

# Inhalt

|  |        |
|--|--------|
| Geleitwort .....   | VII    |
| Vorwort .....  | VIII   |
| Vorwort zur 3. Auflage .....   | IX     |
| Vorwort des Übersetzers .....  | X      |
| Vorwort des Übersetzers zur 3. Auflage .....                                   | XI     |
| <br>1. Die Ayurvedische Medizin - Entwicklung<br>und gegenwärtiger Stand ..... | <br>2  |
| 1.1 Ursprung der Ayurvedischen Medizin – die Veden .....                       | 3      |
| 1.2 Caraka .....   | 4      |
| 1.3 Suśruta .....  | 5      |
| 1.4 Ayurveda und der Buddhismus .....  | 6      |
| 1.5 Vāgbhāṭa .....   | 7      |
| 1.6 Spätere ayurvedische Autoren .....   | 8      |
| 1.7 Britischer Einfluss auf die Ayurvedische Medizin und die Gegenwart .....   | 9      |
| 1.8 Ayurveda weltweit .....  | 10     |
| <br>2. Philosophische Grundlagen der ayurvedischen Medizin .....               | <br>12 |
| 2.1 Beitrag des Nyāya-Vaiśeṣika .....  | 13     |
| 2.2 Beiträge des Sāṃkhya und des Yoga .....                                    | 13     |
| 2.3 Beiträge des Mīmāṃsā und Vedānta .....                                     | 23     |
| 2.4 Beiträge nicht-vedischer Philosophien .....                                | 23     |
| <br>3. Grundbegriffe der Ayurvedischen Medizin .....                           | <br>26 |
| 3.1 Die acht Fächer der Ayurvedischen Medizin (Aṣṭāṅga Ayurveda) .....         | 27     |
| 3.2 Die drei biologischen Kräfte - die Tridoṣa-Theorie .....                   | 29     |
| 3.3 Abfallprodukte oder Mala .....   | 38     |
| 3.4 Die sieben Gewebe (Dhātu) .....  | 38     |
| <br>4. Konstitution - Prakṛti .....  | <br>48 |
| 4.1 Funktionelle (durch die Doṣas bestimmte) Konstitution .....                | 49     |
| 4.2 Physische Konstitution .....   | 50     |
| 4.3 Psychologische Konstitution .....  | 50     |
| 4.4 Bedeutung der Konstitution .....   | 51     |
| 4.5 Die Untersuchung der Konstitution .....                                    | 52     |
| 4.6 Funktionell-geistige Konstitution .....                                    | 63     |
| <br>5. Śrotas (Kanalsysteme des Körpers) .....                                 | <br>66 |

|   |     |
|---|-----|
| 6. Anatomie und Marmas - lebenswichtige anatomische Zonen.....                  | 72  |
| 6.1 Marma-Zonen .....   | 73  |
| 6.2 Erklärung der Sanskritbezeichnungen für die Marmas .....                    | 74  |
| 7. Gesundheit.....  | 84  |
| 7.1 Die ayurvedische gesunde Lebensweise.....                                   | 84  |
| 7.2 Abwehrkräfte (Vyādhikṣamatva).....  | 87  |
| 7.3 Ayurvedische Lebensregeln zur Erhaltung der Gesundheit (Svasthavṛtta) ..... | 88  |
| 8. Die drei Säulen des Lebens .....   | 96  |
| 8.1 Nahrung .....   | 96  |
| 8.2 Eigenschaften der Nahrung .....   | 97  |
| 8.3 Regeln zur Nahrungsaufnahme .....   | 101 |
| 8.4 Falsche oder widersprüchliche Nahrungsaufnahme.....                         | 102 |
| 8.5 Verdauung und Stoffwechsel.....   | 104 |
| 8.6 Giftstoffe (Āma) als Produkt eines gestörten Stoffwechsels .....            | 107 |
| 8.7 Schlaf .....  | 110 |
| 8.8 Kontrolle der sexuellen Energie (Brahmacarya).....                          | 111 |
| 9. Verjüngung - Rasāyana .....  | 114 |
| 9.1 Vorbereitende Praktiken.....  | 115 |
| 9.2 Die Wirkung von Rasāyana .....  | 115 |
| 9.3 Arten des Rasāyana .....  | 115 |
| 9.4 Kāmya Rasāyana .....  | 116 |
| 9.5 Der Gebrauch von Aphrodisiaka (Vajikaraṇa).....                             | 118 |
| 10. Pharmakologie der Ayurvedischen Medizin.....                                | 120 |
| 10.1 Die Wissenschaft von den Heilsubstanzen (Dravya) .....                     | 121 |
| 10.2 Die fünf Elemente in den Pflanzen.....                                     | 125 |
| 10.3 Die Energetik von Heilsubstanzen: Rasa - Virya - Vipāka - Prabhāva .....   | 126 |
| 10.4 Eigenschaften (Guṇas) .....  | 132 |
| 10.5 Ayurvedische Medikamente .....   | 133 |
| 10.6 Pharmazeutische Aspekte in der Ayurvedischen Medizin .....                 | 136 |
| 11. Krankheitsprozess (Pathologie) .....  | 140 |
| 11.1 Gemeinsame Ursachen aller Krankheiten .....                                | 140 |
| 11.2 Faktoren, die zur Beeinträchtigung der Doṣas führen .....                  | 143 |
| 11.3 Entstehung von Krankheiten.....  | 144 |
| 12. Krankheitsdiagnose .....  | 148 |
| 12.1 Methoden der klinischen Untersuchung.....                                  | 149 |
| 12.2 Achtfache Untersuchung des Patienten (Astavidha Parīkṣā) .....             | 152 |
| 12.3 Untersuchung der Krankheit (Roga Parīkṣā) .....                            | 162 |

|  |     |
|--|-----|
| 13. Behandlungskonzepte .....  | 168 |
| 13.1 Vorbeugende Maßnahmen .....                                     | 169 |
| 13.2 Heilmaßnahmen .....   | 169 |
| 13.3 Innere Medizin .....  | 170 |
| 13.4 Die sechs wichtigsten Behandlungsmethoden (Śad Upakramas) ..... | 172 |
| 13.5 Weitere Behandlungsverfahren .....                              | 176 |
| 13.6 Beurteilung der Behandlung .....                                | 177 |
| 13.7 Behandlung der Leitungsbahnen .....                             | 178 |
| 14. Behandlung häufig auftretender Krankheiten .....                 | 184 |
| 14.1 Grippe .....  | 184 |
| 14.2 Bronchialasthma .....   | 184 |
| 14.3 Bronchitis .....  | 185 |
| 14.4 Herzkrankheiten .....   | 185 |
| 14.5 Bluthochdruck .....   | 186 |
| 14.6 Gelbsucht .....   | 186 |
| 14.7 Leberzirrhose .....   | 186 |
| 14.8 Krankheiten des Verdauungssystems .....                         | 187 |
| 14.9 Krampfadern an den Beinen .....                                 | 188 |
| 14.10 Krankheiten der Fortpflanzungsorgane .....                     | 189 |
| 14.11 Degeneration der Halswirbelsäule (Zervikale Spondylosis) ..... | 189 |
| 14.12 Gicht .....  | 190 |
| 14.13 Kreuzschmerz (Lumbago) .....                                   | 190 |
| 14.14 Primär chronische Polyarthrititis .....                        | 190 |
| 14.15 Rheumatismus .....   | 190 |
| 15. Pañcakarma .....   | 192 |
| 15.1 Wirkung von Pañcakarma .....                                    | 192 |
| 15.2 Ziel des Pañcakarma .....                                       | 193 |
| 15.3 Vorbereitende Verfahren .....                                   | 194 |
| 15.4 Pañcakarma-Praktiken – die fünf Reinigungsmethoden .....        | 195 |
| 16. Yoga und Ayurveda .....  | 202 |
| 16.1 Gemeinsamkeiten von Yoga und Ayurvedischer Medizin .....        | 203 |
| 16.2 Schulen des Yoga .....  | 206 |
| 16.3 Reinigungspraktiken des Yoga (Śuddhi Kriyas) .....              | 209 |
| 16.4 Prāṇāyāma .....   | 213 |
| 16.5 Yogastellungen entsprechend der Konstitution .....              | 217 |
| 16.6 Krankheitsursachen und Yogaübungen .....                        | 220 |
| Literatur .....  | 221 |
| Adressen .....   | 222 |
| Über den Autor .....   | 224 |
| Stichwortverzeichnis .....   | 225 |