Andrea Zoller

Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin

Leseprobe

Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin

von Andrea Zoller

Herausgeber: Narayana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort 2
Vorwort der Autoren 5
Vorwort zur 2. Auflage 7
Die Absicht dieses Buches 8

Einführung in die ayurvedische Medizin 9
Die fünf Elemente, *mahābhūtas* 10
Die drei „Verderber", *doṣas* 10
Die sieben Gewebe, *dhaṭus* 10
Das Verdauungsfeuer *agni*, **die Abfallprodukte,** *malas*, **und das „Unverdaute",** *āma* 10
Gesundheit und Krankheit 11

Die Energetik von Heilpflanzen 12
Die Eigenschaften, *„guṇas"* 12
Der Geschmack, *„rasa"* 12
Der Geschmack nach der Verdauung, *„vipāka"* 13
Die Wirkung auf den Körper, *„vīrya"* 13
Außergewöhnliche Wirkungen, *„prabhāva"* 14

Nervensystem 15
Hirntonika *„medhya"* 16
Narkotika *„madakāri"* 18
Antinarkotika/Anregende Drogen *„saṁjñāsthāpana"* 18
Hypnotika *„nidrājanana"* 19
Wachhaltende Drogen und Stimulantien *„nidrāśamana"* 20
Analgetika *„vedanāsthāpana"* 20
Krampferzeugende Drogen *„ākṣepajanana"* 22
Krampflösende Drogen *„ākṣepaśamana"* 23

Sinnesorgane 24
Augentonika *„cakṣuṣya"* 25
Pupillen erweiternde/verengende Drogen ..26
Ohrentonika *„karṇa"* 28
Nasentonika/*„nasya"* **-medikamente** *„śirovirecana"* 30

Haut und Haare 31
Schweißtreibende Drogen *„svedajanana"* ...31
Schweißhemmende Drogen *„svedāpanayana"* 32
Haarwuchsfördernde Drogen *„romasaṁjanana"* 32
„Haartherapeutische" Drogen *„keśavardhana"* 33
Drogen gegen vorzeitiges Ergrauen der Haare *„keśarañjana"* 33
Enthaarende Drogen *„romaśātana"* 34
Hautreizende Drogen *„vidāhī"* 34
Entzündungshemmende Pflanzen *„vimlapana"* 35
Abszessreifende Pflanzen *„pācana"* 36
Abszessaufbrechende Pflanzen *„dāraṇa"* ...36
Öle für die Ölungstherapie *„snehana"* 36
Hilfsdrogen für die Ölungstherapie *„snehopaga"* 37
Pigmentbildende Pflanzen *„varṇya"* 38
Juckreizlindernde Drogen *„kaṇḍūghna"* 39
Gegen Lepra und chronische Hautkrankheiten (*pitta***-Störungen) wirksame Pflanzen** *„kuṣṭaghna"* 40
Antiallergische und gegen Nesselsucht wirksame Pflanzen *„udarda praśamana"* 41

Herz und Kreislauf 42
Kardiotonika *„hṛdaya"* 43
Kardiostimulantien *„hṛdayottejaka"* 43
Kardiodepressiva *„hṛdayaavasādaka"* 44
Antihypotonika bzw. blutdrucksteigernde Pflanzen *„raktabhāravardhaka"* 45
Antihypertonika bzw. blutdrucksenkende Pflanzen *„raktabhāraśāmaka"* 45
Durchblutungsfördernde Pflanzen *„raktasrāvaka"* 47

Atemwege 48
Auswurffördernde Drogen *„śleṣmahara"* 49
Schleimbildende Drogen *„śleṣmajanana"* ...50
Hustenreizlindernde Drogen bzw. Bronchialsedativa *„kāsahara"* 51
Antiasthmatische Drogen *„śvāsahara"* 52
Gegen Schluckauf wirksame Drogen

Inhaltsverzeichnis

„hikka-nigrahaṇa“ 53
Für Rachen und Stimmbänder wohltuende Drogen *„kaṇṭhya“* 53

Verdauungssystem 54

***Āma* abbauende Pflanzen** *„āma pacana“* 55

I. Wirkungen auf den Mund, *„mukha“* 56

Speichelflussanregende Pflanzen *„lālāprasekajanana“* 56
Speichelflusshemmende Pflanzen *„lālāprasekaśamana“* 57
Durststillende Pflanzen *„tṛṣṇānigrahaṇa“* 58
Gegen Mundgeruch wirksame Drogen *„durgandha-naskana“* 58
Mundreinigende Pflanzen *„mukhavaiśadyakara“* 59
Zahnreinigende Pflanzen *„dantaśodhana“* 59
Zahnfleischstärkende Pflanzen *„danta-dadyekara“* 60

II. Wirkungen auf den Magen und Zwölffingerdarm, *„āmāśraya“* 60

Gegen Völlegefühl wirksame Pflanzen *„tṛptighna“* 60
Appetitanregende und geschmacksverbessernde Pflanzen *„rocana“* 61
Stomachische Pflanzen *„dīpana“* 62
Brennen hervorrufende Pflanzen *„vidāhī“* 64
Emetika bzw. Erbrechen hervorrufende Pflanzen *„vamana“* 64
Hilfsmittel bei der Therapie durch Erbrechen *„vamanopaga“* 65
Antiemetische bzw. brechreizlindernde Pflanzen *„chardingrahaṇa“* 66

III. Wirkungen auf den Darm, *„antara“* 66

Pflanzen, die den Stuhlgang fördern *„purīṣajanana“* **oder** *„sramsana“* 66
Hilfsmittel bei der Abführtherapie *„virecanopaga“* 70
Antidiarrhöische Pflanzen *„purīṣasaṁgrahaṇīya“* 70
Pflanzen, welche die Farbe des Stuhls normalisieren *„purīṣavirañjanīya“* 72
Gegen Kolik - spasmolytisch wirksame Pflanzen *„śūlapraśamana“* 72
Pflanzen, deren Abkochungen für Einläufe geeignet sind *„āsthāpana“* 73
Hilfsmittel bei den Abkochungseinläufen *„āsthāpanopaga“* 73
Pflanzen, deren Öle für Einläufe geeignet sind *„anurasan“* 73
Hilfsmittel bei den Öl-Einläufen *„anurasanopaga“* 74
Pflanzen, die erbrechend und abführend wirken *„ubhayatobhāgahara“* **oder** *„saṁśodhana“* 74
Anthelminthika bzw. gegen Würmer wirksame Pflanzen *„kṛmighna“* 74
Pflanzen, welche den Leberstoffwechsel beeinflussen 76
Gegen Hämorrhoiden wirksame Pflanzen *„arśoghna“* 79
Pflanzen, die gegen Schwellungen der Milz wirken *„plīhāvṛdhikara“* 80

Nieren und Harnwege 81

Diuretische bzw. harntreibende Pflanzen *„mūtravirecanīya“* 81
Gegen *pitta*-Störungen des Harntrakts wirksame bzw. die Farbe des Urins normalisierende Pflanzen *„mūtravirañjanīya“* 84
Lithotriptische bzw. steinbrechende Pflanzen *„aśmarībhedana“* 84
Antidiuretische Pflanzen *„mūtrasaṁgrahaṇīya“* 85
Antidiabetische Pflanzen *„madhumehahara“* 85

Fortpflanzungsorgane 87

Antiabortive bzw. uterustonische Pflanzen *„prajāsthāpana“* 87
Kontrazeptive und abortive Pflanzen *„garbhārodhaka“* 88
Menstruationsfördernde Pflanzen

bzw. Emmenagoga *„ārtavajanana“* 89
Menstruationshemmende Pflanzen *„ārtavasaṁgrahaṇīya“* **oder** *„ārtavaśamana“*.90
Milchbildende Pflanzen *„stanyajanana“* 90
Milchreinigende Pflanzen *„stanyaśodhana“* 91
Aphrodisiaka *„vājīkaraṇa“* 92
Antiaphrodisiaka *„kāmasādaka“* 94

Abwehrsystem, Körpertemperatur und Fieber 95

Antipyretische bzw. fiebersenkende Pflanzen *„jvarahara“* **oder** *„jvaraghna“* 96
Drogen, die Fieber zu bestimmten Jahreszeiten lindern 100
Āma **abbauende Drogen** *„āma pacana“*.... 101
Antiperiodika bzw. gegen chronisches Wechselfieber wirksame Pflanzen *„viṣamajvaraghna“* 101
Gegen Hitzeempfindung wirksame Pflanzen *„dāhapraśamana“*..... 102
Gegen Kälteempfindung wirksame Drogen *„śitapraśamana“* 103
Antiseptika *„kothapraśamana“*..... 103
Desinfizierende Pflanzen *„rakṣoghna“*..... 106
Gegen Schwellungen und Entzündungen wirksame Pflanzen *„śothahara“* 106
Abwehrsteigernde Pflanzen *„vyādhikṣamatva“*..... 109

Allgemeine Wirkungen..... 110

Nährende Pflanzen ***„jīvanīya“*** 110
Tonische bzw. stärkende Pflanzen *„balya“* 110
Ojas vermehrende Pflanzen *„ojovardhaka“* 112
Verjüngende Pflanzen bzw. Medikamente ***„rasāyana“*** 113
Entgiftende bzw. antitoxische Pflanzen *„viṣaghna“* 114
Wirkungen auf die einzelnen Gewebe, *„dhātus“***, und Körperkanäle,** *„śrotas“*..... 115
Pflanzen, die das Plasmagewebe vermehren *„rasavardhana“*..... 116
Pflanzen, die das Blut vermehren *„raktavardhana“* 116
Blutungsstillende Drogen *„raktastambhana“* 117
Blutreinigende und umstimmende Drogen *„raktaśodhana“* **oder** *„raktaprasādana“* 118
Pflanzen, die das Muskelgewebe vermehren *„bṛmhaṇa“*..... 120
Pflanzen, die das Muskelgewebe vermindern *„laṅghana“* **oder** *„lekhana“*..... 120
Gegen Erschöpfung wirksame Pflanzen *„śramahara“*..... 121
Gegen Muskelschmerzen wirksame Pflanzen *„aṅgamardapraśamana“*..... 121
Wundheilende Pflanzen *„vraṇaropaṇa, utsādana, saṁdhānīya“* 122
Pflanzen, die das Fettgewebe vermehren *„medovardhana“*..... 123
Pflanzen, die das Fettgewebe vermindern *„medaśapana“* 123
Pflanzen, die das Knochengewebe vermehren *„asthivardhana“*..... 123
Pflanzen, die das Fortpflanzungsgewebe vermehren oder vermindern *„śukravardhana“*..... 124
Pflanzen, welche die Körperkanäle (*śrotas***) öffnen** *„pramāthi“*..... 124

Wirkung auf die einzelnen doṣas ... 125

Vāta **vermehrende Pflanzen** *„vātakopana“*125
Vāta **verringernde Pflanzen** *„vātaśamana“*126
Pitta **vermehrende Pflanzen** *„pittakopana“*127
Pitta **verringernde Pflanzen** *„pittaśamana“*129
Kapha **vermehrende Pflanzen** *„kaphakopana“*..... 130
Kapha **verringernde Pflanzen** *„kaphaśamana“* 131
Pflanzen, welche die drei *doṣas* ins Gleichgewicht bringen *„saṁṣamana“*..... 132

Die Heilpflanzen..... 134

Abelmoschus moschatus Medik..... 134
Abies spectabilis (D. Don) Spach 136

Inhaltsverzeichnis

Acacia catechu (L. f.) Willd. 138
Achyranthes aspera L. 140
Aconitum ferox Wall. ex Ser..... 142
Aconitum heterophyllum Wall..... 144
Acorus calamus L..... 146
Aegle marmelos (L.) Corrêa 150
Ailanthus excelsa Roxb. 152
Alangium salviifolium (L. f.) 154
Albizia lebbeck (L.) Benth. 156
Allium cepa L. 158
Allium sativum L. 162
Alocasia macrorrhizos (L.) G. Don 166
Aloe vera (L.) Burm. f..... 168
Alpinia galanga (L.) Willd. 172
Alstonia scholaris (L.) R. Br. 174
Althaea officinalis L..... 176
Anacyclus pyrethrum (L.) Link..... 178
Andrographis paniculata
(Burm. f.) Wall. ex Nees 180
Anethum graveolens L. 182
Aquilaria agallocha (Lour.) Roxb. ex Finl. 184
Areca catechu L. 186
Argemone mexicana L. 188
Argyreia nervosa (Burm. f.) Bojer..... 190
Aristolochia indica L. 192
Artemisia maritima L. 194
Artemisia vulgaris L. 196
Asparagus adscendens Roxb. 198
Asparagus racemosus Willd. 200
Asteracantha longifolia (L.) Nees 204
Atropa belladonna L. 206
Ayapana triplinervis (Vahl)
R. M. King & H. Rob. 208
Azadirachta indica A. Juss. 210

Bacopa monnieri (L.) Pennell..... 214
Baliospermum montanum (Willd.)..... 216
Bambusa bambos (L.) Voss..... 218
Bauhinia variegata L..... 220
Benincasa hispida (Thunb.) Cogn. 222
Berberis aristata DC. 224
Bergenia ciliata (Haw.) Sternb. 226
Boerhavia diffusa L. 228
Boswellia serrata Roxb. ex Colebr. 230
Brassica juncea (L.) Czern. 234
Brassica rapa L. subsp. campestris
(L.) A. R. Clapham 236
Buchanania lanzan Spreng. 238
Butea monosperma (Lam.) Taub. 240

Caesalpinia bonduc (L.) Roxb. 244
Callicarpa macrophylla Vahl 246
Calophyllum inophyllum L. 248
Calotropis gigantea (L.) W. T. Aiton 250
Cannabis sativa L..... 252
Capsicum annuum L. 256
Carica papaya L. 258
Carum carvi L. 260
Cassia angustifolia Vahl 262
Cassia fistula L. 264
Catharanthus roseus (L.) G. Don..... 266
Catunaregam spinosa (Thunb.) Tirveng. 268
Cedrus deodara (Roxb. ex D. Don) 270
Celastrus paniculatus Willd..... 272
Centella asiatica (L.) Urb..... 274
Chamaecrista absus (L.)..... 276
Chrysopogon zizanioides (L.) Roberty 278
Cichorium intybus L..... 280
Cinchona officinalis L..... 282
Cinnamomum camphora (L.) J. Presl 284
Cinnamomum verum J. Presl 286
Cissampelos pareira L..... 290
Cissus quadrangularis L. 292
Citrullus colocynthis (L.) Schrad. 294
Citrus limon (L.) Burm. f. 296
Coccinia grandis (L.) Voigt..... 298
Cocos nucifera L. 300
Colchicum luteum Baker 304
Commiphora myrrha (Nees) Engl. 306
Commiphora wightii (Arn.) Bhandari..... 308
Convolvulus pluricaulis Choisy..... 312
Coptis teeta Wall..... 314
Cordia dichotoma G. Forst. 316
Coriandrum sativum L. 318
Costus speciosus (J. Koenig) Sm. 322
Crateva religiosa G. Forst. 324
Crinum asiaticum L. 326
Crocus sativus L..... 328

Croton tiglium L. 330
Cucumis sativus L. 332
Cuminum cyminum L. 334
Curcuma longa L. 336
Cynodon dactylon (L.) Pers. 340
Cyperus rotundus L. 342

Datura metel L. 344
Delphinium denudatum
Wall. ex Hook. f. & Thomson 346
Desmodium gangeticum (L.) DC. 348
Diospyros peregrina Gürke 350

Eclipta prostrata (L.) L. 352
Elettaria cardamomum (L.) Maton 354
Embelia ribes Burm. f. 358
Ephedra gerardiana Wall. ex Stapf 360
Erythrina variegata L. 362
Eucalyptus globulus Labill. 364
Euphorbia neriifolia L. 366
Euryale ferox Salisb. 368

Ferula assa-foetida L. 370
Ficus benghalensis L. 374
Ficus carica L. 376
Ficus racemosa L. 378
Ficus religiosa L. 380
Foeniculum vulgare Mill. 382

Gentiana kurroo Royle 384
Glycyrrhiza glabra L. 386
Gmelina arborea Roxb. 390
Gossypium herbaceum L. 392
Gymnema sylvestre (Retz.) Schult. 394

Hedychium spicatum Buch.-Ham. 396
Helicteres isora L. 398
Hemidesmus indicus (L.) W. T. Aiton 400
Hibiscus rosa-sinensis L. 402
Holarrhena pubescens Wall. ex G. Don 404
Hydnocarpus pentandrus
(Buch.-Ham.) Oken 406
Hyoscyamus niger L. 408
Hyssopus officinalis L. 410

Indigofera tinctoria L. 412
Inula helenium L. 414

Justicia adhatoda L. 416

Lavandula stoechas L. 418
Lawsonia inermis L. 422
Lepidium sativum L. 424
Linum usitatissimum L. 426
Luffa echinata Roxb. 428

Mallotus philippensis (Lam.) Müll. Arg. ... 430
Mangifera indica L. 432
Melia azedarach L. 436
Mesua ferrea L. 438
Mimosa pudica L. 440
Momordica charantia L. 442
Moringa oleifera Lam. 444
Mucuna pruriens (L.) DC. 446
Myristica fragrans Houtt. 448

Nardostachys jatamansi (D.Don) DC. 450
Nelumbo nucifera Gaertn. 452
Nerium oleander L. 454
Nigella sativa L. 456

Ocimum basilicum L. 458
Ocimum tenuiflorum L. 460
Onosma bracteata Wall. 462
Operculina turpethum (L.) Silva Manso ... 464
Origanum majorana L. 466
Oroxylum indicum (L.) Vent. 468

Paeonia officinalis L. 470
Papaver somniferum L. 472
Peganum harmala L. 476
Phyllanthus emblica L. 478
Picrorhiza kurroa Royle ex Benth. 482
Pinus roxburghii Sarg. 484
Piper betle L. 486
Piper cubeba L. f. 488
Piper longum L. 490
Piper nigrum L. 494
Plantago ovata Forssk. 498
Pluchea lanceolata (DC.) Oliv. & Hiern 500
Plumbago zeylanica L. 502
Pongamia pinnata (L.) Merr. 504
Premna serratifolia L. 506
Psoralea corylifolia L. 508

Inhaltsverzeichnis

Pterocarpus marsupium Roxb. 510
Pterocarpus santalinus L. f. 512
Pterospermum suberifolium (L.) Willd..... 514
Punica granatum L. 516
Putranjiva roxburghii Wall. 520

Quercus infectoria G. Olivier..... 522

Ranunculus sceleratus L. 524
Rauvolfia serpentina (L.) Benth. ex Kurz . 526
Rheum australe D. Don..... 528
Ricinus communis L. 530
Ricinus communis L. 532
Rosa centifolia L. 534
Rubia cordifolia L. 536
Ruta graveolens L..... 538

Saccharum officinarum L..... 540
Salix caprea L. 544
Santalum album L. 546
Sapindus trifoliatus L..... 550
Saraca asoca (Roxb.) De Wilde 552
Saussurea costus (Falc.) Lipsch. 554
Senna sophera (L.) Roxb. 556
Senna tora (L.) Roxb. 558
Sesbania grandiflora (L.) Pers. 560
Sida cordifolia (L.) 562
Smilax china (L.) 564
Solanum anguivi Lam. 566
Solanum nigrum L..... 568
Solanum virginianum L. 570
Stereospermum suaveolens DC. 572
Strychnos nux-vomica L. 574
Strychnos potatorum L. f..... 578
Styrax benzoin Dryand..... 580
Swertia chirayita (Roxb.) H. Karst. 582
Symplocos racemosa Roxb..... 584
Syzygium aromaticum (L.)
Merr. & L. M. Perry 586

Taraxacum officinale F. H. Wigg. 590
Tephrosia purpurea (L.) Pers. 592
Terminalia arjuna (Roxb. ex DC.) 594
Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb. 596
Terminalia chebula Retz. 600
Tinospora cordifolia (Willd.) Miers 604
Toxicodendron succedaneum (L.) Kuntze 608
Trachyspermum ammi (L.) Sprague 610
Trapa natans L. 614
Tribulus terrestris L. 616
Trichosanthes dioica Roxb. 620
Trigonella foenum-graecum L. 622

Uraria picta (Jacq.) Desv. ex DC. 624
Urginea maritima (L.) Baker..... 626

Valeriana jatamansi Jones 628
Vernonia cinerea (L.) Less..... 630
Vigna unguiculata (L.) Walp. 632
Viola odorata L. 634
Vitex negundo L. 636
Vitis vinifera L. 638

Withania somnifera (L.) Dunal 640
Woodfordia fruticosa (L.) Kurz..... 642

Zingiber officinale Roscoe..... 644

Die Zubereitungsarten im Überblick.....648

Die fünf grundlegenden Zubereitungsarten 648

Svarasa – Saft 648
Kalka oder Lepa – Paste 648
Kvātha – Abkochung (Dekokt) 648
Hima – Kaltauszug (Mazerat) 648
Phāṇṭa – Warmer Auszug (Infus) 648

Ölige Zubereitungen 648

Ghṛta – Medizinisches Butterschmalz 648
Taila – Öl 648

Vergorene Zubereitungen 649

Āsava und Ariṣṭa – Kräuterweine 649
Sūra und vāruṇī 649
Arka 649
Sukta – Essig 649

Trockene Zubereitungen 649

Cūrṇa – Pulver 649
Vaṭī/ Vaṭikā /Guṭī/ Guṭikā – Pillen 649

Süße Zubereitungen 650
Leha oder Avaleha – Konfitüre 650
Modaka 650
Guḍaka 650
Pāka 650
Pānaka – Sirup 650

Zubereitung mit Harz 650
Guggulu – Harze 650

Flüssige Zubereitungsformen 651
Kṣīrapāka – Medizinische Milch 651
Pānīya – Heilkräftiges Wasser 651
Uṣṇodaka – Gekochtes Wasser 651
Tāṇḍūlodaka – Reiswasser 651

Zubereitungen in einer geschlossenen Form 651
Pūṭapākva – Geschlossenes Erhitzen..... 651

Allgemeine Aspekte bei der Zubereitung von Heilpflanzen 652

Rezepturen 655
Svarasas - Die frischen Pflanzensäfte 655
Kalkas - Die Pasten 656
Kvāthas - Die Abkochungen (Dekokte) .. 657
Himas - Die Kaltauszüge (Mazerate) 662
Phāṇṭas - Die Warmwasserauszüge (Infusionen) 663
Tailas - Die medizinischen Öle 664
Ghṛtas - Die arzneilichen Butterschmalz-Zubereitungen 677
Āsavas und Ariṣṭas - Die fermentierten Kräuterweine 681
Cūrṇas - Die pflanzlichen Pulver 686
Sattva - Die festen Pflanzenessenzen 692
Vaṭī, Vaṭikā, Guṭī und GuṭikāPillen und Tabletten 693
Leha, Avaleha, Pāka, Khaṇḍa - Medizinische Konfitüren 696
Pānakas - Die Sirup-Zubereitungen 700
Guggulus - Die Harze 701
Lavaṇas - Die Salze 705

Die wichtigsten Komplexmittel nach Suśruta 706
Die fünf großen Wurzeln *„bṛhat pañcamūla“* 706
Mesua ferrea und trijāta *„caturjāta“* 707
Pippali mula und „tri kaṭu“ *„caturūṣaṇa“* . 707
Die zehn Wurzeln*„daśamūla“* 708
Die fünf leichten Wurzeln *„laghu pañcamūla“* 708
Die fünf Herben *„pañcakaṣāya“*..... 709
Die fünf Scharfen *„pañcakola“* 709
Die fünf milchigen Bäume *„pañcakṣīrivṛkṣa“* 710
Die fünf Magenbitteren *„pañcatikta 1“*..... 710
Die fünf Bitteren *„pañcatikta 2“*..... 710
Die fünf Bitteren *„pañcatikta 3“*..... 711
Die fünf Gräserwurzeln *„pañcatṛnamūla“* . 711
Die drei Aromatischen *„trijāta“* 711
Die drei „Hochmütigen“*„trimada“*..... 712
Die drei Scharfen *„trikaṭu“* 712
Die drei Früchte *„triphalā“* 713

Kayacikitsa.....714
Pathologische Begriffe im Sanskrit 714

Anhang.....720
Literaturverzeichnis..... 720
Abbildungsverzeichnis..... 722
Pflanzennamen Deutsch 724
Pflanzennamen Sanskrit 727
Pflanzenfamilien Latein 732
Pflanzennamen Hindi 734
Rezeptverzeichnis..... 736
Stichwortverzeichnis 738

Übersicht



Übersicht

Nervensystem	15 – 23
Sinnesorgane	24 – 30
Haut und Haare	31 – 41
Herz und Kreislauf	42 – 47
Atemwege	48 – 53
Verdauungssystem	54 – 80
Nieren und Harnwege	81 – 86
Fortpflanzungsorgane	87 – 94
Abwehrsystem, Körpertemperatur und Fieber	95 – 109
Allgemeine Wirkungen	110 – 124
Wirkung auf die einzelnen doṣas	125 – 133
Die Heilpflanzen	134 – 647
Zubereitungsarten im Überblick	648 – 651
Allgemeine Aspekte bei der Zubereitung	652 – 699
Die wichtigsten Komplexmittel	700 – 706
Pathologische Begriffe im Sanskrit	707 – 712

Geleitwort

von Prof. Dr. Subhash Ranade

Ayurveda ist die Wissenschaft vom Leben. Wahrscheinlich ist es zugleich das älteste Heilsystem der Welt, das heute noch praktiziert wird. Nicht nur die gut eine Milliarde Einwohner zählende Bevölkerung Indiens, sondern auch Menschen in Sri Lanka, Nepal, Bangladesh und Indonesien, ja selbst in Australien, Japan, Europa und den USA wenden die ayurvedische Medizin an, um gesund zu bleiben, länger zu leben, Krankheiten zu verhüten und Beschwerden zu behandeln.



Ayurveda lehrt, dass man Gesundheit nicht in der Apotheke kaufen kann, sondern sich durch eine Änderung des Lebensstils aktiv darum bemühen muss. Richtige Ernährung und Bewegung und die Anpassung an Tages- und Jahreszeiten gehören genauso dazu wie eine ethische Lebensweise und Meditation. Denn die ayurvedische Medizin fasst das Leben als Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele auf.

Indien gehört zu den Ländern mit der größten biologischen Vielfalt. Es gibt dort 16 landwirtschaftliche und Klimazonen, 10 Vegetationszonen und über 400 ökologische Lebensräume. Die niederschlagsreichsten Gebiete der Erde liegen ebenso in diesem Land wie Gegenden, in denen es jahrelang überhaupt nicht regnet; mancherorts sind Minusgrade die Regel, an anderen Stellen klettert das Thermometer auch einmal über 50 Grad Celsius. Zweimal im Jahr herrscht im Süden des Subkontinents der Monsun. Zugleich gibt es in Indien riesige Wüsten und die höchste Bergkette der Welt, den mächtigen Himalaja. Deshalb kennt man in unserem Land über 45.000 Pflanzenarten, von denen rund 20.000 für die Medizin nützlich sind. Von alters her werden Kräuter verwendet, um gesund zu bleiben und Krankheiten zu heilen. Fast alle heiligen Lehrschriften Indiens haben für diesen Zweck verschiedene Pflanzen erwähnt. Diese „Veden“ wurden zwischen 4500 und 1500 vor Christus niedergeschrieben.

Jedes Land der Welt hat seine eigene Tradition des Gebrauchs von Heilkräutern. So habe ich bei einem Besuch des Deutschen Medizinhistorischen Museums in Ingolstadt ein Kräuterbüchlein aus dem Jahr 1557 mit schönen Farbabbildungen gesehen. Leider hat sich dieses Wissen jedoch in den wenigsten Ländern erhalten; was jetzt noch davon übriggeblieben ist, beschränkt sich meist auf die Behandlung von Symptomen.

Es ist in diesem Zusammenhang wichtig, dass Ayurveda die Heilkräuter anders versteht als andere Traditionen. Um diesen Unterschied zu begreifen, muss man einige Grundzüge der ayurvedischen Medizin kennen. Nach ihrer Auffassung ist der Mensch ein Miniaturabbild der Natur. Die Bestandteile der Natur sind also auch im Menschen vorhanden und umgekehrt. Nach der ayurvedischen Lehre besteht alle Substanz im Weltall aus fünf Urelementen – aus Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Natürlich sind auch alle Heilkräuter aus diesen fünf Urelementen zusammengesetzt. Ihre vielfältigen Kombinationen erzeugen den Geschmack und verursachen die kühlende oder erhitzende Wirkung sowie spezielle Heileffekte. Ebenso wichtig ist es auch zu verstehen, welche der 20 Eigenschaften eine Heilpflanze besitzt. Aufgrund dieser Eigenschaften wirkt sie auf die drei biologischen Kräfte, die Gewebe, Abfallprodukte und Körperkanäle. Das Verständnis dieser Prinzipien ist die Voraussetzung dafür, dass die Wirkung einer Heilpflanze richtig eingeschätzt wird.

Ayurvedische Heilpflanzen haben vielfältige Effekte. Sie reichen von der Einstellung des *doṣa*-Gleichgewichts bis zur Immunmodulation; man findet antioxidative genauso wie antibakteriell wirksame Kräuter. Andere zerstören Giftstoffe im Körper, kurbeln die Verdauung an, sie korrigieren Stoffwechselstörungen oder stärken speziell ein Gewebe, Organ oder Kanalsystem. Um all diese wohltuenden Wirkungen hervorzurufen, empfiehlt die ayurvedische Medizin die Verwendung der gesamten Droge. Es entspricht nicht ihrem Prinzip, die aktiven Wirkstoffe zu isolieren. Die antiken pharmazeutischen Schriften des Ayurveda führen zwar einige Methoden auf, um wasserlösliche Substanzen zu gewinnen; dabei erwähnen sie aber auch, dass nicht nur die erwünschten, sondern auch die Nebenwirkungen zunehmen. Deshalb haben sie von diesen Methoden Abstand genommen.

Beide Autoren dieses Buches, Frau Andrea Zoller und Herr Dr. Hellmuth Nordwig, kenne ich schon seit längerer Zeit. Herr Nordwig hat mein Buch „Ayurveda – Wesen und Methodik" ins Deutsche übersetzt; seit dieser Zeit haben wir engen Kontakt. Die beiden Autoren haben den schönen Text dieses Buches mit sehr viel Mühe erstellt. Es wird nicht nur für Laien, sondern auch für Ärzte nützlich sein.

Ich komme seit 1980 regelmäßig nach Deutschland und halte dort Vorträge bei Heilpraktikerschulen, Universitäten und privaten Institutionen. Ein erstes Ergebnis dieser häufigen Besuche war die Veröffentlichung des Buches „Fundamental Principles of Ayurveda" im Jahr 1984. Da es jedoch in englischer Sprache herausgegeben wurde, blieb es weitgehend unbeachtet. Zu jener Zeit war Ayurveda auch noch nicht sehr populär. Die indische Medizin ist jedoch auf der ganzen Welt zunehmend gefragt, und Deutschland ist da keine Ausnahme. Im Jahr 1994, als die erwähnte Übersetzung erschien, gab es bereits fast 40 Ayurveda-Bücher auf dem Markt.

Die Wissenschaft des „*Dravya-guṇa-vijñana*" ist ein spezieller Zweig des Ayurveda, der die Eigenschaften und Wirkungen verschiedener Substanzen beschreibt. Dazu gehört die Materia Medica und die Pharmakologie der ayurvedischen Medizin. Bis heute sind in Deutschland nur wenige Bücher über ayurvedische Heilpflanzen erhältlich. Das vorliegende Werk ist in vielerlei Hinsicht herausragend: Beide Autoren haben sich mit der Materie eingehend befasst und über 200 wichtige Heilpflanzen erläutert. Für jede Pflanze werden die Namen in Sanskrit, die Eigenschaften, der Geschmack und die Wirkung nach der Verdauung aufgeführt. Ferner wird dargestellt, ob sie erhitzend oder kühlend wirkt, bei welchen Indikationen und in welchen Darreichungsformen sie anzuwenden ist.

Geleitwort

Die Besonderheit dieses Buches ist, dass die Autoren die Heilpflanzen in rund 100 Wirkungsgruppen eingeteilt haben. Es ist wohl das einzige Buch, das so viele Wirkungen detailliert beschreibt. Für den praktischen Gebrauch ist diese Darstellung von großem Nutzen. Besonders wertvoll ist dieses Buch auch deshalb, weil es das Werk des hochangesehenen indischen Gelehrten Prof. P. V. Sharma zur Grundlage hat.

Ich habe diesem Buch nur hier und da wenige Punkte hinzugefügt. Auch konnte ich den Autoren – die ja keine Ayurveda-Ärzte sind – einige besonders differenzierte Konzepte über die Wirkungen von Heilpflanzen bei bestimmten Krankheiten vermitteln. Ich hoffe, dass diese Beiträge den Wert des Buches noch steigern.

Seine Veröffentlichung fällt in eine Zeit, in der in Deutschland das Bedürfnis nach einem tieferen Verständnis der ayurvedischen Medizin wächst. Einrichtungen wie die Münchner „Seva-Akademie" richten Ayurveda-Fortbildungskurse für Heilpraktiker und Ärzte aus. Es entsteht deshalb ein Bedarf an ausführlichen Darstellungen verschiedener Teilbereiche des Ayurveda: Die Menschen möchten die Physiologie, die Pathologie oder die Reinigungsmethoden des *pañcakarma* im Detail kennenlernen. Was die Wirkungen und den Gebrauch von Heilpflanzen angeht, so bin ich sicher, dass das vorliegende Buch den Wissensdurst der Leser stillen wird.

Schließlich bete ich zum Gott Dhanvantari, dass dieses Buch für all diejenigen wertvoll werden möge, die sich um ein Verständnis der alten Heilkunde Ayurveda bemühen.

Prof. Dr. Subhash Ranade
B. A. M. & Sc.; M. A. Sc.; Ph. D.
Mitglied der Fachgesellschaften
F. N. A. I. M.; F. I. S. C. A.; F. I. C. A.

Chairman der International
Academy of Ayurved
Rajbharati, 367 Sahakar Nagar 1,
Pune 411 009, Indien
http://www.ayurved-int.com

Vorwort der Autoren

von Andrea Zoller & Hellmuth Nordwig



Andrea Zoller



Hellmuth Nordwig

In der westlichen Welt ist das Gesundheitssystem an einem Wendepunkt angelangt. Viele Menschen sind nicht mehr bereit, die Verantwortung für ihre Gesundheit in die Hände eines anderen abzugeben. Sie wollen aktiv an ihrem Wohlbefinden mitwirken. Heilpflanzen spielen dabei eine zentrale Rolle. Es werden wieder Kräutergärten angelegt oder Wildpflanzen gesammelt. Apotheker verkaufen nicht nur Produkte der pharmazeutischen Industrie, sondern sind zugleich Ratgeber für Teezubereitungen und andere Naturheilpräparate.

Die Achtung vor den Pflanzen unserer Umgebung war ein Anstoß für uns, das Material für dieses Buch zusammenzustellen. Dass es nicht um hiesige, sonderen um indische Heilpflanzen geht, ist dennoch kein Zufall. Denn in Indien ist das Bewusstsein für die Kraft der Natur noch sehr viel gegenwärtiger als hierzulande. Wir haben beide die ayurvedische Medizin als ein Gesundheitssystem kennengelernt, dessen Ziel es ist, das individuelle Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zu finden und zu erhalten. Nur dadurch entsteht auch das Gefühl innerer Sättigung und Zufriedenheit. So werden im Ayurveda auch Krankheiten geheilt, indem der Mensch seine inneren Selbstheilungskräfte freisetzt, um wieder in sein Gleichgewicht zu gelangen. Mit den Energien der fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther können Heilpflanzen diesen Prozess unterstützen. Schön war auch wahrzunehmen, dass uns die intensive Beschäftigung mit diesem ganzheitlichen System eine neue Achtung vor unserer Umwelt vermittelt hat.

Wir, die beiden Autoren, sind mit dem Ayurveda auf unterschiedliche Weise in Kontakt gekommen. Andrea Zoller hat sich schon früh mit europäischen Heilpflanzen auseinandergesetzt. Diese Kenntnisse konnte sie bei einem mehrjährigen Indienaufenthalt durch die

Vorwort der Autoren

Beschäftigung mit dem Ayurveda erweitern. Wie es der Tradition des Landes entspricht, wurde ihr das Wissen mündlich weitergegeben; durch den Ayurveda-Arzt Dr. S. K. Saini. Die Basis war dabei das Buch „*Dravyaguṇa*“ von P. V. Sharma, einem der anerkanntesten Ayurveda-Professoren Indiens. Diese Essenz des vorliegenden Buches wurde ergänzt durch die Informationen anderer Ärzte, Heiler, Hebammen und die unschätzbaren Kenntnisse der Menschen Indiens. Für Hellmuth Nordwig war die langjährige Beschäftigung mit Yoga der Grund, sich – ebenfalls in Indien – mit Ayurveda zu befassen. Eines der Ergebnisse war die Übersetzung des Buches „Ayurveda – Wesen und Methodik“ von S. B. Ranade.

In enger Zusammenarbeit der beiden Autoren, in ungezählten Briefen und Telefongesprächen, ist aus dem zunächst handgeschriebenen Manuskript dieses Buch entstanden. Gegenseitige Achtung und der Sinn für Humor waren unerlässliche Voraussetzungen für das Gelingen dieses Buches.

Am Entstehen dieses Buches haben viele mitgewirkt, denen wir herzlich danken wollen: Dr. S. K. Saini, der das Wissen über den Ayurveda einer Europäerin zugänglich gemacht hat, Dr. Narvin Sharma für Hilfe bei Übersetzungen aus dem Sanskrit, Dr. Tripathi für die Möglichkeit, am Moolchand Hospital in New Delhi die ayurvedische Medizin praktisch kennenzulernen, und Dr. Claus Peter Zoller für die Umschrift und die Übersetzung der Fachausdrücke aus dem Sanskrit. Prof. S. B. Ranade, Universität Poona, hat letzte Fragen geklärt und die Abbildungen zur Verfügung gestellt. Schließlich danken wir noch Herrn Rolf Lenzen, der uns für das Projekt dieses Buches zusammengeführt, und es von Anfang an geduldig unterstützt hat.

Schriesheim und Pöcking, im Frühjahr 1996



Vorwort zur 2. Auflage

Fast 15 Jahre sind seit dem Erscheinen des Buchs vergangen. Die 1. Auflage, im Haug Verlag Heidelberg erschienen, wird nicht nachgedruckt. Dennoch wurden wir durch viele am Ayurveda Interessierte ermutigt, das Wissen um die Heilpflanzen der indischen Medizin weiterhin zugänglich zu machen. So haben wir uns zu einer grundlegend überarbeiteten und erweiterten Neuauflage entschlossen. Wir danken dem Narayana Verlag in Kandern dafür, dass er sie in seine neue Buchreihe über Ayurveda aufgenommen hat. Gerne denken wir an die Gastfreundschaft am Verlagssitz im Südschwarzwald zurück.

15 Jahre – das ist nur ein Hauch in der langen Geschichte des Ayurveda. Doch die Technik hat sich in dieser Zeit spürbar weiterentwickelt. Textdateien, die Mitte der 1990er Jahre entstanden sind, in eine heute lesbare Form zu bringen, war keineswegs einfach. So mancher Sonntag, den ich lieber mit meiner Familie verbracht hätte, ist dieser Aufgabe zum Opfer gefallen.

Das Internet bietet heute jedoch auch Recherchemöglichkeiten, die damals undenkbar waren. Insbesondere konnten wir die lateinischen Bezeichnungen der Pflanzen auf den aktuellen Stand der botanischen Nomenklatur bringen. Viele Heilpflanzen sind nun unter einem anderen Namen zu finden als in der ersten Auflage; die früher gebräuchlichen sind als Synonyme aufgeführt. Ein Problem besteht nach wie vor: In den authentischen Quellen werden die Sanskrit-Namen der Pflanzen benutzt. Um welche botanische Art es sich dabei handelt, darüber streiten die Gelehrten aber nicht selten. So bezeichnet Rāsnā in Indien je nach Region und Ayurveda-Schule ein halbes Dutzend völlig unterschiedlicher Heilpflanzen, darunter einen Korbblütler, eine Orchideenart und ein Ingwergewächs. Wir haben uns im Zweifelsfall an der nordindischen Tradition orientiert.

Als wertvolle Ergänzung für Praktiker empfinden wir die „Erfahrungsberichte aus der westlichen Praxis“ von Dr. Christa Dandekar und Dr. Madhura Dixit aus Wasserburg am Bodensee (www.dandekar-dixit.de). Danke für die spontane Bereitschaft zur Mitarbeit. Wesentlich bereichert wurde das Buch durch einen völlig neu recherchierten Teil über die gängigen Zubereitungsformen und Komplexpräparate. Auch diese werden wie die Heilpflanzen in ihrer Wirkung aus ayurvedischer Sicht beschrieben. Nur gut dokumentierte Anwendungsbeispiele wurden aufgenommen; sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Andrea Zoller hat weder Zeit noch Mühe gescheut und ist eigens nach Indien gereist, um auch diesen Wissensschatz für unsere Leser zugänglich zu machen. Ganz herzlichen Dank dafür.

Sidhbari, Indien, im November 2010
Andrea Zoller

Fürstenfeldbruck, im Dezember 2010
Hellmuth Nordwig

Dieses zusätzliche Kapitel konnte nur mit Hilfe vieler helfender Hände geschrieben werden. Mein erster Dank gilt meinen drei Kindern, dass sie mir so viel Arbeit im Haus und Garten abgenommen haben. Heike Seegebarth, die eine Tagesklinik am Bodensee, das Ayurveda-Haus an der alten Linde (www.traditionelles-ayurveda.de), leitet, sei für ihre fachliche Kompetenz ein ganz großer Dank ausgesprochen. Dr. Ashish Sharma und Dr. Richa Bhardwaj vom Ayurveda and Tibbia Hospital in New Delhi, Indien, sei Dank für die intensive Einführung und Hospitanz in die pañcakarma-Kur bei oft schwerstkranken Menschen. Dem ganzen Team der „nishtha“-Klinik für Ayurveda, Homöopathie, Akupunktur und Allopathie in Sidhbari in der Nähe von Dharamsala, Indien, geleitet von Frau Dr. Nath-Wiser, sei ein Dank ausgesprochen für die herzliche Aufnahme und vollste Unterstützung, besonders von Frau Dr. Kusum. Ebenso meinem Mitautor Hellmuth Nordwig, der viele andere Arbeiten für die Neuauflage übernommen hat. Ohne ihn wäre das Buch jetzt noch eine ganze Weile nicht auf dem Markt. Danke dafür. „Last but not least“ danke ich für das häufige Korrekturlesen, und nicht nur das, meinem Mann Claus Peter Zoller. Dankbarkeit dafür, dass es so geworden ist, wie es ist.

Die Absicht dieses Buches

Zunächst einmal: Wir stellen uns nicht vor, dass Sie als Therapeut Ihre gesamten Behandlungsverfahren sofort auf ayurvedische Heilpflanzen umstellen. Dazu ist auch für einen indischen *vaidya* jahrelange Erfahrung erforderlich. Optimal wäre es natürlich, wenn Sie diese Erfahrung bei einem qualifizierten Therapeuten sammeln könnten. Wir möchten jedenfalls ausdrücklich davon abraten, die angegebenen Zubereitungen ohne Weiteres nachzuahmen und einem Patienten zu verabreichen. Obwohl es in der Regel heißt, „Nebenwirkungen: Keine bekannt", werden doch gelegentlich unerwünschte Effekte beobachtet, vor allem allergische Reaktionen. Von einigen Pflanzen ist auch bekannt, dass sie giftig sind; wirkungslos ist keine von ihnen. Seien Sie also äußerst vorsichtig bei der Anwendung Ihnen unbekannter Präparate.

Wenn Sie sich jedoch einmal genauer mit den Eigenschaften auch nur der wichtigsten ayurvedischen Drogen beschäftigen, werden Sie merken, dass hier ein Schatz von äußerst wirksamen und (in aller Regel) gut verträglichen Pflanzen schlummert. Wir möchten Ärzte und Heilpraktiker dazu ermutigen, in geeigneten Fällen diese Kräfte der Natur behutsam für ihre Patienten zu nutzen.

Dabei stellt sich das Problem, wie Sie an die Pflanzen bzw. die Drogen herankommen. Sie werden finden, dass hierzulande die wenigsten verbreitet sind; nur manche davon sind im Handel erhältlich. Einige von ihnen könnten aber durchaus in Europa wachsen, jedenfalls im Sommer (z. B. Withania somnifera und andere Nachtschattengewächse). Legen Sie sich also am besten einen eigenen Busch- und Kräutergarten an, versuchen Sie, aus Indien die Samen zu erhalten, und experimentieren Sie selbst. Sorgen Sie aber auch dafür, dass die Pflanze in Ihrem Garten bleibt und sich nicht wildwachsend unkontrolliert ausbreitet.

Viele Ärzte und Heilpraktiker wenden in ihrer Behandlung hiesige Pflanzen an und haben damit gute Erfahrungen gemacht. Damit ist die europäische Phytotherapie im Wesentlichen eine Erfahrungsheilkunde. Dass die wichtigsten Wirksubstanzen isoliert und beschrieben wurden, ändert nichts daran. Denn die Gabe von Einzelsubstanzen ist zwar häufig wirksamer, aber weniger verträglich als die von pflanzlichen Präparaten, die denselben Wirkstoff enthalten. Ein gutes Beispiel dafür ist die Acetylsalicylsäure (z. B. Aspirin®, siehe Salix caprea).

Wir möchten gerade die erfahrenen Phytotherapeuten mit diesem Buch ermuntern, sich mit der ayurvedischen Medizin zu beschäftigen. Denn sie bietet die Möglichkeit, Pflanzen nicht allein aufgrund der Erfahrung einzusetzen, sondern systematisch, nämlich entsprechend ihren Eigenschaften, dem Geschmack und ihrer Wirkung. Diese Kategorien sind mit den Sinnen leicht zu erfassen, und es ist deshalb ohne Weiteres möglich, auch die hier verbreiteten Medizinalpflanzen in das ayurvedische System einzubeziehen. Wir verweisen hier einerseits auf erste Versuche in der Literatur (Heyn und Lad/Frawley), möchten aber vor allem dazu ermutigen, dass Sie Kamille und Augentrost, Frauenmantel und Lindenblüten auch einmal mit einer ayurvedischen Zunge schmecken. Zusammen mit dem ayurvedischen System der Konstitutionsanalyse, der Anamnese und der klinischen Untersuchung (wie es z. B. Ranade beschreibt) werden Sie in der Lage sein, der Natur Ihrer Patienten durch eine maßgeschneiderte phytotherapeutische Behandlung gerecht zu werden. Erwähnt sei auch, dass die Homöopathie ebenfalls eine Reihe von Pflanzen aus diesem Buch verwendet. Auch Homöopathen können daher von einem Studium dieser Pflanzen nur gewinnen.

Einführung in die ayurvedische Medizin

Ayurveda ist eines der ältesten wissenschaftlichen Medizinsysteme der Welt. Seine Grundlagen werden bereits in den indischen Veden beschrieben, in Schriften also, die als unmittelbare göttliche Überlieferung gelten. Um die Zeitenwende entstehen zwei ausführliche Standardwerke zur ayurvedischen Medizin in Sanskrit: *„Caraka Saṃhitā“* und *„Suśruta Saṃhitā“*. Ihre Kenntnis ist noch heute unverzichtbare Grundlage für jeden Ayurveda-Arzt, vaidya.

Wörtlich bedeutet Ayurveda das Wissen, *veda*, vom Leben, *āyus*. Damit wird bereits deutlich, dass Ayurveda eigentlich keine „Medizin“ ist, sondern sich in einem umfassenden Ansatz vor allem damit befasst, wie der Mensch gesund bleibt. Auch ist Ayurveda keine „Erfahrungsheilkunde“, sondern hat sich von Anfang an als Wissenschaft verstanden. Die wichtigsten Unterschiede zur westlichen Medizin sind:

Ayurveda hat seinen Schwerpunkt bei der Prävention von Krankheiten, insbesondere durch Regeln für ein gesundes Leben, die einfach zu befolgen sind.
Neben diesen allgemeinen Regeln gibt es auch individuelle Empfehlungen, die sich nach der Natur des Einzelnen richten, denn was dem Einen guttut, kann für einen Anderen schädlich sein.
Sollte dennoch eine Behandlung erforderlich werden, so richtet sich diese nicht allein nach dem Krankheitsbild, sondern wird individuell, entsprechend der Konstitution des Patienten gestaltet.
Die Therapie zielt darauf ab, diese Grundkonstitution zu stabilisieren, die Verdauung zu stärken und Gifte zu eliminieren – damit aktiviert sie die Selbstheilungskräfte des Körpers.
Die Behandlung arbeitet mit physikalischen Methoden (Massagen, Wärme, Bäder), mit pflanz- lichen und gereinigten mineralischen Präparaten und bezieht auch Meditation, Gebet, Yoga und Atemarbeit ein.

Eine ayurvedische Behandlung ist daher in der Regel nicht angezeigt für Notfälle und lebensbedrohliche Krankheitszustände, für viele Infektionskrankheiten sowie für aggressive Krankheiten wie Krebs oder AIDS. Jedoch kann Ayurveda durch die Stabilisierung der Grundkonstitution hier eine allopathische Behandlung unterstützen.

Sie ist dagegen bei vielen chronischen und degenerativen Erkrankungen anderen Behandlungsverfahren ebenbürtig oder eine wertvolle Ergänzung zu diesen, insbesondere auch bei einigen „Volkskrankheiten“ des Westens wie Herz-Kreislauf-Störungen, Rheumatismus (auch bei primär chronischer Polyarthritis), Gicht, Bronchialasthma, Verdauungsstörungen, Verstopfung, Allergien, Hautkrankheiten, Altersdiabetes, Unfruchtbarkeit, Depressionen sowie in der Schmerztherapie.
Sie ist für jedermann zugänglich und erschwinglich (wenigstens ist das die Idee in Indien).

In Indien, Nepal und Sri Lanka sind die westliche Medizin, die Homöopathie und Ayurveda als Heilsysteme gleichberechtigt. Ein Teil der Bevölkerung sucht dort im Krankheitsfall einen Ayurveda-Arzt, vaidya, auf, und dieser arbeitet sowohl präventiv als auch therapeutisch. Seinen Beruf darf er erst nach einem Universitätsstudium von sechs Jahren ausüben.

Auch in den westlichen Ländern hat Ayurveda seinen festen Platz gefunden. Hierzulande werden vorwiegend präventive Maßnahmen angeboten, wie pañcakarma-Kuren sowie Massagen und Wellness orientierte Erholungskuren. Eine Behandlung ist (anders als in Indien) keineswegs für jedermann finanzierbar, und die Therapeuten sind in der Regel nicht so qualifiziert wie die indischen vaidyas. In den letzten Jahren versuchen jedoch zahlreiche engagierte Institute, diese Lücke durch Ausbildungsangebote zu schließen.

Die fünf Elemente, mahābhūtas

Die Grundlage für das Verständnis der Heilpflanzen und ihrer Präparate ist die Lehre von den fünf „großen" Elementen. Nach ihr ist die gesamte reale Welt – auch nichtmaterielle Dinge wie Gedanken – aus Erde, Wasser, Feuer (oder Licht), Luft und Raum (oder Äther) zusammengesetzt. Jedes dieser Elemente steht für einen Materiezustand zwischen absolut kompakter Festigkeit (Erde) und völlig beweglicher Feinstofflichkeit (Raum). Wer beispielsweise eine „feurige" Pflanze isst, vermehrt damit auch das Element Feuer in seinem Körper und Geist. Im Körper manifestieren sich diese fünf Elemente in den „biologischen Faktoren" (im Folgenden mit dem Sanskritbegriff als *doṣa* bezeichnet), den Geweben, *dhaṭu*, und den Abfallprodukten, *mala*.

Die drei „Verderber", doṣas

Doṣa bedeutet wörtlich „Verderber" oder „das, was krank macht". Es handelt sich also um sehr wirksame Faktoren, welche die Prinzipien der Bewegung, *vāta*, der Umwandlung, *pitta*, und der Stabilität und des Zusammenhalts, *kapha*, symbolisieren. Jeder Mensch hat sein individuelles Verhältnis von *vāta*, *pitta* und *kapha*, das während des gesamten Lebens unveränderlich bleibt, sofern er gesund ist. Dieses Verhältnis heißt die „Konstitution", *prakṛti*, und jede Form der Behandlung richtet sich nach ihm. Im Westen sind die meisten Menschen *pitta*-Charaktere, gefolgt von den *pitta-vāta*- und *pitta-kapha*-Mischtypen.

Die sieben Gewebe, dhaṭus

Die Gewebe, *dhaṭus*, werden im Ayurveda nach einem anderen System eingeteilt als in unserer Anatomie üblich. Das kommt daher, dass man sich ihre Entstehung anders erklärt als hierzulande. Die brauchbaren Teile der Nahrung werden zunächst umgewandelt in das Plasmagewebe, *rasa*, eine Flüssigkeit, die den gesamten Körper nährt und in der er „suspendiert" ist. Ein Teil des Plasmas wird zu Blut umgewandelt, wiederum ein Teil des Blutes in Muskeln. Weiter geht es mit der Entstehung von Fett, Knochen, Knochenmark/Nervensystem und dem Fortpflanzungsgewebe. Jedes Gewebe geht aus dem zuvor genannten hervor; bei jeder Umwandlung wird Substanz und Lebensenergie konzentriert, so dass das Fortpflanzungsgewebe das gehaltvollste und wertvollste Gewebe ist.

Die Essenz des Fortpflanzungsgewebes ist feinstofflich und wird *ojas* genannt. *Ojas* ist für uns am ehesten durch den Begriff „Ausstrahlung" wiederzugeben. Sie zeigt sich also z. B. an der Beschaffenheit der Haut, am Blick, der Stimme und an der Wirkung auf andere. Diese konzentrierte Form der Lebensenergie bewirkt auch eine leistungsfähige Körperabwehr. Ein starkes *ojas* zeigt sich also daran, dass der Mensch gesund ist – körperlich, aber auch frei von beeinträchtigenden Bedürfnissen und Konflikten.

Das Verdauungsfeuer agni, die Abfallprodukte, malas, und das „Unverdaute", āma

Die treibende Kraft all dieser Umwandlungen nennt die ayurvedische Medizin *agni* oder Verdauungsfeuer. Wesentlich ist das zentrale Verdauungsfeuer, *jāṭharāgni*, das im Magen-Darm-Trakt die Trennung der Nahrung in brauchbare Bestandteile und grobstoffliche Abfallprodukte, *mala*, bewirkt. Die *malas* – Stuhl, Urin und Schweiß – werden vom Körper ausgeschieden. Die Umwandlung der Gewebe ineinander wird jeweils von einem eigenen Gewebefeuer, *dhātvāgni*, bewerkstelligt. Dabei entstehen außer den Geweben feinstoffliche Abfallprodukte, *kleda*, die ebenfalls ausgeschieden werden, z. B. als „Augenbutter" oder *Smegma*.
Arbeiten die Verdauungsfeuer „auf Sparflamme", beispielsweise wenn jemand schwer Verdauliches isst, sich zu wenig bewegt oder

Gifte aufnimmt, dann sammelt sich im Körper Unverdautes an. Dieses Unverdaute heißt im Ayurveda *āma* und gilt als eine der wichtigsten Krankheitsursachen: *Āma* ist extrem giftig (wird deshalb häufig auch als „Giftstoffe" oder „Toxine" übersetzt) und kann Körperkanäle verstopfen. Diese Kanäle, *śrotas*, versorgen den Körper mit Atem, fester Nahrung und Wasser; zudem hat jedes Gewebe und jedes Abfallprodukt seine eigenen Körperkanäle. Ein wesentliches Ziel der ayurvedischen Therapie ist es, zunächst die Verdauung, *agni*, zu stärken, damit *āma* abzubauen und die Körperkanäle wieder durchgängig zu machen.

Gesundheit und Krankheit

Nach der ayurvedischen Medizin ist ein Mensch gesund, solange alle Verdauungsfeuer gut arbeiten, also kein *āma* vorhanden ist, solange die Abfallprodukte ausgeschieden werden und solange seine *doṣas* in dem ihm gemäßen Verhältnis bleiben.

Jedes *doṣa* kann jedoch durch eine Reihe von Einflüssen vermehrt werden. Um nur die wichtigsten zu nennen (zu den Details sei auf die Fachliteratur verwiesen):

Vāta ist trocken und kalt und wird deshalb vermehrt durch trockenes Essen (Getreide, Toast, Müsli), bittere und herbe Speisen, durch einen sehr unruhigen Lebensstil (z. B. viele Termine und viele Reisen), Emotionen wie Angst und Unsicherheit sowie Kälte und Trockenheit;
Pitta ist durchdringend und heiß und nimmt zu durch saures und scharfes Essen, Alkohol und Nikotin, Überarbeitung und Nachtarbeit, den Umgang mit Lösemitteln und anderen Chemikalien, aggressives, jähzorniges Verhalten sowie durch Hitze;
Kapha schließlich ist feucht, schwer und kalt und steigt an durch kaltes, fettreiches und schwer verdauliches Essen, Süßigkeiten, zu viel Schlaf, Trägheit, Habgier und Anhänglichkeit sowie in kalten, feuchten Klimazonen. Der Lebensstil im Westen bringt es mit sich, dass vor allem *vāta* zunimmt, aber auch *pitta*. Die Grundkonstitution ist also häufig durch *vāta* und/oder *pitta* überlagert.

Wenn ein *doṣa* verstärkt wird, wirkt es in aggressiver Weise auf den Körper ein. Es „sucht sich" dann diejenigen Gewebe, *dhaṭus*, oder Körperkanäle, *śrotas*, die am schwächsten ausgebildet und damit am anfälligsten sind. Ein weiterer Schwerpunkt der ayurvedischen Therapie ist daher die Stärkung der verschiedenen Körpergewebe, ein anderer die Zähmung des *doṣa*, das außer Kontrolle geraten ist. Um diese Effekte zu erreichen, werden die Pflanzen entsprechend ihrer Energetik eingesetzt. Diese bestimmt sich durch ihre Eigenschaften, *guṇa*, den Geschmack, *rasa*, den Geschmack nach der Verdauung, *vipāka*, sowie die kühlende bzw. erhitzende Wirkung, *vīrya*.

Die Energetik von Heilpflanzen

Die Eigenschaften, „guṇas“

Die Eigenschaften oder Qualitäten, *guṇas*, sind wiederum Grundbegriffe, mit denen alle Materie beschrieben wird. Die ayurvedische Medizin kennt 20 solcher Eigenschaften, die zehn Gegensatzpaare bilden. Die acht wichtigsten Eigenschaften, die im Allgemeinen zur Beschreibung hinreichen, sind:

schwer/leicht,
kalt/heiß,
ölig (zähflüssig)/trocken,
träge (stumpf)/spitz (scharf).

Daneben gibt es die Eigenschaften:

stabil/beweglich (fließend),
hart/weich,
schleimig/klar,
klebrig (sanft)/rau,
dicht (grobstofflich)/fein(stofflich),
dickflüssig (dicht)/wässrig (flüssig).

(Die aus verschiedenen Quellen stammenden Übersetzungen zeigen, dass diese Eigenschaften im Deutschen nicht immer mit einem einzigen Adjektiv beschrieben werden können.)

Die erstgenannten Eigenschaften sind jeweils aufbauend, beruhigend und nährend, die entgegengesetzten *guṇas* bauen Körpergewebe ab und aktivieren. Allgemein wird *kapha* eher durch die erste Eigenschaftsgruppe vermehrt, *pitta* und *vāta* durch die zweite. Einige Eigenschaften sind auch für spezielle therapeutische Effekte verantwortlich. So sind „spitze“ Pflanzen (z. B. Commiphora wightii) in der Lage, durch *kapha* oder Giftstoffe verstopfte Körperkanäle wieder durchlässig zu machen. „Feine“ Substanzen, z.B. Kampfer (Cinnamomum camphora), verteilen sich rasch im Körper und wirken entsprechend schnell. „Raue“ Pflanzen, z.B. Rotheca serrata, können *kapha* in den Atemwegen lockern und Abszesse aufbrechen. „Schleimige“ Drogen wie z. B. Cordia dichotoma wirken schleimbildend und deshalb einhüllend und lindernd in jeder Hinsicht, sei es auf Hustenreiz, Reizmagen und -darm oder auf trockene Hautkrankheiten. Pflanzen mit der Eigenschaft „klar“, z.B. Sapindus trifoliatus, wirken reinigend – sie sind emetisch und/oder purgativ, hauttherapeutisch, blutreinigend und entgiftend.



Der Geschmack, „rasa“

Für die sinnliche Wahrnehmung der Pflanzen ist ihr Geschmack, *rasa,* entscheidend. Ayurveda kennt dabei die Kategorien süß, salzig, scharf, sauer, herb und bitter. Für die ersten vier Geschmacksrichtungen hat die Physiologie auch eigens spezialisierte Wahrnehmungszellen auf der Zunge gefunden. Dass jedoch auch die beiden anderen zum menschlichen Erfahrungsbereich gehören, zeigen Redewendungen wie „Sie ist eine herbe Schönheit.“ oder „Das war eine bittere Erfahrung.“ Zugleich wird damit deutlich, dass die Empfindungen und körperlichen Reaktionen, die mit einem Geschmack einhergehen, nicht nur von Nahrungsmitteln hervorgerufen werden können. Wir alle kennen Situationen, in denen wir „scharf reagieren“, „sauer werden“, jemandem anderen „die Suppe versalzen“ und eine andere Person „süß finden“.

Die ayurvedische Medizin hat diese Wirkungen in ihrer Sprache beschrieben. Aus welchen Elementen ein Geschmack, *rasa*, besteht, welche Eigenschaften, *guṇas*, er aufweist, und wie er auf die *doṣas* wirkt, ist in der folgenden Tabelle zusammengefasst (modifiziert nach Ranade):

Geschmack	Elemente	Eigenschaften	Wirkung auf doṣas
süß	Erde, Wasser	ölig, kalt, schwer	V↓ P↓ K↑
salzig	Feuer, Wasser	ölig, heiß, schwer	V↓ P↑ K↑
sauer	Feuer, Erde	ölig, heiß, leicht	V↓ P↑ K↑
scharf	Feuer, Luft	trocken, heiß, leicht	V↑ P↑ K↓
bitter	Luft, Raum	trocken, kalt, leicht	V↑ P↓ K↓
herb	Erde, Luft	trocken, kalt, schwer	V↑ P↓ K↓
allgemein	blutstillend, tonisch, nährend	Blutungen	

Daraus ergibt sich auch, dass der süße Geschmack am ehesten stärkt und Körpergewebe aufbaut und der bittere auf die Dauer den Körper schwächt und Gewebe abbaut.

Der Geschmack nach der Verdauung, „vipāka"

Das Stoffwechselprodukt, das nach der Verdauung eines Nahrungsmittels entsteht, kann anders schmecken als die Ausgangssubstanz. Dieser „Geschmack nach der Verdauung", *vipāka*, ist subtiler als der eigentliche Geschmack und kann daher nicht unmittelbar wahrgenommen werden. Er beschreibt, wie die Nahrung im Inneren des Körpers „schmeckt", bei Heilpflanzen vor allem in den Geweben und Organen, in denen sie wirken. Es gibt drei solcher *vipākas*:

süß (kapha vermehrend),
sauer (pitta vermehrend) und
scharf (vāta vermehrend).

Vielfach ist der *vipāka* dann süß, wenn die Pflanze bereits im Mund süß schmeckt; die meisten bitteren, scharfen und herben Pflanzen haben einen scharfen *vipāka*. Es gibt aber auch Ausnahmen, gerade bei Heilpflanzen mit einem breiten Indikationsspektrum. So ist der *vipāka* von *guḍūcī* (Tinospora cordifolia) süß, obwohl die Pflanze bitter und herb schmeckt; der lange Pfeffer (Piper longum) schmeckt scharf und hat ebenfalls einen süßen *vipāka*, ebenso wie die herb schmeckende Terminalia bellirica. Der saure *vipāka* ist bei Heilpflanzen und Nahrungsmitteln sehr selten, denn *pitta* ist ja während der Verdauung am wirksamsten und soll nicht anschließend noch weiter gesteigert werden. In diesem Buch hat allein die Zitrone (Citrus limon) einen sauren *vipāka*.

Die Wirkung auf den Körper, „vīrya"

Schließlich ist für die Auswahl einer Heilpflanze sehr wesentlich, ob sie den Körper erhitzt oder kühlt. Diese Wirkung wird *vīrya* genannt. Erhitzende Pflanzen aktivieren den Körper, fördern die Verdauung, vermehren *pitta*, wirken schweißtreibend und beruhigen *vāta* und *kapha*. Kühlende Pflanzen wirken nährend, anregend (vermehren *vāta*), sie befeuchten und schmieren den Körper (vermehren *kapha*) und beruhigen *pitta*. Erhitzende Pflanzen haben häufig einen scharfen *vipāka* und sind leicht, trocken und/oder spitz. Pflanzen mit einem süßen *vipāka*, die schwer, ölig und/oder träge sind, wirken im Allgemeinen kühlend. Doch gibt es auch hier Ausnahmen, und wiederum kennzeichnen sie besonders wertvolle Heilpflanzen: Der aśoka-Baum (Saraca asoca) – eingesetzt vor allem gegen Blutungen au-

ßerhalb der Menstruation – ist leicht und trocken, schmeckt bitter und herb, sein *vipāka* ist scharf und die Wirkung dennoch kühlend. Das Gleiche gilt für den *nim*-Baum (Azadirachta indica). *Aśvagandhā* (Withania somnifera), eine „verjüngend" wirkende Nachtschattenpflanze, ist leicht und ölig, schmeckt scharf, bitter und süß, der *vipāka* ist süß, und die Wirkung insgesamt erhitzend. Die bereits erwähnte *guḍūcī* (Tinospora cordifolia) hat ebenfalls einen süßen *vipāka*, wirkt aber erhitzend.





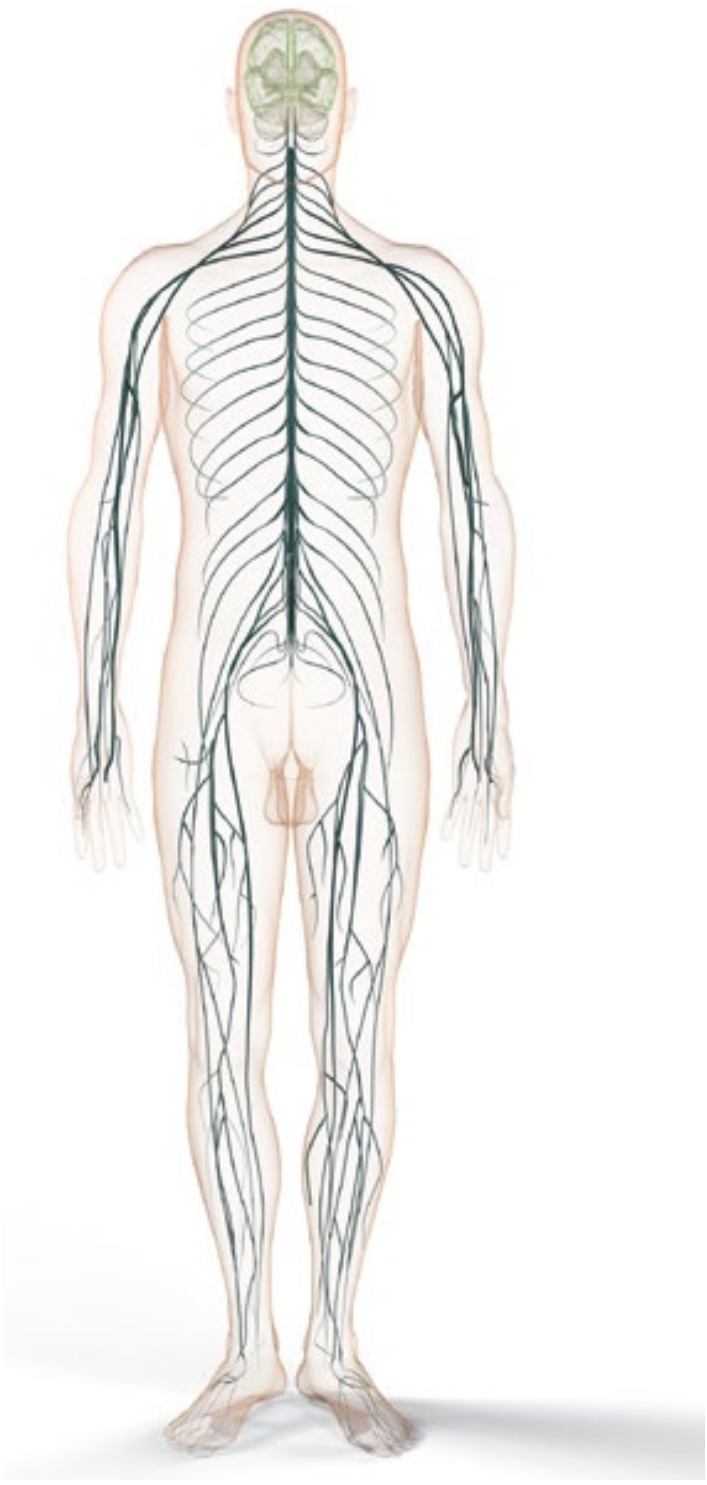
Außergewöhnliche Wirkungen, „prabhāva"

Der Begriff *prabhāva* steht für Wirkungen einer Pflanze, die außergewöhnlich und stark ausgeprägt sind und sich nicht aus ihren Eigenschaften oder dem Geschmack erklären lassen. Ein Beispiel ist die entgiftende Wirkung von *śirīṣa* (Albizia lebbeck).

Nervensystem

Einleitung

Nach der ayurvedischen Medizin bedarf jede Handlung des Menschen des vollen Zusammenwirkens zwischen dem Herzen und dem Gehirn. Sie sagt deshalb, dass der Geist seinen Sitz im Herzen hat, während sein Wirkungsort das Gehirn ist. Die beiden Organe sind durch ein eigenes System von Körperkanälen miteinander verbunden („*sajya vaha śrotas*“). Störungen des Nervensystems betreffen diese Kanäle und damit das Zusammenspiel von Wünschen und Handlungen. Die ayurvedische Medizin unterscheidet deshalb auch nicht zwischen psychischen und somatischen Störungen. Alle Nervenkrankheiten sind also nach unserem Sprachgebrauch grundsätzlich psychosomatisch.



Solche Störungen werden durch zwei geistige Prinzipien, *guṇas*, verursacht: durch *rajas* (Prinzip der Veränderung) und *tamas* (Prinzip der Trägheit). Folgende zwölf Grundkrankheiten haben mit *rajas* und *tamas* zu tun: Unersättlichkeit, Zorn, Gier, Wahnzustände, Eifersucht, Stolz, Neurosen, Depressionen, Kummer, Furcht, Angst und Euphorie. Diese Zustände manifestieren sich u. a. in mangelndem Selbstbewusstsein, Geisteskrankheiten und Persönlichkeitsstörungen.

Wenn außer den *guṇas* auch die *doṣas* beteiligt sind, werden außerdem beobachtet: Psychosen, Epilepsie, Hysterie, Zwangsvorstellungen, Schwindel, Ohnmacht, Schläfrigkeit, Nervenschwäche, Neurosen, Koma, Phobien, Alkoholismus und Hypochondrie. Hierher gehören auch die Störungen, die als psychosomatisch bezeichnet werden wie chronische Durchfälle, Rheuma, Arthritis (*vāta*-Störungen), chronisches Fieber ohne zugrunde liegende Infektion (*pitta*) und Bronchialasthma (*kapha*). Je nach dem gestörten *doṣa* richtet sich auch die Behandlung (siehe „Allgemeine Wirkungen“).

Hirntonika „*medhya*“

Solche Drogen verstärken die geistigen Kräfte des Menschen, also Verstand (Intelligenz), Auffassungsgabe, Ausdrucksfähigkeit, Gedächtnis und Bewertungsvermögen. Entscheidend für alle wichtigen Aufgaben des Gehirns ist *vāta*: *prāna vāta* für die Aufnahme des Wissens und *udāna vāta* für seine Wiedergabe. Ferner trennt *vāta* das unbrauchbare vom brauchbaren Wissen und ordnet dieses dem Kurz- oder dem Langzeitgedächtnis zu. Es ist auch für das Kurzzeitgedächtnis selbst zuständig. *Kapha* hat ebenfalls Eigenschaften, die dem Gehirn selbst ähnlich sind: Festigkeit und Kompaktheit. *Tarpaka kapha* hat die Aufgabe, Gehirn und Wirbelsäule zu nähren, zu schmieren und zu schützen. Das Langzeitgedächtnis hat unmittelbar mit dem *kapha*-Prinzip des Zusammenhalts zu tun. Einige Hirntonika sind deshalb kühlend und vermehren damit *vāta* und *kapha*. Zugleich wirken sie als Sedativa:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Benincasa hispida	V↓P↓K↓	süß	leicht ölig	süß	KÜ
Centella asiatica	V- P↓K↓	bitter	leicht	süß	KÜ
Asparagus racemosus	V↓P↓K↑	süß bitter	schwer ölig	süß	KÜ
Glycyrrhiza glabra	V↓P↓K-	süß	schwer ölig	süß	KÜ
Nardostachys jatamansi	V↓P↓K↓	süß bitter herb	leicht ölig	scharf	KÜ

(Vīrya: ERH = erhitzend, KÜ = kühlend)

Die meisten Hirntonika wirken zugleich tonisch für das gesamte Nervensystem. Ein Tonikum speziell für das Rückenmark ist

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Strychnos nux-vomica	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH

Für den intelligenten Umgang mit dem Wissen, vor allem für das Verstehen, die Anwendung und für Kreativität, ist *sadhaka pitta* verantwortlich. Deshalb sind einige der Hirntonika erhitzend und vermehren daher *pitta*:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Acorus calamus	V↓P↑K↓	bitter scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Bacopa monnieri	V↓P- K↓	bitter	leicht	scharf	ERH
Celastrus paniculatus	V↓P- K↓	scharf bitter	ölig spitz	scharf	ERH
Convolvulus pluricaulis	V↓P↓K↓	bitter	ölig schleimig	süß	ERH
Lavandula stoechas	V↓P- K↓	scharf bitter	trocken spitz	scharf	ERH
Valeriana jatamansi	V↓P- K↓	scharf bitter herb	leicht ölig	scharf	ERH
Withania somnifera	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht ölig	süß	ERH
Crocus sativus	V↓P↓K↓	scharf bitter	ölig	scharf	ERH
Embelia ribes	V↓P- K↓	scharf herb	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Plumbago zeylanica	V↓P↑K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Rauvolfia serpentina	V↓P- K↓	bitter	trocken	scharf	ERH
Saussurea costus	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Terminalia chebula	V↓P↓K↓	scharf süß sauer bitter herb	leicht trocken	süß	ERH
Tinospora cordifolia	V↓P↓K↓	bitter herb	schwer ölig	süß	ERH

Narkotika „*madakāri*“

Diese Drogen stören das Wahrnehmungsvermögen, das Verstehen und das Gleichgewicht des Gehirns. In geringen Dosen rufen sie geistiges und körperliches Wohlbefinden hervor: Die Wahrnehmung wird überdeutlich, die Gefühle „high“, der Verstand schärfer, die Vorstellungskraft lebhafter und der Bewegungsdrang ausgeprägter. Bei größeren Mengen wird *vāta doṣa* zunehmend gestört bis hin zum Delirium oder zum Tod. Der langfristige Effekt ist also eine Hemmung der Hirnfunktion. Umstritten ist, ob die Nervenzellen zunächst wirklich stimuliert werden, oder ob die anfängliche Stimulation bereits das Ergebnis einer Hemmung von Kontrollbereichen ist. Die Wirkung hängt auch von der Umgebung und von der inneren Einstellung ab.

Narkotika sind hauptsächlich aus den Elementen Luft und Feuer zusammengesetzt und haben daher die Eigenschaften leicht, trocken, spitz, klar und fein, schmecken scharf und/oder bitter und wirken erhitzend. Sie wirken damit nicht aufbauend, mindern *ojas* und damit letztlich auch die geistigen Fähigkeiten. Beispiele sind Alkohol und folgende Pflanzen:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Cannabis sativa	V↓P↑K↓	bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Datura metel	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken	scharf	ERH
Hyoscyamus niger	V↓P↑K↓	scharf bitter	trocken	scharf	ERH
Papaver somniferum	V↓P↑K↓	scharf süß herb	leicht trocken fein	süß	ERH
Melia azedarach	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht trocken	scharf	ERH

Antinarkotika/Anregende Drogen „*saṁjñāsthāpana*“

Sie holen ohnmächtige Patienten ins Bewusstsein zurück. Ohnmacht kann nach der ayurvedischen Medizin zwei Ursachen haben:

- eine zu geringe Durchblutung des Gehirns (*pitta* zu schwach, das Gehirn ist dann durch *tamas* „verdunkelt“);
- der Ausfall bestimmter Hirnzentren durch „Überhitzung“ (zu viel *pitta*).

Dementsprechend ist eine Gruppe der Drogen scharf und erhitzend; sie vermehren *pitta* und verringern *tamas*. Diese Pflanzen wirken erhitzend, haben die Eigenschaft leicht und spitz und stimulieren deshalb den Kreislauf. Sie werden z. B. gegen Ohnmacht, Koma (auch diabetisches) und Schläfrigkeit eingesetzt. *Nardostachys jatamansi* dagegen wirkt kühlend, verringert *pitta* und *rajas*. Diese Pflanze wird dann eingesetzt, wenn übermäßige Hitze die Ursache einer Ohnmacht ist, also bei Hitzschlag, Unterzucker, zu hohem Kalziumspiegel, hepatischem Koma und fiebrigen Infektionen (Meningitis, Enzephalitis).

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Nardostachys jatamansi	V↓P↓K↓	süß bitter herb	leicht ölig	scharf	KÜ
Acorus calamus	V↓P↑K↓	bitter scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Bacopa monnieri	V↓P- K↓	bitter	leicht	scharf	ERH
Commiphora wightii	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht trocken spitz rau	scharf	ERH
Ferula assa-foetida	V↓P↑K↓	scharf	leicht ölig spitz	scharf	ERH
Valeriana jatamansi	V↓P- K↓	scharf bitter herb	leicht ölig	scharf	ERH

Hypnotika „*nidrājanana*“

Sie versetzen den Patienten in Schlaf, der sich dann einstellt, wenn *vāta* gering ist und die psychologische Qualität *tamas* überwiegt. Hypnotika verringern also *vāta* wie z. B.

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Cannabis sativa	V↓P↑K↓	bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Papaver somniferum	V↓P↑K↓	scharf süß herb	leicht trocken fein	süß	ERH
Rauvolfia serpentina	V↓P- K↓	bitter	trocken	scharf	ERH

Wachhaltende Drogen und Stimulantien „*nidrāśamana*“

Sie verringern *tamas* und vermehren *sattva* und wirken deshalb schlafhemmend. Diese Pflanzen verringern zwar ebenfalls *vāta*, dennoch wirken sie wegen ihres scharfen Geschmacks und/oder *vipāka* ganz allgemein stimulierend. Dazu gehören neben Fasten und Aderlass als therapeutischen Maßnahmen auch folgende Pflanzen:

(bevorzugte) Pflanzen-arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Strychnos nux-vomica	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Anacyclus pyrethrum	V↓P- K↓	scharf	trocken spitz	scharf	ERH
Piper longum	V↓P- K↓	scharf	leicht ölig spitz	süß	--
Piper nigrum	V↓P- K↓	scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Zingiber officinale	V↓P- K↓	scharf	leicht ölig spitz	süß	ERH

Analgetika „*vedanāsthāpana*“

Analgetika sind schmerzlindernde Drogen. Das Wort „*vedana*“ bedeutet „Gefühl“ und bezeichnet sowohl Glück und Wohlbefinden als auch Trauer und Schmerz. Für das Schmerzempfinden ist in der ayurvedischen Medizin *vāta* verantwortlich, und erhöhtes *vāta* ist ein Symptom bei Schmerzen. Reine *vāta*-Schmerzen sind die bei Migräne, Steinleiden, Osteoarthritis und Neuralgien. Neben *vāta* ist *pitta* die Ursache von Schmerzen, wenn diese von Entzündungen hervorgerufen werden, also bei Gicht, Infektionen, em Fieber, Entzündungen innerer Organe, viralen Infektionen, Nervenentzündungen und Angina pectoris.

Analgetika sind daher erhitzende Pflanzen, die *vāta* allein oder *vāta* und *pitta* verringern. Sie können entweder ölig (und damit zugleich einschläfernd) oder trocken sein, was die Gefahr von Krämpfen birgt.

Der Mechanismus der Schmerzlinderung ist unterschiedlich; in der Regel wirken sie direkt aufs Zentralnervensystem (Schmerzverarbeitung im Gehirn). Viele von ihnen können auch lokal angewandt werden. Beispiele sind:

(bevorzugte) Pflanzen-arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Boswellia serrata	V- P↓K↓	süß bitter herb	leicht tro-cken	scharf	ERH
Cedrus deodara	V↓P- K↓	bitter	leicht ölig	scharf	ERH
Commiphora wightii	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht tro-cken spitz rau	scharf	ERH
Hyoscyamus niger	V↓P↑K↓	scharf bitter	trocken	scharf	ERH
Pterosper-mum suberi-folium	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	schleimig	scharf	ERH
Salix caprea	V- P↓K↓	bitter herb	leicht	scharf	KÜ
Pluchea lanceolata	V↓P- K↓	bitter	schwer	scharf	ERH
Vitex ne-gundo	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht tro-cken	scharf	ERH
Allium cepa	V↓P↑K↓	süß scharf	schwer spitz ölig	süß	ERH
Allium sativum	V↓P↑K↓	süß salzig scharf bitter herb	spitz ölig schleimig schwer beweglich	scharf	ERH
Atropa belladonna	V↓P↑K↓	scharf bitter	leicht tro-cken	scharf	ERH
Papaver somniferum	V↓P↑K↓	scharf süß herb	leicht tro-cken fein	süß	ERH
Ricinus communis	V↓P- K↓	süß scharf herb	ölig spitz fein	scharf	ERH
Trachysper-mum ammi	V↓P↑K↓	scharf bitter	leicht tro-cken spitz	scharf	ERH
Valeriana jatamansi	V↓P- K↓	scharf bitter herb	leicht ölig	scharf	ERH
Zingiber officinale	V↓P- K↓	scharf	leicht ölig spitz	süß	ERH

Krampferzeugende Drogen „*ākṣepajanana*“

Sie wirken auf das Rückenmark und stören dort die Koordination der Bewegungen. Ein Beispiel ist:

(bevorzugte) Pflanzen-arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Strychnos nux-vomica	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht tro-cken spitz	scharf	ERH

Es enthält zwei wichtige Alkaloide:

- Strychnin, es ist „spitz“, vermehrt *vāta* und kann daher zur Behandlung von Lähmungen usw. eingesetzt werden, bei denen *vāta* zu gering vorhanden ist;
- Brucin, es ist in größerer Menge vorhanden, wirkt analgetisch und verringert *vāta*. Es wirkt in geringer Dosis gut, in höherer Dosis kann es zu schweren Krämpfen bis hin zum Tod führen. Gegenmittel sind Kuhmilch, Butterschmalz, *ghee* und Eier.



Strychnos nux-vomica L.

Krampflösende Drogen „*ākṣepaśamana*“

Ihre Wirkung beruht auf der Verringerung von *vāta* im Rückenmark und im Gehirn; sie sind damit wirksam gegen alle Arten von Krämpfen, auch gegen epileptische Anfälle. Beispiele sind:

(bevorzugte) Pflanzen-arten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Paeonia officinalis	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht tro-cken spitz	scharf	ERH
Acorus calamus	V↓P↑K↓	bitter scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Bacopa monnieri	V↓P- K↓	bitter	leicht	scharf	ERH
Nardosta-chys jata-mansi	V↓P↓K↓	süß bitter herb	leicht ölig	scharf	KÜ



Paeonia officinalis L.

Sinnesorgane

Einleitung

„Die Sinne sind die Verbindung zur Außenwelt, und unsere Beziehung zu ihr kann daran gemessen werden, wie wir sie gebrauchen. Wir dürfen nicht allein der Umwelt die Schuld an Krankheiten geben, sondern müssen auch beobachten, wie wir uns ihr mit unseren Sinnen öffnen." (S. B. Ranade)

Wenn einer unserer Sinne ein Objekt wahrnimmt, so findet nach dem ayurvedischen Verständnis eine Umwandlung statt: Aus der feinstofflichen Energie des Objekts wird eine Wahrnehmung. Für diese Umwandlung ist *alocaka pitta* verantwortlich. Es wirkt abbauend wie jede Art von *pitta*; ein Übermaß an *pitta* ist damit schädlich für die Funktion aller Sinnesorgane. Die Sinnesorgane werden von *kapha*, dem aufbauenden Prinzip, gestärkt; zu viel *kapha* ist aber ebenfalls schädlich, da es die Wirkung des *alocaka pitta* behindert. Für ein richtiges Arbeiten der Sinnesorgane ist also vor allem ein ausgewogenes Verhältnis von *pitta* und *kapha* entscheidend.



Augentonika „*cakṣuṣya*“

Auch der Gesichtssinn kann durch *pitta*- und *kapha*-Störungen beeinträchtigt sein. Zu viel *pitta* führt zu brennenden, trockenen oder entzündeten Augen mit Konjunktivitis. In diesem Fall sind *pitta* verringernde, meist kühlende Pflanzen angebracht, z. B. Rosenwasser oder:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Chamaecrista absus	V- P↓K↓	bitter herb	trocken	scharf	KÜ
Strychnos potatorum	V↓P- K↓	süß bitter herb	leicht klar	süß	KÜ
Coptis teeta	V↓P↓K↓	bitter	trocken	scharf	ERH
Glycyrrhiza glabra	V↓P↓K-	süß	schwer ölig	süß	KÜ

Ein Übermaß an *kapha* führt nicht nur zu verklebten und geschwollenen Augen (auch durch Infektionen bedingt), sondern auch zum grauen Star, nach ayurvedischem Verständnis eine Ablagerung von *kapha* in der Augenlinse. Vorbeugend ist in Indien die regelmäßige Augenpflege mit Kollyrium verbreitet, einer Paste aus Berberis aristata, Süßholz und *triphalā cūrṇa* mit Honig. Auch gibt es „Kajal-Stifte“ mit Ruß als Hauptbestandteil, der aus der Flamme einer Butterlampe abgeschieden wird. Heilpflanzen für *kapha*-Störungen der Augen sind folgende, meist scharf schmeckende „leichte“ und „spitze“ Drogen mit abbauender Wirkung:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Berberis aristata	V- P↓K↓	bitter herb	leicht trocken	scharf	ERH
Cinnamomum camphora	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht spitz fein	scharf	KÜ
Phyllanthus emblica	V↓P↓K↓	süß sauer scharf bitter herb	schwer trocken spitz	süß	KÜ
Terminalia bellirica	V↓P↓K↓	herb	leicht trocken	süß	ERH
Terminalia chebula	V↓P↓K↓	scharf süß sauer bitter herb	leicht trocken	süß	ERH

Antihypotonika bzw. blutdrucksteigernde Pflanzen „*raktabhāravardhaka*“

Führt man dem Blut Nahrung mit der Eigenschaft „dickflüssig“ zu, fließt das Blut nicht mehr so gut und der Blutdruck steigt. Gesalzenes Essen oder cholesterinhaltige Nahrungsmittel wie Eier wären nach dem ayurvedischen Verständnis „dickflüssig“. Die hier aufgeführten Pflanzen steigern bei einer Hypotonie den Blutdruck aufgrund ihrer herzstimulierenden Wirkung.

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Cinnamomum camphora	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht spitz fein	scharf	KÜ
Ephedra gerardiana	V↓P- K↓	herb	leicht trocken	scharf	ERH
Strychnos nux-vomica	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Withania somnifera	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht ölig	süß	ERH

Antihypertonika bzw. blutdrucksenkende Pflanzen „*raktabhāraśāmaka*“

Je nach dem hauptsächlich gestörten *doṣa* unterscheidet man drei Formen von Bluthochdruck:

- **Vāta-Hypertonie:** Sie tritt bei *vāta*-Veranlagung oder *vāta*-Störungen auf, vor allem im Alter. Die Blutgefäße und die umgebenden Muskeln sind „rau“ und „trocken“ und dadurch stark angespannt. Diese Symptomatik wird mit den folgenden öligen und erhitzenden Pflanzen bekämpft:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Allium sativum	V↓P↑K↓	süß salzig scharf bitter herb	spitz ölig schleimig schwer beweglich	scharf	ERH
Alstonia scholaris	V↓P↓K↓	bitter herb	leicht ölig	scharf	ERH
Convolvulus pluricaulis	V↓P↓K↓	bitter	ölig schleimig	süß	ERH

- **Pitta-Hypertonie:** Ursachen sind ein schneller und „spitzer" Herzschlag, „heißes" Blut, oder in der Sprache der westlichen Medizin: ein Überschuss an Adrenalin. Diese Form tritt bei Menschen mit *pitta*-Veranlagung und bei erhöhtem *pitta* auf, z. B. durch Ärger und Stress. Sie kann durch die folgenden kühlenden Pflanzen bekämpft werden:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Asparagus racemosus	V↓P↓K↑	süß bitter	schwer ölig	süß	KÜ
Terminalia arjuna	V- P↓K↓	herb	leicht trocken	scharf	KÜ

- **Kapha-Hypertonie:** Der Blutdruck steigt bei *kapha*-Menschen oder Personen mit *kapha*-Störungen wegen der Ablagerungen von *kapha* in den Gefäßen. Die moderne Medizin nennt diese Ursache Hypercholesterinämie. Hier helfen erhitzende, schweißtreibende Drogen mit den Eigenschaften „trocken", „leicht" und/oder „spitz".

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Rauvolfia serpentina	V↓P- K↓	bitter	trocken	scharf	ERH
Alpinia galanga	V↓P- K↓	scharf	leicht trocken spitz	scharf	ERH
Commiphora wightii	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht trocken spitz rau	scharf	ERH
Eclipta prostrata	V↓P- K↓	süß bitter herb	leicht trocken	süß	ERH

Durchblutungsfördernde Pflanzen „*raktasrāvaka*“

Sie erweitern als erhitzende Drogen die Blutgefäße, wodurch die Durchblutung entweder lokal (durch Hautreizung) oder generell gesteigert wird. Zu ihnen gehören:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
Acorus calamus	V↓P↑K↓	bitter scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Allium sativum	V↓P↑K↓	süß salzig scharf bitter herb	spitz ölig schleimig schwer beweglich	scharf	ERH
Brassica juncea	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht spitz	scharf	ERH
Commiphora wightii	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht trocken spitz rau	scharf	ERH
Piper nigrum	V↓P- K↓	scharf	leicht spitz	scharf	ERH
Curcuma longa	V↓P↓K↓	scharf bitter	leicht trocken	scharf	ERH
Zingiber officinale	V↓P- K↓	scharf	leicht ölig spitz	süß	ERH



Acorus calamus L.

(Acoraceae) *** Hirntonikum

Sanskrit: *Vacā, Ugragandhā*
Hindi: *Bac*
Deutsch: Kalmus, Deutscher Ingwer
Englisch: Sweet flag

Doṣa: verringert *vāta* und *kapha*, vermehrt *pitta*
Rasa: bitter, scharf
Guṇa: leicht, spitz
Vipāka: scharf

Vīrya: erhitzend
Prabhāva: hirntonisch

Droge: getrocknetes Rhizom
Inhaltsstoffe: das bittere Glucosid Acorin, das Cholinanalog Acoretin, das Alkaloid Calamin und dessen Derivate, Fettsäuren, Tannine
Herkunft: Die Wasserpflanze wächst am Ufer von Flüssen und in Sumpfgebieten, vor allem in Manipur, Nagaland und Myanmar.

	Wirkungen	Indikationen	
Nervensystem/Sinne	**hirntonisch, antikonvulsiv, durchblutungsfördernd (Gehirn)**, beruhigend, holt ins Bewusstsein zurück, analgetisch, intelligenz- und gedächtnisfördernd, stimulierend, *rasāyana*- Medikament für das Gehirn und das Nervensystem	nervöse Störungen wie Hysterie, Neurose, Lähmungen, Ohnmacht, Epilepsie, Schmerzen wie Rheuma- und Hämorrhoidalschmerzen, Neuralgien, **Ohrensausen (Tinnitus)**, Durchblutungsstörungen, Kopfschmerzen	
Herz/Kreislauf	(leicht) antihypertonisch	Hypertonie, Tachykardie	
Atemwege	auswurffördernd, rachentonisch	Husten, Asthma	
Verdauungssystem	**stomachisch**, emetisch, *āma pacana*, karminativ, anthelminthisch	Appetitlosigkeit, Anorexia nervosa, Dyspepsie, Völlegefühl, Blähungen, *āma*-Zustände, Kolik, Diarrhö (bei Kindern), Ruhr, Würmer, Hämorrhoiden	
Urogenitalsystem	diuretisch, uteruskontrahierend, aphrodisiatisch	Nierensteine, Dysurie, Dysmenorrhö	
Körperabwehr/Fieber	antipyretisch und **erhitzend**	Fieber (Malaria tertiana)	



Acorus calamus

	Wirkungen	Indikationen	
Haut	**antiallergisch**	Allergien	
Allgemein	**bittertonisch, fettreduzierend**, entgiftend, antiseptisch, blutreinigend, *rasāyana*- Medikament	Adipositas	

Dosis, Zubereitung und Anwendung

Für alle medizinischen Anwendungen sind nur die Arten geeignet, die frei von Asaron sind; Asaron ist krebserregend.

- als Stimulans bei Fieber sowie gegen Epilepsie und geistige Störungen: 1-3 g eines Pulvers aus gleichen Teilen Kalmuswurzel, Ferula assa-foetida, Aconitum heterophyllum, langem und schwarzem Pfeffer, Ingwer, Terminalia chebula und Natrium-/Kaliumchlorid;
- gegen Hysterie, Neuralgien, Ohrensausen, Appetitlosigkeit, Dyspepsie, Malariafieber: Aufguss der Wurzel, bei *vāta*-Störungen evtl. kombiniert mit der Süßholzwurzel;
- gegen Diarrhö (bei Kindern) und Kolik: Pulver der Wurzel;
- gegen Asthma: alle 2-3 Stunden 600 mg Pulver der Wurzel;
- gegen Husten, Bronchitis, als Antiseptikum und gegen Vergiftungen: Kauen der Wurzel;
- gegen chronisches Rheuma und (bei Kindern) gegen chronische Atemwegserkrankungen: Einreiben mit einer Suspension des Pulvers in Alkohol;

Acorus calamus L.

(Acoraceae) *** Hirntonikum

- gegen Blähungen und Kolik: Wurzel wird verbrannt und die Asche in Kokosnuss- oder Rizinusöl auf dem Bauch verrieben;
- als Emetikum: 1-2 g der Wurzel, die mit 5-10 g schwarzem Meersalz in 400 ml Wasser angerührt werden;
- gegen Adipositas und *kapha*-Störungen: Massage mit dem erhitzend wirkenden Kalmuspulver, auch für Kleinkinder geeignet;
- gegen Hämorrhoidalschmerzen: ein Pulver aus Kalmus, Cannabis sativa und Trachyspermum ammi wird verbrannt und der After mit dem Rauch „geräuchert";
- gegen Sprachverzögerung bei Kleinkindern: ein Golddraht wird erhitzt und in die Mitte einer Kalmuswurzel gesteckt, diese wird dann zerkleinert und mit Muttermilch vermischt gegeben;
- gegen Vergiftungen nach Marihuana-Missbrauch: 1 Messerspitze Kalmuspulver und ½ Esslöffel Honig.

Nebenwirkungen

Kalmus wirkt hautreizend und stark erhitzend; Vorsicht ist daher geboten bei Patienten mit einer *pitta*-Konstitution. Die Wirkung kann im Bedarfsfall gelindert werden durch die Gabe von Fenchel mit Zitronensaft. – Asaronhaltige Kalmusarten haben im Tierversuch mit Ratten Leberkrebs hervorgerufen.

Bemerkungen

- Traditionell wird der Kalmus zur Reinigung des Blutes bei einer mikrobiellen Blutvergiftung eingesetzt.
- Außerdem wird das Pulver zur Entwöhnung von Rauchern verwendet: Es stärkt die Schleimhäute von Mund und Rachen und regt die Speichelsekretion an. Aus diesem Grund gibt man die Wurzel auch zahnenden Kindern: Sie wird in ein Leinensäckchen gebunden und so gelutscht.
- In Deutschland ist der Kalmus volkstümlich ein Symbol des Pfingstfestes.
- Durch den scharfen Geschmack und die erhitzende Wirkung werden *kapha* und *vāta* vermindert und *pitta* vermehrt.
- Wörtlich bedeutet *„ugragandhā"* „die stark Riechende".

Erfahrungen aus der westlichen Praxis

„Wir benutzen Kalmuswurzel als Paste. Die Wurzel wird auf einem rauen Stein mit ein paar Tropfen Wasser gerieben. Diese Paste wird dem Patienten bei folgenden Indikationen auf das Gesicht aufgetragen: Sinusitis, Migräne, Rhinitis. Bei fiebrigen Zuständen applizieren wir diese Paste auf die Waden. Ebenso wird diese Paste bei Gelenkschmerzen auf das Gelenk aufgetragen.

Bei starken Kopfschmerzen (Cluster-Kopfschmerzen, starker Migräne) wird die pulverisierte Kalmuswurzel eingeschnupft (eine Prise).
Kalmuswurzel gilt als Nerventonikum und ist deswegen ein Bestandteil von nervenwirksamen Mitteln.
Kalmus gilt ferner als Magenmittel; Ayurveda benutzt diese Pflanze in hoch dosierter Form (1-3 g) als Brechmittel."
(M. D. / C. D.)



Acorus calamus – Kalmuswurzel

Aegle marmelos (L.) Corrêa

(Rutaceae) ** Antidiarrhöikum

Sanskrit: *Bilva, Śrīphala*
Hindi: *Bel*
Deutsch: Modjobaum, Marmelos, Belafrucht
Englisch: Bael fruit, Bengal quince, Holy fruit tree

Unreife Frucht und andere Pflanzenteile
Doṣa: verringert *vāta* und *kapha*
Rasa: herb, bitter
Guṇa: leicht, trocken
Vipāka: scharf
Vīrya: erhitzend
Prabhāva: - - -

Reife Frucht
Doṣa: verringert *vāta* und *kapha*
Rasa: herb, bitter
Guṇa: leicht, trocken
Vipāka: süß
Vīrya: kühlend
Prabhāva: - - -

Droge: unreife und reife Früchte und deren Schalen, Wurzelrinde, Blätter, Blüten
Inhaltsstoffe: Tannin und Pektin, Blätter und Früchte sollen auch ein gelbes Öl „Marmelosin" enthalten.
Herkunft: Diese Quittenart kommt in ganz Indien vor.

	Wirkungen	Indikationen	
Nervensystem/Sinne	sedativ, hirn- und nerventonisch, entzündungshemmend	*vāta*-bedingte nervöse Störungen, Krämpfe, Konjunktivitis, Augenentzündung, Taubheit, **Schwerhörigkeit**	
Herz/Kreislauf	kardiotonisch	Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen	
Atemwege	auswurffördernd	Husten, Asthma, Erkältung	
Verdauungssystem	**digestiv, antidiarrhöisch, stomachisch**, anthelminthisch (unreife Frucht); aromatisch, kühlend, laxativ (reife Frucht); leberstoffwechselanregend, cholekinetisch (Blätter); antiemetisch (Rinde)	Diarrhö (*grāhī*-Typ), chronische Ruhr, Cholera, Sprue, Geschwüre, Schwellungen und Reizungen im Verdauungstrakt (besonders bei Säuglingen), Würmer, akute Ruhr, Kolik, Verstopfung, Dyspepsie, infektiöse Gelbsucht, Erbrechen	
Urogenitalsystem	entzündungshemmend, samenbildend	Entzündungen des Urogenitaltrakts, z. B. nach der Geburt, Azoospermie	
Körperabwehr/Fieber	antipyretisch	Wechselfieber	
Haut	-	-	
Allgemein	**entzündungshemmend, *rasāyana*-Medikament für das *rasa*(Plasma)-Gewebe**, blutstillend, tonisch, entgiftend	Blutungen, Entzündungen	

Mangifera indica L.

(Anacardiaceae) * Antidiuretikum

Sanskrit: *Āmra, Cūta, Rasāla*
Hindi: *Ām*
Deutsch: Mangobaum
Englisch: Mango tree

Kern, Blätter, Blüten, Rinde, Schale der unreifen Frucht
Doṣa: verringern *pitt*a und *kapha*
Rasa: herb
Guṇa: leicht, trocken
Vipāka: scharf
Vīrya: kühlend
Prabhāva: - - -

Reife Frucht
Doṣa: verringert *vāta* und *pitta*
Rasa: süß
Guṇa: schwer, ölig
Vipāka: süß
Vīrya: kühlend
Prabhāva: - - -

Fleisch der unreifen Frucht
Doṣa: vermehrt alle *doṣas*
Rasa: sauer
Guṇa: schwer, ölig
Vipāka: sauer
Vīrya: erhitzend
Prabhāva: - - -

Droge: Früchte, Kern, Blätter, Blüten, Rinde und Gummi
Inhaltsstoffe: Tannin (Rinde, Samen), Gallensäuren (Samen, Fruchtfleisch), Zitronensäure, Vitamin C (Frucht), Zucker (Gummi)
Herkunft: Mango wird als Kulturpflanze in vielen Sorten in ganz Indien angebaut; die schmackhaftesten Mangos kommen aus Lucknow.

	Wirkungen	Indikationen	
Nervensystem/Sinne	-	-	
Herz/Kreislauf	kardiotonisch (reife Frucht)	Herzschwäche	
Atemwege	-	-	
Verdauungssystem	**geschmackskorrigierend**, stomachisch (unreife Frucht); einhüllend, karminativ, laxativ (reife Frucht); **antiemetisch** (Blätter); antidiarrhöisch (Rinde, Samen, Blätter); anthelminthisch (Samen)	Appetitlosigkeit, Übelkeit, Verstopfung, Austrocknung, Erbrechen, Übelkeit, Diarrhö, Ruhr, Würmer	



Mangifera indica – Frucht

	Wirkungen	Indikationen	
Urogenitalsystem	**antidiuretisch** (Samen); aphrodisiatisch (reife Frucht); entzündungshemmend (Blätter, Samen); menstruationshemmend (Kern)	Entzündungen des Uterus, Gonorrhö; Menorrhagie; Diabetes insipidus	
Körperabwehr/Fieber	-	-	
Haut	kühlend (geröstete unreife Frucht)	Blutungen, Geschwüre, Prellungen	
Allgemein	umstimmend, tonisch, anabolisch (reife Frucht)	Schwächezustände	

Mangifera indica L.

(Anacardiaceae) * Antidiuretikum

Dosis, Zubereitung und Anwendung

- als Tonikum, Laxativum, Umstimmungsmittel und zur Infektabwehr: reife Früchte, Saft oder Süßigkeiten daraus („Am-poli“, „Sathe“) oder Chutney („Amchur“, „Ambose“);
- bei Blutungen und Durchfällen: Die Schale der unreifen Frucht wird in *ghee* angebraten und mit Zucker zu Pillen vermischt, oder die Samen werden gemahlen und evtl. mit Zucker vermischt (Dosis ca. 1½ g); Abkochungen der Rinde, der Blätter oder der Blüten;
- bei Durchfällen: gemahlene Kerne mit Joghurt, dto. mit Opium, Abkochung der Kerne mit Bela und Ingwer (ca. 1 Teelöffel), frisch ausgepresster Saft der Rinde mit Eiweiß und Opium;
- gegen Gonorrhö: 40 ml Rindensaft mit 10 ml Limonensaft;
- bei Stimmverlust: Abkochung der Blätter mit etwas Honig;
- bei Halsentzündungen, Schluckauf: Gummi aus dem Harz oder Rauch der brennenden Blätter.

Nebenwirkungen

Keine bekannt.

Bemerkungen

Die pharmakologische Wirkung der Frucht kann sich beim Reifen bis ins Gegenteil verkehren, z. B. wirkt die reife Frucht blutstillend (*pitta* verringernd), die unreife verzögert die Blutgerinnung (wirkt *pitta* vermehrend).
Der Rauch der verbrannten Blüten soll Mücken vertreiben.
Die Bezeichnung *„āmra“* kommt von *āmla* „sauer“.



Mangifera indica – Blütenstände

Die Kaltauszüge (Mazerate)

Aus Pflanzenteilen wie Blüten oder Wurzeln, die nicht pulverisiert werden können, extrahiert man die Wirkstoffe, indem man einen Kaltwasserauszug herstellt. Dazu werden 40 g der frisch mit dem Mörser zerkleinerten Pflanzenteile in 240 ml kaltem Wasser angesetzt. Der Kaltauszug bleibt über Nacht stehen und wird am nächsten Morgen filtriert und verabreicht. Allein schon durch seine Kühle wirkt er *pitta*-Störungen oder Störungen bei einer Person mit einer *pitta*-Konstitution entgegen. Andere kühlende Pflanzen sind Cyperus rotundus (Nussgras), Hibiscus rosa-sinensis (Hibiskus), Santalum album (Sandelholz), und Chrysopogon zizanioides (Vetiverengras). Alle Pflanzen sind außerdem durststillend und antipyretisch, obwohl der Geschmack nach der Verdauung scharf ist. Die folgenden Dosierungen beziehen sich auf die tägliche Gabe.

Dhānyaka hima

Indikation: Durst, innerliche Hitze, Verdauungsstörungen aller Art, besonders bei Durchfall im Stadium von *āma*, Heiserkeit, Erkältungen und anderen durch *pitta* verursachte Erkrankungen.

Wirkung: *pitta* beruhigend, *srotas* reinigend, kühlend, durststillend, karminativ und digestiv.

Zubereitung: Über Nacht wird 1 Teil frisch gemahlener Coriandrum sativum (Samen) mit 60 Teilen Wasser angesetzt. Am nächsten Morgen wird der Kaltauszug als kaltes adstringierendes Getränk, *śīta kaṣāya*, eingenommen. Dieser Kaltauszug lindert selbst tief sitzende innere Hitze.

Dosis: 2-3x 200 ml am Tag.

Nebenwirkungen: Koriander kann bei längerer Anwendung die Menge des männlichen Samens verringern.

Triphalā hima

Indikation: Appetitmangel, zur Immunstärkung, Hepatitis, Hypertonie, Ermüdung und Erkrankung der Augen.

Wirkung: *kapha* und *pitta* reduzierend, abwehrstärkend, kräftigend, verjüngend, augentonisch und *āma* abbauend. *Āma* wird über die Körperkanäle, *dhātus*, z. B. die Blutgefäße, ausgesondert und auf natürlichem Wege verdaut.

Zubereitung: Zu je 1 Teil von Terminalia chebula (Frucht), Terminalia bellirica (Fruchtrinde) und Phyllanthus emblica (Frucht), in einem Glas mit Wasser ansetzen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen wird das Mazerat durch eine Gaze gefiltert. Mit der Hälfte der Flüssigkeit wäscht man die Augen, denn das Gemisch „*triphalā*“ stärkt die Sehkraft und beugt Augenentzündungen vor. Der andere Teil wird unter Zugabe von Ingwer im frühen Winter, mit langem Pfeffer im späten Winter, mit Honig im Frühling, mit Rohzucker im Sommer, mit Salz in der Regenzeit und mit Zucker im Herbst eingenommen.

Dosis: 2-3x 200 ml am Tag.



Pflanzennamen Deutsch

Fettdruck: *Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)*

A

Ackerwinde *312*
Alant *339*, ***414***
Aloe *68*, *69*, *77*, *80*, *88*, *89*, ***168***, *371*
Arekapalme *186*
Asafoetida ***370***, *611*
Aschfarbene Myrobalane ***478***

B

Balsambirne *442*
Bambusgras *218*
Banyanbaum *374*
Bärengalle ***168***
Basilikum *197*, *458*
Basilikum, Breitkrautiges ***460***
Basilikum, Indischer ***460***
Baumwollstrauch *392*
Baumwürger *272*
Beifuß ***196***
Belafrucht *150*
Belerische Myrobalane *596*
Benzoe-Harzbaum *580*
Benzoe-Storaxbaum *580*
Bermudagras *340*
Betelnusspalme *186*
Betelpfeffer *486*
Bilsenkraut *408*
Bisamkörner *134*
Bittermelone *442*
Blaugummibaum *364*
Bleiwurz, Ceylonische *502*
Bockshornklee ***622***
Brechnuss, Gemeine *574*
Brustbeere *316*
Buddhabaum *380*

C

Cayennepfeffer ***256***
Ceylonzimtbaum ***286***
Chili ***256***
Chinaknollen *564*
Chinarinde *282*
Chinawurzel *564*
Chinesischer Roseneibisch *402*
Chirettakraut ***582***

D

Deutscher Ingwer ***146***
Dill *182*
Duftveilchen *634*

E

Eibisch *176*
Embelia *179*, ***358***, *465*, *621*, *670*, *679*, *682*, *684*, *686*, *692*, *693*, *695*, *698*, *699*, *702*, *712*
Erdburzeldorn ***616***
Erdstachelnuss ***616***
Essigbaum *608*
Eukalyptus *364*

F

Färberwurzel *536*
Feigenbaum, Echter *376*
Feige, Wilde *378*
Fenchel *148*, *295*, *372*, ***382***, *602*
Fieberwurzel *172*
Flachs ***426***
Fliegenpfeffer ***490***
Flohsamen ***498***
Flohwegerich ***498***
Franzosenkraut *178*

G

Galgant *172*
Galleiche *522*
Gartenraute *538*
Gelbwurz *169*, ***336***, *345*, *359*, *445*, *480*, *561*, *593*, *621*, *681*
Gewürznelkenbaum ***586***
Goldfaden *314*
Goldtropfen *462*
Granatapfelbaum ***516***
Granatill *330*
Gurke ***332***, *443*
Gurkenähnlicher Balsamapfel *442*

H

Hahnenfuß, Giftiger *524*
Hanf *252*

Hemidesmuswurzel ***400***
Henna *263*, ***422***
Himalaja-Rhabarber *528*
Himalaja-Silbertanne *136*
Himalaja-Zeder *270*
Hundszahngras *340*

I

Indigostrauch *412*
Indische Berberitze ***224***
Indische Lotusblume ***452***
Indische Meerzwiebel *626*
Indische Narde *450*
Indischer Baldrian *628*
Indischer Braunsenf *234*
Indischer Eisenhut *142*
Indischer Flieder ***210***
Indischer Korallenbaum *362*
Indischer Sennes ***262***
Indischer Stechapfel *344*
Indischer Wasserhanf *208*
Indischer Wassernabel *274*
Indisches Lungenkraut *416*
Ingwer *146*, ***644***

J

Juckbohne ***446***

K

Kalmus ***146***
Kampferbaum *284*
Kardamom *181*, *319*, *338*, ***354***, *565*, *645*
Katechu *138*
Ketmie, Rosenartige *402*
Knoblauch *141*, ***162***, *164*, *165*, *257*, *359*, *372*, *445*, *636*
Kohlrose *534*
Kokospalme ***300***
Koloquinthe *294*
Koriander, Gemeiner *212*, *261*, *302*, ***318***, *319*, *320*, *335*, *518*
Kostwurz *465*, ***554***
Kostwurz, Prächtige *322*
Kreuzkümmel *151*, *159*, *181*, *302*, *319*, ***333***, *334*, *401*, *643*
Krotonölbaum *330*
Kubeben ***488***, *489*, *617*
Küchenzwiebel ***158***
Kümmel, Echte *197*, ***260***, *319*, *334*, *355*, *518*
Kurchirinde ***404***

L

Langer Pfeffer *490*
Lavendel ***418***
Lein ***426***
Liebesperlenstrauch *246*
Lotusblume *452*
Lotwurz *462*
Löwenzahn ***590***

M

Majoran ***466***, *467*
Malabarkardamome ***354***
Malabarkino *510*
Malabarnussbaum *416*
Mangobaum *432*
Marmelos *150*
Meerrettichbaum *444*
Meerträubel *360*
Meerwermut *194*
Mimose *440*
Modjobaum *150*
Moschuskörner *134*
Mudar *250*
Muskatnussbaum ***448***
Mutterkümmel *334*
Myrobalane, belerische ***596***
Myrobalanenbaum ***600***
Myrrhe, Echte *306*
Myrrhe, Indische *308*

N

Nabelkraut *214*
Nagasbaum *438*
Nardenähre *450*
Nimbaum ***210***, *437*, *471*
Nussgras ***342***, *662*

Pflanzennamen Deutsch

O

Oleander, Wohlriechender *454*

P

Palasabaum *240*
Papayabaum *258*
Pfeffer, langer *217, 345, 367,* ***490,*** *695*
Pfeffer, schwarzer *217, 253, 492,* ***494,*** *583, 695*
Pfeifenblume *192*
Pfingstrose *470*
Provencerose *534*
Purgierbaum *264*

R

Räucherharz ***230***
Rauwolfiawurzel ***526***
Rhus hirta *608*
Rittersporn *346*
Rizinus *67, 501,* ***530,*** *646*
Röhrenkassie *264*
Römischer Bertram *178*
Römischer Kümmel *334*

S

Safran *179, 305,* ***328,*** *329, 347, 377, 388, 453, 479, 588, 617, 645*
Salweide *544*
Sandelholzbaum, Weißer ***546***
Sandelholz, Rotes *480,* ***512,*** *698*
Schamhafte Sinnpflanze *440*
Schlafbeere *640*
Schlafmohn *472*
Schlangenfruchtige Haarblume *620*
Schlangenwurz ***526***
Schopflavendel ***418***
Schwanzpfeffer *488*
Schwarzer Nachtschatten *568*
Schwarzkümmel *261, 302,* ***456,*** *695*
Sebestene *316*
Seifennussbaum *550*
Selleriesaat ***610***
Senf *164,* ***234,*** *338, 359, 664*
Silberkraut *190*
Spargel, Wilder ***200***
Speichelwurzel *178*
Stechapfel, Weichhaariger *344*
Steckenkraut, Stinkendes ***370***
Stephanskraut *346*
Steppenraute *476*
Sterndorn *204*
Stinkasant ***370***
Süßholz *25, 269, 287, 288, 302, 320, 381,* ***386,*** *388, 389, 391, 427, 463, 471, 483, 585, 639*

T

Talgsumach *608*
Tempelbaum *324*
Teufelsdreck *356,* ***370***
Tollkirsche *206*
Trichterwinde *464*
Turibaum *560*
Turpeth *464*

V

Vetiverengras *278, 662*

W

Wasserkresse *424*
Wassernuss, Gemeine *614*
Wegwarte *280*
Weihrauch ***230***
Weinraute *538*
Weinrebe, Echte *638*
Winterkirsche ***640***
Wohlriechendes Veilchen *634*
Wunderbaum ***530***
Würgerfeige *374*
Wurmsamen *194*
Wurzeldorn ***616***

Y

Ysop *410*

Z

Zahnwurzel *178*
Zedrachbaum, Gemeiner *436*
Zentifolie *534*
Zichorie ***280,*** *333*
Zimt *181, 212, 241,* ***286,*** *565*
Zitrone *13,* ***296,*** *477, 487, 492, 700*
Zuckerrohr *499,* ***540,*** *594, 641*

Pflanzennamen Sanskrit

Fettdruck: *Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)*

A

Abhayā ***600***
Agasti *560*
Agastya *560*
Agnijvālā *642*
Agnimantha *506*
Aguru *184*
Ahiphena *472*
Aindrī *214*
Ajājī *334*
Akallaka *178*
Ākārakarabha *178*
Akṣa ***596***
Āmalakī *302*, ***478***
Ambaṣṭhā *290*
Amlapaṛṇī *528*
Āmra *432*
Amṛtā ***604***, *658*
Añjīra *376*
Aṅkola *154*
Aṅkoṭa *154*
Apāmārga ***140***, *670*
Āphūka *472*
Āragvadha *264*
Aralu *152*
Araṇī *506*
Araṇyakulatthikā *276*
Ārdraka *644*
Ariṣṭaka *550*
Arjuna ***594***, *683*
Arka ***250***, *649*
Asana *510*
Aśhwagandhā *640*
Aśoka ***552***, *683*
Aśramāraka *454*
Asthiśṛṅkhalā *292*
Āsurī *234*
Aśvagandhā *14*, ***678***
Aśvagola ***498***
Āsvattha *380*
Atasī ***426***
Ativiṣā *144*
Ātmaguptā ***446***
Auṅḍrapuṣpa *402*
Avalguja ***508***
Āvarttanī *398*
Āyāpāna *208*

B

Bahuvāra *316*
Bākucī ***508***
Balā *562*, *684*
Barbarī *458*
Bhaṅgā *252*
Bhṛṅgarāja *352*
Bhūnimba *180*
Bhūrirasa ***540***
Bījaka *510*
Bilva *150*, *655*
Bimbī *298*
Bola *306*
Brāhmī *214*, *678*
Bṛhatī *566*
Brhatphala *222*

C

Cakramard *558*
Cakṣuṣyā *276*
Candana ***546***
Candra *470*
Candramāra ***526***
Candraśūra *424*
Candrikā *424*
Cauhāra *194*
Chardana *268*
Chatrā *182*, ***318***
Citraka *502*
Copacīnī *564*
Cūta *432*

D

Dāḍima ***516***, *687*
Dadrughna *558*
Damanaka ***196***
Dantī *216*
Dāruharidrā ***224***
Dārusitā ***286***
Devadālī *428*
Devadāru *270*

Devakusuma ***586***
Dhānyaka ***318,*** *662*
Dhātakī *642*
Dhattūra *344*
Dhātupuṣpī *642*
Dhavala ***594***
Dhavalaviṭapa ***526***
Dīrghacchada ***540***
Drākṣā *638*
Dreka *436*
Dugdhaphenī ***590***
Duḥsparśā *570*
Durgandha ***158***
Dūrvā *340*
Dvīpāntaravacā *564*

E

Elā ***354***
Eraṇḍa ***530***
Eraṇḍakarkaṭī *258*

G

Gambhārī *390*
Gaṇḍāri *220*
Gandhamarica *488*
Gandhamūlikā *396*
Gandharvahasta ***530***
Gandhasāra ***546***
Gaṇikārikā *506*
Garāgarī *428*
Gavākṣī *294*
Gojihvā *462*
Gokṣura ***616***
Gṛhakanyā ***168***
Guḍūcī ***604,*** *655,* *692*
Guggulu ***308,*** *650*
Gulgulu *308*

H

Haramala *476*
Haridrā ***336***
Harītaki ***600***
Hemapuṣpa *552*
Hiṅgu ***370,*** *672*

I

Ikṣhu ***540***
Ikṣuraka *204*
Indravāruṇī *294*
Indrayava ***404***
Īṣadgola ***498***
Īśvarī *192*

J

Jambīra ***296,*** *700*
Japā *402*
Jaṭāmāṁsī ***450,*** *663*
Jātīkoṣa ***448***
Jātīphala ***448***
Jayapāla *330*
Jīraka *334*
Jūphā *410*
Jyotiṣmatī *272*

K

Kākamācī *568,* *655*
Kakubha ***594***
Kālājājī *456*
Kālīṇga ***404***
Kamala ***452***
Kampillaka *430*
Kāñcanāra ***220,*** *702*
Kāṇḍakaṭuka *524*
Kāṇḍīra *524*
Kaṅkola *488*
Kaṇṭakārī *570*
Kaṇṭakī *244*
Kapikacchū ***446***
Karañja *244*
Karañjā *504*
Kāravellaka *442*
Karavīra *454*
Karkaś *430*
Karkaṭaśṛṅgī *608*
Kārpāsa *392*
Karpūra *284*
Karṣaphala ***596***
Kāsamarda *556*

Kāsanī *280*
Kāsāri *556*
Kāśmarī *390*
Kataka *578*
Kaṭaṅkaṭerī ***224***
Kaṭukā ***482***
Kaṭukapittha *406*
Kaṭuvīrā ***256***
Kebuka *322*
Kembuka *322*
Khadira *138*
Kharapatra ***466***
Kharaskandha *238*
Kharayaṣṭikā *562*
Khaskhasa *472*
Khatmī *176*
Kiṃśuka *240*
Kirātatikta ***180, 582***
Kīṭamārī *194*
Kokilākṣa *204*
Kolakanda *626*
Kramuka *186*
Kṛṣṇajīraka ***260***
Kṛṣṇavṛntā *572*
Kṣatravṛkṣa *514*
Kṣudrā *570*
Kulatha *632*
Kumārī ***168,*** *655*, *682*
Kunayana *282*
Kuṅkuma ***328***
Kupīlu *574*
Kūṣmānda *222*
Kūṣmāṇḍa *698*
Kuṣṭha *40*, ***554***
Kuṭaja ***404***

L

Lajjālu *440*
Laśuna ***162***
Latākarañja *244*
Latākastūrī *134*
Lavaṅga ***586***
Lobāna *580*
Lodhra *584*
Loha *184*

M

Madanaphala *268*
Madayantikā ***422***
Madhudūtī *572*
Madhuka ***386,*** *682*, *683*
Madhunāśinī *394*
Madhuparṇī ***604***
Madhurikā ***382***
Mahānimba *436*
Mahāpatra *166*
Mahiṣākṣa *308*
Makhānna *368*
Malayavacā *172*
Mānaka *166*
Mānakanda *166*
Maṇḍūkaparṇī *274*
Mañjiṣṭhā *536*
Marica *257*, ***494***
Marubaka ***466***
Māyāphala *522*
Māyūka *522*
Meṣaśṛṅgī *394*
Methī ***622***
Methikā ***622***
Miśreyā ***382***
Mṛdvīkā *638*
Mṛgaśṛṅga *398*
Mucukunda *514*
Munidruma *560*
Muśalī *198*
Mustaka *342*

N

Nāgakeśara *438*
Nāgapuṣpa *438*
Nākulī *192*
Nalada *278*
Namaskārī *440*
Nārikela ***300***
Nata *628*
Nīlapuṣpā *634*
Nīlapuṣpī ***426***

Nīlī *412*
Nīlinī *412*
Nimba ***210***
Nirguṇḍī ***636***
Nirviṣā *346*
Nyagrodha *374*

P

Palāṇḍu ***158***
Palāśa *240*
Pārasīka yavānī *408*
Pāribhadra *362*
Parvatanimba *436*
Pāṣāṇabheda *226*
Pāṭalā *572*
Pāṭhā *290*
Pathyā ***600***
Paṭola *620*
Payaḥprasādī *578*
Payasvinī ***590***
Phalgu *376*
Phalinī *246*
Phenila *550*
Picumarda ***210***
Piṇḍī *268*
Pippala *380*
Pippalī ***490***
Pītabījā ***622***
Pītadugdhā *188*
Pītamūlī *528*
Pītatailā *272*
Plīhaśatru *592*
Prapunnāḍa *558*
Priyāla *238*
Priyaṅgu *246*
Pṛṣṇiparṇī *624*
Pṛthakparṇī *624*
Pūga *186*
Punarnavā *228*
Punnāga *248*
Puṣkaramūla *414*
Putrajīvaka *520*

R

Rājavṛkṣa *264*
Rājikā *234*
Raktabīja *550*
Raktacandana *512*
Raktamarica ***256***
Raktasāra *138*
Raktasarṣapa *236*
Ramyaka *436*
Rasagandha *306*
Rasāla *432*
Rāsnā ***500,*** *661*
Rasona ***162***
Recanaka *430*
Revatikā *528*

S

Sadampuṣpā *266*
Sahadevī *630*
Śakaravṛkṣa ***404***
Śālaparṇī *348*
Śallakī ***230***
Śaṅkhapuṣpī ***312,*** *700*
Saptaparṇa *174*
Sarala *484*
Śarapuṅkhā *592*
Sārivā ***400***
Sarpagandhā ***526***
Sarṣapa *236*
Śatamūlī ***200***
Śatapatrī *534*
Śatapuṣpā *182*
Śatāvarī ***200***
Śaṭī *396*
Śigru *444*
Śikharī *140*
Simhī *566*
Sindhuvara ***636***
Śirīṣa *156*
Sitāba *538*
Śleṣmātaka *316*
Snuhī *366*
Śobhāñjana *444*
Soma *360*
Somalatā *538*

Śothaghnī *228*
Śrikhaṇḍa ***546***
Śrīphala *150*
Śṛṅgāṭaka *614*
Sthūlavalkala *584*
Sūcī *206*
Sudarśana ***326,*** *663*
Sugandhā *172*
Sugandhī ***400***
Śukapriya *156*
Śuklakandā *144*
Śukraśodhana *554*
Śuṇṭhī ***644***
Surabhidāruka *484*
Surañjāna *304*
Susravā ***230***
Suvarṇaka *264*
Śvadaṃṣṭrā ***616***
Svarṇakṣīrī *188*
Svarṇapatrī ***262***
Śyonāka *468*

T

Tagara *628*
Tailaparṇa *364*
Tālīspatrāḍhya *136*
Tāmbūla *486*
Tāmrapallava *552*
Tapodhana ***196***
Taruṇī *534*
Tiktā ***482***
Tiktamūlā *314*
Tinduka *350*
Trapuṣa *332*
Trāyamāṇā *384*
Triputa *464*
Trivrat *464*
Tūlaphala *250*
Tulasī ***460***
Tuṇḍikā *298*
Tuṅga *248*
Tuṅgī *458*
Tuvaraka *406*
Tvak ***286,*** *711*

U

Ūdasalība *470*
Udumbara *378*
Udumbaraparṇī *216*
Ugragandhā ***146***
Umatta Vṛkṣa *344*
Uśīra *278*
Utpala *554*

V

Vacā ***146***
Vaṃśa *218*
Vanapalāṇḍu *626*
Vandākā ***500***
Vānīra *544*
Varāhakarṇī ***640***
Varavarṇinī ***336***
Vardhamāna ***530***
Varuṇa *295,* ***324***
Vāsā ***416,*** *655, 699*
Vāsaka ***416***
Vāsikā *416*
Vaṭa *374*
Vatsanābha *142*
Vāṭyālikā *562*
Veṇu *218*
Vetasa *544*
Vibhītaka ***596***
Vibhītakī ***596***
Viḍaṅga *358*
Vidārigandhā *348*
Vidula *544*
Vikasā *536*
Viṣa *142*
Viśālatvak *174*
Viṣamuṣṭi *574*
Vṛddhadāruka *190*

Y

Yaṣṭīmadhu ***386***
Yavānī ***408, 610***
Yojanavallī *536*
Yukta ***500***

Pflanzenfamilien Latein

Fettdruck: *Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)*

A

Acanthaceae *180, 204, 416*
Achariaceae *406*
Acoraceae ***146***
Amaranthaceae *140*
Amaryllidaceae ***158, 162,*** *326*
Anacardiaceae *238, 432, 608*
Apiaceae *182,* ***260, 318,*** *334,* ***370, 382, 610***
Apocynaceae *174, 250, 266, 394,* ***400, 404,*** *454,* ***526***
Araceae *166*
Araliaceae *274*
Arecaceae *186,* ***300***
Aristolochiaceae *192*
Asparagaceae *198,* ***200,*** *626*
Asteraceae *178, 194,* ***196,*** *208, 280, 352, 414,* ***500,*** *554,* ***590,*** *630*

B

Berberidaceae ***224***
Bignoniaceae *468, 572*
Boraginaceae *316, 462*
Brassicaceae *234, 236, 424, 445*
Burseraceae ***230,*** *306, 308*

C

Calophyllaceae *248, 438*
Cannabaceae *252*
Capparaceae *324*
Caricaceae *258*
Celastraceae *272*
Colchicaceae *304*
Combretaceae ***594, 596, 600***
Convolvulaceae *190, 312, 464*
Cornaceae *154*
Costaceae *322*
Cucurbitaceae *222, 294, 298, 332, 428, 442, 620*
Cyperaceae *342*

E

Ebenaceae *350*
Ephedraceae *360*
Euphorbiaceae *216, 330, 366, 430,* ***530***

F

Fabaceae *138, 156, 220, 240, 244,* ***262,*** *264, 276, 348, 362,* ***386,*** *412, 440,* ***446, 448,*** *504,* ***508,*** *510, 512, 552, 556, 558, 560, 592,* ***622,*** *624, 632*
Fagaceae *522*

G

Gentianaceae *384,* ***582***

I

Iridaceae *328*

L

Lamiaceae *246, 390, 410,* ***418,*** *458,* ***460, 466,*** *506,* ***636***
Lauraceae *284,* ***286***
Linaceae ***426***
Loganiaceae *574, 578*
Lythraceae ***422, 516,*** *614, 642*

M

Malvaceae *134, 176, 392, 398, 402, 562*
Meliaceae ***210,*** *436*
Menispermaceae *290,* ***604***
Moraceae *374, 376, 378, 380*
Moringaceae *444*
Myrsinaceae *358*
Myrtaceae *364,* ***586***

N

Nelumbonaceae ***452***
Nyctaginaceae *228*
Nymphaeaceae *368*

P

Paeoniaceae *470*
Papaveraceae *188, 472*
Phyllanthaceae ***478***
Pinaceae *136, 270, 484*
Piperaceae *486, 488,* ***490, 494***
Plantaginaceae *214,* ***482,***
Plumbaginaceae *502*

Poaceae *218*, *278*, *340*, ***540***
Polygonaceae *528*
Putranjivaceae *520*

R

Ranunculaceae *142*, *144*, *314*, *346*, *456*, *524*
Rosaceae *534*
Rubiaceae *268*, *282*, *536*
Rutaceae *150*, *296*, *538*

S

Salicaceae *544*
Santalaceae ***546***
Sapindaceae *550*
Saxifragaceae *226*
Simaroubaceae *152*
Smilacaceae *564*
Solanaceae *206*, ***256***, *344*, *408*, *566*, *568*, *570*, ***640***
Sterculiaceae *514*
Styracaceae *580*
Symplocaceae *584*

T

Thymelaeaceae *184*

V

Valerianaceae *450*, *628*
Violaceae *634*
Vitaceae *292*, *638*

X

Xanthorrhoeaceae ***168***

Z

Zingiberaceae *172*, ***336***, ***354***, *396*, ***644***
Zygophyllaceae *476*, ***616***

Pflanzennamen Hindi

Fettdruck: *Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)*

A

Adhakpārī *572*
Adrak ***644***
Aḍūsā *416*
Agar *184*
Agast *560*
Ajovan ***610***
Akarkarā *178*
Alphājan ***418***
Alsī ***426***
Ām *432*
Amaltās *264*
Āṁlā ***478***
Anantmūl ***400***
Anār ***516***
Aṇḍī ***530***
Aṅgūr *638*
Aṅgūrśaphā *206*
Añjīr *376*
Aṅkol *154*
Aphīm *472*
Ārcā *528*
Arjun ***594***
Arnī *506*
Aṛū *152*
Asgandh ***640***
Aśok *552*
Atīs *144*
Āyāpān *208*

B

Bācc ***146***
Bachnāg *142*
Baheṛā ***596***
Bakāyan *436*
Bākcī ***508***
Bāṁs *218*
Banaphśā *634*
Bandal *428*
Bankulthī *276*
Baṛ *374*
Bārcī ***508***
Baṛī Kaṭerī *566*
Bariyār *562*
Barmī *214*
Barnā *324*
Barunā *324*
Bavaī *458*
Bavrī *458*
Bāybiḍaṅg *358*
Bedmuśk *544*
Bel *150*
Bhāṁg *252*
Bhāṁgrā *352*
Bhaṭakṭaiyā *570*
Biṣ *142*
Bol *306*
Brahmamaṇḍūki *274*

C

Cāksū *276*
Cakvaṛ *558*
Cālmogra *406*
Cansur *424*
Chāttiyān *174*
Chitvan *174*
Choṭā cāṁd ***526***
Choṭa Gokhrū ***616***
Choṭī ***354***, *570*
Cintār *326*
Cīṛ *484*
Cirauñjī *238*
Cirāytā ***582***
Ciṛciṛī *140*
Cītā *502*
Copcīnī *564*

D

Dādāp *362*
Ḍaiyā *246*
Dākh *638*
Dālcīnī ***286***
Dantī *216*
Dārcīnī ***286***
Dāruhaldī ***224***
Daunā ***196***
Devakāṇḍar *524*
Devdār *270*
Ḍhāk *240*
Dhaniyā ***318***
Dhārū ***418***
dhatūrā *188*
Dhavalbaruā ***526***
Dhāy *642*
Ḍherā *154*
Ḍiṭhaurī *504*
Dūb *340*
Dudhal ***590***

G

Gābh *350*
Gadahpurnā *228*
Gājbāṁ *462*
Gambhār *390*
Gāṁjā *252*
Ganiyār *506*
Gannā ***540***
Ghagharbel *428*
Ghikuāṁr ***168***
Ghoṛānīm *152*
Giloy ***604***
Gol mirc ***494***
Guḍic ***604***
Gūgal *308*
Guggul *308*
Gulāb *534*
Gūlar *378*
Gulkhairo *176*
Guṛmār *394*

H

Haldī ***336***
Haldiyā *314*
Hālim *424*
Haraṛ ***600***
Harjoṛ *292*
Harmal *476*
Harr ***600***
Hīṅg ***370***
Hīrābol *306*

I

Īkh ***540***
Ilāycī *354*
Indrāyan *294*
Indrayar ***404***
Isabgol ***498***
Isarmūl *192*
Īśvarmūl *192*

J

Jadvār *346*
Jaldhaniyā *524*
Jamālagoṭā *330*
Jambīrī *296*
Jaṅgli pyāz *626*
Jāsund *402*
Jaṭāmāṁsī *450*
Jāyphal ***448***
Jeṭhīmadhu ***386***
Jīrā *334*
Jiyāpotā *520*
Jūphā *410*

K

Kabābcīnī *488*
Kabīlā *430*
Kacnār *220*
Kaḍū *384*
Kāhū ***594***
Kākṛāsiṅgī *608*
Kalauṁjī *456*
Kālī mirc ***494***
Kālmegh *180*
Kama ***452***
Kāṁdā *626*
Kamlā *430*
Kaner *454*
Kaṇṭkarej *244*
Kapās *392*
Kapūr *284*
Kapūrkacrī *396*

Karelā *442*
Karuainī *504*
Kasaundī *556*
Kāsnī *280*
Kaṭerī *570*
Kaṭkī ***482***
Kattha *138*
Kaṭukā ***482***
Kauṁc ***446***
Kebu *322*
Kerāṁc ***446***
Kesar ***328***
Khair *138*
Khas *278*
Khirā *332*
Khiraiṇṭī *562*
Khurāsānī ajavāyan *408*
Kirmālā *194*
Kirmānī *194*
Kiryāt *180*
Kuclā *574*
Kulañjan *172*
Kulthi *632*
Kunain *282*
Kundarū *298*
Kurcī ***404***
Kūṭh *554*

L

Lahsun ***162***
Lajālu *440*
Lālcandan *512*
Lālmircā ***256***
Lasoṛā *316*
Latākastūrī *134*
Laṭjīrā *140*
Lauṅg ***586***
Lavaṅg ***586***
Lobān *580*
Lodh *584*
Luban ***230***

M

Madār *250*
Māgrābū ***400***
Mainphal *268*
Mājūphal *522*
Makhānā *368*
Mākkāṅganī *272*
Makoy *568*
Mamīrā *314*
Mañjīṭh *536*
Mānkand *166*
Maroṛphalī *398*
Maruā ***466***
Meṁdhī ***422***
Methī ***622***
Mothā *342*
Muckund *514*
Muleṭhī ***386***
Mulhaṭhī ***386***
Muṅgā *444*
Musabbar *168*
Muśkdānā *134*

N

Nāgakeśar *438*
Nāgdaunā ***196***
Nāriyal ***300***
Nīl *412*
Nīm ***210***
Nīmbū *296*
Nirbisi *346*
Nirguṇḍī ***636***
Nirmalī *578*
Nisoth *464*

O

Oṛhul *402*

P

Pākhānbhed *226*
Pān *486*
Papāyā *258*
Papītā *258*
Pāṛh *290*
Pāṛhal *572*
Parval *620*
Patharcūr *226*
Pethā *222*
Pharhad *362*
Pīlā *188, 438*
Pīpal ***380, 490***
Piṭhvan *624*
Piyār *238*
Pohkarmūl *414*
Purain ***452***
Pyāi ***158***

R

Rāī *234*
Raksā *222*
Rāsnā ***500***
Rāsnā Naī ***500***
Reṛī ***530***
Revandacīnī *528*
Rīṭhā *550*
Rūī *392*

S

Sadābhār *266*
Sadah-dhatūrā *344*
Safed Candan ***546***
Sāg-Aṅgūr *206*
Sahdeī *630*
Sahijan *444*
Salai ***230***
Saṁhālū ***636***
Samudraśoṣ *190*
Sanāy ***262***
Sānt *228*
Saphed Muslī *198*
Sarivan *348*
Sarphoṅkā *592*
Sarsoṁ *236*
Satāvar ***200***
Sathra ***466***
Sauṁph ***382***
Sehuṇḍ *366*
Singhāṛā *614*
Siris *156*
Sitāb *538*
Soṁṭh ***644***
Sonāpāṭhā *468*
Soy *182*
Sultān Campā *248*
Supārī *186*
Surañjān *304*
Syāhjīrā ***260***

T

Tagar *628*
Tālīspatr *136*
Tālmakhānā *204*
Tendū *350*
Ṭesu *240*
Tirkol *298*
Tīsī ***426***
Tulsī ***460***

U

Ūdsalāp *470*

V

Vijaysār *510*

Rezeptverzeichnis

A

Abhaya arişţa *682*
Abhyaṅga *665*
Agni mukha cūrṇa *686*
Amṛtādi kvātha *657*
Aṇu taila *670*
Apāmārga taila *670*
Arjuna arişţa *683*
Aśoka arişţa *683*
Aşţāṅga avaleha *696*
Aśvagandha arişţa *683*
Aśvagandhā ghṛta *678*
audbhidlavana *705*
Avipattikara cūrṇa *686*

B

Balā arişţa *684*
Bālacaturbhadrikā cūrṇa *687*
Bhallātaka pāka *697*
Bhāskara lavaṇa cūrṇa *687*
Bhṛṅgarājāya taila *671*
Bilvādi leha *697*
Bilvādi taila *671*
Bilva svarasa *655*
Brāhmī ghṛta *678*

C

Candraprabhā vaţī *693*
Candrodaya varţī *694*
Caturūşaṇa cūrṇa *687*
Citrakādi vaţī *694*
Cyavanaprāśa leha *697*

D

Dāḍima cūrṇa *687*
Dārvyādi kvātha *658*
Daśamūla arişţa *684*
Daśamūla taila *671*
Daśāṅga guggulu *701*
Dhanvantara taila *672*
Dhānyaka hima *662*
Dhānyapañcaka kvātha *658*
Dhānya svarasa *655*
Drākşa arişţa *685*
Drākşa āsava *681*

E

Elādi cūrṇa *688*

G

Gandharvahastādi kvātha *658*
Ghee *677-678*
Gokşurādi guggulu *701*
Gokşuradravya leha *698*
Guḍūcī sattva *692*
Guḍūcī svarasa *655*

H

Haridra khaṇḍa *698*
Hiṅgu triguṇa taila *672*
Hiṅgvādi cūrṇa *688*
Hiṅgvaşţaka cūrṇa *688*

J

Jambīra pānaka *700*
Janu vasti *667*
Jaţāmāṁsī phāṇţa *663*

K

Kabhālagrāha *669*
Kaiśora guggulu *701*
Kākamācī svarasa *655*
Kalyāṇaka ghṛta *678*
Kāñcanāra guggulu *702*
Karṇa pūraṇa *669*
Koţţacukādi taila *673*
kṛṣṇa lavaṇa *705*
Kşīrabalā taila *673*
Kumārī āsava *682*
Kumārī svarasa *655*
Kūşmāṇḍa leha *698*
Kuţajāghana vaţī *694*

L

Laghupañcamūla kvātha **659**
Lavaṅgacatuḥsama **688**
Lavaṅgādi cūrṇa **689**
Lavaṅgādi vaţī **694**

M

Mahā tikta ghṛta **679**
Mañja vasti **667**
Mañjiṣṭhādi kvātha **659**
Māṣabalādi kvātha **659**

N

Nārāyaṇa taila **674**
Narikela khaṇḍa **699**
Nārikelāñjana **656**
Nāsaya **669**
Nirguṇḍī taila *674*

P

Puṣyānuga cūrṇa *689*

R

Rasavatī **657**
Rāsnādi kvātha **660**
Rāsnā saptaka kvātha **661**
Romaka *705*

S

Saindhavādi taila *675*
saindhava lavaṇa *705*
Samaśarkara cūrṇa *689*
sāmudra lavaṇa *705*
Sañjīvanī vaṭī *695*
Śaṅkhapuṣpī pānaka *700*
Sastika śāli piṇḍa sveda/Navara kiẓi *667*
Śatavāri ghṛta *680*
Saubhāgya śuṇṭhī *699*
Saubhāgya śuṇṭhī vaṭī *695*
Siṃhanāda guggulu *702*
Śirobhyaṅga *668*
Śītopalādi cūrṇa *690*
Sudarśana phāṇṭa *663*
Sukumāra ghṛta *680*
Svedana *666*

T

Tālisādi cūrṇa *691*
Trikaṭu cūrṇa *691*
Triphalā cūrṇa *691*
Triphalādi taila *675*
Triphalā ghṛta *680*
Triphalā guggulu *703*
Triphalā hima *662*
Triphalā kvātha *661*
Trivṛt cūrṇa *692*

U

Udvartana *665*
Uro vasti *667*
Utsādana *666*

V

Vacādi laśunādi taila *676*
Vāsādi kvātha *661*
Vāsaka arişṭa *685*
Vāsā leha *699*
Vāsā svarasa *655*
Vasti *670*
viḍa lavaṇa *705*
Viṣṇu taila *676*

Y

Yogarāja guggulu *703*

Andrea Zoller

Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin

Ein praktisches Handbuch über Zubereitung, Wirkung und Anwendung von über 220 Ayurvedischen Heilpflanzen und deren Rezepturen. Mit 340 Abbildungen und 400 Tabellen

740 Seiten, geb.
erscheint 2026

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de