

# Hans-Heinrich Rhyner

## Das neue Ayurveda Praxis Handbuch

Leseprobe

[Das neue Ayurveda Praxis Handbuch](#)

von [Hans-Heinrich Rhyner](#)

Herausgeber: Königsfurt-Urania Verlag



<http://www.unimedica.de/b6933>

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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>13</b>
Dhanvantari-Gebet	16

<b>1 Geschichte</b>	<b>17</b>
Itihasa	17

<b>Was ist Ayurveda?</b>	<b>17</b>
--------------------------	-----------

<b>Die Legende</b>	<b>19</b>
--------------------	-----------

<b>Historische Entwicklung</b>	<b>21</b>
--------------------------------	-----------

Die frühe (Rig)vedische Zeit	24
------------------------------	----

Die späte vedische Zeit	25
-------------------------	----

Die buddhistische Zeit	26
------------------------	----

Die neue Blütezeit	27
--------------------	----

Die Neuzeit	28
-------------	----

<b>Ayurveda-Ausbildung einst und jetzt</b>	<b>29</b>
--	-----------

<b>Zeitlose ayurvedische Literatur</b>	<b>33</b>
--	-----------

Die große Trilogie – Brihat-Trayi	33
-----------------------------------	----

Die leichte Trilogie – Laghu-Trayi	39
------------------------------------	----

Weitere wichtige klassische Literatur	43
---------------------------------------	----

Literatur der Tamil Siddhars	44
------------------------------	----

Moderne Literatur	44
-------------------	----

<b>Ayurveda und die moderne Medizin</b>	<b>47</b>
---	-----------



<b>2 Arbeitshypothese Adisthana Tattva</b>	<b>49</b>
--	-----------

<b>Die vedischen Schulen</b>	<b>50</b>
------------------------------	-----------

Die Partikelthese –	
---------------------	--

Nyaya-Vaisheshika	52
-------------------	----

Die metaphysische Evolutionsthese –	
-------------------------------------	--

Sankhya-Yoga	57
--------------	----

Ethik und Ritual – Purva Mimamsa	63
----------------------------------	----

Die nichtdualistischen (unpersönlichen)	
---	--

und dualistischen (persönlichen)	
----------------------------------	--

Schulen – Vedanta	64
-------------------	----

<b>Die nichtvedischen Schulen</b>	<b>66</b>
-----------------------------------	-----------

<b>3 Anatomie Racnasharira</b>	<b>67</b>
--------------------------------	-----------

<b>Der Mensch als Maß aller Dinge</b>	<b>67</b>
---------------------------------------	-----------

<b>Auflistung der Bestandteile des menschlichen Körpers</b>	<b>69</b>
---	-----------

Das Epithel- oder Deckgewebe – Kala	70
-------------------------------------	----

Knochen – Asthi	71
-----------------	----

Gelenke – Sandhi	71
------------------	----

Muskeln – Peshi	71
-----------------	----

Sehnen – Snayu	72
----------------	----

Arterien, Venen und andere	
----------------------------	--

Gefäße – Sira	72
---------------	----

Kreislaufsysteme – Shrota	72
---------------------------	----

<b>Die Vitalpunkte – Marma</b>	<b>76</b>
--------------------------------	-----------

Marma und die indische Kampfkunst –	
-------------------------------------	--

Kalarippayatt	76
---------------	----



Marma und die Siddha-Tradition von Tamil Nadu	77
---	----

Marma in der erotischen Literatur	78
-----------------------------------	----

Die hohe Schule der Ayurveda-Massage	78
--------------------------------------	----

Die Marma-Lehre von Sushruta und Vagbhata	79
---	----

Marmapunkte und ihre Beschreibung	80
-----------------------------------	----

<b>Die subtilen Energiezentren des Körpers – Cakra</b>	<b>90</b>
--	-----------

Das Erde-Cakra – Muladhara	90
----------------------------	----

Das Wasser-Cakra – Swadhishtana	91
---------------------------------	----

Das Feuer-Cakra – Manipura	92
----------------------------	----

Das Wind-Cakra – Anahata	92
--------------------------	----

Das Äther-Cakra – Vishuddha	93
-----------------------------	----

Das dritte Auge – Ajna	93
------------------------	----

Das Kronen-Cakra – Sahasrara	94
------------------------------	----

<b>4 Physiologie</b>	<b>95</b>
Kriyasharira	
<b>Die drei pathophysiologischen Faktoren – Tridosha</b>	<b>95</b>
Vata	99
Pitta	102
Kapha	105
<b>Die drei Omnisubstanzen – Triguna</b>	<b>108</b>
Der psychophysiologische Faktor Sattva	108
Die zwei psychopathologischen Faktoren Rajas und Tamas – Manasadasha	109
<b>Die sieben Körpergewebe – Saptadhatu</b>	<b>110</b>
Plasma – Rasadhātu	113
Blut – Raktadhātu	113
Muskelgewebe – Mamsadhātu	114
Fettgewebe – Medodhatu	114
Knochengewebe – Asthidhatu	115
Knochenmark und Nervengewebe – Majjadhatu	115
Fortpflanzungsgewebe – Shukradhatu	115
Immunkraft – Ojas	116
<b>Die körperlichen Abfallprodukte – Mala</b>	<b>116</b>
Normale und anormale Stadien von Mala	118
<b>Das biologische Feuer – Agni</b>	<b>119</b>
Der primäre Stoffwechsel – Jatharagni	119
Das auf die einzelnen Elemente bezogene biologische Feuer – Bhutagni	121
Die gewebespezifischen Stoffwechselprozesse – Dhatwagni	122
<b>Das unverdaute Material – Ama</b>	<b>123</b>



6

<b>5 Konstitution</b>	<b>125</b>
Prakriti	
<b>Die somatische Konstitution – Deha Prakriti</b>	<b>126</b>
Faktoren, welche die Konstitution beeinflussen können	127
<b>Der große Konstitutionstest</b>	<b>133</b>
Die Vata-Konstitution	136
Die Pitta-Konstitution	138
Die Kapha-Konstitution	140
Die gemischten Konstitutionen	142
Vata-Kapha-Konstitution	142
Vata-Pitta-Konstitution	142
Kapha-Pitta-Konstitution	143
Tridosha-Konstitution	143
<b>Die psychische Konstitution – Manasa Prakriti</b>	<b>144</b>
Sattvika und seine sieben Untergruppen	145
Rajasika und seine sechs Untergruppen	147
Tamasika und seine drei Untergruppen	148
<b>6 Pathologie • Diagnostik</b>	<b>149</b>
Nidana und Pariksha	
<b>Pathologie – Nidana</b>	<b>149</b>
Definition von Krankheit	149
Klassifizierung von Krankheiten	150
Krankheitsursachen	151
Krankheitsverlauf	156
<b>Diagnostik – Roga und Rogi Pariksha</b>	<b>161</b>
Fünf Methoden, Krankheit zu erforschen – Panca Nidana	161
Die klassischen Diagnoseverfahren	163
Drei-Punkte-Diagnose – Trividhya Pariksha	163
Acht-Punkte-Diagnose – Ashtavidhya Pariksha	163
Zehn-Punkte-Diagnose – Dasavidhya Pariksha	163
Anamnese – Rogi Pariksha	164
<b>Untersuchung des Kranken – Roga Pariksha</b>	<b>167</b>
Pulsdiagnose – Nadi Pariksha	167
Eigenschaften von Haut und Gewebe – Sparsha Pariksha	178

Augendiagnose – Drik Pariksha _____	178	15 Operculina turpethum – Trivrut _	224
Zungendiagnose – Jihwa Pariksha _____	179	16 Phyllanthus amarus – Bhumi	
Beurteilung der Stimme und anderer _____	179	Amalaki _____	224
Geräusche – Shabda Pariksha _____	180	17 Rauwolfia serpentina –	
Physische und psychische Immunität –		Sarpagandha _____	225
Balya und Sattva _____	180	18 Rubia cordifolia – Manjishtha ____	226
Krankheitsbezogene Untersuchung _____	181	19 Saraca indica – Ashoka _____	227
Pathologie von Fieber (Jwara)		20 Senna alexandrina – Svarnapatri_	228
in der Ayurveda-Literatur _____	181	21 Sida cordifolia – Bala _____	229
Laborbefunde _____	185	22 Terminalia arjuna – Arjuna ____	230
<b>Besprechung der Befunde und</b>		23 Tinospora cordifolia – Amrita	
<b>Therapievorschläge _____</b>	<b>185</b>	oder Guduci _____	231
<b>Schema für die Patientenerfassung _____</b>	<b>186</b>	24 Tribulus terrestris – Gokshura ____	232
		25 Valeriana wallichii – Tagara ____	232
		26 Withania somnifera –	
		Ashwagandha _____	233
		Pflanzliche Kombinationspräparate ____	234
		1 Trikatu: »die drei mit scharfem	
		Geschmack«: Pippali (Piper lon-	
		gum), Marica (Piper nigrum) und	
		Shunti (Zingiber officinalis) ____	234
		2 Triphala: »drei Früchte«:	
		Amalaki (Emblica officinalis),	
		Bibitaki (Terminalia bellerica) und	
		Haritaki (Terminalia chebula) ____	235
		Mineralische Heilmittel _____	237
		1 Lohabhasma – Eisenoxide _____	237
		2 Shankabhasma – Muschelkalk ____	238
		3 Shilajit – Schieferöl _____	238
		Heilmittel tierischen Ursprungs _____	239
		1 Ghee – gereinigte Butter _____	239
		2 Honig _____	240
		<b>Pharmazie _____</b>	<b>241</b>
		Pharmazeutische Zubereitungen _____	242
		Extrakte – Kashaya _____	242
		Fettprparate _____	245
		Fermentierte Präparate:	
		Kruterweine _____	250
		Andere Präparate _____	252
		Wichtige Regeln für die Anwendung	
		von Arzneien _____	255
<b>7 Heilmittelkunde</b>			
<b>Dravyaguna _____</b>	<b>189</b>		
<b>Behandle den Menschen als Ganzes</b>			
<b>– gib die Pflanze als Ganzes _____</b>	<b>189</b>		
<b>Geschmack – Rasa _____</b>	<b>194</b>		
Bestimmung der Geschmacksrichtung ____	195		
Bestimmung der Geschmacksschwelle ____	197		
Ausnahmen und Besonderheiten der			
Geschmacksrichtungen _____	197		
<b>Umwandlung – Vipaka _____</b>	<b>199</b>		
<b>Dynamik – Virya _____</b>	<b>201</b>		
<b>Wirkung der Abwandlungs-</b>			
<b>produkte – Prabhava _____</b>	<b>203</b>		
<b>Eigenschaft – Guna _____</b>	<b>203</b>		
<b>Wirksamkeit – Karma _____</b>	<b>206</b>		
<b>Vademekum wichtiger Ayurveda-</b>			
<b>Heilmittel _____</b>	<b>210</b>		
Pflanzliche Monopräparate _____	211		
1 Asparagus racemosus –			
Shatavari _____	212		
2 Azadirachta indica – Nimba ____	213		
3 Bacopa monnieri – Brahmi ____	213		
4 Boswellia serrata – Shallaki ____	214		
5 Cedrus deodara – Devadaru ____	215		
6 Commiphora mukul – Guggulu ____	216		
7 Curcuma longa – Haridra _____	217		
8 Eclipta alba – Bhringaraja _____	218		
9 Ferula assa-foetida – Hingu ____	218		
10 Glycyrrhiza glabra – Yasthimadhu ____	219		
11 Gymnema sylvestre –			
Meshashringi _____	220		
12 Justicia adhatoda – Vasaka ____	221		
13 Mucuna pruriens – Atmagupta ____	222		
14 Ocimum sanctum – Tulasi _____	223		



**8 Therapeutik**  
Cikitsa **261**

**Betrachtungsweise der ayurvedischen Therapeutik** \_\_\_\_\_ **261**  
 Übernatürliche Heilung \_\_\_\_\_ 262  
 Subtile Heilkunde \_\_\_\_\_ 262  
 Rationale Heilkunde \_\_\_\_\_ 263  
**Klassifizierung der therapeutischen Maßnahmen** \_\_\_\_\_ **265**  
 Besänftigende (Samshamana) und reinigende (Samshodana) Therapien \_\_\_\_\_ 265  
 Die acht klassischen medizinischen Fachrichtungen \_\_\_\_\_ 266  
**Therapeutische Maßnahmen außerhalb der klassischen Ayurveda** \_\_\_\_\_ **267**

**9 Ernährungslehre**  
Annvijana **269**

**Ernährungsdogmen, die krank machen** \_\_\_\_\_ **270**  
**Ernährung und Krankheit** \_\_\_\_\_ **272**  
**Acht Faktoren, welche die Wirkung von Nahrung bestimmen** \_\_\_\_\_ **273**  
 Beschaffenheit der Nahrung – Prakriti \_\_\_\_\_ 274  
 Art der Zubereitung von Nahrung – Karana \_\_\_\_\_ 275  
 Ungünstige Kombination von Nahrungsmitteln – Samyoga \_\_\_\_\_ 277  
 Quantität der Nahrung – Rashi \_\_\_\_\_ 278  
 Herkunft der Lebensmittel – Desha \_\_\_\_\_ 279  
 Zeit in Bezug auf Nahrung und Esser – Kala \_\_\_\_\_ 279  
 Verschiedene Regeln zur Nahrungsaufnahme – Upayogasamstha \_\_\_\_\_ 280  
 Zustand und Gewohnheiten des Essers – Upayoktrin \_\_\_\_\_ 282  
**Nahrung und ihre Wirkung auf die Psyche** \_\_\_\_\_ **283**  
 Nahrung mit makelloser Qualität (Sattva) \_\_\_\_\_ 283  
 Nahrung mit leidenschaftlicher Qualität (Rajas) \_\_\_\_\_ 284  
 Nahrung mit passiver Qualität (Tamas) \_\_\_\_\_ 284  
**Gesunde Ernährung für jede Konstitution** \_\_\_\_\_ **285**  
 Die Vata-reduzierende Diät \_\_\_\_\_ 286  
 Die Pitta-reduzierende Diät \_\_\_\_\_ 289  
 Die Kapha-reduzierende Diät \_\_\_\_\_ 292



**Ernährung für Mischtypen** \_\_\_\_\_ **295**  
**Kochtipps** \_\_\_\_\_ **299**  
**Die Küchenapotheke** \_\_\_\_\_ **301**

**10 Gesundheitskunde**  
Swasthavritta **309**

**Definition von Gesundheit – Swastha** \_\_\_\_\_ **309**  
**Maximen für den Tagesablauf – Dinacarya Adhyaya** \_\_\_\_\_ **311**  
 Schlaf und Aufstehen \_\_\_\_\_ 311  
 Entleerung von Darm und Blase \_\_\_\_\_ 311  
 Zahnhygiene \_\_\_\_\_ 312  
 Augenpflege \_\_\_\_\_ 312  
 Nasentropfen \_\_\_\_\_ 312  
 Gurgeln \_\_\_\_\_ 313  
 Inhalation von Rauch \_\_\_\_\_ 313  
 Bad, Ölbad, Haarwäsche und Massage \_\_\_\_\_ 313  
 Kleidung, Schmuck, Parfüms \_\_\_\_\_ 315  
 Morgenandacht \_\_\_\_\_ 316  
 Yoga, Körperübung \_\_\_\_\_ 317  
 Berufliche Tätigkeit \_\_\_\_\_ 317  
 Nachtruhe \_\_\_\_\_ 318  
 Ayurvedische Schönheitstipps \_\_\_\_\_ 318  
**Maximen für die Jahreszeiten – Rutacarya** \_\_\_\_\_ **325**  
 Südlicher Lauf der Sonne – Dakshinaya \_\_\_\_\_ 325  
 Nördlicher Lauf der Sonne – Uttaryana \_\_\_\_\_ 326  
 Allgemeine Regeln für die verschiedenen Jahreszeiten \_\_\_\_\_ 326  
 Ausgleich der Dosha mit entgiftenden Maßnahmen \_\_\_\_\_ 327  
 Anpassen der Ernährung \_\_\_\_\_ 327  
 Spezielle Vorsicht bei den Übergängen \_\_\_\_\_ 328  
 Sexuelle Aktivität \_\_\_\_\_ 328  
**Regulierung der physiologischen Bedürfnisse – Navegandharaniya** \_\_\_\_\_ **330**  
**Ethische Maxime – Sadvritta** \_\_\_\_\_ **331**  
 Sexualität und Ethik \_\_\_\_\_ 333  
 Medizinische Ethik \_\_\_\_\_ 335  
 Ethik und Lebensqualität \_\_\_\_\_ 335  
**Spirituelle Maxime – Moksha** \_\_\_\_\_ **336**

**11 Das Therapie-Quintett  
Pancakarma 339**

**Klassische und zeitgenössische  
Pancakarma-Therapie 339**

Indikationen von Pancakarma-  
Therapien 343

**Vorbereitende Behandlungen –  
Purvakarma 343**

Verdauungsfördernde und appetit-  
anregende Therapien – Dipana und  
Pacana 344

Ölbehandlungen – Snehakarma 345

Schweißtreibende Therapien –  
Swedakarma 346

Keraliya und zusätzliche Behandlungen 347

Übersicht über die einzelnen  
Behandlungen 348

Richtlinien für Öl- und  
Schwitzbehandlungen 349

1 Die innere Ölanwendung –  
Snehapana 354

2 Einsalbung – Abhyanga 358

3 Druckmassage – Mardana 375

4 Sanfte, ausgleichende Massage  
– Samvahana 375

5 Synchronmassage 375



6 Spezielle Druckmassage –  
Thalodal 379

7 Massage mit den Füßen –  
Padanghata 385

8 Kopfeinsalbung – Shiroabhyanga 389

9 Kopfmassage – Shiromardana 389

10 Kopfeinlauf – Shirovasti 391

11 Kopfpaste – Mastishkya 393

12 Medizinisches Pflaster – Lepa 393

13 Nährendes Pflaster – Annalepa 395

14 Wickel – Picu 395

15 Kopfwickel – Shirolepa 396

16 Scheidenwickel – Picu 396

17 Spezieller Kopfwickel –  
Thalapothishil 397

18 Nicht wärmender Guss –  
Pariseka und Dharana 398

19 Guss mit Buttermilch –  
Takradhara 399

20 Ölbad – Snehavaghana 401

21 Gurgeln – Gandusha 402

22 Ohrenfüllen – Karnapurnam 403

23 Augenbad – Akshitarpana 404

24 Lokaler äußerer Öleinlauf –  
Khadivasti 407

25 Nasenbehandlung –  
Nasatarpana 409

26 Massage mit Pulvern –  
Udvardana 409

27 Schwitzbad – Ushma Sweda 412

28 Lokale Schwitzanwendung –  
Nadi Sweda 414

29 Arzneilicher Milchdampf –  
Kshira Bhashpam 414

30 Warmer Ölguss – Kayaseka,  
Thaila Dhara oder Pizhichil 415

31 Kopfgießen – Shirodhara 418

32 Heißer Wickel – Tapa Sweda 422

33 Heißer Pulverwickel –  
Curna Pinda Sweda 422

34 Heißer, nährender Wickel –  
Navarakizhi oder  
Sastika Pinda Sweda 423

35 Heißer Blätterwickel –  
Patra Potali Pinda Sweda oder  
Patra Pinda Sweda 427

36 Heißer Zitronenwickel –  
Jambira Pinda Sweda 430

37 Heißes Bad – Avagaha Sweda 432

**Eliminierende Hauptbehand-  
lungen – Pradhanakarma 433**

1 Induziertes Erbrechen –  
Vamana 435

2 Induziertes Abführen –  
Virecana 440

3 Darmeinlauf – Vasti 443

Anuvasana Vasti – Darmeinlauf  
mit öligen Substanzen 445

Niruha Vasti – Darmeinlauf  
mit Dekokten 449

<b>17 Astrologie</b>	
Jyotisha	559
<b>Astrologie und ihr Einsatz in der Medizin</b>	<b>559</b>
Bestimmung des idealen Zeitpunkts für eine Behandlung	562
Astrologie in der Diagnostik	562
<b>Astrologie und Psychotherapie</b>	<b>563</b>
<b>Bestimmung von Prädisposition und Konstitution</b>	<b>564</b>
<b>Prognose</b>	<b>566</b>
<b>Schutzmaßnahmen</b>	<b>567</b>

<b>18 Bau- und Wohnkultur</b>	
Vastu	569
<b>Prinzipien von Vastu</b>	<b>570</b>
<b>Auswahl des Grundstücks</b>	<b>572</b>
<b>Anordnung der Türen und Zimmer</b>	<b>573</b>
<b>Praxiseinrichtung nach Vastu- Prinzipien</b>	<b>574</b>

<b>Anhang</b>	<b>578</b>
<b>Zum Autor</b>	<b>578</b>
<b>Danksagung</b>	<b>580</b>
Bezugsquelle	581
<b>Glossar</b>	<b>582</b>
Erklärung der medizinischen Fachterminologie	582
Erklärung der Sanskrit-Begriffe	589
<b>Register</b>	<b>599</b>





Hans-Heinrich Rhyner

## [Das neue Ayurveda Praxis Handbuch](#)

Gesund leben, sanft heilen

608 Seiten, geb.  
erschienen 2011



**bestellen**

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