

DAS BUCH DES AYURVEDA

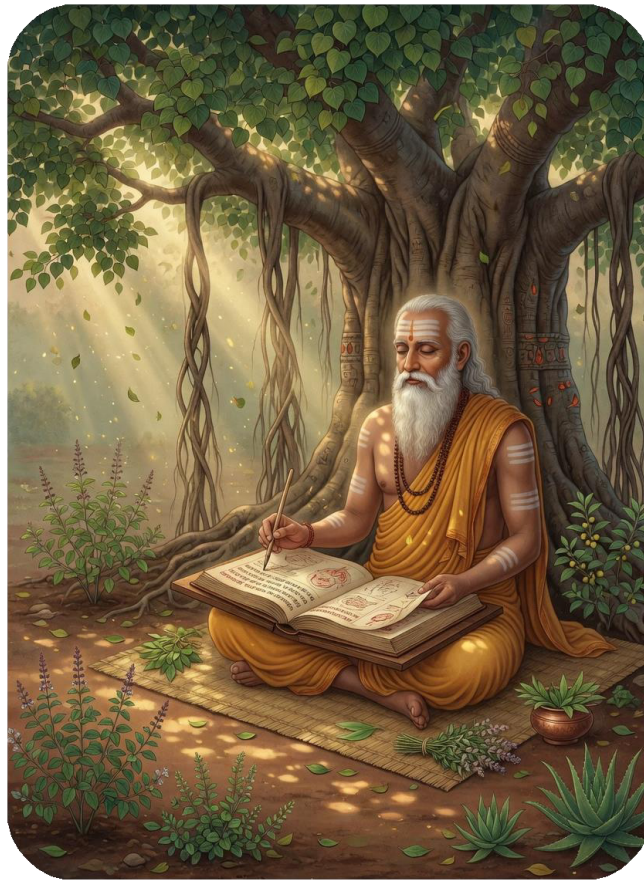
Einführung in die älteste Heiltradition der Menschheit
Ernährung, Heilpflanzen und Lebensweise



Nach den Lehren von Charaka
und Swami Sivananda

Das Buch des AYURVEDA

Einführung in die älteste Heiltradition der Menschheit
Grundlagen, Ernährung, Heilpflanzen & Lebensweise



Charaka gilt historisch nicht als der alleinige „Erfinder“ des Ayurveda, jedoch als dessen wichtigster Systematiker und „Vater der indischen Inneren Medizin“. Seine genauen Lebensdaten sind wissenschaftlich unklar; Forscher datieren sein Wirken meist zwischen das 3. Jahrhundert v. Chr. und das 2. Jahrhundert n. Chr. im antiken Indien. Das Sanskrit-Wort Caraka bedeutet übersetzt „Wanderer“ oder „umherziehender Schüler“. Dies deutet darauf hin, dass er als wandernder Arzt von Ort zu Ort zog, um Kranke zu behandeln und medizinisches Wissen zu verbreiten. Historische Quellen legen nahe, dass er zeitweise als Leibarzt des Kuschana-Königs Kanishka I. praktizierte. In der indischen Mythologie wird er oft als Reinkarnation der Weltschlange Shesha verehrt, die auf die Erde kam, um das menschliche Leiden zu lindern.

INHALT:

INHALT:	1
EIN WORT VON HERZ ZU HERZ	9
<i>Kein Ersatz für medizinische Behandlung</i>	9
<i>Traditionelles Wissen ist nicht automatisch risikofrei</i>	9
<i>Hinweis auf Alkoholgehalt (Arishtas & Asavas)</i>	10
<i>Rücksprache vor jeder Anwendung</i>	10
<i>Ein Wort der Vernunft zum Schluss</i>	10
EINFÜHRUNG VON SWAMI SIVANANDA	11
<i>Die Bedeutung und der Wert des alten indischen Medizinsystems</i>	11
<i>Ursprung des Ayurveda</i>	12
<i>Die Wissenschaft vom Leben</i>	13
AYURVEDISCHE ETHIK – KARMISCHE HEILUNG DURCH RECHTES TUN	14
TEIL 1: DIE DREI GRUNDLEGENDEN BAUSTEINE DES AYURVEDA	16
DIE DREI DOSHAS – DIE LEHRE VON VAYU, PITTA UND KAPHA	16
<i>Die Basis: Fünf Elemente, die zu drei Kräften verschmelzen</i>	16
<i>Warum genau DREI Doshas – und nicht vier oder fünf?</i>	16
<i>Warum GENAU diese Elementenpaare?</i>	18
<i>Tabelle: Die drei Bioenergien in Gesundheit und Krankheit</i>	19
<i>Vayu (Vata) – Das Prinzip der Bewegung</i>	20
<i>Die fünf Sub-Doshas von Vata</i>	22
<i>Pitta – Das innere Feuer und Prinzip der Umwandlung</i>	22
<i>Die 5 Unterfunktionen von Pitta</i>	23
<i>Kapha – Das Prinzip der Struktur und Stabilität</i>	24
<i>Die fünf Funktionen von Kapha sind</i>	25
DIE DREITEILUNG DES RUMPFES (DER SITZ DER EINZELNEN DOSHAS)	25
1. <i>Vata (Vayu + Akasha) – Der untere Bereich</i>	26
2. <i>Pitta (Agni + Jala) – Der mittlere Bereich</i>	26
3. <i>Kapha (Jala + Prithvi) – Der obere Bereich</i>	26
<i>Das Zusammenspiel: Die drei Säulen des Lebens</i>	26
GIBT ES EINE BARDON-ARTIGE LOGIK IM AYURVEDA?	27
<i>Die fünf Elemente (Pancha Mahabhuta) – von fein zu grob</i>	27
DIE INNERE LOGIK DER ABSTUFUNG	27
<i>Tabelle: Hierarchie der Elemente und Doshas (Von Fein zu Grob)</i>	28
<i>Tabelle: Die drei Doshas als Kombination der Elemente</i>	29
SYMPTOME BEI DOMINANZ	29
ZUSTANDSPROFILE: BALANCE VS. IMBALANCE	30
DIE 15 SUB-DOSHAS (UNTERFUNKTIONEN DER DOSHAS)	30
<i>Die drei Stockwerke des Körpers</i>	30
1. <i>Die fünf Vata-Subdoshas der Bewegung</i>	31
2. <i>Die fünf Pitta-Subdoshas: Biochemie und Transformation</i>	31
3. <i>Die fünf Kapha-Subdoshas: Schutz und Flüssigkeitshaushalt</i>	32
<i>Ein entscheidender Punkt aus der klassischen Lehre</i>	32
<i>Merkhilfe: Das Muster erkennen</i>	33
<i>Die Logik hinter den Tabellen</i>	33
<i>Abschließend</i>	33
DIE GUNAS – DIE SPRACHE DER QUALITÄTEN IN AYURVEDA	34

<i>Übersichtstabelle: Elemente – Doshas – Gunas</i>	34
<i>Die 20 Gunas im Überblick (Vishesha Gunas nach Charaka)</i>	35
<i>Die Bedeutung der Gunas für die Praxis</i>	35
MALA – DAS PRINZIP DER AUSSCHIEDUNGEN DES KÖRPERS EINFACH ERKLÄRT	36
<i>Was sind Malas überhaupt?</i>	36
<i>Die Grundregel: Zu viel und zu wenig sind beide schlecht</i>	36
<i>Die drei großen Malas des Körpers</i>	36
<i>Die zweite, unsichtbare Ebene: Abfall im Gewebe selbst</i>	37
<i>Die Verbindung zu den Doshas</i>	38
<i>Warum das Ganze praktisch wichtig ist</i>	38
DIE SIEBEN GEWEBESCHICHTEN (SAPTA DHATUS)	39
<i>Der Körper als eine Raffinerie</i>	39
<i>Der Stoffwechselprozess: Nahrung und die Entstehung von Rasa</i>	40
<i>Die sieben Gewebeschichten im Überblick</i>	41
1. Rasa Dhatu (Das Plasma / die Lympheflüssigkeit)	41
2. Rakta Dhatu (Das Blut / die roten Blutkörperchen)	42
3. Mamsa Dhatu (Das Muskelgewebe).....	42
4. Meda Dhatu (Das Fettgewebe)	42
5. Asthi Dhatu (Das Knochengewebe)	42
6. Majja Dhatu (Das Nervengewebe und Knochenmark)	42
7. Shukra Dhatu (Das Fortpflanzungsgewebe).....	43
<i>Der metabolische Kreislauf: Wie Gewebe entsteht</i>	43
<i>Die Quintessenz: Ojas</i>	43
<i>Die sieben Dhatus – Übersichtstabelle</i>	43
Ergänzende Erläuterungen zur Tabelle	45
<i>Die Bildungskette (Dhatu Poshana Nyaya)</i>	45
<i>Die Qualitäten der Dhatus</i>	46
<i>Swami Sivananda über sieben Dhatus</i>	46
AGNI – DAS VERDAUUNGSFEUER	47
<i>Die 13 Ausprägungen des Feuers und die Gewebekaskade</i>	48
<i>Die vier Grundzustände des Verdauungsfeuers</i>	49
1. Samāgni – Das ausgeglichene Feuer	49
2. Mandāgni – Das schwache Feuer.....	49
3. Tikṣṇāgni– Das übermäßige, hyperaktive Feuer	49
4. Viśamāgni – Das wechselhafte Feuer	50
<i>Das Stoffwechselgift Ama und seine therapeutische Beseitigung</i>	50
<i>Praktische Leitlinien zur Pflege des inneren Feuers</i>	51
<i>Agni als Säule der Inneren Medizin</i>	52
GESUNDHEIT UND KRANKHEITEN	52
<i>Die Bausteine des Körpers: Elemente und Gewebe</i>	53
DIE SECHS GESCHMACKSRICHTUNGEN (SHADRASAS)	53
<i>Der kosmische Ursprung und die Elemente</i>	54
<i>Der biologische Rhythmus der Jahreszeiten</i>	55
<i>Thermik und Substanz: Die Hierarchie des Nährwerts</i>	56
Tabelle: Nährwert und Thermik der sechs Rasas	56
<i>Die Profile der sechs Rasas im Detail</i>	57
1. Madhura – Der süße Geschmack	57
2. Amla – Der saure Geschmack	57
3. Lavana – Der salzige Geschmack	58
4. Katu – Der scharfe Geschmack	58
5. Tikta – Der bittere Geschmack	58

6. Kashaya – Der zusammenziehende Geschmack.....	59
Tabelle: Nahrungsmittel und ihre Geschmacksrichtungen (Rasas)	59
<i>Die Komplexität mehrfacher Geschmäcker (Dravyas).....</i>	<i>60</i>
<i>Die Komplexität mehrfacher Geschmäcker (Dravyas).....</i>	<i>61</i>
<i>Die Steuerung der Doshas: Das therapeutische Gesetz.....</i>	<i>61</i>
Tabelle: Steuerung der Doshas durch die sechs Rasas	62
WIE NAHRUNG UND KRÄUTER IM KÖRPER WIRKEN (RASA, GUNA, VEERYA, VIPAKA, PRABHAVA)	63
<i>Die thermische Energie (Veerya).....</i>	<i>64</i>
Tabelle: Die acht energetischen Potenzen (Ashta Veerya)	65
<i>Das Geheimnis der Nachverdauung (Vipaka)</i>	<i>66</i>
Tabelle: Die drei Nachverdauungsgeschmäcker (Vipakas) und ihre Langzeitwirkung	67
<i>Die geheimnisvolle spezifische Eigenwirkung (Prabhava).....</i>	<i>67</i>
<i>Die physikalische Eigenschaft (Guna)</i>	<i>68</i>
TEIL 2: DIE ERNÄHRUNG IM AYURVEDA	70
DAS VERDAUUNGSFEUER (AGNI)	70
DIE DREI MAHA-GUNAS (RAJAS, TAMAS, SATTVA).....	70
1. Sattva – Die Kraft der Klarheit und Reinheit	71
2. Rajas – Die Kraft der Bewegung und Leidenschaft.....	71
3. Tamas – Die Kraft der Trägheit und Dunkelheit.....	72
<i>Das Zusammenspiel der drei Gunas.....</i>	<i>73</i>
<i>Zusammenfassende Übersichtstabelle.....</i>	<i>73</i>
<i>Nahrungsmittel-Tabellen nach den drei Gunas.....</i>	<i>73</i>
Sattvische Nahrungsmittel	74
Rajasische Nahrungsmittel.....	74
Tamasische Nahrungsmittel	75
<i>Die Gunas im Vergleich mit Franz Bardons Fluid-Theorie.....</i>	<i>76</i>
DIE KUNST DER MAHLZEIT	77
Grundprinzip & Philosophie	77
Die Physiologie des Essens: Hunger und Zeit.....	78
Wasser	78
Die Optimale Reihenfolge der Geschmacksrichtungen (Rasas)	78
Mengenlehre und Magenkapazität	79
Saisonaler Rhythmus (Ritucharya)	79
Psychologie und Umgebung des Essens.....	79
Hygiene nach der Mahlzeit	80
Unvereinbare Nahrungsmittel (Viruddha Ahara).....	80
Spezifische Empfehlungen nach Konstitution und Krankheit.....	80
Ernährung des Kleinkindes.....	81
<i>Diät bei Krankheiten</i>	<i>81</i>
TEIL 3: DIAGNOSE	83
NIDANA – DIE KUNST DER AYURVEDISCHEN DIAGNOSE UND KRANKHEITSERFORSCHUNG.....	83
<i>Die Methoden der klinischen Untersuchung</i>	<i>83</i>
<i>Ashtasthana Pariksha: Die achtfache Untersuchung</i>	<i>84</i>
<i>Pancha Nidana: Die fünffache Krankheitsanalyse</i>	<i>84</i>
<i>Die Phasen der Pathologie (Sampraapti)</i>	<i>85</i>
<i>Die Ursache der Krankheiten</i>	<i>86</i>
<i>Die Wissenschaft vom Puls (Nadi Pariksha) – Die Kunst des ayurvedischen Pulslesens</i>	<i>86</i>
Warum der Puls so bedeutsam ist	86
Generelles über den Puls.....	87
Pulsdiagnostik	87

TEIL 4: AYURVEDISCHE CHIKITSA – WIE DIE TRADITIONELLE INDISCHE HEILKUNDE BEHANDELT	96
ERSTER BAUSTEIN: BRAUCHT ES EIN MITTEL, ODER NICHT?	96
ZWEITER BAUSTEIN: AUF WELCHER EBENE WIRD BEHANDELT?	96
WENN REDUZIERT WERDEN MUSS: ZWEI WEGE DER REINIGUNG	97
SHODHANA: DIE FÜNF KLASSISCHEN REINIGUNGSVERFAHREN (PANCHAKARMA)	97
DIE SECHS BEGLEITENDEN WERKZEUGE (UPAKARMAS)	98
SHAMANA: ACHT SANFTE ALTERNATIVEN FÜR SCHWACHE PATIENTEN	98
WEITERE WERKZEUGE IM ALLTAG	98
TEIL 5: HYGIENISCHE PRINZIPIEN IM AYURVEDA (SWASTHAVRITTA)	100
DIE HYGIENISCHEN PRINZIPIEN DES AYURVEDA	100
DAS ZUSAMMENSPIEL VON JAHRESZEITEN UND GEOGRAFIE (RITURACHARYA UND DESHA)	101
Die sechs Jahreszeiten (Ritus) und ihre hygienischen Prinzipien	101
1. Shishira Ritu: Die trockene Kälte (etwa Januar und Februar)	101
2. Vasanta Ritu: Der Frühling (März und April)	102
3. Grishma Ritu: Die heiße Jahreszeit (Mai und Juni)	102
4. Varsha Ritu: Die Regenzeit (Juli und August)	103
5. Sharad Ritu: Die schwüle Übergangszeit (September und Oktober)	103
6. Hemanta Ritu: Die Winterzeit (November und Dezember)	104
Desha: Die dreifache Einteilung des Landes	104
Anupa – Das feuchte Sumpfland	104
Jangala – Das trockene Wüsten- und Steppenland	105
Mishra oder Sadharana – Das gemäßigte Kulturland	105
Die therapeutische Nutzung des Klimas	105
SWARA VIGYAN – DER RHYTHMUS DES ATEMS UND DIE FEINSTOFFLICHEN KANÄLE	105
1. Die linke Phase: Ida Nadi (Der Mond-Kanal)	106
2. Die rechte Phase: Pingala Nadi (Der Sonnen-Kanal)	106
3. Die Übergangsphase: Sushumna Nadi (Der zentrale Kanal)	107
Tabelle: Die drei Atemphasen und ihre feinstofflichen Kanäle	107
REGELN ZUR ERNÄHRUNG	108
DER SCHLAF	109
Woher stammt diese Lehre wirklich?	109
Warum Norden tabu ist	109
Süden: die Richtung des langen Lebens	110
Osten: die Richtung des Wohlstands	110
Westen: eine Richtung mit zweifelhaftem Ruf	110
SEXUELLE GESUNDHEIT	111
ALLGEMEINE HYGIENEREGLN	111
Morgenprozedur	111
Allgemeine Lebensführung	111
Körperkultur	112
Das Bad	112
Ernährung	112
KONSTITUTION UND TEMPERAMENTE (DIE TYPENLEHRE)	113
Die Profile der Temperamente	114
TEIL 6: DIE LEHRE DER HEILMITTEL IM AYURVEDA	116
DIE HEILKRÄUTER DES AYURVEDA	117
Lebendige Substanz heilt lebendiges Gewebe	118
Das gemeinsame theoretische Fundament: Fünf Eigenschaften jeder Substanz	120

<i>Wann und wie man Pflanzen sammeln soll</i>	121
<i>Ein Einblick in die Schatzkammer der Materia Medica</i>	122
Ashwagandha – Withania somnifera.....	123
Apamarga – Achyranthes aspera.....	124
Arka – Calotropis gigantea	124
Arjuna – Terminalia arjuna.....	125
Chirata – Swertia chirata.....	126
Bala-Gruppe – Sida cordifolia und Verwandte	126
Kutaja – Holarrhena antidysenterica	127
Punarnava – Boerhaavia diffusa (rote Variante) und Trianthema-Arten (weiße Variante).....	127
Sariva – Hemidesmus indicus	128
Ashoka – Saraca indica / Saraca asoca	128
<i>Ein Gegenmittel für jedes Leiden - Spezifischen Heilmittel im Ayurveda</i>	130
1. Brahmi – Bei neurologischen Störungen und Epilepsie (Apasmara)	130
2. Ziegenmilch – Bei chronischer Auszehrung und Schwindsucht.....	131
3. Frischer Ingwer – Bei träger, schwacher Verdauung	131
4. Goksheera (Kuhmilch) – Bei brennendem, schmerzhaftem Urinieren (Mutrakrichra)	131
5. Shilajit – Bei chronischen Blasenkrankungen und zur Stärkung des Urogenitaltraktes	132
6. Eisenoxid – Bei ausgeprägter Blutarmut und Anämie (Pandu)	132
7. Triphala – Bei Augenkrankheiten	133
8. Buttermilch (Takra) – Bei chronischem Durchfall und entzündlichen Darmerkrankungen (Grahani)	133
9. Pippali – Zur Tiefenreinigung und Behandlung von Milzerkrankungen.....	134
10. Guggulu (Harz der indischen Myrrhe) – Bei Rheuma, Gelenkschmerzen und akutem Hexenschuss	134
11. Vidanga – Gegen Darmparasiten und Würmer	135
DIE LEHRE VON DEN GIFTEN: AGADA TANTRA	135
<i>Das Wesen der Gifte (Visha)</i>	136
1. Sthavara Visha – „Unbewegliche“ Gifte	136
2. Jangama Visha – „Bewegliche oder belebte“ Gifte.....	136
3. Kritrima & Dushi Visha – Künstliche und latente Gifte.....	137
Das Blut (Rakta) als Medium der Toxizität	137
RASAYANA KALPA – DIE KLASSISCHEN VERJÜNGUNGSKUREN DES AYURVEDA	138
<i>Kuti Praveshika Kalpa – Die Klausur-Therapie</i>	138
<i>Aja Kalpa – Die Ziegenmilch-Kur</i>	139
<i>Ghrita Kalpa – Die Ghee-Kur</i>	140
<i>Harad Kalpa – Die Haritaki-Kur</i>	140
<i>Somalata Kalpa – Die radikale Transformation</i>	141
<i>Bodhi Kalpa – Die Gedächtniskur</i>	142
<i>Kesha Kalpa – Die Haarverjüngung</i>	142
<i>Bekannte Beispiele für Rasayana-Mittel</i>	143
Amalaki – Die indische Stachelbeere.....	143
Ashwagandha – Die Schlafbeere.....	143
Guduchi – Der indische Mondsame.....	144
Chyavanprash – Der berühmteste Kräutermus des Ayurveda	144
Shilajit – Das mineralische Bergöl	145
<i>Der Grundsatz der vorherigen Reinigung</i>	145
1. Vamana Karma (Breachverfahren).....	146
2. Virechana Karma (Abführverfahren)	146
3. Niruha Basti (Reinigender Dekokt-Einlauf)	147
4. Anuvasana Basti (Lindernder Öleinlauf)	147
5. Nasya Karma (Nasale Verabreichung).....	147
DIE ALCHEMIE DES LEBENS: DIE ANORGANISCHE MATERIA MEDICA DES AYURVEDA	148
1. <i>Die sieben Hauptmetalle (Dhatu / Loha)</i>	148
2. <i>Die Nebenmetalle (Upadhatu)</i>	150

3. Uparasa – Metallerze, Mineralien und Erden	151
4. Ratna – Edelsteine und Halbedelsteine	153
5. Lavana – die Salze	155
Nochmals zu Shodhana – die Reinigung als unverzichtbare Voraussetzung.....	156
Haltbarkeit und Wirkdauer verschiedener Zubereitungsformen – eine chronologische Übersicht	157
Wichtige Sicherheitshinweise	158
CHARAKAS KLASSIFIZIERUNG VON ARZNEIMITTELN – DIE 50 DASHEMANI-GRUPPEN.....	159
1. Jeevaneeya – Lebensverlängernde Mittel	159
2. Brimhaneeya – Gewichtsfördernde Mittel	160
3. Lekhaneeya – Gewichtsreduzierende Mittel.....	161
4. Bhedaneeya – Abführende Mittel.....	161
5. Sandhaneeya – Wundheilende und Frakturheilende Mittel.....	162
7. Balya – Kraftfördernde Mittel (Tonika)	163
8. Varnya – Teintverbessernde Mittel.....	164
9. Kanthya – Stimmverbessernde Mittel	164
10. Hridaya – Gemütsaufhellende Mittel	165
11. Arsoghna – Hämorrhoiden-heilende Mittel.....	166
12. Kusthaghna – Hautkrankheiten heilende Mittel.....	166
13. Kandughna – Juckreizlindernde Mittel.....	167
14. Krimighna – Parasitenvernichtende Mittel.....	168
15. Vishaghna – Gegengifte	169
16. Sukrajanana – Spermabildende Mittel	170
17. Sukrasodhana – Samenreinigende Mittel.....	171
18. Svedopayoga – Schweißfördernde Mittel.....	171
19. Virechanopayoga – Abführende Mittel	172
20. Sirovirechanopayoga – Nasenreinigende Mittel	173
21. Chhardinigrahanam – Erbrechen lindernde Mittel	174
22. Mutra-virechaneeyam – Harntreibende Mittel	174
23. Kaphahara – Hustenlindernde Mittel.....	175
24. Swaasahara – Atembeschwerden/Asthma heilende Mittel	176
25. Sothahara – Schwellungen heilende Mittel.....	177
26. Jwaraharam – Fiebersenkende Mittel.....	178
27. Sramaharam – Erschöpfungslindernde Mittel.....	178
28. Daahaprasamanam – Kühlende Mittel gegen Hitzegefühl.....	179
29. Seethaprasamana – Kältegefühl lindernde Mittel.....	180
30. Alterungshemmende Mittel (Rasayana).....	180
WEITERE PFLANZLICHE HEILMITTEL.....	182
Fäulniswidrige Mittel (Antiseptic/Dhatu Ksheenarodhi)	182
Krampf lösende Mittel (Antispasmodic/Angakarshana Nasini).....	182
Wurmmittel (Anthelmintic/Kriminasini)	182
Fiebersenkende Mittel (Anti-pyretic)	182
Adstringierende Mittel (Astringent/Sankochanakari)	183
Blähungstreibende Mittel (Carminative/Udaravataharini)	183
Blutstärkende Mittel (Cordiac/Raktavardhini)	183
Reinigungsmittel (Depurative/Malinanivartini).....	183
Hauterweichende Mittel (Emollient/Snigdhakari)	183
Schleimlösende Mittel (Expectorant/Kaphakarini).....	183
Fiebersenkende Mittel (Febrifuge/Jvaraharini)	183
Kühlende Mittel (Refrigerant/Seetalakari).....	184
VAJIKARANA - LUSTSTEIGERENDE UND LUSTHEMMENDE MITTEL	184
Tabelle: Luststeigernde Mittel (Vajikara/Vrishya Dravya)	184

<i>Tabelle: Weitere klassische Vajikarana-Hauptkräuter (aus Charaka/Sushruta Samhita)</i>	186
<i>Tabelle: Lusthemmende Mittel (Anaphrodisiaka)</i>	186
<i>Wichtiger Sicherheitshinweis</i>	187
<i>Erläuterungen zu den Zubereitungen (Nirman Vivaran)</i>	187
ARISHTAS (MEDIZINISCHE WEINE)	189
ASAVAS (MEDIZINISCHE WEINE AUS FRISCHEN ZUTATEN)	190
AVALEHAS (LATWERGEN / DICKEKTRAKTE)	192
GHRITAS (MEDIZINISCHE BUTTERSCHMALZE)	193
CHURNA (PULVER)	194
TAILAS (MEDIZINISCHE ÖLE)	196
QUATH (DEKOKTE / ABSUDE)	197

Ein Wort von Herz zu Herz

Die ayurvedische Medizin ist eine über Jahrtausende gewachsene, durch tiefe Empirie geprüfte Wissenschaft, die Körper, Geist und Seele als Einheit betrachtet. Doch so sanft und naturnah dieser Weg auch ist: Auch alternative Heilmethoden, pflanzliche Rezepturen und mineralische Anwendungen sind nicht frei von Risiken und intensiven Wirkungen. Jeder Mensch ist ein einzigartiges Universum, und was dem einen Heilung bringt, kann für den anderen ungeeignet sein.

Bitte beachten Sie daher für die Nutzung dieses Buches folgende Grundlagen:

Kein Ersatz für medizinische Behandlung

Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich der Information, der Inspiration und der Hilfe zur Selbsthilfe. Sie wurden mit größter Sorgfalt nach traditionellen Quellen und modernen Erkenntnissen zusammengestellt. Dennoch gilt: Die Lektüre dieses Buches ersetzt niemals eine persönliche medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung durch einen approbierten Arzt, Heilpraktiker oder eine andere qualifizierte medizinische Fachkraft.

Suchen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden oder im Verdacht auf eine Erkrankung stets unverzüglich einen Arzt auf. Brechen Sie eine laufende schulmedizinische Behandlung niemals eigenmächtig ab und schieben Sie notwendigen ärztlichen Rat nicht aufgrund von Informationen aus diesem Buch auf. Verstehen Sie Ayurveda bitte stets als kraftvolle, begleitende Ergänzung und Unterstützung zur modernen Medizin, nicht als deren Ersatz.

Traditionelles Wissen ist nicht automatisch risikofrei

Die klassische ayurvedische Literatur selbst unterscheidet zwischen gewöhnlichen Heilkräutern und einer eigenen Kategorie namens „**Upavisha**“ – wörtlich „Nebengifte“ oder sekundäre Gifte. Zu dieser Gruppe gehören unter anderem Pflanzen wie **Stechapfel (Dhattura)**, **Croton/Purgier-nuss (Danti)**, **bestimmte Aconitum-Arten (Ativisha)**, **Bhallataka (Marking Nut)** sowie mineralische Stoffe wie **Kupfersulfat (blaues Vitriol)**. Mehrere Rezepte in diesem Buch enthalten solche Substanzen.

Diese Pflanzen und Mineralien sind in ihrer Rohform oft **hochgiftig, ätzend oder in hohem Maße reizend** und können bei unsachgemäßer Handhabung zu ernststen gesundheitlichen Schäden führen – von schweren Vergiftungen über Krampfanfälle bis hin zu bleibenden Organschäden. Die traditionelle Ayurveda-Wissenschaft begegnet dieser Toxizität mit einem aufwendigen, mehrstufigen Reinigungsprozess namens „**Shodhana**“, der spezielles Fachwissen, geeignete Ausrüstung und jahrelange Erfahrung voraussetzt. Dieser Prozess lässt sich **nicht** in der eigenen Küche nachvollziehen.

Bitte verstehen Sie die entsprechend gekennzeichneten Rezepte in diesem Buch daher ausschließlich als historische und kulturelle Dokumentation ayurvedischen Wissens – nicht als

Anleitung zur Selbstherstellung oder Selbstmedikation. Sollten Sie an der therapeutischen Anwendung solcher Präparate interessiert sein, wenden Sie sich bitte ausschließlich an einen akademisch ausgebildeten Ayurveda-Mediziner (Vaidya) und beziehen Sie fertige Präparate ausnahmslos über laborgeprüfte, zertifizierte Apotheken.

Hinweis auf Alkoholgehalt (Arishtas & Asavas)

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Buch beschriebenen **Arishtas und Asavas** durch natürliche Fermentation entstehen und daher grundsätzlich **Alkohol** enthalten. Dies gilt unabhängig von den jeweiligen Kräuterzutaten und ist besonders zu bedenken bei:

Schwangerschaft und Stillzeit

Kindern

Menschen mit Lebererkrankungen

Menschen mit Alkoholabhängigkeit oder in Genesung davon

Rücksprache vor jeder Anwendung

Sämtliche in diesem Buch beschriebenen Rezepturen, Anwendungen, Ernährungsumstellungen, Entgiftungsverfahren oder Kräutereinnahmen sollten – insbesondere bei Vorerkrankungen, chronischen Leiden, während der Schwangerschaft oder Stillzeit sowie bei Kindern – immer nur in vorheriger Absprache mit einem Arzt oder Therapeuten durchgeführt werden.

Besondere Vorsicht und ärztliche Rücksprache sind ausdrücklich empfohlen bei:

Rezepten, die stark abführende oder uterusanregende Kräuter enthalten (z. B. Chitraka, Danti, Senesblätter, Nishoth) – diese können in der Schwangerschaft wehenfördernd wirken

Rezepten mit Vacha (*Acorus calamus*), dessen Inhaltsstoff Beta-Asaron in der wissenschaftlichen Literatur diskutiert wird

Allen mineralischen und mit Metallen angereicherten Präparaten (Bhasmas, kupferhaltige Zubereitungen)

Ein Wort der Vernunft zum Schluss

Dieses Buch möchte die Schönheit, Tiefe und Komplexität der ayurvedischen Heilkunst würdigen und bewahren – gerade weil sie so reich an Wissen ist, verdient sie auch einen respektvollen und besonnenen Umgang. Nicht jede historisch überlieferte Rezeptur ist für die moderne Selbstanwendung geeignet. Genau wie in der Schulmedizin gilt auch hier: **Die Dosis, die Zubereitung und die fachkundige Begleitung entscheiden darüber, ob eine Substanz heilt oder schadet.** Nutzen Sie dieses Buch daher mit Neugier, Respekt – und der gesunden Vorsicht, die jede wirksame Medizin verdient.

Einführung von Swami Sivananda

Die Bedeutung und der Wert des alten indischen Medizinsystems

Das alte, intuitive Indien brachte die hellsten und inspirierendsten spirituellen Gesänge über die Kämpfe und Probleme des aktiven Lebens in dieser irdischen Welt hervor – stets in Bezug auf das höchste Ziel der Existenz, die Selbstverwirklichung. Diese Erkenntnisse wurden in den vier Veden verkörpert. Indien konnte dabei seiner ureigenen, vielseitigen Tendenz nicht widerstehen, nicht nur die gesamte Natur des Menschen einem Prozess dynamischer Spiritualisierung zu unterziehen, sondern auch ganz konkret Gesundheit, Kraft, Elan, Vitalität und Langlebigkeit des physischen Körpers zu suchen. Dieser Körper wird als das unverzichtbare und vervollkommnungsfähige Gefäß sowohl für den Genuss zeitlichen Glücks als auch für die höchste spirituelle Seligkeit anerkannt.

Diese Neigung eines im Wesentlichen intuitiven Geistes hin zu einer ganzheitlichen Entwicklung des Lebens und zur vollständigen Entfaltung des ganzen Menschen – selbst während er in einer physischen Form in dieser materiellen Welt lebt – führte zu einer leidenschaftlichen Bejahung des aktiven Lebens. Der Körper wurde als das beste Instrument akzeptiert, um hier auf Erden die höchsten Segnungen der tiefgründigen spirituellen Reiche zu verwirklichen. Dies resultierte in bisher unerreichten, tiefsten Einsichten in die subtilen, bestimmenden Lebenskräfte und Geheimnisse des menschlichen Systems, die seine strahlende Gesundheit und Langlebigkeit steuern. So entstand ein weiterer Veda: der Ayurveda.

Ayurveda ist eine vollkommene Wissenschaft vom Leben. Er besteht aus einem Korpus bemerkenswerten Wissens über die internen Mechanismen der menschlichen Gesundheit und Langlebigkeit, über Heilkräuter und therapeutische Wurzeln sowie über die wirksame Behandlung menschlicher Leiden, indem die Ursachen direkt an der Wurzel bekämpft werden. Diese bedeutende medizinische Wissenschaft und zugleich die älteste und feinste präventive Schule der praktischen Medizin wird in Indien seit über viertausend Jahren von erfahrenen Vaidyas praktiziert, die in ihrer Lehre bestens ausgebildet sind. Sie sollte nun, als eine Frage unmittelbarer praktischer Notwendigkeit, das zunehmende Interesse des modernen freien Indiens erhalten.

Jenen, die behaupten, Kenntnisse dieser alten medizinischen Wissenschaft zu besitzen – bereichert durch die erfreulichen Ergebnisse der Forschungen und Fortschritte bedeutender Vaidyas in den folgenden Zeitaltern –, müssen deren Überlegenheit gegenüber westlichen Medizinsystemen und ihr immenser Wert nicht erst dargelegt werden. Die Namen großer Pioniere wie Vagbhata, Madhava, Jivaka und Bhava Mishra aus Banaras, die zur Entwicklung des Ayurveda beitrugen, sind wohl bekannt. Die beinahe wunderbaren Wirkungen, welche die vom Ayurveda verschriebenen Heilkräuter bei den Anwendern erzielt haben, sind Beweis genug für seinen einzigartigen Wert.

Der erstaunlich weite Umfang und der genuine wissenschaftliche Charakter des Ayurveda erhielten auch von Westlern wie Sir William Hunter große Anerkennung. Neuere Forschungen zeigen zudem, dass die frühen Griechen einen beträchtlichen Teil ihres Wissens über die Physiologie des

Menschen und die Medizin dem Ayurveda verdankten. Das Interesse der indischen Regierung am Ayurveda ist zwar sehr ermutigend, doch sollten auch private Organisationen und die Öffentlichkeit zunehmend dessen Bedeutung und Wert anerkennen und als ersten Schritt damit beginnen, seine Arzneimittel zu erproben.

Ursprung des Ayurveda

Einst trafen sich einige angesehene Weise im Himalaya-Gebirge, unter ihnen Agastya, Ashvalayana, Asita, Badarayana, Balikhya, Bharadwaja, Chyavana, Devala, Dhaumya, Galaya, Garga, Gautama, Gobhila, Harita, Hiranyaksha, Jamadagni, Kamyā, Kankayana, Kapinjala, Kashyapa, Katyayana, Kaundinya, Kushika, Langakshi, Maitreya, Markandeya, Narada, Parashara, Parikshaka, Pulasthya, Sankhya, Sankritya, Shakuneya, Shandilya, Sharaloma, Shaunaka, Vaijapeya, Vaikhanasa, Vamadev, Vasistha, Vishwamitra und viele andere. Sie alle waren in der Philosophie bewandert und praktizierten religiöse Askese. Das Thema ihres Gesprächs waren die „Leiden, die dem Fleische eigen sind“.

Sie begannen zu klagen: „Unser Körper, der das Mittel zur Erreichung der vier Lebensziele – Tugend, weltliches Streben, Vergnügen und Befreiung – ist, unterliegt Krankheiten, die ihn auszehren und schwächen, die Sinne ihrer Funktionen berauben und extreme Schmerzen verursachen. Diese Krankheiten sind große Hindernisse für unsere weltlichen Angelegenheiten und führen zu einem vorzeitigen Tod. Wie können Menschen angesichts solcher Feinde glücklich sein? Es ist daher notwendig, Heilmittel für diese Krankheiten zu finden.“

Sie wandten sich an den Weisen Bharadwaja und sprachen zu ihm: „O Weiser! Du bist der Tauglichste unter uns. Gehe du zum tausendäugigen Indra, der den Ayurveda systematisch studiert hat. Erwirb von ihm das Wissen dieser Wissenschaft und befreie uns, o Weiser, von der Geißel der Krankheiten.“

„So soll es sein“, sagte der Weise, der sich sogleich zu Indra begab und ihn wie folgt ansprach: „O Herr, ich wurde vom Parlament der Weisen entsandt, um von dir die Heilmittel für die schrecklichen Krankheiten zu lernen, die die Menschheit plagen. Ich bitte dich daher, mich den Ayurveda zu lehren.“

Indra war über den Zweck dieser Mission erfreut und lehrte ihn den Ayurveda in all seinen Teilen. Bharadwaja gab die erhaltenen Lehren an die anderen Weisen weiter, die ihn entsandt hatten, und mit dem Wissen dieser Wissenschaft waren sie in der Lage, in Gesundheit und Glück zu leben.

Indra lehrte die Wissenschaft seinem Schüler Atreya, der mehrere Werke verfasste. Die „Atreya Samhita“ ist ein berühmtes Buch. Atreya ist einer der ältesten Autoritäten der hinduistischen Medizin.

Brahma war der Erste, der die Heilkunst verkündete. Er verfasste den Ayurveda, bestehend aus einhundert Kapiteln mit jeweils einhundert Strophen. Es ist das älteste medizinische Buch der Hindus. Es ist in acht Teile gegliedert:

Shalya: Chirurgie.

Shalaka: Behandlung von Krankheiten des Auges, der Nase, des Mundes, der Ohren usw.

Kaya-Chikitsa: Behandlung allgemeiner Krankheiten, die den ganzen Körper betreffen, wie Fieber, Diabetes usw.

Bhoota-vidya: Behandlung von Krankheiten, die durch böse Geister verursacht werden.

Kumara Bhritya: Behandlung von Säuglingen und des Wochenbetts.

Agada: Gegengifte.

Rasayana: Behandelt Mittel, die Gesundheit und Langlebigkeit fördern, die Vitalität erhalten, die Jugend wiederherstellen, das Gedächtnis verbessern sowie Krankheiten im Allgemeinen heilen und vorbeugen.

Vajikarana: Aphrodisiaka; beschreibt Mittel zur Steigerung der Manneskraft und zur Stärkung der geschwächten Fortpflanzungsorgane.

Die Wissenschaft vom Leben

Die Weisen und Rishis des Altertums waren Männer mit wundersamen Kräften. Die Wurzelmedizin und die heilkräftigen Blätter, mit denen sie Krankheiten heilten, waren machtvoll und einzigartig. Es waren sozusagen gottgesandte Medikamente. Dr. Wise bemerkte dazu: „Asien kann freigiebig geben, aber es hat es nicht nötig, sich etwas zu leihen.“

Dieses ayurvedische Medizinsystem wurde bereits im frühen vedischen Zeitalter verkündet. Ein Teil des Atharva-Veda war der Medizin gewidmet. Es heißt, dieses Wissen sei von Brahma offenbart worden, der zuerst den Patriarchen Daksha unterwies. Punarvasu (der Sohn Atris), Bharadwaja, Indra und die beiden Ashvins praktizierten dieses System.

Später zogen sich die Rishis zurück, und ihre Schüler führten den Ayurveda fort. Als auch diese verstarben, übernahmen deren Nachfolger die Praxis. Im Laufe der Zeit wurde der Ayurveda zu einem Monopol bestimmter Familien und wandelte sich mehr und mehr zu einer Geheimwissenschaft. Es fehlte an gut ausgebildeten Meistern für klare Unterweisungen sowie an Schulen und Colleges für die praktische Ausbildung. Egoismus spielte eine unrühmliche Rolle. Selbstlosigkeit und Aufopferung wurden zu Fremdwörtern. In der Arena des Ayurveda entstanden Kontroversen und Wettstreite. Ein ayurvedischer Vater war mitunter sogar eifersüchtig darauf, seinen eigenen Sohn in der Wissenschaft auszubilden. Exklusivität statt Inklusivität, Aristokratie statt Liberalität prägten das Feld. Die von den Rishis verfassten Bücher befanden sich in den Händen einiger unsympathischer, arroganter Männer, denen das Wohl der leidenden Menschheit gleichgültig war. Die Bücher dienten ihnen lediglich als Mittel zum Reichtum. So mangelte es dem Ayurveda an mitfühlenden Führern. Die Wissenschaft, die von diesen exklusiven Zirkeln versteckt wurde und deren Licht nicht in ferne Länder strahlen durfte, versank teilweise in Vergessenheit.