

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Die vedische Kultur	12
1 Die vedischen Schriften	12
2 Drei Instanzen des Wissens	18
3 Das vedische Gesellschaftssystem	21
4 Vedische Kosmologie	32
5 Der Nabel der Welt	38
6 Die Mutter aller Lebewesen	48
7 Bußen und Entsagung	54
I Sūtrasthānam (Fundamentale Prinzipien des Ayurveda)	58
1 Āyurveda in einer Nussschale	59
1.1 Wie Āyurveda zu den Menschen kam . . . . .	59
1.2 Fundamentale Prinzipien des Āyurveda . . . . .	60
1.3 Klassifizierung von dravyas . . . . .	68
1.4 Der beste Arzt . . . . .	74

<b>2</b>	<b>Peyā, Pulver, Pasten und Extrakte</b>	<b>75</b>
2.1	Weitere Drogen für pañcakarma . . . . .	75
2.2	Diätetische Zubereitungen . . . . .	76
2.3	Pulver und Pasten . . . . .	77
2.4	Fünzig »große Extrakte« . . . . .	78
<b>3</b>	<b>Gesundheitsvorsorge</b>	<b>87</b>
3.1	Tägliche Routine zur Erhaltung der Gesundheit . .	87
3.2	Diät und Verhalten in den Jahreszeiten . . . . .	94
3.3	Unterdrückung körperlicher und geistiger Dränge .	97
3.4	Körperübungen . . . . .	100
3.5	Sinne, Geist und Intelligenz . . . . .	102
3.6	Sadvṛtta – Verhaltensregeln . . . . .	107
<b>4</b>	<b>Therapeutik – Grundlagen</b>	<b>115</b>
4.1	Der kleine Vierer – Arzt, Patient, Helfer, Drogen .	115
4.2	Der große Vierer – Kategorien von Krankheiten . .	117
4.3	Über drei Bestrebungen . . . . .	120
4.4	Über drei Ursachen von Krankheiten etc. . . . .	126
4.5	Funktionen und Effekte von Vāyu, Agni, Soma . .	131
<b>5</b>	<b>Reinigungstherapien</b>	<b>135</b>
5.1	Snehana . . . . .	135
5.2	Svedana (Therapeutisches Schwitzen) . . . . .	146
5.3	Vamana (Emesis) . . . . .	150
5.4	Virecana (Purgation) . . . . .	154
<b>6</b>	<b>Pathologie – fundamentale Prinzipien</b>	<b>158</b>
6.1	Kopf- und Herzkrankheiten . . . . .	158
6.2	Merkmale gestörter doṣas . . . . .	163
6.3	Merkmale verminderter dhātus . . . . .	168
6.4	Störungen in den dhātus . . . . .	170
6.5	Srotas – die feinen Körperkanäle . . . . .	174
6.6	Sieben Piḍakas – Karbunkel, Furunkel, Abszesse . .	180
6.7	Schwellungen . . . . .	185
6.8	Allgemeine Störungen – Krankheitsbilder . . . . .	190

6.9	Spezifische Störungen . . . . .	194
7	<b>Diätetik</b>	199
7.1	Über Fettleibigkeit und Magerkeit . . . . .	199
7.2	Über den Schlaf . . . . .	202
7.3	Sechs therapeutische Maßnahmen . . . . .	205
7.4	Krankheiten und Therapien bei Über- und Unterernährung . . . . .	208
7.5	Über reines und unreines Blut . . . . .	212
7.6	Prominente Nahrungsmittel, Drogen, Therapien . .	216
7.7	Attribute, Energien, Aktionen von Substanzen . . .	225
7.8	Eigenschaften einiger Nahrungsmittel und Getränke	237
7.9	Ungesunde Nahrung und Ernährungsweise . . . . .	257
7.10	Die Methode der Ernährung . . . . .	261
7.11	Quantität der Nahrung und āma . . . . .	265
8	<b>Schlussbetrachtung</b>	270
8.1	Der Förderer und der Zerstörer der Lebenskraft . .	270
8.2	Merkmale des echten Arztes . . . . .	270
8.3	Der Schutz des Herzens . . . . .	272
8.4	Wer gilt als ein Kenner des Āyurveda? . . . . .	272
8.5	Die Definition von Leben . . . . .	274
8.6	Die Definition von glücklichem Leben . . . . .	274
8.7	Die Definition von segensreichem Leben . . . . .	275
8.8	Die acht Zweige des Āyurveda . . . . .	275
8.9	Ziel des Āyurveda . . . . .	276
8.10	Wer Āyurveda studieren sollte . . . . .	277
8.11	Die zehn Themenbereiche des Agniveśa-tantra . . .	278
II	<b>Nidānasthānam (Diagnostik)</b>	279
1	<b>Fünf Faktoren der Diagnose</b>	280
2	<b>Jvara nidāna</b>	283
2.1	Ursachen und Entwicklung von vāta jvara . . . . .	283

2.2	Symptome bei vāta jvara . . . . .	283
2.3	Pathogenese und Symptome von pitta jvara . . . . .	284
2.4	Ursachen und Symptome von śleṣma jvara . . . . .	285
2.5	Sannipāta und dvidoṣaja jvara . . . . .	286
2.6	Ursachen und Merkmale von agantu . . . . .	287
2.7	Prodrome von jvara . . . . .	287
2.8	Ursprung und Effekt von jvara . . . . .	288
2.9	Therapie bei jvara . . . . .	288
<b>3</b>	<b>Raktapitta nidāna</b>	<b>290</b>
3.1	Ursachen und Pathogenese . . . . .	290
3.2	Prodrome von raktapitta . . . . .	291
3.3	Komplikationen bei raktapitta . . . . .	291
3.4	Passagen der Krankheit und Prognose . . . . .	291
3.5	Ursachen der Unheilbarkeit von Krankheiten . . . . .	292
3.6	Symptome der Unheilbarkeit von raktapitta . . . . .	293
<b>4</b>	<b>Gulma nidāna</b>	<b>294</b>
4.1	Ätiologische Faktoren bei Vātagulma . . . . .	294
4.2	Pathogenese und Symptome von Vātagulma . . . . .	295
4.3	Ätiologie und Symptome von Pittagulma . . . . .	295
4.4	Ätiologie und Symptome von Śleṣmagulma . . . . .	296
4.5	Nicayagulma . . . . .	297
4.6	Raktagulma . . . . .	297
4.7	Prodrome . . . . .	298
4.8	Therapie . . . . .	298
<b>5</b>	<b>Prameha nidāna</b>	<b>300</b>
5.1	Interaktion von 3 Faktoren bei der Entstehung von Krankheiten . . . . .	300
5.2	Pathogene Faktoren von kaphaja prameha . . . . .	301
5.3	Pathogenese von kaphaja prameha . . . . .	301
5.4	Symptome und Arten von kaphaja prameha . . . . .	302
5.5	Ätiologische Faktoren und Arten von pittaja prameha . . . . .	303
5.6	Ätiologie und Pathogenese von vātaja prameha . . . . .	304
5.7	Spezifische Merkmale der 20 Arten prameha . . . . .	305

5.8	Prodrome und Komplikationen von prameha . . .	307
5.9	Schlussbemerkung . . . . .	307
<b>6</b>	<b>Kuṣṭha nidāna</b>	<b>308</b>
6.1	Ätiologie aller Arten von kuṣṭhas . . . . .	309
6.2	Prodrome von kuṣṭha . . . . .	310
6.3	Symptome und Merkmale der 7 Kuṣṭha-Arten . . .	310
6.4	Prognose . . . . .	312
6.5	Komplikationen . . . . .	312
6.6	Schlussbemerkung . . . . .	313
<b>7</b>	<b>Śoṣa nidāna</b>	<b>314</b>
7.1	Vier Kategorien ätiologischer Faktoren . . . . .	314
7.2	Prodrome von rājayakṣma . . . . .	317
7.3	Elf Symptome von rājayakṣmā und Prognose . . .	318
7.4	Fazit . . . . .	319
<b>8</b>	<b>Unmāda nidāna</b>	<b>321</b>
8.1	Ätiologische Faktoren von doṣaja unmāda . . . . .	321
8.2	Allgemeine Symptome und Persionen . . . . .	321
8.3	Prodromalsymptome . . . . .	322
8.4	Spezifische Symptome . . . . .	323
8.5	Therapeutische Maßnahmen . . . . .	324
8.6	Ursachen für die exogene Art von unmāda . . . . .	325
8.7	Prodromalsymptome der exogenen Art . . . . .	325
8.8	Vermittler, Aktionen und Symptome . . . . .	326
8.9	Umstände, Zeit und Ort der Attacke . . . . .	327
8.10	Absicht der Mittler, Prognose und Therapie . . . .	328
8.11	Schlussbemerkung . . . . .	329
<b>9</b>	<b>Apasmāra nidāna</b>	<b>331</b>
9.1	Ätiologische Faktoren . . . . .	331
9.2	Definition von apasmāra . . . . .	332
9.3	Prodromalsymptome . . . . .	332
9.4	Charakteristische Merkmale . . . . .	332
9.5	Therapie . . . . .	334

10	Schlussbetrachtung	335
10.1	Mythologischer Ursprung der 8 Krankheiten . . . . .	335
10.2	Krankheiten als verursachende Faktoren anderer Störungen . . . . .	336
10.3	Aktionen verursachender Faktoren . . . . .	337
10.4	Beziehung zwischen Symptomen und Krankheiten	337
10.5	Effekte und Prinzipien von Therapien . . . . .	338
III	Vimānasthānam (Spez. Merkmale von doṣas, Krankheiten etc.)	340
1	Spezifische Merkmale von rasa, doṣa etc.	341
1.1	Eigenschaften von Öl, Ghṛta und Honig . . . . .	342
1.2	Eigenschaften von Pippalī, Salz und Kṣāra . . . . .	343
1.3	Sātmya . . . . .	344
2	Spezifische Krankheitsmerkmale	345
2.1	Klassifizierung von Krankheiten . . . . .	345
2.2	Zwei Arten von doṣas . . . . .	346
2.3	Primäre und sekundäre Krankheiten . . . . .	347
3	Agni und Körperkonstitutionen	349
3.1	Vier Arten des Verdauungsfeuers . . . . .	349
3.2	Doṣas und Konstitutionstypen . . . . .	350
3.3	Therapien für den vātala-Typ . . . . .	351
3.4	Therapien für den pittala-Typ . . . . .	351
3.5	Therapien für den śleṣmala-Typ . . . . .	351
4	Spezifische Merkmale von Patienten	352
5	Vier Gruppen von Parasiten	354
5.1	Malaja-Parasiten . . . . .	354
5.2	Śonitaja-Parasiten . . . . .	354
5.3	Śleṣmaja-Parasiten . . . . .	355
5.4	Purīṣaja-Parasiten . . . . .	355

5.5	Therapie in Kürze . . . . .	356
5.6	Vorbereitende Behandlung . . . . .	356
5.7	Āsthāpana-Therapie . . . . .	357
5.8	Emesis, Purgation und anuvāsana . . . . .	357
5.9	Beseitigung des Ursprungs von Parasiten . . . . .	358
6	Epidemien	359
6.1	Ursachen von Epidemien . . . . .	359
6.2	Allgemeine therapeutische Maßnahmen . . . . .	361
6.3	Ursachen der Anormalität von Luft, Wasser etc. . .	362
7	Die vier yugas	366
8	Normale Lebensspanne und vorzeitiger Tod	372
8.1	Daiva und puruṣakāra . . . . .	372
9	Pramāṇas – drei Quellen des Wissens	377
9.1	Examination des Kranken durch die pramāṇas . . .	377
10	Das Āyurveda-Studium	380
10.1	Eigenschaften des Schülers . . . . .	381
10.2	Eigenschaften eines Āyurveda-Lehrers . . . . .	382
10.3	Das Verhalten des Schülers . . . . .	382
10.4	Die Initiation des Schülers . . . . .	383
10.5	Die ersten Unterweisungen . . . . .	383
10.6	Akademischer Wettstreit (Saṃbhāṣā) . . . . .	385
11	Faktoren der Bestimmung einer Therapie	398
11.1	Kāraṇa . . . . .	398
11.2	Karaṇa . . . . .	399
11.3	Kāryayoni . . . . .	400
11.4	Kārya . . . . .	400
11.5	Kāryaphala . . . . .	401
11.6	Anubandha . . . . .	401
11.7	Deśa . . . . .	401
11.8	Kāla (Jahreszeiten und Stadium der Krankheit) . .	412

11.9	Pravṛtti (Initiation der Therapie) . . . . .	414
11.10	Upāya (Mittel) . . . . .	414
11.11	Objekt der Examination . . . . .	414
12	Drogen für pañcakarma	416
IV	Śārīrasthānam (Anatomie, Zeugung, Schwangerschaft, Geburt)	421
1	Puruṣa und die 24 Elemente	424
2	Die Ursachen des Leids	443
2.1	Fünf Faktoren, die Leid erzeugen . . . . .	444
2.2	Der vierfache Gebrauch der Sinne . . . . .	449
2.3	Die besondere Bedeutung des Tastsinns . . . . .	449
2.4	Ursache und Wirkung von Glück und Leid . . . . .	450
2.5	Dreifache Unterteilung der Leiden . . . . .	451
2.6	Das Maß von Glück und Leid . . . . .	452
2.7	Schlussbemerkung . . . . .	453
3	Mokṣa – das Ende aller Leiden	455
3.1	Individuum und Universum . . . . .	455
3.2	Pravṛtti und nivṛtti . . . . .	458
4	Über die Entwicklung des Embryos	476
4.1	Allgemeines über die Entwicklung des Embryos . . . . .	476
4.2	Faktoren der Erzeugung und des Wachstums . . . . .	481
4.3	Entwicklungsstadien des Fötus . . . . .	483
4.4	Neun Fragen zum Fötus . . . . .	488
5	Verschiedene Arten der Psyche	493
5.1	Sattvika-Arten der Psyche . . . . .	493
5.2	Rājasika-Arten der Psyche . . . . .	495
5.3	Tāmasika-Arten der Psyche . . . . .	497



6	Detailliertes Wissen über den Körper	498
6.1	Erhaltung des Gleichgewichts der dhātus . . . . .	498
6.2	Attribute der dhātus und Effekt der guṇas . . . . .	499
6.3	Maßnahmen bei Verminderung von dhātus etc. . .	500
6.4	Faktoren des Wachstums des Körpers . . . . .	501
6.5	Faktoren, die die Zunahme von Stärke fördern . . .	502
6.6	Die Transformation der Nahrung im Körper . . . .	502
6.7	Zwei Kategorien von Körperkomponenten . . . . .	503
6.8	Schlussbemerkung . . . . .	504
7	Aufzählung der Körperteile	505
8	Zeugung, Schwangerschaft und Geburt	510
8.1	Zeugung . . . . .	510
8.2	Schwangerschaft . . . . .	513
8.3	Geburt . . . . .	523
8.4	Schutz und Ernährung des Säuglings . . . . .	527
V	Indriyasthānam (Zeichen des nahenden Todes)	534
1	Ermittlung der verbleibenden Lebenszeit	535
2	Veränderungen in Hautfarbe und Stimme	538
3	Geruch und Geschmack als Todeszeichen	539
4	Durch Berührung zu erkennende Todeszeichen	540
5	Abnormale sinnliche Wahrnehmungen	542
6	Veränderungen in chāyā und prabhā	544
7	Prodrome, die den Tod ankündigen	546
8	Krankheitssymptome, die den Tod ankündigen	549

9	Andere Zeichen eines dem Tode Geweihten	552
10	Träume, die den Tod ankündigen	554
11	Zeichen des plötzlich eintretenden Todes	557
12	Allgemeine Veränderungen vor dem Tod	559
13	Gute und schlechte Omen	561
Anhang		567
Anleitung zur Aussprache des Sanskrit		567
Personen und Personengruppen		571
Glossar ayurvedischer Fachbegriffe		576
Zitate-Verzeichnis		618
Stichwortverzeichnis		621
Tabellenverzeichnis		621