, 490, 491, 493, 498, 500, 505, 519–521, 529, 545, 549, 552–554, 568, 569, 582, 583, 593, 608
- Weibliche Sexualorgane 588
- Weiches Guna/weiche Qualität 57
- Windpocken. Siehe auch Gürtelrose, Herpes-Viren 271–278, 386
- Wolkiges Guna/wolkige Qualität. Siehe auch klebriges Guna 57
- Wurzelchakra. Siehe auch Mūlādhāra Chakra 226
- Y**
- Yashthi Madhu 25, 39, 75, 116, 127, 145, 153, 177, 220, 229, 230, 271, 392, 438, 478, 490, 498, 500, 579, 587, 613
- Yavānī 64, 497, 611, 613
- Yoga-Āsanās oder Yogāsanas 162, 196–198, 307, 314, 410, 439, 488, 491, 509, 521, 578
- Yogarāja Guggulu 24–27, 54, 55, 65, 73, 115–118, 156, 196, 218, 220, 306, 329, 335, 347, 350, 381, 403, 425, 445, 487, 510, 528, 554, 582, 613
- Yoga. Siehe auch Kriyā 9, 29, 55, 62, 130, 134, 137, 146, 154, 157, 162, 259, 291, 296, 314, 316, 320, 326, 327, 351, 366, 382, 415, 471, 494, 499, 521, 523, 538, 546, 576, 578, 594
- Z**
- Zähne 39, 40, 53, 121, 186, 357, 384, 540, 568

- Zeit. Siehe auch einzelne
Doshas 58, 63, 68, 121,
173, 180, 188, 203, 232,
272, 273, 276, 277, 279,
283, 289, 298, 310–312,
321, 322, 328, 333, 338,
345, 348, 365, 367, 370,
407, 417, 436, 447, 448,
456, 484–486, 494, 503,
507, 512, 525, 529, 532,
535, 549, 564, 586, 589
- Zellintelligenz. Siehe auch
Intelligenz 100, 102, 141,
209, 413, 414, 416
- Zellkommunikation. Siehe
auch Kommunikation
103, 104, 414, 416
- Zerebrovaskulärer Unfall.
Siehe auch Schlaganfall
393
- Ziegenmilch 26, 301, 317,
460, 474
- Zimt. Siehe auch Schmerz-
mittel, ätherische Öle 23,
32, 65, 69, 71, 154, 165,
366, 613
- Zitronengras 32, 187, 190
- Zöliakie. Siehe auch Glu-
tenintoleranz 105, 115,
140–144, 146, 316, 317,
339, 340, 364, 516
- Zuckungen/Zucken 16, 26,
217, 384, 388, 390, 406,
540
- Zunge. Siehe auch Brennen
13, 14, 47, 82, 96–98, 105,
106, 111, 132, 138, 152,
169, 173, 187, 194, 213–
215, 239, 280, 286–288,
300, 315, 324, 325, 334,
347, 361, 371, 384, 385,
387, 388, 391, 401, 404,
417, 418, 517, 551, 568

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Onlineshop www.narayana-verlag.de erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten.

Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedita« und viele Superfoods sind dort erhältlich.

Inhalt

Vorwort des Herausgebers	9
--------------------------------	---

Allgemeine Pathologie (Samprāpti)

01	Ursächliche Faktoren von Āma	12
02	Shat Kriyā Kāla: Vāta	20
	<i>Management der sechs Samprāpti-Stadien für Vāta</i>	
03	Shat Kriyā Kāla: Pitta	30
	<i>Management der sechs Samprāpti-Stadien für Pitta</i>	
04	Shat Kriyā Kāla: Kapha	44
	<i>Management der sechs Samprāpti-Stadien für Kapha</i>	
05	Schmerzen	59
	<i>Shūla</i>	
06	Das Konzept von Krebs im Ayurveda	77
07	Schilddrüsenstörungen	90
08	Autoimmunerkrankungen	100
09	Diabetes aus ayurvedischer Perspektive	119
	<i>Prameha</i>	

Anna Vaha Srotas

10	Zöliakie im Hinblick auf Grahani Roga	140
----	---	-----

Prāna Vaha Srotas

11	Allergien aus ayurvedischer Sicht	148
	<i>Asātmya</i>	

12	Bronchialasthma	160
	<i>Shvāsa</i>	
13	Urah Shūla	163
	<i>Brustschmerz</i>	
14	Das Herz	171
15	Eine ayurvedische Perspektive zu Fiebern	179
	<i>Jvara Roga</i>	

Rasa/Rakta Vaha Srotas

16	Bluthochdruck aus ayurvedischer Sicht	192
	<i>Sirābhinodhana und Dhamanī Pratichaya</i>	
17	Cholesterin und zu viel Kapha	199
	<i>Ein ganzheitlicher Ansatz</i>	
18	Chronische Borreliose	203
19	Chronisches Erschöpfungssyndrom	208
20	Brustselbstuntersuchung	232
21	Lebererkrankungen	235
22	Hautkrankheiten	253
	<i>Kushtha</i>	
23	Anämie	282
	<i>Pāndu</i>	

Māmsa Vaha Srotas

24	Fibromyalgie	294
-----------	---------------------------	------------

Meda Vaha Srotas

25	Adipositas	297
	<i>Staulya</i>	
26	Cholesterin und Management des Fettstoffwechsels	302
27	So bewahrt man ein gesundes Gewicht	308

Asthi/Majjā Vaha Srotas

28	Rückenschmerzen und Ischias	319
	<i>Kati Shūla und Grighrasī</i>	
29	Knochen-, Gelenk- und Bindegewebserkrankungen	331
	<i>Asthi, Sandhi und Majjā Roga</i>	
30	Arthritis	337
	<i>Asthi, Sandhi und Majjā Roga</i>	
31	Osteoporose	353
	<i>Asthi Saushirya</i>	

Majjā Vaha Srotas

32	Kopfschmerzen	361
	<i>Shirah Shula</i>	
33	Migränekopfschmerzen	370
	<i>Eine ayurvedische Perspektive</i>	
34	Parkinson-Krankheit	372
	<i>Vepathu oder Kampa Vāta</i>	
35	Epilepsie	383
36	Schlaganfall	393
	<i>Zerebrovaskulärer Unfall</i>	
37	Restless-Legs-Syndrom	406
38	So bleibt das Gehirn gesund	412
39	Neuralgie	420
	<i>Sanchāri Vedana</i>	
40	Multiple Sklerose	430
41	Glaukom	435
42	Makuladegeneration	441
43	Netra Roga	446
	<i>Augenerkrankungen</i>	

Shukra Vaha Srotas

44	Männerspezifische Erkrankungen	467
45	Impotenz	476
	<i>Klaibya</i>	
46	Vergrößerte Prostata und Prostatitis	479
	<i>Ashtila Vruddhi</i>	

Ārtava Vaha Srotas

47	Frauenspezifische Erkrankungen	482
48	Endometriose	501
	<i>Kapha Āvrita Rakta</i>	

Purisha Vaha Srotas

49	Reizdarmsyndrom	511
	<i>Pakvāshāya Kūpita Dosha</i>	

Mano Vaha Srotas

50	Die Kunst, hyperaktive Kinder zu erziehen	524
	<i>Chanchalatā</i>	
51	Schlaf und Träume	531
52	Schlafstörungen	544
53	Demenz und Alzheimer	557
54	Depression	571
55	Die Rolle von Emotionen bei der Krankheitsmanifestation	584
	Anhang	584
	Stichwortverzeichnis	613
	Über den Autor	636

Kapitel 1

Ursächliche Faktoren von Āma

Herbst 1999, Band 12, Nummer 2

०६ष्मणोऽल्प बलत्वेन धातुमाद्यमपाचितम् ।
दुष्टमामशयगतं रसमामं प्रचक्षते
वाग सु १३.२५

Ushmano 'lpa balatvena dhātum ādyama pāchitam
Dusṭam āmashaya gatam rasam āmam prachakshate

Das erste Dhātu (Rasa), das durch die Schwäche des (Verdauungs-)Feuers unverarbeitet bleibt und beeinträchtigt wird und sich im Magen und Dünndarm sammelt, ist als Āma bekannt.

Vāg. Su. 13.25

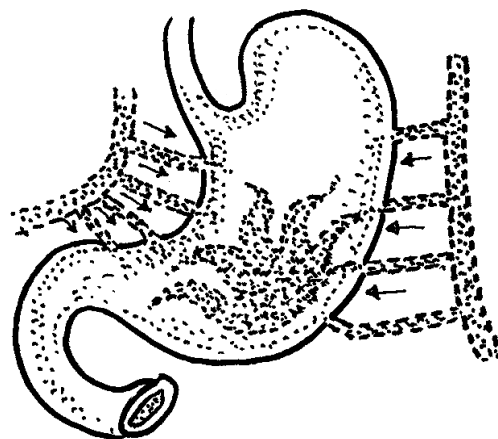
DIESE SUTRAS BESCHREIBEN die Bildung von Āma in Körper und Geist. Man sollte dieses erste *Sūtra* auswendig lernen. Die erste Zeile des *Sūtras* bedeutet: Wegen des geringen inneren Feuers bleibt Āhāra Rasa – die Ausgangsstoffe aller folgenden Dhātus – *apachita*, unverdaut, unverarbeitet und roh.

In der zweiten Zeile des *Sūtras* geht das rohe, unverarbeitete Āhāra Rasa, das durch Āma gestört ist, in den Āmāshaya, den Magen. Die Zeichnung auf der nächsten Seite zeigt die kleine Magenkurvatur und ihre Blutgefäße sowie die große Kurvatur und deren viele Blutgefäße. Außerdem sieht man *Jāthara Agni* und

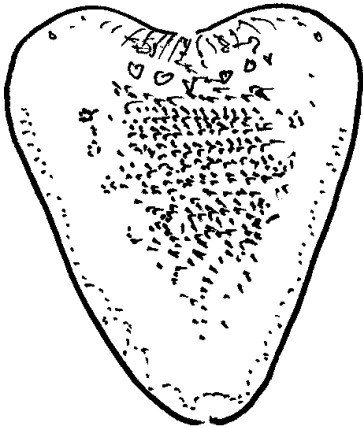
den Brustlymph- oder Milchsaftgang, der *Ādyām Apachitam Rasam* enthält, die unverdauten Ausgangsstoffe. *Ādyām Apachita Rasa* fließt bei geringem Agni durch die Blutgefäße zurück in den Magen. D. h., *Āmabildung* findet statt, wenn das Endprodukt des zuvor verspeisten Essens Materialien enthält, die nicht vollständig verdaut wurden. Dieses Endprodukt, ob es voll verdaut wurde oder nicht, ist der Ausgangsstoff für die *Dhātus*. Dieser Ausgangsstoff ist das *Ādyāhāra Rasa*, das nicht vollständig verdaut oder richtig verarbeitet wurde, weil das *Jāthara Agni* niedrig ist. Da es unverdaut ist, nennt man es *Āma*, das von der Qualität her *duṣtam* – gestört – ist. Übersetzen wir das ganze Sūtra: *Wegen niedrigen inneren Feuers bleibt der erste Ausgangsstoff der Dhātus unverarbeitet. Diese gestörten, unverarbeiteten, rohen Ausgangsstoffe gehen dann in den Magen, statt die Dhātus zu nähren, weshalb sie Āma genannt werden.*

Dieses erste Sūtra ist eine der schönen Definitionen von *Āma*. Es legt die Betonung auf *Jāthara Agni*, das Magenfeuer. Wegen der geringen Stärke des inneren Feuers, Agni, bleibt das erste *Āhāra Rasa* unverdaut und gestört. Das unverdaute und gestörte *Āhāra Rasa* kehrt zur weiteren Verdauung in den Magen zurück, denn das Gewebe akzeptiert nichts Rohes und kann es nicht verarbeiten. Dies ist die Intelligenz des Körpers. Das ist der Grund, wieso die Zunge eines Menschen belegt aussieht. Betrachten Sie vor dem Essen Ihre Zunge im Spiegel. Wenn die Zunge wegen *Āma* belegt ist, bedeutet dies, unverdautes, unverarbeitetes *Rasa* strömt wieder zurück in den

Ushmano: Ushma bedeutet Wärme und bezieht sich auf innere Hitze, Feuer, Agni
‘lpa: ‘lpa bedeutet niedrig, wenig, gering
Balatvena: durch die Stärke
Dhātum: das Gewebe
Ādyāma: das Erste; erstes Dhātu, das *Rasa*
apachitam: unverdaut, unverarbeitet, unaufgenommen
gata: gehen
rasam: es geht ins *Rasa Dhātu*
Āmāshaya: Magen
chaksa: blicken
prachaksa: bedeutet nicht nur blicken, sondern auch wissen



Āmabildung wegen geringem Agni erzeugt unverarbeiteten Mikro-Darmsaft, der zurück in den Magen fließt.



Ein weißer Belag auf der Zunge deutet auf Āma im Magen-Darm-Trakt hin.

Magen. Sie sollten nicht essen, wenn Ihre Zunge belegt ist. Das geht gegen die Intelligenz des Körpers. Die moderne Medizin misst einem weißen Belag keine Bedeutung bei. Man sagt einfach, man soll sich deswegen keine Sorgen machen. Doch das Ayurveda sagt, dass dies die Grundursache aller Krankheit ist und dass Krankheit aus Āma entsteht. Daher nennt man Krankheit Āmaya. Es bedeutet: Das, was aus Āma entsteht.

आमं अन्नरसं केचित् केदित्तु मल संचयं ।
प्रथम दोष दुष्टिं च केचित् आमं प्रचक्षते ॥

अनाम

Āmam annarasam kechit kedittu mala sanchayam
Prathama doṣa duṣṭim cha kechit āmam pracakshate

Einige sagen, angehäuften Abfallstoffe seien Āma, doch andere behaupten, unverdautes Āhāra Rasa sei Āma und wieder andere erklären, das zuvor gestörte Dosha werde Āma genannt.

Anonym

Die zweite Definition ist vollständiger. Dieses Sūtra ist nicht in den klassischen Texten enthalten, sondern stammt von einem erleuchteten Meister, *Kechit*. *Kechit* lässt sich sogar als „jemand“ oder „eine Autorität“ übersetzen. *Āmam* ist Āma und *Anna Rasam* bedeutet unverdauter Nahrungssaft. Somit ist laut einer Autorität Āma unverdauter Nahrungssaft. Das ist die ganze Bedeutung des ersten Teils, *Āmam annarasam kechit*.

Der zweite Satzteil, *kedittu mala sanchayam*, bedeutet, wenn jemand nicht richtig schwitzt, dann macht dieser nicht manifestierte Schweiß den Körper unrein. Falls ein Mensch drei Tage lang kein Wasser lässt, macht der nicht ausgeschiedene Urin den Körper unrein. Dasselbe geschieht, wenn eine Person vier oder fünf Tage keinen Stuhlgang hat, dieser verstopfte Stuhl macht den Körper unrein. Wenn die Malas zu lange im Körper bleiben, verunreinigen sie den Körper. Mala bedeutet die Unreinheiten des Körpers, nämlich Urin, Schweiß und Stuhl. Dies sind die drei *Malas*.

Laut diesem Weisen ist Āma einfach angesammelte Unreinheiten, Malas. D. h.: Wenn jemand Verstopfung, spärliches Harnlassen oder keinen Schweiß hat, werden diese Unreinheiten zu Āma. Das ist eine sehr schöne Definition. Dieses Sūtra sagt zudem, dass Āma unverdauter Nahrungssaft ist und Āma durch zuvor gestörtes Dosha entsteht. Diese Definition ist sehr vollständig.

Im ersten Sūtra wird Āma als unverdautes Āhāra Rasa durch geringes Agni definiert. Gemäß dem nächsten Sūtra ist Āma angehäuften, stagnierte Unreinheiten oder Malas durch die unvollständige Ausscheidung von Urin, Stuhl oder Schweiß. Dieses Sūtra besagt auch, dass Āma nichts weiter als zuvor gestörtes Dosha ist. Diese Sūtras sind gute Erklärungen für die Quellen von Āma. Sie geben uns eine vollständige, dreidimensionale Vorstellung von der Bildung von Āma im Körper.

Amam: Ām

Annarasam: der Nahrungssaft, das Endprodukt verdauten Nahrungssafts

kechit: laut jemandem, laut irgendeiner Autorität; der wiederholte Verweis *keḍit* bedeutet „laut einer anderen Autorität“

tu: aber

Mala: die drei Malas – Urin, Stuhl und Schweiß – das, was das den Körper verunreinigt, wenn es angehäuften wird

Samchayam: Ansammlung, Stagnation

Pratamama: der/die/das Vorherige, Erste

Dosha: Vāta, Pitta, Kapha

duṣṭim: gestört

cha: und

prachakṣhate: wird genannt

स्रोतरोध बल भ्रंश गौरवानिल मूढताः ।
आलस्यापक्ति निष्ठिव मलसङ्गारुचि क्लमाः ॥

अष्ट ह सु १३ २३

Sroto rodha bala bhramsha gauravĒnila mūḍatāḥ
Ālasyāpakti nishthiva malasaṅgāruchi klamāḥ

Die Zeichen und Symptome von Āma sind verstopfte Kanäle, ein Gefühl der Schwere, wenig Energie, Rastlosigkeit, Lethargie, Verdauungsstörung, Anschoppung vom Kapha-Typ (Auswurf), Ansammlung der drei Malas (Abfallprodukte), Geschmacksverlust und sexuelle Schwäche.

Aṣṭ Hṛd. Su. 30,23

Dieses dritte Sūtra ist wichtig und ergänzt die ersten beiden. Das erste Wort ist *Sroto Rodha*. Sroto Rodha ist ein Verstopfen der Kanäle. In diesem Sūtra wird dieser sehr schöne, spezifische Ausdruck verwendet: Immer wenn Āma im System gebildet wird, erzeugt es eine Verstopfung der Kanäle. Diese blockierten Kanäle können viele Dinge bedeuten: Koronarverschluss, Lungenembolie, Stagnation, Venenstauung oder Lymphverschluss. Für all diese verwendet man denselben Ausdruck: Sroto Rodha, was durch Āma im System entsteht.

Bala Bhramsha bezieht sich auf wenig Energie oder Stärke. Dies kann sich manifestieren, wenn jemand an chronischem Müdigkeitssyndrom leidet, das durch zu viel Āma in der Leber hervorgerufen wird. Wenn Sie sich müde und schwach fühlen, trinken Sie Agni-Tee. Das verbrennt Āma und Sie bekommen Energie. Dieser erste Ausdruck, Sroto rodha bala bhramsha, bezieht sich auf geringe Energie, Erschöpfung und Müdigkeit. *Gaurava* ist ein Gefühl der Schwere. Man fühlt sich subjektiv schwer – Schwere im Körper, den Händen, dem Bauch oder Kopf. Immer wenn Sie irgendwo Schwere spüren, ist dafür Āma verantwortlich.

Anila Mūdhata bedeutet, die *Vāta*-Kanäle sind blockiert. Vāta macht sich auf die Suche nach einem offenen Kanal und gewinnt durch den Druck, der durch die Blockade entsteht, in seiner ständigen Bewegung an Schwung. Diese Bemühungen, einen eigenen Weg um die Blockade zu finden, lassen Vāta unruhig werden. Diese Rastlosigkeit von Vāta erzeugt Atemlosigkeit, Kribbeln und Taubheit, Aufstoßen, Blähungen und Hyperperistaltik. Geistige Verwirrung und rastloses oder übermäßiges Denken sind Zeichen von blockiertem Vāta. *Anila Mūdhata* ist, als hätte wegen Āma ein heftiger Sturm im Körper stattgefunden und Ohrensausen, Schlaflosigkeit, „fehlende Erdung“, Verwirrung, Verstopfung, unklare Schmerzen im Darm, erhöhte Peristaltik, Tremore, Zuckungen oder Krämpfe hervorgerufen.

Es scheint, als würde Vāta hyperaktiv werden, weil es von Āma blockiert wird. Eine weitere Bedeutung des Ausdrucks *Anila Mūdhata* bezieht sich auf geistige Verwirrung, mangelnde Klarheit und schlechte Wahrnehmung. Diese Rastlosigkeit und Verwirrung können den Verstand vernebeln, was zu geistigem Āma führt.

Srotas: Kanäle
Rodha: blockiert, Blockade, ein Verstopfen der Kanäle
Balā: Stärke, Energie
Bhramsha: geringe, mangelnde Energie, Erschöpfung
Gaurva: Gefühl der Schwere
Anila: Vāyu
Mūdhata: Rastlosigkeit und Verwirrung von Vāta Dosha
Ālasya: Lethargie, Unwohlsein
Apakti: Unentschlossenheit. Pakti bedeutet Entscheidung, apakti keine Entscheidung
Malasanga: Ansammlung von Unreinheiten
Aruchi: mangelnder Geschmack
Klamaha: sexuelle Schwäche

Im zweiten Satz besitzt derjenige aufgrund von Ālasya und der Unfähigkeit, zu entscheiden, ob er aktiv werden soll, keinerlei Antrieb, irgendetwas zu tun, was durch Apakti verursacht wird. *Nishthiva* hat eine sehr wichtige Bedeutung. Eine Bedeutung des Wortes *Nishtha* ist Glauben, doch wegen Āma wird es zu *Nishthiva*, d. h. Unglauben. Eine verborgene Bedeutung des Wortes *Nishthiva* ist ein Mangel an geistigem Vertrauen. Schüler, die viel Āma in ihrem Geist haben, verlieren den Glauben, denn Glauben ist Vertrauen, Klarheit und Liebe. Besteht geistiges Āma, vertraut der Betreffende nicht, somit bedeutet *Nishthiva* Zweifel oder Täuschung. Dies ist eine Bedeutung von *Nishthiva*.

Nishthiva heißt außerdem auch, *Kapha* ausspucken oder aushusten. *Kapha Nishthivanam* bedeutet Stauungslunge. Wenn die Venen mit *Kapha* verstopft sind, ist dies ebenfalls Āma. Āma und *Kapha* sind sich von der Qualität her ähnlich. Beide sind schwer, ölig, klebrig und wolkig. Āma erzeugt *Nishthiva*, Stauung, Verwachsungen und fibrozystische Veränderungen in den Brüsten. Falls jemand zu viel Āma hat, schmerzt der Körper des Betroffenen selbst dann, wenn man eine Ölmassage durchführt. In solch einem Fall sollte man *Trikatu* und Ingwertee verabreichen, um das Āma zu verbrennen, und der Schmerz verschwindet.

Malasanga ist die Ansammlung von *Malas* – Urin, Stuhl, Schweiß –, kann aber auch die Anhäufung von geistigem *Mala* bedeuten – falsche Rückschlüsse, Bewertung, Kritik. Wenn die Unterdrückung von ungelöstem Ärger, Furcht oder Frustration im Geist akkumuliert, wird er verschmutzt und das ist eine andere Form von *Malasanga* oder geistigem Āma. *Aruchi*, was für mangelnden Geschmack oder Aroma steht, kann auch ein Mangel an Interesse oder Begeisterung bedeuten. *Klamaha* bedeutet sexuelle Schwäche. Die Akkumulation von *Malas* ist ein *Sroto Rodha* und führt zu mangelndem Enthusiasmus und sexueller Schwäche, was das Ergebnis von Āma ist.

Eine moderne Definition von Āma könnte außerdem hohes Cholesterin, hohe Triglyceride, hohen Zuckerpegel und erhöhte weiße Blutkörperchen – Leukozytose – oder verminderte weiße Blutkörperchen – Leukozytopenie – beinhalten. Āma wird auch durch eine Ansammlung von Antikörpern, gesteigertem Blutharnstoff, erhöhter Thrombozytenzahl und vermehrter Erythrozytenzahl, d. h. Polyzythämie, angezeigt. Dies ist Āma, das aus verstärktem *Pitta* resultiert. Stagnierende Gallenflüssigkeit in der Gallenblase ist Āma, was Gallensteine hervorrufen kann. Erhöhte Leberenzyme (SGOT, SGPT) deuten auf Āma in der Leber hin und führen zu chronischem Erschöpfungssyndrom. Āma im Auge erhöht den Augeninnendruck und erzeugt ein Glaukom. Anhand der Definition von Āma im zweiten Sūtra ist selbst die Anhäufung von Bakterien, die zu Bakterieninfektion führt, *pittagenes*

Āma. Diese Beispiele helfen uns zu verstehen, welche Rolle Āma im Hinblick auf die moderne Wissenschaft und im Ayurveda spielt.

Wir erkennen durch diese Sūtras, dass Āma gemäß der Dosha-Störung, der schlechten Verdauung der Āhāra Rasa und der Blockade der Srotas oder Kanäle des Körpers klassifiziert werden kann. Es gibt auch geistiges Āma. Es ist interessant, dass Mūdhata, Rastlosigkeit, durch Āma erzeugt wird, weil Rastlosigkeit auch Āma hervorruft. Die Ursache wird auch zum Effekt und der Effekt wird dann zur Ursache.

Ich möchte noch eine Sache hinzufügen.

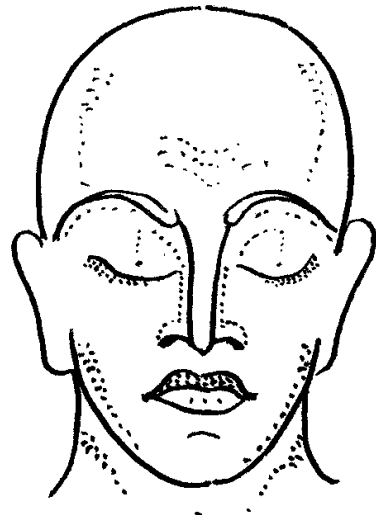
Anhand meiner Beobachtungen entsteht Āma auch durch ungelöste Emotionen. Wenn Sie nicht ausgedrückten Ärger, Emotionen oder Ängste haben, ruft dies geistiges Āma hervor. Ich kann also noch ein Sūtra hinzufügen und sagen: Gemäß eines Kechit oder einer Autorität, die in Albuquerque lebt, kann Āma auch durch unaufgelöste, nicht zum Ausdruck gebrachte Emotionen entstehen.

Wenn man eins mit dem aktuellen Augenblick ist, bedeutet dies Klarheit, doch wir leben in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Wegen seiner klebrigen, zähflüssigen Qualitäten verursacht Āma Anhaftung an die Vergangenheit und aufgrund seiner flüssigen und schleimigen Qualität kommt es dazu, dass wir in die Zukunft rutschen oder gleiten. Vergangenheit und Zukunft geben dem Leben Sinn.

Der jetzige Moment ist tief mit der Vergangenheit verbunden und wenn man im Augenblick bleibt, lässt sich die Vergangenheit klar erkennen.

Wenn man im jetzigen Moment ist, steht man in Verbindung mit Agni und Agni ist Klarheit, Liebe, Verdauung. Wenn wir in der Vergangenheit hängenbleiben, wird unsere Emotion nie verdaut oder in Liebe oder Intelligenz umgewandelt. Also, bleiben Sie im Augenblick!

Wenn im jetzigen Moment eine ungelöste Emotion oder ein Gedanke aus der Vergangenheit auftaucht und Sie sich im Augenblick befinden, betrachten Sie das mit Klarheit, mit Liebe. Dann können Sie aus dieser Klarheit heraus agieren, den Freund oder Nahestehenden anrufen und um Verzeihung bitten. Lebt man im Augenblick, kann man seine Vergangenheit heilen. Bleibt man in der Vergangenheit stecken, so ist dies Mūdhata. Es ist Apakti, wenn Sie in der Vergangenheit bleiben. Dann findet keine Verdauung der früheren Verletzung statt und Sie geben



Geistiges Āma entsteht durch nicht aufgearbeitete Emotionen

sich selbst die Schuld. Machen Sie sich keine Vorwürfe. Lieben und vergeben Sie sich selbst. Vergebung geschieht im jetzigen Moment.

Im Augenblick erkennt man die Schönheit des blauen Himmels, den einsamen Schatten eines Baumes, erfreut sich am hübschen Gesicht eines Kindes oder dem unschuldigen Gesicht des Partners oder der Partnerin. Wenn Sie hier sind, seien Sie hier, in diesem Moment. Buddha lehrte diese Meditation: bewusstes Essen, bewusstes Sitzen, bewusstes Schlafen. Wenn man Achtsamkeit wirklich praktiziert, lebt man im gegenwärtigen Moment. Dieses Gewahrsein bringt eine perfekte Verdauung unserer Erfahrungen von Moment zu Moment. Wenn wir diese Kunst des Einsseins mit dem Augenblick praktizieren, können wir geistiges Āma leicht verbrennen. Durch Praktizieren von Achtsamkeit wird Āma verbrannt.

Zum Glück haben wir nur einen Moment auf einmal, nicht zwei, nicht drei! Ein Moment nach dem anderen, aber auch so können wir diesen Augenblick nicht vollständig leben. Wir stecken entweder in der vergangenen Trauer, Traurigkeit und den Emotionen fest oder wir machen uns Sorgen um die göttliche Zukunft. Wenn ich vollaufe, vollständig in diesem Moment lebe, wird dieser Augenblick meine Zukunft gestalten. Daher kann man statt „Verschönere meinen Tag“ lieber sagen „Verschönere meinen Augenblick“. Meditation lässt sich so einfach praktizieren, es gibt nichts Einfacheres als das Atmen, nichts Einfacheres als genau in diesem Augenblick aufmerksam zu sein. Wenn man also im Augenblick lebt, erhält man enorm viel Energie, man wird zum Mittelpunkt des gesamten Universums. Falls man im jetzigen Moment bleibt, wird man vom Universum gesegnet, das einen von allen Seiten mit Segnungen überhäuft. Dieser Augenblick wird *Pakti* genannt. Pakti bedeutet Verdauung. Im Augenblick gibt es kein Āma. Der aktuelle Moment ist Poesie, der Augenblick ist Kunst und er ist Ekstase und Freude. Liebe Freunde und Freundinnen, lassen Sie uns also diese Kunst erlernen, jeden Moment bewusst zu leben, nicht zu urteilen, nicht zu kritisieren, sondern mit diesem Augenblick eins zu sein.

Stichwortverzeichnis

A

Abführung. Siehe auch
Virechana 27, 32, 68, 84,
86, 138, 153, 207, 259,
317, 401, 487
Abhyanga 22, 24, 27, 41,
138, 257, 295, 296, 306,
327, 350, 392, 418, 424,
433, 487, 491, 528, 542,
547, 567, 582, 583
Abmagerung 24, 28, 134,
135
Absud, fermentierter. Siehe
auch Arishta 109
Absud. Siehe auch Kvātha
28
Achtsamkeit 19, 522
ADHS 524–530
Adipositas 53, 54, 97,
125, 131, 197, 297–300,
309–313, 315, 322, 340,
395, 475, 494, 576
adstringierende Verdau-
ungsphase 135
Agni Pratyānika 218, 219,
225
Agni-Tee 16, 159
Agni Tundi/Agni Tundi
Rasa 159
Ahamkāra 79, 531, 532,
558–560, 585

Āhāra Rasa 12–15, 18, 100,
135, 150, 174, 208, 209,
235, 482
Ājñā 227, 228, 434, 580
Ākāsha. Siehe auch Äther
237, 335, 584
Akne 22, 31, 33, 186,
255–260, 486, 489
alchemische Präparate 136
Alkohol 38, 67, 88, 130,
238, 240, 242–245, 250,
256, 257, 262, 265, 285,
298, 299, 311, 312, 354,
355, 363, 405, 443, 472,
477, 521, 526, 541, 542,
549–551, 561, 578, 625
Alkoholismus 285, 288,
376, 443, 477, 560, 572
Allergien 148, 150–156,
159, 160, 210, 256, 261,
362, 545, 552
Ālochaka Pitta 212, 363,
440, 441, 443, 446–448,
451, 463, 465
Aloe vera (Kumārī) 32, 57,
130, 153, 220, 491, 493,
496, 609, 611
Alopezie/Alopecia areata.
Siehe auch Haarausfall
39, 40

Alzheimer-Krankheit. Siehe
auch Demenz 27, 29, 67,
415, 557, 559–569, 572
Āma 12–19, 47–51, 65, 67,
70–72, 74, 75, 81, 86–88,
97, 100–104, 106–109,
115, 132, 141, 144, 145,
149–151, 161, 164, 165,
181–187, 190, 193,
204, 210, 212–216, 218,
219, 221, 238, 255, 264,
272, 295, 322, 325–328,
331–338, 340–351, 362,
375, 381, 386, 389, 394,
402, 418, 420, 421, 423,
431, 433, 461, 490, 493,
505, 507, 519, 544, 609
Āmalakī 30, 34, 35, 37, 95,
109, 113, 115, 117, 118,
132, 154, 197, 206, 207,
219, 220, 247, 250, 251,
258, 263, 291, 292, 306,
325, 367, 392, 403, 445,
466, 487, 493, 547, 549,
552, 568, 569, 581, 609
Āma Pachak Vati 115, 519,
609
Āma Pāchana 50, 65, 325,
335, 505
Āmāshaya 12, 13, 511
Āma Shūla 70, 423

Stichwortverzeichnis

- Ambu Vaha Srotas 119
 Amenorrhoe 28, 365,
 493–496, 499, 572, 573
 Amrita Guggulu 35, 39,
 206, 510, 609
 Anämie. Siehe auch Isch-
 ämie 23, 28, 52, 58, 80,
 85, 105, 115, 116, 143,
 211–213, 219, 239, 243,
 244, 249, 282, 284–293,
 317, 364, 396, 407, 408,
 410, 492, 495, 554, 555
 Angst 27, 66, 68, 93, 94, 99,
 111, 112, 122, 127, 142,
 152, 156, 164, 174, 175,
 184, 193, 196, 223, 256,
 270, 299, 312, 313, 316,
 322, 334, 362, 363, 375,
 383, 386, 473, 477, 485,
 486, 489, 490, 492, 494,
 503, 513, 514, 518, 520,
 541, 545, 547, 552, 560,
 572, 575, 576, 588, 591
 Anila Mūdhata 16, 210
 Anna Vaha Srotas 48, 82,
 119, 364
 Anorexie 47, 51, 62, 85,
 175, 176, 224, 242, 244,
 246, 249, 379, 494
 Antidepressiva 278, 427,
 472, 575, 577
 Antikonvulsiva/Antiepilep-
 tika 278, 392, 427, 462
 Antispasmodika (krampf-
 lösende Mittel) 49
 Anuloma 55, 57, 98, 112,
 146, 163, 315, 409, 487,
 490, 509, 521, 528, 550,
 554, 578
 Anulomana. Siehe auch
 Virechana 290, 292, 346,
 348, 351, 403, 519
 Anupāna 24, 32, 57, 128,
 190, 250, 360, 381, 403,
 470, 498
 Anu Tailam 27, 425
 Anwendung in der Nase,
 Therapien mit. Siehe auch
 Nasya 401
 Apāna Vāyu/Apāna Vāta
 (Subtyp von Vāta) 34, 53,
 125, 134, 135, 319, 321,
 324, 331, 376, 380, 394,
 395, 398, 406, 421, 468,
 483, 484, 492, 502, 504,
 513, 518, 553
 Aphrodisiakum 415
 Appetitlosigkeit 47, 184,
 246, 287, 334, 572
 Ärger 17, 18, 42, 61, 122,
 152, 155, 164, 180, 183,
 193, 196, 229, 240, 256,
 258, 270, 363, 383, 386,
 485, 489, 513, 514, 545,
 547, 573, 576, 586, 588,
 591
 Arishta 24, 28, 109, 117,
 118, 207, 269, 293, 317,
 336, 348, 352, 433, 491,
 519, 529, 568, 579, 580,
 608–610, 612
 Arjuna. Siehe auch
 Schmerzmittel 22, 54, 67,
 76, 95, 112, 113, 133, 136,
 169, 176, 205, 207, 306,
 336, 347, 426, 587, 609
 Ārogya Vardhini 33, 38, 40,
 52, 55, 98, 167, 201, 247,
 250–252, 259, 265, 268,
 271, 277, 281, 293, 299,
 313, 350, 609
 Ārtava Agni 354, 483, 484
 Ārtava Dhātu 28, 29, 42,
 57, 186, 219, 220, 254,
 354, 482, 484, 487, 494,
 499, 557
 Ārtava Dhātu Agni 57, 484
 Ārtava Vaha Srotas 57, 482,
 492, 499, 501, 505
 Arteriosklerose 193, 201,
 303–305, 365, 396, 443,
 561
 Arthritis 313
 Asafoetida (Hing) 127, 609
 Āsanas. Siehe auch Yoga-
 Āsanas 55, 162, 259, 366,
 415, 471, 488, 521
 Āsava 23, 28, 29, 109, 115,
 117, 207, 266, 290, 292,
 293, 317, 411, 493, 498,
 555, 569, 579, 608, 610,
 611
 Ashoka 28, 43, 57, 220,
 230, 487, 493, 498, 499,
 505, 506, 510, 588, 609
 Ashtānga Hridayam
 Sūtrasthānam 46
 Ashtavidhā Parīkshā 82, 83
 Ashwagandhā. Siehe auch
 Schmerzmittel 24–29,
 33, 36, 38, 39, 43, 56, 64,
 83, 87, 95, 112, 115–117,
 134, 145, 153, 176, 191,
 196, 206, 207, 218, 220,
 230, 291, 293, 296, 317,
 336, 347, 350, 360, 367,
 368, 370, 376, 392, 403,
 408, 410, 422, 424, 425,
 432, 433, 445, 450, 470,
 473, 474, 478, 487, 490,
 495, 496, 518, 520, 528,
 543, 545, 547, 554, 556,
 567, 579, 581, 582, 587,
 588, 609
 Asthi Agni 341, 353
 Asthi Dhara Kalā (Kno-
 chenhaut) 39, 40, 353
 Asthi Dhātu 26, 29, 39,
 40, 54, 55, 83, 106, 186,
 187, 217–219, 223, 254,
 302, 319, 321, 324, 331,
 332, 337, 340, 341, 349,
 353–358, 361, 364, 461,
 557
 Asthi Gata Pitta 40
 Asthi Gata Vāta 167, 321,
 337, 350, 353

- Asthi Poshaka Vati 26, 29, 609
 Asthi Saushirya 353
 Asthi Vaha Srotas 332
 Asthma. Siehe auch Bronchialasthma, Allergien 152, 154, 157, 159–162, 238, 261, 438
 Aszites. Siehe auch Wasser 251, 297, 311
 Atem 47, 121, 123, 161, 182, 198, 325, 327, 543, 584
 Atemlosigkeit. Siehe auch Bronchialasthma 16, 68, 152, 158, 159, 161, 176
 Atemwegsbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Bronchialasthma, Allergien, Lungenerkrankungen 564
 Äther (Ākāsha) 78, 149, 237, 302, 335, 584
 ätherischer Körper 584
 Ātmaguptā 27, 28, 39, 41, 56, 112, 113, 127, 128, 206, 218, 220, 230, 376, 404, 473, 474, 478, 495, 588, 609
 Atman 227, 558
 Atmen/Atmung 19, 72, 161, 166, 169–171, 195, 196, 359, 382, 387, 440, 471, 533, 535–537, 550, 571
 Aufstoßen. Siehe auch Darmbeschwerden 16, 144, 158
 Augäpfel, hervortretende (Exophthalmus) 93, 94, 387, 417, 436, 439, 452, 548
 Augenbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Glaukom, Grauer Star, Makuladegeneration 104
 Augen. Siehe auch Netra
 Basti, Netra Bindu 26, 34, 38, 41, 55, 82, 93, 99, 111, 121, 158, 172, 182, 184, 195, 201, 212, 228, 273–275, 305, 346, 361, 363, 377, 384, 386, 388, 389, 400, 417, 425, 436–441, 443, 445–451, 453–460, 462, 465, 537, 548, 555, 567, 584, 593, 594
 AUTISMUS 527
 Autoimmunerkrankungen. Siehe auch Arthritis, Hautkrankheiten, Schilddrüsenerkrankungen 42, 93, 101, 102, 104, 106, 108, 109, 131, 286, 289, 294, 340, 503
 Avalambaka Kapha (Subtyp von Kapha) 172, 333
 Avipattikar 75, 76, 609
 aWürmer. Siehe auch Parasiten 66, 70, 155, 175, 415, 553
- B**
 Bad/Baden 23, 65, 121, 157, 190, 206, 232, 262–264, 270, 275, 278, 296, 327, 329, 351, 422, 470, 490, 541
 Bakterien(infektion) 17, 47, 65, 100, 101, 129, 149, 151, 187, 210, 215, 236, 238, 240, 253, 256–258, 280, 333, 338, 339, 374, 465, 480, 481, 497
 Bākuchī 269, 609
 Balā (Kraut) 16, 24–29, 56, 57, 85, 87, 112, 115, 116, 118, 135, 191, 206, 216, 218–220, 222, 291, 317, 328, 336, 350, 360, 367, 370, 376, 392, 401, 403, 410, 422, 424, 425, 432, 445, 450, 473, 478, 490, 495, 496, 528, 582, 609
 Bala Kshaya/Balakshaya (Mangel an Stärke) 83, 209, 216, 221, 222
 Bala (Stärke) 15, 16
 Basilikum, heiliges. Siehe auch Tulsi 432
 Basti 21, 25–29, 40, 41, 54, 56, 57, 66, 68, 70, 84, 86, 117, 118, 137, 138, 146, 153, 194, 196, 291, 317, 328, 335, 336, 348, 351, 354, 358, 370, 381, 392, 401, 402, 404, 417, 418, 424, 425, 433, 438, 439, 444, 450, 452, 455, 463, 464, 474, 487, 491, 497, 498, 500, 508, 520, 528, 547, 567, 580, 582, 583, 593
 Bauchfellentzündung (Peritonitis) 186
 Bauchschmerzen 69, 70, 141, 289
 Bauchspeicheldrüse 77, 119, 122, 124, 131, 138, 227, 229
 Beruhigungsmittel. Siehe auch Sedativa 64, 296, 376, 392, 408, 415, 424, 425, 518, 551, 579
 Bettnässen. Siehe auch Schlafstörungen 536, 544, 552, 553
 Bewegliches Guna/bewegliche Qualität (chala) 60, 406, 422, 512, 524, 553
 Bewusstsein. Siehe auch Achtsamkeit 27, 79, 169, 171, 179, 180, 186, 209, 384, 388–390, 412, 414, 499, 531, 532, 538, 539,

Stichwortverzeichnis

- 546, 557–560, 581, 584, 585, 591, 601
 Bhasmas 30, 66, 471
 Bheda (Komplikation) 21, 28, 29, 43, 56, 58, 80, 81, 612
 Bhrājaka Pitta (Subtyp von Pitta) 113, 203, 257, 258, 272, 276, 279
 Bhringarāja 27, 39–41, 85, 117, 266, 267, 269, 271, 368, 496, 520, 528, 542, 549, 556, 568, 581, 609
 Bhumi Āmalakī 35, 95, 109, 113, 115, 117, 118, 206, 207, 250, 251, 263, 291, 292, 306, 325, 392, 445, 466, 487, 493, 547, 549, 552, 568, 569, 581, 609
 Bhūta Agnis (fünf) 221, 237, 238, 251, 302, 303
 Bibhītakī 72, 132, 154, 197, 291, 292, 368, 403, 547, 583, 609
 Bija Dosha (Gene) 88, 89, 561
 Bilva 116, 134, 146, 230, 519, 520, 609
 bitterer Geschmack 335
 Blähungen 16, 60, 62, 70
 Blasenentleerung, profuse. Siehe auch Prameha/ Diabetes, Harnwegserkrankungen und Männerkrankheiten 119
 Blasenfunktion, beeinträchtigte. Siehe auch Multiple Sklerose 432
 Blutegel, Aderlass mit. Siehe auch Rakta Moksha 432
 Bluthochdruck. Siehe auch Hypertonie 432
 Blutstillungsmittel (Hämostatikum) 493
 Blutung. Siehe auch Endometriose, Menstruation, Menorrhagie, Polyzythämie 34, 35, 43, 64, 68, 80, 133, 185, 186, 244, 283, 285, 287, 288, 291, 385, 400, 483, 491–493, 501, 504, 510, 589
 Blutungsstörung. Siehe auch Blutung 34, 35, 238, 492
 Blutzucker. Siehe auch Diabetes, Hypertonie 53, 97, 99, 111, 121, 123, 124, 136, 137, 139, 229, 284, 390, 395, 405, 458, 586
 Bodhaka Kapha 377, 537
 Brahmī 24, 27, 39–41, 55, 56, 83, 85, 95, 98, 112, 117, 138, 197, 218–220, 228, 251, 266, 275, 296, 306, 365, 366, 368, 371, 380, 391, 392, 404, 413, 414, 416, 428, 432, 433, 444, 490, 496, 520, 529, 547, 549, 553, 556, 567, 568, 579, 580, 582, 583, 587, 609
 Brechmittel 34
 Brennen/brennende Empfindungen/Gefühle 41
 Bronchialanschoppung 160, 189
 Bronchialasthma. Siehe auch Allergien, Asthma, Atemwegserkrankungen 160, 161
 Bronchodilatator 65, 177
 Bruhana (Chikitsā) 403
 Brustschmerz. Siehe auch Magenbeschwerden, Bauchschmerzen, Herzbeschwerden 163, 165–170
 Brustselbstuntersuchung 232
C
 CES. Siehe auch Chronisches Erschöpfungssyndrom 208–225, 227–231, 544, 545
 Chakren 225–228, 494
 Chandrakalaras/Chandra Kala Ras 222, 250, 609
 Chandraprabhā 53, 56, 98, 126, 127, 201, 299, 300, 313, 315, 350, 470, 481, 609
 Chandraprabhā Vati 53, 470, 609
 Charaka 34, 121, 172, 243, 284, 393, 402, 447, 456, 532, 579
 Charaka Samhitā 393
 Chikitsā. Siehe auch Behandlungen einzelner Erkrankungen, Marma Chikitsā, Rasāyana Chikitsā 34, 43, 57, 65, 84–87, 108, 144, 152, 153, 290, 330, 334, 346–348, 352, 378, 391, 392, 403, 433, 434, 438, 469, 486, 489, 490, 493, 495, 505, 508, 509, 528, 568, 602, 607
 Chitrak 39, 47, 50–55, 57, 75, 86, 98, 115, 117, 125, 129, 130, 144, 145, 159, 165, 201, 218–220, 229, 291, 292, 299, 305, 306, 313, 315, 350, 423, 488, 505–507, 510, 519, 543, 547, 569, 583, 610
 Cholesterin und Management des Fettstoffwechsels 17, 52, 56, 94, 97, 99, 111, 131, 132, 134, 177, 193, 197, 199–201, 218, 239, 302–307, 313, 395, 405, 426, 436, 443, 477, 557, 561

- Chronische Borreliose 203, 204, 206, 207, 338–340
 Chronische Dermatitis 260
 Chronisches Erschöpfungssyndrom. Siehe auch Schlafstörungen 17, 106, 115, 208, 210, 212, 220, 221, 238, 544
 Chronisches Malabsorptionssyndrom. Siehe auch Grahani 316, 317, 516
 Chūrna. Siehe auch einzelne Heilkräuter 47, 71, 75, 76, 222, 291, 416, 518, 519, 608, 610, 613
 Colitis ulcerosa (entzündliche Darmerkrankung). Siehe auch Durchfall/Diarrhoe, RDS 40, 68, 245, 285, 288, 316, 339, 516, 517
 Cushing-Syndrom (Hypercortisolismus) 298, 309, 311, 354
- D**
 Dampftherapie. Siehe auch Svedana 206, 380, 409, 491
 Darmbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Colitis ulcerosa, Durchfall/Diarrhoe, Erbrechen, RDS, Verstopfung 288
 Darmentleerung. Siehe auch Stuhlgang 513, 514, 516, 517
 Dāruharidrā 85, 127, 167, 269, 610
 Dashamūla. Siehe auch Schmerzmittel 22–28, 40, 41, 54, 66, 72, 75, 85, 95, 112, 115–118, 134, 145, 156, 165, 166, 169, 177, 188, 194, 196, 291, 296, 317, 328, 329, 335, 336, 347, 348, 351, 352, 360, 367, 370, 380, 381, 392, 401, 403, 404, 408, 424, 432, 433, 450, 474, 487, 490, 500, 519, 528, 543, 545, 547, 549, 567, 580, 582, 583, 610
 Dehydrierung 22, 23, 28, 32, 141, 186, 190, 378, 381, 422
 Demenz. Siehe auch Alzheimer-Krankheit 373, 557, 559–563, 566, 567, 569, 570, 572
 Depression. Siehe auch Schlafstörungen 40, 41, 61, 64, 94, 97, 99, 110, 139, 143, 210, 212, 215, 219, 221, 223, 227, 228, 239, 249, 256, 295, 296, 299, 312, 313, 316, 344, 363, 365, 373, 415, 432, 476, 477, 486, 489, 513, 520, 542–547, 560, 562, 563, 571–582, 588, 591, 607
 Dermatitis. Siehe auch Autoimmunerkrankungen, Hautkrankheiten 31, 32, 40, 155, 260–263, 459, 460
 Dhamanī-Pratichaya-Erkrankung 198
 Dhātu Agni 22–25, 34, 36, 38–40, 42, 51–57, 77, 78, 83, 91, 93, 98, 103, 125, 149, 150, 174, 185, 186, 209–211, 264, 265, 286, 290, 308–310, 332, 340, 354, 355, 453, 470, 472, 484, 492, 494, 503, 537, 586
 Dhātu Āma 106, 210
 Dhātu Dushti 220, 341, 377
 Dhātu Kshaya (abgebautes Gewebe) 102, 286, 289, 293, 323, 334, 394, 395, 401, 403, 421, 422, 442, 484
 Dhātu Pratyānika (spezifisch für das Gewebe) 86, 108, 216, 218, 219, 225, 230, 470, 589
 Dhātus. Siehe auch einzelne Gewebe 12, 13, 22, 31, 42, 44, 50, 51, 54, 78, 84, 87, 91, 93, 103, 108, 120, 121, 124, 135, 173, 177, 183, 185, 187, 190, 191, 208, 210, 212, 214, 216, 217, 220–222, 235, 247, 254, 282, 302, 311, 337, 381, 394, 401, 423, 472, 494, 495, 557
 Dhūmana (Rauchtherapie) 391
 Diabetes (Prameha) 37, 52, 91, 107, 119, 121–128, 131–139, 146, 159, 175, 195, 197, 201, 222, 229, 255, 298–300, 304, 310, 311, 313, 315–317, 340, 364, 395, 405, 428, 436, 441, 443, 457, 465, 471–473, 475, 477, 494, 497, 498
 Dīpana 46, 49–51, 108, 144, 146, 165, 290, 335, 346, 403, 423, 493, 505–507, 519
 Diuretikum (Entwässerungsmittel) 50, 66, 98, 176, 314
 Dosha Dushti (qualitative Störung eines Dosha) 150, 212
 Dosha Gati (Richtung der Doshas) 58, 108
 Dosha Pratyānika (Dosha-spezifisch) 39, 50, 86, 108, 137, 216, 219, 230,

Stichwortverzeichnis

- 305, 350, 469, 470, 493, 589
Dosha Rūpa 149
Doshas. Siehe auch Kapha
Dosha, Pitta Dosha, Prakruti, Vāta Dosha 20, 21, 30, 31, 42, 44, 47–50, 58, 61–63, 66, 67, 84, 87, 108, 114, 120, 121, 124, 131, 136–138, 142, 148–150, 153, 154, 159, 170, 176, 182, 198, 199, 210, 212, 215–217, 220, 222–225, 230, 235, 247, 281, 290, 302, 308, 326, 331, 346, 371, 378, 380, 383, 384, 386, 391, 401, 413, 414, 416, 447, 456, 464, 488, 489, 501, 508, 511, 522, 528, 540, 547, 557, 567, 575, 577, 578, 589, 591
Drava Guna (flüssige Qualität) 525
Durchblutung. Siehe auch Gefäßerkrankungen 22, 23, 107, 176, 177, 407–410, 474
Durchfall/Diarrhö Siehe auch CES, Darmbeschwerden, Gewichtsverlust, Hepatitis, RDS, Zöliakie 62, 68, 106, 141, 143, 145, 152, 155, 158, 184, 190, 218, 246, 250, 274, 316, 415, 486, 504, 512–517, 520, 574
Durst 38, 123, 126, 176, 190, 297, 300, 310, 315
Dūrvā 493, 610
Dysmenorrhö 321, 484–488, 491, 500, 504
E
Emesistherapie. Siehe auch Vamana 153
Emotionen, Die Rolle von, bei der Krankheitsmanifestation 18–20, 27, 89, 96, 150, 152, 171, 172, 193, 209, 225, 270, 302, 333, 361, 363, 367, 377, 404, 412, 440, 513, 525, 532, 536, 538, 576, 578, 581, 584–589, 591, 592
Endometriose 57, 484, 501–509, 607
Entzündungshemmer 39, 49, 108, 109, 296, 351, 424, 493
Entzündung. Siehe auch Infektion 35, 36, 39, 43, 60, 61, 63, 72, 73, 102, 104, 106, 107, 109, 132, 142, 146, 164, 175, 185, 186, 211, 238, 239, 244, 245, 255, 257, 260–262, 265, 294, 295, 304, 322–324, 328, 334, 337–339, 341, 344–348, 355, 365, 379, 386, 389, 415, 420, 421, 425, 428, 433, 443, 444, 447, 458, 460, 461, 468, 469, 479, 485, 492, 497, 500, 511, 515, 562, 589
Epilepsie (Apasmāra) 55, 383–390, 392, 415, 604
Erbfaktoren 96, 142, 265, 309, 502, 561
Erbrechen. Siehe auch Übelkeit, Vamana 41, 49, 60, 62–64, 68, 69, 71, 84, 138, 152, 155, 158, 162, 175, 176, 184, 185, 188, 190, 195, 246, 249, 250, 274, 335, 362, 370, 371, 378, 389, 392, 437, 486
Erkältung 47–50, 52, 152, 157, 159, 175, 184, 189, 190, 217, 264, 273, 275, 280, 362, 589
Ernährung(sweise). Siehe auch Lebensweise 29, 46, 52, 58, 83, 90, 102, 122, 124, 130, 131, 134, 137, 141, 143, 144, 154, 155, 160, 171, 175, 183, 190, 196, 197, 200, 201, 208, 216, 217, 224, 235, 250, 256, 258, 264, 281–283, 285, 288, 290, 291, 298, 299, 302, 304, 307, 308, 311, 327, 333, 336, 343, 352, 355, 360, 367, 370, 371, 378, 381, 386, 397, 399, 406, 410, 411, 439, 463, 465, 472, 485, 487, 488, 491, 494–496, 499, 503, 513, 521, 522, 526, 529, 530, 534, 557, 560, 570, 575, 576, 581, 626
Erschöpfung. Siehe auch CES, Krebs 16, 22, 38, 52, 80, 83, 94, 105, 106, 110, 113, 114, 123, 143, 210–213, 217, 218, 221, 224, 227, 229, 239, 246, 252, 286, 294, 295, 365, 394, 453, 489, 514, 515, 535, 538, 545, 579
Eukalyptus 69, 366, 371, 380, 610
Eyeliner, Kräuter-. Siehe auch Añjanam 457, 462
F
Fasten (Langhana) 46, 165, 187, 216, 300, 314, 334, 494, 578
Feinstoffliches Guna/feinstoffliche Qualität (sūkshma) 37, 89, 167, 273, 470, 612
Fenchel. Siehe auch Kräutertees 38, 71, 144, 146, 187, 190, 300, 314, 518, 610

Fett(gewebe). Siehe auch Lekhana 10, 38, 78, 82, 87, 96, 98, 111, 123, 134, 136, 137, 143–145, 185, 218, 219, 229, 236, 297, 299, 303–307, 310, 311, 314–316, 396, 505, 508, 557

Fettstoffwechsel. Siehe auch Cholesterin und Management des Fettstoffwechsels, Diabetes, Lebererkrankungen 38, 134, 235, 299, 303, 305, 313

Fibromyalgie/Fibromyositis 186

Fieber 22, 31, 32, 41, 49, 52, 61, 62, 85, 106, 113, 165, 166, 170, 175, 176, 179–191, 212, 213, 218, 219, 223, 229, 242, 244, 246, 249, 272–276, 280, 321, 332–336, 340, 343, 363, 385, 389, 415, 469, 470, 480, 544, 545, 574

Fieberbläschen. Siehe auch Herpes-Viren 182, 279–281

Fiebersenkende Mittel (Antipyretika) 85–87, 176, 187, 190, 335

Fleisch, wenn nützlich 23, 24, 154, 161, 181, 190, 200, 201, 265, 290, 298, 301, 307, 311, 314, 332, 583

Flüssiges Guna/flüssige Qualität (drava) 69, 75, 284, 525

Frauenspezifische Beschwerden und Erkrankungen. Siehe auch Amenorrhoe, Dysmenorrhö, Endometriose, Menorrhagie, PMS, Vaginitis 482, 593, 607

G

Gallenblase. Siehe auch Leber, Lebererkrankungen 17, 77, 196, 235, 236, 240, 242, 244, 302, 588

Gallenerkrankungen 245

Gandharva Haritaki 21, 71, 116, 296, 325, 351, 392, 402, 403, 409, 410, 554, 581, 582, 610

Gandūsha 26, 37, 417, 418

Gänsehaut 22, 121, 123, 128, 184

Gedächtnis. Siehe auch Zellgedächtnis 27, 97, 98, 110, 117, 139, 163, 383, 385, 412–415, 558, 559, 561–564, 566–568, 570, 585

Gefühle. Siehe auch Emotionen 97, 143, 277, 287, 427, 525, 530, 532, 538, 545, 546, 558, 560, 573–575, 585, 587, 592

Gegenreizung oder Gegenstchock. Siehe auch Trāsana 55

Gehirn 26, 51, 55, 84, 138, 169, 176, 214, 247, 275, 305, 375, 376, 384–386, 394–397, 402, 404, 405, 412–417, 430–432, 441, 446, 448, 449, 451, 462, 506, 525, 533, 535, 538, 546, 561, 563, 568, 569, 587, 604

Gehirnbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Kopfschmerzen, Schlaganfall, Trauma 385

Gehirngesundheit. Siehe auch Kapitel So bleibt das Gehirn gesund 412–414, 416, 417

Gelbsucht (Ikterus). Siehe auch Hepatitis 105, 240–246, 249, 250

Gelenkrheumatismus/rheumatische Arthritis 66, 109, 115, 204, 255, 332, 336–338, 340–346, 348, 349, 428, 541

Geschlechtskrankheiten. Siehe auch Herpes 473

Gewicht, So bewahrt man ein gesundes. Siehe auch Adipositas, Gewichtszunahme 53, 94, 130, 137, 254, 297, 298, 300, 307–309, 311–317, 321, 351, 473, 489, 517, 550, 576

Gewichtsverlust/Gewichtsabnahme 78, 81, 93, 94, 106, 110, 111, 141–143, 146, 244, 246, 314, 316–318, 356, 469, 494, 495, 572

Gewichtszunahme 66, 110, 297, 298, 309–313, 489

Gewürze. Siehe auch einzelne Gewürze 301, 473

Ghee. Siehe auch Netra Basti, Trātaka 24, 25, 27–29, 41, 43, 57, 65, 69, 85, 95, 109, 112, 115, 117, 118, 135, 144–146, 153, 156, 158, 190, 191, 197, 212, 228, 230, 251, 264, 275, 290–293, 301, 307, 317, 366, 368, 371, 380, 391, 392, 403, 410, 413, 415–417, 422, 425, 433, 438, 444, 452, 455, 457, 461, 463–465, 474, 490, 493, 495, 496, 498–500, 518, 522, 528, 529, 547, 549, 554, 556, 567, 578, 579, 582, 594, 608–611, 613

Stichwortverzeichnis

- Ghrita Madhu (Yoga) (auch Gheemadhu, Ghee und Honig) 291, 610
- Ghrita, mediziniertes oder Kräuter-Ghee. Siehe auch einzelne Heilkräuter 23, 25, 32, 41, 43, 57, 85, 109, 112, 113, 115, 116, 145, 156, 159, 191, 222, 223, 250, 264, 269, 275, 279, 281, 291–293, 391, 490, 519, 608, 610, 611, 613
- Glaukom 17, 137, 363, 435–439, 441, 447, 457, 465, 594
- Gliederschmerzen 22, 64, 182–185, 190
- Glutenintoleranz/-sensitivität 105, 142, 146, 261, 340
- Glykosurie. Siehe auch Diabetes 124, 125, 136
- Gokshura Guggulu/ Gokshurādi Guggulu 56, 220, 306, 329, 470, 481, 610
- Gold 136, 177, 381, 475, 529
- Good Night Sleep Tea® 296, 545
- Goraksha Chinchā Guggulu 306, 587, 610
- Grahani 140, 141, 146, 317, 485, 511, 516
- Grauer Star 435, 456, 462
- Grobstoffliches Guna/grobstoffliche Qualität 58
- Gudūchī 30, 32, 33, 36, 38–41, 54, 73, 86, 115–118, 125, 126, 133, 155, 168, 176, 205, 219, 220, 230, 247, 250, 259, 263, 291, 292, 328, 368, 376, 392, 470, 487, 498, 500, 543, 583, 609, 610
- Guggulu. Siehe auch Schmerzmittel 21, 24–27, 35, 36, 38–41, 52–56, 65, 66, 70, 73, 86, 87, 95, 98, 108, 112, 113, 115–118, 156, 158, 167, 196, 206, 218–220, 269, 277, 281, 296, 299, 300, 306, 313, 316, 318, 325–329, 335, 346, 347, 350, 381, 403, 405, 424, 425, 427, 428, 445, 470, 481, 487, 510, 528, 554, 582, 583, 587, 609–613
- Gulvel Sattva 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43, 95, 108, 112, 115, 118, 132, 133, 145, 155, 158, 165, 168, 188, 196, 206, 219, 220, 228, 247, 277, 318, 326, 367, 427, 429, 438, 493, 499, 510, 547, 583, 610
- Gunas (drei universelle oder göttliche Qualitäten). Siehe auch Rajas Guna, Sattva Guna, Tamas Guna 20, 21, 23, 44, 101, 183, 217, 224, 225, 283, 531, 532
- Gürtelrose. Siehe auch Herpes-Viren, Windpocken 271, 273, 276–279, 426–428
- H**
- Haarausfall. Siehe auch Alopezie 26, 85, 102, 106, 186, 356
- Hals-Chakra. Siehe auch Vishuddha Chakra 227, 228
- Haridrā. Siehe auch Kurkuma 87, 133, 167, 268, 269, 470, 497, 610, 613
- Haritakī 21, 27, 33, 71, 75, 115, 116, 132, 154, 291, 296, 325, 351, 367, 392, 402, 403, 409, 410, 554, 581, 582, 610
- Harnverhalt. Siehe auch Prostatahypertrophie, Prostatitis 468, 480
- Hautkrankheiten. Siehe auch Dermatitis, Fieberbläschen, Gürtelrose, Juckreiz, Psoriasis, Windpocken 146, 253, 255, 256, 262, 266, 268–272
- Heiliges Basilikum. Siehe auch Tulsi 529
- Heißes Guna/heiße Qualität 60
- Heißes Guna/heiße Qualität (ushna) 34, 39, 60, 492
- Hepatitis. Siehe auch Gelbsucht (Ikterus) 106, 116, 122, 131, 133, 182, 211, 212, 215, 221–223, 237, 240, 242, 244–251, 364, 588
- Herpes 42, 167, 211, 215, 222, 271, 273, 276, 279–281, 427, 428, 468, 564
- Herpesviren. Siehe auch Alzheimer-Krankheit, Fieberbläschen, Windpocken 272
- Herz 42, 51, 67, 91, 113, 116, 132, 150, 152, 165, 171–178, 185, 192, 193, 207, 214, 227, 229, 283, 287, 298, 299, 305, 310, 315, 322, 333, 346, 357, 358, 365, 382, 418, 440, 564, 577, 587
- Herzbeschwerden und -erkrankungen/Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Siehe auch Schilddrüsen-

störungen 168, 174–177, 200, 587
 Herz-Chakra. Siehe auch Anāhata-Chakra 171, 177, 178, 227, 229
 Herzfrequenz/-rate. Siehe auch Herzerkrankungen, Schilddrüsenstörungen 91, 93–95, 97, 98, 112, 177, 438, 533, 536
 Hexenschuss und Ischias 25, 27, 152, 295, 319, 321, 322, 324–326, 328–330, 602
 Hing 135, 610
 Hingvastak Chūrna 71, 75, 76, 222, 519, 610
 Hirninfarkt, Hirnschlag. Siehe auch Gehirnerkrankungen, Schlaganfall 358, 364, 386, 393–396, 399–401, 404, 566
 Hormonstörungen/endorine Störung 136, 211, 225, 227, 299, 309, 340
 Hunger 30, 93, 94, 110, 317, 575
 Husten. Siehe auch Atemwegserkrankungen, Lungenerkrankungen 52, 80, 81, 152, 154, 157, 159, 165, 170, 175, 176, 184, 189, 190, 273, 275, 323, 364, 458
 Hyperperistaltik 16, 142, 387
 Hyperthyreose 39, 92–95, 99, 211, 318, 494
 Hypertonie 122, 192–198, 200, 298, 307, 396, 436
 Hypertonie (hoher Blutdruck) 122, 192–198, 200, 298, 307, 396, 436
 Hypothyreose 54, 55, 91, 96–99, 110, 211, 299, 309, 313, 380, 492, 567

I
 Immunität. Siehe auch Ojas 78, 87, 97, 100, 148, 149, 152, 173, 180, 187, 209, 225, 237, 276, 277, 280, 368, 378, 416, 475
 Immunstörung 102
 Impotenz 27, 471–473, 476–478
 Infektion. Siehe auch Bakterieninfektion, Vireninfektion, Entzündung 37, 40, 47, 61, 63, 102, 131, 132, 148, 163, 182, 187, 203, 240, 249, 251, 253, 255, 258, 264, 265, 272, 275, 276, 278–281, 289, 293, 316, 322, 326, 333, 339, 340, 344, 363, 385, 386, 428, 431, 436, 459, 465, 466, 479
 Ingwer. Siehe auch Schmerzmittel, Trikatu 23, 24, 32, 37, 47, 65, 69, 71, 116, 144, 146, 154, 158, 165, 169, 187, 188, 190, 206, 218, 220, 250, 296, 300, 305, 316, 317, 325, 327, 335, 336, 346, 351, 366, 423, 470, 488, 496, 507, 580, 612, 613
 Inkontinenz. Siehe auch Diabetes, Harnwegserkrankungen, multiple Sklerose 136, 324, 328, 433, 563
 Intelligenz. Siehe auch Prāna, Tejas 13, 14, 18, 45, 79, 98, 100, 141, 171, 172, 180, 209, 228, 531, 585
 Ischämie. Siehe auch Anämie 287, 394, 396, 397, 426, 537, 538
 Ischias. Siehe auch Rückenschmerzen, Hexenschuss

27, 152, 295, 319, 322, 325, 326, 328–330, 602
J
 Jahreszeiten. Siehe auch einzelne Doshas 20, 60, 378
 Jatamāmsi. Siehe auch Schmerzmittel 22, 24, 27, 38, 64, 69, 71, 86, 87, 98, 138, 196, 218–220, 266, 275, 296, 306, 366, 368, 371, 391, 410, 413, 414, 416, 428, 490, 496, 520, 528, 529, 543, 545, 547, 549, 553, 554, 556, 567, 579, 581, 583, 587, 610
 Jāthara Agni (Magenfeuer) 12, 13, 75, 78, 91, 124, 125, 183, 200, 209, 210, 309, 311, 312, 537, 575
 Jātru Agni 90, 91, 98
 Juckreiz. Siehe auch Hauterkrankungen 109
 Jyotishmatī. Siehe auch Schmerzmittel 65, 228, 567, 610
K
 Kaffee/Koffein/koffeinierte Getränke/Schwarztee 195, 257, 265, 290, 314, 354, 407, 409, 411, 489, 507, 513, 514, 526, 541, 542, 548, 554, 555, 574
 Kaishore Guggulu 24, 26, 35, 36, 38–41, 54, 55, 65, 108, 112, 113, 117, 118, 167, 196, 206, 219, 220, 277, 281, 296, 306, 318, 325–329, 335, 347, 381, 403, 424, 425, 427, 428, 510, 583, 587, 610
 Kalka 321, 496, 579, 583, 608

Stichwortverzeichnis

- Kalte Hände und Füße/Extremitäten 22, 23, 379
 Kälteintoleranz. Siehe auch Schilddrüsenstörungen 97
 kalter Schweiß 176
 Kaltes Guna/kalte Qualität (shīta) 21, 45, 60, 142, 422
 Kāma Dudhā. Siehe auch Schmerzmittel 30, 32, 33, 35, 36, 38–40, 43, 66, 71, 73, 75, 85, 95, 108, 112, 115, 117, 118, 132, 145, 155, 158, 168, 188, 205, 206, 218, 220, 222, 247, 275, 326, 367, 424, 427–429, 487, 493, 499, 547, 549, 588, 610
 Kampfer. Siehe auch Schmerzmittel 35, 41, 65, 189, 205, 206, 366, 423, 439, 457, 458, 466, 610
 Kanadische Gelbwurz 37, 204, 229, 369, 461, 470, 497, 610
 Kanäle. Siehe auch Nādis, Srotas/Srotāmsi 15, 16, 18, 47, 59, 119, 141, 165, 183, 210, 214, 286, 311, 331, 334, 335, 421, 484, 500, 524, 544
 Kāñchanār Guggulu 53, 54, 95
 Kapha Dosha. Siehe auch Adipositas 44, 45, 47, 48, 50, 51, 56, 57, 67, 122, 152, 154, 157, 176, 199, 209, 219, 250, 252, 283, 298, 303, 310, 312, 314, 338, 388, 422, 441, 447, 449, 450, 452, 456, 494, 507, 511, 539, 560
 Kapha-Zeit 63, 345, 549
 Kapikacchū. Siehe auch Ātmaguptā 29, 127, 218, 376, 473, 490, 588, 610
 Karanja 133, 268, 269, 271, 611
 Karna Pūrana (Füllen der Ohren mit mediziniertem Öl) 22, 27, 418, 567
 Katukā 38, 86, 132–135, 176, 220, 498, 583, 611
 Kavala (Gandūsha). Siehe auch Gandūsha 36, 37, 417, 418, 424, 425
 Khavaigunya. Siehe auch Läsion 22, 50, 51, 131, 142, 152, 187, 211, 223, 264, 277, 278, 319, 337, 342, 373, 374, 384, 391, 428, 463, 501, 514, 516, 518, 540, 561, 562, 564, 586
 Khus. Siehe auch Vetiver/Ushīra 22, 50, 51, 131, 142, 152, 187, 211, 223, 264, 277, 278, 319, 337, 342, 373, 374, 384, 391, 428, 463, 501, 514, 516, 518, 540, 561, 562, 564, 586
 Kitchari 143, 153, 522, 529
 Klebriges Guna, klebrige Qualität (picchila) 60, 239, 561
 Kledaka Kapha 45, 73–75, 120, 124, 126, 161, 162, 193, 283, 288, 436
 Kloma Agni 124, 125
 Knoblauch 24, 155, 177, 201, 301, 336, 366, 381, 474, 481, 611
 Knochenhaut. Siehe auch Asthi Dhara Kalā 39, 353
 Knochen. Siehe auch Asthi 26, 39, 40, 54, 65, 78, 82, 84, 96, 97, 111, 143, 185–187, 237, 319, 322, 331, 339, 348, 352–354, 356–360, 557
 Kohlenhydratstoffwechsel. Siehe auch Diabetes, Lebererkrankungen, Schilddrüsenstörungen 91, 124, 126, 238
 Kommunikation. Siehe auch Hals-Chakra, Prāna 81, 104, 138, 149, 227, 302, 344, 402, 403, 413, 414, 416, 451, 527, 557, 563, 579, 587
 Komplikationen. Siehe auch Upadrava 28, 42, 49, 58, 88, 119, 121, 124, 131, 146, 159, 186, 195, 198, 205, 274, 280, 289, 307, 322, 332, 336, 344, 352, 431, 458, 474, 526, 550, 581
 Kompresse 21, 68, 164, 262, 422, 460, 466, 506, 507, 520
 Konstitution. Siehe auch Doshas, Prakruti 44, 137, 149, 152, 153, 199, 200, 210, 213, 223, 256, 302, 378, 400, 401, 457, 551, 567, 568, 570
 Konsumtive Krankheiten. Siehe auch Anämie, Konzentration 317
 Kopfschmerzen. Siehe auch Migränekopfschmerz 26, 65, 143, 152, 184, 195, 212, 275, 361, 363–367, 370, 371, 388, 397, 436, 453, 489, 490, 543, 548
 Koriander. Siehe auch Kräutertees 38, 71, 127, 129, 146, 154, 190, 198, 275, 300, 314, 470, 519, 611
 Körpergewicht. Siehe auch Gewicht, Gewichtszunah-

me, Übergewicht 308,
311, 313, 316, 496
Körperkanäle. Siehe auch
Srotāmsi 9, 82, 361
Krampfadern. Siehe auch
Gefäßerkrankungen 23,
24, 192, 305, 306, 313,
315, 395, 477
Krämpfe 16, 26, 29, 128,
184, 189, 206, 380, 385,
388, 389, 392, 486, 516,
519, 563, 589
Kräutertees 153, 154, 165,
300, 381, 500, 593, 594
Kräuter und Kräuterprä-
parate 9, 29, 30, 35, 43,
48, 56, 67, 86, 87, 109,
110, 127, 133, 136, 137,
139, 146, 153, 154, 156,
165, 168, 196, 197, 201,
204, 205, 219, 220, 222,
223, 228–230, 250, 252,
266, 269, 277, 299, 306,
313, 326, 328, 334, 335,
346, 391, 409, 413, 415,
416, 422–424, 427, 428,
432, 433, 445, 450, 473,
474, 478, 479, 490, 493,
495–497, 500, 508, 519,
520, 528–530, 545, 567,
568, 579, 582, 583, 587,
588, 594, 608, 609
Krebs (Arbuda) 77, 78,
80–84, 86–89
Kreuzkümmel. Siehe auch
Kräutertees 71, 127, 129,
144, 146, 190, 198, 292,
300, 314, 334, 470, 518,
519, 529, 611
Kribbeln (und Taubheit)
16, 26, 97, 106, 110, 144,
218, 280, 323, 324, 328,
388, 393, 397, 398, 407,
418, 432, 554
Kriyā Kāla 20, 30, 44–47,
51, 58

Kriyā. Siehe auch Yoga 20,
30, 44–47, 51, 58, 471
Kronenchakra. Siehe auch
Sahasrāra-Chakra 227,
402
Kshaya-Erkrankungen.
Siehe auch Bala, Dhātu,
einzelne Dhātus, Ojas
102, 209, 216, 221, 222,
282, 285, 286, 289, 293,
323, 334, 340, 394, 395,
401, 403, 421, 422, 442,
484, 493
Kumārī (Aloe vera) 23, 28,
32, 43, 57, 109, 115, 117,
130, 153, 207, 220, 250,
266, 275, 290, 292, 293,
490, 491, 493, 496, 498,
569, 588, 609, 611
Kurkuma 24, 32, 33, 35,
37, 52, 86, 109, 116, 118,
125, 127, 128, 133, 136,
157, 158, 165, 168, 204,
205, 229, 230, 258, 259,
266–269, 271, 275, 277,
281, 305, 306, 317, 369,
405, 418, 423, 426, 428,
461, 466, 508, 529, 542,
569, 588, 610, 613
Kutaja 116, 135, 145, 190,
317, 391, 518–520, 611
Kutki (Katukā) 32, 38, 39,
52, 53, 55, 57, 86, 98,
115–117, 130, 132–134,
139, 197, 219, 220, 229,
250, 252, 291, 292, 299,
300, 305, 313, 315, 316,
350, 405, 470, 488, 505,
508, 547, 569, 583, 588,
611
Kvātha 109, 117, 207, 335,
336, 348, 352, 434, 608,
611

L

Lähmung. Siehe auch
Schlaganfall, Quer-
schnittslähmung 24, 84,
195, 305, 393–395, 397,
398, 400, 402
Lakshana. Siehe auch Zei-
chen und Symptome und
einzelner Krankheiten
486, 489, 494, 526
Langhana. Siehe auch Fas-
ten 187, 334
Langsames Guna/langsame
Qualität 48
Läsion. Siehe auch Khavai-
gunya 51, 58, 155, 324,
372, 374–376, 394, 398,
402, 516
Lasunadi Vati 71, 72, 201,
518, 611
Lavanga. Siehe auch Nelke
65, 426, 611
Laxativum (Abführmittel)
381
Lebensmittelkombinatio-
nen, unverträgliche
Lebensweise. Siehe auch
Ernährung
181, 210
Leber 16, 17, 38, 51, 52,
63, 66, 77, 78, 91, 103,
105, 106, 113, 115, 124,
132–134, 170, 174, 196,
200, 201, 209, 211, 213,
218, 219, 221, 235–242,
244–246, 249–251,
255, 259, 265, 274, 282,
302–307, 363, 378, 386,
415, 447, 497, 541, 569,
586, 588
Lebererkrankungen. Siehe
auch Gallenerkrankun-
gen, Gelbsucht, Hepatitis
122, 131, 235, 240, 249,
364

Stichwortverzeichnis

- Leichtes Guna/leichte Qualität (laghu) 21, 46, 85, 317, 326, 524, 534, 611
- Lekhana Chikitsā 57, 508
- Lepa/Lepana Chikitsā (Anwendung einer Paste) 32, 86, 95, 109, 112, 113, 117, 166, 167, 169, 206, 348, 508, 608
- Lichtempfindlichkeit 41, 363, 370, 549, 574
- Lungen 66, 100, 113, 157, 161, 165, 185, 190, 193, 197, 229, 255, 299, 316, 339, 418, 586, 587
- Lungenbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Atemwegserkrankungen 541, 587
- Lupus erythematosus. Siehe auch Autoimmunerkrankungen 104, 113, 115, 255
- M**
- Mādhava Nidānam 59, 61, 62, 68, 69, 88
- Magen 12–14, 22, 30, 45, 49–51, 62, 65, 69, 73–76, 91, 96, 97, 105, 120, 124, 125, 138, 151, 153, 158, 161–163, 176, 181–183, 185, 192–194, 197, 198, 200, 209, 210, 237, 270, 272, 286–288, 300, 311, 316, 332, 335, 347, 381, 389, 418, 436, 486, 501, 511, 575, 588
- Magenbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Vamana, therapeutisches Erbrechen, Übelkeit 30
- Magenfeuer 12, 13, 75, 78, 91, 124, 125, 183, 200, 209, 210, 309, 311, 312, 537, 575
- Magenfeuer. Siehe auch Jāthara Agni 13, 78, 86, 91, 161, 181, 187
- Maha Bhringarāja Tailam 117, 269
- Mahā Gunas. Siehe auch Gunas, drei und Rajas, Sattva und Tamas 531
- Maha Manjisthādi Kadha 266
- Mahāsudarshan/Mahā Sudarshan 32, 40, 41, 52, 113, 115, 130, 154, 158, 167, 168, 188, 189, 205–207, 219, 220, 228, 274, 275, 279, 346, 367, 368, 470, 498, 545, 552, 588, 611
- Mahāyogarāja Guggulu/Mahā Yogarāja Guggulu 27, 403, 611
- Majjā Dhātu 26, 27, 29, 39, 40, 42, 54–56, 64–66, 68, 126, 139, 186, 200, 204, 218–220, 254, 261, 277, 319, 321, 331, 337, 338, 341, 342, 344, 346, 348, 349, 352, 372–375, 377, 381, 384, 386, 390, 393, 394, 397, 398, 400, 402, 406, 407, 412, 417, 420, 421, 424, 428, 430, 433, 436, 446, 449, 453, 494, 500, 524, 526, 537, 544, 548, 554, 555, 557, 561–564, 567
- Majjā Dhātu Agni 42, 55, 56, 453
- Majjā Gata Pitta 41
- Majjā Gata Vāta 26, 27, 340, 350, 430
- Majjā Vaha Srotas 319, 361, 384, 390, 391, 427, 524, 537
- Makuladegeneration 435, 441–445, 457
- Mala 14, 15, 17, 82, 96, 150, 235, 255, 356, 483, 503
- Mala Āma 150
- Malabsorption. Siehe auch Zöliakie 150
- Māmsa Dhātu 24, 29, 36–38, 53, 64, 176, 186, 204, 207, 208, 212, 217–219, 221, 223, 239, 253, 254, 276, 294, 296, 319, 323, 377, 384, 420, 430, 433, 557
- Māmsa Dhātu Agni 24, 36, 38, 53, 186
- Māmsa Gata Pitta 36, 38, 294
- Māmsa Gata Vāta 24
- Māmsa Vaha Srotas 294, 384, 537
- Manda Agni 103, 114, 152, 159, 217, 308, 345
- Mangelernährung 83, 84, 142, 143, 213, 288, 353, 494, 526, 572
- Manjishthā 22, 32, 33, 35, 36, 40, 133, 139, 219, 498, 499, 510, 611
- Männerspezifische Beschwerden und Erkrankungen. Siehe auch benigne Prostatahyperplasie (BPH), Impotenz, Inkontinenz, Prostatahypertrophie, Vergrößerte Prostata und Prostatitis 467
- Männliche Sexualorgane 588
- Mano Vaha Srotas 64, 182, 183, 361, 383, 384, 427, 524, 544, 557, 559, 561, 571, 587
- Mārga Rodha (blockierter Kanal) 394, 395, 401, 403

- Marma Chikitsā 65, 330, 392, 490, 508, 602, 607
Marmapunkte/Marmāni 36, 59, 255, 327, 606
Massage. Siehe auch Abhyanga, Öl/Tailam 22, 23, 26, 28, 29, 60, 66, 116–118, 128, 138, 153, 164, 212, 323, 403, 409, 418, 423, 429, 433, 495, 542, 552–554
Meda Dhātu 25, 29, 38, 39, 53, 54, 58, 77, 81, 125, 186, 218, 219, 254, 255, 297, 298, 302, 303, 310, 311, 394, 401, 495, 557
Meda Dhātu Agni 25, 39, 53, 54, 125
Meda Gata Pitta 38
Meda Gata Vāta 25
Meda Vaha Srotas/Medo Vaha Srotas 119, 297, 537
Meditation 9, 19, 62, 152, 154, 155, 177, 179, 180, 195, 202, 227, 259, 366, 367, 382, 413, 477, 494, 496, 521, 543, 546, 559, 569, 576–578, 591
der leeren Schale 9
Menorrhagie (unmäßige Blutung) 285, 287, 288, 491–493
Menstruation (Rajah). Siehe auch Amenorrhoe, Dysmenorrhö, Menorrhagie 28, 42, 93, 144, 185, 235, 257, 280, 288, 297, 321, 429, 482–486, 488, 492, 494, 498–500, 503–506, 555
Menstruationszyklus 111, 354, 482, 483, 499, 506
Veränderter 111
Migränekopfschmerzen. Siehe auch Kopfschmerzen, Schlafstörungen 365, 489
Mikrochylus. Siehe auch Āhāra Rasa 78, 100, 235
Milchbildung (Stanya) 54, 185, 232, 235, 316, 429, 482, 492, 494, 503, 504
Milz 25, 52, 151, 152, 155, 197, 213, 235, 237, 240, 244, 282, 588
Monodiät 153, 215, 216
Mudrā. Siehe auch Yogāsanas 29, 326, 471, 580
Multiple Sklerose. Siehe auch Autoimmunerkrankungen 106, 117, 430, 431, 433, 607
Muskatnuss. Siehe auch Schmerzmittel 28, 33, 64, 68, 190, 410, 474, 518, 554, 568, 611
Muskelbeschwerden und -erkrankungen. Siehe auch Fibromyalgie und Fibromyositis, Hexenschuss und Ischias, Tremor 36, 296
Muskeln. Siehe auch Māmsa 25, 64, 70, 93, 113, 114, 177, 186, 204, 208, 213, 218, 239, 255, 294, 295, 319, 320, 327, 346, 347, 357, 377, 379, 380, 382, 385, 388, 396, 399, 402–404, 406, 408–410, 416–418, 430, 449–451, 528, 529, 536–538
Muskelrelaxans (-entspannungsmittel) 64, 376, 433, 518
Mustā. Siehe auch Schmerzmittel 24, 32, 35, 36, 38, 64, 72, 73, 116, 117, 126, 167, 190, 296, 327, 328, 409, 410, 428, 433, 487, 510, 528, 554, 611
Mūtra Vaha Srotas 50, 119, 193, 364, 467–469, 537
Myom 53, 500
- N**
Nādī (Puls) 42, 47, 74, 82, 123, 152, 153, 184–186, 195, 201, 214, 251, 287, 324, 334, 379, 400, 469, 486, 487, 489, 495, 517, 533, 577
Nahrungsergänzungsmittel 23, 95, 291, 626
Nahrung. Siehe auch Lebensmittelkombinationen, Nahrungsmittel, Verdauung, Wasser 45, 73, 75, 78, 88, 89, 91, 93, 108, 111, 141, 148, 168, 184, 187, 193, 208, 209, 222, 226, 227, 240, 250, 257, 282, 288, 290, 299, 312, 314, 327, 381, 496, 512, 514, 525
Nahrungsmittel 25, 142, 144, 153, 156, 160, 187, 210, 215, 258, 269, 298, 311, 334, 343, 371, 478, 491, 493, 545, 550, 582
Nahrungsmittelunverträglichkeit. Siehe auch Allergien 142
Nahrungssaft. Siehe auch Āhāra Rasa, Āma, Anna Rasam 14, 15
Nasenlöcher 27, 155, 173, 197, 315, 368, 371, 413, 490
Nase. Siehe auch Nasya, Nasenlöcher 34, 47, 48, 80, 116, 153, 154, 160, 184, 185, 189, 275, 279, 300, 315, 361–363, 370, 388, 392, 401, 402, 413,

Stichwortverzeichnis

- 425, 433, 486, 528, 550, 567, 580
Nasya 25, 27, 29, 41, 49, 52, 55, 56, 69, 95, 98, 113, 116, 153, 157, 158, 197, 228, 251, 306, 315, 366, 368, 370, 371, 380, 391, 392, 401, 402, 413, 417, 424, 425, 433, 444, 490, 506, 509, 547, 549–551, 556, 567, 580, 582, 583
Nelke. Siehe auch Schmerzmittel, ätherische Öle 65, 71, 366, 474
Netra Basti 27, 41, 117, 118, 417, 424, 425, 433, 438, 439, 444, 450, 452, 455, 463, 464, 567, 593
Netra Bindu 41, 439, 446, 454
Neuralgie 27, 61, 64, 218, 278, 420–423, 426–429, 606
Nidāna. Siehe auch Ätiologie 20, 68, 88, 152, 333, 395, 435, 468, 472, 485, 491, 494, 526, 527
Niem 32, 33, 35–38, 40, 52, 53, 86, 109, 116–118, 125, 133, 136, 139, 204, 219, 220, 222, 229, 247, 257–259, 262, 263, 266–269, 271, 277, 278, 281, 305, 306, 315, 346, 369, 391, 405, 423, 427, 460, 461, 481, 498, 500, 510, 569, 588, 611
Nieren 25, 63, 113, 116, 121, 126, 127, 133–135, 186, 193, 201, 255, 302, 305, 468, 533, 553, 588
Nierenerkrankungen. Siehe auch Harnwegserkrankungen 121, 297, 311
Nishottara 75, 109, 197, 207, 250, 259, 292, 528, 580, 583, 611
Nishthiva. Siehe auch Stauung 17
O
Ödem. Siehe auch Herzerkrankungen 50, 52, 143, 146, 154, 175, 176, 195, 244, 252, 297, 310, 311, 315, 365, 396, 490
Ohnmacht 41, 176, 287, 305, 306, 387, 389
Ohren, mit Öl füllen. Siehe auch Karna Pūrana 22, 27, 418, 567
Ohrensausen 16, 22, 26, 184, 217
Ojas Kshaya/Ojokshaya (vermindertes Ojas) 150, 282, 293
Ojas. Siehe auch Immunität, Prāna, Tejas 28, 42, 43, 52, 56, 57, 78, 80, 81, 83, 85, 100, 102–109, 113, 114, 122, 144, 148–151, 155, 171–174, 176–178, 180, 181, 186, 191, 209–211, 213, 221, 224–226, 229, 235, 237, 260, 264, 268, 279, 282, 286, 290, 293, 294, 341, 342, 416, 430–432, 444, 463, 468, 471, 472, 474, 500, 503, 545, 564
Ojovisramsa 150
Ojovyapat/Ojo Vyāpat 42, 43, 150
Ölbehandlung. Siehe auch Snehana, Abhyanga, Massage, Nasya 138, 153, 188
Öliges Guna/ölige Qualität (snigdha) 49, 50, 60, 239, 391
Öl/Tailam (Massageöl/Speiseöl). Siehe auch einzelne Heilkräuter, Abhyanga, Gandūsha, Karna Pūrana 22–29, 33, 36, 37, 40, 48, 49, 52, 53, 55–57, 65, 66, 69, 85, 86, 109, 113, 115–118, 138, 157, 158, 162, 164, 166, 167, 197, 206, 251, 257, 266–269, 271, 295, 296, 306, 315, 327–329, 347, 348, 350, 351, 354, 358, 366–368, 370, 371, 379–381, 392, 401–404, 409, 410, 416–418, 425, 429, 433, 457, 474, 487, 488, 490, 495, 496, 500, 506, 508, 509, 520, 528, 542, 547, 549, 550, 552–554, 556, 567, 568, 579–583, 593, 594, 603, 608–611, 613
Opium. Siehe auch Schmerzmittel 63, 64
Osteoarthritis 40, 218, 219, 313, 321, 332, 337, 338, 348–352
Osteoporose (Knochenschwund) 26, 28, 40, 93, 94, 97, 111, 218, 311, 322, 352–359, 364, 540
P
Pāchaka Pitta 73–75, 181, 272, 287, 288, 513
Pāchana 46, 47, 49–51, 65, 108, 144, 146, 165, 187, 290, 325, 335, 346, 403, 423, 505–507, 519
Palliative Therapie. Siehe auch Shamana 86, 108, 153, 215, 216, 290, 347, 519, 579
Panchagavya Ghrita 293, 391, 611

- Pañchakarma. Siehe auch Basti, Nasya, Rakta Moksha, Snehana, Shodana, Vamana, Virechana 41, 56, 84, 137–139, 146, 153, 154, 162, 196, 197, 206, 211, 215, 216, 222, 223, 247, 263, 325, 335, 347, 348, 378–380, 391, 402, 417, 418, 434, 474, 495, 567, 570, 579
- Pancha Tikta Ghrita (bitteres Ghee aus 5 Kräutern) 291, 292
- Parasiten (Krumi). Siehe auch Würmer 66, 89, 210, 215, 222, 223, 256, 267, 284, 292, 415, 517
- Parfüm 268, 270
- Parikshā (Untersuchung) 82, 83, 576
- Parināma Shūla. Siehe auch Schmerzen, Brustschmerz, Magenbeschwerden 69, 73–75
- Parkinson-Krankheit 27, 29, 372–382, 399, 462
- Parshva Shūla. Siehe auch Schmerzen, Brustschmerz 72
- Pathogenese. Siehe auch Samprāpti 20, 58, 59, 81, 87, 103, 121, 137, 150, 161, 162, 175, 199, 298, 311, 319, 333, 335, 349, 402, 468, 485, 491, 511
- Peristaltik 16, 21, 519
- Pfeffer, langer. Siehe auch Pippalī 47, 48, 87, 154, 158, 162, 167, 177, 300, 316, 325, 335, 473, 478, 553, 587, 612
- Pfeffer, schwarzer. Siehe auch Trikatu 17, 24, 29, 37, 47, 48, 50–52, 54, 55, 57, 125, 144, 145, 156, 158, 159, 162, 165, 219, 250, 291, 299, 300, 305, 306, 313, 316, 325, 335, 367, 392, 423, 470, 488, 496, 505–507, 510, 550, 583, 612, 613
- Pippalī. Siehe auch Trikatu 47, 48, 87, 154, 158, 162, 167, 177, 300, 316, 325, 335, 473, 478, 553, 587, 612
- Pithara Agni 104, 209, 211, 214, 342, 344, 505, 507
- Pitta Dosha 30, 39, 44, 62, 65, 74, 87, 92, 102, 103, 108, 109, 152, 199, 205, 209, 260, 262, 274, 275, 285, 296, 332, 420–423, 425, 433, 436, 441, 445, 451, 501, 504, 511, 539, 560, 566
- Pitta-Zeit 365, 549
- Pleuritis (Rippenfell- oder Brustfellentzündung). Siehe auch Brustschmerzen 67, 72, 170, 344, 347
- PMS. Siehe auch Prämenstruelles Syndrom 364, 488–491, 500, 607
- Poshaka Kapha 54, 235, 283, 483–485, 503
- Prakopa (Reizung) 21, 26, 30, 47–51, 121, 175, 176, 183, 260, 272, 337, 349, 373, 374, 384, 394, 406, 421, 436, 485, 486, 488, 513, 515, 524
- Prakruti (Konstitution) 20, 33, 44, 46, 79, 82, 84, 85, 88, 102, 103, 108, 137, 144, 148, 149, 152, 154, 160, 184, 198, 199, 201, 213, 214, 216, 217, 223, 224, 227, 236, 247, 251, 256, 269, 272, 274, 305, 310, 311, 316, 324, 329, 334, 336, 343, 351, 355, 378, 401, 403, 439, 448, 455, 457, 486, 489, 491, 509, 514, 517, 521, 527, 531, 534, 543, 560, 567, 589
- Prameha. Siehe auch Diabetes 119–126, 130, 131, 133, 134, 137–139
- Prämenstruelles Syndrom (PMS) 488
- Prāna. Siehe auch Ojas, Tejas 59, 61, 74, 78, 81–83, 100, 103, 138, 148, 149, 157, 161–163, 171–173, 176–178, 209, 210, 213, 221, 225, 227, 235, 284, 300, 316, 321, 333, 344, 373, 375–377, 380, 385, 388, 391, 395, 398, 402, 412–414, 416, 417, 421, 439, 441, 446–448, 450, 454, 455, 471, 484, 500, 525, 527, 533, 535–539, 544, 545, 552, 555, 558–561, 567, 571, 578, 579, 585
- Prāna Vaha Srotas 82, 148, 157, 162, 171, 172, 176, 537
- Prāna Vāyu Dushti/ Prāna Vāta Dushti 377, 395, 454
- Prāna Vāyu/ Prāna Vāta 74, 83, 138, 157, 161–163, 227, 321, 373, 377, 380, 388, 391, 395, 402, 412–414, 417, 421, 441, 446, 448, 450, 454, 484, 525, 527, 533, 535–539, 544, 552, 555, 561, 571
- Prānāyāma 9, 26, 29, 38, 55, 57, 62, 95, 98, 112, 138, 146, 152, 154, 155, 162, 197, 202, 216, 237, 259, 300, 307, 315, 316, 327, 366, 378, 413, 415,

Stichwortverzeichnis

- 457, 473, 477, 487, 488,
490, 491, 494, 509, 521,
523, 546, 547, 550, 568,
569, 576–578, 622
- Prasara (Ausbreitung) 21,
22, 31, 39, 49–51, 120,
121, 126, 153, 175, 176,
183, 184, 260, 272, 337,
349, 373, 374, 384, 394,
397, 406, 436, 485, 486,
488, 513, 515
- Pratyanika-Kräuterheilmit-
tel 36, 39, 50, 85, 86, 108,
137, 205, 216, 218, 219,
222, 225, 230, 305, 326,
329, 350, 469, 470, 479,
493, 579, 589
- Pravāl Pañchāmrit 25, 26,
32, 35, 39, 40, 167, 219,
220, 462, 493, 588
- Prodromalzeichen und
-symptome. Siehe auch
Pūrva Rūpa 20, 80, 121,
123, 386, 468
- Prostata, vergrößerte
(Prostatahypertrophie),
und Prostatitis 42, 56,
78, 89, 127, 129, 230, 321,
467–471, 479–481
- Proteinstoffwechsel. Siehe
auch Diabetes 136, 137
- Psoriasis 31, 33, 152, 155,
255, 263–266, 271, 340
- Psychiatrische Störungen
560
- Psychophysiologie. Siehe
auch Prakruti 44, 235,
557
- Pulsdiagnose 194, 324, 357,
379, 486, 622
- Puls. Siehe auch Nāḍī 47,
74, 82, 123, 152, 153,
184–186, 195, 201, 214,
251, 287, 324, 334, 379,
400, 469, 486, 487, 489,
495, 517, 577
- Punarnavā Guggulu/
Punarnavādi Guggulu
54, 56, 219, 220, 325, 329,
381
- Punarnavā. Siehe auch
Schmerzmittel 29, 38,
39, 50–57, 64, 67, 73, 75,
86, 87, 95, 98, 112, 113,
116, 117, 125, 129, 130,
145, 158, 162, 166, 176,
197, 205, 219, 220, 230,
291–293, 306, 315, 325,
329, 336, 368, 376, 381,
392, 405, 433, 438, 439,
450, 451, 463, 464, 466,
470, 481, 488, 490, 500,
505, 506, 508, 510, 543,
547, 550, 583, 587, 588,
612
- Pūrva Rūpa (Prodromal-
zeichen und -sympto-
me). Siehe auch einzelne
Krankheiten 20, 59, 80,
81, 121, 184, 246, 278,
386, 452, 468
- Pushkaramūla. Siehe auch
Schmerzmittel 24, 67,
73, 95, 112, 165, 166, 205,
306, 347, 426, 497, 587,
612
- ### Q
- Qualitäten. Siehe auch Gu-
nas 4, 13, 17, 18, 21–23,
25, 28, 30, 34, 39, 43,
45–51, 57, 58, 60, 65, 74,
103, 135, 142, 161, 164,
184, 194, 195, 218, 221,
224, 225, 239, 323, 335,
345, 351, 362, 371, 373,
378, 391, 401, 407, 422,
436, 437, 443, 463, 493,
515, 524, 525, 531, 534,
548, 561
- Quecksilber 52, 146, 236,
329, 386, 432, 457, 475,
525, 608, 612
- ### R
- Rajah Kshaya. Siehe auch
Amenorrhoe 493
- Rajah. Siehe auch Menstru-
ation 185, 235, 429, 482,
483, 492, 493, 503
- Rajo Vaha Srotas 492
- Rakta Chandana/Rakta-
chandana 22, 133, 612
- Rakta Dhātu Kshaya 286,
289
- Rakta Dhātu. Siehe auch
Anämie 22–24, 28, 29,
31, 34–36, 52, 53, 58, 124,
135, 153, 172, 185, 186,
194, 208, 217–219, 237,
239, 254, 255, 259, 261,
265, 270, 272, 273, 283,
284, 286, 289, 291–293,
302, 332, 344, 394, 402,
406, 407, 441, 443, 459,
492, 501, 557, 561
- Rakta Moksha 33, 153, 155,
207, 257, 270, 271
- Rakta Vaha Srotas 35, 52,
119, 151, 179, 186, 200,
204, 235, 243, 251, 282,
284, 293, 395, 402, 466,
537
- Rañjaka Pitta 105, 151, 204,
236, 237, 243, 253, 257,
259, 272, 276, 279, 283,
284, 287–289, 363, 402,
429, 447, 485, 492
- Rasa Dhātu 13, 22, 23, 28,
29, 31–34, 47, 49–52, 54,
58, 65, 77, 120, 124, 126,
135, 150, 176, 181–183,
185, 187, 191, 192, 194,
201, 208, 212, 217–219,
229, 235, 238, 253, 254,
264, 265, 273, 283, 302,

- 332, 341, 344, 346, 422,
429, 482–486, 492, 503,
504, 544, 557, 561
Rasa Vaha Srotas 47, 119,
171, 172, 235, 429, 503
Rasāyana Chikitsā (verjün-
gende Therapie, Immun-
therapie) 87, 348, 352,
433
Rasāyana (Stärkungsmittel,
verjüngendes Tonikum)
83, 85–87, 139, 146, 150,
154, 162, 191, 206, 207,
216, 247, 268, 269, 335,
336, 348, 351, 352, 378,
381, 391, 413, 416, 433,
470, 481, 491, 495, 496,
529, 553, 570, 579, 580,
583, 587, 588, 610
Rāsnādi Guggulu 54, 306,
347, 612
Rastlosigkeit 15, 16, 18, 94,
169, 170, 406, 527, 572
Rauchen, Kräuter. Siehe
auch Dhūmana 45, 304,
396, 443, 561, 578, 587
Rauchen, Tabak/Zigaretten
45, 67, 68, 82, 88, 89, 304,
312, 363, 407, 526, 554,
613, 625
Raues Guna/raue Qualität
(khāra) 60, 422
RDS. Siehe auch Reizdarm-
syndrom 141, 339, 407,
511–523, 553
Reinigungstherapien. Siehe
auch Pañchakarma, Shod-
hana 29, 108
Reizbarkeit 42, 61, 68, 93,
94, 106, 142, 155, 164,
212, 219, 227, 256, 270,
453, 473, 486, 489, 492,
513, 566, 573, 576, 591
Reizdarmsyndrom (RDS)
141, 146, 255, 288, 339,
407, 507, 511–515, 518,
522, 523, 553
Restless-Legs-Syndrom
406–410, 544
Reye-Syndrom 274
Rheumatisches Fieber 332,
333, 340, 343
Rheumatismus/Rheuma.
Siehe auch Arthritis,
Gelenkrheuma 332,
343–345, 348, 364, 541
Rippenfellentzündung. Sie-
he auch Pleuritis 72, 165
Rizinusöl 21, 33, 41, 56,
67, 73, 112, 115, 118, 196,
336, 346, 348, 351, 368,
448, 455, 457, 460, 461,
470, 471, 507, 514, 520
Roga Nidāna (Diagnose)
527
Rosenwasser 32, 439
Rückenschmerzen und
Ischias. Siehe auch
Hexenschuss und Ischias,
Knochen-, Gelenk- und
Bindegewebserkrankun-
gen, Wirbelsäulenerkran-
kungen 313, 319, 322,
326, 356, 572, 602
Rūpa (Hauptzeichen und
Symptome) 20, 59, 80,
81, 121, 149, 184, 246,
278, 386, 387, 452, 468,
585
S
Sādhaka Pitta 138, 172,
212, 227, 228, 373, 374,
380, 395, 402, 412–414,
417, 440, 446–449, 451,
484, 525, 533, 535–537,
544, 555, 561, 564, 571,
577, 579
Safran 228, 258, 317, 496,
612
Saft. Siehe auch Āsava 23,
24, 30, 32, 33, 35, 36, 38,
40, 41, 46, 71, 116, 118,
130, 145, 156, 190, 247,
250, 251, 275, 292, 307,
325, 470, 493, 519, 522,
529, 588
Salz 23, 71, 91, 132, 195,
265, 314, 369
Salziges Guna/salzige Qua-
lität (lavana) 240
Sāma Dosha 48, 49, 403
Samāna Vāyu/Samāna Vāta
(Subtyp von Vāta) 34,
53, 54, 181, 402, 421, 454,
512
Samprāpti (Pathogenese).
Siehe auch Shat Kriyā
Kāla und einzelne Krank-
heiten 12, 20–22, 27, 28,
30, 44–46, 48–51, 57–59,
81, 87, 103, 108, 121, 161,
175, 182, 183, 195–199,
217, 333, 349, 351, 377,
394, 397, 436, 468, 485,
491, 494, 503, 511, 515
Sanchaya (Ansammlung)
21, 26, 30, 45–47, 49–51,
121, 175, 176, 183, 260,
272, 337, 349, 373, 374,
384, 394, 406, 436, 485,
486, 488, 513, 515, 524
Sandelholz 32, 33, 35, 36,
38, 69, 86, 117, 133, 157,
164, 167, 168, 190, 205,
206, 228, 251, 258, 262,
269, 271, 275, 371, 423,
428, 508, 612, 613
Sandhi Gata Vāta. Siehe
auch Osteoarthritis 337,
338, 348, 349
Sarasvat/Sarasvatī 269, 347
Sarpagandha 196, 306, 405,
579, 582, 612
Sat Isabgol 71, 116, 145,
197, 612

Stichwortverzeichnis

- Saures Guna/saure Qualität 30, 34, 45
- Saure Verdauungsphase 74
- Scharfes Guna/scharfe Qualität (tikshna) 30, 34, 39, 60, 103, 219, 443, 492
- Schilddrüse 38–40, 77, 90–96, 104, 109–112, 117, 211, 214, 227, 228, 300, 311, 315, 318, 359, 587
- Schilddrüsenenerkrankungen/-störungen. Siehe auch Autoimmunerkrankungen, Diabetes, Herz-erkrankungen 99, 131
- Schlaflosigkeit 16, 27, 41, 61, 63, 106, 111, 142, 156, 175, 184, 194, 212, 227, 295, 365, 387, 388, 408, 469, 486, 489, 490, 492, 503, 518, 540–542, 546, 547, 562, 572, 575, 576, 581
- Schläfrigkeit 62, 143, 274, 397, 534, 540, 543
- Schlaf/Schlafen. Siehe auch Schlaflosigkeit, Schlafstörungen 143
- Schlafstörungen. Siehe auch Depression, Migräne, Restless-Legs-Syndrom 540–542, 544, 545, 548, 555, 607
- Schlaganfall (Zerebrovaskulärer Unfall). Siehe auch Querschnittslähmung 195, 305, 363, 393–403, 405, 564, 566
- Schleimlöser 48, 52, 177
- Schmerzen (Shūla). Siehe auch Bauchschmerzen, Brustschmerzen, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen usw. 5–7, 16, 26, 27, 35, 42, 49, 59, 61–76, 83, 86, 107, 128, 143, 158, 163–169, 175, 176, 182, 186, 276, 278, 294–296, 313, 315, 319–324, 326–329, 337, 345, 346, 349, 356, 361, 364, 421–426, 428, 429, 444, 459, 466, 485–487, 489, 492, 498, 501, 504, 505, 507, 515, 516, 544, 600
- Schmerzmittel (Analgetika), ayurvedische 36, 49, 63, 65–67, 87, 223, 296, 350, 410, 518, 579
- Schokolade 257, 258, 298, 311, 363, 367, 485, 486, 489, 490, 504, 507, 513, 526, 548, 575
- Schüttelfrost. Siehe auch Fieber, Erkältung, Epilepsie, männerspezifische Erkrankungen 22, 184, 217, 246, 389, 469, 470, 480
- Schwangerschaft 57, 63, 96, 122, 123, 130, 131, 173, 211, 245, 288, 289, 297, 309, 311, 322, 354, 407, 457, 472, 476, 483, 494, 497, 498, 500–503, 506, 526, 553
- Schwarztee. Siehe auch Kaffee 290, 411, 489, 507, 541
- Schweiß 14, 15, 17, 25, 38, 53, 82, 84, 96, 121, 123, 176, 184, 186, 459
- Schwellung 39, 50, 52, 54, 60, 68, 86, 87, 90, 95, 117, 143, 151, 175, 185, 214, 219, 233, 244, 245, 256, 274, 280, 297, 311, 315, 325, 331, 333, 334, 338, 339, 344–348, 447, 458, 465, 468, 486, 489, 503
- Schwere 15, 16, 45, 46, 50, 62, 71, 110, 143, 149, 150, 155, 162, 175, 176, 185, 210, 343, 432, 525, 560, 563, 564, 571, 572, 574
- Schweres Guna/schwere Qualität (guru) 45, 46, 60
- Schwermetalle 236, 386, 608
- Schwindel/Schwindelgefühl 41, 68, 170, 184, 188, 287, 305, 386, 432
- Schwitzen 22, 38, 39, 93, 94, 111, 112, 153, 169, 170, 175, 184, 187, 219, 297, 310, 321, 346, 387, 474, 487, 495, 549
- Schwitztherapie. Siehe auch Svedana 86, 116, 138, 251, 296, 306, 350, 401, 433, 528
- Sesamöl 21, 22, 25, 28, 53, 57, 69, 85, 196, 327, 328, 366, 368, 370, 371, 379, 392, 401, 409, 487, 508, 520, 528, 554, 582, 583, 607
- Sesamsamen 26, 359, 360, 433, 470, 553
- Shamana Chikitsā (palliative Therapie) 86, 108, 347
- Shatāvarī 25, 28–30, 32, 33, 35, 36, 38–41, 43, 57, 71, 75, 83, 85, 108, 115–118, 132, 145, 153, 155, 158, 165, 168, 176, 190, 196, 197, 205, 219, 220, 230, 247, 259, 263, 264, 269, 277, 292, 293, 318, 336, 367, 376, 392, 427, 429, 445, 450, 455, 463, 470, 474, 478, 487, 490, 491, 493, 495, 496, 498–500, 518, 519, 542, 543, 545, 547, 549, 583, 588, 612

- Shilājī 38, 39, 52–54, 56, 57, 116, 126–128, 130, 139, 197, 219, 220, 228, 299, 306, 313, 380, 405, 433, 470, 473, 478, 481, 488, 498, 505, 506, 510, 588, 612
- Shira Shūla. Siehe auch Brustschmerzen, Kopfschmerzen, Schmerzen 69, 361
- Shirodhāra. Siehe auch Snehana 27, 29, 56, 138, 228, 380, 392, 401, 404, 424, 567
- Shleshaka Kapha 345
- Shodhana (Entgiftungsprogramm). Siehe auch Abhyanga, Pañchakarma, Shamana, Svedana 268
- Shukra Dhātu 27, 56, 102, 124, 127, 186, 218, 463, 468, 472, 482
- Shukra Gata Kapha 56
- Shukra Gata Pitta 43
- Shukra Vaha Srotas 467, 468, 472, 475
- Shulā. Siehe auch Schmerzen 63
- Shunthi. Siehe auch Ingwer 65, 167, 169, 612
- Shvāsa 160, 161, 176
- Sirābhinodhana-Erkrankung 192, 195, 198
- Sītopalādi 48, 52
- Snehana. Siehe auch Abhyanga, Karna Pūrana, Kati Basti, Netra Basti 22, 24, 27, 68, 69, 84, 85, 116, 138, 153, 188, 206, 247, 251, 291, 295, 296, 325, 327, 346, 348, 350, 379, 380, 401–404, 409, 424, 433, 474, 488, 495, 554
- Speichelbildung, übermäßige 47, 48, 50, 162, 175, 184, 185, 377, 379, 387, 389, 486
- Sport 60, 134, 137, 164, 197, 216, 230, 307, 309, 314, 316, 340, 343, 356, 358, 362, 378, 407, 409, 410, 415, 423, 494, 507, 529, 541, 626
- Sprachstörungen 432, 527
- Srotas/Srotāmsi. Siehe auch einzelne Dhātus 5–8, 16, 18, 35, 47, 48, 50, 52, 57–59, 64, 78, 82, 108, 119, 148, 151, 157, 162, 171, 172, 176, 179, 182, 183, 186, 193, 200, 204, 235, 243, 251, 282, 284, 293, 294, 297, 319, 332, 361, 364, 383, 384, 390, 391, 395, 402, 420, 421, 423, 427, 429, 466–469, 472, 475, 482, 488, 492, 499, 501, 503, 505, 511, 524, 537, 544, 557, 559, 561, 571, 587, 589
- Sroto Agni 162, 282
- Sroto Rodha, Siehe auch Kanäle, Schlaganfall 16, 17, 84, 210, 286, 292, 304, 305, 347, 384, 394, 423, 484, 544
- Stanya (milchbildendes Gewebe) 54, 185, 235, 429, 482, 492, 503, 504
- Statisches Guna/statische Qualität (sthira) 60
- Stauung 17, 47, 48, 52, 57, 60, 61, 64, 152, 159, 161, 176, 185, 190, 212, 321, 323, 325, 331, 345, 370, 421
- Steifheit/Starre. Siehe auch Arthritis, Gelenkrheuma, Impotenz 26, 186, 242, 244, 275, 323, 331, 337, 338, 341, 342, 344–346, 348, 349, 351, 373, 374, 376, 377, 379–381, 395, 398, 399, 473
- Steroidtoxizität 122, 298, 312
- Sthāna Samshraya (Ablagerung) 21, 22, 28, 31–36, 38, 39, 51, 58, 59, 297, 298, 303, 304, 332, 374, 447, 485, 488, 563
- Stimmungsschwankungen 543
- Stoffwechselstörungen. Siehe auch Adipositas, Cholesterin, Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, Zöliakie 119, 122–124, 137, 297, 303, 304, 310, 340, 386
- Stress 33, 40, 63, 68, 89, 131, 152, 160, 174, 193, 196, 211, 225, 229, 230, 258, 264–266, 276, 277, 279, 322, 363, 367, 372, 376, 417, 418, 432, 472, 476, 477, 494, 496, 514, 518, 534, 541, 551, 552, 579
- Stuhl(gang) 14, 15, 17, 38, 41, 111, 127, 141, 143, 145, 236, 242, 244, 246, 250, 285, 357, 376, 379, 389, 401, 404, 415, 486, 504, 511, 512, 514–517
- Sudarshan 22, 158, 188, 207, 218, 220, 612
- Sushruta Samhitā 43, 44, 58, 393
- Sushumnā Nādi 533
- Süßes Guna/süße Qualität (madhura) 240
- Süßholz. Siehe auch Yashti Madhu 271

Stichwortverzeichnis

Sutshekhhar 32, 33, 247,
250–252, 268, 271, 274,
275, 277, 279, 281, 293,
612, 613

Svedana 22, 24, 29, 41, 68,
69, 84, 86, 116, 138, 153,
187–189, 206, 247, 251,
296, 306, 325, 327, 334,
335, 346, 348, 350, 379,
380, 401, 402, 404, 409,
424, 433, 474, 487, 488,
491, 495, 528, 554

Sveda Vaha Srotas 183

T

Tagara. Siehe auch
Schmerzmittel 24, 26–28,
36, 86, 87, 117, 165, 167,
168, 188, 189, 196, 266,
269, 277, 296, 328, 350,
351, 365, 367, 368, 376,
392, 408, 424, 425, 427,
428, 487, 490, 518, 520,
528, 543, 545, 549, 568,
581, 582, 613

Tageszeiten. Siehe auch ein-
zelne Doshas 27, 361

Tailam. Siehe auch Öl 25,
27–29, 36, 55, 57, 109,
113, 115–118, 251, 266–
269, 271, 295, 306, 328,
347, 350, 392, 401, 409,
425, 433, 488, 495, 547,
579, 582, 583, 610, 613

Tālisādi 48, 73, 167, 368,
550, 552, 613

Tarpaka Agni 415

Tarpaka Kapha (Subtyp von
Kapha) 126, 138, 227,
228, 321, 373, 374, 380,
388, 391, 395, 412–414,
417, 430, 431, 435, 436,
441, 446, 449, 484,
525–527, 533, 535–537,
544, 555, 561, 571, 579

Tees. Siehe auch Kräutertees
16, 25, 32, 38, 40, 63, 71,
127, 128, 157, 159, 162,
188, 190, 300, 306, 314,
328, 335, 351, 370, 380,
381, 392, 413, 444, 448,
450–452, 457, 458, 460,
461, 463, 466, 487, 500,
545, 547, 568, 580, 582

Tejas. Siehe auch Auto-
immunerkrankungen,
Intelligenz 42, 43, 78, 81,
88, 100, 102–109, 113,
114, 122, 148, 149, 151,
155, 173, 174, 176, 177,
209–211, 221, 225, 235,
237, 260, 264, 268, 272,
286, 294, 341, 342, 416,
430–432, 436, 441, 444,
447, 455, 456, 464, 468,
500, 503, 564

Tics 24

Tikshna Agni 102, 103,
111, 114, 152, 308, 345,
515

Tikta 32, 41, 43, 57, 85,
109, 112, 113, 115, 116,
127, 130, 145, 153, 156,
159, 191, 222, 223, 250,
264, 275, 279, 281, 291,
292, 335, 369, 490, 519,
611, 613

Toxine, Siehe auch Āma 48,
98, 101, 107, 115, 125,
149–151, 155, 161, 170,
181, 183, 184, 187, 193,
204, 210, 215, 216, 222,
238, 272, 290, 331, 334,
338–342, 347, 363, 375,
385, 386, 402, 403, 493,
525

Träges Guna/träge Qualität
(manda). Siehe auch lang-
sames Guna/langsame
Qualität 60, 217, 239,
308, 492

Trātaka 444, 457

Trauma 51, 61, 96, 126,
127, 131, 139, 166, 170,
211, 264, 275, 276, 304,
320, 326, 340, 343, 349,
375, 378, 385, 386, 472,
475, 514, 545, 555, 573,
625

Tremor 16, 372, 373

Triglyceride 56

Trikatu. Siehe auch Pippali,
schwarzer Pfeffer, trocke-
ner Ingwer 17, 24, 29, 47,
48, 50–52, 54, 55, 57, 125,
144, 145, 156, 158, 159,
162, 165, 219, 250, 291,
299, 305, 306, 313, 316,
325, 335, 367, 392, 423,
470, 488, 496, 505–507,
510, 550, 583, 613

Triphalā 21, 29, 37, 52–55,
65, 70, 75, 80, 130, 132,
134, 137, 154, 156, 158,
167, 177, 196, 219, 230,
299, 300, 325, 371, 381,
470, 498, 528, 547, 612,
613

Trockene Haut 97, 110

Trockenes Guna/trockene
Qualität (rūksha) 60, 422

Tulsi 128, 134, 187, 218,
220, 371, 529, 609, 613

Tumor. Siehe auch Krebs
(Arbuda) 51, 56, 58, 63,
77, 80, 83, 84, 131, 214,
245, 289, 363, 364, 374,
375, 379, 386, 400, 589

Tvak. Siehe auch Zimt 65,
260

U

Übelkeit. Siehe auch Er-
brechen 30, 41, 45, 47,
48, 60, 64, 68, 71, 74, 85,
152, 155, 158, 162, 175,
176, 184, 188, 190, 195,

- 242, 246, 249, 250, 274,
307, 362, 370, 378, 389,
437, 486, 514, 515, 518,
549, 575
- Übergewicht. Siehe auch
Cholesterin und Manage-
ment des Fettstoffwech-
sels, Gewichtszunahme
201, 308, 309, 313, 315,
316, 473, 550
- Ubhaya Pratyanika (spezi-
fisch für Dosha und Er-
krankung) 216, 469, 470
- Udāna Vāyu/ Udāna Vāta
34, 53, 157, 421
- Udara Shūla. Siehe auch
Brustschmerzen, Bauch-
schmerzen, Schmerzen
69–71
- Uddhūlanam (Puderthera-
pie) 38
- Unfruchtbarkeit. Siehe auch
Endometriose, Impotenz,
Hyperthyreose 28, 93, 94,
111, 472, 477, 501, 504
- Upadhātus 235, 253, 482,
492
- Upadrava (Komplikation).
Siehe auch Bheda 21, 43,
74, 84, 129, 132, 222, 229,
274, 280, 322, 333, 339,
344, 373, 374, 426, 526
- Urin. Siehe auch Diabetes,
Harnverhalt, Harnwegser-
krankungen, Inkontinenz,
Prostatahypertrophie 14,
15, 17, 30, 38, 56, 82, 121,
123–130, 132–137, 163,
182, 184, 193, 242–244,
249, 384, 389, 401, 404,
468, 469, 473, 480, 481,
504, 552
- Ushīra. Siehe auch Vetiver/
Khus 38, 133, 470, 493,
588, 613
- V**
- Vacha (Kalmus) 25, 27, 29,
49, 52–56, 69, 98, 113,
116, 138, 157, 158, 164,
220, 228, 266, 306, 315,
327, 366, 370, 371, 380,
391, 392, 401, 404, 409,
433, 490, 506, 509, 520,
529, 547, 549, 550, 553,
554, 556, 567, 579, 580,
582, 583, 607, 610, 613
- Vaginaler Basti. Vaginitis
320, 497–500
- Vamana (therapeutisches
Erbrechen) 35, 49, 69, 72,
84, 86, 138, 146, 153, 335,
336, 371, 418, 580
- Vasodilatator. Siehe auch
Gefäßerweiterung 67
- Vāta Dosha 16, 70, 73,
83, 102, 134, 152, 163,
164, 194, 199, 207, 217,
218, 224, 277, 331–333,
336, 338, 343, 347–349,
353–355, 358, 364,
372–374, 377, 379, 384,
387, 388, 391, 393, 394,
397, 401–403, 406–409,
420–425, 442, 447, 456,
487, 491, 492, 506, 507,
511–513, 525, 526, 528,
539, 553, 554, 557, 561,
563, 567, 593
- Vāta Dushti 377, 421, 447,
449, 484, 520
- Vāta-Erkrankungen 62,
327, 364, 401, 402, 449,
562
- Vāta-Zeiten 323, 408, 554
- Verdauungsbeschwerden.
Siehe auch Darmbe-
schwerden, Magenbe-
schwerden 169, 574
- Verdauungsfeuer. Siehe
auch Agni, Dīpana 103,
108, 158, 200, 209, 216,
221, 282, 290, 309, 331,
332, 403, 423, 505, 507,
515, 575
- Verdauung. Siehe auch ein-
zelne Geschmäcker, Ma-
gen- und Darmbeschwer-
den und -erkrankungen
13, 18, 19, 29, 69, 71, 73,
78, 81, 91, 100, 114, 141,
152, 158, 163, 174, 190,
193, 200, 208, 209, 217,
218, 236, 282, 287, 290,
293, 308, 322, 364, 493,
497, 518, 551, 588
- Verdauungsprozess 76, 140,
209
- Verdauungsstörung. Siehe
auch Darmbeschwerden
15, 66, 164, 362
- Verjüngungstherapie. Siehe
auch Rasāyana Chikitsā
86, 139, 491
- Verstopfung. Siehe auch
Sroto Rodha 15, 16, 21,
48, 60, 62, 63, 70, 80, 82,
86, 97, 98, 106, 110, 125,
127, 141, 157, 164, 165,
184, 194, 210, 217, 246,
250, 293, 320, 325, 333,
362, 364, 370, 379, 402,
407, 420, 421, 461, 466,
485, 486, 503, 511, 512,
514–516, 522, 534, 541,
544, 548, 550, 553, 568,
572, 581
- Verwachsungen 17, 57,
341, 345
- Verwirrung, geistige, Siehe
auch Anila Mūdhātā 16,
175, 176, 180, 210, 212,
224, 227, 274, 373, 562,
587, 591
- Vetiver. Siehe auch Ushīra/
Khus 146, 164, 613

Stichwortverzeichnis

- Vidanga 155, 204, 222, 269, 271, 292, 293, 498, 518, 553, 613
- Vidārī 24, 25, 27, 28, 33, 39, 43, 56, 87, 112, 115, 116, 206, 218–220, 230, 291, 328, 376, 392, 410, 432, 433, 445, 473, 474, 478, 490, 495, 496, 518, 528, 545, 547, 554, 579, 582, 613
- Vikruti (Dosha-Ungleichgewicht) 33, 82, 84, 85, 88, 108, 137, 142, 144, 149, 150, 152, 154, 160, 198, 213, 214, 216, 217, 224, 247, 269, 272, 305, 310, 316, 324, 329, 343, 351, 378, 401, 439, 457, 486, 489, 491, 509, 514, 517, 521, 527, 534, 543, 560
- Vipāka (postdigestive Wirkung) 86, 87, 413, 414
- Virechana (Abführung) 27, 29, 32, 34, 35, 68, 84, 86, 109, 138, 146, 153, 197, 207, 247, 250, 252, 259, 263, 291, 292, 317, 348, 371, 380, 392, 401–404, 418, 487, 580, 583
- Viren(infektion) 100, 101, 187, 191, 210, 211, 215, 221, 222, 240, 245, 253, 256, 276, 386, 562
- Vīrya 86, 87
- Vishama Agni 103, 114, 152, 217, 308, 345, 515
- Vitamin-B12-Mangel. Siehe auch Anämie 239, 288, 291, 420, 432
- Vorbeugung 82, 176, 275, 279, 281, 359, 405, 473, 491, 496, 569
- Vyādhi Mārga (Krankheitsverlauf) 31, 49, 58, 108
- Vyādhi Pratyanika (spezifisch für die Krankheit) 85, 86, 137, 216, 218, 219, 225, 230, 305, 326, 329, 350, 469, 470, 579, 589
- Vyakti 21, 28, 43, 57, 58
- Vyāna Vāyu/Vyāna Vāta (Subtyp von Vāta) 34, 53, 54, 172, 174, 421, 429, 441, 443, 492, 538
- W**
- Wärmeanwendungen 62, 68, 164, 327, 334, 350, 422, 520
- Wärmeintoleranz. Siehe auch Autoimmunerkrankungen, RDS, Schilddrüsenstörungen 93, 94, 111, 112
- Wasser. Siehe auch Ambu Vaha Srotas / Udaka Vaha Srotas, Aszites, Diabetes, Harnwegserkrankungen, Ödem, Polyurie Wasser-Elektrolyt-Balance 14, 21–24, 26–29, 32, 36, 38–41, 46–48, 51, 52, 66, 71, 72, 78, 89, 91, 95, 98, 103, 115–121, 123, 125–130, 132–137, 139, 145, 149, 154–158, 162, 169, 170, 177, 178, 180, 187–191, 196, 197, 201, 202, 206, 209, 218, 226, 237, 240, 246, 257, 263, 265–267, 269, 278, 283, 284, 292, 293, 296, 298–300, 302, 312, 314–316, 325, 327–329, 334, 346–348, 351, 352, 357, 367, 368, 371, 380, 381, 403, 409–411, 415, 416, 418, 423, 426, 438, 461, 466, 470, 471, 474, 487, 488, 490, 491, 493, 498, 500, 505, 519–521, 529, 545, 549, 552–554, 568, 569, 582, 583, 593, 608
- Weibliche Sexualorgane 588
- Weiches Guna/weiche Qualität 57
- Windpocken. Siehe auch Gürtelrose, Herpes-Viren 271–278, 386
- Wolkiges Guna/wolkige Qualität. Siehe auch klebriges Guna 57
- Wurzelchakra. Siehe auch Mūlādhāra Chakra 226
- Y**
- Yashthi Madhu 25, 39, 75, 116, 127, 145, 153, 177, 220, 229, 230, 271, 392, 438, 478, 490, 498, 500, 579, 587, 613
- Yavānī 64, 497, 611, 613
- Yoga-Āsanās oder Yogāsanas 162, 196–198, 307, 314, 410, 439, 488, 491, 509, 521, 578
- Yogarāja Guggulu 24–27, 54, 55, 65, 73, 115–118, 156, 196, 218, 220, 306, 329, 335, 347, 350, 381, 403, 425, 445, 487, 510, 528, 554, 582, 613
- Yoga. Siehe auch Kriyā 9, 29, 55, 62, 130, 134, 137, 146, 154, 157, 162, 259, 291, 296, 314, 316, 320, 326, 327, 351, 366, 382, 415, 471, 494, 499, 521, 523, 538, 546, 576, 578, 594
- Z**
- Zähne 39, 40, 53, 121, 186, 357, 384, 540, 568

- Zeit. Siehe auch einzelne
Doshas 58, 63, 68, 121,
173, 180, 188, 203, 232,
272, 273, 276, 277, 279,
283, 289, 298, 310–312,
321, 322, 328, 333, 338,
345, 348, 365, 367, 370,
407, 417, 436, 447, 448,
456, 484–486, 494, 503,
507, 512, 525, 529, 532,
535, 549, 564, 586, 589
- Zellintelligenz. Siehe auch
Intelligenz 100, 102, 141,
209, 413, 414, 416
- Zellkommunikation. Siehe
auch Kommunikation
103, 104, 414, 416
- Zerebrovaskulärer Unfall.
Siehe auch Schlaganfall
393
- Ziegenmilch 26, 301, 317,
460, 474
- Zimt. Siehe auch Schmerz-
mittel, ätherische Öle 23,
32, 65, 69, 71, 154, 165,
366, 613
- Zitronengras 32, 187, 190
- Zöliakie. Siehe auch Glu-
tenintoleranz 105, 115,
140–144, 146, 316, 317,
339, 340, 364, 516
- Zuckungen/Zucken 16, 26,
217, 384, 388, 390, 406,
540
- Zunge. Siehe auch Brennen
13, 14, 47, 82, 96–98, 105,
106, 111, 132, 138, 152,
169, 173, 187, 194, 213–
215, 239, 280, 286–288,
300, 315, 324, 325, 334,
347, 361, 371, 384, 385,
387, 388, 391, 401, 404,
417, 418, 517, 551, 568

Bezugsquellen

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können sie auch direkt über unseren Onlineshop www.narayana-verlag.de erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an ausgewählten Naturkostprodukten.

Auch Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedita« und viele Superfoods sind dort erhältlich.

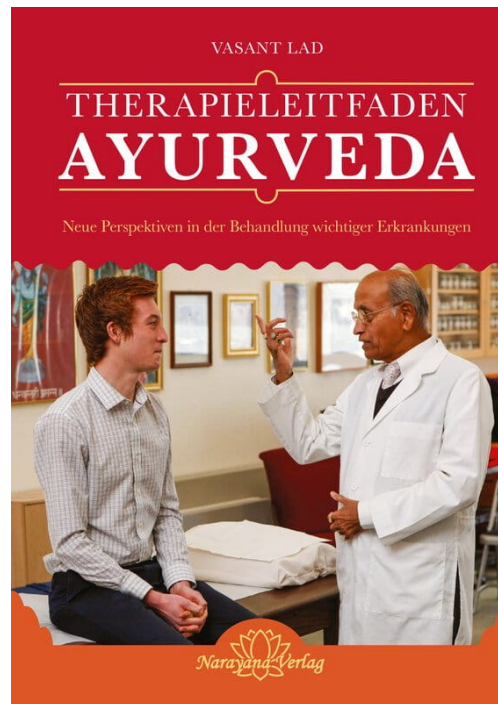
Vasant Lad

Therapieleitfaden Ayurveda

Neue Perspektiven in der Behandlung wichtiger Erkrankungen

640 Seiten, geb.
erscheint 2025

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de