

# Inhaltsverzeichnis

<i>Danksagung</i> .....	9	Die drei Malas .....	36
<i>Vorwort</i> .....	11	Die sieben Dhatus .....	39
 I. KAPITEL		 V. KAPITEL	
<i>Geschichte und Philosophie I</i> .....	13	<i>Die Eigenschaften</i> .....	43
Die erste Wissenschaft vom Leben .....	14	 VI. KAPITEL	
Ayurveda und menschliches Potenzial .....	14	<i>Die Diagnose</i> .....	49
Ayurveda, Yoga und Tantra .....	17	Die Untersuchung des Radialispulses .....	49
Ayurveda und der westliche Geist .....	17	Zungendiagnose .....	55
 II. KAPITEL		Antlitzdiagnose .....	55
<i>Der Mensch und die Fünf Elemente</i> .....	19	Lippendiagnose .....	58
Der Mensch als Mikrokosmos .....	20	Nageldiagnose .....	58
Die Sinne .....	20	Augendiagnose .....	61
 III. KAPITEL		 VII. KAPITEL	
<i>Die Konstitution des Menschen</i> .....	23	<i>Therapie</i> .....	63
Zum Verständnis der Tridoshas .....	25	Das Loslassen von Gefühlen .....	63
Die Bestimmung der individuellen Konstitution .....	27	Pancha Karma .....	64
Die Vata-Konstitution .....	28	Die Therapie mittels Erbrechen (Vaman) ...	64
Die Pitta-Konstitution .....	28	Abführmittel (Virechan) .....	64
Die Kapha-Konstitution .....	30	Einlauf (Basti) .....	65
Geistige Konstitutionen .....	31	Die Einführung von Arzneien in die Nase (Nasya) .....	65
 IV. KAPITEL		Der Aderlass (Rakta Moksha) .....	68
<i>Krankheitsprozesse</i> .....	33	Palliative Therapie .....	73
Einteilung der Krankheiten .....	33	 VIII. KAPITEL	
Krankheitsanfälligkeit .....	34	<i>Die Ernährung</i> .....	75
Agni – Der Schlüssel zu Krankheit oder Gesundheit .....	35	Fasten .....	80
Unterdrückte Gefühle .....	36	Vitamine .....	81

## IX. KAPITEL

---

<i>Die Geschmacksempfindung</i> .....	83
Rasa, Virya und Vipaka .....	83

## X. KAPITEL

---

<i>Lebensweise und Tagesablauf</i> .....	99
--	----

## XI. KAPITEL

---

<i>Die Zeit</i> .....	103
Sonne und Mond .....	104
Astrologie .....	104
Die verschiedenen Lebensalter .....	106

## XII. KAPITEL

---

<i>Langlebigkeit</i> .....	107
Yoga .....	110
Atmung und Meditation (Pranayama) .....	111
Mantra .....	112
Meditation .....	112
Massage .....	120

## XIII. KAPITEL

---

<i>Arzneistoffe</i> .....	123
Die Küchenapotheke .....	123
Metalle .....	133
Die Therapie mit Steinen, Edelsteinen und Farben .....	136
Farbe .....	139
<i>Schlussbetrachtung</i> .....	141

## ANHANG A

---

<i>Nahrungsmittel – Antidote</i> .....	144
--	-----

## ANHANG B

---

<i>Einfache therapeutische Maßnahmen</i> .....	147
--	-----

## ANHANG C

---

<i>Rezepte</i> .....	151
<i>Glossar</i> .....	153
<i>Adressen und Bezugsquellen</i> .....	156