

Subhash Ranade

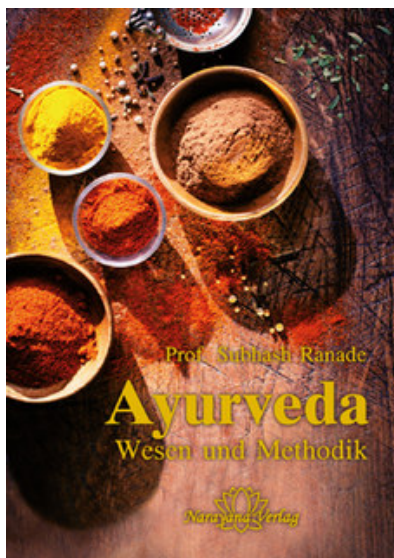
Ayurveda - Wesen und Methodik - Mängelexemplar

Leseprobe

[Ayurveda - Wesen und Methodik - Mängelexemplar](#)

von [Subhash Ranade](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b19173>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

Geleitwort.....	VII
Vorwort.....	VIII
Vorwort zur 3. Auflage.....	IX
Vorwort des Übersetzers.....	X
Vorwort des Übersetzers zur 3. Auflage.....	XI
1. Die Ayurvedische Medizin - Entwicklung und gegenwärtiger Stand	2
1.1 Ursprung der Ayurvedischen Medizin – die Veden.....	3
1.2 Caraka	4
1.3 Suśruta	5
1.4 Ayurveda und der Buddhismus	6
1.5 Vāgbhaṭa	7
1.6 Spätere ayurvedische Autoren	8
1.7 Britischer Einfluss auf die Ayurvedische Medizin und die Gegenwart.....	9
1.8 Ayurveda weltweit.....	10
2. Philosophische Grundlagen der ayurvedischen Medizin.....	12
2.1 Beitrag des Nyāya-Vaiśeṣika	13
2.2 Beiträge des Sāṃkhya und des Yoga.....	13
2.3 Beiträge des Mīmāṃsā und Vedānta.....	23
2.4 Beiträge nicht-vedischer Philosophien.....	23
3. Grundbegriffe der Ayurvedischen Medizin.....	26
3.1 Die acht Fächer der Ayurvedischen Medizin (Aṣṭāṅga Ayurveda)	27
3.2 Die drei biologischen Kräfte - die Tridoṣa-Theorie	29
3.3 Abfallprodukte oder Mala.....	38
3.4 Die sieben Gewebe (Dhātu).....	38
4. Konstitution - Prakṛti	48
4.1 Funktionelle (durch die Doṣas bestimmte) Konstitution.....	49
4.2 Physische Konstitution	50
4.3 Psychologische Konstitution.....	50
4.4 Bedeutung der Konstitution.....	51
4.5 Die Untersuchung der Konstitution	52
4.6 Funktionell-geistige Konstitution.....	63
5. Śrotas (Kanalsysteme des Körpers)	66

6. Anatomie und Marmas - lebenswichtige anatomische Zonen.....	72
6.1 Marma-Zonen	73
6.2 Erklärung der Sanskritbezeichnungen für die Marmas	74
7. Gesundheit.....	84
7.1 Die ayurvedische gesunde Lebensweise.....	84
7.2 Abwehrkräfte (Vyādhikṣamatva)	87
7.3 Ayurvedische Lebensregeln zur Erhaltung der Gesundheit (Svasthavṛtta)	88
8. Die drei Säulen des Lebens	96
8.1 Nahrung	96
8.2 Eigenschaften der Nahrung.....	97
8.3 Regeln zur Nahrungsaufnahme	101
8.4 Falsche oder widersprüchliche Nahrungsaufnahme.....	102
8.5 Verdauung und Stoffwechsel.....	104
8.6 Giftstoffe (Āma) als Produkt eines gestörten Stoffwechsels	107
8.7 Schlaf	110
8.8 Kontrolle der sexuellen Energie (Brahmacarya).....	111
9. Verjüngung - Rasāyana	114
9.1 Vorbereitende Praktiken.....	115
9.2 Die Wirkung von Rasāyana	115
9.3 Arten des Rasāyana	115
9.4 Kāmya Rasāyana.....	116
9.5 Der Gebrauch von Aphrodisiaka (Vajīkaraṇa)	118
10. Pharmakologie der Ayurvedischen Medizin.....	120
10.1 Die Wissenschaft von den Heilssubstanzen (Dravya)	121
10.2 Die fünf Elemente in den Pflanzen.....	125
10.3 Die Energetik von Heilssubstanzen: Rasa - Vīrya - Vipāka - Prabhāva	126
10.4 Eigenschaften (Guṇas)	132
10.5 Ayurvedische Medikamente	133
10.6 Pharmazeutische Aspekte in der Ayurvedischen Medizin	136
11. Krankheitsprozess (Pathologie)	140
11.1 Gemeinsame Ursachen aller Krankheiten	140
11.2 Faktoren, die zur Beeinträchtigung der Doṣas führen	143
11.3 Entstehung von Krankheiten.....	144
12. Krankheitsdiagnose	148
12.1 Methoden der klinischen Untersuchung.....	149
12.2 Achtfache Untersuchung des Patienten (Astavidha Parīkṣā).....	152
12.3 Untersuchung der Krankheit (Roga Parīkṣā).....	162

13. Behandlungskonzepte	168
13.1 Vorbeugende Maßnahmen.....	169
13.2 Heilmaßnahmen.....	169
13.3 Innere Medizin	170
13.4 Die sechs wichtigsten Behandlungsmethoden (Śad Upakramas)	172
13.5 Weitere Behandlungsverfahren.....	176
13.6 Beurteilung der Behandlung.....	177
13.7 Behandlung der Leitungsbahnen.....	178
14. Behandlung häufig auftretender Krankheiten.....	184
14.1 Grippe	184
14.2 Bronchialasthma	184
14.3 Bronchitis	185
14.4 Herzkrankheiten	185
14.5 Bluthochdruck.....	186
14.6 Gelbsucht.....	186
14.7 Leberzirrhose.....	186
14.8 Krankheiten des Verdauungssystems	187
14.9 Krampfadern an den Beinen	188
14.10 Krankheiten der Fortpflanzungsorgane	189
14.11 Degeneration der Halswirbelsäule (Zervikale Spondylosis)	189
14.12 Gicht	190
14.13 Kreuzschmerz (Lumbago).....	190
14.14 Primär chronische Polyarthritits.....	190
14.15 Rheumatismus.....	190
15. Pañcakarma	192
15.1 Wirkung von Pañcakarma.....	192
15.2 Ziel des Pañcakarma.....	193
15.3 Vorbereitende Verfahren	194
15.4 Pañcakarma-Praktiken – die fünf Reinigungsmethoden	195
16. Yoga und Ayurveda	202
16.1 Gemeinsamkeiten von Yoga und Ayurvedischer Medizin.....	203
16.2 Schulen des Yoga.....	206
16.3 Reinigungspraktiken des Yoga (Śuddhi Kriyas).....	209
16.4 Prāṇāyāma	213
16.5 Yogastellungen entsprechend der Konstitution	217
16.6 Krankheitsursachen und Yogaübungen	220
Literatur	221
Adressen.....	222
Über den Autor.....	224
Stichwortverzeichnis.....	225

Vorwort

Wir freuen uns, dieses Buch all denjenigen präsentieren zu können, die von der Ayurvedischen Medizin begeistert sind. Tag für Tag wächst das Interesse daran, dieses östliche Heilsystem zu verstehen – in Indien wie im Ausland. Viele ayurvedische Ärzte besuchen mittlerweile Zentren in Europa und anderen Erdteilen, um Ayurveda zu verbreiten. Um die Ausbildung in diesen Zentren zu vereinheitlichen, hat die Universität Pune im Jahr 1984 ein indienweites Seminar veranstaltet und einen Lehrplan für das Studium mit dem Abschluss „Certificate of Proficiency in Ayurved“ (C.P.A.) entworfen. Das vorliegende Buch wurde diesem Curriculum entsprechend verfasst.

Der Lehrplan umfasst die Geschichte der Ayurvedischen Medizin, die Philosophie, Grundbegriffe, die Prinzipien der Substanzen

und ihrer Eigenschaften - also die Pharmakologie, die pharmazeutischen Herstellungsverfahren, diagnostischen Methoden und die Behandlung von Krankheiten. Dieses Buch berücksichtigt insbesondere die Bedürfnisse ausländischer Leser und wir sind sicher, dass es für jeden Studienanfänger und alle, die an diesem Heilsystem interessiert sind, von Nutzen sein wird.

Wir danken unserem Freund *Dr. David Frawley*, der das Buch herausgegeben hat. Er ist ein Gelehrter der Veden und der Astrologie und hat ebenfalls einige Bücher über die Ayurvedische Medizin verfasst. Seine wertvollen Anregungen machen das Buch für den Leser noch brauchbarer.

Prof. Em. Dr. Subhash Ranade

Vorwort zur Neuauflage

Die erste Auflage dieses Buches wurde im Jahr 1994, also vor fast 20 Jahren, im Haug-Verlag veröffentlicht. Seitdem ist es bei allen Studenten, Lehrkräften und allgemein Interessierten, die sich mit Ayurveda befassen, auf sehr große Resonanz gestoßen. Zwar gab es damals bereits andere Ayurveda-Bücher, doch dieses Buch war das erste, das die Grundprinzipien von Yoga und Ayurveda detailliert beschrieb.

Es befasst sich im Detail mit wichtigen Aspekten der Geschichte, der Philosophie, der grundlegenden Prinzipien, der Kräuterheilkunde, des Gesundheitskonzepts, der Pharmakologie, der Pathogenese, der Behandlungskonzepte, des Pañcakarma und der Behandlung einiger wichtiger Krankheiten. Studenten haben es zu schätzen gelernt, dass sie in einem einzigen Buch einen Überblick

über alle Themen gewinnen können – dadurch ist es auf großen Anklang gestoßen.

Während der ganzen Zeit haben meine Frau *Dr. Sunanda Ranade* und ich Ayurveda an der Seva-Akademie in München gelehrt. Auch bei den Studenten dieses Instituts ist das Buch sehr gut angekommen.

Ich freue mich, dass der Narayana-Verlag jetzt diese aktualisierte Auflage herausbringt. Danken möchte ich Herrn *Dr. Hellmuth Nordwig*, ohne dessen Hilfe das nicht möglich gewesen wäre.

Gute Lektüre und bleiben Sie gesund mit Ayurveda.

Pune, Indien, im Sommer 2013

Prof. Em. Dr. Subhash Ranade

www.ayurved-int.com



3. Grundbegriffe der Ayurvedischen Medizin

Ayurveda ist die Wissenschaft von der positiven Gesundheit. Seine Zielsetzung ist dreifach:

- * für das Individuum das Erreichen positiver Gesundheit;
- * für das Volk der Schutz vor Krankheit;
- * für die Seele die endgültige Erlösung.

Das letztere Ziel kann erreicht werden, indem man Vorschriften zum täglichen Verhalten einhält und streng auf eine geregelte, der Jahreszeit angepasste Lebensweise achtet, sodass man dauerhaft gesund ist. Dieser Zustand ist vergleichbar mit dem Erreichen der endgültigen Erlösung, denn er beinhaltet das Ausmerzen der Faktoren, die Leid zur Folge haben.

Von Anfang an basiert der gesamte Ansatz der Ayurvedischen Medizin auf dem grund-

sätzlichen Drang des Körpers, das Leben zu erhalten. Seit das Leben auf der Welt existiert, gibt es den Instinkt, es gegen negative Auswirkungen abzusichern. Auch die alles durchdringenden Substanzen wie die fünf "großen" Elemente (siehe Kapitel 2) sind in ihren Eigenschaften unveränderlich. Sie offenbaren sich uns auf natürlichem Weg und müssen nicht durch Labortechniken nachgewiesen werden. Wir brauchen zum Beispiel kein Experiment, das zeigt, dass das Feuer brennt; seine Eigenschaft zu brennen gehört untrennbar zu seiner Natur. Dagegen werden in der modernen Medizin laufend andere Medikamente eingesetzt, obwohl die Eigenschaften menschlicher Zellen gleichgeblieben sind. Manche dieser Arzneien verlieren ihre Wirkung, wenn sie über eine längere Zeitspanne hinweg angewendet werden;

3.1 Die acht Fächer der Ayurvedischen Medizin (Aṣṭāṅga Ayurveda)

dies zeigt, dass etwas am westlichen Heilungsansatz grundsätzlich falsch ist.

So wird die Ayurvedische Medizin von alters her in die gleichen acht Fächer gegliedert:

3.1 Die acht Fächer der Ayurvedischen Medizin (Aṣṭāṅga Ayurveda)

Innere Medizin (Kāyacikitsā)

Sie ist der wichtigste Bestandteil dieses Buches. Kurz gesagt, behandelt die Ayurvedische Medizin den Menschen als Ganzes, das aus Körper, Geist und Seele besteht. Geist und Körper beeinflussen sich gegenseitig und bedingen Gesundheit und Krankheit gemeinsam. Damit verfolgt Ayurveda von Anfang an einen psychosomatischen Ansatz.

Alle Menschen werden in sieben verschiedene Typen von Konstitutionen (Prakṛti) entsprechend dem Vorherrschen der drei biologischen Kräfte (Doṣas) eingeteilt. Eine ähnliche Aufteilung erfolgt in sieben psychologische Konstitutionen, je nachdem, welche geistigen Einflüsse vorherrschen. Diese Einordnung wird bei der Diagnose, Prognose und der Behandlung der Krankheit immer berücksichtigt. Die Ursache von Krankheiten liegt im Ungleichgewicht dieser körperlichen und geistigen Einflüsse, wodurch verschiedene Gewebe und Systeme geschädigt werden. Pathologisch gesehen unterscheidet man sechs verschiedene Behandlungsstadien.

Zwar werden einige Infektionskrankheiten beschrieben, aber Erregern als Krankheitsursache wird kein großer Stellenwert eingeräumt. Die Ayurvedische Medizin hebt vielmehr innere Faktoren - nämlich den Zustand des Betroffenen - als Ursache aller Krankheiten hervor, auch derer, die von außen zu kommen scheinen. Es ist wohl bekannt, dass die Saat auf einem sterilen Boden nicht aufgeht. Genauso kann sich eine Krankheit nicht auswirken, wenn die inneren Energien ausgeglichen sind.

Im Verlauf der Behandlung stellt der ayurvedische Arzt fest, welche biologischen Kräfte

(Doṣa) vermehrt und welche Gewebe (Dūṣya) beschädigt sind, ferner Umwelteinflüsse, die Vitalität des Patienten, seine Verdauungsfähigkeit und Konstitution, sein Alter, psychologische Veranlagungen und Neigungen und seine Ernährungsgewohnheiten.

Die Medikamente der Ayurvedischen Medizin stammen aus dem mineralischen, dem pflanzlichen und dem tierischen Bereich. In Indien sind mehr als 20.000 Arten von Heilpflanzen und -kräutern zu finden, von denen 2000 medizinisch verwendet werden. Sechs- bis siebenhundert davon sind in ayurvedischen Präparaten gängig. Auch einige Minerale und Metalle werden angewandt, die verschiedenen komplizierten Reinigungs- und Oxidationsprozessen unterworfen werden, bevor sie zum innerlichen Gebrauch geeignet sind. Eine spezielle Therapieform ist das Pañcakarma, die "fünf Reinigungspraktiken". Es handelt sich um Erbrechen, das Abführen des Stuhls, die Reinigung der Nase und um medizinische Einläufe mit und ohne Öl. Pañcakarma beinhaltet sowohl die vorbereiteten Praktiken des Snehana (die innerliche und äußerliche Ölung) und Svedana (verschiedene Arten von warmen und Schwitzbädern) als auch verwandte Verfahren zur Nachbehandlung wie Rasāyana (Verjüngungstherapie).

Chirurgie (Śalyatantra)

Die Chirurgie ist nicht erst eine Erfindung der modernen Medizin. Sie war in einigen antiken Kulturen sehr weit fortgeschritten, darunter in Indien, Griechenland und Ägypten. Suśruta hat die Chirurgie als die herausragende Spezialität des ayurvedischen Medizinsystems beschrieben

3.1 Die acht Fächer der Ayurvedischen Medizin (Aṣṭāṅga Ayurveda)

(siehe Kapitel 1). Bereits damals waren Operationen im Bauchraum bekannt, so beim Darmverschluss und bei Blasensteinen. Später stand in der indischen Geschichte die philosophische Betonung der Gewaltlosigkeit der Entwicklung dieses Medizinzweiges im Weg – schließlich erwarben die ayurvedischen Chirurgen ihre anatomischen Kenntnisse durch die Sektion von Leichen.

Gegenwärtig wird versucht, einige von Suśruta empfohlene Techniken aufzugreifen. So hat sich Kṣārasūtra Cikitsā für die Entfernung von Hämorrhoiden als vorteilhafter und effektiver erwiesen als moderne chirurgische Operationen. Bei dieser Technik wird die Ader durch einen Faden abgebunden, der mit einer Salbe getränkt ist, welche den Saft der Pflanze Snuhi (*Euphorbia nerifolia*) enthält. Im Lauf einiger Wochen trennt dieser auf schonende Weise die Ader ab.

Krankheiten der Augen und des Kopfes (Śālākyaśāstra)

Das Arbeitsgebiet dieses Zweiges von Ayurveda ist die Augen- sowie die Hals-Nasen-Ohrenheilkunde. Suśruta beschreibt zweiundsiebzig Krankheiten dieses Körperbereichs und zugleich Operationen für den grauen Star, das Flügelfeil am Auge usw. Spezielle Techniken bestehen für die Behandlung der Krankheiten der Ohren, der Nase und des Rachens.

Kinderheilkunde (Kaumārabhr̥taya)

Dieser Zweig befasst sich mit der Pflege von Kindern im Mutterleib und nach der Geburt, und ebenso der Mutter vor der Empfängnis und während der Schwangerschaft. Die Schriften der Ayurvedischen Medizin beschreiben, wie sich bei der Zeugung eines Kindes sein Geschlecht, die intellektuelle Veranlagung und seine Konstitution beeinflussen lassen. Verschiedene Kinderkrankheiten und ihre Behandlung gehören ebenfalls zu diesem Fach.

Toxikologie (Agadatantra)

Dieser Zweig befasst sich mit pflanzlichen, mineralischen und tierischen Giften. Sehr interessant ist dabei, dass bereits die Ayurvedische Medizin die Verschmutzung von Luft und Wasser als Ursache verschiedener Epidemien und für den Zusammenbruch der Kultur ansieht.

Psychiatrie (Bhūtavidyā)

Auch in der Ayurvedischen Medizin sind Geisteskrankheiten und ihre Heilung bekannt. Zu den Behandlungsmethoden gehören nicht nur die Umstellung der Ernährung und die Gabe von Heilpflanzen, sondern auch die Praxis des Yoga zur Verbesserung des Bewusstseinszustands. Das Atharvaveda und die Ayurveda-Saṁhitās enthalten für die Forschung auf diesem Gebiet reichhaltiges Material.

Die Wissenschaft von der Verjüngung (Rasāyana)

Die Verjüngungstherapie dient der Verhütung von Krankheiten und dazu, ein gesundes Leben zu fördern und zu verlängern. Wie schon erwähnt, muss zunächst eine Reinigungs- (Pāñcakarma-)Therapie vorausgehen. Wer jung bleiben will, muss außerdem einen Kodex richtiger Verhaltensweisen beachten. Die Wissenschaft von der Verjüngung beschreibt außerdem Einzelheiten des Essverhaltens.

Die Wissenschaft von den Aphrodisiaka (Vājīkaraṇa)

Hier geht es um Steigerung der sexuellen Vitalität und der Potenz. Die Therapien des Rasāyana und Vājīkaraṇa sind eng verwandt, da es bei beiden um einen gesunden Nachwuchs geht. Vājīkaraṇa-Medikamente wirken also ebenfalls verjüngend.



8. Die drei Säulen des Lebens

Nicht Medikamente, Chemikalien oder spezielle Therapien entscheiden über Gesundheit oder Krankheit, sondern allein die drei Säulen, auf denen das Leben und unsere Le-

bendigkeit beruhen: nach der Ayurvedischen Medizin die Nahrung und ihre Verdauung, die Ruhe und die sexuelle Energie.

8.1 Nahrung

Die Nahrung hält alle Kreaturen am Leben. Richtige Ernährung verschafft uns eine schöne Hautfarbe, geistige Klarheit, eine gute Stimme, Körperkraft, Genialität und Verstand – insgesamt also ein langes, glückliches und zufriedenes Leben, und sie führt uns sogar auf die Wege zur Befreiung aus dieser Welt.

In der Ayurvedischen Medizin werden die Nahrungsmittel je nach ihren Eigenschaften in zwölf Gruppen eingeteilt: Getreide, Hülsen-

früchte, Fleisch, Gemüse, Obst, Salatpflanzen, alkoholische Getränke, Wasser, Milchprodukte, fertig gekochte Zubereitungen, Nahrungszusatzstoffe wie Öle, Gewürze usw., Zucker.

Der Nährwert von Fleisch wird in der Ayurvedischen Medizin durchaus anerkannt, vor allem bei Zuständen äußerster Schwäche; doch sieht sie auch den Schaden und das Leid, das eine nicht-vegetarische Ernährungsweise mit sich bringt. Sie lehrt ausdrücklich, dass wir

den Folgen nicht entkommen können, die der Genuss von Fleisch für unsere Schicksalsbestimmung hat, außer wenn wir damit unser Leben retten konnten. Auch berücksichtigt sie, dass im Fleisch Giftstoffe entstehen und sein Verzehr deshalb körperliche und geistige Krankheiten hervorrufen kann. Die Ayurvedische Medizin empfiehlt daher, vegetarisch zu essen. Um jedoch als Heilsystem auch denjenigen nützen zu können, die keine Vegetarier sind, spart sie die Eigenschaften des Fleisches nicht gänzlich aus ihrer Theorie aus.

Bekömmliches, wohltuendes Essen wird schnell zu Körpergewebe umgesetzt und vermehrt die Doṣas nicht. Alle Pflanzen und Nahrungsmittel, welche die Doṣas von ihrem Ort vertreiben, sie dabei aber nicht aus dem Körper ausstoßen und die Gewebe schwächen, sind unbekömmlich. Man sollte nur bekömmliche Nahrung zu sich nehmen. Ihre Farbe, der Geschmack, Geruch und die Berührung müssen angenehm für die Sinne sein. Wenn solche Nahrungsmittel nach den ayurvedischen Regeln gegessen werden, bleibt man gesund und glücklich, unbekömmliches Essen macht einen dagegen krank und unglücklich. Man sollte ganz bewusst solche wohltuenden Nahrungsmittel wählen und nicht aus Lust oder Unwissenheit minderwertige.

Folgende Nahrungsmittel sind am bekömmlichsten:

1. Die rote Variante vom Reis, die in sechzig Tagen reift;
2. von den Hülsenfrüchten die Mungbohnen;
3. Regenwasser, das hoch über dem Erdboden gesammelt wurde oder Quellwasser aus großer Höhe;
4. von den Salzen das Steinsalz;
5. von den Gemüsen Jivanti (Leptadenia reticulata);
6. vom Fleisch Aina (eine Antilopenart), Wachteln und Rohita (ein kleiner Fisch);
7. von den Milchprodukten Ghee und Kuhmilch;
8. Sesamöl als das beste aus Samen gewonnene Öl;
9. von den Fetten das vom Schwein und vom Huhn;
10. Weintrauben als die bekömmlichste Obstsorte.

Einige Nahrungsmittel haben spezielle Eigenschaften, die folgenden verringern beispielsweise die Doṣas: Sesamöl vorwiegend Vāta (daneben Kapha), Honig vorwiegend Kapha (daneben Vāta), Ghee vorwiegend Pitta (außerdem ebenfalls Vāta), und Harītaki eignet sich zur Entfernung aller Doṣas aus dem Körper. Āmalakī erhält einen am ehesten jung. Allgemein dient das feste Essen dazu, einen am Leben zu erhalten, Fleisch kräftigt und Milch stärkt ebenfalls. Alkohol schließlich lässt einen (genau wie ein Bad) Anstrengungen vergessen.

8.2 Eigenschaften der Nahrung

Alle Nahrungsmittel können enthalten:

- * die fünf Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther;
- * die sechs Geschmacksrichtungen – süß, sauer,

salzig, bitter, scharf und zusammenziehend;

- * die zwanzig Eigenschaften – schwer, träge, kalt, ölig, klebrig, dickflüssig, weich, fest, dicht, schleimig oder deren Gegenteile.



8.2 Eigenschaften der Nahrung

Die Geschmacksrichtungen (Rasas) und die Doṣas

Die Geschmacksrichtungen (Rasas) stellen sechs verschiedene Kombinationen (siehe Tabelle) der fünf Elemente dar:

Tab. 8: Die Geschmacksrichtungen

Geschmack	Elemente	Eigenschaften
süß (madhura)	Erde und Wasser	feucht, kalt und schwer
sauer (amla)	Feuer und Erde	feucht, heiß und leicht
salzig (lavana)	Feuer und Wasser	feucht, heiß und schwer
scharf (katu)	Feuer und Luft	trocken, heiß und leicht
bitter (tikta)	Äther und Luft	trocken, kalt und leicht
zusammenziehend (kasaya)	Erde und Luft	trocken, kalt und schwer

(Mit „leicht“ und „schwer“ ist leicht bzw. schwer verdaulich gemeint.)

Entsprechend vermehren oder vermindern sie die Doṣas im Körper. Beispielsweise entsteht der süße Geschmack durch Erde und Wasser. Er wird also das Doṣa vermehren,

das ebenso zusammengesetzt ist, nämlich Kapha.

Die folgende Tabelle fasst diese Wirkungen zusammen:

Tab. 9: Wirkungen der sechs Geschmacksrichtungen

Geschmacksrichtung	vermehrt	verringert
süß	Kapha	Vāta, Pitta
sauer, salzig	Pitta, Kapha	Vāta
scharf	Vāta, Pitta	Kapha
bitter, zusammenziehend	Vāta	Pitta, Kapha

Alles, was süß schmeckt, vermehrt im Allgemeinen Kapha, außer Honig, Sali (der Reis, der in 60 Tagen reift) und Gerste. Sauer schmeckende Nahrungsmittel verstärken allgemein Pitta, außer Āmalakī und Granatapfel. Bitteres Essen erhöht normalerweise Vāta; Ausnahmen sind die Sprossen von Vetasa (*Salix caprea*), Guḍūcī (*Tinospora cordifolia*) und Blätter von Paṭṭola (*Trichosanthes dioica*). Alle scharfen Nahrungsmittel außer Knoblauch und langem

Pfeffer verstärken ebenfalls Vāta.

Die Geschmacksrichtungen scharf, sauer und salzig werden auch als „feurig“ (agneya) bezeichnet, da sie die Verdauungskraft und Pitta steigern. Umgekehrt sind der süße, bittere und zusammenziehende Geschmack „wässrig“ (somya). Hier besteht ein Zusammenhang mit dem kosmologischen Konzept der erhitzenden (uṣṇa) und kühlenden (soma) Wirkungskraft (vgl. Kapitel 7.3.2).

Stichwortverzeichnis

A

Abfallprodukte	38, 128, 131
Abführtherapie.....	122
Ablagerungen	32
Abszesse.....	46, 165, 180, 200
Abwehrkräfte.....	87
Ackermennig (<i>Agrimonia eupatoria</i>).....	123
Aderlass.....	199-200
Adhipati-Marmas	181-182
After	19
Agaru (<i>Aquilaria agallocha</i>).....	91, 93, 123
Agni, Hitzeprinzip.....	13
Ahamkāra	15-16
AIDS	43, 182
Akaziengummi	100
Akne.....	53-54, 165, 180
Alant (<i>Inula helenium</i>).....	118
Alaun	131
Alkohol.....	37, 93, 95, 178
Alkoholismus	142
allergische Ausschläge.....	37
Ālocaka Pitta	34, 75
Aloe	100, 122, 189
Alterung	143
Āmalakī (<i>Phyllanthus emblica</i>)	116-117, 124, 187
Amenorrhö	183
anger Pfeffer (<i>Piper longum</i>).....	184
Angina pectoris.....	157, 185
Angst.....	56, 61
Aṅgulī Pramāṇa	87
Anhänglichkeit	37, 46, 61
Anpassungsfähigkeit	151
Anstrengungen.....	92, 97
Apāna Vāta	33, 182
Aphrodisiaka.....	28, 112, 118, 169
Appetit	53
Appetitlosigkeit	179
Āragvadha (<i>Cassia fistula</i>)	196
Ärger.....	61
Arjuna (<i>Terminalia arjuna</i>)	122, 131, 185
Arme	56
Arteriosklerose	166, 181, 185
Artha.....	85
Arthritis.....	46, 60, 164-166, 220

Asana	206
Asatmyendriyārtha Saṁyoga.....	140
Aṣṭāṅga Hṛdaya Saṁhitā.....	3
Asteracantha longifolia.....	119
Asthma.....	46, 123, 131, 166, 195
Āśvagandhā (<i>Withania somnifera</i>)	36, 43, 91, 117, 122, 189
Āśvattha (<i>Ficus religiosa</i>)	93
Aszites.....	179, 198, 220
Atembeschwerden.....	195
Atharvaveda	3
Āther (Akāśa)	30, 98, 125
ätherische Öle.....	100
Ātreya	4
Aufnahme von Stoffen.....	33
Augen	28, 55, 159
Augenbutter	45
Augenpflege.....	89
Augenreinigung.....	212
Ausatmung.....	33
Ausbildung in Indien	10
Ausdauer.....	59
Ausscheidung.....	30
Ausschläge	123
Auszehrung.....	179, 182
Avalambaka Kapha.....	35
Avasthapaka (primäre Verdauung).....	106
Āyu.....	2
Āyurveda.....	2

B

Baden	93
Bākucī (<i>Psoralea corylifolia</i>).....	118
Balā (<i>Sida cordifolia</i>).....	117-118, 122
Baldrian.....	123, 131, 183
Bänder	45
Basilikum (<i>Ocimum basilicum</i>)	123
Basmati-Reis	37
Bauchnetz.....	45
Bauchschmerzen.....	109
Begeisterungsfähigkeit.....	63
Behandlungskonzepte	168
Behandlung, Ziel.....	146
Beherrschung.....	95

Beine.....	56
Benares.....	6
Berberitze.....	122
Betelnuss (Areca catechu).....	122
beweglich (cala).....	100
Bewegungsfähigkeit (Vyāyāmaśakti).....	152
Bewegungsstörungen.....	36, 166
Bewegungsvorgänge.....	30-31, 204
Bewusstsein.....	13
Bhasmas.....	138
Bhāvamiśra.....	8
Bhāva Prakāśa.....	8
Bhrājaka Pitta.....	35
Bhr̥ṅgarāja (Eclipta prostrata).....	117, 186
Bildung der Gewebe.....	32, 34
Bilva (Aegle marmelos).....	121-122
Blähungen.....	105
Bleiwurz (Plumbago zeylanica).....	122, 172, 187
Blinddarmrentzündung.....	165
Blutarmut.....	76, 166, 180
Blutdruck.....	160
Blutdruck, niedriger.....	46
Blutegel.....	200
Bluterkrankheit.....	165
Blutgefäße.....	45
Bluthochdruck.....	46, 163, 166, 181, 186
Bluthusten.....	165
Blutkapillaren (Sirā).....	73
Blutungen.....	123, 165, 180
Blutvergiftung.....	196
Bodhaka Kapha.....	35
Bohnen.....	131
Brahmacarya.....	111
Brahman.....	3
Brahma Rasāyana.....	116
Brahmī (Bacopa monnieri).....	89, 116
Brechreiz.....	179
brennendes Gefühl.....	37
Br̥hahtrayī.....	3
Br̥hat pañcamula.....	124
Bronchialasthma.....	184
Bronchitis.....	165-166, 185
Brust.....	56
Buddha.....	23
Buddhismus.....	6
Butter.....	37, 99

C

Caraka.....	85, 102, 133, 142, 150, 162, 169, 173, 203
Caraka Saṁhitā.....	4
Caturbija.....	124
Caturjata.....	124
Central Council.....	10
Chakra.....	76-78
Chemikalien.....	37
Chili.....	130
Chinesische Medizin.....	155, 157
Chirurgie.....	5, 176
Cholesterinspiegel.....	166
Cikitsā.....	168
Cyavanā Prās.....	116-117, 185

D

Darmentzündung.....	165
Daśamūla.....	36, 90, 124, 174, 197
Datteln.....	117, 123
Delirium.....	46, 123
Dermatitis.....	165
Dhanvantari-Schule.....	4
Dhara-Behandlung.....	186
Dharma.....	85
Diabetes.....	46, 68, 124, 164-166, 195
Diagnose.....	148
dicht (sthūla).....	100
Dickdarm.....	106-107
Dickdarmrentzündung.....	165
dickflüssig (sandra).....	100
Differenzierung von Organen.....	32
Dill.....	122-123, 183
Doṣas.....	30, 32, 94, 109, 143, 162
Doṣas, Eigenschaften.....	31
Doṣas, Entstehung.....	30
Doṣas, Funktionen.....	32
Doṣas, Gleichgewicht.....	32
Doṣas, Linderung.....	170
Doṣas, Mangelzustände.....	35
Doṣas, Überschusszustände.....	36
Doṣas, Übersetzung.....	29
Doṣas und Gewebe.....	40
Doṣas und Gewebe.....	162
Doṣas, Wanderung.....	143
Dravyaguṇa.....	120
Dravya (Substanz).....	13
Drüsenschwellungen.....	196
Dünndarm.....	106
Durchfall.....	124, 183

Durst.....	32, 123
Dūrvā (Cynodon dactylon)	189
Dūśya.....	40
Dysmenorrhö.....	183

E

Echte Eibisch (Althaea officinalis)	122
Eigenschaften (Gūṇas)	132
Eigenschaften von Nahrungsmitteln	99
Einfluss, britischer.....	9
Einläufe	94, 122, 192, 197
Eiterbeulen	165
Ejakulationsstörungen.....	46
Ekzeme	163, 165, 166, 200
elektrolytisches Gleichgewicht	40
Elemente.....	17, 18, 125
Elementfeuer	104, 107
Entzündungskrankheiten.....	37, 60
Enzyme.....	31
Epilepsie	164, 195, 199
Erbrechen.....	94, 122, 123, 192, 195, 210
Erde.....	104, 125
Erde (Pṛthvī).....	13
Erdnussöl.....	100
Erdstachelnuss (Tribulus terrestris).....	119, 122, 123, 131, 179, 183
Erinnerung.....	33
Erkältungen	195
Erkrankungen der Atemwege.....	60
Ernährung.....	96
Ernährungslehre	172
Ernährungsregeln.....	101
Ernährung, vegetarische.....	96
Erschöpfung.....	123
Ethische Lebensweise (Sadvṛtta).....	94

F

Farbstoffe.....	37
Fehlgeburten.....	46
fein (sūkśma).....	100
Fenchel	122, 123
Festigkeit	36
fest (sthira).....	100
Fett	38, 41, 68, 101
Fettleibigkeit.....	181
Feuer.....	18, 104, 125
Feuer (Tejas).....	19
Fieber	37, 123, 124, 196

fiebrige Krankheiten.....	60
Fingerbreite.....	73, 87
Fingereinheit.....	87
Fleisch.....	96
Fortpflanzung.....	32, 42, 123
Fortpflanzungsgewebe.....	39, 69
Fruchtsäfte	100
Füße.....	19, 56

G

Gallensteine.....	166
Gangrän.....	180
Gebärmutter.....	189
Gebärmutterblutungen	166
Gebärmuttertumore	167
Gedächtnis	32, 61
Gedanken.....	70
Geduld.....	95
Gefühle.....	61
Gehirn	32, 34
Gehirn(haut)entzündung.....	165
Gehör	19
Geisteskrankheiten	61
Geistige Natur.....	151
geistige Störungen.....	60
Gelbsucht.....	46, 165-166, 186, 196, 200
Gelbwurz.....	122, 131, 172, 176
Gelenke.....	35, 57, 73
Gelenke, Schmerzen.....	46, 190
Genussucht	142
Gerste	98, 122, 131
Geruchssinn.....	19
Geschlechtsorgane.....	19
Geschmack (Rasa)	17, 126
Geschmackssinn	19
Gesicht	54
Gesichtslähmung.....	197
Gesichtspflege	89
Gesichtssinn	19
Gesundheit.....	84
Getreideöl.....	100
Gewebe (Dhatu)	38, 39, 40, 43-45, 162
Gewebefeuer	104, 107
Gewicht.....	53
Gewürze.....	96
Ghee.....	37, 97, 99-100, 130
Gicht.....	163, 190
Gifte.....	133

Giftstoffe (Āma).....	101, 107, 145, 220
Ginseng.....	122
Glatze.....	54
Glauben.....	62
Gliederschmerzen.....	123
Gott.....	95
Granatapfel.....	122-123
griechische Medizin.....	8
Grippe.....	165-167, 184
Guda-Marma.....	181-182
Guḍūcī (Tinospora cordifolia).....	117-118, 123-124, 184, 190
Guggul (Commiphora wightii).....	93, 100, 117-118, 130, 181, 185, 189-190

H

Habgier.....	37
Hämoglobin.....	31
Hände.....	19, 56
hart (kaṭhina).....	100
Haschischrauchen.....	36
Haut.....	19, 45, 53, 118, 161, 200
heiß (uṣṇa).....	99
Hṛdaya-Marmas.....	180

I

Immunität.....	146
Innere Medizin.....	27, 170

J

jainistische Philosophie.....	23
Jñānendriya.....	19

K

kalt (hima).....	99
Kapha.....	30, 77, 106, 118, 166
Kapha Doṣa.....	31
Kapha-Konstitution.....	49
Kapikacchū (Mucuna pruriens).....	43, 117, 119, 189
Kaṭukā (Picrorhiza kurroa).....	186
Khalvī-Medikamente.....	137
Kinderheilkunde.....	28
klar (viśada).....	101
klebrig (ślakṣṇa).....	100
Kledaka Kapha.....	35
klimatisierte Räume.....	36, 49
klinische Untersuchung.....	149

Knoblauch.....	117-119, 130
Knochen.....	41
Knochentumore.....	164, 166, 181
Körperbau.....	53, 151
Körpergröße.....	53
Körperkraft.....	59, 87
Körpermaße.....	151
Körperproportionen.....	87
Körperseite.....	206
Körpertemperatur.....	32
Kostwurz (Saussurea lappa).....	122
Kraftlosigkeit.....	108
Krampfadern.....	163, 188
Krankenhäuser.....	7
Krankenpflege.....	7
Krankheiten des Nervensystems.....	60
Krankheitsdiagnose.....	148
Krankheitsprozess.....	32, 140
Krankheitsprozess und Doṣas.....	88, 162
Krankheitsstadien.....	146
Krankheitsursachen.....	140
Krappwurz (Rubia cordifolia).....	122-123
Krätze.....	163, 200
Krebs.....	40
Kreislauf.....	58
Kṛkātika-Marmas.....	183
Kuhmilch.....	97
Kukundara-Marmas.....	182
Kuṇḍalini.....	208
Kupi-Medikamente.....	138
Kupipakva-Medikamente.....	138
Kürbissamen.....	122
Kutaja (Holarrhena pubescens).....	122, 131, 183
Kutipraveśika.....	116

L

Laghuḥ trayī.....	8
Lähmung.....	182, 197
langer Pfeffer (Piper longum).....	117-118, 122-123
Langlebigkeit.....	85
Lebensdauer.....	87
Lebensfreude.....	32, 40
Lebensgewohnheiten.....	62
Lebensregeln.....	88
Lebensspanne.....	114
Lebensweise.....	84
Leber.....	107
Leberzirrhose.....	186

leicht (laghu)	99
Leidenschaft	95
Leitungsbahnen	159, 178
Leitungsbahnen (Śrotas)	129, 131
Lethargie	166-167
Liebenswürdigkeit	95
Linderung (Śamana)	170
Lipome	181
Lippen	55
Lobelianuss (Randia dumetorum)	131, 195
Lodhra (Symplocos racemosa)	90, 93, 123, 189
Lotus (Nelumbo nucifera)	93
Lotussitz	218
Löwenzahn	122, 183
Luft (Vāyu)	18, 97, 125
Lumbago	190

M

Mādhava Nidāna	8
Magen	101
Magenentzündung	165
Magengeschwür	165, 179
Magenreinigung	210
Magenschmerzen	106
Mahabalā (Sida rhombifolia)	119
Mahābhūtani (Elemente)	15, 17
Mahat	16, 21
Manas	15-16
Mandeln	100
Mandeln (Rachen)	109
Mandelöl	100
Maṇḍūkāparṇī (Centella asiatica)	117
Mango	121
Manyā-Marmas	180
Marma-Massage	180
Māṣa (Phaseolus roxburghii)	119, 122
Masern	165
Massage	90
Meda (Rosocoea alpinia)	119
Medikamente	133-139, 168
Darreichungsformen	139
Dosierung	134
Eigenschaften	133
Entgiftung	136
Herstellung	136
Verabreichung	135
Zeitpunkt der Einnahme	134
Meditation	111

Menopause	183
Menorrhagie	183, 189
Menstruationsflüssigkeit	45, 69
Menstruationsschmerzen	183
Menstruationsstörungen	183
Mikrowelle	104
Mīmāṃsā	23
Mimose	123
Minze	123
Missbrauch der Sprache	142
Missbrauch des Geistes	142
Missbrauch des Körpers	141
Mokṣa	14, 85, 192
Mond	94, 125, 130, 204, 206, 214, 216
Müdigkeit	110
Multiple Sklerose	164, 167
Mumps	165
Mund	19, 106
Mundgeruch	108, 109
Mundpflege	89
Mungbohnen	37, 97, 122
Muskellähmungen	164
Muskeln	38, 41, 69, 73
Muskeltumore	46
Mustaka (Cyperus rotundus)	117, 122, 124
Muttermale	53
Muttermilch	45, 69
Myrrhe	100, 130-131

N

Nabelkraut	116, 117, 118, 123. <i>Siehe</i> Brahmi (Bacopa monnieri)
Nachtarbeit	37
Nacken	54, 55
Nāgakeśara (Mesua ferrea)	124, 131, 189
Nagarjuna	7
Nagbalā (Sida spinosa)	118
Nägel	45-46, 57
Nagelentzündungen	165
Nahrungsaufnahme	101-102
Nahrungsmittel	96-97, 133
Nālanda	6
Nase	19, 55, 123
Nasenbehandlung (Nasya)	198
Nasenbluten	165
Nasenlochatmung, wechselseitige	178
Nasenpflege	90
Nasenreinigung (Neti)	209

Nasenschleim.....	166
Nebenhöhlenentzündung.....	199
Neembaum (Azadirachta indica).....	122
Nervenentzündungen.....	165
Nervengewebe.....	69-70
Nervenimpulse.....	33, 40
Nerven und Knochenmark.....	41
Nesselsucht.....	165
Neuralgie.....	164
Neurasthenie.....	164-165
Niereninfektionen.....	165
Nierensteine.....	122
Nierenstörungen.....	155, 166
Nīla-Marmas.....	180
Nirāma Kapha.....	109
Nirāma Pitta.....	109
Nirāma Vāta.....	109
Nirguṇḍī (Vitex negundo).....	36, 175
Nyāya-Vaiśeṣika.....	12

O

Ödeme.....	123, 166, 179
Ohren.....	19
Ohrenschmalz.....	166
Ojas.....	42, 45, 104, 112
ölig (snigdha).....	99
Ölung.....	194
Ölungstherapie.....	175
Ölung vor Pañcakarma.....	194
organische Säuren.....	106
Osteoarthritis.....	164
Osteoporose.....	164

P

Pācaka Pitta.....	34-35, 77
Pañcakarma.....	143, 169-170, 192, 193, 205
Pañcakola.....	124
Pañcapallava.....	124
Pañcatikta.....	124
Pañcavalakala.....	124
Parasiten.....	122, 158
Parinama.....	142
Parpatī-Medikamente.....	137
Patañjali.....	203, 209, 213
Pathologie.....	140
Perversionen.....	64
Pickel.....	200
Pilzinfektionen.....	166

Pitta.....	45, 106, 124-125, 164
Pitta Doṣa.....	29
Pitta-Konstitution.....	49
Pitta und Gewebe.....	164
Pitta und Krankheiten.....	164
Plakṣa (Ficus locor).....	93, 124
Plasma.....	39-40, 68
Plasma, Kanalsystem.....	69
Polyarthritits.....	190
Pottali-Medikamente.....	138
Prabhāva.....	130
Prajñāparadha.....	141
Prakṛti-Analyse.....	52
Prakṛti, Konstitution.....	48, 60
Prakṛti, Prinzip.....	15
Prakṛti und Empfindlichkeiten.....	60
Prakṛti und Ernährung.....	51
Prakṛti und Krankheiten.....	60
Prakṛti und Medikamente.....	60
Prakṛti und Yogastellungen.....	217
Prāṇa.....	67
Prāṇa Vāta.....	33
Prāṇāyāma.....	213
Prāṇāyāma.....	178, 186, 204, 206, 214
Prāṇāyāma und Ayurveda.....	215
Priyaṅgu (Callicarpa macrophylla).....	92
Psychiatrie (Bhūtavidyā).....	28
Psychosomatische Medizin.....	177
Psyllium (Plantago psyllium).....	131
Puffreis.....	123
Puls.....	60, 108, 152, 154-157
Pulsuntersuchung.....	152
Punarnavā (Boerhavia diffusa).....	117, 123, 131, 185
Puruṣa.....	14-15, 20-22

Q

Quecksilbersulfid.....	137-138
------------------------	---------

R

Rachen.....	122
Rajas.....	14, 50, 63
Raṅjaka Pitta.....	34
Rasakriyā.....	7-8
Rasaśāstra.....	7
Rasāyana.....	114-115, 169, 205
Rāsnā (Pluchea lanceolata).....	36, 190
Rauchen zur Gesunderhaltung.....	93
Rauchtherapie.....	199

rau (khara)	100
Rauschdrogen	43, 64
Rauschgifte	142
Reduktionstherapie	173
Regelmäßigkeit	95
Reinigung der Kanäle	67
Reinigung (Śodhana)	170
Reinlichkeit	95
Reis	97
Reismassage	90
Reproduktionsflüssigkeit	42, 112
Rhabarber	180
Rhabarberwurzel	196
Rheumatismus	190
Rizinusöl	131, 188, 190, 196
Rizinuswurzel	122
Rohrzucker	123
Rosinen	122, 123
roter Klee	131
Ruhr	183

S

Sādhaka Pitta	34-35, 77
Sadvṛtti	115, 205
Safran (Crocus sativus)	119, 183
Śalaki (Boswellia serrata)	93
Salbung	90-91, 175
Salomonssiegel (Polygonatum verticillatum)	119
Samādhi	206
Sāma Kapha	109
Samāna Vāta	33
Sāma Pitta	109
Samaprakṛti	49
Samen, Sperma	129
Saṁhitās	3
Sāṁkhya	14
Sāṁkhya-Philosophie	14, 203
Sandelholz	91-92, 99, 122-123
Sandelholzöl	37
Śāṅkha-Marmas	181
Śāṅkhapuṣpī (Convolvulus pluricaulis)	116
Śaraṅghara	8, 134
Śarapunkha (Tephrosia purpurea)	186
Sarpagandhā (Rauvolfia serpentina)	186
Śatāvārī (Asparagus racemosus)	91, 117-118, 122
Sattva	14-15, 22-23, 50, 63-64, 94-95
Sauerstoff	40
scharf (tikṣṇa)	99

Schlaf	62, 93, 110
Schlafen am Tag	110
Schlafllosigkeit	187
Schleimbeutelentzündungen	165
Schleimbildung	60
schleimig (picchila)	100
Schluckauf	123
Schmecken	35
Schmerz	36, 123, 197
Schmerzzustände	60
Schmierung	38, 41
Schnitte	122
Schockzustände	46
Schultern	56
Schulterstand	219
Schuppenflechte	163, 165
Schwäche	179
Schwangerschaft	114
schwarzer Pfeffer	117, 122, 124
Schweiß	38, 57, 68
Schwellungen	123
schwer (guru)	99
Schwindel	37, 181
Schwitzkuren	194
Schwitztherapie	122, 175-176, 185
Sehfähigkeit	212
Sehnen	45, 73
Sehnenentzündungen	165
Seifennussbaum (Sapindus trifoliatus)	101
Sekretionen	32
Selbstkontrolle	95
Selbstmord	64
Sellerie (Apium graveolens)	123
Senf	123, 131, 180
Senföl	38
Sexualität	59
Sexualtrieb	118
sexuelle Aktivität	36, 112, 182
Śikakai (Acacia concina)	101
Simanta-Marmas	182
Simhanāda Guggulu	190
Sinnesempfindung	34
Sinnesorgane	95
Sinneswahrnehmung	32
Sirā-Matrūka-Marmas	180
Śiriśa (Albizialebbbeck)	122, 130
Ślesaka Kapha	35
Smegma	45
Snuhi (Euphorbia nerifolia)	28

Sodbrennen	106
Sommersprossen	53
Sonne	125
Sonnenbad	59
Sonnenbrand	54
Speichel	106
Sprache	33, 61, 95
Śrṅgātaka-Marmas	182
Śrotas (Kanalsysteme)	66
Stärkungstherapie	173
Stechapfel (<i>Datura</i> spp.)	131
Steinsalz	97
Sterilität	182
Sthapani-Marma	178
Stimme	60, 122
Stimmverlust	199
Stinkasant (<i>Ferula assa-foetida</i>)	123, 131
Stirn	54
Stoffwechselforgänge	105
Stress	144
Stuhl	57, 68, 123, 158
Sumach (<i>Rhus succedene</i>)	123
Suśruta	72, 130, 176, 192, 199
Süßholz (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	89, 92, 118-119, 122, 123, 179, 183, 195
Svasthavr̥tta	84, 169

T

Tabakrauchen	37
Tagesverlauf	88
Tageszeit	110
Takṣaśilā	6
Talahṛdaya-Marmas	178
Talīsadī (<i>Taxus baccata</i>)	185
Tamas	14, 51, 63, 110
Tanmātras	15, 17, 132
Tarpaka Kapha	35
Tastsinn	17
Taubheit	167
Taubheit der Haut	163
Therapieeffekte	121-122
Tintenbaum (<i>Semencarpus anacardium</i>)	117, 121
Toast	99, 101
Toxikologie (Agadatantra)	28
träge (manda)	99
Tränen	45
Träume	62
Tridoṣa-Theorie	29

Triebe	141
Trijata	124
Trikaṭu	124, 179, 185, 187
Trimada	124
Triphala	89, 118, 123-124, 185, 188
Triphala-Guggulu	189
Trivrat (<i>Operculina turpethum</i>)	186
trocken (rukṣa)	99
Trunapañcamula	124
Tuberkulose	164, 182
Tulsi (<i>Ocimum tenuiflorum</i>)	117, 184
Tumore	46, 179-181, 183
Tumore der Brust	183
Tumore der Muskeln	164
Tumore des Fettgewebes	164-165, 181
Tumore des Nervengewebes	164, 167
Tuvaraka (<i>Hydnocarpus pentandrus</i>)	118

U

Übelkeit	46, 166, 195
Übersäuerung	106, 187
Udāna Vāta	33
Udumbara (<i>Ficus racemosa</i>)	93
Umwandlungsvorgänge	31
Unani-Medizin	8
Unfruchtbarkeit	167
Untersuchung, achtfache	152
Untersuchung, klinische	149
Untersuchung, zehnfache	150
Urin	57, 68, 123, 159
Urinuntersuchung	159
Ūrvi-Marmas	179
USA	10
Utkṣepa-Marmas	181

V

Vāgbhaṭa	3, 7, 85
Vājikaraṇa	169
Vardhaman Rasāyana	117
Vāsā (<i>Justicia adhatoda</i>)	131, 185
Vasti-Marmas	179, 183
Vāta	29-37
Vāta Doṣa	30
Vāta-Konstitution	49
Vātātapika	115-116
Vāta und Gewebe	163
Vāta und Krankheiten	162-163
Vedānta	23

Veden.....	3
vegetarisch.....	95-97, 172
Verdauung.....	34, 103-105, 122, 128, 179, 220
Verdauungsfeuer (Agni)	44, 122, 128, 187
Verdauungsschwäche.....	46, 187
Verdauungsstörungen.....	108, 179, 195
Verdauungssystem	67
Verdauungsvorgang.....	106
Vergehen, mutwilliges.....	141-142
Vergnügungen	95
Verjüngung (Rasāyana)	28
Verletzung	73-74
Verstand	61
Verstehen.....	34
Verstopfung	36, 57, 108, 183, 188
Verstopfung von Kanälen	36
Verwundungen.....	32
Vetiverengras (Chrysopogon zizanioides).....	91, 122
Viḍaṅga (Embelia ribes)	122, 124, 131
Vidari (Ipomoea paniculata).....	122
Vikṛti.....	21-22, 150-152
Vipāka (Sekundäre Verdauung)	129
Virya	129
Viśagarbha	180
Vitiligo.....	200
Vollkornkost.....	37, 174
Vyāna Vāta.....	33, 77

W

Wacholder	122-123, 183
Wachstum des Körpers	32
Wahrheit	95
Warzen.....	166, 180
Wasser	17, 96-98, 106, 125
Wasserablagerungen	60
Wasser (Apa)	19
Wassergehalt der Gewebe.....	40
Wasserhaushalt	117
Wasserlassen	123
wässrig (drava).....	100
weich (mṛdu).....	100
Weintrauben	97, 117, 123, 196
Weißfleckenkrankheit. <i>Siehe</i> Vitiligo	
Weißfluss (Leukorrhoe)	189
Weizen	37, 100
Windpocken	165
Wirkung nach der Verdauung (Vipāka)	121
Wunden.....	122

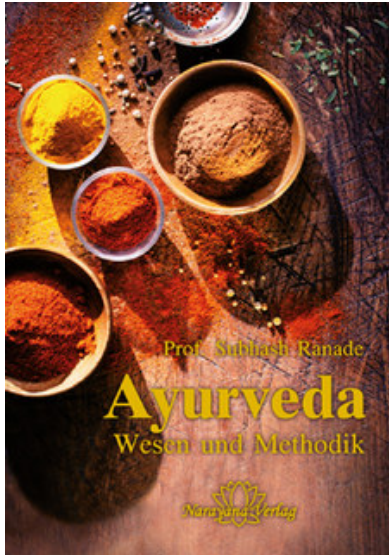
Wundrose (Erysipel).....	196, 200
--------------------------	----------

Y

Yoga.....	13, 23, 92, 169, 202, 206, 217, 220
Yogaschulen.....	206
Yogastellungen	217, 218, 219

Z

Zähne.....	45, 55
Zahnfleischentzündung.....	165, 196
Zahnpflege	88
Zeit.....	21, 142
Zeit und Krankheit.....	142
Zellteilung	36
zentrifugale Kraft (Śākhāgati).....	143
zentripetale Kraft (Koṣṭhāgati).....	143
Zervikale Spondylosis	189
Zielsetzungen des Ayurveda	26
Zimt.....	92, 99, 131, 180
Zitronengras (Cymbopogon spp.).....	123
Zitrusfrüchte	121, 131
Zuckerrohr (Saccharum officinarum).....	119, 122, 123
Zunge.....	19, 158
Zungenbelag	108, 109
Zungenpflege	89
Zungenschleimhautentzündung.....	196
Zungenuntersuchung	158
Zusammenziehende Therapie	176
Zwetschgen.....	122
Zwölffingerdarmgeschwür	187
Zysten.....	166



Subhash Ranade

[Ayurveda - Wesen und Methodik -
Mängelexemplar](#)

248 Seiten, geb.
erschienen 2014



bestellen

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