

Zoller / Nordwig
Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin

Extrait du livre
[Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin](#)
de [Zoller / Nordwig](#)
Éditeur : Narayana Verlag



<https://www.editions-narayana.fr/b9375>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :
À Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
<https://www.editions-narayana.fr>

Les [Éditions Narayana/Unimedica](#) sont spécialisées dans la publication d'ouvrages traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homéopathie tels que [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoukas](#), [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](#).

Les [Éditions Narayana](#) organisent des [séminaires spécialisés sur l'homéopathie](#). Des orateurs de renommée mondiale comme [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	2
Vorwort der Autoren	5
Vorwort zur 2. Auflage	7
Die Absicht dieses Buches	8

Einführung in die ayurvedische Medizin..... **9**

Die fünf Elemente, mahābhūtas	10
Die drei „Verderber“, doṣas	10
Die sieben Gewebe, dhaṭus	10
Das Verdauungsfeuer agni, die Abfallprodukte, malas, 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 „saṁjñāsthāpana“	18
Hypnotika „nidrājanana“	19
Wachhaltende Drogen und Stimulantien „nidrāśamana“	20
Analgetika „vedanāsthāpana“	20
Krampferzeugende 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 **31** |

Schweißtreibende Drogen „svedajanana“ ...	31
Schweißhemmende Drogen „svedāpanayana“	32
Haarwuchsfördernde Drogen „romasamjanana“	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 Hautkrankheiten (pitta-Störungen) wirksame Pflanzen „kuṣṭāghna“	40
Antiallergische und gegen Nesselsucht wirksame Pflanzen „udarda praśamana“	41

Herz und Kreislauf..... **42**

Kardiotonika „hrdaya“	43
Kardiostimulantien „hrdayottejaka“	43
Kardiodepressiva „hrdayaavasādaka“	44
Antihypotonika bzw. blutdrucksteigernde Pflanzen „raktabhāravardhaka“	45
Antihypertonika bzw. blutdrucksenkende Pflanzen „raktabhāraśāmaka“	45
Durchblutungsfördernde Pflanzen „raktasrāvaka“	47

Atemwege..... **48**

Auswurfördernde Drogen „śleṣmahara“ ...	49
Schleimbildende Drogen „śleṣmajanana“ ...	50
Hustenreizlindernde Drogen bzw. Bronchialsedativa „kāśahara“	51
Antiasthmatische Drogen „śvāsahara“	52
Gegen Schluckauf wirksame Drogen	

Inhaltsverzeichnis

„hikka-nigrahaṇa“	53	normalisieren „purīṣavirañjanīya“	72
Für Rachen und Stimmbänder wohltuende Drogen „kaṇṭhya“	53	Gegen Kolik - spasmolytisch wirksame Pflanzen „śūlapraśamana“	72
Verdauungssystem	54	Pflanzen, deren Abkochungen für Einläufe geeignet sind „āsthāpana“	73
Āma abbauende Pflanzen „āma pacana“	55	Hilfsmittel bei den Abkochungseinläufen „āsthāpanopaga“	73
I. Wirkungen auf den Mund, „mukha“	56	Pflanzen, deren Öle für Einläufe geeignet sind „anurasan“	73
Speichelflussanregende Pflanzen „lālāprasekajanana“	56	Hilfsmittel bei den Öl-Einläufen „anurasanopaga“	74
Speichelflusshemmende Pflanzen „lālāprasekaśamana“	57	Pflanzen, die erbrechend und abführend wirken „ubhayatobhāgahara“ oder „saṁśodhana“	74
Durststillende Pflanzen „trṣṇānigrahaṇa“	58	Anthelminthika bzw. gegen Würmer wirksame Pflanzen „kṛmighna“	74
Gegen Mundgeruch wirksame Drogen „durgandha-naskana“	58	Pflanzen, welche den Leberstoffwechsel beeinflussen	76
Mundreinigende Pflanzen „mukhavaiśadyakara“	59	Gegen Hämorrhoiden wirksame Pflanzen „arśoghna“	79
Zahnreinigende Pflanzen „dantaśodhana“	59	Pflanzen, die gegen Schwellungen der Milz wirken „plihāvṛdhikara“	80
Zahnfleischstärkende Pflanzen „danta-dadyekara“	60	Nieren und Harnwege	81
II. Wirkungen auf den Magen und Zwölffingerdarm, „āmāśraya“	60	Diuretische bzw. harntreibende Pflanzen „mūtravirecanīya“	81
Gegen Völlegefühl wirksame Pflanzen „trptighna“	60	Gegen pitta-Störungen des Harntrakts wirksame bzw. die Farbe des Urins normalisierende Pflanzen „mūtravirañjanīya“	84
Appetitanregende und geschmacksverbessernde Pflanzen „rocana“	61	Lithotriptische bzw. steinbrechende Pflanzen „aśmaribhedana“	84
Stomachische Pflanzen „dīpana“	62	Antidiuretische Pflanzen „mūtrasaṁgrahaṇīya“	85
Brennen hervorrufende Pflanzen „vidāhī“	64	Antidiabetische Pflanzen „madhumehahara“	85
Emetika bzw. Erbrechen hervorrufende Pflanzen „vamana“	64	Fortpflanzungsorgane	87
Hilfsmittel bei der Therapie durch Erbrechen „vamanopaga“	65	Antibortive bzw. uterustonische Pflanzen „prajāsthāpana“	87
Antiemetische bzw. brechreizlindernde Pflanzen „chardingrahaṇa“	66	Kontrazeptive und abortive Pflanzen „garbhārodhaka“	88
III. Wirkungen auf den Darm, „antara“	66	Menstruationsfördernde Pflanzen	
Pflanzen, die den Stuhlgang fördern „purīśajanana“ oder „sramsana“	66		
Hilfsmittel bei der Abführtherapie „virecanopaga“	70		
Antidiarrhöische Pflanzen „purīśasaṁgrahaṇīya“	70		
Pflanzen, welche die Farbe des Stuhls			

bzw. Emmenagoga „ <i>ārtavajanana</i> “	89
Menstruationshemmende Pflanzen	
„ <i>ārtavasamgrahaṇīya</i> “ oder „ <i>ārtavaśamana</i> “	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>viśamajvaraghna</i> “	101
Gegen Hitzeempfindung wirksame Pflanzen „ <i>dāhaprasamana</i> “	102
Gegen Kälteempfindung wirksame Drogen „ <i>śitaprasamana</i> “	103
Antiseptika „ <i>kothaprasamana</i> “	103
Desinfizierende Pflanzen „ <i>rakṣoghna</i> “	106
Gegen Schwellungen und Entzündungen wirksame Pflanzen „ <i>śothahara</i> “	106
Abwehrsteigernde Pflanzen	
„ <i>vyādhiḥṣamatva</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>lañghana</i> “ oder „ <i>lekhana</i> “	120
---	-----

Gegen Erschöpfung wirksame Pflanzen

„ <i>śramahara</i> “	121
----------------------------	-----

Gegen Muskelschmerzen wirksame Pflanzen

„ <i>aṅgamardaprasamana</i> “	121
-------------------------------------	-----

Wundheilende Pflanzen

„ <i>vraṇaropana</i> , <i>utsādana</i> , <i>saṁdhāniya</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> “	126
---	-----

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>sariṣamana</i> “	132
---	-----

Die Heilpflanzen..... 134

Abelmoschus moschatus Medik.	134
---	-----

Abies spectabilis (D. Don) Spach	136
---	-----

Inhaltsverzeichnis

Acacia catechu (L. f.) Willd.	138	Brassica juncea (L.) Czern.	234
Achyranthes aspera L.	140	Brassica rapa L. subsp. campestris (L.) A. R. Clapham	236
Aconitum ferox Wall. ex Ser.	142	Buchanania lanzan Spreng.	238
Aconitum heterophyllum Wall.	144	Butea monosperma (Lam.) Taub.	240
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 annum 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.) Tirveng.	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 agallocha (Lour.) Roxb. ex Finl.	184	Chamaecrista absus (L.)	276
Areca catechu L.	186	Chrysopogon zizanioides (L.) Roberty	278
Argemone mexicana L.	188	Cichorium intybus L.	280
Argyreia 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) R. M. King & H. Rob.	208	Cocos nucifera L.	300
Azadirachta indica A. Juss.	210	Colchicum luteum Baker	304
Bacopa monnieri (L.) Pennell	214	Commiphora myrrha (Nees) Engl.	306
Baliospermum montanum (Willd.)	216	Commiphora wightii (Arn.) Bhandari.	308
Bambusa bambos (L.) Voss.	218	Convolvulus pluricaulis Choisy.	312
Bauhinia variegata L.	220	Coptis teeta Wall.	314
Benincasa hispida (Thunb.) Cogn.	222	Cordia dichotoma G. Forst.	316
Berberis aristata DC.	224	Coriandrum sativum L.	318
Bergenia ciliata (Haw.) Sternb.	226	Costus speciosus (J. Koenig) Sm.	322
Boerhavia diffusa L.	228	Crateva religiosa G. Forst.	324
Boswellia serrata Roxb. ex Colebr.	230	Crinum asiaticum L.	326
		Crocus sativus L.	328

<i>Croton tiglium</i> L.	330	<i>Justicia adhatoda</i> L.	416
<i>Cucumis sativus</i> L.	332	<i>Lavandula stoechas</i> L.	418
<i>Cuminum cyminum</i> L.	334	<i>Lawsonia inermis</i> L.	422
<i>Curcuma longa</i> L.	336	<i>Lepidium sativum</i> L.	424
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	340	<i>Linum usitatissimum</i> L.	426
<i>Cyperus rotundus</i> L.	342	<i>Luffa echinata</i> Roxb.	428
<i>Datura metel</i> L.	344	<i>Mallotus philippensis</i> (Lam.) Müll. Arg. ...	430
<i>Delphinium denudatum</i> Wall. ex Hook. f. & Thomson	346	<i>Mangifera indica</i> L.	432
<i>Desmodium gangeticum</i> (L.) DC.	348	<i>Melia azedarach</i> L.	436
<i>Diospyros peregrina</i> Gürke.....	350	<i>Mesua ferrea</i> L.	438
<i>Eclipta prostrata</i> (L.) L.	352	<i>Mimosa pudica</i> L.	440
<i>Elettaria cardamomum</i> (L.) Maton	354	<i>Momordica charantia</i> L.	442
<i>Embelia ribes</i> Burm. f.	358	<i>Moringa oleifera</i> Lam.	444
<i>Ephedra Gerardiana</i> Wall. ex Stapf	360	<i>Mucuna pruriens</i> (L.) DC.	446
<i>Erythrina variegata</i> L.	362	<i>Myristica fragrans</i> Houtt.	448
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.	364	<i>Nardostachys jatamansi</i> (D. Don) DC.	450
<i>Euphorbia neriifolia</i> L.	366	<i>Nelumbo nucifera</i> Gaertn.	452
<i>Euryale ferox</i> Salisb.....	368	<i>Nerium oleander</i> L.	454
<i>Ferula assa-foetida</i> L.	370	<i>Nigella sativa</i> L.	456
<i>Ficus benghalensis</i> L.	374	<i>Ocimum basilicum</i> L.	458
<i>Ficus carica</i> L.	376	<i>Ocimum tenuiflorum</i> L.	460
<i>Ficus racemosa</i> L.	378	<i>Onosma bracteata</i> Wall.	462
<i>Ficus religiosa</i> L.	380	<i>Operculina turpethum</i> (L.) Silva Manso...	464
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.....	382	<i>Origanum majorana</i> L.	466
<i>Gentiana kurroo</i> Royle	384	<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Vent.	468
<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	386	<i>Paeonia officinalis</i> L.	470
<i>Gmelina arborea</i> Roxb.....	390	<i>Papaver somniferum</i> L.	472
<i>Gossypium herbaceum</i> L.	392	<i>Peganum harmala</i> L.	476
<i>Gymnema sylvestre</i> (Retz.) Schult.....	394	<i>Phyllanthus emblica</i> L.	478
<i>Hedychium spicatum</i> Buch.-Ham.	396	<i>Picrorhiza kurroa</i> Royle ex Benth.	482
<i>Helicteres isora</i> L.	398	<i>Pinus roxburghii</i> Sarg.	484
<i>Hemidesmus indicus</i> (L.) W. T. Aiton.....	400	<i>Piper betle</i> L.	486
<i>Hibiscus rosa-sinensis</i> L.	402	<i>Piper cubeba</i> L. f.	488
<i>Holarrhena pubescens</i> Wall. ex G. Don	404	<i>Piper longum</i> L.	490
<i>Hydnocarpus pentandrus</i> (Buch.-Ham.) Oken	406	<i>Piper nigrum</i> L.	494
<i>Hyoscyamus niger</i> L.	408	<i>Plantago ovata</i> Forssk.	498
<i>Hyssopus officinalis</i> L.	410	<i>Pluchea lanceolata</i> (DC.) Oliv. & Hiern	500
<i>Indigofera tinctoria</i> L.	412	<i>Plumbago zeylanica</i> L.	502
<i>Inula helenium</i> L.	414	<i>Pongamia pinnata</i> (L.) Merr.	504
		<i>Premna serratifolia</i> L.	506
		<i>Psoralea corylifolia</i> L.	508

Inhaltsverzeichnis

Pterocarpus marsupium Roxb.	510	Toxicodendron succedaneum (L.) Kuntze	608
Pterocarpus santalinus L. f.	512	Trachyspermum ammi (L.) Sprague	610
Pterospermum suberifolium (L.) Willd.	514	Trapa natans L.	614
Punica granatum L.	516	Tribulus terrestris L.	616
Putranjiva roxburghii Wall.	520	Trichosanthes dioica Roxb.	620
Quercus infectoria G. Olivier.	522	Trigonella foenum-graecum L.	622
Ranunculus sceleratus L.	524	Uraria picta (Jacq.) Desv. ex DC.	624
Rauvolfia serpentina (L.) Benth. ex Kurz .	526	Urginea maritima (L.) Baker.	626
Rheum australe D. Don.	528	Valeriana jatamansi Jones	628
Ricinus communis L.	530	Vernonia cinerea (L.) Less.	630
Ricinus communis L.	532	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	Die Zubereitungsarten im	
Saraca asoca (Roxb.) De Wilde	552	Überblick.	648
Saussurea costus (Falc.) Lipsch.	554	Die fünf grundlegenden	
Senna sophora (L.) Roxb.	556	Zubereitungsarten	648
Senna tora (L.) Roxb.	558	Svarasa – Saft	648
Sesbania grandiflora (L.) Pers.	560	Kalka oder Lepa – Paste	648
Sida cordifolia (L.)	562	Kvātha – Abkochung (Dekokt)	648
Smilax china (L.)	564	Hima – Kaltauszug (Mazerat)	648
Solanum anguivi Lam.	566	Phāṇṭa – Warmer Auszug (Infus)	648
Solanum nigrum L.	568	Ölige Zubereitungen	648
Solanum virginianum L.	570	Ghṛta – Medizinisches Butterschmalz	648
Stereospermum suaveolens DC.	572	Taila – Öl	648
Strychnos nux-vomica L.	574	Vergorene Zubereitungen	649
Strychnos potatorum L. f.	578	Āsava und Ariṣṭa – Kräuterweine	649
Styrax benzoin Dryand.	580	Sūra und vāruṇī	649
Swertia chirayita (Roxb.) H. Karst.	582	Arka	649
Symplocos racemosa Roxb.	584	Sukta – Essig	649
Syzygium aromaticum (L.)		Trockene Zubereitungen	649
Merr. & L. M. Perry	586	Cūrṇa – Pulver	649
Taraxacum officinale F. H. Wigg.	590	Vaṭi/ Vaṭikā /Guṭi/ Gutikā – Pillen	649
Tephrosia purpurea (L.) Pers.	592		
Terminalia arjuna (Roxb. ex DC.)	594		
Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb.	596		
Terminalia chebula Retz.	600		
Tinospora cordifolia (Willd.) Miers	604		

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
Tāṇḍūlodaka – Reiswasser 651

Zubereitungen in einer geschlossenen Form 651

Pūṭapākva – Geschlossenes Erhitzen..... 651

Allgemeine Aspekte bei der Zubereitung von Heilpflanzen 652

Rezepturen 655

Svarasas - Die frischen Pflanzensäfte 655
Kalkas - Die Pasten 656
Kvāthas - Die Abkochungen (Dekokte) .. 657
Himas - Die Kaltauszüge (Mazerate) 662
Phāṇṭas - Die Warmwasserauszüge (Infusionen) 663
Tailas - Die medizinischen Öle 664
Ghṛtas - Die arzneilichen Butterschmalz-Zubereitungen 677
Āsavas und Ariṣṭas - Die fermentierten Kräuterweine 681
Cūrṇas - Die pflanzlichen Pulver 686
Sattva - Die festen Pflanzenessenzen 692
Vaṭi, Vaṭikā, Guṭi und GuṭikāPillen und Tabletten 693
Leha, Avaleha, Pāka, Khaṇḍa - Medizinische Konfitüren 696
Pānakas - Die Sirup-Zubereitungen 700
Guggulus - Die Harze 701

Lavaṇas - Die Salze 705

Die wichtigsten Komplexmittel nach Suśruta 706

Die fünf großen Wurzeln
„br̥hat pañcamūla“ 706
Mesua ferrea und trijāta „caturjāta“ 707
Pippali mula und „tri kaṭu“ „caturūṣaṇa“ . 707
Die zehn Wurzeln „daśamūla“ 708
Die fünf leichten Wurzeln
„laghu pañcamūla“ 708
Die fünf Herben „pañcakasaṅya“ 709
Die fünf Scharfen „pañcakola“ 709
Die fünf milchigen Bäume
„pañcakṣīrivṛkṣa“ 710
Die fünf Magenbitteren „pañcatikta 1“ 710
Die fünf Bitteren „pañcatikta 2“ 710
Die fünf Bitteren „pañcatikta 3“ 711
Die fünf Gräserwurzeln „pañcatṛnamūla“ . 711
Die drei Aromatischen „trijāta“ 711
Die drei „Hochmütigen“ „trimada“ 712
Die drei Scharfen „trikaṭu“ 712
Die drei Früchte „triphalā“ 713

Kayacikitsa 714

Pathologische Begriffe im Sanskrit 714

Anhang 720

Literaturverzeichnis..... 720
Abbildungsverzeichnis..... 722
Pflanzennamen Deutsch 724
Pflanzennamen Sanskrit 727
Pflanzenfamilien Latein 732
Pflanzennamen Hindi 734
Rezeptverzeichnis 736
Stichwortverzeichnis 738

Übersicht



Übersicht

Nervensystem	15 – 23	■
Sinnesorgane	24 – 30	■
Haut und Haare	31 – 41	■
Herz und Kreislauf	42 – 47	■
Atemwege	48 – 53	■
Verdauungssystem	54 – 80	■
Nieren und Harnwege	81 – 86	■
Fortpflanzungsorgane	87 – 94	■
Abwehrsystem, Körpertemperatur und Fieber	95 – 109	■
Allgemeine Wirkungen	110 – 124	■
Wirkung auf die einzelnen doṣas	125 – 133	■
Die Heilpflanzen	134 – 647	■
Zubereitungsarten im Überblick	648 – 651	■
Allgemeine Aspekte bei der Zubereitung	652 – 699	■
Die wichtigsten Komplexmittel	700 – 706	■
Pathologische Begriffe im Sanskrit	707 – 712	■

Geleitwort

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.

Sidhbari, Indien, im November 2010
Andrea Zoller

Fürstenfeldbruck, im Dezember 2010
Hellmuth Nordwig

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 Mitautor 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.

Die Absicht dieses Buches

Zunächst einmal: Wir stellen uns nicht vor, dass Sie als Therapeut Ihre gesamten Behandlungsverfahren sofort auf ayurvedische Heilpflanzen umstellen. Dazu ist auch für einen indischen *vaidya* jahrelange Erfahrung erforderlich. Optimal wäre es natürlich, wenn Sie diese Erfahrung bei einem qualifizierten Therapeuten sammeln könnten. Wir möchten jedenfalls ausdrücklich davon abraten, die angegebenen Zubereitungen ohne Weiteres nachzuahmen und einem Patienten zu verabreichen. Obwohl es in der Regel heißt, „Nebenwirkungen: Keine bekannt“, werden doch gelegentlich unerwünschte Effekte beobachtet, vor allem allergische Reaktionen. Von einigen Pflanzen ist auch bekannt, dass sie giftig sind; wirkungslos ist keine von ihnen. Seien Sie also äußerst vorsichtig bei der Anwendung Ihnen unbekannter Präparate.

Wenn Sie sich jedoch einmal genauer mit den Eigenschaften auch nur der wichtigsten ayurvedischen Drogen beschäftigen, werden Sie merken, dass hier ein Schatz von äußerst wirksamen und (in aller Regel) gut verträglichen Pflanzen schlummert. Wir möchten Ärzte und Heilpraktiker dazu ermutigen, in geeigneten Fällen diese Kräfte der Natur behutsam für ihre Patienten zu nutzen.

Dabei stellt sich das Problem, wie Sie an die Pflanzen bzw. die Drogen herankommen. Sie werden finden, dass hierzulande die wenigsten verbreitet sind; nur manche davon sind im Handel erhältlich. Einige von ihnen könnten aber durchaus in Europa wachsen, jedenfalls im Sommer (z. B. *Withania somnifera* und andere Nachtschattengewächse). Legen Sie sich also am besten einen eigenen Busch- und Kräutergarten an, versuchen Sie, aus Indien die Samen zu erhalten, und experimentieren Sie selbst. Sorgen Sie aber auch dafür, dass die Pflanze in Ihrem Garten bleibt und sich nicht wildwachsend unkontrolliert ausbreitet.

Viele Ärzte und Heilpraktiker wenden in ihrer Behandlung hiesige Pflanzen an und haben damit gute Erfahrungen gemacht. Damit ist die europäische Phytotherapie im Wesentlichen eine Erfahrungsheilkunde. Dass die wichtigsten Wirksubstanzen isoliert und beschrieben wurden, ändert nichts daran. Denn die Gabe von Einzelsubstanzen ist zwar häufig wirksamer, aber weniger verträglich als die von pflanzlichen Präparaten, die denselben Wirkstoff enthalten. Ein gutes Beispiel dafür ist die Acetylsalicylsäure (z. B. Aspirin®, siehe *Salix caprea*).

Wir möchten gerade die erfahrenen Phytotherapeuten mit diesem Buch ermuntern, sich mit der ayurvedischen Medizin zu beschäftigen. Denn sie bietet die Möglichkeit, Pflanzen nicht allein aufgrund der Erfahrung einzusetzen, sondern systematisch, nämlich entsprechend ihren Eigenschaften, dem Geschmack und ihrer Wirkung. Diese Kategorien sind mit den Sinnen leicht zu erfassen, und es ist deshalb ohne Weiteres möglich, auch die hier verbreiteten Medizinalpflanzen in das ayurvedische System einzubeziehen. Wir verweisen hier einerseits auf erste Versuche in der Literatur (Heyn und Lad/Frawley), möchten aber vor allem dazu ermutigen, dass Sie Kamille und Augentrost, Frauenmantel und Lindenblüten auch einmal mit einer ayurvedischen Zunge schmecken. Zusammen mit dem ayurvedischen System der Konstitutionsanalyse, der Anamnese und der klinischen Untersuchung (wie es z. B. Ranade beschreibt) werden Sie in der Lage sein, der Natur Ihrer Patienten durch eine maßgeschneiderte phytotherapeutische Behandlung gerecht zu werden. Erwähnt sei auch, dass die Homöopathie ebenfalls eine Reihe von Pflanzen aus diesem Buch verwendet. Auch Homöopathen können daher von einem Studium dieser Pflanzen nur gewinnen.

Ayurvedische Medizin

Einführung in die ayurvedische Medizin

Ayurveda ist eines der ältesten wissenschaftlichen Medizinsysteme der Welt. Seine Grundlagen werden bereits in den indischen Veden beschrieben, in Schriften also, die als unmittelbare göttliche Überlieferung gelten. Um die Zeitenwende entstehen zwei ausführliche Standardwerke zur ayurvedischen Medizin in Sanskrit: „*Caraka Samhitā*“ und „*Suśruta Samhitā*“. Ihre Kenntnis ist noch heute unverzichtbare Grundlage für jeden Ayurveda-Arzt, *vaidya*.

Wörtlich bedeutet Ayurveda das Wissen, *veda*, vom Leben, *āyus*. Damit wird bereits deutlich, dass Ayurveda eigentlich keine „Medizin“ ist, sondern sich in einem umfassenden Ansatz vor allem damit befasst, wie der Mensch gesund bleibt. Auch ist Ayurveda keine „Erfahrungsheilkunde“, sondern hat sich von Anfang an als Wissenschaft verstanden. Die wichtigsten Unterschiede zur westlichen Medizin sind:

Ayurveda hat seinen Schwerpunkt bei der Prävention von Krankheiten, insbesondere durch Regeln für ein gesundes Leben, die einfach zu befolgen sind.

Neben diesen allgemeinen Regeln gibt es auch individuelle Empfehlungen, die sich nach der Natur des Einzelnen richten, denn was dem Einen guttut, kann für einen Anderen schädlich sein. Sollte dennoch eine Behandlung erforderlich werden, so richtet sich diese nicht allein nach dem Krankheitsbild, sondern wird individuell, entsprechend der Konstitution des Patienten gestaltet.

Die Therapie zielt darauf ab, diese Grundkonstitution zu stabilisieren, die Verdauung zu stärken und Gifte zu eliminieren – damit aktiviert sie die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Die Behandlung arbeitet mit physikalischen Methoden (Massagen, Wärme, Bäder), mit pflanzlichen und gereinigten mineralischen Präparaten und bezieht auch Meditation, Gebet, Yoga und Atemarbeit ein.

Eine ayurvedische Behandlung ist daher in der Regel nicht angezeigt für Notfälle und lebensbedrohliche Krankheitszustände, für viele Infektionskrankheiten sowie für aggressive Krankheiten wie Krebs oder AIDS. Jedoch kann Ayurveda durch die Stabilisierung der Grundkonstitution hier eine allopathische Behandlung unterstützen.

Sie ist dagegen bei vielen chronischen und degenerativen Erkrankungen anderen Behandlungsverfahren ebenbürtig oder eine wertvolle Ergänzung zu diesen, insbesondere auch bei einigen „Volkskrankheiten“ des Westens wie Herz-Kreislauf-Störungen, Rheumatismus (auch bei primär chronischer Polyarthrit), Gicht, Bronchialasthma, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Allergien, Hautkrankheiten, Altersdiabetes, Unfruchtbarkeit, Depressionen sowie in der Schmerztherapie.

Sie ist für jedermann zugänglich und erschwinglich (wenigstens ist das die Idee in Indien).

In Indien, Nepal und Sri Lanka sind die westliche Medizin, die Homöopathie und Ayurveda als Heilsysteme gleichberechtigt. Ein Teil der Bevölkerung sucht dort im Krankheitsfall einen Ayurveda-Arzt, *vaidya*, auf, und dieser arbeitet sowohl präventiv als auch therapeutisch. Seinen Beruf darf er erst nach einem Universitätsstudium von sechs Jahren ausüben.

Auch in den westlichen Ländern hat Ayurveda seinen festen Platz gefunden. Hierzulande werden vorwiegend präventive Maßnahmen angeboten, wie *pañcakarma*-Kuren sowie Massagen und Wellness orientierte Erholungskuren. Eine Behandlung ist (anders als in Indien) keineswegs für jedermann finanzierbar, und die Therapeuten sind in der Regel nicht so qualifiziert wie die indischen *vaidyas*. In den letzten Jahren versuchen jedoch zahlreiche engagierte Institute, diese Lücke durch Ausbildungsangebote zu schließen.



Die fünf Elemente, mahābhūtas

Die Grundlage für das Verständnis der Heilpflanzen und ihrer Präparate ist die Lehre von den fünf „großen“ Elementen. Nach ihr ist die gesamte reale Welt – auch nichtmaterielle Dinge wie Gedanken – aus Erde, Wasser, Feuer (oder Licht), Luft und Raum (oder Äther) zusammengesetzt. Jedes dieser Elemente steht für einen Materiezustand zwischen absolut kompakter Festigkeit (Erde) und völlig beweglicher Feinstofflichkeit (Raum). Wer beispielsweise eine „feurige“ Pflanze isst, vermehrt damit auch das Element Feuer in seinem Körper und Geist. Im Körper manifestieren sich diese fünf Elemente in den „biologischen Faktoren“ (im Folgenden mit dem Sanskritbegriff als *doṣa* bezeichnet), den Geweben, *dhaṭu*, und den Abfallprodukten, *mala*.

Die drei „Verderber“, doṣas

Doṣa bedeutet wörtlich „Verderber“ oder „das, was krank macht“. Es handelt sich also um sehr wirksame Faktoren, welche die Prinzipien der Bewegung, *vāta*, der Umwandlung, *pitta*, und der Stabilität und des Zusammenhalts, *kapha*, symbolisieren. Jeder Mensch hat sein individuelles Verhältnis von *vāta*, *pitta* und *kapha*, das während des gesamten Lebens unveränderlich bleibt, sofern er gesund ist. Dieses Verhältnis heißt die „Konstitution“, *prakṛti*, und jede Form der Behandlung richtet sich nach ihm. Im Westen sind die meisten Menschen *pitta*-Charaktere, gefolgt von den *pitta-vāta*- und *pitta-kapha*-Mischtypen.

Die sieben Gewebe, dhaṭus

Die Gewebe, *dhaṭus*, werden im Ayurveda nach einem anderen System eingeteilt als in unserer Anatomie üblich. Das kommt daher, dass man sich ihre Entstehung anders erklärt als hierzulande. Die brauchbaren Teile der Nahrung werden zunächst umgewandelt in das Plasmagewebe,

rasa, eine Flüssigkeit, die den gesamten Körper nährt und in der er „suspendiert“ ist. Ein Teil des Plasmas wird zu Blut umgewandelt, wiederum ein Teil des Blutes in Muskeln. Weiter geht es mit der Entstehung von Fett, Knochen, Knochenmark/Nervensystem und dem Fortpflanzungsgewebe. Jedes Gewebe geht aus dem zuvor genannten hervor; bei jeder Umwandlung wird Substanz und Lebensenergie konzentriert, so dass das Fortpflanzungsgewebe das gehaltvollste und wertvollste Gewebe ist.

Die Essenz des Fortpflanzungsgewebes ist feinstofflich und wird *ojas* genannt. *Ojas* ist für uns am ehesten durch den Begriff „Ausstrahlung“ wiederzugeben. Sie zeigt sich also z. B. an der Beschaffenheit der Haut, am Blick, der Stimme und an der Wirkung auf andere. Diese konzentrierte Form der Lebensenergie bewirkt auch eine leistungsfähige Körperabwehr. Ein starkes *ojas* zeigt sich also daran, dass der Mensch gesund ist – körperlich, aber auch frei von beeinträchtigenden Bedürfnissen und Konflikten.

Das Verdauungsfeuer agni, die Abfallprodukte, malas, und das „Unverdaute“, āma

Die treibende Kraft all dieser Umwandlungen nennt die ayurvedische Medizin *agni* oder Verdauungsfeuer. Wesentlich ist das zentrale Verdauungsfeuer, *jātharāgni*, das im Magen-Darm-Trakt die Trennung der Nahrung in brauchbare Bestandteile und grobstoffliche Abfallprodukte, *mala*, bewirkt. Die *malas* – Stuhl, Urin und Schweiß – werden vom Körper ausgeschieden. Die Umwandlung der Gewebe ineinander wird jeweils von einem eigenen Gewebefeuer, *dhātāvāgni*, bewerkstelligt. Dabei entstehen außer den Geweben feinstoffliche Abfallprodukte, *kleśa*, die ebenfalls ausgeschieden werden, z. B. als „Augenbutter“ oder *Smegma*.

Arbeiten die Verdauungsfeuer „auf Sparflamme“, beispielsweise wenn jemand schwer Verdauliches isst, sich zu wenig bewegt oder

Gifte aufnimmt, dann sammelt sich im Körper Unverdautes an. Dieses Unverdaute heißt im Ayurveda *āma* und gilt als eine der wichtigsten Krankheitsursachen: *Āma* ist extrem giftig (wird deshalb häufig auch als „Giftstoffe“ oder „Toxine“ übersetzt) und kann Körperkanäle verstopfen. Diese Kanäle, *śrotas*, versorgen den Körper mit Atem, fester Nahrung und Wasser; zudem hat jedes Gewebe und jedes Abfallprodukt seine eigenen Körperkanäle. Ein wesentliches Ziel der ayurvedischen Therapie ist es, zunächst die Verdauung, *agni*, zu stärken, damit *āma* abzubauen und die Körperkanäle wieder durchgängig zu machen.

Gesundheit und Krankheit

Nach der ayurvedischen Medizin ist ein Mensch gesund, solange alle Verdauungsfeuer gut arbeiten, also kein *āma* vorhanden ist, solange die Abfallprodukte ausgeschieden werden und solange seine *doṣas* in dem ihm gemäßen Verhältnis bleiben.

Jedes *doṣa* kann jedoch durch eine Reihe von Einflüssen vermehrt werden. Um nur die wichtigsten zu nennen (zu den Details sei auf die Fachliteratur verwiesen):

Vāta ist trocken und kalt und wird deshalb vermehrt durch trockenes Essen (Getreide, Toast, Müsli), bittere und herbe Speisen, durch einen sehr unruhigen Lebensstil (z. B. viele Termine

und viele Reisen), Emotionen wie Angst und Unsicherheit sowie Kälte und Trockenheit;

Pitta ist durchdringend und heiß und nimmt zu durch saures und scharfes Essen, Alkohol und Nikotin, Überarbeitung und Nacharbeit, den Umgang mit Lösemitteln und anderen Chemikalien, aggressives, jähzorniges Verhalten sowie durch Hitze;

Kapha schließlich ist feucht, schwer und kalt und steigt an durch kaltes, fettreiches und schwer verdauliches Essen, Süßigkeiten, zu viel Schlaf, Trägheit, Habgier und Anhänglichkeit sowie in kalten, feuchten Klimazonen. Der Lebensstil im Westen bringt es mit sich, dass vor allem *vāta* zunimmt, aber auch *pitta*. Die Grundkonstitution ist also häufig durch *vāta* und/oder *pitta* überlagert.

Wenn ein *doṣa* verstärkt wird, wirkt es in aggressiver Weise auf den Körper ein. Es „sucht sich“ dann diejenigen Gewebe, *dhaṭus*, oder Körperkanäle, *śrotas*, die am schwächsten ausgebildet und damit am anfälligsten sind. Ein weiterer Schwerpunkt der ayurvedischen Therapie ist daher die Stärkung der verschiedenen Körpergewebe, ein anderer die Zähmung des *doṣa*, das außer Kontrolle geraten ist. Um diese Effekte zu erreichen, werden die Pflanzen entsprechend ihrer Energetik eingesetzt. Diese bestimmt sich durch ihre Eigenschaften, *guṇa*, den Geschmack, *rasa*, den Geschmack nach der Verdauung, *vipāka*, sowie die kühlende bzw. eritzende Wirkung, *virya*.

Die Eigenschaften, „*guṇas*“

Die Eigenschaften oder Qualitäten, *guṇas*, sind wiederum Grundbegriffe, mit denen alle Materie beschrieben wird. Die ayurvedische Medizin kennt 20 solcher Eigenschaften, die zehn Gegensatzpaare bilden. Die acht wichtigsten Eigenschaften, die im Allgemeinen zur Beschreibung hinreichen, sind:

**schwer/leicht,
kalt/heiß,
ölig (zähflüssig)/trocken,
träge (stumpf)/spitz (scharf).**

Daneben gibt es die Eigenschaften:

**stabil/beweglich (fließend),
hart/weich,
schleimig/klar,
klebrig (sanft)/rau,
dicht (grobstofflich)/fein(stofflich),
dickflüssig (dicht)/wässrig (flüssig).**

(Die aus verschiedenen Quellen stammenden Übersetzungen zeigen, dass diese Eigenschaften im Deutschen nicht immer mit einem einzigen Adjektiv beschrieben werden können.)

Die erstgenannten Eigenschaften sind jeweils aufbauend, beruhigend und nährend, die entgegengesetzten *guṇas* bauen Körpergewebe ab und aktivieren. Allgemein wird *kapha* eher durch die erste Eigenschaftsgruppe vermehrt, *pitta* und *vāta* durch die zweite. Einige Eigenschaften sind auch für spezielle therapeutische Effekte verantwortlich. So sind „spitze“ Pflanzen (z. B. *Commiphora wightii*) in der Lage, durch *kapha* oder Giftstoffe verstopfte Körperkanäle wieder durchlässig zu machen. „Feine“ Substanzen, z.B. Kampfer (*Cinnamomum camphora*), verteilen sich rasch im Körper und wirken entsprechend schnell. „Raue“ Pflanzen, z.B. *Rotheca serrata*, können *kapha* in den Atemwegen lockern und

Abszesse aufbrechen. „Schleimige“ Drogen wie z. B. *Cordia dichotoma* wirken schleimbildend und deshalb einhüllend und lindernd in jeder Hinsicht, sei es auf Hustenreiz, Reizmagen und -darm oder auf trockene Hautkrankheiten. Pflanzen mit der Eigenschaft „klar“, z.B. *Sapindus trifoliatus*, wirken reinigend – sie sind emetisch und/oder purgativ, hauttherapeutisch, blutreinigend und entgiftend.



Der Geschmack, „*rasa*“

Für die sinnliche Wahrnehmung der Pflanzen ist ihr Geschmack, *rasa*, entscheidend. Ayurveda kennt dabei die Kategorien süß, salzig, scharf, sauer, herb und bitter. Für die ersten vier Geschmacksrichtungen hat die Physiologie auch eigens spezialisierte Wahrnehmungszellen auf der Zunge gefunden. Dass jedoch auch die beiden anderen zum menschlichen Erfahrungsbereich gehören, zeigen Redewendungen wie „Sie ist eine herbe Schönheit.“ oder „Das war eine bittere Erfahrung.“ Zugleich wird damit deutlich, dass die Empfindungen und körperlichen Reaktionen, die mit einem Geschmack einhergehen, nicht nur von Nahrungsmitteln hervorgerufen werden können. Wir alle kennen Situationen, in denen wir „scharf reagieren“, „sauer werden“, jemandem anderen „die Suppe versalzen“ und eine andere Person „süß finden“.

Die ayurvedische Medizin hat diese Wirkungen in ihrer Sprache beschrieben. Aus welchen Elementen ein Geschmack, *rasa*, besteht, welche Eigenschaften, *guṇas*, er aufweist, und wie er auf die *doṣas* wirkt, ist in der folgenden Tabelle zusammengefasst (modifiziert nach Ranade):

Geschmack	Elemente	Eigenschaften	Wirkung auf doṣas
süß	Erde, Wasser	ölig, kalt, schwer	V↓ P↓ K↑
salzig	Feuer, Wasser	ölig, heiß, schwer	V↓ P↑ K↑
sauer	Feuer, Erde	ölig, heiß, leicht	V↓ P↑ K↑
scharf	Feuer, Luft	trocken, heiß, leicht	V↑ P↑ K↓
bitter	Luft, Raum	trocken, kalt, leicht	V↑ P↓ K↓
herb	Erde, Luft	trocken, kalt, schwer	V↑ P↓ K↓
allgemein	blutstillend, tonisch, nährend	Blutungen	

Daraus ergibt sich auch, dass der süße Geschmack am ehesten stärkt und Körpergewebe aufbaut und der bittere auf die Dauer den Körper schwächt und Gewebe abbaut.

Der Geschmack nach der Verdauung, „vipāka“

Das Stoffwechselprodukt, das nach der Verdauung eines Nahrungsmittels entsteht, kann anders schmecken als die Ausgangssubstanz. Dieser „Geschmack nach der Verdauung“, *vipāka*, ist subtiler als der eigentliche Geschmack und kann daher nicht unmittelbar wahrgenommen werden. Er beschreibt, wie die Nahrung im Inneren des Körpers „schmeckt“, bei Heilpflanzen vor allem in den Geweben und Organen, in denen sie wirken. Es gibt drei solcher *vipākas*:

**süß (kapha vermehrend),
sauer (pitta vermehrend) und
scharf (vāta vermehrend).**

Vielfach ist der *vipāka* dann süß, wenn die Pflanze bereits im Mund süß schmeckt; die meisten bitteren, scharfen und herben Pflanzen haben einen scharfen *vipāka*. Es gibt aber auch Ausnahmen, gerade bei Heilpflanzen mit einem breiten Indikationsspektrum. So ist der *vipāka* von *guḍūcī* (*Tinospora cordifolia*) süß, obwohl die Pflanze bitter und herb schmeckt; der lan-

ge Pfeffer (*Piper longum*) schmeckt scharf und hat ebenfalls einen süßen *vipāka*, ebenso wie die herb schmeckende *Terminalia bellirica*. Der saure *vipāka* ist bei Heilpflanzen und Nahrungsmitteln sehr selten, denn *pitta* ist ja während der Verdauung am wirksamsten und soll nicht anschließend noch weiter gesteigert werden. In diesem Buch hat allein die Zitrone (*Citrus limon*) einen sauren *vipāka*.

Die Wirkung auf den Körper, „vīrya“

Schließlich ist für die Auswahl einer Heilpflanze sehr wesentlich, ob sie den Körper erhitzt oder kühlt. Diese Wirkung wird *vīrya* genannt. Erhitzende Pflanzen aktivieren den Körper, fördern die Verdauung, vermehren *pitta*, wirken schweißtreibend und beruhigen *vāta* und *kapha*. Kühlende Pflanzen wirken nährend, anregend (vermehren *vāta*), sie befeuchten und schmieren den Körper (vermehren *kapha*) und beruhigen *pitta*. Erhitzende Pflanzen haben häufig einen scharfen *vipāka* und sind leicht, trocken und/oder spitz. Pflanzen mit einem süßen *vipāka*, die schwer, ölig und/oder träge sind, wirken im Allgemeinen kühlend. Doch gibt es auch hier Ausnahmen, und wiederum kennzeichnen sie besonders wertvolle Heilpflanzen: Der aśoka-Baum (*Saraca asoca*) – eingesetzt vor allem gegen Blutungen au-

Energetik v. Heilpflanzen

ßerhalb der Menstruation – ist leicht und trocken, schmeckt bitter und herb, sein *vipāka* ist scharf und die Wirkung dennoch kühlend. Das Gleiche gilt für den *nim*-Baum (*Azadirachta indica*). *Aśvagandhā* (*Withania somnifera*), eine „verjüngend“ wirkende Nachtschattenpflanze, ist leicht und ölig, schmeckt scharf, bitter und süß, der *vipāka* ist süß, und die Wirkung insgesamt erhitzen. Die bereits erwähnte *guḍūcī* (*Tinospora cordifolia*) hat ebenfalls einen süßen *vipāka*, wirkt aber erhitzen.

Außergewöhnliche Wirkungen, „prabhāva“

Der Begriff *prabhāva* steht für Wirkungen einer Pflanze, die außergewöhnlich und stark ausgeprägt sind und sich nicht aus ihren Eigenschaften oder dem Geschmack erklären lassen. Ein Beispiel ist die entgiftende Wirkung von *śirīṣa* (*Albizia lebbek*).

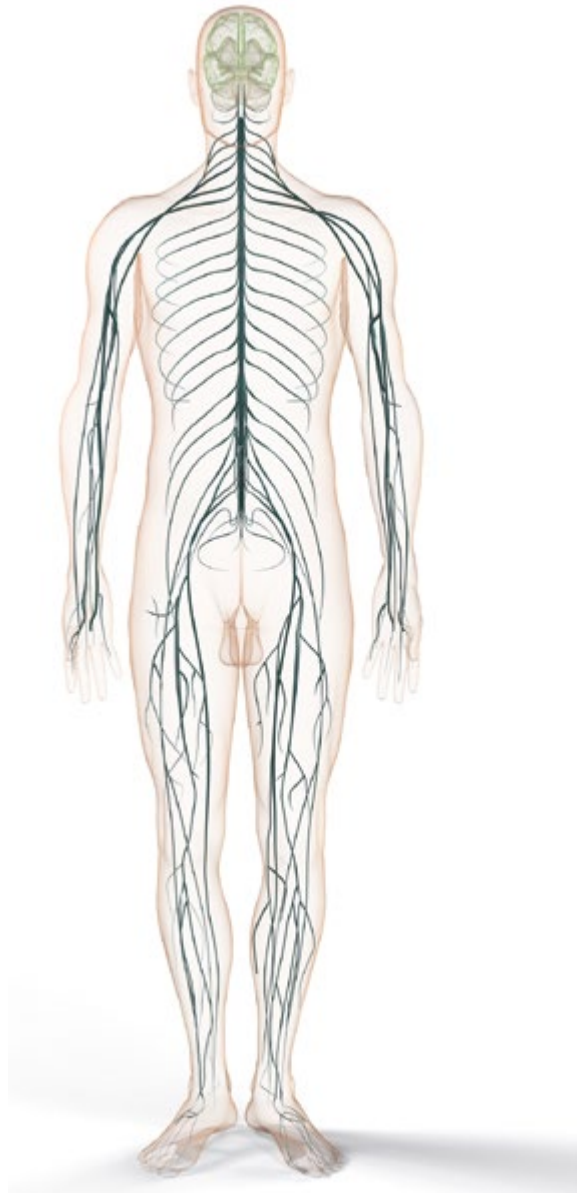


Einleitung

Nach der ayurvedischen Medizin bedarf jede Handlung des Menschen des vollen Zusammenwirkens zwischen dem Herzen und dem Gehirn. Sie sagt deshalb, dass der Geist seinen Sitz im Herzen hat, während sein Wirkungsort das Gehirn ist. Die beiden Organe sind durch ein eigenes System von Körperkanälen miteinander verbunden („*sajya vaha śrotas*“). Störungen des Nervensystems betreffen diese Kanäle und damit das Zusammenspiel von Wünschen und Handlungen. Die ayurvedische Medizin unterscheidet deshalb auch nicht zwischen psychischen und somatischen Störungen. Alle Nervenkrankheiten sind also nach unserem Sprachgebrauch grundsätzlich psychosomatisch.

Solche Störungen werden durch zwei geistige Prinzipien, *guṇas*, verursacht: durch *rajas* (Prinzip der Veränderung) und *tamas* (Prinzip der Trägheit). Folgende zwölf Grundkrankheiten haben mit *rajas* und *tamas* zu tun: Unersättlichkeit, Zorn, Gier, Wahnzustände, Eifersucht, Stolz, Neurosen, Depressionen, Kummer, Furcht, Angst und Euphorie. Diese Zustände manifestieren sich u. a. in mangelndem Selbstbewusstsein, Geisteskrankheiten und Persönlichkeitsstörungen.

Wenn außer den *guṇas* auch die *doṣas* beteiligt sind, werden außerdem beobachtet: Psychosen, Epilepsie, Hysterie, Zwangsvorstellungen, Schwindel, Ohnmacht, Schläfrigkeit, Nervenschwäche, Neurosen, Koma, Phobien, Alkoholismus und Hypochondrie. Hierher gehören auch die Störungen, die als psychosomatisch bezeichnet werden wie chronische Durchfälle, Rheuma, Arthritis (*vāta*-Störungen), chronisches Fieber ohne zugrunde liegende Infektion (*pitta*) und Bronchialasthma (*kapha*). Je nach dem gestörten *doṣa* richtet sich auch die Behandlung (siehe „Allgemeine Wirkungen“).



Nervensystem

Hirntonika „medhya“

Solche Drogen verstärken die geistigen Kräfte des Menschen, also Verstand (Intelligenz), Auffassungsgabe, Ausdrucksfähigkeit, Gedächtnis und Bewertungsvermögen. Entscheidend für alle wichtigen Aufgaben des Gehirns ist *vāta: prāna vāta* für die Aufnahme des Wissens und *udāna vāta* für seine Wiedergabe. Ferner trennt *vāta* das unbrauchbare vom brauchbaren Wissen und ordnet dieses dem Kurz- oder dem Langzeitgedächtnis zu. Es ist auch für das

Kurzzeitgedächtnis selbst zuständig. *Kapha* hat ebenfalls Eigenschaften, die dem Gehirn selbst ähnlich sind: Festigkeit und Kompaktheit. *Tarpaka kapha* hat die Aufgabe, Gehirn und Wirbelsäule zu nähren, zu schmieren und zu schützen. Das Langzeitgedächtnis hat unmittelbar mit dem *kapha*-Prinzip des Zusammenhalts zu tun. Einige Hirntonika sind deshalb kühlend und vermehren damit *vāta* und *kapha*. Zugleich wirken sie als Sedativa:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Benincasa hispida	V↓P↓K↓	süß	leicht ölig	süß	KÜ
Centella asiatica	V- P↓K↓	bitter	leicht	süß	KÜ
Asparagus racemosus	V↓P↓K↑	süß bitter	schwer ölig	süß	KÜ
Glycyrrhiza glabra	V↓P↓K-	süß	schwer ölig	süß	KÜ
Nardostachys jatamansi	V↓P↓K↓	süß bitter herb	leicht ölig	scharf	KÜ

(Vīrya: ERH = erhitzend, KÜ = kühlend)

Die meisten Hirntonika wirken zugleich tonisch für das gesamte Nervensystem. Ein Tonikum speziell für das Rückenmark ist

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Strychnos nux-vomica	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH

Für den intelligenten Umgang mit dem Wissen, vor allem für das Verstehen, die Anwendung und für Kreativität, ist *sadhaka*

pitta verantwortlich. Deshalb sind einige der Hirntonika erhitzend und vermehren daher *pitta*:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Acorus calamus	V↓P↑K↓	bitter scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Bacopa monnieri	V↓P- K↓	bitter	leicht	scharf	ERH
Celastrus paniculatus	V↓P- K↓	scharf bitter	ölig spitz	scharf	ERH
Convolvulus pluricaulis	V↓P↓K↓	bitter	ölig schleimig	süß	ERH
Lavandula stoechas	V↓P- K↓	scharf bitter	trocken spitz	scharf	ERH
Valeriana jatamansi	V↓P- K↓	scharf bitter herb	leicht ölig	scharf	ERH
Withania somnifera	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht ölig	süß	ERH
Crocus sativus	V↓P↓K↓	scharf bitter	ölig	scharf	ERH
Embelia ribes	V↓P- K↓	scharf herb	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Plumbago zeylanica	V↓P↑K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Rauvolfia serpentina	V↓P- K↓	bitter	trocken	scharf	ERH
Saussurea costus	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Terminalia chebula	V↓P↓K↓	scharf süß sauer bitter herb	leicht trocken	süß	ERH
Tinospora cordifolia	V↓P↓K↓	bitter herb	schwer ölig	süß	ERH

Nervensystem

Narkotika „*madakāri*“

Diese Drogen stören das Wahrnehmungsvormögen, das Verstehen und das Gleichgewicht des Gehirns. In geringen Dosen rufen sie geistiges und körperliches Wohlbefinden hervor: Die Wahrnehmung wird überdeutlich, die Gefühle „high“, der Verstand schärfer, die Vorstellungskraft lebhafter und der Bewegungsdrang ausgeprägter. Bei größeren Mengen wird *vāta doṣa* zunehmend gestört bis hin zum Delirium oder zum Tod. Der langfristige Effekt ist also eine Hemmung der Hirnfunktion. Umstritten ist, ob die Nervenzellen zunächst wirklich stimuliert werden, oder ob die anfängliche

Stimulation bereits das Ergebnis einer Hemmung von Kontrollbereichen ist. Die Wirkung hängt auch von der Umgebung und von der inneren Einstellung ab.

Narkotika sind hauptsächlich aus den Elementen Luft und Feuer zusammengesetzt und haben daher die Eigenschaften leicht, trocken, spitz, klar und fein, schmecken scharf und/oder bitter und wirken erhitzen. Sie wirken damit nicht aufbauend, mindern *ojas* und damit letztlich auch die geistigen Fähigkeiten. Beispiele sind Alkohol und folgende Pflanzen:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Cannabis sativa	V↓P↑K↓	bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Datura metel	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken	scharf	ERH
Hyoscyamus niger	V↓P↑K↓	scharf bitter	trocken	scharf	ERH
Papaver somniferum	V↓P↑K↓	scharf süß herb	leicht trocken fein	süß	ERH
Melia azedarach	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht trocken	scharf	ERH

Antinarkotika/Anregende Drogen „*samjñāsthāpana*“

Sie holen ohnmächtige Patienten ins Bewusstsein zurück. Ohnmacht kann nach der ayurvedischen Medizin zwei Ursachen haben:

- eine zu geringe Durchblutung des Gehirns (*pitta* zu schwach, das Gehirn ist dann durch *tamas* „verdunkelt“);
- der Ausfall bestimmter Hirnzentren durch „Überhitzung“ (zu viel *pitta*).

Dementsprechend ist eine Gruppe der Drogen scharf und erhitzen; sie vermehren *pitta* und verrin-

gern *tamas*. Diese Pflanzen wirken erhitzen, haben die Eigenschaft leicht und spitz und stimulieren deshalb den Kreislauf. Sie werden z. B. gegen Ohnmacht, Koma (auch diabetisches) und Schläfrigkeit eingesetzt. *Nardostachys jatamansi* dagegen wirkt kühlend, verringert *pitta* und *rajas*. Diese Pflanze wird dann eingesetzt, wenn übermäßige Hitze die Ursache einer Ohnmacht ist, also bei Hitzschlag, Unterzucker, zu hohem Kalziumspiegel, hepatischem Koma und fiebrigen Infektionen (Meningitis, Enzephalitis).

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Nardostachys jatamansi	V↓P↓K↓	süß bitter herb	leicht ölig	scharf	KÜ
Acorus calamus	V↓P↑K↓	bitter scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Bacopa monnieri	V↓P- K↓	bitter	leicht	scharf	ERH
Commiphora wightii	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht trocken spitz rau	scharf	ERH
Ferula assafoetida	V↓P↑K↓	scharf	leicht ölig spitz	scharf	ERH
Valeriana jatamansi	V↓P- K↓	scharf bitter herb	leicht ölig	scharf	ERH

Hypnotika „nidrājanana“

Sie versetzen den Patienten in Schlaf, der sich dann einstellt, wenn *vāta* gering ist und die

psychologische Qualität *tamas* überwiegt. Hypnotika verringern also *vāta* wie z. B.

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Cannabis sativa	V↓P↑K↓	bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Papaver somniferum	V↓P↑K↓	scharf süß herb	leicht trocken fein	süß	ERH
Rauwolfia serpentina	V↓P- K↓	bitter	trocken	scharf	ERH

Nervensystem

Wachhaltende Drogen und Stimulantien „nidrāsamana“

Sie verringern *tamas* und vermehren *sattva* und wirken deshalb schlafhemmend. Diese Pflanzen verringern zwar ebenfalls *vāta*, dennoch wirken sie wegen ihres scharfen Geschmacks

und/oder *vipāka* ganz allgemein stimulierend. Dazu gehören neben Fasten und Aderlass als therapeutischen Maßnahmen auch folgende Pflanzen:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Strychnos nux-vomica	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Anacyclus pyrethrum	V↓P- K↓	scharf	trocken spitz	scharf	ERH
Piper longum	V↓P- K↓	scharf	leicht ölig spitz	süß	--
Piper nigrum	V↓P- K↓	scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Zingiber officinale	V↓P- K↓	scharf	leicht ölig spitz	süß	ERH

Analgetika „vedanāsthāpana“

Analgetika sind schmerzlindernde Drogen. Das Wort „*vedana*“ bedeutet „Gefühl“ und bezeichnet sowohl Glück und Wohlbefinden als auch Trauer und Schmerz. Für das Schmerzempfinden ist in der ayurvedischen Medizin *vāta* verantwortlich, und erhöhtes *vāta* ist ein Symptom bei Schmerzen. Reine *vāta*-Schmerzen sind die bei Migräne, Steinleiden, Osteoarthritis und Neuralgien. Neben *vāta* ist *pitta* die Ursache von Schmerzen, wenn diese von Entzündungen hervorgerufen werden, also bei Gicht, Infektionen, em Fieber, Entzündungen innerer

Organe, viralen Infektionen, Nervenentzündungen und Angina pectoris.

Analgetika sind daher erhaltende Pflanzen, die *vāta* allein oder *vāta* und *pitta* verringern. Sie können entweder ölig (und damit zugleich einschläfernd) oder trocken sein, was die Gefahr von Krämpfen birgt.

Der Mechanismus der Schmerzlinderung ist unterschiedlich; in der Regel wirken sie direkt aufs Zentralnervensystem (Schmerzverarbeitung im Gehirn). Viele von ihnen können auch lokal angewandt werden. Beispiele sind:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Boswellia serrata	V- P↓K↓	süß bitter herb	leicht trocken	scharf	ERH
Cedrus deodara	V↓P- K↓	bitter	leicht ölig	scharf	ERH
Commiphora wightii	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht trocken spitz rau	scharf	ERH
Hyoscyamus niger	V↓P↑K↓	scharf bitter	trocken	scharf	ERH
Pterospermum suberifolium	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	schleimig	scharf	ERH
Salix caprea	V- P↓K↓	bitter herb	leicht	scharf	KÜ
Pluchea lanceolata	V↓P- K↓	bitter	schwer	scharf	ERH
Vitex negundo	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken	scharf	ERH
Allium cepa	V↓P↑K↓	süß scharf	schwer spitz ölig	süß	ERH
Allium sativum	V↓P↑K↓	süß salzig scharf bitter herb	spitz ölig schleimig schwer beweglich	scharf	ERH
Atropa belladonna	V↓P↑K↓	scharf bitter	leicht trocken	scharf	ERH
Papaver somniferum	V↓P↑K↓	scharf süß herb	leicht trocken fein	süß	ERH
Ricinus communis	V↓P- K↓	süß scharf herb	ölig spitz fein	scharf	ERH
Trachyspermum ammi	V↓P↑K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Valeriana jatamansi	V↓P- K↓	scharf bitter herb	leicht ölig	scharf	ERH
Zingiber officinale	V↓P- K↓	scharf	leicht ölig spitz	süß	ERH

Nervensystem

Krampferzeugende Drogen „*ākṣepajanana*“

Sie wirken auf das Rückenmark und stören dort die Koordination der Bewegungen. Ein Beispiel ist:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Strychnos nux-vomica	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH

Es enthält zwei wichtige Alkaloide:

- Strychnin, es ist „spitz“, vermehrt *vāta* und kann daher zur Behandlung von Lähmungen usw. eingesetzt werden, bei denen *vāta* zu gering vorhanden ist;

- Brucin, es ist in größerer Menge vorhanden, wirkt analgetisch und verringert *vāta*. Es wirkt in geringer Dosis gut, in höherer Dosis kann es zu schweren Krämpfen bis hin zum Tod führen. Gegenmittel sind Kuhmilch, Butter, schmalz, *ghee* und Eier.



Strychnos nux-vomica L.

Krampf lösende Drogen „ākṣepaśamana“

Ihre Wirkung beruht auf der Verringerung von *vāta* im Rückenmark und im Gehirn; sie sind damit wirksam gegen alle Arten von

Krämpfen, auch gegen epileptische Anfälle. Beispiele sind:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Paeonia officinalis	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Acorus calamus	V↓P↑K↓	bitter scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Bacopa monnieri	V↓P- K↓	bitter	leicht	scharf	ERH
Nardostachys jatamansi	V↓P↓K↓	süß bitter herb	leicht ölig	scharf	KÜ



Paeonia officinalis L.



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.



Augentonica „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 Kollyrium 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 „*raktabhāraśāmaka*“

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 erhitze, 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 erhaltende 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
Curcuma longa	V↓P↓K↓	scharf bitter	leicht trocken	scharf	ERH
Zingiber officinale	V↓P- K↓	scharf	leicht ölig spitz	süß	ERH



Acorus calamus L.

(Acoraceae) *** Hirntonikum

Sanskrit: *Vacā, Ugragandhā*

Hindi: *Bac*

Deutsch: Kalmus, Deutscher Ingwer

Englisch: Sweet flag

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

Rasa: bitter, scharf

Guṇa: leicht, spitz

Vipāka: scharf






Virya: 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 Sumpfgebieten, 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) , Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen	
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, rasāyana- 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 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 erhitzen; 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 erhitzen 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 Nerventonikum 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



Aegle marmelos (L.) Corrêa

(Rutaceae) ** Antidiarrhöikum

Sanskrit: *Bilva, Śrīphala*

Hindi: *Bel*

Deutsch: Modjobaum, Marmelos, Belaf Frucht

Englisch: Bael fruit, Bengal quince, Holy fruit tree

Unreife Frucht und andere Pflanzenteile

Doṣa: verringert *vāta* und *kapha*

Rasa: herb, bitter

Guṇa: leicht, trocken

Vipāka: scharf

Virya: erhitzend

Prabhāva: - - -

Reife Frucht

Doṣa: verringert *vāta* und *kapha*

Rasa: herb, bitter

Guṇa: leicht, trocken

Vipāka: süß









Virya: kühlend

Prabhāva: - - -

Droge: unreife und reife Früchte und deren Schalen, Wurzelrinde, Blätter, Blüten

Inhaltsstoffe: Tannin und Pektin, Blätter und Früchte sollen auch ein gelbes Öl „Marmelosin“ enthalten.

Herkunft: Diese Quittenart kommt in ganz Indien vor.

	Wirkungen	Indikationen	
Nervensystem/Sinne	sedativ, hirn- und nerventonisch, entzündungshemmend	<i>vāta</i> -bedingte nervöse Störungen, Krämpfe, Konjunktivitis, Augenentzündung, Taubheit, Schwerhörigkeit	
Herz/Kreislauf	kardiotonisch	Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen	
Atemwege	auswurfördernd	Husten, Asthma, Erkältung	
Verdauungssystem	digestiv, antidiarrhöisch, stomachisch, anthelminthisch (unreife Frucht); aromatisch, kühlend, laxativ (reife Frucht); leberstoffwechselanregend, cholekinetisch (Blätter); antiemetisch (Rinde)	Diarrhö (<i>grāhi</i> -Typ), chronische Ruhr, Cholera, Sprue, Geschwüre, Schwellungen und Reizungen im Verdauungstrakt (besonders bei Säuglingen), Würmer, akute Ruhr, Kolik, Verstopfung, Dyspepsie, infektiöse Gelbsucht, Erbrechen	
Urogenitalsystem	entzündungshemmend, samenbildend	Entzündungen des Urogenitaltrakts, z. B. nach der Geburt, Azoospermie	
Körperabwehr/Fieber	antipyretisch	Wechselfieber	
Haut	-	-	
Allgemein	entzündungshemmend, rasāyana-Medikament für das rasa(Plasma)-Gewebe, blutstillend, tonisch, entgiftend	Blutungen, Entzündungen	

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* verringernd), 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, *srotas* reinigend, 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, *śita kaṣāya*, eingenommen. Dieser Kaltauszug lindert selbst tief sitzende innere Hitze.

Dosis: 2-3x 200 ml am Tag.

Nebenwirkungen: Koriander kann bei längerer Anwendung die Menge des männlichen Samens verringern.

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, ausgesondert 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 „*triphālā*“ 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: 2-3x 200 ml am Tag.



Pflanzennamen Deutsch

Fettdruck: Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)

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
Bärengalle 168
Basilikum 197, 458
Basilikum, Breitkrautiges 460
Basilikum, Indischer 460
Baumwollstrauch 392
Baumwürger 272
Beifuß 196
Belafucht 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, 670, 679, 682, 684, 686, 692, 693, 695, 698, 699, 702, 712
Erdburzeldorn 616
Erdstachelnuss 616
Essigbaum 608
Eukalyptus 364

F

Färberwurz 536
Feigenbaum, Echter 376
Feige, Wilde 378
Fenchel 148, 295, 372, **382**, 602
Fieberwurz 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, 681
Gewürznelkenbaum 586
Goldfaden 314
Goldtropfen 462
Granatapfelbaum 516
Granatill 330
Gurke 332, 443
Gurkenähnlicher Balsampfehl 442

H

Hahnenfuß, Giftiger 524
Hanf 252

Hemidesmuswurzel 400

Henna 263, 422

Himalaja-Rhabarber 528

Himalaja-Silbertanne 136

Himalaja-Zeder 270

Hundszahngas 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 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, 164, 165, 257, 359, 372,
445, 636**

Kohlrose 534

Kokospalme 300

Koloquinthe 294

**Koriander, Gemeiner 212, 261, 302, 318, 319,
320, 335, 518**

Kostwurz 465, 554

Kostwurz, Prächtige 322

Kreuzkümmel 151, 159, 181, 302, 319, 333, 334,

401, 643

Krotonölbaum 330

Kubeben 488, 489, 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, 467

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, 662

Pflanzennamen Deutsch

O

Oleander, Wohlriechender 454

P

Palasabaum 240

Papayabaum 258

Pfeffer, langer 217, 345, 367, **490**, 695

Pfeffer, schwarzer 217, 253, 492, **494**, 583, 695

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**, 329, 347, 377, 388, 453,
479, 588, 617, 645

Salweide 544

Sandelholzbaum, Weißer 546

Sandelholz, Rotes 480, **512**, 698

Schamhafte Sinnpflanze 440

Schlafbeere 640

Schlafmohn 472

Schlangenfruchtige Haarblume 620

Schlangenwurz 526

Schopflavendel 418

Schwanzpfeffer 488

Schwarzer Nachtschatten 568

Schwarzkümmel 261, 302, **456**, 695

Sebestene 316

Seifennussbaum 550

Selleriesaat 610

Senf 164, **234**, 338, 359, 664

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**,
388, 389, 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, 662

W

Wasserkresse 424

Wassernuss, Gemeine 614

Wegwarte 280

Weihrauch 230

Weinraute 538

Weinrebe, Echte 638

Winterkirsche 640

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, 700

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

Pflanzennamen Sanskrit

Fettdruck: Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)

A

Abhayā 600
Agasti 560
Agastya 560
Agnijvālā 642
Agnimantha 506
Aguru 184
Ahiphena 472
Aindrī 214
Ajāji 334
Akallaka 178
Ākārakarabha 178
Akṣa 596
Āmalakī 302, 478
Ambaṣṭhā 290
Amlapaṇi 528
Āmra 432
Amṛtā 604, 658
Añjira 376
Aṅkola 154
Aṅkoṭa 154
Apāmārga 140, 670
Āphūka 472
Āragvadha 264
Aralu 152
Araṇi 506
Aranyakulatthikā 276
Ārdraka 644
Ariṣṭaka 550
Arjuna 594, 683
Arka 250, 649
Asana 510
Aśhwagandhā 640
Aśoka 552, 683
Aśramāraka 454
Asthiśṛṅkhalā 292
Āsurī 234
Aśvagandhā 14, 678
Aśvagola 498
Āsvattha 380
Atasī 426
Ativiṣā 144
Ātmaguptā 446
Auṅḍrapuṣpa 402

Avalguja 508

Āvarttani 398

Āyāpāna 208

B

Bahuvāra 316
Bākucī 508
Balā 562, 684
Barbarī 458
Bhaṅgā 252
Bhṛṅgarāja 352
Bhūnimba 180
Bhūrirasa 540
Bijaka 510
Bilva 150, 655
Bimbī 298
Bola 306
Brāhmī 214, 678
Br̥hati 566
Brhatphala 222

C

Cakramard 558
Cakṣuṣyā 276
Candana 546
Candra 470
Candramāra 526
Candraśūra 424
Candrikā 424
Cauhāra 194
Chardana 268
Chatrā 182, 318
Citraka 502
Copacīni 564
Cūta 432

D

Dāḍima 516, 687
Dadrughna 558
Damanaka 196
Dantī 216
Dāruharidrā 224
Dārusitā 286
Devadālī 428
Devadāru 270

Pflanzennamen Sanskrit

Devakusuma 586
Dhānyaka 318, 662
Dhātakī 642
Dhattūra 344
Dhātupuṣpī 642
Dhavala 594
Dhavalaviṭapa 526
Dirghacchada 540
Drākṣā 638
Dreka 436
Dugdhaphenī 590
Duḥsparsā 570
Durgandha 158
Dūrvā 340
Dvīpāntaravacā 564

E

Elā 354
Eraṇḍa 530
Eraṇḍakarkaṭī 258

G

Gambhārī 390
Gaṇḍārī 220
Gandhamarica 488
Gandhamūlikā 396
Gandharvahasta 530
Gandhasāra 546
Gaṇīkārīkā 506
Garāgarī 428
Gavākṣī 294
Gojihvā 462
Gokṣura 616
Gr̥hakanyā 168
Guḍūci 604, 655, 692
Guggulu 308, 650
Gulgulu 308

H

Haramala 476
Haridrā 336
Harītaki 600
Hemapuṣpa 552
Hiṅgu 370, 672

I

Ikṣhu 540
Ikṣuraka 204
Indravāruṇī 294
Indrayava 404
Īṣadgola 498
Īśvarī 192

J

Jambīra 296, 700
Japā 402
Jaṭāmāṁsī 450, 663
Jātikoṣa 448
Jātiphala 448
Jayapāla 330
Jiraka 334
Jūphā 410
Jyotiṣmatī 272

K

Kākamācī 568, 655
Kakubha 594
Kālājājī 456
Kāliṅga 404
Kamala 452
Kampillaka 430
Kāñcanāra 220, 702
Kāṇḍakaṭuka 524
Kāṇḍīra 524
Kaṅkola 488
Kaṇṭakārī 570
Kaṇṭakī 244
Kapikacchū 446
Karañja 244
Karañjā 504
Kāravellaka 442
Karavīra 454
Karkaś 430
Karkaṭaśrṅgi 608
Kārpāsa 392
Karpūra 284
Karṣaphala 596
Kāsamarda 556

Kāsanī 280
Kāsāri 556
Kāsmārī 390
Kataka 578
Kaṭaṅkaṭerī 224
Kaṭukā 482
Kaṭukapittha 406
Kaṭuvīrā 256
Kebuka 322
Kembuka 322
Khadīra 138
Kharapatra 466
Kharaskandha 238
Kharayaṣṭikā 562
Khaskhasa 472
Khatmī 176
Kiṃśuka 240
Kirātatikta 180, 582
Kīṭamārī 194
Kokilākṣa 204
Kolakanda 626
Kramuka 186
Kṛṣṇajīraka 260
Kṛṣṇavṛntā 572
Kṣatravṛkṣa 514
Kṣudrā 570
Kulatha 632
Kumārī 168, 655, 682
Kunayana 282
Kuṅkuma 328
Kupīlu 574
Kūṣmānda 222
Kūṣmāṇḍa 698
Kuṣṭha 40, 554
Kuṭaja 404

L

Lajjālu 440
Laśuna 162
Latākaraṅja 244
Latākastūrī 134
Lavaṅga 586
Lobāna 580
Lodhra 584

Loha 184

M

Madanaphala 268
Madayantikā 422
Madhudūti 572
Madhuka 386, 682, 683
Madhunāśinī 394
Madhuparṇī 604
Madhurikā 382
Mahānimba 436
Mahāpatra 166
Mahiṣākṣa 308
Makhāna 368
Malayavacā 172
Mānaka 166
Mānakanda 166
Maṇḍūkaparṇī 274
Mañjiṣṭhā 536
Marica 257, 494
Marubaka 466
Māyāphala 522
Māyūka 522
Meṣāśṛṅgi 394
Methī 622
Methikā 622
Miséryā 382
Mṛdvikā 638
Mṛgaśṛṅga 398
Mucukunda 514
Munidruma 560
Muśalī 198
Mustaka 342

N

Nāgakeśara 438
Nāgapuṣpa 438
Nākulī 192
Nalada 278
Namaskārī 440
Nārikela 300
Nata 628
Nilapuṣpā 634
Nilapuṣpī 426

Pflanzennamen Sanskrit

Nīlī 412
Nīlinī 412
Nimba 210
Nirguṇḍī 636
Nirviṣā 346
Nyagrodha 374

P

Palāṇḍu 158
Palāśa 240
Pārasīka yavānī 408
Pāribhadra 362
Parvatanimba 436
Pāṣāṇabheda 226
Pāṭalā 572
Pāṭhā 290
Pathyā 600
Paṭola 620
Payahprasādī 578
Payasvinī 590
Phalgu 376
Phalinī 246
Phenila 550
Picumarda 210
Piṇḍī 268
Pippala 380
Pippalī 490
Pītabijā 622
Pītadugdhā 188
Pītamūlī 528
Pītatailā 272
Plihaśatru 592
Prapunnaḍa 558
Priyāla 238
Priyaṅgu 246
Pṛṣṇiparnī 624
Pṛthakparṇī 624
Pūga 186
Punarnavā 228
Punnāga 248
Puṣkaramūla 414
Putrajivaka 520

R

Rājavr̥kṣa 264
Rājīkā 234
Raktabija 550
Raktacandana 512
Raktamarica 256
Raktasāra 138
Raktasarṣapa 236
Ramyaka 436
Rasagandha 306
Rasāla 432
Rāsnā 500, 661
Rasona 162
Recanaka 430
Revatikā 528

S

Sadampuspā 266
Sahadevī 630
Śakaravr̥kṣa 404
Śālaparnī 348
Śallakī 230
Śāṅkhapuṣpī 312, 700
Saptaparnā 174
Sarala 484
Śarapuṅkhā 592
Sārivā 400
Sarpagandhā 526
Sarṣapa 236
Śatamūlī 200
Śatapatrī 534
Śatapuṣpā 182
Śatāvarī 200
Śaṭī 396
Śigru 444
Śikhari 140
Sinhī 566
Sindhuvara 636
Śirīṣa 156
Sitāba 538
Śleṣmātaka 316
Snuhī 366
Śobhāñjana 444
Soma 360
Somalatā 538

Śothaghnī 228
Śrikhaṇḍa 546
Śrīphala 150
Śrīṅgāṭaka 614
Sthūlavalkala 584
Sūcī 206
Sudarśana 326, 663
Sugandhā 172
Sugandhī 400
Śukapriya 156
Śuklakandā 144
Śukraśodhana 554
Śunthī 644
Surabhidārūka 484
Surañjana 304
Susravā 230
Suvarṇaka 264
Śvadamṣṭrā 616
Svarṇakṣīrī 188
Svarṇapatrī 262
Śyonāka 468

T

Tagara 628
Tailaparna 364
Tālispatrāḍhya 136
Tāmbūla 486
Tāmrappallava 552
Tapodhana 196
Taruṇī 534
Tiktā 482
Tiktamūlā 314
Tinduka 350
Trapuṣa 332
Trāyamāṇā 384
Triputa 464
Trivrat 464
Tūlaphala 250
Tulasī 460
Tuṇḍikā 298
Tuṅga 248
Tuṅgī 458
Tugaraka 406
Tvaka 286, 711

U

Ūdasaliba 470
Udumbara 378
Udumbaraparṇī 216
Ugragandhā 146
Umatta Vṛkṣa 344
Uśīra 278
Utpala 554

V

Vacā 146
Vaṃśa 218
Vanapalāṇḍu 626
Vandākā 500
Vānīra 544
Varāhakarṇī 640
Varavarṇinī 336
Vardhamāna 530
Varuṇa 295, 324
Vāsā 416, 655, 699
Vāsaka 416
Vāsikā 416
Vaṭa 374
Vatsanābha 142
Vāṭyālikā 562
Veṇu 218
Vetasa 544
Vibhītaka 596
Vibhītakī 596
Viḍaṅga 358
Vidārigandhā 348
Vidula 544
Vikasā 536
Viṣa 142
Viśālatvak 174
Viṣamuṣṭi 574
Vṛddhadārūka 190

Y

Yaṣṭimadhu 386
Yavānī 408, 610
Yojanavallī 536
Yukta 500

Pflanzenfamilien Latein

Fettdruck: Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)

A

Acanthaceae 180, 204, 416
Achariaceae 406
Acoraceae 146
Amaranthaceae 140
Amariyllidaceae 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,
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**



Pflanzennamen Hindi

Fettdruck: Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)

A

Adhakupāri 572
Adrak 644
Aḍūsā 416
Agar 184
Agast 560
Ajovan 610
Akarkarā 178
Alphājan 418
Alsī 426
Ām 432
Amaltās 264
Āmnlā 478
Anantmul 400
Anār 516
Anḍī 530
Anḡūr 638
Anḡūrśaphā 206
Añjir 376
Ankol 154
Aphim 472
Ārcā 528
Arjun 594
Arnī 506
Arū 152
Asgandh 640
Aśok 552
Atis 144
Āyāpān 208

B

Bācc 146
Bachnāg 142
Baheṛā 596
Bakāyan 436
Bākcī 508
Bāms 218
Banaphśā 634
Bandal 428
Bankulthī 276
Baṛ 374
Bārcī 508
Baṛī Kaṭerī 566

Bariyār 562
Barmī 214
Barnā 324
Barunā 324
Bavaī 458
Bavri 458
Bāybiḍaṅg 358
Bedmuśk 544
Bel 150
Bhāmḡ 252
Bhāmḡrā 352
Bhaṭakṭaiyā 570
Biṣ 142
Bol 306
Brahmamaṇḍūki 274

C

Cāksū 276
Cakvaṛ 558
Cālmogra 406
Cansur 424
Chāttiyān 174
Chitvan 174
Choṭā cārd 526
Choṭa Gokhrū 616
Choṭī 354, 570
Cintār 326
Ciṛ 484
Cirauñji 238
Cirāytā 582
Ciṛciṛī 140
Citā 502
Copcīnī 564

D

Dādāp 362
Ḍaiyā 246
Dākh 638
Dālcinī 286
Dantī 216
Dārcinī 286
Dāruhaldī 224
Daunā 196

Devakāṇḍar 524
Devdār 270
Ḍhāk 240
Dhaniyā 318
Dhārū 418
dhatūrā 188
Dhavalbaruā 526
Dhāy 642
Ḍherā 154
Ḍiṭhaurī 504
Dūb 340
Dudhal 590

G

Gābh 350
Gadahpurnā 228
Gājbām 462
Gambhār 390
Gāmñā 252
Ganiyār 506
Gannā 540
Ghagharbel 428
Ghikuāmṛ 168
Ghoṛānim 152
Giloy 604
Gol mirc 494
Guḍic 604
Gūgal 308
Guggul 308
Gulāb 534
Gūlar 378
Gulkhairo 176
Guṛmār 394

H

Haldī 336
Haldiyā 314
Hālim 424
Haraṛ 600
Harjoṛ 292
Harmal 476
Harr 600
Hiṅg 370

Hirābol 306

I

Īkh 540
Īlayci 354
Indrāyan 294
Indrayar 404
Isabgol 498
Isarmūl 192
Īsvarmūl 192

J

Jadvār 346
Jaldhaniyā 524
Jamālagotā 330
Jambīrī 296
Jaṅgli pyāz 626
Jāsund 402
Jaṭāmāmsī 450
Jāyphal 448
Jeṭhimadhu 386
Jīrā 334
Jiyāpotā 520
Jūphā 410

K

Kabābcinī 488
Kabīlā 430
Kacnār 220
Kaḍū 384
Kāhū 594
Kākṛśiṅgī 608
Kalaumñjī 456
Kālī mirc 494
Kālmegh 180
Kama 452
Kāmdā 626
Kamlā 430
Kaner 454
Kaṅṭkarej 244
Kapās 392
Kapūr 284
Kapūrcacri 396

Karelā 442
Karuinā 504
Kasaundi 556
Kāsni 280
Kaṭeri 570
Kaṭki 482
Kattha 138
Kaṭukā 482
Kaur̄nc 446
Kebu 322
Ker̄m̄nc 446
Kesar 328
Khair 138
Khas 278
Khirā 332
Khiraiṅṭi 562
Khurāsāni
ajavāyan 408
Kirmālā 194
Kirmāni 194
Kiryāt 180
Kučlā 574
Kulaṅjan 172
Kulthi 632
Kunain 282
Kundarū 298
Kurci 404
Kūṭh 554

L
Lahsun 162
Lajālu 440
Lālcandan 512
Lālmircā 256
Lasoṛā 316
Latākastūri 134
Laṭjirā 140
Lauṅ 586
Lavaṅg 586
Lobān 580
Lodh 584
Luban 230

M
Madār 250
Māgrābū 400
Mainphal 268
Mājūphal 522
Makhānā 368
Mākkāngani 272
Makoy 568
Mamirā 314
Maṅjīṭh 536
Mānkand 166
Maror̄phali 398
Maruā 466
Mer̄ndhī 422
Methi 622
Mothā 342
Muckund 514
Muleṭhi 386
Mulhaṭhi 386
Muṅgā 444
Musabbar 168
Muṣkdānā 134

N
Nāgakeśar 438
Nāgdaunā 196
Nāriyal 300
Nīl 412
Nīm 210
Nīmbū 296
Nīrbisi 346
Nirguṅḍi 636
Nirmali 578
Nisoṭh 464

O
Oṛhul 402

P
Pākhānbhed 226
Pān 486
Papāyā 258
Papitā 258

Pār̄h 290
Pār̄hal 572
Parval 620
Patharcūr 226
Pethā 222
Pharhad 362
Pīlā 188, 438
Pīpal 380, 490
Pīṭhvan 624
Piyār 238
Pohkarmūl 414
Purain 452
Pyāi 158

R
Rāi 234
Raksā 222
Rāsna 500
Rāsna Naī 500
Reṛi 530
Revandacīni 528
Rīṭhā 550
Rūi 392

S
Sadābhār 266
Sadah-dhatūrā 344
Safed Candan 546
Sāg-Aṅgūr 206
Sahdei 630
Sahijan 444
Salai 230
Samhālū 636
Samudraśoṣ 190
Sanāy 262
Sānt 228
Saphed Musli 198
Sarivan 348
Sarphonkā 592
Sarsom̄ 236
Satāvar 200
Sathra 466

Saur̄mph 382
Sehuṅḍ 366
Singhārā 614
Siris 156
Sitāb 538
Som̄ṭh 644
Sonāpāṭhā 468
Soy 182
Sultān Campā 248
Supāri 186
Suraṅjan 304
Syāh̄jirā 260

T
Tagar 628
Tālīspatr 136
Tālmakhānā 204
Tendū 350
Ṭesu 240
Tirkol 298
Tīsī 426
Tulsi 460

U
Ūdsalāp 470

V
Vijaysār 510

A

- Abhaya ariṣṭa 682
Abhyaṅga 665
Agni mukha cūrṇa 686
Amṛtādi kvātha 657
Aṅṇu taila 670
Apāmārga taila 670
Arjuna ariṣṭa 683
Aśoka ariṣṭa 683
Aṣṭāṅga avaleha 696
Aśvagandha ariṣṭa 683
Aśvagandhā ghṛta 678
audbhidlavana 705
Avipattikara cūrṇa 686

B

- Balā ariṣṭa 684
Bālacaturbhadrikā cūrṇa 687
Bhallātaka pāka 697
Bhāskara lavaṅga cūrṇa 687
Bhṛṅgarājāya taila 671
Bilvādi leha 697
Bilvādi taila 671
Bilva svarasa 655
Brāhmī ghṛta 678

C

- Candraprabhā vaṭī 693
Candrodaya vaṭī 694
Caturūṣaṅga cūrṇa 687
Citakādi vaṭī 694
Cyavanaprāśa leha 697

D

- Dāḍḍima cūrṇa 687
Dārvyādi kvātha 658
Daśamūla ariṣṭa 684
Daśamūla taila 671
Daśāṅga guggulu 701
Dhanvantara taila 672
Dhānyaka hima 662
Dhānyapañcaka kvātha 658
Dhānya svarasa 655

- Drākṣa ariṣṭa 685
Drākṣa āsava 681

E

- Elādi cūrṇa 688

G

- Gandharvahastādi kvātha 658
Ghee 677-678
Gokṣurādi guggulu 701
Gokṣuradravya leha 698
Guḍūci sattva 692
Guḍūci svarasa 655

H

- Haridra khaṇḍa 698
Hiṅgu triguṅga taila 672
Hiṅgvādi cūrṇa 688
Hiṅgvaṣṭaka cūrṇa 688

J

- Jambīra pānaka 700
Janu vasti 667
Jaṭāmāmsī phāṇṭa 663

K

- Kabhālagrāha 669
Kaiśora guggulu 701
Kākamāci svarasa 655
Kalyāṇaka ghṛta 678
Kāñcanāra guggulu 702
Karṇa pūraṅga 669
Koṭṭacukādi taila 673
kṛṣṇa lavaṅga 705
Kṣīrabalā taila 673
Kumārī āsava 682
Kumārī svarasa 655
Kūṣmāṇḍa leha 698
Kuṭajāghana vaṭī 694

L

- Laghupañcamūla kvātha 659
Lavaṅgacatuḥsama 688
Lavaṅgādi cūrṇa 689
Lavaṅgādi vaṭī 694

M

- Mahā tikta ghr̥ta 679
 Mañja vasti 667
 Mañjiṣṭhādi kvātha 659
 Māṣabalādi kvātha 659

N

- Nārāyaṇa taila 674
 Narikela khaṇḍa 699
 Nārikelāñjana 656
 Nāsaya 669
 Nirguṇḍī taila 674

P

- Puṣyānuga cūrṇa 689

R

- Rasavatī 657
 Rāsnādi kvātha 660
 Rāsnā saptaka kvātha 661
 Romaka 705

S

- Saindhavādi taila 675
 saindhava lavaṇa 705
 Samaśarkara cūrṇa 689
 sāmudra lavaṇa 705
 Sañjivani vaṭī 695
 Śaṅkhapuṣpi pānaka 700
 Sastika śāli piṇḍa sveda/Navara kiṣi 667
 Śatavāri ghr̥ta 680
 Saubhāgya śuṅṭhī 699
 Saubhāgya śuṅṭhī vaṭī 695
 Siṃhanāda guggulu 702
 Śirobhyaṅga 668
 Śītopalādi cūrṇa 690
 Sudarsana phāṇṭa 663
 Sukumāra ghr̥ta 680
 Svedana 666

T

- Tālisādi cūrṇa 691
 Trikaṭu cūrṇa 691
 Triphalā cūrṇa 691

- Triphalādi taila 675
 Triphalā ghr̥ta 680
 Triphalā guggulu 703
 Triphalā hima 662
 Triphalā kvātha 661
 Trivṛt cūrṇa 692

U

- Udvartana 665
 Uro vasti 667
 Utsādana 666

V

- Vacādi laśunādi taila 676
 Vāsādi kvātha 661
 Vāsaka ariṣṭa 685
 Vāsā leha 699
 Vāsā svarasa 655
 Vasti 670
 viḍa lavaṇa 705
 Viṣṇu taila 676

Y

- Yogarāja guggulu 703



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 pages, relié
publication 2022



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr