

Inhalt

1	Einleitung	1
Grundlagen		
2	Besonderheiten der Ayurveda-Medizin	6
2.1	Gesundheitsförderung	6
2.2	Individualität	6
2.3	Ayurveda heute	7
3	<i>kāya-cikitsā</i> – Innere Medizin	8
3.1	Klassische Etymologie und Definition von <i>kāya-cikitsā</i>	8
3.2	Vier Säulen der Therapie (<i>catuṣ-pāda</i>)	9
4	Ayurvedisches Grundverständnis der Anatomie	10
4.1	Existenzebenen des Menschen ...	10
4.2	Universelle und psychische Grundkräfte (<i>guṇa</i>)	11
4.3	Elemente (<i>mahā-bhūta</i>)	11
4.4	Gewebe (<i>dhātu</i>)	11
4.4.1	Primärgewebe	12
4.4.2	Sekundärgewebe	13
4.4.3	Verhältnis zwischen <i>dhātu</i> und <i>doṣa</i>	13
4.5	Abfallprodukte (<i>mala</i>)	14
4.6	Transportbahnen bzw. -räume (<i>srotas</i>)	14
5	Physiologie des Ayurveda	15
5.1	<i>doṣa</i> -Lehre	15
5.1.1	<i>doṣa</i> -Eigenschaften	15
5.1.2	Aggravation der <i>doṣa</i>	16
5.2	<i>agni</i> – das Digestions- und Stoffwechselprinzip	18
5.2.1	Ebenen von <i>agni</i>	18
5.2.2	<i>agni</i> -Aspekte	19
5.2.3	Gewebsumwandlung durch die sieben Gewebe-Feuer (<i>dhātv-agni</i>)	19
5.2.4	Anzeichen für eine gute <i>agni</i> -Funktion	20
5.2.5	<i>agni</i> -Störungen	21
6	Gesundheit und Krankheit im Ayurveda	22
6.1	Der Krankheitsbegriff im Ayurveda	22
6.1.1	Einteilungen von Krankheiten	22
6.1.2	Nomenklatur von Krankheiten	23

7	Symptomatologie	25
7.1	Symptome der <i>doṣa</i>	25
7.1.1	<i>vāta</i> -Symptome	25
7.1.2	<i>pitta</i> -Symptome	25
7.1.3	<i>kapha</i> -Symptome	25
7.2	Symptome der Gewebe (<i>dhātu</i>)	25
7.3	Symptome der Ausscheidungen (<i>mala</i>)	29
7.4	Symptome der Transportbahnen (<i>srotas</i>)	29
7.5	Symptome von <i>agni</i>	29
7.6	Symptome der Stoffwechselzwischenprodukte (<i>āma</i>)	32
7.6.1	Allgemeine <i>āma</i> -Symptome	32
8	Befunderhebung und Diagnosemethoden (<i>parīkṣā</i>)	33
8.1	Achtfältige Untersuchung (<i>aṣṭa-vidha-parīkṣā</i>)	33
8.1.1	Urin (<i>mūtra</i>)	34
8.1.2	Stuhl (<i>purīṣa</i>)	34
8.1.3	Puls (<i>nāḍī</i>)	35
8.1.4	Zunge (<i>jihvā</i>)	36
8.1.5	Augen (<i>netra, drk</i>)	37
8.1.6	Palpation (<i>sparsa</i>)	38
8.1.7	Auskultation, Perkussion und Stimme (<i>śabda</i>)	38
8.1.8	Inspektion, Körperbau und Antlitz (<i>ākṛti</i>)	38
8.2	Kräftezustand des Patienten (<i>ātura-bala-pramāṇa</i>)	38
8.2.1	Konstitution (<i>prakṛti</i>)	39
8.2.2	Exzellente Gewebe (<i>sāra</i>)	39
8.2.3	Körpermaße (<i>pramāṇa</i>)	40
8.2.4	Körperbau (<i>saṃhanana</i>)	40
8.2.5	Körperliche Belastbarkeit (<i>vyāyāma-śakti</i>)	40
8.2.6	Nahrungsaufnahmekapazität (<i>āhāra-śakti</i>)	40
8.2.7	Nahrungsmittelverträglichkeit (<i>sātmya</i>)	42
8.2.8	Psychische Kraft (<i>sattva</i>)	42
8.2.9	Biologisches Alter (<i>vayas</i>)	42
8.2.10	Virulenz der Erkrankung (<i>vikṛti</i>)	42
8.3	Fünf Aspekte der Krankheitsdiagnose (<i>pañca-nidāna</i>)	42
8.3.1	Ätiologische Faktoren (<i>nidāna</i>)	42
8.3.2	Vorsymptome, Prodromi (<i>pūrva-rūpa</i>)	43
8.3.3	Symptomatologie (<i>rūpa</i>)	43
8.3.4	„Therapeutischer Test“ (<i>upaśaya</i>)	43
8.3.5	Entwicklungsprozess der Erkrankung (<i>saṃprāpti</i>)	44
8.3.6	Detailanalyse (<i>vikalpa-saṃprāpti, aṃśāṃśa-kalpanā</i>)	44
8.4	Weitere Diagnosekriterien	45
8.4.1	<i>agni</i> – Verdauungskapazität	45
8.4.2	<i>koṣṭha</i> – Sensibilität des Darms	45
8.4.3	Krankheitsstadien (<i>kriyā-kāla</i>)	46
8.4.4	Drei Krankheitspfade (<i>roga-mārga</i>)	47
8.4.5	Prognose (<i>sādhyāsādhyatā</i>)	48
8.5	Konstitution (<i>prakṛti</i>)	48
8.5.1	Konstitutionsarten	48
8.5.2	Bedeutung der Konstitution	50
8.5.3	Praxis der Konstitutionsbestimmung	50
8.6	Anamnese- und Diagnosebogen	51
9	Therapieansätze und -strategien	60
9.1	Systematik der Ayurveda-Therapie	60
9.1.1	Rationale Therapie (<i>yukti-vyapāśraya-cikitsā</i>)	60
9.1.2	Psychotherapie (<i>sattvāvajaya</i>)	62
9.1.3	Subtile Therapiemethoden (<i>daiva-vyapāśraya-cikitsā</i>)	62
9.2	Grundlegende Therapieansätze	63
9.2.1	Sechsfältige Einteilung therapeutischer Methoden (<i>ṣaḍ-vidhopakrama</i>)	63
9.2.2	<i>doṣa</i> - oder krankheitsbezogener Ansatz?	65
9.2.3	Wichtige Faktoren	66
9.2.4	Beliebtes Therapieschema	66
9.2.5	Allgemeine Therapie der <i>doṣa</i>	67

10	Therapiemethoden	68
10.1	Ausleitung (<i>śodhana</i>)	68
10.1.1	Allgemeine Kriterien	68
10.1.2	Emesis (<i>vamana</i>)	73
10.1.3	Purgieren (<i>virecana</i>)	76
10.1.4	Dekokteinläufe (<i>nirūha-</i> bzw. <i>āsthāpana-basti</i>)	80
10.1.5	Öklistiere (<i>mātra-basti</i>)	81
10.1.6	Nasale Behandlung (<i>nasya</i>)	84
10.1.7	Blutentzug (<i>rakta-mokṣaṇa</i>)	86
10.2	Äußerliche Anwendungen (<i>bahiḥ-parimārjana</i>)	87
10.2.1	Ölmassagen (<i>abhyāṅga</i>)	88
10.2.2	Kopfmassage (<i>mukhābhyāṅga</i>)	89
10.2.3	Rückenmassage (<i>prsthābhyāṅga</i>)	90
10.2.4	Fußmassagen (<i>pādābhyāṅga</i>)	90
10.2.5	Ölstirnguss (<i>śiro-dhārā</i>)	90
10.2.6	Dauerölanwendung am Schädel (<i>śiro-basti</i>)	91
10.2.7	Dauerölanwendung an der Wirbelsäule (<i>kaṭi-basti</i>)	91
10.2.8	Augenbehandlung (<i>akṣi-</i> oder <i>netra-tarpaṇa</i>)	92
10.2.9	Ohrfüllung (<i>karṇa-pūraṇa</i>)	92
10.2.10	„Ölziehen“ (<i>gaṇḍūṣa</i>)	93
10.2.11	Wärmebehandlungen (<i>svedana</i>)	93
10.2.12	Nährende Beutelmassage (<i>piṇḍa-sveda</i>)	95
10.2.13	Wärmebehandlung mit Salzbeuteln	96
10.2.14	Trockene Pulverabreibung (<i>udvartana</i>)	96
10.2.15	Packungen (<i>lepa</i>)	96
10.2.16	Kauterisation (<i>agni-karma</i>)	96
10.3	Medikamentöse Therapie (<i>dravyagūṇa</i>)	97
10.3.1	Einzeldrogen und Kombinationspräparate	97
10.3.2	Pharmakologische Grundlagen	98
10.3.3	Therapeutische Anwendung	108
10.4	Ernährung (<i>āhāra</i>)	111
10.4.1	Faktoren für ayurvedische Diätvorschriften	111
10.4.2	Allgemeine Ernährungsempfehlungen	112
10.4.3	Ayurvedische Ernährungstherapie	114
10.4.4	Wichtige Nahrungsmittelgruppen und Einzelinformationen	123
10.4.5	Nahrungsmittelbogen	128
10.5	Gesundes Verhalten (<i>vihāra</i>) = Ordnungstherapie	128
10.5.1	Drei Säulen des Lebens (<i>upastambha</i>)	131
10.5.2	Natürliche Dränge nicht unterdrücken (<i>a-vega-dhāraṇā</i>)	131
10.5.3	Tägliche Routinemaßnahmen (<i>dina-caryā</i>)	131
10.5.4	Gesunde Lebensweise nach Jahreszeiten (<i>rtu-caryā</i>)	131
10.5.5	Ethische Lebensweise (<i>ācāra</i>)	131
11	Ausgewählte Indikationen für die Ayurveda-Therapie	134
11.1	Bewährte Indikationen	134
11.2	Schulmedizin unverzichtbar	134

Praxis

12	Atemtrakt	138
12.1	Einleitung	138
12.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie	138
12.1.2	Symptome	139
12.1.3	Klassische Nosologie	139
12.1.4	Therapiemaßnahmen	139
12.2	Klassische Krankheitsbilder	144
12.2.1	<i>pratiśyāya</i> – Rhinitis	144
12.2.2	<i>śvāsa</i> – Krankheiten mit dem Hauptsymptom der Dyspnoe	149
12.2.3	<i>kāsa</i> – Krankheiten mit dem Hauptsymptom des Hustens	154

12.3	Moderne Krankheitsbilder	160	12.3.3	Chronische Bronchitis	161
12.3.1	Rezidivierende Atemwegsinfekte bei Kindern	160	12.3.4	Bronchiektasen	162
12.3.2	Tonsillitis	161	12.3.5	Maligne Lungenerkrankungen	163
			12.3.6	Sarkoidose (Morbus Boeck)	164
13	Herz-Kreislauf-System	165			
13.1	Einleitung	165	13.3.3	Herzrhythmusstörungen	182
13.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie	165	13.3.4	Myokardien	182
13.1.2	Symptome	167	13.3.5	Infektios-entzündliche Herzkrankungen	183
13.1.3	Klassische Nosologie	167	13.3.6	Valvuläre Erkrankungen und angeborene Herzfehler	183
13.1.4	Therapiemaßnahmen	168	13.3.7	Psychisch bedingte Herzleiden	183
13.2	hṛd-rogā – klassische Herzkrankungen	171	13.4	Moderne vaskuläre Krankheitsbilder	183
13.2.1	Ursachen	171	13.4.1	Generalisierte Arteriosklerose	183
13.2.2	Pathogenese	173	13.4.2	Systemische arterielle (essenzielle) Hypertonie	184
13.2.3	Generelle Symptome	174	13.4.3	Essenzielle Hypotonie	187
13.2.4	Arten	174	13.4.4	Raynaud-Syndrom	188
13.2.5	Spezifische Symptome	174	13.4.5	Aneurysma	188
13.2.6	Therapie	175	13.4.6	Venöse Thrombose	188
13.3	Moderne kardiologische Krankheitsbilder	179	13.4.7	Varikosis	189
13.3.1	Herzinsuffizienz	179			
13.3.2	Myokardischämie und koronare Herzkrankheit	180			
14	Magen-Darm-Trakt	191			
14.1	Einleitung	191	14.2.5	atisāra – Diarrhöe	213
14.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie	191	14.2.6	arśas – Hämorrhoiden	223
14.1.2	Symptome	193	14.3	Moderne Krankheitsbilder	229
14.1.3	Klassische Nosologie	193	14.3.1	Stomatitis	229
14.1.4	Therapiemaßnahmen	193	14.3.2	Gingivitis	230
14.2	Klassische Krankheitsbilder	199	14.3.3	Sialadenitis	231
14.2.1	aruci, arocaka – Appetitlosigkeit	199	14.3.4	Leukoplakie	231
14.2.2	agni-māṇḍya – Digestionsstörungen	201	14.3.5	Zollinger-Ellison-Syndrom	232
14.2.3	amla-pitta – Hyperazidität und Gastritis	209	14.3.6	Obstipation	233
14.2.4	śūla – Ulkuskrankheit und andere schmerzhafte Erkrankungen des Abdomens	212	14.3.7	Flatulenz, Meteorismus	233
			14.3.8	Colon irritabile, Reizdarmsyndrom	234
			14.3.9	Colitis ulcerosa	236
			14.3.10	Morbus Crohn	238

15	Leber-Galle-System	239
15.1	Einleitung	239
15.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie	239
15.1.2	Pathogenese	239
15.1.3	Klassische Nosologie	239
15.1.4	Therapiemaßnahmen	240
15.2	Moderne Krankheitsbilder	241
15.2.1	Hepatose, Hepatitis, Leberzirrhose, Aszites	242
15.2.2	Morbus Wilson	244
15.2.3	Cholezystitis	245
15.2.4	Cholelithiasis	246
16	Haut	247
16.1	Einleitung	247
16.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie	247
16.1.2	<i>kuṣṭha</i> – klassische Pathologien der Haut	248
16.1.3	Pathogenetische Faktoren	248
16.1.4	Allgemeine Ursachen	248
16.1.5	Diagnose	249
16.1.6	Klassische Nosologie	251
16.1.7	Therapiemaßnahmen	251
16.2	Moderne Krankheitsbilder	257
16.2.1	Pruritus	257
16.2.2	Akne vulgaris	258
16.2.3	Ekzeme	259
16.2.4	Psoriasis	263
16.2.5	Pemphigus	265
16.2.6	Alopezie	266
16.2.7	Frühzeitiges Ergrauen	267
16.2.8	Urtikaria	268
16.2.9	Ulcus cruris	269
16.2.10	Vitiligo	269
17	Bewegungsapparat	271
17.1	Einleitung	271
17.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie	271
17.1.2	Symptome	271
17.1.3	Klassische Nosologie	271
17.1.4	Therapiemaßnahmen	271
17.2	Klassische Krankheitsbilder	276
17.2.1	<i>vāta-vyādhi</i> – <i>vāta</i> -dominierte Erkrankungen	276
17.2.2	<i>sandhi-gata-vāta</i> – Arthrosen	280
17.2.3	<i>viśvācī</i> und <i>avabāhuka</i> – Schmerzsyndrome der oberen Extremität	281
17.2.4	<i>gṛdhrasī</i> – Ischiassyndrom	282
17.2.5	<i>āma-vāta</i> – entzündlich-rheumatische Erkrankungen	284
17.2.6	<i>vāta-rakta</i> – Gicht	289
17.3	Moderne Krankheitsbilder	293
17.3.1	Spondylitis ankylosans – Morbus Bechterew	293
17.3.2	Muskuläre Verspannungen	294
17.3.3	Rückenschmerzen	295
17.3.4	Verstauchung und stumpfe Traumata	295
17.3.5	Fibromyalgie	296
17.3.6	Epikondylitis	297
17.3.7	Osteoporose	297
17.3.8	Muskelatrophien	298
18	Harntrakt	300
18.1	Einleitung	300
18.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie	300
18.1.2	Symptomatologie	300
18.1.3	Klassische Nosologie	300
18.1.4	Therapiemaßnahmen	300
18.2	Moderne Krankheitsbilder	305
18.2.1	Harnwegsinfekte	305
18.2.2	(Rezidivierende) Hämaturie	306
18.2.3	Nephrotisches Syndrom	306
18.2.4	Glomeruläre Erkrankungen (primäre Glomerulonephritis)	307
18.2.5	Chronische Niereninsuffizienz	310
18.2.6	Harnsteine	312
18.2.7	Nierenzysten	312
18.2.8	Benigne Prostatahypertrophie	314

19	Hormonsystem und Stoffwechsel	315
19.1	Klassische und moderne Krankheitsbilder	315
19.1.1	Diabetes mellitus (<i>madhu-meha</i>)	315
19.1.2	Hypothyreose	321
19.1.3	Hyperthyreose	324
19.1.4	Adipositas (<i>sthaulya</i>)	326
19.1.5	Hyperlipidämie	329
19.1.6	Kachexie (<i>kārśya</i>)	329
20	Abwehr	332
20.1	Einleitung	332
20.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie	332
20.1.2	Voraussetzungen einer guten Abwehr	334
20.1.3	Therapiemaßnahmen	334
20.2	Moderne Krankheitsbilder	334
20.2.1	Abwehrschwäche, inkl. AIDS	335
20.2.2	Allergien	337
20.2.3	Autoimmunerkrankungen	339
21	Blut	342
21.1	Einleitung	342
21.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie	342
21.1.2	Klassische Symptome und Nosologie	342
21.1.3	Therapiemaßnahmen	343
21.2	Klassische Krankheitsbilder	347
21.2.1	<i>pāṇḍu</i> – Erkrankungen mit Hautentfärbungen	347
21.2.2	<i>rakta-pitta</i> – Blutungen, hämorrhagische Diathese	352
21.3	Moderne Krankheitsbilder	356
21.3.1	Leukämien und Lymphome	356
22	Nervensystem	358
22.1	Einleitung	358
22.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie	358
22.1.2	Symptome und Krankheitsbilder	359
22.1.3	Allgemeine Pathogenese	360
22.1.4	Therapiemaßnahmen	360
22.2	Moderne Krankheitsbilder	364
22.2.1	Periphere Polyneuropathien	364
22.2.2	Neuralgien	365
22.2.3	Migräne	366
22.2.4	Schwindel	367
22.2.5	Lähmungen	369
22.2.6	Multiple Sklerose	371
22.2.7	Morbus Parkinson	373
22.2.8	Epilepsie (<i>apasmāra</i>)	374
22.2.9	Stress und Burnout-Syndrom	377

Anhang

Adressen	382
Literatur und Links	384
Sanskrit-Aussprache	387
Sanskrit-Wörterbuch	389
Einzeldrogen	408
Kombinationspräparate	417
Arzneimittelverzeichnis	426
Sachverzeichnis	431