

Andrea Zoller

Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin

Leseprobe

[Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin](#)

von [Andrea Zoller](#)

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

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	2
Vorwort der Autoren	5
Vorwort zur 2. Auflage	7
Die Absicht dieses Buches	8

Einführung in die ayurvedische Medizin..... **9**

Die fünf Elemente, mahābhūtas	10
Die drei „Verderber“, doṣas	10
Die sieben Gewebe, dhātus	10
Das Verdauungsfeuer agni, die Abfallprodukte, malas, und das „Unverdaute“, āma	10
Gesundheit und Krankheit	11

Die Energetik von Heilpflanzen..... **12**

Die Eigenschaften, „guṇas“	12
Der Geschmack, „rasa“	12
Der Geschmack nach der Verdauung, „vipāka“	13
Die Wirkung auf den Körper, „vīrya“	13
Außergewöhnliche Wirkungen, „prabhāva“	14

Nervensystem

Hirntonika „medhya“	16
Narkotika „madakāri“	18
Antinarkotika/Anregende Drogen „samjñāsthāpana“	18
Hypnotika „nidrājanana“	19
Wachhaltende Drogen und Stimulantien „nidrāśamana“	20
Analgetika „vedanāsthāpana“	20
Krampf erzeugende Drogen „ākṣepajanana“	22
Krampflösende Drogen „ākṣepaśamana“	23

Sinnesorgane..... **24**

Augentonika „cakṣuṣya“	25
Pupillen erweiternde/verengende Drogen	26
Ohrentonika „karṇa“	28
Nasentonika/„nasya“ -medikamente „śirovirecana“	30

Haut und Haare

Schweißtreibende Drogen „svedajanana“ ...	31
Schweißhemmende Drogen „svedāpanayana“	32
Haarwuchsfördernde Drogen „romasamjanana“	32
„Haartherapeutische“ Drogen „keśavardhana“	33
Drogen gegen vorzeitiges Ergrauen der Haare „keśarañjana“	33
Enthaarende Drogen „romaśātana“	34
Hautreizende Drogen „vidāhī“	34
Entzündungshemmende Pflanzen „vimlapana“	35
Abszessreifende Pflanzen „pācana“	36
Abszessaufbrechende Pflanzen „dāraṇa“ ...	36
Öle für die Ölungstherapie „snehana“	36
Hilfsdrogen für die Ölungstherapie „snehopaga“	37
Pigmentbildende Pflanzen „varṇya“	38
Juckreizlindernde Drogen „kaṇḍūghna“	39
Gegen Lepra und chronische Hautkrankheiten (pitta-Störungen) wirksame Pflanzen „kuṣṭaghna“	40
Antiallergische und gegen Nesselsucht wirksame Pflanzen „udarda praśamana“	41

Herz und Kreislauf..... **42**

Kardiotonika „hr̥daya“	43
Kardiostimulantien „hr̥dayottejaka“	43
Kardiodepressiva „hr̥dayaavasādana“	44
Antihypotonika bzw. blutdrucksteigernde Pflanzen „raktabhāravardhaka“	45
Antihypertonika bzw. blutdrucksenkende Pflanzen „raktabhāraśāmaka“	45
Durchblutungsfördernde Pflanzen „raktasrāvaka“	47

Atemwege..... **48**

Auswurfördernde Drogen „śleṣmahara“ ...	49
Schleimbildende Drogen „śleṣmajanana“ ...	50
Hustenreizlindernde Drogen bzw. Bronchialsedativa „kāśahara“	51
Antiasthmatische Drogen „śvāsahara“	52
Gegen Schluckauf wirksame Drogen	

Inhaltsverzeichnis

„hikka-nigrahaṇa“	53
Für Rachen und Stimmbänder wohltuende Drogen „kaṇṭhya“	53
Verdauungssystem	54
Āma abbauende Pflanzen „āma pacana“	55
I. Wirkungen auf den Mund, „mukha“	56
Speichelflussanregende Pflanzen	
„lālāprasekajanana“	56
Speichelflusshemmende Pflanzen	
„lālāprasekaśamana“	57
Durststillende Pflanzen „trṣṇānigrahaṇa“ ...	58
Gegen Mundgeruch wirksame Drogen	
„durgandha-naskana“	58
Mundreinigende Pflanzen	
„mukhavaiśadyakara“	59
Zahnreinigende Pflanzen „dantaśodhana“ ..	59
Zahnfleischstärkende Pflanzen	
„danta-dadyekara“	60
II. Wirkungen auf den Magen und Zwölffingerdarm, „āmāśraya“	60
Gegen Völlegefühl wirksame Pflanzen	
„trptighna“	60
Appetitanregende und geschmacksverbessernde Pflanzen „rocana“	61
Stomachische Pflanzen „dīpana“	62
Brennen hervorrufende Pflanzen „vidāhī“ ..	64
Emetika bzw. Erbrechen hervorrufende Pflanzen „vamana“	64
Hilfsmittel bei der Therapie durch Erbrechen „vamanopaga“	65
Antiemetische bzw. brechreizlindernde Pflanzen „chardingrahaṇa“	66
III. Wirkungen auf den Darm, „antara“	66
Pflanzen, die den Stuhlgang fördern	
„purīṣajanana“ oder „sramsana“	66
Hilfsmittel bei der Abführtherapie	
„virecanopaga“	70
Antidiarrhöische Pflanzen	
„purīṣasaṁgrahaṇīya“	70
Pflanzen, welche die Farbe des Stuhls	
normalisieren „purīṣaviraṇjanīya“	72
Gegen Kolik - spasmolytisch wirksame Pflanzen „śūlapraśamana“	72
Pflanzen, deren Abkochungen für Einläufe geeignet sind „āsthāpana“	73
Hilfsmittel bei den Abkochungseinläufen	
„āsthāpanopaga“	73
Pflanzen, deren Öle für Einläufe geeignet sind „anurasan“	73
Hilfsmittel bei den Öl-Einläufen	
„anurasanopaga“	74
Pflanzen, die erbrechend und abführend wirken „ubhayatobhāghara“ oder „saṁśodhana“	74
Anthelminthika bzw. gegen Würmer wirksame Pflanzen „kr̥mighna“	74
Pflanzen, welche den Leberstoffwechsel beeinflussen	76
Gegen Hämorrhoiden wirksame Pflanzen „arśoghna“	79
Pflanzen, die gegen Schwellungen der Milz wirken „plihāvṛdhikara“	80
Nieren und Harnwege	81
Diuretische bzw. harntreibende Pflanzen „mūtravirecanīya“	81
Gegen pitta-Störungen des Harntrakts wirksame bzw. die Farbe des Urins normalisierende Pflanzen	
„mūtraviraṇjanīya“	84
Lithotriptische bzw. steinbrechende Pflanzen „aśmarībhedana“	84
Antidiuretische Pflanzen	
„mūtrasaṁgrahaṇīya“	85
Antidiabetische Pflanzen	
„madhumezahara“	85
Fortpflanzungsorgane	87
Antiabortive bzw. uterustonische Pflanzen	
„prajāsthāpana“	87
Kontrazeptive und abortive Pflanzen	
„garbhārodhaka“	88
Menstruationsfördernde Pflanzen	

bzw. Emmenagoga „ <i>ārtavajanana</i> “	89
Menstruationshemmende Pflanzen	
„ <i>ārtavasariṅgrahaṇīya</i> “ oder „ <i>ārtavaśamana</i> “	90
Milchbildende Pflanzen „ <i>stanyajanana</i> “	90
Milchreinigende Pflanzen „ <i>stanyaśodhana</i> “	91
Aphrodisiaka „ <i>vājikaraṇa</i> “	92
Antiafrodisiaka „ <i>kāmasādaka</i> “	94

Abwehrsystem, Körpertemperatur und Fieber 95

Antipyretische bzw. fiebersenkende Pflanzen „ <i>jvarahara</i> “ oder „ <i>jvaraghna</i> “	96
Drogen, die Fieber zu bestimmten Jahreszeiten lindern	100
Āma abbauende Drogen „ <i>āma pacana</i> “	101
Antiperiodika bzw. gegen chronisches Wechselfieber wirksame Pflanzen	
„ <i>viṣamajvaraghna</i> “	101
Gegen Hitzeempfindung wirksame Pflanzen „ <i>dāhapraśamana</i> “	102
Gegen Kälteempfindung wirksame Drogen „ <i>śitapraśamana</i> “	103
Antiseptika „ <i>kothapraśamana</i> “	103
Desinfizierende Pflanzen „ <i>rakṣoghna</i> “	106
Gegen Schwellungen und Entzündungen wirksame Pflanzen „ <i>śothahara</i> “	106
Abwehrsteigernde Pflanzen	
„ <i>vyādhikṣamatva</i> “	109

Allgemeine Wirkungen 110

Nährende Pflanzen „ <i>jīvanīya</i> “	110
Tonische bzw. stärkende Pflanzen	
„ <i>balya</i> “	110
Ojas vermehrende Pflanzen	
„ <i>ojovardhaka</i> “	112
Verjüngende Pflanzen bzw. Medikamente	
„ <i>rasāyana</i> “	113
Entgiftende bzw. antitoxische Pflanzen	
„ <i>viṣaghna</i> “	114
Wirkungen auf die einzelnen Gewebe, „<i>dhātus</i>“, und Körperkanäle, „<i>śrotas</i>“	115
Pflanzen, die das Plasmagewebe vermehren	
„ <i>rasavardhana</i> “	116

Pflanzen, die das Blut vermehren	
„ <i>raktavardhana</i> “	116
Blutungsstillende Drogen	
„ <i>raktastambhana</i> “	117
Blutreinigende und umstimmende Drogen	
„ <i>raktaśodhana</i> “ oder „ <i>raktaprasādana</i> “	118
Pflanzen, die das Muskelgewebe vermehren „ <i>br̥mhana</i> “	120
Pflanzen, die das Muskelgewebe vermindern „ <i>laṅghana</i> “ oder „ <i>lekhana</i> “	120
Gegen Erschöpfung wirksame Pflanzen	
„ <i>śramahara</i> “	121
Gegen Muskelschmerzen wirksame Pflanzen	
„ <i>aṅgamardapraśamana</i> “	121
Wundheilende Pflanzen	
„ <i>vraṇaropana</i> , <i>utsādana</i> , <i>saṁdhānīya</i> “	122
Pflanzen, die das Fettgewebe vermehren	
„ <i>medovardhana</i> “	123
Pflanzen, die das Fettgewebe vermindern	
„ <i>medaśapana</i> “	123
Pflanzen, die das Knochengewebe vermehren „ <i>asthivardhana</i> “	123
Pflanzen, die das Fortpflanzungsgewebe vermehren oder vermindern	
„ <i>śukravardhana</i> “	124
Pflanzen, welche die Körperkanäle (śrotas) öffnen „ <i>pramāthi</i> “	124

Wirkung auf die einzelnen doṣas ... 125

Vāta vermehrende Pflanzen „ <i>vātakopana</i> “	125
Vāta verringernde Pflanzen „ <i>vātaśamana</i> “	126
Pitta vermehrende Pflanzen „ <i>pittakopana</i> “	127
Pitta verringernde Pflanzen „ <i>pittaśamana</i> “	129
Kapha vermehrende Pflanzen	
„ <i>kaphakopana</i> “	130
Kapha verringernde Pflanzen	
„ <i>kaphaśamana</i> “	131
Pflanzen, welche die drei doṣas ins Gleichgewicht bringen „ <i>saṁśamana</i> “	132

Die Heilpflanzen 134

Abelmoschus moschatus Medik.	134
Abies spectabilis (D. Don) Spach	136

Inhaltsverzeichnis

Acacia catechu (L. f.) Willd.	138	Brassica juncea (L.) Czern.	234
Achyranthes aspera L.	140	Brassica rapa L. subsp. campestris	
Aconitum ferox Wall. ex Ser.	142	(L.) A. R. Clapham	236
Aconitum heterophyllum Wall.	144	Buchanania lanzan Spreng.	238
Acorus calamus L.	146	Butea monosperma (Lam.) Taub.	240
Aegle marmelos (L.) Corrêa	150	Caesalpinia bonduc (L.) Roxb.	244
Ailanthus excelsa Roxb.	152	Callicarpa macrophylla Vahl	246
Alangium salviifolium (L. f.)	154	Calophyllum inophyllum L.	248
Albizia lebbek (L.) Benth.	156	Calotropis gigantea (L.) W. T. Aiton	250
Allium cepa L.	158	Cannabis sativa L.	252
Allium sativum L.	162	Capsicum annuum L.	256
Alocasia macrorrhizos (L.) G. Don	166	Carica papaya L.	258
Aloe vera (L.) Burm. f.	168	Carum carvi L.	260
Alpinia galanga (L.) Willd.	172	Cassia angustifolia Vahl	262
Alstonia scholaris (L.) R. Br.	174	Cassia fistula L.	264
Althaea officinalis L.	176	Catharanthus roseus (L.) G. Don	266
Anacyclus pyrethrum (L.) Link.	178	Catunaregam spinosa (Thunb.) Tirveng.	268
Andrographis paniculata		Cedrus deodara (Roxb. ex D. Don)	270
(Burm. f.) Wall. ex Nees	180	Celastrus paniculatus Willd.	272
Anethum graveolens L.	182	Centella asiatica (L.) Urb.	274
Aquilaria agallocha (Lour.) Roxb. ex Finl.	184	Chamaecrista absus (L.)	276
Areca catechu L.	186	Chrysopogon zizanioides (L.) Roberty	278
Argemone mexicana L.	188	Cichorium intybus L.	280
Argyreia nervosa (Burm. f.) Bojer	190	Cinchona officinalis L.	282
Aristolochia indica L.	192	Cinnamomum camphora (L.) J. Presl	284
Artemisia maritima L.	194	Cinnamomum verum J. Presl	286
Artemisia vulgaris L.	196	Cissampelos pareira L.	290
Asparagus adscendens Roxb.	198	Cissus quadrangularis L.	292
Asparagus racemosus Willd.	200	Citrullus colocynthis (L.) Schrad.	294
Asteracantha longifolia (L.) Nees	204	Citrus limon (L.) Burm. f.	296
Atropa belladonna L.	206	Coccinia grandis (L.) Voigt.	298
Ayapana triplinervis (Vahl)		Cocos nucifera L.	300
R. M. King & H. Rob.	208	Colchicum luteum Baker	304
Azadirachta indica A. Juss.	210	Commiphora myrrha (Nees) Engl.	306
Bacopa monnieri (L.) Pennell	214	Commiphora wightii (Arn.) Bhandari.	308
Baliospermum montanum (Willd.)	216	Convolvulus pluricaulis Choisy.	312
Bambusa bambos (L.) Voss.	218	Coptis teeta Wall.	314
Bauhinia variegata L.	220	Cordia dichotoma G. Forst.	316
Benincasa hispida (Thunb.) Cogn.	222	Coriandrum sativum L.	318
Berberis aristata DC.	224	Costus speciosus (J. Koenig) Sm.	322
Bergenia ciliata (Haw.) Sternb.	226	Crateva religiosa G. Forst.	324
Boerhavia diffusa L.	228	Crinum asiaticum L.	326
Boswellia serrata Roxb. ex Colebr.	230	Crocus sativus L.	328

Croton tiglium L.	330	Justicia adhatoda L.	416
Cucumis sativus L.	332	Lavandula stoechas L.	418
Cuminum cyminum L.	334	Lawsonia inermis L.	422
Curcuma longa L.	336	Lepidium sativum L.	424
Cynodon dactylon (L.) Pers.	340	Linum usitatissimum L.	426
Cyperus rotundus L.	342	Luffa echinata Roxb.	428
Datura metel L.	344	Mallotus philippensis (Lam.) Müll. Arg.	430
Delphinium denudatum		Mangifera indica L.	432
Wall. ex Hook. f. & Thomson	346	Melia azedarach L.	436
Desmodium gangeticum (L.) DC.	348	Mesua ferrea L.	438
Diospyros peregrina Gürke	350	Mimosa pudica L.	440
Eclipta prostrata (L.) L.	352	Momordica charantia L.	442
Elettaria cardamomum (L.) Maton	354	Moringa oleifera Lam.	444
Embelia ribes Burm. f.	358	Mucuna pruriens (L.) DC.	446
Ephedra gerardiana Wall. ex Stapf	360	Myristica fragrans Houtt.	448
Erythrina variegata L.	362	Nardostachys jatamansi (D.Don) DC.	450
Eucalyptus globulus Labill.	364	Nelumbo nucifera Gaertn.	452
Euphorbia neriifolia L.	366	Nerium oleander L.	454
Euryale ferox Salisb.	368	Nigella sativa L.	456
Ferula assa-foetida L.	370	Ocimum basilicum L.	458
Ficus benghalensis L.	374	Ocimum tenuiflorum L.	460
Ficus carica L.	376	Onosma bracteata Wall.	462
Ficus racemosa L.	378	Operculina turpethum (L.) Silva Manso ...	464
Ficus religiosa L.	380	Origanum majorana L.	466
Foeniculum vulgare Mill.	382	Oroxylum indicum (L.) Vent.	468
Gentiana kurroo Royle	384	Paeonia officinalis L.	470
Glycyrrhiza glabra L.	386	Papaver somniferum L.	472
Gmelina arborea Roxb.	390	Peganum harmala L.	476
Gossypium herbaceum L.	392	Phyllanthus emblica L.	478
Gymnema sylvestre (Retz.) Schult.	394	Picrorhiza kurroa Royle ex Benth.	482
Hedychium spicatum Buch.-Ham.	396	Pinus roxburghii Sarg.	484
Helicteres isora L.	398	Piper betle L.	486
Hemidesmus indicus (L.) W. T. Aiton	400	Piper cubeba L. f.	488
Hibiscus rosa-sinensis L.	402	Piper longum L.	490
Holarrhena pubescens Wall. ex G. Don	404	Piper nigrum L.	494
Hydnocarpus pentandrus		Plantago ovata Forssk.	498
(Buch.-Ham.) Oken	406	Pluchea lanceolata (DC.) Oliv. & Hiern	500
Hyoscyamus niger L.	408	Plumbago zeylanica L.	502
Hyssopus officinalis L.	410	Pongamia pinnata (L.) Merr.	504
Indigofera tinctoria L.	412	Premna serratifolia L.	506
Inula helenium L.	414	Psoralea corylifolia L.	508

Inhaltsverzeichnis

Pterocarpus marsupium Roxb.	510	Toxicodendron succedaneum (L.) Kuntze	608
Pterocarpus santalinus L. f.	512	Trachyspermum ammi (L.) Sprague	610
Pterospermum suberifolium (L.) Willd.	514	Trapa natans L.	614
Punica granatum L.	516	Tribulus terrestris L.	616
Putranjiva roxburghii Wall.	520	Trichosanthes dioica Roxb.	620
Quercus infectoria G. Olivier	522	Trigonella foenum-graecum L.	622
Ranunculus sceleratus L.	524	Uraria picta (Jacq.) Desv. ex DC.	624
Rauvolfia serpentina (L.) Benth. ex Kurz .	526	Urginea maritima (L.) Baker	626
Rheum australe D. Don	528	Valeriana jatamansi Jones	628
Ricinus communis L.	530	Vernonia cinerea (L.) Less.	630
Ricinus communis L.	532	Vigna unguiculata (L.) Walp.	632
Rosa centifolia L.	534	Viola odorata L.	634
Rubia cordifolia L.	536	Vitex negundo L.	636
Ruta graveolens L.	538	Vitis vinifera L.	638
Saccharum officinarum L.	540	Withania somnifera (L.) Dunal	640
Salix caprea L.	544	Woodfordia fruticosa (L.) Kurz	642
Santalum album L.	546	Zingiber officinale Roscoe	644
Sapindus trifoliatus L.	550		
Saraca asoca (Roxb.) De Wilde	552	Die Zubereitungsarten im	
Saussurea costus (Falc.) Lipsch.	554	Überblick.....	648
Senna sophora (L.) Roxb.	556		
Senna tora (L.) Roxb.	558	Die fünf grundlegenden	
Sesbania grandiflora (L.) Pers.	560	Zubereitungsarten	648
Sida cordifolia (L.)	562	Svarasa – Saft	648
Smilax china (L.)	564	Kalka oder Lepa – Paste	648
Solanum anguivi Lam.	566	Kvātha – Abkochung (Dekokt)	648
Solanum nigrum L.	568	Hima – Kaltauszug (Mazerat)	648
Solanum virginianum L.	570	Phāṇṭa – Warmer Auszug (Infus)	648
Stereospermum suaveolens DC.	572		
Strychnos nux-vomica L.	574	Ölige Zubereitungen	648
Strychnos potatorum L. f.	578	Ghṛta – Medizinisches Butterschmalz	648
Styrax benzoin Dryand.	580	Taila – Öl	648
Swertia chirayita (Roxb.) H. Karst.	582		
Symplocos racemosa Roxb.	584	Vergorene Zubereitungen	649
Syzygium aromaticum (L.)		Āsava und Ariṣṭa – Kräuterweine	649
Merr. & L. M. Perry	586	Sūra und vāruṇī	649
Taraxacum officinale F. H. Wigg.	590	Arka	649
Tephrosia purpurea (L.) Pers.	592	Sukta – Essig	649
Terminalia arjuna (Roxb. ex DC.)	594		
Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb.	596	Trockene Zubereitungen	649
Terminalia chebula Retz.	600	Cūrṇa – Pulver	649
Tinospora cordifolia (Willd.) Miers	604	Vaṭī/ Vaṭikā /Guṭī/ Guṭikā – Pillen	649

Süße Zubereitungen..... 650

Leha oder Avaleha – Konfitüre 650

Modaka 650

Guḍaka 650

Pāka 650

Pānaka – Sirup..... 650

Zubereitung mit Harz 650

Guggulu – Harze 650

Flüssige Zubereitungsformen 651

Kṣīrapāka – Medizinische Milch 651

Pāṇīya – Heilkräftiges Wasser 651

Uṣṇodaka – Gekochtes Wasser 651

Tāṇḍulodaka – Reiswasser 651

Zubereitungen in einer geschlossenen Form 651

Pūṭapākva – Geschlossenes Erhitzen..... 651

Allgemeine Aspekte bei der Zubereitung von Heilpflanzen 652

Rezepturen 655

Svarasas - Die frischen Pflanzensäfte 655

Kalkas - Die Pasten 656

Kvāthas - Die Abkochungen (Dekokte) .. 657

Himas - Die Kaltauszüge (Mazerate) 662

Phāṇṭas - Die Warmwasserauszüge
(Infusionen) 663

Tailas - Die medizinischen Öle 664

Ghṛtas - Die arzneilichen Butterschmalz-
Zubereitungen 677

Āsavas und Ariṣṭas - Die fermentierten
Kräuterweine 681

Cūrṇas - Die pflanzlichen Pulver 686

Sattva - Die festen Pflanzenessenzen 692

Vaṭi, Vaṭikā, Guṭi und Guṭikā Pillen und
Tabletten 693

Leha, Avaleha, Pāka, Khaṇḍa -
Medizinische Konfitüren 696

Pānakas - Die Sirup-Zubereitungen 700

Guggulus - Die Harze 701

Lavaṇas - Die Salze 705

Die wichtigsten Komplexmittel nach Suśruta 706

Die fünf großen Wurzeln

„br̥hat pañcamūla“ 706

Mesua ferrea und trijāta „caturjāta“ 707

Pippali mula und „tri kaṭu“ „caturūṣaṇa“ . 707

Die zehn Wurzeln „daśamūla“ 708

Die fünf leichten Wurzeln

„laghu pañcamūla“ 708

Die fünf Herben „pañcakaṣāya“ 709

Die fünf Scharfen „pañcakola“ 709

Die fünf milchigen Bäume

„pañcakṣīrivrkṣa“ 710

Die fünf Magenbitteren „pañcatikta 1“ 710

Die fünf Bitteren „pañcatikta 2“ 710

Die fünf Bitteren „pañcatikta 3“ 711

Die fünf Gräserwurzeln „pañcatṛṇamūla“ . 711

Die drei Aromatischen „trijāta“ 711

Die drei „Hochmütigen“ „trimada“ 712

Die drei Scharfen „trikaṭu“ 712

Die drei Früchte „triphalā“ 713

Kayacikitsa 714

Pathologische Begriffe im Sanskrit 714

Anhang 720

Literaturverzeichnis..... 720

Abbildungsverzeichnis..... 722

Pflanzennamen Deutsch 724

Pflanzennamen Sanskrit 727

Pflanzenfamilien Latein 732

Pflanzennamen Hindi 734

Rezeptverzeichnis..... 736

Stichwortverzeichnis 738

Übersicht



Übersicht

Nervensystem	15 – 23	
Sinnesorgane	24 – 30	
Haut und Haare	31 – 41	
Herz und Kreislauf	42 – 47	
Atemwege	48 – 53	
Verdauungssystem	54 – 80	
Nieren und Harnwege	81 – 86	
Fortpflanzungsorgane	87 – 94	
Abwehrsystem, Körpertemperatur und Fieber	95 – 109	
Allgemeine Wirkungen	110 – 124	
Wirkung auf die einzelnen doṣas	125 – 133	
Die Heilpflanzen	134 – 647	
Zubereitungsarten im Überblick	648 – 651	
Allgemeine Aspekte bei der Zubereitung	652 – 699	
Die wichtigsten Komplexmittel	700 – 706	
Pathologische Begriffe im Sanskrit	707 – 712	

Geleitwort

von Prof. Dr. Subhash Ranade

Ayurveda ist die Wissenschaft vom Leben. Wahrscheinlich ist es zugleich das älteste Heilsystem der Welt, das heute noch praktiziert wird. Nicht nur die gut eine Milliarde Einwohner zählende Bevölkerung Indiens, sondern auch Menschen in Sri Lanka, Nepal, Bangladesh und Indonesien, ja selbst in Australien, Japan, Europa und den USA wenden die ayurvedische Medizin an, um gesund zu bleiben, länger zu leben, Krankheiten zu verhüten und Beschwerden zu behandeln.



Ayurveda lehrt, dass man Gesundheit nicht in der Apotheke kaufen kann, sondern sich durch eine Änderung des Lebensstils aktiv darum bemühen muss. Richtige Ernährung und Bewegung und die Anpassung an Tages- und Jahreszeiten gehören genauso dazu wie eine ethische Lebensweise und Meditation. Denn die ayurvedische Medizin fasst das Leben als Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele auf.

Indien gehört zu den Ländern mit der größten biologischen Vielfalt. Es gibt dort 16 landwirtschaftliche und Klimazonen, 10 Vegetationszonen und über 400 ökologische Lebensräume. Die niederschlagsreichsten Gebiete der Erde liegen ebenso in diesem Land wie Gegenden, in denen es jahrelang überhaupt nicht regnet; mancherorts sind Minusgrade die Regel, an anderen Stellen klettert das Thermometer auch einmal über 50 Grad Celsius. Zweimal im Jahr herrscht im Süden des Subkontinents der Monsun. Zugleich gibt es in Indien riesige Wüsten und die höchste Bergkette der Welt, den mächtigen Himalaja. Deshalb kennt man in unserem Land über 45.000 Pflanzenarten, von denen rund 20.000 für die Medizin nützlich sind. Von alters her werden Kräuter verwendet, um gesund zu bleiben und Krankheiten zu heilen. Fast alle heiligen Lehrschriften Indiens haben für diesen Zweck verschiedene Pflanzen erwähnt. Diese „Veden“ wurden zwischen 4500 und 1500 vor Christus niedergeschrieben.

Jedes Land der Welt hat seine eigene Tradition des Gebrauchs von Heilkräutern. So habe ich bei einem Besuch des Deutschen Medizinhistorischen Museums in Ingolstadt ein Kräuterbüchlein aus dem Jahr 1557 mit schönen Farbabbildungen gesehen. Leider hat sich dieses Wissen jedoch in den wenigsten Ländern erhalten; was jetzt noch davon übriggeblieben ist, beschränkt sich meist auf die Behandlung von Symptomen.

Es ist in diesem Zusammenhang wichtig, dass Ayurveda die Heilkräuter anders versteht als andere Traditionen. Um diesen Unterschied zu begreifen, muss man einige Grundzüge der ayurvedischen Medizin kennen. Nach ihrer Auffassung ist der Mensch ein Miniaturabbild der Natur. Die Bestandteile der Natur sind also auch im Menschen vorhanden und umgekehrt. Nach der ayurvedischen Lehre besteht alle Substanz im Weltall aus fünf Urelementen – aus Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Natürlich sind auch alle Heilkräuter aus diesen fünf Urelementen zusammengesetzt. Ihre vielfältigen Kombinationen erzeugen den Geschmack und verursachen die kühlende oder erhitzende Wirkung sowie spezielle Heileffekte. Ebenso wichtig ist es auch zu verstehen, welche der 20 Eigenschaften eine Heilpflanze besitzt. Aufgrund dieser Eigenschaften wirkt sie auf die drei biologischen Kräfte, die Gewebe, Abfallprodukte und Körperkanäle. Das Verständnis dieser Prinzipien ist die Voraussetzung dafür, dass die Wirkung einer Heilpflanze richtig eingeschätzt wird.

Ayurvedische Heilpflanzen haben vielfältige Effekte. Sie reichen von der Einstellung des *doṣa*-Gleichgewichts bis zur Immunmodulation; man findet antioxidative genauso wie antibakteriell wirksame Kräuter. Andere zerstören Giftstoffe im Körper, kurbeln die Verdauung an, sie korrigieren Stoffwechselstörungen oder stärken speziell ein Gewebe, Organ oder Kanalsystem. Um all diese wohltuenden Wirkungen hervorzurufen, empfiehlt die ayurvedische Medizin die Verwendung der gesamten Droge. Es entspricht nicht ihrem Prinzip, die aktiven Wirkstoffe zu isolieren. Die antiken pharmazeutischen Schriften des Ayurveda führen zwar einige Methoden auf, um wasserlösliche Substanzen zu gewinnen; dabei erwähnen sie aber auch, dass nicht nur die erwünschten, sondern auch die Nebenwirkungen zunehmen. Deshalb haben sie von diesen Methoden Abstand genommen.

Beide Autoren dieses Buches, Frau Andrea Zoller und Herr Dr. Hellmuth Nordwig, kenne ich schon seit längerer Zeit. Herr Nordwig hat mein Buch „Ayurveda – Wesen und Methodik“ ins Deutsche übersetzt; seit dieser Zeit haben wir engen Kontakt. Die beiden Autoren haben den schönen Text dieses Buches mit sehr viel Mühe erstellt. Es wird nicht nur für Laien, sondern auch für Ärzte nützlich sein.

Ich komme seit 1980 regelmäßig nach Deutschland und halte dort Vorträge bei Heilpraktikerschulen, Universitäten und privaten Institutionen. Ein erstes Ergebnis dieser häufigen Besuche war die Veröffentlichung des Buches „Fundamental Principles of Ayurveda“ im Jahr 1984. Da es jedoch in englischer Sprache herausgegeben wurde, blieb es weitgehend unbeachtet. Zu jener Zeit war Ayurveda auch noch nicht sehr populär. Die indische Medizin ist jedoch auf der ganzen Welt zunehmend gefragt, und Deutschland ist da keine Ausnahme. Im Jahr 1994, als die erwähnte Übersetzung erschien, gab es bereits fast 40 Ayurveda-Bücher auf dem Markt.

Die Wissenschaft des „*Dravya-guṇa-vijñāna*“ ist ein spezieller Zweig des Ayurveda, der die Eigenschaften und Wirkungen verschiedener Substanzen beschreibt. Dazu gehört die *Materia Medica* und die Pharmakologie der ayurvedischen Medizin. Bis heute sind in Deutschland nur wenige Bücher über ayurvedische Heilpflanzen erhältlich. Das vorliegende Werk ist in vielerlei Hinsicht herausragend: Beide Autoren haben sich mit der Materie eingehend befasst und über 200 wichtige Heilpflanzen erläutert. Für jede Pflanze werden die Namen in Sanskrit, die Eigenschaften, der Geschmack und die Wirkung nach der Verdauung aufgeführt. Ferner wird dargestellt, ob sie erhitzend oder kühlend wirkt, bei welchen Indikationen und in welchen Darreichungsformen sie anzuwenden ist.

Geleitwort

Die Besonderheit dieses Buches ist, dass die Autoren die Heilpflanzen in rund 100 Wirkungsgruppen eingeteilt haben. Es ist wohl das einzige Buch, das so viele Wirkungen detailliert beschreibt. Für den praktischen Gebrauch ist diese Darstellung von großem Nutzen. Besonders wertvoll ist dieses Buch auch deshalb, weil es das Werk des hochangesehenen indischen Gelehrten Prof. P. V. Sharma zur Grundlage hat.

Ich habe diesem Buch nur hier und da wenige Punkte hinzugefügt. Auch konnte ich den Autoren – die ja keine Ayurveda-Ärzte sind – einige besonders differenzierte Konzepte über die Wirkungen von Heilpflanzen bei bestimmten Krankheiten vermitteln. Ich hoffe, dass diese Beiträge den Wert des Buches noch steigern.

Seine Veröffentlichung fällt in eine Zeit, in der in Deutschland das Bedürfnis nach einem tieferen Verständnis der ayurvedischen Medizin wächst. Einrichtungen wie die Münchner „Seva-Akademie“ richten Ayurveda-Fortbildungskurse für Heilpraktiker und Ärzte aus. Es

entsteht deshalb ein Bedarf an ausführlichen Darstellungen verschiedener Teilbereiche des Ayurveda: Die Menschen möchten die Physiologie, die Pathologie oder die Reinigungsmethoden des *pañcakarma* im Detail kennenlernen. Was die Wirkungen und den Gebrauch von Heilpflanzen angeht, so bin ich sicher, dass das vorliegende Buch den Wissensdurst der Leser stillen wird.

Schließlich bete ich zum Gott Dhanvantari, dass dieses Buch für all diejenigen wertvoll werden möge, die sich um ein Verständnis der alten Heilkunde Ayurveda bemühen.

Prof. Dr. Subhash Ranade
B. A. M. & Sc.; M. A. Sc.; Ph. D.
Mitglied der Fachgesellschaften
F. N. A. I. M.; F. I. S. C. A.; F. I. C. A.

Chairman der International
Academy of Ayurved
Rajbharati, 367 Sahakar Nagar 1,
Pune 411 009, Indien
<http://www.ayurved-int.com>

Vorwort der Autoren

von Andrea Zoller & Hellmuth Nordwig



Andrea Zoller



Hellmuth Nordwig

In der westlichen Welt ist das Gesundheitssystem an einem Wendepunkt angelangt. Viele Menschen sind nicht mehr bereit, die Verantwortung für ihre Gesundheit in die Hände eines anderen abzugeben. Sie wollen aktiv an ihrem Wohlbefinden mitwirken. Heilpflanzen spielen dabei eine zentrale Rolle. Es werden wieder Kräutergärten angelegt oder Wildpflanzen gesammelt. Apotheker verkaufen nicht nur Produkte der pharmazeutischen Industrie, sondern sind zugleich Ratgeber für Teezubereitungen und andere Naturheilpräparate.

Die Achtung vor den Pflanzen unserer Umgebung war ein Anstoß für uns, das Material für dieses Buch zusammenzustellen. Dass es nicht um hiesige, sondern um indische Heilpflanzen geht, ist dennoch kein Zufall. Denn in Indien ist das Bewusstsein für die Kraft der Natur noch sehr viel gegenwärtiger als hierzulande. Wir haben beide die ayurvedische Medizin als ein Gesundheitssystem kennengelernt, dessen Ziel es ist, das individuelle Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zu finden und zu erhalten. Nur dadurch entsteht auch das Gefühl innerer Sättigung und Zufriedenheit. So werden im Ayurveda auch Krankheiten geheilt, indem der Mensch seine inneren Selbstheilungskräfte freisetzt, um wieder in sein Gleichgewicht zu gelangen. Mit den Energien der fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther können Heilpflanzen diesen Prozess unterstützen. Schön war auch wahrzunehmen, dass uns die intensive Beschäftigung mit diesem ganzheitlichen System eine neue Achtung vor unserer Umwelt vermittelt hat.

Wir, die beiden Autoren, sind mit dem Ayurveda auf unterschiedliche Weise in Kontakt gekommen. Andrea Zoller hat sich schon früh mit europäischen Heilpflanzen auseinandergesetzt. Diese Kenntnisse konnte sie bei einem mehrjährigen Indienaufenthalt durch die

Vorwort der Autoren

Beschäftigung mit dem Ayurveda erweitern. Wie es der Tradition des Landes entspricht, wurde ihr das Wissen mündlich weitergegeben; durch den Ayurveda-Arzt Dr. S. K. Saini. Die Basis war dabei das Buch „*Dravyaguna*“ von P. V. Sharma, einem der anerkanntesten Ayurveda-Professoren Indiens. Diese Essenz des vorliegenden Buches wurde ergänzt durch die Informationen anderer Ärzte, Heiler, Hebammen und die unschätzbaren Kenntnisse der Menschen Indiens. Für Hellmuth Nordwig war die langjährige Beschäftigung mit Yoga der Grund, sich – ebenfalls in Indien – mit Ayurveda zu befassen. Eines der Ergebnisse war die Übersetzung des Buches „Ayurveda – Wesen und Methodik“ von S. B. Ranade.

In enger Zusammenarbeit der beiden Autoren, in ungezählten Briefen und Telefongesprächen, ist aus dem zunächst handgeschriebenen Manuskript dieses Buch entstanden. Gegenseitige Achtung und der Sinn für Humor waren unerlässliche Voraussetzungen für das Gelingen dieses Buches.

Am Entstehen dieses Buches haben viele mitgewirkt, denen wir herzlich danken wollen: Dr. S. K. Saini, der das Wissen über den Ayurveda einer Europäerin zugänglich gemacht hat, Dr. Narvin Sharma für Hilfe bei Übersetzungen aus dem Sanskrit, Dr. Tripathi für die Möglichkeit, am Moolchand Hospital in New Delhi die ayurvedische Medizin praktisch kennenzulernen, und Dr. Claus Peter Zoller für die Umschrift und die Übersetzung der Fachausdrücke aus dem Sanskrit. Prof. S. B. Ranade, Universität Poona, hat letzte Fragen geklärt und die Abbildungen zur Verfügung gestellt. Schließlich danken wir noch Herrn Rolf Lenzen, der uns für das Projekt dieses Buches zusammengeführt, und es von Anfang an geduldig unterstützt hat.

Schriesheim und Pöcking, im Frühjahr 1996



Vorwort zur 2. Auflage

Fast 15 Jahre sind seit dem Erscheinen des Buchs vergangen. Die 1. Auflage, im Haug Verlag Heidelberg erschienen, wird nicht nachgedruckt. Dennoch wurden wir durch viele am Ayurveda Interessierte ermutigt, das Wissen um die Heilpflanzen der indischen Medizin weiterhin zugänglich zu machen. So haben wir uns zu einer grundlegend überarbeiteten und erweiterten Neuauflage entschlossen. Wir danken dem Narayana Verlag in Kändern dafür, dass er sie in seine neue Buchreihe über Ayurveda aufgenommen hat. Gerne denken wir an die Gastfreundschaft am Verlagssitz im Südschwarzwald zurück.

15 Jahre – das ist nur ein Hauch in der langen Geschichte des Ayurveda. Doch die Technik hat sich in dieser Zeit spürbar weiterentwickelt. Textdateien, die Mitte der 1990er Jahre entstanden sind, in eine heute lesbare Form zu bringen, war keineswegs einfach. So mancher Sonntag, den ich lieber mit meiner Familie verbracht hätte, ist dieser Aufgabe zum Opfer gefallen.

Das Internet bietet heute jedoch auch Recherchemöglichkeiten, die damals undenkbar waren. Insbesondere konnten wir die lateinischen Bezeichnungen der Pflanzen auf den aktuellen Stand der botanischen Nomenklatur bringen. Viele Heilpflanzen sind nun unter einem anderen Namen zu finden als in der ersten Auflage; die früher gebräuchlichen sind als Synonyme aufgeführt. Ein Problem besteht nach wie vor: In den authentischen Quellen werden die Sanskrit-Namen der Pflanzen benutzt. Um welche botanische Art es sich dabei handelt, darüber streiten die Gelehrten aber nicht selten. So bezeichnet Rāsnā in Indien je nach Region und Ayurveda-Schule ein halbes Dutzend völlig unterschiedlicher Heilpflanzen, darunter einen Korbblütler, eine Orchideenart und ein Ingwergewächs. Wir haben uns im Zweifelsfall an der nordindischen Tradition orientiert.

Als wertvolle Ergänzung für Praktiker empfinden wir die „Erfahrungsberichte aus der westlichen Praxis“ von Dr. Christa Dandekar und Dr. Madhura Dixit aus Wasserburg am Bodensee

(www.dandekar-dixit.de). Danke für die spontane Bereitschaft zur Mitarbeit. Wesentlich bereichert wurde das Buch durch einen völlig neu recherchierten Teil über die gängigen Zubereitungsformen und Komplexpräparate. Auch diese werden wie die Heilpflanzen in ihrer Wirkung aus ayurvedischer Sicht beschrieben. Nur gut dokumentierte Anwendungsbeispiele wurden aufgenommen; sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Andrea Zoller hat weder Zeit noch Mühe gescheut und ist eigens nach Indien gereist, um auch diesen Wissensschatz für unsere Leser zugänglich zu machen. Ganz herzlichen Dank dafür.

Sidhbari, Indien, im November 2010

Andrea Zoller

Fürstentfeldbruck, im Dezember 2010

Hellmuth Nordwig

Dieses zusätzliche Kapitel konnte nur mit Hilfe vieler helfender Hände geschrieben werden. Mein erster Dank gilt meinen drei Kindern, dass sie mir so viel Arbeit im Haus und Garten abgenommen haben. Heike Seegebarth, die eine Tagesklinik am Bodensee, das Ayurveda-Haus an der alten Linde (www.traditionelles-ayurveda.de), leitet, sei für ihre fachliche Kompetenz ein ganz großer Dank ausgesprochen. Dr. Ashish Sharma und Dr. Richa Bhardwaj vom Ayurveda and Tibbia Hospital in New Delhi, Indien, sei Dank für die intensive Einführung und Hospitanz in die pañcakarma-Kur bei oft schwerstkranken Menschen. Dem ganzen Team der „nishtha“-Klinik für Ayurveda, Homöopathie, Akupunktur und Allopathie in Sidhbari in der Nähe von Dharamsala, Indien, geleitet von Frau Dr. Nath-Wiser, sei ein Dank ausgesprochen für die herzliche Aufnahme und vollste Unterstützung, besonders von Frau Dr. Kusum. Ebenso meinem Mitautor Hellmuth Nordwig, der viele andere Arbeiten für die Neuauflage übernommen hat. Ohne ihn wäre das Buch jetzt noch eine ganze Weile nicht auf dem Markt. Danke dafür. „Last but not least“ danke ich für das häufige Korrekturlesen, und nicht nur das, meinem Mann Claus Peter Zoller. Dankbarkeit dafür, dass es so geworden ist, wie es ist.

Die Absicht dieses Buches

Zunächst einmal: Wir stellen uns nicht vor, dass Sie als Therapeut Ihre gesamten Behandlungsverfahren sofort auf ayurvedische Heilpflanzen umstellen. Dazu ist auch für einen indischen *vaidya* jahrelange Erfahrung erforderlich. Optimal wäre es natürlich, wenn Sie diese Erfahrung bei einem qualifizierten Therapeuten sammeln könnten. Wir möchten jedenfalls ausdrücklich davon abraten, die angegebenen Zubereitungen ohne Weiteres nachzuahmen und einem Patienten zu verabreichen. Obwohl es in der Regel heißt, „Nebenwirkungen: Keine bekannt“, werden doch gelegentlich unerwünschte Effekte beobachtet, vor allem allergische Reaktionen. Von einigen Pflanzen ist auch bekannt, dass sie giftig sind; wirkungslos ist keine von ihnen. Seien Sie also äußerst vorsichtig bei der Anwendung Ihnen unbekannter Präparate.

Wenn Sie sich jedoch einmal genauer mit den Eigenschaften auch nur der wichtigsten ayurvedischen Drogen beschäftigen, werden Sie merken, dass hier ein Schatz von äußerst wirksamen und (in aller Regel) gut verträglichen Pflanzen schlummert. Wir möchten Ärzte und Heilpraktiker dazu ermutigen, in geeigneten Fällen diese Kräfte der Natur behutsam für ihre Patienten zu nutzen.

Dabei stellt sich das Problem, wie Sie an die Pflanzen bzw. die Drogen herankommen. Sie werden finden, dass hierzulande die wenigsten verbreitet sind; nur manche davon sind im Handel erhältlich. Einige von ihnen könnten aber durchaus in Europa wachsen, jedenfalls im Sommer (z. B. *Withania somnifera* und andere Nachtschattengewächse). Legen Sie sich also am besten einen eigenen Busch- und Kräutergarten an, versuchen Sie, aus Indien die Samen zu erhalten, und experimentieren Sie selbst. Sorgen Sie aber auch dafür, dass die Pflanze in Ihrem Garten bleibt und sich nicht wildwachsend unkontrolliert ausbreitet.

Viele Ärzte und Heilpraktiker wenden in ihrer Behandlung hiesige Pflanzen an und haben damit gute Erfahrungen gemacht. Damit ist die europäische Phytotherapie im Wesentlichen eine Erfahrungsheilkunde. Dass die wichtigsten Wirksubstanzen isoliert und beschrieben wurden, ändert nichts daran. Denn die Gabe von Einzelsubstanzen ist zwar häufig wirksamer, aber weniger verträglich als die von pflanzlichen Präparaten, die denselben Wirkstoff enthalten. Ein gutes Beispiel dafür ist die Acetylsalicylsäure (z. B. Aspirin®, siehe *Salix caprea*).

Wir möchten gerade die erfahrenen Phytotherapeuten mit diesem Buch ermuntern, sich mit der ayurvedischen Medizin zu beschäftigen. Denn sie bietet die Möglichkeit, Pflanzen nicht allein aufgrund der Erfahrung einzusetzen, sondern systematisch, nämlich entsprechend ihren Eigenschaften, dem Geschmack und ihrer Wirkung. Diese Kategorien sind mit den Sinnen leicht zu erfassen, und es ist deshalb ohne Weiteres möglich, auch die hier verbreiteten Medizinalpflanzen in das ayurvedische System einzubeziehen. Wir verweisen hier einerseits auf erste Versuche in der Literatur (Heyn und Lad/Frawley), möchten aber vor allem dazu ermutigen, dass Sie Kamille und Augentrost, Frauenmantel und Lindenblüten auch einmal mit einer ayurvedischen Zunge schmecken. Zusammen mit dem ayurvedischen System der Konstitutionsanalyse, der Anamnese und der klinischen Untersuchung (wie es z. B. Ranade beschreibt) werden Sie in der Lage sein, der Natur Ihrer Patienten durch eine maßgeschneiderte phytotherapeutische Behandlung gerecht zu werden. Erwähnt sei auch, dass die Homöopathie ebenfalls eine Reihe von Pflanzen aus diesem Buch verwendet. Auch Homöopathen können daher von einem Studium dieser Pflanzen nur gewinnen.

Ayurvedische Medizin

Einführung in die ayurvedische Medizin

Ayurveda ist eines der ältesten wissenschaftlichen Medizinsysteme der Welt. Seine Grundlagen werden bereits in den indischen Veden beschrieben, in Schriften also, die als unmittelbare göttliche Überlieferung gelten. Um die Zeitenwende entstehen zwei ausführliche Standardwerke zur ayurvedischen Medizin in Sanskrit: „*Caraka Saṃhitā*“ und „*Suśruta Saṃhitā*“. Ihre Kenntnis ist noch heute unverzichtbare Grundlage für jeden Ayurveda-Arzt, vaidya.

Wörtlich bedeutet Ayurveda das Wissen, *veda*, vom Leben, *āyus*. Damit wird bereits deutlich, dass Ayurveda eigentlich keine „Medizin“ ist, sondern sich in einem umfassenden Ansatz vor allem damit befasst, wie der Mensch gesund bleibt. Auch ist Ayurveda keine „Erfahrungsheilkunde“, sondern hat sich von Anfang an als Wissenschaft verstanden. Die wichtigsten Unterschiede zur westlichen Medizin sind:

Ayurveda hat seinen Schwerpunkt bei der Prävention von Krankheiten, insbesondere durch Regeln für ein gesundes Leben, die einfach zu befolgen sind.

Neben diesen allgemeinen Regeln gibt es auch individuelle Empfehlungen, die sich nach der Natur des Einzelnen richten, denn was dem Einen guttut, kann für einen Anderen schädlich sein. Sollte dennoch eine Behandlung erforderlich werden, so richtet sich diese nicht allein nach dem Krankheitsbild, sondern wird individuell, entsprechend der Konstitution des Patienten gestaltet.

Die Therapie zielt darauf ab, diese Grundkonstitution zu stabilisieren, die Verdauung zu stärken und Gifte zu eliminieren – damit aktiviert sie die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Die Behandlung arbeitet mit physikalischen Methoden (Massagen, Wärme, Bäder), mit pflanzlichen und gereinigten mineralischen Präparaten und bezieht auch Meditation, Gebet, Yoga und Atemarbeit ein.

Eine ayurvedische Behandlung ist daher in der Regel nicht angezeigt für Notfälle und lebensbedrohliche Krankheitszustände, für viele Infektionskrankheiten sowie für aggressive Krankheiten wie Krebs oder AIDS. Jedoch kann Ayurveda durch die Stabilisierung der Grundkonstitution hier eine allopathische Behandlung unterstützen.

Sie ist dagegen bei vielen chronischen und degenerativen Erkrankungen anderen Behandlungsverfahren ebenbürtig oder eine wertvolle Ergänzung zu diesen, insbesondere auch bei einigen „Volkskrankheiten“ des Westens wie Herz-Kreislauf-Störungen, Rheumatismus (auch bei primär chronischer Polyarthrit), Gicht, Bronchialasthma, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Allergien, Hautkrankheiten, Altersdiabetes, Unfruchtbarkeit, Depressionen sowie in der Schmerztherapie.

Sie ist für jedermann zugänglich und erschwinglich (wenigstens ist das die Idee in Indien).

In Indien, Nepal und Sri Lanka sind die westliche Medizin, die Homöopathie und Ayurveda als Heilsysteme gleichberechtigt. Ein Teil der Bevölkerung sucht dort im Krankheitsfall einen Ayurveda-Arzt, vaidya, auf, und dieser arbeitet sowohl präventiv als auch therapeutisch. Seinen Beruf darf er erst nach einem Universitätsstudium von sechs Jahren ausüben.

Auch in den westlichen Ländern hat Ayurveda seinen festen Platz gefunden. Hierzulande werden vorwiegend präventive Maßnahmen angeboten, wie pañcakarma-Kuren sowie Massagen und Wellness orientierte Erholungskuren. Eine Behandlung ist (anders als in Indien) keineswegs für jedermann finanzierbar, und die Therapeuten sind in der Regel nicht so qualifiziert wie die indischen vaidyas. In den letzten Jahren versuchen jedoch zahlreiche engagierte Institute, diese Lücke durch Ausbildungsangebote zu schließen.

Die fünf Elemente, mahābhūtas

Die Grundlage für das Verständnis der Heilpflanzen und ihrer Präparate ist die Lehre von den fünf „großen“ Elementen. Nach ihr ist die gesamte reale Welt – auch nichtmaterielle Dinge wie Gedanken – aus Erde, Wasser, Feuer (oder Licht), Luft und Raum (oder Äther) zusammengesetzt. Jedes dieser Elemente steht für einen Materiezustand zwischen absolut kompakter Festigkeit (Erde) und völlig beweglicher Feinstofflichkeit (Raum). Wer beispielsweise eine „feurige“ Pflanze isst, vermehrt damit auch das Element Feuer in seinem Körper und Geist. Im Körper manifestieren sich diese fünf Elemente in den „biologischen Faktoren“ (im Folgenden mit dem Sanskritbegriff als *doṣa* bezeichnet), den Geweben, *dhaṭu*, und den Abfallprodukten, *mala*.

Die drei „Verderber“, doṣas

Doṣa bedeutet wörtlich „Verderber“ oder „das, was krank macht“. Es handelt sich also um sehr wirksame Faktoren, welche die Prinzipien der Bewegung, *vāta*, der Umwandlung, *pitta*, und der Stabilität und des Zusammenhalts, *kapha*, symbolisieren. Jeder Mensch hat sein individuelles Verhältnis von *vāta*, *pitta* und *kapha*, das während des gesamten Lebens unveränderlich bleibt, sofern er gesund ist. Dieses Verhältnis heißt die „Konstitution“, *prakṛti*, und jede Form der Behandlung richtet sich nach ihm. Im Westen sind die meisten Menschen *pitta*-Charaktere, gefolgt von den *pitta-vāta*- und *pitta-kapha*-Mischtypen.

Die sieben Gewebe, dhaṭus

Die Gewebe, *dhaṭus*, werden im Ayurveda nach einem anderen System eingeteilt als in unserer Anatomie üblich. Das kommt daher, dass man sich ihre Entstehung anders erklärt als hierzulande. Die brauchbaren Teile der Nahrung werden zunächst umgewandelt in das Plasmagewebe,

rasa, eine Flüssigkeit, die den gesamten Körper nährt und in der er „suspendiert“ ist. Ein Teil des Plasmas wird zu Blut umgewandelt, wiederum ein Teil des Blutes in Muskeln. Weiter geht es mit der Entstehung von Fett, Knochen, Knochenmark/Nervensystem und dem Fortpflanzungsgewebe. Jedes Gewebe geht aus dem zuvor genannten hervor; bei jeder Umwandlung wird Substanz und Lebensenergie konzentriert, so dass das Fortpflanzungsgewebe das gehaltvollste und wertvollste Gewebe ist.

Die Essenz des Fortpflanzungsgewebes ist feinstofflich und wird *ojas* genannt. *Ojas* ist für uns am ehesten durch den Begriff „Ausstrahlung“ wiederzugeben. Sie zeigt sich also z. B. an der Beschaffenheit der Haut, am Blick, der Stimme und an der Wirkung auf andere. Diese konzentrierte Form der Lebensenergie bewirkt auch eine leistungsfähige Körperabwehr. Ein starkes *ojas* zeigt sich also daran, dass der Mensch gesund ist – körperlich, aber auch frei von beeinträchtigenden Bedürfnissen und Konflikten.

Das Verdauungsfeuer agni, die Abfallprodukte, malas, und das „Unverdaute“, āma

Die treibende Kraft all dieser Umwandlungen nennt die ayurvedische Medizin *agni* oder Verdauungsfeuer. Wesentlich ist das zentrale Verdauungsfeuer, *jāṭharāgni*, das im Magen-Darm-Trakt die Trennung der Nahrung in brauchbare Bestandteile und grobstoffliche Abfallprodukte, *mala*, bewirkt. Die *malas* – Stuhl, Urin und Schweiß – werden vom Körper ausgeschieden. Die Umwandlung der Gewebe ineinander wird jeweils von einem eigenen Gewebefeuer, *dhātvaṅni*, bewerkstelligt. Dabei entstehen außer den Geweben feinstoffliche Abfallprodukte, *kleda*, die ebenfalls ausgeschieden werden, z. B. als „Augenbutter“ oder *Smegma*.

Arbeiten die Verdauungsfeuer „auf Sparflamme“, beispielsweise wenn jemand schwer Verdauliches isst, sich zu wenig bewegt oder

Gifte aufnimmt, dann sammelt sich im Körper Unverdautes an. Dieses Unverdaute heißt im Ayurveda *āma* und gilt als eine der wichtigsten Krankheitsursachen: *Āma* ist extrem giftig (wird deshalb häufig auch als „Giftstoffe“ oder „Toxine“ übersetzt) und kann Körperkanäle verstopfen. Diese Kanäle, *śrotas*, versorgen den Körper mit Atem, fester Nahrung und Wasser; zudem hat jedes Gewebe und jedes Abfallprodukt seine eigenen Körperkanäle. Ein wesentliches Ziel der ayurvedischen Therapie ist es, zunächst die Verdauung, *agni*, zu stärken, damit *āma* abzubauen und die Körperkanäle wieder durchgängig zu machen.

Gesundheit und Krankheit

Nach der ayurvedischen Medizin ist ein Mensch gesund, solange alle Verdauungsfeuer gut arbeiten, also kein *āma* vorhanden ist, solange die Abfallprodukte ausgeschieden werden und solange seine *doṣas* in dem ihm gemäßen Verhältnis bleiben.

Jedes *doṣa* kann jedoch durch eine Reihe von Einflüssen vermehrt werden. Um nur die wichtigsten zu nennen (zu den Details sei auf die Fachliteratur verwiesen):

Vāta ist trocken und kalt und wird deshalb vermehrt durch trockenes Essen (Getreide, Toast, Müsli), bittere und herbe Speisen, durch einen sehr unruhigen Lebensstil (z. B. viele Termine

und viele Reisen), Emotionen wie Angst und Unsicherheit sowie Kälte und Trockenheit;

Pitta ist durchdringend und heiß und nimmt zu durch saures und scharfes Essen, Alkohol und Nikotin, Überarbeitung und Nacharbeit, den Umgang mit Lösemitteln und anderen Chemikalien, aggressives, jähzorniges Verhalten sowie durch Hitze;

Kapha schließlich ist feucht, schwer und kalt und steigt an durch kaltes, fettreiches und schwer verdauliches Essen, Süßigkeiten, zu viel Schlaf, Trägheit, Habgier und Anhänglichkeit sowie in kalten, feuchten Klimazonen. Der Lebensstil im Westen bringt es mit sich, dass vor allem *vāta* zunimmt, aber auch *pitta*. Die Grundkonstitution ist also häufig durch *vāta* und/oder *pitta* überlagert.

Wenn ein *doṣa* verstärkt wird, wirkt es in aggressiver Weise auf den Körper ein. Es „sucht sich“ dann diejenigen Gewebe, *dhaṭus*, oder Körperkanäle, *śrotas*, die am schwächsten ausgebildet und damit am anfälligsten sind. Ein weiterer Schwerpunkt der ayurvedischen Therapie ist daher die Stärkung der verschiedenen Körpergewebe, ein anderer die Zähmung des *doṣa*, das außer Kontrolle geraten ist. Um diese Effekte zu erreichen, werden die Pflanzen entsprechend ihrer Energetik eingesetzt. Diese bestimmt sich durch ihre Eigenschaften, *guṇa*, den Geschmack, *rasa*, den Geschmack nach der Verdauung, *vipāka*, sowie die kühlende bzw. erhitzende Wirkung, *vīrya*.

Energetik v. Heilpflanzen

Die Energetik von Heilpflanzen

Die Eigenschaften, „*gunas*“

Die Eigenschaften oder Qualitäten, *gunas*, sind wiederum Grundbegriffe, mit denen alle Materie beschrieben wird. Die ayurvedische Medizin kennt 20 solcher Eigenschaften, die zehn Gegensatzpaare bilden. Die acht wichtigsten Eigenschaften, die im Allgemeinen zur Beschreibung hinreichen, sind:

**schwer/leicht,
kalt/heiß,
ölig (zähflüssig)/trocken,
träge (stumpf)/spitz (scharf).**

Daneben gibt es die Eigenschaften:

**stabil/beweglich (fließend),
hart/weich,
schleimig/klar,
klebrig (sanft)/rau,
dicht (grobstofflich)/fein(stofflich),
dickflüssig (dicht)/wässrig (flüssig).**

(Die aus verschiedenen Quellen stammenden Übersetzungen zeigen, dass diese Eigenschaften im Deutschen nicht immer mit einem einzigen Adjektiv beschrieben werden können.)

Die erstgenannten Eigenschaften sind jeweils aufbauend, beruhigend und nährend, die entgegengesetzten *gunas* bauen Körpergewebe ab und aktivieren. Allgemein wird *kapha* eher durch die erste Eigenschaftsgruppe vermehrt, *pitta* und *vāta* durch die zweite. Einige Eigenschaften sind auch für spezielle therapeutische Effekte verantwortlich. So sind „spitze“ Pflanzen (z. B. *Commiphora wightii*) in der Lage, durch *kapha* oder Giftstoffe verstopfte Körperkanäle wieder durchlässig zu machen. „Feine“ Substanzen, z.B. Kampfer (*Cinnamomum camphora*), verteilen sich rasch im Körper und wirken entsprechend schnell. „Raue“ Pflanzen, z.B. *Rotheca serrata*, können *kapha* in den Atemwegen lockern und

Abszesse aufbrechen. „Schleimige“ Drogen wie z. B. *Cordia dichotoma* wirken schleimbildend und deshalb einhüllend und lindernd in jeder Hinsicht, sei es auf Hustenreiz, Reizmagen und -darm oder auf trockene Hautkrankheiten. Pflanzen mit der Eigenschaft „klar“, z.B. *Sapindus trifoliatus*, wirken reinigend – sie sind emetisch und/oder purgativ, hauttherapeutisch, blutreinigend und entgiftend.



Der Geschmack, „*rasa*“

Für die sinnliche Wahrnehmung der Pflanzen ist ihr Geschmack, *rasa*, entscheidend. Ayurveda kennt dabei die Kategorien süß, salzig, scharf, sauer, herb und bitter. Für die ersten vier Geschmacksrichtungen hat die Physiologie auch eigens spezialisierte Wahrnehmungszellen auf der Zunge gefunden. Dass jedoch auch die beiden anderen zum menschlichen Erfahrungsbereich gehören, zeigen Redewendungen wie „Sie ist eine herbe Schönheit.“ oder „Das war eine bittere Erfahrung.“ Zugleich wird damit deutlich, dass die Empfindungen und körperlichen Reaktionen, die mit einem Geschmack einhergehen, nicht nur von Nahrungsmitteln hervorgerufen werden können. Wir alle kennen Situationen, in denen wir „scharf reagieren“, „sauer werden“, jemandem anderen „die Suppe versalzen“ und eine andere Person „süß finden“.

Die ayurvedische Medizin hat diese Wirkungen in ihrer Sprache beschrieben. Aus welchen Elementen ein Geschmack, *rasa*, besteht, welche Eigenschaften, *gunas*, er aufweist, und wie er auf die *doṣas* wirkt, ist in der folgenden Tabelle zusammengefasst (modifiziert nach Ranade):

Geschmack	Elemente	Eigenschaften	Wirkung auf doṣas
süß	Erde, Wasser	ölig, kalt, schwer	V↓ P↓ K↑
salzig	Feuer, Wasser	ölig, heiß, schwer	V↓ P↑ K↑
sauer	Feuer, Erde	ölig, heiß, leicht	V↓ P↑ K↑
scharf	Feuer, Luft	trocken, heiß, leicht	V↑ P↑ K↓
bitter	Luft, Raum	trocken, kalt, leicht	V↑ P↓ K↓
herb	Erde, Luft	trocken, kalt, schwer	V↑ P↓ K↓
allgemein	blutstillend, tonisch, nährend	Blutungen	

Daraus ergibt sich auch, dass der süße Geschmack am ehesten stärkt und Körpergewebe aufbaut und der bittere auf die Dauer den Körper schwächt und Gewebe abbaut.

Der Geschmack nach der Verdauung, „vipāka“

Das Stoffwechselprodukt, das nach der Verdauung eines Nahrungsmittels entsteht, kann anders schmecken als die Ausgangssubstanz. Dieser „Geschmack nach der Verdauung“, *vipāka*, ist subtiler als der eigentliche Geschmack und kann daher nicht unmittelbar wahrgenommen werden. Er beschreibt, wie die Nahrung im Inneren des Körpers „schmeckt“, bei Heilpflanzen vor allem in den Geweben und Organen, in denen sie wirken. Es gibt drei solcher *vipākas*:

**süß (kapha vermehrend),
sauer (pitta vermehrend) und
scharf (vāta vermehrend).**

Vielfach ist der *vipāka* dann süß, wenn die Pflanze bereits im Mund süß schmeckt; die meisten bitteren, scharfen und herben Pflanzen haben einen scharfen *vipāka*. Es gibt aber auch Ausnahmen, gerade bei Heilpflanzen mit einem breiten Indikationsspektrum. So ist der *vipāka* von *guḍūcī* (*Tinospora cordifolia*) süß, obwohl die Pflanze bitter und herb schmeckt; der lan-

ge Pfeffer (*Piper longum*) schmeckt scharf und hat ebenfalls einen süßen *vipāka*, ebenso wie die herb schmeckende *Terminalia bellirica*. Der saure *vipāka* ist bei Heilpflanzen und Nahrungsmitteln sehr selten, denn *pitta* ist ja während der Verdauung am wirksamsten und soll nicht anschließend noch weiter gesteigert werden. In diesem Buch hat allein die Zitrone (*Citrus limon*) einen sauren *vipāka*.

Die Wirkung auf den Körper, „vīrya“

Schließlich ist für die Auswahl einer Heilpflanze sehr wesentlich, ob sie den Körper erhitzt oder kühlt. Diese Wirkung wird *vīrya* genannt. Erhitzende Pflanzen aktivieren den Körper, fördern die Verdauung, vermehren *pitta*, wirken schweißtreibend und beruhigen *vāta* und *kapha*. Kühlende Pflanzen wirken nährend, anregend (vermehren *vāta*), sie befeuchten und schmieren den Körper (vermehren *kapha*) und beruhigen *pitta*. Erhitzende Pflanzen haben häufig einen scharfen *vipāka* und sind leicht, trocken und/oder spitz. Pflanzen mit einem süßen *vipāka*, die schwer, ölig und/oder träge sind, wirken im Allgemeinen kühlend. Doch gibt es auch hier Ausnahmen, und wiederum kennzeichnen sie besonders wertvolle Heilpflanzen: Der *aśoka*-Baum (*Saraca asoca*) – eingesetzt vor allem gegen Blutungen au-

Energetik v. Heilpflanzen

Berhalb der Menstruation – ist leicht und trocken, schmeckt bitter und herb, sein *vipāka* ist scharf und die Wirkung dennoch kühlend. Das Gleiche gilt für den *nim*-Baum (*Azadirachta indica*). *Aśvagandhā* (*Withania somnifera*), eine „verjüngend“ wirkende Nachtschattenpflanze, ist leicht und ölig, schmeckt scharf, bitter und süß, der *vipāka* ist süß, und die Wirkung insgesamt erhitzen. Die bereits erwähnte *guḍūcī* (*Tinospora cordifolia*) hat ebenfalls einen süßen *vipāka*, wirkt aber erhitzen.

Außergewöhnliche Wirkungen, „prabhāva“

Der Begriff *prabhāva* steht für Wirkungen einer Pflanze, die außergewöhnlich und stark ausgeprägt sind und sich nicht aus ihren Eigenschaften oder dem Geschmack erklären lassen. Ein Beispiel ist die entgiftende Wirkung von *śirīṣa* (*Albizia lebbek*).

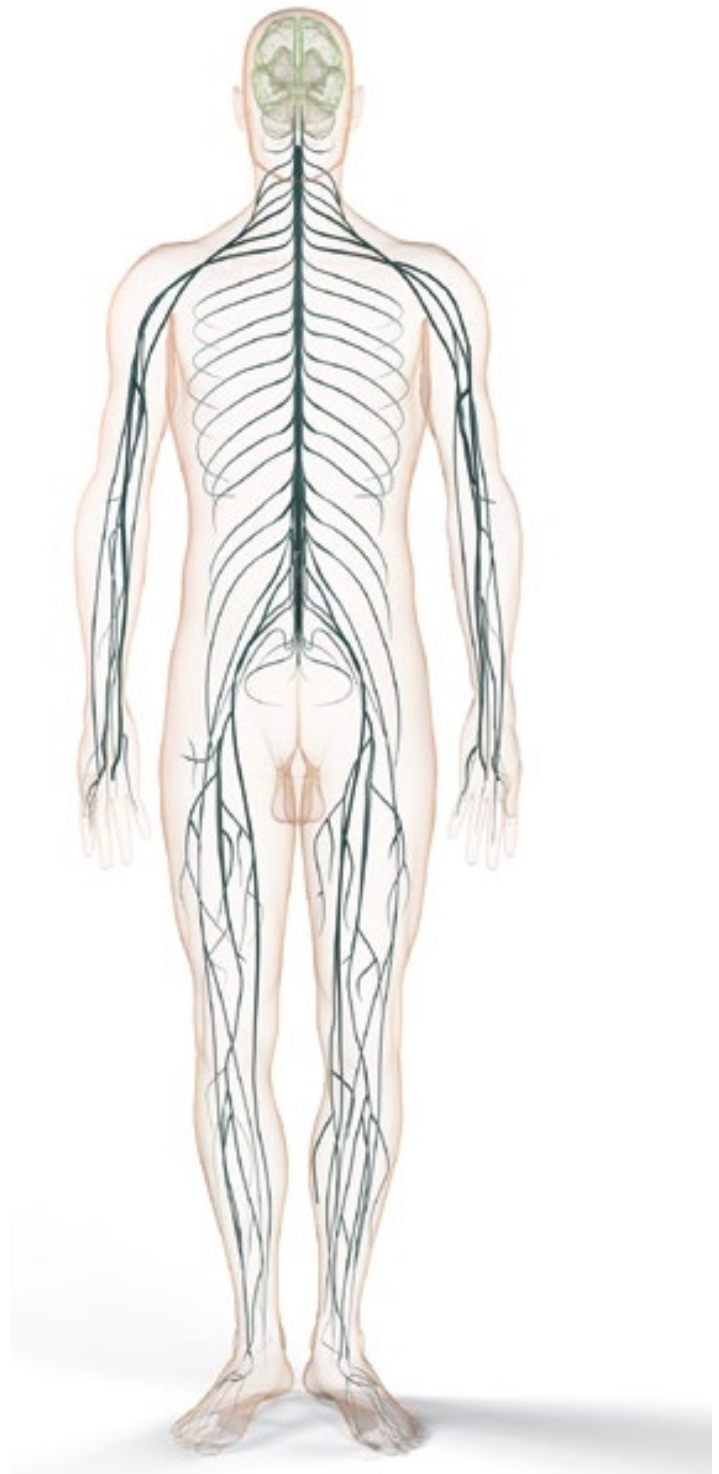


Einleitung

Nach der ayurvedischen Medizin bedarf jede Handlung des Menschen des vollen Zusammenwirkens zwischen dem Herzen und dem Gehirn. Sie sagt deshalb, dass der Geist seinen Sitz im Herzen hat, während sein Wirkungsort das Gehirn ist. Die beiden Organe sind durch ein eigenes System von Körperkanälen miteinander verbunden („*sajya vaha śrotas*“). Störungen des Nervensystems betreffen diese Kanäle und damit das Zusammenspiel von Wünschen und Handlungen. Die ayurvedische Medizin unterscheidet deshalb auch nicht zwischen psychischen und somatischen Störungen. Alle Nervenkrankheiten sind also nach unserem Sprachgebrauch grundsätzlich psychosomatisch.

Solche Störungen werden durch zwei geistige Prinzipien, *guṇas*, verursacht: durch *rajas* (Prinzip der Veränderung) und *tamas* (Prinzip der Trägheit). Folgende zwölf Grundkrankheiten haben mit *rajas* und *tamas* zu tun: Unersättlichkeit, Zorn, Gier, Wahnzustände, Eifersucht, Stolz, Neurosen, Depressionen, Kummer, Furcht, Angst und Euphorie. Diese Zustände manifestieren sich u. a. in mangelndem Selbstbewusstsein, Geisteskrankheiten und Persönlichkeitsstörungen.

Wenn außer den *guṇas* auch die *doṣas* beteiligt sind, werden außerdem beobachtet: Psychosen, Epilepsie, Hysterie, Zwangsvorstellungen, Schwindel, Ohnmacht, Schläfrigkeit, Nervenschwäche, Neurosen, Koma, Phobien, Alkoholismus und Hypochondrie. Hierher gehören auch die Störungen, die als psychosomatisch bezeichnet werden wie chronische Durchfälle, Rheuma, Arthritis (*vāta*-Störungen), chronisches Fieber ohne zugrunde liegende Infektion (*pitta*) und Bronchialasthma (*kapha*). Je nach dem gestörten *doṣa* richtet sich auch die Behandlung (siehe „Allgemeine Wirkungen“).



Nervensystem

Hirntonika „medhya“

Solche Drogen verstärken die geistigen Kräfte des Menschen, also Verstand (Intelligenz), Auffassungsgabe, Ausdrucksfähigkeit, Gedächtnis und Bewertungsvermögen. Entscheidend für alle wichtigen Aufgaben des Gehirns ist *vāta*: *prāna vāta* für die Aufnahme des Wissens und *udāna vāta* für seine Wiedergabe. Ferner trennt *vāta* das unbrauchbare vom brauchbaren Wissen und ordnet dieses dem Kurz- oder dem Langzeitgedächtnis zu. Es ist auch für das

Kurzzeitgedächtnis selbst zuständig. *Kapha* hat ebenfalls Eigenschaften, die dem Gehirn selbst ähnlich sind: Festigkeit und Kompaktheit. *Tarpaka kapha* hat die Aufgabe, Gehirn und Wirbelsäule zu nähren, zu schmieren und zu schützen. Das Langzeitgedächtnis hat unmittelbar mit dem *kapha*-Prinzip des Zusammenhalts zu tun. Einige Hirntonika sind deshalb kühlend und vermehren damit *vāta* und *kapha*. Zugleich wirken sie als Sedativa:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Benincasa hispida	V↓P↓K↓	süß	leicht ölig	süß	KÜ
Centella asiatica	V- P↓K↓	bitter	leicht	süß	KÜ
Asparagus racemosus	V↓P↓K↑	süß bitter	schwer ölig	süß	KÜ
Glycyrrhiza glabra	V↓P↓K-	süß	schwer ölig	süß	KÜ
Nardostachys jatamansi	V↓P↓K↓	süß bitter herb	leicht ölig	scharf	KÜ

(Vīrya: ERH = erhitzend, KÜ = kühlend)

Die meisten Hirntonika wirken zugleich tonisch für das gesamte Nervensystem. Ein Tonikum speziell für das Rückenmark ist

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Strychnos nux-vomica	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH

Für den intelligenten Umgang mit dem Wissen, vor allem für das Verstehen, die Anwendung und für Kreativität, ist *sadhaka*

pitta verantwortlich. Deshalb sind einige der Hirntonika erhitzen und vermehren daher *pitta*:

(bevorzugte) Pflanzen- arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Acorus calamus	V↓P↑K↓	bitter scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Bacopa monnieri	V↓P- K↓	bitter	leicht	scharf	ERH
Celastrus paniculatus	V↓P- K↓	scharf bitter	ölig spitz	scharf	ERH
Convolvulus pluricaulis	V↓P↓K↓	bitter	ölig schlei- mig	süß	ERH
Lavandula stoechas	V↓P- K↓	scharf bitter	trocken spitz	scharf	ERH
Valeriana jatamansi	V↓P- K↓	scharf bitter herb	leicht ölig	scharf	ERH
Withania somnifera	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht ölig	süß	ERH
Crocus sativus	V↓P↓K↓	scharf bitter	ölig	scharf	ERH
Embelia ribes	V↓P- K↓	scharf herb	leicht tro- cken spitz	scharf	ERH
Plumbago zeylanica	V↓P↑K↓	scharf bitter	leicht tro- cken spitz	scharf	ERH
Rauvolfia serpentina	V↓P- K↓	bitter	trocken	scharf	ERH
Saussurea costus	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht tro- cken spitz	scharf	ERH
Terminalia chebula	V↓P↓K↓	scharf süß sauer bitter herb	leicht tro- cken	süß	ERH
Tinospora cordifolia	V↓P↓K↓	bitter herb	schwer ölig	süß	ERH

Nervensystem

Narkotika „*madakāri*“

Diese Drogen stören das Wahrnehmungsvermögen, das Verstehen und das Gleichgewicht des Gehirns. In geringen Dosen rufen sie geistiges und körperliches Wohlbefinden hervor: Die Wahrnehmung wird überdeutlich, die Gefühle „high“, der Verstand schärfer, die Vorstellungskraft lebhafter und der Bewegungsdrang ausgeprägter. Bei größeren Mengen wird *vāta doṣa* zunehmend gestört bis hin zum Delirium oder zum Tod. Der langfristige Effekt ist also eine Hemmung der Hirnfunktion. Umstritten ist, ob die Nervenzellen zunächst wirklich stimuliert werden, oder ob die anfängliche

Stimulation bereits das Ergebnis einer Hemmung von Kontrollbereichen ist. Die Wirkung hängt auch von der Umgebung und von der inneren Einstellung ab.

Narkotika sind hauptsächlich aus den Elementen Luft und Feuer zusammengesetzt und haben daher die Eigenschaften leicht, trocken, spitz, klar und fein, schmecken scharf und/oder bitter und wirken erhitzend. Sie wirken damit nicht aufbauend, mindern *ojas* und damit letztlich auch die geistigen Fähigkeiten. Beispiele sind Alkohol und folgende Pflanzen:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Virya
Cannabis sativa	V↓P↑K↓	bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Datura metel	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken	scharf	ERH
Hyoscyamus niger	V↓P↑K↓	scharf bitter	trocken	scharf	ERH
Papaver somniferum	V↓P↑K↓	scharf süß herb	leicht trocken fein	süß	ERH
Melia azedarach	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht trocken	scharf	ERH

Antinarkotika/Anregende Drogen „*saṁjñāsthāpana*“

Sie holen ohnmächtige Patienten ins Bewusstsein zurück. Ohnmacht kann nach der ayurvedischen Medizin zwei Ursachen haben:

- eine zu geringe Durchblutung des Gehirns (*pitta* zu schwach, das Gehirn ist dann durch *tamas* „verdunkelt“);
- der Ausfall bestimmter Hirnzentren durch „Überhitzung“ (zu viel *pitta*).

Dementsprechend ist eine Gruppe der Drogen scharf und erhitzend; sie vermehren *pitta* und verrin-

gern *tamas*. Diese Pflanzen wirken erhitzend, haben die Eigenschaft leicht und spitz und stimulieren deshalb den Kreislauf. Sie werden z. B. gegen Ohnmacht, Koma (auch diabetisches) und Schläfrigkeit eingesetzt. *Nardostachys jatamansi* dagegen wirkt kühlend, verringert *pitta* und *rajas*. Diese Pflanze wird dann eingesetzt, wenn übermäßige Hitze die Ursache einer Ohnmacht ist, also bei Hitzschlag, Unterzucker, zu hohem Kalziumspiegel, hepatischem Koma und fiebrigen Infektionen (Meningitis, Enzephalitis).

(bevorzugte) Pflanzen- arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Nardosta- chys jata- mansi	V↓P↓K↓	süß bitter herb	leicht ölig	scharf	KÜ
Acorus calamus	V↓P↑K↓	bitter scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Bacopa monnieri	V↓P- K↓	bitter	leicht	scharf	ERH
Commiphora wightii	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht tro- cken spitz rau	scharf	ERH
Ferula assa- foetida	V↓P↑K↓	scharf	leicht ölig spitz	scharf	ERH
Valeriana jatamansi	V↓P- K↓	scharf bitter herb	leicht ölig	scharf	ERH

Hypnotika „nidrājanana“

Sie versetzen den Patienten in Schlaf, der sich dann einstellt, wenn *vāta* gering ist und die

psychologische Qualität *tamas* überwiegt. Hypnotika verringern also *vāta* wie z. B.

(bevorzugte) Pflanzen- arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Cannabis sativa	V↓P↑K↓	bitter	leicht tro- cken spitz	scharf	ERH
Papaver somniferum	V↓P↑K↓	scharf süß herb	leicht tro- cken fein	süß	ERH
Rauvolfia serpentina	V↓P- K↓	bitter	trocken	scharf	ERH

Nervensystem

Wachhaltende Drogen und Stimulantien „nidrāśamana“

Sie verringern *tamas* und vermehren *sattva* und wirken deshalb schlafhemmend. Diese Pflanzen verringern zwar ebenfalls *vāta*, dennoch wirken sie wegen ihres scharfen Geschmacks

und/oder *vipāka* ganz allgemein stimulierend. Dazu gehören neben Fasten und Aderlass als therapeutischen Maßnahmen auch folgende Pflanzen:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Virya
Strychnos nux-vomica	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Anacyclus pyrethrum	V↓P- K↓	scharf	trocken spitz	scharf	ERH
Piper longum	V↓P- K↓	scharf	leicht ölig spitz	süß	--
Piper nigrum	V↓P- K↓	scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Zingiber officinale	V↓P- K↓	scharf	leicht ölig spitz	süß	ERH

Analgetika „vedanāsthāpana“

Analgetika sind schmerzlindernde Drogen. Das Wort „*vedana*“ bedeutet „Gefühl“ und bezeichnet sowohl Glück und Wohlbefinden als auch Trauer und Schmerz. Für das Schmerzempfinden ist in der ayurvedischen Medizin *vāta* verantwortlich, und erhöhtes *vāta* ist ein Symptom bei Schmerzen. Reine *vāta*-Schmerzen sind die bei Migräne, Steinleiden, Osteoarthritis und Neuralgien. Neben *vāta* ist *pitta* die Ursache von Schmerzen, wenn diese von Entzündungen hervorgerufen werden, also bei Gicht, Infektionen, em Fieber, Entzündungen innerer

Organe, viralen Infektionen, Nervenentzündungen und Angina pectoris.

Analgetika sind daher erhaltende Pflanzen, die *vāta* allein oder *vāta* und *pitta* verringern. Sie können entweder ölig (und damit zugleich einschläfernd) oder trocken sein, was die Gefahr von Krämpfen birgt.

Der Mechanismus der Schmerzlinderung ist unterschiedlich; in der Regel wirken sie direkt aufs Zentralnervensystem (Schmerzverarbeitung im Gehirn). Viele von ihnen können auch lokal angewandt werden. Beispiele sind:

(bevorzugte) Pflanzen- arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Boswellia serrata	V- P↓K↓	süß bitter herb	leicht trocken	scharf	ERH
Cedrus deodara	V↓P- K↓	bitter	leicht ölig	scharf	ERH
Commiphora wightii	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht trocken spitz rau	scharf	ERH
Hyoscyamus niger	V↓P↑K↓	scharf bitter	trocken	scharf	ERH
Pterospermum suberifolium	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	schleimig	scharf	ERH
Salix caprea	V- P↓K↓	bitter herb	leicht	scharf	KÜ
Pluchea lanceolata	V↓P- K↓	bitter	schwer	scharf	ERH
Vitex negundo	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken	scharf	ERH
Allium cepa	V↓P↑K↓	süß scharf	schwer spitz ölig	süß	ERH
Allium sativum	V↓P↑K↓	süß salzig scharf bitter herb	spitz ölig schleimig schwer beweglich	scharf	ERH
Atropa belladonna	V↓P↑K↓	scharf bitter	leicht trocken	scharf	ERH
Papaver somniferum	V↓P↑K↓	scharf süß herb	leicht trocken fein	süß	ERH
Ricinus communis	V↓P- K↓	süß scharf herb	ölig spitz fein	scharf	ERH
Trachyspermum ammi	V↓P↑K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Valeriana jatamansi	V↓P- K↓	scharf bitter herb	leicht ölig	scharf	ERH
Zingiber officinale	V↓P- K↓	scharf	leicht ölig spitz	süß	ERH

Nervensystem

Krampferzeugende Drogen „ākṣepajanana“

Sie wirken auf das Rückenmark und stören dort die Koordination der Bewegungen. Ein Beispiel ist:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Strychnos nux-vomica	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH

Es enthält zwei wichtige Alkaloide:

- Strychnin, es ist „spitz“, vermehrt *vāta* und kann daher zur Behandlung von Lähmungen usw. eingesetzt werden, bei denen *vāta* zu gering vorhanden ist;
- Brucin, es ist in größerer Menge vorhanden, wirkt analgetisch und verringert *vāta*. Es wirkt in geringer Dosis gut, in höherer Dosis kann es zu schweren Krämpfen bis hin zum Tod führen. Gegenmittel sind Kuhmilch, Butter, schmalz, *ghee* und Eier.



Strychnos nux-vomica L.

Krampflösende Drogen „ākṣepaśamana“

Ihre Wirkung beruht auf der Verringerung von *vāta* im Rückenmark und im Gehirn; sie sind damit wirksam gegen alle Arten von

Krämpfen, auch gegen epileptische Anfälle. Beispiele sind:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Paeonia officinalis	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Acorus calamus	V↓P↑K↓	bitter scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Bacopa monnieri	V↓P- K↓	bitter	leicht	scharf	ERH
Nardostachys jatamansi	V↓P↓K↓	süß bitter herb	leicht ölig	scharf	KÜ



Paeonia officinalis L.

Sinnesorgane

Einleitung

„Die Sinne sind die Verbindung zur Außenwelt, und unsere Beziehung zu ihr kann daran gemessen werden, wie wir sie gebrauchen. Wir dürfen nicht allein der Umwelt die Schuld an Krankheiten geben, sondern müssen auch beobachten, wie wir uns ihr mit unseren Sinnen öffnen.“ (S. B. Ranade)

Wenn einer unserer Sinne ein Objekt wahrnimmt, so findet nach dem ayurvedischen Verständnis eine Umwandlung statt: Aus der feinstofflichen Energie des Objekts wird eine

Wahrnehmung. Für diese Umwandlung ist *alocaka pitta* verantwortlich. Es wirkt abbauend wie jede Art von *pitta*; ein Übermaß an *pitta* ist damit schädlich für die Funktion aller Sinnesorgane. Die Sinnesorgane werden von *kapha*, dem aufbauenden Prinzip, gestärkt; zu viel *kapha* ist aber ebenfalls schädlich, da es die Wirkung des *alocaka pitta* behindert. Für ein richtiges Arbeiten der Sinnesorgane ist also vor allem ein ausgewogenes Verhältnis von *pitta* und *kapha* entscheidend.



Augentonika „cakṣuṣya“

Auch der Gesichtssinn kann durch *pitta*- und *kapha*-Störungen beeinträchtigt sein. Zu viel *pitta* führt zu brennenden, trockenen oder entzündeten Augen

mit Konjunktivitis. In diesem Fall sind *pitta* verringernde, meist kühlende Pflanzen angebracht, z.B. Rosenwasser oder:

(bevorzugte) Pflanzen- arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Chamaecris- ta absus	V- P↓K↓	bitter herb	trocken	scharf	KÜ
Strychnos potatorum	V↓P- K↓	süß bitter herb	leicht klar	süß	KÜ
Coptis teeta	V↓P↓K↓	bitter	trocken	scharf	ERH
Glycyrrhiza glabra	V↓P↓K-	süß	schwer ölig	süß	KÜ

Ein Übermaß an *kapha* führt nicht nur zu verklebten und geschwollenen Augen (auch durch Infektionen bedingt), sondern auch zum grauen Star, nach ayurvedischem Verständnis eine Ablagerung von *kapha* in der Augenlinse. Vorbeugend ist in Indien die regelmäßige Augenpflege mit Kollyrium verbreitet, einer Paste aus *Berberis*

aristata, Süßholz und *triphalā cūrṇa* mit Honig. Auch gibt es „Kajal-Stifte“ mit Ruß als Hauptbestandteil, der aus der Flamme einer Butterlampe abgeschieden wird. Heilpflanzen für *kapha*-Störungen der Augen sind folgende, meist scharf schmeckende „leichte“ und „spitze“ Drogen mit abbauender Wirkung:

(bevorzugte) Pflanzen- arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Berberis aristata	V- P↓K↓	bitter herb	leicht tro- cken	scharf	ERH
Cinnamo- mum cam- phora	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht spitz fein	scharf	KÜ
Phyllanthus emblica	V↓P↓K↓	süß sauer scharf bitter herb	schwer tro- cken spitz	süß	KÜ
Terminalia bellirica	V↓P↓K↓	herb	leicht tro- cken	süß	ERH
Terminalia chebula	V↓P↓K↓	scharf süß sauer bitter herb	leicht tro- cken	süß	ERH

Antihypotonika bzw. blutdrucksteigernde Pflanzen „*raktabhāravardhaka*“

Führt man dem Blut Nahrung mit der Eigenschaft „dickflüssig“ zu, fließt das Blut nicht mehr so gut und der Blutdruck steigt. Gesalzenes Essen oder cholesterinhaltige Nahrungsmittel wie

Eier wären nach dem ayurvedischen Verständnis „dickflüssig“. Die hier aufgeführten Pflanzen steigern bei einer Hypotonie den Blutdruck aufgrund ihrer herzstimulierenden Wirkung.

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Cinnamomum camphora	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht spitz fein	scharf	KÜ
Ephedra gerardiana	V↓P- K↓	herb	leicht trocken	scharf	ERH
Strychnos nux-vomica	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Withania somnifera	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht ölig	süß	ERH

Antihypertonika bzw. blutdrucksenkende Pflanzen „*raktabhāraśāmaka*“

Je nach dem hauptsächlich gestörten *doṣa* unterscheidet man drei Formen von Bluthochdruck:

- **Vāta-Hypertonie:** Sie tritt bei *vāta*-Veranlagung oder *vāta*-Störungen auf, vor allem im Alter. Die

Blutgefäße und die umgebenden Muskeln sind „rau“ und „trocken“ und dadurch stark angespannt. Diese Symptomatik wird mit den folgenden öligen und erhitzenden Pflanzen bekämpft:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Allium sativum	V↓P↑K↓	süß salzig scharf bitter herb	spitz ölig schleimig schwer beweglich	scharf	ERH
Alstonia scholaris	V↓P↓K↓	bitter herb	leicht ölig	scharf	ERH
Convolvulus pluricaulis	V↓P↓K↓	bitter	ölig schleimig	süß	ERH

Herz und Kreislauf

- **Pitta-Hypertonie:** Ursachen sind ein schneller und „spitzer“ Herzschlag, „heißes“ Blut, oder in der Sprache der westlichen Medizin: ein Überschuss an Adrenalin. Diese Form tritt bei Men-

schen mit *pitta*-Veranlagung und bei erhöhtem *pitta* auf, z. B. durch Ärger und Stress. Sie kann durch die folgenden kühlenden Pflanzen bekämpft werden:

(bevorzugte) Pflanzen-arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Asparagus racemosus	V↓P↓K↑	süß bitter	schwer ölig	süß	KÜ
Terminalia arjuna	V- P↓K↓	herb	leicht trocken	scharf	KÜ

- **Kapha-Hypertonie:** Der Blutdruck steigt bei *kapha*-Menschen oder Personen mit *kapha*-Störungen wegen der Ablagerungen von *kapha* in den Gefäßen. Die moderne Medizin nennt die-

se Ursache Hypercholesterinämie. Hier helfen erhitzen, schweißtreibende Drogen mit den Eigenschaften „trocken“, „leicht“ und/oder „spitz“.

(bevorzugte) Pflanzen-arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Rauvolfia serpentina	V↓P- K↓	bitter	trocken	scharf	ERH
Alpinia galanga	V↓P- K↓	scharf	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Commiphora wightii	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht trocken spitz rau	scharf	ERH
Eclipta prostrata	V↓P- K↓	süß bitter herb	leicht trocken	süß	ERH

Durchblutungsfördernde Pflanzen „raktasrāvaka“

Sie erweitern als eritzende Drogen die Blutgefäße, wodurch die Durchblutung entweder

lokal (durch Hautreizung) oder generell gesteigert wird. Zu ihnen gehören:

(bevorzugte) Pflanzen- arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Acorus calamus	V↓P↑K↓	bitter scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Allium sativum	V↓P↑K↓	süß salzig scharf bitter herb	spitz ölig schleimig schwer beweglich	scharf	ERH
Brassica juncea	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht spitz	scharf	ERH
Commiphora wightii	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht tro- cken spitz rau	scharf	ERH
Piper nigrum	V↓P- K↓	scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Curcuma longa	V↓P↓K↓	scharf bitter	leicht tro- cken	scharf	ERH
Zingiber officinale	V↓P- K↓	scharf	leicht ölig spitz	süß	ERH



Acorus calamus L.

(Acoraceae) *** Hirntonikum

Sanskrit: *Vacā, Ugragandhā*

Hindi: *Bac*

Deutsch: Kalmus, Deutscher Ingwer

Englisch: Sweet flag

Doṣa: verringert *vāta* und *kapha*, vermehrt *pitta*

Rasa: bitter, scharf

Guṇa: leicht, spitz

Vipāka: scharf

Vīrya: erhitzend

Prabhāva: hirntonisch

Droge: getrocknetes Rhizom

Inhaltsstoffe: das bittere Glucosid Acorin, das Cholinanalog Acoretin, das Alkaloid Calamin und dessen Derivate, Fettsäuren, Tannine

Herkunft: Die Wasserpflanze wächst am Ufer von Flüssen und in Sumpfgebieten, vor allem in Manipur, Nagaland und Myanmar.

	Wirkungen	Indikationen	
Nervensystem/Sinne	hirntonisch, anti-konvulsiv, durchblutungsfördernd (Gehirn) , beruhigend, holt ins Bewusstsein zurück, analgetisch, intelligenz- und gedächtnisfördernd, stimulierend, <i>rasāyana</i> -Medikament für das Gehirn und das Nervensystem	nervöse Störungen wie Hysterie, Neurose, Lähmungen, Ohnmacht, Epilepsie, Schmerzen wie Rheuma- und Hämorrhoidalschmerzen, Neuralgien, Ohrensausen (Tinnitus) , Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen	
Herz/Kreislauf	(leicht) antihypertonisch	Hypertonie, Tachykardie	
Atemwege	auswurfefördernd, rachentonisch	Husten, Asthma	
Verdauungssystem	stomachisch , emetisch, <i>āma pacana</i> , karminativ, anthelminthisch	Appetitlosigkeit, Anorexia nervosa, Dyspepsie, Völlegefühl, Blähungen, <i>āma</i> -Zustände, Kolik, Diarrhö (bei Kindern), Ruhr, Würmer, Hämorrhoiden	
Urogenitalsystem	diuretisch, uteruskontrahierend, aphrodisiatisch	Nierensteine, Dysurie, Dysmenorrhö	
Körperabwehr/Fieber	antipyretisch und erhitzend	Fieber (Malaria tertiana)	



Acorus calamus

	Wirkungen	Indikationen	
Haut	antiallergisch	Allergien	
Allgemein	bittertonisch, fettreduzierend, entgiftend, antiseptisch, blutreinigend, rasāyana- Medikament	Adipositas	

Dosis, Zubereitung und Anwendung

Für alle medizinischen Anwendungen sind nur die Arten geeignet, die frei von Asaron sind; Asaron ist krebserregend.

- als Stimulans bei Fieber sowie gegen Epilepsie und geistige Störungen: 1-3 g eines Pulvers aus gleichen Teilen Kalmuswurzel, Ferula assa-foetida, Aconitum heterophyllum, langem und schwarzem Pfeffer, Ingwer, Terminalia chebula und Natrium-/Kaliumchlorid;
- gegen Hysterie, Neuralgien, Ohrensausen, Appetitlosigkeit, Dyspepsie, Malariafieber:

Aufguss der Wurzel, bei *vāta*-Störungen evtl. kombiniert mit der Süßholzwurzel;

- gegen Diarrhö (bei Kindern) und Kolik: Pulver der Wurzel;
- gegen Asthma: alle 2-3 Stunden 600 mg Pulver der Wurzel;
- gegen Husten, Bronchitis, als Antiseptikum und gegen Vergiftungen: Kauen der Wurzel;
- gegen chronisches Rheuma und (bei Kindern) gegen chronische Atemwegserkrankungen: Einreiben mit einer Suspension des Pulvers in Alkohol;

Acorus calamus L.

(Acoraceae) *** Hirntonikum

- gegen Blähungen und Kolik: Wurzel wird verbrannt und die Asche in Kokosnuss- oder Rizinusöl auf dem Bauch verrieben;
- als Emetikum: 1-2 g der Wurzel, die mit 5-10 g schwarzem Meersalz in 400 ml Wasser angerührt werden;
- gegen Adipositas und *kapha*-Störungen: Massage mit dem erhitzen wirkenden Kalmuspulver, auch für Kleinkinder geeignet;
- gegen Hämorrhoidalschmerzen: ein Pulver aus Kalmus, Cannabis sativa und Trachyspermum ammi wird verbrannt und der After mit dem Rauch „geräuchert“;
- gegen Sprachverzögerung bei Kleinkindern: ein Golddraht wird erhitzt und in die Mitte einer Kalmuswurzel gesteckt, diese wird dann zerkleinert und mit Muttermilch vermischt gegeben;
- gegen Vergiftungen nach Marihuana-Missbrauch: 1 Messerspitze Kalmuspulver und ½ Esslöffel Honig.

Nebenwirkungen

Kalmus wirkt hautreizend und stark erhitzen; Vorsicht ist daher geboten bei Patienten mit

einer *pitta*-Konstitution. Die Wirkung kann im Bedarfsfall gelindert werden durch die Gabe von Fenchel mit Zitronensaft. – Asaronhaltige Kalmusarten haben im Tierversuch mit Ratten Leberkrebs hervorgerufen.

Bemerkungen

- Traditionell wird der Kalmus zur Reinigung des Blutes bei einer mikrobiellen Blutvergiftung eingesetzt.
- Außerdem wird das Pulver zur Entwöhnung von Rauchern verwendet: Es stärkt die Schleimhäute von Mund und Rachen und regt die Speichelsekretion an. Aus diesem Grund gibt man die Wurzel auch zahnenden Kindern: Sie wird in ein Leinensäckchen gebunden und so gelutscht.
- In Deutschland ist der Kalmus volkstümlich ein Symbol des Pfingstfestes.
- Durch den scharfen Geschmack und die erhitzen Wirkung werden *kapha* und *vāta* vermindert und *pitta* vermehrt.
- Wörtlich bedeutet „*ugragandhā*“ „die stark Riechende“.

Erfahrungen aus der westlichen Praxis

„Wir benutzen Kalmuswurzel als Paste. Die Wurzel wird auf einem rauen Stein mit ein paar Tropfen Wasser gerieben. Diese Paste wird dem Patienten bei folgenden Indikationen auf das Gesicht aufgetragen: Sinusitis, Migräne, Rhinitis. Bei fiebrigen Zuständen applizieren wir diese Paste auf die Waden. Ebenso wird diese Paste bei Gelenkschmerzen auf das Gelenk aufgetragen.“

Bei starken Kopfschmerzen (Cluster-Kopfschmerzen, starker Migräne) wird die pulverisierte Kalmuswurzel eingeschnupft (eine Prise).

Kalmuswurzel gilt als Nerventonikum und ist deswegen ein Bestandteil von nervenwirksamen Mitteln.

Kalmus gilt ferner als Magenmittel; Ayurveda benutzt diese Pflanze in hoch dosierter Form (1-3 g) als Brechmittel.“

(M. D. / C. D.)



Acorus calamus – Kalmuswurzel

Aegle marmelos (L.) Corrêa

(Rutaceae) ** Antidiarrhöikum

Sanskrit: *Bilva, Śrīphala*

Hindi: *Bel*

Deutsch: Modjobaum, Marmelos, Belafrucht

Englisch: Bael fruit, Bengal quince, Holy fruit tree

Unreife Frucht und andere Pflanzenteile

Doṣa: verringert *vāta* und *kapha*

Rasa: herb, bitter

Guṇa: leicht, trocken

Vipāka: scharf

Virya: erhitzend

Prabhāva: - - -

Reife Frucht

Doṣa: verringert *vāta* und *kapha*

Rasa: herb, bitter

Guṇa: leicht, trocken

Vipāka: süß

Virya: kühlend

Prabhāva: - - -

Droge: unreife und reife Früchte und deren Schalen, Wurzelrinde, Blätter, Blüten

Inhaltsstoffe: Tannin und Pektin, Blätter und Früchte sollen auch ein gelbes Öl „Marmelosin“ enthalten.

Herkunft: Diese Quittenart kommt in ganz Indien vor.

	Wirkungen	Indikationen	
Nervensystem/Sinne	sedativ, hirn- und nerventonisch, entzündungshemmend	<i>vāta</i> -bedingte nervöse Störungen, Krämpfe, Konjunktivitis, Augenentzündung, Taubheit, Schwerhörigkeit	
Herz/Kreislauf	kardiotonisch	Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen	
Atemwege	auswurfördernd	Husten, Asthma, Erkältung	
Verdauungssystem	digestiv, antidiarrhöisch, stomachisch , anthelminthisch (unreife Frucht); aromatisch, kühlend, laxativ (reife Frucht); leberstoffwechselanregend, cholekinetisch (Blätter); antiemetisch (Rinde)	Diarrhö (<i>grāhī</i> -Typ), chronische Ruhr, Cholera, Sprue, Geschwüre, Schwellungen und Reizungen im Verdauungstrakt (besonders bei Säuglingen), Würmer, akute Ruhr, Kolik, Verstopfung, Dyspepsie, infektiöse Gelbsucht, Erbrechen	
Urogenitalsystem	entzündungshemmend, samenbildend	Entzündungen des Urogenitaltrakts, z. B. nach der Geburt, Azoospermie	
Körperabwehr/Fieber	antipyretisch	Wechselfieber	
Haut	-	-	
Allgemein	entzündungshemmend, rasāyana-Medikament für das rasa(Plasma)-Gewebe , blutstillend, tonisch, entgiftend	Blutungen, Entzündungen	

Mangifera indica

Mangifera indica L.

(Anacardiaceae) * Antidiuretikum

Sanskrit: Āmra, Cūta, Rasāla

Hindi: Ām

Deutsch: Mangobaum

Englisch: Mango tree

Kern, Blätter, Blüten, Rinde, Schale der unreifen Frucht

Doṣa: verringern *pitta* und *kapha*

Rasa: herb

Guṇa: leicht, trocken

Vipāka: scharf

Vīrya: kühlend

Prabhāva: - - -

Reife Frucht

Doṣa: verringert *vāta* und *pitta*

Rasa: süß

Guṇa: schwer, ölig

Vipāka: süß

Vīrya: kühlend

Prabhāva: - - -

Fleisch der unreifen Frucht

Doṣa: vermehrt alle *doṣas*

Rasa: sauer

Guṇa: schwer, ölig

Vipāka: sauer

Vīrya: erhitzend

Prabhāva: - - -

Droge: Früchte, Kern, Blätter, Blüten, Rinde und Gummi

Inhaltsstoffe: Tannin (Rinde, Samen), Gallensäuren (Samen, Fruchtfleisch), Zitronensäure, Vitamin C (Frucht), Zucker (Gummi)

Herkunft: Mango wird als Kulturpflanze in vielen Sorten in ganz Indien angebaut; die schmackhaftesten Mangos kommen aus Lucknow.

	Wirkungen	Indikationen	
Nervensystem/Sinne	-	-	
Herz/Kreislauf	kardiotonisch (reife Frucht)	Herzschwäche	
Atemwege	-	-	
Verdauungssystem	geschmackskorrigierend , stomachisch (unreife Frucht); einhüllend, karminativ, laxativ (reife Frucht); antiemetisch (Blätter); antidiarrhöisch (Rinde, Samen, Blätter); anthelminthisch (Samen)	Appetitlosigkeit, Übelkeit, Verstopfung, Austrocknung, Erbrechen, Übelkeit, Diarrhö, Ruhr, Würmer	



Mangifera indica – Frucht

	Wirkungen	Indikationen	
Urogenitalsystem	antidiuretisch (Samen); aphrodisiatisch (reife Frucht); ent- zündungshemmend (Blätter, Samen); menstrua- tionshemmend (Kern)	Entzündungen des Uterus, Gonorrhö; Menorrhagie; Diabetes insipidus	
Körperabwehr/Fieber	-	-	
Haut	kühlend (geröstete unreife Frucht)	Blutungen, Geschwüre, Prellungen	
Allgemein	umstimmend, tonisch, anabolisch (reife Frucht)	Schwächezustände	

Mangifera indica

Mangifera indica L.

(Anacardiaceae) * Antidiuretikum

Dosis, Zubereitung und Anwendung

- als Tonikum, Laxativum, Umstimmungsmittel und zur Infektabwehr: reife Früchte, Saft oder Süßigkeiten daraus („Am-poli“, „Sathe“) oder Chutney („Amchur“, „Ambose“);
- bei Blutungen und Durchfällen: Die Schale der unreifen Frucht wird in *ghee* angebraten und mit Zucker zu Pillen vermischt, oder die Samen werden gemahlen und evtl. mit Zucker vermischt (Dosis ca. 1½ g); Abkochungen der Rinde, der Blätter oder der Blüten;
- bei Durchfällen: gemahlene Kerne mit Joghurt, dto. mit Opium, Abkochung der Kerne mit Bela und Ingwer (ca. 1 Teelöffel), frisch ausgepresster Saft der Rinde mit Eiweiß und Opium;
- gegen Gonorrhö: 40 ml Rindensaft mit 10 ml Limonensaft;
- bei Stimmverlust: Abkochung der Blätter mit etwas Honig;
- bei Halsentzündungen, Schluckauf: Gummi aus dem Harz oder Rauch der brennenden Blätter.

Nebenwirkungen

Keine bekannt.

Bemerkungen

Die pharmakologische Wirkung der Frucht kann sich beim Reifen bis ins Gegenteil verkehren, z. B. wirkt die reife Frucht blutstillend (*pitta* verringernd), die unreife verzögert die Blutgerinnung (wirkt *pitta* vermehrend).

Der Rauch der verbrannten Blüten soll Mücken vertreiben.

Die Bezeichnung „*āmra*“ kommt von *āmla* „sauer“.



Mangifera indica – Blütenstände

Die Kaltauszüge (Mazerate)

Aus Pflanzenteilen wie Blüten oder Wurzeln, die nicht pulverisiert werden können, extrahiert man die Wirkstoffe, indem man einen Kaltwasserauszug herstellt. Dazu werden 40 g der frisch mit dem Mörser zerkleinerten Pflanzenteile in 240 ml kaltem Wasser angesetzt. Der Kaltauszug bleibt über Nacht stehen und wird am nächsten Morgen filtriert und verabreicht. Allein schon durch seine Kühle wirkt er *pitta*-Störungen oder Störungen bei einer Person mit einer *pitta*-Konstitution entgegen. Andere kühlende Pflanzen sind *Cyperus rotundus* (Nussgras), *Hibiscus rosa-sinensis* (Hibiskus), *Santalum album* (Sandelholz), und *Chrysopogon zizanioides* (Vetiverengras). Alle Pflanzen sind außerdem durststillend und antipyretisch, obwohl der Geschmack nach der Verdauung scharf ist. Die folgenden Dosierungen beziehen sich auf die tägliche Gabe.

Dhānyaka hima

Indikation: Durst, innerliche Hitze, Verdauungsstörungen aller Art, besonders bei Durchfall im Stadium von *āma*, Heiserkeit, Erkältungen und anderen durch *pitta* verursachte Erkrankungen.

Wirkung: *pitta* beruhigend, *srotas* reinigend, kühlend, durststillend, karminativ und digestiv.

Zubereitung: Über Nacht wird 1 Teil frisch gemahlener *Coriandrum sativum* (Samen) mit 60 Teilen Wasser angesetzt. Am nächsten Morgen wird der Kaltauszug als kaltes adstringierendes Getränk, *śīta kaṣāya*, eingenommen. Dieser Kaltauszug lindert selbst tief sitzende innere Hitze.

Dosis: 2-3x 200 ml am Tag.

Nebenwirkungen: Koriander kann bei längerer Anwendung die Menge des männlichen Samens verringern.

Triphalā hima

Indikation: Appetitmangel, zur Immunstärkung, Hepatitis, Hypertonie, Ermüdung und

Erkrankung der Augen.

Wirkung: *kapha* und *pitta* reduzierend, abwehrstärkend, kräftigend, verjüngend, augentönisch und *āma* abbauend. *Āma* wird über die Körperkanäle, *dhātus*, z. B. die Blutgefäße, ausgesondert und auf natürlichem Wege verdaut.

Zubereitung: Zu je 1 Teil von *Terminalia chebula* (Frucht), *Terminalia bellirica* (Fruchtrinde) und *Phyllanthus emblica* (Frucht), in einem Glas mit Wasser ansetzen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen wird das Mazerat durch eine Gaze gefiltert. Mit der Hälfte der Flüssigkeit wäscht man die Augen, denn das Gemisch „*triphālā*“ stärkt die Sehkraft und beugt Augenentzündungen vor. Der andere Teil wird unter Zugabe von Ingwer im frühen Winter, mit langem Pfeffer im späten Winter, mit Honig im Frühling, mit Rohrzucker im Sommer, mit Salz in der Regenzeit und mit Zucker im Herbst eingenommen.

Dosis: 2-3x 200 ml am Tag.



Pflanzennamen Deutsch

Fettdruck: Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)

A

Ackerwinde 312
Alant 339, 414
Aloe 68, 69, 77, 80, 88, 89, 168, 371
Arekapalme 186
Asafoetida 370, 611
Aschfarbene Myrobalane 478

B

Balsambirne 442
Bambusgras 218
Banyanbaum 374
Bäregalle 168
Basilikum 197, 458
Basilikum, Breitkrautiges 460
Basilikum, Indischer 460
Baumwollstrauch 392
Baumwürger 272
Beifuß 196
Belafrucht 150
Belerische Myrobalane 596
Benzoe-Harzbaum 580
Benzoe-Storaxbaum 580
Bermudagrass 340
Betelnusspalme 186
Betelpfeffer 486
Bilsenkraut 408
Bisamkörner 134
Bittermelone 442
Blaugummibaum 364
Bleiwurz, Ceylonische 502
Bockshornklee 622
Brechnuss, Gemeine 574
Brustbeere 316
Buddhabaum 380

C

Cayennepfeffer 256
Ceylonzimtbaum 286
Chili 256
Chinaknollen 564
Chinarinde 282
Chinawurzel 564
Chinesischer Roseneibisch 402

Chirettakraut 582

D

Deutscher Ingwer 146
Dill 182
Duftveilchen 634

E

Eibisch 176
Embelia 179, 358, 465, 621, 670, 679, 682, 684,
686, 692, 693, 695, 698, 699, 702, 712
Erdburzeldorn 616
Erdstachelnuss 616
Essigbaum 608
Eukalyptus 364

F

Färberwurzel 536
Feigenbaum, Echter 376
Feige, Wilde 378
Fenchel 148, 295, 372, 382, 602
Fieberwurzel 172
Flachs 426
Fliegenpfeffer 490
Flohsamen 498
Flohwegerich 498
Franzosenkraut 178

G

Galgant 172
Galleiche 522
Gartenraute 538
Gelbwurz 169, 336, 345, 359, 445, 480, 561, 593,
621, 681
Gewürznelkenbaum 586
Goldfaden 314
Goldtropfen 462
Granatapfelbaum 516
Granatill 330
Gurke 332, 443
Gurkenähnlicher Balsamapfel 442

H

Hahnenfuß, Giftiger 524
Hanf 252

Hemidesmuswurzel 400
Henna 263, 422
Himalaja-Rhabarber 528
Himalaja-Silbertanne 136
Himalaja-Zeder 270
Hundszahngas 340

I

Indigostrauch 412
Indische Berberitze 224
Indische Lotusblume 452
Indische Meerzwiebel 626
Indische Narde 450
Indischer Baldrian 628
Indischer Braunsenf 234
Indischer Eisenhut 142
Indischer Flieder 210
Indischer Korallenbaum 362
Indischer Sennes 262
Indischer Stechapfel 344
Indischer Wasserhanf 208
Indischer Wassernabel 274
Indisches Lungenkraut 416
Ingwer 146, 644

J

Juckbohne 446

K

Kalmus 146
Kampferbaum 284
Kardamom 181, 319, 338, 354, 565, 645
Katechu 138
Ketmie, Rosenartige 402
Knoblauch 141, 162, 164, 165, 257, 359, 372, 445, 636
Kohlrose 534
Kokospalme 300
Koloquinthe 294
Koriander, Gemeiner 212, 261, 302, 318, 319, 320, 335, 518
Kostwurz 465, 554
Kostwurz, Prchtige 322
Kreuzkmmel 151, 159, 181, 302, 319, 333, 334,

401, 643

Krotonlbaum 330
Kubeben 488, 489, 617
Kchenzwiebel 158
Kümmel, Echte 197, 260, 319, 334, 355, 518
Kurchirinde 404

L

Langer Pfeffer 490
Lavendel 418
Lein 426
Liebesperlenstrauch 246
Lotusblume 452
Lotwurz 462
Lwenzahn 590

M

Majoran 466, 467
Malabarkardamome 354
Malabarkino 510
Malabarnussbaum 416
Mangobaum 432
Marmelos 150
Meerrettichbaum 444
Meertrubel 360
Meerwermut 194
Mimose 440
Modjobaum 150
Moschuskrner 134
Mudar 250
Muskatnussbaum 448
Mutterkmmel 334
Myrobalane, belerische 596
Myrobalanenbaum 600
Myrrhe, Echte 306
Myrrhe, Indische 308

N

Nabelkraut 214
Nagasbaum 438
Nardenhre 450
Nimbaum 210, 437, 471
Nussgras 342, 662

Pflanzennamen Deutsch

O

Oleander, Wohlriechender 454

P

Palasabaum 240

Papayabaum 258

Pfeffer, langer 217, 345, 367, **490**, 695

Pfeffer, schwarzer 217, 253, 492, **494**, 583, 695

Pfeifenblume 192

Pfingstrose 470

Provencerose 534

Purgierbaum 264

R

Räucherharz 230

Rauwolfiawurzel 526

Rhus hirta 608

Rittersporn 346

Rizinus 67, 501, **530**, 646

Röhrenkassie 264

Römischer Bertram 178

Römischer Kümmel 334

S

Safran 179, 305, **328**, 329, 347, 377, 388, 453,
479, 588, 617, 645

Salweide 544

Sandelholzbaum, Weißer 546

Sandelholz, Rotes 480, **512**, 698

Schamhafte Sinnpflanze 440

Schlafbeere 640

Schlafmohn 472

Schlangenfruchtige Haarblume 620

Schlangenwurz 526

Schopflavendel 418

Schwanzpfeffer 488

Schwarzer Nachtschatten 568

Schwarzkümmel 261, 302, **456**, 695

Sebestene 316

Seifennussbaum 550

Selleriesaat 610

Senf 164, **234**, 338, 359, 664

Silberkraut 190

Spargel, Wilder 200

Speichelwurzel 178

Stechapfel, Weichhaariger 344

Steckenkraut, Stinkendes 370

Stephanskraut 346

Steppenraute 476

Sterndorn 204

Stinkasant 370

Süßholz 25, 269, 287, 288, 302, 320, 381, **386**,
388, 389, 391, 427, 463, 471, 483, 585, 639

T

Talgsumach 608

Tempelbaum 324

Teufelsdreck 356, **370**

Tollkirsche 206

Trichterwinde 464

Turibaum 560

Turpeth 464

V

Vetiverengras 278, 662

W

Wasserkresse 424

Wassernuss, Gemeine 614

Wegwarte 280

Weihrauch 230

Weinraute 538

Weinrebe, Echte 638

Winterkirsche 640

Wohlriechendes Veilchen 634

Wunderbaum 530

Würgerfeige 374

Wurmsamen 194

Wurzeldorn 616

Y

Ysop 410

Z

Zahnwurzel 178

Zedrachbaum, Gemeiner 436

Zentifolie 534

Zichorie 280, 333

Zimt 181, 212, 241, **286**, 565

Zitrone 13, **296**, 477, 487, 492, 700

Zuckerrohr 499, **540**, 594, 641

Pflanzennamen Sanskrit

Fettdruck: Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)

A

Abhayā 600
Agasti 560
Agastya 560
Agnijvālā 642
Agnimantha 506
Aguru 184
Ahiphena 472
Aindrī 214
Ajāji 334
Akallaka 178
Ākarakarabha 178
Akṣa 596
Āmalakī 302, 478
Ambaṣṭhā 290
Amlapaṇī 528
Āmra 432
Amṛtā 604, 658
Añjira 376
Añkola 154
Añkoṭa 154
Apāmārga 140, 670
Āphūka 472
Āragvadha 264
Aralu 152
Araṇī 506
Araṇyakulatthikā 276
Ādraka 644
Ariṣṭaka 550
Arjuna 594, 683
Arka 250, 649
Asana 510
Aśhwagandhā 640
Aśoka 552, 683
Aśramāraka 454
Asthiśṛṅkhalā 292
Āsurī 234
Aśvagandhā 14, 678
Aśvagola 498
Āsvattha 380
Atasī 426
Ativiṣā 144
Ātmaguptā 446
Auñḍrapuṣpa 402

Avalguja 508

Āvarttanī 398

Āyāpāna 208

B

Bahuvāra 316
Bākucī 508
Balā 562, 684
Barbarī 458
Bhaṅgā 252
Bhṛṅgarāja 352
Bhūnimba 180
Bhūrīrasa 540
Bijaka 510
Bilva 150, 655
Bimbī 298
Bola 306
Brāhmī 214, 678
Bṛhatī 566
Brhatphala 222

C

Cakramard 558
Cakṣuṣyā 276
Candana 546
Candra 470
Candramāra 526
Candraśūra 424
Candrikā 424
Cauhāra 194
Chardana 268
Chatrā 182, 318
Citraka 502
Copacīnī 564
Cūta 432

D

Dāḍima 516, 687
Dadrughna 558
Damanaka 196
Dantī 216
Dāruharidrā 224
Dārusitā 286
Devadālī 428
Devadāru 270

Pflanzennamen Sanskrit

Devakusuma 586
Dhānyaka 318, 662
Dhātakī 642
Dhattūra 344
Dhātupuṣpī 642
Dhavalā 594
Dhavalaviṭapa 526
Dīrghacchada 540
Drākṣā 638
Dreka 436
Dugdhaphenī 590
Duḥsparśā 570
Durgandha 158
Dūrvā 340
Dvīpāntaravacā 564

E

Elā 354
Eraṇḍa 530
Eraṇḍakarkaṭī 258

G

Gambhārī 390
Gaṇḍāri 220
Gandhamarica 488
Gandhamūlikā 396
Gandharvahasta 530
Gandhasāra 546
Gaṇikārikā 506
Garāgarī 428
Gavākṣī 294
Gojihvā 462
Gokṣura 616
Gr̥hakanyā 168
Guḍūci 604, 655, 692
Guggulu 308, 650
Gulgulu 308

H

Haramala 476
Haridrā 336
Haritaki 600
Hemapuṣpa 552
Hiṅgu 370, 672

I

Ikṣhu 540
Ikṣuraka 204
Indravāruṇī 294
Indrayava 404
Iṣadgola 498
Īśvarī 192

J

Jambīra 296, 700
Japā 402
Jaṭāmāmsī 450, 663
Jātikoṣa 448
Jātiphala 448
Jayapāla 330
Jiraka 334
Jūphā 410
Jyotiṣmatī 272

K

Kākamācī 568, 655
Kakubha 594
Kālājāji 456
Kālīṅga 404
Kamala 452
Kampillaka 430
Kāñcanāra 220, 702
Kāṇḍakaṭuka 524
Kāṇḍira 524
Kaṅkola 488
Kaṇṭakārī 570
Kaṇṭakī 244
Kapikacchū 446
Karañja 244
Karañjā 504
Kāravellaka 442
Karavīra 454
Karkaś 430
Karkaṭaśṛṅgī 608
Kārpāsa 392
Karpūra 284
Karṣaphala 596
Kāsamarda 556

Kāsanī 280
 Kāsāri 556
 Kāśmarī 390
 Kataka 578
 Kaṭaṅkaṭerī 224
 Kaṭukā 482
 Kaṭukapittha 406
 Kaṭuvīrā 256
 Kebuka 322
 Kembuka 322
 Khadira 138
 Kharapatra 466
 Kharaskandha 238
 Kharayaṣṭikā 562
 Khaskhasa 472
 Khatmī 176
 Kiṃśuka 240
 Kirātatikta 180, 582
 Kiṭamārī 194
 Kokilākṣa 204
 Kolakanda 626
 Kramuka 186
 Kṛṣṇajīraka 260
 Kṛṣṇavṛntā 572
 Kṣatravṛkṣa 514
 Kṣudrā 570
 Kulatha 632
 Kumārī 168, 655, 682
 Kunayana 282
 Kuṅkuma 328
 Kupīlu 574
 Kūṣmāṇḍa 222
 Kūṣmāṇḍa 698
 Kuṣṭha 40, 554
 Kuṭaja 404

L

Lajjālu 440
 Laśuna 162
 Latākaraṅja 244
 Latākastūrī 134
 Lavaṅga 586
 Lobāna 580
 Lodhra 584

Loha 184

M

Madanaphala 268
 Madayantikā 422
 Madhudūti 572
 Madhuka 386, 682, 683
 Madhunāśinī 394
 Madhuparṇī 604
 Madhurikā 382
 Mahānimba 436
 Mahāpatra 166
 Mahiṣākṣa 308
 Makhāṇna 368
 Malayavacā 172
 Mānaka 166
 Mānakanda 166
 Maṇḍūkaparṇī 274
 Mañjiṣṭhā 536
 Marica 257, 494
 Marubaka 466
 Māyāphala 522
 Māyūka 522
 Meṣaśṛṅgī 394
 Methī 622
 Methikā 622
 Miśreyā 382
 Mr̥dvikā 638
 Mr̥gaśṛṅga 398
 Mucukunda 514
 Munidruma 560
 Muśalī 198
 Mustaka 342

N

Nāgakeśara 438
 Nāgapuṣpa 438
 Nākulī 192
 Nalada 278
 Namaskārī 440
 Nārikela 300
 Nata 628
 Nīlapuṣpā 634
 Nīlapuṣpī 426

Pflanzennamen Sanskrit

Nīlī 412
Nīlinī 412
Nimba 210
Nirguṇḍī 636
Nirviṣā 346
Nyagrodha 374

P

Palāṇḍu 158
Palāśa 240
Pārasika yavānī 408
Pāribhadra 362
Parvatanimba 436
Pāṣāṇabheda 226
Pāṭalā 572
Pāṭhā 290
Pathyā 600
Paṭola 620
Payahprasādī 578
Payasvinī 590
Phalgu 376
Phalinī 246
Phenila 550
Picumarda 210
Piṇḍī 268
Pippala 380
Pippalī 490
Pītabījā 622
Pītadugdhā 188
Pītamūlī 528
Pītatailā 272
Plīhaśatru 592
Prapunṇāḍa 558
Priyāla 238
Priyaṅgu 246
Prṣṇiparnī 624
Pṛthakparṇī 624
Pūga 186
Punarnavā 228
Punnāga 248
Puṣkaramūla 414
Putrajīvaka 520

R

Rājavr̥kṣa 264
Rājikā 234
Raktabija 550
Raktacandana 512
Raktamarica 256
Raktasāra 138
Raktasarṣapa 236
Ramyaka 436
Rasagandha 306
Rasāla 432
Rāsnā 500, 661
Rasona 162
Recanaka 430
Revatikā 528

S

Sadampuṣpā 266
Sahadevī 630
Śakaravr̥kṣa 404
Śālaparnī 348
Śallakī 230
Śaṅkhapuṣpī 312, 700
Saptaparnā 174
Sarala 484
Śarapūṅkhā 592
Sārivā 400
Sarpagandhā 526
Sarṣapa 236
Śatamūlī 200
Śatapatrī 534
Śatapūṣpā 182
Śatāvarī 200
Śaṭī 396
Śigru 444
Śikhari 140
Sirṁhī 566
Sindhuvara 636
Śirīṣa 156
Sitāba 538
Śleṣmātaka 316
Snuhī 366
Śobhāñjana 444
Soma 360
Somalatā 538

Śothaghnī 228
 Śrikhaṇḍa 546
 Śrīphala 150
 Śṛṅgāṭaka 614
 Sthūlavalka 584
 Sūci 206
 Sudarśana 326, 663
 Sugandhā 172
 Sugandhī 400
 Śukapriya 156
 Śuklakandā 144
 Śukraśodhana 554
 Śunṭhī 644
 Surabhidārūka 484
 Surañjāna 304
 Susravā 230
 Suvarṇaka 264
 Śvadaṃṣṭrā 616
 Svarṇakṣirī 188
 Svarṇapatrī 262
 Śyonāka 468

T

Tagara 628
 Tailaparnā 364
 Tālīspatrāḍhya 136
 Tāmbūla 486
 Tāmrapallava 552
 Tapodhana 196
 Taruṇī 534
 Tiktā 482
 Tiktamūlā 314
 Tinduka 350
 Trapuṣa 332
 Trāyamāṇā 384
 Triputa 464
 Trivrat 464
 Tūlaphala 250
 Tulasī 460
 Tuṇḍikā 298
 Tuṅga 248
 Tuṅgī 458
 Tuvaraka 406
 Tvak 286, 711

U

Ūdasalība 470
 Udumbara 378
 Udumbaraparnī 216
 Ugragandhā 146
 Umatta Vṛkṣa 344
 Uśīra 278
 Utpala 554

V

Vacā 146
 Vaṃśa 218
 Vanapalāṇḍu 626
 Vandākā 500
 Vānīra 544
 Varāhakarṇī 640
 Varavarṇinī 336
 Vardhamāna 530
 Varuṇa 295, 324
 Vāsā 416, 655, 699
 Vāsaka 416
 Vāsikā 416
 Vaṭa 374
 Vatsanābha 142
 Vāṭyālikā 562
 Veṇu 218
 Vetasa 544
 Vibhītaka 596
 Vibhītakī 596
 Viḍaṅga 358
 Vidārigandhā 348
 Vidula 544
 Vikasā 536
 Viṣa 142
 Viśālatvak 174
 Viṣamuṣṭi 574
 Vṛddhadārūka 190

Y

Yaṣṭimadhu 386
 Yavānī 408, 610
 Yojanavalli 536
 Yukta 500

Pflanzenfamilien Latein

Fettdruck: Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)

A

Acanthaceae 180, 204, 416
Achariaceae 406
Acoraceae 146
Amaranthaceae 140
Amaryllidaceae 158, 162, 326
Anacardiaceae 238, 432, 608
Apiaceae 182, 260, 318, 334, 370, 382, 610
Apocynaceae 174, 250, 266, 394, 400, 404, 454, 526
Araceae 166
Araliaceae 274
Arecaceae 186, 300
Aristolochiaceae 192
Asparagaceae 198, 200, 626
Asteraceae 178, 194, 196, 208, 280, 352, 414, 500, 554, 590, 630

B

Berberidaceae 224
Bignoniaceae 468, 572
Boraginaceae 316, 462
Brassicaceae 234, 236, 424, 445
Burseraceae 230, 306, 308

C

Calophyllaceae 248, 438
Cannabaceae 252
Capparaceae 324
Caricaceae 258
Celastraceae 272
Colchicaceae 304
Combretaceae 594, 596, 600
Convolvulaceae 190, 312, 464
Cornaceae 154
Costaceae 322
Cucurbitaceae 222, 294, 298, 332, 428, 442, 620
Cyperaceae 342

E

Ebenaceae 350
Ephedraceae 360
Euphorbiaceae 216, 330, 366, 430, 530

F

Fabaceae 138, 156, 220, 240, 244, 262, 264, 276, 348, 362, 386, 412, 440, 446, 448, 504, 508, 510, 512, 552, 556, 558, 560, 592, 622, 624, 632
Fagaceae 522

G

Gentianaceae 384, 582

I

Iridaceae 328

L

Lamiaceae 246, 390, 410, 418, 458, 460, 466, 506, 636
Lauraceae 284, 286
Linaceae 426
Loganiaceae 574, 578
Lythraceae 422, 516, 614, 642

M

Malvaceae 134, 176, 392, 398, 402, 562
Meliaceae 210, 436
Menispermaceae 290, 604
Moraceae 374, 376, 378, 380
Moringaceae 444
Myrsinaceae 358
Myrtaceae 364, 586

N

Nelumbonaceae 452
Nyctaginaceae 228
Nymphaeaceae 368

P

Paeoniaceae 470
Papaveraceae 188, 472
Phyllanthaceae 478
Pinaceae 136, 270, 484
Piperaceae 486, 488, 490, 494
Plantaginaceae 214, 482,
Plumbaginaceae 502

Poaceae 218, 278, 340, **540**

Polygonaceae 528

Putranjivaceae 520

R

Ranunculaceae 142, 144, 314, 346, 456, 524

Rosaceae 534

Rubiaceae 268, 282, 536

Rutaceae 150, 296, 538

S

Salicaceae 544

Santalaceae **546**

Sapindaceae 550

Saxifragaceae 226

Simaroubaceae 152

Smilacaceae 564

Solanaceae 206, **256**, 344, 408, 566, 568, 570, **640**

Sterculiaceae 514

Styracaceae 580

Symplocaceae 584

T

Thymelaeaceae 184

V

Valerianaceae 450, 628

Violaceae 634

Vitaceae 292, 638

X

Xanthorrhoeaceae 168

Z

Zingiberaceae 172, **336**, **354**, 396, **644**

Zygophyllaceae 476, **616**

Pflanzennamen Hindi

Fettdruck: Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)

A

Adhakpārī 572
Adrak 644
Aḍūsā 416
Agar 184
Agast 560
Ajovan 610
Akarkarā 178
Alphājan 418
Alsī 426
Ām 432
Amaltās 264
Āmlā 478
Anantmul 400
Anār 516
Aṇḍī 530
Aṅgūr 638
Aṅgūrsāphā 206
Añjir 376
Ankol 154
Aphīm 472
Ārcā 528
Arjun 594
Arnī 506
Aṛū 152
Asgandh 640
Aśok 552
Atis 144
Āyāpān 208

B

Bācc 146
Bachnāg 142
Baheṛā 596
Bakāyan 436
Bākcī 508
Bāms 218
Banaphsā 634
Bandal 428
Bankulthī 276
Baṛ 374
Bārcī 508
Baṛī Kaṭerī 566

Bariyār 562
Barmī 214
Barnā 324
Barunā 324
Bavaī 458
Bavri 458
Bāybiḍaṅg 358
Bedmuśk 544
Bel 150
Bhāṅg 252
Bhāṅgrā 352
Bhaṭakṭaiyā 570
Biṣ 142
Bol 306
Brahmamaṇḍūki 274

C

Cāksū 276
Cakvar 558
Cālmogra 406
Cansur 424
Chāttiyān 174
Chitvan 174
Choṭā cāmd 526
Choṭa Gokhrū 616
Choṭī 354, 570
Cintār 326
Cīṛ 484
Cirauñjī 238
Cirāytā 582
Cīrcīṛī 140
Cītā 502
Copcīnī 564

D

Dādāp 362
Ḍaiyā 246
Dākh 638
Dālcīnī 286
Dantī 216
Dārcīnī 286
Dāruhaldī 224
Daunā 196

Devakāṇḍar 524
Devdār 270
Ḍhāk 240
Dhaniyā 318
Dhārū 418
dhatūrā 188
Dhavalbaruā 526
Dhāy 642
Ḍherā 154
Ḍiṭhaurī 504
Dūb 340
Dudhal 590

G

Gābh 350
Gadahpurnā 228
Gājbar 462
Gambhār 390
Gāmājā 252
Ganiyār 506
Gannā 540
Ghagharbel 428
Ghikuāmīr 168
Ghoṛānīm 152
Giloy 604
Gol mīrc 494
Guḍic 604
Gūgal 308
Guggul 308
Gulāb 534
Gūlar 378
Gulkhairō 176
Guṛmār 394

H

Haldī 336
Haldiyā 314
Hālim 424
Haraṛ 600
Harjor 292
Harmal 476
Harr 600
Hīṅg 370

Hirābol 306

I

Īkh 540
Ilāyācī 354
Indrāyan 294
Indrayar 404
Isabgol 498
Isarmul 192
Īśvarmul 192

J

Jadvār 346
Jaldhaniyā 524
Jamālagotā 330
Jambīrī 296
Jaṅgli pyāz 626
Jāsund 402
Jaṭāmānsī 450
Jāyphal 448
Jeṭhīmadhu 386
Jīrā 334
Jiyāpotā 520
Jūphā 410

K

Kabābcīnī 488
Kabīlā 430
Kacnār 220
Kaḍū 384
Kāhū 594
Kākṛāśīṅgī 608
Kalaurnjī 456
Kālī mīrc 494
Kālmegh 180
Kama 452
Kāmdā 626
Kamlā 430
Kaner 454
Kaṇṭkarej 244
Kapās 392
Kapūr 284
Kapūrkacī 396

Karelā 442
 Karuainī 504
 Kasaundī 556
 Kāsnī 280
 Kaṭerī 570
 Kaṭkī 482
 Kattha 138
 Kaṭukā 482
 Kauṁc 446
 Kebu 322
 Kerāṁc 446
 Kesar 328
 Khair 138
 Khas 278
 Khirā 332
 Khiraiṇṭī 562
 Khurāsānī
 ajavāyan 408
 Kirmālā 194
 Kirmānī 194
 Kiryāt 180
 Kuclā 574
 Kulañjan 172
 Kulthi 632
 Kunain 282
 Kundarū 298
 Kurcī 404
 Kūṭh 554

L
 Lahsun 162
 Lajālu 440
 Lālcandan 512
 Lālmircā 256
 Lasorā 316
 Latākastūrī 134
 Latjirā 140
 Lauṅ 586
 Lavaṅ 586
 Lobān 580
 Lodh 584
 Luban 230

M
 Madār 250
 Māgrābū 400
 Mainphal 268
 Mājūphal 522
 Makhānā 368
 Mākkāṅganī 272
 Makoy 568
 Mamirā 314
 Mañjīṭh 536
 Mānkand 166
 Marorphalī 398
 Maruā 466
 Mermdhī 422
 Methī 622
 Mothā 342
 Muckund 514
 Muleṭhī 386
 Mulhaṭhī 386
 Muṅgā 444
 Musabbar 168
 Muśkdānā 134

N
 Nāgakeśar 438
 Nāgdaunā 196
 Nāriyal 300
 Nīl 412
 Nīm 210
 Nimbū 296
 Nirbisi 346
 Nirguṇḍī 636
 Nirmalī 578
 Nisoṭh 464

O
 Oṛhul 402

P
 Pākhānbhed 226
 Pān 486
 Papāyā 258
 Papitā 258

Pārḥ 290
 Pārhal 572
 Parval 620
 Patharcūr 226
 Pethā 222
 Pharhad 362
 Pilā 188, 438
 Pīpal 380, 490
 Piṭhvan 624
 Piyār 238
 Pohkarmūl 414
 Purain 452
 Pyāi 158

R
 Rāi 234
 Raksā 222
 Rāsnā 500
 Rāsnā Naī 500
 Reṛī 530
 Revandacīnī 528
 Rīṭhā 550
 Rūi 392

S
 Sadābhār 266
 Sadah-dhatūrā 344
 Safed Candan 546
 Sāg-Aṅgūr 206
 Sahdeī 630
 Sahijan 444
 Salai 230
 Samhālū 636
 Samudraśoṣ 190
 Sanāy 262
 Sānt 228
 Saphed Muslī 198
 Sarivan 348
 Sarphonkā 592
 Sarsom 236
 Satāvar 200
 Sathra 466

Saumph 382
 Sehuṇḍ 366
 Singhārā 614
 Siris 156
 Sitāb 538
 Somṭh 644
 Sonāpāṭhā 468
 Soy 182
 Sultān Campā 248
 Supārī 186
 Surañjān 304
 Syāhjirā 260

T
 Tagar 628
 Tālispatr 136
 Tālmakhānā 204
 Tendū 350
 Ṭesu 240
 Tirkol 298
 Tīsī 426
 Tulsī 460

U
 Ūdsalāp 470

V
 Vijaysār 510

Rezeptverzeichnis

A

Abhaya ariṣṭa 682
Abhyaṅga 665
Agni mukha cūrṇa 686
Amṛtādi kvātha 657
Aṇu taila 670
Apāmārga taila 670
Arjuna ariṣṭa 683
Aśoka ariṣṭa 683
Aṣṭāṅga avaleha 696
Aśvagandha ariṣṭa 683
Aśvagandhā ghṛta 678
audbhidlavana 705
Avipattikara cūrṇa 686

B

Balā ariṣṭa 684
Bālacaturbhadrikā cūrṇa 687
Bhallātaka pāka 697
Bhāskara lavaṇa cūrṇa 687
Bhṛṅgarājāya taila 671
Bilvādi leha 697
Bilvādi taila 671
Bilva svarasa 655
Brāhmī ghṛta 678

C

Candraprabhā vaṭī 693
Candrodaya varṭi 694
Caturūṣaṇa cūrṇa 687
Citṛakādi vaṭī 694
Cyavanaprāśa leha 697

D

Dāḍima cūrṇa 687
Dārvyādi kvātha 658
Daśamūla ariṣṭa 684
Daśamūla taila 671
Daśāṅga guggulu 701
Dhanvantara taila 672
Dhānyaka hima 662
Dhānyapañcaka kvātha 658
Dhānya svarasa 655

Drākṣa ariṣṭa 685

Drākṣa āsava 681

E

Elādi cūrṇa 688

G

Gandharvahastādi kvātha 658
Ghee 677-678
Gokṣurādi guggulu 701
Gokṣuradravya leha 698
Guḍūcī sattva 692
Guḍūcī svarasa 655

H

Haridra khaṇḍa 698
Hiṅgu triguṇa taila 672
Hiṅgvādi cūrṇa 688
Hiṅgvaṣṭaka cūrṇa 688

J

Jambīra pānaka 700
Janu vasti 667
Jaṭāmāmsī phāṇṭa 663

K

Kabhālagrāha 669
Kaiśora guggulu 701
Kākamācī svarasa 655
Kalyāṇaka ghṛta 678
Kāñcanāra guggulu 702
Karna pūraṇa 669
Koṭṭacukādi taila 673
kr̥ṣṇa lavaṇa 705
Kṣīrabalā taila 673
Kumārī āsava 682
Kumārī svarasa 655
Kūṣmāṇḍa leha 698
Kuṭajāghana vaṭī 694

L

Laghupañcamūla kvātha 659
Lavaṅgacatuḥsama 688
Lavaṅgādi cūrṇa 689
Lavaṅgādi vaṭī 694

M

Mahā tikta ghr̥ta 679
Mañja vasti 667
Mañjiṣṭhādi kvātha 659
Māṣabalādi kvātha 659

N

Nārāyaṇa taila 674
Narikela khaṇḍa 699
Nārikelāñjana 656
Nāsaya 669
Nirguṇḍī taila 674

P

Puṣyānuga cūrṇa 689

R

Rasavatī 657
Rāsnādi kvātha 660
Rāsnā saptaka kvātha 661
Romaka 705

S

Saindhavādi taila 675
saindhava lavaṇa 705
Samaśarkara cūrṇa 689
sāmudra lavaṇa 705
Sañjīvanī vaṭī 695
Śaṅkhaṇḍī pānaka 700
Sastika śālī piṇḍa sveda/Navara kizī 667
Śatavāri ghr̥ta 680
Saubhāgya śuṇṭhī 699
Saubhāgya śuṇṭhī vaṭī 695
Siṃhanāda guggulu 702
Śīrobhyaṅga 668
Śītopalādi cūrṇa 690
Sudarśana phāṇṭa 663
Sukumāra ghr̥ta 680
Svedana 666

T

Tālisādi cūrṇa 691
Trikaṭu cūrṇa 691
Triphalā cūrṇa 691

Triphalādi taila 675
Triphalā ghr̥ta 680
Triphalā guggulu 703
Triphalā hima 662
Triphalā kvātha 661
Trivṛt cūrṇa 692

U

Udvartana 665
Uro vasti 667
Utsādana 666

V

Vacādi laśunādi taila 676
Vāsādi kvātha 661
Vāsaka ariṣṭa 685
Vāsā leha 699
Vāsā svarasa 655
Vasti 670
viḍa lavaṇa 705
Viṣṇu taila 676

Y

Yogarāja guggulu 703

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	2
Vorwort der Autoren	5
Vorwort zur 2. Auflage	7
Die Absicht dieses Buches	8

Einführung in die ayurvedische Medizin..... **9**

Die fünf Elemente, mahābhūtas	10
Die drei „Verderber“, doṣas	10
Die sieben Gewebe, dhātus	10
Das Verdauungsfeuer agni, die Abfallprodukte, malas, und das „Unverdaute“, āma	10
Gesundheit und Krankheit	11

Die Energetik von Heilpflanzen..... **12**

Die Eigenschaften, „guṇas“	12
Der Geschmack, „rasa“	12
Der Geschmack nach der Verdauung, „vipāka“	13
Die Wirkung auf den Körper, „vīrya“	13
Außergewöhnliche Wirkungen, „prabhāva“	14

Nervensystem **15** |

Hirntonika „medhya“	16
Narkotika „madakāri“	18
Antinarkotika/Anregende Drogen „samjñāsthāpana“	18
Hypnotika „nidrājanana“	19
Wachhaltende Drogen und Stimulantien „nidrāśamana“	20
Analgetika „vedanāsthāpana“	20
Krampf erzeugende Drogen „ākṣepajanana“	22
Krampflösende Drogen „ākṣepaśamana“	23

Sinnesorgane..... **24**

Augentonika „cakṣuṣya“	25
Pupillen erweiternde/verengende Drogen	26
Ohrentonika „karṇa“	28
Nasentonika/„nasya“ -medikamente „śirovirecana“	30

Haut und Haare **31** |

Schweißtreibende Drogen „svedajanana“ ...	31
Schweißhemmende Drogen „svedāpanayana“	32
Haarwuchsfördernde Drogen „romasamjanana“	32
„Haartherapeutische“ Drogen „keśavardhana“	33
Drogen gegen vorzeitiges Ergrauen der Haare „keśarañjana“	33
Enthaarende Drogen „romaśātana“	34
Hautreizende Drogen „vidāhī“	34
Entzündungshemmende Pflanzen „vimlapana“	35
Abszessreifende Pflanzen „pācana“	36
Abszessaufbrechende Pflanzen „dāraṇa“ ...	36
Öle für die Ölungstherapie „snehana“	36
Hilfsdrogen für die Ölungstherapie „snehopaga“	37
Pigmentbildende Pflanzen „varṇya“	38
Juckreizlindernde Drogen „kaṇḍūghna“	39
Gegen Lepra und chronische Hautkrankheiten (pitta-Störungen) wirksame Pflanzen „kuṣṭaghna“	40
Antiallergische und gegen Nesselsucht wirksame Pflanzen „udarda praśamana“	41

Herz und Kreislauf..... **42**

Kardiotonika „hr̥daya“	43
Kardiostimulantien „hr̥dayottejaka“	43
Kardiodepressiva „hr̥dayaavasādana“	44
Antihypotonika bzw. blutdrucksteigernde Pflanzen „raktabhāravardhaka“	45
Antihypertonika bzw. blutdrucksenkende Pflanzen „raktabhāraśāmaka“	45
Durchblutungsfördernde Pflanzen „raktasrāvaka“	47

Atemwege..... **48**

Auswurfördernde Drogen „śleṣmahara“ ...	49
Schleimbildende Drogen „śleṣmajanana“ ...	50
Hustenreizlindernde Drogen bzw. Bronchialsedativa „kāśahara“	51
Antiasthmatische Drogen „śvāsahara“	52
Gegen Schluckauf wirksame Drogen	

Inhaltsverzeichnis

„hikka-nigrahaṇa“	53
Für Rachen und Stimmbänder wohltuende Drogen „kaṇṭhya“	53
Verdauungssystem	54
Āma abbauende Pflanzen „āma pacana“	55
I. Wirkungen auf den Mund, „mukha“	56
Speichelflussanregende Pflanzen	
„lālāprasekajanana“	56
Speichelflusshemmende Pflanzen	
„lālāprasekaśamana“	57
Durststillende Pflanzen „trṣṇānigrahaṇa“ ...	58
Gegen Mundgeruch wirksame Drogen	
„durgandha-naskana“	58
Mundreinigende Pflanzen	
„mukhavaiśadyakara“	59
Zahnreinigende Pflanzen „dantaśodhana“ ..	59
Zahnfleischstärkende Pflanzen	
„danta-dadyekara“	60
II. Wirkungen auf den Magen und Zwölffingerdarm, „āmāśraya“	60
Gegen Völlegefühl wirksame Pflanzen	
„trptighna“	60
Appetitanregende und geschmacksverbessernde Pflanzen „rocana“	61
Stomachische Pflanzen „dīpana“	62
Brennen hervorrufende Pflanzen „vidāhī“ ..	64
Emetika bzw. Erbrechen hervorrufende Pflanzen „vamana“	64
Hilfsmittel bei der Therapie durch Erbrechen „vamanopaga“	65
Antiemetische bzw. brechreizlindernde Pflanzen „chardingrahaṇa“	66
III. Wirkungen auf den Darm, „antara“	66
Pflanzen, die den Stuhlgang fördern	
„purīṣajanana“ oder „sramsana“	66
Hilfsmittel bei der Abführtherapie	
„virecanopaga“	70
Antidiarrhöische Pflanzen	
„purīṣasaṁgrahaṇīya“	70
Pflanzen, welche die Farbe des Stuhls	
normalisieren „purīṣaviraṇjanīya“	72
Gegen Kolik - spasmolytisch wirksame Pflanzen „śūlapraśamana“	72
Pflanzen, deren Abkochungen für Einläufe geeignet sind „āsthāpana“	73
Hilfsmittel bei den Abkochungseinläufen „āsthāpanopaga“	73
Pflanzen, deren Öle für Einläufe geeignet sind „anurasan“	73
Hilfsmittel bei den Öl-Einläufen „anurasanopaga“	74
Pflanzen, die erbrechend und abführend wirken „ubhayatobhāghahara“ oder „saṁśodhana“	74
Anthelminthika bzw. gegen Würmer wirksame Pflanzen „kr̥mighna“	74
Pflanzen, welche den Leberstoffwechsel beeinflussen	76
Gegen Hämorrhoiden wirksame Pflanzen „arśoghna“	79
Pflanzen, die gegen Schwellungen der Milz wirken „plihāvṛdhikara“	80
Nieren und Harnwege	81
Diuretische bzw. harntreibende Pflanzen „mūtravirecanīya“	81
Gegen pitta-Störungen des Harntrakts wirksame bzw. die Farbe des Urins normalisierende Pflanzen „mūtraviraṇjanīya“	84
Lithotriptische bzw. steinbrechende Pflanzen „aśmarībhedana“	84
Antidiuretische Pflanzen „mūtrasaṁgrahaṇīya“	85
Antidiabetische Pflanzen „madhumezahara“	85
Fortpflanzungsorgane	87
Antiabortive bzw. uterustonische Pflanzen „prajāsthāpana“	87
Kontrazeptive und abortive Pflanzen „garbhārodhaka“	88
Menstruationsfördernde Pflanzen	

bzw. Emmenagoga „ <i>ārtavajanana</i> “	89
Menstruationshemmende Pflanzen	
„ <i>ārtavasariṅgrahaṇīya</i> “ oder „ <i>ārtavaśamana</i> “	90
Milchbildende Pflanzen „ <i>stanyajanana</i> “	90
Milchreinigende Pflanzen „ <i>stanyaśodhana</i> “	91
Aphrodisiaka „ <i>vājikaraṇa</i> “	92
Antiaphrodisiaka „ <i>kāmasādaka</i> “	94

Abwehrsystem, Körpertemperatur und Fieber 95

Antipyretische bzw. fiebersenkende Pflanzen „ <i>jvarahara</i> “ oder „ <i>jvaraghna</i> “	96
Drogen, die Fieber zu bestimmten Jahreszeiten lindern	100
Āma abbauende Drogen „ <i>āma pacana</i> “	101
Antiperiodika bzw. gegen chronisches Wechselfieber wirksame Pflanzen	
„ <i>viṣamajvaraghna</i> “	101
Gegen Hitzeempfindung wirksame Pflanzen „ <i>dāhapraśamana</i> “	102
Gegen Kälteempfindung wirksame Drogen „ <i>śitapraśamana</i> “	103
Antiseptika „ <i>kothapraśamana</i> “	103
Desinfizierende Pflanzen „ <i>rakṣoghna</i> “	106
Gegen Schwellungen und Entzündungen wirksame Pflanzen „ <i>śothahara</i> “	106
Abwehrsteigernde Pflanzen	
„ <i>vyādhikṣamatva</i> “	109

Allgemeine Wirkungen 110

Nährende Pflanzen „ <i>jīvanīya</i> “	110
Tonische bzw. stärkende Pflanzen	
„ <i>balya</i> “	110
Ojas vermehrende Pflanzen	
„ <i>ojovardhaka</i> “	112
Verjüngende Pflanzen bzw. Medikamente	
„ <i>rasāyana</i> “	113
Entgiftende bzw. antitoxische Pflanzen	
„ <i>viṣaghna</i> “	114
Wirkungen auf die einzelnen Gewebe, „<i>dhātus</i>“, und Körperkanäle, „<i>śrotas</i>“	115
Pflanzen, die das Plasmagewebe vermehren	
„ <i>rasavardhana</i> “	116

Pflanzen, die das Blut vermehren	
„ <i>raktavardhana</i> “	116
Blutungsstillende Drogen	
„ <i>raktastambhana</i> “	117
Blutreinigende und umstimmende Drogen	
„ <i>raktaśodhana</i> “ oder „ <i>raktaprasādana</i> “	118
Pflanzen, die das Muskelgewebe vermehren „ <i>br̥mhana</i> “	120
Pflanzen, die das Muskelgewebe vermindern „ <i>laṅghana</i> “ oder „ <i>lekhana</i> “	120
Gegen Erschöpfung wirksame Pflanzen	
„ <i>śramahara</i> “	121
Gegen Muskelschmerzen wirksame Pflanzen	
„ <i>aṅgamardapraśamana</i> “	121
Wundheilende Pflanzen	
„ <i>vraṇaropana</i> , <i>utsādana</i> , <i>saṁdhānīya</i> “	122
Pflanzen, die das Fettgewebe vermehren	
„ <i>medovardhana</i> “	123
Pflanzen, die das Fettgewebe vermindern	
„ <i>medaśapana</i> “	123
Pflanzen, die das Knochengewebe vermehren „ <i>asthivardhana</i> “	123
Pflanzen, die das Fortpflanzungsgewebe vermehren oder vermindern	
„ <i>śukravardhana</i> “	124
Pflanzen, welche die Körperkanäle (śrotas) öffnen „ <i>pramāthi</i> “	124

Wirkung auf die einzelnen doṣas ... 125

Vāta vermehrende Pflanzen „ <i>vātakopana</i> “	125
Vāta verringernde Pflanzen „ <i>vātaśamana</i> “	126
Pitta vermehrende Pflanzen „ <i>pittakopana</i> “	127
Pitta verringernde Pflanzen „ <i>pittaśamana</i> “	129
Kapha vermehrende Pflanzen	
„ <i>kaphakopana</i> “	130
Kapha verringernde Pflanzen	
„ <i>kaphaśamana</i> “	131
Pflanzen, welche die drei doṣas ins Gleichgewicht bringen „ <i>saṁśamana</i> “	132

Die Heilpflanzen 134

Abelmoschus moschatus Medik.	134
Abies spectabilis (D. Don) Spach	136

Inhaltsverzeichnis

Acacia catechu (L. f.) Willd.	138	Brassica juncea (L.) Czern.	234
Achyranthes aspera L.	140	Brassica rapa L. subsp. campestris	
Aconitum ferox Wall. ex Ser.	142	(L.) A. R. Clapham	236
Aconitum heterophyllum Wall.	144	Buchanania lanzan Spreng.	238
Acorus calamus L.	146	Butea monosperma (Lam.) Taub.	240
Aegle marmelos (L.) Corrêa	150	Caesalpinia bonduc (L.) Roxb.	244
Ailanthus excelsa Roxb.	152	Callicarpa macrophylla Vahl	246
Alangium salviifolium (L. f.)	154	Calophyllum inophyllum L.	248
Albizia lebbek (L.) Benth.	156	Calotropis gigantea (L.) W. T. Aiton	250
Allium cepa L.	158	Cannabis sativa L.	252
Allium sativum L.	162	Capsicum annuum L.	256
Alocasia macrorrhizos (L.) G. Don	166	Carica papaya L.	258
Aloe vera (L.) Burm. f.	168	Carum carvi L.	260
Alpinia galanga (L.) Willd.	172	Cassia angustifolia Vahl	262
Alstonia scholaris (L.) R. Br.	174	Cassia fistula L.	264
Althaea officinalis L.	176	Catharanthus roseus (L.) G. Don	266
Anacyclus pyrethrum (L.) Link.	178	Catunaregam spinosa (Thunb.) Tirveng.	268
Andrographis paniculata		Cedrus deodara (Roxb. ex D. Don)	270
(Burm. f.) Wall. ex Nees	180	Celastrus paniculatus Willd.	272
Anethum graveolens L.	182	Centella asiatica (L.) Urb.	274
Aquilaria agallocha (Lour.) Roxb. ex Finl.	184	Chamaecrista absus (L.)	276
Areca catechu L.	186	Chrysopogon zizanioides (L.) Roberty	278
Argemone mexicana L.	188	Cichorium intybus L.	280
Argyreia nervosa (Burm. f.) Bojer	190	Cinchona officinalis L.	282
Aristolochia indica L.	192	Cinnamomum camphora (L.) J. Presl	284
Artemisia maritima L.	194	Cinnamomum verum J. Presl	286
Artemisia vulgaris L.	196	Cissampelos pareira L.	290
Asparagus adscendens Roxb.	198	Cissus quadrangularis L.	292
Asparagus racemosus Willd.	200	Citrullus colocynthis (L.) Schrad.	294
Asteracantha longifolia (L.) Nees	204	Citrus limon (L.) Burm. f.	296
Atropa belladonna L.	206	Coccinia grandis (L.) Voigt.	298
Ayapana triplinervis (Vahl)		Cocos nucifera L.	300
R. M. King & H. Rob.	208	Colchicum luteum Baker	304
Azadirachta indica A. Juss.	210	Commiphora myrrha (Nees) Engl.	306
Bacopa monnieri (L.) Pennell	214	Commiphora wightii (Arn.) Bhandari.	308
Baliospermum montanum (Willd.)	216	Convolvulus pluricaulis Choisy.	312
Bambusa bambos (L.) Voss.	218	Coptis teeta Wall.	314
Bauhinia variegata L.	220	Cordia dichotoma G. Forst.	316
Benincasa hispida (Thunb.) Cogn.	222	Coriandrum sativum L.	318
Berberis aristata DC.	224	Costus speciosus (J. Koenig) Sm.	322
Bergenia ciliata (Haw.) Sternb.	226	Crateva religiosa G. Forst.	324
Boerhavia diffusa L.	228	Crinum asiaticum L.	326
Boswellia serrata Roxb. ex Colebr.	230	Crocus sativus L.	328

Croton tiglium L.	330	Justicia adhatoda L.	416
Cucumis sativus L.	332	Lavandula stoechas L.	418
Cuminum cyminum L.	334	Lawsonia inermis L.	422
Curcuma longa L.	336	Lepidium sativum L.	424
Cynodon dactylon (L.) Pers.	340	Linum usitatissimum L.	426
Cyperus rotundus L.	342	Luffa echinata Roxb.	428
Datura metel L.	344	Mallotus philippensis (Lam.) Müll. Arg.	430
Delphinium denudatum		Mangifera indica L.	432
Wall. ex Hook. f. & Thomson	346	Melia azedarach L.	436
Desmodium gangeticum (L.) DC.	348	Mesua ferrea L.	438
Diospyros peregrina Gürke.	350	Mimosa pudica L.	440
Eclipta prostrata (L.) L.	352	Momordica charantia L.	442
Elettaria cardamomum (L.) Maton	354	Moringa oleifera Lam.	444
Embelia ribes Burm. f.	358	Mucuna pruriens (L.) DC.	446
Ephedra gerardiana Wall. ex Stapf	360	Myristica fragrans Houtt.	448
Erythrina variegata L.	362	Nardostachys jatamansi (D. Don) DC.	450
Eucalyptus globulus Labill.	364	Nelumbo nucifera Gaertn.	452
Euphorbia neriifolia L.	366	Nerium oleander L.	454
Euryale ferox Salisb.	368	Nigella sativa L.	456
Ferula assa-foetida L.	370	Ocimum basilicum L.	458
Ficus benghalensis L.	374	Ocimum tenuiflorum L.	460
Ficus carica L.	376	Onosma bracteata Wall.	462
Ficus racemosa L.	378	Operculina turpethum (L.) Silva Manso.	464
Ficus religiosa L.	380	Origanum majorana L.	466
Foeniculum vulgare Mill.	382	Oroxylum indicum (L.) Vent.	468
Gentiana kurroo Royle	384	Paeonia officinalis L.	470
Glycyrrhiza glabra L.	386	Papaver somniferum L.	472
Gmelina arborea Roxb.	390	Peganum harmala L.	476
Gossypium herbaceum L.	392	Phyllanthus emblica L.	478
Gymnema sylvestre (Retz.) Schult.	394	Picrorhiza kurroa Royle ex Benth.	482
Hedychium spicatum Buch.-Ham.	396	Pinus roxburghii Sarg.	484
Helicteres isora L.	398	Piper betle L.	486
Hemidesmus indicus (L.) W. T. Aiton.	400	Piper cubeba L. f.	488
Hibiscus rosa-sinensis L.	402	Piper longum L.	490
Holarrhena pubescens Wall. ex G. Don	404	Piper nigrum L.	494
Hydnocarpus pentandrus		Plantago ovata Forssk.	498
(Buch.-Ham.) Oken	406	Pluchea lanceolata (DC.) Oliv. & Hiern	500
Hyoscyamus niger L.	408	Plumbago zeylanica L.	502
Hyssopus officinalis L.	410	Pongamia pinnata (L.) Merr.	504
Indigofera tinctoria L.	412	Premna serratifolia L.	506
Inula helenium L.	414	Psoralea corylifolia L.	508

Inhaltsverzeichnis

Pterocarpus marsupium Roxb.	510	Toxicodendron succedaneum (L.) Kuntze	608
Pterocarpus santalinus L. f.	512	Trachyspermum ammi (L.) Sprague	610
Pterospermum suberifolium (L.) Willd.	514	Trapa natans L.	614
Punica granatum L.	516	Tribulus terrestris L.	616
Putranjiva roxburghii Wall.	520	Trichosanthes dioica Roxb.	620
Quercus infectoria G. Olivier	522	Trigonella foenum-graecum L.	622
Ranunculus sceleratus L.	524	Uraria picta (Jacq.) Desv. ex DC.	624
Rauvolfia serpentina (L.) Benth. ex Kurz .	526	Urginea maritima (L.) Baker	626
Rheum australe D. Don	528	Valeriana jatamansi Jones	628
Ricinus communis L.	530	Vernonia cinerea (L.) Less.	630
Ricinus communis L.	532	Vigna unguiculata (L.) Walp.	632
Rosa centifolia L.	534	Viola odorata L.	634
Rubia cordifolia L.	536	Vitex negundo L.	636
Ruta graveolens L.	538	Vitis vinifera L.	638
Saccharum officinarum L.	540	Withania somnifera (L.) Dunal	640
Salix caprea L.	544	Woodfordia fruticosa (L.) Kurz	642
Santalum album L.	546	Zingiber officinale Roscoe	644
Sapindus trifoliatus L.	550		
Saraca asoca (Roxb.) De Wilde	552	Die Zubereitungsarten im	
Saussurea costus (Falc.) Lipsch.	554	Überblick.....	648
Senna sophora (L.) Roxb.	556		
Senna tora (L.) Roxb.	558	Die fünf grundlegenden	
Sesbania grandiflora (L.) Pers.	560	Zubereitungsarten	648
Sida cordifolia (L.)	562	Svarasa – Saft	648
Smilax china (L.)	564	Kalka oder Lepa – Paste	648
Solanum anguivi Lam.	566	Kvātha – Abkochung (Dekokt)	648
Solanum nigrum L.	568	Hima – Kaltauszug (Mazerat)	648
Solanum virginianum L.	570	Phāṇṭa – Warmer Auszug (Infus)	648
Stereospermum suaveolens DC.	572		
Strychnos nux-vomica L.	574	Ölige Zubereitungen	648
Strychnos potatorum L. f.	578	Ghṛta – Medizinisches Butterschmalz	648
Styrax benzoin Dryand.	580	Taila – Öl	648
Swertia chirayita (Roxb.) H. Karst.	582		
Symplocos racemosa Roxb.	584	Vergorene Zubereitungen	649
Syzygium aromaticum (L.)		Āsava und Ariṣṭa – Kräuterweine	649
Merr. & L. M. Perry	586	Sūra und vāruṇī	649
Taraxacum officinale F. H. Wigg.	590	Arka	649
Tephrosia purpurea (L.) Pers.	592	Sukta – Essig	649
Terminalia arjuna (Roxb. ex DC.)	594		
Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb.	596	Trockene Zubereitungen	649
Terminalia chebula Retz.	600	Cūrṇa – Pulver	649
Tinospora cordifolia (Willd.) Miers	604	Vaṭī/ Vaṭikā /Guṭī/ Guṭikā – Pillen	649

Süße Zubereitungen..... 650

Leha oder Avaleha – Konfitüre 650

Modaka 650

Guḍaka 650

Pāka 650

Pānaka – Sirup..... 650

Zubereitung mit Harz 650

Guggulu – Harze 650

Flüssige Zubereitungsformen 651

Kṣīrapāka – Medizinische Milch 651

Pāṇīya – Heilkräftiges Wasser 651

Uṣṇodaka – Gekochtes Wasser 651

Tāṇḍulodaka – Reiswasser 651

Zubereitungen in einer geschlossenen Form 651

Pūṭapākva – Geschlossenes Erhitzen..... 651

Allgemeine Aspekte bei der Zubereitung von Heilpflanzen 652

Rezepturen 655

Svarasas - Die frischen Pflanzensäfte 655

Kalkas - Die Pasten 656

Kvāthas - Die Abkochungen (Dekokte) .. 657

Himas - Die Kaltauszüge (Mazerate) 662

Phāṇṭas - Die Warmwasserauszüge
(Infusionen) 663

Tailas - Die medizinischen Öle 664

Ghṛtas - Die arzneilichen Butterschmalz-
Zubereitungen 677

Āsavas und Ariṣṭas - Die fermentierten
Kräuterweine 681

Cūrṇas - Die pflanzlichen Pulver 686

Sattva - Die festen Pflanzenessenzen 692

Vaṭi, Vaṭikā, Guṭi und Guṭikā Pillen und
Tabletten 693

Leha, Avaleha, Pāka, Khaṇḍa -
Medizinische Konfitüren 696

Pānakas - Die Sirup-Zubereitungen 700

Guggulus - Die Harze 701

Lavaṇas - Die Salze 705

Die wichtigsten Komplexmittel nach Suśruta 706

Die fünf großen Wurzeln

„br̥hat pañcamūla“ 706

Mesua ferrea und trijāta „caturjāta“ 707

Pippali mula und „tri kaṭu“ „caturūṣaṇa“ . 707

Die zehn Wurzeln „daśamūla“ 708

Die fünf leichten Wurzeln

„laghu pañcamūla“ 708

Die fünf Herben „pañcakaṣāya“ 709

Die fünf Scharfen „pañcakola“ 709

Die fünf milchigen Bäume

„pañcakṣīrivrkṣa“ 710

Die fünf Magenbitteren „pañcatikta 1“ 710

Die fünf Bitteren „pañcatikta 2“ 710

Die fünf Bitteren „pañcatikta 3“ 711

Die fünf Gräserwurzeln „pañcatṛṇamūla“ . 711

Die drei Aromatischen „trijāta“ 711

Die drei „Hochmütigen“ „trimada“ 712

Die drei Scharfen „trikaṭu“ 712

Die drei Früchte „triphalā“ 713

Kayacikitsa 714

Pathologische Begriffe im Sanskrit 714

Anhang 720

Literaturverzeichnis..... 720

Abbildungsverzeichnis..... 722

Pflanzennamen Deutsch 724

Pflanzennamen Sanskrit 727

Pflanzenfamilien Latein 732

Pflanzennamen Hindi 734

Rezeptverzeichnis..... 736

Stichwortverzeichnis 738

Übersicht



Übersicht

Nervensystem	15 – 23	
Sinnesorgane	24 – 30	
Haut und Haare	31 – 41	
Herz und Kreislauf	42 – 47	
Atemwege	48 – 53	
Verdauungssystem	54 – 80	
Nieren und Harnwege	81 – 86	
Fortpflanzungsorgane	87 – 94	
Abwehrsystem, Körpertemperatur und Fieber	95 – 109	
Allgemeine Wirkungen	110 – 124	
Wirkung auf die einzelnen doṣas	125 – 133	
Die Heilpflanzen	134 – 647	
Zubereitungsarten im Überblick	648 – 651	
Allgemeine Aspekte bei der Zubereitung	652 – 699	
Die wichtigsten Komplexmittel	700 – 706	
Pathologische Begriffe im Sanskrit	707 – 712	

von Prof. Dr. Subhash Ranade

Ayurveda ist die Wissenschaft vom Leben. Wahrscheinlich ist es zugleich das älteste Heilsystem der Welt, das heute noch praktiziert wird. Nicht nur die gut eine Milliarde Einwohner zählende Bevölkerung Indiens, sondern auch Menschen in Sri Lanka, Nepal, Bangladesh und Indonesien, ja selbst in Australien, Japan, Europa und den USA wenden die ayurvedische Medizin an, um gesund zu bleiben, länger zu leben, Krankheiten zu verhüten und Beschwerden zu behandeln.



Ayurveda lehrt, dass man Gesundheit nicht in der Apotheke kaufen kann, sondern sich durch eine Änderung des Lebensstils aktiv darum bemühen muss. Richtige Ernährung und Bewegung und die Anpassung an Tages- und Jahreszeiten gehören genauso dazu wie eine ethische Lebensweise und Meditation. Denn die ayurvedische Medizin fasst das Leben als Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele auf.

Indien gehört zu den Ländern mit der größten biologischen Vielfalt. Es gibt dort 16 landwirtschaftliche und Klimazonen, 10 Vegetationszonen und über 400 ökologische Lebensräume. Die niederschlagsreichsten Gebiete der Erde liegen ebenso in diesem Land wie Gegenden, in denen es jahrelang überhaupt nicht regnet; mancherorts sind Minusgrade die Regel, an anderen Stellen klettert das Thermometer auch einmal über 50 Grad Celsius. Zweimal im Jahr herrscht im Süden des Subkontinents der Monsun. Zugleich gibt es in Indien riesige Wüsten und die höchste Bergkette der Welt, den mächtigen Himalaja. Deshalb kennt man in unserem Land über 45.000 Pflanzenarten, von denen rund 20.000 für die Medizin nützlich sind. Von alters her werden Kräuter verwendet, um gesund zu bleiben und Krankheiten zu heilen. Fast alle heiligen Lehrschriften Indiens haben für diesen Zweck verschiedene Pflanzen erwähnt. Diese „Veden“ wurden zwischen 4500 und 1500 vor Christus niedergeschrieben.

Jedes Land der Welt hat seine eigene Tradition des Gebrauchs von Heilkräutern. So habe ich bei einem Besuch des Deutschen Medizinhistorischen Museums in Ingolstadt ein Kräuterbüchlein aus dem Jahr 1557 mit schönen Farbabbildungen gesehen. Leider hat sich dieses Wissen jedoch in den wenigsten Ländern erhalten; was jetzt noch davon übriggeblieben ist, beschränkt sich meist auf die Behandlung von Symptomen.

Es ist in diesem Zusammenhang wichtig, dass Ayurveda die Heilkräuter anders versteht als andere Traditionen. Um diesen Unterschied zu begreifen, muss man einige Grundzüge der ayurvedischen Medizin kennen. Nach ihrer Auffassung ist der Mensch ein Miniaturabbild der Natur. Die Bestandteile der Natur sind also auch im Menschen vorhanden und umgekehrt. Nach der ayurvedischen Lehre besteht alle Substanz im Weltall aus fünf Urelementen – aus Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Natürlich sind auch alle Heilkräuter aus diesen fünf Urelementen zusammengesetzt. Ihre vielfältigen Kombinationen erzeugen den Geschmack und verursachen die kühlende oder eritzende Wirkung sowie spezielle Heileffekte. Ebenso wichtig ist es auch zu verstehen, welche der 20 Eigenschaften eine Heilpflanze besitzt. Aufgrund dieser Eigenschaften wirkt sie auf die drei biologischen Kräfte, die Gewebe, Abfallprodukte und Körperkanäle. Das Verständnis dieser Prinzipien ist die Voraussetzung dafür, dass die Wirkung einer Heilpflanze richtig eingeschätzt wird.

Ayurvedische Heilpflanzen haben vielfältige Effekte. Sie reichen von der Einstellung des *doṣa*-Gleichgewichts bis zur Immunmodulation; man findet antioxidative genauso wie antibakteriell wirksame Kräuter. Andere zerstören Giftstoffe im Körper, kurbeln die Verdauung an, sie korrigieren Stoffwechselstörungen oder stärken speziell ein Gewebe, Organ oder Kanalsystem. Um all diese wohltuenden Wirkungen hervorzurufen, empfiehlt die ayurvedische Medizin die Verwendung der gesamten Droge. Es entspricht nicht ihrem Prinzip, die aktiven Wirkstoffe zu isolieren. Die antiken pharmazeutischen Schriften des Ayurveda führen zwar einige Methoden auf, um wasserlösliche Substanzen zu gewinnen; dabei erwähnen sie aber auch, dass nicht nur die erwünschten, sondern auch die Nebenwirkungen zunehmen. Deshalb haben sie von diesen Methoden Abstand genommen.

Beide Autoren dieses Buches, Frau Andrea Zoller und Herr Dr. Hellmuth Nordwig, kenne ich schon seit längerer Zeit. Herr Nordwig hat mein Buch „Ayurveda – Wesen und Methodik“ ins Deutsche übersetzt; seit dieser Zeit haben wir engen Kontakt. Die beiden Autoren haben den schönen Text dieses Buches mit sehr viel Mühe erstellt. Es wird nicht nur für Laien, sondern auch für Ärzte nützlich sein.

Ich komme seit 1980 regelmäßig nach Deutschland und halte dort Vorträge bei Heilpraktikerschulen, Universitäten und privaten Institutionen. Ein erstes Ergebnis dieser häufigen Besuche war die Veröffentlichung des Buches „Fundamental Principles of Ayurveda“ im Jahr 1984. Da es jedoch in englischer Sprache herausgegeben wurde, blieb es weitgehend unbeachtet. Zu jener Zeit war Ayurveda auch noch nicht sehr populär. Die indische Medizin ist jedoch auf der ganzen Welt zunehmend gefragt, und Deutschland ist da keine Ausnahme. Im Jahr 1994, als die erwähnte Übersetzung erschien, gab es bereits fast 40 Ayurveda-Bücher auf dem Markt.

Die Wissenschaft des „*Dravya-guṇa-vijñāna*“ ist ein spezieller Zweig des Ayurveda, der die Eigenschaften und Wirkungen verschiedener Substanzen beschreibt. Dazu gehört die *Materia Medica* und die Pharmakologie der ayurvedischen Medizin. Bis heute sind in Deutschland nur wenige Bücher über ayurvedische Heilpflanzen erhältlich. Das vorliegende Werk ist in vielerlei Hinsicht herausragend: Beide Autoren haben sich mit der Materie eingehend befasst und über 200 wichtige Heilpflanzen erläutert. Für jede Pflanze werden die Namen in Sanskrit, die Eigenschaften, der Geschmack und die Wirkung nach der Verdauung aufgeführt. Ferner wird dargestellt, ob sie eritzend oder kühlend wirkt, bei welchen Indikationen und in welchen Darreichungsformen sie anzuwenden ist.

Geleitwort

Die Besonderheit dieses Buches ist, dass die Autoren die Heilpflanzen in rund 100 Wirkungsgruppen eingeteilt haben. Es ist wohl das einzige Buch, das so viele Wirkungen detailliert beschreibt. Für den praktischen Gebrauch ist diese Darstellung von großem Nutzen. Besonders wertvoll ist dieses Buch auch deshalb, weil es das Werk des hochangesehenen indischen Gelehrten Prof. P. V. Sharma zur Grundlage hat.

Ich habe diesem Buch nur hier und da wenige Punkte hinzugefügt. Auch konnte ich den Autoren – die ja keine Ayurveda-Ärzte sind – einige besonders differenzierte Konzepte über die Wirkungen von Heilpflanzen bei bestimmten Krankheiten vermitteln. Ich hoffe, dass diese Beiträge den Wert des Buches noch steigern.

Seine Veröffentlichung fällt in eine Zeit, in der in Deutschland das Bedürfnis nach einem tieferen Verständnis der ayurvedischen Medizin wächst. Einrichtungen wie die Münchner „Seva-Akademie“ richten Ayurveda-Fortbildungskurse für Heilpraktiker und Ärzte aus. Es

entsteht deshalb ein Bedarf an ausführlichen Darstellungen verschiedener Teilbereiche des Ayurveda: Die Menschen möchten die Physiologie, die Pathologie oder die Reinigungsmethoden des *pañcakarma* im Detail kennenlernen. Was die Wirkungen und den Gebrauch von Heilpflanzen angeht, so bin ich sicher, dass das vorliegende Buch den Wissensdurst der Leser stillen wird.

Schließlich bete ich zum Gott Dhanvantari, dass dieses Buch für all diejenigen wertvoll werden möge, die sich um ein Verständnis der alten Heilkunde Ayurveda bemühen.

Prof. Dr. Subhash Ranade
B. A. M. & Sc.; M. A. Sc.; Ph. D.
Mitglied der Fachgesellschaften
F. N. A. I. M.; F. I. S. C. A.; F. I. C. A.

Chairman der International
Academy of Ayurved
Rajbharati, 367 Sahakar Nagar 1,
Pune 411 009, Indien
<http://www.ayurved-int.com>

Vorwort der Autoren

von Andrea Zoller & Hellmuth Nordwig



Andrea Zoller



Hellmuth Nordwig

In der westlichen Welt ist das Gesundheitssystem an einem Wendepunkt angelangt. Viele Menschen sind nicht mehr bereit, die Verantwortung für ihre Gesundheit in die Hände eines anderen abzugeben. Sie wollen aktiv an ihrem Wohlbefinden mitwirken. Heilpflanzen spielen dabei eine zentrale Rolle. Es werden wieder Kräutergärten angelegt oder Wildpflanzen gesammelt. Apotheker verkaufen nicht nur Produkte der pharmazeutischen Industrie, sondern sind zugleich Ratgeber für Teezubereitungen und andere Naturheilpräparate.

Die Achtung vor den Pflanzen unserer Umgebung war ein Anstoß für uns, das Material für dieses Buch zusammenzustellen. Dass es nicht um hiesige, sondern um indische Heilpflanzen geht, ist dennoch kein Zufall. Denn in Indien ist das Bewusstsein für die Kraft der Natur noch sehr viel gegenwärtiger als hierzulande. Wir haben beide die ayurvedische Medizin als ein Gesundheitssystem kennengelernt, dessen Ziel es ist, das individuelle Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zu finden und zu erhalten. Nur dadurch entsteht auch das Gefühl innerer Sättigung und Zufriedenheit. So werden im Ayurveda auch Krankheiten geheilt, indem der Mensch seine inneren Selbstheilungskräfte freisetzt, um wieder in sein Gleichgewicht zu gelangen. Mit den Energien der fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther können Heilpflanzen diesen Prozess unterstützen. Schön war auch wahrzunehmen, dass uns die intensive Beschäftigung mit diesem ganzheitlichen System eine neue Achtung vor unserer Umwelt vermittelt hat.

Wir, die beiden Autoren, sind mit dem Ayurveda auf unterschiedliche Weise in Kontakt gekommen. Andrea Zoller hat sich schon früh mit europäischen Heilpflanzen auseinandergesetzt. Diese Kenntnisse konnte sie bei einem mehrjährigen Indienaufenthalt durch die

Vorwort der Autoren

Beschäftigung mit dem Ayurveda erweitern. Wie es der Tradition des Landes entspricht, wurde ihr das Wissen mündlich weitergegeben; durch den Ayurveda-Arzt Dr. S. K. Saini. Die Basis war dabei das Buch „*Dravyaguna*“ von P. V. Sharma, einem der anerkanntesten Ayurveda-Professoren Indiens. Diese Essenz des vorliegenden Buches wurde ergänzt durch die Informationen anderer Ärzte, Heiler, Hebammen und die unschätzbaren Kenntnisse der Menschen Indiens. Für Hellmuth Nordwig war die langjährige Beschäftigung mit Yoga der Grund, sich – ebenfalls in Indien – mit Ayurveda zu befassen. Eines der Ergebnisse war die Übersetzung des Buches „Ayurveda – Wesen und Methodik“ von S. B. Ranade.

In enger Zusammenarbeit der beiden Autoren, in ungezählten Briefen und Telefongesprächen, ist aus dem zunächst handgeschriebenen Manuskript dieses Buch entstanden. Gegenseitige Achtung und der Sinn für Humor waren unerlässliche Voraussetzungen für das Gelingen dieses Buches.

Am Entstehen dieses Buches haben viele mitgewirkt, denen wir herzlich danken wollen: Dr. S. K. Saini, der das Wissen über den Ayurveda einer Europäerin zugänglich gemacht hat, Dr. Narvin Sharma für Hilfe bei Übersetzungen aus dem Sanskrit, Dr. Tripathi für die Möglichkeit, am Moolchand Hospital in New Delhi die ayurvedische Medizin praktisch kennenzulernen, und Dr. Claus Peter Zoller für die Umschrift und die Übersetzung der Fachausdrücke aus dem Sanskrit. Prof. S. B. Ranade, Universität Poona, hat letzte Fragen geklärt und die Abbildungen zur Verfügung gestellt. Schließlich danken wir noch Herrn Rolf Lenzen, der uns für das Projekt dieses Buches zusammengeführt, und es von Anfang an geduldig unterstützt hat.

Schriesheim und Pöcking, im Frühjahr 1996



Vorwort zur 2. Auflage

Fast 15 Jahre sind seit dem Erscheinen des Buchs vergangen. Die 1. Auflage, im Haug Verlag Heidelberg erschienen, wird nicht nachgedruckt. Dennoch wurden wir durch viele am Ayurveda Interessierte ermutigt, das Wissen um die Heilpflanzen der indischen Medizin weiterhin zugänglich zu machen. So haben wir uns zu einer grundlegend überarbeiteten und erweiterten Neuauflage entschlossen. Wir danken dem Narayana Verlag in Kändern dafür, dass er sie in seine neue Buchreihe über Ayurveda aufgenommen hat. Gerne denken wir an die Gastfreundschaft am Verlagssitz im Südschwarzwald zurück.

15 Jahre – das ist nur ein Hauch in der langen Geschichte des Ayurveda. Doch die Technik hat sich in dieser Zeit spürbar weiterentwickelt. Textdateien, die Mitte der 1990er Jahre entstanden sind, in eine heute lesbare Form zu bringen, war keineswegs einfach. So mancher Sonntag, den ich lieber mit meiner Familie verbracht hätte, ist dieser Aufgabe zum Opfer gefallen.

Das Internet bietet heute jedoch auch Recherchemöglichkeiten, die damals undenkbar waren. Insbesondere konnten wir die lateinischen Bezeichnungen der Pflanzen auf den aktuellen Stand der botanischen Nomenklatur bringen. Viele Heilpflanzen sind nun unter einem anderen Namen zu finden als in der ersten Auflage; die früher gebräuchlichen sind als Synonyme aufgeführt. Ein Problem besteht nach wie vor: In den authentischen Quellen werden die Sanskrit-Namen der Pflanzen benutzt. Um welche botanische Art es sich dabei handelt, darüber streiten die Gelehrten aber nicht selten. So bezeichnet Rāsnā in Indien je nach Region und Ayurveda-Schule ein halbes Dutzend völlig unterschiedlicher Heilpflanzen, darunter einen Korbblütler, eine Orchideenart und ein Ingwergewächs. Wir haben uns im Zweifelsfall an der nordindischen Tradition orientiert.

Als wertvolle Ergänzung für Praktiker empfinden wir die „Erfahrungsberichte aus der westlichen Praxis“ von Dr. Christa Dandekar und Dr. Madhura Dixit aus Wasserburg am Bodensee

(www.dandekar-dixit.de). Danke für die spontane Bereitschaft zur Mitarbeit. Wesentlich bereichert wurde das Buch durch einen völlig neu recherchierten Teil über die gängigen Zubereitungsformen und Komplexpräparate. Auch diese werden wie die Heilpflanzen in ihrer Wirkung aus ayurvedischer Sicht beschrieben. Nur gut dokumentierte Anwendungsbeispiele wurden aufgenommen; sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Andrea Zoller hat weder Zeit noch Mühe gescheut und ist eigens nach Indien gereist, um auch diesen Wissensschatz für unsere Leser zugänglich zu machen. Ganz herzlichen Dank dafür.

Sidhbari, Indien, im November 2010

Andrea Zoller

Fürstentfeldbruck, im Dezember 2010

Hellmuth Nordwig

Dieses zusätzliche Kapitel konnte nur mit Hilfe vieler helfender Hände geschrieben werden. Mein erster Dank gilt meinen drei Kindern, dass sie mir so viel Arbeit im Haus und Garten abgenommen haben. Heike Seegebarth, die eine Tagesklinik am Bodensee, das Ayurveda-Haus an der alten Linde (www.traditionelles-ayurveda.de), leitet, sei für ihre fachliche Kompetenz ein ganz großer Dank ausgesprochen. Dr. Ashish Sharma und Dr. Richa Bhardwaj vom Ayurveda and Tibbia Hospital in New Delhi, Indien, sei Dank für die intensive Einführung und Hospitanz in die pañcakarma-Kur bei oft schwerstkranken Menschen. Dem ganzen Team der „nishtha“-Klinik für Ayurveda, Homöopathie, Akupunktur und Allopathie in Sidhbari in der Nähe von Dharamsala, Indien, geleitet von Frau Dr. Nath-Wiser, sei ein Dank ausgesprochen für die herzliche Aufnahme und vollste Unterstützung, besonders von Frau Dr. Kusum. Ebenso meinem Mitautor Hellmuth Nordwig, der viele andere Arbeiten für die Neuauflage übernommen hat. Ohne ihn wäre das Buch jetzt noch eine ganze Weile nicht auf dem Markt. Danke dafür. „Last but not least“ danke ich für das häufige Korrekturlesen, und nicht nur das, meinem Mann Claus Peter Zoller. Dankbarkeit dafür, dass es so geworden ist, wie es ist.

Die Absicht dieses Buches

Zunächst einmal: Wir stellen uns nicht vor, dass Sie als Therapeut Ihre gesamten Behandlungsverfahren sofort auf ayurvedische Heilpflanzen umstellen. Dazu ist auch für einen indischen *vaidya* jahrelange Erfahrung erforderlich. Optimal wäre es natürlich, wenn Sie diese Erfahrung bei einem qualifizierten Therapeuten sammeln könnten. Wir möchten jedenfalls ausdrücklich davon abraten, die angegebenen Zubereitungen ohne Weiteres nachzuahmen und einem Patienten zu verabreichen. Obwohl es in der Regel heißt, „Nebenwirkungen: Keine bekannt“, werden doch gelegentlich unerwünschte Effekte beobachtet, vor allem allergische Reaktionen. Von einigen Pflanzen ist auch bekannt, dass sie giftig sind; wirkungslos ist keine von ihnen. Seien Sie also äußerst vorsichtig bei der Anwendung Ihnen unbekannter Präparate.

Wenn Sie sich jedoch einmal genauer mit den Eigenschaften auch nur der wichtigsten ayurvedischen Drogen beschäftigen, werden Sie merken, dass hier ein Schatz von äußerst wirksamen und (in aller Regel) gut verträglichen Pflanzen schlummert. Wir möchten Ärzte und Heilpraktiker dazu ermutigen, in geeigneten Fällen diese Kräfte der Natur behutsam für ihre Patienten zu nutzen.

Dabei stellt sich das Problem, wie Sie an die Pflanzen bzw. die Drogen herankommen. Sie werden finden, dass hierzulande die wenigsten verbreitet sind; nur manche davon sind im Handel erhältlich. Einige von ihnen könnten aber durchaus in Europa wachsen, jedenfalls im Sommer (z. B. *Withania somnifera* und andere Nachtschattengewächse). Legen Sie sich also am besten einen eigenen Busch- und Kräutergarten an, versuchen Sie, aus Indien die Samen zu erhalten, und experimentieren Sie selbst. Sorgen Sie aber auch dafür, dass die Pflanze in Ihrem Garten bleibt und sich nicht wildwachsend unkontrolliert ausbreitet.

Viele Ärzte und Heilpraktiker wenden in ihrer Behandlung hiesige Pflanzen an und haben damit gute Erfahrungen gemacht. Damit ist die europäische Phytotherapie im Wesentlichen eine Erfahrungsheilkunde. Dass die wichtigsten Wirksubstanzen isoliert und beschrieben wurden, ändert nichts daran. Denn die Gabe von Einzelsubstanzen ist zwar häufig wirksamer, aber weniger verträglich als die von pflanzlichen Präparaten, die denselben Wirkstoff enthalten. Ein gutes Beispiel dafür ist die Acetylsalicylsäure (z. B. Aspirin®, siehe *Salix caprea*).

Wir möchten gerade die erfahrenen Phytotherapeuten mit diesem Buch ermuntern, sich mit der ayurvedischen Medizin zu beschäftigen. Denn sie bietet die Möglichkeit, Pflanzen nicht allein aufgrund der Erfahrung einzusetzen, sondern systematisch, nämlich entsprechend ihren Eigenschaften, dem Geschmack und ihrer Wirkung. Diese Kategorien sind mit den Sinnen leicht zu erfassen, und es ist deshalb ohne Weiteres möglich, auch die hier verbreiteten Medizinalpflanzen in das ayurvedische System einzubeziehen. Wir verweisen hier einerseits auf erste Versuche in der Literatur (Heyn und Lad/Frawley), möchten aber vor allem dazu ermutigen, dass Sie Kamille und Augentrost, Frauenmantel und Lindenblüten auch einmal mit einer ayurvedischen Zunge schmecken. Zusammen mit dem ayurvedischen System der Konstitutionsanalyse, der Anamnese und der klinischen Untersuchung (wie es z. B. Ranade beschreibt) werden Sie in der Lage sein, der Natur Ihrer Patienten durch eine maßgeschneiderte phytotherapeutische Behandlung gerecht zu werden. Erwähnt sei auch, dass die Homöopathie ebenfalls eine Reihe von Pflanzen aus diesem Buch verwendet. Auch Homöopathen können daher von einem Studium dieser Pflanzen nur gewinnen.

Ayurvedische Medizin

Einführung in die ayurvedische Medizin

Ayurveda ist eines der ältesten wissenschaftlichen Medizinsysteme der Welt. Seine Grundlagen werden bereits in den indischen Veden beschrieben, in Schriften also, die als unmittelbare göttliche Überlieferung gelten. Um die Zeitenwende entstehen zwei ausführliche Standardwerke zur ayurvedischen Medizin in Sanskrit: „*Caraka Saṃhitā*“ und „*Suśruta Saṃhitā*“. Ihre Kenntnis ist noch heute unverzichtbare Grundlage für jeden Ayurveda-Arzt, vaidya.

Wörtlich bedeutet Ayurveda das Wissen, *veda*, vom Leben, *āyus*. Damit wird bereits deutlich, dass Ayurveda eigentlich keine „Medizin“ ist, sondern sich in einem umfassenden Ansatz vor allem damit befasst, wie der Mensch gesund bleibt. Auch ist Ayurveda keine „Erfahrungsheilkunde“, sondern hat sich von Anfang an als Wissenschaft verstanden. Die wichtigsten Unterschiede zur westlichen Medizin sind:

Ayurveda hat seinen Schwerpunkt bei der Prävention von Krankheiten, insbesondere durch Regeln für ein gesundes Leben, die einfach zu befolgen sind.

Neben diesen allgemeinen Regeln gibt es auch individuelle Empfehlungen, die sich nach der Natur des Einzelnen richten, denn was dem Einen guttut, kann für einen Anderen schädlich sein. Sollte dennoch eine Behandlung erforderlich werden, so richtet sich diese nicht allein nach dem Krankheitsbild, sondern wird individuell, entsprechend der Konstitution des Patienten gestaltet.

Die Therapie zielt darauf ab, diese Grundkonstitution zu stabilisieren, die Verdauung zu stärken und Gifte zu eliminieren – damit aktiviert sie die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Die Behandlung arbeitet mit physikalischen Methoden (Massagen, Wärme, Bäder), mit pflanzlichen und gereinigten mineralischen Präparaten und bezieht auch Meditation, Gebet, Yoga und Atemarbeit ein.

Eine ayurvedische Behandlung ist daher in der Regel nicht angezeigt für Notfälle und lebensbedrohliche Krankheitszustände, für viele Infektionskrankheiten sowie für aggressive Krankheiten wie Krebs oder AIDS. Jedoch kann Ayurveda durch die Stabilisierung der Grundkonstitution hier eine allopathische Behandlung unterstützen.

Sie ist dagegen bei vielen chronischen und degenerativen Erkrankungen anderen Behandlungsverfahren ebenbürtig oder eine wertvolle Ergänzung zu diesen, insbesondere auch bei einigen „Volkskrankheiten“ des Westens wie Herz-Kreislauf-Störungen, Rheumatismus (auch bei primär chronischer Polyarthrit), Gicht, Bronchialasthma, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Allergien, Hautkrankheiten, Altersdiabetes, Unfruchtbarkeit, Depressionen sowie in der Schmerztherapie.

Sie ist für jedermann zugänglich und erschwinglich (wenigstens ist das die Idee in Indien).

In Indien, Nepal und Sri Lanka sind die westliche Medizin, die Homöopathie und Ayurveda als Heilsysteme gleichberechtigt. Ein Teil der Bevölkerung sucht dort im Krankheitsfall einen Ayurveda-Arzt, vaidya, auf, und dieser arbeitet sowohl präventiv als auch therapeutisch. Seinen Beruf darf er erst nach einem Universitätsstudium von sechs Jahren ausüben.

Auch in den westlichen Ländern hat Ayurveda seinen festen Platz gefunden. Hierzulande werden vorwiegend präventive Maßnahmen angeboten, wie pañcakarma-Kuren sowie Massagen und Wellness orientierte Erholungskuren. Eine Behandlung ist (anders als in Indien) keineswegs für jedermann finanzierbar, und die Therapeuten sind in der Regel nicht so qualifiziert wie die indischen vaidyas. In den letzten Jahren versuchen jedoch zahlreiche engagierte Institute, diese Lücke durch Ausbildungsangebote zu schließen.

Die fünf Elemente, mahābhūtas

Die Grundlage für das Verständnis der Heilpflanzen und ihrer Präparate ist die Lehre von den fünf „großen“ Elementen. Nach ihr ist die gesamte reale Welt – auch nichtmaterielle Dinge wie Gedanken – aus Erde, Wasser, Feuer (oder Licht), Luft und Raum (oder Äther) zusammengesetzt. Jedes dieser Elemente steht für einen Materiezustand zwischen absolut kompakter Festigkeit (Erde) und völlig beweglicher Feinstofflichkeit (Raum). Wer beispielsweise eine „feurige“ Pflanze isst, vermehrt damit auch das Element Feuer in seinem Körper und Geist. Im Körper manifestieren sich diese fünf Elemente in den „biologischen Faktoren“ (im Folgenden mit dem Sanskritbegriff als *doṣa* bezeichnet), den Geweben, *dhaṭu*, und den Abfallprodukten, *mala*.

Die drei „Verderber“, doṣas

Doṣa bedeutet wörtlich „Verderber“ oder „das, was krank macht“. Es handelt sich also um sehr wirksame Faktoren, welche die Prinzipien der Bewegung, *vāta*, der Umwandlung, *pitta*, und der Stabilität und des Zusammenhalts, *kapha*, symbolisieren. Jeder Mensch hat sein individuelles Verhältnis von *vāta*, *pitta* und *kapha*, das während des gesamten Lebens unveränderlich bleibt, sofern er gesund ist. Dieses Verhältnis heißt die „Konstitution“, *prakṛti*, und jede Form der Behandlung richtet sich nach ihm. Im Westen sind die meisten Menschen *pitta*-Charaktere, gefolgt von den *pitta-vāta*- und *pitta-kapha*-Mischtypen.

Die sieben Gewebe, dhaṭus

Die Gewebe, *dhaṭus*, werden im Ayurveda nach einem anderen System eingeteilt als in unserer Anatomie üblich. Das kommt daher, dass man sich ihre Entstehung anders erklärt als hierzulande. Die brauchbaren Teile der Nahrung werden zunächst umgewandelt in das Plasmagewebe,

rasa, eine Flüssigkeit, die den gesamten Körper nährt und in der er „suspendiert“ ist. Ein Teil des Plasmas wird zu Blut umgewandelt, wiederum ein Teil des Blutes in Muskeln. Weiter geht es mit der Entstehung von Fett, Knochen, Knochenmark/Nervensystem und dem Fortpflanzungsgewebe. Jedes Gewebe geht aus dem zuvor genannten hervor; bei jeder Umwandlung wird Substanz und Lebensenergie konzentriert, so dass das Fortpflanzungsgewebe das gehaltvollste und wertvollste Gewebe ist.

Die Essenz des Fortpflanzungsgewebes ist feinstofflich und wird *ojas* genannt. *Ojas* ist für uns am ehesten durch den Begriff „Ausstrahlung“ wiederzugeben. Sie zeigt sich also z. B. an der Beschaffenheit der Haut, am Blick, der Stimme und an der Wirkung auf andere. Diese konzentrierte Form der Lebensenergie bewirkt auch eine leistungsfähige Körperabwehr. Ein starkes *ojas* zeigt sich also daran, dass der Mensch gesund ist – körperlich, aber auch frei von beeinträchtigenden Bedürfnissen und Konflikten.

Das Verdauungsfeuer agni, die Abfallprodukte, malas, und das „Unverdaute“, āma

Die treibende Kraft all dieser Umwandlungen nennt die ayurvedische Medizin *agni* oder Verdauungsfeuer. Wesentlich ist das zentrale Verdauungsfeuer, *jāṭharāgni*, das im Magen-Darm-Trakt die Trennung der Nahrung in brauchbare Bestandteile und grobstoffliche Abfallprodukte, *mala*, bewirkt. Die *malas* – Stuhl, Urin und Schweiß – werden vom Körper ausgeschieden. Die Umwandlung der Gewebe ineinander wird jeweils von einem eigenen Gewebefeuer, *dhātvaṅni*, bewerkstelligt. Dabei entstehen außer den Geweben feinstoffliche Abfallprodukte, *kleda*, die ebenfalls ausgeschieden werden, z. B. als „Augenbutter“ oder *Smegma*.

Arbeiten die Verdauungsfeuer „auf Sparflamme“, beispielsweise wenn jemand schwer Verdauliches isst, sich zu wenig bewegt oder

Gifte aufnimmt, dann sammelt sich im Körper Unverdautes an. Dieses Unverdaute heißt im Ayurveda *āma* und gilt als eine der wichtigsten Krankheitsursachen: *Āma* ist extrem giftig (wird deshalb häufig auch als „Giftstoffe“ oder „Toxine“ übersetzt) und kann Körperkanäle verstopfen. Diese Kanäle, *śrotas*, versorgen den Körper mit Atem, fester Nahrung und Wasser; zudem hat jedes Gewebe und jedes Abfallprodukt seine eigenen Körperkanäle. Ein wesentliches Ziel der ayurvedischen Therapie ist es, zunächst die Verdauung, *agni*, zu stärken, damit *āma* abzubauen und die Körperkanäle wieder durchgängig zu machen.

Gesundheit und Krankheit

Nach der ayurvedischen Medizin ist ein Mensch gesund, solange alle Verdauungsfeuer gut arbeiten, also kein *āma* vorhanden ist, solange die Abfallprodukte ausgeschieden werden und solange seine *doṣas* in dem ihm gemäßen Verhältnis bleiben.

Jedes *doṣa* kann jedoch durch eine Reihe von Einflüssen vermehrt werden. Um nur die wichtigsten zu nennen (zu den Details sei auf die Fachliteratur verwiesen):

Vāta ist trocken und kalt und wird deshalb vermehrt durch trockenes Essen (Getreide, Toast, Müsli), bittere und herbe Speisen, durch einen sehr unruhigen Lebensstil (z. B. viele Termine

und viele Reisen), Emotionen wie Angst und Unsicherheit sowie Kälte und Trockenheit;

Pitta ist durchdringend und heiß und nimmt zu durch saures und scharfes Essen, Alkohol und Nikotin, Überarbeitung und Nacharbeit, den Umgang mit Lösemitteln und anderen Chemikalien, aggressives, jähzorniges Verhalten sowie durch Hitze;

Kapha schließlich ist feucht, schwer und kalt und steigt an durch kaltes, fettreiches und schwer verdauliches Essen, Süßigkeiten, zu viel Schlaf, Trägheit, Habgier und Anhänglichkeit sowie in kalten, feuchten Klimazonen. Der Lebensstil im Westen bringt es mit sich, dass vor allem *vāta* zunimmt, aber auch *pitta*. Die Grundkonstitution ist also häufig durch *vāta* und/oder *pitta* überlagert.

Wenn ein *doṣa* verstärkt wird, wirkt es in aggressiver Weise auf den Körper ein. Es „sucht sich“ dann diejenigen Gewebe, *dhaṭus*, oder Körperkanäle, *śrotas*, die am schwächsten ausgebildet und damit am anfälligsten sind. Ein weiterer Schwerpunkt der ayurvedischen Therapie ist daher die Stärkung der verschiedenen Körpergewebe, ein anderer die Zähmung des *doṣa*, das außer Kontrolle geraten ist. Um diese Effekte zu erreichen, werden die Pflanzen entsprechend ihrer Energetik eingesetzt. Diese bestimmt sich durch ihre Eigenschaften, *guṇa*, den Geschmack, *rasa*, den Geschmack nach der Verdauung, *vipāka*, sowie die kühlende bzw. erhitzende Wirkung, *vīrya*.

Energetik v. Heilpflanzen

Die Energetik von Heilpflanzen

Die Eigenschaften, „*gunas*“

Die Eigenschaften oder Qualitäten, *gunas*, sind wiederum Grundbegriffe, mit denen alle Materie beschrieben wird. Die ayurvedische Medizin kennt 20 solcher Eigenschaften, die zehn Gegensatzpaare bilden. Die acht wichtigsten Eigenschaften, die im Allgemeinen zur Beschreibung hinreichen, sind:

**schwer/leicht,
kalt/heiß,
ölig (zähflüssig)/trocken,
träge (stumpf)/spitz (scharf).**

Daneben gibt es die Eigenschaften:

**stabil/beweglich (fließend),
hart/weich,
schleimig/klar,
klebrig (sanft)/rau,
dicht (grobstofflich)/fein(stofflich),
dickflüssig (dicht)/wässrig (flüssig).**

(Die aus verschiedenen Quellen stammenden Übersetzungen zeigen, dass diese Eigenschaften im Deutschen nicht immer mit einem einzigen Adjektiv beschrieben werden können.)

Die erstgenannten Eigenschaften sind jeweils aufbauend, beruhigend und nährend, die entgegengesetzten *gunas* bauen Körpergewebe ab und aktivieren. Allgemein wird *kapha* eher durch die erste Eigenschaftsgruppe vermehrt, *pitta* und *vāta* durch die zweite. Einige Eigenschaften sind auch für spezielle therapeutische Effekte verantwortlich. So sind „spitze“ Pflanzen (z. B. *Commiphora wightii*) in der Lage, durch *kapha* oder Giftstoffe verstopfte Körperkanäle wieder durchlässig zu machen. „Feine“ Substanzen, z.B. Kampfer (*Cinnamomum camphora*), verteilen sich rasch im Körper und wirken entsprechend schnell. „Raue“ Pflanzen, z.B. *Rotheca serrata*, können *kapha* in den Atemwegen lockern und

Abszesse aufbrechen. „Schleimige“ Drogen wie z. B. *Cordia dichotoma* wirken schleimbildend und deshalb einhüllend und lindernd in jeder Hinsicht, sei es auf Hustenreiz, Reizmagen und -darm oder auf trockene Hautkrankheiten. Pflanzen mit der Eigenschaft „klar“, z.B. *Sapindus trifoliatus*, wirken reinigend – sie sind emetisch und/oder purgativ, hauttherapeutisch, blutreinigend und entgiftend.



Der Geschmack, „*rasa*“

Für die sinnliche Wahrnehmung der Pflanzen ist ihr Geschmack, *rasa*, entscheidend. Ayurveda kennt dabei die Kategorien süß, salzig, scharf, sauer, herb und bitter. Für die ersten vier Geschmacksrichtungen hat die Physiologie auch eigens spezialisierte Wahrnehmungszellen auf der Zunge gefunden. Dass jedoch auch die beiden anderen zum menschlichen Erfahrungsbereich gehören, zeigen Redewendungen wie „Sie ist eine herbe Schönheit.“ oder „Das war eine bittere Erfahrung.“ Zugleich wird damit deutlich, dass die Empfindungen und körperlichen Reaktionen, die mit einem Geschmack einhergehen, nicht nur von Nahrungsmitteln hervorgerufen werden können. Wir alle kennen Situationen, in denen wir „scharf reagieren“, „sauer werden“, jemandem anderen „die Suppe versalzen“ und eine andere Person „süß finden“.

Die ayurvedische Medizin hat diese Wirkungen in ihrer Sprache beschrieben. Aus welchen Elementen ein Geschmack, *rasa*, besteht, welche Eigenschaften, *gunas*, er aufweist, und wie er auf die *doṣas* wirkt, ist in der folgenden Tabelle zusammengefasst (modifiziert nach Ranade):

Geschmack	Elemente	Eigenschaften	Wirkung auf doṣas
süß	Erde, Wasser	ölig, kalt, schwer	V↓ P↓ K↑
salzig	Feuer, Wasser	ölig, heiß, schwer	V↓ P↑ K↑
sauer	Feuer, Erde	ölig, heiß, leicht	V↓ P↑ K↑
scharf	Feuer, Luft	trocken, heiß, leicht	V↑ P↑ K↓
bitter	Luft, Raum	trocken, kalt, leicht	V↑ P↓ K↓
herb	Erde, Luft	trocken, kalt, schwer	V↑ P↓ K↓
allgemein	blutstillend, tonisch, nährend	Blutungen	

Daraus ergibt sich auch, dass der süße Geschmack am ehesten stärkt und Körpergewebe aufbaut und der bittere auf die Dauer den Körper schwächt und Gewebe abbaut.

Der Geschmack nach der Verdauung, „vipāka“

Das Stoffwechselprodukt, das nach der Verdauung eines Nahrungsmittels entsteht, kann anders schmecken als die Ausgangssubstanz. Dieser „Geschmack nach der Verdauung“, *vipāka*, ist subtiler als der eigentliche Geschmack und kann daher nicht unmittelbar wahrgenommen werden. Er beschreibt, wie die Nahrung im Inneren des Körpers „schmeckt“, bei Heilpflanzen vor allem in den Geweben und Organen, in denen sie wirken. Es gibt drei solcher *vipākas*:

**süß (kapha vermehrend),
sauer (pitta vermehrend) und
scharf (vāta vermehrend).**

Vielfach ist der *vipāka* dann süß, wenn die Pflanze bereits im Mund süß schmeckt; die meisten bitteren, scharfen und herben Pflanzen haben einen scharfen *vipāka*. Es gibt aber auch Ausnahmen, gerade bei Heilpflanzen mit einem breiten Indikationsspektrum. So ist der *vipāka* von *guḍūcī* (*Tinospora cordifolia*) süß, obwohl die Pflanze bitter und herb schmeckt; der lan-

ge Pfeffer (*Piper longum*) schmeckt scharf und hat ebenfalls einen süßen *vipāka*, ebenso wie die herb schmeckende *Terminalia bellirica*. Der saure *vipāka* ist bei Heilpflanzen und Nahrungsmitteln sehr selten, denn *pitta* ist ja während der Verdauung am wirksamsten und soll nicht anschließend noch weiter gesteigert werden. In diesem Buch hat allein die Zitrone (*Citrus limon*) einen sauren *vipāka*.

Die Wirkung auf den Körper, „vīrya“

Schließlich ist für die Auswahl einer Heilpflanze sehr wesentlich, ob sie den Körper erhitzt oder kühlt. Diese Wirkung wird *vīrya* genannt. Erhitzende Pflanzen aktivieren den Körper, fördern die Verdauung, vermehren *pitta*, wirken schweißtreibend und beruhigen *vāta* und *kapha*. Kühlende Pflanzen wirken nährend, anregend (vermehren *vāta*), sie befeuchten und schmieren den Körper (vermehren *kapha*) und beruhigen *pitta*. Erhitzende Pflanzen haben häufig einen scharfen *vipāka* und sind leicht, trocken und/oder spitz. Pflanzen mit einem süßen *vipāka*, die schwer, ölig und/oder träge sind, wirken im Allgemeinen kühlend. Doch gibt es auch hier Ausnahmen, und wiederum kennzeichnen sie besonders wertvolle Heilpflanzen: Der *aśoka*-Baum (*Saraca asoca*) – eingesetzt vor allem gegen Blutungen au-

Energetik v. Heilpflanzen

Berhalb der Menstruation – ist leicht und trocken, schmeckt bitter und herb, sein *vipāka* ist scharf und die Wirkung dennoch kühlend. Das Gleiche gilt für den *nim*-Baum (*Azadirachta indica*). *Aśvagandhā* (*Withania somnifera*), eine „verjüngend“ wirkende Nachtschattenpflanze, ist leicht und ölig, schmeckt scharf, bitter und süß, der *vipāka* ist süß, und die Wirkung insgesamt erhitzen. Die bereits erwähnte *guḍūcī* (*Tinospora cordifolia*) hat ebenfalls einen süßen *vipāka*, wirkt aber erhitzen.

Außergewöhnliche Wirkungen, „prabhāva“

Der Begriff *prabhāva* steht für Wirkungen einer Pflanze, die außergewöhnlich und stark ausgeprägt sind und sich nicht aus ihren Eigenschaften oder dem Geschmack erklären lassen. Ein Beispiel ist die entgiftende Wirkung von *śirīṣa* (*Albizia lebbek*).

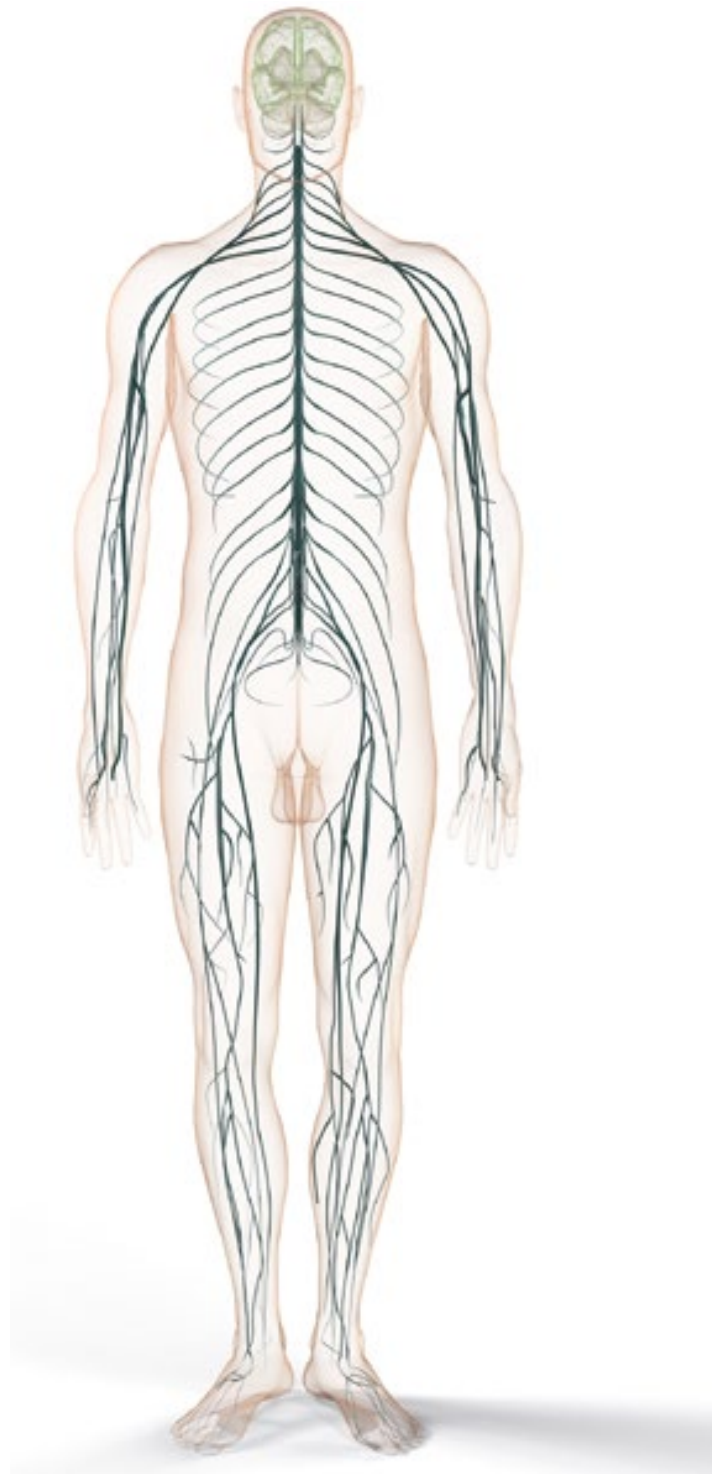


Einleitung

Nach der ayurvedischen Medizin bedarf jede Handlung des Menschen des vollen Zusammenwirkens zwischen dem Herzen und dem Gehirn. Sie sagt deshalb, dass der Geist seinen Sitz im Herzen hat, während sein Wirkungsort das Gehirn ist. Die beiden Organe sind durch ein eigenes System von Körperkanälen miteinander verbunden („*sajya vaha śrotas*“). Störungen des Nervensystems betreffen diese Kanäle und damit das Zusammenspiel von Wünschen und Handlungen. Die ayurvedische Medizin unterscheidet deshalb auch nicht zwischen psychischen und somatischen Störungen. Alle Nervenkrankheiten sind also nach unserem Sprachgebrauch grundsätzlich psychosomatisch.

Solche Störungen werden durch zwei geistige Prinzipien, *guṇas*, verursacht: durch *rajas* (Prinzip der Veränderung) und *tamas* (Prinzip der Trägheit). Folgende zwölf Grundkrankheiten haben mit *rajas* und *tamas* zu tun: Unersättlichkeit, Zorn, Gier, Wahnzustände, Eifersucht, Stolz, Neurosen, Depressionen, Kummer, Furcht, Angst und Euphorie. Diese Zustände manifestieren sich u. a. in mangelndem Selbstbewusstsein, Geisteskrankheiten und Persönlichkeitsstörungen.

Wenn außer den *guṇas* auch die *doṣas* beteiligt sind, werden außerdem beobachtet: Psychosen, Epilepsie, Hysterie, Zwangsvorstellungen, Schwindel, Ohnmacht, Schläfrigkeit, Nervenschwäche, Neurosen, Koma, Phobien, Alkoholismus und Hypochondrie. Hierher gehören auch die Störungen, die als psychosomatisch bezeichnet werden wie chronische Durchfälle, Rheuma, Arthritis (*vāta*-Störungen), chronisches Fieber ohne zugrunde liegende Infektion (*pitta*) und Bronchialasthma (*kapha*). Je nach dem gestörten *doṣa* richtet sich auch die Behandlung (siehe „Allgemeine Wirkungen“).



Nervensystem

Hirntonika „medhya“

Solche Drogen verstärken die geistigen Kräfte des Menschen, also Verstand (Intelligenz), Auffassungsgabe, Ausdrucksfähigkeit, Gedächtnis und Bewertungsvermögen. Entscheidend für alle wichtigen Aufgaben des Gehirns ist *vāta*: *prāna vāta* für die Aufnahme des Wissens und *udāna vāta* für seine Wiedergabe. Ferner trennt *vāta* das unbrauchbare vom brauchbaren Wissen und ordnet dieses dem Kurz- oder dem Langzeitgedächtnis zu. Es ist auch für das

Kurzzeitgedächtnis selbst zuständig. *Kapha* hat ebenfalls Eigenschaften, die dem Gehirn selbst ähnlich sind: Festigkeit und Kompaktheit. *Tarpaka kapha* hat die Aufgabe, Gehirn und Wirbelsäule zu nähren, zu schmieren und zu schützen. Das Langzeitgedächtnis hat unmittelbar mit dem *kapha*-Prinzip des Zusammenhalts zu tun. Einige Hirntonika sind deshalb kühlend und vermehren damit *vāta* und *kapha*. Zugleich wirken sie als Sedativa:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Benincasa hispida	V↓P↓K↓	süß	leicht ölig	süß	KÜ
Centella asiatica	V- P↓K↓	bitter	leicht	süß	KÜ
Asparagus racemosus	V↓P↓K↑	süß bitter	schwer ölig	süß	KÜ
Glycyrrhiza glabra	V↓P↓K-	süß	schwer ölig	süß	KÜ
Nardostachys jatamansi	V↓P↓K↓	süß bitter herb	leicht ölig	scharf	KÜ

(Vīrya: ERH = erhitzend, KÜ = kühlend)

Die meisten Hirntonika wirken zugleich tonisch für das gesamte Nervensystem. Ein Tonikum speziell für das Rückenmark ist

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Strychnos nux-vomica	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH

Für den intelligenten Umgang mit dem Wissen, vor allem für das Verstehen, die Anwendung und für Kreativität, ist *sadhaka*

pitta verantwortlich. Deshalb sind einige der Hirntonika erhitzen und vermehren daher *pitta*:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Acorus calamus	V↓P↑K↓	bitter scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Bacopa monnieri	V↓P- K↓	bitter	leicht	scharf	ERH
Celastrus paniculatus	V↓P- K↓	scharf bitter	ölig spitz	scharf	ERH
Convolvulus pluricaulis	V↓P↓K↓	bitter	ölig schleimig	süß	ERH
Lavandula stoechas	V↓P- K↓	scharf bitter	trocken spitz	scharf	ERH
Valeriana jatamansi	V↓P- K↓	scharf bitter herb	leicht ölig	scharf	ERH
Withania somnifera	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht ölig	süß	ERH
Crocus sativus	V↓P↓K↓	scharf bitter	ölig	scharf	ERH
Embelia ribes	V↓P- K↓	scharf herb	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Plumbago zeylanica	V↓P↑K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Rauvolfia serpentina	V↓P- K↓	bitter	trocken	scharf	ERH
Saussurea costus	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Terminalia chebula	V↓P↓K↓	scharf süß sauer bitter herb	leicht trocken	süß	ERH
Tinospora cordifolia	V↓P↓K↓	bitter herb	schwer ölig	süß	ERH

Nervensystem

Narkotika „*madakāri*“

Diese Drogen stören das Wahrnehmungsvermögen, das Verstehen und das Gleichgewicht des Gehirns. In geringen Dosen rufen sie geistiges und körperliches Wohlbefinden hervor: Die Wahrnehmung wird überdeutlich, die Gefühle „high“, der Verstand schärfer, die Vorstellungskraft lebhafter und der Bewegungsdrang ausgeprägter. Bei größeren Mengen wird *vāta doṣa* zunehmend gestört bis hin zum Delirium oder zum Tod. Der langfristige Effekt ist also eine Hemmung der Hirnfunktion. Umstritten ist, ob die Nervenzellen zunächst wirklich stimuliert werden, oder ob die anfängliche

Stimulation bereits das Ergebnis einer Hemmung von Kontrollbereichen ist. Die Wirkung hängt auch von der Umgebung und von der inneren Einstellung ab.

Narkotika sind hauptsächlich aus den Elementen Luft und Feuer zusammengesetzt und haben daher die Eigenschaften leicht, trocken, spitz, klar und fein, schmecken scharf und/oder bitter und wirken erhitzen. Sie wirken damit nicht aufbauend, mindern *ojas* und damit letztlich auch die geistigen Fähigkeiten. Beispiele sind Alkohol und folgende Pflanzen:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Virya
Cannabis sativa	V↓P↑K↓	bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Datura metel	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken	scharf	ERH
Hyoscyamus niger	V↓P↑K↓	scharf bitter	trocken	scharf	ERH
Papaver somniferum	V↓P↑K↓	scharf süß herb	leicht trocken fein	süß	ERH
Melia azedarach	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht trocken	scharf	ERH

Antinarkotika/Anregende Drogen „*saṁjñāsthāpana*“

Sie holen ohnmächtige Patienten ins Bewusstsein zurück. Ohnmacht kann nach der ayurvedischen Medizin zwei Ursachen haben:

- eine zu geringe Durchblutung des Gehirns (*pitta* zu schwach, das Gehirn ist dann durch *tamas* „verdunkelt“);
- der Ausfall bestimmter Hirnzentren durch „Überhitzung“ (zu viel *pitta*).

Dementsprechend ist eine Gruppe der Drogen scharf und erhitzen; sie vermehren *pitta* und verrin-

gern *tamas*. Diese Pflanzen wirken erhitzen, haben die Eigenschaft leicht und spitz und stimulieren deshalb den Kreislauf. Sie werden z. B. gegen Ohnmacht, Koma (auch diabetisches) und Schläfrigkeit eingesetzt. *Nardostachys jatamansi* dagegen wirkt kühlend, verringert *pitta* und *rajas*. Diese Pflanze wird dann eingesetzt, wenn übermäßige Hitze die Ursache einer Ohnmacht ist, also bei Hitzschlag, Unterzucker, zu hohem Kalziumspiegel, hepatischem Koma und fiebrigen Infektionen (Meningitis, Enzephalitis).

(bevorzugte) Pflanzen- arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Nardosta- chys jata- mansi	V↓P↓K↓	süß bitter herb	leicht ölig	scharf	KÜ
Acorus calamus	V↓P↑K↓	bitter scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Bacopa monnieri	V↓P- K↓	bitter	leicht	scharf	ERH
Commiphora wightii	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht tro- cken spitz rau	scharf	ERH
Ferula assa- foetida	V↓P↑K↓	scharf	leicht ölig spitz	scharf	ERH
Valeriana jatamansi	V↓P- K↓	scharf bitter herb	leicht ölig	scharf	ERH

Hypnotika „nidrājanana“

Sie versetzen den Patienten in Schlaf, der sich dann einstellt, wenn *vāta* gering ist und die

psychologische Qualität *tamas* überwiegt. Hypnotika verringern also *vāta* wie z. B.

(bevorzugte) Pflanzen- arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Cannabis sativa	V↓P↑K↓	bitter	leicht tro- cken spitz	scharf	ERH
Papaver somniferum	V↓P↑K↓	scharf süß herb	leicht tro- cken fein	süß	ERH
Rauvolfia serpentina	V↓P- K↓	bitter	trocken	scharf	ERH

Nervensystem

Wachhaltende Drogen und Stimulantien „nidrāśamana“

Sie verringern *tamas* und vermehren *sattva* und wirken deshalb schlafhemmend. Diese Pflanzen verringern zwar ebenfalls *vāta*, dennoch wirken sie wegen ihres scharfen Geschmacks

und/oder *vipāka* ganz allgemein stimulierend. Dazu gehören neben Fasten und Aderlass als therapeutischen Maßnahmen auch folgende Pflanzen:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Virya
Strychnos nux-vomica	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Anacyclus pyrethrum	V↓P- K↓	scharf	trocken spitz	scharf	ERH
Piper longum	V↓P- K↓	scharf	leicht ölig spitz	süß	--
Piper nigrum	V↓P- K↓	scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Zingiber officinale	V↓P- K↓	scharf	leicht ölig spitz	süß	ERH

Analgetika „vedanāsthāpana“

Analgetika sind schmerzlindernde Drogen. Das Wort „*vedana*“ bedeutet „Gefühl“ und bezeichnet sowohl Glück und Wohlbefinden als auch Trauer und Schmerz. Für das Schmerzempfinden ist in der ayurvedischen Medizin *vāta* verantwortlich, und erhöhtes *vāta* ist ein Symptom bei Schmerzen. Reine *vāta*-Schmerzen sind die bei Migräne, Steinleiden, Osteoarthritis und Neuralgien. Neben *vāta* ist *pitta* die Ursache von Schmerzen, wenn diese von Entzündungen hervorgerufen werden, also bei Gicht, Infektionen, em Fieber, Entzündungen innerer

Organe, viralen Infektionen, Nervenentzündungen und Angina pectoris.

Analgetika sind daher erhaltende Pflanzen, die *vāta* allein oder *vāta* und *pitta* verringern. Sie können entweder ölig (und damit zugleich einschläfernd) oder trocken sein, was die Gefahr von Krämpfen birgt.

Der Mechanismus der Schmerzlinderung ist unterschiedlich; in der Regel wirken sie direkt aufs Zentralnervensystem (Schmerzverarbeitung im Gehirn). Viele von ihnen können auch lokal angewandt werden. Beispiele sind:

(bevorzugte) Pflanzen- arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Boswellia serrata	V- P↓K↓	süß bitter herb	leicht tro- cken	scharf	ERH
Cedrus deodara	V↓P- K↓	bitter	leicht ölig	scharf	ERH
Commiphora wightii	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht tro- cken spitz rau	scharf	ERH
Hyoscyamus niger	V↓P↑K↓	scharf bitter	trocken	scharf	ERH
Pterosper- mum suberi- folium	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	schleimig	scharf	ERH
Salix caprea	V- P↓K↓	bitter herb	leicht	scharf	KÜ
Pluchea lanceolata	V↓P- K↓	bitter	schwer	scharf	ERH
Vitex ne- gundo	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht tro- cken	scharf	ERH
Allium cepa	V↓P↑K↓	süß scharf	schwer spitz ölig	süß	ERH
Allium sativum	V↓P↑K↓	süß salzig scharf bitter herb	spitz ölig schleimig schwer beweglich	scharf	ERH
Atropa belladonna	V↓P↑K↓	scharf bitter	leicht tro- cken	scharf	ERH
Papaver somniferum	V↓P↑K↓	scharf süß herb	leicht tro- cken fein	süß	ERH
Ricinus communis	V↓P- K↓	süß scharf herb	ölig spitz fein	scharf	ERH
Trachysper- mum ammi	V↓P↑K↓	scharf bitter	leicht tro- cken spitz	scharf	ERH
Valeriana jatamansi	V↓P- K↓	scharf bitter herb	leicht ölig	scharf	ERH
Zingiber officinale	V↓P- K↓	scharf	leicht ölig spitz	süß	ERH

Nervensystem

Krampferzeugende Drogen „ākṣepajanana“

Sie wirken auf das Rückenmark und stören dort die Koordination der Bewegungen. Ein Beispiel ist:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Strychnos nux-vomica	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH

Es enthält zwei wichtige Alkaloide:

- Strychnin, es ist „spitz“, vermehrt *vāta* und kann daher zur Behandlung von Lähmungen usw. eingesetzt werden, bei denen *vāta* zu gering vorhanden ist;
- Brucin, es ist in größerer Menge vorhanden, wirkt analgetisch und verringert *vāta*. Es wirkt in geringer Dosis gut, in höherer Dosis kann es zu schweren Krämpfen bis hin zum Tod führen. Gegenmittel sind Kuhmilch, Butterschmalz, *ghee* und Eier.



Strychnos nux-vomica L.

Krampflösende Drogen „ākṣepaśamana“

Ihre Wirkung beruht auf der Verringerung von *vāta* im Rückenmark und im Gehirn; sie sind damit wirksam gegen alle Arten von

Krämpfen, auch gegen epileptische Anfälle. Beispiele sind:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Paeonia officinalis	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Acorus calamus	V↓P↑K↓	bitter scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Bacopa monnieri	V↓P- K↓	bitter	leicht	scharf	ERH
Nardostachys jatamansi	V↓P↓K↓	süß bitter herb	leicht ölig	scharf	KÜ



Paeonia officinalis L.

Sinnesorgane

Einleitung

„Die Sinne sind die Verbindung zur Außenwelt, und unsere Beziehung zu ihr kann daran gemessen werden, wie wir sie gebrauchen. Wir dürfen nicht allein der Umwelt die Schuld an Krankheiten geben, sondern müssen auch beobachten, wie wir uns ihr mit unseren Sinnen öffnen.“ (S. B. Ranade)

Wenn einer unserer Sinne ein Objekt wahrnimmt, so findet nach dem ayurvedischen Verständnis eine Umwandlung statt: Aus der feinstofflichen Energie des Objekts wird eine

Wahrnehmung. Für diese Umwandlung ist *alocaka pitta* verantwortlich. Es wirkt abbauend wie jede Art von *pitta*; ein Übermaß an *pitta* ist damit schädlich für die Funktion aller Sinnesorgane. Die Sinnesorgane werden von *kapha*, dem aufbauenden Prinzip, gestärkt; zu viel *kapha* ist aber ebenfalls schädlich, da es die Wirkung des *alocaka pitta* behindert. Für ein richtiges Arbeiten der Sinnesorgane ist also vor allem ein ausgewogenes Verhältnis von *pitta* und *kapha* entscheidend.



Augentonika „cakṣuṣya“

Auch der Gesichtssinn kann durch *pitta*- und *kapha*-Störungen beeinträchtigt sein. Zu viel *pitta* führt zu brennenden, trockenen oder entzündeten Augen

mit Konjunktivitis. In diesem Fall sind *pitta* verringernde, meist kühlende Pflanzen angebracht, z.B. Rosenwasser oder:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Chamaecrista absus	V- P↓K↓	bitter herb	trocken	scharf	KÜ
Strychnos potatorum	V↓P- K↓	süß bitter herb	leicht klar	süß	KÜ
Coptis teeta	V↓P↓K↓	bitter	trocken	scharf	ERH
Glycyrrhiza glabra	V↓P↓K-	süß	schwer ölig	süß	KÜ

Ein Übermaß an *kapha* führt nicht nur zu verklebten und geschwollenen Augen (auch durch Infektionen bedingt), sondern auch zum grauen Star, nach ayurvedischem Verständnis eine Ablagerung von *kapha* in der Augenlinse. Vorbeugend ist in Indien die regelmäßige Augenpflege mit Kollyrium verbreitet, einer Paste aus *Berberis*

aristata, Süßholz und *triphalā cūrṇa* mit Honig. Auch gibt es „Kajal-Stifte“ mit Ruß als Hauptbestandteil, der aus der Flamme einer Butterlampe abgeschieden wird. Heilpflanzen für *kapha*-Störungen der Augen sind folgende, meist scharf schmeckende „leichte“ und „spitze“ Drogen mit abbauender Wirkung:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Berberis aristata	V- P↓K↓	bitter herb	leicht trocken	scharf	ERH
Cinnamomum camphora	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht spitz fein	scharf	KÜ
Phyllanthus emblica	V↓P↓K↓	süß sauer scharf bitter herb	schwer trocken spitz	süß	KÜ
Terminalia bellirica	V↓P↓K↓	herb	leicht trocken	süß	ERH
Terminalia chebula	V↓P↓K↓	scharf süß sauer bitter herb	leicht trocken	süß	ERH

Antihypotonika bzw. blutdrucksteigernde Pflanzen „*raktabhāravardhaka*“

Führt man dem Blut Nahrung mit der Eigenschaft „dickflüssig“ zu, fließt das Blut nicht mehr so gut und der Blutdruck steigt. Gesalzenes Essen oder cholesterinhaltige Nahrungsmittel wie

Eier wären nach dem ayurvedischen Verständnis „dickflüssig“. Die hier aufgeführten Pflanzen steigern bei einer Hypotonie den Blutdruck aufgrund ihrer herzstimulierenden Wirkung.

(bevorzugte) Pflanzen- arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Cinnamomum camphora	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht spitz fein	scharf	KÜ
Ephedra gerardiana	V↓P- K↓	herb	leicht trocken	scharf	ERH
Strychnos nux-vomica	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Withania somnifera	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht ölig	süß	ERH

Antihypertonika bzw. blutdrucksenkende Pflanzen „*raktabhāraśāmaka*“

Je nach dem hauptsächlich gestörten *doṣa* unterscheidet man drei Formen von Bluthochdruck:

- **Vāta-Hypertonie:** Sie tritt bei *vāta*-Veranlagung oder *vāta*-Störungen auf, vor allem im Alter. Die

Blutgefäße und die umgebenden Muskeln sind „rau“ und „trocken“ und dadurch stark angespannt. Diese Symptomatik wird mit den folgenden öligen und erhitzenden Pflanzen bekämpft:

(bevorzugte) Pflanzen- arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Allium sativum	V↓P↑K↓	süß salzig scharf bitter herb	spitz ölig schleimig schwer beweglich	scharf	ERH
Alstonia scholaris	V↓P↓K↓	bitter herb	leicht ölig	scharf	ERH
Convolvulus pluricaulis	V↓P↓K↓	bitter	ölig schleimig	süß	ERH

Herz und Kreislauf

- **Pitta-Hypertonie:** Ursachen sind ein schneller und „spitzer“ Herzschlag, „heißes“ Blut, oder in der Sprache der westlichen Medizin: ein Überschuss an Adrenalin. Diese Form tritt bei Men-

schen mit *pitta*-Veranlagung und bei erhöhtem *pitta* auf, z. B. durch Ärger und Stress. Sie kann durch die folgenden kühlenden Pflanzen bekämpft werden:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Asparagus racemosus	V↓P↓K↑	süß bitter	schwer ölig	süß	KÜ
Terminalia arjuna	V- P↓K↓	herb	leicht trocken	scharf	KÜ

- **Kapha-Hypertonie:** Der Blutdruck steigt bei *kapha*-Menschen oder Personen mit *kapha*-Störungen wegen der Ablagerungen von *kapha* in den Gefäßen. Die moderne Medizin nennt die-

se Ursache Hypercholesterinämie. Hier helfen erhitzen, schweißtreibende Drogen mit den Eigenschaften „trocken“, „leicht“ und/oder „spitz“.

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Rauvolfia serpentina	V↓P- K↓	bitter	trocken	scharf	ERH
Alpinia galanga	V↓P- K↓	scharf	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Commiphora wightii	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht trocken spitz rau	scharf	ERH
Eclipta prostrata	V↓P- K↓	süß bitter herb	leicht trocken	süß	ERH

Durchblutungsfördernde Pflanzen „raktasrāvaka“

Sie erweitern als eritzende Drogen die Blutgefäße, wodurch die Durchblutung entweder

lokal (durch Hautreizung) oder generell gesteigert wird. Zu ihnen gehören:

(bevorzugte) Pflanzen- arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Acorus calamus	V↓P↑K↓	bitter scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Allium sativum	V↓P↑K↓	süß salzig scharf bitter herb	spitz ölig schleimig schwer beweglich	scharf	ERH
Brassica juncea	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht spitz	scharf	ERH
Commiphora wightii	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht tro- cken spitz rau	scharf	ERH
Piper nigrum	V↓P- K↓	scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Curcuma longa	V↓P↓K↓	scharf bitter	leicht tro- cken	scharf	ERH
Zingiber officinale	V↓P- K↓	scharf	leicht ölig spitz	süß	ERH



Acorus calamus L.

(Acoraceae) *** Hirntonikum

Sanskrit: *Vacā, Ugragandhā*

Hindi: *Bac*

Deutsch: Kalmus, Deutscher Ingwer

Englisch: Sweet flag

Doṣa: verringert *vāta* und *kapha*, vermehrt *pitta*

Rasa: bitter, scharf

Guṇa: leicht, spitz

Vipāka: scharf

Vīrya: erhitzend

Prabhāva: hirntonisch

Droge: getrocknetes Rhizom

Inhaltsstoffe: das bittere Glucosid Acorin, das Cholinanalog Acoretin, das Alkaloid Calamin und dessen Derivate, Fettsäuren, Tannine

Herkunft: Die Wasserpflanze wächst am Ufer von Flüssen und in Sumpfgebieten, vor allem in Manipur, Nagaland und Myanmar.

	Wirkungen	Indikationen	
Nervensystem/Sinne	hirntonisch, anti-konvulsiv, durchblutungsfördernd (Gehirn) , beruhigend, holt ins Bewusstsein zurück, analgetisch, intelligenz- und gedächtnisfördernd, stimulierend, <i>rasāyana</i> -Medikament für das Gehirn und das Nervensystem	nervöse Störungen wie Hysterie, Neurose, Lähmungen, Ohnmacht, Epilepsie, Schmerzen wie Rheuma- und Hämorrhoidalschmerzen, Neuralgien, Ohrensausen (Tinnitus) , Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen	
Herz/Kreislauf	(leicht) antihypertonisch	Hypertonie, Tachykardie	
Atemwege	auswurfefördernd, rachentonisch	Husten, Asthma	
Verdauungssystem	stomachisch , emetisch, <i>āma pacana</i> , karminativ, anthelminthisch	Appetitlosigkeit, Anorexia nervosa, Dyspepsie, Völlegefühl, Blähungen, <i>āma</i> -Zustände, Kolik, Diarrhö (bei Kindern), Ruhr, Würmer, Hämorrhoiden	
Urogenitalsystem	diuretisch, uteruskontrahierend, aphrodisiatisch	Nierensteine, Dysurie, Dysmenorrhö	
Körperabwehr/Fieber	antipyretisch und erhitzend	Fieber (Malaria tertiana)	



Acorus calamus

	Wirkungen	Indikationen	
Haut	antiallergisch	Allergien	
Allgemein	bittertonisch, fettreduzierend, entgiftend, antiseptisch, blutreinigend, rasāyana- Medikament	Adipositas	

Dosis, Zubereitung und Anwendung

Für alle medizinischen Anwendungen sind nur die Arten geeignet, die frei von Asaron sind; Asaron ist krebserregend.

- als Stimulans bei Fieber sowie gegen Epilepsie und geistige Störungen: 1-3 g eines Pulvers aus gleichen Teilen Kalmuswurzel, Ferula assa-foetida, Aconitum heterophyllum, langem und schwarzem Pfeffer, Ingwer, Terminalia chebula und Natrium-/Kaliumchlorid;
- gegen Hysterie, Neuralgien, Ohrensausen, Appetitlosigkeit, Dyspepsie, Malariafieber:

Aufguss der Wurzel, bei *vāta*-Störungen evtl. kombiniert mit der Süßholzwurzel;

- gegen Diarrhö (bei Kindern) und Kolik: Pulver der Wurzel;
- gegen Asthma: alle 2-3 Stunden 600 mg Pulver der Wurzel;
- gegen Husten, Bronchitis, als Antiseptikum und gegen Vergiftungen: Kauen der Wurzel;
- gegen chronisches Rheuma und (bei Kindern) gegen chronische Atemwegserkrankungen: Einreiben mit einer Suspension des Pulvers in Alkohol;

Acorus calamus L.

(Acoraceae) *** Hirntonikum

- gegen Blähungen und Kolik: Wurzel wird verbrannt und die Asche in Kokosnuss- oder Rizinusöl auf dem Bauch verrieben;
- als Emetikum: 1-2 g der Wurzel, die mit 5-10 g schwarzem Meersalz in 400 ml Wasser angerührt werden;
- gegen Adipositas und *kapha*-Störungen: Massage mit dem erhitzen wirkenden Kalmuspulver, auch für Kleinkinder geeignet;
- gegen Hämorrhoidalschmerzen: ein Pulver aus Kalmus, Cannabis sativa und Trachyspermum ammi wird verbrannt und der After mit dem Rauch „geräuchert“;
- gegen Sprachverzögerung bei Kleinkindern: ein Golddraht wird erhitzt und in die Mitte einer Kalmuswurzel gesteckt, diese wird dann zerkleinert und mit Muttermilch vermischt gegeben;
- gegen Vergiftungen nach Marihuana-Missbrauch: 1 Messerspitze Kalmuspulver und ½ Esslöffel Honig.

Nebenwirkungen

Kalmus wirkt hautreizend und stark erhitzen; Vorsicht ist daher geboten bei Patienten mit

einer *pitta*-Konstitution. Die Wirkung kann im Bedarfsfall gelindert werden durch die Gabe von Fenchel mit Zitronensaft. – Asaronhaltige Kalmusarten haben im Tierversuch mit Ratten Leberkrebs hervorgerufen.

Bemerkungen

- Traditionell wird der Kalmus zur Reinigung des Blutes bei einer mikrobiellen Blutvergiftung eingesetzt.
- Außerdem wird das Pulver zur Entwöhnung von Rauchern verwendet: Es stärkt die Schleimhäute von Mund und Rachen und regt die Speichelsekretion an. Aus diesem Grund gibt man die Wurzel auch zahnenden Kindern: Sie wird in ein Leinensäckchen gebunden und so gelutscht.
- In Deutschland ist der Kalmus volkstümlich ein Symbol des Pfingstfestes.
- Durch den scharfen Geschmack und die erhitzen Wirkung werden *kapha* und *vāta* vermindert und *pitta* vermehrt.
- Wörtlich bedeutet „*ugragandhā*“ „die stark Riechende“.

Erfahrungen aus der westlichen Praxis

„Wir benutzen Kalmuswurzel als Paste. Die Wurzel wird auf einem rauen Stein mit ein paar Tropfen Wasser gerieben. Diese Paste wird dem Patienten bei folgenden Indikationen auf das Gesicht aufgetragen: Sinusitis, Migräne, Rhinitis. Bei fiebrigen Zuständen applizieren wir diese Paste auf die Waden. Ebenso wird diese Paste bei Gelenkschmerzen auf das Gelenk aufgetragen.“

Bei starken Kopfschmerzen (Cluster-Kopfschmerzen, starker Migräne) wird die pulverisierte Kalmuswurzel eingeschnupft (eine Prise).

Kalmuswurzel gilt als Nerventonikum und ist deswegen ein Bestandteil von nervenwirksamen Mitteln.

Kalmus gilt ferner als Magenmittel; Ayurveda benutzt diese Pflanze in hoch dosierter Form (1-3 g) als Brechmittel.“

(M. D. / C. D.)



Acorus calamus – Kalmuswurzel

Aegle marmelos

Aegle marmelos (L.) Corrêa

(Rutaceae) ** Antidiarrhöikum

Sanskrit: *Bilva, Śrīphala*

Hindi: *Bel*

Deutsch: Modjobaum, Marmelos, Belafrucht

Englisch: Bael fruit, Bengal quince, Holy fruit tree

Unreife Frucht und andere Pflanzenteile

Doṣa: verringert *vāta* und *kapha*

Rasa: herb, bitter

Guṇa: leicht, trocken

Vipāka: scharf

Virya: erhitzend

Prabhāva: - - -

Reife Frucht

Doṣa: verringert *vāta* und *kapha*

Rasa: herb, bitter

Guṇa: leicht, trocken

Vipāka: süß

Virya: kühlend

Prabhāva: - - -

Droge: unreife und reife Früchte und deren Schalen, Wurzelrinde, Blätter, Blüten

Inhaltsstoffe: Tannin und Pektin, Blätter und Früchte sollen auch ein gelbes Öl „Marmelosin“ enthalten.

Herkunft: Diese Quittenart kommt in ganz Indien vor.

	Wirkungen	Indikationen	
Nervensystem/Sinne	sedativ, hirn- und nerventonisch, entzündungshemmend	<i>vāta</i> -bedingte nervöse Störungen, Krämpfe, Konjunktivitis, Augenentzündung, Taubheit, Schwerhörigkeit	
Herz/Kreislauf	kardiotonisch	Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen	
Atemwege	auswurfördernd	Husten, Asthma, Erkältung	
Verdauungssystem	digestiv, antidiarrhöisch, stomachisch , anthelminthisch (unreife Frucht); aromatisch, kühlend, laxativ (reife Frucht); leberstoffwechselanregend, cholekinetisch (Blätter); antiemetisch (Rinde)	Diarrhö (<i>grāhī</i> -Typ), chronische Ruhr, Cholera, Sprue, Geschwüre, Schwellungen und Reizungen im Verdauungstrakt (besonders bei Säuglingen), Würmer, akute Ruhr, Kolik, Verstopfung, Dyspepsie, infektiöse Gelbsucht, Erbrechen	
Urogenitalsystem	entzündungshemmend, samenbildend	Entzündungen des Urogenitaltrakts, z. B. nach der Geburt, Azoospermie	
Körperabwehr/Fieber	antipyretisch	Wechselfieber	
Haut	-	-	
Allgemein	entzündungshemmend, rasāyana-Medikament für das rasa(Plasma)-Gewebe , blutstillend, tonisch, entgiftend	Blutungen, Entzündungen	

Mangifera indica

Mangifera indica L.

(Anacardiaceae) * Antidiuretikum

Sanskrit: Āmra, Cūta, Rasāla

Hindi: Ām

Deutsch: Mangobaum

Englisch: Mango tree

Kern, Blätter, Blüten, Rinde, Schale der unreifen Frucht

Doṣa: verringern *pitta* und *kapha*

Rasa: herb

Guṇa: leicht, trocken

Vipāka: scharf

Vīrya: kühlend

Prabhāva: - - -

Reife Frucht

Doṣa: verringert *vāta* und *pitta*

Rasa: süß

Guṇa: schwer, ölig

Vipāka: süß

Vīrya: kühlend

Prabhāva: - - -

Fleisch der unreifen Frucht

Doṣa: vermehrt alle *doṣas*

Rasa: sauer

Guṇa: schwer, ölig

Vipāka: sauer

Vīrya: erhitzend

Prabhāva: - - -

Droge: Früchte, Kern, Blätter, Blüten, Rinde und Gummi

Inhaltsstoffe: Tannin (Rinde, Samen), Gallensäuren (Samen, Fruchtfleisch), Zitronensäure, Vitamin C (Frucht), Zucker (Gummi)

Herkunft: Mango wird als Kulturpflanze in vielen Sorten in ganz Indien angebaut; die schmackhaftesten Mangos kommen aus Lucknow.

	Wirkungen	Indikationen	
Nervensystem/Sinne	-	-	
Herz/Kreislauf	kardiotonisch (reife Frucht)	Herzschwäche	
Atemwege	-	-	
Verdauungssystem	geschmackskorrigierend , stomachisch (unreife Frucht); einhüllend, karminativ, laxativ (reife Frucht); antiemetisch (Blätter); antidiarrhöisch (Rinde, Samen, Blätter); anthelminthisch (Samen)	Appetitlosigkeit, Übelkeit, Verstopfung, Austrocknung, Erbrechen, Übelkeit, Diarrhö, Ruhr, Würmer	



Mangifera indica – Frucht

	Wirkungen	Indikationen	
Urogenitalsystem	antidiuretisch (Samen); aphrodisiatisch (reife Frucht); ent- zündungshemmend (Blätter, Samen); menstrua- tionshemmend (Kern)	Entzündungen des Uterus, Gonorrhö; Menorrhagie; Diabetes insipidus	
Körperabwehr/Fieber	-	-	
Haut	kühlend (geröstete unreife Frucht)	Blutungen, Geschwüre, Prellungen	
Allgemein	umstimmend, tonisch, anabolisch (reife Frucht)	Schwächezustände	

Mangifera indica

Mangifera indica L.

(Anacardiaceae) * Antidiuretikum

Dosis, Zubereitung und Anwendung

- als Tonikum, Laxativum, Umstimmungsmittel und zur Infektabwehr: reife Früchte, Saft oder Süßigkeiten daraus („Am-poli“, „Sathe“) oder Chutney („Amchur“, „Ambose“);
- bei Blutungen und Durchfällen: Die Schale der unreifen Frucht wird in *ghee* angebraten und mit Zucker zu Pillen vermischt, oder die Samen werden gemahlen und evtl. mit Zucker vermischt (Dosis ca. 1½ g); Abkochungen der Rinde, der Blätter oder der Blüten;
- bei Durchfällen: gemahlene Kerne mit Joghurt, dto. mit Opium, Abkochung der Kerne mit Bela und Ingwer (ca. 1 Teelöffel), frisch ausgepresster Saft der Rinde mit Eiweiß und Opium;
- gegen Gonorrhö: 40 ml Rindensaft mit 10 ml Limonensaft;
- bei Stimmverlust: Abkochung der Blätter mit etwas Honig;
- bei Halsentzündungen, Schluckauf: Gummi aus dem Harz oder Rauch der brennenden Blätter.

Nebenwirkungen

Keine bekannt.

Bemerkungen

Die pharmakologische Wirkung der Frucht kann sich beim Reifen bis ins Gegenteil verkehren, z. B. wirkt die reife Frucht blutstillend (*pitta* verringernd), die unreife verzögert die Blutgerinnung (wirkt *pitta* vermehrend).

Der Rauch der verbrannten Blüten soll Mücken vertreiben.

Die Bezeichnung „*āmra*“ kommt von *āmla* „sauer“.



Mangifera indica – Blütenstände

Die Kaltauszüge (Mazerate)

Aus Pflanzenteilen wie Blüten oder Wurzeln, die nicht pulverisiert werden können, extrahiert man die Wirkstoffe, indem man einen Kaltwasserauszug herstellt. Dazu werden 40 g der frisch mit dem Mörser zerkleinerten Pflanzenteile in 240 ml kaltem Wasser angesetzt. Der Kaltauszug bleibt über Nacht stehen und wird am nächsten Morgen filtriert und verabreicht. Allein schon durch seine Kühle wirkt er *pitta*-Störungen oder Störungen bei einer Person mit einer *pitta*-Konstitution entgegen. Andere kühlende Pflanzen sind *Cyperus rotundus* (Nussgras), *Hibiscus rosa-sinensis* (Hibiskus), *Santalum album* (Sandelholz), und *Chrysopogon zizanioides* (Vetiverengras). Alle Pflanzen sind außerdem durststillend und antipyretisch, obwohl der Geschmack nach der Verdauung scharf ist. Die folgenden Dosierungen beziehen sich auf die tägliche Gabe.

Dhānyaka hima

Indikation: Durst, innerliche Hitze, Verdauungsstörungen aller Art, besonders bei Durchfall im Stadium von *āma*, Heiserkeit, Erkältungen und anderen durch *pitta* verursachte Erkrankungen.

Wirkung: *pitta* beruhigend, *srotas* reinigend, kühlend, durststillend, karminativ und digestiv.

Zubereitung: Über Nacht wird 1 Teil frisch gemahlener *Coriandrum sativum* (Samen) mit 60 Teilen Wasser angesetzt. Am nächsten Morgen wird der Kaltauszug als kaltes adstringierendes Getränk, *śīta kaṣāya*, eingenommen. Dieser Kaltauszug lindert selbst tief sitzende innere Hitze.

Dosis: 2-3x 200 ml am Tag.

Nebenwirkungen: Koriander kann bei längerer Anwendung die Menge des männlichen Samens verringern.

Triphalā hima

Indikation: Appetitmangel, zur Immunstärkung, Hepatitis, Hypertonie, Ermüdung und

Erkrankung der Augen.

Wirkung: *kapha* und *pitta* reduzierend, abwehrend, kräftigend, verjüngend, augentönisch und *āma* abbauend. *Āma* wird über die Körperkanäle, *dhātus*, z. B. die Blutgefäße, ausgesondert und auf natürlichem Wege verdaut.

Zubereitung: Zu je 1 Teil von *Terminalia chebula* (Frucht), *Terminalia bellirica* (Fruchtrinde) und *Phyllanthus emblica* (Frucht), in einem Glas mit Wasser ansetzen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen wird das Mazerat durch eine Gaze gefiltert. Mit der Hälfte der Flüssigkeit wäscht man die Augen, denn das Gemisch „*triphālā*“ stärkt die Sehkraft und beugt Augenentzündungen vor. Der andere Teil wird unter Zugabe von Ingwer im frühen Winter, mit langem Pfeffer im späten Winter, mit Honig im Frühling, mit Rohrzucker im Sommer, mit Salz in der Regenzeit und mit Zucker im Herbst eingenommen.

Dosis: 2-3x 200 ml am Tag.



Pflanzennamen Deutsch

Fettdruck: Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)

A

Ackerwinde 312
Alant 339, 414
Aloe 68, 69, 77, 80, 88, 89, 168, 371
Arekapalme 186
Asafoetida 370, 611
Aschfarbene Myrobalane 478

B

Balsambirne 442
Bambusgras 218
Banyanbaum 374
Bäregalle 168
Basilikum 197, 458
Basilikum, Breitkrautiges 460
Basilikum, Indischer 460
Baumwollstrauch 392
Baumwürger 272
Beifuß 196
Belafrucht 150
Belerische Myrobalane 596
Benzoe-Harzbaum 580
Benzoe-Storaxbaum 580
Bermudagrass 340
Betelnusspalme 186
Betelpfeffer 486
Bilsenkraut 408
Bisamkörner 134
Bittermelone 442
Blaugummibaum 364
Bleiwurz, Ceylonische 502
Bockshornklee 622
Brechnuss, Gemeine 574
Brustbeere 316
Buddhabaum 380

C

Cayennepfeffer 256
Ceylonzimtbaum 286
Chili 256
Chinaknollen 564
Chinarinde 282
Chinawurzel 564
Chinesischer Roseneibisch 402

Chirettakraut 582

D

Deutscher Ingwer 146
Dill 182
Duftveilchen 634

E

Eibisch 176
Embelia 179, 358, 465, 621, 670, 679, 682, 684, 686, 692, 693, 695, 698, 699, 702, 712
Erdburzeldorn 616
Erdstachelnuss 616
Essigbaum 608
Eukalyptus 364

F

Färberwurzel 536
Feigenbaum, Echter 376
Feige, Wilde 378
Fenchel 148, 295, 372, 382, 602
Fieberwurzel 172
Flachs 426
Fliegenpfeffer 490
Flohsamen 498
Flohwegerich 498
Franzosenkraut 178

G

Galgant 172
Galleiche 522
Gartenraute 538
Gelbwurz 169, 336, 345, 359, 445, 480, 561, 593, 621, 681
Gewürznelkenbaum 586
Goldfaden 314
Goldtropfen 462
Granatapfelbaum 516
Granatill 330
Gurke 332, 443
Gurkenähnlicher Balsamapfel 442

H

Hahnenfuß, Giftiger 524
Hanf 252

Hemidesmuswurzel 400

Henna 263, 422

Himalaja-Rhabarber 528

Himalaja-Silbertanne 136

Himalaja-Zeder 270

Hundszahngas 340

I

Indigostrauch 412

Indische Berberitze 224

Indische Lotusblume 452

Indische Meerzwiebel 626

Indische Narde 450

Indischer Baldrian 628

Indischer Braunsenf 234

Indischer Eisenhut 142

Indischer Flieder 210

Indischer Korallenbaum 362

Indischer Sennes 262

Indischer Stechapfel 344

Indischer Wasserhanf 208

Indischer Wassernabel 274

Indisches Lungenkraut 416

Ingwer 146, 644

J

Juckbohne 446

K

Kalmus 146

Kampferbaum 284

Kardamom 181, 319, 338, 354, 565, 645

Katechu 138

Ketmie, Rosenartige 402

Knoblauch 141, 162, 164, 165, 257, 359, 372, 445, 636

Kohlrose 534

Kokospalme 300

Koloquinthe 294

Koriander, Gemeiner 212, 261, 302, 318, 319, 320, 335, 518

Kostwurz 465, 554

Kostwurz, Prächtige 322

Kreuzkümmel 151, 159, 181, 302, 319, 333, 334,

401, 643

Krotonölbaum 330

Kubeben 488, 489, 617

Küchenzwiebel 158

Kümmel, Echte 197, 260, 319, 334, 355, 518

Kurchirinde 404

L

Langer Pfeffer 490

Lavendel 418

Lein 426

Liebesperlenstrauch 246

Lotusblume 452

Lotwurz 462

Löwenzahn 590

M

Majoran 466, 467

Malabarkardamome 354

Malabarkino 510

Malabarnussbaum 416

Mangobaum 432

Marmelos 150

Meerrettichbaum 444

Meerträubel 360

Meerwermut 194

Mimose 440

Modjobaum 150

Moschuskörner 134

Mudar 250

Muskatnussbaum 448

Mutterkümmel 334

Myrobalane, belerische 596

Myrobalanenbaum 600

Myrrhe, Echte 306

Myrrhe, Indische 308

N

Nabelkraut 214

Nagasbaum 438

Nardenähre 450

Nimbaum 210, 437, 471

Nussgras 342, 662

Pflanzennamen Deutsch

O

Oleander, Wohlriechender 454

P

Palasabaum 240

Papayabaum 258

Pfeffer, langer 217, 345, 367, **490**, 695

Pfeffer, schwarzer 217, 253, 492, **494**, 583, 695

Pfeifenblume 192

Pfingstrose 470

Provencerose 534

Purgierbaum 264

R

Räucherharz 230

Rauwolfiawurzel 526

Rhus hirta 608

Rittersporn 346

Rizinus 67, 501, **530**, 646

Röhrenkassie 264

Römischer Bertram 178

Römischer Kümmel 334

S

Safran 179, 305, **328**, 329, 347, 377, 388, 453,
479, 588, 617, 645

Salweide 544

Sandelholzbaum, Weißer 546

Sandelholz, Rotes 480, **512**, 698

Schamhafte Sinnpflanze 440

Schlafbeere 640

Schlafmohn 472

Schlangenfruchtige Haarblume 620

Schlangenwurz 526

Schopflavendel 418

Schwanzpfeffer 488

Schwarzer Nachtschatten 568

Schwarzkümmel 261, 302, **456**, 695

Sebestene 316

Seifennussbaum 550

Sellerisaat 610

Senf 164, **234**, 338, 359, 664

Silberkraut 190

Spargel, Wilder 200

Speichelwurzel 178

Stechapfel, Weichhaariger 344

Steckenkraut, Stinkendes 370

Stephanskraut 346

Steppenraute 476

Sterndorn 204

Stinkasant 370

Süßholz 25, 269, 287, 288, 302, 320, 381, **386**,
388, 389, 391, 427, 463, 471, 483, 585, 639

T

Talgsumach 608

Tempelbaum 324

Teufelsdreck 356, **370**

Tollkirsche 206

Trichterwinde 464

Turibaum 560

Turpeth 464

V

Vetiverengras 278, 662

W

Wasserkresse 424

Wassernuss, Gemeine 614

Wegwarte 280

Weihrauch 230

Weinraute 538

Weinrebe, Echte 638

Winterkirsche 640

Wohlriechendes Veilchen 634

Wunderbaum 530

Würgerfeige 374

Wurmsamen 194

Wurzeldorn 616

Y

Ysop 410

Z

Zahnwurzel 178

Zedrachbaum, Gemeiner 436

Zentifolie 534

Zichorie 280, 333

Zimt 181, 212, 241, **286**, 565

Zitrone 13, **296**, 477, 487, 492, 700

Zuckerrohr 499, **540**, 594, 641

Pflanzennamen Sanskrit

Fettdruck: Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)

A

Abhayā 600
Agasti 560
Agastya 560
Agnijvālā 642
Agnimantha 506
Aguru 184
Ahiphena 472
Aindrī 214
Ajāji 334
Akallaka 178
Ākarakarabha 178
Akṣa 596
Āmalakī 302, 478
Ambaṣṭhā 290
Amlapaṇī 528
Āmra 432
Amṛtā 604, 658
Añjira 376
Aṅkola 154
Aṅkoṭa 154
Apāmārga 140, 670
Āphūka 472
Āragvadha 264
Aralu 152
Araṇī 506
Araṇyakulatthikā 276
Ādraka 644
Ariṣṭaka 550
Arjuna 594, 683
Arka 250, 649
Asana 510
Aśhwagandhā 640
Aśoka 552, 683
Aśramāraka 454
Asthiśṛṅkhalā 292
Āsurī 234
Aśvagandhā 14, 678
Aśvagola 498
Āsvattha 380
Atasī 426
Ativiṣā 144
Ātmaguptā 446
Auṇḍrapuṣpa 402

Avalguja 508

Āvarttanī 398

Āyāpāna 208

B

Bahuvāra 316
Bākucī 508
Balā 562, 684
Barbarī 458
Bhaṅgā 252
Bhṛṅgarāja 352
Bhūnimba 180
Bhūrīrasa 540
Bijaka 510
Bilva 150, 655
Bimbī 298
Bola 306
Brāhmī 214, 678
Bṛhatī 566
Brhatphala 222

C

Cakramard 558
Cakṣuṣyā 276
Candana 546
Candra 470
Candramāra 526
Candraśūra 424
Candrikā 424
Cauhāra 194
Chardana 268
Chatrā 182, 318
Citraka 502
Copacīnī 564
Cūta 432

D

Dāḍima 516, 687
Dadrughna 558
Damanaka 196
Dantī 216
Dāruharidrā 224
Dārusitā 286
Devadālī 428
Devadāru 270

Pflanzennamen Sanskrit

Devakusuma 586
Dhānyaka 318, 662
Dhātakī 642
Dhattūra 344
Dhātupuṣpī 642
Dhavalā 594
Dhavalaviṭapa 526
Dīrghacchada 540
Drākṣā 638
Dreka 436
Dugdhaphenī 590
Duḥsparśā 570
Durgandha 158
Dūrvā 340
Dvīpāntaravacā 564

E

Elā 354
Eraṇḍa 530
Eraṇḍakarkaṭī 258

G

Gambhārī 390
Gaṇḍāri 220
Gandhamarica 488
Gandhamūlikā 396
Gandharvahasta 530
Gandhasāra 546
Gaṇikārikā 506
Garāgarī 428
Gavākṣī 294
Gojihvā 462
Gokṣura 616
Gr̥hakanyā 168
Guḍūci 604, 655, 692
Guggulu 308, 650
Gulgulu 308

H

Haramala 476
Haridrā 336
Haritaki 600
Hemapuṣpa 552
Hiṅgu 370, 672

I

Ikṣhu 540
Ikṣuraka 204
Indravāruṇī 294
Indrayava 404
Iṣadgola 498
Īśvarī 192

J

Jambīra 296, 700
Japā 402
Jaṭāmāmsī 450, 663
Jātikoṣa 448
Jātiphala 448
Jayapāla 330
Jiraka 334
Jūphā 410
Jyotiṣmatī 272

K

Kākamācī 568, 655
Kakubha 594
Kālājāji 456
Kālīṅga 404
Kamala 452
Kampillaka 430
Kāñcanāra 220, 702
Kāṇḍakaṭuka 524
Kāṇḍira 524
Kaṅkola 488
Kaṇṭakārī 570
Kaṇṭakī 244
Kapikacchū 446
Karañja 244
Karañjā 504
Kāravellaka 442
Karavīra 454
Karkaś 430
Karkaṭaśṛṅgī 608
Kārpāsa 392
Karpūra 284
Karṣaphala 596
Kāsamarda 556

Kāsanī 280
 Kāsāri 556
 Kāśmarī 390
 Kataka 578
 Kaṭaṅkaṭerī 224
 Kaṭukā 482
 Kaṭukapittha 406
 Kaṭuvīrā 256
 Kebuka 322
 Kembuka 322
 Khadira 138
 Kharapatra 466
 Kharaskandha 238
 Kharayaṣṭikā 562
 Khaskhasa 472
 Khatmī 176
 Kiṃśuka 240
 Kirātatikta 180, 582
 Kiṭamārī 194
 Kokilākṣa 204
 Kolakanda 626
 Kramuka 186
 Kṛṣṇajīraka 260
 Kṛṣṇavṛntā 572
 Kṣatravṛkṣa 514
 Kṣudrā 570
 Kulatha 632
 Kumārī 168, 655, 682
 Kunayana 282
 Kuṅkuma 328
 Kupīlu 574
 Kūṣmāṇḍa 222
 Kūṣmāṇḍa 698
 Kuṣṭha 40, 554
 Kuṭaja 404

L

Lajjālu 440
 Laśuna 162
 Latākaraṇja 244
 Latākastūrī 134
 Lavaṅga 586
 Lobāna 580
 Lodhra 584

Loha 184

M

Madanaphala 268
 Madayantikā 422
 Madhudūti 572
 Madhuka 386, 682, 683
 Madhunāśinī 394
 Madhuparṇī 604
 Madhurikā 382
 Mahānimba 436
 Mahāpatra 166
 Mahiṣākṣa 308
 Makhāṇna 368
 Malayavacā 172
 Mānaka 166
 Mānakanda 166
 Maṇḍūkaparṇī 274
 Mañjiṣṭhā 536
 Marica 257, 494
 Marubaka 466
 Māyāphala 522
 Māyūka 522
 Meṣaśṛṅgī 394
 Methī 622
 Methikā 622
 Miśreyā 382
 Mr̥dvikā 638
 Mr̥gaśṛṅga 398
 Mucukunda 514
 Munidruma 560
 Muśalī 198
 Mustaka 342

N

Nāgakeśara 438
 Nāgapuṣpa 438
 Nākulī 192
 Nalada 278
 Namaskārī 440
 Nārikela 300
 Nata 628
 Nīlapuṣpā 634
 Nīlapuṣpī 426

Pflanzennamen Sanskrit

Nīlī 412
Nīlinī 412
Nimba 210
Nirguṇḍī 636
Nirviṣā 346
Nyagrodha 374

P

Palāṇḍu 158
Palāśa 240
Pārasika yavānī 408
Pāribhadra 362
Parvatanimba 436
Pāṣāṇabheda 226
Pāṭalā 572
Pāṭhā 290
Pathyā 600
Paṭola 620
Payaḥprasādī 578
Payasvinī 590
Phalgu 376
Phalinī 246
Phenila 550
Picumarda 210
Piṇḍī 268
Pippala 380
Pippalī 490
Pītabījā 622
Pītadugdhā 188
Pītamūlī 528
Pītatailā 272
Plīhaśatru 592
Prapunnaḍa 558
Priyāla 238
Priyaṅgu 246
Prṣṇiparnī 624
Pṛthakparṇī 624
Pūga 186
Punarnavā 228
Punnāga 248
Puṣkaramūla 414
Putrajīvaka 520

R

Rājavr̥kṣa 264
Rājikā 234
Raktabija 550
Raktacandana 512
Raktamarica 256
Raktasāra 138
Raktasarṣapa 236
Ramyaka 436
Rasagandha 306
Rasāla 432
Rāsnā 500, 661
Rasona 162
Recanaka 430
Revatikā 528

S

Sadampuṣpā 266
Sahadevī 630
Śakaravr̥kṣa 404
Śālaparnī 348
Śallakī 230
Śaṅkhapuṣpī 312, 700
Saptaparnā 174
Sarala 484
Śarapuṅkhā 592
Sārivā 400
Sarpagandhā 526
Sarṣapa 236
Śatamūlī 200
Śatapatrī 534
Śatapuṣpā 182
Śatāvarī 200
Śaṭī 396
Śigru 444
Śikhari 140
Sirṁhī 566
Sindhuvara 636
Śirīṣa 156
Sitāba 538
Śleṣmātaka 316
Snuhī 366
Śobhāñjana 444
Soma 360
Somalatā 538

Śothaghnī 228
 Śrikhaṇḍa 546
 Śrīphala 150
 Śṛṅgāṭaka 614
 Sthūlavalka 584
 Sūci 206
 Sudarśana 326, 663
 Sugandhā 172
 Sugandhī 400
 Śukapriya 156
 Śuklakandā 144
 Śukraśodhana 554
 Śuṇṭhī 644
 Surabhidārūka 484
 Surañjāna 304
 Susravā 230
 Suvarṇaka 264
 Śvadaṃṣṭrā 616
 Svarṇakṣirī 188
 Svarṇapatrī 262
 Śyonāka 468

T

Tagara 628
 Tailaparnā 364
 Tālīspatrāḍhya 136
 Tāmbūla 486
 Tāmrapallava 552
 Tapodhana 196
 Taruṇī 534
 Tiktā 482
 Tiktamūlā 314
 Tinduka 350
 Trapuṣa 332
 Trāyamāṇā 384
 Triputa 464
 Trivrat 464
 Tūlaphala 250
 Tulasī 460
 Tuṇḍikā 298
 Tuṅga 248
 Tuṅgī 458
 Tuvaraka 406
 Tvak 286, 711

U

Ūdasalība 470
 Udumbara 378
 Udumbaraparnī 216
 Ugragandhā 146
 Umatta Vṛkṣa 344
 Uśīra 278
 Utpala 554

V

Vacā 146
 Vaṃśa 218
 Vanapalāṇḍu 626
 Vandākā 500
 Vānīra 544
 Varāhakarṇī 640
 Varavarṇinī 336
 Vardhamāna 530
 Varuṇa 295, 324
 Vāsā 416, 655, 699
 Vāsaka 416
 Vāsikā 416
 Vaṭa 374
 Vatsanābha 142
 Vāṭyālikā 562
 Veṇu 218
 Vetasa 544
 Vibhītaka 596
 Vibhītakī 596
 Viḍaṅga 358
 Vidārigandhā 348
 Vidula 544
 Vikasā 536
 Viṣa 142
 Viśālatvak 174
 Viṣamuṣṭi 574
 Vṛddhadārūka 190

Y

Yaṣṭimadhu 386
 Yavānī 408, 610
 Yojanavalli 536
 Yukta 500

Pflanzenfamilien Latein

Fettdruck: Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)

A

Acanthaceae 180, 204, 416
Achariaceae 406
Acoraceae 146
Amaranthaceae 140
Amaryllidaceae 158, 162, 326
Anacardiaceae 238, 432, 608
Apiaceae 182, 260, 318, 334, 370, 382, 610
Apocynaceae 174, 250, 266, 394, 400, 404, 454, 526
Araceae 166
Araliaceae 274
Arecaceae 186, 300
Aristolochiaceae 192
Asparagaceae 198, 200, 626
Asteraceae 178, 194, 196, 208, 280, 352, 414, 500, 554, 590, 630

B

Berberidaceae 224
Bignoniaceae 468, 572
Boraginaceae 316, 462
Brassicaceae 234, 236, 424, 445
Burseraceae 230, 306, 308

C

Calophyllaceae 248, 438
Cannabaceae 252
Capparaceae 324
Caricaceae 258
Celastraceae 272
Colchicaceae 304
Combretaceae 594, 596, 600
Convolvulaceae 190, 312, 464
Cornaceae 154
Costaceae 322
Cucurbitaceae 222, 294, 298, 332, 428, 442, 620
Cyperaceae 342

E

Ebenaceae 350
Ephedraceae 360
Euphorbiaceae 216, 330, 366, 430, 530

F

Fabaceae 138, 156, 220, 240, 244, 262, 264, 276, 348, 362, 386, 412, 440, 446, 448, 504, 508, 510, 512, 552, 556, 558, 560, 592, 622, 624, 632
Fagaceae 522

G

Gentianaceae 384, 582

I

Iridaceae 328

L

Lamiaceae 246, 390, 410, 418, 458, 460, 466, 506, 636
Lauraceae 284, 286
Linaceae 426
Loganiaceae 574, 578
Lythraceae 422, 516, 614, 642

M

Malvaceae 134, 176, 392, 398, 402, 562
Meliaceae 210, 436
Menispermaceae 290, 604
Moraceae 374, 376, 378, 380
Moringaceae 444
Myrsinaceae 358
Myrtaceae 364, 586

N

Nelumbonaceae 452
Nyctaginaceae 228
Nymphaeaceae 368

P

Paeoniaceae 470
Papaveraceae 188, 472
Phyllanthaceae 478
Pinaceae 136, 270, 484
Piperaceae 486, 488, 490, 494
Plantaginaceae 214, 482,
Plumbaginaceae 502

Poaceae 218, 278, 340, **540**

Polygonaceae 528

Putranjivaceae 520

R

Ranunculaceae 142, 144, 314, 346, 456, 524

Rosaceae 534

Rubiaceae 268, 282, 536

Rutaceae 150, 296, 538

S

Salicaceae 544

Santalaceae **546**

Sapindaceae 550

Saxifragaceae 226

Simaroubaceae 152

Smilacaceae 564

Solanaceae 206, **256**, 344, 408, 566, 568, 570,
640

Sterculiaceae 514

Styracaceae 580

Symplocaceae 584

T

Thymelaeaceae 184

V

Valerianaceae 450, 628

Violaceae 634

Vitaceae 292, 638

X

Xanthorrhoeaceae 168

Z

Zingiberaceae 172, **336**, **354**, 396, **644**

Zygophyllaceae 476, **616**

Pflanzennamen Hindi

Fettdruck: Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)

A

Adhakpārī 572
Adrak 644
Aḍūsā 416
Agar 184
Agast 560
Ajovan 610
Akarkarā 178
Alphājan 418
Alsī 426
Ām 432
Amaltās 264
Āmlā 478
Anantmul 400
Anār 516
Aṇḍī 530
Aṅgūr 638
Aṅgūrsāphā 206
Añjīr 376
Ankol 154
Aphīm 472
Ārcā 528
Arjun 594
Arnī 506
Aṛū 152
Asgandh 640
Aśok 552
Atis 144
Āyāpān 208

B

Bācc 146
Bachnāg 142
Baheṛā 596
Bakāyan 436
Bākcī 508
Bāms 218
Banaphsā 634
Bandal 428
Bankulthī 276
Baṛ 374
Bārcī 508
Baṛī Kaṭerī 566

Bariyār 562
Barmī 214
Barnā 324
Barunā 324
Bavaī 458
Bavṛī 458
Bāybiḍaṅg 358
Bedmuśk 544
Bel 150
Bhāṅg 252
Bhāṅgrā 352
Bhaṭakṭaiyā 570
Biṣ 142
Bol 306
Brahmamaṇḍūki 274

C

Cāksū 276
Cakvaṛ 558
Cālmogra 406
Cansur 424
Chāttiyān 174
Chitvan 174
Choṭā cāmd 526
Choṭa Gokhrū 616
Choṭī 354, 570
Cintār 326
Cīṛ 484
Cirauñjī 238
Cirāytā 582
Cīrcīṛī 140
Cītā 502
Copcīnī 564

D

Dādāp 362
Ḍaiyā 246
Dākh 638
Dālcīnī 286
Dantī 216
Dārcīnī 286
Dāruhaldī 224
Daunā 196

Devakāṇḍar 524
Devdār 270
Ḍhāk 240
Dhaniyā 318
Dhārū 418
dhatūrā 188
Dhavalbaruā 526
Dhāy 642
Ḍherā 154
Ḍiṭhaurī 504
Dūb 340
Dudhal 590

G

Gābh 350
Gadahpurnā 228
Gājbarī 462
Gambhār 390
Gāmājā 252
Ganiyār 506
Gannā 540
Ghagharbel 428
Ghikuāmr 168
Ghoṛānīm 152
Giloy 604
Gol mirc 494
Guḍic 604
Gūgal 308
Guggul 308
Gulāb 534
Gūlar 378
Gulkhairō 176
Guṛmār 394

H

Haldī 336
Haldiyā 314
Hālim 424
Haraṛ 600
Harjor 292
Harmal 476
Harr 600
Hiṅg 370

Hirābol 306

I

Īkh 540
Ilāyācī 354
Indrāyan 294
Indrayar 404
Isabgol 498
Isarmul 192
Īśvarmul 192

J

Jadvār 346
Jaldhaniyā 524
Jamālagotā 330
Jambīrī 296
Jaṅgli pyāz 626
Jāsund 402
Jaṭāmārsī 450
Jāyphal 448
Jeṭhīmadhu 386
Jīrā 334
Jiyāpotā 520
Jūphā 410

K

Kabābcīnī 488
Kabīlā 430
Kacnār 220
Kaḍū 384
Kāhū 594
Kākṛāśiṅgī 608
Kalaurnjī 456
Kālī mirc 494
Kālmegh 180
Kama 452
Kāmdā 626
Kamlā 430
Kaner 454
Kaṇṭkarej 244
Kapās 392
Kapūr 284
Kapūrkacī 396

Karelā 442
 Karuainī 504
 Kasaundī 556
 Kāsnī 280
 Kaṭerī 570
 Kaṭki 482
 Kattha 138
 Kaṭukā 482
 Kauṁc 446
 Kebu 322
 Kerāṁc 446
 Kesar 328
 Khair 138
 Khas 278
 Khirā 332
 Khiraiṇṭī 562
 Khurāsānī
 ajavāyan 408
 Kirmālā 194
 Kirmānī 194
 Kiryāt 180
 Kuclā 574
 Kulañjan 172
 Kulthi 632
 Kunain 282
 Kundarū 298
 Kurcī 404
 Kūṭh 554

L
 Lahsun 162
 Lajālu 440
 Lālcandan 512
 Lālmircā 256
 Lasorā 316
 Latākastūrī 134
 Latjirā 140
 Lauṅ 586
 Lavaṅ 586
 Lobān 580
 Lodh 584
 Luban 230

M
 Madār 250
 Māgrābū 400
 Mainphal 268
 Mājūphal 522
 Makhānā 368
 Mākkāṅganī 272
 Makoy 568
 Mamirā 314
 Mañjīṭh 536
 Mānkand 166
 Marorphali 398
 Maruā 466
 Mermdhī 422
 Methī 622
 Mothā 342
 Muckund 514
 Muleṭhī 386
 Mulhaṭhī 386
 Muṅgā 444
 Musabbar 168
 Muśkdānā 134

N
 Nāgakeśar 438
 Nāgdaunā 196
 Nāriyal 300
 Nīl 412
 Nīm 210
 Nimbū 296
 Nirbisi 346
 Nirguṇḍī 636
 Nirmalī 578
 Nisoṭh 464

O
 Oṛhul 402

P
 Pākhānbhed 226
 Pān 486
 Papāyā 258
 Papitā 258

Pārḥ 290
 Pārhal 572
 Parval 620
 Patharcūr 226
 Pethā 222
 Pharhad 362
 Pilā 188, 438
 Pīpal 380, 490
 Piṭhvan 624
 Piyār 238
 Pohkarmūl 414
 Purain 452
 Pyāi 158

R
 Rāi 234
 Raksā 222
 Rāsnā 500
 Rāsnā Naī 500
 Reṛī 530
 Revandacīnī 528
 Rīṭhā 550
 Rūi 392

S
 Sadābhār 266
 Sadah-dhatūrā 344
 Safed Candan 546
 Sāg-Aṅgūr 206
 Sahdeī 630
 Sahijan 444
 Salai 230
 Samhālū 636
 Samudraśoṣ 190
 Sanāy 262
 Sānt 228
 Saphed Muslī 198
 Sarivan 348
 Sarphonkā 592
 Sarsom 236
 Satāvar 200
 Sathra 466

Saumph 382
 Sehuṇḍ 366
 Singhārā 614
 Siris 156
 Sitāb 538
 Somṭh 644
 Sonāpāṭhā 468
 Soy 182
 Sultān Campā 248
 Supārī 186
 Surañjān 304
 Syāhjirā 260

T
 Tagar 628
 Tālispatr 136
 Tālmakhānā 204
 Tendū 350
 Ṭesu 240
 Tirkol 298
 Tīsī 426
 Tulsī 460

U
 Ūdsalāp 470

V
 Vijaysār 510

Rezeptverzeichnis

A

Abhaya ariṣṭa 682
Abhyaṅga 665
Agni mukha cūrṇa 686
Amṛtādi kvātha 657
Aṇu taila 670
Apāmārga taila 670
Arjuna ariṣṭa 683
Aśoka ariṣṭa 683
Aṣṭāṅga avaleha 696
Aśvagandha ariṣṭa 683
Aśvagandhā ghṛta 678
audbhidlavana 705
Avipattikara cūrṇa 686

B

Balā ariṣṭa 684
Bālacaturbhadrikā cūrṇa 687
Bhallātaka pāka 697
Bhāskara lavaṇa cūrṇa 687
Bhṛṅgarājāya taila 671
Bilvādi leha 697
Bilvādi taila 671
Bilva svarasa 655
Brāhmī ghṛta 678

C

Candraprabhā vaṭī 693
Candrodaya varṭi 694
Caturūṣaṇa cūrṇa 687
Citṛakādi vaṭī 694
Cyavanaprāśa leha 697

D

Dāḍima cūrṇa 687
Dārvyādi kvātha 658
Daśamūla ariṣṭa 684
Daśamūla taila 671
Daśāṅga guggulu 701
Dhanvantara taila 672
Dhānyaka hima 662
Dhānyapañcaka kvātha 658
Dhānya svarasa 655

Drākṣa ariṣṭa 685

Drākṣa āsava 681

E

Elādi cūrṇa 688

G

Gandharvahastādi kvātha 658
Ghee 677-678
Gokṣurādi guggulu 701
Gokṣuradravya leha 698
Guḍūcī sattva 692
Guḍūcī svarasa 655

H

Haridra khaṇḍa 698
Hiṅgu triguṇa taila 672
Hiṅgvādi cūrṇa 688
Hiṅgvaṣṭaka cūrṇa 688

J

Jambīra pānaka 700
Janu vasti 667
Jaṭāmāmsī phāṇṭa 663

K

Kabhālagrāha 669
Kaiśora guggulu 701
Kākamācī svarasa 655
Kalyāṇaka ghṛta 678
Kāñcanāra guggulu 702
Karna pūraṇa 669
Koṭṭacukādi taila 673
kr̥ṣṇa lavaṇa 705
Kṣīrabalā taila 673
Kumārī āsava 682
Kumārī svarasa 655
Kūṣmāṇḍa leha 698
Kuṭajāghana vaṭī 694

L

Laghupañcamūla kvātha 659
Lavaṅgacatuḥsama 688
Lavaṅgādi cūrṇa 689
Lavaṅgādi vaṭī 694

M

Mahā tikta ghr̥ta 679
Mañja vasti 667
Mañjiṣṭhādi kvātha 659
Māṣabalādi kvātha 659

N

Nārāyaṇa taila 674
Narikela khaṇḍa 699
Nārikelāñjana 656
Nāsaya 669
Nirguṇḍī taila 674

P

Puṣyānuga cūrṇa 689

R

Rasavatī 657
Rāsnādi kvātha 660
Rāsnā saptaka kvātha 661
Romaka 705

S

Saindhavādi taila 675
saindhava lavaṇa 705
Samaśarkara cūrṇa 689
sāmudra lavaṇa 705
Sañjīvanī vaṭī 695
Śaṅkhaṇḍī pānaka 700
Sastika śālī piṇḍa sveda/Navara kizī 667
Śatavāri ghr̥ta 680
Saubhāgya śuṇṭhī 699
Saubhāgya śuṇṭhī vaṭī 695
Siṃhanāda guggulu 702
Śīrobhyaṅga 668
Śītopalādi cūrṇa 690
Sudarśana phāṇṭa 663
Sukumāra ghr̥ta 680
Svedana 666

T

Tālisādi cūrṇa 691
Trikaṭu cūrṇa 691
Triphalā cūrṇa 691

Triphalādi taila 675
Triphalā ghr̥ta 680
Triphalā guggulu 703
Triphalā hima 662
Triphalā kvātha 661
Trivṛt cūrṇa 692

U

Udvartana 665
Uro vasti 667
Utsādana 666

V

Vacādi laśunādi taila 676
Vāsādi kvātha 661
Vāsaka ariṣṭa 685
Vāsā leha 699
Vāsā svarasa 655
Vasti 670
viḍa lavaṇa 705
Viṣṇu taila 676

Y

Yogarāja guggulu 703

Andrea Zoller

Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin

Ein praktisches Handbuch über Zubereitung, Wirkung und Anwendung von über 220 Ayurvedischen Heilpflanzen und deren Rezepturen. Mit 340 Abbildungen und 400 Tabellen

740 Seiten, geb.
erscheint 2026

[Jetzt kaufen](#)



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