



# Zoller / Nordwig Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin

Leseprobe

[Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin](#)

von [Zoller / Nordwig](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b9375>

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

Copyright:

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>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Geleitwort</b> .....	<b>2</b>
<b>Vorwort der Autoren</b> .....	<b>5</b>
<b>Die Absicht dieses Buches</b> .....	<b>8</b>

## **Einführung in die Ayurvedische**

### **Medizin**.....9

<b>Die fünf Elemente, mahābhūtas</b> .....	<b>10</b>
<b>Die drei „Verderber“, doṣas</b> .....	<b>10</b>
<b>Die sieben Gewebe, dhātus</b> .....	<b>10</b>
<b>Das Verdauungsfeuer agni, die Abfallprodukte, mala, und das „Unverdaute“, āma</b> .....	<b>10</b>
<b>Gesundheit und Krankheit</b> .....	<b>11</b>

### **Die Energetik von Heilpflanzen**..... 12

<b>Die Eigenschaften, „guṇas“</b> .....	<b>12</b>
<b>Der Geschmack, „rasa“</b> .....	<b>12</b>
<b>Der Geschmack nach der Verdauung, „vipāka“</b> .....	<b>13</b>
<b>Die Wirkung auf den Körper, „vīrya“</b> .....	<b>13</b>
<b>Außergewöhnliche Wirkungen, „prabhāva“</b> 14	

### **Nervensystem** ..... **15** |

<b>Hirntonika „medhya“</b> .....	<b>16</b>
<b>Narkotika „madakāri“</b> .....	<b>18</b>
<b>Antinarkotika/Anregende Drogen „saijñāsthāpana“</b> .....	<b>18</b>
<b>Hypnotika „nidrājanana“</b> .....	<b>19</b>
<b>Wachhaltende Drogen und Stimulantien „nidrāśamana“</b> .....	<b>20</b>
<b>Analgetika „vedanāsthāpana“</b> .....	<b>20</b>
<b>Krampfzeugende Drogen „ākṣepajanana“</b> 22	
<b>Krampf lösende Drogen „ākṣepaśamana“</b> ....	<b>23</b>

### **Sinnesorgane**..... **24** |

<b>Augentonika „cakṣuṣya“</b> .....	<b>25</b>
<b>Pupillen erweiternde/verengende Drogen</b> .	<b>26</b>
<b>Ohrentonika „karṇa“</b> .....	<b>28</b>
<b>Nasentonika/„nasya“ -medikamente „śirovirecana“</b> .....	<b>30</b>
<b>Haut und Haare</b> .....	<b>30</b>
<b>Schweißtreibende Drogen „svedajanana“</b> ..	<b>31</b>
<b>Schweißhemmende Drogen „svedāpanayana“</b> .....	<b>32</b>

## **Haarwuchsfördernde Drogen**

„romasaijanana“ .....	<b>32</b>
-----------------------	-----------

## **„Haartherapeutische“ Drogen**

„keśavardhana“ .....	<b>33</b>
----------------------	-----------

## **Drogen gegen vorzeitiges Ergrauen**

<b>der Haare „keśarañjana“</b> .....	<b>33</b>
--------------------------------------	-----------

## **Enthaarende Drogen „romaśātana“** ..... **34** |

## **Hautreizende Drogen „vidāhi“** ..... **34** |

## **Entzündungshemmende Pflanzen**

„vimlapana“ .....	<b>35</b>
-------------------	-----------

## **Abszessreifende Pflanzen „pācana“** ..... **36** |

## **Abszessaufbrechende Pflanzen „dāraṇa“** ... **36** |

## **Öle für die Ölungstherapie „snehana“** ..... **36** |

## **Hilfsdrogen für die Ölungstherapie**

„snehopaga“ .....	<b>37</b>
-------------------	-----------

## **Pigmentbildende Pflanzen „varṇya“** ..... **38** |

## **Juckreizlindernde Drogen „kaṇḍūghna“**..... **39** |

## **Gegen Lepra und chronische Hautkrankheiten (pitta-Störungen) wirksame**

## **Pflanzen „kuṣṭaghna“** ..... **40** |

## **Antiallergische und gegen Nesselsucht**

## **wirksame Pflanzen „udarda praśamana“** ..... **41** |

## **Herz und Kreislauf**..... **42** |

## **Kardiotonika „hr̥daya“** ..... **43** |

## **Kardiostimulantien „hr̥dayottejaka“** ..... **43** |

## **Kardiodepressiva „hr̥dayaavasādaka“** ..... **44** |

## **Antihypotonika bzw. blutdrucksteigernde**

## **Pflanzen „raktabhāravardhaka“** ..... **45** |

## **Antihypertonika bzw. blutdrucksenkende**

## **Pflanzen „raktabhāraśamaka“** ..... **45** |

## **Durchblutungsfördernde Pflanzen**

„raktasrāvaka“ .....	<b>47</b>
----------------------	-----------

## **Atemwege**..... **48** |

## **Auswurfördernde Drogen „śleṣmahara“** ... **49** |

## **Schleimbildende Drogen „śleṣmajanana“** ... **50** |

## **Hustenreizlindernde Drogen „kāśahara“** ... **51** |

## **Antiasthmatische Drogen „śvāsahara“** ..... **52** |

## **Gegen Schluckauf wirksame Drogen**

„hikka-nigrahaṇa“ .....	<b>53</b>
-------------------------	-----------

## **Für Rachen und Stimmbänder wohltuende**

## **Drogen „kaṇṭhya“** ..... **53** |

# Inhaltsverzeichnis

<b>Verdauungssystem .....</b>	<b>54</b>
<b>Āma abbauende Pflanzen „āma pacana“ ....</b>	<b>55</b>
<b>I. Wirkungen auf den Mund, „mukha“ .....</b>	<b>56</b>
<b>Speichelflussanregende Pflanzen</b>	
„lālāprasekajanana“ .....	56
<b>Speichelflusshemmende Pflanzen</b>	
„lālāprasekaśamana“ .....	57
<b>Durststillende Pflanzen „trṣṇānigrahaṇa“ ...</b>	<b>58</b>
<b>Gegen Mundgeruch wirksame Drogen</b>	
„durgandha-naskana“ .....	58
<b>Mundreinigende Pflanzen</b>	
„mukhavaiśadyakara“ .....	59
<b>Zahnreinigende Pflanzen „dantaśodhana“ ..</b>	<b>59</b>
<b>Zahnfleischstärkende Pflanzen</b>	
„danta-dadyekara“ .....	60
<b>II. Wirkungen auf den Magen und</b>	
<b>Zwölffingerdarm, „āmāśraya“ .....</b>	<b>60</b>
<b>Gegen Völlegefühl wirksame</b>	
<b>Pflanzen „trptighna“ .....</b>	<b>60</b>
<b>Appetitanregende und geschmacks-</b>	
<b>verbessernde Pflanzen „rocana“ .....</b>	<b>61</b>
<b>Stomachische Pflanzen „dīpana“ .....</b>	<b>62</b>
<b>Brennen hervorrufende Pflanzen „vidāhi“ ..</b>	<b>64</b>
<b>Emetika bzw. Erbrechen hervorrufende</b>	
<b>Pflanzen „vamaṇa“ .....</b>	<b>64</b>
<b>Hilfsmittel bei der Therapie</b>	
<b>durch Erbrechen „vamanopaga“ .....</b>	<b>65</b>
<b>Antiemetische bzw. brechreizlindernde</b>	
<b>Pflanzen „chardīngrahaṇa“ .....</b>	<b>66</b>
<b>III. Wirkungen auf den Darm „antara“ .....</b>	<b>66</b>
<b>Pflanzen, die den Stuhlgang</b>	
<b>fördern „puriṣajanana“ .....</b>	<b>66</b>
<b>Hilfsmittel bei der Abführtherapie</b>	
„virecanopaga“ .....	70
<b>Antidiarrhoische Pflanzen</b>	
„puriṣasaṅgrahaṇīya“ .....	70
<b>Pflanzen, welche die Farbe des Stuhls</b>	
<b>normalisieren „puriṣaviraṅjanīya“ .....</b>	<b>72</b>
<b>Gegen Kolik - spasmolytisch wirksame</b>	
<b>Pflanzen „śūlaprasāmana“ .....</b>	<b>72</b>
<b>Pflanzen, deren Abkochungen für</b>	
<b>Einläufe geeignet sind „āsthāpana“ .....</b>	<b>73</b>
<b>Hilfsmittel bei den Abkochungseinläufen ....</b>	
„āsthāpanopaga“ .....	73
<b>Pflanzen, deren Öle für Einläufe</b>	
<b>geeignet sind „anurasan“ .....</b>	<b>73</b>
<b>Hilfsmittel bei den Öl-Einläufen</b>	
„anurasanopaga“ .....	74
<b>Pflanzen, die erbrechend und abführend</b>	
<b>wirken „ubhayatobhāgahara“ oder</b>	
<b>„saiśodhana“ .....</b>	<b>74</b>
<b>Anthelminthika bzw. gegen Würmer</b>	
<b>wirksame Pflanzen „kr̥mighna“ .....</b>	<b>74</b>
<b>Pflanzen, welche den Leberstoffwechsel</b>	
<b>beeinflussen .....</b>	<b>76</b>
<b>Gegen Hämorrhoiden wirksame</b>	
<b>Pflanzen „arśoghna“ .....</b>	<b>79</b>
<b>Pflanzen, die gegen Schwellungen</b>	
<b>der Milz wirken „plihāvṛdhikara“ .....</b>	<b>80</b>
<b>Nieren und Harnwege .....</b>	<b>81</b>
<b>Diuretische bzw. harntreibende</b>	
<b>Pflanzen „mūtravirecanīya“ .....</b>	<b>81</b>
<b>Gegen pitta-Störungen des Harntrakts</b>	
<b>wirksame bzw. die Farbe des Urins</b>	
<b>normalisierende Pflanzen</b>	
„mūtraviraṅjanīya“ .....	84
<b>Lithotriptische bzw. steinbrechende</b>	
<b>Pflanzen „aśmarībhedana“ .....</b>	<b>84</b>
<b>Antidiuretische Pflanzen</b>	
„mūtrasaṅgrahaṇīya“ .....	85
<b>Antidiabetische Pflanzen</b>	
„madhumehahara“ .....	85
<b>Fortpflanzungsorgane .....</b>	<b>87</b>
<b>Antiabortive bzw. uterustonische Pflanzen</b>	
„prajāsthāpana“ .....	87
<b>Kontrazeptive und abortive Pflanzen</b>	
„garbhārodhaka“ .....	88
<b>Menstruationsfördernde Pflanzen</b>	
<b>bzw. Emmenagoga „ārtavajanana“ .....</b>	<b>89</b>
<b>Menstruationshemmende Pflanzen</b>	
„ārtavasaṅgrahaṇīya“ oder ārtavaśamana“ ..	90

Milchbildende Pflanzen „ <i>stanyajanana</i> “ .....	90
Milchreinigende Pflanzen „ <i>stanyaśodhana</i> “ .....	91
Aphrodisiaka „ <i>vājīkaraṇa</i> “ .....	92
Antiaphrodisiaka „ <i>kāmasādaka</i> “ .....	94

### Abwehrsystem, Körpertemperatur ..... und Fieber ..... 95

Antipyretische bzw. fiebersenkende Pflanzen „ <i>jvarahara</i> “ oder „ <i>jvaraghna</i> “ .....	96
Drogen, die Fieber zu bestimmten Jahreszeiten lindern .....	100
Āma abbauende Drogen „ <i>āma pacana</i> “ ....	101
Antiperiodika bzw. gegen chronisches Wechselfieber wirksame Pflanzen „ <i>viśamajvaraghna</i> “ .....	101
Gegen Hitzeempfindung wirksame Pflanzen „ <i>dāhaprasāmana</i> “ .....	102
Gegen Kälteempfindung wirksame Drogen „ <i>śitaprasāmana</i> “ .....	103
Antiseptika „ <i>kothaprasāmana</i> “ .....	103
Desinfizierende Pflanzen „ <i>rakṣoghna</i> “ .....	106
Gegen Schwellungen und Entzündungen wirksame Pflanzen „ <i>śothahara</i> “ .....	106
Abwehrsteigernde Pflanzen „ <i>vyādhiṣamatva</i> “ .....	109

### Allgemeine Wirkungen ..... 110

Nährende Pflanzen „ <i>jīvanīya</i> “ .....	110
Tonische bzw. stärkende Pflanzen „ <i>balya</i> “ .....	110
Ojas vermehrende Pflanzen „ <i>ojovardhaka</i> “ .....	112
Verjüngende Pflanzen bzw. Medikamente „ <i>rasāyana</i> “ .....	113
Entgiftende bzw. antitoxische Pflanzen „ <i>viśaghna</i> “ .....	114
Wirkungen auf die einzelnen Gewebe, „ <i>dhātus</i> “, und Körperkanäle, „ <i>śrotas</i> “ .....	115
Pflanzen, die das Plasmagewebe vermehren „ <i>rasavardhana</i> “ .....	116
Pflanzen, die das Blut vermehren „ <i>raktavardhana</i> “ .....	116

Blutungsstillende Drogen „ <i>raktastambhana</i> “ .....	117
Blutreinigende und umstimmende Drogen „ <i>raktaśodhana</i> “ oder „ <i>raktaprasādana</i> “ .....	118
Pflanzen, die das Muskelgewebe vermehren „ <i>br̥mhaṇa</i> “ .....	120
Pflanzen, die das Muskelgewebe vermindern „ <i>langhana</i> “ oder „ <i>lekhana</i> “ .....	120
Gegen Erschöpfung wirksame Pflanzen „ <i>śramahara</i> “ .....	121
Gegen Muskelschmerzen wirksame Pflanzen „ <i>aṅgamardaprasāmana</i> “ .....	121
Wundheilende Pflanzen „ <i>vraṇaropaṇa</i> , „ <i>utsādana</i> , „ <i>saindhānīya</i> “ .....	122
Pflanzen, die das Fettgewebe vermehren „ <i>medovardhana</i> “ .....	123
Pflanzen, die das Fettgewebe vermindern „ <i>medaśapana</i> “ .....	123
Pflanzen, die das Knochengewebe vermehren „ <i>asthivardhana</i> “ .....	123
Pflanzen, die das Fortpflanzungsgewebe vermehren oder vermindern „ <i>śukravardhana</i> “ .....	124
Pflanzen, welche die Körperkanäle ( <i>śrotas</i> ) öffnen „ <i>pramāthi</i> “ .....	124

### Wirkung auf die einzelnen doṣas ... 125

Vāta vermehrende Pflanzen „ <i>vātakopana</i> “ .....	125
Vāta verringernde Pflanzen „ <i>vātaśamana</i> “ .....	125
Pitta vermehrende Pflanzen „ <i>pittakopana</i> “ .....	127
Pitta verringernde Pflanzen „ <i>pittaśamana</i> “ .....	129
Kapha vermehrende Pflanzen „ <i>kaphakopana</i> “ .....	130
Kapha verringernde Pflanzen „ <i>kaphaśamana</i> “ .....	131
Pflanzen, welche die drei doṣas ins Gleichgewicht bringen „ <i>saiṣamanaw</i> “ .....	132

# Inhaltsverzeichnis

## Die Heilpflanzen..... 134

Abelmoschus moschatus Medik.....	134
Abies spectabilis (D. Don) Spach .....	136
Acacia catechu (L. f.) Willd. ....	138
Achyranthes aspera L. ....	140
Aconitum ferox Wall. ex Ser.....	142
Aconitum heterophyllum Wall. ....	144
Acorus calamus L.....	146
Aegle marmelos (L.) Corrêa.....	150
Ailanthus excelsa Roxb.....	152
Alangium salviifolium (L. f.) .....	154
Albizia lebeck (L.) Benth.....	156
Allium cepa L. ....	158
Allium sativum L.....	162
Alocasia macrorrhizos (L.) G. Don .....	166
Aloe vera (L.) Burm. f.....	168
Alpinia galanga (L.) Willd. ....	172
Alstonia scholaris (L.) R. Br. ....	174
Althaea officinalis L.....	176
Anacyclus pyrethrum (L.) Link.....	178
Andrographis paniculata (Burm. f.) Wall. ex Nees .....	180
Anethum graveolens L. ....	182
Aquilaria agallocha (Lour.) .....	184
Areca catechu L. ....	186
Argemone mexicana L.....	188
Argyreia nervosa (Burm. f.) Bojer .....	190
Aristolochia indica L. ....	192
Artemisia maritima L. ....	194
Artemisia vulgaris L. ....	196
Asparagus adscendens Roxb. ....	198
Asparagus racemosus Willd. ....	200
Asteracantha longifolia (L.) Nees .....	204
Atropa belladonna L. ....	206
Ayapana triplinervis (Vahl) .....	208
Azadirachta indica A. Juss.....	210
Bacopa monnieri (L.) Pennell .....	214
Baliospermum montanum (Willd.).....	216
Bambusa bambos (L.) Voss.....	218
Bauhinia variegata L. ....	220
Benincasa hispida (Thunb.) Cogn.....	222
Berberis aristata DC. ....	224
Bergenia ciliata (Haw.) Sternb. ....	226

Boerhavia diffusa L. ....	228
Boswellia serrata Roxb. ex Colebr.....	230
Brassica juncea (L.) Czern.....	234
Brassica rapa L. subsp. campestris .....	236
Buchanania lanzan Spreng. ....	238
Butea monosperma (Lam.) Taub. ....	240
Caesalpinia bonduc (L.) Roxb.....	244
Callicarpa macrophylla Vahl .....	246
Calophyllum inophyllum L.....	248
Calotropis gigantea (L.) W. T. Aiton .....	250
Cannabis sativa L.....	252
Capsicum annum L. ....	256
Carica papaya L. ....	258
Carum carvi L. ....	260
Cassia angustifolia Vahl.....	262
Cassia fistula L. ....	264
Catharanthus roseus (L.) G. Don.....	266
Catunaregam spinosa (Thunb.) .....	268
Cedrus deodara (Roxb. ex D. Don) .....	270
Celastrus paniculatus Willd.....	272
Centella asiatica (L.) Urb.....	274
Chamaecrista absus (L.).....	276
Chrysopogon zizanioides (L.) .....	278
Cichorium intybus L.....	280
Cinchona officinalis L.....	282
Cinnamomum camphora (L.) J. Presl .....	284
Cinnamomum verum J. Presl .....	286
Cissampelos pareira L.....	290
Cissus quadrangularis L. ....	292
Citrullus colocynthis (L.) Schrad. ....	294
Citrus limon (L.) Burm. f.....	296
Coccinia grandis (L.) Voigt.....	298
Cocos nucifera L. ....	300
Colchicum luteum Baker .....	304
Commiphora myrrha (Nees) Engl.....	306
Commiphora wightii (Arn.) Bhandari.....	308
Convolvulus pluricaulis Choisy.....	312
Coptis teeta Wall.....	314
Cordia dichotoma G. Forst. ....	316
Coriandrum sativum L. ....	318
Costus speciosus (J. Koenig) Sm.....	322
Crateva religiosa G. Forst. ....	324
Crinum asiaticum L. ....	326

<i>Crocus sativus</i> L.....	328	<i>Justicia adhatoda</i> L.....	416
<i>Croton tiglium</i> L.....	330	<i>Lavandula stoechas</i> L.....	418
<i>Cucumis sativus</i> L.....	332	<i>Lawsonia inermis</i> L.....	422
<i>Cuminum cyminum</i> L.....	334	<i>Lepidium sativum</i> L.....	424
<i>Curcuma longa</i> L.....	336	<i>Linum usitatissimum</i> L.....	426
<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.....	340	<i>Luffa echinata</i> Roxb.....	428
<i>Cyperus rotundus</i> L.....	342		
<i>Datura metel</i> L.....	344	<i>Mallotus philippensis</i> (Lam.).....	430
<i>Delphinium denudatum</i> Wall.....	346	<i>Mangifera indica</i> L.....	432
<i>Desmodium gangeticum</i> (L.) DC.....	348	<i>Melia azedarach</i> L.....	436
<i>Diospyros peregrina</i> Gürke.....	350	<i>Mesua ferrea</i> L.....	438
		<i>Mimosa pudica</i> L.....	440
<i>Eclipta prostrata</i> (L.) L.....	352	<i>Momordica charantia</i> L.....	442
<i>Elettaria cardamomum</i> (L.) Maton.....	354	<i>Moringa oleifera</i> Lam.....	444
<i>Embelia ribes</i> Burm. f.....	358	<i>Mucuna pruriens</i> (L.) DC.....	446
<i>Ephedra Gerardiana</i> Wall. ex Stapf.....	360	<i>Myristica fragrans</i> Houtt.....	448
<i>Erythrina variegata</i> L.....	362		
<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.....	364	<i>Nardostachys jatamansi</i> (D.Don) DC.....	450
<i>Euphorbia neriifolia</i> L.....	366	<i>Nelumbo nucifera</i> Gaertn.....	452
<i>Euryale ferox</i> Salisb.....	368	<i>Nerium oleander</i> L.....	454
		<i>Nigella sativa</i> L.....	456
<i>Ferula assa-foetida</i> L.....	370		
<i>Ficus benghalensis</i> L.....	374	<i>Ocimum basilicum</i> L.....	458
<i>Ficus carica</i> L.....	376	<i>Ocimum tenuiflorum</i> L.....	460
<i>Ficus racemosa</i> L.....	378	<i>Onosma bracteata</i> Wall.....	462
<i>Ficus religiosa</i> L.....	380	<i>Operculina turpethum</i> (L.).....	464
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.....	382	<i>Origanum majorana</i> L.....	466
		<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Vent.....	468
<i>Gentiana kurroo</i> Royle.....	384		
<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.....	386	<i>Paeonia officinalis</i> L.....	470
<i>Gmelina arborea</i> Roxb.....	390	<i>Papaver somniferum</i> L.....	472
<i>Gossypium herbaceum</i> L.....	392	<i>Peganum harmala</i> L.....	476
<i>Gymnema sylvestre</i> (Retz.) Schult.....	394	<i>Phyllanthus emblica</i> L.....	478
		<i>Picrorhiza kurroo</i> Royle ex Benth.....	482
<i>Hedychium spicatum</i> Buch.-Ham.....	396	<i>Pinus roxburghii</i> Sarg.....	484
<i>Helicteres isora</i> L.....	398	<i>Piper betle</i> L.....	486
<i>Hemidesmus indicus</i> (L.) W. T. Aiton.....	400	<i>Piper cubeba</i> L. f.....	488
<i>Hibiscus rosa-sinensis</i> L.....	402	<i>Piper longum</i> L.....	490
<i>Holarrhena pubescens</i> Wall. ex G. Don....	404	<i>Piper nigrum</i> L.....	494
<i>Hydnocarpus pentandrus</i> Oken.....	406	<i>Plantago ovata</i> Forssk.....	498
<i>Hyoscyamus niger</i> L.....	408	<i>Pluchea lanceolata</i> (DC.) Oliv. & Hiern.....	500
<i>Hyssopus officinalis</i> L.....	410	<i>Plumbago zeylanica</i> L.....	502
<i>Indigofera tinctoria</i> L.....	412		
<i>Inula helenium</i> L.....	414		

# Inhaltsverzeichnis

Pongamia pinnata (L.) Merr. ....	504	Terminalia chebula Retz. ....	600
Premna serratifolia L.....	506	Tinospora cordifolia (Willd.) Miers .....	604
Psoralea corylifolia L.....	508	Toxicodendron succedaneum (L.) Kuntze	608
Pterocarpus marsupium Roxb.....	510	Trachyspermum ammi (L.) Sprague .....	610
Pterocarpus santalinus L. f.....	512	Trapa natans L. ....	614
Pterospermum suberifolium (L.) Willd.....	514	Tribulus terrestris L.....	616
Punica granatum L.....	516	Trichosanthes dioica Roxb. ....	620
Putranjiva roxburghii Wall. ....	520	Trigonella foenum-graecum L. ....	622
Quercus infectoria G. Olivier.....	522	Uraria picta (Jacq.) Desv. ex DC. ....	624
Ranunculus sceleratus L. ....	524	Urginea maritima (L.) Baker.....	626
Rauvolfia serpentina (L.) Benth. ex Kurz .	526	Valeriana jatamansi Jones .....	627
Rheum australe D. Don.....	528	Vernonia cinerea (L.) Less.....	630
Ricinus communis L. ....	530	Vigna unguiculata (L.) Walp. ....	632
Rosa centifolia L. ....	534	Viola odorata L. ....	634
Rubia cordifolia L. ....	536	Vitex negundo L. ....	636
Ruta graveolens L.....	538	Vitis vinifera L. ....	638
Saccharum officinarum L.....	540	Withania somnifera (L.) Dunal .....	640
Salix caprea L.....	544	Woodfordia fruticosa (L.) Kurz.....	642
Santalum album L. ....	546	Zingiber officinale Roscoe.....	644
Sapindus trifoliatus L.....	550		
Saraca asoca (Roxb.) De Wilde .....	552	<b>Die Zubereitungsarten im</b>	
Saussurea costus (Falc.) Lipsch. ....	554	<b>Überblick.....</b>	<b>648</b>
Senna sophora (L.) Roxb. ....	556	<b>Die fünf grundlegenden</b>	
Senna tora (L.) Roxb. ....	558	<b>Zubereitungsarten.....</b>	<b>648</b>
Sesbania grandiflora (L.) Pers. ....	560	Svarasa – Saft .....	648
Sida cordifolia (L.) .....	562	Kalka oder Lepa – Paste .....	648
Smilax china (L.) .....	564	Kvātha – Abkochung (Dekokt) .....	648
Solanum anguivi Lam.....	566	Hima – Kaltauszug (Mazerat) .....	648
Solanum nigrum L.....	568	Phāṇṭha – Warmer Auszug (Infus).....	648
Solanum virginianum L. ....	570		
Stereospermum suaveolens DC. ....	572	<b>Ölige Zubereitungen .....</b>	<b>648</b>
Strychnos nux-vomica L. ....	574	Ghṛta – Medizinisches Butterschmalz ....	648
Strychnos potatorum L. f.....	578	Taila – Öl .....	648
Styrax benzoin Dryand.....	580		
Swertia chirayita (Roxb.) H. Karst. ....	582	<b>Vergorene Zubereitungen .....</b>	<b>649</b>
Symplocos racemosa Roxb.....	584	Āsava und Ariṣṭa – Kräuterweine .....	649
Syzygium aromaticum (L.) .....	586	Sūra und vāruṇi .....	649
		Arka .....	649
Taraxacum officinale F. H. Wigg. ....	590	Sukta – Essig .....	649
Tephrosia purpurea (L.) Pers. ....	592		
Terminalia arjuna (Roxb. ex DC.) .....	594		
Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb. ....	596		

<b>Trockene Zubereitungen</b> .....	<b>649</b>
Cūrṇa – Pulver .....	649
Vaṭi/ Vaṭikā /Guṭi/ Guṭikā – Pillen.....	649

<b>Süße Zubereitungen</b> .....	<b>650</b>
Leha oder Avaleha – Konfitüre .....	650
Modaka .....	650
Guḍaka .....	650
Pāka .....	650
Pānaka – Sirup .....	650
<b>Zubereitung mit Harz</b> .....	<b>650</b>
Guggulu – Harze.....	650

<b>Flüssige Zubereitungsformen</b> .....	<b>651</b>
Kṣīrapāka – Medizinische Milch .....	651
Pāniya – Heilkräftiges Wasser .....	651
Uṣṇodaka – Gekochtes Wasser .....	651
Tāṇḍulodaka – Reiswasser .....	651

<b>Zubereitungen in einer geschlossenen Form</b> .....	<b>651</b>
Pūṭapāka – Geschlossenes Erhitzen.....	651

## **Allgemeine Aspekte bei der Zubereitung von Heilpflanzen** .....652

<b>Rezepturen</b> .....	<b>655</b>
Svarasas - Die frischen Pflanzensäfte .....	655
Kalkas - Die Pasten.....	656
Kvāthas - Die Abkochungen (Dekokte)....	657
Himas - Die Kaltauszüge (Mazerate) .....	661
Phāṇṭhas - Die Warmauszüge (Mazerate) 662	
Tailas - Die medizinischen Öle .....	663
Ghṛtas - Die arzneilichen Butterschmalz-Zubereitungen .....	674
Āsavas und Ariṣṭas - Die fermentierten Kräuterweine.....	678
Cūrṇas - Die pflanzlichen Pulver.....	682
Sattva - Die festen Pflanzenessenzen .....	687
Vaṭi, Vaṭikā, Guṭi und Guṭikā - Pillen und Tabletten .....	688
Leha, Avaleha, Pāka, Khaṇḍa - Medizinische Konfitüren .....	691

Pānakas - Die Sirup-Zubereitungen.....	695
Guggulus - Die Harze .....	696
Lavaṇas - Die Salze.....	699

## **Die wichtigsten Komplexmittel nach Suśruta** .....700

<b>Die fünf großen Wurzeln</b>	
„br̥hat pañcamūla“ .....	700
<b>Die zehn Wurzeln</b> „daśamūla“ .....	701
<b>Die fünf leichten Wurzeln</b>	
„laghu pañcamūla“ .....	701
<b>Die fünf Herben</b> „pañcakasāya“ .....	702
<b>Die fünf Scharfen</b> „pañcakola“ .....	702
<b>Die fünf milchigen Bäume</b>	
„pañcakṣīrivṛkṣa“ .....	703
<b>Die fünf Magenbitteren</b> „pañcatikta 1“ .....	703
<b>Die fünf Bitteren</b> „pañcatikta 2“ .....	703
<b>Die fünf Bitteren</b> „pañcatikta 3“ .....	704
<b>Die fünf Gräserwurzeln</b> „pañcatṛnamūla“ .	704
<b>Die drei Aromatischen</b> „trijāta“ .....	704
<b>Die drei „Hochmütigen“</b> „trimada“ .....	705
<b>Die drei Scharfen</b> „trikaṭu“ .....	705
<b>Die drei Früchte</b> „triphalā“ .....	706

<b>Kayacikitsa</b> .....	<b>707</b>
Pathologische Begriffe im Sanskrit .....	707

## **Anhang**.....713

Literaturverzeichnis.....	713
Abbildungsverzeichnis.....	714
Pflanzennamen Deutsch .....	716
Pflanzennamen Sanskrit .....	719
Pflanzennamen Latein.....	724
Pflanzennamen Hindi .....	726
Rezeptverzeichnis .....	728
Stichwortverzeichnis .....	730



# Geleitwort

von Prof. Dr. Subhash Ranade

**Ayurveda ist die Wissenschaft vom Leben. Wahrscheinlich ist es zugleich das älteste Heilsystem der Welt, das heute noch praktiziert wird. Nicht nur die gut eine Milliarde Einwohner zählende Bevölkerung Indiens, sondern auch Menschen in Sri Lanka, Nepal, Bangladesh und Indonesien, ja selbst in Australien, Japan, Europa und den USA wenden die ayurvedische Medizin an, um gesund zu bleiben, länger zu leben, Krankheiten zu verhüten und Beschwerden zu behandeln.**



Ayurveda lehrt, dass man Gesundheit nicht in der Apotheke kaufen kann, sondern sich durch eine Änderung des Lebensstils aktiv darum bemühen muss. Richtige Ernährung und Bewegung und die Anpassung an Tages- und Jahreszeiten gehören genauso dazu wie eine ethische Lebensweise und Meditation. Denn die ayurvedische Medizin fasst das Leben als Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele auf.

Indien gehört zu den Ländern mit der größten biologischen Vielfalt. Es gibt dort 16 landwirtschaftliche und Klimazonen, 10 Vegetationszonen und über 400 ökologische Lebensräume. Die niederschlagsreichsten Gebiete der Erde liegen ebenso in diesem Land wie Gegenden, in denen es jahrelang überhaupt nicht regnet; mancherorts sind Minusgrade die Regel, an anderen Stellen klettert das Thermometer auch einmal über 50 Grad Celsius. Zweimal im Jahr herrscht im Süden des Subkontinents der Monsun. Zugleich gibt es in Indien riesige Wüsten und die höchste Bergkette der Welt, den mächtigen Himalaja. Deshalb kennt man in unserem Land über 45.000 Pflanzenarten, von denen rund 20.000 für die Medizin nützlich sind. Von alters her werden Kräuter verwendet, um gesund zu bleiben und Krankheiten zu heilen. Fast alle heiligen Lehrschriften Indiens haben für diesen Zweck verschiedene Pflanzen erwähnt. Diese „Veden“ wurden zwischen 4500 und 1500 vor Christus niedergeschrieben.

Jedes Land der Welt hat seine eigene Tradition des Gebrauchs von Heilkräutern. So habe ich bei einem Besuch des Deutschen Medizinhistorischen Museums in Ingolstadt ein Kräuterbüchlein aus dem Jahr 1557 mit schönen Farbabbildungen gesehen. Leider hat sich dieses Wissen jedoch in den wenigsten Ländern erhalten; was jetzt noch davon übriggeblieben ist, beschränkt sich meist auf die Behandlung von Symptomen.

Es ist in diesem Zusammenhang wichtig, dass Ayurveda die Heilkräuter anders versteht als andere Traditionen. Um diesen Unterschied zu begreifen, muss man einige Grundzüge der ayurvedischen Medizin kennen. Nach ihrer Auffassung ist der Mensch ein Miniaturabbild der Natur. Die Bestandteile der Natur sind also auch im Menschen vorhanden und umgekehrt. Nach der ayurvedischen Lehre besteht alle Substanz im Weltall aus fünf Urelementen – aus Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther. Natürlich sind auch alle Heilkräuter aus diesen fünf Urelementen zusammengesetzt. Ihre vielfältigen Kombinationen erzeugen den Geschmack und verursachen die kühlende oder eritzende Wirkung sowie spezielle Heileffekte. Ebenso wichtig ist es auch zu verstehen, welche der 20 Eigenschaften eine Heilpflanze besitzt. Aufgrund dieser Eigenschaften wirkt sie auf die drei biologischen Kräfte, die Gewebe, Abfallprodukte und Körperkanäle. Das Verständnis dieser Prinzipien ist die Voraussetzung dafür, dass die Wirkung einer Heilpflanze richtig eingeschätzt wird.

Ayurvedische Heilpflanzen haben vielfältige Effekte. Sie reichen von der Einstellung des *doṣa*-Gleichgewichts bis zur Immunmodulation; man findet antioxidative genauso wie antibakteriell wirksame Kräuter. Andere zerstören Giftstoffe im Körper, kurbeln die Verdauung an, sie korrigieren Stoffwechselstörungen oder stärken speziell ein Gewebe, Organ oder Kanalsystem. Um all diese wohltuenden Wirkungen hervorzurufen, empfiehlt die ayurvedische Medizin die Verwendung der gesamten Droge. Es entspricht nicht ihrem Prinzip, die aktiven Wirkstoffe zu isolieren. Die antiken pharmazeutischen Schriften des Ayurveda führen zwar einige Methoden auf, um wasserlösliche Substanzen zu gewinnen; dabei erwähnen sie aber auch, dass nicht nur die erwünschten, sondern auch die Nebenwirkungen zunehmen. Deshalb haben sie von diesen Methoden Abstand genommen.

Beide Autoren dieses Buches, Frau Andrea Zoller und Herr Dr. Hellmuth Nordwig, kenne ich schon seit längerer Zeit. Herr Nordwig hat mein Buch „Ayurveda – Wesen und Methodik“ ins Deutsche übersetzt; seit dieser Zeit haben wir engen Kontakt. Die beiden Autoren haben den schönen Text dieses Buches mit sehr viel Mühe erstellt. Es wird nicht nur für Laien, sondern auch für Ärzte nützlich sein.

Ich komme seit 1980 regelmäßig nach Deutschland und halte dort Vorträge bei Heilpraktikerschulen, Universitäten und privaten Institutionen. Ein erstes Ergebnis dieser häufigen Besuche war die Veröffentlichung des Buches „Fundamental Principles of Ayurveda“ im Jahr 1984. Da es jedoch in englischer Sprache herausgegeben wurde, blieb es weitgehend unbeachtet. Zu jener Zeit war Ayurveda auch noch nicht sehr populär. Die indische Medizin ist jedoch auf der ganzen Welt zunehmend gefragt, und Deutschland ist da keine Ausnahme. Im Jahr 1994, als die erwähnte Übersetzung erschien, gab es bereits fast 40 Ayurveda-Bücher auf dem Markt.

Die Wissenschaft des „*Dravya-guṇa-vijñāna*“ ist ein spezieller Zweig des Ayurveda, der die Eigenschaften und Wirkungen verschiedener Substanzen beschreibt. Dazu gehört die *Materia Medica* und die Pharmakologie der ayurvedischen Medizin. Bis heute sind in Deutschland nur wenige Bücher über ayurvedische Heilpflanzen erhältlich. Das vorliegende Werk ist in vielerlei Hinsicht herausragend: Beide Autoren haben sich mit der Materie eingehend befasst und über 200 wichtige Heilpflanzen erläutert. Für jede Pflanze werden die Namen in Sanskrit, die Eigenschaften, der Geschmack und die Wirkung nach der Verdauung aufgeführt. Ferner wird dargestellt, ob sie eritzend oder kühlend wirkt, bei welchen Indikationen und in welchen Darreichungsformen sie anzuwenden ist.

# Geleitwort

---

Die Besonderheit dieses Buches ist, dass die Autoren die Heilpflanzen in rund 100 Wirkungsgruppen eingeteilt haben. Es ist wohl das einzige Buch, das so viele Wirkungen detailliert beschreibt. Für den praktischen Gebrauch ist diese Darstellung von großem Nutzen. Besonders wertvoll ist dieses Buch auch deshalb, weil es das Werk des hochangesehenen indischen Gelehrten Prof. P. V. Sharma zur Grundlage hat.

Ich habe diesem Buch nur hier und da wenige Punkte hinzugefügt. Auch konnte ich den Autoren – die ja keine Ayurveda-Ärzte sind – einige besonders differenzierte Konzepte über die Wirkungen von Heilpflanzen bei bestimmten Krankheiten vermitteln. Ich hoffe, dass diese Beiträge den Wert des Buches noch steigern.

Seine Veröffentlichung fällt in eine Zeit, in der in Deutschland das Bedürfnis nach einem tieferen Verständnis der ayurvedischen Medizin wächst. Einrichtungen wie die Münchner „Seva-Akademie“ richten Ayurveda-Fortbildungskurse für Heilpraktiker und Ärzte aus. Es

entsteht deshalb ein Bedarf an ausführlichen Darstellungen verschiedener Teilbereiche des Ayurveda: Die Menschen möchten die Physiologie, die Pathologie oder die Reinigungsmethoden des *pañcakarma* im Detail kennenlernen. Was die Wirkungen und den Gebrauch von Heilpflanzen angeht, so bin ich sicher, dass das vorliegende Buch den Wissensdurst der Leser stillen wird.

Schließlich bete ich zum Gott Dhanvantari, dass dieses Buch für all diejenigen wertvoll werden möge, die sich um ein Verständnis der alten Heilkunde Ayurveda bemühen.

Prof. Dr. Subhash Ranade  
B. A. M. & Sc.; M. A. Sc.; Ph. D.  
Mitglied der Fachgesellschaften  
F. N. A. I. M.; F. I. S. C. A.; F. I. C. A.

Chairman der International  
Academy of Ayurved  
Rajbharati, 367 Sahakar Nagar 1,  
Pune 411 009, Indien  
<http://www.ayurved-int.com>

# Vorwort der Autoren

von Andrea Zoller & Hellmuth Nordwig



Andrea Zoller



Hellmuth Nordwig

In der westlichen Welt ist das Gesundheitssystem an einem Wendepunkt angelangt. Viele Menschen sind nicht mehr bereit, die Verantwortung für ihre Gesundheit in die Hände eines anderen abzugeben. Sie wollen aktiv an ihrem Wohlbefinden mitwirken. Heilpflanzen spielen dabei eine zentrale Rolle. Es werden wieder Kräutergärten angelegt oder Wildpflanzen gesammelt. Apotheker verkaufen nicht nur Produkte der pharmazeutischen Industrie, sondern sind zugleich Ratgeber für Teezubereitungen und andere Naturheilpräparate.

Die Achtung vor den Pflanzen unserer Umgebung war ein Anstoß für uns, das Material für dieses Buch zusammenzustellen. Dass es nicht um hiesige, sondern um indische Heilpflanzen geht, ist dennoch kein Zufall. Denn in Indien ist das Bewusstsein für die Kraft der Natur noch sehr viel gegenwärtiger als hierzulande. Wir haben beide die ayurvedische Medizin als ein Gesundheitssystem kennengelernt, dessen Ziel es ist, das individuelle Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zu finden und zu erhalten. Nur dadurch entsteht auch das Gefühl innerer Sättigung und Zufriedenheit. So werden im Ayurveda auch Krankheiten geheilt, indem der Mensch seine inneren Selbstheilungskräfte freisetzt, um wieder in sein Gleichgewicht zu gelangen. Mit den Energien der fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther können Heilpflanzen diesen Prozess unterstützen. Schön war auch wahrzunehmen, dass uns die intensive Beschäftigung mit diesem ganzheitlichen System eine neue Achtung vor unserer Umwelt vermittelt hat.

Wir, die beiden Autoren, sind mit dem Ayurveda auf unterschiedliche Weise in Kontakt gekommen. Andrea Zoller hat sich schon früh mit europäischen Heilpflanzen auseinandergesetzt. Diese Kenntnisse konnte sie bei einem mehrjährigen Indienaufenthalt durch die



# Vorwort der Autoren

---

Beschäftigung mit dem Ayurveda erweitern. Wie es der Tradition des Landes entspricht, wurde ihr das Wissen mündlich weitergegeben; durch den Ayurveda-Arzt Dr. S. K. Saini. Die Basis war dabei das Buch „*Dravyaguna*“ von P. V. Sharma, einem der anerkanntesten Ayurveda-Professoren Indiens. Diese Essenz des vorliegenden Buches wurde ergänzt durch die Informationen anderer Ärzte, Heiler, Hebammen und die unschätzbaren Kenntnisse der Menschen Indiens. Für Hellmuth Nordwig war die langjährige Beschäftigung mit Yoga der Grund, sich – ebenfalls in Indien – mit Ayurveda zu befassen. Eines der Ergebnisse war die Übersetzung des Buches „*Ayurveda – Wesen und Methodik*“ von S. B. Ranade.

In enger Zusammenarbeit der beiden Autoren, in ungezählten Briefen und Telefongesprächen, ist aus dem zunächst handgeschriebenen Manuskript dieses Buch entstanden. Gegenseitige Achtung und der Sinn für Humor waren unerlässliche Voraussetzungen für das Gelingen dieses Buches.

Am Entstehen dieses Buches haben viele mitgewirkt, denen wir herzlich danken wollen: Dr. S. K. Saini, der das Wissen über den Ayurveda einer Europäerin zugänglich gemacht hat, Dr. Narvin Sharma für Hilfe bei Übersetzungen aus dem Sanskrit, Dr. Tripathi für die Möglichkeit, am Moolchand Hospital in New Delhi die ayurvedische Medizin praktisch kennenzulernen, und Dr. Claus Peter Zoller für die Umschrift und die Übersetzung der Fachausdrücke aus dem Sanskrit. Prof. S. B. Ranade, Universität Poona, hat letzte Fragen geklärt und die Abbildungen zur Verfügung gestellt. Schließlich danken wir noch Herrn Rolf Lenzen, der uns für das Projekt dieses Buches zusammengeführt, und es von Anfang an geduldig unterstützt hat.

Schriesheim und Pöcking, im Frühjahr 1996



# Vorwort zur 2. Auflage

Fast 15 Jahre sind seit dem Erscheinen des Buchs vergangen. Die 1. Auflage, im Haug Verlag Heidelberg erschienen, wird nicht nachgedruckt. Dennoch wurden wir durch viele am Ayurveda Interessierte ermutigt, das Wissen um die Heilpflanzen der indischen Medizin weiterhin zugänglich zu machen. So haben wir uns zu einer grundlegend überarbeiteten und erweiterten Neuauflage entschlossen. Wir danken dem Narayana Verlag in Kandern dafür, dass er sie in seine neue Buchreihe über Ayurveda aufgenommen hat. Gerne denken wir an die Gastfreundschaft am Verlagssitz im Südschwarzwald zurück.

15 Jahre – das ist nur ein Hauch in der langen Geschichte des Ayurveda. Doch die Technik hat sich in dieser Zeit spürbar weiterentwickelt. Textdateien, die Mitte der 1990er Jahre entstanden sind, in eine heute lesbare Form zu bringen, war keineswegs einfach. So mancher Sonntag, den ich lieber mit meiner Familie verbracht hätte, ist dieser Aufgabe zum Opfer gefallen.

Das Internet bietet heute jedoch auch Recherchemöglichkeiten, die damals undenkbar waren. Insbesondere konnten wir die lateinischen Bezeichnungen der Pflanzen auf den aktuellen Stand der botanischen Nomenklatur bringen. Viele Heilpflanzen sind nun unter einem anderen Namen zu finden als in der ersten Auflage; die früher gebräuchlichen sind als Synonyme aufgeführt. Ein Problem besteht nach wie vor: In den authentischen Quellen werden die Sanskrit-Namen der Pflanzen benutzt. Um welche botanische Art es sich dabei handelt, darüber streiten die Gelehrten aber nicht selten. So bezeichnet Rāsnā in Indien je nach Region und Ayurveda-Schule ein halbes Dutzend völlig unterschiedlicher Heilpflanzen, darunter einen Korbblütler, eine Orchideenart und ein Ingwergewächs. Wir haben uns im Zweifelsfall an der nordindischen Tradition orientiert.

Als wertvolle Ergänzung für Praktiker empfinden wir die „Erfahrungsberichte aus der westlichen Praxis“ von Dr. Christa Dandekar und Dr. Madhura Dixit aus Wasserburg am Bodensee

([www.dandekar-dixit.de](http://www.dandekar-dixit.de)). Danke für die spontane Bereitschaft zur Mitarbeit. Wesentlich bereichert wurde das Buch durch einen völlig neu recherchierten Teil über die gängigen Zubereitungsformen und Komplexpräparate. Auch diese werden wie die Heilpflanzen in ihrer Wirkung aus ayurvedischer Sicht beschrieben. Nur gut dokumentierte Anwendungsbeispiele wurden aufgenommen; sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Andrea Zoller hat weder Zeit noch Mühe gescheut und ist eigens nach Indien gereist, um auch diesen Wissensschatz für unsere Leser zugänglich zu machen. Ganz herzlichen Dank dafür.

*Dieses zusätzliche Kapitel konnte nur mit Hilfe vieler helfender Hände geschrieben werden. Mein erster Dank gilt meinen drei Kindern, dass sie mir so viel Arbeit im Haus und Garten abgenommen haben. Heike Seegebarth, die eine Tagesklinik am Bodensee, das Ayurveda-Haus an der alten Linde ([www.traditionelles-ayurveda.de](http://www.traditionelles-ayurveda.de)), leitet, sei für ihre fachliche Kompetenz ein ganz großer Dank ausgesprochen. Dr. Ashish Sharma und Dr. Richa Bhardwaj vom Ayurveda and Tibbia Hospital in New Delhi, Indien, sei Dank für die intensive Einführung und Hospitanz in die pañcakarma-Kur bei oft schwerstkranken Menschen. Dem ganzen Team der „nishtha“-Klinik für Ayurveda, Homöopathie, Akupunktur und Allopathie in Sidhbari in der Nähe von Dharamsala, Indien, geleitet von Frau Dr. Nath-Wiser, sei ein Dank ausgesprochen für die herzliche Aufnahme und vollste Unterstützung, besonders von Frau Dr. Kusum. Ebenso meinem Mitautor Hellmuth Nordwig, der viele andere Arbeiten für die Neuauflage übernommen hat. Ohne ihn wäre das Buch jetzt noch eine ganze Weile nicht auf dem Markt. Danke dafür. „Last but not least“ danke ich für das häufige Korrekturlesen, und nicht nur das, meinem Mann Claus Peter Zoller. Dankbarkeit dafür, dass es so geworden ist, wie es ist.*

Sidhbari, Indien, im November 2010  
Andrea Zoller

Fürstenfeldbruck, im Dezember 2010  
Hellmuth Nordwig

# Sinnesorgane

## Sinnesorgane

### Einleitung

*„Die Sinne sind die Verbindung zur Außenwelt, und unsere Beziehung zu ihr kann daran gemessen werden, wie wir sie gebrauchen. Wir dürfen nicht allein der Umwelt die Schuld an Krankheiten geben, sondern müssen auch beobachten, wie wir uns ihr mit unseren Sinnen öffnen.“ (S. B. Ranade)*

Wenn einer unserer Sinne ein Objekt wahrnimmt, so findet nach dem ayurvedischen Verständnis eine Umwandlung statt: Aus der feinstofflichen Energie des Objekts wird eine

Wahrnehmung. Für diese Umwandlung ist *alocaka pitta* verantwortlich. Es wirkt abbauend wie jede Art von *pitta*; ein Übermaß an *pitta* ist damit schädlich für die Funktion aller Sinnesorgane. Die Sinnesorgane werden von *kapha*, dem aufbauenden Prinzip, gestärkt; zu viel *kapha* ist aber ebenfalls schädlich, da es die Wirkung des *alocaka pitta* behindert. Für ein richtiges Arbeiten der Sinnesorgane ist also vor allem ein ausgewogenes Verhältnis von *pitta* und *kapha* entscheidend.



## Augentonika „cakṣuṣya“

Auch der Gesichtssinn kann durch *pitta*- und *kapha*-Störungen beeinträchtigt sein. Zu viel *pitta* führt zu brennenden, trockenen oder entzündeten Augen

mit Konjunktivitis. In diesem Fall sind *pitta* verringernde, meist kühlende Pflanzen angebracht, z.B. Rosenwasser oder:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
<b>Chamaecrista absus</b>	V- P↓K↓	bitter herb	trocken	scharf	KÜ
<b>Strychnos potatorum</b>	V↓P- K↓	süß bitter herb	leicht klar	süß	KÜ
<b>Coptis teeta</b>	V↓P↓K↓	bitter	trocken	scharf	ERH
<b>Glycyrrhiza glabra</b>	V↓P↓K-	süß	schwer ölig	süß	KÜ

Ein Übermaß an *kapha* führt nicht nur zu verklebten und geschwollenen Augen (auch durch Infektionen bedingt), sondern auch zum grauen Star, nach ayurvedischem Verständnis eine Ablagerung von *kapha* in der Augenlinse. Vorbeugend ist in Indien die regelmäßige Augenpflege mit Kollyrium verbreitet, einer Paste aus Berberis

aristata, Süßholz und *triphalā cūrṇa* mit Honig. Auch gibt es „Kajal-Stifte“ mit Ruß als Hauptbestandteil, der aus der Flamme einer Butterlampe abgeschieden wird. Heilpflanzen für *kapha*-Störungen der Augen sind folgende, meist scharf schmeckende „leichte“ und „spitze“ Drogen mit abbauender Wirkung:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
<b>Berberis aristata</b>	V- P↓K↓	bitter herb	leicht trocken	scharf	ERH
<b>Cinnamomum camphora</b>	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht spitz fein	scharf	KÜ
<b>Phyllanthus emblica</b>	V↓P↓K↓	süß sauer scharf bitter herb	schwer trocken spitz	süß	KÜ
<b>Terminalia bellirica</b>	V↓P↓K↓	herb	leicht trocken	süß	ERH
<b>Terminalia chebula</b>	V↓P↓K↓	scharf süß sauer bitter herb	leicht trocken	süß	ERH



## Antihypotonika bzw. blutdrucksteigernde Pflanzen „*raktabhāravardhaka*“

Führt man dem Blut Nahrung mit der Eigenschaft „dickflüssig“ zu, fließt das Blut nicht mehr so gut und der Blutdruck steigt. Gesalzenes Essen oder cholesterinhaltige Nahrungsmittel wie

Eier wären nach dem ayurvedischen Verständnis „dickflüssig“. Die hier aufgeführten Pflanzen steigern bei einer Hypotonie den Blutdruck aufgrund ihrer herzstimulierenden Wirkung.

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
<b>Cinnamomum camphora</b>	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht spitz fein	scharf	KÜ
<b>Ephedra gerardiana</b>	V↓P- K↓	herb	leicht trocken	scharf	ERH
<b>Strychnos nux-vomica</b>	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht trocken spitz	scharf	ERH
<b>Withania somnifera</b>	V↓P- K↓	scharf süß bitter	leicht ölig	süß	ERH

## Antihypertonika bzw. blutdrucksenkende Pflanzen „*raktabhāraśāmaka*“

Je nach dem hauptsächlich gestörten *doṣa* unterscheidet man drei Formen von Bluthochdruck:

- **Vāta-Hypertonie:** Sie tritt bei *vāta*-Veranlagung oder *vāta*-Störungen auf, vor allem im Alter. Die

Blutgefäße und die umgebenden Muskeln sind „rau“ und „trocken“ und dadurch stark angespannt. Diese Symptomatik wird mit den folgenden öligen und erhaltenden Pflanzen bekämpft:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
<b>Allium sativum</b>	V↓P↑K↓	süß salzig scharf bitter herb	spitz ölig schleimig schwer beweglich	scharf	ERH
<b>Alstonia scholaris</b>	V↓P↓K↓	bitter herb	leicht ölig	scharf	ERH
<b>Convolvulus pluricaulis</b>	V↓P↓K↓	bitter	ölig schleimig	süß	ERH

# Herz und Kreislauf

- **Pitta-Hypertonie:** Ursachen sind ein schneller und „spitzer“ Herzschlag, „heißes“ Blut, oder in der Sprache der westlichen Medizin: ein Überschuss an Adrenalin. Diese Form tritt bei Men-

schen mit *pitta*-Veranlagung und bei erhöhtem *pitta* auf, z. B. durch Ärger und Stress. Sie kann durch die folgenden kühlenden Pflanzen bekämpft werden:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
<b>Asparagus racemosus</b>	V↓P↓K↑	süß bitter	schwer ölig	süß	KÜ
<b>Terminalia arjuna</b>	V- P↓K↓	herb	leicht trocken	scharf	KÜ

- **Kapha-Hypertonie:** Der Blutdruck steigt bei *kapha*-Menschen oder Personen mit *kapha*-Störungen wegen der Ablagerungen von *kapha* in den Gefäßen. Die moderne Medizin nennt die-

se Ursache Hypercholesterinämie. Hier helfen erhitze, schweißtreibende Drogen mit den Eigenschaften „trocken“, „leicht“ und/oder „spitz“.

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
<b>Rauwolfia serpentina</b>	V↓P- K↓	bitter	trocken	scharf	ERH
<b>Alpinia galanga</b>	V↓P- K↓	scharf	leicht trocken spitz	scharf	ERH
<b>Commiphora wightii</b>	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht trocken spitz rau	scharf	ERH
<b>Eclipta prostrata</b>	V↓P- K↓	süß bitter herb	leicht trocken	süß	ERH

## Durchblutungsfördernde Pflanzen „raktasrāvaka“

Sie erweitern als erhaltende Drogen die Blutgefäße, wodurch die Durchblutung entweder

lokal (durch Hautreizung) oder generell gesteigert wird. Zu ihnen gehören:

(bevorzugte) Pflanzenarten	Doṣa	Rasa	Guṇa	Vipāka	Vīrya
<b>Acorus calamus</b>	V↓P↑K↓	bitter scharf	leicht spitz	scharf	ERH
<b>Allium sativum</b>	V↓P↑K↓	süß salzig scharf bitter herb	spitz ölig schleimig schwer beweglich	scharf	ERH
<b>Brassica juncea</b>	V↓P- K↓	scharf bitter	leicht spitz	scharf	ERH
<b>Commiphora wightii</b>	V↓P↓K↓	scharf bitter herb	leicht trocken spitz rau	scharf	ERH
<b>Piper nigrum</b>	V↓P- K↓	scharf	leicht spitz	scharf	ERH



# Acorus calamus

## Acorus calamus L.

(Acoraceae) \*\*\* Hirntonikum

**Sanskrit:** *Vacā, Ugragandhā*

**Hindi:** *Bācc*

**Deutsch:** Kalmus, Deutscher Ingwer

**Englisch:** Sweet flag

**Doṣa:** verringert *vāta* und *kapha*, vermehrt *pitta*

**Rasa:** bitter, scharf

**Guṇa:** leicht, spitz

**Vipāka:** scharf





**Virya:** erhitzend

**Prabhāva:** hirntonisch

**Droge:** getrocknetes Rhizom



**Inhaltsstoffe:** das bittere Glucosid Acorin, das Cholinanalog Acoretin, das Alkaloid Calamin und dessen Derivate, Fettsäuren, Tannine

**Herkunft:** Die Wasserpflanze wächst am Ufer von Flüssen und in Sumpfgebieten, vor allem in Manipur, Nagaland und Myanmar.

	Wirkungen	Indikationen	
<b>Nervensystem/Sinne</b>	<b>hirntonisch, anti-konvulsiv, durchblutungsfördernd (Gehirn)</b> , beruhigend, holt ins Bewusstsein zurück, analgetisch, intelligenz- und gedächtnisfördernd, stimulierend, <i>rasāyana</i> -Medikament für das Gehirn und das Nervensystem	nervöse Störungen wie Hysterie, Neurose, Lähmungen, Ohnmacht, Epilepsie, Schmerzen wie Rheuma- und Hämorrhoidalschmerzen, Neuralgien, <b>Ohrensausen (Tinnitus)</b> , Sprachstörungen	
<b>Herz/Kreislauf</b>	(leicht) antihypertonisch	Hypertonie, Tachykardie	
<b>Atemwege</b>	auswurfördernd, rachentonisch	Husten, Asthma	
<b>Verdauungssystem</b>	<b>stomachisch</b> , emetisch, <i>āma pacana</i> , karminativ, anthelminthisch	Appetitlosigkeit, Anorexia nervosa, Dyspepsie, Völlegefühl, Blähungen, <i>āma</i> -Zustände, Kolik, Diarrhö (bei Kindern), Ruhr, Würmer, Hämorrhoiden	
<b>Urogenitalsystem</b>	diuretisch, uteruskontrahierend, aphrodisiatisch	Nierensteine, Dysurie, Dysmenorrhö	
<b>Körperabwehr/Fieber</b>	antipyretisch und <b>erhitzend</b>	Fieber (Malaria tertiana)	



*Acorus calamus*

	Wirkungen	Indikationen	
Haut	antiallergisch	Allergien	
Allgemein	bittertonisch, fettreduzierend, entgiftend, antiseptisch, blutreinigend, rasāyana- Medikament	Adipositas	

### Dosis, Zubereitung und Anwendung

**Für alle medizinischen Anwendungen sind nur die Arten geeignet, die frei von Asaron sind; Asaron ist krebserregend.**

- als Stimulans bei Fieber sowie gegen Epilepsie und geistige Störungen: 1-3 g eines Pulvers aus gleichen Teilen Kalmuswurzel, Ferula assa-foetida, Aconitum heterophyllum, langem und schwarzem Pfeffer, Ingwer, Terminalia chebula und Natrium-/Kaliumchlorid;
- gegen Hysterie, Neuralgien, Ohrensausen, Appetitlosigkeit, Dyspepsie, Malariafieber:

Aufguss der Wurzel, bei *vāta*-Störungen evtl. kombiniert mit der Süßholzwurzel;

- gegen Diarrhö (bei Kindern) und Kolik: Pulver der Wurzel;
- gegen Asthma: alle 2-3 Stunden 600 mg Pulver der Wurzel;
- gegen Husten, Bronchitis, als Antiseptikum und gegen Vergiftungen: Kauen der Wurzel;
- gegen chronisches Rheuma und (bei Kindern) gegen chronische Atemwegserkrankungen: Einreiben mit einer Suspension des Pulvers in Alkohol;

# Acorus calamus

## Acorus calamus L.

(Acoraceae) \*\*\* Hirntonikum

- gegen Blähungen und Kolik: Wurzel wird verbrannt und die Asche in Kokosnuss- oder Rizinusöl auf dem Bauch verrieben;
- als Emetikum: 1-2 g der Wurzel, die mit 5-10 g schwarzem Meersalz in 400 ml Wasser angerührt werden;
- gegen Adipositas und *kapha*-Störungen: Massage mit dem erhitzen wirkenden Kalmuspulver, auch für Kleinkinder geeignet;
- gegen Hämorrhoidalschmerzen: ein Pulver aus Kalmus, *Cannabis sativa* und *Trachyspermum ammi* wird verbrannt und der After mit dem Rauch „geräuchert“;
- gegen Sprachverzögerung bei Kleinkindern: ein Golddraht wird erhitzt und in die Mitte einer Kalmuswurzel gesteckt, diese wird dann zerkleinert und mit Muttermilch vermischt gegeben;
- gegen Vergiftungen nach Marihuana-Missbrauch: 1 Messerspitze Kalmuspulver und ½ Esslöffel Honig.

### Nebenwirkungen

Kalmus wirkt hautreizend und stark erhitzen; Vorsicht ist daher geboten bei Patienten mit

einer *pitta*-Konstitution. Die Wirkung kann im Bedarfsfall gelindert werden durch die Gabe von Fenchel mit Zitronensaft. – Asaronhaltige Kalmusarten haben im Tierversuch mit Ratten Leberkrebs hervorgerufen.

### Bemerkungen

- Traditionell wird der Kalmus zur Reinigung des Blutes bei einer mikrobiellen Blutvergiftung eingesetzt.
- Außerdem wird das Pulver zur Entwöhnung von Rauchern verwendet: Es stärkt die Schleimhäute von Mund und Rachen und regt die Speichelsekretion an. Aus diesem Grund gibt man die Wurzel auch zahnenden Kindern: Sie wird in ein Leinensäckchen gebunden und so gelutscht.
- In Deutschland ist der Kalmus volkstümlich ein Symbol des Pfingstfestes.
- Durch den scharfen Geschmack und die erhitzen Wirkung werden *kapha* und *vāta* vermindert und *pitta* vermehrt.
- Wörtlich bedeutet „*ugragandhā*“ „die stark Riechende“.

### Erfahrungen aus der westlichen Praxis

„Wir benutzen Kalmuswurzel als Paste. Die Wurzel wird auf einem rauhen Stein mit ein paar Tropfen Wasser gerieben. Diese Paste wird dem Patienten bei folgenden Indikationen auf das Gesicht aufgetragen: Sinusitis, Migräne, Rhinitis. Bei fiebrigen Zuständen applizieren wir diese Paste auf die Waden. Ebenso wird diese Paste bei Gelenkschmerzen auf das Gelenk aufgetragen.“

Bei starken Kopfschmerzen (Cluster-Kopfschmerzen, starker Migräne) wird die pulverisierte Kalmuswurzel eingeschnupft (eine Prise).

Kalmuswurzel gilt als Nerventonikum und ist deswegen ein Bestandteil von nervenwirksamen Mitteln.

Kalmus gilt ferner als Magenmittel; Ayurveda benutzt diese Pflanze in hoch dosierter Form (1-3 g) als Brechmittel.“

(M. D. / C. D.)



*Acorus calamus* – Kalmuswurzel

# Aegle marmelos (L.) Corrêa

(Rutaceae) \*\* Antidiarrhöikum

**Sanskrit:** *Bilva, Śrīphala*

**Hindi:** *Bel*

**Deutsch:** Modjobaum, Marmelos, Belafucht

**Englisch:** Bael fruit, Bengal quince, Holy fruit tree

**Unreife Frucht und andere Pflanzenteile**

**Doṣa:** verringert *vāta* und *kapha*

**Rasa:** herb, bitter

**Guṇa:** leicht, trocken

**Vipāka:** scharf

**Virya:** erhitzend

**Prabhāva:** - - -

**Reife Frucht**

**Doṣa:** verringert *vāta* und *kapha*

**Rasa:** herb, bitter

**Guṇa:** leicht, trocken

**Vipāka:** süß









**Virya:** kühlend

**Prabhāva:** - - -

**Droge:** unreife und reife Früchte und deren Schalen, Wurzelrinde, Blätter, Blüten

**Inhaltsstoffe:** Tannin und Pektin, Blätter und Früchte sollen auch ein gelbes Öl „Marmelosin“ enthalten.

**Herkunft:** Diese Quittenart kommt in ganz Indien vor.

	Wirkungen	Indikationen	
<b>Nervensystem/Sinne</b>	sedativ, hirn- und nerventonisch, entzündungshemmend	<i>vāta</i> -bedingte nervöse Störungen, Krämpfe, Konjunktivitis, Augenentzündung, Taubheit, <b>Schwerhörigkeit</b>	
<b>Herz/Kreislauf</b>	kardiotonisch	Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen	
<b>Atemwege</b>	auswurfördernd	Husten, Asthma, Erkältung	
<b>Verdauungssystem</b>	<b>digestiv, antidiarrhöisch, stomachisch,</b> anthelminthisch (unreife Frucht); aromatisch, kühlend, laxativ (reife Frucht); leberstoffwechselanregend, cholekinetisch (Blätter); antiemetisch (Rinde)	Diarrhö ( <i>grāhi</i> -Typ), chronische Ruhr, Cholera, Sprue, Geschwüre, Schwellungen und Reizungen im Verdauungstrakt (besonders bei Säuglingen), Würmer, akute Ruhr, Kolik, Verstopfung, Dyspepsie, infektiöse Gelbsucht, Erbrechen	
<b>Urogenitalsystem</b>	entzündungshemmend, samenbildend	Entzündungen des Urogenitaltrakts, z. B. nach der Geburt, Azoospermie	
<b>Körperabwehr/Fieber</b>	antipyretisch	Wechselfieber	
<b>Haut</b>	-	-	
<b>Allgemein</b>	<b>entzündungshemmend, rasāyana-Medikament für das rasa(Plasma)-Gewebe,</b> blutstillend, tonisch, entgiftend	Blutungen, Entzündungen	



# Mangifera indica

## Mangifera indica L.

(Anacardiaceae) \* Antidiuretikum

**Sanskrit:** *Āmra, Cūta, Rasāla*

**Hindi:** *Ām*

**Deutsch:** Mangobaum

**Englisch:** Mango tree

**Kern, Blätter, Blüten, Rinde, Schale der unreifen Frucht**

**Doṣa:** verringern *pitta* und *kapha*

**Rasa:** herb

**Guṇa:** leicht, trocken

**Vipāka:** scharf

**Virya:** kühlend

**Prabhāva:** - - -

**Reife Frucht**

**Doṣa:** verringert *vāta* und *pitta*

**Rasa:** süß

**Guṇa:** schwer, ölig

**Vipāka:** süß

**Virya:** kühlend

**Prabhāva:** - - -

**Fleisch der unreifen Frucht**

**Doṣa:** vermehrt alle *doṣas*

**Rasa:** sauer

**Guṇa:** schwer, ölig

**Vipāka:** sauer





**Virya:** erhitzend

**Prabhāva:** - - -

**Droge:** Früchte, Kern, Blätter, Blüten, Rinde und Gummi





**Inhaltsstoffe:** Tannin (Rinde, Samen), Gallensäuren (Samen, Fruchtfleisch), Zitronensäure, Vitamin C (Frucht), Zucker (Gummi)

**Herkunft:** Mango wird als Kulturpflanze in vielen Sorten in ganz Indien angebaut; die schmackhaftesten Mangos kommen aus Lucknow.

	Wirkungen	Indikationen	
Nervensystem/Sinne	-	-	
Herz/Kreislauf	kardiotonisch (reife Frucht)	Herzschwäche	
Atemwege	-	-	
Verdauungssystem	<b>geschmackskorrigierend</b> , stomachisch (unreife Frucht); einhüllend, karminativ, laxativ (reife Frucht); <b>antiemetisch</b> (Blätter); antidiarrhöisch (Rinde, Samen, Blätter); anthelminthisch (Samen)	Appetitlosigkeit, Übelkeit, Verstopfung, Austrocknung, Erbrechen, Übelkeit, Diarrhö, Ruhr, Würmer	



*Mangifera indica* – Frucht

	Wirkungen	Indikationen	
<b>Urogenitalsystem</b>	<b>antidiuretisch</b> (Samen); aphrodisiatisch (reife Frucht); ent- zündungshemmend (Blätter, Samen); menstrua- tionshemmend (Kern)	Entzündungen des Uterus, Gonorrhö; Menorrhagie; Diabetes insipidus	
<b>Körperabwehr/Fieber</b>	-	-	
<b>Haut</b>	kühlend (geröstete unreife Frucht)	Blutungen, Geschwüre, Prellungen	
<b>Allgemein</b>	umstimmend, tonisch, anabolisch (reife Frucht)	Schwächezustände	

# Mangifera indica

## Mangifera indica L.

(Anacardiaceae) \* Antidiuretikum

### Dosis, Zubereitung und Anwendung

- als Tonikum, Laxativum, Umstimmungsmittel und zur Infektabwehr: reife Früchte, Saft oder Süßigkeiten daraus („Am-poli“, „Sathe“) oder Chutney („Amchur“, „Ambose“);
- bei Blutungen und Durchfällen: Die Schale der unreifen Frucht wird in *ghee* angebraten und mit Zucker zu Pillen vermischt, oder die Samen werden gemahlen und evtl. mit Zucker vermischt (Dosis ca. 1½ g); Abkochungen der Rinde, der Blätter oder der Blüten;
- bei Durchfällen: gemahlene Kerne mit Joghurt, dto. mit Opium, Abkochung der Kerne mit Bela und Ingwer (ca. 1 Teelöffel), frisch ausgepresster Saft der Rinde mit Eiweiß und Opium;
- gegen Gonorrhö: 40 ml Rindensaft mit 10 ml Limonensaft;
- bei Stimmverlust: Abkochung der Blätter mit etwas Honig;
- bei Halsentzündungen, Schluckauf: Gummi aus dem Harz oder Rauch der brennenden Blätter.

### Nebenwirkungen

Keine bekannt.

### Bemerkungen

Die pharmakologische Wirkung der Frucht kann sich beim Reifen bis ins Gegenteil verkehren, z. B. wirkt die reife Frucht blutstillend (*pitta* verringernd), die unreife verzögert die Blutgerinnung (wirkt *pitta* vermehrend).

Der Rauch der verbrannten Blüten soll Mücken vertreiben.

Die Bezeichnung „*āmra*“ kommt von *āmla* „sauer“.



*Mangifera indica* – Blütenstände

## Die Kaltauszüge (Mazerate)

Aus Pflanzenteilen wie Blüten oder Wurzeln, die nicht pulverisiert werden können, extrahiert man die Wirkstoffe, indem man einen Kaltwasserauszug herstellt. Dazu werden 40 g der frisch mit dem Mörser zerkleinerten Pflanzenteile in 240 ml kaltem Wasser angesetzt. Der Kaltauszug bleibt über Nacht stehen und wird am nächsten Morgen filtriert und verabreicht. Allein schon durch seine Kühle wirkt er *pitta*-Störungen oder Störungen bei einer Person mit einer *pitta*-Konstitution entgegen. Andere kühlende Pflanzen sind *Cyperus rotundus* (Nussgras), *Hibiscus rosa-sinensis* (Hibiskus), *Santalum album* (Sandelholz), und *Chrysopogon zizanioides* (Vetiverengras). Alle Pflanzen sind außerdem durststillend und antipyretisch, obwohl der Geschmack nach der Verdauung scharf ist. Die folgenden Dosierungen beziehen sich auf die tägliche Gabe.

### **Dhānyaka hima**

Indikation: Durst, innerliche Hitze, Verdauungsstörungen aller Art, besonders bei Durchfall im Stadium von *āma*, Heiserkeit, Erkältungen und anderen durch *pitta* verursachte Erkrankungen.

Wirkung: *pitta* beruhigend, kühlend, durststillend, karminativ und digestiv.

Zubereitung: Über Nacht wird 1 Teil frisch gemahlener *Coriandrum sativum* (Samen) mit 60 Teilen Wasser angesetzt. Am nächsten Morgen wird der Kaltauszug als kaltes adstringierendes Getränk, *śīta kaṣāya*, eingenommen. Dieser Kaltauszug lindert selbst tief sitzende innere Hitze.

Dosis: 3 x täglich 14-28 ml.

### **Triphalā hima**

Indikation: Appetitmangel, zur Immunstärkung, Hepatitis, Hypertonie, Ermüdung und Erkrankung der Augen.

Wirkung: *kapha* und *pitta* reduzierend, abwehrstärkend, kräftigend, verjüngend, augentonsisch und *āma* abbauend. *Āma* wird über die Körperkanäle, *dhātus*, z. B. die Blutgefäße, aus-

gesondert und auf natürlichem Wege verdaut. Zubereitung: Zu je 1 Teil von *Terminalia chebula* (Frucht), *Terminalia bellirica* (Fruchtrinde) und *Phyllanthus emblica* (Frucht), in einem Glas mit Wasser ansetzen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Morgen wird das Mazerat durch eine Gaze gefiltert. Mit der Hälfte der Flüssigkeit wäscht man die Augen, denn das Gemisch „*triphala*“ stärkt die Sehkraft und beugt Augenentzündungen vor. Der andere Teil wird unter Zugabe von Ingwer im frühen Winter, mit langem Pfeffer im späten Winter, mit Honig im Frühling, mit Rohrzucker im Sommer, mit Salz in der Regenzeit und mit Zucker im Herbst eingenommen.

Dosis: 3 x tägl. 14-28 ml.



# Pflanzennamen Deutsch

**Fettdruck:** Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)

## A

**Ackerwinde** 312  
**Alant** 339, 414  
**Aloe** 68-69, 77, 80, 88, 89, 168, 371  
**Arekapalme** 186  
**Asafoetida** 370, 611  
**Aschfarbene Myrobalane** 478

## B

**Balsambirne** 442  
**Bambusgras** 218  
**Banyanbaum** 374  
**Bäregalle** 168  
**Basilikum** 197, 458  
**Basilikum, Breitkrautiges** 460  
**Basilikum, Indischer** 460  
**Baumwollstrauch** 392  
**Baumwürger** 272  
**Beifuß** 196  
**Belaf Frucht** 150  
**Belerische Myrobalane** 596  
**Benzoe-Harzbaum** 580  
**Benzoe-Storaxbaum** 580  
**Bermudagrass** 340  
**Betelnusspalme** 186  
**Betelpfeffer** 486  
**Bilsenkraut** 408  
**Bisamkörner** 134  
**Bittermelone** 442  
**Blaugummibaum** 364  
**Bleiwurz, Ceylonische** 502  
**Bockshornklee** 622  
**Brechnuss, Gemeine** 574  
**Brustbeere** 316  
**Buddhabaum** 380

## C

**Cayennepfeffer** 256  
**Ceylonzimtbaum** 286  
**Chili** 256  
**Chinaknollen** 564  
**Chinarinde** 282  
**Chinawurzel** 564

**Chinesischer Roseneibisch** 402  
**Chirettakraut** 582

## D

**Deutscher Ingwer** 146  
**Dill** 182  
**Duftveilchen** 634

## E

**Eibisch** 176  
**Embelia** 179, 358, 465, 621, 668, 676, 679-680, 682, 687-688, 690, 693-694, 697, 705  
**Erdburzeldorn** 616  
**Erdstachelnuss** 616  
**Essigbaum** 608  
**Eukalyptus** 364

## F

**Färberwurzel** 536  
**Feigenbaum, Echter** 376  
**Feige, Wilde** 378  
**Fenchel** 148, 295, 372, 382, 602  
**Fieberwurzel** 172  
**Flachs** 426  
**Fliegenpfeffer** 490  
**Flohwegerich** 498  
**Franzosenkraut** 178

## G

**Galgant** 172  
**Galleiche** 522  
**Gartenraute** 538  
**Gelbwurz** 169, 336, 345, 359, 445, 480, 561, 593, 621, 678  
**Gewürznelkenbaum** 586  
**Goldfaden** 314  
**Goldtropfen** 462  
**Granatapfelbaum** 516  
**Granatill** 330  
**Gurke** 332, 443  
**Gurkenähnlicher Balsampfeffer** 442

**H**

**Hahnenfuß, Giftiger** 524  
**Hanf** 252  
**Hemidesmuswurzel** 400  
**Henna** 263, 422  
**Himalaja-Rhabarber** 528  
**Himalaja-Silbertanne** 136  
**Himalaja-Zeder** 270  
**Hundszahngas** 340

**I**

**Indigostrauch** 412  
**Indische Berberitze** 224  
**Indische Lotusblume** 452  
**Indische Meerzwiebel** 626  
**Indische Narde** 450  
**Indischer Baldrian** 628  
**Indischer Braunsenf** 234  
**Indischer Eisenhut** 142  
**Indischer Flieder** 210  
**Indischer Flohsamen** 498  
**Indischer Korallenbaum** 362  
**Indischer Sennes** 262  
**Indischer Stechapfel** 344  
**Indischer Wasserhanf** 208  
**Indischer Wassernabel** 274  
**Indisches Faltenrohr** 610  
**Indisches Lungenkraut** 416  
**Ingwer** 146, 644

**J**

**Juckbohne** 446

**K**

**Kalmus** 146  
**Kampferbaum** 284  
**Kardamom** 181, 319, 338, 354, 565, 645  
**Katechu** 138  
**Ketmie, Rosenartige** 402  
**Knoblauch** 141, 162, 257, 359, 372, 445, 636  
**Kohlrose** 534  
**Kokospalme** 300  
**Koloquinthe** 294  
**Koriander, Gemeiner** 212, 261, 302, 318, 335, 518  
**Kostwurz** 465, 554

**Kostwurz, Prächtige** 322  
**Kreuzkümmel** 151, 159, 181, 302, 319, 333-334, 401, 643  
**Krotonölbaum** 330  
**Kubeben** 488, 617  
**Küchenzwiebel** 158  
**Kümmel, Echte** 197, 260, 319, 334, 355, 518  
**Kurchirinde** 404

**L**

**Langer Pfeffer** 490  
**Lavendel** 418  
**Lein** 426  
**Liebesperlenstrauch** 246  
**Lotusblume** 452  
**Lotwurz** 462  
**Löwenzahn** 590

**M**

**Majoran** 466  
**Malabarkardamome** 354  
**Malabarkino** 510  
**Malabarnussbaum** 416  
**Mangobaum** 432  
**Marmelos** 150  
**Meerrettichbaum** 444  
**Meerträubel** 360  
**Meerwermut** 194  
**Mimose** 440  
**Modjobaum** 150  
**Moschuskörner** 134  
**Mudar** 250  
**Muskatnussbaum** 448  
**Mutterkümmel** 334  
**Myrobalane, belerische grüne** 596  
**Myrobalanenbaum** 600  
**Myrrhe, Echte** 306  
**Myrrhe, Indische** 308

**N**

**Nabelkraut** 214  
**Nagasbaum** 438  
**Nardenähre** 450  
**Nimbaum** 210, 437, 471  
**Nussgras** 342, 661

# Pflanzennamen Deutsch

## O

Oleander, Wohlriechender 454

## P

Palasabaum 240

Papayabaum 258

Pfeffer, langer 217, 345, 367, **490**, 690

Pfeffer, schwarzer 217, 253, 492, **494**, 583, 690

Pfeifenblume 192

Pfingstrose 470

Provencrose 534

Purgierbaum 264

## R

Räucherharz 230

Rauwolfiawurzel 526

Rhus hirta 608

Rittersporn 346

Rizinus 67, 501, **530**, 646

Röhrenkassie 264

Römischer Bertram 178

Römischer Kümmel 334

## S

Safran 179, 305, **328**, 347, 377, 388, 453, 479, 588,  
617, 645

Salweide 544

Sandelholzbaum, Weißer 546

Sandelholz, Rotes 480, **512**, 692

Schamhafte Sinnpflanze 440

Schlafbeere 640

Schlafmohn 472

Schlangenfruchtige Haarblume 620

Schlangenwurz 526

Schopflavendel 418

Schwanzpfeffer 488

Schwarzer Nachtschatten 568

Schwarzkümmel 261, 302, **456**, 690

Sebestene 316

Seifennussbaum 550

Selleriesaat 610

Senf 164, **236**, 338, 359, 663

Silberkraut 190

Spargel, Wilder 200

Speichelwurz 178

Stechapfel, Weichhaariger 344

Steckenkraut, Stinkendes 370

Stephanskraut 346

Steppenraute 476

Sterndorn 204

Stinkasant 370

Süßholz 25, 269, 287-288, 302, 320, 381, **386**, 391,  
427, 463, 471, 483, 585, 639

## T

Talgsumach 608

Tempelbaum 324

Teufelsdreck 356, **370**

Tollkirsche 206

Trichterwinde 464

Turibaum 560

Turpeth 464

## V

Vetiverengras 278, 661

## W

Wasserkresse 424

Wassernuss, Gemeine 614

Wegwarte 280

Weihrauch 230

Weinraute 538

Weinrebe, Echte 638

Winterkirsche 640

Wohlriechendes Veilchen 634

Wunderbaum 530

Würgerfeige 374

Wurmsamen 194

Wurzeldorn 616

## Y

Ysop 410

## Z

Zahnwurz 178

Zedrachbaum, Gemeiner 436

Zentifolie 534

Zichorie 280, 333

Zimt 181, 212, 241, **286**, 565

Zitrone 13, **296**, 477, 487, 492, 695

Zuckerrohr 499, **540**, 594, 641



# Pflanzennamen Sanskrit

**Fettdruck:** Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)

## A

**Abhayā 600**  
**Agasti 560**  
**Agastya 560**  
**Agnijvālā 642**  
**Agnimantha 506**  
**Aguru 184**  
**Ahiphena 472**  
**Aindri 214**  
**Ajāji 334**  
**Ajamodikā 610**  
**Akallaka 178**  
**Ākārakarbha 178**  
**Akṣa 596**  
**Āmalakī 302, 478**  
**Ambaṣṭhā 290**  
**Amlapaṇi 528**  
**Āmra 432**  
**Amṛtā 604, 657**  
**Añjira 376**  
**Aṅkola 154**  
**Aṅkoṭa 154**  
**Apāmārga 140, 668**  
**Āphūka 472**  
**Āragvadha 264**  
**Aralu 152**  
**Araṇi 506**  
**Araṇyakulatthikā 276**  
**Ārdraka 644**  
**Ariṣṭaka 550**  
**Arjuna 594, 679**  
**Arka 250, 649**  
**Asana 510**  
**Aśhwagandhā 640**  
**Aśoka 552, 679**  
**Aśramāraka 454**  
**Asthiśṛṅkhalā 292**  
**Āsuri 234**  
**Aśvagandhā 14, 640**  
**Aśvagola 498**  
**Āsvattha 380**  
**Atasī 426**  
**Ativiṣā 144**  
**Ātmaguptā 446**  
**Auṇḍrapuṣpa 402**

**Avalguja 508**  
**Āvarttani 398**  
**Āyāpāna 208**

## B

**Bahuvāra 316**  
**Bākucī 508**  
**Balā 562, 680**  
**Barbarī 458**  
**Bhaṅgā 252**  
**Bhṛṅgarāja 352**  
**Bhūnimba 180**  
**Bhūnimba Kirāta 582**  
**Bhūrirasa 540**  
**Bijaka 510**  
**Bilva 150, 655**  
**Bimbī 298**  
**Bola 306**  
**Brāhmī 214, 675**  
**Bṛhatī 566**  
**Bṛhatphala 222**

## C

**Cakramard 558**  
**Cakṣuṣyā 276**  
**Candana 546**  
**Candra 470**  
**Candramāra 526**  
**Candraśūra 424**  
**Candrikā 424**  
**Cauhāra 194**  
**Chardana 268**  
**Chatrā 182, 318**  
**Citraka 502**  
**Copacini 564**  
**Cūta 432**

## D

**Dāḍima 516, 683**  
**Dadrughna 558**  
**Damanaka 196**  
**Danti 216**  
**Dāruharidrā 224**  
**Dārusitā 286**  
**Devadālī 428**  
**Devadāru 270**

# Pflanzennamen Sanskrit

**Devakusuma 586**  
**Dhānyaka 318, 661**  
**Dhātakī 642**  
**Dhattūra 344**  
**Dhātupuṣpī 642**  
**Dhavala 594**  
**Dhavalaviṭapa 526**  
**Dirghacchada 540**  
**Drākṣā 638**  
**Dreka 436**  
**Dugdhapheni 590**  
**Duḥsparśā 570**  
**Durgandha 158**  
**Dūrvā 340**  
**Dvipāntaravacā 564**

## E

**Elā 354**  
**Eraṇḍa 530, 656**  
**Eraṇḍakarkaṭi 258**

## G

**Gambhāri 390**  
**Gaṇḍāri 220**  
**Gandhamarica 488**  
**Gandhamūlikā 396**  
**Gandharvahasta 530**  
**Gandhasāra 546**  
**Gaṇikārikā 506**  
**Garāgarī 428**  
**Gavākṣī 294**  
**Gojihvā 462**  
**Gokṣura 616**  
**Gṛhakanyā 168**  
**Guḍūci 604, 655, 687**  
**Guggulu 308, 650**  
**Gulgulu 308**

## H

**Haramala 476**  
**Haridrā 336**  
**Haritakī 600**  
**Hemapuṣpa 552**  
**Hiṅgu 370, 670**

## I

**Ikṣhu 540**  
**Ikṣuraka 204**  
**Indravāruṇī 294**  
**Indrayava 404**  
**Īśadgola 498**  
**Īśvarī 192**

## J

**Jambīra 296, 695**  
**Japā 402**  
**Jaṭāmārsī 450, 662**  
**Jātikoṣa 448**  
**Jātīphala 448**  
**Jayapāla 330**  
**Jiraka 334**  
**Jūphā 410**  
**Jyotiṣmatī 272**

## K

**Kākamāci 568, 655**  
**Kakubha 594**  
**Kālājāji 456**  
**Kālīṅga 404**  
**Kamala 452**  
**Kampillaka 430**  
**Kāñcanāra 220, 697**  
**Kāṇḍakaṭuka 524**  
**Kāṇḍīra 524**  
**Kaṅkola 488**  
**Kaṅṭakāri 570**  
**Kaṅṭakī 244**  
**Kapikacchū 446**  
**Karañja 244**  
**Karañjā 504**  
**Kāravellaka 442**  
**Karavīra 454**  
**Karkaś 430**  
**Karkaṭaśṛṅgi 608**  
**Kārpāsa 392**  
**Karpūra 284**  
**Karṣaphala 596**  
**Kāsamarda 556**

Kāsanī 280  
Kāsāri 556  
Kāśmarī 390  
Kataka 578  
Kaṭaṅkaṭerī 224  
Kaṭukā 482  
Kaṭukapittha 406  
Kaṭuvīrā 256  
Kebuka 322  
Kembuka 322  
Khadira 138  
Kharapatra 466  
Kharaskandha 238  
Kharayaṣṭikā 562  
Khaskhasa 472  
Khatmī 176  
Kiṃśuka 240  
Kirātatikta 180, 582  
Kīṭamārī 194  
Kokilākṣa 204  
Kolakanda 626  
Kramuka 186  
Kṛṣṇajiraka 260  
Kṛṣṇavṛntā 572  
Kṣatravṛkṣa 514  
Kṣudrā 570  
Kulatha 632  
Kumārī 168, 655, 678  
Kunayana 282  
Kuṅkuma 328  
Kupilu 574  
Kūṣmānda 222  
Kūṣmāṇḍa 693  
Kuṣṭha 40, 554  
Kuṭaja 404

## L

Lajjālu 440  
Laśuna 162  
Latākaraṅja 244  
Latākastūri 134  
Lavaṅga 586  
Lobāna 580  
Lodhra 584  
Loha 184

## M

Madanaphala 268  
Madayantikā 422  
Madhudūti 572  
Madhuka 386, 679, 680  
Madhunāśinī 394  
Madhuparṇī 604  
Madhurikā 382  
Mahānimba 436  
Mahāpatra 166  
Mahiṣākṣa 308  
Makhāna 368  
Malayavacā 172  
Mānaka 166  
Mānakanda 166  
Maṇḍūkaparṇī 274  
Mañjiṣṭhā 536  
Marica 257, 494  
Marubaka 466  
Māyāphala 522  
Māyūka 522  
Meṣaśṛṅgī 394  
Methī 622  
Methikā 622  
Miśreyā 382  
Mṛdvikā 638  
Mṛgaśṛṅga 398  
Mucukunda 514  
Munidruma 560  
Muśalī 198  
Mustaka 342

## N

Nāgakeśara 438  
Nāgapuṣpa 438  
Nākulī 192  
Nalada 278  
Namaskārī 440  
Nārikela 300  
Nata 628  
Nīlapuṣpā 634

# Pflanzennamen Sanskrit

**Nilapuṣpī** 426  
**Nīlī** 412  
**Nīlinī** 412  
**Nimba** 210  
**Nirguṇḍī** 636  
**Nirviṣā** 346  
**Nyagrodha** 374

## P

**Palāṇḍu** 158  
**Palāśa** 240  
**Pārasika yavānī** 408  
**Pāribhadra** 362  
**Parvatanimba** 436  
**Pāṣāṇabheda** 226  
**Pāṭalā** 572  
**Pāṭhā** 290  
**Pathyā** 600  
**Paṭola** 620  
**Payahprasādi** 578  
**Payasvinī** 590  
**Phalgu** 376  
**Phalinī** 246  
**Phenila** 550  
**Picumarda** 210  
**Piṇḍī** 268  
**Pippala** 380  
**Pippalī** 490, 681  
**Pītabijā** 622  
**Pītadugdhā** 188  
**Pītamūlī** 528  
**Pītatailā** 272  
**Plihaśatru** 592  
**Prapunnāḍa** 558  
**Priyāla** 238  
**Priyaṅgu** 246  
**Pṛṣṇiparṇī** 624  
**Pṛthakparṇī** 624  
**Pūga** 186  
**Punarnavā** 228  
**Punnāga** 248  
**Puṣkaramūla** 414  
**Putrajivaka** 520

## R

**Rājavarīkṣa** 264  
**Rājikā** 234  
**Raktabija** 550  
**Raktacandana** 512  
**Raktamarica** 256  
**Raktasāra** 138  
**Raktasarṣapa** 236  
**Ramyaka** 436  
**Rasagandha** 306  
**Rasāla** 432  
**Rāsnā** 500, 660  
**Rasona** 162  
**Recanaka** 430  
**Revatikā** 528

## S

**Sadampuṣpā** 266  
**Sahadevī** 630  
**Śakaravṛkṣa** 404  
**Śālaparṇī** 348  
**Śallakī** 230  
**Śāṅkhapuṣpī** 312, 695  
**Saptaparṇa** 174  
**Sarala** 484  
**Śarapuṅkhā** 592  
**Sārivā** 400  
**Sarpagandhā** 526  
**Sarṣapa** 236  
**Śatamūlī** 200  
**Śatapatrī** 534  
**Śatapuṣpā** 182  
**Śatāvārī** 200  
**Śaṭī** 396  
**Śigru** 444  
**Śikhari** 140  
**Simhī** 566  
**Sindhuvāra** 636  
**Śirīṣa** 156  
**Sitāba** 538  
**Śleṣmātaka** 316  
**Snuhī** 366  
**Śobhāñjana** 444  
**Soma** 360

Somalatā 538  
Śothaghñī 228  
Śrikhaṇḍa 546  
Śrīphala 150  
Śṛṅgāṭaka 614  
Sthūlavalkala 584  
Sūci 206  
Sudarśana 326, 662, 685  
Sugandhā 172  
Sugandhī 400  
Śukapriya 156  
Śuklakandā 144  
Śukraśodhana 554  
Śunṭhī 644  
Surabhidāruka 484  
Surañjana 304  
Susravā 230  
Suvarṇaka 264  
Śvadamṣtrā 616  
Svarṇakṣīrī 188  
Svarṇapatrī 262  
Śyonāka 468

## T

Tagara 628  
Tailaparṇa 364  
Tālīspatrāḍhya 136  
Tāmbūla 486  
Tāmrāpallava 552  
Tapodhana 196  
Taruṇī 534  
Tiktā 482  
Tiktamūlā 314  
Tinduka 350  
Trapuṣa 332  
Trāyamāṇā 384  
Triputa 464  
Trivrat 464  
Tūlaphala 250  
Tulasī 460  
Tuṇḍikā 298  
Tuṅga 248  
Tuṅgī 458  
Tuvaraka 406  
Tvaka 286, 704

## U

Ūdasalība 470  
Udumbara 378  
Udumbaraparṇī 216  
Ugragandhā 146  
Umatta Vṛkṣa 344  
Uśīra 278  
Utpala 554

## V

Vacā 146  
Vaṃśa 218  
Vanapalāṇḍu 626  
Vandākā 500  
Vānīra 544  
Varāhakarṇī 640  
Varavarṇinī 336  
Vardhamāna 530  
Varuṇa 295, 324  
Vāsā 416, 655, 694  
Vāsaka 416, 681  
Vāsikā 416  
Vaṭa 374  
Vatsanābha 142  
Vāṭyālikā 562  
Veṇu 218  
Vetasa 544  
Vibhītaka 596  
Vibhītakī 596  
Viḍaṅga 358  
Vidārigandhā 348  
Vidula 544  
Vikasā 536  
Viṣa 142  
Viśālatvak 174  
Viṣamuṣṭī 574  
Vṛddhadāruka 190

## Y

Yaṣṭimadhu 386  
Yavānī 408, 610  
Yojanavallī 536  
Yukta 500

# Pflanzenfamilien Latein

**Fettdruck:** Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)

## A

**Acanthaceae** 180, 204, 416  
**Achariaceae** 406  
**Acoraceae** 146  
**Amaranthaceae** 140  
**Amaryllidaceae** 158, 162, 326  
**Anacardiaceae** 238, 432, 608  
**Apiaceae** 182, 260, 318, 334, 370, 382, 610  
**Apocynaceae** 174, 250, 266, 394, 400, 404, 454, 526  
**Araceae** 166  
**Araliaceae** 274  
**Arecaceae** 186, 300  
**Aristolochiaceae** 192  
**Asparagaceae** 198, 200, 626  
**Asteraceae** 178, 194, 196, 208, 280, 352, 414, 500, 554, 590, 630

## B

**Berberidaceae** 224  
**Bignoniaceae** 468, 572  
**Boraginaceae** 316, 462  
**Brassicaceae** 234, 236, 424, 445  
**Burseraceae** 230, 306, 308

## C

**Calophyllaceae** 248, 438  
**Cannabaceae** 252  
**Capparaceae** 324  
**Caricaceae** 258  
**Celastraceae** 272  
**Colchicaceae** 304  
**Combretaceae** 594, 596, 600  
**Convolvulaceae** 190, 312, 464  
**Cornaceae** 154  
**Costaceae** 322  
**Cucurbitaceae** 222, 294, 298, 332, 428, 442, 620  
**Cyperaceae** 342

## E

**Ebenaceae** 350  
**Ephedraceae** 360  
**Euphorbiaceae** 216, 330, 366, 430, 530

## F

**Fabaceae** 138, 156, 220, 240, 244, 262, 264, 276, 348, 362, 386, 412, 440, 446, 448, 504, 508, 510, 512, 552, 556, 558, 560, 592, 622, 624, 632  
**Fagaceae** 522

## G

**Gentianaceae** 384, 582

## I

**Iridaceae** 328

## L

**Lamiaceae** 246, 390, 410, 418, 458, 460, 466, 506, 636  
**Lauraceae** 284, 286  
**Linaceae** 426  
**Loganiaceae** 574, 578  
**Lythraceae** 422, 516, 614, 642

## M

**Malvaceae** 134, 176, 392, 398, 402, 562  
**Meliaceae** 210, 436  
**Menispermaceae** 290, 604  
**Moraceae** 374, 376, 378, 380  
**Moringaceae** 444  
**Myrsinaceae** 358  
**Myrtaceae** 364, 586

## N

**Nelumbonaceae** 452  
**Nyctaginaceae** 228  
**Nymphaeaceae** 368

## P

**Paeoniaceae** 470  
**Papaveraceae** 188, 472  
**Phyllanthaceae** 478  
**Pinaceae** 136, 270, 484  
**Piperaceae** 486, 488, 490, 494  
**Plantaginaceae** 214, 482, 498

**Plumbaginaceae** 502

**Poaceae** 218, 278, 340, **540**

**Polygonaceae** 528

**Putranjivaceae** 520

## **R**

**Ranunculaceae** 142, 144, 314, 346, 456, 524

**Rosaceae** 534

**Rubiaceae** 268, 282, 536

**Rutaceae** 150, 296, 538

## **S**

**Salicaceae** 544

**Santalaceae** **546**

**Sapindaceae** 550

**Saxifragaceae** 226

**Simaroubaceae** 152

**Smilacaceae** 564

**Solanaceae** 206, **256**, 344, 408, 566, 568, 570, **640**

**Sterculiaceae** 514

**Styracaceae** 580

**Symplocaceae** 584

## **T**

**Thymelaeaceae** 184

## **V**

**Valerianaceae** 450, 628

**Violaceae** 634

**Vitaceae** 292, 638

## **X**

**Xanthorrhoeaceae** **168**

## **Z**

**Zingiberaceae** 172, **336**, **354**, 396, **644**

**Zygophyllaceae** 476, **616**



# Pflanzennamen Hindi

**Fettdruck:** Erfahrung in der westlichen Praxis (Dr. Dandekar / Dr. Dixit)

## A

Adhakupāri 572  
Adrak 644  
Aḍūsā 416  
Agar 184  
Agast 560  
Ajovan 610  
Ajvāyan 610  
Akarkarā 178  
Alphājan 418  
Alsī 426  
Ām 432  
Amaltās 264  
Ānīlā 478  
Anantmul 400  
Anār 516  
Anḍī 530  
Anḡūr 638  
Anḡūrśaphā 206  
Añjir 376  
Ankol 154  
Aphim 472  
Ārcā 528  
Arjun 594  
Arnī 506  
Arū 152  
Asgandh 640  
Aśok 552  
Atis 144  
Āyāpān 208

## B

Bācc 146  
Bachnāg 142  
Baheṛā 596  
Bakāyan 436  
Bākcī 508  
Bāms 218  
Banaphśā 634  
Bandal 428  
Bankulthī 276  
Baṛ 374  
Bārcī 508

Barī Kaṭerī 566  
Bariyār 562  
Barmī 214  
Barnā 324  
Barunā 324  
Bavaī 458  
Bavri 458  
Bāybiḍāṅg 358  
Bedmuśk 544  
Bel 150  
Bhāmḡ 252  
Bhāmḡrā 352  
Bhaṭaktaiyā 570  
Biṣ 142  
Bol 306  
Brahmamaṇḍūki 274

## C

Cāksū 276  
Cakvaṛ 558  
Cālmogra 406  
Cansur 424  
Chāttiyān 174  
Chitvan 174  
Choṭā cāṛnd 526  
Choṭa Gokhrū 616  
Choṭī 354  
Cintār 326  
Cīṛ 484  
Ciraunḡī 238  
Cīrāytā 582  
Cīrcīṛī 140  
Cītā 502  
Copcīnī 564

## D

Dādāp 362  
Ḍaiyā 246  
Dākh 638  
Dālcīnī 286  
Dantī 216  
Dārcīnī 286  
Dāruhaldī 224

Daunā 196  
Devakāṇḍar 524  
Devdār 270  
Ḍhāk 240  
Dhaniyā 318  
Dhārū 418  
dhatūrā 188  
Dhavalbaruā 526  
Dhāy 642  
Ḍherā 154  
Ḍiṭhaurī 504  
Dūb 340  
Dudhal 590

## G

Gābh 350  
Gadahpurnā 228  
Gājibām 462  
Gambhār 390  
Gāmḡjā 252  
Ganiyār 506  
Gannā 540  
Ghagharbel 428  
Ghikuāmṛ 168  
Ghoṛānīm 152  
Giloy 604  
Gol mirc 494  
Guḍic 604  
Gūgal 308  
Guggul 308  
Gulāb 534  
Gūlar 378  
Gulkhairo 176  
Guṛmār 394

## H

Haldī 336  
Haldiyā 314  
Hālim 424  
Harar 600  
Harjoṛ 292  
Harmal 476  
Harr 600

Hīṅg 370  
Hirābol 306

## I

Īkh 540  
Indrāyan 294  
Indrayar 404  
Isabgol 498  
Isarmūl 192  
Īsvarmūl 192

## J

Jadvār 346  
Jaldhaniyā 524  
Jamālagotā 330  
Jambīrī 296  
Jaṅgli pyāz 626  
Jāsund 402  
Jaṭāmāmsī 450  
Jāyphal 448  
Jeṭhimadhu 386  
Jīrā 334  
Jiyāpotā 520  
Jūphā 410

## K

Kabābcīnī 488  
Kabīlā 430  
Kacnār 220  
Kaḍū 384  
Kāhū 594  
Kākṛāsingī 608  
Kalaumḡjī 456  
Kālī mirc 494  
Kālmegh 180  
Kama 452  
Kāmdā 626  
Kamlā 430  
Kaner 454  
Kaṅṭkarej 244  
Kapās 392  
Kapūr 284  
Kapūrcacri 396



**Karelā** 442  
**Karuainī** 504  
**Kasaundī** 556  
**Kāsnī** 280  
**Kaṭerī** 570  
**Kaṭkī** 482  
**Kattha** 138  
**Kaṭukā** 482  
**Kaurīc** 446  
**Kebu** 322  
**Kerāīc** 446  
**Kesar** 328  
**Khair** 138  
**Khas** 278  
**Khīrā** 332  
**Khīraiṅṭī** 562  
**Khurāsānī**  
     **ajavāyan** 408  
**Kirmālā** 194  
**Kirmānī** 194  
**Kiryāt** 180  
**Kuclā** 574  
**Kulañjan** 172  
**Kulthī** 632  
**Kunain** 282  
**Kundarū** 298  
**Kurcī** 404  
**Kūṭh** 554

**L**  
**Lahsun** 162  
**Lajālu** 440  
**Lālcandan** 512  
**Lālmīrcā** 256  
**Lasoṛā** 316  
**Latakastūrī** 134  
**Laṭjīrā** 140  
**Lauṅ** 586  
**Lavaṅ** 586  
**Lobān** 580  
**Lodh** 584  
**Luban** 230

**M**  
**Madār** 250  
**Māgrābū** 400  
**Mainphal** 268  
**Mājūphal** 522  
**Makhānā** 368  
**Mākkānganī** 272  
**Makoy** 568  
**Mamīrā** 314  
**Mañjīṭh** 536  
**Mānkand** 166  
**Marorphalī** 398  
**Maruā** 466  
**Merīdhī** 422  
**Methī** 622  
**Mothā** 342  
**Muckund** 514  
**Muleṭhī** 386  
**Mulhaṭhī** 386  
**Muṅgā** 444  
**Musabbar** 168  
**Muśkdānā** 134

**N**  
**Nāgakeśar** 438  
**Nāgdaunā** 196  
**Nāriyal** 300  
**Nīl** 412  
**Nīm** 210  
**Nīmbū** 296  
**Nīrbīsī** 346  
**Nīrguṅḍī** 636  
**Nīrmalī** 578  
**Nīsoth** 464

**O**  
**Oṛhul** 402

**P**  
**Pākhānbhed** 226  
**Pān** 486  
**Papāyā** 258  
**Papītā** 258

**Pārḥ** 290  
**Pārhal** 572  
**Parval** 620  
**Patharcūr** 226  
**Pethā** 222  
**Pharhad** 362  
**Pīlā** 188, 438  
**Pīpal** 380, 490  
**Pīṭhvan** 624  
**Piyār** 238  
**Pohkarmūl** 414  
**Purain** 452  
**Pyāi** 158

**R**  
**Rāi** 234  
**Raksā** 222  
**Rāsna** 500  
**Rāsna Naī** 500  
**Reṛī** 530  
**Revandacīnī** 528  
**Rīṭhā** 550  
**Rūi** 392

**S**  
**Sadābhār** 266  
**Sadah-dhatūrā** 344  
**Safed Candan** 546  
**Sāg-Aṅgūr** 206  
**Sahdeī** 630  
**Sahijan** 444  
**Salai** 230  
**Samhālū** 636  
**Samudraśoṣ** 190  
**Sanāy** 262  
**Sānt** 228  
**Saphed Musli** 198  
**Sarivan** 348  
**Sarphonkā** 592  
**Sarsom** 236  
**Satāvar** 200  
**Sathra** 466  
**Saumph** 382

**Sehuṅḍ** 366  
**Singhārā** 614  
**Siris** 156  
**Sitāb** 538  
**Somṅh** 644  
**Sonāpāṭhā** 468  
**Soy** 182  
**Sultān Campā** 248  
**Supārī** 186  
**Surañjan** 304  
**Syāhjīrā** 260

**T**  
**Tagar** 628  
**Tālīspatr** 136  
**Tālmakhānā** 204  
**Tendū** 350  
**Ṭesu** 240  
**Tirkol** 298  
**Tīsī** 426  
**Tulsī** 460

**U**  
**Ūdsalāp** 470

**V**  
**Vijaysār** 510

## A

- Abhaya ariṣṭa 679  
Abhyaṅga 664  
Agni mukha cūrṇa 682  
Amṛtādi kvātha 657  
Añjana 667  
Aṅṇu taila 668  
Apāmārga taila 668  
Arjuna ariṣṭa 679  
Aśoka ariṣṭa 679  
Aṣṭāṅga avaleha 691  
Aśvagandha ariṣṭa 679  
Aśvagandhā ghṛta 675  
Aṭi vasti 664  
audbhidlavana 699  
Avipattikara cūrṇa 682

## B

- Balā ariṣṭa 680  
Bālacaturbhadrikā cūrṇa 682  
Bhallātaka pāka 692  
Bhāskara lavaṅga cūrṇa 683  
Bhṛṅgarājāya taila 668  
Bilvādi leha 692  
Bilvādi taila 669  
Bilva svarasa 655  
Brāhmī ghṛta 675

## C

- Candraprabhā vaṭi 688  
Candrodaya varṭi 689  
Caturūṣaṅga cūrṇa 683  
Citrakādi vaṭi 689  
Cyavanaprāśa leha 692

## D

- Dāḍima cūrṇa 683  
Dārvyādi kvātha 658  
Daśamūla ariṣṭa 680  
Daśamūla kaṭutrayādi kvātha 657  
Daśamūla taila 669  
Daśāṅga guggulu 696  
Dhanvantara taila 669

- Dhānyaka hima 661  
Dhānyapañcaka kvātha 657  
Dhānya svarasa 655  
Drākṣa ariṣṭa 681  
Drākṣa āsava 678

## E

- Elādi cūrṇa 683  
Eraṅḍa kalka 656

## G

- Gandharvahastādi kvātha 658  
Gaṅḍūṣa 667  
Ghee 674-675  
Gokṣurādi guggulu 696  
Gokṣuradravya leha 693  
Guḍūci sattva 687  
Guḍūci svarasa 655

## H

- Haridra khaṇḍa 693  
Hiṅgu triguṅga taila 670  
Hiṅgvādi cūrṇa 684  
Hiṅgvaṣṭaka cūrṇa 684

## J

- Jambīra pānaka 695  
Janu vasti 664  
Jaṭāmāmsi phāṅṭha 662

## K

- Kabhālagrāha 667  
Kaiśora guggulu 696  
Kākamāci svarasa 655  
Kalyāṅaka ghṛta 675  
Kāñcanāra guggulu 697  
Karna pūraṅga 667  
Koṭṭacukādi taila 670  
Kṛṣṇa lavaṅga 699  
Kṣīrabalā taila 670  
Kumārī āsava 678  
Kumārī svarasa 655  
Kūṣmāṇḍa leha 693  
Kuṭajāghana vaṭi 689

**L**

Laghupañcamūla kvātha 658  
Lavaṅgacatuḥsama 684  
Lavaṅgādi cūrṇa 684  
Lavaṅgādi vaṭi 689

**M**

Mahā tikta ghr̥ta 676  
Mañja vasti 664  
Mañjiṣṭhādi kvātha 658  
Māṣabalādi kvātha 658

**N**

Nārāyaṇa taila 670  
Narikela khaṇḍa 694  
Nārikelāñjana 656  
Nāsaya 667  
Nirguṇḍi taila 671

**P**

Pañcagaṇa taila 671  
Pañca kola cūrṇa 685  
Pañcakola phāṅṭha 662  
Pañca nimba guṭikā 689  
Pañca tikta ghr̥ta 676  
Pāṭhyādi kvātha 659  
Paṭolādi kvātha 659  
Patra piṇḍa sveda 664  
Phala ghr̥ta 676  
Piṇḍa taila 671  
Pippalī ariṣṭa 681  
Pizhicchil 665  
Prabhāñjana Vimardana 656  
Prameha mihira taila 672  
Punarnavāṣṭaka kvātha 659  
Puṣyānuga cūrṇa 685

**R**

Rasavati 656  
Rāsnādi kvātha 659  
Rāsnā saptaka kvātha 660  
Romaka 699

**S**

Saindhavādi taila 672  
Saindhava lavaṇa 699

Samaśarkara cūrṇa 685  
Sāmudra lavaṇa 699  
Sañjivani vaṭi 690  
Śāṅkhapuṣpi pānaka 695  
Sastika śāli piṇḍa sveda/Navara kiṣi 665  
Śatavāri ghr̥ta 677  
Saubhāgya śuṅṭhi 694  
Saubhāgya śuṅṭhi vaṭi 690  
Simhanāda guggulu 697  
Śirobhyaṅga 665  
Śītopalādi cūrṇa 685  
Sudarśana cūrṇa 685  
Sudarśana phāṅṭha 662  
Sukumāra ghr̥ta 677  
Svedana 666

**T**

Tālisādi cūrṇa 686  
Trikaṭu cūrṇa 686  
Triphalā cūrṇa 687  
Triphalādi taila 672  
Triphalā ghr̥ta 677  
Triphalā guggulu 698  
Triphalā hima 661  
Triphalā kvātha 660  
Trivṛt cūrṇa 687

**U**

Udvardana 666  
Uro vasti 664  
Utsādana 666

**V**

Vacādi laśunādi taila 673  
Vāsādi kvātha 660  
Vāsaka ariṣṭa 681  
Vāsā leha 694  
Vāsā svarasa 655  
Vasti 667  
Viḍa lavaṇa 699  
Viṣṇu taila 673

**Y**

Yogarāja guggulu 697

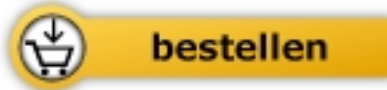


Zoller / Nordwig

[Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin](#)

Ein praktisches Handbuch über  
Zubereitung, Wirkung und Anwendung  
von über 220 Ayurvedischen Heilpflanzen  
und deren Rezepturen. Mit 340  
Abbildungen und 400 Tabellen

740 Seiten, geb.  
erschienen 2012



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