

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

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

## Praxis

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

<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> .....	165			
<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> .....	191			
<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	Siliadenitis .....	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> – 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

<b>15</b>	<b>Leber-Galle-System</b> .....	239		
<b>15.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	239	<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> .....	247		
<b>16.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	247	<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> .....	271		
<b>17.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	271	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> .....	276	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>gr̥dhrasī</i> – Ischiassyndrom .....	282	17.3.7	Osteoporose .....
			17.3.8	Muskelatrophien .....
<b>18</b>	<b>Harntrakt</b> .....	300		
<b>18.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	300	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> .....	305	18.2.7	Nierenzysten .....
18.2.1	Harnwegsinfekte .....	305	18.2.8	Benigne Prostatahypertrophie .....

<b>19</b>	<b>Hormonsystem und Stoffwechsel</b> .....	315
<b>19.1</b>	<b>Klassische und moderne Krankheitsbilder</b> .....	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
<b>20</b>	<b>Abwehr</b> .....	332
<b>20.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	332
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> .....	334
20.2.1	Abwehrschwäche, inkl. AIDS .....	335
20.2.2	Allergien .....	337
20.2.3	Autoimmunerkrankungen .....	339
<b>21</b>	<b>Blut</b> .....	342
<b>21.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	342
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> .....	347
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> .....	356
21.3.1	Leukämien und Lymphome .....	356
<b>22</b>	<b>Nervensystem</b> .....	358
<b>22.1</b>	<b>Einleitung</b> .....	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
<b>22.2</b>	<b>Moderne Krankheitsbilder</b> .....	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

<b>Adressen</b> .....	382
<b>Abbildungsnachweis</b> .....	384
<b>Literatur</b> .....	385
<b>Sanskrit-Aussprache</b> .....	387
<b>Sanskrit-Wörterbuch</b> .....	389
<b>Einzelrogen</b> .....	408
<b>Kombinationspräparate</b> .....	417
<b>Arzneimittelverzeichnis</b> .....	426
<b>Sachverzeichnis</b> .....	431