

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	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
2 Peyā, Pulver, Pasten und Extrakte	75
2.1 Weitere Drogen für pañcakarma	75

2.2	Diätetische Zubereitungen	76
2.3	Pulver und Pasten	77
2.4	Fünzig »große Extrakte«	78
3	Gesundheitsvorsorge	87
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
4	Therapeutik – Grundlagen	115
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
5	Reinigungstherapien	135
5.1	Snehana	135
5.2	Svedana (Therapeutisches Schwitzen)	146
5.3	Vamana (Emesis)	150
5.4	Virecana (Purgation)	154
6	Pathologie – fundamentale Prinzipien	158
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	Diätetik	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	Schlussbetrachtung	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	Nidānasthānam	279
1	Fünf Faktoren der Diagnose	280
2	Jvara nidāna	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 dvidošaja 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
3	Raktapitta nidāna	290
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
4	Gulma nidāna	294
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
5	Prameha nidāna	300
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

6	Kuṣṭha nidāna	308
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
7	Śoṣa nidāna	314
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
8	Unmāda nidāna	321
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
9	Apasmāra nidāna	331
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	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	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	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	636