

Hans-Heinrich Rhyner

Das neue Ayurveda Praxis Handbuch

Reading excerpt
[Das neue Ayurveda Praxis Handbuch](#)
of [Hans-Heinrich Rhyner](#)
Publisher: Königsfurt-Urania Verlag



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

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
<http://www.narayana-verlag.com>



Inhalt

Vorwort	13
Dhanvantari-Gebet	16

1 Geschichte	17
Itihasa	17

Was ist Ayurveda?	17
--------------------------	-----------

Die Legende	19
--------------------	-----------

Historische Entwicklung	21
--------------------------------	-----------

Die frühe (Rig)vedische Zeit	24
------------------------------	----

Die späte vedische Zeit	25
-------------------------	----

Die buddhistische Zeit	26
------------------------	----

Die neue Blütezeit	27
--------------------	----

Die Neuzeit	28
-------------	----

Ayurveda-Ausbildung einst und jetzt	29
--	-----------

Zeitlose ayurvedische Literatur	33
--	-----------

Die große Trilogie – Brihat-Trayi	33
-----------------------------------	----

Die leichte Trilogie – Laghu-Trayi	39
------------------------------------	----

Weitere wichtige klassische Literatur	43
---------------------------------------	----

Literatur der Tamil Siddhars	44
------------------------------	----

Moderne Literatur	44
-------------------	----

Ayurveda und die moderne Medizin	47
---	-----------



2 Arbeitshypothese	49
Adisthana Tattva	49

Die vedischen Schulen	50
------------------------------	-----------

Die Partikelthese –	
---------------------	--

Nyaya-Vaisheshika	52
-------------------	----

Die metaphysische Evolutionsthese –	
-------------------------------------	--

Sankhya-Yoga	57
--------------	----

Ethik und Ritual – Purva Mimamsa	63
----------------------------------	----

Die nichtdualistischen (unpersönlichen)	
---	--

und dualistischen (persönlichen)	
----------------------------------	--

Schulen – Vedanta	64
-------------------	----

Die nichtvedischen Schulen	66
-----------------------------------	-----------

3 Anatomie	67
Racnasharira	67

Der Mensch als Maß aller Dinge	67
---------------------------------------	-----------

Auflistung der Bestandteile des menschlichen Körpers	69
---	-----------

Das Epithel- oder Deckgewebe – Kala	70
-------------------------------------	----

Knochen – Asthi	71
-----------------	----

Gelenke – Sandhi	71
------------------	----

Muskeln – Peshi	71
-----------------	----

Sehnen – Snayu	72
----------------	----

Arterien, Venen und andere	
----------------------------	--

Gefäße – Sira	72
---------------	----

Kreislaufsysteme – Shrota	72
---------------------------	----

Die Vitalpunkte – Marma	76
--------------------------------	-----------

Marma und die indische Kampfkunst –	
-------------------------------------	--

Kalarippayatt	76
---------------	----



Marma und die Siddha-Tradition von Tamil Nadu	77
---	----

Marma in der erotischen Literatur	78
-----------------------------------	----

Die hohe Schule der Ayurveda-Massage	78
--------------------------------------	----

Die Marma-Lehre von Sushruta und Vagbhata	79
---	----

Marmapunkte und ihre Beschreibung	80
-----------------------------------	----

Die subtilen Energiezentren des Körpers – Cakra	90
--	-----------

Das Erde-Cakra – Muladhara	90
----------------------------	----

Das Wasser-Cakra – Swadhishtana	91
---------------------------------	----

Das Feuer-Cakra – Manipura	92
----------------------------	----

Das Wind-Cakra – Anahata	92
--------------------------	----

Das Äther-Cakra – Vishuddha	93
-----------------------------	----

Das dritte Auge – Ajna	93
------------------------	----

Das Kronen-Cakra – Sahasrara	94
------------------------------	----

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



6

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

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

7 Heilmittelkunde
Dravyaguna _____ 189

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

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



8 Therapeutik
Cikitsa **261**

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

9 Ernährungslehre
Annvijana **269**

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



Ernährung für Mischtypen _____ **295**
Kochtipps _____ **299**
Die Küchenapotheke _____ **301**

10 Gesundheitskunde
Swasthavritta **309**

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

11 Das Therapie-Quintett

Pancakarma 339

Klassische und zeitgenössische Pancakarma-Therapie 339

Indikationen von Pancakarma-Therapien 343

Vorbereitende Behandlungen – Purvakarma 343

Verdauungsfördernde und appetitanregende Therapien – Dipana und Pacana 344

Ölbehandlungen – Snehakarma 345

Schweißtreibende Therapien – Swedakarma 346

Keraliya und zusätzliche Behandlungen 347

Übersicht über die einzelnen Behandlungen 348

Richtlinien für Öl- und Schweißbehandlungen 349

1 Die innere Ölanwendung – Snehapana 354

2 Einsalbung – Abhyanga 358

3 Druckmassage – Mardana 375

4 Sanfte, ausgleichende Massage – Samvahana 375

5 Synchronmassage 375



6 Spezielle Druckmassage – Thalodal 379

7 Massage mit den Füßen – Padanghata 385

8 Kopfeinsalbung – Shiroabhyanga 389

9 Kopfmassage – Shiromardana 389

10 Kopfeinlauf – Shirovasti 391

11 Kopfpaste – Mastishkya 393

12 Medizinisches Pflaster – Lepa 393

13 Nährendes Pflaster – Annalepa 395

14 Wickel – Picu 395

15 Kopfwickel – Shirolepa 396

16 Scheidenwickel – Picu 396

17 Spezieller Kopfwickel – Thalapothichil 397

18 Nicht wärmender Guss – Pariseka und Dharana 398

19 Guss mit Buttermilch – Takradhara 399

20 Ölbad – Snehavaghana 401

21 Gurgeln – Gandusha 402

22 Ohrenfüllen – Karnapurnam 403

23 Augenbad – Akshitarpana 404

24 Lokaler äußerer Öleinlauf – Khadivasti 407

25 Nasenbehandlung – Nasatarpana 409

26 Massage mit Pulvern – Udvartana 409

27 Schwitzbad – Ushma Sweda 412

28 Lokale Schwitzanwendung – Nadi Sweda 414

29 Arzneilicher Milchdampf – Kshira Bhashpam 414

30 Warmer Ölguss – Kayaseka, Thaila Dhara oder Pizhichil 415

31 Kopfgießen – Shirodhara 418

32 Heißer Wickel – Tapa Sweda 422

33 Heißer Pulverwickel – Curna Pinda Sweda 422

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

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

36 Heißer Zitronenwickel – Jambira Pinda Sweda 430

37 Heißes Bad – Avagaha Sweda 432

Eliminierende Hauptbehandlungen – Pradhanakarma 433

1 Induziertes Erbrechen – Vamana 435

2 Induziertes Abführen – Virecana 440

3 Darmeinlauf – Vasti 443
Anuvasana Vasti – Darmeinlauf mit öligen Substanzen 445

Niruha Vasti – Darmeinlauf mit Dekokten 449

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





Hans-Heinrich Rhyner

[Das neue Ayurveda Praxis Handbuch](#)

Gesund leben, sanft heilen

608 pages, hb

publication 2011



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com