

Inhalt

Vorwort V

1 Einführung in die Ayurveda-Medizin 1

S.N. Gupta, E. Stapelfeldt

1.1	Entwicklung des Ayurveda	3	1.6	agni – das Digestions- und Stoffwechselprinzip	19
1.2	Konzeptionelle Besonderheiten des Ayurveda	4	1.7	Konstitution (<i>prakṛti</i>)	22
1.3	Die menschliche Existenz aus Sicht des Ayurveda	6	1.8	Gesundheit und Krankheit im Ayurveda	29
1.4	Strukturelle Komponenten des Körpers (ayurvedische „Anatomie“) ..	7	1.8.1	Untersuchungs- und Diagnosemethoden	30
1.4.1	Die Elemente	7	1.8.2	Symptomatologie	33
1.4.2	Gewebe (<i>dhātu</i>)	8	1.8.3	Zustände von <i>agni</i>	39
1.4.3	Abfallprodukte (<i>mala</i>)	9	1.8.4	Stoffwechselzwischenprodukte (<i>āma</i>)	40
1.4.4	Transporträume (<i>srotas</i>)	10	1.8.5	Therapeutische Maßnahmen (<i>ausādha</i>)	44
1.5	Funktionelle Komponenten des Körpers (ayurvedische Physiologie)	12	1.8.6	Gesundes Verhalten (<i>vihāra</i>) = Ordnungstherapie	48
1.5.1	Die <i>doṣa</i> -Lehre	12	1.9	Ernährung (<i>āhāra</i>)	51

2 Ayurveda-Massage und Manualtherapie 57

K. Rosenberg

2.1	Behandlungsstile der Ayurveda-Massage	60	2.6.3	<i>prṣṭhābhyaṅga</i> – die Rückenmassage	104
2.2	<i>snehana</i> – nährende Ölbehandlungen des Ayurveda	61	2.6.4	<i>kaṭi-basti</i> – Dauerölanwendung auf der Lendenwirbelsäule	111
2.3	<i>lañghana</i> – reduzierende Ayurveda-Behandlungen	63	2.6.5	<i>dhāras</i> – Ölgüsse	113
2.4	<i>marma</i> und <i>nāḍī</i> – feinstoffliche Anatomie in der Ayurveda-Massage ..	64	2.6.6	<i>mūrdha-taila</i> – die Ölungen des Kopfes	114
2.4.1	<i>marmas</i> – die Zentren der Lebensenergie	64	2.6.7	Ölungen der Körperöffnungen	123
2.5	Kleine Ölkunde des Ayurveda	74	2.6.8	<i>lañghana</i> – reduzierende Ayurveda-Behandlungen	128
2.6	Praxis der ayurvedischen Massagen und Manualtherapien	80	2.6.9	<i>svedana</i> – Schwitzbehandlungen	133
2.6.1	<i>abhyāṅga</i> – die Ölmassage	80	2.7	Individuelle Behandlungskonzepte für jede Konstitution	137
2.6.2	<i>pādābhyaṅga</i> – die Fußmassage	97	2.7.1	Ganzheitliche Manualtherapie mit typgerechter Ernährung	137

3	Ausleitungsverfahren (<i>śodhana</i>)	139
	<i>S.N. Gupta, E. Stapelfeldt</i>	
3.1	Vorbereitungsphase	
	(<i>pūrva-karma</i>)	151
3.1.1	Oleation (<i>snehana</i>)	153
3.1.2	Sudation (<i>svedana</i>)	167
3.2	Hauptbehandlung	
	(<i>pradhāna-karma</i>)	177
3.2.1	Emesis (<i>vamana</i>)	177
3.2.2	Nachbehandlung (<i>paścāt-karma</i>) ..	198
3.2.3	Purgieren (<i>virecana</i>)	201
3.2.4	Darmeinläufe (<i>basti-karma</i>)	213
3.2.5	Nasale Anwendung (<i>nasya-karma</i>) ..	235
3.2.6	Blutentzug (<i>rakta-mokṣaṇa</i>)	247
3.3	Exemplarischer Kurverlauf	254
3.4	Beispielhafte Anwendung von	
	ayurvedischen Ausleitungsverfahren	
	bei spezifischen Krankheitsbildern ..	257
4	Anhang	261
	<i>E. Stapelfeldt</i>	
Einzeldrogen		262
Glossar		270
Literatur		285
Ayurvedische Primärtexte		285
Übersetzungen der		
ayurvedischen Primärtexte		285
Moderne Ayurveda-Literatur		285
Abkürzungen		286
Primärtexte		286
Kapitel		286
Sanskrit-Aussprache		287
Bezugsadressen Medizinprodukte		290
Basisöle		290
Ätherische Öle		290
Reinigungsmittel		290
Fliesauflagen, -tangas, -hauben, -schürzen		290
Einlaufmaterial		290
Massageliegen etc.		291
Schwitzkabinen		291
Stirnguss-Töpfe und -Ständer		291
Lederkappe für Dauerölbehandlung am Kopf .		291
Seidenhandschuhe, Zungenreiniger		291
Foren		292
Ausbildungen		292
Bezugsadressen Ayurveda-Präparate		293