Andrea Zoller

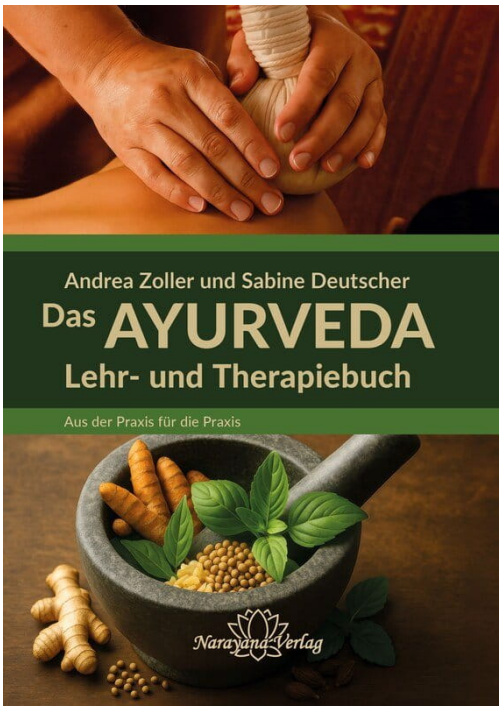
Das Ayurveda Lehr- und Therapiebuch

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

Narayana-Verlag

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 – anekāgratā 90
Migräne und Kopfschmerzen – ardhāvabhedaka und śiro śūla 94
Schwindel – bhrama 99
Schlaganfall und Lähmungen – ardita / aṅgavikṛti und saṃstambha 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 – bādhirya 149

Störung des Gleichgewichts 150
Sinnesorgan Nase – nāsya 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 – sūkṣmagaṇḍa 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 daṁśa 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
Schilddrüsenkrankheiten 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 – saṃdhi 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 – garbhiṇī 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 – prajayi 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
Saṃhitā / 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 Keraleeya 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.

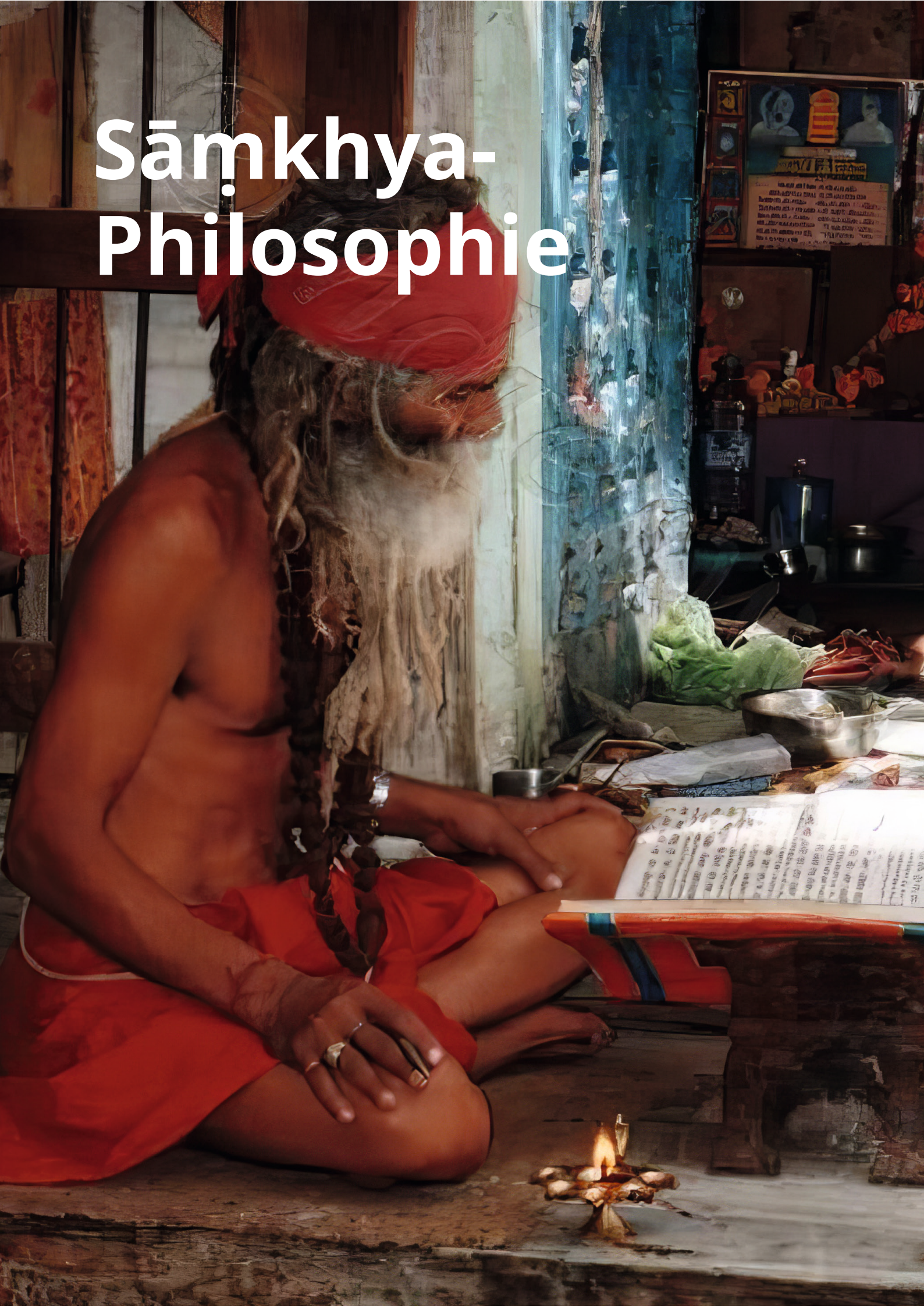
Sabine Deutscher kam bereits mit 16 Jahren über das Erlernen der TM (transzendentalen Meditation von Maharishi Mahesh Yogi) erstmals in Kontakt mit dem Ayurveda und den philosophisch-religiösen Systemen von Hinduismus und Buddhismus. Ihre Ausbildung zur Arzthelferin brachte sie in den direkten Kontakt 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, ahaṃkāra 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.

Ahaṃkāra
Dies bedeutet das Ego oder das Ichbewusstsein. *Ahaṃkāra* 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 *guṇa*s 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 unausgeglichenen 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.

Sattva	*Rajas*	*Tamas*
klares Wissen	**Veränderung**	**Trägheit**

Aus *prakṛti*, *puruṣa*, den drei Kräften *buddhi*, *ahaṃkāra*, *manas* und den *triguṇa*s 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
- ***Pṛthvī 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 *jñānendriya*s 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	Pṛthvī
Wesens-eigenschaft	Śabda Laut	Sparśa Berührung	Rūpa Form	Rasa Geschmack	Gandha Geruch
Mahābhūtas (phys. Körper)	Ākāśa Äther	Vāyu Luft	Agni Feuer	Āp / Jala Wasser	Pṛthvī 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 *dhātu*s im Normalzustand sind, wenn *agni* gut funktioniert, die dreizehn großen und unzähligen kleinen *srotas* offen sind und die drei *mala*s 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 samāgniś ca
sama dhātu mala kriyāḥ
prasannātmendriya manāḥ svastha
ityabhidhīyate«

Suśruta Saṁhitā 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 erhalten. 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 Esch[1]

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 erhitzende 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 Heilpflanzen[37]

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

Latein	*Sanskrit*	*Hindi*	Deutsch	Haupt-eigenschaft
Allium sativum Bha. Ni. 6(2) /217–219	*Laśuna*	*Lahsun*	Knoblauch	*āma pācana*, *āma* verdauend, *āma* abbauend
Aloe vera Bha. Ni. 6(4)/229–230	*Kumārī*	*Ghikuāṁr*	Aloe vera	Purgativ
Alpinia galanga Bha. Ni. 6(2)/162–164	*Sugandhā*	*Kulaṅjan*	Galgant, Fieberwurzel	Stomachisch
Alstonia scholaris A.H. Su. 15	*Saptaparṇa*	*Chitvan*	Teufelsbaum	Antipyretisch
Anacyclus pyrethrum A.H. Chi. 6, A.H. Chi.25	*Ākāra-karabha*	*Akallaka*	Römischer Bertram	Aphrodisisch
Andrographis paniculata Bha. Ni. 6(7) /56–60	*Bhūnimba Kirātatikta*	*Kālamegh*	Kalmegh	Antipyretisch
Anethum graveolens A.H. Sar. 1(65)	*Śatapuṣpā*	*Soy*	Dill	Karminativ
Areca catechu A.H. Su. 15	*Pūga, Ghontā*	*Supārī*	Betelnusspalme	Hemmt Entzündungen des Uterus
Argyreia nervosa C.S. Chi. 28, 105–107	*Vṛddhadaruka*	*Ghav bel*	Hawaiianische Holzrose, Silberkraut	Hirntonisches *rasayana* psychodelisch
Asparagus adscendens Sha. Sa. 6	*Muśalī*	*Safed musli*	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 (PonomarenkoNataly), 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 Ramayan), 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 Gewebefeuer

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 Konjunktivitis
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
  Geriatrie 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 Anwendungen 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
  Nierenund 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**
Geruchsinn 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 *srotras*
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, zehrend 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 Pankreassystem **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, *māṁsa* **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 / Herzinsuffizienz 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 Allergie 85, **115**, 120, 126, **327–330**
Nase 23, 24, 52, **153**
Nasenbluten 36, 153, **158**, 235, **243**
Erkrankung der **154**
Entzündungen der Nasennebenhöhlen 193, **159**, 586
nāsya, als tägliche Anwendung 77, 280, 287, 594
nāsya, als Ausleitungsverfahren 38, 221, 223, 229–232
Nephritis siehe Nierenbeckenentzündung
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. Gesichtsneuralgie 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
Polyarthritis 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
  Geriatrie 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 schmerzhafte 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 Sodbrennen
upadhātu 64, 65, 96
Urin, *mūtra* 66, **75**, 29, 300, 403
Urtikaria siehe Nesselsucht
Urogenitalsystem **455**
Beschwerden 64
Entzündung 576
Geriatrie 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
Geriatrie 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 Krankheit 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.unimedica.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 »Unimedica« und viele Superfoods zur Verfügung.

Unimedica



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

info@unimedica.de

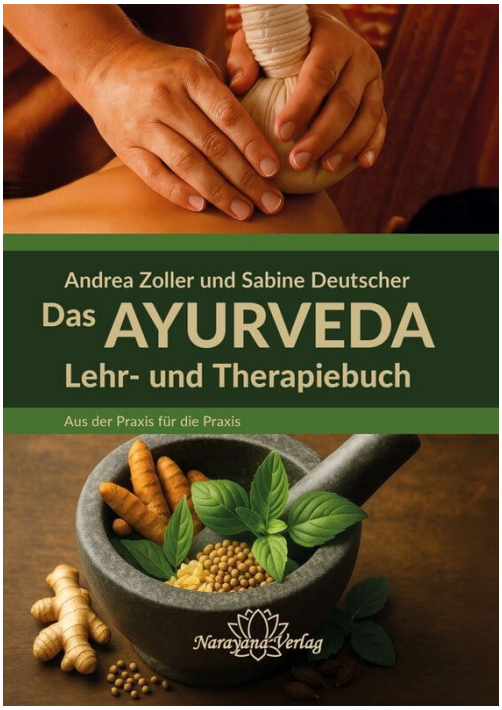
Andrea Zoller

Das Ayurveda Lehr- und Therapiebuch

Aus der Praxis für die Praxis

992 Seiten, geb.
erscheint 2026

Jetzt kaufen



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