

Inhalt

9–13 Gruß- und Vorworte

Kapitel 1

Einführung in den Ayurveda

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 16 | Ursprung und Geschichte des Ayurveda | 17 | Ayurveda – medizinischer Aspekt des Veda |
| 16 | Die zeitlose und universelle Natur von Ayurveda | 18 | Ursprung und Entwicklung des Ayurveda |

Kapitel 2

Grundlagen des Ayurveda

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 26 | Das vedische Weltbild | 64 | Bewusstsein oder die Intelligenz der Natur |
| 26 | Mensch, Natur und Kosmos sind eins | 65 | Woraus der Veda gemacht ist |
| 27 | Die Doshas – Dreiklang der Persönlichkeit | 66 | Wie das Atom, so das Universum |
| 29 | Die Mahabhutas | 67 | Die 40 Aspekte des Veda und der vedischen Literatur |
| 30 | Die Gunas der Doshas | 69 | Der Veda bildet sich im Körper ab |
| 31 | Die Hauptlokalisation der Doshas | 70 | Praghya aparadh – der Irrtum des Intellekts: die letzte Ursache von Krankheit |
| 32 | Vata-, Pitta- und Kapha-Störungen | 72 | Diagnostik und Pathogenese |
| 35 | Prakriti – der ayurvedische Konstitutionstyp | 72 | Pramana, die Mittel der Wissensgewinnung |
| 38 | Die Subdoshas | 74 | Diagnose: Methode und Techniken |
| 39 | Allgemeine und spezifische Therapie der Subdoshas | 77 | Gesundheit und das Entstehen von Krankheit (Pathogenese) |
| 60 | Die sieben Dhatus | 82 | Die Maharishi-Ayurveda-Pulsdiagnose |
| 62 | Malas | 84 | Das Vorgehen in der täglichen Praxis |
| 63 | Bewusstsein – Die Basis des Maharishi-Ayurveda | 87 | Die Qualitäten des Arztes |
| 63 | Prakriti und die drei Doshas | | |

Kapitel 3

Therapieansätze der vedischen Medizin

- | | | | |
|----|--|----|---------------------------------------|
| 91 | Ahara – die Ernährungswissenschaft des Maharishi-Ayurveda | 92 | Gleichgewicht durch den Gegenpol |
| 92 | Nahrungsmittel als Informationsträger | 92 | Rasa – der Geschmack |
| | | 93 | Gunas – die Eigenschaften der Nahrung |

- 94 Virya, Vipaka, Prabhava
- 94 Sattva, Rajas und Tamas – geistige Doshas in der Nahrung
- 95 Zusammenstellung und Zubereitung der Nahrung
- 97 Ernährungsregeln für den Alltag
- 97 Agni – die individuelle Verdauungskraft
- 98 Ama – Toxine stören die Gesundheit
- 100 Drei Säulen für die Gesundheit von Körper und Geist
- 101 Ojas – die Substanz des Bewusstseins
- 102 **Heilpflanzen**
- 102 Sammlung, Verarbeitung, Herstellung und Klassifizierung ayurvedischer Heilpflanzen
- 104 Einteilung ayurvedischer Heilpflanzen
- 106 Darreichungsformen und Einnahmeverfahren
- 111 Reinheit und Unbedenklichkeit ayurvedischer Mittel
- 112 Bestimmung der Energetik und Wirkrichtung von Heilpflanzen
- 118 **Monografien ausgewählter Heilpflanzen**
- 118 Withania somnifera – Winterkirsche
- 121 Asparagus racemosus – Indischer Spargel
- 123 Bacopa monieri – Indisches Wassernabelkraut
- 124 Mucuna pruriens – Juckbohne
- 126 Aloe vera – Aloe
- 129 Alpinia galanga – Galgant
- 131 Boswellia serrata – Indischer Weihrauch
- 134 Emblica officinalis – Amlafrucht
- 137 Zingiber officinale – Ingwer
- 142 Curcuma longa – Gelbwurz
- 145 Corallium rubrum – Rote Koralle
- 147 Piper-longum – Langkornpfeffer
- 150 Aegle-marmelos – Baelfrucht
- 152 Azadirachta indica – Niembaum
- 154 Coriandrum sativum – Koriander
- 157 **Therapie über die Sinne**
- 157 Sinne – Elemente – Doshas
- 159 Vedische Musik- und Klangtherapien
- 165 Therapie über die Haut
- 166 Therapie mit Farben
- 171 Therapie über den Geschmack
- 173 **Rasayanas – die ayurvedischen Verjüngungstherapien**
- 173 Klassische Überlieferungen
- 173 Rasayanas stärken Ojas
- 174 Heilkräuter-Rasayanas
- 174 Wirkung der Rasayana-Therapie optimieren
- 175 Positive Wirkungen von Rasayanas
- 175 Wissenschaftlich bestätigte Wirkungen von Rasayanas
- 177 Wissenschaftliche Studien
- 179 **Panchakarma**
- 181 Ama – Giftstoffe im Körper reichern sich an
- 182 Die Srotas
- 184 Der Aufbau einer Panchakarma-Therapie
- 194 Wissenschaftliche Studien
- 197 **Transzendente Meditation**
- 197 Hierarchie der Therapien
- 198 Meditation in der Vedischen Literatur
- 199 Technik der Transzendentalen Meditation
- 199 Wissenschaftliche Forschung seit Beginn der 70er-Jahre
- 209 **Achara-Rasayanas**
- 209 Der Körper-Geist im Ayurveda und der modernen Medizin
- 210 Verhalten als Rasayana
- 211 Wissenschaftliche Erkenntnisse
- 213 **Dinacharya**
- Der ayurvedische Tagesablauf zur Vorbeugung eines Dosha-Ungleichgewichts
- 215 Ayurvedische Tipps für einen guten Start in den Tag
- 217 Weiterer Tagesverlauf
- 218 Schlaf

- 219 **Ritucharya – Gesund durch die Jahreszeiten**
- 219 Jahreszeitliche Vorsorgemaßnahmen
- 220 Ausleitungstherapie zum Jahreszeitenwechsel
- 221 Jahreszeitliche Empfehlungen im Überblick
- 222 **Körperübungen im Maharishi-Ayurveda: Yoga, Atemübungen, Sport**
- 222 Yoga
- 231 Atemübung – Pranayama
- 233 Andere Körperübungen – Vyayam

Kapitel 4

Ayurveda – die Anwendungen

- 236 **Vaya Sthapan**
- 236 Warum altern wir?
- 238 Ojas und Altern aus ayurvedischer Sicht
- 239 Aufbau des Vaya-Sthapan-Programms
- 240 Vorläufige Resultate
- 245 Ausblick
- 246 **Maharishi-Sthàpatya-Veda – Gebäude mit „kosmischer Kraft“**
- 246 Grundverständnis
- 247 Der Mensch ist kosmisch
- 249 Wissenschaft, Technik und Gesetzmäßigkeiten
- 258 Betrachten Sie Ihre eigene Wohnsituation
- 259 Bauen und Gesundheit
- 260 Geordneter Städtebau
- 263 Die Veda-Häuser
- 263 Erfahrungsberichte von Bewohnern
- 265 **Jyotish – die Vedische Astrologie in der medizinischen Praxis mit Fallbeispielen**
- 265 Der Teil im Ganzen – das Ganze in jedem Teil
- 265 Charakterisierung einer Person
- 266 Diagnose von Krankheiten mit Hilfe von Jyotish
- 266 Orientierung des Jyotish an den Fixsternen
- 267 Jyotish zur Vorhersage?
- 268 Anwendung des Jyotish – Beispiele von Patienten
- 274 Ausbildung in Jyotish
- 275 Software für die Erstellung von Horoskop

Kapitel 5

Therapie einzelner Krankheitsbilder

- 278 **Magen-Darm-Störungen**
- 278 Akuter Durchfall
- 279 Übelkeit und Erbrechen
- 280 Blähungen, Völlegefühl, saures Aufstoßen
- 282 Verstopfung, Obstipation
- 285 Dampilz, Darmflora
- 287 Chronische Darmentzündungen – Morbus Crohn und Colitis ulcerosa
- 289 **Rheumatische Erkrankungen**
- 289 Die Bedeutung von Ama und Ojas bei Rheuma
- 290 Therapie einzelner Rheumaformen
- 297 Chronische Polyarthrit (c. P.)
- 299 Morbus Bechterew (Spondylitis ankylopoetica, Sp. A.)
- 300 Gicht
- 304 Morbus Reiter
- 305 Kollagenosen
- 306 Fingerpolyarthrose

- 307 **Herz-Kreislauf-Störungen**
- 307 Nervöse Herzbeschwerden
- 308 Hypotonie – niedriger Blutdruck
- 308 Hypertonie – Bluthochdruck
- 310 **Vegetative Störungen und seelische Krankheiten**
- 310 Angst und schwache Nerven
- 312 Schlafstörungen
- 315 Sucht, Drogenabhängigkeit und Raucherentwöhnung
- 316 Kopfschmerzen: Spannungskopfschmerz und Migräne
- 318 **Atemwegs- und Erkältungskrankheiten**
- 319 Grippaler Infekt
- 320 Mandelentzündung
- 320 Sinusitis – Nasennebenhöhlenentzündung
- 322 Asthma bronchiale, chronische Bronchitis
- 324 **Hautkrankheiten**
- 326 Neurodermitis
- 328 Vitiligo – Weißfleckenkrankheit
- 329 Psoriasis – Schuppenflechte
- 330 Herpes simplex
- 331 Aphthen
- 331 Akne vulgaris
- 333 **Krankheiten der Kinder**
- 333 Crusta lactea – Milchschorf
- 333 Adenoide Vegetationen – Polypen
- 334 Lernstörungen
- 335 Appetitlosigkeit und Essunlust
- 336 Enuresis nocturna – Bettnässen
- 337 **Stoffwechselkrankheiten**
- 337 Diabetes mellitus
- 339 **Erkrankungen der Harn- und Geschlechtsorgane**
- 339 Reizblase
- 340 Wiederkehrender Harnwegsinfekt
- 340 Prostatavergrößerung
- 341 Prämenstruelles Syndrom und starke Regelschmerzen – Dysmenorrhö
- 342 Starke Regelblutung – Hypermenorrhö
- 343 Weißfluss – Fluor albus
- 344 Wechseljahrbeschwerden – Klimakterisches Syndrom
- 346 **Sexualstörungen**
- 346 Nachlassende Sexualkraft

Kapitel 6

Die klassischen Texte

- 352 **Die Brhatrayi – die großen Drei (autoritative Schriften)**
- 358 **Die Laghuh trayi – die drei kleinen ayurvedischen Klassiker**
- 361 **Ausblick**
- 362 Adressen und Bezugsquellen
- 363 Register