

# Inhalt

## 9–13 Gruß- und Vorworte

### Kapitel 1

#### Einführung in den Ayurveda

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 16 | <b>Ursprung und Geschichte des Ayurveda</b>     | 17 | Ayurveda – medizinischer Aspekt des Veda |
| 16 | Die zeitlose und universelle Natur von Ayurveda | 18 | Ursprung und Entwicklung des Ayurveda    |

### Kapitel 2

#### Grundlagen des Ayurveda

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 26 | <b>Das vedische Weltbild</b>                          | 64 | Bewusstsein oder die Intelligenz der Natur                                     |
| 26 | Mensch, Natur und Kosmos sind eins                    | 65 | Woraus der Veda gemacht ist  |
| 27 | Die Doshas – Dreiklang der Persönlichkeit             | 66 | Wie das Atom, so das Universum   |
| 29 | Die Mahabutas   | 67 | Die 40 Aspekte des Veda und der vedischen Literatur                            |
| 30 | Die Gunas der Doshas                                  | 69 | Der Veda bildet sich im Körper ab  |
| 31 | Die Hauptlokalisation der Doshas                      | 70 | Praghyā aparadha – der Irrtum des Intellekts: die letzte Ursache von Krankheit |
| 32 | Vata-, Pitta- und Kapha-Störungen                     | 72 | <b>Diagnostik und Pathogenese</b>  |
| 35 | Prakriti – der ayurvedische Konstitutionstyp          | 72 | Pramana, die Mittel der Wissensgewinnung                                       |
| 38 | Die Subdoshas   | 74 | Diagnose: Methode und Techniken  |
| 39 | Allgemeine und spezifische Therapie der Subdoshas     | 77 | Gesundheit und das Entstehen von Krankheit (Pathogenese)                       |
| 60 | Die sieben Dhatus                                     | 82 | Die Maharishi-Ayurveda-Pulsdagnostik   |
| 62 | Malas   | 84 | Das Vorgehen in der täglichen Praxis   |
| 63 | <b>Bewusstsein – Die Basis des Maharishi-Ayurveda</b> | 87 | Die Qualitäten des Arztes  |
| 63 | Prakriti und die drei Doshas                          |    |  |

### Kapitel 3

#### Therapieansätze der vedischen Medizin

- |    |  |    |                                       |
|----|--|----|---------------------------------------|
| 91 | <b>Ahara – die Ernährungswissenschaft des Maharishi-Ayurveda</b> | 92 | Gleichgewicht durch den Gegenpol      |
| 92 | Nahrungsmittel als Informationsträger                            | 92 | Rasa – der Geschmack                  |
|    |  | 93 | Gunas – die Eigenschaften der Nahrung |

94	Virya, Vipaka, Prabhava	159	Vedische Musik- und Klangtherapien
94	Sattva, Rajas und Tamas – geistige Doshas in der Nahrung	165	Therapie über die Haut
95	Zusammenstellung und Zubereitung der Nahrung	166	Therapie mit Farben
97	Ernährungsregeln für den Alltag	171	Therapie über den Geschmack
97	Agni – die individuelle Verdauungskraft	173	<b>Rasayanas – die ayurvedischen Verjüngungstherapien</b>
98	Ama – Toxine stören die Gesundheit	173	Klassische Überlieferungen
100	Drei Säulen für die Gesundheit von Körper und Geist	173	Rasayanas stärken Ojas
101	Ojas – die Substanz des Bewusstseins	174	Heilkräuter-Rasayanas
102	<b>Heilpflanzen</b>	174	Wirkung der Rasayana-Therapie optimieren
102	Sammlung, Verarbeitung, Herstellung und Klassifizierung ayurvedischer Heilpflanzen	175	Positive Wirkungen von Rasayanas
104	Einteilung ayurvedischer Heilpflanzen	175	Wissenschaftlich bestätigte Wirkungen von Rasayanas
106	Darreichungsformen und Einnahmeverordnungen	177	Wissenschaftliche Studien
111	Reinheit und Unbedenklichkeit ayurvedischer Mittel	179	<b>Panchakarma</b>
112	Bestimmung der Energetik und Wirkrichtung von Heilpflanzen	181	Ama – Giftstoffe im Körper reichern sich an
118	<b>Monografien ausgewählter Heilpflanzen</b>	182	Die Srotas
118	Withania somnifera – Winterkirsche	184	Der Aufbau einer Panchakarma-Therapie
121	Asparagus racemosus – Indischer Spargel	194	Wissenschaftliche Studien
123	Bacopa monieri – Indisches Wassernabelkraut	197	<b>Transzendentale Meditation</b>
124	Mucuna pruriens – Juckbohne	197	Hierarchie der Therapien
126	Aloe vera – Aloe	198	Meditation in der Veden-Literatur
129	Alpinia galanga – Galgant	199	Technik der Transzentalen Meditation
131	Boswellia serrata – Indischer Weihrauch	199	Wissenschaftliche Forschung seit Beginn der 70er-Jahre
134	Emblica officinalis – Amlafrucht	209	<b>Achara-Rasayanas</b>
137	Zingiber officinale – Ingwer	209	Der Körper-Geist im Ayurveda und der modernen Medizin
142	Curcuma longa – Gelbwurz	210	Verhalten als Rasayana
145	Corallium rubrum – Rote Koralle	211	Wissenschaftliche Erkenntnisse
147	Piper longum – Langkornpfeffer	213	<b>Dinacharya</b>
150	Aegle marmelos – Baelfrucht	213	Der ayurvedische Tagesablauf zur Vorbeugung eines Dosha-Ungleichgewichts
152	Azadirachta indica – Niembaum	215	Ayurvedische Tipps für einen guten Start in den Tag
154	Coriandrum sativum – Koriander	217	Weiterer Tagesverlauf
157	<b>Therapie über die Sinne</b>	218	Schlaf
157	Sinne – Elemente – Doshas		

- 219 **Ritucharya – Gesund durch die Jahreszeiten**
- 219 Jahreszeitliche Vorsorgemaßnahmen
- 220 Ausleitungstherapie zum Jahreszeitenwechsel
- 221 Jahreszeitliche Empfehlungen im Überblick

## **Kapitel 4**

### **Ayurveda – die Anwendungen**

- 236 **Vaya Sthapan**
- 236 Warum altern wir?
- 238 Ojas und Altern aus ayurvedischer Sicht
- 239 Aufbau des Vaya-Sthapan-Programms
- 240 Vorläufige Resultate
- 245 Ausblick
- 246 **Maharishi-Sthāpatya-Veda – Gebäude mit „kosmischer Kraft“**
- 246 Grundverständnis
- 247 Der Mensch ist kosmisch
- 249 Wissenschaft, Technik und Gesetzmäßigkeiten
- 258 Betrachten Sie Ihre eigene Wohnsituation
- 259 Bauen und Gesundheit
- 260 Geordneter Städtebau

- 222 **Körperübungen im Maharishi-Ayurveda: Yoga, Atemübungen, Sport**
- 222 Yoga
- 231 Atemübung – Pranayama
- 233 Andere Körperübungen – Vyayam
- 263 Die Veda-Häuser
- 263 Erfahrungsberichte von Bewohnern
- 265 **Jyotish – die Vedische Astrologie in der medizinischen Praxis mit Fallbeispielen**
- 265 Der Teil im Ganzen – das Ganze in jedem Teil
- 265 Charakterisierung einer Person
- 266 Diagnose von Krankheiten mit Hilfe von Jyotish
- 266 Orientierung des Jyotish an den Fixsternen
- 267 Jyotish zur Vorhersage?
- 268 Anwendung des Jyotish – Beispiele von Patienten
- 274 Ausbildung in Jyotish
- 275 Software für die Erstellung von Horoskopen

## **Kapitel 5**

### **Therapie einzelner Krankheitsbilder**

- 278 **Magen-Darm-Störungen**
- 278 Akuter Durchfall
- 279 Übelkeit und Erbrechen
- 280 Blähungen, Völlegefühl, saures Aufstoßen
- 282 Verstopfung, Obstipation
- 285 Darmpilz, Darmflora
- 287 Chronische Darmentzündungen – Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

- 289 **Rheumatische Erkrankungen**
- 289 Die Bedeutung von Ama und Ojas bei Rheuma
- 290 Therapie einzelner Rheumaformen
- 297 Chronische Polyarthritis (c. P.)
- 299 Morbus Bechterew (Spondylitis ankylopoetica, Sp. A.)
- 300 Gicht
- 304 Morbus Reiter
- 305 Kollagenosen
- 306 Fingerpolyarthrose

307	<b>Herz-Kreislauf-Störungen</b>	331	Aphthen
307	Nervöse Herzbeschwerden	331	Akne vulgaris
308	Hypotonie – niedriger Blutdruck	333	<b>Krankheiten der Kinder</b>
308	Hypertonie – Bluthochdruck	333	Crusta lactea – Milchschorf
310	<b>Vegetative Störungen und seelische Krankheiten</b>	333	Adenoide Vegetationen – Polypen
310	Angst und schwache Nerven	334	Lernstörungen
312	Schlafstörungen	335	Appetitlosigkeit und Essunlust
315	Sucht, Drogenabhängigkeit und Raucherentwöhnung	336	Enuresis nocturna – Bettlässen
316	Kopfschmerzen: Spannungskopfschmerz und Migräne	337	<b>Stoffwechselkrankheiten</b>
318	<b>Atemwegs- und Erkältungskrankheiten</b>	337	Diabetes mellitus
319	Grippaler Infekt	339	<b>Erkrankungen der Harn- und Geschlechtsorgane</b>
320	Mandelentzündung	339	Reizblase
320	Sinusitis – Nasennebenhöhlenentzündung	340	Wiederkehrender Harnwegsinfekt
322	Asthma bronchiale, chronische Bronchitis	340	Prostatavergrößerung
324	<b>Hautkrankheiten</b>	341	Prämenstruelles Syndrom und starke Regelschmerzen – Dysmenorrhö
326	Neurodermitis	342	Starke Regelblutung – Hypermenorrhö
328	Vitiligo – Weißfleckenkrankheit	343	Weißfluss – Fluor albus
329	Psoriasis – Schuppenflechte	344	Wechseljahrbeschwerden – Klimakterisches Syndrom
330	Herpes simplex	346	<b>Sexualstörungen</b>
		346	Nachlassende Sexualkraft

## Kapitel 6

### Die klassischen Texte

352	<b>Die Brhattrayi – die großen Drei (autoritative Schriften)</b>	358	<b>Die Laghuh trayi – die drei kleinen ayurvedischen Klassiker</b>
		361	<b>Ausblick</b>
362	Adressen und Bezugsquellen		
363	Register		