

Ayurveda-Medizin mit einheimischen Pflanzen

Kalyani Nagersheth

Ayurveda-Medizin mit einheimischen Pflanzen

Ein Praxisleitfaden

Kalyani Nagersheth
Praxis für Ayurveda-Medizin
Frankfurt am Main, Deutschland

ISBN 978-3-662-71451-5 ISBN 978-3-662-71452-2 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-71452-2>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2026

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jede Person benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des/der jeweiligen Zeicheninhaber*in sind zu beachten.

Der Verlag, die Autor*innen und die Herausgeber*innen gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autor*innen oder die Herausgeber*innen übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Wenn Sie dieses Produkt entsorgen, geben Sie das Papier bitte zum Recycling.

Wer sich selbst und andre kennt,
Wird auch hier erkennen:
Orient und Okzident
Sind nicht mehr zu trennen.
Sinnig zwischen beiden Welten
Sich zu wiegen, lass' ich gelten;
Also zwischen Osten und Westen
Sich bewegen, sei's zum Besten!
Goethe, West-östlicher Divan

Vorwort

Als Tochter einer deutschen Mutter und eines indischen Vaters praktiziere ich āyurvedische Medizin („indische Naturheilkunde“) in meiner Arztpraxis in Frankfurt, Deutschland. Dabei stoße ich immer wieder auf Schwierigkeiten, wie z. B. die indische Denkweise meinen deutschen Patientinnen nahezubringen, aber auch indische Präparate nach Deutschland zu importieren. Nach über 25-jähriger Erfahrung habe ich gelernt, dass sich die āyurvedische Medizin mit meinem westlichen Medizinstudium sehr gut kombinieren lässt und auch einheimische Pflanzen wunderbar āyurvedisch eingesetzt werden können.

Dieses Buch soll dazu beitragen, die āyurvedische Medizin in die europäische Praxis zu integrieren. Zwischen den verschiedenen Medizinsystemen gibt es Überschneidungen und Differenzen. Die Überschneidungen können sich ergänzen, für die Differenzen lassen sich europäische Varianten finden.

Insbesondere die Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) soll dabei betont werden. Die indischen (klassisch āyurvedischen) Pflanzen sind nicht alle in Deutschland erhältlich. Die westlichen Varianten haben zum Teil eine völlig andere Wirkung.

So habe ich zum Beispiel von meinen indischen, āyurvedischen Lehrern gehört, dass Dillsamen besonders bei Dysmenorrhoe empfohlen werden. In meiner westlichen Praxis haben sie sich jedoch bei dieser Indikation als völlig wirkungslos erwiesen. Eine Veröffentlichung (Schmidt S, Melzig MF. *Anethum graveolens* L. – Der Dill. Zeitschrift für Phytotherapie 2013; 34:249–254) klärte dieses Missverhältnis auf: Beim indischen Dill handelt es sich um *Anethum graveolens* sowa, beim Europäischen Dill um *Anethum graveolens graveolens*. Die beiden Unterarten unterscheiden sich in der Zusammensetzung des ätherischen Öls in den Früchten, welches für die spasmolytische (krampflösende) Wirkung zuständig ist. Dies lässt den Rückschluss zu, dass nicht bei allen Pflanzen die āyurvedischen Indikationen auch in Europa gelten. Somit habe ich mich mit diesem Thema näher auseinandergesetzt und immer wieder die westliche und indische Phytotherapie miteinander verglichen.

Andere Beispiele finden sich für Pflanzen, die zur selben Art gehören, aber in Indien und Europa völlig unterschiedliche Indikationen haben. So beispielsweise *Vitex agnus-castus* (in Europa in der Gynäkologie relevant) und *Vitex negundo* (im Āyurveda zur Schmerztherapie eingesetzt).

Dabei werden häufig unterschiedliche Pflanzenteile verwendet. So z. B. bei *Vitex agnus-castus* die Samen, bei *Vitex negundo* die Blätter. Dies schränkt die Vergleichbarkeit weiter ein.

Das āyurvedische System der Einteilung der Pflanzen wird in diesem Buch im Teil II, Phytotherapie, näher erläutert und der Versuch einer Einteilung der westlichen Pflanzen in das āyurvedische System unternommen. Dabei werden im laufenden Text für die einfachere Lesbarkeit meist nur die deutschen oder indischen Namen verwendet. Im Index wird immer auch der wissenschaftliche Name angegeben.

Übersichtlichkeitshalber werden zunächst die Doṣā-s, Dhātū-s (Gewebe), Srotāṃsī (Kanäle), Agni (Verdauungsfeuer) und Āma (Halbverdautes) näher vorgestellt. Dabei wird ein besonderer Bezug auf Pflanzen mit spezifischer Wirkung z. B. auf die Dhātū-s genommen. Die einzelnen Begriffe tauchen auch später bei den einzelnen Krankheitsbildern wieder auf. So können diese Kapitel auch eher zum Nachschlagen verwendet werden.

Daraufhin werden āyurvedische Diagnostik und Therapie erläutert. Die Phytotherapie mit Grundlagen der Botanik, āyurvedischer Einteilung der Pflanzen(inhaltsstoffe) und verschiedenen Zubereitungsformen nimmt großen Raum ein.

Einzelne Krankheitsbilder bzw. Organsysteme im Vergleich āyurvedisch/westlich dürfen nicht fehlen. Die verschiedenen Therapieoptionen mit dem Schwerpunkt Phytotherapie werden vorgestellt. Die Reihenfolge der Krankheitsbilder habe ich ent-

sprechend der Therapiereihenfolge gewählt. Die Verdauung sollte immer als Erstes behandelt werden, auch wenn in anderen Organsystemen zusätzliche Beschwerden bestehen.

Der letzte Teil führt die erwähnten Pflanzen (ca. 150 einheimische, 50 indische und die gängigsten Kombinationspräparate) alphabetisch auf. Es werden jeweils die Wirkungen/Nebenwirkungen, Inhaltsstoffe, die āyurvedische Einteilung, Monografien und Studien (sofern vorhanden), aber auch Rezepte erwähnt. Dabei habe ich mich auf in Deutschland verfügbare Pflanzen beschränkt.

Zur besseren Lesbarkeit wurde hier das generische Femininum gewählt. In meinem letzten Buch „Geist, Gehirn, Gefühle“ habe ich das generische Maskulinum verwendet, dies soll nun hier ausgeglichen werden. Natürlich sind immer alle Geschlechter gemeint.

Die Abkürzung CS steht für Caraka-Saṃhitā, SuS für Suśruta Saṃhitā und Aṣ Hṛ für Aṣṭāṅga-Hṛdaya. Dies sind klassische āyurvedische Texte, eigentlich die Standardwerke für die āyurvedische Medizin. MN steht für Mādhava Nidāna, dies ist ein Text, der sich ausschließlich mit Diagnostik beschäftigt.

Zitate sind durch kursive Schreibweise kenntlich gemacht. Das Literaturverzeichnis ist im Anhang.

Da es im Sanskrit, der alten indischen Hochsprache, mehr Buchstaben als in der lateinischen Schrift gibt, habe ich die gängige Umschrift (International Alphabet of Sanskrit Transliteration, IAST) gewählt, die hauptsächlich die Aussprache betrifft. Alle Vokale mit einem Balken darüber (ā, ū, ī) werden lang ausgesprochen. Da es sich bei e und o um Diphthonge (zusammengesetzte Laute) handelt, werden diese ebenfalls lang ausgesprochen. Immer, wenn ein Punkt unter einem Konsonanten steht (ṇ, ḍ usw.) wird die Zungenspitze zum Gaumen hingebogen. ṣ und ś werden wie „sch“ ausgesprochen, ṛ wie „ri“ mit einem gerollten r. Beim ḥ wird meist die letzte Silbe wiederholt (z. B. Śāntiḥ = „schaantihi“), manche sprechen das ḥ wie „ch“ in Dach. Ein einfaches „c“ gilt als weiches ch, wohingegen ein „ch“ ein kraftvoll gestoßenes ch-h ist. Ein Ypsilon wird als „j“, aber ein „j“ wird als „dsch“ gesprochen. Dies ist zum Lesen des Buchs nicht so wichtig, aber für das Rezitieren der Mantras ungemein. Außerdem haben die Vokabeln unterschiedliche Bedeutungen (z. B. Bala = Kind, Bāla = Kraft). Zur einfacheren Verdeutlichung habe ich sämtliche Sanskrit-Ausdrücke großgeschrieben.

Tipp

Hier bringe ich meine Meinung oder meine Erfahrungen vor. Dies ist der „Expertinnen-Tipp“.

➤ Hier sind besonders wichtige Informationen hervorgehoben.

» Zitate sind so gekennzeichnet.

Am Beginn der Kapitel habe ich die **Highlights** kurz zusammengefasst.

Das vorliegende Buch kann als Nachschlagewerk oder zum Überblick dienen, oder auch einfach gelesen werden.

Dieses Buch kann keine medizinische Konsultation ersetzen!

Viel Vergnügen beim Lesen.

Dr. Kalyani Nagersheth

Kalyani Nagersheth

Frankfurt am Main, Deutschland

Inhaltsverzeichnis

I Teil I: Einleitung zum ayurvedischen Grundverständnis

1	Doṣā-s	3
1.1	Doṣā-s	4
1.2	Subdoṣā-s	8
1.3	Dhātū-s – Gewebe	12
1.3.1	Rasa – Plasmagewebe	15
1.3.2	Rakta – Blutgewebe (rote Blutkörperchen)	16
1.3.3	Māmsa – Muskelgewebe	17
1.3.4	Meda – Fettgewebe.....	18
1.3.5	Asthi – Knochengewebe.....	19
1.3.6	Majjā – Knochenmark und Nervengewebe.....	20
1.3.7	Śukra – Fortpflanzungsgewebe	21
1.4	Anupānas für die jeweiligen Dhātū-s	22
1.5	Ojas	22
1.6	Srotas (Kanal)	23
1.7	Agni, das Verdauungsfeuer	27
1.8	Āma	29
2	Diagnostik	31
2.1	Pulsdiagnose, Nāḍī-Vijñāna	33
2.2	Krankheitsentstehung	34
3	Therapiegrundlagen, Cikitsā	37
3.1	Fünf Standbeine der Therapie	38
3.2	Entsprechend der Doṣā-s	38
3.3	Vier Grundpfeiler der Therapie	41
3.4	Sechs Therapieformen	42
3.5	Āyurvedische Ansätze der Krankheitsbehandlung	43
3.6	Drei Therapiestrategien (Daivavyapāśraya, Sattvāvajaya, Yuktivyapāśaraya)	44
3.7	Drei Säulen des Lebens	44
3.8	Praktische Vorgehensweise, Therapieplan	46
3.9	Marma-Therapie	46
3.10	Pañcakarma	47
3.10.1	Ernährung	48
3.10.2	Regeln während der gesamten Kur	49
3.10.3	Pūrva-Karma (Vorbehandlung)	50
3.10.4	Vamana	51
3.10.5	Virecana	53
3.10.6	Basti	54
3.10.7	Nasya	55
3.10.8	Raktamokṣana	57

II Teil II Phytotherapie

4	Grundlagen der Pflanzenheilkunde	61
4.1	Gesetzliche Grundlagen für europäische Phytotherapie	62
4.2	Gesetzliche Grundlagen für āyurvedische Präparate	64

5	Botanik	65
5.1	Systematische Stellung.....	66
5.2	Wurzel.....	67
5.3	Blätter	67
5.4	Die Blüte.....	69
6	Wichtige Pflanzenfamilien	73
6.1	Fabaceae (Schmetterlingsblütengewächse) oder auch Hülsenfrüchtler (Leguminosae)	74
6.2	Asteraceae (Korbblütler), Compositae	74
6.3	Rosaceae (Rosengewächse)	75
6.4	Lamiaceae (Lippenblütengewächse)	76
6.5	Umbelliferae, Apiaceae (Doldenblütler)	77
6.6	Nachtschattengewächse (Solanaceae)	78
7	Dravyaguṇa Vijñāna, āyurvedische Phytotherapie	79
7.1	Die fünf Elemente.....	80
7.2	Rasa, Geschmack	82
7.2.1	Süß, Madhura.....	84
7.2.2	Sauer, Amla.....	86
7.2.3	Salzig, Lavaṇa.....	86
7.2.4	Scharf, Kaṭu.....	87
7.2.5	Bitter, Tikta	88
7.2.6	Zusammenziehend, Kaṣaya.....	89
7.3	Guṇa, Eigenschaft	91
7.4	Vipāka, Wirkung nach der Verdauung	96
7.5	Vīrya, thermische Potenz.....	98
7.6	Prabhāva, spezifische Wirkung	99
7.7	Praktische Vorgehensweise	99
7.8	Karma – Gesamtwirkung/pharmakologische Wirkung.....	99
7.9	Anupāna, Trägersubstanz	100
7.10	Übersicht der Zusammenhänge.....	100
8	Zubereitungsformen āyurvedisch, Bhaiṣajya Kalpanā (Todesangst wegnehmen Zubereitungsform)	103
8.1	Svarasa: Frischsaft	104
8.2	Kalka: Paste	105
8.3	Kvātha/Kaṣaya: Absud.....	106
8.4	Hīma: kalter Auszug, Mazerat, Śīta-Kaṣaya	107
8.5	Fettige Zubereitungen	107
8.6	Fermentierte Zubereitungen, Ariṣṭha, Āsava.....	108
8.7	Andere Zubereitungsformen	109
9	Zubereitungsformen westlich	113
9.1	Weitere Faktoren, die bei der Verarbeitung beachtet werden müssen	118
9.2	Sammeln	119
10	Pflanzeninhaltsstoffe	123
10.1	Aminosäuren.....	124
10.2	Schleimstoffe, Mucilaginosae	125
10.3	Gerbstoffe	126
10.4	Seifenstoffe (Saponine)	127
10.5	Hexenkräuter, psychoaktive Pflanzen, Alkaloide	128
10.6	Pyrrolizidinalkaloide	131
10.7	Bitterstoffe, Amara.....	132
10.8	Lipide, Fette und Öle.....	135

10.9	Ätherische Öle	136
10.10	Flavonoide	139
10.11	Glykoside.....	140
10.12	Versuch einer ayurvedischen Klassifikation anhand der Inhaltsstoffe	142

III Krankheitsbilder

11	Verdauung	145
11.1	Äyurvedische Anatomie.....	146
11.2	Verdauungsprozess	146
11.3	Ein weiterer wichtiger Begriff.....	148
11.4	Schulmedizinische Sichtweise	149
11.5	Durchfall	149
11.5.1	Durchfall äyurvedisch, Atisāra	150
11.5.2	Therapie von Durchfall.....	153
11.6	Verstopfung	155
11.6.1	Verstopfung äyurvedisch, Malavaśthambha.....	155
11.6.2	Cikitsā (Therapie).....	156
11.7	Verdauungsstörungen, einzelne Krankheitsbilder	157
11.7.1	Colitis ulcerosa	157
11.7.2	Grahaṇī	158
11.7.3	Zöliakie.....	159
11.7.4	Meteorismus	160
11.7.5	Reizdarmsyndrom, Colon irritabile.....	162
11.7.6	Ajirṇa (Verdauungsstörung).....	162
11.7.7	Exkurs zur „richtigen Ernährung“	163
11.7.8	Udaram (vergrößertes Abdomen, auch akutes Abdomen, Aszites)	164
11.7.9	Amlapitta, Hyperazidität	166
11.7.10	Arśa (Hämorrhoiden)	167
12	Äyurvedische Frauenheilkunde, Yonivyāpad	169
12.1	Ārtava.....	170
12.2	Menstruationszyklus	171
12.3	Menstruationsblut	172
12.4	Ein kurzer Überblick zu schulmedizinischen Grundlagen	173
12.5	Äyurvedische Anatomie.....	175
12.6	Einzelne Krankheitsbilder	176
12.6.1	Amenorrhoe.....	177
12.6.2	Hypermenorrhoe, Metrorrhagie, Asrgdara, Asruja, Lohitakṣaya Yonivyāpad	177
12.6.3	Schmerzhafte Menses, Dysmenorrhoe	178
12.6.4	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	179
12.6.5	Myome	180
12.6.6	Brüste.....	180
12.6.7	Wechseljahre.....	181
12.7	Schwangerschaft	182
12.7.1	Unerfüllter Kinderwunsch.....	183
12.7.2	Die Empfängnis.....	184
12.7.3	Entbindung	188
12.7.4	Wochenbettdepression, Babyblues.....	189
12.7.5	Besondere Empfehlungen für die Stillzeit.....	189
12.7.6	Kleine Tipps zur Babybehandlung	191

13	Neurologische Erkrankungen	193
13.1	Mano-Vaha-Srotāṃsī: bewusstseinsführende Kanäle	194
13.2	Neurotransmitter	195
13.3	Āyurvedische Einteilung der Arzneimittel für das Nervensystem	196
13.4	Schlaf – Nidrā	197
13.5	Depression – Viṣāda	199
13.6	Morbus Alzheimer – Smṛti Bhramśa	200
13.7	Multiple Sklerose, Sāraṅga-Vāta	200
13.8	Morbus Parkinson, Kampa Vāta, Vepathu	201
13.9	Schmerzen	201
13.9.1	Cikitsā (Therapie)	204
13.9.2	Schmerzgedächtnis	205
13.9.3	Schmerzkaskade, Entzündungen	206
13.9.4	Kopfschmerzen, Migräne	208
13.9.5	Allgemeine Betrachtungen	210
14	Atemwegserkrankungen	211
14.1	Prāṇa	212
14.2	Die Atmung, Prāṇāyāma	212
14.3	Prāṇa-Vaha-Srotāṃsī	213
14.4	Marma-Punkte	213
14.5	Exkurs Immunsystem	214
14.6	Erkrankungen der Atemwege	215
14.6.1	Rhinitis, Schnupfen (Pratiśyāya)	215
14.6.2	Tonsillitis	216
14.6.3	Husten (Kāsa), Bronchitis	218
14.6.4	Śvāsa, Asthma	221
14.6.5	Exkurs Fieber, Jvara	224
15	Āyurvedische Behandlung von Hautkrankheiten (Kuṣṭha)	225
15.1	Ursachen der Hautkrankheiten, Kuṣṭha-Nidāna	226
15.2	Kategorien bei Anamnese und Untersuchung der Hauterscheinungen	227
15.3	18 einzelne Hauterkrankungen	228
15.4	Versuch, die Formen der Hautveränderungen āyurvedischen Begriffen zuzuordnen	230
15.5	Zur Vereinfachung eine gröbere Einteilung nach den Doṣā-s	231
15.5.1	Vergleich der schulmedizinischen und āyurvedischen Hautschichten	231
15.5.2	Eigenschaften der Doṣā-s in der Haut	233
15.5.3	Kleiner Hauttest: Konstitutionsbezogene Hauteigenschaften	233
15.6	Prognose bei Hautkrankheiten	234
15.7	Exkurs: Warum sind Einläufe bei Hauterkrankungen sinnvoll?	234
15.8	Allgemeine Therapie von Hautkrankheiten	234
15.9	Einzelne Hautkrankheiten	236
15.9.1	Herpes	236
15.9.2	Psoriasis (Kīṭibha), Schuppenflechte, Eka Kuṣṭha, Kīṭibha-Kuṣṭha	237
15.9.3	Acne vulgaris – Yauva- Piḍikā	237
15.9.4	Eczeme (Vicarcikā Kuṣṭha)	238
15.9.5	Cellulite (Orangenhaut)	239
15.10	Indikationen für Phytopharmaka bei Hautkrankheiten	239
16	Harntrakt	241
16.1	Erkrankungen der Mūtra-Vaha-Srotāṃsī	242
16.2	Allgemeine Therapie von Harnwegserkrankungen	242
16.2.1	Therapiegrundsätze westlich	243
16.2.2	Die Spezialität der Senföle	244
16.3	Einzelne Krankheitsbilder	245

16.3.1	Unkomplizierte Harnwegsinfektionen	245
16.3.2	Reizblase.....	246
16.3.3	Nierenerkrankungen.....	246
16.3.4	Prostatahypertrophie, Aṣṭhīla.....	247
16.3.5	Diabetes mellitus, Madhumeha, aus āyurvedischer Sicht.....	247
17	Bewegungsapparat	251
17.1	Ursachen, Symptome	252
17.2	Therapiestrategie	252
17.3	Einzelne Krankheitsbilder	255
17.3.1	Arthrose	255
17.3.2	Osteoporose, Asthi-Saśīra	257
17.3.3	Rheuma.....	258
17.3.4	Exkurs: Fasten	260
17.3.5	Gicht, Vātarakta, Raktavāta	262
18	Rasāyana, Geriatrie	265
18.1	Altern in der Schulmedizin im Vergleich	266
18.2	Effekte und Ziele der Rasāyana-Therapie:	268
18.3	Therapievorbereitung.....	268
18.4	Formen von Rasāyana	269
18.5	Allgemeine Therapie.....	269
18.5.1	Pflanzliche Therapie, Dravya-Rasāyana	269
18.5.2	Ernährung, Ajasrika, Ahāra.....	271
18.5.3	Dinacaryā, tägliche Routine	271
18.5.4	Sadvṛtta (ethische Grundsätze).....	272
18.6	Massagen	272

IV Pflanzenportraits

19	Einteilung der Pflanzen nach Wirkungen und Organsystemen	279
19.1	Einteilung der Pflanzen	280
19.2	Einteilung der Pflanzen westlich	285
20	Voraussetzungen zur Einteilung unbekannter Pflanzen	293
20.1	Angaben zu den Pflanzen	294
20.2	Wiederkehrende Quellen	295
21	Pflanzen (alphabetisch) westlich und āyurvedisch	297
21.1	Acacia catechu, Khadira, Raktasāra	306
21.2	Achillea millefolium L., Schafgarbe.....	307
21.3	Aconitum napellus, Eisenhut.....	310
21.3.1	Aconitum ferox.....	310
21.3.2	Aconitum heterophyllum.....	310
21.4	Acorus calamus, Kalmus, deutscher Ingwer.....	311
21.5	Adhatoda vasica, Vāsā.....	312
21.6	Adonis vernalis L., Adonisröschen	314
21.7	Aegle marmelos, Bilva.....	315
21.8	Aegopodium podagraria, Giersch	316
21.9	Agrimonia eupatoria L., Odermennig	316
21.10	Alchemilla vulgaris, Frauenmantel	318
21.11	Allium sativum, Knoblauch	319
21.12	Allium ursinum, Bärlauch	321
21.13	Aloe vera, Aloe barbadensis.....	322

21.14	<i>Alpinia galanga</i> , Galgant	326
21.15	<i>Althea officinalis</i> , Eibisch, Khatmī	326
21.16	<i>Amanita muscaria</i> , Fliegenpilz	328
21.17	<i>Anethum graveolens</i> L., Dill	329
21.18	<i>Angelica archangelica</i> (glauc), Echte Engelwurz	330
21.19	<i>Arctium lappa</i> , Große Klette	331
21.20	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> L. Sprengel, Bärentraube	332
21.21	<i>Areca catechu</i> , Betelnusspalme	334
21.22	<i>Armoracia rusticana</i> Gaertner, Meyer und Scherbius syn. <i>Cochlearia</i> <i>armoracia</i> , Meerrettich	335
21.23	<i>Arnica montana</i> L., Arnika	336
21.24	<i>Artemisia absinthium</i> L., Wermut	338
21.25	<i>Artemisia annua</i> L., einjähriger Beifuß	339
21.26	<i>Artemisia vulgaris</i> , Gemeiner Beifuß	340
21.27	<i>Asparagus racemosus</i> , indischer Spargelwurz, wilder Spargel	341
21.28	<i>Asparagus officinalis</i> , Gemüse-Spargel	342
21.29	<i>Atropa belladonna</i> , Tollkirsche	343
21.30	<i>Avena sativa</i> , Hafer	344
21.31	<i>Azadirachta indica</i> , <i>Antelaea azadirachta</i> , Neem	347
21.32	<i>Bacopa</i> (<i>Herpestis</i>) <i>monnieri</i> , Nabelkraut, Brāhmī	349
21.33	<i>Bauhinia variegata</i> , Kañcanāra	351
21.34	<i>Bellis perennis</i> , Gänseblümchen	352
21.35	Birke, <i>Betula pendula</i> , <i>Betula utilis</i>	353
21.36	<i>Boerhavia diffusa</i> , Punarnava	355
21.37	<i>Borago officinalis</i> L., Borretsch	356
21.38	<i>Boswellia serrata</i> , Śallakī, Weihrauch	358
21.39	<i>Calendula officinalis</i> , Ringelblume	360
21.40	<i>Camellia sinensis</i> , Tee	361
21.41	<i>Cannabis sativa</i> , Hanf	363
21.42	<i>Capsella bursa-pastoris</i> , Hirtentäschel	365
21.43	<i>Capsicum frutescens</i> (annuum), Cayennepfeffer, Chili	367
21.44	<i>Carum carvi</i> , Kṛṣṇa-Jīraka, Kümmel	368
21.45	<i>Cassia acutifolia</i> (<i>angustifolia</i>), Sennes	370
21.46	<i>Cassia fistula</i> , Āragvadha, Amalatās, Röhrenkassie	371
21.47	<i>Centaurium erythraea</i> , Tausendgüldenkraut	371
21.48	<i>Centella asiatica</i> , indischer Wassernabel	372
21.49	<i>Cephalis ipecacuanha</i> , Brechwurzel	374
21.50	<i>Cetraria islandica</i> , Isländisch Moos	375
21.51	<i>Chamomilla recutita</i> , <i>Matricaria chamomilla</i> , Kamille	376
21.52	<i>Chelidonium majus</i> , Schöllkraut	378
21.53	<i>Cichorium intybus</i> L., Wegwarte, Wilde Zichorie, Kasani	379
21.54	<i>Cimicifuga racemosa</i> (L.) Nutt., <i>Actaea racemosa</i> L., Traubensilberkerze	380
21.55	<i>Cinnamomum camphora</i> (L.) J. Presl, Kampfer, Zimtlorbeer	383
21.56	<i>Cinnamomum zeylanicum</i> (verum), Zimt	384
21.57	<i>Claviceps purpurea</i> , Mutterkorn	386
21.58	<i>Coffea</i> spp., Kaffee	387
21.59	<i>Colchicum autumnale</i> , Herbstzeitlose	389
21.60	<i>Commiphora</i> (<i>Balsamodendron</i>) <i>mukul</i> , indische Myrrhe, Guggulu	390
21.61	<i>Commiphora</i> (<i>Balsamodendron</i>) <i>myrrha</i> , <i>Commiphora molmol</i> , Echte Myrrhe	392
21.62	<i>Conium maculatum</i> , Gefleckter Schierling	393
21.63	<i>Convolvulus pluricaulis</i> , Śaṅkhapuṣpī	394
21.64	<i>Coriandrum sativum</i> , Dhānyaka, Koriander	395
21.65	<i>Crataegus monogyna</i> , <i>laevigata</i> (<i>oxyacantha</i>), Weißdorn	396
21.66	<i>Crocus sativus</i> , Safran	400
21.67	<i>Cucurbita pepo</i> L. convar. <i>citrullinina</i> Greb., Var. <i>styriaca</i> Greb. Weichschaliger steirischer Ölkürbis	402

21.68	<i>Cuminum cyminum</i> , Jiraka, Kreuzkümmel	403
21.69	<i>Curcuma longa</i> , Gelbwurz	403
21.70	<i>Cynara scolymus</i> L., <i>Cynara cardunculus</i> L. ssp. <i>flavescens</i> , Artischocke	407
21.71	<i>Cyperus rotundus</i> , Mustā, Mustaka	408
21.72	<i>Datura alba</i> , Engelstropfete, heute <i>Brugmansia</i>	409
21.73	<i>Datura metel</i> L., Indischer Stechapfel	409
21.74	<i>Datura stramonium</i> , Stechapfel	410
21.75	<i>Dioscorea bulbifera</i> , <i>Dioscorea villosa</i> , Yams, Vārāhī	411
21.76	<i>Echinacea purpurea</i> , purpurfarbener Sonnenhut	412
21.77	<i>Eclipta alba</i> , <i>Eclipta prostrata</i> , Bṛngarāja	413
21.78	<i>Elettaria cardamomum</i> , Kardamom	414
21.79	<i>Embllica officinalis</i> , Āmlā, <i>Phyllanthus emblica</i>	416
21.80	<i>Ephedra sinica</i> , Meerträubel	418
21.81	<i>Epilobium angustifolium</i> , Kleines Weidenröschen	419
21.82	<i>Equisetum arvense</i> L., Ackerschachtelhalm	420
21.83	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill., Tailapara	422
21.84	<i>Euphrasia officinalis</i> , Augentrost	423
21.85	<i>Fagopyrum esculentum</i> , echter Buchweizen	424
21.86	<i>Ferula assa foetida</i> Hiṅgu	425
21.87	<i>Filipendula ulmaria</i> L., Mädesüß	427
21.88	<i>Foeniculum vulgare</i> , Fenchel	428
21.89	<i>Galega officinalis</i> L., Echte Geißraute	429
21.90	<i>Gentiana lutea</i> L., Gelber Enzian	430
21.91	<i>Gentiana kurroo</i> , Himalaya Enzian	432
21.92	<i>Geranium robertianum</i> , Ruprechtskraut, Storchenschnabel	432
21.93	<i>Geum urbanum</i> , Nelkenwurz	433
21.94	<i>Ginkgo biloba</i>	433
21.95	<i>Glechoma hederacea</i> L., Gundelrebe	435
21.96	<i>Glycine max</i> , Sojabohnen	436
21.97	<i>Glycyrrhiza glabra</i> , Süßholz	438
21.98	<i>Hamamelis virginiana</i> L., Virginische Zaubernuss	441
21.99	<i>Harpagophytum procumbens</i> (Burch) DC., <i>Harpagophytum zeyheri</i> Decne, Teufelskralle	443
21.100	<i>Hedera helix</i> , Efeu	444
21.101	<i>Hibiscus rosa-sinensis</i> L., chinesischer Roseneibisch, Japā, Auṇḍrapuṣpa	446
21.102	<i>Hippophae rhamnoides</i> , Sanddorn	447
21.103	<i>Holarrhena antidysenterica</i> (pubescens), Kuṭāja	448
21.104	<i>Humulus lupulus</i> L., Hopfen	448
21.105	<i>Hyoscyamus niger</i> , Bilsenkraut	449
21.106	<i>Hypericum perforatum</i> , Johanniskraut	450
21.107	<i>Inula racemosa</i> (helenium), Alant, Puṣkaramūla	454
21.108	<i>Jasminum grandiflorum</i> , großblütiger Jasmin, Jāti, Sumana	455
21.109	<i>Juglans regia</i> , Walnuss, Akṣoṭaka	456
21.110	<i>Juniperus communis</i> , Wacholder	457
21.111	<i>Lamium album</i> , weiße Taubnessel	458
21.112	<i>Lavandula angustifolia</i> , Dhārū, Ustūkhūdūsa, Alphājana, Lavendel	460
21.113	<i>Levisticum officinale</i> W. D. J. Koch, Liebstöckel, Maggikraut	462
21.114	<i>Linum usitatissimum</i> L., Leinsamen, Atasī	463
21.115	<i>Lythrum salicaria</i> , Blutweiderich	465
21.116	<i>Malva sylvestris</i> , Malve	466
21.117	<i>Mandragora officinarum</i> , Alraune	467
21.118	<i>Melissa officinalis</i> , Melisse	468
21.119	<i>Mentha x piperita</i> , <i>Mentha spicata</i> , <i>Mentha arvensis</i> L., Pfefferminze	469
21.120	<i>Momordica charantia</i> , Karela	473
21.121	<i>Mucuna pruriens</i> , Juckbohne, Kapikacchū, Ātmaguptā, <i>Dolichos pruriens</i>	474
21.122	<i>Myristica fragrans</i> , Jātiphala, Muskatnuss	475
21.123	<i>Nardostachys jatamansi</i> , Narde, Jaṭāmāṃsī	477

21.124	<i>Nicotiana tabacum</i> , <i>N. rusticana</i> , Tabak	477
21.125	<i>Nigella sativa</i> , Upakuñcikā, Kālājāi	478
21.125.1	<i>Nigella arvensis</i> , <i>Nigella damascena</i> , Jungfer im Grünen, (Acker) Schwarzkümmel	478
21.126	<i>Ocimum basilicum</i> , Barbari, Tuñgī, Basilikum	480
21.127	<i>Ocimum sanctum</i> , <i>Ocimum tenuiflorum</i> L., Tulasī, Surasā, Basilikum (breitkrautiger)	481
21.128	<i>Oenothera biennis</i> L., Gewöhnliche Nachtkerze	482
21.129	<i>Ononis spinosa</i> L., Dornige Hauhechel	483
21.130	<i>Papaver somniferum</i> , Schlafmohn	484
21.131	<i>Passiflora incarnata</i> , <i>Passiflora edulis</i> , Passionsblume, Maracuja	485
21.132	<i>Pelargonium sidoides</i> DC., Umckaloabo, Kaplandpelargonie	487
21.133	<i>Petasites hybridus</i> L. Ph. Gärtner, syn. <i>Petasites officinalis</i> MOENCH, Gewöhnliche Pestwurz	488
21.134	<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) Nymann Petersilie, Petersilie	490
21.135	<i>Phyllanthus niruri</i> , Bhūmyāmalakī	491
21.136	<i>Pimpinella anisum</i> , Anis	491
21.137	<i>Piper betle</i> L., Betelpfeffer	492
21.138	Pippalī, langer Pfeffer, <i>Piper longum</i>	493
21.139	<i>Piper methysticum</i> , Rauschpfeffer, Kava-Kava	495
21.140	<i>Piper nigrum</i> , schwarzer Pfeffer, Marīca	495
21.141	<i>Plantago afra</i> L., <i>Plantago psyllium</i> , Flohsamen	497
21.142	<i>Plantago lanceolata</i> , Spitzwegerich	498
21.143	<i>Plantago major</i> L., Breitwegerich	499
21.144	<i>Plantago ovata</i> Forsskal, Indische Flohsamen, Isabgol	500
21.145	<i>Plumbago zeylanica</i> , Citraka	503
21.146	<i>Potentilla anserina</i> , Gänsefingerkraut	503
21.147	<i>Potentilla erecta</i> , <i>Tormentillae rhizoma</i> , Blutwurz	505
21.148	<i>Primula veris</i> , <i>Primula elatior</i> , Schlüsselblume	506
21.149	<i>Punica granatum</i> , Granatapfel, Dāḍima	508
21.150	<i>Quercus petraea</i> Wintereiche, Traubeneiche	508
21.150.1	<i>Quercus robur</i> , Sommereiche, Stieleiche	508
21.151	<i>Quercus infectoria</i> , Galleiche	510
21.152	<i>Rhamnus frangula</i> , <i>Frangula alnus</i> , Faulbaum	510
21.153	<i>Rheum officinale</i> , Rhabarber	511
21.154	<i>Rheum raphaniticum</i> L., Rhaptonik Rhabarber, Sibirischer Rhabarber	512
21.155	<i>Rhodiola rosea</i> L., <i>Sedum roseum</i> , Rosenwurz	513
21.156	<i>Rizinus communis</i> , Wunderbaum, Christuspalme	514
21.157	<i>Rosa canina</i> , Heckenrose	517
21.158	<i>Rosmarinus officinalis</i> , Rosmarin, <i>Salvia rosmarinus</i>	518
21.159	<i>Rubia cordifolia</i> , Mañjiṣṭha	519
21.160	<i>Ruta graveolens</i> , Weinraute, Sitābhā, Pītapuṣpā	520
21.161	<i>Salix purpurea</i> , <i>Salix daphnoides</i> , Weide	520
21.162	<i>Salvia officinalis</i> , Salbei	522
21.163	<i>Sambucus nigra</i> , Holunder	524
21.164	<i>Sanguisorba officinalis</i> L. (und minor L.), Wiesenknopf	525
21.165	<i>Santalum album</i> , Sandelholz	526
21.166	<i>Saraca indica</i> L., <i>Saraca asoca</i> Roxb., Aśoka	527
21.167	<i>Sarothamnus</i> (<i>Cytisus</i>) <i>scoparius</i> , Besenginster	528
21.168	<i>Serenoa repens</i> (W. Bartram) Small, <i>Sabal serrulata</i> (Michx.) Nutt. Ex Schultes & Schultes, Sägepalme	529
21.169	<i>Sesamum indicum</i> , Tila, Sesam	530
21.170	<i>Sida cordifolia</i> , Balā	532
21.171	<i>Silybum marianum</i> L., <i>Carduus marianus</i> , Mariendistel	532
21.172	<i>Solanum dulcamara</i> , Bittersüßer Nachtschatten	534
21.173	<i>Solidago virgaurea</i> L., Goldrute	535
21.174	<i>Stachys officinalis</i> , Heil-Ziest	537
21.175	<i>Strychnos nux-vomica</i> , Brechnuss	538

21.176	<i>Symphytum officinale</i> L., Beinwell.....	539
21.177	<i>Syzygium aromaticum</i> , <i>Eugenia aromatica</i> , Lavañgha, Nelken, <i>Caryophyllus aromaticus</i>	541
21.178	<i>Taraxacum officinale</i> , Dugdhapheni (Milchschaum), Löwenzahn	542
21.179	<i>Taxus baccata</i> , Eibe.....	544
21.179.1	Tālisādi.....	545
21.180	<i>Terminalia arjuna</i> , Arjuna.....	545
21.181	<i>Terminalia bellirica</i> , Bibhītakī.....	547
21.182	<i>Terminalia chebula</i> , Harītakī.....	547
21.183	<i>Theobroma cacao</i> , Kakao	548
21.184	<i>Thymus vulgaris</i> , Thymian.....	550
21.185	<i>Tilia cordata</i> Mill., <i>T. platyphyllos</i> SCOP, Linde	552
21.186	<i>Tinospora cordifolia</i> , Guḍūcī.....	553
21.187	<i>Trachyspermum ammi</i> , Ajwain, Yavāni, Ajamodā, Ajamodikā	555
21.188	<i>Trifolium pratense</i> , Rotklee	556
21.189	<i>Trigonella foenum-graecum</i> , Methika, Bockshornklee	557
21.190	<i>Tropaeolum majus</i> L., Kapuzinerkresse	559
21.191	<i>Tussilago farfara</i> L., Huflattich.....	560
21.192	<i>Urtica dioica</i> L., Brennessel	562
21.193	<i>Vaccinium macrocarpon</i> Aiton, Cranberry, Großfrüchtige Moosbeere	565
21.194	<i>Vaccinium myrtillus</i> L., Heidelbeere	566
21.195	<i>Vaccinium vitis idaeae</i> , Preiselbeere	567
21.196	<i>Valeriana officinalis</i> , Baldrian.....	568
21.197	<i>Valeriana wallichii</i> , <i>Valeriana jatamansi</i> Jones, Tagara	569
21.198	<i>Verbascum phlomoides</i> L., Königskerze	570
21.199	<i>Veronica officinalis</i> , Ehrenpreis.....	572
21.200	<i>Viola odorata</i> L., (Duft) Veilchen, Nilapuṣpa	572
21.201	<i>Viscum album</i> , Mistel	573
21.202	<i>Vitex agnus castus</i> , Mönchspfeffer	575
21.203	<i>Vitex negundo</i> , Nirguṇḍī.....	577
21.204	<i>Vitis vinifera</i> L., Trauben	578
21.205	<i>Withania somnifera</i> (L.) Dunal, Winterkirsche, Aśvagandhā.....	578
21.206	<i>Zingiber officinale</i> , Ingwer.....	581
22	Kombinationspräparate	585
22.1	Aṇu-Tailam, Atomöl	587
22.2	Ārogyavardhini	587
22.3	Avipattikāra – Cūrṇa	588
22.4	Candraprabhāvaṭī	588
22.5	Cerebex Kapseln.....	589
22.6	Cyāvanprāśa	589
22.7	Cystone	590
22.8	Daśamūla	590
22.9	Dhanvantaram-Tailam (Öl).....	591
22.10	Ghee	591
22.11	Honig	593
22.12	Kaiśora-Guggulu	596
22.13	Kṣīrabala-Tailam	596
22.14	Kṣīrabala-Śatapāki-Tailam 101 (100× verarbeitet).....	596
22.15	LIV 52.....	597
22.16	Mahānārāyaṇa-Tailam (Öl)	597
22.17	Māricyādi-Tailam (Öl)	597
22.18	Milch	597
22.19	Murivenna Tailam (Öl).....	599
22.20	Pañcatikta Ghṛtam.....	599
22.21	Pilex Creme.....	600

22.22	Pilex Tabletten	600
22.23	Ṣaḍbīṇḍu-Tailam	600
22.24	Septilin	600
22.25	Śiṛghanāda-Guggulu	601
22.26	Śītopalādi-Cūrṇa	601
22.27	Trikaṭu	601
22.28	Triphalā, Dreifrucht	602
22.29	Triphalā-Ghṛtam	602
22.30	Triphalā-Guggulu	603
22.31	Wasser	603
22.32	Yogarāja-Guggulu	605

Serviceteil

Pflanzen nach wissenschaftlichen Namen sortiert	608
Pflanzen nach Sanskrit Namen sortiert	611
Pflanzen nach deutschen Namen sortiert	613
Kombinationspräparate	615
Sanskrit Glossar	616
Literatur	619