

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
<b>Grundlagen</b>		
<b>2</b>	<b>Besonderheiten der Ayurveda-Medizin</b> .....	<b>6</b>
2.1	Gesundheitsförderung .....	6
2.2	Individualität .....	6
2.3	Ayurveda heute .....	7
<b>3</b>	<b><i>kāya-cikitsā</i> – Innere Medizin</b> .....	<b>8</b>
3.1	Klassische Etymologie und Definition von <i>kāya-cikitsā</i> .....	8
3.2	Vier Säulen der Therapie ( <i>catuṣ-pāda</i> ) .....	9
<b>4</b>	<b>Ayurvedisches Grundverständnis der Anatomie</b> .....	<b>10</b>
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
<b>5</b>	<b>Physiologie des Ayurveda</b> .....	<b>15</b>
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
<b>6</b>	<b>Gesundheit und Krankheit im Ayurveda</b> .....	<b>22</b>
6.1	Der Krankheitsbegriff im Ayurveda .....	22
6.1.1	Einteilungen von Krankheiten .....	22
6.1.2	Nomenklatur von Krankheiten .....	23

<b>7</b>	<b>Symptomatologie</b> .....	<b>25</b>
<b>7.1</b>	<b>Symptome der <i>doṣa</i></b> .....	<b>25</b>
7.1.1	<i>vāta</i> -Symptome .....	25
7.1.2	<i>pitta</i> -Symptome .....	25
7.1.3	<i>kapha</i> -Symptome .....	25
<b>7.2</b>	<b>Symptome der Gewebe (<i>dhātu</i>)</b> .	<b>25</b>
<b>7.3</b>	<b>Symptome der Ausscheidungen (<i>mala</i>)</b> .....	<b>29</b>
<b>7.4</b>	<b>Symptome der Transportbahnen (<i>srotas</i>)</b> .....	<b>29</b>
<b>7.5</b>	<b>Symptome von <i>agni</i></b> .....	<b>29</b>
<b>7.6</b>	<b>Symptome der Stoffwechselzwischenprodukte (<i>āma</i>)</b> .....	<b>32</b>
7.6.1	Allgemeine <i>āma</i> -Symptome .....	32
<b>8</b>	<b>Befunderhebung und Diagnosemethoden (<i>parīkṣā</i>)</b> .....	<b>33</b>
<b>8.1</b>	<b>Achtfältige Untersuchung (<i>aṣṭa-vidha-parīkṣā</i>)</b> .....	<b>33</b>
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, dr̥k</i> ) .....	37
8.1.6	Palpation ( <i>sparśa</i> ) .....	38
8.1.7	Auskultation, Perkussion und Stimme ( <i>śabda</i> ) .....	38
8.1.8	Inspektion, Körperbau und Antlitz ( <i>ākṛti</i> ) .....	38
<b>8.2</b>	<b>Kräftezustand des Patienten (<i>ātura-bala-pramāṇa</i>)</b> .....	<b>38</b>
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
<b>8.3</b>	<b>Fünf Aspekte der Krankheitsdiagnose (<i>pañca-nidāna</i>)</b> .....	<b>42</b>
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
<b>8.4</b>	<b>Weitere Diagnosekriterien</b> .....	<b>45</b>
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
<b>8.5</b>	<b>Konstitution (<i>prakṛti</i>)</b> .....	<b>48</b>
8.5.1	Konstitutionsarten .....	48
8.5.2	Bedeutung der Konstitution .....	50
8.5.3	Praxis der Konstitutionsbestimmung ..	50
<b>8.6</b>	<b>Anamnese- und Diagnosebogen</b> .	<b>51</b>
<b>9</b>	<b>Therapieansätze und -strategien</b> .....	<b>60</b>
<b>9.1</b>	<b>Systematik der Ayurveda-Therapie</b> .....	<b>60</b>
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
<b>9.2</b>	<b>Grundlegende Therapieansätze</b> ..	<b>63</b>
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

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

## Praxis

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

<b>12.3</b>	<b>Moderne Krankheitsbilder</b> .....	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
<b>13</b>	<b>Herz-Kreislauf-System</b> .....	<b>165</b>			
<b>13.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	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	Infektiös-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
<b>13.2</b>	<b>hṛd-roga – klassische Herzkrankungen</b> .....	171	<b>13.4</b>	<b>Moderne vaskuläre Krankheitsbilder</b> .....	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
<b>13.3</b>	<b>Moderne kardiologische Krankheitsbilder</b> .....	179	13.4.7	Varikosis .....	189
13.3.1	Herzinsuffizienz .....	179			
13.3.2	Myokardischämie und koronare Herzkrankheit .....	180			
<b>14</b>	<b>Magen-Darm-Trakt</b> .....	<b>191</b>			
<b>14.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	191	14.2.5	<i>atīsāra</i> – Diarrhöe .....	213
14.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie .....	191	14.2.6	<i>arśas</i> – Hämorrhoiden .....	223
14.1.2	Symptome .....	193	<b>14.3</b>	<b>Moderne Krankheitsbilder</b> .....	229
14.1.3	Klassische Nosologie .....	193	14.3.1	Stomatitis .....	229
14.1.4	Therapiemaßnahmen .....	193	14.3.2	Gingivitis .....	230
<b>14.2</b>	<b>Klassische Krankheitsbilder</b> .....	199	14.3.3	Sialadenitis .....	231
14.2.1	<i>aruci, arocaka</i> – Appetitlosigkeit	199	14.3.4	Leukoplakie .....	231
14.2.2	<i>agni-māndya</i> – Digestionsstörungen .....	201	14.3.5	Zollinger-Ellison-Syndrom .....	232
14.2.3	<i>amla-pitta</i> – Hyperazidität und Gastritis .....	209	14.3.6	Obstipation .....	233
14.2.4	<i>śūla</i> – Ulkuserkrankung 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

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

<b>19</b>	<b>Hormonsystem und Stoffwechsel</b> .....	<b>315</b>
<b>19.1</b>	<b>Klassische und moderne Krankheitsbilder</b> .....	<b>315</b>
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
<b>20</b>	<b>Abwehr</b> .....	<b>332</b>
<b>20.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>332</b>
20.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie .....	332
20.1.2	Voraussetzungen einer guten Abwehr .....	334
20.1.3	Therapiemaßnahmen .....	334
<b>20.2</b>	<b>Moderne Krankheitsbilder</b> .....	<b>334</b>
20.2.1	Abwehrschwäche, inkl. AIDS .....	335
20.2.2	Allergien .....	337
20.2.3	Autoimmunerkrankungen .....	339
<b>21</b>	<b>Blut</b> .....	<b>342</b>
<b>21.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>342</b>
21.1.1	Angewandte Anatomie und Physiologie .....	342
21.1.2	Klassische Symptome und Nosologie .....	342
21.1.3	Therapiemaßnahmen .....	343
<b>21.2</b>	<b>Klassische Krankheitsbilder</b> .....	<b>347</b>
21.2.1	<i>pāndu</i> – Erkrankungen mit Hautentfärbungen .....	347
21.2.2	<i>rakta-pitta</i> – Blutungen, hämorrhagische Diathese .....	352
<b>21.3</b>	<b>Moderne Krankheitsbilder</b> .....	<b>356</b>
21.3.1	Leukämien und Lymphome .....	356
<b>22</b>	<b>Nervensystem</b> .....	<b>358</b>
<b>22.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>358</b>
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
<b>22.2</b>	<b>Moderne Krankheitsbilder</b> .....	<b>364</b>
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

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