

THAILÄNDISCHE NATURHEILKUNDE

TRADITIONELLE REZEPTE FÜR GESUNDHEIT UND HARMONIE

Nephyr Jacobsen

und

C. Pierce Salguero PhD

Mit einer Übersetzung des *Wetchasueksa* (Das Studium der Medizin)

von Tracy Wells

Tipani Verlag Stefan Uhrig & Agnes Fatrai GbR
Philipp-Holl-Str. 22A
65195 Wiesbaden
www.tipani-verlag.de



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort von C. Pierce Salguero	IX
Vorwort von Nephyr Jacobsen	XI
Zum Gebrauch dieses Buches	XIII
1 Einführung in die traditionelle thailändische Medizin	1
2 Theorie der thailändischen Kräuterheilkunde	9
3 Kräuter im Alltag	25
4 Kräuter in der traditionellen thailändischen Körperarbeit und in der Sauna	55
5 Innere Therapien mit thailändischer Kräuterheilkunde	73
6 Kompendium der traditionellen thailändischen Kräuterheilkunde	85

ANHANG

Anhang 1	
<i>Wetchasueksa Phaetsatsangkhep</i> , übersetzt von Tracy Wells	166
Das Studium der Medizin, Zusammenfassung der medizinischen Wissenschaft	169
Anhang 2	
Literaturverzeichnis	211
Anhang 3	
TTM-Anbieter und Schulen	215
Stichwortregister	219
Index thailändische Arzneimittelnamen	228
Index Geschmacksrichtungen	230

DIE TRADITIONELLE MEDIZIN DER GEGENWART

1

In Thailand existieren heute mehrere Systeme traditioneller Medizin nebeneinander. Im Folgenden seien vier bedeutende und weithin anerkannte Traditionen genannt:

- **Traditionelle thailändische Medizin (TTM)** (*Pâet päen tai แพทย์แผนไทย*)

Das standardisierte System, das vom Gesundheitsministerium gefördert und an Hochschulen in ganz Thailand gelehrt wird. Es basiert auf bestimmten alten Texten, wurde erstmals im späten 19. Jh. während der Herrschaft des Fünften Königs standardisiert und erst kürzlich, in den späten 1990er Jahren, abgeändert. Das System leitet sich von den königlichen Medizintraditionen ab und weist starke westliche Einflüsse auf.

- **Traditionelle Medizin Thailands** (*Pâet päen boh-raan แพทย์แผนโบราณ*)

Nicht-standardisierte Praktiken, die auf alten, in Thai- oder Khmer-Schriften verfassten Texten aus dem 19. Jh. oder davor basieren. Die Methoden unterscheiden sich von Therapeut zu Therapeut, abhängig davon, nach welchen Texten sich diese richten. *Mõr päen boh-raan* lässt sich mit „traditioneller Arzt“ übersetzen.

- **Lokale Medizin oder indigene Medizin** (*Pâet péun bâan แพทย์พื้นบ้าน*)

Lokale Praktiken, die sich von Gegend zu Gegend unterscheiden und auf lokalen Texten und Lehren basieren. Auch bekannt als „Dorf-Medizin“ (*Mõr péun bâan* lässt sich mit „Dorf-Arzt“ übersetzen).

- **Lanna-Medizin** (*Pâet láan-naa แพทย์ล้านนา*)

Die Völker in Nordthailand sehen sich als Lanna und damit als kulturell unterschiedlich von den Thais in anderen Landesteilen. Lanna-Medizin basiert auf in Lanna-Schrift verfassten Texten aus dem Norden und stellt eine besonders gut erhaltene Tradition der lokalen Medizin dar. *Mõr láan-naa* lässt sich mit „Lanna-Arzt“ übersetzen. Einerseits bildet die Lanna-Medizin eine spezifische lokale Medizintradition, andererseits stellt sie aber auch eine wichtige Wissensquelle für die TTM dar. Nachdem sich Chiang Mai in den vergangenen Jahrzehnten zu einem wichtigen Zentrum für Gesundheitstourismus entwickelt hat, ist die Lanna-Medizin in den vergangenen Jahren außerordentlich einflussreich geworden, sowohl bei Touristen aus dem Ausland als auch bei den Thais selbst.

Alle oben genannten Systeme haben sich gegenseitig beeinflusst, und in der Folge teilen sie viele Theorien und Praktiken. In der Praxis bleiben Phytotherapeuten nicht zwingend bei nur einer Kategorie, sondern sie schöpfen aus mehreren Systemen, um ihre Patienten zu behandeln. Während dieses Buch im Kompendium der Naturheilmittel und bei den Rezepturen Lehren aller vier Systeme berücksichtigt, basiert das theoretische System der Elemente und Geschmacksrichtungen auf der TTM.

Es existieren fünf Hauptzweige der TTM, wobei innerhalb jedes Zweiges weitere Spezialisierungen möglich sind. Die fünf Hauptzweige sind die folgenden (mit einer Erklärung der wörtlichen Bedeutung des Thai-Namens):

- **Innere/Kräuter-Medizin** (*Pâet-sàat* แพทย์ศาสตร์)
Pâet = Medizin, Arzt, Drogen
Sàat = Wissen, Studium, Wissenschaft
Dieser Zweig umfasst die Methoden der Verwendung von Pflanzen, Tieren und Mineralien als Arzneimittel sowohl innerlich als auch äußerlich, die Verwendung von Nahrungsmitteln als Arzneimittel, die diätetische Beratung und die Verschreibung von Medikamenten.
- **Äußere Therapien oder orthopädische Medizin** (*Gaai-yá-pâap bam-bàt* กายภาพบำบัด)
Gaai-yá-pâap = Körper
Bam-bàt = Therapie
Dieser Zweig beinhaltet die Thai-Massage. Er umfasst jedoch auch viele andere Therapien einschließlich „Knocheneinrenken“, Schröpfen, Schaben, Aderlass, Punkttherapie, *sên* เส้น (Leitbahn)-Therapie und viele mehr.
- **Wahrsagen oder Orakelwissenschaft** (*Höh-raa-sàat* โหราศาสตร์)
Höh-raa = eine astrologische Tafel
Sàat = Wissen, Studium, Wissenschaft
Bei diesem Zweig wird hauptsächlich vedische Astrologie genutzt, um die Elemente-Konstitution, die Veranlagung zu Krankheiten, bestehende Erkrankungen, den Einfluss von Planeten und Abhilfemaßnahmen gegen Beschwerden, die durch die Planeten hervorgerufen wurden, des Patienten zu ermitteln. Handlesen, Numerologie, Tarot, Geomantie und zahlreiche andere Methoden können ebenfalls diesem Zweig der Medizin zugeordnet werden.
- **Geistermedizin** (*Săi-yá-sàat* ไสยศาสตร์)
Săi-yá = magisch
Sàat = Wissen, Studium, Wissenschaft
Dieser Zweig der TTM bezieht Dämonen, Gottheiten und Geister mit ein und umfasst Beschwörungen, Mantras, Amulette und spirituelle Tätowierungen. Unter diesem Oberbegriff wird ein breites Spektrum an Praktiken zusammengefasst, und zusammen werden sie häufig als „Animismus“ oder „Schamanismus“ bezeichnet.
- **Buddhismus** (*Pút-tá-sàat* พุทธศาสตร์)
Pút-tá = die Thai-Aussprache des Wortes Buddha
Sàat = Wissen, Studium, Wissenschaft
Buddhistische Lebensweisheiten, Praktiken und Vorstellungen spielen in Thailand in nahezu allen Formen der traditionellen Medizin eine zentrale Rolle und sind sogar in den weltlichsten Einrichtungen der TTM zu finden. Buddhismus gilt als ein System zur Linderung aller Leiden, doch dieser Zweig der Medizin kann als traditionelle thailändische Psychologie angesehen werden, denn er wird überwiegend eingesetzt, um die psychische Gesundheit zu fördern und psychische Störungen zu behandeln.

THEORIE DER THAILÄNDISCHEN KRÄUTERHEILKUNDE

DIE ELEMENTE

Die thailändische Elemente-Theorie hat ihre Wurzeln in der Tradition des Pāli-Buddhismus. Wie viele andere Formen traditioneller Medizin in Europa und Asien auch, geht diese Tradition davon aus, dass alle Dinge aus den „Großen Elementen“ bestehen und dass das relative Gleichgewicht zwischen diesen für die Varianz des Universums verantwortlich ist. Vom Asphalt in der Stadt bis zu den Blättern im Dschungel – sogar das Wesen und die Eigenschaften unserer Gedanken –, alles soll von diesen Grundelementen beeinflusst sein.

Die TTM geht davon aus, dass auch der Körper aus Erde, Wasser, Feuer und Wind zusammengesetzt ist. (Obwohl thailändische Heilkundige vor allem mit diesen vier Elementen arbeiten, kennen sie insgesamt sechs: die üblichen vier sowie Raum und Bewusstsein.) Zwar ähnelt das der TTM zugrunde liegende System denen anderer Traditionen (etwa denen der griechischen, indischen und arabischen Medizin), aber jede Kultur hat die Elemente unterschiedlich aufgefasst und erklärt. Kein Medizinsystem kann einfach durch ein anderes ersetzt werden, und die Elemente in der thailändischen Medizin müssen innerhalb des thailändischen Kontextes aufgefasst werden.

Element	Aspekt	Funktion	Qualitäten	Temperatur
Erde	Festigkeit	Bietet Widerstandskraft und Unterstützung, wie ein Skelett, ein Fundament, die Wand einer Schlucht oder ein Gebäude.	Hart Stabil Schwer	Mild
Wasser	Flüssiges	Bietet Zusammenhalt und Fließvermögen, so wie wenn Wassertropfen zusammenfließen.	Feucht Flüssig Weich	Kalt
Feuer	Hitze	Bietet Umwandlung und Reifung. Feuer ist der Antrieb für Veränderung.	Hell Reaktiv Scharfkantig	Heiß
Wind	Bewegung	Bietet Wachstum und Schwingung. Wind ist für alle Bewegungen verantwortlich.	Leicht Rau Trocken	Kühl

2 Theorie der thailändischen Kräuterheilkunde

Die Elemente beziehen sich nicht auf materielle Substanzen, sondern auf Qualitäten. So können beispielsweise festen, harten, stabilen und schweren Substanzen die Qualitäten des Elementes Erde zugeschrieben werden. Kalte, feuchte, flüssige und/oder weiche Substanzen sollen die Qualitäten des Elementes Wasser haben. Es ist unabdingbar, die Eigenschaften der einzelnen Elemente zu kennen und zu verstehen, um mit einem Zweig der TTM arbeiten zu können, und dies trifft insbesondere auf die Kräuterheilkunde zu.

2

Nach der Vier-Elemente-Theorie können die Anatomie und die Physiologie des menschlichen Körpers in die folgenden Kategorien unterteilt werden:

Element	Anatomie/Physiologie	Entsprechungen im Körper
Erde	Alles, was fest ist und Struktur und Eingrenzung bietet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kopfbehaarung 2. Körperbehaarung 3. Nägel 4. Zähne 5. Haut 6. Muskeln 7. <i>Sên</i> („Leitbahnen“, d.h. Sehnen, Bänder, Gefäße, Nerven) 8. Knochen 9. Knochenmark 10. Nieren 11. Herz 12. Leber/Bauchspeicheldrüse (in einigen TTM-Texten wird dies als ein zusammenhängendes System angesehen) 13. Faszien (zum Teil Zwerchfell, Rippenfell) 14. Milz 15. Lungen 16. Dickdarm 17. Dünndarm 18. Magen (einschließlich kürzlich aufgenommene Nahrung und Verdauungssäfte) 19. Verdaute Nahrung und Stuhl 20. Gehirn bzw. Zentralnervensystem
Wasser	Alle Körperflüssigkeiten, die Viskosität und Zusammenhalt bieten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gallensaft 2. Schleim in den Atemwegen 3. Eiter und Lymphe 4. Blut 5. Schweiß 6. Körperfett 7. Tränen 8. Öliges 9. Speichel 10. Schleim im Nasen- und Rachenbereich 11. Gelenkflüssigkeit 12. Urin
Feuer	Wärme, Verdauung, Aufspaltung, Motivation	<ol style="list-style-type: none"> 1. Feuer, das zu Alterung und Verfall des Körpers führt 2. Feuer, das dem Körper Wärme liefert 3. Feuer, das verdaut 4. Feuer, das Gefühle und Fieber hervorruft

HAUPTGERICHTE

Tom-Yum-Suppe (*Dtôm yam* ต้มยำ)

Die Tom-Yum-Suppe, eines der beliebtesten Gerichte Thailands, ist das therapeutische Gericht schlechthin, denn sie erfordert eine Mischung verschiedener Gewürze, die in der ganzen Welt als kraftvolle Stärkungsmittel mit antibiotischer Wirkung bekannt sind. Diese Suppe schwächt das Element Wasser. Bei Verdauungsschwierigkeiten wirkt sie sehr beruhigend, und bei Verschleimung und Erkältungen ohne Fieber hat sie einen besonders positiven Effekt. Die Tom-Yum-Suppe wird auf einfache Weise zu Tom Kha, indem man zum Schluss 1/2 Tasse (120 ml) Kokosmilch zugibt. (Dieses Rezept wird mit Erlaubnis der Chiang-Mai-Kochschule verwendet.)

- 280 g Garnelen, gewaschen, geschält und entdarnt
- 3 Tassen (700 ml) Hühnerbrühe
- 6 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 6 Schalotten, in Scheiben geschnitten
- 2 Stängel Zitronengras, nur weißer Teil, in ca. 2,5 cm große Stücke geschnitten
- 10 dünne Scheiben Galgant, geschält
- 190 g Strohpilze, halbiert
- 8 Kirschtomaten, halbiert
- 20 kleine grüne Thai-Chilis, längs halbiert (für eine mildere Schärfe weniger)
- 3 EL (45 ml) Fisch- oder Sojasauce
- 2 EL (30 ml) Limettensaft
- Kaffir-Limetten-Blätter, ohne Stängel
- 2 EL (30 ml) Koriander, gehackt

Hühnerbrühe, Knoblauch, Schalotten, Zitronengras und Galgant in einen großen Suppentopf geben und aufkochen. Pilze und Tomaten zugeben, erneut aufkochen. Chilis, Fischsauce und Kaffir-Limetten-Blätter zugeben. 2 Minuten auf mittlerer Hitze kochen lassen. Garnelen zugeben und 1 weitere Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen, Limettensaft zugeben. Wenn Kokosmilch zugegeben wird, diese erst ganz zum Schluss zugeben, wenn der Topf vom Herd genommen wurde, damit der Limettensaft die Milch nicht gerinnen lässt. Mit Koriander garnieren, servieren. (4 Portionen)

Anmerkung: In dieser Suppe werden typischerweise die Zitronengras- und Galgantstücke und die Chilis mitserviert, die beim Kochen verwendet wurden, sie sollten aber nicht mitgegessen werden.

Reiniger für angelaufenes Kupfer

Zitronen- und Limettensaft reinigen sehr wirkungsvoll angelaufenes, verschmutztes Kupfer, Silber und andere Metalle. Frische Zitronen oder Limetten in Stücke schneiden, in Salz tauchen und die angelaufenen Flächen kräftig damit einreiben. An besonders hartnäckigen Flecken mit einer Kokosnussschale oder einem groben Tuch reiben. Mit Wasser abspülen.



~ ~ ~

Aromatischer Lufterfrischer

Ein oder zwei Tropfen eines flüchtigen ätherischen Öls auf ein Taschentuch geben, 2–3 Minuten über eine Lampe legen. Kleine Räume füllen sich rasch mit einem angenehmen Aroma, ohne dass chemische Parfüme oder Aerosole notwendig sind, und man profitiert gleichzeitig von den Heilkräften der Aromatherapie. Sehr gut geeignet, um dem Badezimmer Frische zu verleihen oder im Schlafzimmer Ambiente zu schaffen. (Für optimale Ergebnisse kann man schwere, moschusartige oder holzige Düfte ausprobieren wie Patchouli oder Zeder.)

3

~ ~ ~

Natürliche Mottenkugeln

Als Alternative zu den unangenehm riechenden Mottenkugeln kann man Beutel aus dünnem Baumwollstoff oder Mulltuch herstellen, die mit getrockneter Zedernspäne und Lavendel gefüllt werden. (Ein Taschentuch mit einigen Tropfen ätherischem Öl kann ebenfalls verwendet werden.)

~ ~ ~

Mückenfreie Zone

Eine in thailändischen Dörfern beliebte Methode, Mücken fernzuhalten, ist es, einige Handvoll frisches Citronella-Gras unter das Bett zu legen. Das gleiche Prinzip lässt sich auch in einer modernen Umgebung anwenden. Wenn man einige Tropfen ätherisches Citronella-Öl in einen Diffusor oder auf ein Taschentuch gibt, wird man ungestört schlafen können.

~ ~ ~

Allzweckreiniger

Natron ist ein ausgezeichnete natürlicher Reiniger, der für alle Oberflächen geeignet ist. Es kann an Edelstahl, Silber, anderen Metallen und Porzellan verwendet werden. Funktioniert gut in Toiletten, Öfen und zum Freimachen von Abflüssen. (Natürlich reinigt es auch Zähne!)

Frische, wärmende Komresse

Dies ist eine sehr effektive Allzweckkomresse, die bei Schmerzen, Stagnationen und verhärtetem Gewebe eine positive Wirkung hat. Die Kräuter sind im Allgemeinen in größeren Städten im Westen zumindest in asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich.

- 2 Teile Galgant
- 1 Teil Zitronengras
- 1 Teil Minze
- 1 Teil Schalotten
- 1 Teil Ingwer
- 1 Teil Kurkuma
- 1 TL Campher
- 1 TL Salz
- 1/2 Teil Kaffir-Limetten-Blätter oder -Schale

4

Trocknende Komresse mit Salz

Diese einfach herzustellende Komresse ist bei Zuständen mit übermäßigem Wasser, erschlafftem Gewebe und instabilen Gelenken hilfreich. Sie ist die einzige Komresse, die bei Frauen nach der Geburt eingesetzt wird, denn sie leitet Toxine aus, trocknet die Gebärmutter und unterstützt sie dabei, an ihre natürliche Position zurückzukehren. Zudem hat die Komresse bei feuchtem, vorgefallenem Gewebe eine gute Wirkung. In der Schwangerschaft ist sie kontraindiziert.

In dieser Rezeptur kommen getrocknete Kräuter zum Einsatz, die am besten in einer trockenen, heißen Komresse verwendet werden. Bei Bedarf kann diese jedoch auch gedämpft werden.

- 5 Teile Steinsalz
- 1 Teil Cassumunar-Ingwer (wenn Cassumunar-Ingwer nicht erhältlich ist, kann Galgant verwendet werden)
- 1 Teil Langer Pfeffer
- 1 Teil Zimt
- 1 Teil Kalmus
- 1 Teil Kurkuma
- 1/2 Teil Myrrhe

Asant (Stinkasant, Asafoetida, Hing)

Ferula assafoetida

má-hǎa-hǐng | mahahing

มหาหิงคุ์

Geschmacksrichtung: chum, wärmend

Verwendete Teile: das aus den Wurzeln frischer, lebender Pflanzen extrahierte Harz

Innere Anwendung: TTM-Texten entsprechend leitet Asant (in Thailand auch als „Teufelsdreck“ bekannt) Wind aus dem Darm aus und wirkt daher bei abdominellen Problemen wie Blähungen mit Spannungsgefühlen, durch Blähungen hervorgerufenen Schmerzen und Magenschmerzen. Er stärkt die Elemente und wirkt bei Nervenerkrankungen. Asant unterstützt auch die Verdauung von Nahrung. Eine tägliche Dosis Asant soll ein Stärkungsmittel für das Gehirn und die Sinne sein. Er wird auch bei Arthritis empfohlen.

Äußere Anwendung: Ein Asant-Umschlag kann zur Linderung von Arthritis oder anderen Gelenkschmerzen eingesetzt werden.

Für diese Pflanze werden allgemein die Bezeichnungen Asant, Asafoetida und Hing verwendet. Sie ist in indischen Lebensmittelgeschäften, in den Gewürzabteilungen vieler Bioläden oder über das Internet erhältlich. „Chum“ ist ein nicht übersetzbares Wort, das einen stark „muffigen“ Geschmack beschreibt und häufig als unangenehm empfunden wird. Er ist oft moschusartig, kräftig und stark riechend. Asant ist ein Gewürz mit einem besonders starken „chum“-Aroma.

~ ~ ~

Asiatischer Wassernabel (Gotu Kola, Asiatic Pennywort)

Centella asiatica

bua-bòk | buabok

บัวบก

Geschmacksrichtung: bitter

Verwendete Teile: Blätter, Stängel

Innere Anwendung: Der Asiatische Wassernabel beruhigt das Herz und den Geist und reduziert Stress. Er trägt zur geistigen Klarheit und Ruhe bei und verleiht emotionale Ausgeglichenheit. Asiatischer Wassernabel reduziert zudem Entzündungen und Quetschungen und wirkt sich positiv auf die inneren Organe aus. Er wird zur Behandlung von psychologischen Störungen, chemischen Ungleichgewichten im Gehirn, Gedächtnisverlust, Alzheimer-Erkrankung und Epilepsie eingesetzt. Er hat einen hohen Vitamin-A-Gehalt und gilt als hervorragendes Stärkungsmittel im Alter.

Äußere Anwendung: Der Asiatische Wassernabel reduziert Entzündungen, lindert Verbrennungen, beseitigt Prellungen und verbessert die Hautqualität. Zudem löst er Adhäsionen, wirkt sich positiv

STICHWORTREGISTER

A

- Abdomen 11, 177, 178, 179, 180, 182
abführend 88, 94, 96, 97, 108, 120, 121, 126, 131, 138, 141, 143, 148, 150, 151, 153, 154, 158, 163
Abhängigkeit 147
Abmagerung 94, 106, 178
abschwellend 92, 95, 119
Abszesse 87, 88, 101, 105, 156
Acanthus ebracteatus 87
Acht-Geschmacksrichtungen-System 19, 22
Acmella oleracea 139
Acorus calamus 118
Aderlass 5
adstringierend 20, 21, 22, 24, 26, 60, 89, 94, 112, 113, 121, 133, 135, 146, 147, 153, 157
Aegle marmelos 92
Ängstlichkeit 68, 104, 106, 108, 116, 135, 140, 146, 147, 177
äußere Anwendung 59, 70
AIDS 96, 136, 140
Akne 149, 151
Alaun 22, 88
Alaun-Pulver 88
Alkohol 105, 154, 202
Allergie 75, 83, 93, 103, 109, 118, 125, 126, 129, 139, 149, 154, 156, 158, 160
Allium cepa 164
Allium cepa var. *aggregatum* 146
Allium sativum 121
Allzweckreiniger 53
Aloe 29, 30, 88
Aloe barbadensis 29, 30, 88
Aloe vera 29, 30, 88
Alpinia galanga 110
Alter 13, 29, 91, 116, 169, 174
Alzheimer-Erkrankung 91
Amla 89
Amomum testaceum 119
Anämie 177
Anästhetikum 147
Ananas 29, 90
Ananas comosus 90
Andrographis paniculata 118
Angelica sinensis 107
Anis 29, 90
Annatoblüten 21
Annona squamosa 161
anthelmintisch 135, 148
antibakteriell 114, 136, 140, 162
antiemetisch 101
antikanzerogen 97
antimykotisch 112, 135, 162
antioxidativ 76, 112, 117
antioxidativer Aufguss 76
antiparasitär 97, 120, 161
antiseptisch 96, 97, 114, 117, 120, 125, 136, 150, 153, 163
antiviral 136
Antriebsarmut 163
Apis spp. 114
Appetit 96, 99, 108, 111, 130, 135, 136, 155, 159, 178
appetitanregend 97, 119, 124, 134, 140
Arbeit 14
Arbeitsflächenreiniger 52
aromatisch-kräftig 20
Arsen 21
Arthritis 64, 91, 95, 108, 115, 121, 125, 129, 133, 135, 139, 144, 159
Artocarpus heterophyllus 116
arzneiliche Bestandteile 183
Asant 22, 30, 91
Asiatischer Wassernabel 45, 91
Asthma 95, 100, 107, 113, 114, 119, 121, 131, 139, 145, 154, 159, 177
Atemerfrischer 51
Atemwege 20, 157
– Erkrankungen 113, 114, 118, 164
– Infektionen 93, 107, 112, 113
– Karzinome 103
aufgetriebener Bauch 119, 133, 159
Aufgüsse 74–76
Aufstoßen 178
Augen 103, 155, 156, 179, 182
– Entzündungen 100
– Erkrankungen 96, 97, 104, 155, 158
– Infektionen 95, 104
– Schmerzen 95, 117
– Verletzungen 113
– Wunden 131
Augenspülung 70
Augentropfen 52
Ausfluss 88, 113, 151, 157
ausleitend 135, 157, 161
Ausschlag 88, 90, 95, 122, 125, 132, 149, 157, 158, 160, 178
Austernschale 22, 92
Auswurf 110, 146, 156
– blutig 113, 151, 157
– schleimig 113, 157
Avocado-Shake 47
Ayurveda 7
Ayutthaya 1, 3
Azadirachta indica 135

B

- Bad 203
Bael-Frucht 47, 92
Balsam
– kühlend 82
– wärmend 83

Balsamine 93
 Banane 21, 26, 93
 Basilikum 22, 30, 94
 Bauchspeicheldrüse 140
 Befragung 18
 Behaarung 177
 Beinkrämpfe 102
 Bell'sche Parese 64, 96
 Benjagoon (Benchakun) 79
 Benommenheit 83, 128, 160, 178, 179
 Beobachtung 18
 Bergvölker 2, 89, 93, 95, 100, 115, 141, 143, 146, 154, 155, 159, 162, 163
 Beriberi 115, 177
 beruhigend 117, 134
 Betelnüsse 21
 Betelblätter 95
 Bibhitaki 96
 bitter 20, 22, 23, 24, 26
 Bittermelone 22, 29, 30, 31, 38, 96
 Blähungen 21, 75, 92, 94, 95, 97, 99, 100, 107, 109, 110, 111, 115, 117, 119, 120, 121, 123, 124, 133, 134, 137, 138, 139, 140, 144, 145, 148, 154, 158, 159, 162
 Blase 140, 151
 – Entzündung 121, 151
 – Infektionen 157, 163
 – Steine 122
 Blattgemüse 26, 30, 31
 Blaue Klitorie 45, 97
 Blut 23, 24, 29, 96, 107, 108, 110, 116, 123, 126, 129, 134, 140, 151, 155, 160, 161
 Blutdruck
 – hoch 100, 117, 118, 120, 121, 136, 137, 139, 140, 144, 147, 153, 158
 – niedrig 21, 121, 161
 Blutergüsse 108
 Blutkreislauf 99, 108, 112, 113, 140, 161
 – Probleme 135
 blutreinigend 117, 153
 blutstillend 121, 133, 151
 Blutung 88, 113, 121
 – anal 147
 – innere 21, 121
 Blutvergiftung 148
 Blutzucker 94, 120, 122, 124, 137, 154, 161
Boesenbergia rotunda 109
 Bohnen 22
Borassus flabellifer 137
 Borneol 57, 98
 Brechnuss 21
 Bronchien
 – Infektionen 152
 – Verschleimung 68, 75, 92, 115, 119
 bronchienerweiternd 95, 100
 Bronchitis 107, 113, 119, 131, 147
 Brust 177
 Buddha 2, 31, 114, 148
 Buddhismus 2, 5, 9, 25, 113, 128

C

Camelia sinensis 112
 Campher 22, 57, 98
Canaga odorata 160
Cannabis sativa 130
Capsicum frutescens 99
Carica papaya 30, 39, 50, 138
Carthamus tinctorius 108
 Cashew 22
Cassia acutifolia 150
Cassia alata 120
Cassia fistula 143
Cassia tora 100
 Cassumunar-Ingwer 100
 Cayenne-Pfeffer 30
Centella asiatica 91
 Champaka 101
 Chiang Mai 4
 Chili 26, 31
 Chili-Sauce 34
 Chinarindenbaum 101
Chloranthus erectus 102
 Cholesterin 100, 108, 121, 138, 144
 chronische Erkrankungen 116
 Chrysantheme 22, 29, 30, 103
Chrysanthemum morifolium 22, 29, 30, 103
Cinchona calisaya 101
Cinnamomum camphora 98
Cinnamomum spp. 161
 Citronella 53
Citrus aurantifolia 127
Citrus hystix 117
Citrus maxima 141
Clinacanthus nutans 103
Clitoria ternatea 97
Coccinia grandis 155
Cocos nucifera 122
Commiphora myrrha 135
Cordyline fruticosa 121
Coriandrum sativum 123
Crocus sativus 144
Cryptolepis buchanani 104
Cucurbita maxima 124
Cucurbita moschata 124
Curcuma longa 124
Curcumin zedoaria 163
 Curry 40
Cymbopogon citratus 162
Cyperus rotundus 137

D

Damaszener-Rose 104
 Dampfbad 55, 95, 104, 203
 Dampfinhalationen 55
 Darm 76, 91, 94, 113, 158, 178
 – Entzündung 100
 – Infektionen 118
 – Krämpfe 76, 94, 107, 137, 138, 163
 – Parasiten 141, 153, 154, 155, 158
 Datteln 26

Dehydratation 163
 Dekokt 77
 Delirium 178
 Dengue-Fieber 20, 121
 Depression 90, 97, 119, 146
 Dermatitis 90, 146, 159
 Dessert 43
 desinfizierend 133
 Diabetes 20, 118, 122, 124, 140, 154, 155
 Diagnose 15–18, 203, 204, 206
 Diarrhoe 21, 89, 92, 94, 95, 100, 105, 106, 110,
 111, 112, 113, 115, 116, 118, 120, 121, 122,
 124, 125, 129, 135, 136, 137, 142, 153, 154,
 158, 159, 163, 178, 179, 182
 Dickdarm 23
Dimocarpus longan 127
Diospyros mollis 106
 Diphtherie 95
 diuretisch 88, 90, 94, 97, 100, 101, 122, 123, 136,
 158, 162
 Drei-Geschmacksrichtungen-System 19, 23
 Dünndarm 23
 duftend/kühl 21, 22, 23, 24
 Durchblutung 62, 104, 110, 115, 148, 152
 Durchfall 21, 89, 92, 94, 95, 100, 105, 106, 110,
 111, 112, 113, 115, 116, 118, 120, 121, 122,
 124, 125, 129, 135, 136, 137, 142, 153, 154,
 158, 159, 163, 178, 179, 182
 Durian 105
Durio zibethinus 105
 Durst 103, 117, 151, 158, 177
 Dysenterie 20, 21, 89, 92, 97, 100, 109, 111, 113,
 118, 121, 125, 129, 135, 136, 137, 139, 147,
 159, 163, 182

E

Ebenholzbaum 106
 Echte Guave 106
 Echter Sternanis 107
 Eigelb 22
 Einreibung 59, 68, 203
 – kühlend 82
 – wärmend 83
 Eiter 105
 Ekzem 88, 93
 Elemente 6, 9–16, 23, 24, 26, 29, 31, 79, 91, 92,
 96, 101, 113, 135, 144, 160
 – ausgeglichen 11
 – erregt 11, 16, 31
 – gebrochen 12
 – geschwächt 11
 – Schwankungen 12
 – verschwunden 12
 – verzerrt 11
 Elemente-Diagnose 15
 emotionale Unruhe 83
 Emotionen 14
 Energie 65, 94
 Energielosigkeit 104, 108, 116, 132, 139, 143
 Energieschub 65

Engelwurz 107
 Entbindung 100
 entgiftend 121, 126, 146, 148, 154, 156
 entwässernd 122
 Entzündung 24, 70, 81, 82, 91, 93, 95, 96, 101,
 102, 103, 125, 131, 133, 135, 140, 141, 142,
 157, 160
 Epilepsie 89
 Erbrechen 94, 106, 115, 135, 136, 139, 140, 143,
 154, 158, 161, 162, 163, 179
 – blutig 121, 151
 Erde, Element 9–17, 24, 169, 169–173
 Erkältung 29, 74, 75, 78, 83, 89, 90, 92, 94, 99,
 107, 108, 113, 115, 118, 119, 126, 136, 137,
 146, 147, 148, 153, 159, 162, 163, 164
 Ernährungstherapie 25
 Erschöpfung 104, 137
 erschwerte Atmung 95
 Erste-Hilfe-Ausrüstung 82
Eryngium foetidum 126
 Essen 14
 Essig 26
 Eukalyptus 87
 extreme Temperaturen 14

F

Färberdistel 21, 30, 108
 Fazialisparese 64, 96
 „feiner“ Wind 11, 21, 23, 24, 101, 104, 107, 134,
 146, 160
 Fenchel 109
 Fenster 54
Ferula assafoetida 91
 Fetus 90
 Feuer, Element 9–17, 20, 23, 24, 31, 80, 118, 140,
 142, 169–173
 Fieber 20, 21, 23, 74, 89, 96, 100, 101, 102, 103,
 105, 107, 108, 111, 113, 115, 116, 118, 119,
 121, 127, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 143,
 144, 145, 146, 147, 148, 149, 151, 152, 153,
 154, 155, 156, 158, 159, 161, 162, 163, 178, 179
 fiebersenkend 96, 101
 Fingerwurz 109
 Fisch 26
Foeniculum vulgare 109
 Follikulitis 177
 Fortpflanzungssystem 17, 90
 Fruchtbarkeit 97
 Früchte 46
 Frühlingszwiebel 22
 fünf Töne 86
 Fünf-Sinne-Diagnose 17
 Fußpilz 71, 110, 125

G

Galgant 110
 Galle 20, 24, 29, 96, 172
 Gallenblase 22, 118, 121
 Gallensteine 120, 140, 144, 148
 galletreibend 104, 118, 150

- Garcinia 110
Garcinia cambogia 110
Garcinia mangostana 129
 Gastritis 76, 94, 107, 115, 119, 124, 132, 136, 137, 157, 158, 159, 161, 163
 gastrointestinale Beschwerden 124
 Gebärmutter 63, 90
 – Blutungen 135
 Geburt 63, 67, 90, 93, 128, 130, 131, 153, 159
 Geburtshilfe 6
 Gedächtnisverlust 91
 Gehirn 103
 Geist 91, 98, 101, 119, 134, 141, 152
 Geister 15
 Geistermedizin 5
 Gelbsucht 20, 89, 105, 113, 140
 Gelenke 23, 63, 64, 96, 144, 150
 – Entzündungen 125
 – Schmerzen 91, 93, 125, 144, 148, 162, 179
 Geographie 13, 175
 geraspelttes Eis 43
 Gerinnsel 126
 Geschichte 1
 Geschlechtskrankheiten 116, 122, 139, 140, 156, 163
 geschmacksneutral 21, 22, 24
 Geschmacksrichtungen 19–24, 25, 26, 184–186
 Geschwüre
 – Haut 93, 103, 139, 153
 – Magen 88, 94, 106, 109, 115, 124, 144, 157, 161
 – Mund 95, 112, 115, 136, 139, 150, 154
 Gesichts- und Körper-Spray 49
 Gesichtspflege 49
 Gespenster 14
 Getränke 44
 Gewebe 23, 24, 59, 60, 62, 63, 66, 69, 75
 Gewichtsabnahme 110
 Gewichtsverlust 106, 132, 163
 Gewürznelke 22, 30, 111
 Ghee 31
 Gicht 64, 139, 140, 144
 Gifte 15, 23, 24, 88, 96, 142, 156, 157, 159, 160
 Ginseng 87
 Glas 54
Gloriosa superba 144
Glycyrrhiza glabra 152
 Gonorrhoe 88, 139, 140, 154, 156
 Gottheiten 15
 Granatapfel 21, 26, 29, 30, 111
 Grippe 94, 102, 107, 108, 136, 137, 139, 146, 152, 159
 „grober“ Wind 11, 21, 23, 24
 grüner Tee 29, 30, 112
 grüne Curry-Paste 36
 grüner Chili-Dip 42
 grünes Thai-Curry 36
 Gürtelrose 92, 103, 157
- H**
 Haare 65, 97
 Haarbehandlung 49
 Hämatom 121
 Hämorrhoiden 89, 96, 115, 129, 135, 141, 147, 150, 157, 178
 hämostatisch 121, 133, 151
 Hals
 – Entzündungen 118
 – Schmerzen 78, 83, 103, 107, 112, 115, 118, 131, 139, 147, 152, 157, 162, 163, 178, 179
 Haltbarkeitsdauer 82
 Haltbarmachung 31
 Hanuman Prasan Kai 112
 Haritaki 113
 Harnwegsinfektionen 120, 144, 151, 157, 163
 Harnsäure 120
 Harntrakt 90
 harntreibend 109, 140, 144, 148, 151, 154, 160, 163
 Hauptgerichte 35
 Haushalt 52
 Haut 23, 57, 59, 91, 98, 105, 113, 145, 148, 151, 158, 177, 178, 179
 – Allergien 113, 132
 – Ausschläge 103, 178
 – Entzündungen 146
 – Geschwüre 93, 103, 139, 153
 – Infektionen 93, 114, 120, 129, 140, 146, 150, 151, 157, 160
 – Parasiten 149, 153
 – Pflege 57
 – Pilze 106, 114, 120, 122, 149, 150, 182
 – Reizung 121, 158
 – trocken 65
 heiße Geschmacksrichtung 185
 heiße Jahreszeit 23, 30, 80, 173
 Henna 114
 Hepatitis 96, 125, 136, 140
 Herpes 103, 146
 Herz 23, 30, 77, 91, 98, 103, 107, 108, 117, 128, 133, 134, 137, 138, 141, 145, 160, 161
 – Erkrankung 20, 115, 121, 144
 „Herz-Seele“ 21, 92, 97, 104, 107, 116, 117, 128, 132, 134, 146, 160, 162
Hibiscus sabdariffa 143
 Hilfsmittel 73
 Hitze 67, 121, 122, 160
 Hitzeausschlag 160
 HIV/AIDS 96, 136, 140
 Hörverlust 178, 180, 182
 Honig 21, 26, 27, 29, 30, 31, 81, 83, 114
 Huhn 33
 Husten 20, 29, 83, 89, 90, 95, 107, 110, 113, 114, 118, 119, 121, 124, 125, 132, 144, 147, 150, 151, 152, 157, 158, 162, 163, 164, 180
 hydrierend 137
 Hyperglykämie 118, 124, 140, 154
 Hypertonie 100, 117, 118, 120, 121, 136, 137, 139, 140, 144, 147, 153, 158
 Hypotonie 121, 161

I

Illicium verum 107
Immunität 121, 151
Immunschwäche 89, 93, 101, 104, 108, 116, 132, 139, 163
Immunsystem 118, 129
Impatiens balsamina 93
Imperata cylindrica 151
Infektion 88, 97
– bakteriell 112
Influenza 94, 102, 107, 108, 136, 137, 139, 146, 152, 159
Ingwer 22, 26, 30, 31, 83, 115
Inhalation 57
innere Therapie 73
Insektenstiche und -bisse 82, 93, 98, 103, 110, 125, 126, 154, 155, 157, 158, 160, 163
Insektenschutzmittel 52
Insomnie 107, 130, 132, 140, 156
Insulin 97
Intoleranzen 154
Ipomoea aquatica 156
Ipomoea pes-caprae 160

J

Jackfrucht 30, 40, 116
Jahreszeit 13, 30, 169, 173
Jasmin 22, 30, 116
Jasminum spp. 22, 30, 116
Jivaka 2, 25
Joghurt 26
Juckreiz 88, 95, 98, 100, 125, 131, 149, 157

K

Kälteempfindung 161, 178
Kaffir-Limette 22, 117
Kaliumaluminiumsulfat 88
Kaliumchlorid 22
Kaliumnitrat 22
Kalmegh 22, 83, 118
Kalmus 118
kalte Jahreszeit 23, 30, 81, 173
Kardamom 26, 30, 119
Karies 88, 153
Karma 15
Karzinom 87, 111, 124, 136
Katzenbart 120
Kerzenstrauch 21, 120
Keulenlilie 121
Kinderkrankheiten 29
Kinderlähmung 64
Klima 13
Knoblauch 22, 26, 30, 31, 121
Knochen 23, 59, 131, 177
– Erkrankungen 92
– Frakturen 92
– Schmerzen 162, 179
– Schwäche 150
„Knocheinrenken“ 5, 66, 151

Kokosnuss 22, 26, 122
Kompressen 59, 203
Königinblume 122
Körper 182
Körperarbeit 55, 69
Körpergeruch 116
Körperhaltung 14, 180
Körperlotion 48
Körperschichten 59, 60
Körperteile 176
Komresse 60, 61, 62, 63, 66, 67, 203
Kopf 177
Kopfläuse 162
Kopfschmerz 95, 97, 101, 102, 103, 104, 131, 132, 147, 154, 156, 178, 179
Koriander 123
Konjunktivitis 158
Kosmetika 47
Kostuswurzel 22, 123
Krämpfe 75, 82, 89
– Abdomen 132
– Darm 76, 94, 107, 137, 138, 163
– Magen 74, 76, 94, 97, 107, 132, 137, 138, 158
Krätze 149
Kräuterbad 65
Kräuterinhalation 57–59, 83
Kräuterkissen 66
Kräuterkomresse 60
– gedämpft 61
– heiß 61, 66, 67
– Herstellung 61
– trocken 62
– trocknend 63
– wärmend 62, 63
Kräuterstempel 60
Kräuterzubereitung 73
Krankheitsentstehung 169
Krebs 96, 129, 148
Kreislauf 99, 108, 112, 113, 140, 161
– Probleme 135
– Schwäche 161
kühle Geschmacksrichtung 24, 184
kühlend 23, 70, 82
Kürbis 43, 124
Kurkuma 26, 30, 81, 83, 124
Kurzatmigkeit 90

L

Labilität 156
Lackbaum 125
Lähmung 64, 161
Läuse 70
Lagerstroemia speciosa 122
Laktoseintoleranz 132
Langer Koriander 126
Langer Pfeffer 22, 126
Langlebigkeit 29, 30, 87, 102, 126, 141, 143
Lanna 2, 4
Laryngitis 113, 119, 152, 157, 162
Lawsonia inermis 114

- laxierend 120, 126
 Lebensmittelvergiftung 109, 111, 125, 129, 149, 154, 156, 158
 Leber 77, 81, 103, 118, 137, 140, 145, 150, 154, 155, 177
 – Entzündung 96, 125, 136, 140
 – Erkrankungen 88, 96, 121
 – Zirrhose 140
 Lepra 97
 Lethargie 67
 Leukämie 148
 Leukorrhoe 139
Ligusticum wallichii 152
 Limette 22, 26, 29, 31, 78, 83, 127
 Lippenbalsam 51
 Longan 29, 127
 Lotion 48
 Lotos 22, 30, 128
 Luffterfrischer 53
 Luftröhrentzündung 107
 Lunge 177, 178, 180
 – Entzündungen 88
 – Erkrankungen 147, 152
 – Verschleimung 75, 159
 Lymphhe 20, 21, 163
- M**
- Magen 109, 110, 155, 178, 182
 – Entzündungen 157
 – Geschwüre 88, 94, 106, 109, 115, 124, 144, 157, 161
 – Krämpfe 74, 76, 94, 97, 107, 132, 137, 138, 158
 – Schmerzen 90, 95, 97, 100, 106, 132, 136, 140, 152, 158, 162
 – Übersäuerung 119
 – Verstimmung 83, 92, 94, 100, 107, 115, 117, 119, 121, 124, 131, 132, 133, 136, 137, 138, 144, 154, 158, 159, 162
 Magie 15
 Malaria 93, 102, 121, 126, 135, 136, 140, 155
Mangifera india 129
 Mango 26, 33, 129
 Mangostane 21, 129
 Marihuana 21, 130
 Masern 121, 151
 Massage 5, 7, 60, 65, 66, 75
 Maulbeere 45
 Meeresfrüchte 22, 26, 29, 30
 Meersalz 130
 Mehl 27
Melanorrhoea usitata 125
 Menstruation 75, 76, 88, 96, 100, 101, 103, 104, 106, 107, 108, 115, 117, 121, 125, 126, 137, 140, 150, 154, 161, 162
Mentha spp. 131, 132
 Menthol 57, 131
Michelia champaca 100
 Migräne 132
 Milch 21, 22, 26, 27, 29, 132
 Milchfluss 94, 116, 143
 mild 23, 24, 185
 Milzkrankungen 96, 113
 mineralisches Material 183, 184
 Minze 132
 Mörser und Stößel 73
Momordica charantia 96
Morinda citrifolia 136
 Moringa 133
Moringa oleifera 133
Morus alba 157
 Moschus 87
 Mottenkugeln 53
 Mückenschutz 53, 113
 Müdigkeit 67, 101, 116, 139, 163, 177
 Mund
 – Abszesse 136
 – Geschwüre 95, 112, 115, 136, 139, 150, 154
 – Infektionen 114, 136, 150
 – Wunden 88, 131
 Mundgeruch 95, 121
 Mundspülung 51
 Mungbohnen 22
Musa spp. 93
 Muskatblüte 22, 134
 Muskatnuss 26, 134
 Muskelkater 159
 Muskeln 65, 66, 69, 75, 177
 – Krämpfe 102, 147
 – Schmerzen 82, 104, 136
 – Verspannung 83, 159
 Muskelrelaxans 102, 159
 Muttermilch 112, 115
Myristica fragrans 134
 Myrrhe 22, 135
- N**
- Nägel 177
 Nagelinfection 93, 114
 Nahrung 25, 180, 181
 Nahrungsmittel 26
 Nahrungsmittelallergie 129
 Narben 92
 Nase 127, 182
 – Wunden 131, 182
 Nasennebenhöhlen 75, 83, 98
 Nasenverstopfung 98
 natürliche Triebe 14
Nelumbo nucifera 128
Neptunia oleracea 156
 Nerven 116
 – Erkrankungen 91, 104, 113
 – Schädigung 64
 – Schmerzen 119
 nervenstärkend 119
 Nervensystem 108, 113, 119
 Nervosität 128, 132, 140
 Nesselsucht 93, 103, 125, 149, 158, 160
 Neun-Geschmacksrichtungen-System 19–22, 185
 neurologische Störungen 101

Niem 22, 135
Nieren 140, 158, 161
– Entzündung 140
– Erkrankungen 141, 151, 163
– Koliken 141, 144
– Probleme 120
– Steine 92, 120, 122, 124, 144, 151, 157
Nirwana 99
Noni 136
Nüsse 22, 31
Nussgras 137

O

Ocimum tenuiflorum 94
Ödem 67, 111, 131
Öl 28, 71, 202, 203
ölig 20, 22, 23, 24
Ohnmacht 133, 143, 160
Ohren 71, 182
– Erkrankungen 155
– Infektionen 122, 149
Opium 21, 147
Orakel 5
Orangenschale 29, 30
Organe 60
Orthopädie 5
Orthosiphon aristatus 120
Oryza sativa 142

P

Päli 2, 167
Palmfrüchte 21
Palmzucker 27, 137
Pandanus 138
Pandanus amaryllifolius 138
Panikattacken 108, 147
Pankreaserkrankungen 96
Papaver somniferum 147
Papaya 30, 39, 50, 138
Parakresse 139
Parasiten 96, 105, 113, 120, 121, 135, 136, 161
– Darm 106, 111, 113, 120, 121, 125, 135, 139, 141, 153, 154, 155, 158
– Haut 88, 95, 110, 149, 153
Peeling 50
pflanzliches Material 183, 184
Phyllanthus acidus 151
Phyllanthus emblica 89
Phyllanthus niruri 140
Pillen 81
Pilzinfektion 95
Pimpinella anisum 90
Piper betel 95
Piper interruptum 145
Piper longum 126
Piper nigrum 148
Piper sarmentosum 159
Plantago spp. 157
Plumbago 22, 140
Plumbago spp. 22, 140

Pomelo 141
prämenstruelle Symptome 108
prämenstruelles Syndrom 103, 137
Prellungen 77, 91, 95, 101, 104, 108, 113, 121, 125, 159
Prostata 140
Psidium guajava 106
psychologische Störungen 91
Pulsdiagnose 17
Pulver 79, 202
Punica granatum 21, 26, 29, 30, 111
Punkttherapie 5
Python 21

Q

Quallenstiche 160
Quetschungen 91, 121
Quisqualis indica 141

R

Räude 149
Rangunschlinger 141
Rauchen 119
Regenzeit 23, 30, 80, 173
Region 13, 175
Reiniger für Kupfer 53
Reinigungswasser 50
Reis 64, 142
Reisekrankheit 115
Reizdarm 94, 107, 119, 124, 132, 137, 158, 159, 163
reizlindernd 94
Restless-Legs-Syndrom 102
Reusi 2
Rezepte 32–47
Rheumatismus 158
Rhinacanthus nasutus 147
Ricinus 142
Ricinus communis 142
Rishi 2
rissige Lippen 51
Röhren-Kassia 143
Rosa damascena 104
Rose 22, 104
Roselle 22, 31, 45, 143
Rosenwasser 104
rote Curry-Paste 37
rotes Thai-Curry 37
Rückenschmerzen 115, 125, 140, 141, 144, 148, 162
Ruhmeskrone 144

S

Saccharum officinarum 163
Safran 22, 144
Sakaan 145
Salat-Wraps 32
Salbe 59, 68
– wärmend 69
Salz 22, 26, 63, 130

- salzig 21, 22, 23, 24, 26, 60
 Sandelholzbaum 22, 145
Santalum album 145
Sapindus rarak 149
 sauer 21, 22, 23, 24, 26, 60
 Sauerampfer 22
 Sauna 55, 95, 104, 203
Saussurea lappa 123
 Schaben 5, 18
 Schalotte 146
 Scharlach-Fieber 20
Schefflera leucantha 112
 Schlaf 14, 181
 Schlafmohn 147
 Schlafstörungen 100, 104, 115
 Schlaganfall 64
 Schlangenbiss 93, 103, 154
 Schlangen-Jasmin 147
 schlechtes Sehvermögen 96, 124
 Schleim 20, 23, 89, 124, 127, 129, 138, 148, 151, 152, 155, 172
 schleimlösend 107, 108, 113, 114, 121, 123, 126, 135, 143, 152, 157, 159
 Schluckauf 90, 107
 Schmerzen 20, 21, 60, 63, 68, 75, 95, 96, 102, 126, 130, 135, 138, 147, 155, 179
 – Abdomen 111
 schmerzhaftes Wasserlassen 122
 schmerzstillend 99, 111
 Schrift 167
 Schröpfen 5, 18
 Schuppen 149
 Schwäche 67, 83, 104, 137
 Schwangerschaft 56, 63, 127, 128, 141, 153
 Schwarzer Pfeffer 22, 26, 30, 31, 148
 Schwefel 21, 149
 schweißtreibend 140
 Schwellung 70, 93, 97, 125, 141
 Schwindel 83, 143
 Schwitzen 102
 Sechs-Geschmacksrichtungen-System 19, 25
 Sedativum 100
 Seetang 22, 26
 Seifenbaum 149
 Sellerie 26
sên 5, 10, 23, 59, 60, 64, 66, 95, 111, 119, 157
 Senna 22, 150
 Sesamsamen 22, 30, 150
Sesamum indicum 22, 30, 150
 sexuell übertragbare Erkrankungen 102, 144, 151
 sexuelle Funktionsstörungen 108
 Shampoo 48
 Sicht 179
 Signaturenlehre 97, 124, 144, 157
 Silberhaargras 151
 Sinusitis 95, 119
 Skabies 88
 Skorbut 89
 Sodbrennen 119
 Sonnenbrand 65, 138
 Sport 14
 Sprache 86
 Sprachstörungen 139
 Sputum 110, 146, 156
 – blutig 113, 151, 157
 – schleimig 113, 157
 Stachelbeerbaum 151
 Stachelbeere 29
 Stärkungsmittel 75, 89, 90, 91, 101, 102, 112, 118, 119, 127, 128, 132, 135, 136, 139, 140, 141, 143, 146, 149, 150, 153, 155, 156, 162
 Standardisierung 6
 Staphylokokken 92, 157, 160
 Stechapfel 21, 87
 Steine 88
 Sternfrucht 22, 26
 stimulierend 115, 147
 Stress 68, 91, 104, 106, 108, 135, 140, 147, 162
 Stuhl 178
 – blutig 111, 113, 120, 121, 154, 156, 157, 178
 – locker 21
 – schleimig 111, 113, 120, 154, 157, 178
 – trocken 20
 Stuhlgang 181
 süß 20, 21, 23, 24, 26
 Süßholz 26, 29, 152
 Süßungsmittel 74, 114, 137
 Sucht 95, 105, 158
 Symptome 205
Syzygium aromaticum 111
 Szechuan-Liebstöckel 22, 152
- T**
 tägliche Routine 14
 Tageszeit 30
 Tamarinde 21, 29, 153
Tamarindus indica 21, 29, 153
 Taubheitsgefühl 100
 Teeblätter 21, 26
 Temperaturverhalten 26
 Tendonitis 97
Terminalia bellerica 96
Terminalia chebula 113
 Thailand 1
Thunbergia laurifolia 83, 154
 Tierbisse 127
 tierisches Material 183, 184
 Tiger-Balsam 69
Tilacora triandra 159
 Tindola 155
 Tinea 88, 100, 139, 149
 Tinktur, kühlend 70
Tinospora crispa 22, 155
 Tintenfischknochen 22
 Tollwut 89
 Tom-Yum-Suppe 26, 32, 35
 Ton 22, 158
 Tonikum 96
 Toxine 27, 60, 63, 77, 88, 96, 113, 116, 117, 121, 122, 123, 124, 149, 152, 156, 158, 161, 164
 toxisch 20, 21, 24

toxisches Megakolon 121
Toxizität 24, 121
traditionelle chinesische Medizin 7
Trägerstoffe 74, 202
Trauma 101, 108, 148, 152
Traurigkeit 181
Trikatuk 80
Triphala 80, 89
Trisan 80
Tuberkulose 92, 95, 121, 136, 147, 182
Tumor 111, 113, 139, 158
Typhus 92

U

Übelkeit 94, 106, 110, 115, 131, 132, 135, 136, 139, 158, 161, 162, 163, 179
Überanstrengung 181
übermäßige Hitze 67
übermäßiger Alkoholgenuss 154
Umschrift 86
Unfälle 15
Untersuchung 203–206
Urin 120, 124, 179
– blutig 121, 151

V

Verätzung 132
Verbrennungen 88, 91, 103, 154
Verdauung 74, 89, 92, 97, 132, 142, 159
– Beschwerden 74, 75, 76, 109, 157
– Infektionen 112
– Karzinome 112
– Störungen 20, 83, 94, 110, 112, 113, 123, 127, 178
– träge 109, 111, 115, 119
verdauungsanregend 107, 117, 133, 134, 138, 162
Vergiftung 83, 136
verjüngend 113, 114
Verletzungen 70, 102, 131, 135
– innere 77
Verschleimung 95, 99, 107, 113, 114, 126, 137, 152, 162, 163
– bronchial 68, 75, 92, 115, 119
– Lunge 75, 159
– Nasennebenhöhlen 75
– Rachen 96
Verspannungen 104
Verstauchung 82, 101, 104, 125, 159
Verstopfung 20, 64, 74, 75, 88, 89, 92, 95, 97, 99, 100, 108, 111, 112, 113, 118, 120, 138, 150, 153, 156, 162
Verursachender Faktor 169
– Alter 169, 174
– Element 169
– Geographie 175
– Jahreszeit 169, 173
– Zeit 169, 175
Verzerrung 11, 176–181, 186
Vier-Geschmacksrichtungen-System 19, 59
Vorspeisen 32

W

Waage 73
wärmend 23, 24, 83
Waffen 15
Wahrsagen 5
Warzen 90, 164
Wasser 181
Wasser, Element 9–17, 20, 23, 24, 31, 63, 80, 106, 124, 129, 137, 145, 169–173
Wassereinlagerung 67
Wasserkastanie 22
Wassermelone 26, 31
Wassermimose 156
Wasserretention 131
Wasserspinat 41, 156
Wat Pho 3, 166
Wegerich 157
Weiße Maulbeere 157
Weißer Ton 158
Wetchasueksa Phaetsangkep 166–210
Wilder Ingwer 158
Wilder-Pfeffer-Blatt 159
Wind, Element 9–17, 20, 21, 23, 24, 31, 60, 80, 81, 90, 91, 96, 98, 99, 100, 108, 119, 122, 124, 125, 143, 145, 148, 150, 152, 169–173
Wucherungen 152
Wunden 20, 21, 60, 83, 88, 93, 94, 97, 105, 113, 114, 125, 129, 133, 138, 139, 140, 153, 163
Würmer 100, 106, 111, 121, 124, 141, 148, 153, 158
würzig/scharf 20, 22, 23, 24, 26, 60

Y

Yadam 89
Yanang 159
Ylang-Ylang 22, 160
Yoga 2, 7

Z

Zahn 177
– Erkrankungen 109, 112, 121, 150
– Schäden 150
– Schmerzen 95, 97, 139, 159
Zahnfleisch 177
– blutend 121
– Entzündungen 88, 153
– Erkrankungen 109, 112, 114, 121, 136, 150
– Infektionen 114
Zahnpasta 88, 136
Zahnpulver 50, 88, 97
Zeckenbisse 100
zehrende Erkrankungen 94, 130, 139, 177
Zeit 13, 169, 175
Zerrungen 101, 104
Ziegenfuß-Prunkwinde 160
Zimt 26, 30, 161
Zimtapfel 161
Zingiber cassumunar 100
Zingiber officinale 115

Zingiber zerumbet 158
Zingiber-Aufguss 75
Zirrhose 140
Zitrone 26, 29, 87
Zitronengras 30, 44, 162
Zittern 179
Zitwerwurzel 163

Zorn 177, 181
Zucker 26, 27
Zuckerrohr 21, 46, 163
Zunge 180, 182
Zungendiagnose 18
Zusatzstoffe 28
Zwiebel 164

INDEX THAILÄNDISCHE ARZNEIMITTELNAMEN

Dieser Index enthält die gebräuchlichen Thai-Namen der arzneilichen Substanzen, die in Kapitel 6 dieses Buches beschrieben werden, wobei beide Umschriftensysteme aufgeführt sind.

an-chan (Blaue Klitorie) 45, 97
anchan (Blaue Klitorie) 45, 97
bai dtoie (Pandanus) 138
bai toei (Pandanus) 138
bayn-jà-mâat (Chrysantheme) 22, 29, 30, 103
benchamat (Chrysantheme) 22, 29, 30, 103
bor rá pét (*Tinospora crispa*) 22, 155
boraphet (*Tinospora crispa*) 22, 155
buabok (Asiatischer Wassernabel) 45, 91
bua-bòk (Asiatischer Wassernabel) 45, 91
bua luang (Lotos) 22, 30, 128
bua-lüang (Lotos) 22, 30, 128
chá aym tâyt (Süßholz) 26, 29, 152
cha khiao (grüner Tee) 29, 30, 112
cha phlu (Wilder-Pfeffer-Blatt) 159
chá pluu (Wilder-Pfeffer-Blatt) 159
chaa kĕow (grüner Tee) 29, 30, 112
cha-em thet (Süßholz) 26, 29, 152
champa (Champaka) 101
chan paet klip (Echter Sternanis) 107
chan thet (Sandelholzbaum) 22, 145
chee fà-ràng (Langer Koriander) 126
chetta mun phloeng (Plumbago) 22, 140
chi farang (Langer Koriander) 126
chum hêt tai (*Cassia tora*) 100
chum-hèt-tâyt (Kerzenstrauch) 21, 120
chumhet Thai (*Cassia tora*) 100
chumhet thet (Kerzenstrauch) 21, 120
dee bplee (Langer Pfeffer) 22, 126
di pli (Langer Pfeffer) 22, 126
din-sôr phong (Weißer Ton) 158
dinsophong (Weißer Ton) 158
dòk-jan (Muskatblüte) 22, 134
dòk kam fôi (Färberdistel) 21, 30, 108
dok khamfoi (Färberdistel) 21, 30, 108
dokchan (Muskatblüte) 22, 134
dong deung (Ruhmeskrone) 144
dongdueng (Ruhmeskrone) 144
dtà-krái (Zitronengras) 30, 44, 162
dtam-leung (Tindola) 155
dtôn fin (Schlafmohn) 147
dtôn kwí-nin (Chinarindenbaum) 101
dtôn môn (Weiße Maulbeere) 157
fà-ràng (Echte Guave) 106
fa thalai chon (Kalmegh) 22, 83, 118
fáa-tá-laai-john (Kalmegh) 22, 83, 118
fák tong (Kürbis) 43, 124
fakthong (Kürbis) 43, 124
farang (Echte Guave) 106
gà-teu (Wilder Ingwer) 158
gaa-rá-buun (Campher) 22, 57, 98
gaan phluu (Gewürznelke) 22, 30, 111
gam má tân (Schwefel) 21, 149
gam-yaan (Myrrhe) 22, 135
gan chaa (Marihuana) 21, 130
gleua sà-mùt (Meersalz) 130
glúay (Banane) 21, 26, 93
gòht Chiang (Engelwurz) 107
gòht grà-dùuk (Kostuswurzel) 22, 123
got húa bua (Szechuan-Liebstockel) 22, 152
grà chaai (Fingerwurz) 109
grà-dang-ngaa (Ylang-Ylang) 22, 160
grà-duuk gài (*Chloranthus erectus*) 102
grà jíap (Roselle) 22, 31, 45, 143
grà tiam (Knoblauch) 22, 26, 30, 31, 121
grà-waan (Kardamom) 26, 30, 119
gràprao (Basilikum) 22, 30, 94
grèt sà-rá-nâe (Menthol) 57, 131
gù-làp-mon (Damaszener-Rose) 104
hà-nú-maan bprà-săan gaai (Hanuman Prasan Kai) 112
haeo mu (Nussgras) 137
hâew mǎo (Nussgras) 137
hanuman prasan kai (Hanuman Prasan Kai) 112
hǎi naang rom (Austernschale) 22, 92
hoi nangrom (Austernschale) 22, 92
hom daeng (Schalotte) 146
hǎm daeng (Schalotte) 146
hǎm gài (*Chloranthus erectus*) 102
hom kai (*Chloranthus erectus*) 102
hom (Zwiebel) 164
hǎm (Zwiebel) 164
in-tá-nin nám (Königinblume) 122
inthaninnam (Königinblume) 122
jam-bpaa (Champaka) 101
jan bpàet glèep (Echter Sternanis) 107