

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 |

Inhalt

- 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
Einnahmenvorschriften
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 sattivum – 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-Sthâpatya-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 Horoskopen

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 Darmpilz, 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 Polyarthritits (c. P.)
- 299 Morbus Bechterew (Spondylitis ankylopoetica, Sp. A.)
- 300 Gicht
- 304 Morbus Reiter
- 305 Kollagenosen
- 306 Fingerpolyarthrose

Inhalt

- 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 Wechseljahrsbeschwerden – 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