

# **Ayurveda – Wesen und Methodik**

Prof. Subhash Ranade, M. A. Sc., Ph. D.

Aus dem indischen Englisch übersetzt von Dr. Hellmuth Nordwig

2., durchgesehene Auflage

14 Abbildungen  
16 Tabellen

Karl F. Haug Verlag · Stuttgart

## Inhalt

<b>Vorwort des Übersetzers zur 2. Auflage</b> .....	10
<b>Vorwort des Übersetzers</b> .....	11
<b>Vorwort</b> .....	12
<b>1. Die Ayurvedische Medizin - Entwicklung und gegenwärtiger Stand</b> .....	13
1.1 Ursprung der Ayurvedischen Medizin - die Veden .....	13
1.2 Caraka .....	15
1.3 Suśruta .....	16
1.4 Ayurveda und der Buddhismus .....	18
1.5 Vāgbhata .....	19
1.6 Spätere ayurvedische Autoren .....	20
1.7 Britischer Einfluß auf die Ayurvedische Medizin und die Gegenwart .....	20
1.8 Ayurveda weltweit .....	22
<b>2. Philosophische Grundlagen der Ayurvedischen Medizin</b> .....	24
2.1 Beitrag des Nyāya-Vaiśeṣika .....	24
2.2 Beitrag des Sāṃkhya und des Yoga .....	25
2.3 Beitrag des Mīmāṃsā und Vedānta .....	36
2.4 Beiträge nicht-vedischer Philosophien .....	37
<b>3. Grundbegriffe der Ayurvedischen Medizin</b> .....	38
3.1 Die acht Fächer der Ayurvedischen Medizin (Aṣṭāṅga Āyurveda) .....	38
3.2 Die drei biologischen Kräfte - die Tridoṣa-Theorie .....	41
3.3 Abfallprodukte oder Mala .....	53
3.4 Die sieben Gewebe (Dhātu) .....	53
<b>4. Konstitution - Prakṛti</b> .....	64
4.1 Funktionelle (durch die Doṣas bestimmte) Konstitution .....	64
4.2 Physische Konstitution .....	66
4.3 Psychologische Konstitution .....	66
4.4 Bedeutung der Konstitution .....	68
4.5 Die Untersuchung der Konstitution .....	68
4.6 Funktionell-geistige Konstitution .....	82
<b>5. Śrotas (Kanalsysteme des Körpers)</b> .....	84
<b>6. Anatomie und Marmas - lebenswichtige anatomische Punkte</b> .....	88
6.1 Marma-Punkte .....	89
6.2 Erklärung der Sanskritbezeichnungen für die Marmas .....	89

<b>7. Gesundheit</b> .....	101
7.1 Die ayurvedische gesunde Lebensweise .....	101
7.2 Abwehrkräfte (Vyādhikṣamatva) .....	105
7.3 Ayurvedische Lebensregeln zur Erhaltung der Gesundheit (Svasthavṛtta) .....	105
<b>8. Die drei Säulen des Lebens</b> .....	114
8.1 Nahrung .....	114
8.2 Eigenschaften der Nahrung .....	115
8.3 Regeln zur Nahrungsaufnahme .....	119
8.4 Falsche oder widersprüchliche Nahrungsaufnahme .....	120
8.5 Verdauung und Stoffwechsel .....	122
8.6 Giftstoffe (Āma) als Produkt eines gestörten Stoffwechsels .....	126
8.7 Schlaf .....	129
8.8 Kontrolle der sexuellen Energie (Brahmacarya) .....	130
<b>9. Verjüngung - Rasāyana</b> .....	132
9.1 Vorbereitende Praktiken .....	132
9.2 Die Wirkung von Rasāyana .....	133
9.3 Arten des Rasāyana .....	133
9.4 Kāmya Rasāyana .....	134
9.5 Der Gebrauch von Aphrodisiaka (Vājīkaraṇa) .....	136
<b>10. Pharmakologie der Ayurvedischen Medizin</b> .....	138
10.1 Die Wissenschaft von den Heilsubstanzen (Dravya) .....	138
10.2 Die fünf Elemente in den Pflanzen .....	143
10.3 Die Energetik von Heilsubstanzen: Rasa-Vīrya-Vipaka-Prabhava .....	145
10.4 Eigenschaften (Guṇas) .....	151
10.5 Ayurvedische Medikamente .....	152
10.6 Pharmazeutische Aspekte in der Ayurvedischen Medizin .....	156
<b>11. Krankheitsprozeß (Pathologie)</b> .....	160
11.1 Gemeinsame Ursachen aller Krankheiten .....	160
11.2 Faktoren, die zur Beeinträchtigung der Doṣas führen .....	163
11.3 Entstehung von Krankheiten .....	164
<b>12. Krankheitsdiagnose</b> .....	167
12.1 Methoden der klinischen Untersuchung .....	167
12.2 Achtfache Untersuchung des Patienten (Aṣṭavidha Parīkṣa) .....	171
12.3 Untersuchung der Krankheit (Roga Parīkṣa) .....	183
<b>13. Behandlungskonzepte</b> .....	190
13.1 Vorbeugende Maßnahmen .....	191
13.2 Heilmaßnahmen .....	191
13.3 Innere Medizin .....	192
13.4 Die sechs wichtigsten Behandlungsmethoden (Ṣad Upakramas) .....	194

13.5	Weitere Behandlungsverfahren .....	199
13.6	Beurteilung der Behandlung .....	200
13.7	Behandlung der Leitungsbahnen .....	200
<b>14.</b>	<b>Behandlung häufig auftretender Krankheiten .....</b>	<b>208</b>
14.1	Grippe .....	208
14.2	Bronchialasthma .....	208
14.3	Bronchitis .....	209
14.4	Herzkrankheiten .....	209
14.5	Bluthochdruck .....	210
14.6	Gelbsucht .....	210
14.7	Leberzirrhose .....	210
14.8	Krankheiten des Verdauungssystems .....	210
14.9	Krampfadern an den Beinen .....	212
14.10	Krankheiten der Fortpflanzungsorgane .....	213
14.11	Degeneration der Halswirbelsäule (Zervikale Spondylosis) .....	213
14.12	Gicht .....	214
14.13	Kreuzschmerz (Lumbago) .....	214
14.14	Primär chronische Polyarthritits .....	214
14.15	Rheumatismus .....	215
<b>15.</b>	<b>Pañcakarma .....</b>	<b>216</b>
15.1	Wirkung von Pañcakarma .....	216
15.2	Ziel des Pañcakarma .....	217
15.3	Vorbereitende Verfahren .....	217
15.4	Pañcakarma-Praktiken - die fünf Reinigungsmethoden .....	219
<b>16.</b>	<b>Yoga und Ayurveda .....</b>	<b>226</b>
16.1	Gemeinsamkeiten von Yoga und Ayurvedischer Medizin .....	226
16.2	Schulen des Yoga .....	230
16.3	Reinigungspraktiken des Yoga (Śuddhi Kriyas) .....	232
16.4	Prāṇāyāma .....	236
16.5	Yogastellungen entsprechend der Konstitution .....	242
16.6	Krankheitsursachen und Yogaübungen .....	244
	<b>Literatur .....</b>	<b>247</b>
	<b>Adressen .....</b>	<b>248</b>
	<b>Register .....</b>	<b>251</b>