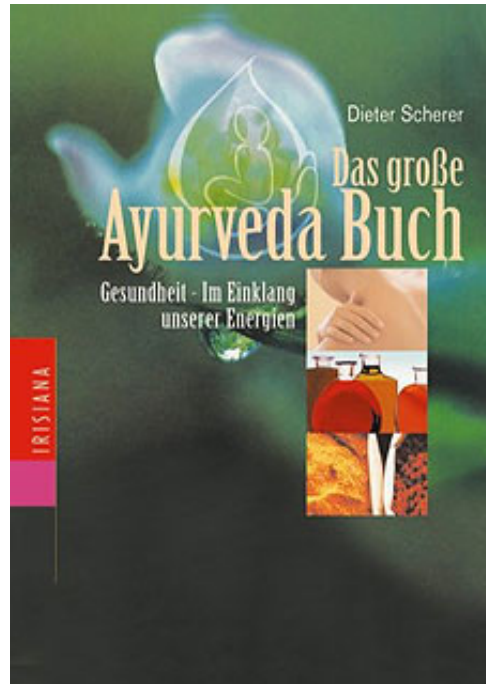


# Dieter Scherer Das große Ayurveda-Buch

Leseprobe

[Das große Ayurveda-Buch](#)

von [Dieter Scherer](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6998>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



# INHALT

Vorwort .....	13
Widmung .....	18
Danksagung .....	19
I. Ayurveda:	
Die Wissenschaft des Lebens .....	21
Ayurveda und Schulmedizin .....	24
Die Möglichkeiten der ayurvedischen Heilkunde .....	31
II. Die historischen Quellen	
der ayurvedischen Heilkunde .....	35
Eine Legende zur Entstehung des Ayurveda .....	37
Die indischen Veden .....	38
Die Ausbreitung indischer Philosophien im Altertum .....	39
Die buddhistische Epoche .....	40
Die islamische Herrschaft .....	42
Ayurveda heute .....	42
Die wichtigsten Quellen des Ayurveda .....	43
Die <i>Caraka-Samhita</i> 43 • Die <i>Suskruta-Samhita</i> 44 •	
Vagbhata 45	
Die acht Bereiche der ayurvedischen Medizin .....	45
Die innere Medizin ( <i>Kaya cikitsa</i> ) 45 • Die Chirurgie	
( <i>Salya tantra</i> ) 46 • Die Behandlung der Krankheiten von	
Kopf und Genick ( <i>Salakya tantra</i> ) 46 • Die Toxikologie	
( <i>Agada tantra</i> ) 46 • Die Psychiatrie ( <i>Butha vidya</i> ) 46 •	
Die Pädiatrie (Kinderheilkunde, <i>Bala tantra</i> ) 47 • Die	
Geriatric (Altersheilkunde) und die Wissenschaft der	
Verjüngung ( <i>Rasayana tantra</i> ) 47 • Die Wissenschaft von	
der Fruchtbarkeit ( <i>Aphrodisiaka, Vajikarana tantra</i> ) 47	

<b>III. Gesetze des Lebens — Die ayurvedischen Prinzipien . .</b>	<b>49</b>
Dem Leben auf der Spur .....	51
Die Entstehung von Leben .....	53
Die fünf Elemente (Panchamahabhutas) .....	56
Das Element Erde - Halt und Stabilität 57 • Das Element Wasser — Aufbau und Regeneration 58 • Das Feuerelement - Aktivität und Wärme 58 • Das Element Luft - Bewegung und Instabilität 59 • Das Element Raum - Weite und Leere 59	
Die Definition des Lebens .....	60
Das Prinzip Dravya (Substanz).....	61
Die Eigenschaften (Gunas) 62	
Ähnlichkeit und Gegensätzlichkeit .....	65
Das Prinzip der Ähnlichkeit 65 • Das Prinzip der Gegensätzlichkeit 65	
Die Rhythmen der Natur .....	66
Das Ziel der Schöpfung .....	67
Resümee .....	68
<b>IV. Vata, Pitta und Kapha:</b>	
<b>Die Grundbausteine des Lebens .....</b>	<b>69</b>
Der Mensch: Eine Reise in die unendliche Vielfalt .....	71
Zahlen zum Staunen 71 • Beispiel: Wirkungen von Kortison und die Spätfolgen 75	
Ayurveda: Der einfache Weg .....	76
i. Wasser: Die Naturkraft der Schöpfung 77 - 2 . Feuer: Die Naturkraft der Umwandlung 78 - 3 . Wind: Die Naturkraft der Bewegung 79	
Die verschiedenen Stadien von Kapha, Pitta und Vata ....	81
Mangel oder Fülle? 81	
Die Tri-Dhatus: Die Leben spendende Kraft .....	83
Äußeres Keimblatt (Ektoderm) 83 • Inneres Keimblatt (Entoderm) 83 • Mittleres Keimblatt (Mesoderm) 83 • Vata-Dhatu: Der Impuls des Lebens 84 • Pitta-Dhatu: Der Trans- formator des Lebens 84 • Kapha-Dhatu: Der Regenerator des Lebens 85 • Das Zusammenspiel von Tri-Dhatu und Tri-Dosha 85	
Die Tri-Doshas: Die instabile Kraft, die Krankheiten provoziert .....	89

Das Vata-Dosha: Die unruhige, bewegende Kraft 89 •	
Das Pitta-Dosha: Die scharfe, hitzige Kraft 92 • Das	
Kapha-Dosha: Die träge, befeuchtende Kraft 95	
Die Aktivität der Tri-Doshas .....	98
Die Tri-Malas: Die Vergiftung des Körpers .....	100
Schleim: Das Tri-Mala von Kapha-Dosha 100 •	
Galle und Blutschlacken: Das Tri-Mala von Pitta-Dosha 101 •	
Gasansammlungen im Dickdarm: Das Tri-Mala von Vata-Dosha 102	
Resümee .....	103
V. Die »Natur« des Einzelnen:	
Die Konstitution (Prakriti) .....	105
Warum das Wissen um die eigene Konstitution so	
wichtig ist .....	107
Die sieben Konstitutionen .....	109
i. Die Vata-Konstitution 109 • 2. Die Pitta-Konstitution 113 •	
3. Die Kapha-Konstitution 117 • 4. Die Mischkonstitutionen 120	
Die geistige Konstitution .....	123
Sattva: »Nicht von dieser Welt« 123 • Rajas: »Immerauf der	
Suche« 124 • Tamas: »Keine Lust zu gar nichts« 126 Die	
Beziehung der mentalen Gunas zu Vata, Pitta und	
Kapha .....	127
Geistige Gesundheit .....	128
Resümee .....	129
VI. Gesundheit: Im Einklang mit unseren Energien ....	133
Was ist Gesundheit? .....	135
Gesundheit aus ayurvedischer Sicht .....	136
Das Gleichgewicht von Vata, Pitta und Kapha.....	138
Das Gleichgewicht der sieben Körpergewebe	
(Dhatus) .....	139
Der Zyklus der sieben Dhatus 141 • Die einzelnen Körpergewebe	
und ihre Funktionen 142	
Das Gleichgewicht der drei Ausscheidungsprodukte	
(Malas) .....	146
Der Stuhl 147 • Der Urin 147 • Der Schweiß 149	

## INHALT

Das Verdauungsfeuer (Agni) .....	150
Der Ablauf der Verdauung 151 • Die drei Arten von Agni 153	
Die Prinzipien des »gesunden Empfindens« .....	155
Resümee .....	156

### **VII. Warum wir krank werden:**

<b>Die Entstehung von gesundheitlichen Störungen ...</b>	<b>157</b>
Allgemeine Ursachen für die Entstehung von Krankheiten	160
Die Zeit 160 • Die natürliche Intelligenz 160 •	
Die Sinnesorgane 160 • Das Schicksal 161	
Spezifische Ursachen für die Entstehung von Krankheiten	162
Vata, Pitta und Kapha und die Entstehung von Krankheiten 162 •	
Die sechs Krankheitsstadien 162	
Agni und die Entstehung von Krankheiten .....	166
Die Auswirkung eines schwachen Agnis 167	
Ama und die Entstehung von Krankheiten .....	168
Die Wirkungen von Ama 168	
Die Körpergewebe (Dhatus) und die Entstehung	
von Krankheiten .....	170
Ojas und die Entstehung von Krankheiten .....	170
Die Körperkanäle (Shrotas) und die Entstehung	
von Krankheiten .....	172
Die einzelnen Shrotas 172 • Störungen der Shrotas 174	
Die Psyche und die Entstehung von Krankheiten .....	174
Vikriti: Der krankhafte Zustand außerhalb der Konstitution	176
Resümee .....	176

### **VIII. So bleiben Sie gesund: Die ayurvedische Vorsorge ..**

Der tägliche Zyklus der Tri-Doshas .....	180
Die Dosha-Uhr 181 • Der Morgen (6.00-10.00 Uhr) 181 •	
Der Mittag (10.00-14.00 Uhr) 182 • Der Nachmittag (14.00-	
18.00 Uhr) 183 • Der Abend (18.00—22.00 Uhr) 184	
Allgemeine Empfehlungen für einen gesunden	
Tagesablauf.....	185
Die körperliche Reinigung 185 • Die geistige Reinigung 186 •	
Die Mahlzeiten 186 • Regeln für einen gesunden Schlaf 187	

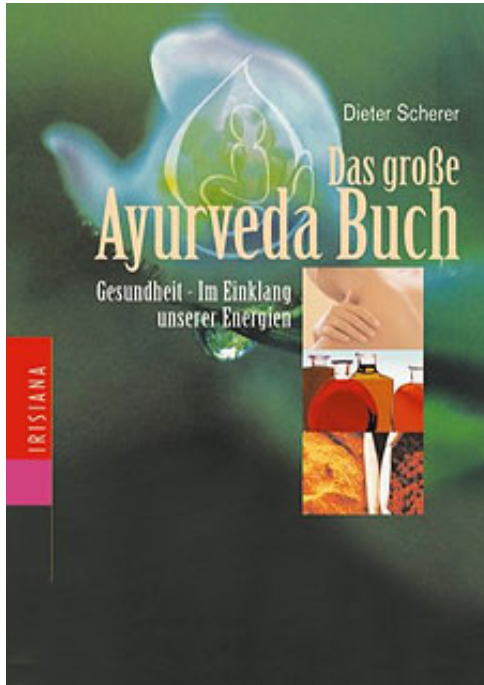
Empfehlungen für einen gesunden jahreszeitlichen Ablauf	189
Der Winter (Kapha) 189 • Der frühe Frühling (Kapha) 190 •	
Der späte Frühling (Pitta und Kapha) 190 • Der Sommer	
(Pitta) 190 • Der Altweibersommer (Vata und Pitta) 191 • Der	
Spätherbst (Vata) 191	
Empfehlungen für ein gesundes Leben gemäß dem Alter	... 192
Das Kindesalter: Die Zeit von Kapha-Dosha (bis etwa	
18 Jahre) 193- Das Erwachsenenalter (bis etwa 50 Jahre) 193 •	
Das höhere Alter (ab etwa 50 Jahre) 194 • Die Dosha-Phasen 195	
Empfehlungen im Umgang mit der Sexualität	..... 196
Die Konstitutionen 197 • Die Jahreszeit 197 • Die Tageszeit 198 •	
Das Alter 198 • Sexualität und die momentane Verfassung	
(Vikriti) 198	
Empfehlungen im Umgang mit dem Schlaf	..... 199
Empfehlungen im Umgang mit Sport und Yoga	..... 199
Sport und die Konstitutionen 200 • Yoga 201	
Empfehlungen im Umgang mit den natürlichen	
körperlichen Bedürfnissen (Vega)	..... 202
Resümee	..... 203
Die tägliche Gesundheitscheckliste der Tri-Doshas 204 •	
Sichere Anzeichen für Ama 204	
<b>IX. Essen als Medizin: Die ayurvedische Ernährung</b>	<b>.... 205</b>
Wirkgruppen in der Nahrung	..... 207
Die allgemeine Nahrung (Essen und Trinken) 208 • Gewürze 208 •	
Medikamente 208	
Rasa: Die Bedeutung der sechs Geschmacksrichtungen	.... 212
Die Auswirkungen von Süß (Madhura) 214 • Die Auswirkungen	
von Sauer (Amla) 215 • Die Auswirkungen von Salzig (Lavana)	
216 • Die Auswirkungen von Scharf (Katu) 217 • Die	
Auswirkungen von Bitter (Thiktha) 218 • Die Auswirkungen von	
Zusammenziehend (Kashaaya) 219 • Kurze Zusammenfassung 220	
Virya: Die Aktivität einer Substanz.....	220
Vipaka: Der Geschmack nach der Verdauung	..... 222
Kurze Zusammenfassung	224
Die Gunas und ihre Bedeutung für die Ernährung	..... 225

## INHALT

Die Ernährung und die Konstitutionen .....	227
Jahreszeit und Klima 229 • Akute körperliche Störungen 229	
Ernährung und Psyche .....	230
Sattvische Nahrung 230 • Rajasische Nahrung 230 • Tamasische Nahrung 231 • Kurze Zusammenfassung 231	
Die wichtigsten Prinzipien für eine gesunde Ernährung ....	232
Allgemeine Empfehlungen für eine gesunde Essenaufnahme .....	234
Die Reihenfolge der Essenaufnahme .....	236
Essen 236 • Trinken 237	
Die Konsistenz der Nahrung .....	237
Unverträgliche Nahrungsmittel .....	238
Die drei »heiligen« Nahrungsmittel .....	239
Milch 239 • Ghee 240 • Honig 241	
Der Zusatz von Spurenelementen .....	242
Resümee .....	244
<b>X. Heilen und verjüngen:</b>	
<b>Die ayurvedische Therapie .....</b>	<b>245</b>
Die Vorsorge .....	247
Yoga 248 • Die Verjüngungstherapie (Rasayana) 253	
Die Behandlung von Krankheiten .....	257
Abhyanga und Dhara: Therapie durch Kräuteröle 258 • Die Behandlung der Energiepunkte (Marmas) 262 Das Panchakarma 263 • Die ayurvedische Pharmakologie (Dravyaguna) 265	
<b>XI. Tipps und Tricks im Alltag .....</b>	<b>267</b>
Ayurveda in der Küche .....	269
Ayurvedisch wertvolle Gewürze und Zutaten 270	
Kochen mit Ayurveda .....	275
Ghee 275 • Ayurvedische Kochrezepte 276 • Teerezepte 278	
Die Behandlung von kleineren Beschwerden .....	280
Augenreizungen 280 • Erkältungen 281 • Fieberhafte Erkältung 281 • Husten 282 • Lungen-Rasayana 283 •	

INHALT

Ohrenschmerzen 283 • Schlaflosigkeit 284 • Sodbrennen 284 • Verstopfung 285 • Übergewicht 286 • Ayurvedische Heilpflanzenkuren 287	
Fasten und Ayurveda .....	289
Die Frühjahrsfastenkur 290 • Die ayurvedische Herbstkur 291	
Schlusswort .....	293
Anhang .....	294
Die Nahrungsmitteltabelle .....	294
Glossar .....	297
Literatur .....	302
Adressen für Yoga und ayurvedisches Kochen .....	304
Bezugsadressen für ayurvedische Gewürze .....	305
Anmerkungen .....	306
Register .....	316
Zum Autor .....	320



Dieter Scherer

## [Das große Ayurveda-Buch](#)

Gesundheit - im Einklang unserer  
Energien

320 Seiten, geb.  
erschienen 2002



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)