

# Inhaltsverzeichnis

|            |                                                     |           |
|------------|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b>   | <b>Ursprung und Entwicklung des Ayurveda</b>        | <b>1</b>  |
| <b>1.1</b> | <b>Kulturgeschichte Indiens</b>                     | <b>1</b>  |
|            | J. HECKMANN, H. RHYNER                              |           |
| 1.1.1      | Die Indus-Kultur                                    | 1         |
| 1.1.2      | Die vedische Epoche                                 | 2         |
| 1.1.3      | Buddhistische Zeit                                  | 4         |
| 1.1.4      | Das Gupta-Reich                                     | 5         |
| 1.1.5      | Muslimische Herrschaft in Indien                    | 5         |
| <b>1.2</b> | <b>Ursprung und Schriften des Ayurveda</b>          | <b>6</b>  |
|            | H. RHYNER                                           |           |
| 1.2.1      | Ursprung des Ayurveda                               | 6         |
| 1.2.2      | Schriften des Ayurveda                              | 7         |
| <b>1.3</b> | <b>Weitere Entwicklung des Ayurveda</b>             | <b>15</b> |
|            | H. RHYNER                                           |           |
| 1.3.1      | Der britische Einfluss auf die ayurvedische Medizin | 15        |
| 1.3.2      | Ayurveda weltweit heute                             | 15        |
| <b>2</b>   | <b>Grundlagen</b>                                   | <b>17</b> |
| <b>2.1</b> | <b>Philosophie der Ayurveda-Medizin</b>             | <b>17</b> |
|            | S. RAI                                              |           |
| 2.1.1      | Historische Entwicklung                             | 17        |
| 2.1.2      | Grundzüge des Sāṃkhya-Yoga                          | 21        |
| 2.1.3      | Grundzüge des Nyāya-Vaiśeṣika                       | 25        |
| 2.1.4      | Ayurveda als Synthese der Konzepte                  | 28        |
| <b>2.2</b> | <b>Gesundheit und Krankheit</b>                     | <b>28</b> |
|            | C. HOSIUS                                           |           |
| 2.2.1      | Gesundheit und Gesunderhaltung                      | 29        |
| 2.2.2      | Krankheit – Definition und Ursachen                 | 30        |

|            |                                                          |           |
|------------|----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>2.3</b> | <b>Die drei Körperbestandteile</b> .....                 | <b>34</b> |
|            | J. HECKMANN                                              |           |
| 2.3.1      | Doṣas .....                                              | 35        |
| 2.3.2      | Dhātus – die sieben Körpergewebe .....                   | 40        |
| 2.3.3      | Die Upadhātus – die Sekundärgewebe .....                 | 45        |
| 2.3.4      | Malas – die Ausscheidungsprodukte .....                  | 46        |
| <b>2.4</b> | <b>Anatomische Besonderheit: Srotas</b> .....            | <b>47</b> |
|            | J. HECKMANN                                              |           |
| 2.4.1      | Funktionen .....                                         | 47        |
| 2.4.2      | Kanäle des Stofftransports .....                         | 48        |
| <b>2.5</b> | <b>Physiologische Besonderheiten: Agni und Āma</b> ..... | <b>53</b> |
|            | S. RAI                                                   |           |
| 2.5.1      | Agni (Verdauungsfeuer) .....                             | 53        |
| 2.5.2      | Āma (Stoffwechselschlacken) .....                        | 58        |
| <b>2.6</b> | <b>Allgemeine therapeutische Prinzipien</b> .....        | <b>60</b> |
|            | H. RHYNER                                                |           |
| 2.6.1      | Vorbeugende Maßnahmen (Svasthavṛtta) .....               | 61        |
| 2.6.2      | Heilmaßnahmen .....                                      | 78        |
| <b>3</b>   | <b>Prakṛti: die Konstitution</b> .....                   | <b>85</b> |
| <b>3.1</b> | <b>Stellenwert und Bedeutung der Prakṛti</b> .....       | <b>85</b> |
|            | A. BHARDWAJ                                              |           |
| 3.1.1      | Beeinflussende Faktoren der Konstitution .....           | 86        |
| <b>3.2</b> | <b>Die verschiedenen Konstitutionen und Guṇas</b> .....  | <b>90</b> |
|            | A. BHARDWAJ                                              |           |
| 3.2.1      | Merkmale der Vāta-Konstitution .....                     | 90        |
| 3.2.2      | Merkmale der Pitta-Konstitution .....                    | 91        |
| 3.2.3      | Merkmale der Kapha-Konstitution .....                    | 91        |
| 3.2.4      | Sattva-guṇa – Merkmale der Sattva-Persönlichkeit .....   | 93        |
| 3.2.5      | Rajo-guṇa – Merkmale der Rajas-Persönlichkeit .....      | 94        |
| 3.2.6      | Tamo-guṇa – Merkmale der Tamas-Persönlichkeit .....      | 95        |

|          |                                                            |            |
|----------|------------------------------------------------------------|------------|
| <b>4</b> | <b>Diagnose im Ayurveda</b>                                | <b>97</b>  |
| 4.1      | <b>Das Konzept der Erkenntnismittel</b>                    | 97         |
|          | A.S. CHOPRA                                                |            |
| 4.2      | <b>Praxis der Diagnostik</b>                               | 100        |
|          | A.S. CHOPRA                                                |            |
| 4.2.1    | Untersuchung des Erkrankten (Rogi-parīkṣā)                 | 101        |
| 4.2.2    | Untersuchung der Krankheit (Roga-parīkṣā)                  | 112        |
| 4.3      | <b>Der Weg der Diagnosestellung</b>                        | 117        |
|          | A.S. CHOPRA                                                |            |
| 4.3.1    | Vorläufige Diagnose                                        | 117        |
| 4.3.2    | Endgültige Diagnose (Roga-viniścaya)                       | 117        |
| 4.3.3    | Ayurvedischer Untersuchungsbogen                           | 119        |
| <b>5</b> | <b>Ayurvedische Therapieverfahren</b>                      | <b>127</b> |
| 5.1      | <b>Ernährungstherapie und diätetische Maßnahmen</b>        | 127        |
|          | R. DESHPANDE                                               |            |
| 5.1.1    | Stellenwert der Ernährung                                  | 127        |
| 5.1.2    | Ziel der Ernährungstherapie                                | 128        |
| 5.1.3    | Konstitutionsgerechte Diät                                 | 131        |
| 5.1.4    | Einfluss verschiedener Faktoren auf die Nahrungsverwertung | 144        |
| 5.2      | <b>Pañcakarma und vorbereitende Maßnahmen</b>              | 148        |
|          | R. DESHPANDE                                               |            |
| 5.2.1    | Pañcakarma – ausleitende Behandlung zur Entgiftung         | 148        |
| 5.2.2    | Behandlungsmethoden des Pañcakarma                         | 152        |
| 5.3      | <b>Ayurvedische Phytotherapie</b>                          | 161        |
|          | D. FRAWLEY                                                 |            |
| 5.3.1    | Die sechs Geschmacksrichtungen                             | 161        |
| 5.3.2    | Nahrungsmitteln innewohnende Energie                       | 162        |
| 5.3.3    | Spezifische Wirkung – Prabhāva                             | 164        |
| 5.3.4    | Kräuterzubereitungen                                       | 164        |

|            |                                                     |     |
|------------|-----------------------------------------------------|-----|
| <b>5.4</b> | <b>Ayurveda und Yoga</b> .....                      | 166 |
|            | D. FRAWLEY                                          |     |
| 5.4.1      | Rāja-yoga .....                                     | 166 |
| 5.4.2      | Hatha-yoga .....                                    | 168 |
| 5.4.3      | Meditation und Vedānta .....                        | 170 |
| <b>5.5</b> | <b>Ayurvedische Psychologie</b> .....               | 170 |
|            | D. FRAWLEY                                          |     |
| 5.5.1      | Psychologie der Doṣas .....                         | 171 |
| 5.5.2      | Geistige Ebenen .....                               | 172 |
| 5.5.3      | Ursachen von Krankheit .....                        | 172 |
| 5.5.4      | Geist und Nahrung .....                             | 173 |
| 5.5.5      | Behandlung über die Sinne .....                     | 174 |
| <b>6</b>   | <b>Ayurvedische Therapie in der Praxis</b> .....    | 177 |
| <b>6.1</b> | <b>Gastrointestinale Erkrankungen</b> .....         | 177 |
|            | S. RANADE                                           |     |
| 6.1.1      | Sodbrennen – Amlapitta .....                        | 177 |
| 6.1.2      | Gastritis – Āmāśaya-dāha .....                      | 180 |
| 6.1.3      | Diarrhö – Atisāra .....                             | 181 |
| 6.1.4      | Kolitis – Pravāhikā .....                           | 185 |
| 6.1.5      | Verdauungsstörung – Ajīrṇa .....                    | 187 |
| 6.1.6      | Obstipation – Malaviṣṭambha .....                   | 190 |
| 6.1.7      | Anorexie – Arocaka .....                            | 193 |
| <b>6.2</b> | <b>Erkrankungen von Leber und Gallenblase</b> ..... | 195 |
|            | S. RANADE                                           |     |
| 6.2.1      | Hepatitis – Yakṛt-dāha .....                        | 195 |
| 6.2.2      | Zirrhose – Yakṛt-śoṣa .....                         | 197 |
| 6.2.3      | Gallensteine und Gallenblasenentzündung .....       | 198 |
| <b>6.3</b> | <b>Herz-Kreislauf- und Blut-Erkrankungen</b> .....  | 199 |
|            | S. RANADE                                           |     |
| 6.3.1      | Hypertonie – Dhamanī-praticaya .....                | 199 |
| 6.3.2      | Hypotonie .....                                     | 201 |
| 6.3.3      | Anämie – Pāṇḍu .....                                | 202 |
| 6.3.4      | Herzbeschwerden – Hṛdroga .....                     | 206 |
| 6.3.5      | Angina pectoris – Hṛc-chūla .....                   | 207 |
| 6.3.6      | Myokardinfarkt – Kṛmija-Typ .....                   | 209 |

|            |                                                   |            |
|------------|---------------------------------------------------|------------|
| <b>6.4</b> | <b>Rheumatische Erkrankungen und Kollagenosen</b> | <b>211</b> |
|            | S. RANADE                                         |            |
| 6.4.1      | Rheumatoide Arthritis – Samdhigata-vāta           | 211        |
| 6.4.2      | Spondylarthrose                                   | 213        |
| 6.4.3      | Kollagenosen                                      | 214        |
| <b>6.5</b> | <b>Atemwegserkrankungen</b>                       | <b>218</b> |
|            | A.S. CHOPRA                                       |            |
| 6.5.1      | Rhinitis – Pratiśyāya                             | 218        |
| 6.5.2      | Husten – Kāsa                                     | 224        |
| 6.5.3      | Dyspnoe und Asthma – Śvāsa                        | 228        |
| <b>6.6</b> | <b>Hauterkrankungen</b>                           | <b>232</b> |
|            | R. DESHPANDE                                      |            |
| 6.6.1      | Akne vulgaris – Mukhadūṣikā                       | 232        |
| 6.6.2      | Psoriasis                                         | 233        |
| 6.6.3      | Neurodermitis                                     | 235        |
| 6.6.4      | Ekzem                                             | 237        |
| <b>6.7</b> | <b>Erkrankungen von Hals, Nase und Ohren</b>      | <b>238</b> |
|            | R. DESHPANDE                                      |            |
| 6.7.1      | Sinusitis – Pīnasa                                | 238        |
| 6.7.2      | Pharyngitis/Bronchitis – Śvāsanalikā-dāha         | 239        |
| 6.7.3      | Otitis media – Madhya-karṇa-dāha                  | 241        |
| 6.7.4      | Tinnitus – Karṇa-nāda                             | 242        |
| 6.7.5      | Hörstörungen – Karṇa-bādhirya                     | 244        |
| <b>6.8</b> | <b>Infektionskrankheiten</b>                      | <b>246</b> |
|            | R. DESHPANDE                                      |            |
| 6.8.1      | Grippaler Infekt                                  | 246        |
| 6.8.2      | Herpes zoster – Kaksā                             | 248        |
| 6.8.3      | Herpes simplex                                    | 249        |
| <b>6.9</b> | <b>Infektionskrankheiten im Kindesalter</b>       | <b>250</b> |
|            | R. DESHPANDE                                      |            |
| 6.9.1      | Windpocken (Varizellen) – Masūrīkā                | 250        |
| 6.9.2      | Röteln (Rubella)                                  | 252        |
| 6.9.3      | Masern (Morbilli)                                 | 253        |
| 6.9.4      | Mumps (Parotitis epidemica)                       | 254        |

|             |                                                             |            |
|-------------|-------------------------------------------------------------|------------|
| <b>6.10</b> | <b>Immunstörungen und Tumorerkrankungen</b>                 | <b>256</b> |
|             | R. DESHPANDE                                                |            |
| 6.10.1      | Immunschwäche                                               | 256        |
| 6.10.2      | Nebenwirkungen einer Chemotherapie                          | 258        |
| 6.10.3      | Allgemeine Krebserkrankung                                  | 260        |
| <b>6.11</b> | <b>Allergien</b>                                            | <b>264</b> |
|             | R. DESHPANDE                                                |            |
| 6.11.1      | Nahrungsmittelallergien                                     | 266        |
| 6.11.2      | Heuschnupfen                                                | 267        |
| <b>6.12</b> | <b>Psychiatrische und neurologische Krankheiten</b>         | <b>269</b> |
|             | S. RAI                                                      |            |
| 6.12.1      | Endogene Psychose/Schizophrenie – Unmāda                    | 269        |
| 6.12.2      | Epilepsie – Apasmāra                                        | 272        |
| <b>6.13</b> | <b>Fallbeispiele zu ausgewählten Krankheitsbildern</b>      | <b>274</b> |
| 6.13.1      | Gastrointestinale Erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen | 274        |
|             | A.S. CHOPRA                                                 |            |
| 6.13.2      | Herz-Kreislaufferkrankungen                                 | 282        |
|             | A.S. CHOPRA                                                 |            |
| 6.13.3      | Hauterkrankungen                                            | 286        |
|             | R. DESHPANDE                                                |            |
| 6.13.4      | Erkrankungen von Hals, Nase und Ohren                       | 290        |
|             | R. DESHPANDE                                                |            |
| 6.13.5      | Infektionskrankheiten                                       | 293        |
|             | R. DESHPANDE                                                |            |
| 6.13.6      | Psychosomatische Erkrankungen                               | 296        |
|             | A.S. CHOPRA                                                 |            |
| 6.13.7      | Umweltbedingte Erkrankungen                                 | 298        |
|             | A.S. CHOPRA                                                 |            |

|            |                                                          |            |
|------------|----------------------------------------------------------|------------|
| <b>7</b>   | <b>Anhang</b>                                            | <b>303</b> |
| <b>7.1</b> | <b>Ghee – Eigenschaften und therapeutische Anwendung</b> | <b>303</b> |
|            | M. RIMPLER                                               |            |
| 7.1.1      | Eigenschaften                                            | 303        |
| 7.1.2      | Therapeutische Anwendung                                 | 304        |
| <b>7.2</b> | <b>Pflanzen- und Mineralienindex</b>                     | <b>308</b> |
|            | J. HECKMANN                                              |            |
| 7.2.1      | Einzelpflanzen und Mineralien                            | 308        |
| 7.2.2      | Rezepturen und Medikamente                               | 323        |
| 7.2.3      | Ayurvedische Kombinationspräparate                       | 335        |
| <b>7.3</b> | <b>Literatur und Informationen</b>                       | <b>336</b> |
|            | C. HOSIUS                                                |            |
| 7.3.1      | Verwendete und weiterführende Literatur                  | 336        |
| 7.3.2      | Zeitschriften und Internet-Adressen                      | 340        |
| 7.3.3      | Bezugsadressen                                           | 340        |
| 7.3.4      | Ausbildungsadressen                                      | 341        |
| 7.3.5      | Kliniken und Ärzte                                       | 343        |