

Zoller / Nordwig Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin

Leseprobe

[Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin](#)

von [Zoller / Nordwig](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b9375>

Copyright:

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

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

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

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Homöopathie Bücher. 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](#) und [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer.

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	2
Vorwort der Autoren	5
Die Absicht dieses Buches	8
Einführung in die Ayurvedische Medizin	9
Die fünf Elemente, mahābhūtas	10
Die drei „Verderber“, doṣas	10
Die sieben Gewebe, dhātus	10
Das Verdauungsfeuer agni, die Abfallprodukte, mala, und das „Unverdaute“, āma	10
Gesundheit und Krankheit	11
Die Energetik von Heilpflanzen	12
Die Eigenschaften, „guṇas“	12
Der Geschmack, „rasa“	12
Der Geschmack nach der Verdauung, „vipāka“	13
Die Wirkung auf den Körper, „vīrya“	13
Außergewöhnliche Wirkungen, „prabhāva“ 14	
Nervensystem	15
Hirntonika „medhya“	16
Narkotika „madakāri“	18
Antinarkotika/Anregende Drogen „sainjñāsthāpana“	18
Hypnotika „nidrājanana“	19
Wachhaltende Drogen und Stimulantien „nidrāśamana“	20
Analgetika „vedanāsthāpana“	20
Krampf erzeugende Drogen „ākṣepajanana“ 22	
Krampf lösende Drogen „ākṣepaśamana“	23
Sinnesorgane	24
Augentonika „cakṣuṣya“	25
Pupillen erweiternde/verengende Drogen 26	
Ohrentonika „karṇa“	28
Nasentonika/„nasya“ -medikamente „śirovirecana“	30
Haut und Haare	30
Schweißtreibende Drogen „svedajanana“ ..	31
Schweißhemmende Drogen „svedāpanayana“	32

Haarwuchsfördernde Drogen „romasainjanana“	32
„Haartherapeutische“ Drogen „keśavardhana“	33
Drogen gegen vorzeitiges Ergrauen der Haare „keśarañjana“	33
Enthaarende Drogen „romaśātana“	34
Hautreizende Drogen „vidāhi“	34
Entzündungshemmende Pflanzen „vimlapana“	35
Abszessreifende Pflanzen „pācana“	36
Abszessaufbrechende Pflanzen „dāraṇa“ ...	36
Öle für die Ölungstherapie „snehana“	36
Hilfsdrogen für die Ölungstherapie „snehopaga“	37
Pigmentbildende Pflanzen „varṇya“	38
Juckreizlindernde Drogen „kaṇḍūghna“	39
Gegen Lepra und chronische Hautkrank- heiten (pitta-Störungen) wirksame Pflanzen „kuṣṭaghna“	40
Antiallergische und gegen Nesselsucht wirksame Pflanzen „udarda praśamana“	41
Herz und Kreislauf	42
Kardiotonika „hr̥daya“	43
Kardiostimulantien „hr̥dayottejaka“	43
Kardiodepressiva „hr̥dayaavasādaka“	44
Antihypotonika bzw. blutdrucksteigernde Pflanzen „raktabhāravardhaka“	45
Antihypertonika bzw. blutdrucksenkende Pflanzen „raktabhāraśāmaka“	45
Durchblutungsfördernde Pflanzen „raktasāvakā“	47
Atemwege	48
Auswurfördernde Drogen „śleṣmahara“	49
Schleimbildende Drogen „śleṣmajanana“ ...	50
Hustenreizlindernde Drogen „kāśahara“ ...	51
Antiasthmatische Drogen „śvāsahara“	52
Gegen Schluckauf wirksame Drogen „hikka-nigrahaṇa“	53
Für Rachen und Stimmbänder wohltuende Drogen „kaṇṭhya“	53

Inhaltsverzeichnis

Verdauungssystem	54
Āma abbauende Pflanzen „āma pacana“	55
I. Wirkungen auf den Mund, „mukha“	56
Speichelflussanregende Pflanzen	
„lālāprasekajanana“	56
Speichelflusshemmende Pflanzen	
„lālāprasekaśamana“	57
Durststillende Pflanzen „trṣṇānigrahaṇa“	58
Gegen Mundgeruch wirksame Drogen	
„durgandha-naskana“	58
Mundreinigende Pflanzen	
„mukhavaiśadyakara“	59
Zahnreinigende Pflanzen „dantaśodhana“	59
Zahnfleischstärkende Pflanzen	
„danta-dadyekara“	60
II. Wirkungen auf den Magen und	
Zwölffingerdarm, „āmāśraya“	60
Gegen Völlegefühl wirksame	
Pflanzen „trptighna“	60
Appetitanregende und geschmacks-	
verbessernde Pflanzen „rocana“	61
Stomachische Pflanzen „dīpana“	62
Brennen hervorrufende Pflanzen „vidāhi“	64
Emetika bzw. Erbrechen hervorrufende	
Pflanzen „vamana“	64
Hilfsmittel bei der Therapie	
durch Erbrechen „vamanopaga“	65
Antiemetische bzw. brechreizlindernde	
Pflanzen „chardingrahaṇa“	66
III. Wirkungen auf den Darm „antara“	66
Pflanzen, die den Stuhlgang	
fördern „puriśajanana“	66
Hilfsmittel bei der Abführtherapie	
„virecanopaga“	70
Antidiarrhoische Pflanzen	
„puriśasaṁgrahaṇiṇya“	70
Pflanzen, welche die Farbe des Stuhls	
normalisieren „puriśaviraṅjaniṇya“	72
Gegen Kolik - spasmolytisch wirksame	
Pflanzen „śūlaprasamana“	72
Pflanzen, deren Abkochungen für	
Einläufe geeignet sind „āsthāpana“	73
Hilfsmittel bei den Abkochungseinläufen	
„āsthāpanopaga“	73
Pflanzen, deren Öle für Einläufe	
geeignet sind „anurasan“	73
Hilfsmittel bei den Öl-Einläufen	
„anurasanopaga“	74
Pflanzen, die erbrechend und abführend	
wirken „ubhayatobhāghara“ oder	
„saniśodhana“	74
Anthelminthika bzw. gegen Würmer	
wirksame Pflanzen „kr̥mighna“	74
Pflanzen, welche den Leberstoffwechsel	
beeinflussen	76
Gegen Hämorrhoiden wirksame	
Pflanzen „arśoghna“	79
Pflanzen, die gegen Schwellungen	
der Milz wirken „plihāvṛdhikara“	80
Nieren und Harnwege	81
Diuretische bzw. harntreibende	
Pflanzen „mūtravirecaniṇya“	81
Gegen pitta-Störungen des Harntrakts	
wirksame bzw. die Farbe des Urins	
normalisierende Pflanzen	
„mūtraviraṅjaniṇya“	84
Lithotriptische bzw. steinbrechende	
Pflanzen „aśmaribhedana“	84
Antidiuretische Pflanzen	
„mūtrasaṁgrahaṇiṇya“	85
Antidiabetische Pflanzen	
„madhumehahara“	85
Fortpflanzungsorgane	87
Antiabortive bzw. uterustonische Pflanzen	
„prajāsthāpana“	87
Kontrazeptive und abortive Pflanzen	
„garbhārodhaka“	88
Menstruationsfördernde Pflanzen	
bzw. Emmenagoga „ārtavajanana“	89
Menstruationshemmende Pflanzen	
„ārtavasaniṅgrahaṇiṇya“ oder ārtavaśamana“	90

Milchbildende Pflanzen „ <i>stanyajanana</i> “	90
Milchreinigende Pflanzen „ <i>stanyaśodhana</i> “	91
Aphrodisiaka „ <i>vājīkaraṇa</i> “	92
Antiaphrodisiaka „ <i>kāmasādaka</i> “	94

Abwehrsystem, Körpertemperatur und Fieber..... 95

Antipyretische bzw. fiebersenkende Pflanzen „ <i>jvarahara</i> “ oder „ <i>jvaraghna</i> “	96
Drogen, die Fieber zu bestimmten Jahreszeiten lindern	100
Āma abbauende Drogen „ <i>āma pacana</i> “	101
Antiperiodika bzw. gegen chronisches Wechselfieber wirksame Pflanzen „ <i>viṣamajvaraghna</i> “	101
Gegen Hitzeempfindung wirksame Pflanzen „ <i>dāhapraśamana</i> “	102
Gegen Kälteempfindung wirksame Drogen „ <i>śitapraśamana</i> “	103
Antiseptika „ <i>kothapraśamana</i> “	103
Desinfizierende Pflanzen „ <i>rakṣoghna</i> “	106
Gegen Schwellungen und Entzündungen wirksame Pflanzen „ <i>śothahara</i> “	106
Abwehrsteigernde Pflanzen „ <i>vyādhiṣamatva</i> “	109

Allgemeine Wirkungen..... 110

Nährende Pflanzen „ <i>jīvaniya</i> “	110
Tonische bzw. stärkende Pflanzen „ <i>balya</i> “	110
Ojas vermehrende Pflanzen „ <i>ojovardhaka</i> “	112
Verjüngende Pflanzen bzw. Medikamente „ <i>rasāyana</i> “	113
Entgiftende bzw. antitoxische Pflanzen „ <i>viśaghna</i> “	114
Wirkungen auf die einzelnen Gewebe, „ <i>dhātus</i> “, und Körperkanäle, „ <i>śrotas</i> “	115
Pflanzen, die das Plasmagewebe vermehren „ <i>rasavardhana</i> “	116
Pflanzen, die das Blut vermehren „ <i>raktavardhana</i> “	116

Blutungsstillende Drogen „ <i>raktastambhana</i> “	117
Blutreinigende und umstimmende Drogen „ <i>raktaśodhana</i> “ oder „ <i>raktaprasādana</i> “	118
Pflanzen, die das Muskelgewebe vermehren „ <i>brmhana</i> “	120
Pflanzen, die das Muskelgewebe vermindern „ <i>langhana</i> “ oder „ <i>lekhana</i> “	120
Gegen Erschöpfung wirksame Pflanzen „ <i>śramahara</i> “	121
Gegen Muskelschmerzen wirksame Pflanzen „ <i>aṅgamardapraśamana</i> “	121
Wundheilende Pflanzen „ <i>vraṇaropaṇa</i> , <i>utsādana</i> , <i>saiṁdhāniya</i> “	122
Pflanzen, die das Fettgewebe vermehren „ <i>medovardhana</i> “	123
Pflanzen, die das Fettgewebe vermindern „ <i>medaśapana</i> “	123
Pflanzen, die das Knochengewebe vermehren „ <i>asthivardhana</i> “	123
Pflanzen, die das Fortpflanzungsgewebe vermehren oder vermindern „ <i>śukravardhana</i> “	124
Pflanzen, welche die Körperkanäle (<i>śrotas</i>) öffnen „ <i>pramāthi</i> “	124

Wirkung auf die einzelnen doṣas ... 125

Vāta vermehrende Pflanzen „ <i>vātakopana</i> “	125
Vāta verringernde Pflanzen „ <i>vātaśamana</i> “	125
Pitta vermehrende Pflanzen „ <i>pittakopana</i> “	127
Pitta verringernde Pflanzen „ <i>pittaśamana</i> “	129
Kapha vermehrende Pflanzen „ <i>kaphakopana</i> “	130
Kapha verringernde Pflanzen „ <i>kaphaśamana</i> “	131
Pflanzen, welche die drei doṣas ins Gleichgewicht bringen „ <i>saiṁśamanaw</i> “	132

Inhaltsverzeichnis

Die Heilpflanzen.....	134	Boerhavia diffusa L.	228
Abelmoschus moschatus Medik.....	134	Boswellia serrata Roxb. ex Colebr.....	230
Abies spectabilis (D. Don) Spach	136	Brassica juncea (L.) Czern.....	234
Acacia catechu (L. f.) Willd.	138	Brassica rapa L. subsp. campestris	236
Achyranthes aspera L.	140	Buchanania lanzan Spreng.	238
Aconitum ferox Wall. ex Ser.....	142	Butea monosperma (Lam.) Taub.	240
Aconitum heterophyllum Wall.	144		
Acorus calamus L.....	146	Caesalpinia bonduc (L.) Roxb.....	244
Aegle marmelos (L.) Corrêa.....	150	Callicarpa macrophylla Vahl	246
Ailanthus excelsa Roxb.....	152	Calophyllum inophyllum L.....	248
Alangium salviifolium (L. f.)	154	Calotropis gigantea (L.) W. T. Aiton	250
Albizia lebbek (L.) Benth.....	156	Cannabis sativa L.....	252
Allium cepa L.	158	Capsicum annuum L.	256
Allium sativum L.....	162	Carica papaya L.	258
Alocasia macrorrhizos (L.) G. Don	166	Carum carvi L.....	260
Aloe vera (L.) Burm. f.....	168	Cassia angustifolia Vahl.....	262
Alpinia galanga (L.) Willd.	172	Cassia fistula L.	264
Alstonia scholaris (L.) R. Br.	174	Catharanthus roseus (L.) G. Don	266
Althaea officinalis L.....	176	Catunaregam spinosa (Thunb.)	268
Anacyclus pyrethrum (L.) Link.....	178	Cedrus deodara (Roxb. ex D. Don)	270
Andrographis paniculata (Burm. f.) Wall. ex Nees	180	Celastrus paniculatus Willd.	272
Anethum graveolens L.	182	Centella asiatica (L.) Urb.	274
Aquilaria gallocha (Lour.)	184	Chamaecrista absus (L.).....	276
Areca catechu L.	186	Chrysopogon zizanioides (L.)	278
Argemone mexicana L.....	188	Cichorium intybus L.	280
Argyrea nervosa (Burm. f.) Bojer	190	Cinchona officinalis L.....	282
Aristolochia indica L.	192	Cinnamomum camphora (L.) J. Presl	284
Artemisia maritima L.	194	Cinnamomum verum J. Presl	286
Artemisia vulgaris L.	196	Cissampelos pareira L.....	290
Asparagus adscendens Roxb.	198	Cissus quadrangularis L.	292
Asparagus racemosus Willd.	200	Citrullus colocynthis (L.) Schrad.	294
Asteracantha longifolia (L.) Nees	204	Citrus limon (L.) Burm. f.....	296
Atropa belladonna L.	206	Coccinia grandis (L.) Voigt.....	298
Ayapana triplinervis (Vahl)	208	Cocos nucifera L.	300
Azadirachta indica A. Juss.....	210	Colchicum luteum Baker	304
		Commiphora myrrha (Nees) Engl.	306
Bacopa monnieri (L.) Pennell	214	Commiphora wightii (Arn.) Bhandari.....	308
Baliospermum montanum (Willd.).....	216	Convolvulus pluricaulis Choisy.....	312
Bambusa bambos (L.) Voss.....	218	Coptis teeta Wall.....	314
Bauhinia variegata L.....	220	Cordia dichotoma G. Forst.	316
Benincasa hispida (Thunb.) Cogn.....	222	Coriandrum sativum L.	318
Berberis aristata DC.	224	Costus speciosus (J. Koenig) Sm.	322
Bergenia ciliata (Haw.) Sternb.	226	Crateva religiosa G. Forst.	324
		Crinum asiaticum L.	326

Crocus sativus L.	328	Justicia adhatoda L.	416
Croton tiglium L.	330	Lavandula stoechas L.	418
Cucumis sativus L.	332	Lawsonia inermis L.	422
Cuminum cyminum L.	334	Lepidium sativum L.	424
Curcuma longa L.	336	Linum usitatissimum L.	426
Cynodon dactylon (L.) Pers.	340	Luffa echinata Roxb.	428
Cyperus rotundus L.	342	Mallotus philippensis (Lam.)	430
Datura metel L.	344	Mangifera indica L.	432
Delphinium denudatum Wall.	346	Melia azedarach L.	436
Desmodium gangeticum (L.) DC.	348	Mesua ferrea L.	438
Diospyros peregrina Gürke	350	Mimosa pudica L.	440
Eclipta prostrata (L.) L.	352	Momordica charantia L.	442
Elettaria cardamomum (L.) Maton	354	Moringa oleifera Lam.	444
Embelia ribes Burm. f.	358	Mucuna pruriens (L.) DC.	446
Ephedra Gerardiana Wall. ex Stapf	360	Myristica fragrans Houtt.	448
Erythrina variegata L.	362	Nardostachys jatamansi (D. Don) DC.	450
Eucalyptus globulus Labill.	364	Nelumbo nucifera Gaertn.	452
Euphorbia neriifolia L.	366	Nerium oleander L.	454
Euryale ferox Salisb.	368	Nigella sativa L.	456
Ferula assa-foetida L.	370	Ocimum basilicum L.	458
Ficus benghalensis L.	374	Ocimum tenuiflorum L.	460
Ficus carica L.	376	Onosma bracteata Wall.	462
Ficus racemosa L.	378	Operculina turpethum (L.)	464
Ficus religiosa L.	380	Origanum majorana L.	466
Foeniculum vulgare Mill.	382	Oroxylum indicum (L.) Vent.	468
Gentiana kurroo Royle	384	Paeonia officinalis L.	470
Glycyrrhiza glabra L.	386	Papaver somniferum L.	472
Gmelina arborea Roxb.	390	Peganum harmala L.	476
Gossypium herbaceum L.	392	Phyllanthus emblica L.	478
Gymnema sylvestre (Retz.) Schult.	394	Picrorhiza kurrooa Royle ex Benth.	482
Hedychium spicatum Buch.-Ham.	396	Pinus roxburghii Sarg.	484
Helicteres isora L.	398	Piper betle L.	486
Hemidesmus indicus (L.) W. T. Aiton	400	Piper cubeba L. f.	488
Hibiscus rosa-sinensis L.	402	Piper longum L.	490
Holarrhena pubescens Wall. ex G. Don	404	Piper nigrum L.	494
Hydnocarpus pentandrus Oken	406	Plantago ovata Forssk.	498
Hyoscyamus niger L.	408	Pluchea lanceolata (DC.) Oliv. & Hiern	500
Hyssopus officinalis L.	410	Plumbago zeylanica L.	502
Indigofera tinctoria L.	412		
Inula helenium L.	414		

Inhaltsverzeichnis

Pongamia pinnata (L.) Merr.	504	Terminalia chebula Retz.	600
Premna serratifolia L.....	506	Tinospora cordifolia (Willd.) Miers	604
Psoralea corylifolia L.....	508	Toxicodendron succedaneum (L.) Kuntze	608
Pterocarpus marsupium Roxb.	510	Trachyspermum ammi (L.) Sprague	610
Pterocarpus santalinus L. f.....	512	Trapa natans L.	614
Pterospermum suberifolium (L.) Willd.....	514	Tribulus terrestris L.	616
Punica granatum L.	516	Trichosanthes dioica Roxb.	620
Putranjiva roxburghii Wall.	520	Trigonella foenum-graecum L.	622
Quercus infectoria G. Olivier.....	522	Uraria picta (Jacq.) Desv. ex DC.	624
Ranunculus sceleratus L.	524	Urginea maritima (L.) Baker.....	626
Rauvolfia serpentina (L.) Benth. ex Kurz .	526	Valeriana jatamansi Jones	627
Rheum australe D. Don.....	528	Vernonia cinerea (L.) Less.....	630
Ricinus communis L.	530	Vigna unguiculata (L.) Walp.	632
Rosa centifolia L.	534	Viola odorata L.	634
Rubia cordifolia L.	536	Vitex negundo L.	636
Ruta graveolens L.....	538	Vitis vinifera L.	638
Saccharum officinarum L.....	540	Withania somnifera (L.) Dunal	640
Salix caprea L.....	544	Woodfordia fruticosa (L.) Kurz.....	642
Santalum album L.	546	Zingiber officinale Roscoe.....	644
Sapindus trifoliatus L.....	550		
Saraca asoca (Roxb.) De Wilde	552	Die Zubereitungsarten im	
Saussurea costus (Falc.) Lipsch.	554	Überblick.....	648
Senna sophera (L.) Roxb.	556	Die fünf grundlegenden	
Senna tora (L.) Roxb.	558	Zubereitungsarten.....	648
Sesbania grandiflora (L.) Pers.	560	Svarasa – Saft	648
Sida cordifolia (L.)	562	Kalka oder Lepa – Paste	648
Smilax china (L.)	564	Kvātha – Abkochung (Dekokt)	648
Solanum anguivi Lam.....	566	Hima – Kaltauszug (Mazerat)	648
Solanum nigrum L.....	568	Phāṅṭha – Warmer Auszug (Infus).....	648
Solanum virginianum L.	570		
Stereospermum suaveolens DC.	572	Ölige Zubereitungen	648
Strychnos nux-vomica L.	574	Ghṛta – Medizinisches Butterschmalz	648
Strychnos potatorum L. f.....	578	Taila – Öl.....	648
Styrax benzoin Dryand.....	580		
Swertia chirayita (Roxb.) H. Karst.	582	Vergorene Zubereitungen	649
Symplocos racemosa Roxb.....	584	Āsava und Ariṣṭa – Kräuterweine	649
Syzygium aromaticum (L.)	586	Sūra und vāruṇī	649
Taraxacum officinale F. H. Wigg.	590	Arka	649
Tephrosia purpurea (L.) Pers.	592	Sukta – Essig	649
Terminalia arjuna (Roxb. ex DC.)	594		
Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb.	596		

Trockene Zubereitungen	649
Cūrṇa – Pulver	649
Vaṭi/ Vaṭikā /Guṭi/ Guṭikā – Pillen.....	649

Süße Zubereitungen.....	650
Leha oder Avaleha – Konfitüre	650
Modaka	650
Guḍaka	650
Pāka	650
Pānaka – Sirup	650
Zubereitung mit Harz	650
Guggulu – Harze.....	650

Flüssige Zubereitungsformen	651
Kṣīrapāka – Medizinische Milch	651
Pāniya – Heilkräftiges Wasser	651
Uṣṇodaka – Gekochtes Wasser	651
Tāṇḍulodaka – Reiswasser	651

Zubereitungen in einer geschlossenen Form	651
Pūṣpāka – Geschlossenes Erhitzen.....	651

Allgemeine Aspekte bei der Zubereitung von Heilpflanzen652

Rezepturen	655
Svarasas - Die frischen Pflanzensäfte	655
Kalkas - Die Pasten	656
Kvāthas - Die Abkochungen (Dekokte)....	657
Himas - Die Kaltauszüge (Mazerate)	661
Phāṇṭhas - Die Warmauszüge (Mazerate) 662	
Tailas - Die medizinischen Öle	663
Ghṛtas - Die arzneilichen Butterschmalz-Zubereitungen	674
Āsavas und Ariṣṭas - Die fermentierten Kräuterweine.....	678
Cūrṇas - Die pflanzlichen Pulver.....	682
Sattva - Die festen Pflanzenessenzen	687
Vaṭi, Vaṭikā, Guṭi und Guṭikā - Pillen und Tabletten	688
Leha, Avaleha, Pāka, Khaṇḍa - Medizinische Konfitüren	691

Pānakas - Die Sirup-Zubereitungen.....	695
Guggulus - Die Harze	696
Lavaṇas - Die Salze.....	699

Die wichtigsten Komplexmittel nach Suśruta

Die fünf großen Wurzeln „br̥hat pañcamūla“	700
Die zehn Wurzeln „daśamūla“	701
Die fünf leichten Wurzeln „laghu pañcamūla“	701
Die fünf Herben „pañcakaṣāya“	702
Die fünf Scharfen „pañcakola“	702
Die fünf milchigen Bäume „pañcakṣīrivṛkṣa“	703
Die fünf Magenbitteren „pañcatikta 1“	703
Die fünf Bitteren „pañcatikta 2“	703
Die fünf Bitteren „pañcatikta 3“	704
Die fünf Gräserwurzeln „pañcatṛnamūla“ .	704
Die drei Aromatischen „trijāta“	704
Die drei „Hochmütigen“ „trimada“	705
Die drei Scharfen „trikaṭu“	705
Die drei Früchte „triphala“	706

Kayacikitsa.....	707
Pathologische Begriffe im Sanskrit	707

Anhang.....713

Literaturverzeichnis.....	713
Abbildungsverzeichnis.....	714
Pflanzennamen Deutsch	716
Pflanzennamen Sanskrit	719
Pflanzennamen Latein.....	724
Rezeptverzeichnis.....	726
Stichwortverzeichnis	728

von Prof. Dr. Subhash Ranade

Ayurveda ist die Wissenschaft vom Leben. Wahrscheinlich ist es zugleich das älteste Heilsystem der Welt, das heute noch praktiziert wird. Nicht nur die gut eine Milliarde Einwohner zählende Bevölkerung Indiens, sondern auch Menschen in Sri Lanka, Nepal, Bangladesh und Indonesien, ja selbst in Australien, Japan, Europa und den USA wenden die ayurvedische Medizin an, um gesund zu bleiben, länger zu leben, Krankheiten zu verhüten und Beschwerden zu behandeln.



Ayurveda lehrt, dass man Gesundheit nicht in der Apotheke kaufen kann, sondern sich durch eine Änderung des Lebensstils aktiv darum bemühen muss. Richtige Ernährung und Bewegung und die Anpassung an Tages- und Jahreszeiten gehören genauso dazu wie eine ethische Lebensweise und Meditation. Denn die ayurvedische Medizin fasst das Leben als Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele auf.

Indien gehört zu den Ländern mit der größten biologischen Vielfalt. Es gibt dort 16 landwirtschaftliche und Klimazonen, 10 Vegetationszonen und über 400 ökologische Lebensräume. Die niederschlagsreichsten Gebiete der Erde liegen ebenso in diesem Land wie Gegenden, in denen es jahrelang überhaupt nicht regnet; mancherorts sind Minusgrade die Regel, an anderen Stellen klettert das Thermometer auch einmal über 50 Grad Celsius. Zweimal im Jahr herrscht im Süden des Subkontinents der Monsun. Zugleich gibt es in Indien riesige Wüsten und die höchste Bergkette der Welt, den mächtigen Himalaja. Deshalb kennt man in unserem Land über 45.000 Pflanzenarten, von denen rund 20.000 für die Medizin nützlich sind. Von alters her werden Kräuter verwendet, um gesund zu bleiben und Krankheiten zu heilen. Fast alle heiligen Lehrschriften Indiens haben für diesen Zweck verschiedene Pflanzen erwähnt. Diese „Veden“ wurden zwischen 4500 und 1500 vor Christus niedergeschrieben.

Jedes Land der Welt hat seine eigene Tradition des Gebrauchs von Heilkräutern. So habe ich bei einem Besuch des Deutschen Medizinhistorischen Museums in Ingolstadt ein Kräuterbüchlein aus dem Jahr 1557 mit schönen Farbabbildungen gesehen. Leider hat sich dieses Wissen jedoch in den wenigsten Ländern erhalten; was jetzt noch davon übriggeblieben ist, beschränkt sich meist auf die Behandlung von Symptomen.

Es ist in diesem Zusammenhang wichtig, dass Ayurveda die Heilkräuter anders versteht als andere Traditionen. Um diesen Unterschied zu begreifen, muss man einige Grundzüge der ayurvedischen Medizin kennen. Nach ihrer Auffassung ist der Mensch ein Miniaturabbild der Natur. Die Bestandteile der Natur sind also auch im Menschen vorhanden und umgekehrt. Nach der ayurvedischen Lehre besteht alle Substanz im Weltall aus fünf Urelementen – aus Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Natürlich sind auch alle Heilkräuter aus diesen fünf Urelementen zusammengesetzt. Ihre vielfältigen Kombinationen erzeugen den Geschmack und verursachen die kühlende oder erhaltende Wirkung sowie spezielle Heileffekte. Ebenso wichtig ist es auch zu verstehen, welche der 20 Eigenschaften eine Heilpflanze besitzt. Aufgrund dieser Eigenschaften wirkt sie auf die drei biologischen Kräfte, die Gewebe, Abfallprodukte und Körperkanäle. Das Verständnis dieser Prinzipien ist die Voraussetzung dafür, dass die Wirkung einer Heilpflanze richtig eingeschätzt wird.

Ayurvedische Heilpflanzen haben vielfältige Effekte. Sie reichen von der Einstellung des *doṣa*-Gleichgewichts bis zur Immunmodulation; man findet antioxidative genauso wie antibakteriell wirksame Kräuter. Andere zerstören Giftstoffe im Körper, kurbeln die Verdauung an, sie korrigieren Stoffwechselstörungen oder stärken speziell ein Gewebe, Organ oder Kanalsystem. Um all diese wohltuenden Wirkungen hervorzurufen, empfiehlt die ayurvedische Medizin die Verwendung der gesamten Droge. Es entspricht nicht ihrem Prinzip, die aktiven Wirkstoffe zu isolieren. Die antiken pharmazeutischen Schriften des Ayurveda führen zwar einige Methoden auf, um wasserlösliche Substanzen zu gewinnen; dabei erwähnen sie aber auch, dass nicht nur die erwünschten, sondern auch die Nebenwirkungen zunehmen. Deshalb haben sie von diesen Methoden Abstand genommen.

Beide Autoren dieses Buches, Frau Andrea Zoller und Herr Dr. Hellmuth Nordwig, kenne ich schon seit längerer Zeit. Herr Nordwig hat mein Buch „Ayurveda – Wesen und Methodik“ ins Deutsche übersetzt; seit dieser Zeit haben wir engen Kontakt. Die beiden Autoren haben den schönen Text dieses Buches mit sehr viel Mühe erstellt. Es wird nicht nur für Laien, sondern auch für Ärzte nützlich sein.

Ich komme seit 1980 regelmäßig nach Deutschland und halte dort Vorträge bei Heilpraktikerschulen, Universitäten und privaten Institutionen. Ein erstes Ergebnis dieser häufigen Besuche war die Veröffentlichung des Buches „Fundamental Principles of Ayurveda“ im Jahr 1984. Da es jedoch in englischer Sprache herausgegeben wurde, blieb es weitgehend unbeachtet. Zu jener Zeit war Ayurveda auch noch nicht sehr populär. Die indische Medizin ist jedoch auf der ganzen Welt zunehmend gefragt, und Deutschland ist da keine Ausnahme. Im Jahr 1994, als die erwähnte Übersetzung erschien, gab es bereits fast 40 Ayurveda-Bücher auf dem Markt.

Die Wissenschaft des „*Dravya-guṇa-vijñāna*“ ist ein spezieller Zweig des Ayurveda, der die Eigenschaften und Wirkungen verschiedener Substanzen beschreibt. Dazu gehört die *Materia Medica* und die Pharmakologie der ayurvedischen Medizin. Bis heute sind in Deutschland nur wenige Bücher über ayurvedische Heilpflanzen erhältlich. Das vorliegende Werk ist in vielerlei Hinsicht herausragend: Beide Autoren haben sich mit der Materie eingehend befasst und über 200 wichtige Heilpflanzen erläutert. Für jede Pflanze werden die Namen in Sanskrit, die Eigenschaften, der Geschmack und die Wirkung nach der Verdauung aufgeführt. Ferner wird dargestellt, ob sie erhaltend oder kühlend wirkt, bei welchen Indikationen und in welchen Darreichungsformen sie anzuwenden ist.

Geleitwort

Die Besonderheit dieses Buches ist, dass die Autoren die Heilpflanzen in rund 100 Wirkungsgruppen eingeteilt haben. Es ist wohl das einzige Buch, das so viele Wirkungen detailliert beschreibt. Für den praktischen Gebrauch ist diese Darstellung von großem Nutzen. Besonders wertvoll ist dieses Buch auch deshalb, weil es das Werk des hochangesehenen indischen Gelehrten Prof. P. V. Sharma zur Grundlage hat.

Ich habe diesem Buch nur hier und da wenige Punkte hinzugefügt. Auch konnte ich den Autoren – die ja keine Ayurveda-Ärzte sind – einige besonders differenzierte Konzepte über die Wirkungen von Heilpflanzen bei bestimmten Krankheiten vermitteln. Ich hoffe, dass diese Beiträge den Wert des Buches noch steigern.

Seine Veröffentlichung fällt in eine Zeit, in der in Deutschland das Bedürfnis nach einem tieferen Verständnis der ayurvedischen Medizin wächst. Einrichtungen wie die Münchner „Seva-Akademie“ richten Ayurveda-Fortbildungskurse für Heilpraktiker und Ärzte aus. Es

entsteht deshalb ein Bedarf an ausführlichen Darstellungen verschiedener Teilbereiche des Ayurveda: Die Menschen möchten die Physiologie, die Pathologie oder die Reinigungsmethoden des *pañcakarma* im Detail kennenlernen. Was die Wirkungen und den Gebrauch von Heilpflanzen angeht, so bin ich sicher, dass das vorliegende Buch den Wissensdurst der Leser stillen wird.

Schließlich bete ich zum Gott Dhanvantari, dass dieses Buch für all diejenigen wertvoll werden möge, die sich um ein Verständnis der alten Heilkunde Ayurveda bemühen.

Prof. Dr. Subhash Ranade
B. A. M. & Sc.; M. A. Sc.; Ph. D.
Mitglied der Fachgesellschaften
F. N. A. I. M.; F. I. S. C. A.; F. I. C. A.

Chairman der International
Academy of Ayurved
Rajbharati, 367 Sahakar Nagar 1,
Pune 411 009, Indien
<http://www.ayurved-int.com>

Vorwort der Autoren

von Andrea Zoller & Hellmuth Nordwig



Andrea Zoller



Hellmuth Nordwig

In der westlichen Welt ist das Gesundheitssystem an einem Wendepunkt angelangt. Viele Menschen sind nicht mehr bereit, die Verantwortung für ihre Gesundheit in die Hände eines anderen abzugeben. Sie wollen aktiv an ihrem Wohlbefinden mitwirken. Heilpflanzen spielen dabei eine zentrale Rolle. Es werden wieder Kräutergärten angelegt oder Wildpflanzen gesammelt. Apotheker verkaufen nicht nur Produkte der pharmazeutischen Industrie, sondern sind zugleich Ratgeber für Teezubereitungen und andere Naturheilpräparate.

Die Achtung vor den Pflanzen unserer Umgebung war ein Anstoß für uns, das Material für dieses Buch zusammenzustellen. Dass es nicht um hiesige, sondern um indische Heilpflanzen geht, ist dennoch kein Zufall. Denn in Indien ist das Bewusstsein für die Kraft der Natur noch sehr viel gegenwärtiger als hierzulande. Wir haben beide die ayurvedische Medizin als ein Gesundheitssystem kennengelernt, dessen Ziel es ist, das individuelle Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zu finden und zu erhalten. Nur dadurch entsteht auch das Gefühl innerer Sättigung und Zufriedenheit. So werden im Ayurveda auch Krankheiten geheilt, indem der Mensch seine inneren Selbstheilungskräfte freisetzt, um wieder in sein Gleichgewicht zu gelangen. Mit den Energien der fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther können Heilpflanzen diesen Prozess unterstützen. Schön war auch wahrzunehmen, dass uns die intensive Beschäftigung mit diesem ganzheitlichen System eine neue Achtung vor unserer Umwelt vermittelt hat.

Wir, die beiden Autoren, 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 mehrjährigen Indienaufenthalt durch die



Vorwort der Autoren

Beschäftigung mit dem Ayurveda erweitern. Wie es der Tradition des Landes entspricht, wurde ihr das Wissen mündlich weitergegeben; durch den Ayurveda-Arzt Dr. S. K. Saini. Die Basis war dabei das Buch „*Dravyaguna*“ von P. V. Sharma, einem der anerkanntesten Ayurveda-Professoren Indiens. Diese Essenz des vorliegenden Buches wurde ergänzt durch die Informationen anderer Ärzte, Heiler, Hebammen und die unschätzbaren Kenntnisse der Menschen Indiens. Für Hellmuth Nordwig war die langjährige Beschäftigung mit Yoga der Grund, sich – ebenfalls in Indien – mit Ayurveda zu befassen. Eines der Ergebnisse war die Übersetzung des Buches „*Ayurveda – Wesen und Methodik*“ von S. B. Ranade.

In enger Zusammenarbeit der beiden Autoren, in ungezählten Briefen und Telefongesprächen, ist aus dem zunächst handgeschriebenen Manuskript dieses Buch entstanden. Gegenseitige Achtung und der Sinn für Humor waren unerlässliche Voraussetzungen für das Gelingen dieses Buches.

Am Entstehen dieses Buches haben viele mitgewirkt, denen wir herzlich danken wollen: Dr. S. K. Saini, der das Wissen über den Ayurveda einer Europäerin zugänglich gemacht hat, Dr. Narvin Sharma für Hilfe bei Übersetzungen aus dem Sanskrit, Dr. Tripathi für die Möglichkeit, am Moolchand Hospital in New Delhi die ayurvedische Medizin praktisch kennenzulernen, und Dr. Claus Peter Zoller für die Umschrift und die Übersetzung der Fachausdrücke aus dem Sanskrit. Prof. S. B. Ranade, Universität Poona, hat letzte Fragen geklärt und die Abbildungen zur Verfügung gestellt. Schließlich danken wir noch Herrn Rolf Lenzen, der uns für das Projekt dieses Buches zusammengeführt, und es von Anfang an geduldig unterstützt hat.

Schriesheim und Pöcking, im Frühjahr 1996



Vorwort zur 2. Auflage

Fast 15 Jahre sind seit dem Erscheinen des Buchs vergangen. Die 1. Auflage, im Haug Verlag Heidelberg erschienen, wird nicht nachgedruckt. Dennoch wurden wir durch viele am Ayurveda Interessierte ermutigt, das Wissen um die Heilpflanzen der indischen Medizin weiterhin zugänglich zu machen. So haben wir uns zu einer grundlegend überarbeiteten und erweiterten Neuauflage entschlossen. Wir danken dem Narayana Verlag in Kandern dafür, dass er sie in seine neue Buchreihe über Ayurveda aufgenommen hat. Gerne denken wir an die Gastfreundschaft am Verlagssitz im Südschwarzwald zurück.

15 Jahre – das ist nur ein Hauch in der langen Geschichte des Ayurveda. Doch die Technik hat sich in dieser Zeit spürbar weiterentwickelt. Textdateien, die Mitte der 1990er Jahre entstanden sind, in eine heute lesbare Form zu bringen, war keineswegs einfach. So mancher Sonntag, den ich lieber mit meiner Familie verbracht hätte, ist dieser Aufgabe zum Opfer gefallen.

Das Internet bietet heute jedoch auch Recherchemöglichkeiten, die damals undenkbar waren. Insbesondere konnten wir die lateinischen Bezeichnungen der Pflanzen auf den aktuellen Stand der botanischen Nomenklatur bringen. Viele Heilpflanzen sind nun unter einem anderen Namen zu finden als in der ersten Auflage; die früher gebräuchlichen sind als Synonyme aufgeführt. Ein Problem besteht nach wie vor: In den authentischen Quellen werden die Sanskrit-Namen der Pflanzen benutzt. Um welche botanische Art es sich dabei handelt, darüber streiten die Gelehrten aber nicht selten. So bezeichnet Rāsnā in Indien je nach Region und Ayurveda-Schule ein halbes Dutzend völlig unterschiedlicher Heilpflanzen, darunter einen Korbblütler, eine Orchideenart und ein Ingwergewächs. Wir haben uns im Zweifelsfall an der nordindischen Tradition orientiert.

Als wertvolle Ergänzung für Praktiker empfinden wir die „Erfahrungsberichte aus der westlichen Praxis“ von Dr. Christa Dandekar und Dr. Madhura Dixit aus Wasserburg am Bodensee

(www.dandekar-dixit.de). Danke für die spontane Bereitschaft zur Mitarbeit. Wesentlich bereichert wurde das Buch durch einen völlig neu recherchierten Teil über die gängigen Zubereitungsformen und Komplexpräparate. Auch diese werden wie die Heilpflanzen in ihrer Wirkung aus ayurvedischer Sicht beschrieben. Nur gut dokumentierte Anwendungsbeispiele wurden aufgenommen; sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Andrea Zoller hat weder Zeit noch Mühe gescheut und ist eigens nach Indien gereist, um auch diesen Wissensschatz für unsere Leser zugänglich zu machen. Ganz herzlichen Dank dafür.

Dieses zusätzliche Kapitel konnte nur mit Hilfe vieler helfender Hände geschrieben werden. Mein erster Dank gilt meinen drei Kindern, dass sie mir so viel Arbeit im Haus und Garten abgenommen haben. Heike Seegebarth, die eine Tagesklinik am Bodensee, das Ayurveda-Haus an der alten Linde (www.traditionelles-ayurveda.de), leitet, sei für ihre fachliche Kompetenz ein ganz großer Dank ausgesprochen. Dr. Ashish Sharma und Dr. Richa Bhardwaj vom Ayurveda and Tibbia Hospital in New Delhi, Indien, sei Dank für die intensive Einführung und Hospitanz in die pañcakarma-Kur bei oft schwerstkranken Menschen. Dem ganzen Team der „nishtha“-Klinik für Ayurveda, Homöopathie, Akupunktur und Allopathie in Sidhbari in der Nähe von Dharamsala, Indien, geleitet von Frau Dr. Nath-Wiser, sei ein Dank ausgesprochen für die herzliche Aufnahme und vollste Unterstützung, besonders von Frau Dr. Kusum. Ebenso meinem Mitarbeiter Hellmuth Nordwig, der viele andere Arbeiten für die Neuauflage übernommen hat. Ohne ihn wäre das Buch jetzt noch eine ganze Weile nicht auf dem Markt. Danke dafür. „Last but not least“ danke ich für das häufige Korrekturlesen, und nicht nur das, meinem Mann Claus Peter Zoller. Dankbarkeit dafür, dass es so geworden ist, wie es ist.

Sidhbari, Indien, im November 2010
Andrea Zoller

Fürstenfeldbruck, im Dezember 2010
Hellmuth Nordwig

Sinnesorgane

Sinnesorgane

Einleitung

„Die Sinne sind die Verbindung zur Außenwelt, und unsere Beziehung zu ihr kann daran gemessen werden, wie wir sie gebrauchen. Wir dürfen nicht allein der Umwelt die Schuld an Krankheiten geben, sondern müssen auch beobachten, wie wir uns ihr mit unseren Sinnen öffnen.“ (S. B. Ranade)

Wenn einer unserer Sinne ein Objekt wahrnimmt, so findet nach dem ayurvedischen Verständnis eine Umwandlung statt: Aus der feinstofflichen Energie des Objekts wird eine

Wahrnehmung. Für diese Umwandlung ist *alocaka pitta* verantwortlich. Es wirkt abbauend wie jede Art von *pitta*; ein Übermaß an *pitta* ist damit schädlich für die Funktion aller Sinnesorgane. Die Sinnesorgane werden von *kapha*, dem aufbauenden Prinzip, gestärkt; zu viel *kapha* ist aber ebenfalls schädlich, da es die Wirkung des *alocaka pitta* behindert. Für ein richtiges Arbeiten der Sinnesorgane ist also vor allem ein ausgewogenes Verhältnis von *pitta* und *kapha* entscheidend.



Augentonika „cakṣuṣya“

Auch der Gesichtssinn kann durch *pitta*- und *kapha*-Störungen beeinträchtigt sein. Zu viel *pitta* führt zu brennenden, trockenen oder entzündeten Augen

mit Konjunktivitis. In diesem Fall sind *pitta* verringernde, meist kühlende Pflanzen angebracht, z.B. Rosenwasser oder:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Chamaecrista absus	V- P↓K↓	bitter herb	trocken	scharf	KÜ
Strychnos potatorum	V↓P- K↓	süß bitter herb	leicht klar	süß	KÜ
Coptis teeta	V↓P↓K↓	bitter	trocken	scharf	ERH
Glycyrrhiza glabra	V↓P↓K-	süß	schwer ölig	süß	KÜ

Ein Übermaß an *kapha* führt nicht nur zu verklebten und geschwollenen Augen (auch durch Infektionen bedingt), sondern auch zum grauen Star, nach ayurvedischem Verständnis eine Ablagerung von *kapha* in der Augenlinse. Vorbeugend ist in Indien die regelmäßige Augenpflege mit Kolyrium verbreitet, einer PASTE aus Berberis

aristata, Süßholz und *triphalā cūrṇa* mit Honig. Auch gibt es „Kajal-Stifte“ mit Ruß als Hauptbestandteil, der aus der Flamme einer Butterlampe abgeschieden wird. Heilpflanzen für *kapha*-Störungen der Augen sind folgende, meist scharf schmeckende „leichte“ und „spitze“ Drogen mit abbauender Wirkung:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Berberis aristata	V- P↓K↓	bitter herb	leicht trocken	scharf	ERH
Cinnamomum camphora	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht spitz fein	scharf	KÜ
Phyllanthus emblica	V↓P↓K↓	süß sauer scharf bitter herb	schwer trocken spitz	süß	KÜ
Terminalia bellirica	V↓P↓K↓	herb	leicht trocken	süß	ERH
Terminalia chebula	V↓P↓K↓	scharf süß sauer bitter herb	leicht trocken	süß	ERH

Antihypotonika bzw. blutdrucksteigernde Pflanzen „*raktabhāravardhaka*“

Führt man dem Blut Nahrung mit der Eigenschaft „dickflüssig“ zu, fließt das Blut nicht mehr so gut und der Blutdruck steigt. Gesalzenes Essen oder cholesterinhaltige Nahrungsmittel wie

Eier wären nach dem ayurvedischen Verständnis „dickflüssig“. Die hier aufgeführten Pflanzen steigern bei einer Hypotonie den Blutdruck aufgrund ihrer herzstimulierenden Wirkung.

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Cinnamomum camphora	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht spitz fein	scharf	KÜ
Ephedra gerardiana	V↓P- K↓	herb	leicht trocken	scharf	ERH
Strychnos nux-vomica	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Withania somnifera	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht ölig	süß	ERH

Antihypertonika bzw. blutdrucksenkende Pflanzen „*raktabhārasāmaka*“

Je nach dem hauptsächlich gestörten *doṣa* unterscheidet man drei Formen von Bluthochdruck:

- **Vāta-Hypertonie:** Sie tritt bei *vāta*-Veranlagung oder *vāta*-Störungen auf, vor allem im Alter. Die

Blutgefäße und die umgebenden Muskeln sind „rau“ und „trocken“ und dadurch stark angespannt. Diese Symptomatik wird mit den folgenden öligen und erhaltenden Pflanzen bekämpft:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Allium sativum	V↓P↑K↓	süß salzig scharf bitter herb	spitz ölig schleimig schwer beweglich	scharf	ERH
Alstonia scholaris	V↓P↓K↓	bitter herb	leicht ölig	scharf	ERH
Convolvulus pluricaulis	V↓P↓K↓	bitter	ölig schleimig	süß	ERH

Herz und Kreislauf

- **Pitta-Hypertonie:** Ursachen sind ein schneller und „spitzer“ Herzschlag, „heißes“ Blut, oder in der Sprache der westlichen Medizin: ein Überschuss an Adrenalin. Diese Form tritt bei Men-

schen mit *pitta*-Veranlagung und bei erhöhtem *pitta* auf, z. B. durch Ärger und Stress. Sie kann durch die folgenden kühlenden Pflanzen bekämpft werden:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Asparagus racemosus	V↓P↓K↑	süß bitter	schwer ölig	süß	KÜ
Terminalia arjuna	V- P↓K↓	herb	leicht trocken	scharf	KÜ

- **Kapha-Hypertonie:** Der Blutdruck steigt bei *kapha*-Menschen oder Personen mit *kapha*-Störungen wegen der Ablagerungen von *kapha* in den Gefäßen. Die moderne Medizin nennt die-

se Ursache Hypercholesterinämie. Hier helfen erhitzen, schweißtreibende Drogen mit den Eigenschaften „trocken“, „leicht“ und/oder „spitz“.

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Rauwolfia serpentina	V↓P- K↓	bitter	trocken	scharf	ERH
Alpinia galanga	V↓P- K↓	scharf	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Commiphora wightii	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht trocken spitz rau	scharf	ERH
Eclipta prostrata	V↓P- K↓	süß bitter herb	leicht trocken	süß	ERH

Durchblutungsfördernde Pflanzen „raktasrāvaka“

Sie erweitern als erhitzende Drogen die Blutgefäße, wodurch die Durchblutung entweder

lokal (durch Hautreizung) oder generell gesteigert wird. Zu ihnen gehören:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Acorus calamus	V↓P↑K↓	bitter scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Allium sativum	V↓P↑K↓	süß salzig scharf bitter herb	spitz ölig schleimig schwer beweglich	scharf	ERH
Brassica juncea	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht spitz	scharf	ERH
Commiphora wightii	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht trocken spitz rau	scharf	ERH
Piper nigrum	V↓P- K↓	scharf	leicht spitz	scharf	ERH



Acorus calamus

Acorus calamus L.

(Acoraceae) *** Hirntonikum

Sanskrit: *Vacā, Ugragandhā*

Hindi: *Bācc*

Deutsch: Kalmus, Deutscher Ingwer

Englisch: Sweet flag

Doṣa: verringert *vāta* und *kapha*, vermehrt *pitta*

Rasa: bitter, scharf

Guṇa: leicht, spitz

Vipāka: scharf

Vīrya: erhitzend

Prabhāva: hirntonisch

Droge: getrocknetes Rhizom

Inhaltsstoffe: das bittere Glucosid Acorin, das Cholinanalog Acoretin, das Alkaloid Calamin und dessen Derivate, Fettsäuren, Tannine

Herkunft: Die Wasserpflanze wächst am Ufer von Flüssen und in Sumpfbereichen, vor allem in Manipur, Nagaland und Myanmar.

	Wirkungen	Indikationen	
Nervensystem/Sinne	hirntonisch, anti-konvulsiv, durchblutungsfördernd (Gehirn) , beruhigend, holt ins Bewusstsein zurück, analgetisch, intelligenz- und gedächtnisfördernd, stimulierend, <i>rasāyana</i> -Medikament für das Gehirn und das Nervensystem	nervöse Störungen wie Hysterie, Neurose, Lähmungen, Ohnmacht, Epilepsie, Schmerzen wie Rheuma- und Hämorrhoidalschmerzen, Neuralgien, Ohrensausen (Tinnitus) , Sprachstörungen	
Herz/Kreislauf	(leicht) antihypertonisch	Hypertonie, Tachykardie	
Atemwege	auswurfördernd, rachentonisch	Husten, Asthma	
Verdauungssystem	stomachisch , emetisch, <i>āma pacana</i> , karminativ, anthelminthisch	Appetitlosigkeit, Anorexia nervosa, Dyspepsie, Völlegefühl, Blähungen, <i>āma</i> -Zustände, Kolik, Diarrhö (bei Kindern), Ruhr, Würmer, Hämorrhoiden	
Urogenitalsystem	diuretisch, uteruskontrahierend, aphrodisiatisch	Nierensteine, Dysurie, Dysmenorrhö	
Körperabwehr/Fieber	antipyretisch und erhitzend	Fieber (Malaria tertiana)	



Acorus calamus

	Wirkungen	Indikationen	
Haut	antiallergisch	Allergien	
Allgemein	bittertonisch, fettreduzierend, entgiftend, antiseptisch, blutreinigend, <i>rasāyana</i> -Medikament	Adipositas	

Dosis, Zubereitung und Anwendung

Für alle medizinischen Anwendungen sind nur die Arten geeignet, die frei von Asaron sind; Asaron ist krebserregend.

- als Stimulans bei Fieber sowie gegen Epilepsie und geistige Störungen: 1-3 g eines Pulvers aus gleichen Teilen Kalmuswurzel, *Ferula assa-foetida*, *Aconitum heterophyllum*, langem und schwarzem Pfeffer, Ingwer, *Terminalia chebula* und Natrium-/Kaliumchlorid;
- gegen Hysterie, Neuralgien, Ohrensausen, Appetitlosigkeit, Dyspepsie, Malariafieber:

Aufguss der Wurzel, bei *vāta*-Störungen evtl. kombiniert mit der Süßholzwurzel;

- gegen Diarrhö (bei Kindern) und Kolik: Pulver der Wurzel;
- gegen Asthma: alle 2-3 Stunden 600 mg Pulver der Wurzel;
- gegen Husten, Bronchitis, als Antiseptikum und gegen Vergiftungen: Kauen der Wurzel;
- gegen chronisches Rheuma und (bei Kindern) gegen chronische Atemwegserkrankungen: Einreiben mit einer Suspension des Pulvers in Alkohol;

Acorus calamus

Acorus calamus L.

(Acoraceae) *** Hirntonikum

- gegen Blähungen und Kolik: Wurzel wird verbrannt und die Asche in Kokosnuss- oder Rizinusöl auf dem Bauch verrieben;
- als Emetikum: 1-2 g der Wurzel, die mit 5-10 g schwarzem Meersalz in 400 ml Wasser angerührt werden;
- gegen Adipositas und *kapha*-Störungen: Massage mit dem erhitzen wirkenden Kalmuspulver, auch für Kleinkinder geeignet;
- gegen Hämorrhoidalschmerzen: ein Pulver aus Kalmus, *Cannabis sativa* und *Trachyspermum ammi* wird verbrannt und der After mit dem Rauch „geräuchert“;
- gegen Sprachverzögerung bei Kleinkindern: ein Golddraht wird erhitzt und in die Mitte einer Kalmuswurzel gesteckt, diese wird dann zerkleinert und mit Muttermilch vermischt gegeben;
- gegen Vergiftungen nach Marihuana-Missbrauch: 1 Messerspitze Kalmuspulver und ½ Esslöffel Honig.

Nebenwirkungen

Kalmus wirkt hautreizend und stark eritzend; Vorsicht ist daher geboten bei Patienten mit

einer *pitta*-Konstitution. Die Wirkung kann im Bedarfsfall gelindert werden durch die Gabe von Fenchel mit Zitronensaft. – Asaronhaltige Kalmusarten haben im Tierversuch mit Ratten Leberkrebs hervorgerufen.

Bemerkungen

- Traditionell wird der Kalmus zur Reinigung des Blutes bei einer mikrobiellen Blutvergiftung eingesetzt.
- Außerdem wird das Pulver zur Entwöhnung von Rauchern verwendet: Es stärkt die Schleimhäute von Mund und Rachen und regt die Speichelsekretion an. Aus diesem Grund gibt man die Wurzel auch zahnenden Kindern: Sie wird in ein Leinensäckchen gebunden und so gelutscht.
- In Deutschland ist der Kalmus volkstümlich ein Symbol des Pfingstfestes.
- Durch den scharfen Geschmack und die eritzende Wirkung werden *kapha* und *vāta* vermindert und *pitta* vermehrt.
- Wörtlich bedeutet „*ugragandhā*“ „die stark Riechende“.

Erfahrungen aus der westlichen Praxis

„Wir benutzen Kalmuswurzel als Paste. Die Wurzel wird auf einem rauhen Stein mit ein paar Tropfen Wasser gerieben. Diese Paste wird dem Patienten bei folgenden Indikationen auf das Gesicht aufgetragen: Sinusitis, Migräne, Rhinitis. Bei fiebrigen Zuständen applizieren wir diese Paste auf die Waden. Ebenso wird diese Paste bei Gelenkschmerzen auf das Gelenk aufgetragen.“

Bei starken Kopfschmerzen (Cluster-Kopfschmerzen, starker Migräne) wird die pulverisierte Kalmuswurzel eingeschnupft (eine Prise).

Kalmuswurzel gilt als Nerventonicum und ist deswegen ein Bestandteil von nervenwirksamen Mitteln.

Kalmus gilt ferner als Magenmittel; Ayurveda benutzt diese Pflanze in hoch dosierter Form (1-3 g) als Brechmittel.“

(M. D. / C. D.)



Acorus calamus – Kalmuswurzel

Mangifera indica

Mangifera indica L.

(Anacardiaceae) * Antidiuretikum

Sanskrit: *Āmra, Cūta, Rasāla*

Hindi: *Ām*

Deutsch: Mangobaum

Englisch: Mango tree

Kern, Blätter, Blüten, Rinde, Schale der unreifen Frucht

Doṣa: verringern *pitta* und *kapha*

Rasa: herb

Guṇa: leicht, trocken

Vipāka: scharf

Virya: kühlend

Prabhāva: - - -

Reife Frucht

Doṣa: verringert *vāta* und *pitta*

Rasa: süß

Guṇa: schwer, ölig

Vipāka: süß

Virya: kühlend

Prabhāva: - - -

Fleisch der unreifen Frucht

Doṣa: vermehrt alle *doṣas*

Rasa: sauer

Guṇa: schwer, ölig

Vipāka: sauer





Virya: erhitzend

Prabhāva: - - -

Droge: Früchte, Kern, Blätter, Blüten, Rinde und Gummi





Inhaltsstoffe: Tannin (Rinde, Samen), Gallensäuren (Samen, Fruchtfleisch), Zitronensäure, Vitamin C (Frucht), Zucker (Gummi)

Herkunft: Mango wird als Kulturpflanze in vielen Sorten in ganz Indien angebaut; die schmackhaftesten Mangos kommen aus Lucknow.

	Wirkungen	Indikationen	
Nervensystem/Sinne	-	-	
Herz/Kreislauf	kardiotonisch (reife Frucht)	Herzschwäche	
Atemwege	-	-	
Verdauungssystem	geschmackskorrigierend , stomachisch (unreife Frucht); einhüllend, karminativ, laxativ (reife Frucht); antiemetisch (Blätter); antidiarrhöisch (Rinde, Samen, Blätter); anthelminthisch (Samen)	Appetitlosigkeit, Übelkeit, Verstopfung, Austrocknung, Erbrechen, Übelkeit, Diarrhö, Ruhr, Würmer	



Mangifera indica – Frucht

	Wirkungen	Indikationen	
Urogenitalsystem	antidiuretisch (Samen); aphrodisiatisch (reife Frucht); ent- zündungshemmend (Blätter, Samen); menstrua- tionshemmend (Kern)	Entzündungen des Uterus, Gonorrhö; Menorrhagie; Diabetes insipidus	
Körperabwehr/Fieber	-	-	
Haut	kühlend (geröstete unreife Frucht)	Blutungen, Geschwüre, Prellungen	
Allgemein	umstimmend, tonisch, anabolisch (reife Frucht)	Schwächezustände	

Mangifera indica

Mangifera indica L.

(Anacardiaceae) * Antidiuretikum

Dosis, Zubereitung und Anwendung

- als Tonikum, Laxativum, Umstimmungsmittel und zur Infektabwehr: reife Früchte, Saft oder Süßigkeiten daraus („Am-poli“, „Sathe“) oder Chutney („Amchur“, „Ambose“);
- bei Blutungen und Durchfällen: Die Schale der unreifen Frucht wird in *ghee* angebraten und mit Zucker zu Pillen vermischt, oder die Samen werden gemahlen und evtl. mit Zucker vermischt (Dosis ca. 1½ g); Abkochungen der Rinde, der Blätter oder der Blüten;
- bei Durchfällen: gemahlene Kerne mit Joghurt, dto. mit Opium, Abkochung der Kerne mit Bela und Ingwer (ca. 1 Teelöffel), frisch ausgepresster Saft der Rinde mit Eiweiß und Opium;
- gegen Gonorrhö: 40 ml Rindensaft mit 10 ml Limonensaft;
- bei Stimmverlust: Abkochung der Blätter mit etwas Honig;
- bei Halsentzündungen, Schluckauf: Gummi aus dem Harz oder Rauch der brennenden Blätter.

Nebenwirkungen

Keine bekannt.

Bemerkungen

Die pharmakologische Wirkung der Frucht kann sich beim Reifen bis ins Gegenteil verkehren, z. B. wirkt die reife Frucht blutstillend (*pitta* verringern), die unreife verzögert die Blutgerinnung (wirkt *pitta* vermehrend).

Der Rauch der verbrannten Blüten soll Mücken vertreiben.

Die Bezeichnung „*āmra*“ kommt von *āmla* „sauer“.



Mangifera indica – Blütenstände

Die Kaltauszüge (Mazerate)

Aus Pflanzenteilen wie Blüten oder Wurzeln, die nicht pulverisiert werden können, extrahiert man die Wirkstoffe, indem man einen Kaltwasserauszug herstellt. Dazu werden 40 g der frisch mit dem Mörser zerkleinerten Pflanzenteile in 240 ml kaltem Wasser angesetzt. Der Kaltauszug bleibt über Nacht stehen und wird am nächsten Morgen filtriert und verabreicht. Allein schon durch seine Kühle wirkt er *pitta*-Störungen oder Störungen bei einer Person mit einer *pitta*-Konstitution entgegen. Andere kühlende Pflanzen sind *Cyperus rotundus* (Nussgras), *Hibiscus rosa-sinensis* (Hibiskus), *Santalum album* (Sandelholz), und *Chrysopogon zizanioides* (Vetiverengras). Alle Pflanzen sind außerdem durststillend und antipyretisch, obwohl der Geschmack nach der Verdauung scharf ist. Die folgenden Dosierungen beziehen sich auf die tägliche Gabe.

Dhānyaka hima

Indikation: Durst, innerliche Hitze, Verdauungsstörungen aller Art, besonders bei Durchfall im Stadium von *āma*, Heiserkeit, Erkältungen und anderen durch *pitta* verursachte Erkrankungen.

Wirkung: *pitta* beruhigend, kühlend, durststillend, karminativ und digestiv.

Zubereitung: Über Nacht wird 1 Teil frisch gemahlener *Coriandrum sativum* (Samen) mit 60 Teilen Wasser angesetzt. Am nächsten Morgen wird der Kaltauszug als kaltes adstringierendes Getränk, *śīta kaṣāya*, eingenommen. Dieser Kaltauszug lindert selbst tief sitzende innere Hitze.

Dosis: 3 x täglich 14-28 ml.

Triphalā hima

Indikation: Appetitmangel, zur Immunstärkung, Hepatitis, Hypertonie, Ermüdung und Erkrankung der Augen.

Wirkung: *kapha* und *pitta* reduzierend, abwehrstärkend, kräftigend, verjüngend, augentönisch und *āma* abbauend. *Āma* wird über die Körperkanäle, *dhātus*, z. B. die Blutgefäße, aus-

gesondert und auf natürlichem Wege verdaut. Zubereitung: Zu je 1 Teil von *Terminalia chebula* (Frucht), *Terminalia bellirica* (Fruchtrinde) und *Phyllanthus emblica* (Frucht), in einem Glas mit Wasser ansetzen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen wird das Mazerat durch eine Gaze gefiltert. Mit der Hälfte der Flüssigkeit wäscht man die Augen, denn das Gemisch „*triphala*“ stärkt die Sehkraft und beugt Augenentzündungen vor. Der andere Teil wird unter Zugabe von Ingwer im frühen Winter, mit langem Pfeffer im späten Winter, mit Honig im Frühling, mit Rohrzucker im Sommer, mit Salz in der Regenzeit und mit Zucker im Herbst eingenommen.

Dosis: 3 x tägl. 14-28 ml.



A

Ackerwinde 312
Alant 339, 414
Aloe 68-69, 77, 80, 88, 89, 168, 371
Arekapalme 186
Asafoetida 370, 611
Aschfarbene Myrobalane 478

B

Balsambirne 442
Bambusgras 218
Banyanbaum 374
Bären-galle 168
Basilikum 197, 458
Basilikum, Breitkrautiges 460
Basilikum, Indischer 460
Baumwollstrauch 392
Baumwürger 272
Beifuß 196
Belaf Frucht 150
Belerische Myrobalane 596
Benzoe-Harzbaum 580
Benzoe-Storaxbaum 580
Bermudagrass 340
Betelnusspalme 186
Betelpfeffer 486
Bilsenkraut 408
Bisamkörner 134
Bittermelone 442
Blaugummibaum 364
Bleiwurz, Ceylonische 502
Bockshornklee 622
Brechnuss, Gemeine 574
Brustbeere 316
Buddhabaum 380

C

Cayennepfeffer 256
Ceylonzimtbaum 286
Chili 256
Chinaknollen 564
Chinarinde 282
Chinawurzel 564

Chinesischer Roseneibisch 402
Chirettakraut 582

D

Deutscher Ingwer 146
Dill 182
Duftveilchen 634

E

Eibisch 176
Embelia 179, 358, 465, 621, 668, 676, 679-680,
682, 687-688, 690, 693-694, 697, 705
Erdburzeldorn 616
Erdstachelnuss 616
Essigbaum 608
Eukalyptus 364

F

Färberwurzel 536
Feigenbaum, Echter 376
Feige, Wilde 378
Fenchel 148, 295, 372, 382, 602
Fieberwurzel 172
Flachs 426
Fliegenpfeffer 490
Flohsamen 498
Flohwegerich 498
Franzosenkraut 178

G

Galgant 172
Galleiche 522
Gartenraute 538
Gelbwurz 169, 336, 345, 359, 445, 480, 561, 593,
621, 678
Gewürznelkenbaum 586
Goldfaden 314
Goldtropfen 462
Granatapfelbaum 516
Granatill 330
Gurke 332, 443
Gurkenähnlicher Balsampfeffer 442

H

Hahnenfuß, Giftiger 524
Hanf 252
Hemidesmuswurzel 400
Henna 263, 422
Himalaja-Rhabarber 528
Himalaja-Silbertanne 136
Himalaja-Zeder 270
Hundszahngras 340

I

Indigostrauch 412
Indische Berberitze 224
Indische Lotusblume 452
Indische Meerzwiebel 626
Indische Narde 450
Indischer Baldrian 628
Indischer Braunsenf 234
Indischer Eisenhut 142
Indischer Flieder 210
Indischer Korallenbaum 362
Indischer Sennes 262
Indischer Stechapfel 344
Indischer Wasserhanf 208
Indischer Wassernabel 274
Indisches Faltenrohr 610
Indisches Lungenkraut 416
Ingwer 146, 644

J

Juckbohne 446

K

Kalmus 146
Kampferbaum 284
Kardamom 181, 319, 338, 354, 565, 645
Katechu 138
Ketmie, Rosenartige 402
Knoblauch 141, 162, 257, 359, 372, 445, 636
Kohlrose 534
Kokospalme 300
Koloquinthe 294
Koriander, Gemeiner 212, 261, 302, 318, 335, 518
Kostwurz 465, 554

Kostwurz, Prächtige 322
Kreuzkümmel 151, 159, 181, 302, 319, 333-334, 401, 643
Krotonölbaum 330
Kubeben 488, 617
Küchenzwiebel 158
Kümmel, Echte 197, 260, 319, 334, 355, 518
Kurchirinde 404

L

Langer Pfeffer 490
Lavendel 418
Lein 426
Liebesperlenstrauch 246
Lotusblume 452
Lotwurz 462
Löwenzahn 590

M

Majoran 466
Malabarkardamome 354
Malabarkino 510
Malabarnussbaum 416
Mangobaum 432
Marmelos 150
Meerrettichbaum 444
Meerträubel 360
Meerwermut 194
Mimose 440
Modjobaum 150
Moschuskörner 134
Mudar 250
Muskatnussbaum 448
Mutterkümmel 334
Myrobalane, belerische 596
Myrobalanenbaum 600
Myrrhe, Echte 306
Myrrhe, Indische 308

N

Nabelkraut 214
Nagasbaum 438
Nardenähre 450
Nimbaum 210, 437, 471
Nussgras 342, 661

Pflanzennamen Deutsch

O

Oleander, Wohlriechender 454

P

Palasabaum 240

Papayabaum 258

Pfeffer, langer 217, 345, 367, **490**, 690

Pfeffer, schwarzer 217, 253, 492, **494**, 583, 690

Pfeifenblume 192

Pfingstrose 470

Provencerose 534

Purgierbaum 264

R

Räucherharz 230

Rauwolfiawurzel 526

Rhus hirta 608

Rittersporn 346

Rizinus 67, 501, **530**, 646

Röhrenkassie 264

Römischer Bertram 178

Römischer Kümmel 334

S

Safran 179, 305, **328**, 347, 377, 388, 453, 479, 588,
617, 645

Salweide 544

Sandelholzbaum, Weißer 546

Sandelholz, Rotes 480, **512**, 692

Schamhafte Sinnpflanze 440

Schlafbeere 640

Schlafmohn 472

Schlangenfruchtige Haarblume 620

Schlangenwurz 526

Schopflavendel 418

Schwanzpfeffer 488

Schwarzer Nachtschatten 568

Schwarzkümmel 261, 302, **456**, 690

Sebestene 316

Seifennussbaum 550

Selleriesaat 610

Senf 164, **236**, 338, 359, 663

Silberkraut 190

Spargel, Wilder 200

Speichelwurz 178

Stechapfel, Weichhaariger 344

Steckenkraut, Stinkendes 370

Stephanskraut 346

Steppenraute 476

Sterndorn 204

Stinkasant 370

Süßholz 25, 269, 287-288, 302, 320, 381, **386**, 391,
427, 463, 471, 483, 585, 639

T

Talgsumach 608

Tempelbaum 324

Teufelsdreck 356, 370

Tollkirsche 206

Trichterwinde 464

Turibaum 560

Turpeth 464

V

Vetiverengras 278, 661

W

Wasserkresse 424

Wassernuss, Gemeine 614

Wegwarte 280

Weihrauch 230

Weinraute 538

Weinrebe, Echte 638

Wohlriechendes Veilchen 634

Wunderbaum 530

Würgerfeige 374

Wurmsamen 194

Wurzeldorn 616

Y

Ysop 410

Z

Zahnwurz 178

Zedrachbaum, Gemeiner 436

Zentifolie 534

Zichorie **280**, 333

Zimt 181, 212, 241, **286**, 565

Zitrone 13, **296**, 477, 487, 492, 695

Zuckerrohr 499, **540**, 594, 641

A

Acanthaceae 180, 204, 416
Achariaceae 406
Acoraceae 146
Amaranthaceae 140
Amarylloidaceae 158, 162, 326
Anacardiaceae 238, 432, 608
Apiaceae 182, 260, 318, 334, 370, 382, 610
Apocynaceae 174, 250, 266, 394, 400, 404, 454, 526
Araceae 166
Araliaceae 274
Arecaceae 186, 300
Aristolochiaceae 192
Asparagaceae 198, 200, 626
Asteraceae 178, 194, 196, 208, 280, 352, 414, 500, 554, 590, 630

B

Berberidaceae 224
Bignoniaceae 468, 572
Boraginaceae 316, 462
Brassicaceae 234, 236, 424, 445
Burseraceae 230, 306, 308

C

Calophyllaceae 248, 438
Cannabaceae 252
Capparaceae 324
Caricaceae 258
Celastraceae 272
Colchicaceae 304
Combretaceae 594, 596, 600
Convolvulaceae 190, 312, 464
Cornaceae 154
Costaceae 322
Cucurbitaceae 222, 294, 298, 332, 428, 442, 620
Cyperaceae 342

E

Ebenaceae 350
Ephedraceae 360
Euphorbiaceae 216, 330, 366, 430, 530

F

Fabaceae 138, 156, 220, 240, 244, 262, 264, 276, 348, 362, 386, 412, 440, 446, 448, 504, 508, 510, 512, 552, 556, 558, 560, 592, 622, 624, 632
Fagaceae 522

G

Gentianaceae 384, 582

I

Iridaceae 328

L

Lamiaceae 246, 390, 410, 418, 458, 460, 466, 506, 636
Lauraceae 284, 286
Linaceae 426
Loganiaceae 574, 578
Lythraceae 422, 516, 614, 642

M

Malvaceae 134, 176, 392, 398, 402, 562
Meliaceae 210, 436
Menispermaceae 290, 604
Moraceae 374, 376, 378, 380
Moringaceae 444
Myrsinaceae 358
Myrtaceae 364, 586

N

Nelumbonaceae 452
Nyctaginaceae 228
Nymphaeaceae 368

P

Paeoniaceae 470
Papaveraceae 188, 472
Phyllanthaceae 478
Pinaceae 136, 270, 484
Piperaceae 486, 488, 490, 494
Plantaginaceae 214, 482, 498
Plumbaginaceae 502

Poaceae 218, 278, 340, 540

Polygonaceae 528

Putranjivaceae 520

R

Ranunculaceae 142, 144, 314, 346, 456, 524

Rosaceae 534

Rubiaceae 268, 282, 536

Rutaceae 150, 296, 538

S

Salicaceae 544

Santalaceae 546

Sapindaceae 550

Saxifragaceae 226

Simaroubaceae 152

Smilacaceae 564

Solanaceae 206, 256, 344, 408, 566, 568, 570, 640

Sterculiaceae 514

Styracaceae 580

Symplocaceae 584

T

Thymelaeaceae 184

V

Valerianaceae 450, 628

Violaceae 634

Vitaceae 292, 638

X

Xanthorrhoeaceae 168

Z

Zingiberaceae 172, 336, 354, 396, 644

Zygophyllaceae 476, 616





Zoller / Nordwig

[Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin](#)

Ein praktisches Handbuch über
Zubereitung, Wirkung und Anwendung
von über 220 Ayurvedischen Heilpflanzen
und deren Rezepturen. Mit 340
Abbildungen und 400 Tabellen

740 Seiten, geb.
erscheint 2012



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de