

**Vasant Lad**

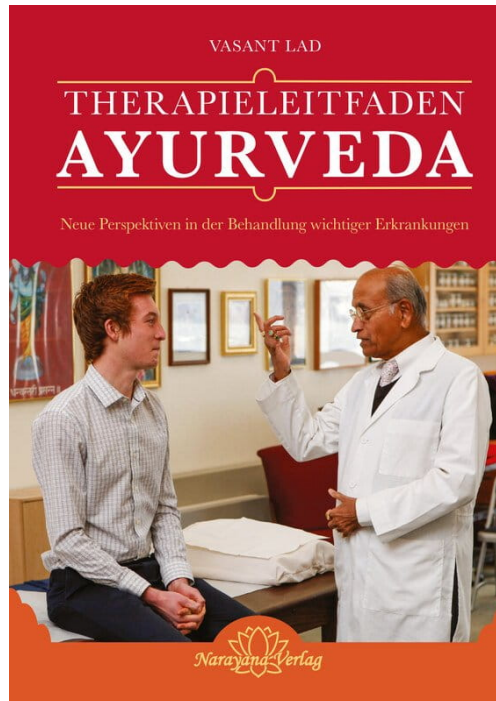
**Therapieleitfaden Ayurveda**

Leseprobe

[Therapieleitfaden Ayurveda](#)

von [Vasant Lad](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

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

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

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

# Inhalt

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Vorwort des Herausgebers ..... | 9 |
|--------------------------------|---|

## *Allgemeine Pathologie (Samprāpti)*

---

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

## *Anna Vaha Srotas*

---

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

## *Prāna Vaha Srotas*

---

|    |                                         |     |
|----|-----------------------------------------|-----|
| 11 | Allergien aus ayurvedischer Sicht ..... | 148 |
|    | Asātmya                                 |     |

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

### ***Rasa/Rakta Vaha Srotas***

---

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

### ***Māmsa Vaha Srotas***

---

|           |                           |            |
|-----------|---------------------------|------------|
| <b>24</b> | <b>Fibromyalgie</b> ..... | <b>294</b> |
|-----------|---------------------------|------------|

### ***Meda Vaha Srotas***

---

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

### *Asthi/Majjā Vaha Srotas*

---

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

### *Majjā Vaha Srotas*

---

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

### *Shukra Vaha Srotas*

---

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

### *Ārtava Vaha Srotas*

---

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

### *Purisha Vaha Srotas*

---

|    |                                |     |
|----|--------------------------------|-----|
| 49 | Reizdarmsyndrom .....          | 511 |
|    | <i>Pakvāshāya Kūpita Dosha</i> |     |

### *Mano Vaha Srotas*

---

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

## Kapitel 1

# Ursächliche Faktoren von Āma

Herbst 1999, Band 12, Nummer 2

०६ष्मणोऽल्प बलत्वेन धातुमाद्यमपाचितम् ।  
दुष्टमामशयगतं रसमामं प्रचक्षते  
वाग सु १३.२५

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

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

Vāg. Su. 13.25

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

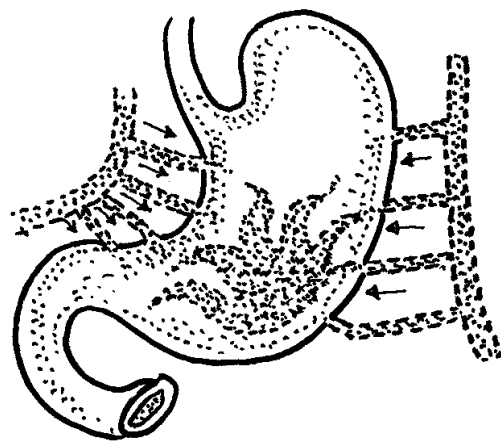
In der zweiten Zeile des *Sūtras* geht das rohe, unverarbeitete Āhāra Rasa, das durch Āma gestört ist, in den Āmāshaya, den Magen. Die Zeichnung auf der nächsten Seite zeigt die kleine Magenkurvatur und ihre Blutgefäße sowie die große Kurvatur und deren viele Blutgefäße. Außerdem sieht man *Jāthara Agni*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

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

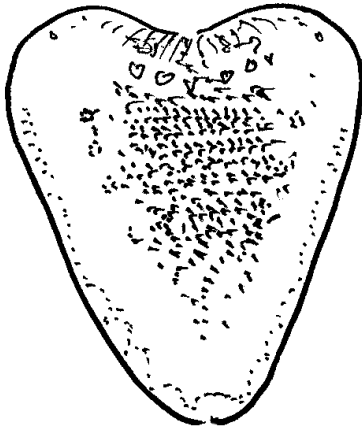
vollständig verdaut oder richtig verarbeitet wurde, weil das *Jāthara Agni* niedrig ist. Da es unverdaut ist, nennt man es *Āma*, das von der Qualität her *duṣtam* – gestört – ist. Übersetzen wir das ganze Sūtra: *Wegen niedrigen inneren Feuers bleibt der erste Ausgangsstoff der Dhātus unverarbeitet.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

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

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



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



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

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

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

अनाम

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

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

Anonym

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

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

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

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

*Amam:* Ām

*Annarasam:* der Nahrungssaft, das Endprodukt verdauten Nahrungssafts

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

*tu:* aber

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

*Samchayam:* Ansammlung, Stagnation

*Pratamama:* der/die/das Vorherige, Erste

*Dosha:* Vāta, Pitta, Kapha

*duṣṭim:* gestört

*cha:* und

*prachakṣhate:* wird genannt

स्रोतरोध बल भ्रंश गौरवानिल मूढताः ।  
आलस्यापक्ति निष्ठिव मलसङ्गारुचि क्लमाः ॥

अष्ट ह सु १३ २३

Sroto rodha bala bhramsha gauravĒnila mūḍatāḥ  
Ālasyāpakti nishthiva malasaṅgāruchi klamāḥ

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

Aṣṭ Hṛd. Su. 30,23

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ich möchte noch eine Sache hinzufügen.

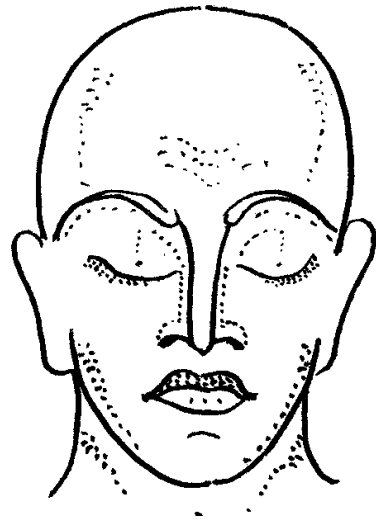
Anhand meiner Beobachtungen entsteht Āma auch durch ungelöste Emotionen. Wenn Sie nicht ausgedrückten Ärger, Emotionen oder Ängste haben, ruft dies geistiges Āma hervor. Ich kann also noch ein Sūtra hinzufügen und sagen: Gemäß eines Kechit oder einer Autorität, die in Albuquerque lebt, kann Āma auch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

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

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

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

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



Geistiges Āma entsteht durch nicht aufgearbeitete Emotionen

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

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

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

# Stichwortverzeichnis

## A

Abführung. Siehe auch  
Virechana 27, 32, 68, 84,  
86, 138, 153, 207, 259,  
317, 401, 487

Abhyanga 22, 24, 27, 41,  
138, 257, 295, 296, 306,  
327, 350, 392, 418, 424,  
433, 487, 491, 528, 542,  
547, 567, 582, 583

Abmagerung 24, 28, 134,  
135

Absud, fermentierter. Siehe  
auch Arishta 109

Absud. Siehe auch Kvātha  
28

Achtsamkeit 19, 522

ADHS 524–530

Adipositas 53, 54, 97,  
125, 131, 197, 297–300,  
309–313, 315, 322, 340,  
395, 475, 494, 576

adstringierende Verdau-  
ungsphase 135

Agni Pratyānika 218, 219,  
225

Agni-Tee 16, 159

Agni Tundi/Agni Tundi  
Rasa 159

Ahamkāra 79, 531, 532,  
558–560, 585

Āhāra Rasa 12–15, 18, 100,  
135, 150, 174, 208, 209,  
235, 482

Ājñā 227, 228, 434, 580

Ākāsha. Siehe auch Äther  
237, 335, 584

Akne 22, 31, 33, 186,  
255–260, 486, 489

alchemische Präparate 136

Alkohol 38, 67, 88, 130,  
238, 240, 242–245, 250,  
256, 257, 262, 265, 285,  
298, 299, 311, 312, 354,  
355, 363, 405, 443, 472,  
477, 521, 526, 541, 542,  
549–551, 561, 578, 625

Alkoholismus 285, 288,  
376, 443, 477, 560, 572

Allergien 148, 150–156,  
159, 160, 210, 256, 261,  
362, 545, 552

Ālochaka Pitta 212, 363,  
440, 441, 443, 446–448,  
451, 463, 465

Aloe vera (Kumārī) 32, 57,  
130, 153, 220, 491, 493,  
496, 609, 611

Alopezie/Alopecia areata.  
Siehe auch Haarausfall  
39, 40

Alzheimer-Krankheit. Siehe  
auch Demenz 27, 29, 67,  
415, 557, 559–569, 572

Āma 12–19, 47–51, 65, 67,  
70–72, 74, 75, 81, 86–88,  
97, 100–104, 106–109,  
115, 132, 141, 144, 145,  
149–151, 161, 164, 165,  
181–187, 190, 193,  
204, 210, 212–216, 218,  
219, 221, 238, 255, 264,  
272, 295, 322, 325–328,  
331–338, 340–351, 362,  
375, 381, 386, 389, 394,  
402, 418, 420, 421, 423,  
431, 433, 461, 490, 493,  
505, 507, 519, 544, 609

Āmalakī 30, 34, 35, 37, 95,  
109, 113, 115, 117, 118,  
132, 154, 197, 206, 207,  
219, 220, 247, 250, 251,  
258, 263, 291, 292, 306,  
325, 367, 392, 403, 445,  
466, 487, 493, 547, 549,  
552, 568, 569, 581, 609

Āma Pachak Vati 115, 519,  
609

Āma Pāchana 50, 65, 325,  
335, 505

Āmāshaya 12, 13, 511

Āma Shūla 70, 423

## Stichwortverzeichnis

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

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

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

Fibromyalgie/Fibromyositis 186

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

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

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

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

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

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

**G**

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

Gallenerkrankungen 245

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

Gandūsha 26, 37, 417, 418

Gänsehaut 22, 121, 123, 128, 184

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

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

Gegenreizung oder Gegenstchock. Siehe auch Trāsana 55

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

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

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

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

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

Geschlechtskrankheiten. Siehe auch Herpes 473

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

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

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

Gewürze. Siehe auch einzelne Gewürze 301, 473

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

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

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

Sveda Vaha Srotas 183

## T

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

Tageszeiten. Siehe auch ein-  
zelne Doshas 27, 361

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

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

Tarpaka Agni 415

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

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

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

Tics 24

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

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

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

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

Trātaka 444, 457

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

Tremor 16, 372, 373

Triglyceride 56

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

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

Trockene Haut 97, 110

Trockenes Guna/trockene  
Qualität (rūksha) 60, 422

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

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

Tvak. Siehe auch Zimt 65,  
260

## U

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

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

## Bezugsquellen

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

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

# Inhalt

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Vorwort des Herausgebers ..... | 9 |
|--------------------------------|---|

## Allgemeine Pathologie (Samprāpti)

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

## Anna Vaha Srotas

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

## Prāna Vaha Srotas

|    |                                         |     |
|----|-----------------------------------------|-----|
| 11 | Allergien aus ayurvedischer Sicht ..... | 148 |
|    | Asātmya                                 |     |

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

### ***Rasa/Rakta Vaha Srotas***

---

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

### ***Māmsa Vaha Srotas***

---

|           |                           |            |
|-----------|---------------------------|------------|
| <b>24</b> | <b>Fibromyalgie</b> ..... | <b>294</b> |
|-----------|---------------------------|------------|

### ***Meda Vaha Srotas***

---

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

### *Asthi/Majjā Vaha Srotas*

---

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

### *Majjā Vaha Srotas*

---

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

### *Shukra Vaha Srotas*

---

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

### *Ārtava Vaha Srotas*

---

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

### *Purisha Vaha Srotas*

---

|    |                                |     |
|----|--------------------------------|-----|
| 49 | Reizdarmsyndrom .....          | 511 |
|    | <i>Pakvāshāya Kūpita Dosha</i> |     |

### *Mano Vaha Srotas*

---

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

## Kapitel 1

# Ursächliche Faktoren von Āma

Herbst 1999, Band 12, Nummer 2

०६ष्मणोऽल्प बलत्वेन धातुमाद्यमपाचितम् ।  
दुष्टमामशयगतं रसमामं प्रचक्षते  
वाग सु १३.२५

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

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

Vāg. Su. 13.25

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

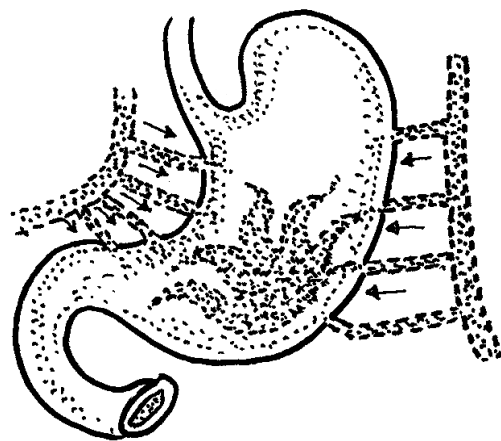
In der zweiten Zeile des *Sūtras* geht das rohe, unverarbeitete Āhāra Rasa, das durch Āma gestört ist, in den Āmāshaya, den Magen. Die Zeichnung auf der nächsten Seite zeigt die kleine Magenkurvatur und ihre Blutgefäße sowie die große Kurvatur und deren viele Blutgefäße. Außerdem sieht man *Jāthara Agni*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

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

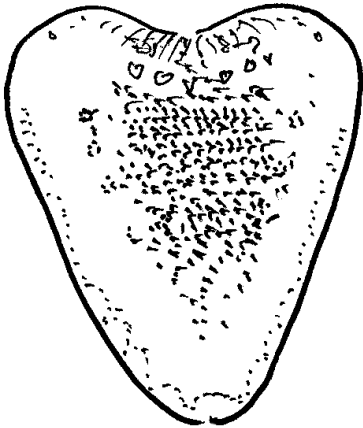
vollständig verdaut oder richtig verarbeitet wurde, weil das *Jāthara Agni* niedrig ist. Da es unverdaut ist, nennt man es *Āma*, das von der Qualität her *duṣtam* – gestört – ist. Übersetzen wir das ganze Sūtra: *Wegen niedrigen inneren Feuers bleibt der erste Ausgangsstoff der Dhātus unverarbeitet.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

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

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



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



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

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

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

अनाम

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

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

Anonym

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

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

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

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

*Amam:* Ām

*Annarasam:* der Nahrungssaft, das Endprodukt verdauten Nahrungssafts

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

*tu:* aber

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

*Samchayam:* Ansammlung, Stagnation

*Pratamama:* der/die/das Vorherige, Erste

*Dosha:* Vāta, Pitta, Kapha

*duṣṭim:* gestört

*cha:* und

*prachakṣhate:* wird genannt

स्रोतरोध बल भ्रंश गौरवानिल मूढताः ।  
आलस्यापक्ति निष्ठिव मलसङ्गारुचि क्लमाः ॥

अष्ट ह सु १३ २३

Sroto rodha bala bhramsha gauravĒnila mūḍatāḥ  
Ālasyāpakti nishthiva malasaṅgāruchi klamāḥ

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

Aṣṭ Hṛd. Su. 30,23

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ich möchte noch eine Sache hinzufügen.

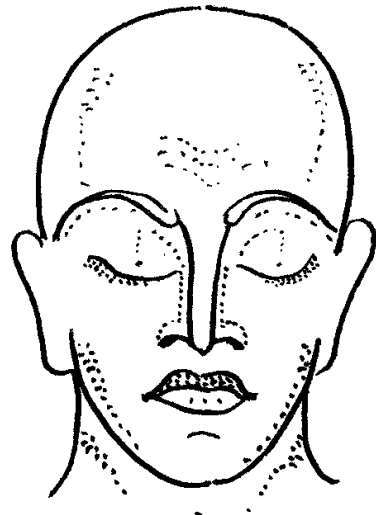
Anhand meiner Beobachtungen entsteht Āma auch durch ungelöste Emotionen. Wenn Sie nicht ausgedrückten Ärger, Emotionen oder Ängste haben, ruft dies geistiges Āma hervor. Ich kann also noch ein Sūtra hinzufügen und sagen: Gemäß eines Kechit oder einer Autorität, die in Albuquerque lebt, kann Āma auch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

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

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

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

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



Geistiges Āma entsteht durch nicht aufgearbeitete Emotionen

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

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

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

# Stichwortverzeichnis

## A

Abführung. Siehe auch  
Virechana 27, 32, 68, 84,  
86, 138, 153, 207, 259,  
317, 401, 487

Abhyanga 22, 24, 27, 41,  
138, 257, 295, 296, 306,  
327, 350, 392, 418, 424,  
433, 487, 491, 528, 542,  
547, 567, 582, 583

Abmagerung 24, 28, 134,  
135

Absud, fermentierter. Siehe  
auch Arishta 109

Absud. Siehe auch Kvātha  
28

Achtsamkeit 19, 522

ADHS 524–530

Adipositas 53, 54, 97,  
125, 131, 197, 297–300,  
309–313, 315, 322, 340,  
395, 475, 494, 576

adstringierende Verdau-  
ungsphase 135

Agni Pratyānika 218, 219,  
225

Agni-Tee 16, 159

Agni Tundi/Agni Tundi  
Rasa 159

Ahamkāra 79, 531, 532,  
558–560, 585

Āhāra Rasa 12–15, 18, 100,  
135, 150, 174, 208, 209,  
235, 482

Ājñā 227, 228, 434, 580

Ākāsha. Siehe auch Äther  
237, 335, 584

Akne 22, 31, 33, 186,  
255–260, 486, 489

alchemische Präparate 136

Alkohol 38, 67, 88, 130,  
238, 240, 242–245, 250,  
256, 257, 262, 265, 285,  
298, 299, 311, 312, 354,  
355, 363, 405, 443, 472,  
477, 521, 526, 541, 542,  
549–551, 561, 578, 625

Alkoholismus 285, 288,  
376, 443, 477, 560, 572

Allergien 148, 150–156,  
159, 160, 210, 256, 261,  
362, 545, 552

Ālochaka Pitta 212, 363,  
440, 441, 443, 446–448,  
451, 463, 465

Aloe vera (Kumārī) 32, 57,  
130, 153, 220, 491, 493,  
496, 609, 611

Alopezie/Alopecia areata.  
Siehe auch Haarausfall  
39, 40

Alzheimer-Krankheit. Siehe  
auch Demenz 27, 29, 67,  
415, 557, 559–569, 572

Āma 12–19, 47–51, 65, 67,  
70–72, 74, 75, 81, 86–88,  
97, 100–104, 106–109,  
115, 132, 141, 144, 145,  
149–151, 161, 164, 165,  
181–187, 190, 193,  
204, 210, 212–216, 218,  
219, 221, 238, 255, 264,  
272, 295, 322, 325–328,  
331–338, 340–351, 362,  
375, 381, 386, 389, 394,  
402, 418, 420, 421, 423,  
431, 433, 461, 490, 493,  
505, 507, 519, 544, 609

Āmalakī 30, 34, 35, 37, 95,  
109, 113, 115, 117, 118,  
132, 154, 197, 206, 207,  
219, 220, 247, 250, 251,  
258, 263, 291, 292, 306,  
325, 367, 392, 403, 445,  
466, 487, 493, 547, 549,  
552, 568, 569, 581, 609

Āma Pachak Vati 115, 519,  
609

Āma Pāchana 50, 65, 325,  
335, 505

Āmāshaya 12, 13, 511

Āma Shūla 70, 423

## Stichwortverzeichnis

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

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

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

Fibromyalgie/Fibromyositis 186

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

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

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

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

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

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

## G

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

Gallenerkrankungen 245

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

Gandūsha 26, 37, 417, 418

Gänsehaut 22, 121, 123, 128, 184

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

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

Gegenreizung oder Gegenstchock. Siehe auch Trāsana 55

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

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

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

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

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

Geschlechtskrankheiten. Siehe auch Herpes 473

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

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

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

Gewürze. Siehe auch einzelne Gewürze 301, 473

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

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

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

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

## L

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

Sveda Vaha Srotas 183

## T

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

Tageszeiten. Siehe auch ein-  
zelne Doshas 27, 361

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

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

Tarpaka Agni 415

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

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

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

Tics 24

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

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

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

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

Trātaka 444, 457

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

Tremor 16, 372, 373

Triglyceride 56

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

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

Trockene Haut 97, 110

Trockenes Guna/trockene  
Qualität (rūksha) 60, 422

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

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

Tvak. Siehe auch Zimt 65,  
260

## U

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

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

## Stichwortverzeichnis

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

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

## Bezugsquellen

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

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

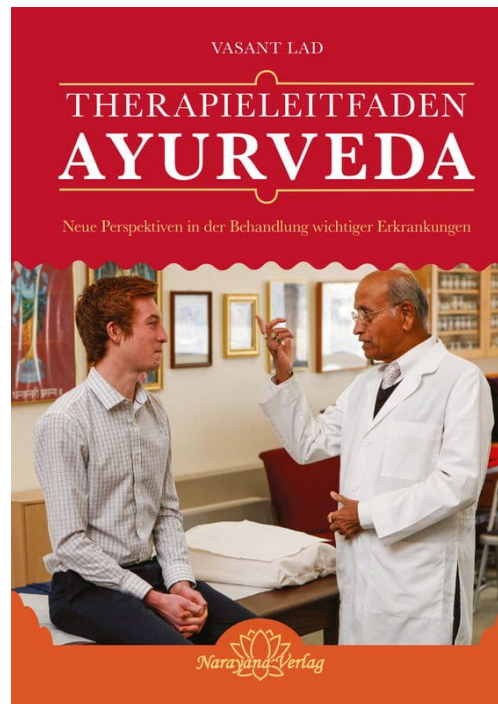
**Vasant Lad**

## **Therapieleitfaden Ayurveda**

Neue Perspektiven in der Behandlung wichtiger Erkrankungen

640 Seiten, geb.  
erscheint 2025

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)