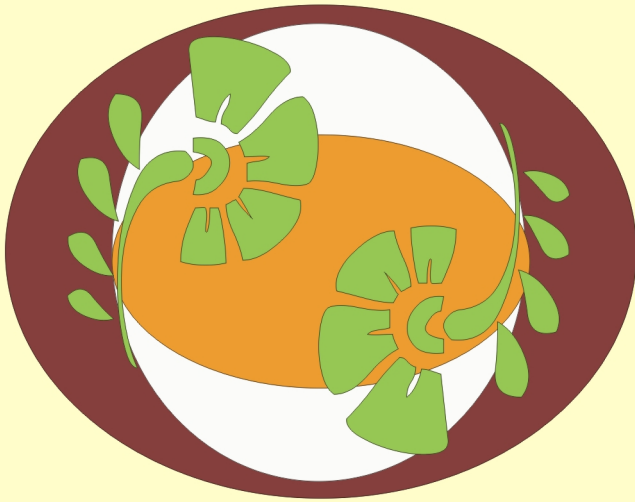


# AYURVEDA

## *Materia Medica*



**Srikanta Sena**

© Srikanta Sena, Bebra, Germany 2004

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>i</b>
<b>1 dravya-guṇa-vijñāna – Prinzipien</b>	<b>1</b>
1.1 mahābhūta-s, doṣa-s, dhātu-s und mala-s . . . . .	1
1.2 rasa, vīrya, vipāka und prabhāva . . . . .	9
<b>2 Drogen pflanzlicher Herkunft</b>	<b>17</b>
<b>3 Metalle, Edelsteine etc.</b>	<b>73</b>
3.1 dhātu . . . . .	73
3.2 upadhātu . . . . .	75
3.3 rasa . . . . .	76
3.4 uparasa . . . . .	77
3.5 ratna . . . . .	80
3.6 viṣa und upaviṣa . . . . .	84
<b>4 Salze und Alkalis</b>	<b>85</b>
4.1 lavaṇa . . . . .	85
4.2 kṣāra . . . . .	87
<b>5 Zuckerrohrsaft und Zuckerrohrsaftprodukte</b>	<b>89</b>
5.1 Ikṣurasa (Zuckerrohrsaft) . . . . .	89
5.2 Zuckerrohrsaftprodukte . . . . .	89
<b>6 Honig und Bienenwachs</b>	<b>91</b>
<b>7 Milch und Milchprodukte</b>	<b>93</b>
7.1 Milch . . . . .	93
7.2 dadhi (Sahne) . . . . .	96
7.3 takra (Buttermilch) . . . . .	97
7.4 Butter . . . . .	99
7.5 ghṛta (Butterfett) . . . . .	99
<b>8 taila (Öl)</b>	<b>103</b>
<b>9 fermentierte Getränke</b>	<b>107</b>

<b>10</b>	<b>alkoholhaltige Getränke</b>	<b>109</b>
<b>11</b>	<b>mūtra (Urine)</b>	<b>113</b>
<b>12</b>	<b>Wasser</b>	<b>115</b>
12.1	Klassifizierung von Wasser . . . . .	115
12.2	Eigenschaften von Wasser in den Jahreszeiten . . . . .	118
12.3	Nützlichkeit von Wasser in den zwölf Monaten . . . . .	119
12.4	Zeitpunkt des Schöpfens und Einnahmemenge . . . . .	120
12.5	Verunreinigtes Wasser . . . . .	121
12.6	kaltes Wasser . . . . .	121
12.7	gekochtes und heißes Wasser . . . . .	122
12.8	Zeitpunkte der Einnahme . . . . .	122
<b>13</b>	<b>(Getreide-)Körner, Hülsenfrüchte u.a.</b>	<b>125</b>
13.1	allgemeine Eigenschaften von Reis . . . . .	125
13.2	śāli dhānya . . . . .	125
13.3	vrīhi dhānya . . . . .	126
13.4	śūka dhānya . . . . .	126
13.5	śimbī dhānya . . . . .	126
13.6	tṛṇa dhānya . . . . .	128
13.7	Nützlichkeit von Körnern in bezug auf ihr Alter . . . . .	129
<b>14</b>	<b>Fleisch und Fisch</b>	<b>131</b>
<b>15</b>	<b>Früchte</b>	<b>135</b>
<b>16</b>	<b>Gemüse</b>	<b>141</b>
<b>17</b>	<b>Verschiedene Speisen und Getränke</b>	<b>145</b>
17.1	Verschiedene Arten maṇḍa . . . . .	147
17.2	Peyā etc. (dünn- und dickflüssige Getreidebreis) . . . . .	148
17.3	Reisgerichte . . . . .	150
17.4	Milchspeisen . . . . .	150
17.5	Suppen . . . . .	151
17.6	Verschiedene Arten von Pfannkuchen etc. . . . .	153
17.7	Saktu (geröstete Getreidemehle) u.a. Speisen . . . . .	155
17.8	Getränke . . . . .	157
17.9	Anupāna . . . . .	158
<b>18</b>	<b>Substitute für verschiedene Drogen</b>	<b>161</b>
<b>19</b>	<b>Gruppen von Drogen</b>	<b>163</b>
19.1	was Langlebigkeit und religiöse Verdienste fördert . . . . .	163
19.2	Gruppen von Drogen nach Suśrūta . . . . .	164
19.3	andere Gruppen . . . . .	171

19.4	Gruppen von Drogen nach Caraka . . . . .	173
19.5	Drogen geordnet nach rasa-s . . . . .	177
19.6	Drogen für Emesis . . . . .	178
19.7	Drogen für Purgation . . . . .	179
19.8	Drogen für Emesis und Purgation . . . . .	179
19.9	Drogen für Kopfreinigung . . . . .	179
19.10	Drogen, die doṣa-s besänftigen . . . . .	179
19.11	Korrekte Anwendung von Drogen . . . . .	181
19.12	Ungesunde Dinge für Patienten im allgemeinen . . . . .	181
19.13	Gesunde Nahrung und Regimes . . . . .	181
<b>20</b>	<b>auśadha yoga (Arznei-Rezepte)</b>	<b>183</b>
20.1	Methoden der Heilmittelzubereitung . . . . .	184
20.2	ghṛta . . . . .	189
20.3	vaṭi . . . . .	192
20.4	guggulu . . . . .	193
20.5	cūrṇa . . . . .	195
20.6	taila . . . . .	199
20.7	avaleha . . . . .	204
20.8	ariṣṭa, āsava . . . . .	206
20.9	kvātha kaṣāya . . . . .	207
20.10	Krankheiten und Rezepte . . . . .	208
	<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>215</b>
	<b>Anleitung zur Aussprache des Sanskrit</b>	<b>217</b>
	<b>Glossar der Sanskrit-Begriffe</b>	<b>219</b>
	<b>Pflanzenverzeichnis</b>	<b>235</b>
	<b>Pflanzenindex (bot. Namen)</b>	<b>246</b>
	<b>Pflanzenindex (Sanskritnamen)</b>	<b>251</b>
	<b>Drogen aus dem Mineralreich</b>	<b>256</b>
	<b>Drogen aus dem Tierreich</b>	<b>257</b>
	<b>Häufig verwendete Präparationen</b>	<b>258</b>
	<b>Speisen und Getränke</b>	<b>260</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>262</b>

# Tabellenverzeichnis

1.1	Dominanz von mahābhūta-s in dravya-s und deren Eigenschaften und Effekte . . . . .	4
1.2	Dominanz von mahābhūta-s in verschiedenen physiologische Aktionen erzeugenden dravya-s . . . . .	5
1.3	Dominanz von mahābhūta-s in Substanzen, die doṣa-s vermindern oder besänftigen . . . . .	7
1.4	Dominanz von mahābhūta-s in Substanzen, die doṣa-s vermehren/anregen . . . . .	8
1.5	Dominanz der mahābhūta-s in den sechs rasa-s . . . . .	10
1.6	Dreifache Unterteilung der rasa-s nach guṇa-s . . . . .	10
1.7	Beispiele für Anregung von doṣa-s durch rasa-s . . . . .	11
1.8	Verminderung von doṣa-s durch rasa-s . . . . .	11
1.9	Dominanz der mahābhūta-s in den 8 vīrya-s . . . . .	14
2.1	Einnahme von harītakī in den Jahreszeiten . . . . .	36
2.2	Beseitigung von doṣa-s durch harītakī . . . . .	37
3.1	Neun ratna-s in Beziehung zu neun Planeten . . . . .	81
12.1	Jahreszeiten und Monate nach dem Hindu-Kalender . . . . .	119
12.2	Nützlichkeit von Wasser in den 12 Monaten . . . . .	120
18.1	Substitute für Drogen . . . . .	162
19.1	Klassifizierung von Drogen nach Caraka . . . . .	177
19.2	Drogen geordnet nach rasa-s . . . . .	178
19.3	Drogen, die doṣa-s besänftigen . . . . .	180

# 1 dravya-guṇa-vijñāna – Prinzipien

Das Wissen (*vijñāna*) von den Substanzen (*dravya*) innewohnenden Eigenschaften (*guṇa*) und deren Effekt auf den menschlichen Körper wird *dravya-guṇa-vijñāna* genannt. Alle *dravya-s* können aufgrund ihrer Eigenschaften heilsam oder schädlich sein, abhängig von Verarbeitung, Zeit, Körperkonstitution, *doṣa*-Zustand, Verdauungskraft etc. Deshalb heißt es z.B. in der *Caraka-Saṁhitā* und *Suśruta-Saṁhitā*, daß es keine Substanz im Universum gibt, die unter bestimmten Umständen nicht als Medizin genutzt werden kann.

Faktoren von *dravya-s* in bezug auf Anwendung sind *kāla* (Zeit), *karman* (Aktion), *vīrya* (Potenz), *adhikaraṇa* (Ort der Aktion), *upāya* (Mechanismus) und *phala* (Resultat).

*Dravya-guṇa-vijñāna* kann nur sinnvoll sein in bezug auf lebendige Wesen. Wer sich selbst für das Produkt chemischer Zusammensetzungen und Reaktionen hält, kann diese Wissenschaft nicht wirklich begreifen und deshalb auch nicht zu seinem besten Nutzen anwenden.<sup>1</sup>

## 1.1 mahābhūta-s, doṣa-s, dhātu-s und mala-s

### 1.1.1 mahābhūta-s

Alle *dravya-s* werden aus *mahābhūta-s* gebildet. *Ṙṥthivī* (Erde), *ap* (Wasser), *tejas* (Feuer), *vāyu* (Luft) und *ākāśa* (Raum/Äther) sind fünf *mahābhūta-s* („große Elemente“) von *prakṛti*, der materiellen Natur. Alle Körper der Lebewesen und *dravya-s* konstituieren sich aus diesen Elementen und enthalten sie in unterschiedlichem Maße und Mischungsverhältnis. Zum Beispiel enthalten manche Körper mehr *ṣṥthivī*, andere mehr *vāyu*, etc.<sup>2</sup>

Entsprechend Dominanz von *mahābhūta-s* in *dravya-s* können Substanzen unterteilt werden in *pārthiva* (dominant in *ṣṥthivī*), *āpya* (dominant in

---

<sup>1</sup>Die Unwissenheit über die spirituelle Persönlichkeit, die Seele im Körper, ist einer der Defekte der modernen Medizin, abgesehen von der Unwissenheit über die Eigenschaften und Effekte von *dravya-s*, den materiellen Elementen, und verschiedenen Faktoren wie Körperkonstitution, *doṣa*-Zustand, Zeit, Dosis, Verarbeitung etc. in bezug auf *dravya-s*.

<sup>2</sup>Nach den Aussagen vedischer Schriften gibt es auf allen Planeten Lebewesen (selbst auf der Sonne). Möglich ist dies durch die Zusammensetzung der Körper der Lebewesen. Zum Beispiel bestehen die Körper der Lebewesen, die auf der Sonne leben (oder im Feuer), hauptsächlich aus dem Element *tejas*.

ap), *taijasa* (dominant in *tejas*), *vāyavīya* (dominant in *vāyu*), *ākāśīya* (dominant in *ākāśa*).

Wie aus den Versen der *Bhagavad-gītā* in der Einleitung hervorgeht, gibt es noch drei andere Elemente – *manas* (Geist), *buddhi* (Intelligenz) und *ahāṅkara* (falsches Ego) –, die den feinstofflichen Körper eines Lebewesens bilden, und die spirituellen Seelen (*jīva-bhūtām*), die im Körper wie in einer Maschine aus materieller Energie sitzen. In den vedischen Schriften wird der materielle Körper mit einem Fahrzeug oder einer Kutsche verglichen und die Seele mit dem Fahrer oder dem Fahrgast. Ein Fahrzeug oder eine Maschine funktioniert nicht ohne eine Person, die die Maschine bedient, genauso kann ein Körper nicht funktionieren ohne die Anwesenheit einer individuellen, spirituellen Seele im Körper. *Āyurveda* und überhaupt alles wahre Wissen ist auf *ātman*, die spirituelle Persönlichkeit, bezogen, die im bedingten Zustand in dieser Welt vom grobstofflichen Körper, bestehend aus fünf *mahābhūta-s*, und dem feinstofflichen Körper, bestehend aus *manas*, *buddhi* und *ahāṅkara*, bedeckt ist. *Ātman* ist der Bewohner des Körpers und er ist ein winziges Teilchen Gottes wie Funken Teilchen eines Feuers sind. Wenn ein Funke aus dem Feuer fällt, erlischt er. Bezogen auf die Beziehung zwischen Seele und Überseele (Gott) bedeutet dies, daß das Lebewesen in Dunkelheit (Unwissenheit) versinkt, wenn es seine ewige Beziehung zum Höchsten Herrn verliert.

*mamaivāṁśo jīva-loke jīva-bhūtaḥ sanātanaḥ  
manaḥ-śaṣṭhānīndriyāṇi prakṛti-sthāni karṣati*

„Die Lebewesen in der bedingten Welt sind Meine ewigen fragmentarischen Teile. Aufgrund ihres bedingten Lebens kämpfen sie sehr schwer mit den sechs Sinnen, zu denen auch der Geist gehört.“

(*Bhagavad-gītā*, 15.7)

## guṇa-s – Eigenschaften von Substanzen

Āyurveda kennt zwanzig *guṇa-s* (Eigenschaften) von Substanzen, die auch in den *dhātu-s* (Körporgewebearten) enthalten sind. Nachfolgend sind sie in Gegensatzpaaren aufgelistet.

*guruḥ* (schwer) – *laghu* (leicht),

*śīta* (kalt) – *uṣṇa* (heiß),

*snigdha* (ölig/feucht) – *rūkṣa* (trocken),

*manda* (stumpf) – *tīkṣṇa* (scharf),

*sthira* (stabil) – *sara* (mobil),

*mṛdu* (weich) – *kaṭhina* (hart),

*picchila* (schleimig) – *viśada* (nicht-schleimig),

*sūkṣma* (fein) – *sthūla* (grob),  
*sāndra* (fest) – *drava* (flüssig),  
*ślakṣṇa* (glatt) – *khara* (rauh)

Sieben der *guṇa-s* – (1) *laghu* (leicht), (2) *guru* (schwer), (3) *snigdha* (be-feuchtend; ölend; schmierend), (4) *rukṣa* (rauh; trocken), (5) *śīta* (kalt), (6) *uṣṇa* (heiß) und (7) *tīkṣṇa* (scharf im Sinne von schneidend, durchdrin-gend) – haben folgenden Effekt auf die *doṣa-s* und *dhātu-s*:

- Dinge mit der Eigenschaft **laghu** reduzieren *kapha* und werden schnell verdaut.
- Dinge, die **guru** sind, besänftigen *vāta*. Sie sind schwerer verdaulich, nähren und regen *kapha* an.
- **Snigdha** regt *kapha* an und besänftigt *vāyu*.
- **Rukṣa** vermindert *kapha* und erregt *vāyu*.
- **Śīta** besänftigt *pitta* und regt *kapha* an.
- **Uṣṇa** besänftigt *vāta*, reduziert *kapha* und regt *pitta* an
- Dinge mit der Eigenschaft **tīkṣṇa** erregen *pitta* und sind im Effekt *lekhana* (reduzierend, abbauend). Sie reduzieren *kapha* und *vāta*.

Die folgenden Tabellen geben Aufschluß über die Attribute und Aktionen von Substanzen in bezug auf Dominanz der *mahābhūta-s*.

Gruppe	Eigenschaften
<i>pārthiva</i>	Substanzen, die die Eigenschaften schwer, hart, stabil, nicht-schleimig, dicht und grob und Geruch besitzen, sind dominant in <i>prthivī</i> . Sie sind leicht astringent und hauptsächlich süß und fördern Stabilität und Korpulenz.
<i>āpya</i>	<i>dravya-s</i> , die die Eigenschaften flüssig, feucht, kalt, stumpf, weich, schleimig und viel Geschmack besitzen, sind dominant in <i>ap mahābhūta</i> . Sie sind leicht astringent, sauer und salzig und hauptsächlich süß. Sie fördern Klebrigkeit, Feuchtigkeit, Kompaktheit und Genuß/Zufriedenheit.



## 2 Drogen pflanzlicher Herkunft

*gām āviśya ca bhūtāni dhārayāmy aham ojasā  
puṣṇāmi cauṣadhīḥ sarvāḥ somo bhūtvā rasātmakaḥ*

„Ich gehe in alle Planeten ein, und durch Meine Energie bleiben sie in ihren Bahnen. Ich werde der Mond [*Soma*] und Sorge dadurch für Saft und Geschmack [*rasa*] in Pflanzen [*auṣadhīḥ*].“  
(*Bhagavad-gītā*, 15.13)

In diesem Kapitel werden die Eigenschaften der wichtigsten ayurvedischen Drogen aus dem Reich der Pflanzen beschrieben, alphabetisch geordnet nach ihren Sanskritnamen. In *Bhāvaprakāśa* z.B. werden diese Drogen in Gruppen zusammengefaßt beschrieben – wie z.B. *Harītakyaḍi varga*, *Karpurāḍi varga* etc.

Da manche Drogen bis heute nicht genau identifiziert sind oder bekannte Pflanzen von verschiedenen Botanikern verschiedenartig benannt wurden und außerdem verschiedene Pflanzen in manchen Regionen Indiens den gleichen Sanskritnamen tragen,<sup>1</sup> mag es in Übersetzungen klassischer Werke Unstimmigkeiten in der Beschreibung geben. Dies trifft aber nur auf wenige Pflanzen zu.

Die allgemeinen Eigenschaften einzelner Drogen verändern sich durch Kombination mit anderen Drogen, durch Verarbeitung etc.

Der heilsame Effekt von *dravya-s* (inkl. Nahrungsmitteln, Getränken, Drogen-Präparationen etc.) ist abhängig von Dosis, *doṣa*-Zustand, Lebensalter, Verdauungskraft etc. des Anwenders und anderen Faktoren, die in verschiedenen ayurvedischen Schriften, wie z.B. in *Caraka-Saṁhitā* beschrieben werden.

Zum besseren Verständnis der ayurvedischen Fachbegriffe für Krankheiten und für die praktische Anwendung der beschriebenen Drogen, ist das Studium der Āyurveda-Klassiker *Caraka-Saṁhitā*<sup>2</sup> etc. empfehlenswert.

### Agnimanthā

**bot. Bezeichnung:** *Premna integrefolia*

<sup>1</sup>Z.B. ist *uṣaṇa* in manchen Regionen Indiens ein Name für *marica* (schwarzer Pfeffer), in anderen Regionen für *śuṅṭhī* (getr. Ingwer), *pippalī* (langer Pfeffer), *cavya* (*Piper chaba*) oder *citṛaka* (*Plumbago zeylanica*)

<sup>2</sup>In deutscher Sprache herausgebracht unter dem Titel „Ayurveda-Lehrbuch – Kompendium des Ayurveda-Klassikers *Caraka-Saṁhitā*“.

*Agnimanthā* ist *uṣṇa-vīrya*, scharf, bitter, astringent und süß, regt das Verdauungsfeuer an, vermindert *kapha* und heilt *pāṇḍu* (Anämie), *śoṭha* (Ödeme) und Krankheiten verursacht durch *vāyu*.

*Agnimanthā* ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

*Varuṇādi gaṇa*,  
*Vīratarvādi gaṇa*,  
*Mahat/Bṛhat pañcamūla*,  
 Drogen für öliges Enema,  
*śoṭhahara*,  
*śītaprasāmana*,  
*vāta* reduzierende Drogen.

### Aguru

**bot. Bezeichnung:** *Aquilaria agallocha*

*Aguru* ist scharf, bitter, *uṣṇa-vīrya*, *tīkṣṇa*, *tvacya* (gut für die Haut), regt *pitta* an, besänftigt *vāyu* und *kapha* und heilt Augen- und Ohrenkrankheiten.

*Aguru* ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

*Elādi gaṇa*,  
*śvāsahara*,  
*śītaprasāmana*,  
*kapha* reduzierende Drogen.

### Ajamodā

**bot. Bezeichnung:** *Apium graveolens*

*Ajamodā* ist scharf, *tīkṣṇa*, *uṣṇa-vīrya*, leicht verdaulich, *vṛṣya*, *hṛḍya*, stärkend; regt das Verdauungsfeuer an; verursacht Brennen; reduziert *kapha* und *vāta*; heilt Augenkrankheiten, *kṛmi*, *chardi*, *hikkā* und Schmerzen in der Blase.

*Ajamodā* ist im Kapitel „Gruppen von Drogen“ angeführt unter:

*Vatsakādi gaṇa*,  
*Pippalyādi gaṇa*,  
*dīpanīya*,  
*śūlaprasāmana*

### Āmalakī

**bot. Bezeichnung:** *Emblica officinalis*

## 20 auśadha yoga (Arznei-Rezepte)

In verschiedenen ayurvedischen Schriften werden hunderte von Rezepten mit verschiedenen Effekten beschrieben. Manche Rezepte tragen keinen bestimmten Namen, andere mit Namen variieren in der Zusammensetzung und Herstellung.<sup>1</sup>

In diesem Kapitel werden die wichtigsten ayurvedischen Präparationen beschrieben, die *vaidya-s* ihren Patienten verordnen. Viele der genannten Präparationen können von intelligenten Menschen – unter Berücksichtigung von verschiedenen Faktoren wie Diät, Dosis, Körperkonstitution etc. – maßvoll zur Erhaltung der Gesundheit und präventiv genutzt werden. Ein erfahrener, intelligenter Arzt, der Arzneimittel selbst herstellt, mag – entsprechend Konstitution, *doṣa*-Zustand etc. des Patienten – genannte Präparationen in der Herstellung variieren, indem er bestimmte Drogen wegläßt oder andere hinzufügt.

Die Angaben mancher Effekte von Rezepten (insbesondere Rasayana-Rezepte) mögen unvorstellbar oder unglaublich erscheinen. Dazu können wir nur sagen, daß Drogen im allgemeinen – aufgrund verschiedener Faktoren wie Umweltverschmutzung, Irreligiosität, Sündhaftigkeit etc. – im *kali-yuga* nicht mehr das sind, was sie in früheren Zeitaltern waren;<sup>2</sup> daß die Menschen heute wenig Selbstdisziplin, Kraft, Vertrauen und Intelligenz besitzen, die notwendig sind, um z.B. verjüngende Effekte mit bestimmten Rezepten zu erzielen. Die Menschen des *kali-yuga* sind verwirrt, ihre Intelligenz ist vielverzweigt, sie sind zahllosen Sinneseindrücken und Meinungen ausgesetzt, die Lebensumstände sind schwierig und kompliziert usw. Deshalb können sie z.B. bei der Anwendung von Verjüngungsmitteln – wenn sie überhaupt die Möglichkeit haben eine Verjüngungstherapie durchzuführen – keine spektakulären Erfolge erzielen, selbst wenn die Bestandteile der Rezepte von makelloser Qualität wären und perfekt und exakt wie vor 5000 Jahren hergestellt worden wären.

Aus Unwissenheit und mangelnder Intelligenz der Menschen dieses Zeitalters wird gerne vergessen oder nicht verstanden, was das Ziel des Lebens ist und warum *Āyurveda* überhaupt existiert. Das Hauptziel des *Āyurveda* besteht darin, die Gesundheit der Gesunden zu erhalten und Krankheiten zu heilen, damit der Mensch – ungehindert und mit voller Energie – *dharma* befolgen, also Tätigkeiten für den spirituellen Fortschritt ausführen kann.

---

<sup>1</sup>Zum Beispiel wird *Gokṣurādi guggulu* in *Suśruta-Saṁhita* anders beschrieben als in *Bhāvaprakāśa*.

<sup>2</sup>Die Kraft von Pflanzen vermindert sich in den vier Zeitaltern *kṛta*, *treta*, *dvapara* und *kali* in dieser Reihenfolge sukzessive.

## 20.1 Methoden der Heilmittelzubereitung

Es gibt im Ayurveda diverse Methoden der Heilmittelzubereitung zur Erzielung verschiedener therapeutischer Effekte und zur Erhaltung der Wirksamkeit der Heilpflanzen:

- *pañca kaṣāya* (5 Extraktformen):  
*svarasa* (frischer Saft),  
*kalka* (Paste),  
*kaṣāya* (Abkochung),  
*phāṇṭa* (heißer Aufguß),  
*hima* (kalter Auszug)
- Milchabkochung
- *cūrṇa* (Pulver)
- *vaṭi*, *guṭika* (Tabletten, Pillen)
- *guggulu* (Pillen zubereitet mit dem gereinigten Harz von *Commiphora mukul* als bindende Substanz)
- *āsava*, *ariṣṭa* (arzneiliche Weine/fermentierte Getränke)
- *avaleha* (arzneiliche Gelees / Kräuter-Fruchtmus-Zubereitungen)
- *taila* (arzneiliche Öle)
- *ghṛta* (arzneiliche Butterfett-Präparationen)
- *bhasma* (speziell zubereitete, veraschte Metalle etc.)

### svarasa

Traditionell werden zur Herstellung von *svarasa* (oder *rasa*) frische Heilpflanzen zerstampft und der Saft durch ein Tuch gepreßt. Zu den Heilpflanzen, die häufig in Form von *svarasa* genutzt werden, gehören z.B. *Brahmī* (*Bacopa monnieri*) und *Śankhapuṣpi* (*Convolvulus pluricaulis*). Dekokte von *Brahmī* und *Śankhapuṣpi* werden aber ebenfalls genutzt.

Die Flüssigkeit, die aus einer pulverisierten getrockneten Droge mit der doppelten Menge Wasser vermischt gewonnen wird, nennt man auch *rasa*. Die Mischung wird über Nacht stehengelassen und dann durch ein Tuch gefiltert.

### **kalka**

Eine Heilpflanzenpaste erhält man, indem man frisch gepflückte Heilpflanzen zu einer Paste zerstampft. *Kalka* wird oft äußerlich als Pflaster oder Umschlag zur Heilung von Wunden angewandt. Es wird auch für Aufgüsse, Dekokte, *taila-s* und *ghṛta-s* verwendet.

### **kaṣaya**

Die allgemeine Regel für Abkochungen ist, daß 1 Teil getrockneter Kräuter mit 8 - 16 Teilen Wasser auf kleiner Flamme gekocht werden, bis 3/4 des Wassers verkocht sind, wobei die Menge des Wassers von der Härte der Pflanzenteile abhängt – harte Pflanzenteile wie Wurzeln und Rinde benötigen längere Kochzeit und daher mehr Wasser. Die Kräuter werden dann abgeseiht und das Dekokt wird mit Zucker, Honig etc. in angemessener Dosis eingenommen.

### **phāṇṭa**

Für Aufgüsse nimmt man 1 Teil Heilpflanzen, übergießt sie mit 8 Teilen siedendem Wasser und läßt die Kräuter einige Stunden darin ziehen. Aufgüsse sind für die Zubereitung von empfindlicheren Pflanzenteilen wie Blätter und Blüten besser geeignet als Abkochungen. Wenn ein Rezept mehrere Kräuter mit unterschiedlicher Härte (z.B. Wurzeln einer Pflanze und Blätter einer anderen Pflanze) vorschreibt, können die Zubereitungen separat hergestellt und am Ende, nach dem Abseihen, vermischt werden oder harte Pflanzenteile werden zuerst gekocht und weichere Pflanzenteile später hinzugefügt.

### **hima**

Für kalte Auszüge läßt man grob pulverisierte Drogen über Nacht in Wasser ziehen. In Frage kommen für diese Zubereitungsart hauptsächlich Pflanzen mit kühlender Energie (z.B. Sandelholz), um *pitta* zu vermindern. Um *pitta*-Zustände zu beseitigen, werden aber auch Abkochungen kalt verabreicht.

### **Milchabkochung**

Abkochungen können sowohl mit Milch als auch mit Wasser zubereitet werden. Für Milchabkochung werden in der Regel 1 Teil Heilpflanzen mit 8 Teilen Milch und der vierfachen Menge Wasser gekocht bis alles Wasser verkocht ist. Bei *cūrṇa-s*, die mit Milch gekocht werden, können auch geringere Mengen Wasser genommen werden. Milch verstärkt die tonisierenden

und nährenden Eigenschaften der Heilmittel wie z.B. *Śatāvaryādi cūrṇa* und *Aśvagandha*. Milch wirkt kühlend, vermindert *pitta*, besänftigt Entzündungen etc. Sie gleicht auch die Wirkung von heißen, scharfen Heilmitteln (z.B. Zimt, Kardamom, Pippali) aus.

### **cūrṇa**

Pulver verschiedener Pflanzen, Salze, etc. werden im Ayurveda häufig genutzt. Traditionell werden sie mit verschiedenen Mörsern hergestellt und durch ein Leinentuch gefiltert – je feiner das Gewebe des Leinentuchs, desto feiner wird das Pulver. Jede Pflanze/Substanz eines Rezepts wird einzeln pulverisiert und dann mit den anderen Pulvern vermischt. *Cūrṇa-s* werden mit einer Trägersubstanz wie Honig, Rohrzucker, Jaggery, Wasser, Milch, Öl oder *ghṛta* genommen.

### **vaṭi, guṭika**

Es gibt im Ayurveda eine Vielzahl von Heilmitteln in Form von Pillen/Dragees und Tabletten. Pillen werden traditionell hergestellt, indem ein Teig aus diversen *cūrṇa-s*, Rohrzucker, Honig, eventuell Öl und Dekokten zubereitet wird. Aus diesem Teig werden *guṭika-s* (Pillen) in verschiedener Größe (je nach Rezept) geformt. Für *vaṭi-s* (Tabletten) werden die *cūrṇa-s* gepresst (eventuell vermischt mit Pflanzenstärke). *Vaṭi-s* und *guṭika-s* werden heutzutage maschinell hergestellt und nur *vaidya-s* (traditionelle Ayurveda-Ärzte) stellen ihre *vaṭi-s* und *guṭika-s* auf traditionelle Weise her.

### **guggulu**

*Guggulu-s* werden hergestellt, indem pulverisiertes Pflanzenmaterial und andere Substanzen wie Salze etc. (je nach Rezept) mit *guggulu*, dem gereinigten Harz von *Commiphora mukul*, vermischt und zu Pillen gedreht wird. *Guggulu* dient dabei (aufgrund seiner harzigen Konsistenz) als natürliches Bindemittel. Der med. Effekt von *Commiphora mukul* in Kombination mit verschiedenen anderen heilenden Substanzen ist bedeutend.

Vorgang der Reinigung von *guggulu*: das Harz wird zuerst zerkleinert und dann in einem Stoffsäckchen in einem Behälter in *Triphala*-Dekokt oder Milch, oder *Nirgundi*-Dekokt, oder *Vāsa*-Dekokt gekocht. Wenn das *guggulu* flüssig geworden und durch das Stoffsäckchen in die Flüssigkeit gesickert ist, wird der Kochvorgang beendet. Das Stoffsäckchen mit den *Guggulu*-Resten wird herausgenommen und die Flüssigkeit gefiltert und erneut gekocht bis sich eine feste Masse bildet. Diese wird in der Sonne getrocknet

und kann dann mit verschiedenen Substanzen zu Pillen weiterverarbeitet werden.<sup>3</sup>

### **āsava, ariṣṭa**

Āyurveda nutzt eine Vielzahl von arzneilichen Weinen. Frischem Heilpflanzensaft oder Heilpflanzendekokt und Gewürzen etc. wird Jaggery oder Rohrzucker oder Honig hinzugefügt. Dann läßt man die Flüssigkeit mehrere Tage oder Wochen fermentieren. Wenn frischer Heilpflanzensaft als Basis dient, nennt man das fermentierte Endprodukt *āsava* und wenn ein Dekokt als Basis benutzt wird, nennt man das Endprodukt *ariṣṭa*. *Āsava-s* und *ariṣṭa-s* werden vom Körper leichter aufgenommen und umgesetzt als z.B. Pillen und Pulver. Ihre heilenden Eigenschaften verstärken sich im Laufe der Zeit.

### **avaleha**

Für *avaleha-s* werden z.B. Amalaki-Früchte, Haritaki-Früchte u.a. mit Pflanzendekokten, Gewürzen etc. gekocht und am Ende mit Rohrzucker, Jaggery, Honig, ghrīta (Butterfett) und eventuell *cūrṇa* vermischt. Diese Präparationen sind hauptsächlich *rasāyana-s*, Mittel zur Förderung von Vitalität, Aufbau, Immunität und sind außerdem bei vielen Störungen heilsam.

### **taila**

Āyurvedische Öle fördern die Regeneration der *dhātu-s* (Körpergewebearten wie Blut, Muskeln, Knochen etc.) und des Immunsystems. Durch Massage mit den Ölen wird der Stoffwechsel der *dhātu-s* angeregt und *doṣa-s* werden normalisiert, indem die im Öl aufgelösten Drogen über die Haut ins Blut und andere tiefere *dhātu-s* gelangen.

Wesentlich bei vielen Erkrankungen ist, daß *āma* (im Körper angesamelte und lokal abgelagerte toxische Substanzen und Schlacken) „verdaut“, d.h. abgebaut und ausgeschieden, wird. Ölmassage mit bestimmten Kräuterölen eignet sich hervorragend, um Toxine herauszulösen – besonders in Verbindung mit *svedana* (Dampfbäder, Schwitzkur, Hitzeanwendung) – und über Haut und Ausscheidungsorgane abzuführen und dadurch die Reinigung des Körpers zu fördern und das Immunsystem zu schützen und zu stärken.

Massage mit bestimmten med. Ölen kann die Behandlung durch orale Einnahme von āyurvedischen Medikamenten unterstützen und in vielen

<sup>3</sup>Das Harz wird auch für bestimmte Präparationen direkt mit verschiedenen Dekokten verarbeitet (z.B. *Kaiśora guggulu* und *Gokṣurādi guggulu*).

Fällen sogar überflüssig machen.

Zubereitung von *taila*: Aus Wurzeln, Rinde, Blüten etc. von Pflanzen wird mit der vierfachen, achtfachen oder sechzehnfachen Menge Wasser (abhängig vom Härtegrad der Pflanzenteile - harte Pflanzenteile wie Wurzeln müssen länger gekocht werden und benötigen daher mehr Wasser) ein Dekokt hergestellt, indem man das Wasser solange kochen läßt, bis 3/4 davon verkocht sind. Das Dekokt wird gefiltert und anschließend im Verhältnis 4:1 mit Öl (4 Teile Wasser, 1 Teil Öl) gekocht. Wenn alles Wasser verdampft ist, ist die arzneiliche Wirkung der Drogen vollständig in das Öl übergegangen.

Bei manchen Ölen (z.B. Mahābala taila) wird das Dekokt mit Öl und anderen Flüssigkeiten wie z.B. Milch und Zuckerrohrsaft und mit Pasten von verschiedenen Drogen gekocht.

Manche *taila-s* werden hergestellt, indem Öl mit feinen *cūrṇa-s* vermischt wird. Dann läßt man das Pulver im erhitzten Öl mehrere Stunden bis Tage ziehen. Diese Art der Zubereitung von medizinischen Ölen wird angewandt, wenn das *cūrṇa* aromatische Heilpflanzenbestandteile enthält, die durch Kochen zerstört werden bzw. ihre Wirkung verlieren.

Verschiedene Gewürze können direkt in das Öl gegeben werden und sollten dann einige Stunden darin leicht köcheln.

Für manche *taila-s* ist eine Kombination der verschiedenen Zubereitungsarten erforderlich. Wenn *cūrṇa-s* dem Öl zugegeben wurden, ist ein Bodensatz im Ölfäschchen manchmal unvermeidlich oder Teile der feinen Heilpflanzenpulver-Bestandteile schwimmen im Öl. Dies ist aber weder für Haltbarkeit noch für den Effekt des Öls von Bedeutung.

## ghṛta

*Ghṛta-s* werden in ähnlicher Weise wie *taila-s* hergestellt. Die Grundsubstanz, die mit Heildrogen verarbeitet wird, ist Butterfett. *Ghṛta* befördert die in ihm aufgelösten Drogen durch orale Einnahme, äußere Anwendung und *nasya* (nasale Anwendung) zu den feinen Körpergeweben und ist hervorragend geeignet, um pitta- und vāta-Störungen zu beseitigen.

Zubereitung von Butterfett: Die Butter in einen Topf geben und auf kleinster Flamme schmelzen. Nach einer Weile des Köchelns Schaum und Ausflockungen der Butter von der Oberfläche abschöpfen, umrühren und wieder Köcheln lassen. Den Vorgang mehrmals wiederholen, bis kein oder kaum noch Schaum/Ausflockungen vorhanden sind. Das flüssige Fett durch ein feines Sieb, das mit einem dünnen Papier- oder Stofftuch bedeckt ist, filtern. Das flüssige Butterfett, wenn es nicht mehr zu heiß ist, in ein Glas oder Tongefäß gießen und an einem kühlen Ort aufbewahren. Eine andere Methode der Herstellung besteht darin, die Butter mit Wasser zu kochen bis



alles Wasser verdampft ist, etc.

### **bhasma**

Minerale, Korallen, Muschelhörner u.a. Dinge werden auf spezielle Weise verascht. Dies nennt man *bhasma*. *Lauha bhasma* z.B. wird aus feinen Eisenplättchen hergestellt, die durch Glühen zu feinem Pulver verarbeitet werden, das danach mit verschiedenen Drogen imprägniert werden kann. *Śankha bhasma* wird in ähnlicher Weise aus Muschelhörnern hergestellt, wobei das gewonnene Pulver noch mehrmals mit Zitronensaft imprägniert wird.

## **20.2 ghr̥ta**

### **Bhallātaka ghr̥ta**

*Bhallātaka ghr̥ta* ist ein exzellentes Mittel für die Heilung von *kaphagulma* und anderen Arten von *gulma*, *plīhan*, *pāṇḍu*, *grahaṇīdoṣa*, *kāsa*, *śvāsa*.

(– *Bhaiṣajya Ratnāvalī*)

### **Brāhmī ghr̥ta**

*Brāhmī ghr̥ta* heilt *unmāda*, *apasmāra*, *kuṣṭha*, fördert Intelligenz, Gedächtniskraft, Sprachvermögen, gute Stimme und ist glückbringend.

(– *Aṣṭāṅga Hṛdayam*, *Uttarasthāna*)

### **Citrakāḍya ghr̥ta**

Dieses *ghr̥ta* stimuliert das Verdauungsfeuer und heilt *arśa*, *gulma*, *śvayathu* und *mūtrakṛcchra*.

(– *Bhaiṣajya Ratnāvalī*)

### **Dāḍimāḍya ghr̥ta**

Diese Butterfett-Präparation sollte zusammen mit Nahrung und Getränken genommen werden. Es heilt zwanzig Arten von *prameha*, *mūtraghāta* (Anurie) und schwere Dysurie, *aśmarī*, Verstopfung, *ānāha* (Flatulenz, Tympanitis), *śūla*, *kāmalā* und *jvara*. Sie wurde in alter Zeit von den *Aśvins* formuliert.<sup>4</sup>

(– *Bhaiṣajya Ratnāvalī*)

<sup>4</sup>Die *Aśvins* sind zwei Halbgötter. Sie sind die Ärzte der *devas*.

## Glossar der Sanskrit-Begriffe

**abalya** – Schwäche

**abhiṣyanda** – Konjunktivitis

**abhiṣyandin** – was *srota-s* verstopft, behindert

**abhyaṅga** – Öl-Massage

**adāhin** – was kein Brennen (*dāha*) verursacht

**ādhmāna** – Tympanitis

**adhimanta** – eine Augenkrankheit, verbunden mit starken Kopfschmerzen

**agni** – Feuer; Verdauungsfeuer

**agni dīpana** – Förderer des Verdauungsfeuers

**agnimāndya** – Unterdrückung des Verdauungsfeuers

**ajīrṇa** – Indigestion

**ākṣepaṇa** – Konvulsion

**āma** – Produkt mangelhafter Verdauung und inkorrektem Metabolismus

**āmadoṣa** – Produkt fehlerhafter Verdauung

**āmaśaya** – Verdauungstrakt von Magen bis Dünndarm

**āmavāta** – Rheumatismus

**āmaya** – Krankheit

**amla** – sauer

**amlapitta** – Hyperazidität

**amla rasa** – saurer Geschmack

**ānāha** – Konstipation; Flatulenz

- anidra** – Insomnie
- añjana** – Kollyrium
- anupāna** – Nachgetränk; Trägersubstanz
- anurasa** – Nachgeschmack
- anuvāsana** – öliges Enema
- anuvāsanopaga** – Drogen für öliges Enema
- apacī** – Halsdrüsenentzündung
- apasmāra** – Epilepsie
- apatantraka** – Konvulsion
- arbuda** – Tumor
- ardhāṅga** – Hemiplegie
- ardita** – Gesichtsparalyse
- arocaka** – Anorexie
- arśa** – Hämorrhoiden
- arśoghna** – anti-hämorrhoidal; Drogen mit anti-hämorrhidalem Effekt
- arucī** – Anorexie
- arukṣa** – nicht-ölig/befeuchtend
- aśmarī** – Stein im Urinaltrakt
- aśma śarkarā** – Steinchen im Urinaltrakt
- asra** – Blut
- āsthāpana** – nicht-öliges Enema
- āsthāpanopaga** – Drogen für nicht-öliges Enema
- asthibhagna** – Knochenfraktur
- asthiśūla** – Schmerzen in den Knochen
- asura** – Dämon

- atisāra** – Diarrhoe
- avaleha** – Gelee, Mus zubereitet mit Kräuterdekokten, Früchten etc.
- āyuṣya** – Förderer von Langlebigkeit; Langlebigkeit fördernd
- baddha gudodara** – hartnäckige Bauchkrankheiten verursacht durch Blockade im Rektum
- balya** – stärkend; Stärke fördernd; Drogen mit Stärke förderndem Effekt
- basti** – Blase; Enema
- bhagandara** – Analfistel
- bhakṣya** – feste Nahrung
- bhasma** – kalziniertes Pulver von Metallen, Mineralen etc.
- bhaya** – Furcht
- bhedana** – purgativ
- bhedanīya** – Verstopfung beseitigend; Drogen mit Verstopfung beseitigendem Effekt
- bhojya** – halbfeste Nahrung
- bhrama** – Schwindelgefühl
- bhūta** – üble Geister
- brāhmaṇa** – „jemand der das *brahman* kennt“; Priester, Lehrer in der vedischen Kultur
- br̥m̐hana** – nährend, Körpergewebe aufbauend
- br̥m̐hanīya** – Drogen mit nährendem und Körpergewebe aufbauendem Effekt
- caḡṣuṣya** – die Sehkraft fördernd
- cetanā** – Bewußtsein
- chardi** – Erbrechen
- chardinigrahaṇa** – Erbrechen beseitigend; Drogen mit Erbrechen beseitigendem Effekt

## Häufig verwendete Präparationen

- Abhayāriṣṭa, 206  
Agastya Harītakī, 204  
Ajamodādi cūrṇa, 196  
Amṛtādya taila, 199  
Aṇu taila, 200  
Arjunāriṣṭa, 206  
Arogyavardhini guṭīka, 193  
Aśokāriṣṭa, 207  
Aśvagandhādi vaṭi, 192  
Avipattikara cūrṇa, 196
- Balā taila, 200  
Bhallātaka ghr̥ta, 189  
Bhr̥ṅgarāja taila, 200  
Brāhmī ghr̥ta, 189  
Brahma Rasāyana, 204  
Bṛhat Mañjiṣṭhādi kvātha, 207
- Candraprabha vaṭi, 192  
Citrakādi Leha, 204  
Citrakādi vaṭi, 192  
Citrakādya ghr̥ta, 189  
Citrika Harītakī, 204  
Cyavanaprāśa, 205
- Dāḍimādya ghr̥ta, 189  
Daśamūla kvātha, 207  
Daśamūlāriṣṭa, 207
- Ekaviṃśatika guggulu, 193  
Elādi vaṭi, 192  
Elādya taila, 200
- Gokṣurādi guggulu, 193  
Guḍūcyādi taila, 200
- Haridrā Khaṇḍa, 205  
Hiṅgvaṣṭaka cūrṇa, 196
- Irimedādi taila, 200
- Jātyādi taila, 200  
Jātyādi ghr̥ta, 190  
Jīvanīya ghr̥ta, 190
- Kaiśora guggulu, 194  
Kāñcanāra guggulu, 194  
Khadirādi vaṭi, 192  
Khadirāriṣṭa, 207  
Kumkumādi taila, 201  
Kuṣṭhādya taila, 201
- Laśunādi vaṭi, 193  
Lākṣādi taila, 201  
Lavaṇabhaskara cūrṇa, 196
- Madhuka taila, 201  
Mahābalā taila, 201  
Mahālākṣādi taila, 201  
Mahāmāśa taila, 202  
Mahānārāyaṇa taila, 202  
Mahāpaiśāca ghr̥ta, 190  
Mahārāsnādi kvātha, 208  
Mahātiktaka ghr̥ta, 190  
Mahātriphalā ghr̥ta, 190  
Mahāyogarāja guggulu, 194  
Mañjiṣṭhādya ghr̥ta, 190  
Māśa taila, 202  
Muśālī Pāka, 205
- Narasimha cūrṇa, 197  
Narasimha Rasāyana, 205

Nārāyaṇa cūrṇa, 197

Nārāyaṇa taila, 203

Nimbādi vaṭi, 193

Nirguṇḍi taila, 203

Pañcagavya ghr̥ta, 191

Pañcakola cūrṇa, 197

Paṭolādi ghr̥ta, 191

Paṭolādi kvātha, 208

Piṇḍa taila, 203

Pippalyādyā ghr̥ta, 191

Pippalyāsava, 207

Punarnavā ghr̥ta, 191

Punarnavādi guggulu, 194

Punarnavādi kvātha, 208

Puṣyanūga cūrṇa, 197

Rāsnādi guggulu, 194

Rāsnādi kvātha, 208

Rāsnādyā taila, 203

Rasona taila, 203

Ṣaḍbindu taila, 203

Sanjīvani vaṭi, 193

Sārasvata cūrṇa, 198

Śatāvarī ghr̥ta, 191

Śatavaryādi cūrṇa, 198

Saubhāgya Śuṅṭhī, 206

Simhanāda guggulu, 195

Sitopalādi cūrṇa, 198

Sudarśana cūrṇa, 198

Sukumāra Rasāyana, 206

Trayodaśāṅga guggulu, 195

Triphalā cūrṇa, 198

Triphalā ghr̥ta, 191

Triphalā guggulu, 195

Vāsāvaleha, 206

Vidārī ghr̥ta, 192

Viṣagarbha taila, 203

Yogaraja guggulu, 195

# Stichwortverzeichnis

Alkali, 85, 87  
*Āmalakyādi gaṇa*, 169  
Amaranth, Gemüse-, 144  
*amla rasa*, 12  
*amla-vipāka*, 14  
*aṅgamardaprasāmana*, 177  
*Añjanādi gaṇa*, 167  
anthelmintisch, 174  
anti-allergisch, 177  
anti-dermatosisch, 174  
anti-diuretisch, 176  
anti-emetisch, 175  
anti-hämorrhoidal, 174  
anti-prurigisch, 174  
anti-saturativ, 174  
Antimonit, 76  
antipyretisch, 176  
antitoxisch, 174  
*anupāna*, 158  
*anuvāsanopaga*, 175  
Apfel, 139  
*Āragvadhādi gaṇa*, 164  
*ariṣṭa*, 109, 187, 206  
*Arkādi gaṇa*, 165  
*arśoghna*, 174  
Arznei-Rezepte, 183  
Asafötida, 37  
*āsava*, 109, 187, 206  
Asphaltum, 78  
*Aṣṭavarga*, 172  
*āsthāpanopaga*, 175  
Aubergine, 143  
*auśadha yoga*, 183  
*avaleha*, 187, 204  
  
Baldrian, 65  
*balya*, 173  
Bambus, 69  
Bambus-Manna, 69

Bambussprossen, 143  
Banane, 137  
Barmherzigkeit, 163  
Basilikum, 23  
Betelnuß, 137  
*Bhagavad-gītā*, 17, 145, 147  
*bhasma*, 189  
*bhedanīya*, 173  
Bienenwachs, 92  
Birne, 139  
Bittergurke, 142  
Blei, 74  
blutstillend, 177  
Bockshornklee, 144  
Brāhmī, 26  
*brahmacarya*, 163  
Brennen  
    beseitigend, 176  
*Bṛhat pañcamūla*, 170  
*Bṛhatyādi gaṇa*, 168  
*bṛmhanīya*, 173  
Brunnenwasser, 118  
Brustmilch, 94  
    reinigend, 174  
Büffelmilch, 94  
Butter, 99  
Butterfett, 99  
Buttermilch, 97  
  
Caraka, 173  
*chardinigrahaṇa*, 175  
*cūrṇa*, 186  
  
*dadhi*, 96  
*dāhaprasāmana*, 176  
*dāna*, 163  
*Daṣamūla*, 170  
Datteln, 138  
*deva-s*, 132

- dhātu*  
 7 Körpergewebe, 8  
 8 Metalle, 73
- Diamant, 80
- diaphoretisch, 175
- dīpanīya*, 173
- diuretisch, 176
- divya*, 115
- Drogen  
 die doṣa-s besänftigen, 179  
 für Emesis, 178  
 für Emesis und Purgation, 179  
 für Kopfreinigung, 179  
 für nichtöliges Enema, 175  
 für Purgation, 179  
 für öliges Enema, 175  
 geordnet nach *rasa*-s, 177  
 Gruppen von, 163  
 korrekte Anwendung von, 181
- Durra, 129
- Durst  
 beseitigend, 175
- Dyspnoe  
 beseitigend, 176
- Edelsteine, 73
- Eisen, 75
- Eisenrost, 75
- Elādi gaṇa*, 166
- Elefantenmilch, 94
- emetisch, 175
- Empfängnis  
 fördernd, 172
- Enthaltsamkeit, 163
- Erbse, 127
- Eselurin, 114
- Feigen, 137
- Fieber  
 senkend, 176
- Flachbohne, 127
- Flaschenkürbis, 142
- Flußwasser, 117
- Fötusentwicklung fördernd, 177
- Früchte, 135
- Garuḍa, 59
- Geist  
 Dreiheit von Körper, Selbst und,  
 v
- Gelbwurz, 34
- Gerste, 126
- Getreide, 125
- Getränke  
 alkoholhaltige, 109  
 fermentierte, 107
- Gewebe  
 abbauend, 173  
 aufbauend, 173
- Ghee, 99
- ghṛta*, 99, 132, 188, 189
- Gift  
 9 Arten von, 84
- Glockenmetall, 74
- Gold, 73
- Goldhirse, 128
- Granatapfel, 135
- Gruppen von Drogen  
 nach Caraka, 173  
 nach Suśruta, 164
- Guḍūcyādi gaṇa*, 168
- Guggulu, 33, 186
- Guggulus, 193
- guṇa*  
 20 Eigenschaften, 2
- Gurke, 141
- guru*, 3
- guṭika*, 186
- Hals  
 wohltuend für den, 174
- Hanf, 24
- Haridrādi gaṇa*, 166
- Hautkrankheiten  
 beseitigend, 174
- Herz  
 wohltuend für das Herz, 174
- Herztonikum, 174
- hikkānigrahaṇa*, 175
- hima*, 185
- Hirse, 128



- Holzapfel, 137  
 Honig, 91  
 Honigwein, 111  
*hr̥ḍya*, 174  
 Hülsenfrüchte, 126  
 Husten  
     beseitigend, 176  
  
 Ingwer, 20  
 intestinal antispasmodisch, 177  
  
 Jackfrucht, 136  
 Jaggery, 89  
*jīvanīya*, 173  
 Juckreiz, 12  
     stillend, 174  
*jvarahara*, 176  
  
*Kadambādi gaṇa*, 171  
*Kākolyādi gaṇa*, 167  
 Kāla lavaṇa, 86  
*kali-yuga*, 132  
*kalka*, 185  
 Kalmus, 68  
 Kältegefühl  
     beseitigend, 177  
 Kamelmilch, 94  
 Kamelurin, 114  
 Kampf, 42  
 Kandiszucker, 90  
*kaṇḍūghna*, 174  
*Kaṇṭaka pañcamūla*, 170  
*kaṇṭhya*, 174  
*Karañjādi gaṇa*, 171  
 Kardamom, 64  
 Karotte, 143  
*kāsahara*, 176  
*kaśāya*, 185  
*kaśāya rasa*, 13  
*kaṭu rasa*, 12  
*kaṭu-vipāka*, 14  
 Katzenauge, 80  
 Kichererbse, 127  
 Knoblauch, 59  
 Kodohirse, 128  
  
 Kokosnuß, 138  
 Kola, 138  
 Kolbenhirse, 128  
 Kollyrium, 79  
 kopfreinigend, 175  
 Koralle, 82  
 Koriander, 30  
 Kot  
     depigmentierend, 176  
     festigend, 176  
 Kreuzkümmel, 39  
*kṛmighna*, 174  
 Kṛṣṇa, 67  
 Kräuterfruchtms, 204  
*kṣāra*, 87  
 Kubebenpfeffer, 41  
 Kuhdung, 114  
 Kühe, 132  
 Kuhmilch, 93  
 Kuhurin, 113  
 Kultur, vedische, 141  
 Kupfer, 74  
 Kupferpyrit, 76  
 Kupfersulphat, 76  
 Kürbis, 142  
 Kurkuma, 34  
*kuṣṭhaghna*, 174  
*kvātha*, 207  
  
*laghu*, 3  
*Laghu pañcamūla*, 170  
*Lākṣādi gaṇa*, 169  
 Langlebigkeit, 163  
*lavaṇa*, 85  
*lavaṇa rasa*, 12  
*leha*, 204  
 Leidenschaft, 146  
 Leinsaat, 128  
*lekhanīya*, 173  
 Linsen, 127  
 Linsenöl, 103  
  
*madhura rasa*, 11  
*madhura-vipāka*, 14  
*madya*, 109

- manda*, 96  
*maṇḍa*, 147  
 Mandeln, 139  
 Mango, 135  
 Mangosirup, 157  
*mantha*, 157  
 Manu, 132  
*Manu-Saṁhitā*, 131  
 Massageöle, 199  
 Maulbeerfrucht, 137  
 Meersalz, 85  
 Melasse, 89  
 Messing, 75  
 Metalle, 73  
 Methi, 144  
 Mica, 75  
 Milch, 93  
 Milchabkochung, 186  
 Milcbildung  
     fördernd, 172, 174  
 Milchspeisen, 150  
 Minerale, 73  
 Mohn, 44  
 Mohnsamen, 44  
 Moschus, 162  
 Müdigkeit  
     beseitigend, 176  
 Mungbohnen, 126  
 Muschelhorn, 79  
*Muṣkakādi gaṇa*, 166  
 Muskatnuß, 39  
*Mustādi gaṇa*, 168  
*mūtra*, 113  
*mūtrasaṁgrahanīya*, 176  
*mūtravirajanīya*, 176  
*mūtravirecanīya*, 176  
  
 Nackensteifheit, 12  
 Nahrung  
     4 Arten der Aufnahme von, 145  
 Neem, 52  
 Nelken, 47  
 Nierenbohne, 127  
  
*odana*, 150  
  
 Ödeme  
     heilend, 176  
 Öl, 103  
 ölend/befeuchtend, 175  
 Opium, 44  
 Orange, 136  
 Orpiment, 76  
  
 Palmfrucht, 138  
*pañcagavya ghr̥ta*, 191  
*Pañcakola*, 172  
*Parūṣakādi gaṇa*, 167  
*peyā*, 148  
 Pfannkuchen, 153  
 Pfeffer, langer (Pippali), 55  
 Pfeffer, schwarzer, 49  
 Pferdebohne, 127  
 Pferdeurin, 114  
 Phāṇita, 89  
*phāṇta*, 185  
 Pillen, 192  
 Pilze, 144  
 Pippali, 55  
 Pippali-Wurzel, 56  
*Pippalyādi gaṇa*, 166  
 Portulak, 143  
*prabhāva*, 14  
*prajāsthāpana*, 177  
*purāṇa ghr̥ta*, 100  
 purgativ, 175  
*puriṣasaṁgrāṇīya*, 176  
*puriṣavirajanīya*, 176  
  
 Quecksilber, 77  
 Quellwasser, 117  
  
 Radieschen, 142  
*rajas*, 146  
*rasa*, 9, 184  
*rasañjana*, 29  
*rasa-s*  
     Ausnahmen im Effekt von, 13  
*rasa-śāstra*, 73  
*ratna*, 80  
 Realgar, 76

- Regenwasser, 115  
 Reis, 125  
 Rettich, 142  
 Rizinus, 31  
 Rizinusöl, 103  
*Rodhrādi gaṇa*, 165  
 Rubin, 80  
*rukṣa*, 3  
  
 Saflor, 128  
 Safran, 45  
 Sahne, 96  
 Saindhava, 85  
*Sālasārādi gaṇa*, 165  
 Śāli-Reis, 125  
 Salz, 85  
 Samen  
     reinigend, 175  
 Samenbildung  
     fördernd, 174  
*saṃjñāsthāpana*, 177  
 Sandelholz, 27  
*sandhānīya*, 173  
*Sārivādi gaṇa*, 167  
 Śarkarā, 90  
*sarvaṣadhi*, 172  
*sattva*, 146  
*satya*, 163  
 saure Sahne, 96  
 Schafmilch, 94  
 Schattenmorellen, 139  
 Schlangengurke, 142  
 schmerzlindernd, 177  
 schwarzer Pfeffer, 49  
 Schwefel, 78  
 schweißtreibend, 175  
 Seerose, 40  
 Sellerie, wilder, 143  
 Senfö, 103  
 Sesam, 128  
 Sesampaste, 156  
 Sesamöl, 103  
 Śilājatu, 78  
 Śilājīt, 78  
 Silber, 74  
  
 Sinne  
     stärkend, 177  
*śirovirecanopaga*, 175  
*śīta-vīrya*, 13  
*śītapraśamana*, 177  
 Smaragd, 80  
*snehopaga*, 175  
*snigdha*, 3  
*śoṇitasthāpana*, 177  
*śothahara*, 176  
 Spargel, indischer, 62  
 Spenden, 163  
 Spinat, 143  
     indischer, 143  
*śramahara*, 176  
*stanyajanana*, 174  
*stanyaśodhana*, 174  
 stärkend, 173  
 Steinsalz, 85  
 Stutenmilch, 94  
 Substanzen  
     bittere, 13  
     herbe, 13  
     salzige, 13  
     saure, 13  
     scharfe, 13  
     süße, 13  
*śukrajanana*, 174  
*śukraśodhana*, 175  
*śūlapraśamana*, 177  
 Suppe, 151  
*Surasādi gaṇa*, 166  
 Suśrūta, 164  
*Suśrūta-Saṃhitā*, 164  
 Süßholz, 48  
*svarasa*, 184  
*śvāsahara*, 176  
*svedopaga*, 175  
  
 Tabletten, 192  
 Tahin, 156  
*taila*, 103, 167  
*taila-s*, 199  
*takra*, 97  
 Tamarind, 136

- tamas*, 146  
 Teint, 173  
*tīkṣṇa*, 3  
*tikta rasa*, 12  
 Topaz, 80  
*Trapvādi gaṇa*, 169  
 Traubenwein, 110  
 Tremor, 12  
 Trikaṭu, 66  
*Trikarṣita gaṇa*, 172  
*Trikaṭu*, 169  
*Triphalā*, 168  
*Trisugandhi*, 173  
*Ṭṛṇa pañcamūla*, 171  
*ṭṛptighna*, 174  
*ṭṛṣṇānīgrahana*, 175  
*Tryūṣaṇa gaṇa*, 169  
 Tumerik, 34  
 Tympanitis, 13  
  
*udardaprasāmana*, 177  
 Unwissenheit, 146  
*upadhātu*, 75  
*uparasa-s*, 76  
*uparatna*, 80  
*upaviṣa*, 84  
 Urbohne, 126  
 Urin, 113  
     depigmentierend, 176  
*Ūṣakādi gaṇa*, 167  
*uṣṇa-vīrya*, 13  
*Utpalādi gaṇa*, 168  
  
*Vacādi gaṇa*, 166  
 Vaiṣṇava, 67  
*Vallija pañcamūla*, 170  
*vamanopaga*, 175  
*varṇya*, 173  
*Varuṇādi gaṇa*, 165  
*vāruṇī*, 110  
*vaṭi*, 186, 192  
*Vatsakādi gaṇa*, 172  
*vayaḥsthāpana*, 177  
*vedanāsthāpana*, 177  
 verdauungsfördernd, 173  
  
 Verdienste  
     religiöse, 163  
 verjüngend, 177  
 Verstopfung beseitigend, 173  
*Vidāriḡandhādi gaṇa*, 164  
*vilepī*, 149  
*vipāka*, 14  
*Vīratarvādi gaṇa*, 165  
*virecanopaga*, 175  
*vīrya*, 13  
*viṣa*, 84  
*viṣaghna*, 174  
 vitalisierend, 173  
  
 Wacholder, 34  
 Wahrhaftigkeit, 163  
 Walnuß, 139  
 Waschnüsse, 21  
 Wasser, 115  
     gekochtes, 122  
     heißes, 122  
     kaltes, 121  
     verunreinigtes, 121  
 Wassermelone, 141  
 Wein, 110  
 Weintraube, 137  
 Weizen, 126  
 wiederbelebend, 177  
 Wohltätigkeit, 163  
 Wunden heilend, 173  
  
*yajña*, 132  
 Yamwurzel, 143  
*yavāgū*, 149  
  
 Ziegenmilch, 93  
 Ziegenurin, 113  
 Zimt, 68  
 Zinkspat, 76  
 Zinn, 74  
 Zinnober, 77  
 Zitrone, 136  
 Zittern, 12  
 Zucker, 90  
 Zuckerrohr, 89

Zuckerrohrsaf, [89](#)  
Zuckerwasser, [157](#)  
Zwiebel, [53](#)