

Inhalt

Vorwort	11
Vorwort des Übersetzers	12
1. Die Ayurvedische Medizin - Entwicklung und gegenwärtiger Stand	13
1.1 Ursprung der Ayurvedischen Medizin - die Veden	13
1.2 Caraka	15
1.3 Suśruta	16
1.4 Ayurveda und der Buddhismus	18
1.5 Vāgbhata	19
1.6 Spätere ayurvedische Autoren	20
1.7 Britischer Einfluß auf die Ayurvedische Medizin und die Gegenwart	20
1.8 Ayurveda weltweit	22
2. Philosophische Grundlagen der Ayurvedischen Medizin	24
2.1 Beitrag des Nyāya-Vaiśeṣika	24
2.2 Beitrag des Sāṃkhya und des Yoga	25
2.3 Beitrag des Mīmāṃsā und Vedānta	36
2.4 Beiträge nicht-vedischer Philosophien	37
3. Grundbegriffe der Ayurvedischen Medizin.....	38
3.1 Die acht Fächer der Ayurvedischen Medizin (Astāṅga Āyurveda)	38
3.2 Die drei biologischen Kräfte - die Tridosa-Theorie	41
3.3 Abfallprodukte oder Mala	53
3.4 Die sieben Gewebe (Dhātu)	53
4. Konstitution - Prakṛti	64
4.1 Funktionelle (durch die Dosas bestimmte) Konstitution	64
4.2 Physische Konstitution	66
4.3 Psychologische Konstitution	66
4.4 Bedeutung der Konstitution	68
4.5 Die Untersuchung der Konstitution	68
4.6 Funktionell-geistige Konstitution	82
5. Śrotas (Kanalsysteme des Körpers).....	84
6. Anatomie und Marmas - lebenswichtige anatomische Punkte	88
6.1 Marma-Punkte	89
6.2 Erklärung der Sanskritbezeichnungen für die Marmas	89

7. Gesundheit	101
7.1 Die ayurvedische gesunde Lebensweise	101
7.2 Abwehrkräfte (Vyādhikṣamatva)	105
7.3 Ayurvedische Lebensregeln zur Erhaltung der Gesundheit (Svasthavr̥tta)	105
8. Die drei Säulen des Lebens	114
8.1 Nahrung	114
8.2 Eigenschaften der Nahrung	115
8.3 Regeln zur Nahrungsaufnahme	119
8.4 Falsche oder widersprüchliche Nahrungsaufnahme	120
8.5 Verdauung und Stoffwechsel	122
8.6 Giftstoffe (Āma) als Produkt eines gestörten Stoffwechsels	126
8.7 Schlaf	129
8.8 Kontrolle der sexuellen Energie (Brahmacarya)	130
9. Verjüngung - Rasāyana	132
9.1 Vorbereitende Praktiken	132
9.2 Die Wirkung von Rasāyana	133
9.3 Arten des Rasāyana	133
9.4 Kāmya Rasāyana	134
9.5 Der Gebrauch von Aphrodisiaka (Vājīkaraṇa)	136
10. Pharmakologie der Ayurvedischen Medizin	138
10.1 Die Wissenschaft von den Heilsubstanzen (Dravya)	138
10.2 Die fünf Elemente in den Pflanzen	143
10.3 Die Energetik von Heilsubstanzen: Rasa-Vīrya-Vipaka-Prabhava	145
10.4 Eigenschaften (Guṇas)	151
10.5 Ayurvedische Medikamente	152
10.6 Pharmazeutische Aspekte in der Ayurvedischen Medizin	156
11. Krankheitsprozeß (Pathologie)	160
11.1 Gemeinsame Ursachen aller Krankheiten	160
11.2 Faktoren, die zur Beeinträchtigung der Dosas führen	163
11.3 Entstehung von Krankheiten	164
12. Krankheitsdiagnose	167
12.1 Methoden der klinischen Untersuchung	167
12.2 Achtfache Untersuchung des Patienten (Āstavidha Parīkṣa)	171
12.3 Untersuchung der Krankheit (Roga Parīkṣa)	183
13. Behandlungskonzepte	190
13.1 Vorbeugende Maßnahmen	191
13.2 Heilmaßnahmen	191
13.3 Innere Medizin	192
13.4 Die sechs wichtigsten Behandlungsmethoden (Ṣaḍ Upakramas)	194

13.5	Weitere Behandlungsverfahren	199
13.6	Beurteilung der Behandlung	200
13.7	Behandlung der Leitungsbahnen	200
14.	Behandlung häufig auftretender Krankheiten	208
14.1	Grippe	208
14.2	Bronchialasthma	208
14.3	Bronchitis	209
14.4	Herzkrankheiten	209
14.5	Bluthochdruck	210
14.6	Gelbsucht	210
14.7	Leberzirrhose	210
14.8	Krankheiten des Verdauungssystems	210
14.9	Krampfadern an den Beinen	212
14.10	Krankheiten der Fortpflanzungsorgane	213
14.11	Degeneration der Halswirbelsäule (Zervikale Spondylosis)	213
14.12	Gicht	214
14.13	Kreuzschmerz (Lumbago)	214
14.14	Primär chronische Polyarthritits	214
14.15	Rheumatismus	215
15.	Pañcakarma	216
15.1	Wirkung von Pañcakarma	216
15.2	Ziel des Pañcakarma	217
15.3	Vorbereitende Verfahren	217
15.4	Pañcakarma-Praktiken - die fünf Reinigungsmethoden	219
16.	Yoga und Ayurveda	226
16.1	Gemeinsamkeiten von Yoga und Ayurvedischer Medizin	226
16.2	Schulen des Yoga	230
16.3	Reinigungspraktiken des Yoga (Śuddhi Kriyas)	232
16.4	Prāṇāyāma	236
16.5	Yogastellungen entsprechend der Konstitution	242
16.6	Krankheitsursachen und Yogaübungen	244
	Literatur	247
	Adressen	248
	Register	249