

# Hans Rhyner

## Das neue Ayurveda Praxis Handbuch

Leseprobe

[Das neue Ayurveda Praxis Handbuch](#)

von [Hans Rhyner](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6933>

Das Kopieren der Leseprobe 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

<b>Vorwort</b> .....	<b>13</b>	<b>3 Anatomie</b>	
Dhanvantari-Gebet .....	16	Racnasharira .....	<b>67</b>
<b>1 Geschichte</b>		<b>Der Mensch als Maß aller Dinge</b> .....	<b>67</b>
<b>Itihasa</b> .....	<b>17</b>	<b>Auflistung der Bestandteile</b>	
<b>Was ist Ayurveda?</b> .....	<b>17</b>	<b>des menschlichen Körpers</b> .....	<b>69</b>
<b>Die Legende</b> .....	<b>19</b>	Das Epithel- oder Deckgewebe – Kala .....	70
<b>Historische Entwicklung</b> .....	<b>21</b>	Knochen – Asthi .....	71
Die frühe (Rig)vedische Zeit .....	24	Gelenke – Sandhi .....	71
Die späte vedische Zeit .....	25	Muskeln – Peshi .....	71
Die buddhistische Zeit .....	26	Sehnen – Snayu .....	72
Die neue Blütezeit .....	27	Arterien, Venen und andere	
Die Neuzeit .....	28	Gefäße – Sira .....	72
<b>Ayurveda-Ausbildung</b>		Kreislaufsysteme – Shrota .....	72
<b>einst und jetzt</b> .....	<b>29</b>	<b>Die Vitalpunkte – Marma</b> .....	<b>76</b>
<b>Zeitlose ayurvedische Literatur</b> .....	<b>33</b>	Marma und die indische Kampfkunst –	
Die große Trilogie – Brihat-Trayi .....	33	Kalarippayatt .....	76
Die leichte Trilogie – Laghu-Trayi .....	39		
Weitere wichtige klassische Literatur .....	43		
Literatur der Tamil Siddhars .....	44		
Moderne Literatur .....	44		
<b>Ayurveda</b>			
<b>und die moderne Medizin</b> .....	<b>47</b>		
			
<b>2 Arbeitshypothese</b>		Marma und die Siddha-Tradition	
<b>Adisthana Tattva</b> .....	<b>49</b>	von Tamil Nadu .....	77
<b>Die vedischen Schulen</b> .....	<b>50</b>	Marma in der erotischen Literatur .....	78
Die Partikelthese –		Die hohe Schule der Ayurveda-	
Nyaya-Vaisheshika .....	52	Massage .....	78
Die metaphysische Evolutionsthese –		Die Marma-Lehre von Sushruta	
Sankhya-Yoga .....	57	und Vagbhata .....	79
Ethik und Ritual – Purva Mimamsa .....	63	Marmapunkte und ihre Beschreibung .....	80
Die nichtdualistischen (unpersönlichen)		<b>Die subtilen Energiezentren</b>	
und dualistischen (persönlichen)		<b>des Körpers – Cakra</b> .....	<b>90</b>
Schulen – Vedanta .....	64	Das Erde-Cakra – Muladhara .....	90
<b>Die nichtvedischen Schulen</b> .....	<b>66</b>	Das Wasser-Cakra – Swadhishtana .....	91
		Das Feuer-Cakra – Manipura .....	92
		Das Wind-Cakra – Anahata .....	92
		Das Äther-Cakra – Vishuddha .....	93
		Das dritte Auge – Ajna .....	93
		Das Kronen-Cakra – Sahasrara .....	94

<b>4 Physiologie</b>	<b>95</b>
Kriyasharira	
<b>Die drei pathophysiologischen Faktoren – Tridosha</b>	<b>95</b>
Vata	99
Pitta	102
Kapha	105
<b>Die drei Omnisubstanzen – Triguna</b>	<b>108</b>
Der psychophysiologische Faktor Sattva	108
Die zwei psychopathologischen Faktoren Rajas und Tamas – Manasadasha	109
<b>Die sieben Körpergewebe – Saptadhatu</b>	<b>110</b>
Plasma – Rasadhātu	113
Blut – Raktadhātu	113
Muskelgewebe – Mamsadhātu	114
Fettgewebe – Medodhatu	114
Knochengewebe – Asthidhatu	115
Knochenmark und Nervengewebe – Majjadhatu	115
Fortpflanzungsgewebe – Shukradhatu	115
Immunkraft – Ojas	116
<b>Die körperlichen Abfallprodukte – Mala</b>	<b>116</b>
Normale und anormale Stadien von Mala	118
<b>Das biologische Feuer – Agni</b>	<b>119</b>
Der primäre Stoffwechsel – Jatharagni	119
Das auf die einzelnen Elemente bezogene biologische Feuer – Bhutagni	121
Die gewebespezifischen Stoffwechselprozesse – Dhatwagni	122
<b>Das unverdaute Material – Ama</b>	<b>123</b>



6

<b>5 Konstitution</b>	<b>125</b>
Prakriti	
<b>Die somatische Konstitution – Deha Prakriti</b>	<b>126</b>
Faktoren, welche die Konstitution beeinflussen können	127
<b>Der große Konstitutionstest</b>	<b>133</b>
Die Vata-Konstitution	136
Die Pitta-Konstitution	138
Die Kapha-Konstitution	140
Die gemischten Konstitutionen	142
Vata-Kapha-Konstitution	142
Vata-Pitta-Konstitution	142
Kapha-Pitta-Konstitution	143
Tridosha-Konstitution	143
<b>Die psychische Konstitution – Manasa Prakriti</b>	<b>144</b>
Sattvika und seine sieben Untergruppen	145
Rajasika und seine sechs Untergruppen	147
Tamasika und seine drei Untergruppen	148
<b>6 Pathologie • Diagnostik</b>	<b>149</b>
Nidana und Pariksha	
<b>Pathologie – Nidana</b>	<b>149</b>
Definition von Krankheit	149
Klassifizierung von Krankheiten	150
Krankheitsursachen	151
Krankheitsverlauf	156
<b>Diagnostik – Roga und Rogi Pariksha</b>	<b>161</b>
Fünf Methoden, Krankheit zu erforschen – Panca Nidana	161
Die klassischen Diagnoseverfahren	163
Drei-Punkte-Diagnose – Trividhya Pariksha	163
Acht-Punkte-Diagnose – Ashtavidhya Pariksha	163
Zehn-Punkte-Diagnose – Dasavidhya Pariksha	163
Anamnese – Rogi Pariksha	164
<b>Untersuchung des Kranken – Roga Pariksha</b>	<b>167</b>
Pulsdiagnose – Nadi Pariksha	167
Eigenschaften von Haut und Gewebe – Sparsha Pariksha	178

Augendiagnose – Drik Pariksha \_\_\_\_\_ 178  
 Zungendiagnose – Jihwa Pariksha \_\_\_\_\_ 179  
 Beurteilung der Stimme und anderer \_\_\_\_\_ 179  
 Geräusche – Shabda Pariksha \_\_\_\_\_ 180  
 Physische und psychische Immunität –  
 Balya und Sattva \_\_\_\_\_ 180  
 Krankheitsbezogene Untersuchung \_\_\_\_\_ 181  
     Pathologie von Fieber (Jwara)  
     in der Ayurveda-Literatur \_\_\_\_\_ 181  
 Laborbefunde \_\_\_\_\_ 185  
**Besprechung der Befunde und  
 Therapievorschläge \_\_\_\_\_ 185**  
**Schema für die Patientenerfassung \_\_\_\_\_ 186**

**7 Heilmittelkunde  
 Dravyaguna \_\_\_\_\_ 189**

**Behandle den Menschen als Ganzes  
 – gib die Pflanze als Ganzes \_\_\_\_\_ 189**  
**Geschmack – Rasa \_\_\_\_\_ 194**  
 Bestimmung der Geschmacksrichtung \_\_\_\_\_ 195  
 Bestimmung der Geschmacksschwelle \_\_\_\_\_ 197  
 Ausnahmen und Besonderheiten der  
 Geschmacksrichtungen \_\_\_\_\_ 197  
**Umwandlung – Vipaka \_\_\_\_\_ 199**  
**Dynamik – Virya \_\_\_\_\_ 201**  
**Wirkung der Abwandlungs-  
 produkte – Prabhava \_\_\_\_\_ 203**  
**Eigenschaft – Guna \_\_\_\_\_ 203**  
**Wirksamkeit – Karma \_\_\_\_\_ 206**  
**Vademekum wichtiger Ayurveda-  
 Heilmittel \_\_\_\_\_ 210**  
 Pflanzliche Monopräparate \_\_\_\_\_ 211  
     1 Asparagus racemosus –  
     Shatavari \_\_\_\_\_ 212  
     2 Azadirachta indica – Nimba \_\_\_\_\_ 213  
     3 Bacopa monnieri – Brahmi \_\_\_\_\_ 213  
     4 Boswellia serrata – Shallaki \_\_\_\_\_ 214  
     5 Cedrus deodara – Devadaru \_\_\_\_\_ 215  
     6 Commiphora mukul – Guggulu \_\_\_\_\_ 216  
     7 Curcuma longa – Haridra \_\_\_\_\_ 217  
     8 Eclipta alba – Bhringaraja \_\_\_\_\_ 218  
     9 Ferula assa-foetida – Hingu \_\_\_\_\_ 218  
     10 Glycyrrhiza glabra – Yasthimadhu \_\_\_\_\_ 219  
     11 Gymnema sylvestre –  
     Meshashringi \_\_\_\_\_ 220  
     12 Justicia adhatoda – Vasaka \_\_\_\_\_ 221  
     13 Mucuna pruriens – Atmagupta \_\_\_\_\_ 222  
     14 Ocimum sanctum – Tulasi \_\_\_\_\_ 223

15 Operculina turpethum – Trivrut \_\_\_\_\_ 224  
 16 Phyllanthus amarus – Bhumi  
     Amalaki \_\_\_\_\_ 224  
 17 Rauvolfia serpentina –  
     Sarpagandha \_\_\_\_\_ 225  
 18 Rubia cordifolia – Manjishtha \_\_\_\_\_ 226  
 19 Saraca indica – Ashoka \_\_\_\_\_ 227  
 20 Senna alexandrina – Svarnapatri \_\_\_\_\_ 228  
 21 Sida cordifolia – Bala \_\_\_\_\_ 229  
 22 Terminalia arjuna – Arjuna \_\_\_\_\_ 230  
 23 Tinospora cordifolia – Amrita  
     oder Guduci \_\_\_\_\_ 231  
 24 Tribulus terrestris – Gokshura \_\_\_\_\_ 232  
 25 Valeriana wallichii – Tagara \_\_\_\_\_ 232  
 26 Withania somnifera –  
     Ashwagandha \_\_\_\_\_ 233  
 Pflanzliche Kombinationspräparate \_\_\_\_\_ 234  
     1 Trikatu: »die drei mit scharfem  
     Geschmack«: Pippali (Piper lon-  
     gum), Marica (Piper nigrum) und  
     Shunti (Zingiber officinalis) \_\_\_\_\_ 234  
     2 Triphala: »drei Früchte«:  
     Amalaki (Embllica officinalis),  
     Bibitaki (Terminalia bellerica) und  
     Haritaki (Terminalia chebula) \_\_\_\_\_ 235  
 Mineralische Heilmittel \_\_\_\_\_ 237  
     1 Lohabhasma – Eisenoxide \_\_\_\_\_ 237  
     2 Shankabhasma – Muschelkalk \_\_\_\_\_ 238  
     3 Shilajit – Schieferöl \_\_\_\_\_ 238  
 Heilmittel tierischen Ursprungs \_\_\_\_\_ 239  
     1 Ghee – gereinigte Butter \_\_\_\_\_ 239  
     2 Honig \_\_\_\_\_ 240  
**Pharmazie \_\_\_\_\_ 241**  
 Pharmazeutische Zubereitungen \_\_\_\_\_ 242  
     Extrakte – Kashaya \_\_\_\_\_ 242  
     Fettpraparate \_\_\_\_\_ 245  
     Fermentierte Präparate:  
     Krauterweine \_\_\_\_\_ 250  
     Andere Präparate \_\_\_\_\_ 252  
 Wichtige Regeln für die Anwendung  
 von Arzneien \_\_\_\_\_ 255



**8 Therapeutik**  
Cikitsa **261**

**Betrachtungsweise der ayurvedischen Therapeutik** \_\_\_\_\_ **261**  
 Übernatürliche Heilung \_\_\_\_\_ 262  
 Subtile Heilkunde \_\_\_\_\_ 262  
 Rationale Heilkunde \_\_\_\_\_ 263  
**Klassifizierung der therapeutischen Maßnahmen** \_\_\_\_\_ **265**  
 Besänftigende (Samshamana) und reinigende (Samshodana) Therapien \_\_\_\_\_ 265  
 Die acht klassischen medizinischen Fachrichtungen \_\_\_\_\_ 266  
**Therapeutische Maßnahmen außerhalb der klassischen Ayurveda** \_\_\_\_\_ **267**

**9 Ernährungslehre**  
Annavijnana **269**

**Ernährungsdogmen, die krank machen** \_\_\_\_\_ **270**  
**Ernährung und Krankheit** \_\_\_\_\_ **272**  
**Acht Faktoren, welche die Wirkung von Nahrung bestimmen** \_\_\_\_\_ **273**  
 Beschaffenheit der Nahrung – Prakriti \_\_\_\_\_ 274  
 Art der Zubereitung von Nahrung – Karana \_\_\_\_\_ 275  
 Ungünstige Kombination von Nahrungsmitteln – Samyoga \_\_\_\_\_ 277  
 Quantität der Nahrung – Rashi \_\_\_\_\_ 278  
 Herkunft der Lebensmittel – Desha \_\_\_\_\_ 279  
 Zeit in Bezug auf Nahrung und Esser – Kala \_\_\_\_\_ 279  
 Verschiedene Regeln zur Nahrungsaufnahme – Upayogasamstha \_\_\_\_\_ 280  
 Zustand und Gewohnheiten des Essers – Upayoktrin \_\_\_\_\_ 282  
**Nahrung und ihre Wirkung auf die Psyche** \_\_\_\_\_ **283**  
 Nahrung mit makelloser Qualität (Sattva) \_\_\_\_\_ 283  
 Nahrung mit leidenschaftlicher Qualität (Rajas) \_\_\_\_\_ 284  
 Nahrung mit passiver Qualität (Tamas) \_\_\_\_\_ 284  
**Gesunde Ernährung für jede Konstitution** \_\_\_\_\_ **285**  
 Die Vata-reduzierende Diät \_\_\_\_\_ 286  
 Die Pitta-reduzierende Diät \_\_\_\_\_ 289  
 Die Kapha-reduzierende Diät \_\_\_\_\_ 292



**Ernährung für Mischtypen** \_\_\_\_\_ **295**  
**Kochtipps** \_\_\_\_\_ **299**  
**Die Küchenapotheke** \_\_\_\_\_ **301**

**10 Gesundheitskunde**  
Swasthavritta **309**

**Definition von Gesundheit – Swastha** \_\_\_\_\_ **309**  
**Maximen für den Tagesablauf – Dinacarya Adhyaya** \_\_\_\_\_ **311**  
 Schlaf und Aufstehen \_\_\_\_\_ 311  
 Entleerung von Darm und Blase \_\_\_\_\_ 311  
 Zahnhygiene \_\_\_\_\_ 312  
 Augenpflege \_\_\_\_\_ 312  
 Nasentropfen \_\_\_\_\_ 312  
 Gurgeln \_\_\_\_\_ 313  
 Inhalation von Rauch \_\_\_\_\_ 313  
 Bad, Ölbad, Haarwäsche und Massage \_\_\_\_\_ 313  
 Kleidung, Schmuck, Parfüms \_\_\_\_\_ 315  
 Morgenandacht \_\_\_\_\_ 316  
 Yoga, Körperübung \_\_\_\_\_ 317  
 Berufliche Tätigkeit \_\_\_\_\_ 317  
 Nachtruhe \_\_\_\_\_ 318  
 Ayurvedische Schönheitstipps \_\_\_\_\_ 318  
**Maximen für die Jahreszeiten – Rutacarya** \_\_\_\_\_ **325**  
 Südlicher Lauf der Sonne – Dakshinaya \_\_\_\_\_ 325  
 Nördlicher Lauf der Sonne – Uttaryana \_\_\_\_\_ 326  
 Allgemeine Regeln für die verschiedenen Jahreszeiten \_\_\_\_\_ 326  
 Ausgleich der Dosha mit entgiftenden Maßnahmen \_\_\_\_\_ 327  
 Anpassen der Ernährung \_\_\_\_\_ 327  
 Spezielle Vorsicht bei den Übergängen \_\_\_\_\_ 328  
 Sexuelle Aktivität \_\_\_\_\_ 328  
**Regulierung der physiologischen Bedürfnisse – Navegandharaniya** \_\_\_\_\_ **330**  
**Ethische Maxime – Sadvritta** \_\_\_\_\_ **331**  
 Sexualität und Ethik \_\_\_\_\_ 333  
 Medizinische Ethik \_\_\_\_\_ 335  
 Ethik und Lebensqualität \_\_\_\_\_ 335  
**Spirituelle Maxime – Moksha** \_\_\_\_\_ **336**

## 11 Das Therapie-Quintett

### Pancakarma **339**

#### Klassische und zeitgenössische Pancakarma-Therapie **339**

Indikationen von Pancakarma-Therapien **343**

#### Vorbereitende Behandlungen – Purvakarma **343**

Verdauungsfördernde und appetitanregende Therapien – Dipana und Pacana **344**

Ölbehandlungen – Snehakarma **345**

Schweißtreibende Therapien – Swedakarma **346**

Keraliya und zusätzliche Behandlungen **347**

Übersicht über die einzelnen Behandlungen **348**

Richtlinien für Öl- und Schwitzbehandlungen **349**

1 Die innere Ölanwendung – Snehapana **354**

2 Einsalbung – Abhyanga **358**

3 Druckmassage – Mardana **375**

4 Sanfte, ausgleichende Massage – Samvahana **375**

5 Synchronmassage **375**



6 Spezielle Druckmassage – Thalodal **379**

7 Massage mit den Füßen – Padanghata **385**

8 Kopfeinsalbung – Shiroabhyanga **389**

9 Kopfmassage – Shiromardana **389**

10 Kopfeinlauf – Shirovasti **391**

11 Kopfpaste – Mastishkya **393**

12 Medizinisches Pflaster – Lepa **393**

13 Nährendes Pflaster – Annalepa **395**

14 Wickel – Picu **395**

15 Kopfwickel – Shirolepa **396**

16 Scheidenwickel – Picu **396**

17 Spezieller Kopfwickel – Thalapothichil **397**

18 Nicht wärmender Guss – Pariseka und Dharana **398**

19 Guss mit Buttermilch – Takradhara **399**

20 Ölbad – Snehavaghana **401**

21 Gurgeln – Gandusha **402**

22 Ohrenfüllen – Karnapurnam **403**

23 Augenbad – Akshitarpana **404**

24 Lokaler äußerer Öleinlauf – Khadivasti **407**

25 Nasenbehandlung – Nasatarpana **409**

26 Massage mit Pulvern – Udvartana **409**

27 Schwitzbad – Ushma Sweda **412**

28 Lokale Schwitzanwendung – Nadi Sweda **414**

29 Arzneilicher Milchdampf – Kshira Bhashpam **414**

30 Warmer Ölguss – Kayaseka, Thaila Dhara oder Pizhichil **415**

31 Kopfgießen – Shirodhara **418**

32 Heißer Wickel – Tapa Sweda **422**

33 Heißer Pulverwickel – Curna Pinda Sweda **422**

34 Heißer, nährender Wickel – Navarakizhi oder Sastika Pinda Sweda **423**

35 Heißer Blätterwickel – Patra Potali Pinda Sweda oder Patra Pinda Sweda **427**

36 Heißer Zitronenwickel – Jambira Pinda Sweda **430**

37 Heißes Bad – Avagaha Sweda **432**

#### Eliminierende Hauptbehandlungen – Pradhanakarma **433**

1 Induziertes Erbrechen – Vamana **435**

2 Induziertes Abführen – Virecana **440**

3 Darmeinlauf – Vasti **443**

Anuvasana Vasti – Darmeinlauf mit öligen Substanzen **445**

Niruha Vasti – Darmeinlauf mit Dekokten **449**

<b>17 Astrologie</b>		<b>578</b>
Jyotisha	559	
<b>Astrologie und ihr Einsatz in der Medizin</b>	<b>559</b>	
Bestimmung des idealen Zeitpunkts für eine Behandlung	562	
Astrologie in der Diagnostik	562	
<b>Astrologie und Psychotherapie</b>	<b>563</b>	
<b>Bestimmung von Prädisposition und Konstitution</b>	<b>564</b>	
<b>Prognose</b>	<b>566</b>	
<b>Schutzmaßnahmen</b>	<b>567</b>	
<b>18 Bau- und Wohnkultur</b>		
Vastu	569	
Prinzipien von Vastu	570	
Auswahl des Grundstücks	572	
Anordnung der Türen und Zimmer	573	
Praxiseinrichtung nach Vastu- Prinzipien	574	
<b>Anhang</b>		<b>578</b>
<b>Zum Autor</b>	<b>578</b>	
<b>Danksagung</b>	<b>580</b>	
Bezugsquelle	581	
<b>Glossar</b>	<b>582</b>	
Erklärung der medizinischen Fachterminologie	582	
Erklärung der Sanskrit-Begriffe	589	
<b>Register</b>	<b>599</b>	





Hans Rhyner

[Das neue Ayurveda Praxis Handbuch](#)

Gesund leben, sanft heilen

608 Seiten, geb.  
erschienen 2011



**bestellen**

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