

Inhalt

Geleitwort	17
Vorwort der Autoren	20
Die Absicht dieses Buches	22
Einführung in die Ayurvedische Medizin	24
Die fünf Elemente	25
Die drei Doṣas	25
Die sieben Gewebe (Dhātus)	25
Das Verdauungsfeuer Agni, die Abfallprodukte (Malas) und Āma	25
Gesundheit und Krankheit	26
Die Energetik von Heilpflanzen	28
Die Eigenschaften (Guṇas)	28
Der Geschmack (Rasa)	28
Der „Geschmack nach der Verdauung“ (Vipāka)	29
Die Wirkung auf den Körper (Vīrya)	29
Außergewöhnliche Wirkungen (Prabhāva)	30
Zubereitungsformen	30
Anmerkungen zu den folgenden Tabellen	32
Das Nervensystem	33
Hirntonika (Medhya)	33
Narkotika (Madakārī)	34
Antinarkotika/Anregende Drogen (Samjñāsthāpana)	35
Hypnotika (Nidrājanana)	35
Wachhaltende Drogen und Stimulantien (Nidrāśamana)	35
Analgetika (Vedanāsthāpana)	36
Krampf erzeugende Drogen (Ākṣepajanana)	36
Krampf lösende Drogen (Ākṣeapśamana)	37
Die Sinnesorgane	38
Augentonika (Cakṣuṣya)	38
Pupillenerweiternde/-verengende Drogen	38
Ohrentonika (Karna)	39
Nasentonika / „Nasya“-Medikamente (Śirovirecana)	40
Haut und Haare	41
Schweißtreibende Drogen (Svedajanana)	41

Schweißhemmende Drogen (Svedāpanayana)	42
Haarwuchsfördernde Drogen (Romasañjanana)	42
„Haartherapeutische“ Drogen (Keśavardhana)	42
Drogen gegen vorzeitiges Ergrauen der Haare (Keśarañjana)	42
Enthaarende Drogen (Romaśātana)	43
Hautreizende Drogen (Vidāhī)	43
Entzündungshemmende Pflanzen („Vimlapana“)	44
Abszeßreifende Pflanzen (Pacana)	44
Abszeßaufbrechende Pflanzen (Dāraṇa)	44
Öle für die Ölungstherapie (Snehana)	44
Hilfsdrogen für die Ölungstherapie (Snehopaga)	44
Pigmentbildende Pflanzen (Varṇya)	45
Juckreizlindernde Drogen (Kaṇḍūghna)	45
Gegen Lepre und chronische Hautkrankheiten (Pitta-Störungen)	
wirksame Pflanzen (Kuṣṭhaghna)	46
Antiallergische und gegen Nesselsucht wirksame Pflanzen (Udarda Praśamana)	46
Herz und Kreislauf	47
Kardiotonika (Hṛdaya)	47
Kardiostimulantien (Hṛdayottejaka)	48
Kardiodepressiva (Hṛdayāvasādaka)	48
Antihypotonika bzw. blutdrucksteigernde Pflanzen (Raktabhāravardhaka)	48
Antihypertonika bzw. blutdrucksenkende Pflanzen (Raktabhāraśāmaka)	48
Durchblutungsfördernde Pflanzen (Raktasrāvaka)	49
Atemwege	50
Auswurfördernde Drogen (Śleṣmahara)	50
Schleimbildende Drogen (Śleṣmajanana)	51
Hustenreizlindernde Drogen bzw. Bronchialsedativa (Kāśahara)	51
Antiasthmatische Drogen (Śvāsahara)	52
Gegen Schluckauf wirksame Drogen (Hikka-nigrahaṇa)	52
Für Rachen und Stimmbänder wohltuende Drogen (Kaṇṭhya)	52
Verdauungssystem	53
Āmapacana bzw. Āma abbauende Pflanzen	54
I. Wirkungen auf den Mund (Mukha)	54
Speichelflußanregende Pflanzen (Lālāprasekajanana)	55
Speichelflußhemmende Pflanzen (Lālāprasekaśamana)	55
Durststillende Pflanzen (Trṣṇānigrahaṇa)	55
Gegen Mundgeruch wirksame Drogen („Durgandha-naskana“)	56
Mundreinigende Pflanzen (Mukhavaiśadyakara)	56
Zahnereinigende Pflanzen (Dantaśodhana)	56
Zahnfleischstärkende Pflanzen (Danta-dadyekara)	56

II. Wirkungen auf den Magen und Zwölffingerdarm (Āmāśraya)	57
Gegen Völlegefühl wirksame Pflanzen (Tr̥ptighna)	57
Appetitanregende und geschmacksverbessernde Pflanzen (Rocana)	57
Stomachische Pflanzen (Dīpana)	58
Digestive (verdauungsfördernde) Pflanzen (Pācana)	58
Karminative (blähungstreibende und krampflösende) Pflanzen (Vātānulomana)	58
Brennen hervorrufoende Pflanzen (Vidāhī)	59
Emetika bzw. Erbrechen hervorrufoende Pflanzen (Vamana)	59
Hilfsmittel bei der Therapie durch Erbrechen (Vamanopaga)	60
Antiemetische bzw. brechreizlindernde Pflanzen (Chardinigrahaṇa)	60
III. Wirkungen auf den Darm (Antara)	60
Pflanzen, die den Stuhlgang fördern (Purīṣajanana)	60
Abführende Drogen (Recana)	60
Laxativ wirkende Pflanzen (Mṛduvrecana)	61
Mildpurgativ wirkende Pflanzen (Sukhavirecana oder Sraṃsana)	61
Starkpurgativ wirkende Pflanzen (Tikṣṇavirecana oder Bhedana)	62
Hilfsmittel bei der Abführtherapie (Virecanopaga)	62
Antidiarrhoische Pflanzen (Purīṣasaṃgrahaṇīya)	62
Pflanzen, welche die Farbe des Stuhls normalisieren (Purīṣaviraṇjanīya)	63
Gegen Kolik - spasmolytisch - wirksame Pflanzen (Śūlapraśamana)	63
Pflanzen, deren Abkochungen für Einläufe geeignet sind (Āsthāpana)	64
Hilfsmittel bei den Abkochungs-Einläufen (Āsthāpanopaga)	64
Pflanzen, deren Öle für Einläufe geeignet sind (Anurasana)	64
Hilfsmittel bei den Öl-Einläufen (Anurasanopaga)	64
Pflanzen, die erbrechend und abführend wirken (Ubhayatobhāgahara oder Saṃśodhana)	65
Anthelmintika bzw. gegen Würmer wirksame Pflanzen (Kṛmighna)	65
Pflanzen, welche den Leberstoffwechsel beeinflussen	66
Blutzucker verringernde Pflanzen (Madhurakaśamana)	67
Gegen Hämorrhoiden wirksame Pflanzen (Arśoghna)	67
Pflanzen, die gegen Schwellungen der Milz wirken (Plihāvṛdhikara)	67
Nieren und Harnwege	68
Diuretische bzw. harntreibende Pflanzen (Mūtravirecanīya)	68
Gegen Pitta-Störungen des Harntrakts wirksame bzw. die Farbe des Urins normalisierende Pflanzen (Mūtraviraṇjanīya)	69
Lithotriptische bzw. steinbrechende Pflanzen (Aśmarībhedana)	69
Antidiuretische Pflanzen (Mūtrasaṃgrahaṇīya)	70
Antidiabetische Pflanzen (Madhumehahara)	70
Fortpflanzungsorgane	71
Antiaabortive bzw. uterustonische Pflanzen (Prajāsthāpana)	71
Kontrazeptive und abortive Pflanzen (Garbhārodhaka)	71

Abtreibungsdrogen	71
Uteruskontrahierende Pflanzen (Garbhāśaya saṁkocaka)	72
Menstruationsfördernde Pflanzen bzw. Emmenagoga (Ārtavajanana)	72
Menstruationshemmende Pflanzen (Ārtavasaraṅgrahaṇīya oder Artavaśamana)	72
Milchbildende Pflanzen (Stanyajanana)	73
Milchreinigende Pflanzen (Stanyaśodhana)	73
Aphrodisiaka (Vājīkaraṇa)	74
Antiaphrodisiaka (Kāmasādaka)	74
Samenreinigende Pflanzen (Śukraśodhana)	75

Abwehrsystem, Körpertemperatur und Fieber 76

Antipyretische bzw. fiebersenkende Pflanzen (Jvaraghna)	76
Drogen, die Fieber zu bestimmten Jahreszeiten lindern	78
Antiperiodika bzw. gegen chronisches Wechselfieber wirksame Pflanzen (Viśamajvaraghna)	79
Gegen Hitzeempfindung wirksame Pflanzen (Dāhapraśamana)	79
Gegen Kälteempfindung wirksame Drogen (Śitapraśamana)	80
Antiseptika (Kothapraśamana)	80
Desinfizierende Pflanzen (Rakṣoghna)	81
Desodorierende Pflanzen (Pūtiḥara)	81
Gegen Schwellungen und Entzündungen wirksame Pflanzen (Śothahara)	82
Abwehrsteigernde Pflanzen (Vyādhikṣamatva)	83

Allgemeine Wirkungen 84

Nährende Pflanzen (Jīvaṇīya)	84
Tonische bzw. stärkende Pflanzen (Balya)	84
Ojas-vermehrnde Pflanzen (Ojovardhaka)	85
Ojas-verringernde Pflanzen (Ojohrasvaka)	85
Rasāyana-Medikamente bzw. verjüngende Pflanzen	85
Entgiftende bzw. antitoxische Pflanzen (Viṣaghna)	86

Wirkungen auf die einzelnen Gewebe (Dhātus) und Körperkanäle (Srotas) 87

Pflanzen, die das Plasmagewebe vermehren (Rasavardhana)	87
Pflanzen, die das Blut vermehren (Raktavardhana)	87
Blutungsstillende Drogen (Raktastambhana)	88
Blutreinigende und umstimmende Drogen (Raktaśodhana oder Raktaprasādana)	88
Pflanzen, die das Muskelgewebe vermehren (Bṛmhana)	89
Pflanzen, die das Muskelgewebe vermindern (Laṅghana oder Lekhana)	89
Gegen Erschöpfung wirksame Pflanzen (Śramahara)	90
Gegen Muskelschmerzen wirksame Pflanzen (Aṅgamardapraśamana)	90
Wundheilende Pflanzen (Vraṇaropaṇa, Utsādana, Saṁdhāṇīya)	90
Pflanzen, die das Fettgewebe vermehren (Medovardhana)	91

Pflanzen, die das Fettgewebe vermindern (Medaśapana)	91
Pflanzen, die das Knochengewebe vermehren (Asthivardhana)	91
Pflanzen, die das Fortpflanzungsgewebe vermehren oder vermindern (Śukravardhana)	91
Pflanzen, welche die Körperkanäle (Srotas) öffnen (Pramāthi)	92

Wirkungen auf die einzelnen Doṣas 93

Vāta-vermehrnde Pflanzen (Vātakopana)	93
Vāta-verringende Pflanzen (Vātaśamana)	93
Pitta-vermehrnde Pflanzen (Pittakopana)	94
Pitta-verringende Pflanzen (Pittaśamana)	95
Kapha-vermehrnde Pflanzen (Kaphakopana)	95
Kapha-verringende Pflanzen (Kaphaśamana)	95
Pflanzen, welche die drei Doṣas ins Gleichgewicht bringen (Saṁśamana)	96

Die Heilpflanzen 97

Abelmoschus moschatus syn. Hibiscus abelmoschus	97
Abies spectabilis syn. A. webbiana	99
Acacia catechu	101
Aconitum „ferox“	103
Aconitum „heterophyllum“	105
Acorus calamus	107
„Adhatoda vasika“	110
Aegle marmelos	112
Ailanthus altissima syn. A. excelsa	114
Alangium „salviifolium“	116
Albizia lebbek	118
Allium cepa	120
Allium sativum	122
Alocasia „indica“	125
Aloe vera	127
Alpinia galanga	129
Alstonia scholaris	131
Althaea officinalis	133
Anacyclus pyrethrum	135
„Andrographis paniculata“	137
Anethum graveolens syn. A. sowa	139
Antelaea azadirachta syn. Azadirachta indica	141
„Aquilaria agallocha“	144
Areca catechu	146
Argemone mexicana	148
Argyreia nervosa syn. A. speciosa	150
Aristolochia „indica“	152
Artemisia maritima	154
Artemisia vulgaris	156

Inhalt

Asclepias „geminata“ syn. <i>Gymnema sylvestre</i>	158
Asclepias „pseudosarsa“ syn. <i>Hemidesmus indicus</i>	160
Asparagus „adscendens“	162
Asparagus racemosus	163
Atropa bella-donna	165
Bacopa monniera syn. <i>Herpestis monniera</i>	167
Bambusa vulgaris syn. <i>B. bambos</i>	169
Bauhinia variegata	171
Benincasa hispida	173
Berberis aristata	175
Bergenia ciliata var. <i>ligulata</i> syn. <i>Saxifraga ligulata</i>	177
„Boerhaavia diffusa“	178
Boswellia „serrata“	180
Brassica juncea	182
Brassica rapa syn. <i>B. campestris</i>	184
„Buchanania lanzan“	186
Butea „monosperma“	188
Caesalpinia „bonduc“ syn. <i>C. crista</i>	191
Callicarpa „macrophylla“	193
Calophyllum inophyllum	194
Calotropis gigantea	196
Cannabis sativa	198
Capsicum annuum	201
Carica papaya	203
Carum carvi	205
Cassia „absus“	206
Cassia angustifolia	208
Cassia fistula	210
Cassia occidentalis syn. <i>C. sophora</i>	212
Cassia tora	214
Catharanthus roseus syn. <i>Vinca rosea</i>	216
Cedrus deodora	218
Celastrus „paniculatus“	220
Centella asiatica	222
Cichorium intybus	224
Cinchona officinalis	226
Cinnamomum camphora	228
Cinnamomum verum syn. <i>C. zeylancia</i>	230
„Cissampelos pareira“	232
Cissus quadrangula	234
Citrullus colocynthis	236
Citrus limon	238
Clerodendrum „serratum“	240
Coccinia grandis syn. <i>C. indica</i>	242
Cocos nucifera	244
Colchium „luteum“	246

Commiphora „mukul“ syn. Balsamodendron mukul	248
Commiphora „myrrha“ syn. Balsamodendron myrrha	251
Convolvulus „pluricaulis“	253
Coptis „teeta“	255
Cordia „dichotoma“	257
Coriandrum sativum	259
Costus speciosus	261
Crataeva religiosa	262
Crinum asiaticum	264
Crocus sativus	266
Croton tiglium	268
Cucumis sativus	270
Cuminum cyminum	271
Curcuma longa	273
Cynodon dactylon	276
Cyperus rotundus	278
Datura metel syn. D. alba	280
Delphinium „denudatum“	282
Desmodium „gangeticum“	284
Diospyros „embryopteris“ syn. D. peregrina	286
„Eclipta alba“	288
Elettaria cardamomum	290
„Embelia ribes“	292
Emblica officinalis syn. Phyllanthus emblica	294
Ephedra gerardiana syn. E. vulgaris	297
Erythrina corallodendron syn. E. indica	299
Eucalyptus globulus	301
Eupatorium triplinerve syn. E. ayapana	303
Euphorbia neriifolia	305
Euryale ferox	307
Ferula assa-foetida	308
Ficus benghalensis	311
Ficus carica	313
Ficus racemosa syn. F. glomerata	315
Ficus religiosa	317
Foeniculum vulgare	319
Gentiana kurroo	321
Glycyrrhiza glabra	323
Gmelina arborea	325
Gossypium herbaceum	327
Hedychium spicatum	329
„Helicteres isora“	331
Hibiscus raos-sinensis	333
Holarthra pubescens syn. H. antidysenterica	335
Hydnocarpus pentandra syn. H. laurifolia	337
Hygrophila polysperma syn. Asteracantha longifolia	339

Inhalt

Hyoscyamus niger	341
Hyssopus officinalis	343
Indigofera tinctoria	345
Inula helenium syn. I. racemosa	347
Iresine „aspera“ syn. Achyranthes aspera	349
Jatropha montana syn. Baliospermum montanum	351
Lavandula stoechas	353
Lawsonia inermis syn. L. alba	355
Lepidium sativum	357
Linum usitatissimum	359
Luffa „echinata“	361
Mallotus philippensis	363
Mangifera indica	365
Melia azedarach	367
Mesua ferrea	369
Mimosa pudica	371
Momordica charantia	373
Moringa oleifera	375
Mucuna pruriens	377
Myristica fragrans	379
Nardostachys jatamansi	381
Nelumbo nucifera	383
Nerium oleander syn. N. odorum	385
Nigella sativa	387
Nymphaea stellata	389
Ocimum basilicum	391
Ocimum „sanctum“	393
Onosma „bracteatum“	395
Operculina turpethum syn. Ipomoea turpethum	396
Origanum majorana syn. Majorana hortensis	398
Oroxylum indicum	400
Paeonia officinalis syn. P. emodi	402
Papaver somniferum	404
Peganum harmala	406
Picorhiza hurroa	408
Pinus roxburghii	410
Piper betle	412
Piper cubeba	414
Piper longum	416
Piper nigrum	418
Plantago „ovata“	420
Plumbago zeylanica	422
„Pongamia pinnata“ syn. P. glabra	424
„Premna integrifolia“	426
„Psoralea corylifolia“	428
Pterocarpus marsupium	430

Pterocarpus santalinus	432
„Pterospermum suberifolium“	434
Punica granatum	435
„Putranjiva roxburghii“ syn. Nagela putranjiva	437
Quercus infectoria	438
„Randia dumetorum“	440
Ranunculus „sceleratus“	442
Rauvolfia serpentina	444
Rheum australe syn. R. emodi	446
Rhus succedania syn. Pistacia integerrina	448
Ricinus communis	450
Rosa centifolia	453
Rubia cordifolia	455
Ruta graveolens	457
Saccharum officinarum	459
Salix caprea	461
Santalum album	463
Sapindus trifoliatus	465
„Saraca indica“ syn. S. asoca	467
Saussurea costus syn. S. lappa	469
Sesbania grandiflora	471
Sida „cordifolia“	473
Smilax china	475
Solanum „indicum“	477
Solanum nigrum	479
Solanum „xanthocarpum“	481
„Stereospermum suaveolens“ syn. Bignonia suaveolens	483
Strychnos nux-vomica	485
Strychnos „potatorum“	487
Styrax benzoin	489
Swertia chirata syn. Gentiana chirayita	491
Symplocos „racemosa“	493
Syzygium aromaticum syn. Myrtus caryophyllus	495
Taraxacum officinale	497
Tephrosia purpurea syn. Galega purpurea	499
Terminalia „arjuna“	501
Terminalia bellirica	503
Terminalia chebula	505
Tinospora cordifolia syn. Menispermum cordifolium	508
Trachyspermum ammi syn. Ptychotis ajowan, Carum copticum	510
Trapa natans syn. T. bispinata	512
„Tribulus terrestris“	514
Trichosanthes cucumerina syn. T. dioica	516
Trigonella foenum-graecum	518
„Uraria lagopoides“	520
Urginea maritima syn. U. indica	522

Inhalt

Valeriana „wallichii“	524
Vanda tessellata syn. V. roxburghii, Pluchea lanceolata	526
Vernonia „cinerea“	528
Vetiveria zizanioides syn. Andropogon muricatus	530
Vigna unguiculata syn. Dolichus biflorus	532
Viola odorata	534
Vitex negundo	536
Vitis vinifera	538
„Withania somnifera“ syn. Physalis flexuosa	540
„Woodfordia floribunda“ syn. Lythrum fruticosum	542
Zingiber officinale	544
Farbtafeln	547
Literatur	557
Stichwortverzeichnis	559
Heilpflanzenregister: Sanskrit	563
Hindi	567
Deutsch	571
Englisch	573