

Subhash Ranade

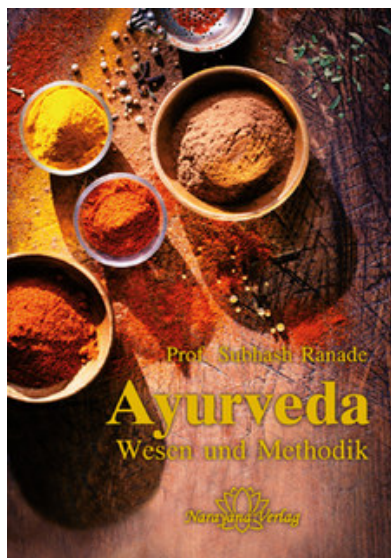
Ayurveda - Wesen und Methodik

Leseprobe

[Ayurveda - Wesen und Methodik](#)

von [Subhash Ranade](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b14788>

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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

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

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaijunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

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 Heilsstoffen (Dravya)	121
10.2 Die fünf Elemente in den Pflanzen.....	125
10.3 Die Energetik von Heilsstoffen: 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 wohlbekannt, 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 (Śālākyaṅtra)

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 Flügelfeul am Auge usw. Spezielle Techniken bestehen für die Behandlung der Krankheiten der Ohren, der Nase und des Rachens.

Kinderheilkunde (Kaumārabhṛtaya)

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- (Pañcakarma-)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 (Agrimonia eupatoria).....	123
Aderlass.....	199-200
Adhipati-Marmas	181-182
After	19
Agaru (Aquilaria agallocha).....	91, 93, 123
Agni, Hitzeprinzip.....	13
Ahamkāra	15-16
AIDS	43, 182
Akaziengummi	100
Akne.....	53-54, 165, 180
Alant (Inula helenium).....	118
Alaun	131
Alkohol.....	37, 93, 95, 178
Alkoholismus	142
allergische Ausschläge.....	37
Ālocaka Pitta	34, 75
Aloe	100, 122, 189
Alterung	143
Āmalakī (Phyllanthus emblica)	116-117, 124, 187
Amenorrhö	183
anger Pfeffer (Piper longum).....	184
Angina pectoris.....	157, 185
Angst.....	56, 61
Anṅulī 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 (Cassia fistula).....	196
Ärger.....	61
Arjuna (Terminalia arjuna)	122, 131, 185
Arme	56
Arteriosklerose	166, 181, 185
Artha.....	85
Arthritis.....	46, 60, 164-166, 220
Asana.....	206
Asatmyendriyārtha Samyoga.....	140
Aṣṭāṅga Hṛdaya Samhitā.....	3
Asteracantha longifolia.....	119
Asthma.....	46, 123, 131, 166, 195
Āśvagandhā (Withania somnifera)	36, 43, 91, 117, 122, 189
Āśvattha (Ficus religiosa)	93
Aaszites.....	179, 198, 220
Atembeschwerden.....	195
Atharvaveda	3
Äther (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 (Psoralea corylifolia).....	118
Balā (Sida cordifolia).....	117-118, 122
Baldrian.....	123, 131, 183
Bänder	45
Basilikum (Ocimum basilicum)	123
Basmati-Reis	37
Bauchnetz.....	45
Bauchschmerzen	109
Begeisterungsfähigkeit.....	63
Behandlungskonzepte	168
Behandlung, Ziel.....	146
Beherrschung	95

Stichwortverzeichnis

Beine.....	56	Caraka	85, 102, 133, 142, 150, 162, 169, 173, 203
Benares.....	6	Caraka Saṁhitā.....	4
Berberitze.....	122	Caturbija	124
Betelnuss (Areca catechu).....	122	Caturjata	124
beweglich (cala).....	100	Central Council.....	10
Bewegungsfähigkeit (Vyāyāmaśakti).....	152	Chakra.....	76-78
Bewegungsstörungen.....	36, 166	Chemikalien.....	37
Bewegungsvorgänge.....	30-31, 204	Chili.....	130
Bewusstsein.....	13	Chinesische Medizin	155, 157
Bhasmas.....	138	Chirurgie.....	5, 176
Bhāvamiśra.....	8	Cholesterinspiegel.....	166
Bhāva Prakāśa.....	8	Cikitsā.....	168
Bhrājaka Pitta.....	35	Cyavanā Prās.....	116-117, 185
Bhr̥ṅgarāja (Eclipta prostrata).....	117, 186		
Bildung der Gewebe.....	32, 34	D	
Bilva (Aegle marmelos).....	121-122	Darmentzündung.....	165
Blähungen.....	105	Daśamūla.....	36, 90, 124, 174, 197
Bleiwurz (Plumbago zeylanica).....	122, 172, 187	Datteln.....	117, 123
Blinddarmentzündung.....	165	Delirium.....	46, 123
Blutarmut.....	76, 166, 180	Dermatitis.....	165
Blutdruck.....	160	Dhanvantari-Schule.....	4
Blutdruck, niedriger.....	46	Dhara-Behandlung.....	186
Blutegel.....	200	Dharma.....	85
Bluterkrankheit.....	165	Diabetes.....	46, 68, 124, 164-166, 195
Blutgefäße.....	45	Diagnose.....	148
Bluthochdruck.....	46, 163, 166, 181, 186	dicht (sthūla).....	100
Bluthusten.....	165	Dickdarm.....	106-107
Blutkapillaren (Sirā).....	73	Dickdarmentzündung.....	165
Blutungen.....	123, 165, 180	dickflüssig (sandra).....	100
Blutvergiftung.....	196	Differenzierung von Organen.....	32
Bodhaka Kapha.....	35	Dill.....	122-123, 183
Bohnen.....	131	Doṣas.....	30, 32, 94, 109, 143, 162
Brahmacarya.....	111	Doṣas, Eigenschaften.....	31
Brahman.....	3	Doṣas, Entstehung.....	30
Brahma Rasāyana.....	116	Doṣas, Funktionen.....	32
Brahmī (Bacopa monnieri).....	89, 116	Doṣas, Gleichgewicht.....	32
Brechreiz.....	179	Doṣas, Linderung.....	170
brennendes Gefühl.....	37	Doṣas, Mangelzustände.....	35
Br̥hahtrayī.....	3	Doṣas, Überschusszustände.....	36
Br̥hat pañcamula.....	124	Doṣas, Übersetzung.....	29
Bronchialasthma.....	184	Doṣas und Gewebe.....	40
Bronchitis.....	165-166, 185	Doṣas und Gewebe.....	162
Brust.....	56	Doṣas, Wanderung.....	143
Buddha.....	23	Dravyaguṇa.....	120
Buddhismus.....	6	Dravya (Substanz).....	13
Butter.....	37, 99	Drüsenschwellungen.....	196
		Dünndarm.....	106
		Durchfall.....	124, 183

C

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

E

Echte Eibisch (Althaea officinalis) 122
 Eigenschaften (Gūṇas) 132
 Eigenschaften von Nahrungsmitteln99
 Einfluss, britischer..... 9
 Einläufe 94, 122, 192, 197
 Eiterbeulen 165
 Ejakulationsstörungen.....46
 Ekzeme163, 165, 166, 200
 elektrolytisches Gleichgewicht40
 Elemente 17, 18, 125
 Elementfeuer 104, 107
 Entzündungskrankheiten..... 37, 60
 Enzyme 31
 Epilepsie164, 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
 Ernährung96
 Ernährungslehre 172
 Ernährungsregeln 101
 Ernährung, vegetarische.....96
 Erschöpfung 123
 Ethische Lebensweise (Sadvyṛtta)94

F

Farbstoffe.....37
 Fehlgeburten.....46
 fein (sūkśma)..... 100
 Fenchel 122, 123
 Festigkeit36
 fest (sthīra)..... 100
 Fett38, 41, 68, 101
 Fettleibigkeit 181
 Feuer..... 18, 104, 125
 Feuer (Tejas).....19
 Fieber 37, 123, 124, 196

fiebriige Krankheiten.....60
 Fingerbreite 73, 87
 Fingereinheit.....87
 Fleisch96
 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
 Genußsucht 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

Stichwortverzeichnis

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 kurroo).....	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	Menopause.....	183
Leidenschaft.....	95	Menorrhagie.....	183, 189
Leitungsbahnen.....	159, 178	Menstruationsflüssigkeit.....	45, 69
Leitungsbahnen (Śrotas).....	129, 131	Menstruationssschmerzen.....	183
Lethargie.....	166-167	Menstruationsstörungen.....	183
Liebenswürdigkeit.....	95	Mikrowelle.....	104
Linderung (Śamana).....	170	Mīmāṃsā.....	23
Lipome.....	181	Mimose.....	123
Lippen.....	55	Minze.....	123
Lobelianuss (Randia dumetorum).....	131, 195	Missbrauch der Sprache.....	142
Lodhra (Symplocos racemosa).....	90, 93, 123, 189	Missbrauch des Geistes.....	142
Lotus (Nelumbo nucifera).....	93	Missbrauch des Körpers.....	141
Lotussitz.....	218	Mokṣa.....	14, 85, 192
Löwenzahn.....	122, 183	Mond.....	94, 125, 130, 204, 206, 214, 216
Luft (Vāyu).....	18, 97, 125	Müdigkeit.....	110
Lumbago.....	190	Multiple Sklerose.....	164, 167
M			
Mādhava Nidāna.....	8	Mumps.....	165
Magen.....	101	Mund.....	19, 106
Magenentzündung.....	165	Mundgeruch.....	108, 109
Magengeschwür.....	165, 179	Mundpflege.....	89
Magenreinigung.....	210	Mungbohnen.....	37, 97, 122
Magenschmerzen.....	106	Muskellähmungen.....	164
Mahabalā (Sida rhombifolia).....	119	Muskeln.....	38, 41, 69, 73
Mahābhūtani (Elemente).....	15, 17	Muskeltumore.....	46
Mahat.....	16, 21	Mustaka (Cyperus rotundus).....	117, 122, 124
Manas.....	15-16	Muttermale.....	53
Mandeln.....	100	Muttermilch.....	45, 69
Mandeln (Rachen).....	109	Myrrhe.....	100, 130-131
Mandelöl.....	100	N	
Maṇḍūkaparṇī (Centella asiatica).....	117	Nabelkraut.....	116, 117, 118, 123. <i>Siehe</i> Brahmi (Bacopa monnieri)
Mango.....	121	Nachtarbeit.....	37
Manyā-Marmas.....	180	Nacken.....	54, 55
Marma-Massage.....	180	Nāgakeśara (Mesua ferrea).....	124, 131, 189
Māṣa (Phaseolus roxburghii).....	119, 122	Nagarjuna.....	7
Masern.....	165	Nagbalā (Sida spinosa).....	118
Massage.....	90	Nägel.....	45-46, 57
Meda (Rosocoea alpinia).....	119	Nagelentzündungen.....	165
Medikamente.....	133-139, 168	Nahrungsaufnahme.....	101-102
Darreichungsformen.....	139	Nahrungsmittel.....	96-97, 133
Dosierung.....	134	Nālanda.....	6
Eigenschaften.....	133	Nase.....	19, 55, 123
Entgiftung.....	136	Nasenbehandlung (Nasya).....	198
Herstellung.....	136	Nasenbluten.....	165
Verabreichung.....	135	Nasenlochatmung, wechselseitige.....	178
Zeitpunkt der Einnahme.....	134	Nasenpflege.....	90
Meditation.....	111	Nasenreinigung (Neti).....	209

- Nasenschleim..... 166
 Nebenhöhlenentzündung..... 199
 Neembbaum (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
 Plakṣā (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
 Rañjaka 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	Schlaf	62, 93, 110
Rauschdrogen	43, 64	Schlafen am Tag	110
Rauschgifte	142	Schlaflosigkeit	187
Reduktionstherapie	173	Schleimbeutelentzündungen	165
Regelmäßigkeit	95	Schleimbildung	60
Reinigung der Kanäle	67	schleimig (picchila)	100
Reinigung (Śodhana)	170	Schluckauf	123
Reinlichkeit	95	Schmecken	35
Reis	97	Schmerz	36, 123, 197
Reismassage	90	Schmerzzustände	60
Reproduktionsflüssigkeit	42, 112	Schmierung	38, 41
Rhabarber	180	Schnitte	122
Rhabarberwurzel	196	Schockzustände	46
Rheumatismus	190	Schultern	56
Rizinusöl	131, 188, 190, 196	Schulterstand	219
Rizinuswurzel	122	Schuppenflechte	163, 165
Rohrzucker	123	Schwäche	179
Rosinen	122, 123	Schwangerschaft	114
roter Klee	131	schwarzer Pfeffer	117, 122, 124
Ruhr	183	Schweiß	38, 57, 68
S		Schwellungen	123
Sādhaka Pitta	34-35, 77	schwer (guru)	99
Sadvṛtti	115, 205	Schwindel	37, 181
Safran (Crocus sativus)	119, 183	Schwitzkuren	194
Śalaki (Boswellia serrata)	93	Schwitztherapie	122, 175-176, 185
Salbung	90-91, 175	Sehfähigkeit	212
Salomonssiegel (Polygonatum verticillatum)	119	Sehnen	45, 73
Samādhi	206	Sehnenentzündungen	165
Sāma Kapha	109	Seifennussbaum (Sapindus trifoliatus)	101
Samāna Vāta	33	Sekretionen	32
Sāma Pitta	109	Selbstkontrolle	95
Samaprakṛti	49	Selbstmord	64
Samen, Sperma	129	Sellerie (Apium graveolens)	123
Samhitās	3	Senf	123, 131, 180
Sāṁkhya	14	Senföl	38
Sāṁkhya-Philosophie	14, 203	Sexualität	59
Sandelholz	91-92, 99, 122-123	Sexualtrieb	118
Sandelholzöl	37	sexuelle Aktivität	36, 112, 182
Śāṅkha-Marmas	181	Śikakai (Acacia concina)	101
Śāṅkhapuṣpī (Convolvulus pluricaulis)	116	Simanta-Marmas	182
Śaraṅgdhara	8, 134	Siṁhanāda Guggulu	190
Śarapunkha (Tephrosia purpurea)	186	Sinnesempfindung	34
Sarpagandhā (Rauvolfia serpentina)	186	Sinnesorgane	95
Śatāvārī (Asparagus racemosus)	91, 117-118, 122	Sinneswahrnehmung	32
Sattva	14-15, 22-23, 50, 63-64, 94-95	Sirā-Matruka-Marmas	180
Sauerstoff	40	Śiriśa (Albizialebeck)	122, 130
scharf (tikṣṇa)	99	Ślesaka Kapha	35
		Smegma	45
		Snuhi (Euphorbia nerifolia)	28

Stichwortverzeichnis

Sodbrennen	106	Triebe	141
Sommersprossen	53	Trijata	124
Sonne	125	Trikaṭu	124, 179, 185, 187
Sonnenbad	59	Trimada	124
Sonnenbrand	54	Triphala	89, 118, 123-124, 185, 188
Speichel	106	Triphala-Guggulu	189
Sprache	33, 61, 95	Trivrat (Operculina turpethum)	186
Śrṅgātaka-Marmas	182	trocken (rukṣa)	99
Śrotas (Kanalsysteme)	66	Trunapañcamula	124
Stärkungstherapie	173	Tuberkulose	164, 182
Stechapfel (Datura spp.)	131	Tulsi (Ocimum tenuiflorum)	117, 184
Steinsalz	97	Tumore	46, 179-181, 183
Sterilität	182	Tumore der Brust	183
Sthapani-Marma	178	Tumore der Muskeln	164
Stimme	60, 122	Tumore des Fettgewebes	164-165, 181
Stimmverlust	199	Tumore des Nervengewebes	164, 167
Stinkasant (Ferula assa-foetida)	123, 131	Tuvaraka (Hydnocarpus pentandrus)	118
Stirn	54		
Stoffwechselforgänge	105	U	
Stress	144	Übelkeit	46, 166, 195
Stuhl	57, 68, 123, 158	Übersäuerung	106, 187
Sumach (Rhus succedene)	123	Udāna Vāta	33
Suśruta	72, 130, 176, 192, 199	Udumbara (Ficus racemosa)	93
Süßholz (Glycyrrhiza glabra)	89, 92, 118-119, 122, 123, 179, 183, 195	Umwandlungsvorgänge	31
Svasthavr̥tta	84, 169	Unani-Medizin	8
		Unfruchtbarkeit	167
T		Untersuchung, achtfache	152
Tabakrauchen	37	Untersuchung, klinische	149
Tagesverlauf	88	Untersuchung, zehnfache	150
Tageszeit	110	Urin	57, 68, 123, 159
Taksaśilā	6	Urinuntersuchung	159
Talahṛdaya-Marmas	178	Ūrvi-Marmas	179
Talīsādī (Taxus baccata)	185	USA	10
Tamas	14, 51, 63, 110	Utkṣepa-Marmas	181
Tanmātras	15, 17, 132		
Tarpaka Kapha	35	V	
Tastsinn	17	Vāgbhaṭa	3, 7, 85
Taubheit	167	Vājikaraṇa	169
Taubheit der Haut	163	Vardhaman Rasāyana	117
Therapieeffekte	121-122	Vāsā (Justicia adhatoda)	131, 185
Tintenbaum (Semencarpus anacardium)	117, 121	Vasti-Marmas	179, 183
Toast	99, 101	Vāta	29-37
Toxikologie (Agadatantra)	28	Vāta Doṣa	30
träge (manda)	99	Vāta-Konstitution	49
Tränen	45	Vātātapika	115-116
Träume	62	Vāta und Gewebe	163
Tridoṣa-Theorie	29	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
Verdauungssystem67
Verdauungsvorgang.....106
Vergehen, mutwilliges..... 141-142
Vergnügungen95
Verjüngung (Rasāyana)28
Verletzung73-74
Verstand61
Verstehen.....34
Verstopfung.....36, 57, 108, 183, 188
Verstopfung von Kanälen36
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
Vīrya129
Viśagarbha180
Vitiligo.....200
Vollkornkost.....37, 174
Vyāna Vāta.....33, 77

W

Wacholder122-123, 183
Wachstum des Körpers32
Wahrheit95
Warzen.....166, 180
Wasser17, 96-98, 106, 125
Wasserablagerungen.....60
Wasser (Apa)19
Wassergehalt der Gewebe.....40
Wasserhaushalt117
Wasserlassen123
wässrig (drava).....100
weich (mṛdu).....100
Weintrauben97, 117, 123, 196
 Weißfleckenkrankheit. *Siehe* Vitiligo
Weißfluss (Leukorrhoe)189
Weizen37, 100
Windpocken165
Wirkung nach der Verdauung (Vipāka)121
Wunden.....122

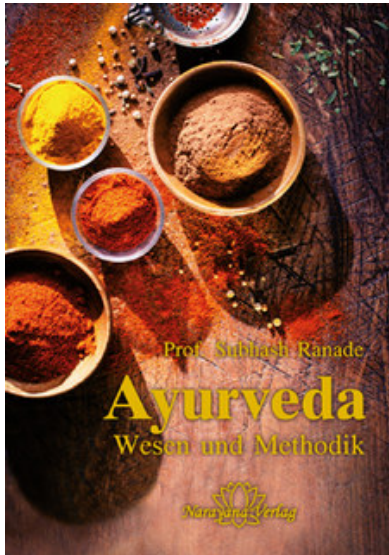
Wundrose (Erysipel).....196, 200

Y

Yoga.....13, 23, 92, 169, 202, 206, 217, 220
Yogaschulen.....206
Yogastellungen217, 218, 219

Z

Zähne.....45, 55
Zahnfleischentzündung.....165, 196
Zahnpflege88
Zeit.....21, 142
Zeit und Krankheit.....142
Zellteilung36
zentrifugale Kraft (Śākhāgati).....143
zentripetale Kraft (Koṣṭhāgati).....143
Zervikale Spondylosis189
Zielsetzungen des Ayurveda26
Zimt.....92, 99, 131, 180
Zitronengras (Cymbopogon spp.).....123
Zitrusfrüchte121, 131
Zuckerrohr (Saccharum officinarum)....119, 122, 123
Zunge.....19, 158
Zungenbelag.....108, 109
Zungenpflege89
Zungenschleimhautentzündung.....196
Zungenuntersuchung158
Zusammenziehende Therapie176
Zwetschgen.....122
Zwölffingerdarmgeschwür187
Zysten.....166



Subhash Ranade

[Ayurveda - Wesen und Methodik](#)

248 Seiten, geb.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de