

Andrea Zoller

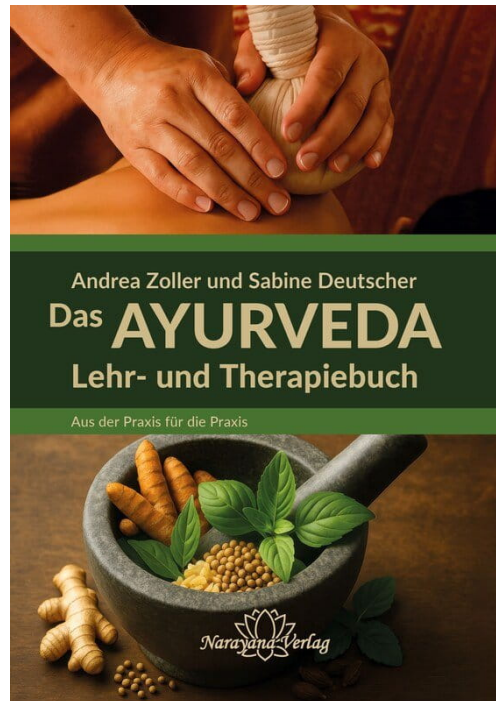
Das Ayurveda Lehr- und Therapiebuch

Leseprobe

[Das Ayurveda Lehr- und Therapiebuch](#)

von [Andrea Zoller](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

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

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

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

ANDREA ZOLLER UND SABINE DEUTSCHER
Das Ayurveda Lehr- und Therapiebuch



Andrea Zoller und Sabine Deutscher
Das Ayurveda Lehr- und Therapiebuch

1. Auflage, 2026
ISBN: 978-3-95582-286-6

© 2026, Narayana Verlag GmbH

Herausgeber:
Narayana Verlag GmbH,
Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel.: +49 7626 974 970-0
E-Mail: info@narayana-verlag.de
www.narayana-verlag.de

Lektorat: Samira Goth
Korrektorat: Cynthia Erhardt
Satz: Buch&media GmbH, München
Coverdesign: Mona Königbauer auf Basis
eines Entwurfs von Miraherba GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen. Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Anmerkungen des Verlags:

Die Empfehlungen in diesem Buch wurden von den Autorinnen und dem Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Der Verlag schließt im Rahmen des rechtlich Zulässigen jede Haftung für die Inhalte externer Links aus. Für Inhalte, Richtigkeit, Genauigkeit, Vollständigkeit, Qualität und/oder Verwendbarkeit der dargestellten Informationen auf den verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Die Gleichberechtigung aller Geschlechteridentitäten ist in unserem Unternehmen eine Selbstverständlichkeit. Wir sehen daher davon ab, diese Haltung auch in unseren Publikationen zu betonen, und verzichten zugunsten des Leseflusses auf Mehrfachnennungen, um einzelne Geschlechter ansprechen. Mit der Verwendung des generischen Maskulinums als neutrale, klassische Schreibweise sind alle Identitäten gemeint.

ANDREA ZOLLER UND SABINE DEUTSCHER

Das Ayurveda Lehr- und Therapiebuch

Teil 1:
Grundlagen des Ayurveda



Aus der Praxis für die Praxis


Narayana-Verlag

Inhalt

TEIL 1: GRUNDLAGEN DES AYURVEDA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vorwort

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

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



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

Ahāra, vihāra – richtige Ernährung und Lebensweise sind zwei Prinzipien, die für die Gesundheit des Menschen grund-



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

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

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

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

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

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

Dossenheim und Ludwigsburg,
im Herbst 2025

Einleitung

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



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

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

Wir, die beiden Autorinnen, sind mit dem Ayurveda auf unterschiedliche Weise in Kontakt gekommen. Andrea Zoller hat sich schon früh mit europäischen Heilpflanzen auseinandergesetzt. Diese Kenntnisse konnte sie bei einem fünfjährigen Indienaufenthalt durch die Beschäftigung mit dem Ayurveda erweitern. Wie es der Tradition des Landes entspricht, wurde ihr das Wissen nicht nur schriftlich, sondern auch mündlich weitergegeben. Während drei weiteren Jahren in Pakistan konnte dieses Wissen in Feldforschungsreisen und in Gesprächen mit Wissenschaftlern der dort praktizierten Naturmedizin (*Unani*) erweitert und vertieft werden.

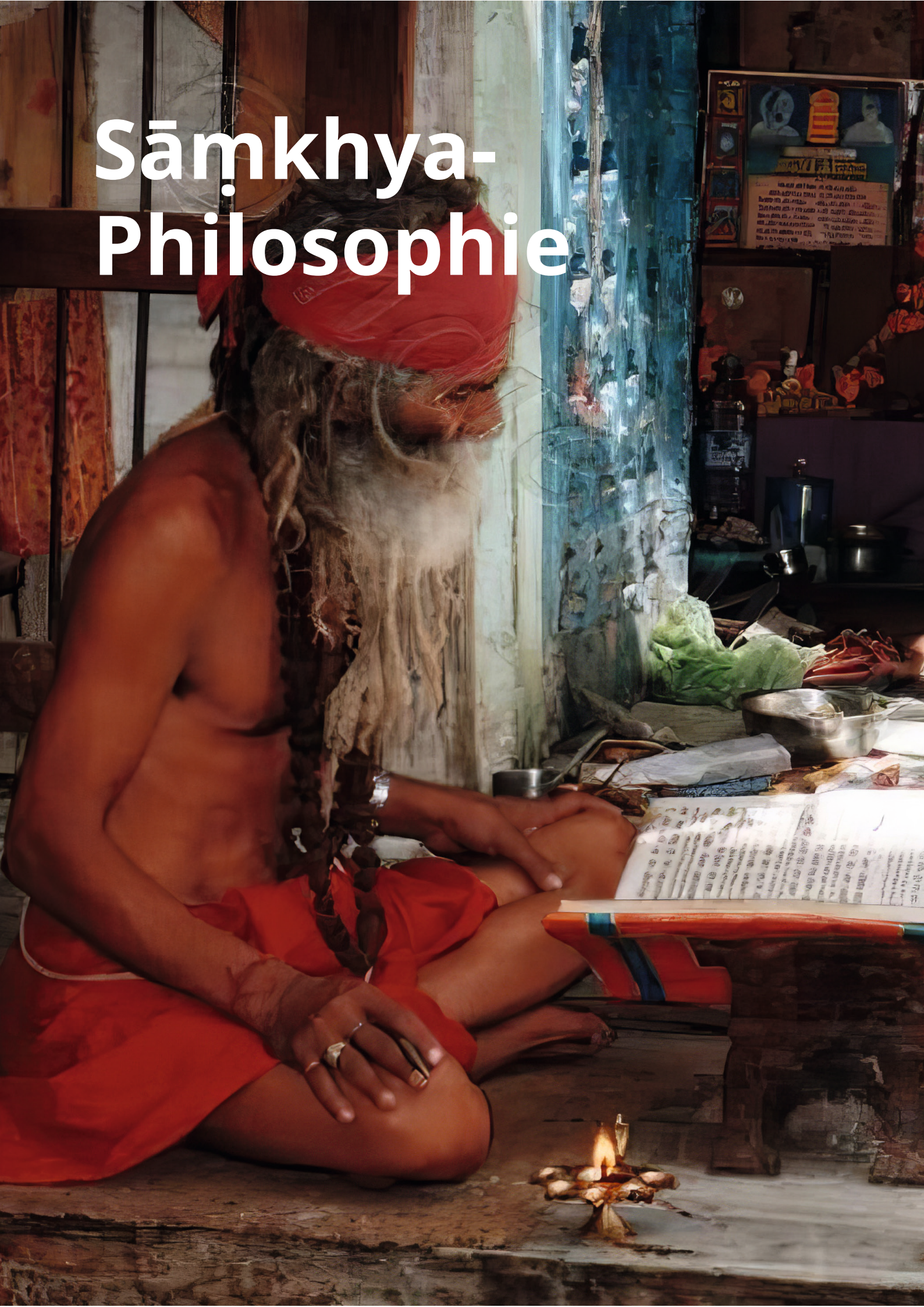
Sabine Deutscher kam bereits mit 16 Jahren über das Erlernen der TM (transzendentalen Meditation von Maharishi Mahesh Yogi) erstmals in Kontakt mit dem Ayurveda und den philosophisch-religiösen Systemen von Hinduismus und Buddhismus. Ihre Ausbildung zur Arzthelferin brachte sie in den direkten Kontakt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



Dankbarkeit

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

Sāṃkhya- Philosophie



Avyakta

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

Puruṣa

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

Prakṛti

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

Antaḥkaraṇa

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

Buddhi

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

Ahaṁkāra

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

Manas

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

smṛti – die Fähigkeit, sich zu erinnern,
buddhi – die Fähigkeit, zu unterscheiden und
dhṛti – die Kraft des Geistes.

Guṇas

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

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

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

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

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

Indriya unterteilt sich in

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

Pañca tanmātras

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

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

Mahābhūtas

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

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

Indriya

Es gibt zwei Arten von *indriya*:

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

Jñānendriyas

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

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

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

Pañca Karmendriyas

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

Für die einzelnen *karmendriyas* gilt:

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

Übersicht

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gesundheit

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

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

uns und unsere Welt um uns herum wahrnehmen.

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

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

Suśruta Samhitā 15.38

Prāṇa

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

Svasthavttā

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

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

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

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

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

Prof. Tobias Esch¹

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



Dravyaguṇa, die Eigenschaften der Elemente

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

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

und Erde zusammen und sind das Objekt des Geschmackssinnesorgans.

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

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

Referenz der Heilpflanzen³⁷

Latein	Sanskrit	Hindi	Deutsch	Haupt-eigenschaft
Abies spectabilis, Abies webbiana A.H. Su. 7(20)	<i>Tālīspat-rāḍhya</i>	<i>Tālīspatr</i>	Himalaya-Tanne, Pin-drow-Tanne	Expektorant
Acacia catechu Sha. Sa. 142	<i>Khadira</i>	<i>Khair</i>	Katechu-Akazie, Gerber-Akazie	Haut-therapeutisch
Aconitum heterophyllum A.H. Su. 15(30)	<i>Ativiṣā</i>	<i>Atīs</i>	Ungiftige Eisenhutart	Anti-diarrhöisch
Achyranthes aspera A.H. Su. 15	<i>Apāmārga</i>	<i>Apāmārga, Śikharī</i>	Raue Spreublume	Lebertonisch
Acorus calamus Bha. Ni. 6(2) /102–103	<i>Vacā</i>	<i>Bac</i>	Kalmuswurzel	Hirntonisch
Aegle marmelos Bha. Ni. 6(4) /13	<i>Bilva</i>	<i>Bel</i>	Bengalische Quitte, Belbaum	Anti-diarrhöisch
Ailanthus excelsa A.H. Sar. II(8)	<i>Aralu</i>	<i>Ghoṛānīm</i>	Baum des Himmels	<i>āma pācana, āma ver-dauend, āma abbauend</i>
Albizia lebbeck A.H. Su. 4	<i>Śirīṣa</i>	<i>Siris, Bhabdi</i>	Lebbeckbaum	Entgiftend
Allium cepa A.H. Su. 6	<i>Palāṇḍu</i>	<i>Pyāī</i>	Zwiebel	Diuretisch

37 Info aus: Andrea Zoller / Hellmuth Nordwig, Heilpflanzen der ayurvedischen Medizin. Die Referenznummern beziehen sich auf: <https://static1.squarespace.com/static/58d3f6009f7456f359631c49/t/5daa0a33a23ccd7c69e899fd/1571424820104/AP+Detailed+Reference+Guide+2019-10-18.pdf> referenznr.

Latein	Sanskrit	Hindi	Deutsch	Haupt-eigenschaft
Allium sativum Bha. Ni. 6(2) /217– 219	<i>Laśuna</i>	<i>Lahsun</i>	Knoblauch	<i>āma pācana</i> , <i>āma</i> ver- dauend, <i>āma</i> abbauend
Aloe vera Bha. Ni. 6(4)/229– 230	<i>Kumārī</i>	<i>Ghikuām̐r</i>	Aloe vera	Purgativ
Alpinia galanga Bha. Ni. 6(2)/162– 164	<i>Sugandhā</i>	<i>Kulañjan</i>	Galgant, Fieberwurzel	Stomachisch
Alstonia scholaris A.H. Su. 15	<i>Saptaparṇa</i>	<i>Chitvan</i>	Teufelsbaum	Antipyretisch
Anacyclus pyre- thrum A.H. Chi. 6, A.H. Chi.25	<i>Ākāra- karabha</i>	<i>Akallaka</i>	Römischer Bertram	Aphrodisisch
Andrographis pani- culata Bha. Ni. 6(7) /56–60	<i>Bhūnimba Kirātatikṭa</i>	<i>Kālamegh</i>	Kalmegh	Antipyretisch
Anethum graveo- lens A.H. Sar. 1(65)	<i>Śatapuspā</i>	<i>Soy</i>	Dill	Karminativ
Areca catechu A.H. Su. 15	<i>Pūga, Ghontā</i>	<i>Supārī</i>	Betelnuss- palme	Hemmt Ent- zündungen des Uterus
Argyreia nervosa C.S. Chi. 28, 105–107	<i>Vṛddhad- aruka</i>	<i>Ghav bel</i>	Hawaiiani- sche Holzrose, Silberkraut	Hirntonisches <i>rasayana</i> psychodelisch
Asparagus adscen- dens Sha. Sa. 6	<i>Muśalī</i>	<i>Safed musli</i>	Safed Musli	Aphrodisisch

Sphere), 257 (Vans Design), 349 (Kazakova Maryia), 371 (gnanistock), 400 (medicalstocks), 417 oben (Guru Ji Creation), 417 unten (3dMedi Sphere), 455 unten (Nostagrams), 493 (Ponomarenko Nataly), 494 (Rawpixel.com), 528 (AstroVed.com), 532 (unclenikola)

Thomas Brantchen: 398

Wikimedia: 65 (Wellcome Library / Shri

Swami Hansa Swaroop), 196 (National_Heart_Lung and Blood Institute (NIH)), 256 (Chronikhiles), 297 (The National Museum, New Delhi), 299 (BMK / Mariana Ruiz, Jmarchn), 438 oben (Rajasekharan Parameswaran), 455 oben (Tej Kumar Book Depo / Tulsi Ramanan), 600 (Iramuthusamy)

Zulfikar Ali: 40, 45, 72, 230, 255, 397, 497

Stichwortverzeichnis

Teil 1: blaue Ziffern, Teil 2: rote Ziffer, **fett: Hauptseite**, grau: Verweis

Abdominale Schmerzen **331**

Abfallprodukte siehe *mala*

Abführtherapie **218, 226, 43, 254**

Ablagerungen **5, 188, 218, 292, 293, 91, 163, 201, 205, 208–210, 212, 387, 412–414, 583, 584, 615**

Abmagerung **177, 210, 32, 602**

Abszess **168, 179**

Abwehrsystem **86, 56, 329, 441–444**

Aderlass **219, 232–233, 235–236, 240**

ADHS, ADS **70, 74, 92–93, 132, 570**

Adipositas **36, 46, 47, 62, 218**

Aggression **21, 73, 26, 133**

agni **72–74, 45–46, 299–300, 302–303, 307**, siehe auch Verdauungs- oder Gewebefeuere

agni māndya **308, 311–314, 336–338, 362, 434**

Akne **168, 172–173, 543**

Allergie **168, 177–179, 327–330**, siehe auch Nesselsucht und Nahrungsmittelunverträglichkeit

Altersherz **202–208**, siehe auch Herzinsuffizienz

āma **69, 70–72, 28, 163, 602**

Amenorrhö **460, 462–465**

Amyotrophe Lateralsklerose **27, 71, 113–115**

Anämie **237**

Angina pectoris **199, 208–212**

Angst **20, 25, 70–72, 75**

Anorexie **27**

Anosmie siehe Geschmackssinn, Verlust des

Antiseptika, mit Wirkung auf die einzelne Körperorgane **45–54, 57**

Anurie **403, 405**

Aphasie **81**

Aphrodisiaka **480–481**

Aphten im Mund bei Fieber **453**

Apoplex siehe Schlaganfall

Appetitlosigkeit **70, 84, 22, 347–349**

Arteriosklerose **22, 31, 36, 198–201, 206, 214**

Arthritis siehe rheumatische Arthritis,
oder Osteoarthritis

Arrhythmie 32, 37, 27, **284**, **287**, 587,
siehe auch Herzrhythmusstörung

Arthrose 54, 185, 253, 27, 33, 392, 422,
432–436

Asthmaanfall 286, 287, 289

Asthma siehe Bronchialasthma

Aszites 44, 256, **362**

Atemwege, Verschleimung der 45, 100,
154, 262, 279

Atmung 34, 37, 39, 275, 290, 73, 258, 456,
585

Atmung, Stärkung der Atemwege 54,
586, 611

Atmungssystem **257**

Auftreibung, *gulma* **349–350**

Augen 52, **136**

Erkrankungen der 158, 135, **137**,

Entzündung siehe Konjunktivitis

Ermüdung der 142

Pflege 36, 185, 285

Reizung der 142

Trübung siehe grauer Star

Ausfluss, vaginaler siehe Leukorrhoe

Auszehrung 32, 33, 25, 29, 38, 602

Außergewöhnliche Wirkung siehe
prabhāva

Bandscheibenvorfall **430**

Bauchspeicheldrüse siehe Pankreas

Bewegungsapparat **420**, 588

Erkrankungen und Schmerzen 27, 33,
121, 423–**424**, 588

Beschwerden im Skelettsystem bei
Senioren 588

Bindehautentzündung siehe Kon-
junktivitis

Blähungen 32, **319**, 574
nach der Entbindung **542**

bei Kindern siehe Dreimonatskolik

Blasenentzündung siehe Zystitis

Blut und Blutgefäße **233**

Blut 49, 62, 63, 67, 232, 233, 244, 22, 31,
36, 53, **233–235**

Blutdruck, niedriger siehe Hypotonie
Blutgefäße 199, 212, 217, **233–235**

Bluthochdruck siehe Hypertonie

Blutreinigende Wirkung 184, 235, 353,
388

Blutungen:

Nase 158, 243

Hämorrhoiden 247, 251, 524

Husten 276, 296

Koliten 344

Menses 465, 466, 467

Schwäche, Kachexie 622

Blutzucker 22, 376

Blutzucker, senkend 356, 384, 386

Blutzuckerspiegel 380, 384, 386

Bradykardie 27, 199, **220**, 221

Brechreiz 191, 523

Brennende Empfindungen:

bei Atmung 296

der Augen 36, 137, 139, 140, 189, 594

bei Ausfluss 468, 474

der Brust 276

des Harns 416

der Haut 171, 176, 194, 595

Bronchialasthma 37, 72, **284–287**

Bronchitis 42, **269**, 275,

Entzündung der Atemwege 290–296

Pädiatrie 576

Geriatric 585–586

Brustwarzen

Pflege **548**

Entzündung **548**, 549

Burnout 71, 74, **78**, 79, 91

Cāraka Saṃhitā **647**

Cellulitis **249, 269**

Chemotherapie **102, 182, 188, 605–611**

Cholesterin **127, 195, 211, 227, 242, 354, 396, 600**

Colitis ulcerosa **124, 127, 208, 236, 342–343, 325, 364, 366,**

COPD **140, 178, 275, 281, 282**

Darmperistaltik, vermindert **73, 207**

Darmträgheit **127, 135, 42, 336–338**

Schwangerschaft **524–525**

bei Kinder **560, 573**

in der Geriatrie **581, 591**

Demenz, **33, 70, 71, 89–91**

in der Geriatrie **579, 580, 584, 598**

Depression **21, 112, 260, 26, 70, 72, 74, 87–89, 104**

in der Frauenheilkunde **475**

in der Geriatrie **583, 598, 599**

mit Schwäche **606**

dhātus **62–65, 71**

Pathologie der **29–41**

rasāyana der **49–50, 53–54**

Diabetes **37, 42, 45, 46, 47, 220, 249, 22, 31, 38, 379–386, 404**

Schwangerschaftsdiabetes **380, 519**

Dickdarm, Entzündung des siehe Colitis ulcerosa

dinacaryā, die täglichen An-

wendungen **76, 79, 279, 18, 136**

Augen **137**

Geriatrie **580, 593**

Haut **169**

Mund **161**

Nasen **155**

Ohren **146**

Wechseljahre **475**

Zähne **163**

Divertikel **339, 340,**

Divertikulitis **339**

doṣas **29**

Atemwege **260**

Bewegungsapparat **423**

Blut **235**

Charakterisierung **32**

Fortpflanzungsorgane **461**

Geriatrie **582**

Herz und Kreislauf **197–201**

Leber und Galle **353**

Nervensystem **71**

Nieren und Blase **404**

Pädiatrie **556**

Schwäche und Halt **603**

Verdauung **302**

Wechseljahre **471**

doṣas, Gleichgewicht der **25, 32, 40, 71, 89, 218, 30, 300**

doṣas, Ungleichgewicht der **20, 24, 30, 72**

dravyaguṇa karma **154**

Dreimonatskolik **334–336**, siehe auch
Kolik bei Kindern

Durchblutungsstörung **108, 125, 141, 249, 125, 132**

Augen **144**

Blase **407**

Epilepsie **115**

Geriatrie, **90, 596**

Herz **141, 209**

Durchfall **43, 47, 49, 74, 46, 58, 302, 316, 323–326, 344, 347, 377**

Geriatrie **596, 597, 599**

Pädiatrie **560, 565**

Schwangerschaft **500, 521, 551**

Dysmenorrhö **460–462, 464, 495, 496**

Dyspepsie **303, 311–314**

vor und nach der Geburt **538, 549, 572**

Geriatrie **581, 596**

- Schwäche 619
- Dysurie 226, 383, 397
- Einlauf, medizinischer 33, 89, 209, 236, 238, 39–240, 86, 117, 314
- Ejakulation 460, 484–486
- Ejakulationsverlangsamend 485–487
- Ekzem 35, 174–175
- Elemente, *mahābhūtas* 22, 65, 17
- agni* 307
 - dhātus* 31
 - doṣas* 25
 - malas* 28
 - Leber 352
 - Embryo 499
 - Kinder 557
- Embryo, siehe Fötus
- Endokarditis 199, 200
- Endometriose 465–467
- Entzündliche Prozesse:
- Atemwege 261, 269, 275, 586
 - Bewegungssystem 425, 440, 454, 455
 - Blut-Kreislaufsystem 234, 255, 364
 - Fortpflanzungssystem 466, 468, 483
 - Geburt und Stillzeit 495, 541
 - Herz-Kreislaufsystem 199, 201, 221
 - Kinder 565, 570, 571, 573, 576
 - Leber u. Galle 360, 356, 366
 - Nervensystem 103, 110, 118, 120
 - Nieren und Blase 64, 406, 407
 - Sinnesorgane
 - Augen 139, 140, 142, 596
 - Haut 175, 176, 177, 185
 - Mund 166, 595
 - Nase 159
 - Ohren 145, 151, 152
 - bei Schwäche des Körpersystems oder während der Chemotherapie 606, 607, 617, 618, 622
 - Stoffwechsel 389
 - Verdauungssystem 308, 327, 339, 340
- Epilepsie 33, 70, 71, 115–118
- Erbrechen 36, 46, 99, 101, 152, 193, 294, 325, 347, 521
- Erektionsstörungen 484–485
- Ergrauen, der Haare 472, 473
- Erkältungskrankheiten 24, 26, 260–264
- Erschöpfung 79, 99, 431, 602, 605, 620
- nach der Geburt 536, 539, 553
- Erysipel 168, 180
- Fehlgeburt 517, 614
- Fettgewebe, *medas* 63, 65, 32, 38, 53, 504, 512
- Fibromyalgie 177, 182, 187, 264, 266, 255, 396, 431, 423, 426
- Fieber 443, 445
- und *āma* 445
 - und die daran beteiligten *dhātus* 448
 - und die verschiedenen *doṣa*-Typen 447
 - mit großem Durstgefühl 451
 - mit chron. Fieber 453
 - zu bestimmten Jahreszeiten 553
 - mit unregelmäßiges Perioden 552
 - mit Schüttelfrost 452
 - und die Temperaturempfindung 450
- Fötus 500–508, 516, 517
- Fortpflanzung 458, 461, 479
- Fortpflanzungsorgane 34, 55, 458
- Fortpflanzung, Stärkung siehe Geschlechtsorgane, Stärkung der
- Freude 21, 26, 63, 64, 65, 68, 502, 506, 546, 593
- Frozen shoulder 428, siehe auch Schulter, Steifheit
- Galle 31, 36, 43, 217, 352–353, 355

- Gallenleiden/-steine 353, 348, **357**, 360
- Gastritis 27, 303, 305, **308**, 613
- Gebärmutter 37, 455, 459, 461, 482
- Gebärmuttertumor 37, 41
- Geburt 50, **531**, 533
die verschiedenen Phasen **534–535**
Beschwerden während der **537**
Pflege nach der **539**, 542
- Gedächtnis, Stärkung des 54, 89–91, 611
- Gehirn, Stärkung des 610–611
- Gehör 49, 505
- Gehörgang 154, 156
- Gelbsucht 356, siehe auch Hepatitis
- Gelenke 27, 32, 33, 55, 421, 422, 434,
Entzündung der 389, 392, 397, 456
Schmerzen der 27, 108, 121, 123, 387,
389, 390, 398, 422, 424
Stärkung der 55, 615, **589**
- Geriatrie 131, 427, **578**, 581
neurologische Erkrankungen **583**
Schluck und Atemprobleme **585**
Beschwerden im Skelettsystem **588**
Beschwerden im Urogenital-
bereich **590**
Beschwerden im Verdauungs-
system **591**
Beschwerden im Herzbereich **593**
Bewegung und geistige Beweglich-
keit **593**
- Gerstenkorn **142**
- Geruchssinn 287, 65, 160, 505
- Geschmack
nach der Verdauung siehe *vipāka*
schlechter **165**
- Geschmacksinn, Verlust des **161**
- Geschlechtsorgane siehe Fort-
pflanzungsorgane
- Geschlechtsorgane, Stärkung der 55, 614
- Gewebe, siehe *dhātus*
- Gicht 22, 36, 55, 120, 235, **387**, 397
- Glaukom **144**
- Gleichgewicht, Störung **152**
- Grahaṇī roga, 314, **315**, **376**
- Grippaler Infekt 35, **260–264**
- guṇas*, die 3 großen 21, 24, 71, 72, 557
- guṇas*, die 20 kleinen **51–55**, 210, 212, 213,
214, 216, 218
- Gürtelrose **118**, 168, 180
- Haare 545, 566
Ergrauen, der 79, 146, 159, 161, 179,
188, 472
Ausfall, der 65, 354, 393, 394, 395,
490, 606
- Hämorrhoiden 27, 43, 234, 235, **246–251**,
523–525
- Hals 30, 54, 262
-schmerzen 265, **266**, 268, 269, 453,
456, 621
- Harnwege:
akute Erkrankung siehe Cystitis
chron. Erkrankungen **415 – 416**
Stärkung der 55, 613
- Hashimoto **393**, siehe auch Erkrankung
der Schilddrüse,
- Haut **165**
Erkrankungen, der 26, 31, 35, **166–182**
- Hautausschlag
brennend 27, 176, 194, **595**
chronisch 168, **170**
entzündlich 172, **173**, 176, 187, 190,
574, 595
mit Schwellung 26, 189
trocken 26, 35, 38, 164, **176**, 562
- Hauttherapeutika 52, 595
vāta reduzierend 197
kapha reduzierend 256
pitta reduzierend 27, 31, 35, 172, 191,
574,

- kühlend 171, 172, 173, 190
- Heiserkeit 27, 162, **165**, 260, 261, **266–269**
- Hepatitis 27, 182, **353–356**
- Herpes simplex 27, 164, 168, **181**
- Herpes zoster siehe Gürtelrose
- Herz-Kreislaufsystem **196**
- Herz 36, **197–198**, 449, 502, 532, 565
- Herzens, Stärkung des:
- körperlich und seelisch 54, 203, 612
 - das schnelle Herz beruhigen 222
 - das Herz erwärmen 203
 - das Herz kräftigen 202
 - das Herz diuretisch entlasten 201, 204
 - den Herzmuskel stärken 203
- Herzinfarkt 199, 202, **208**, 211
- Herzinsuffizienz 201, 202, 206, 612
- Herzrasen, während der Wechseljahre 471, 478, siehe auch Tachykardie
- Herzrhythmusstörung 198, **224**
- Heuschnupfen 154, **160**
- Hexenschuss 424, **429**
- Hirntonika, 71, **80–81**
- Husten **269**
- brennend und trocken **276**
 - dickflüssig, festsitzend, *kapha* Husten I **277**
 - nervöser Hustenreiz **280**
 - pitta* Husten **276**
 - rasselnd, *kapha* Husten II **279**
 - trocken **272**
 - wundmachend **275**
- Hustenreiz 200, 270
- Hypercholesterinämie (LDL) 200, 227, 242
- Hyperglykämie 354, 380
- Hyperhidrose siehe Schweißbildung, vermehrt
- Hyperlipidämie **242**, 252
- Hypertonie 36, 208–210, **212–216**
- während der Schwangerschaft 520
- Hypotonie 36, 102, **217–218**
- mit Ohnmachtsanfällen 218, 219
- Hysterie 80, 82, 117, 621
- Immunsystem 41, 74, 160 262, 300, 329, 361, 376, **442**
- Immunsystems, Stärkung des **443**, **616**
- indrias*, Sinnesfähigkeit 22, 499–500, 503
- Infektionserkrankungen, bakterielle 141, 236, 361, 443, **454–455**
- Insektenstiche 168, 177, **181**
- Ischialgie 33, 39, 40, **428**
- jāṭharāgni* 72–73, 45, 299, 307, 348, **352–353**
- Jahreszeit, *Ṛitucaryā* 79, 57, 229, 261
- ādāna* Zeit 80, 81, 84
 - visarga* Zeit 80, 83, 86
- Juckreiz 27, 29, 154, 168, **182**
- Sinnesorgane
- Augen 137, 143
 - Haut 118, 175, 176, 177, 181
 - Nase 154
 - Ohren 145
 - Hämorrhoiden 246, 247, 523
 - Leber 354
 - Vagina 468
 - Wurmerkrankung 34
- Kachexie, Stärkung bei 38, 114, 115, 602, **617**
- Kajal 136, 143, 189, 227
- kapha* – Aufgaben 31
- kapha* – Erkrankungen 27
- kapha* – Charakter 37–40
- kapha* – Kindertypen **566–569**
- karṇa pūraṇa* Ohrenölbad 79, 280–282, 86, 106, 147

- Kindertypen 555, 558, 562, 566
- Kinderwunsch 483, 487–489, siehe auch Fortpflanzung
- Klimakterium siehe Wechseljahre
- Knochen
- brüche 33
 - gewebe, *asthi* 64, 73, 33, 39, 53, 505, 512
 - schmerzen 39, 40, 440
- Körper
- abwehr siehe Immunsystem
 - geruch 27, 32
 - kanäle siehe *srotas*
- Körperschweiß, vermehrt
- Hyperhidrose 185
 - psychischer Stress 78
 - Wechseljahre 60, 84, 186
- Kolik 88, 238, 330, 332, 613, 624
- bei Allergien 327
 - mit Blähungen 320, 323, 347, 378, 491
 - mit Durchfall 325
 - in der Geriatrie 592, 597, 598
 - bei Kindern 334–335, 364, 542, 543, 558, 560, 562, 572, 574, 576
 - mit Leberleiden 355
 - mit Milzschwellung 333
- Kollyrium 78, 184, 288, 137, 143
- Konjunktivitis 136, 139–141
- Konstipation siehe Verstopfung
- Konzentration, geschwächt, 54, 59, 80–82, 562, 580,
- Kopfschmerzen 96, 32, 108, 129, 130, 159, 173
- Koronare Herzerkrankungen 199, 208–212, 222, 225, 612, 620
- Krankheit, zehend 617
- Krämpfe, Verdauungstrakt 125, 313, 318–320, 331, 343, 345, 347
- Krampfadern 36, 234, 245
- während der Schwangerschaft 526
- Krebs 26, 185, 602, 605, 608
- Krebstherapie, ayurvedische Begleitung während der 63, 605–608, 618–619
- Kreislauf 54, 210, 212, 217, 226, siehe auch Hyper- und Hypotonie
- Geriatrie 206, 208
 - rasāyana* 54, 597
 - somatische Ursache 74, 80
 - vāta* Beteiligung 22, 36, 235
- Kreuzschmerzen siehe Rückenschmerzen
- Krupphusten siehe Pseudogrupp
- Lähmungen 26, 71, 103–104, 430
- Laktoseintoleranz 322, 329, 575
- Leber-, Galle- und Pankreas-system 351
- Leber:
- Erkrankung der 354
 - Galle- und Pankreassystem 351
 - Schwellung der 337, 353
- Leberstoffwechsel, anregend:
- Ernährung 249, 356, 357
 - bei Erkrankungen der Haut 169
 - und blutreinigend 236
 - und entkrampfend 358
 - und entzündungshemmend 350, 359, 554
 - und gallenanregend 355, 359, 361
 - und immunstärkend 619
 - mit Verdauungsstörungen 191, 337, 341
- Leberwickel 357
- Leberzirrhose 355, 361, 362
- Lepra 170
- Leukoderma 60, 168, 184
- Leukopenie 240
- Leukorrhoe, vaginaler Ausfluss 460, 461, 468, 476
- Lipidstoffwechselstörung 242
- Lumbalsyndrom, siehe Hexenschuss

- Lunge 207, **258–259**, 281
 Lungenentzündung 275, 279, 290
- Magen 302, 307
 Magenentzündung siehe Gastritis
mahābhūta 22, 24, 499, 501, 557
malas, Abfallprodukte 63, 65, **75**
 Störungen und Therapie **28**
- Malaria 122, 176, 192, 253, 449, 452
manas, 21, 24, 503, 556, 557
 Menopause siehe Wechseljahre
 Menorrhagie 460, 461, **465**
 Menstruationssystem 460, **462**
 Menstruation 24, **459–462**, 470,
 Menstruation, Krankheitsbild der 461
 Metrorrhagie **465**
- Migräne **96–99**
- Milchschorf 571, 574
- Milz 24, 31, 36, 38, 351, **361**
 -schwellung 157, 256, **362**
- Mittelohrentzündung 111, 142, **147**,
 Morbus Bechterew 429, **431**
 Morbus Crohn 127, 236, **345**, 347, 456
 Müdigkeit 68, 241, 28, 38
 Multiple Sklerose 247, **110–112**
- Mund **162**
 Erkrankungen im **162–163**, **261**
 Geruch 163, 164, 189, **304**
 Rhagaden **164–165**,
 schlechter Geschmack 165, 304, 449,
 trocken 29, **303**
- Muskel
 -Gewebe, *māṃsa* **63**, 65, 67, 71, 73,
31–32, 37, 53, 449
 -Entzündung 37
 -»Kater« 108, 160, 577
 -Krampf, 109, 113, 114, 132
 -Schwund, siehe ALS
- Muttermilch 153, 334, 533, 547
 abstillend 547, 548
 bildend 546
 reinigend 546, 547
 stärkend 614
 als Heilmittel 141, 143, 442, 550, 556
- Myokardinsuffizienz / Herz-
 insuffizienz 202, 206
- Myome 187, 194, 31, 37, 462, 482
- Nacken, Steifheit des 33, 79, 161, 277, 85,
 109, 147, **429**, 438
- Nachtblindheit 130, 185, 202, 284, 286,
 144
- Nagelpilzerkrankung 168, **183**
- Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Al-
 lergie 85, **115**, 120, 126, **327–330**
- Nase 23, 24, 52, **153**
 Nasenbluten 36, 153, **158**, 235, **243**
 Erkrankung der **154**
 Entzündungen der Nasenneben-
 höhlen 193, **159**, 586
- nāśya*, als tägliche Anwendung 77, 280,
 287, 594
- nāśya*, als Ausleitungsverfahren 38, 221,
 223, 229–232
- Nephritis siehe Nierenbeckenent-
 zündung
- Nervenentzündung siehe Schmerzen
 und Neuralgien
- Nerven, Stärkung der 54, 588, 610
- Nervensystem 54, **68**, 71, 73, 121, 503
- Neuralgie 99, 144, 156, 166, 256, 70, 98,
 99, **120**, 124, 129
 Trigeminus bzw. Gesichts-
 neuralgie 251, 293, 64
 Zwischenrippen Neuralgie 201, 622
 Ischias-Neuralgie 33, 39, 40, **428**
 Neurologische Erkrankungen im
 Alter 583

- Nesselsucht 35, 168, **177–179**
 Neurodermitis 125, 143, 26, 65, 70, **175–176**, 570
 Nieren, Blase und Harnwege **401**
 Nierenbeckenentzündung 404, **410**
 Nierensteine 403, 405, **412–415**
 Nieren, Stärkung der 55, 613

 Ödeme 26, 38, 43, 201, 226
 Ohnmacht 113, 148, 175, 27, 80, **82**, 88, 219, 449, 598
 Ohren 52, 54, **145**, 503, 504, 505
 Entzündung **149–151**
 Erkrankung der 63, 65, 66, **145**, 149
 Ölbad siehe *karṇa pūraṇa*
 Sausen siehe Tinnitus
 Kerze 285–285, 145, 146–147
 Schmalz, *mala dhātus* 65
 Schmerzen 54, 98, 145, 149, 150, 268
 die tägliche Reinigung *dinacaryā*, 86, 101, 147, **594**
 Ölziehen, *gaṇḍūṣa* **76**, 280, 292, 162, 163
ojas 64, **68–69**, 49, 197, 300, 442, 444, 506, 515, 602, 603
 Osteoarthritis 39, 39, 121, 422, 426, 437, 439
 Osteoporose 54, 39, 40, 422, **430**, 471, 588
 Otitis Media siehe Mittelohrentzündung

pañcakarma **218**, 448
 Grundformen **207**
 Ausleitungsverfahren **223**
 Unterstützende Heilpflanzen **239**
 Pankreas, Bauchspeicheldrüse 125, 21, 353, 359–**360**, 381
 Pankreatitis **360**
 Paralyse 148, 161, 270, 103, 423, 425, 438
 Parasiten **341**, 354, 355, 365, 452

 Parkinson 172, 177, 266, 27, 33, 61, 70, **107–110**, 128
 Peristaltik 27, 111, 301, 526
 Pigmentstörungen 168, 173, 174, **182**
 Pilzbefall der Nägel und der Haut 143, 297, 168 (Haut), **183** (Haut, Nägel), 348 (Darm)
pitta – Aufgaben 30
pitta – Erkrankungen 27
pitta – Charakter 35–37
pitta – Kindertypen **562–566**
 Plazenta 525, 533
 Pleuritis siehe Rippenfellentzündung
 Pneumonie siehe Lungenentzündung
 Polyarthrititis 55, 426
prakṛti **21**, 24, 55, 426, 557
prāṇa 26, 29, 66, 68, 173
prabhāva 28, **59–60**
 Pseudokrupp **280**
 Psoriasis 35, 168, **176**
 Psychosomatische Erkrankung 70–72
 Pupillen 73
puruṣa 21, 24, 557
 Pyelonephritis siehe Nierenbeckenentzündung

 Quetschungen 97, 101, 166, 51
 Querschnittslähmung 162, 165, 166, 438, 439

rajas 21–22, 24, 71, 72, 79
rasa, Geschmack 24, 28, **41**
rasa, Lymphflüssigkeit, Plasma **63**, 65, 67, 73, **30**, 35, 502
rasāyana **89**, 47–66
 Räuchern **298**, 269, 279
 Refluxösophagitis 303, **305**, 363, 372
 Reisekrankheit 348

- Reizhusten **270–272**
- Reizdarmsyndrom **127, 173, 179, 182, 191, 210, 62, 315–316, 372**
- Rheumatische Arthritis **277, 389, 397, 399, 400, 439**
- Rheumatismus, Rheuma **96, 106, 166, 188, 247, 58, 121, 185, 426, 439, 569, 616**
- Rhinitis siehe Schnupfen
- Rippenfellentzündung **135**
- Rituale **544, 533**
- Rückenmark **64, 69, 74, 113, 502**
- Rückenschmerzen **97, 99, 194, 236, 22, 422, 423–427, 429, 528**
- Sperma, Spermien **66, 41, 481, 482**
- Samenbildend (Qualität) **54, 157, 183, 186, 49, 55, 481–482, 614**
- Samenvermehrend (Quantität) **64, 481, 514**
- sattva* **21, 22, 24, 71, 72, 88, 557**
- Schilddrüse, Erkrankung der **392–395**
- Schlaflosigkeit **83–87**
in Verbindung mit:
doṣas: *vāta* **25**, *pitta* **26**, *kapha* **26**
ADHS **94, 95**
Angst **76**
Burnout **76, 81**
Depression **88**
Geriatric **583, 584, 598**
bei Kindern **544, 574**
Kopfschmerz **98, 99, 100**
Parkinson **108**
Schlaganfall **104**
Schwäche **606, 620**
Skelettsystem **423**
Stoffwechsel **393**
Schwindel **102**
Verdauung **302**
Wechseljahre **470**
- Schlaganfall, Apoplex **70, 103–106**
- Schleimansammlung siehe Verschleimung
- Schluckauf **97, 138, 191, 27, 259, 287–288, 449**
- Schmerzen und Neuralgien **120–125**
- Schnupfen **26, 44, 156–158, 260, 264–266, 594**
- Schulter, Steifheit **424, 428, 432, 436, 438**
- Schüttelfrost **214, 76, 443, 452**
- Schwäche und Halt **601**
- Schwangerschaft, **497, 516**
Entstehung eines kleinen Wunders **499–508**
Ernährung **509–515**
- Schwangerschaftsbeschwerden **518**
Blasenentzündung **518**
Bluthochdruck **520**
Diabetes **380, 519**
Durchfall **521**
Erbrechen **500, 519, 522**
Hämorrhoiden **523**
Konstipation **483, 524**
Kopfschmerzen, Migräne **483**
Krampfadern **526**
Ödeme **527**
Rückenschmerzen **528**
Schlafstörung **528**
Sodbrennen **305, 529**
Übelkeit **109, 191, 348, 522**
- Schweiß, *sveda* **66, 75, 27, 29, 30, 38, 300, 451**
- Schweißbildung, vermehrt **184–186, 190, 473**
- Schwellung mit
aggraviertem *kapha* **26**,
entzündliche schmerzhafteste Prozesse **37, 122, 389, 393**
Gulma **172, 180, 191, 349**
Hoden, Prostata **41**

- Milz **361**
- Nasenschleimhaut 153, 159
- Schwerhörigkeit 65, 145, 148, 149, **151–152**, 594, 596
- Schwindel 27, 39, 40, 71, 74, 79, 82, **101–103**, 152
- Sehkraft 66, 138, 142, 195, 500
- Sexualität **479–480**, 484
- Sinnesorgane 27, 61, 64, **134**, 503, 532, 603
- Behandlung der **281**, 593–595
- Rasāyana* der 49, **52**
- Sinusitis 44, 156, 244, **264**
- Skelettsystem siehe Bewegungsapparat
- Smegma 65, 73, 75
- Sodbrennen 22, **305–307**, 309, 364, 368, 369, 372
- während der Schwangerschaft 528, **529**, 550, 552
- Sonnenbrand 181, **183**, 191, 192, 574
- Speichel 31, 38, 72, 76, 123, 163, 302, **303**
- klebrig 27, 46, 301
- Speichelfluss anregend 166, 303, 312, 364, 561
- Speiseröhre **302**, 306
- Spondylose 164, 177, 189, 195, 276, 425, 426
- srotas* **66–67**, 20, 28, **42–45**, 53, 57
- Star, grauer 286, 287, 27, 136–137, **144**
- Steinleiden siehe Gallen- bzw. Nierensteine
- Steifigkeit **429**
- Sterilität der Frau 461, **482**, 484
- Sterilität des Mannes **481**, 482, 614
- Stillzeit **531**, 532, **546**
- Stimmbänder 61, 165 266–267, 273, 295
- Stimmverlust 100, 193, 599
- Stirn- und Nebenhöhlen, Erkrankungen der 100, 135, 149, 154, **159**, 190, 193
- Stoffwechselsystem 374
- Stoffwechselstörung, bzw. -erkrankungen 55, 616
- Stuhl, *purīṣa* 64, **73**, 29, 300, 330
- Stuhlgang, hart, 33, 583, siehe auch Verstopfung
- Stuhlgang, verfärbt 354
- Stuhlgang, weich siehe Durchfall
- Suśruta Samhitā* **647**
- svasta*, Gesundheit 17
- Synkope 84
- Tachykardie 199, **222**, 223, siehe auch Herzrasen (Wechseljahre)
- tamas* 21, 24, 157, **71–72**, 79, 80, 83, 88, 89, 557
- tanmātras* 22, 24, 279, 49, 501
- Tinnitus (Ohrensausen) 27, 54, 65, 79, 145, **148–149**, 594, 610
- Tremor 27, 71, 82
- bei Parkinson 107, 108, 109
- bei Multiple Sklerose 110, 111
- in der Geriatrie 584, 585
- tri doṣa*, Krankheitsbilder der 24
- tri doṣa*, der großen *guṇas* 71
- Trigeminusschmerz siehe Neuralgien
- Tuberkulose 66, 270, 621, 623
- Übelkeit 22, **347–348**, 364, 367
- āma/kapha* 46, 301, 316, 331, 377
- Allergie 327
- Chemotherapie 398, 605
- Coliten 366
- Durchfall 325, 370
- Erbrechen 101, 153, 294
- Fieber 448, 449
- Geriatrie 592, 606, 607
- Husten 27, 54, 269–280
- Kinder 566, 571, 570, 572

- Kopfschmerz 99, 100
 Leber/ Pankreas 360, 369
 Nieren 413
 Schwangerschaft 507
 Schwindel 152, 153, 294
 Völlegefühl 309, 369, 370
 Würmer 341
 Zöliakie 377
- Übersäuerung des Magens siehe Sod-
 brennen
upadhātu 64, 65, 96
 Urin, *mūtra* 66, 75, 29, 300, 403
 Urtikaria siehe Nesselsucht
 Urogenitalsystem 455
 Beschwerden 64
 Entzündung 576
 Geriatric 590
 Schmerzen 122
 Urolithiasis siehe Nierensteine
- Varikose siehe Krampfadern
vāta – Aufgaben 29
vāta – Erkrankungen 26
vāta – Charakter 32–34
vāta – Kindertypen 558–562
 Verdauungsfeuer, *agni* 307
 Verdauungssystem 298
 oberer Verdauungstrakt 302
 mittlerer Verdauungstrakt 314
 unterer Verdauungstrakt 330
 Beschwerden im Alter 591
 Vergesslichkeit 89
 Vergiftungen
 Verjüngung siehe *rasāyana*
 Verspannungen 85, 102, 105, 147, 421,
 423, 424, 493, 528
 Verstopfung 32, 43, 61, 99, 114, 336–338
- Verschleimung:
 dhātus 36
 Erkältung 262
 Geriatric 586
 Husten 273, 279, 291
 Kinder 544, 568, 575
 Kopfschmerzen 98, 100
 kapha Beteiligung 154
vipāka, Geschmack n. d. Verdauung 28,
 50
vikṛti vyādhi, die Entstehung von Krank-
 heit 20
vīrya, 50, 56–59
 Vitiligo 233, 191
 Völlegefühl 85, 115, 116, 132, 176, 21, 314
 Abdominale Schmerzen 331
 Blähungen 319, 320
 Gastritis 309, 310
 Leber, Galle, Pankreas 358, 359
 Zöliakie 317, 377
- Wechseljahre 470–478
 Weißfleckenkrankheit siehe Vitiligo
 Weizenunverträglichkeit siehe Zöliakie
 Windpocken 215, 179
 Wirbelsäule 422, 425,
 Arthritis, Arthrose 390, 432
 Aufbau und Schutz 90, 579
 Bandscheibenprolaps 430
 Fehlstellung 70
 Schmerzen 123, 423, 424, 426, 599
 Schwangerschaft 529
 Stärkung 615
 Steifigkeit 429
 Verknöcherung 431
- Warzen 85
 Wochenbett 531, 539–544
 Wortfindungsstörung 81, 133
 Wunden 187, 189, 191, 192, 597

Wurmbefall **341**

Wut **26, 72, 198, 315**

Zahnfleisch

Blutung **44, 166**

Entzündung **160, 166**

Schwund **294, 295**

Zahnpflege **290**

Zahnschmerzen **77, 138, 163, 293, 39, 40, 98, 162, 166**

Zahnung **569, 575**

vāta Kind **558, 560, 561**

pitta Kind **562**

kapha Kind **566**

Zöliakie **376**

Zwölffingerdarm **358, 383**

Gesundheitsbild **301, 315, 352, 354, 359**

Krankheitsbild **304, 308**

Zystitis **407–409, 518**

Schlussbemerkung

Alle Angaben in diesem Buch dienen ausschließlich der Information. Sie sind nicht dazu gedacht, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln oder zu heilen. Fragen Sie immer Ihren Arzt, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben. Die gesundheitsbezogenen Angaben sind nicht von der Europäischen Kommission oder der FDA zugelassen. Patienten mit Diabetes, Bluthochdruck, Herzleiden oder anderen chronischen Krankheiten, Schwangere oder Kinder sollten diese Rezepturen nur in Rücksprache mit einem in Ayurveda erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker einnehmen. Selbstdiagnose und -medikation können gefährlich sein.

Naturheilkunde

Homöopathie

Ernährung

Fitness & Sport

Akupunktur

Mensch &

Tier

In unserem Webshop

www.unimedita.de

finden Sie nahezu alle deutschen Bücher – und eine umfangreiche Auswahl an englischen Werken – zu Homöopathie, Naturheilkunde und gesunder Lebensweise. Zu jedem Titel gibt es aussagekräftige Leseproben.

Außerdem stehen Ihnen ein großes Sortiment ausgewählter Naturkost-Produkte sowie Nahrungsergänzungsmittel unserer Eigenmarke »Unimedita« und viele Superfoods zur Verfügung.



Blumenplatz 2 • D-79400 Kandern • Tel: +49 7626 974970-0 • Fax: +49 7626 974970-9

info@unimedita.de

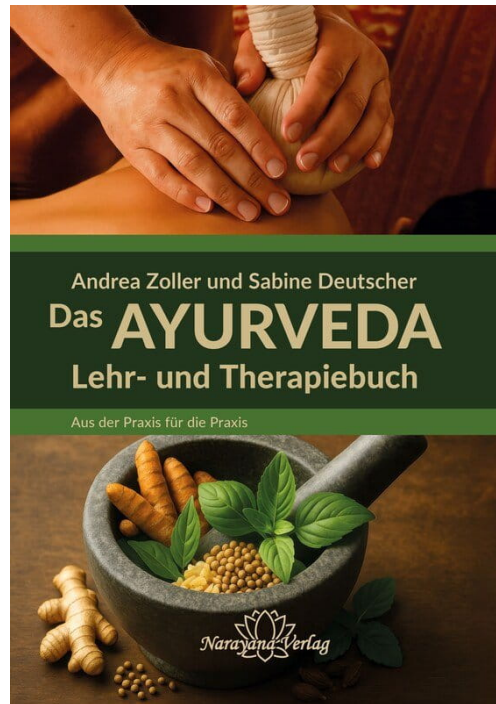
Andrea Zoller

Das Ayurveda Lehr- und Therapiebuch

Aus der Praxis für die Praxis

764 Seiten, geb.
erscheint 2026

[Jetzt kaufen](#)



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