

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	vii
Abkürzungsverzeichnis	viii
0 Einleitung	1
0.1 Zum Thema	2
0.1.1 Die Bedeutung des Wassers im klassischen Ayurveda	2
0.1.2 Forschungsstand	2
0.2 Die Quellen	4
0.2.1 Carakasamhitā	5
0.2.2 Suśrutasamhitā	7
0.2.3 Bhelasamhitā	8
0.2.4 Aṣṭāṅgasamgraha und Aṣṭāṅgahrdayasamhitā	9
0.2.5 Kommentarliteratur	11
0.2.6 Weitere, nicht umfassend berücksichtigte medizinische Literatur	12
0.3 Methodisches	14
0.3.1 Zur Vorgehensweise	14
0.3.2 Zu den Pflanzennamen im Sanskrit	16
0.4 Ergebnisse	17
0.4.1 Natur und Klima	18
0.4.2 Wasser im menschlichen Körper	18
0.4.3 Diätetische und medizinische Praxis	20
0.4.4 Zu den Indices, Tabellen und Grafiken	21
1 Natur und Klima	23
1.1 Jahreszeiten	23
1.1.1 Strukturierung des Jahres	23
1.1.2 Die Regenzeiten	31
1.1.3 Zeit, Geschmack und die Störfaktoren	43
1.2 Wasser- und Gewässerkunde	46
1.2.1 Ökologie	46
1.2.2 Kategorisierung von Wasser	62
1.2.3 Vom Himmel zur Erde	63
1.2.4 Gewässertypen	73
2 Wasser im menschlichen Körper	105
2.1 Körperflüssigkeiten	105
2.1.1 Wege und Orte des Wassers im Körper	107

2.1.2	Schleim und Galle	115
2.1.3	Metabolismus, Körperelemente, Abfallprodukte	130
2.2	Lehren von den Elementen	163
2.2.1	Die fünf Elemente	164
2.2.2	Abweichende Konzepte der Elemente	172
3	Diätetische und medizinische Praxis	183
3.1	Ernährung	183
3.1.1	Eigenschaften von Wasser als Trinkwasser	183
3.1.2	Wassertrinken	203
3.2	Reinigung und Ritual	213
3.2.1	Reinigung und Reinheit von Substanzen und Gegenständen	214
3.2.2	Waschungen und Bäder	215
3.3	Wasser in der Therapie	228
3.3.1	Wärme- und Kältebehandlungen	229
3.3.2	Durst	236
3.3.3	Reinigungstherapien	237
3.3.4	Chirurgie	237
3.3.5	Beleben und Erschrecken	239
4	Anhang	241
4.1	Tabellen	241
4.1.1	Tabellenverzeichnis	241
4.1.2	Großformatige Tabellen	244
4.2	Grafiken	254
4.2.1	Liste der Grafiken	254
4.2.2	Die Grafiken	254
4.3	Stellenverzeichnis	261
4.4	Wort- und Namensindex	271
4.5	Wissenschaftliche Pflanzen- und Tiernamen	294
4.6	Sanskrit-Pflanzennamen	296
4.7	Literaturverzeichnis	297