

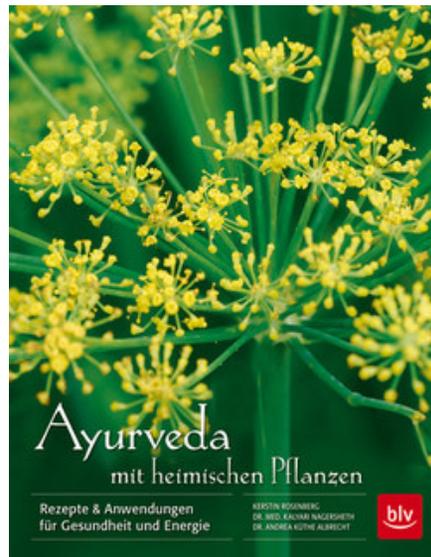
Rosenberg K / Nagersheth K / Kütke-Albrecht A Ayurveda mit heimischen Pflanzen

Leseprobe

[Ayurveda mit heimischen Pflanzen](#)

von [Rosenberg K / Nagersheth K / Kütke-Albrecht A](#)

Herausgeber: BLV-VVA



<http://www.unimedica.de/b18956>

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 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





Inhalt



Was ist Ayurveda?

6

Die Ayurveda-Philosophie

8

Die acht Fächer der Ayurveda-Medizin

9

Die Pflanzenheilkunde

10

Leben im Einklang mit der Natur

11

Mahabhutas – die fünf Elemente

12

Gunas – 20 Eigenschaften

prägen Menschen und Pflanzen

14

Doshas – drei Kräfte bilden

die Konstitution des Menschen

14

Die Wirkung der *Doshas* im Körper

15

Doshas mit Gewürzen und

Heilpflanzen ausgleichen

16

Die eigene Konstitution erkennen

17

Die Konstitutionstypen

17

Dosha-Störungen erkennen

18

Dosha-Test

20

Wie Pflanzen wirken

22

Die ayurvedische Pflanzenheilkunde

24

Ganzheitliche Heilpflanzenherapie

25

Die *Doshas* der Pflanzen

25

Rasa – der Geschmack

26

Die *Rasas* und ihre Wirkung

27

Gunas – die Pflanzeigenschaften

und ihre Heilwirkungen

29

Vipaka – der Effekt nach der Verdauung

30

Virya – die thermische Potenz

30

Prabhava – die spezifische Wirkung

31

Karma – die pharmakologische Wirkung

31

Die westliche Pflanzenheilkunde

33

Die wichtigsten Wirkstoffgruppen

34

Pflanzenporträts

38

Ackerschachtelhalm 40 * Echter Baldrian 41

Breitkrautiges Basilikum 42 * Beinwell 43

Brennnessel 44 * Frauenmantel 45

Johanniskraut 46 * Kalmus 47 * Kamille 48



Lavendel 49 * Löwenzahn 50 * Minze 51
 Ringelblume 52 * Rose 53 * Salbei 54
 Schafgarbe 55 * Spitzwegerich 56
 Thymian 57 * Veilchen 58 * Weißdorn 59

Praxis der Pflanzenheilkunde 60

Die Anwendung heilender Pflanzen 62

Der Ort, an dem Heilpflanzen wachsen 63
 Die Dosierung der Heilpflanzen 63
 Die Zeit der Einnahme 63
 Die Trägersubstanz 64
 Die Aufnahme von heilenden Substanzen 66

Die Zubereitung von Heilpflanzen 67

Ähnliche Zubereitungen 68
 Spezialitäten der europäischen Pflanzenheilkunde 72
 Spezialitäten der ayurvedischen Pflanzenheilkunde 73

Ayurvedische Rezepte 74

Alles Gute für den Bauch 76
 Schmerzfrei bewegen 82
 Ayurveda-Massage 89
 Praxisanleitung der ayurvedischen Selbstmassage 89

Strahlende und gesunde Haut 92
 Gesund bei Wind und Wetter 100
 Alles gegen Stress 110
 Balance fürs weibliche Wohlbefinden 118
 Sanfte Hilfe für die Kleinen 128

Überblick 136

Heimische Heilpflanzen für die Ayurveda-Hausapotheke 138
 Stichwortverzeichnis 142
 Über die Autorinnen 143



Die ayurvedische Pflanzenheilkunde

DAS AYURVEDISCHE WISSEN ÜBER DEN EINSATZ VON
GEWÜRZEN UND KRÄUTERN IST JAHRTAUSENDEALT. DIE REZEPTUREN HABEN EINEN
STARKEN EINFLUSS AUF UNSEREN KÖRPERLICHEN UND GEISTIGEN ZUSTAND.

Die ayurvedische wie auch die abendländische Pflanzenheilkunde haben ihre Wurzeln in einem ganzheitlichen Denken. So wie das gesamte Heilkonzept der Ayurveda-Medizin auf den drei *Doshas Vata, Pitta* und *Kapha* gründet, bauten die Urväter der antiken Medizin, Galen von Pergamon (129–199 n. Chr.) und Hippokrates (460–um 377 v. Chr.), ihre Theorie von Gesundheit und Krankheit auf der sogenannten Säfte- und Temperamentenlehre auf.

Die moderne westliche Phytotherapie greift nicht mehr auf diese traditionellen ganzheitlichen Ansätze zurück. Vielmehr betrachtet sie Kräuter und Gewürze allein aufgrund ihrer chemischen Zusammensetzung und behandelt Krankheitssymptome, ohne den allgemeinen, körperlichen, geistigen und seelischen Zustand des Patienten dabei zu berücksichtigen. Doch das alte Wissen von der Heilkraft der Pflanzen verbindet die traditionelle Phytotherapie Indiens und Europas.



Acker-Schachtelhalm

Equisetum arvense L.

Rasa: bitter, süß * **Guna:** hart

Vīrya: kühlend (*Shīta*) * **Vipaka:** scharf (*Katu*)

Dosha: Pī, Kī, Vī

* **Inhaltsstoffe:** viel Kieselsäure (3–16%), Alkaloide, Flavonoide, Saponine, Kaliumsalze, Kalzium, Magnesium, weitere Spurenelemente, Gerbstoffe

Der Acker-Schachtelhalm gehört zu den ältesten Pflanzen unserer Erde. Die krautige Sporenpflanze aus der Familie der Schachtelhalmgewächse gedeiht auf lehmigem Boden und feuchten Äckern, an Böschungen und Wegrändern in ganz Europa, Asien und Nordamerika. Im Frühsommer können Sie das Kraut sammeln und trocknen, um es für heilkräftige Kaltwasserauszüge und Bäder zu verwenden. Da es sehr viele giftige Varianten des Schachtelhalmes gibt, die äußerlich schwer zu unterscheiden sind, ist beim Sammeln jedoch äußerste Vorsicht geboten.

Heilkraft für Knochen und Gewebe

Durch den hohen Anteil an Kieselsäure verfügt er über eine raue Oberfläche. Aus diesem Grund wurde er in früheren Zeiten zum Reinigen von Zinngeschirr verwendet. Daher ist er auch unter dem Namen Zinnkraut bekannt. Als Heilpflanze verdankt der Acker-Schachtelhalm der Kieselsäure seine stärkende, nährnde und heilende Kraft für Bindegewebe, Knochen, Haare, Muskeln, Lungengewebe, Zähne und Nägel.

Bereits der Urvater der westlichen Phytotherapie, der griechische Arzt Galen, lobte die wundheilende und blutstillende Wirkung des Acker-Schachtelhalmes. Er ist eine sehr gute Heilpflanze zum Ausgleich von *Pitta*- und *Kapha*-Erkrankungen. Gern wird er zur Behandlung von entzündlicher und unreiner Haut, Akne, brüchigen Nägeln und Knochenbrüchen eingesetzt. Seine stoffwechsellagernden und entzündungshemmenden Eigenschaften helfen bei Fibromyalgie, Blasenentzündung, Rheuma, Gicht und Durchblutungsstörungen. Das junge Kraut des Acker-Schachtelhalmes hilft bei Blasenschwäche und Nierenschwäche und eignet sich zum Abführen, ohne dass dabei der Elektrolythaushalt beeinflusst wird.

Kostbarer Helfer bei der Pflege von Haar und Haut

Auch in der Körperpflege wird das Kraut sehr geschätzt. Es findet Anwendung in Form von Haarspülungen bei Haarausfall und Schuppen, Mundspülungen bei Zahnfleischschwund sowie in hautstraffenden und durchblutungsfördernden Kosmetika. Im Rahmen einer ayurvedischen *Pinda-Sveda*-Behandlung zeigt der Acker-Schachtelhalm bei Cellulite gute Erfolge. Bei eingeschränkter Herz- oder Nierentätigkeit sollten Sie Acker-Schachtelhalm vermeiden.

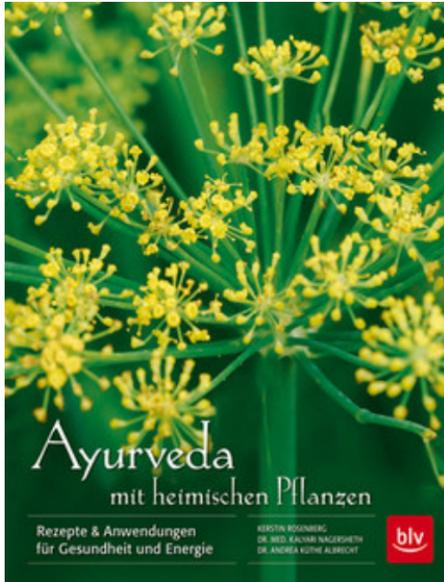


Heimische Pflanzen nach den Prinzipien des Ayurveda anwenden

Das harmonische Gleichgewicht unserer körperlichen und mentalen Kräfte steht in direktem Zusammenhang mit der Pflanzenwelt. Mit einfachen Rezepturen können Sie Ihre Gesundheit fördern und Alltagsbeschwerden auf sanfte Weise behandeln. Das gelingt besonders wirkungsvoll mit heimischen Kräutern und Heilpflanzen, die nach den Prinzipien des Ayurveda aufbereitet und auf Ihren individuellen Konstitutionstyp abgestimmt sind. Alle Grundlagen vermittelt das hochkarätige Autorinnenteam: Kerstin Rosenberg leitet die renommierte »Europäische Akademie für Ayurveda«. Unterstützt wird sie von Dr. med. Kalyani Nagersheth, Fachärztin mit eigener Praxis für ayurvedische Medizin. Dr. Andrea Küthe Albrecht ist Expertin für einheimische Heilpflanzen und ayurvedische Phytotherapie.

- **Was ist Ayurveda?:** Die Ayurveda-Philosophie · Die drei Konstitutionstypen
- **Wie Pflanzen wirken:** Ayurvedische und westliche Pflanzenheilkunde
- **Pflanzenporträts:** Inhaltsstoffe, Heilwirkung und Anwendungshinweise
- **Rezepte mit heilwirksamen Pflanzen:** Alles Gute für den Bauch · Schmerzfrei bewegen · Stahlende Haut · Erkältungs- und Atemwegsbeschwerden · Alles gegen Stress · Für das weibliche Wohlbefinden · Sanfte Hilfe für die Kleinen



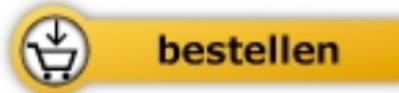


Rosenberg K / Nagersheth K / Küthe-Albrecht A

[Ayurveda mit heimischen Pflanzen](#)

Rezepte & Anwendungen für Gesundheit und Energie

144 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de