

Vorwort

Genau 25 Jahre sind seit dem Erscheinen des Buches »Heilpflanzen der ayurvedischen Medizin« vergangen, das ich zusammen mit Hellmuth Nordwig verfasst habe. 2012 wurde das Buch vom Narayana Verlag erneut aufgelegt und erschien 2022 in 4. Auflage.

Gleich nach Abgabe der Korrekturen zur 2. Auflage wusste ich, dass mit dem Buch erst ein Anfang gemacht wurde, einen tieferen Einblick in das ayurvedische Heilsystem zu bekommen: Wie kann ein ayurvedisch interessierter, mit Naturheilkunde vertrauter Leser oder ein ayurvedisch arbeitender Therapeut die im Heilpflanzenbuch beschriebenen Heilpflanzen und Rezepturen praktisch-therapeutisch anwenden? Bei welchen ayurvedischen Ausleitungsverfahren und ayurvedisch ausgerichteten therapeutischen Anwendungen sollte er über gute praktische Kenntnisse verfügen? Wie kann man Erkrankungen aus ayurvedischer Sicht verstehen und mit den richtigen ayurvedischen Therapieformen behandeln? Mit solchen Fragen begegnete ich meiner Ko-Autorin Sabine Deutscher. Basierend auf ihrer umfassenden und langjährigen Erfahrung mit einer Vielzahl von ayurvedischen Therapieformen gingen wir diesen Fragen nach und erarbeiteten eine therapeutische Systematik, von der wir hoffen, dass sie sowohl ayurvedischen Therapeuten als auch interessierten Laien von Nutzen sein wird. So also entstand mit Sabine Deutscher



der erste Teil des Buches, der dem zentralen ayurvedischen Prinzip gewidmet ist, wie man mit der richtigen Ernährung und mit täglichen Anwendungen Krankheiten vorbeugen kann. Ich möchte mich ganz herzlich bei Dr. Vanchu Prince, Produktionsleiter von der Keralaleeya Ayurveda Samajam Klinik in Shoranur, Kerala, dafür bedanken, dass er mir mit seinem umfassenden Wissen während meines Aufenthalts Einblick in die komplexen und viel Zeit erfordernden Herstellungsmethoden von ayurvedischen Rezepturen ermöglichte. Um nur ein Beispiel zu nennen, hatte ich Gelegenheit bei der aufwendigen Herstellung von Kaisor guggulu dabei sein und den Prozess dokumentieren zu dürfen. Neben ausführlichen theoretischen Abschnitten erläutert das Buch also auch authentische im heutigen Indien praktizierte ayurvedische Therapieformen, die jederzeit überprüft werden können (Andrea Zoller). *Ahāra, vihāra* – richtige Ernährung und Lebensweise sind zwei Prinzipien, die für die Gesundheit des Menschen grund-



legend sind. Diese Grundprinzipien begleiten mich in meiner Arbeit seit über 40 Jahren. Sie sind in der Ayurveda-Medizin neben der Vermeidung von Krankheiten auslösenden Faktoren ein wichtiger Teil der Therapie.

Bei der Arbeit an diesem Buch war es mir ein besonderes Anliegen, ayurvedisches Wissen in einer allgemein verständlichen Weise zu vermitteln. Basierend auf den Texten der *Cāraka* und der *Suśruta Samhita* und umsetzbar in unserem Umfeld ist dies ein Buch aus der Praxis für die Praxis (Sabine Deutscher). Der zweite Teil konzentriert sich auf den gesundheitlich aus dem Gleichgewicht geratenen Menschen. Was ist geschehen, wie ist die Krankheit entstanden? Zu diesen Fragen geben die klassischen ayurvedischen Texte präzise Antworten. Also etwa auf die Fragen, wie es zu einer Störung beim Verdauungsfeuer *agni* kommt oder wie Unverdautes *āma* entsteht und wie man dieses ausleitet, ohne bei der Ausleitung den Körper mit den Zerfallsgiften in Kontakt zu bringen. Wie

können verstopfte Körperkanäle, *srotas*, wieder durchgängig gemacht werden; wie kann man geschädigte Körpergewebe, *dhātus*, unterstützen? Diese Fragen werden in den ersten Kapiteln des zweiten Teils behandelt und dort ausführlich besprochen.

Weitere im zweiten Teil behandelte Themen betreffen die Körpersysteme, aber auch besondere Phasen im Leben einer Frau wie Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit und Menopause, und auch die Lebensphasen des jungen (Kind) und des alten (Senior) Menschen. All dies wird aus ayurvedischer Perspektive erläutert und für alle beschriebenen Störungen werden geeignete Therapien vorgeschlagen. Abgesehen von ganz wenigen Ausnahmen sind alle im zweiten Teil vorgeschlagene Rezepturen und Heilpflanzen in Europa/ Deutschland erhältlich.

Zum Schluss ist es uns eine Freude, uns bei unserer Lektorin Frau Goth für ihre tatkräftige und kompetente Unterstützung und für ihre Geduld zu bedanken. Herrn Dr. Claus Peter Zoller für das Korrekturlesen, die Umschrift und die Übersetzung der Fachausdrücke aus dem Sanskrit.

Unser besonderer Dank gilt außerdem Frau Broda und den Grafikerinnen von Buch&media, die maßgeblich zum Gelingen dieses Buches beigetragen haben. Natürlich danken wir auch dem Narayana Verlag für die Aufnahme unseres Buches in die Reihe der ayurvedischen Publikationen.

Dossenheim und Ludwigsburg,
im Herbst 2025

Einleitung

Mit großer Freude können wir die Entwicklung der ayurvedischen Medizin verfolgen: Weg vom Flair der Wellness-Industrie hin zu einem seit Jahrtausenden bewährten Gesundheitssystem, von der einfachen täglichen Anwendung, *Dinacaryā*, bis hin zur anspruchsvollen *Pañcakarma*-Kur.



Dhanvantari, Arzt der indischen Götter und Ursprung der ayurvedischen Heilkunst.

Der ayurvedisch tätige Heilpraktiker oder Arzt arbeitet ganzheitlich und sieht nicht nur das aktuelle Symptom als Krankheit, sondern behandelt den ganzen Menschen, also den Körper, den Geist und die Seele. Was war der mögliche Auslöser der Erkrankung, wie reagiert der zu behandelnde Patient auf Nahrungsmittel, Temperatur, Jahreszeit, wie sind seine Verdauung, sein physischer und psychischer Zustand und seine Widerstandskraft? In welchem Lebensabschnitt tritt die Krankheit auf? Dies alles und etliche weitere Faktoren spielen im ayurvedischen Heilsystem für die richtige Behandlung eine wichtige Rolle.

Wir, die beiden Autorinnen, 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 fünfjährigen Indienaufenthalt durch die Beschäftigung mit dem Ayurveda erweitern. Wie es der Tradition des Landes entspricht, wurde ihr das Wissen nicht nur schriftlich, sondern auch mündlich weitergegeben. Während drei weiteren Jahren in Pakistan konnte dieses Wissen in Feldforschungsreisen und in Gesprächen mit Wissenschaftlern der dort praktizierten Naturmedizin (*Unani*) erweitert und vertieft werden.

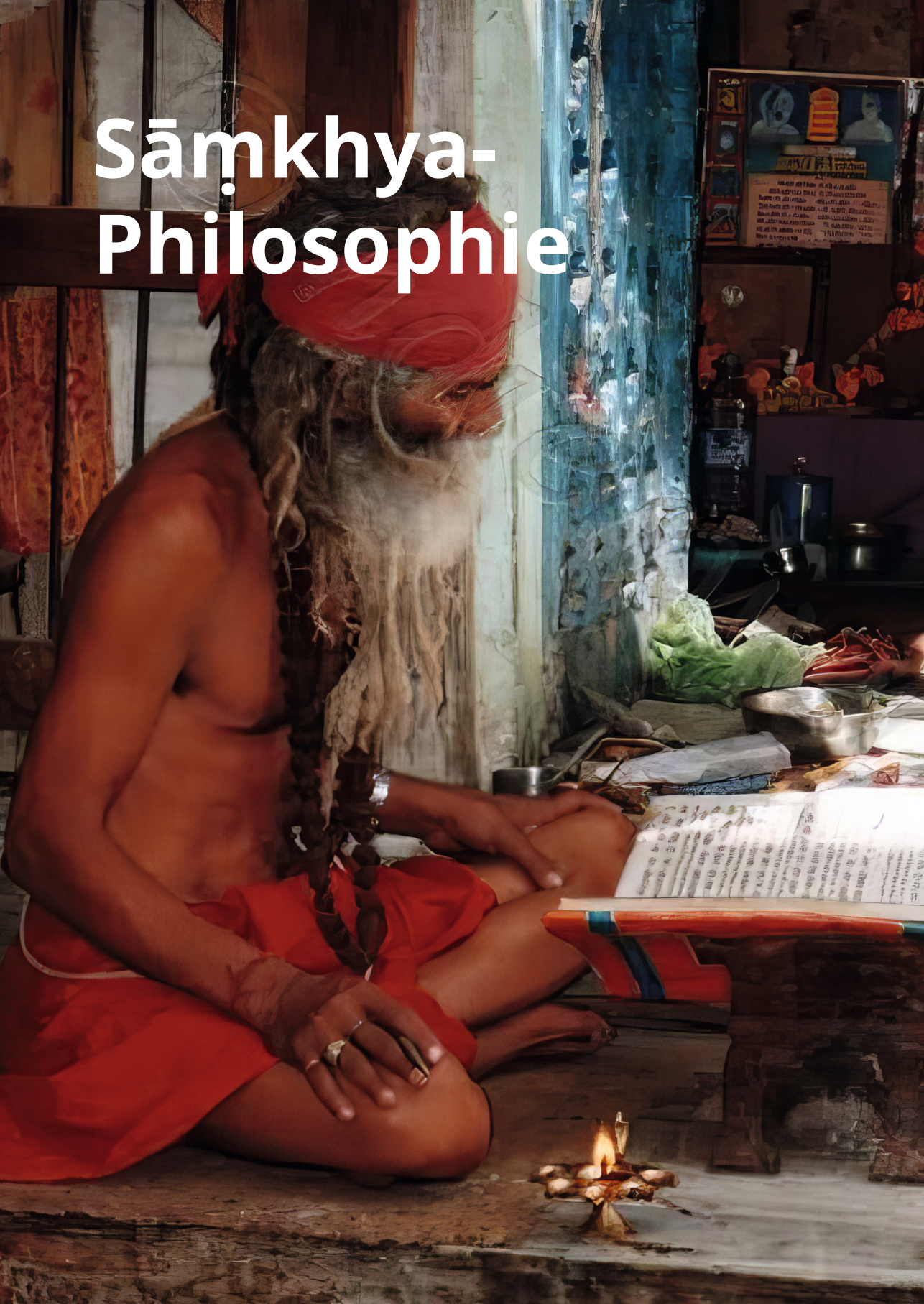
Sabine Deutscher kam bereits mit 16 Jahren über das Erlernen der TM (transzendentalen Meditation von Maharishi Mahesh Yogi) erstmals in Kontakt mit dem Ayurveda und den philosophisch-religiösen Systemen von Hinduismus und Buddhismus. Ihre Ausbildung zur Arzthelferin brachte sie in den direkten Kontakt mit der Medizin. Mit 21 gründete sie ihren Naturwarenladen Rapunzel, in dem Phytotherapie und Ernährungslehre einen großen Teil der täglichen Arbeit und der Beratungstätigkeit umfassen. Diverse Ausbildungen in ayurvedischer Massagetherapie und die Zulassung zur Heilpraktikerin folgten ab 1998. Ein Studium der Ayurveda-Medizin mit einem Masterabschluss, Aufenthalte und Ausbildungen bei verschiedenen indischen Lehrern (*Vaidyas*) und in Krankenhäusern in Indien führten theoretisches Wissen und praktische Erfahrung zusammen und schufen die Basis, auf der sie seit 2005 in ihrer Praxis Patienten ayurvedisch therapiert.



Dankbarkeit

Ich wollte die Essenz des Ayurveda mit all meinen Sinnen erfassen, von allem das Beste und nur eine kleine Auswahl für meine Praxis zusammentragen. Das war mein Bestreben, aber es kam anders. Ich lernte Sabine Deutscher kennen und wir machten uns auf den Weg ...

Sāṃkhya- Philosophie



Avyakta

Am Anfang steht die nicht manifestierte Ur-Natur. Im Unterbewusstsein befinden sich alle Erfahrungen eines Individuums aus diesem und den vorangegangenen Leben.

Puruṣa

Als oberstes Ur-Prinzip steht *puruṣa*, das männliche Prinzip, unsere Seele. Sie ist absolut und unveränderlich. In ihr liegt die Einheit von allem. Zu ihr zurückzukommen, ist das höchste Ziel eines jeden Lebewesens. »Gestört« wird *puruṣa* von *prakṛti*, der Urmaterie.

Prakṛti

Prakṛti, das weibliche Prinzip, bildet mit ihrer Ur-Kraft die Grundsubstanzen des Weltalls, von der grobstofflichen bis hin zur feinstofflichen Ebene.

Antaḥkaraṇa

Buddhi, *ahaṃkāra* und *manas* heißen zusammen *antaḥkaraṇa* und werden als das innere Instrument oder auch als unsere Psyche bezeichnet.

Buddhi

Wörtlich heißt *buddhi* Intellekt und wird auch als die kosmische Intelligenz oder der höhere Geist bezeichnet. Es analysiert und bestimmt die wahre Natur aller Dinge.

Ahaṃkāra

Dies bedeutet das Ego oder das Ichbewusstsein. *Ahaṃkāra* ist dadurch gekennzeichnet, dass es sich mit allen auftauchenden Gedanken identifiziert.

Manas

Die Psyche und der Geist der mittleren Ebene. Wörtlich bedeutet *manas* Sinn, Geist, Verstand oder Gedanken. Der Geist besitzt

smṛti – die Fähigkeit, sich zu erinnern,
buddhi – die Fähigkeit, zu unterscheiden und

dhṛti – die Kraft des Geistes.

Guṇas

Die drei großen *guṇas* (wesensbestimmenden Haupteigenschaften) *sattva*, *rajas* und *tamas* sind für die unbeschreibliche Vielfalt aller Materie verantwortlich, die zur sichtbaren Erscheinung jedes Stoffes beiträgt. Im Laufe des Lebens eines Menschen befinden sich die *guṇas* in ständiger Bewegung, mal dominiert das eine, mal das andere. Auch auf *manas*, unseren Geist (Verstand, Sinn, Gedanken und Gefühle), üben sie einen großen Einfluss aus.

- **Sattva** – Geist, Essenz, Bewusstsein oder klares Wissen steht für Leichtigkeit, Frohsinn, Freude und Güte. Diese Eigenschaften bewirken, dass der Intellekt ohne Zutun von Emotionen oder sinnliche Wahrnehmungen erfasst werden kann.
- **Rajas** – ist die Bewegung, der Lebenswille, die Aktivität und Leidenschaft. Im unausgeglichene Zustand aber auch Aggression, Eifersucht, Gier und Depression. Wörtlich bedeutet *rajas*: Unreinheit, Leidenschaft, Emotion.
- **Tamas** – das Dunkle, Schwere von *tamas* wirkt hemmend. Es steht für Trägheit und geistige Verwirrung durch Unwissenheit. Wörtlich bedeutet *tamas*: Dunkelheit, Unwissenheit, Illusion.

<i>Sattva</i>	<i>Rajas</i>	<i>Tamas</i>
klares Wissen	Veränderung	Trägheit

Aus *prakṛti*, *puruṣa*, den drei Kräften *buddhi*, *ahaṃkāra*, *manas* und den *triguṇas* bilden sich:

- **Tanmātras** – 5 feinstoffliche Elemente
- **Mahābhūtas** – 5 grobstoffliche Elemente
- **Indriya** – Potenz der Wahrnehmung, Kraft der Sinne

Indriya unterteilt sich in

- **Jñānendriya** – Erkenntniskraft der 5 Sinne
- **Karmendriyas** – Handlungskraft der 5 Sinne

Pañca tanmātras

Die Urmaterie, *pañca tanmātras*, mit ihren noch nicht zum physischen Körper entwickelten fünf Elementen ist feinstofflicher Natur. Sie ist deshalb nicht fassbar, bildet aber mit ihren fünf Elementen die Basis für die fünf Grundempfindungen.

- **Śabda tanmātra** – Laut, Grundelement des Hörens
- **Sparśa tanmātra** – Gefühl, Grundelements des Berührens
- **Rūpa tanmātra** – Form, Grundelement des Sehens
- **Rasa tanmātra** – Geschmack, Grundelement des Schmeckens
- **Gandha tanmātra** – Geruch, Grundelement des Riechens

Mahābhūtas

Der physische Körper setzt sich aus den fünf Elementen, den *mahābhūtas* zusammen, die eine wichtige Rolle in den Grundlagen des Ayurveda spielen: Die fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde reichen von absoluter Beweglichkeit bis hin zur kompakten Festigkeit und verkörpern so die ätherische, gasförmige, strahlende, flüssige und feste Form der Materie:

- **Ākāśa mahābhūta** – das Element Äther
- **Vāyu mahābhūta** – das Element Luft
- **Agni mahābhūta** – das Element Feuer
- **Āp / Jala mahābhūta** – das Element Wasser
- **Ṗṛthvī mahābhūta** – das Element Erde

Indriya

Es gibt zwei Arten von *indriya*:

- **Jñānendriya** – Erkenntniskraft der Sinne, wie Hören und Riechen, sind mit den Sinnesorganen Ohr und Nase verbunden.
- **Karmendriya** – Handlungskraft der Sinne wie zum Beispiel greifen und sich bewegen sind mit Handlungsorganen wie Hand und Fuß verbunden.

Jñānendriyas

Als Beispiel zeigt sich die Wahrnehmung des Hörens durch das Ohr. Das Ohr ist also das Instrument, welches eines der fünf *jñānendriyas* benutzt, um Laute

wahrnehmen zu können. Für die einzelnen *jñānendriyas* gilt:

- Mit dem Organ des Hörens, dem Ohr (*karṇa*), kann man hören: ***śravaṇa***
- Mit dem Organ der Berührung, der Haut (*tvak*), kann man fühlen: ***sparśaṇa***
- Mit dem Organ des Sehens, den Augen (*akṣī*), kann man sehen: ***darśana***
- Mit dem Organ des Schmeckens, der Zunge (*jihvā*), kann man schmecken: ***rasana***
- Mit dem Organ des Riechens, der Nase (*nāsā*), kann man riechen: ***ghrāṇa***

Pañca Karmendriyas

Neben den fünf gewissermaßen passiven »Erkenntniskräften der Sinne« verfügt der Körper auch über fünf gewissermaßen aktive »Handlungskräfte der Sinne«.

Für die einzelnen *karmendriyas* gilt:

- ***Mukha***, der Mund, Instrument der Stimme
- ***Hasta***, die Hände, Instrumente zum Formen und Greifen
- ***Pāda***, die Füße, Instrumente zur Fortbewegung
- ***Upastha***, die Genitalien, Instrumente zur Fortpflanzung
- ***Pāyu***, der Anus, Instrument der Abführung und des Loslassens

Übersicht

	Avyakta (unmanifestierte Urnatur)				
	Puruṣa (Seele)	Prakṛti (Körper)			
		Ahaṃkāra (Ego)			
		Buddhi (höhere Vernunft)			
		Manas (Sinn, Geist, Gedanken)			
Guṇas	Sattva	Rajas	Tamas		
Tanmātras	Ākāśa	Vāyu	Tejas	Āp	Pṛthvī
Wesens- eigenschaft	Śabda Laut	Sparśa Berührung	Rūpa Form	Rasa Geschmack	Gandha Geruch
Mahābhūtas (phys. Körper)	Ākāśa Äther	Vāyu Luft	Agni Feuer	Āp/Jala Wasser	Pṛthvī Erde
Indriyas	Sinnesfähigkeit – Potenz der Wahrnehmung				
Jñānendriyas	Erkenntniskraft der Sinne				
	Śravaṇa Hören	Sparśaṇa Berühren	Darśana Sehen	Rasana Schmecken	Ghrāṇa Riechen
	Realisiert werden diese durch die Sinnesorgane				
	Karṇa Ohr	Tvak Haut	Akṣī Auge	Jihvā Zunge	Nāsā Nase
Karmendriyas	Handlungsfähigkeit – Potenzen und Organe der Taten				
	Mukha Mund	Pāṇi Hände	Pāda Beine	Upastha Genitalien	Pāyu Anus

The song that I came to sing remains unsung to this day. I have spent my days in stringing and in unstringing my instrument.

The time has not come true, the words have not been rightly set; only there is the agony of wishing in my heart.

The blossom has not opened; only the wind is sighing by. I have not seen his face, nor have I listened to his voice; only I have heard his gentle footsteps from the road before my house.

The livelong day has passed in spreading his seat on the floor; but the lamp has not been lit and I cannot ask him into my house.

I live in the hope of meeting with him; but this meeting is not yet. [Githanjali, XIII]

»Das Lied, das ich singen wollte, wurde bis heute nicht gesungen. Ich habe meine Tage damit verbracht, mein Instrument zu besaiten und wieder zu entsaiten.

Die Zeit ist noch nicht gekommen, die Worte wurden noch nicht richtig formuliert; nur die Qual der Wünsche ist in meinem Herzen.

Die Blüte hat sich nicht geöffnet; nur der Wind säuselt. Ich habe sein Gesicht nicht gesehen und seine Stimme nicht gehört; nur seine leisen Schritte habe ich auf der Straße vor meinem Haus gehört.

Den lieben langen Tag habe ich damit verbracht, eine Matte für ihn auf dem Boden auszulegen; doch die Lampe ist nicht angezündet worden und ich kann ihn nicht in mein Haus bitten.

Ich lebe in der Hoffnung auf eine Begegnung mit ihm, aber die Zeit dafür ist noch nicht gekommen.«

Gesundheit

Nach der Definition der Klassiker, *Suśruta* und *Cāraka*, wird ein Mensch dann als gesund bezeichnet, »wenn die *tridoṣas* im Gleichgewicht und die sieben *dhātus* im Normalzustand sind, wenn *agni* gut funktioniert, die dreizehn großen und unzähligen kleinen *srotas* offen sind und die drei *malas* normal ausgeschieden werden.«

Unser Leben, eingebunden in die natürlichen Rhythmen von Tag und Nacht wie auch der Jahreszeiten, entfaltet sich im Einklang mit der Schöpfung, unserem tiefen Bewusstsein und der Achtsamkeit. Oder anders ausgedrückt: wie wir

uns und unsere Welt um uns herum wahrnehmen.

Unser tief in uns verwurzeltes »Selbst«, das, was uns ausmacht, lässt uns erkennen, was es braucht, um uns auf allen Ebenen gesund zu fühlen. Das Wissen um die eigene Heilung ist im Inneren des Wesens angelegt, es ist ein inneres Licht, das den Weg weist.

»*Sama doṣaḥ samāgnīś ca sama dhātu mala kriyāḥ prasannātmendriya manāḥ svastha ityabhidhīyate*«

Suśruta Samhitā 15,38

Prāṇa

Hohe Lebensenergie, *prāṇa*, zeigt sich in strahlender Gesundheit, geistiger Klarheit, Kreativität und erfüllenden Beziehungen. Alles fließt aus dem Selbst heraus, und jeder Gedanke und jede Handlung dienen dazu, den inneren Lebensauftrag mit Freude zu erfüllen. Gute Gesundheit ist ein natürlicher Zustand des Seins in Verbindung mit dem wahren Selbst. Wer verbunden ist mit seinem wahren Selbst, für den wird jede Trennung zur Illusion. Er ist verbunden mit sich selbst, mit der Natur, mit allen Wesen, und somit heil.

Svasthavttā

Dies ist die präventive ayurvedische Gesundheitslehre für den Alltag. Die Alltagsregeln, *svasthavttā*, richten sich insbesondere an den Gesunden. Durch Gewohnheiten und Verhaltensweisen im Lebensalltag wird die Gesundheit er-

halten. Im Detail werden Empfehlungen für das Verhalten bei Tag und bei Nacht und während der verschiedenen Jahreszeiten gegeben, sodass ein langes gesundes Leben möglich wird.

Durch diszipliniertes Befolgen dieser Regeln wird das Immunsystem gestärkt, es entsteht Vitalität und Lebensenergie, *prāṇa*.

Das Wohlbefinden hängt mit einer Balance der Rhythmen von Tag und Nacht, der Jahreszeiten und der Lebensphasen zusammen. Es ist eine Kunst, sich von Augenblick zu Augenblick an sich verändernde Situationen mit Weisheit und Intuition anzupassen.

»Jeder von uns hat die Fähigkeit, im eigenen Selbst Heilkräfte zu erwecken. Keine Medizin, egal wie kraftvoll sie ist, kann die eigene Medizin ersetzen.«

Prof. Tobias Esch¹

1 <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/21086-rtkl-selbstheilung-so-aktivieren-sie-den-inneren-arzt>



Dravyaguṇa, die Eigenschaften der Elemente

Ein Zweig im Ayurveda setzt sich aus der Wirkungsweise von Nahrung und Drogen zusammen, *dravyaguṇa*. Er umfasst neben der Wirkung, Eigenschaft und Darreichungsform von Heilpflanzen die Gewürze und Nahrungsmittel sowie deren Anwendung in der Ernährung. Diese setzen sich aus den drei Körpersäften (*doṣas*), Geschmack (*rasa*), Eigenschaft (*guṇa*), Geschmack nach der Verdauung (*vipāka*), deren kühlenden oder erhitzenden Eigenschaften (*vīrya*) und Wirkung (*karma*) zusammen. Man könnte *dravyaguṇa* mit der bei uns bekannten Pharmakologie, Phyto- und Ernährungstherapie vergleichen.

- **Doṣas, die drei Körpersäfte** – Ein Begriff und zwei Bedeutungen: Die Körpersäfte *vāta*, *pitta* und *kapha* haben im gesunden Zustand zum Teil lebenswichtige Aufgaben. Geraten sie jedoch aus der Balance, kann dies zu Auswirkungen bis hin zu Krankheit und Tod führen.
- **Rasa, der Geschmack** – Ein wichtiger Aspekt der Klassifizierung ist die Unterscheidung der Geschmacksrichtungen, *rasa*: bitter, adstringierend, scharf, salzig, sauer und süß. Diese setzen sich aus den fünf Elementen Luft, Äther, Feuer, Wasser

und Erde zusammen und sind das Objekt des Geschmackssinnesorgans.

- **Guṇa, die Eigenschaft** – *Guṇa* wohnt *dravya* (der Substanz oder Materie) inne und stellt das Subjekt, die Eigenschaft, dar.
- **Vīrya, die temporäre Wirkung auf den Körper** – *Vīrya* beschreibt die erhitzende oder kühlende Eigenschaft und damit Wirkung einer Pflanze, *dravya*, auf den Körper und Geist. Diese Wirkung kann sich in einer Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, einem gesteigerten Energieniveau und einer verbesserten Fokussierung äußern.
- **Vipāka, der Geschmack nach der Verdauung** – *Vipāka* ist die finale Verwandlung (Transformation), verursacht durch *agni*, das Verdauungsfeuer.
- **Prabhāva, außergewöhnliche Wirkung** – Entscheidend für die Wirkung (*karma*²) ist das Zusammenspiel von *rasa* und *guṇa*. Doch keine Regel ohne Ausnahme. Dies wird als *prabhāva* (spezielle Wirkung) bezeichnet, die nicht mit den üblichen Regeln erklärt werden kann.

2 Karma, die Wirkung einer Pflanze, ist von ihrer Zusammensetzung, dem Geschmack, den Eigenschaften und der Aufspaltung im Körper abhängig.