

Inhalt

Geleitwort	VII
Vorwort	VIII
Vorwort zur 3. Auflage	IX
Vorwort des Übersetzers	X
Vorwort des Übersetzers zur 3. Auflage	XI
1. Die Ayurvedische Medizin - Entwicklung und gegenwärtiger Stand	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 Vāgbhāta	7
1.6 Spätere ayurvedische Autoren	8
1.7 Britischer Einfluss auf die Ayurvedische Medizin und die Gegenwart	9
1.8 Ayurveda weltweit	10
2. Philosophische Grundlagen der ayurvedischen Medizin	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
3. Grundbegriffe der Ayurvedischen Medizin	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
4. Konstitution - Prakṛti	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
5. Śrotas (Kanalsysteme des Körpers)	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 Dosas 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 Polyarthritis	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