

Geleitwort .....	1
Vorwort zur ersten Auflage .....	2
Vorwort zur zweiten Auflage .....	5
<b>1. Kapitel: Marmas und Prana .....</b>	<b>7</b>
1.1 Prana und Vayu.....	8
1.2 Nadis und Chakras im Yoga und Tantra.....	17
1.3 Nadi-Diagnose im Ayurveda (Pulsdiagnostik) .....	25
1.4 Die Akupunktur-Tradition .....	29
<b>2. Kapitel: Die Marmas.....</b>	<b>35</b>
2.1 Was sind Marmas? .....	36
2.1.1 Begriffserklärung .....	36
2.1.2 Marmas in der traditionellen indischen Kampfkunst und Militärmedizin .....	38
2.1.3 Marmas in der ayurvedischen Chirurgie.....	40
2.1.4 Marmas in der ayurvedischen Allgemeinmedizin.....	41
2.2 Arten von Marmas .....	45
2.2.1 Klassifizierung nach den physischen Komponenten .....	45
1. Mamsa-Marmas .....	45
2. Sira-Marmas .....	45
3. Snayu-Marmas.....	46
4. Asthi-Marmas .....	46
5. Sandhi-Marmas.....	47
6. Dhamani-Marmas.....	47
2.2.2 Klassifizierung nach den Verletzungsfolgen .....	47
1. Sadhya Pranahara Marmas .....	47
2. Kalantara Pranahara Marmas .....	48
3. Vishalyaghna Marmas .....	49
4. Vaikalyakara Marmas .....	50
5. Rujakara Marmas .....	52
2.2.3 Klassifizierung nach der Tiefe .....	52
2.2.4 Marmas nach den südindischen Traditionen .....	53
2.3 Die einzelnen Marmas .....	54
2.3.1 Marmas an Armen und Beinen .....	54
2.3.2 Marmas an Bauch, Brust und Rücken .....	63
2.3.3 Marmas im Hals- und Kopfbereich .....	73

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>3. Kapitel: Die Marmas in der Chirurgie .....</b>	<b>83</b>
3.1 Bedeutung der Marmas für den ayurvedischen Chirurgen .....	84
3.2 Regeln für chirurgische Schnitte in der Nähe von Marmas .....	85
3.3 Verletzungen an den Marmas.....	86
<b>4. Kapitel: Marmadiagnostik und -behandlung .....</b>	<b>93</b>
<b>(Marma Nidana und Marma Chikitsa)</b>	
4.1 Marmadiagnostik (Marma Nidana).....	94
4.1.1 Marma Pariksha (Untersuchung der Marmas).....	96
4.1.2 Praktische Anwendung der Marmadiagnostik.....	101
1. Indrabasti Marma .....	101
2. Lumbago.....	105
3. Kshipra und Talahridaya Marma .....	107
4. Kniegelenk-Arthrose .....	112
5. Krikatika Marma.....	116
6. Zervikalspondylose.....	121
7. Kopfschmerzen .....	122
4.2 Pflege und Behandlung der Marmas (Marma Chikitsa).....	125
4.2.1 Die Marmas in der Krankheitsvorbeugung .....	125
4.2.2 Die Behandlung von Marmastörungen .....	131
1. Medikamentöse Behandlung.....	132
2. Lokale Behandlung des betroffenen Marma .....	137
3. Psychologische Komponente und Yoga .....	146
<b>Anhang.....</b>	<b>151</b>
Erläuterung verwendeter Begriffe.....	152
Alphabetisches Verzeichnis der erwähnten Heilpflanzen .....	156
Alphabetischer Index der Therapien .....	162
Alphabetischer Index der Krankheiten .....	164
Literaturverzeichnis .....	166
Abbildungsverzeichnis .....	167
Über den Autor .....	168
Stichwortverzeichnis.....	169