

Hans-Heinrich Rhyner

Das neue Ayurveda Praxis Handbuch

Leseprobe

[Das neue Ayurveda Praxis Handbuch](#)

von [Hans-Heinrich Rhyner](#)

Herausgeber: Königsfurt-Urania Verlag



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

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

Vorwort	13
Dhanvantari-Gebet	16

1 Geschichte	17
Itihasa	17

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



2 Arbeitshypothese Adisthana Tattva	49
--	-----------

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

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

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

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

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

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

Die nichtdualistischen (unpersönlichen)	
---	--

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

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

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

3 Anatomie Racnasharira	67
--------------------------------	-----------

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

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

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

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

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

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

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

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

Gefäße – Sira	72
---------------	----

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



6

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

Augendiagnose – Drik Pariksha _____	178	15 Operculina turpethum – Trivrut _	224
Zungendiagnose – Jihwa Pariksha _____	179	16 Phyllanthus amarus – Bhumi	
Beurteilung der Stimme und anderer _____	179	Amalaki _____	224
Geräusche – Shabda Pariksha _____	180	17 Rauwolfia serpentina –	
Physische und psychische Immunität –		Sarpagandha _____	225
Balya und Sattva _____	180	18 Rubia cordifolia – Manjishtha ____	226
Krankheitsbezogene Untersuchung _____	181	19 Saraca indica – Ashoka _____	227
Pathologie von Fieber (Jwara)		20 Senna alexandrina – Svarnapatri_	228
in der Ayurveda-Literatur _____	181	21 Sida cordifolia – Bala _____	229
Laborbefunde _____	185	22 Terminalia arjuna – Arjuna ____	230
Besprechung der Befunde und		23 Tinospora cordifolia – Amrita	
Therapievorschläge _____	185	oder Guduci _____	231
Schema für die Patientenerfassung _____	186	24 Tribulus terrestris – Gokshura ____	232
		25 Valeriana wallichii – Tagara ____	232
		26 Withania somnifera –	
		Ashwagandha _____	233
		Pflanzliche Kombinationspräparate _____	234
		1 Trikatu: »die drei mit scharfem	
		Geschmack«: Pippali (Piper lon-	
		gum), Marica (Piper nigrum) und	
		Shunti (Zingiber officinalis) _____	234
		2 Triphala: »drei Früchte«:	
		Amalaki (Embllica officinalis),	
		Bibitaki (Terminalia bellerica) und	
		Haritaki (Terminalia chebula) _____	235
		Mineralische Heilmittel _____	237
		1 Lohabhasma – Eisenoxide _____	237
		2 Shankabhasma – Muschelkalk ____	238
		3 Shilajit – Schieferöl _____	238
		Heilmittel tierischen Ursprungs _____	239
		1 Ghee – gereinigte Butter _____	239
		2 Honig _____	240
		Pharmazie _____	241
		Pharmazeutische Zubereitungen _____	242
		Extrakte – Kashaya _____	242
		Fettprparate _____	245
		Fermentierte Präparate:	
		Kruterweine _____	250
		Andere Präparate _____	252
		Wichtige Regeln für die Anwendung	
		von Arzneien _____	255
7 Heilmittelkunde			
Dravyaguna _____	189		
Behandle den Menschen als Ganzes			
– gib die Pflanze als Ganzes _____	189		
Geschmack – Rasa _____	194		
Bestimmung der Geschmacksrichtung ____	195		
Bestimmung der Geschmacksschwelle ____	197		
Ausnahmen und Besonderheiten der			
Geschmacksrichtungen _____	197		
Umwandlung – Vipaka _____	199		
Dynamik – Virya _____	201		
Wirkung der Abwandlungs-			
produkte – Prabhava _____	203		
Eigenschaft – Guna _____	203		
Wirksamkeit – Karma _____	206		
Vademekum wichtiger Ayurveda-			
Heilmittel _____	210		
Pflanzliche Monopräparate _____	211		
1 Asparagus racemosus –			
Shatavari _____	212		
2 Azadirachta indica – Nimba ____	213		
3 Bacopa monnieri – Brahmi ____	213		
4 Boswellia serrata – Shallaki ____	214		
5 Cedrus deodara – Devadaru ____	215		
6 Commiphora mukul – Guggulu ____	216		
7 Curcuma longa – Haridra _____	217		
8 Eclipta alba – Bhringaraja _____	218		
9 Ferula assa-foetida – Hingu ____	218		
10 Glycyrrhiza glabra – Yasthimadhu _	219		
11 Gymnema sylvestre –			
Meshashringi _____	220		
12 Justicia adhatoda – Vasaka ____	221		
13 Mucuna pruriens – Atmagupta ____	222		
14 Ocimum sanctum – Tulasi _____	223		



8 Therapeutik
Cikitsa **261**

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

9 Ernährungslehre
Annvijana **269**

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



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

10 Gesundheitskunde
Swasthavritta **309**

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

11 Das Therapie-Quintett

Pancakarma 339

Klassische und zeitgenössische Pancakarma-Therapie 339

Indikationen von Pancakarma-Therapien 343

Vorbereitende Behandlungen – Purvakarma 343

Verdauungsfördernde und appetit-anregende Therapien – Dipana und Pacana 344

Ölbehandlungen – Snehakarma 345

Schweißtreibende Therapien – Swedakarma 346

Keraliya und zusätzliche Behandlungen 347

Übersicht über die einzelnen Behandlungen 348

Richtlinien für Öl- und Schwitzbehandlungen 349

1 Die innere Ölanwendung – Snehapana 354

2 Einsalbung – Abhyanga 358

3 Druckmassage – Mardana 375

4 Sanfte, ausgleichende Massage – Samvahana 375

5 Synchronmassage 375



6 Spezielle Druckmassage – Thalodal 379

7 Massage mit den Füßen – Padanghata 385

8 Kopfeinsalbung – Shiroabhyanga 389

9 Kopfmassage – Shiromardana 389

10 Kopfeinlauf – Shirovasti 391

11 Kopfpaste – Mastishkya 393

12 Medizinisches Pflaster – Lepa 393

13 Nährendes Pflaster – Annalepa 395

14 Wickel – Picu 395

15 Kopfwickel – Shirolepa 396

16 Scheidenwickel – Picu 396

17 Spezieller Kopfwickel – Thalapothichil 397

18 Nicht wärmender Guss – Pariseka und Dharana 398

19 Guss mit Buttermilch – Takradhara 399

20 Ölbad – Snehavaghana 401

21 Gurgeln – Gandusha 402

22 Ohrenfüllen – Karnapurnam 403

23 Augenbad – Akshitarpana 404

24 Lokaler äußerer Öleinlauf – Khadivasti 407

25 Nasenbehandlung – Nasatarpana 409

26 Massage mit Pulvern – Udvartana 409

27 Schwitzbad – Ushma Sweda 412

28 Lokale Schwitzanwendung – Nadi Sweda 414

29 Arzneilicher Milchdampf – Kshira Bhashpam 414

30 Warmer Ölguss – Kayaseka, Thaila Dhara oder Pizhichil 415

31 Kopfgießen – Shirodhara 418

32 Heißer Wickel – Tapa Sweda 422

33 Heißer Pulverwickel – Curna Pinda Sweda 422

34 Heißer, nährender Wickel – Navarakizhi oder

Sastika Pinda Sweda 423

35 Heißer Blätterwickel – Patra Potali Pinda Sweda oder

Patra Pinda Sweda 427

36 Heißer Zitronenwickel – Jambira Pinda Sweda 430

37 Heißes Bad – Avagaha Sweda 432

Eliminierende Hauptbehandlungen – Pradhanakarma 433

1 Induziertes Erbrechen – Vamana 435

2 Induziertes Abführen – Virecana 440

3 Darmeinlauf – Vasti 443

Anuvasana Vasti – Darmeinlauf mit öligen Substanzen 445

Niruha Vasti – Darmeinlauf mit Dekokten 449

17 Astrologie	
Jyotisha	559
Astrologie und ihr Einsatz in der Medizin	559
Bestimmung des idealen Zeitpunkts für eine Behandlung	562
Astrologie in der Diagnostik	562
Astrologie und Psychotherapie	563
Bestimmung von Prädisposition und Konstitution	564
Prognose	566
Schutzmaßnahmen	567

18 Bau- und Wohnkultur	
Vastu	569
Prinzipien von Vastu	570
Auswahl des Grundstücks	572
Anordnung der Türen und Zimmer	573
Praxiseinrichtung nach Vastu- Prinzipien	574

Anhang	578
Zum Autor	578
Danksagung	580
Bezugsquelle	581
Glossar	582
Erklärung der medizinischen Fachterminologie	582
Erklärung der Sanskrit-Begriffe	589
Register	599





Hans-Heinrich Rhyner

[Das neue Ayurveda Praxis Handbuch](#)

Gesund leben, sanft heilen

608 Seiten, geb.
erschienen 2011



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de