

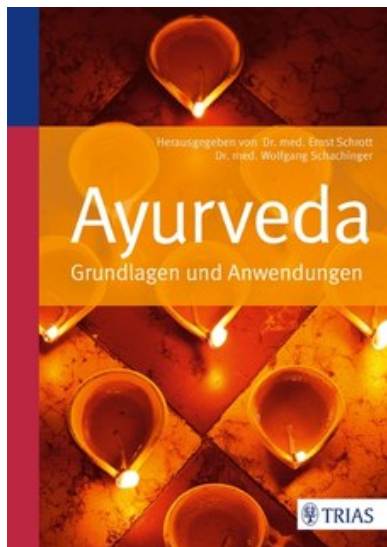
# Schrott / Schachinger Ayurveda

Leseprobe

[Ayurveda](#)

von [Schrott / Schachinger](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b20243>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kanderndorf

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Register

- Abendspaziergang 217  
Abführen, Panchakarma-Therapie 190  
Abführmittel 190  
Abhyanga 165, 187  
  bei Kopfschmerzen 317  
Abszesse 331  
Achara-Rasayanas 209 ff  
  Definition 210  
  wissenschaftliche Erkenntnisse 211  
Acht-Typ-virya 117  
Adenoide Vegetationen 333  
Aderlass, Panchakarma-Therapie 192  
adhibhautika (paurushika) 78, 271  
adhidaiva 271  
adhidaivika 78  
adhyatma 271  
Aegle-marmelos 150  
Agama 72  
Agni 61, 97  
  Diepana-Pachana 185  
  Stärkung 193  
ahara 77, 91  
  Hauptaspekte 200  
ahata nada 160  
Ajuwan 281, 347  
Akkumulation  
  von Ama 183  
  von Giften 181  
Akne vulgaris 331  
Alchemie 361  
Alkohol, bei Gicht 301  
alochaka 51  
Aloe vera 126  
  Kontraindikationen 128  
  Rezepte 128  
Aloin 126  
Alpinia galanga 129  
Altern 236  
  Wirkung von TM 205  
Altersdiabetes 337  
Ama 98, 181  
  Abbau 99, 185  
  bei Rheuma 289  
  geistiges 98, 99  
  Symptome bei Akkumulation 183  
Ama-Krankheiten 182  
Amalaki 134  
Amlafrucht 134  
Amrit Kalash MA4  
  Herstellung 104  
  bei Rheuma 295  
  Wirkung als Rasayana 176  
  Zubereitungsformen 175  
anahata nada 160  
Anamnese 85  
Angst 310  
Anstrengungslosigkeit 225  
Anti-Aging, mit TM 205  
Anti-Brechwirkung, Ingwer 139  
Anti-Pilz-Diät 286  
Antioxidanzien 237  
  bei Rheuma 295  
  Wirkung auf LDL-Cholesterin 176  
Anumana 72, 74  
Anupana 109  
Anuvasana Basti 191  
apana 44 f  
apana-vata, chronisch angespanntes 39  
Aphrodisiaka 105, 119, 124, 346 f  
Apththen 331  
Appetitlosigkeit 335  
Aptopadesha 73  
Arachidonsäure 240, 292  
Architektur, vedische 246  
Ardraka 137  
Arier-Migrations-Theorie (AMT) 19  
Arishtas 108  
Aromaöle, Auswahl 172  
Aromatherapie 171  
Arteriosklerose, Wirkung von TM 203  
artha 222  
Arthrose, der Fingergelenke 306  
Arzneiformen 106  
Arzt 73  
  Qualitäten 87  
  Ärztkependien, klassische 352  
Asafoetida 279  
Asanas 224  
Asatmya 240  
asatmyendriyārtha samyoga 80  
Asavas 108  
Ashtanga-samgraha 357  
Ashtangahridaya-Samhita 352, 357  
Ashwagandha 118, 119  
Ashwagandha-Milch, Rezept 120, 349  
Asparagus racemosus 121  
Asthanga Hridaya 74  
Asthapana Basti 191  
Asthi 60  
Asthma bronchiale 322  
Astrologie  
  siderische 267  
  vedische 265  
Atemübung 231  
Atemwegserkrankungen 318  
Ätiologie, von Krankheit 79  
Atman 65  
Atreya 357  
Auffrischen (Yoga-Übung) 226  
Aufschnupfen, von Ölen 216  
Aufstoßen 280  
Ausleitungskur 294  
Ausleitungstherapie 220  
Ausstrahlung 101  
avalambaka 55  
Avalehas 108  
ayana 173  
Ayurveda, Samhitas 68  
Ayurvedasaukhya 360  
Ayurvedasutra 360  
Ayus 17  
Azadirachta indica 152  
Bacopa monieri 123  
Baelfrucht 150  
bahu dosha 189, 193  
Bakterien, im Darm 285  
Bashpa Sweda 188  
Basisöle, für Massagen 165  
Basti-Therapie 191  
Baubiologie 259  
Bauen, und Gesundheit 259  
Bauplan, Maharishi-Sthāpatya-Veda-  
  Gebäude 254  
Bauplatz, idealer 247  
Befragung (bei Diagnostik) 85  
Behandlungsarten, im Maharishi-  
  Ayurveda 90  
Behandlungsdauer, Verringerung durch  
  TM 204  
Belebungsübung 226  
Bettnäsen 336  
Bewusstsein, kosmisches 256  
Bewusstseinsstellung 231  
Bhadanta Nagarjuna 360  
Bhasmas 108  
Bhava-prakasha 359  
Bhavamishra 359  
Bhela-Samhita 357  
bhrajaka 52  
Bhujanga Asana 229  
bhutagnis 61  
Bibhitaki 136  
Bidosha-Typ 36  
Bilva 150  
Bioflavonoide 325  
Biorhythmus 255  
Bitterer Geschmack 115  
Bitterpflanzen 115  
Bitterwert 115  
Blähungen 280  
Bleivergiftungen, durch ayurvedische  
  Präparate 112  
Blickrichtung 251  
Blutdruck, niedriger 308  
Bluthochdruck 308  
  Wirkung von TM 203  
bodhaka 56  
Bodymind 209  
Boswellia serrata 131  
Boswelliasäuren 133  
Bower-Manuskript 357  
Brahma 18  
Brahmana 69  
Brahmasthan 255  
Brahmi 123  
  Rezepte 124  
Brechttherapie 190  
Brhatrayi 352  
Brimhana 347  
Bronchitis, chronische 322  
Buddha 21  
Buddhismus 21

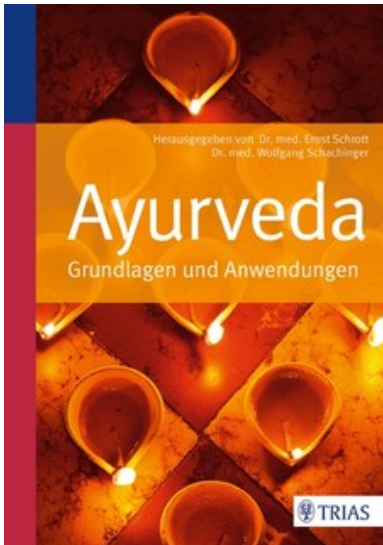
- Candida 286  
 Cassia angustifolia 286  
 chaksusya 135  
 Charaka 74  
 Charaka-Samhita 352, 354  
 Chetana Asana 231  
 chhandas 65  
 Chi 40  
 Cholesterin  
     Wirkung von Vaya Sthapan 240  
     Wirkung von Panchakarma 196  
 Churna 106  
     mit Kurkuma 145  
     bei Magen-Darm-Störungen 281  
 Cikitsa-sara-samgraha 360  
 Colitis ulcerosa 287  
 Corallium rubrum 145  
 Coriandrum sattivum 154  
 Cross-Linkage Theory 237  
 Crusta lactea 333  
 Curculigo orchioides 318  
 Curcuma longa 142  
 Curry 154  
  
 Darmentzündungen, chronische 287  
 Darmflora 285  
 Darmpilze 285  
 darshana 73  
 Death Hormone Theory 237  
 Dermatomyositis 305  
 devata 65  
 dal 329  
 Dhanvantari 18, 356  
 dharma 222  
 Dhatus 60  
 DHEA 242  
 dhi (Informationsaufnahme) 119  
 dhriti (Behalten von Information) 119  
 Diabetes mellitus 337  
 Diagnose 85  
     Durchführung 74  
     mit Jyotish 266  
     Modalitäten 75  
 Diamantsitz 227  
 Digestiva 281  
 Dinacharya 213  
 Dinner-cancelling 215  
 Doshas 27  
     Aromaöle 171  
     Charakteristika 29  
     Farben 166 ff  
     Geschmacksqualität 113  
     Homöostase 70  
     Jahreszeiten 219  
     Lokalisation im Körper 31 f  
     während der Nacht 313  
     in der Nahrung 94  
     und Prakriti 63  
     und Rheuma 290  
     und Sinne 158  
     Subdoshas 40  
 Dasha-Überschuss 189  
 Dosha-Uhr 213, 214  
 Dosha-Ungleichgewicht, Vorbeugung 213  
  
 Drehstellung 230  
 Drogenabhängigkeit 315  
 Drogenkonsum, Wirkung von TM 206  
 Duft 171  
 Durchfall 278  
 Dynamik, der Stille 65  
 Dysbakterie 285  
 Dysbiose 285  
 Dyskardien 307  
 Dysmenorrhö 341  
  
 Edelsteinkunde 361  
 Edelsteintherapie 170  
 Eicosanoide 295  
 Eigenschaften, der Heilpflanzen 116  
 Einheit 65  
     von Körper und Geist 209  
 Einheitliches Feld 198  
 Einläufe, Panchakarma-Therapie 191  
 Einnahmевorschriften, ayurvedische  
     Arzneimittel 106  
 Eins-zu-Eins-Resonanz 248  
 Einstein, Albert 26  
 Ekliptik 267  
 Ektotoxine 98  
 Elemente  
     im Ayurveda 157, 353  
     Charakteristika 30  
 Emblica officinalis 134  
 Endorphin 209  
 Endotoxine 98  
 Energetik, von Heilpflanzen 112  
 Energiefelder, der Vedischen  
     Geometrie 254  
 Enthusiasmus 285  
 Entschlackungstag 220  
 Enuresis nocturna 336  
 Enzyme, Aktivitätssteigerung durch  
     Rasayanas 176  
 Erbrechen 279  
     Panchakarma-Therapie 189  
 Erfahrungsberichte, von Veda-Haus-  
     Bewohnern 263  
 Erfahrungsheilkunde 16  
 Erkältungskrankheiten 318  
 Ernährung, bei Rheuma 292  
 Ernährungsempfehlungen  
     ayurvedische 96 f  
     bei Gicht 302  
     bei Hautkrankheiten 325  
     bei Rheumakrankheiten 293  
 Ernährungskunde, ayurvedische 91  
 Errors and Repairs Theory 237  
 Erschöpfung 196  
 Essunlust 335  
 Ethik, ayurvedische 210  
  
 Farben, und Doshas 166 ff  
 Farblichtbehandlungen 170  
 Farbtherapie  
     ayurvedische 166, 169  
     bei Wechseljahresbeschwerden 344  
 Farbwahrnehmung  
     Physiologie 167  
     Psychologie 166  
 Fasten  
     bei Gicht 302  
     bei Kindern 335  
     bei Rheuma 294  
 Fenchelkaltauszug 137  
 Fenster, in Richtung Himmel 257  
 Feuer, kosmisches 98  
 Fieber 319  
 Fingerpolyarthrose 306  
 Fixsterne 266  
 Fluor albus 343  
 Form, Entstehung 248  
 Frauenmittel 348  
 Freie Radikale 237  
 Freude 184  
 Friedenspaläste 262  
 Fruchtbarkeit 346  
 Frühlingspunkt 266  
 Furunkel 331  
 Fuß-Hand-Stellung 231  
  
 Galgant 129  
     Rezepte 130, 307  
 Gandharva-Musik 161  
     bei Schlafstörungen 314  
 Gandharva-Veda-Musik 69, 159  
     Anwendung 163  
     bei Kopfschmerzen 317  
     bei Neurodermitis 328  
     bei Rheuma 298  
 Gandusha 217  
 Garshana 187  
 Garuda-purana 360  
 Gebäude, vedische 248  
 Gebäudeeingänge, Lage 259  
 Gebäudeentwurf 258  
 Geburt, Stellung der Himmelskörper 268  
 Geburts-Prakriti 37  
 Gedächtnis  
     Wirkung von Stress 211  
     Wirkung von TM 201  
 Gehirnwellen, bei TM 200 f  
 Geist-Körper-Dichotomie 354  
 Gelbwurz 142  
 Gemütslage, Einfluss der Nahrung 95  
 Gerontologie 236  
 Geschlechtsorgane, Erkrankungen 339  
 Geschmack, nach der Verdauung 116  
 Geschmacksqualität 113  
 Geschmacksrichtungen, im Ayurveda 93, 113  
 Gesellschaft  
     ideale 262  
     Wirkung von TM 207  
 Gesundheit 77  
     Definition 27  
     im Maharishi-Ayurveda 198  
     Wirkung von TM 202  
 Getreidekörner 325  
 Gewohnheiten, falsche 70  
 Gewürz-Lassi 106, 286  
     Rezepte 327

- Gewürzabkochung, bei  
   Gliederschmerzen 319  
 Gewürzmilch, Rezepte 283, 315  
 Gewürztee, bei Frösteln 319  
 Ghee  
   als Anupana 110  
   bei Darmträgheit 283  
   Wirkungen 111  
 Ghee-Kurkuma-Paste, Rezept 145, 330  
 Ghrita 108, 185  
   als Yoga vahi 111  
 Gicht 300  
 Gichtanfall, akuter 303  
 Gifte  
   körpereigene 182  
   aus der Umwelt 181  
 Gleichgewicht  
   Abweichungen 78  
   der Doshas 28  
 Gliederschmerz 319  
 Glücklichessein 256  
 Grippaler Infekt 319  
 Grundfarben 166  
 Grundriss, Maharishi-Sthâpatya-Veda-  
   Gebäude 254  
 Grundstücksauswahl 258  
 Gullikas 106  
 Gunas, der Nahrung 93  
 Gurgelmittel, Rezept 320  
 Gutis 107  
  
 Häftlinge 206  
 Hala Asana 229  
 Haridra 142  
 Harita-Samhita 358  
 Haritaki 136  
 Harnorgane, Erkrankungen 339  
 Harnsäure  
   bei Gicht 301  
   Wirkung von Vaya Sthapan 241  
 Harnverhalten 340  
 Harnwegsinfekt, wiederkehrender 340  
 Hauptbewusstseinszustand 200  
 Haut, Subdoshas 324  
 Hautkrankheiten 324  
 Hautunreinheiten 331  
 Heilkräuter-Rasayanas 174  
 Heilpflanzen 102  
   Einteilung 104  
   Energetik 112  
   hormonaktive 106  
   verjüngende 135  
   Wirkung auf die Dhatus 105  
 Heilung, durch Transzendenz 202  
 Heißwasser-Trinkkur 99  
 Hemaandras Nighantushesha 360  
 Herber Geschmack 115  
 Herpes simplex 330  
 Herstellungsprozesse 104  
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen  
   Wirkung von Rasayanas 178  
   Wirkung von TM 202  
   Wirkung von Vaya Sthapan 240  
 Herzbeschwerden, nervöse 307  
 hetu 79  
  
 Heuschrecke 230  
 Hibiskusblütentee, Rezept 343  
 Hierarchie, der Therapien 197  
 Himmelsabschnitte 267  
 Hippokrates 70  
 Hocksitz, bei Darmträgheit 284  
 Hologramm 67, 82  
 Homöopathie, Arzneimittelbilder 353  
 Homöostase 63, 71  
   der Doshas 70  
 Honig  
   als Anupana 110  
   als Yoga vahi 111  
 Hormone, Wirkung von Vaya Sthapan  
   242  
 Horoskop 266  
   Deutung 270  
   nordindisches 269  
   Software 275  
 Husten 319  
 Hyperacidität 280  
 Hypermenorrhö 342  
 Hypertonie 308  
 Hypotonie 308  
  
 Immunsystem  
   Wirkung von Depressionen 211  
   Wirkung von Rasayanas 178  
   Wirkung von Vaya Sthapan 243  
 Indischer Ginseng 120  
 Indischer Spargel 121  
 Indischer Weihrauch 131  
 Indisches Wassernabelkraut 123  
 Ingwer 137  
   Nebenwirkungen 141  
 Ingwer-Aperitif, Rezept 141  
 Ingwertee mit Zitrone, Rezept 315  
 Ingwertee, Rezepte 141, 286  
 Insuline 337  
 Intellekt 70  
 Intelligenz  
   der Natur 26  
   der Pflanzen 102  
   Wirkung von Vaya Sthapan 244  
 Iteration 66  
  
 Jahreszeiten 219  
 Janushir Asana 228  
 jatharagni 61  
 Juckbohne 124  
 Jyotish 265  
   Ausbildung 274  
   Orientierung an Fixsternen 266  
 Jyotish-Analyse, bei Kinderwunsch 273  
  
 Kaffee, als Anupana 110  
 kaivalya 224  
 kala parinama 80  
 kama 222  
 Kapha 29  
   bei Gicht 303  
   Farbspektrum 167  
   Subdoshas 53  
 Kapha-Öl 172  
 Kapha-Puls 83  
  
 Kapha-Störung 35  
   Zeichen 158  
 Kapha-Typen, im Jahresablauf 219  
 Kapha-Zeit 213  
 Kapseln 107  
 Kartoffeln, bei Rheuma 294  
 Kashayas 107  
 Kashyapa-Samhita 358  
 Kepler, Johannes 269  
 Kerze 228  
 Kinderkrankheiten 333  
 Kinderstellung 227  
 Klang, der Pflanzen 103  
 Klangwort (Mantra) 199  
 kledaka 54  
 Kleidung, Farbgebung 170  
 Klimakterisches Syndrom 344  
 Kobra 229  
 Kollagenosen 305  
 Kommentarliteratur 360  
 Kompass, biologischer 252  
 Kompass-Kristalle 257  
 Kompressen, mit Koriander 156  
 Konstellationen, von Himmelskörpern  
   272  
 Konstitutionstyp 35 ff  
   und Hauttyp 324  
 Kontrolltermin 86  
 Konzentrationsschwäche 334  
 Kopf liegt über dem Oberschenkel 228  
 Kopfdampfbad 320  
 Kopfeinlauf 188  
 Kopfschmerzen 316  
 Koralle 146  
 Koriander 154  
 Koriandertee, Rezepte 156, 339  
 Körper-Geist 209  
 Körper-Prakriti 37  
 Körpergewebe, und Nahrung 61  
 Körperkanäle, klare 174  
 Körperübungen 222, 233  
 Kräfte, übernatürliche 223  
 Krankenversicherungskosten,  
   Verringerung durch TM 204 f  
 Krankheit  
   Diagnose mit Jyotish 266  
   Entstehung 77, 81  
   seelische 310  
   Ursache 70, 79  
 Kriminalität, Wirkung von TM 207  
 Ksharas 107  
 kumari 126  
 Kürbiskerne 340  
 Kurkuma 142  
 Kurkuma-Lassi, Rezept 327  
 Kurkumatee, Rezept 144  
 Kurkumawasser, Rezept 144  
 Kutî Sweda 188  
 Kvathas 107  
  
 Laghuh trayi 358  
 langhana 100, 220  
 Langkornpfeffer 147  
 Lassi  
   als Anupana 110, 283

- Rezepte 327  
 Laxanzien 190  
 Lebenseinstellung 211, 285  
 Lebensmittel, Arachidonsäuregehalt 293  
 Lebensverlängerung, durch Achara-Rasayana 212  
 Iekhana 105, 297  
 Lernstörungen 334  
 Lerntypen 335  
 Levitation 223  
 Lexika 360  
 Lichttherapie, bei Neurodermitis 328  
 Liebesleben 348  
 Lipidprofil, Wirkung von Panchakarma 196  
 Lipofuszin 237  
 Literatur, vedische 67
- Madhava-nidana 358  
 Magen-Darm-Störungen 278  
 Magnetfeld 260  
 Mahabhutas 29, 93, 157  
 Maharishi Mahesh Yogi 20, 23  
 Maharishi-Ayurveda-Pulsdiagnose 82  
 Maharishi-Ayurveda-Rasayanas 177  
 Maharishi-Gandharva-Veda 164  
   bei Darmentzündungen 288  
 Maharishi-Jyotish 271  
 Maharishi-Sthâpatya-Veda 246  
 Maharishi-Vâstu-Effekt 260  
 Majja (Knochenmark, Gehirn) 60  
 Malas 62  
 Mamsa (Muskulatur) 60  
 Mandelentzündung 320  
 Männerpräparate 348  
 Mantra 160, 199  
 marma 224, 356  
 Marmelosin 151  
 Mathematik, vedische 258  
 meda (Fett) 60  
 Medhya-Pflanze 135  
 Medikamente, bei Rheuma 297  
 Meditation  
   in der Vedischen Literatur 198  
   Vedische 160  
 Medizinethik, heutige 79  
 Meissner-Effekt 260  
 Melatonin 242, 253  
 Memory-Zellen 243  
 Mensch, sattvischer 76  
 Menstruationsbeschwerden 341  
 Migräne 316  
 Milch, als Anupana 110  
 Milchabkochungen, als Yoga vahi 111  
 Milchschorf 333  
 Minz-Lassi, Rezept 327  
 Minzöl 298  
 Mirabilis jalapa 342  
 Mischfarben, Aktivierung der Doshas 168  
 Mitesser 331  
 Mittagspause 217  
 Mitte, in einem Gebäude 255  
 moksha 77, 222
- Monodosha-Typ 36  
 Monografien 118  
 Morbus Bechterew 299  
 Morbus Crohn 287  
 Morbus Reiter 304  
 Morgensonne 252 f  
 Mucuna pruriens 124  
 Mundfäule 331  
 Musali 318
- Nacht, Dosha-Phasen 313  
 nada 160  
 Nadi Sweda 189  
 nadi vigyan 83  
 nadi 40, 224  
 Nagarjuna 360  
 Nahrung  
   Transformation in Körpergewebe 61  
   unverdaute 98  
   Zubereitung 95  
 Nahrungsmittel  
   als Informationsträger 92  
   purinreiche 301  
   Shukra-stärkende 347  
 Nasenbehandlung, Panchakarma-Therapie 191  
 Nasennebenhöhlenentzündung 320  
 Nasya 191, 216  
   bei Nebenhöhlenerkrankungen 321  
 Natur, Farben 170  
 Nebenhöhlen, psychische Faktoren 321  
 Nerven, schwache 310  
 Netratarana 188  
 Netzhaut 167  
 Neurodermitis 326  
 Neuroendokrine Theorie 237  
 Niembaum 152  
 Niemöl 154  
 Niespulver, für Nasya 139  
 Niruha Basti 191  
 Norden 252
- Objekt 65  
 Obstipation 282  
 Ojas  
   und Altern 238  
   bei Rheuma 289  
   Quelle 105  
   Stärkung 173, 239  
   und Shukra 346  
   Ursprung 238  
   Wirkungen 101  
 ojas-kshaya 238, 239  
 Ölbehandlungen 185  
 Öle  
   im Ayurveda 108  
   bei Neurodermitis 326  
   für die Verdauung 283  
 Omega-3-Fettsäuren 294  
 Orientierung, vedischer Architektur 250 f  
 Osten 250  
 Out-of-India-Theorie (OIT) 19
- pachaka 47  
 Pachana 100, 281  
   Rezept 282  
   bei Darmpilzen 286  
 Pada Hasta Asana 231  
 Panchakarma 181, 184 ff, 189  
 Parasiten 153  
 pariksha 354  
 Partnerschaft, erfüllende 348  
 Paschatkarma 193  
 Pathogenese, Stadien 81  
 Person, Charakterisierung 265  
 Pfeffer, schwarzer 147  
 Pflanzenpräparate, ayurvedische 103  
 Pflug 229  
 Phasenkarte 214  
 Philosophie, vedische 27  
 Physiologie, Wirkung von Vaya Sthapan 244  
 Pickel 331  
 Pigmentzellen, fehlende 328  
 Pinda Sweda 188  
 Piper-longum 147  
 Pippali 147  
 Pippali-Milch, Rezept 149  
 Pitta 28  
   bei Gicht 303  
   Subdoshas 47  
 Pitta-Öl 172  
 Pitta-Puls 83  
 Pitta-Störung, Zeichen 34, 158  
 Pitta-Typen, im Jahresablauf 219  
 Pitta-Zeit 213  
 Pizzichilli 188  
 Planung, eines Gebäudes 258  
 Platon 64  
 Polyarthrit, chronische 297  
 Polymyositis 305  
 Polypen 333  
 Potenzial, geistiges 201  
 Potenzmittel 105  
 prabhava 94, 117  
 pragra aparadh 70 f, 80  
 Prahara 161  
 Prakriti (ayurvedischer Konstitutionstyp) 35 ff  
   und Doshas 38, 63  
 prakriti sthapan 63  
 Pramana 72  
 Prämenstruelles Syndrom 341  
 prana 40  
 pranavaha-Srotas 41  
 Pranayama 231  
   bei Bronchitis 323  
 prasannatma 77  
 prashna 73  
 Pratimarsha-Nasya 216 f  
 Pratihakhya 69  
 Pratyaksha 72 f  
 Pravalla 145  
 Prävention, durch TM 204  
 Programmtheorien 236  
 Progressive Systemische Sklerose 305  
 Proportionen 257  
 Prostatavergrößerung 340

- Proteine, pflanzliche 325  
Pseudo-Ärzte 87  
Psoriasis 329  
Psyche  
  Verbesserung durch TM 206  
  Wirkung von Rasayanas 179  
Pulsdiagnose 83 ff  
Purgativum 283  
Purvakarma 185
- Qualität, ayurvedischer Präparate 112  
Qualitätszertifikate 112  
Quantenphysik 26, 260  
Quarkwickel 298, 304
- Radikalentheorie 237  
Raga 161 ff  
  Hinweise zur Anwendung 163  
Raja-Yoga 223  
Rajanihantu 360  
rajas 95  
Rajas-Cup 110, 176  
Rakta (Blut) 60  
Raktamokshana 192  
ranjaka 48  
Rasa (erster Nährsaft) 60, 113, 173  
Rasa shastra 22 f  
Rasa-vaisheshika-sutra 359  
Rasayana-Therapie 174, 181  
  Optimierung 174  
Rasayanas 105, 173, 194  
  belebendes 349  
  bei Erkältungskrankheiten 318  
  bei Rheuma 296  
  Wirkungen 175  
  wissenschaftliche Studien 177  
rashi 269  
Raucherentwöhnung 315  
Raum, Entstehung 248  
Raumdesinfektion 320  
Rauwolfia serpentina 117, 309  
Ravigupta 360  
Regelblutung, starke 342  
Regelschmerzen 341  
Reinheit, ayurvedischer Mittel 111  
Reis-Kaltwasserauszug, Rezept 343  
Reis-Mungdal-Diät 294  
Reissuppe, Rezept 220  
Reiter-Trias 304  
Reizblase 339  
Rezitation 17, 159  
Rheuma, ayurvedische Einteilung 290  
Rheumadiät, nach ayurvedischen  
  Prinzipien 293  
Rheumaformen, Therapie 290  
Rheumakrankheiten 289 ff  
Rhodopsin 167  
Rishi 20, 65  
Risikofaktoren, für Herz-Kreislauf-  
  Erkrankungen, Wirkung von Vaya  
  Sthapan 240  
Ritucharya 219  
Rizinusöl, bei Rheuma 298  
Rk-Veda 67, 160  
Rosinenwasser, Rezept 216, 307
- Rote Koralle 145  
Rumpfbeuge 231
- sadhaka 50  
sadhana 223  
Sallaki 131  
Salziger Geschmack 114  
sam-yama 223  
Sama-Veda 160, 314  
samadhi 223  
Samadosha 37  
samana 43  
samhita 65, 198  
samsarjana karma 190  
Sandelholzkaltauszug, Rezept 304  
Sandelholzwasser, Rezept 339  
sandhi 161  
satmya 76, 240  
sattva 76, 95  
Saurer Geschmack 114  
Sauerstoffradikale 99, 176  
Scharfer Geschmack 114  
Schicksalskrankheiten 79  
Schlaf 218, 252  
Schlafplatz, gesunder 314  
Schlafstörungen 312  
  Bettsgezeit 215  
  Ursachen 312  
  Wirkung von TM 202  
Schleim, bei Bronchitis 322  
Schlüsselstörung, des Krankseins 38  
Schmerzen, Wirkung von Rasayanas  
  179  
Schnupfen 319  
Schuppenflechte 329  
Schutzschildeffekt 260  
Seelenmassage 165  
Sehpurpur 167  
Selbst 65  
Selbstähnlichkeit 66  
Serotonin 200  
Sesamöl 185  
Sexualstörungen 346  
Shalabha Asana 230  
shamana 100, 193  
Sharkara 110  
Sharngadhara-Samhita 359  
Shatavari 121  
Shatavari, Rezept 122  
Shilajit 105, 347  
Shirobasti 188  
Shirodhara 188  
shleshaka 58  
Shoagole 138 f  
Shodhana-Therapie 181  
shruti 64  
Shukra (Keimzellgewebe,  
  Fortpflanzungsorgane) 60, 239  
  und Ojas 105, 346  
Shukra-Dhatu, bei Sexualstörungen  
  346  
Shunti 137  
Sich-Bewusst-Sein 65  
Sicherheitskriterien, für ayurvedische  
  Präparate 112
- Siddha-Medizin 361  
Siddha-yoga 359  
Siddhasara 360  
Sidhi-Technik 223  
Siedlungen, Anlage nach Vedischer  
  Geometrie 256  
Sinnesorgane 157  
Sinusitis 320  
Sjögren-Syndrom 305  
Sklerodermie 305  
smriti (Wiederaufrufen von  
  Information) 119  
Sneha Basti 191  
Snehana 185  
Snehana-Effekt, ausreichender 186  
Snehana-Substanzen 186  
Software, für Horoskopstellung 275  
soma 238  
Sonne 250  
  aufgehende 252  
  Energiequalitäten 255  
Sonnengruß 232  
Sozialverhalten, Verbesserung durch  
  TM 206  
Spannungskopfschmerz 316  
sparshana 73  
Spektrum, des Lichts 166  
Spondylitis ankylopoetica 299  
Sport 233  
Srotas 174, 182  
  Kategorien 183  
  Öffnung 184  
Städtebau 260  
Stadtplan  
  chaotischer 262  
  ideale Stadt 261  
Stadtplanung, im Einklang mit den  
  kosmischen Naturgesetzen 261  
Sternenkonstellation  
  beim Hausbau 257  
  zum Zeitpunkt der Geburt 265  
Sternzeichen 267  
Sthāpātya-Veda 69  
Stimme, innere 96  
Stoffwechsel, Wirkung von TM 200  
Stoffwechselerkrankungen 337  
Stomatitis aphthosa 331  
Störungen, vegetative 310  
Stress, oxidativer, Wirkung von Vaya  
  Sthapan 242  
Stressbelastung, Wirkung von  
  Panchakarma 195  
Strukturprinzipien 60  
Stuhlgang, regelmäßiger 216  
Subdosha-Öle 172  
Subdoshas 38 ff  
  und Sinne 158  
  Therapie 39  
Sucht 315  
Sugandha 129  
sukha 184  
Sukha Pranayama 231  
Supraleiter 260, 261  
Suryanamaska 232  
Sushruta-Samhita 352, 356

- Süßer Geschmack 113  
 Sutra-sthana 352, 355  
 svasthya 198, 239  
 Swarasam 106  
 Swedana 188  
 Syphilis 359  
 Systemischer Lupus erythematodes 305
- Tagesablauf, ayurvedischer 213  
 Tailas 108, 185  
 tamas 95  
 tarpaka 57  
 Tarpana 188  
 Tautreten 311  
 Tee, bei Wechseljahresbeschwerden 344  
 Therapie 86  
   mit Farben 166  
   über den Geschmack 171  
   über die Haut 165  
   durch Musik 159  
   über die Sinne 157  
 TM-Sidhis 204  
 Todaramalla 360  
 Toxine 98  
   aus der Umwelt 181  
 Toxizität, Schutz durch Rasayanas 177  
 Traditionelle Chinesische Medizin 40, 83, 224, 353  
 Transportmedium, für Arzneistoffe 109  
 Transzendente Meditation 199 ff  
   bei Bronchialasthma 323  
   physiologische Veränderungen 200  
 Transzendenz 199, 201  
   Definition 198  
 Tri-Doshas 27  
 Tridosha-Typ 36  
 Triphala 136  
 Tumorerkrankungen, Wirkungen von Rasayanas 177  
 Typ, Körpermerkmale 36
- Übelkeit 138, 279  
 Übungszyklus, Yoga 226  
 udana 41  
 Udvartana 187  
 Umkehrhaltung 228  
 Umweltgifte 181  
   Reduktion durch Panchakarma 194  
 Unani-Medizin 361  
 Ungleichgewicht 257  
   durch extreme Änderung der Lebensgewohnheiten 353  
 Unsinnsmoleküle 100  
 Untersuchung 75, 85  
 Upa-Vedas 68  
 Upangas 68  
 Upanishaden 21  
 Ur-Klangtherapie 159 f  
 Urvertrauen, mangelndes 310
- Vagbhata 357  
 vaidya 73, 352  
 Vajjikarana 105, 181, 346  
 Vajra Asana 227  
 Vakra Asana 230  
 Valuka Sweda 189  
 Vamana 189  
 Vangasena 360  
 Vararuci 360  
 vāstu 247  
 Vāstu-Plan, ideale Stadt 261  
 Vāstu-Vidya 250  
 Vata 28  
   Farbspektrum 167  
   Subdoshas 40  
 Vata-Öl 172  
 Vata-Puls 83  
 Vata-Störung, Zeichen 33, 158  
 Vata-Typen, im Jahresablauf 219  
 Vata-Zeit 213  
 Vatsya 358  
 Vaya Sthapan 236 ff  
 Vaya-Sthapan-Programm 239  
 vayam 76  
 Veda 17, 26  
   Aspekte 67  
   Entstehung 65  
 Veda-Häuser 263  
 Vedangas 67  
 Vedic Astrology Software 275  
 Vedische Diagramme 255, 260  
 Vedische Musik- und Klangtherapie 159  
 Vedische Resonanztherapie 161  
 Verdauung  
   Aktivierung 216  
   Endprodukt 101  
 Verdauungscocktail, Rezept 281  
 Verdauungskraft  
   Anregung 174  
   individuelle 97  
 Verhalten, als Rasayana 210  
 Verjüngung 135  
 Verjüngungstherapien, ayurvedische 173  
 Verschleißtheorien 236  
 Verstopfung 282  
   und Appetitlosigkeit 335  
 vibhuti 223  
 vihara 77  
 vipaka 94, 116  
 Viparita Karani Asana 228  
 Virechana 190  
 virya 94, 117  
 Vishesh 187  
 Vitoligo 328  
 Völlegefühl 280  
 Vorbestimmtheit 270  
 Vorbeugung 17  
 Vorhersage, mit Jyotish 267  
 Vriddhajivaka 358  
 Vrinda 359
- Vrishya 347  
 Vyakaran 69  
 vyana 46  
 vyayam 233, 240
- Wärmeeanwendungen 188  
 Wasser  
   als Anupana 109  
   für den Start in den Tag 215  
 Wasserlassen 340  
 Waste Accumulation Theory 237  
 Wear and Tear Theorie 236  
 Wechselatmung 231  
 Wechseljahrbeschwerden 344  
 Wechselwirkungen 26  
 Weichteilrheuma 289, 305  
 Weihrauch, Rezepte 133  
 Weißfleckenkrankheit 328  
 Weißfluss 343  
 Weltbild, vedisches 26  
 Winter, ayurvedische Empfehlungen 221  
 Winterkirsche 118  
 Wirkkraft 117  
 Wirkung, außergewöhnliche 117  
 Withania somnifera 118  
 Wohlbefinden, Wirkung von Vaya Sthapan 244  
 Wohnräume, Farbgebung 170  
 Wunderkräfte 223
- yagya 272  
 Yoga 64, 70, 198, 222  
   gegen Darmträgheit 284  
   Übungszyklus 226  
 Yoga vahi 111  
 Yoga-Asanas 224  
 Yoga-Darshana 223  
 Yoga-Sutren 222  
 Yogashataka 360  
 yukti 72  
 Zähne 216  
 Zeitpunkt, des Baubeginns 257  
 Zellen, naive 243  
 Ziele, spirituelle 222  
 Zimmer, Anordnung nach Maharishi-Sthāpatya-Veda 254  
 Zingiber officinale 137  
 Zitronen-Honig-Wasser, Rezept 283  
 Zucker  
   als Anupana 110  
   bei Diabetes 337  
 Zuckeraus Austauschstoffe 301  
 Zukunftsvoraussage 267  
 Zungenschraber 216  
 Zwei-Typ-virya 117



Schrott / Schachinger

[Ayurveda](#)

Grundlagen und Anwendungen

368 Seiten, kart.  
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)