



# Heilpflanzen des Ayurveda

## Ashvagandha

von Ralph Steuernagel

In den Ayurveda-Klassikern werden einige Heilpflanzen als grundlegend wichtig beschrieben, da sie sehr viele Einsatzmöglichkeiten besitzen und als lebensstärkende Substanzen (Rasayana) begleitend in vielfältiger Weise kombiniert werden können. Im Folgenden stellen wir die 10 wichtigsten und 2 Kombinationen mit ihren Eigenschaften und praktischen Anwendungsmöglichkeiten vor.

**Ashvagandha** (wörtl. der Duft des Pferdes) ist der Kraftgeber schlechthin. Wie der Ginseng ist er ein Lebenselixier, welches eine universell belebende Wirkung entfaltet.

**Hausapotheke:** Überarbeitung, Erschöpfung, Erhöhung des Energieniveaus und der Wachheit, Abwehr- und Muskelschwäche, Husten

**Pharmakognosie** (Nama Rupa Vijnana)

**Namen:** Withania somnifera (L) – Winter Cherry (E) – Winterkirsche (D)

**Botanik:** 1-2 Meter hoher Strauch, dessen 30-50 cm lange und etwa fingerdicke äußerlich graue und innerlich weiße Wurzel verwendet wird; man verwendet die wilde Gattung extern, die kultivierte intern.

**Pharmakologie** (Guna Karma Vijnana)

**Rasa** (Geschmack): bitter, süß, scharf

**Guna** (Eigenschaften): leicht, ölig

**Vipaka** (postdigestiver systemischer Effekt): süß

**Virya** (Potenz): erhitzend

**Prabhava** (außergewöhnliche Potenz): nicht bekannt

**Karma** (klassische Wirkungen): Vrishya - erhöht sexuelle Potenz, Shukrala - erhöht die Spermaproduktion, Rasayana - verjüngt und veredelt, Balya - verleiht Stärke und kräftigt Shvasa - hilft bei Atemnot-Syndromen, Brmhana - nährt die Gewebe, Vatavyadhi - Vata-bedingte Erkrankungen des Bewegungsapparates und Nervensystems.

Ashvagandha stärkt Mamsagni, das „Gewebefeuher“ zur Bildung eines gesunden Muskel-/Fleischgewebes (Mamsa Dhatu). Es vermehrt Ojas, die kumulative Essenz der Gewebesynthese und wirkt somit als Immunmodulator.

**Doshabezug:** Vata und Kapha reduzierend

**Pharmazeutik** (Bheshaja Kalpana)

Erhältliche Darreichungsformen: Feinpulver (Curma), Medizinalöl (Ashvagandha Taila), mediziniertes Butterreinfett (Ashvagandha Ghee), Extrakt-Tablette

**Therapeutik** (Prayoga Vijnana)

Moderne Indikationen: Schlafstörungen, degenerative Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Libidoschwäche, Potenzstörungen, Infertilität, Hypotonie, Asthma bronchiale, Untergewicht, Unterstützung im Sport, Adaptogenum zur Unterstützung der Stressbewältigung, adjuvante onkologische Therapie, unterstützende Therapie von Angstneurosen

**Dosierungen** (Matra): als Feinpulver (Curma) 5-10 Gramm Tagesdosis in 2-3 Einzelgaben; als Arzneiwein (Ashvagandharishta) 40ml Tagesdosis in 1-2 Einzelgaben; als Extrakt-Tablette 2 Gramm Tagesdosis (meist 6 Tbl. täglich)

**Trägersubstanzen** (Anupana): heiße Milch, Ghee, Vata-reduzierende Kräuteröle und Kräutertees oder tiefwarmes Wasser

**Einnahmezeiten** (Bhaishajya Kala): meist getrennt der Mahlzeiten (2 Stunden Abstand)

**Verbreichungswege** (Bhaishajya Marga): oral (alle Darreichungsformen), rektal (individuell rezeptiert), nasal (als Ashvagandha Ghee oder -Öl)

**Begleitende Diät** (Pathya Ahara): nahrhafte Getreide, ausreichender Konsum an Fetten, heiße Milch, zum Aufbau ggf. Fleisch und Fisch, wärmende Zubereitungen, regelmäßige Mahlzeiten, warme Getränke





# Amla / Amalaki

**Amalaki** ist das Verjüngungsmittel schlechthin, es vitalisiert und stärkt das Immunsystem. Bekannt ist die Amlafrucht durch ihren besonders hohen Vitamin C Gehalt.

**Hausapotheke:** Stärkung der Abwehrkräfte, Fieber, Entzündungen, Cholesterin, Magenverstimmung

**Pharmakognosie** (Nama Rupa Vijnana)

**Namen:** Emblica officinalis (L) – Emblic Myrobalan (E) – Aschfarbene Myrobalane (D)

**Botanik:** 8-10 Meter hoher Baum, dessen grünelbliche Früchte verwendet werden; zusätzlich auch Blätter und Samen; kultivierte Früchte sind groß, weich und fleischig; Wildfrüchte hingegen klein & hart

**Pharmakologie** (Guna Karma Vijnana)

**Rasa** (Geschmack): Pancharasa

(5 Geschmäcker – alle außer salzig)

**Guna** (Eigenschaften): trocken, spitz, schwer

**Vipaka** (postdigestiver systemischer Effekt): süß

**Virya** (Potenz): kühlend

**Prabhava** (außergewöhnliche Potenz): nicht bekannt

**Karma** (klassische Wirkungen): Rasayana - verjüngend, aufbauend, Abwehr steigernd, Vajikarana - aphrodisierend, nährt Ojas, Shukrala - fördert Shukra Dhatu, Hridaya – kardiotonisch (herzstärkend), Dipana - weckt Agni, Raktapittahara - heilt Blutkrankheiten, blutreinigend/-bildend, hauttherapeutisch, Keshya - Haartonikum, vorzeitiges Ergrauen, Pramehana - Einsatz bei Diabetes, Medhya - hirn- und nerventonic, Anulomana - harmonisiert Vata in seiner Abwärtsbewegung, Virecana – wirkt laxativ (leicht abführend), Stambhana – adstringierend, Chakshushya - stärkt die Augen.

Weiterer Einsatz bei Hämorrhoiden, Helminthiasis (Würmerkrankungen), Ikterus (Gelbsucht), für die Unterstützung der Stimme, bei Brennen, Amlapitta (Hyperazidität im Magen) und Allergien.

Amalaki ist das ultimative Rasayana im Ayurveda. Es gilt als zentrales Verjüngungsmittel in der ayurvedischen Anti-Aging-Medizin und stärkt Qualität, Quantität und Funktion aller Gewebe im Körper. Diese Wirkung wird v.a. der klassischen Amalaki-Rezeptur Chyavanprash nachgesagt, in der die Früchte mit über 30 Heilpflanzen, Ghee, Sharkara und Gewürzen zu einem Konfekt eingekocht werden.

Amalaki enthält die Vorstufen von Vitamin C (Emblicanin A und B) und ist eisenhaltig. Modern kann es als eines der stärksten Antioxidanzien zur Reduktion freier Radikale angesehen werden.

**Doshabezug:** alle drei Dosha reduzierend

**Pharmazeutik** (Bheshaja Kalpana)

Erhältliche Darreichungsformen: Feinpulver (Curna), Konfekt (Chyavanprashavaleha), Extrakt-Tablette; zudem sind zahlreiche diätetische Produkte auf dem Markt erhältlich

**Therapeutik** (Prayoga Vijnana)

Moderne Indikationen: siehe oben

**Dosierungen** (Matra): als Feinpulver (Curna) 3-8 Gramm Tagesdosis in 2-3 Einzelgaben; als Konfekt (Chyavanprash) 1 Teelöffel bis Esslöffel täglich; als Extrakt-Tablette 1-2 Gramm Tagesdosis (meist 3-6 Tbl. täglich)

**Trägersubstanzen** (Anupana): warmes Wasser, heiße Milch, Ghee

**Einnahmezeiten** (Bhaishajya Kala): meist getrennt der Mahlzeiten (2 Stunden Abstand), das Konfekt kann auch zum oder anstelle eines Frühstücks verzehrt werden

**Verabreichungswege** (Bhaishajya Marga): oral (alle Darreichungsformen), rektal (individuell rezeptiert), extern in Auflagen für die Haut

**Begleitende Diät** (Pathya Ahara): nahrhaft und trotzdem nicht zu üppig mit Schwerpunkt auf das Mittagessen und nur leichtem Frühstück und frühem Abendessen; Vata-erhöhende und reizende Nahrungsmittel reduzieren; weitere Diättempfehlungen abhängig von der Indikationsstellung



# Brahmi

**Brahmi** beruhigt ein überanstrengtes Nervensystem, ohne dumpf zu machen. Sie fördert das Gedächtnis, das Lernvermögen und hilft bei Stress.

**Hausapotheke:** Unruhe, Nervosität, Ängste, Erschöpfung, Schlaflosigkeit

**Pharmakognosie** (Nama Rupa Vijnana)

**Namen:** Bacopa monniera (L) – Thyme-leaved Gratiola (E) – Nabelkraut (D)

**Botanik:** Eine fleischige Kletterpflanze mit weichen dicken Blättern, alkaloidhaltig; es werden die Blätter und der daraus gewonnene Saft verwendet

**Pharmakologie** (Guna Karma Vijnana)

**Rasa** (Geschmack): bitter, herb

**Guna** (Eigenschaften): leicht

**Vipaka** (postdigestiver systemischer Effekt): scharf

**Virya** (Potenz): erhitzend

**Prabhava** (außergewöhnliche Potenz): Apasmara-Unmada-Nashaka (besonderer Einsatz bei Epilepsie und Zuständen von „Verrücktheit“)

**Karma** (klassische Wirkungen): Vatahara - beruhigt Vata, Madahara - bei mentalen Problemen, Hridaya – kardionotisch, (herzstärkend), Majjadhatu - verjüngt das Nervensystem, Kushtaghna - beseitigt Hautprobleme, blutreinigend, Schlafstörungen, Pandu (Anämie), Prameha (Diabetes), Kasa (Husten)

Brahmi ist das zentrale Rasayana für den Geist und kann modern als Hirntonikum betrachtet werden. Die besondere Affinität zum Herzen lässt diese Pflanze v.a. bei Unruhezuständen, die körperlich beispielsweise mit nicht organisch bedingtem Herzklopfen einhergehen, zum Einsatz kommen. Auch eine stimmungsaufhellende Wirkung konnte beobachtet werden. Die genaue Verwendung bei psychischen oder psychosomatischen Beschwerden sollte aber immer von einem fachkundigen und erfahrenen Therapeuten eruiert werden.

**Doshabezug:** Vata und Kapha reduzierend

**Pharmazeutik** (Bheshaja Kalpana)

Erhältliche Darreichungsformen: Feinpulver (Curna), Medizinalöl (Brahmi Taila), Arzneiwein (Saraswatarishta), mediziniertes Butterreinfett (Brahmi Ghee), Extrakt-Tablette



**Therapeutik** (Prayoga Vijnana)

Moderne Indikationen: siehe oben

**Dosierungen** (Matra): als Feinpulver (Curna) 3-6 Gramm Tagesdosis in 2-3 Einzelgaben; als Arzneiwein (Saraswatarishta) 40ml Tagesdosis in 1-2 Einzelgaben; als Medizinalfett (Brahmi Ghee) 10-20g täglich; als Extrakt-Tablette 1-2 Gramm Tagesdosis (meist 3-6 Tbl. täglich)

**Trägersubstanzen** (Anupana): heiße Milch, Ghee, Vata-reduzierende Kräuteröle und Kräutertees oder tiefwarmes Wasser

**Einnahmezeiten** (Bhaishajya Kala): meist getrennt der Mahlzeiten (2 Stunden Abstand)

**Verabreichungswege** (Bhaishajya Marga): oral (alle Darreichungsformen), rektal (individuell rezeptiert), nasal (als Brahmi Ghee oder -Öl)

**Begleitende Diät** (Pathya Ahara): regelmäßige Aufnahme warmer beruhigender Kost, viele nahrhafte Suppen, leicht verdauliche und trotzdem nahrhafte Speisen; Einschränkungen sind beim Einsatz von scharfen Gewürzen, Gebratenem, Alkoholika und koffeinhaltigen Getränken zu berücksichtigen



# Pippali

**Pippali** (der Langschotenpfeffer) reduziert die Schleimbildung in der Lunge. Er stärkt die Verdauung, reinigt das Blut und wirkt schmerzstillend.

**Hausapotheke:** Probleme der Atemwege, Grippe, Halsbeschwerden, Gelenkschmerzen, Gicht, Ischias, Magen stärkend

**Pharmakognosie** (Nama Rupa Vijnana)

**Namen:** Piper longum (L) – Long Pepper (E)  
– Langer Pfeffer (D)

**Botanik:** Kletterpflanze, die sich am Boden ausbreitet; lange rötliche Früchte, die im trockenen Zustand schwarz werden; vier Gattungen: Pippali, Gajapippali, Saimhali (groß), Vanpippali (klein)

**Pharmakologie** (Guna Karma Vijnana)

**Rasa** (Geschmack): scharf

**Guna** (Eigenschaften): leicht, ölig, spitz

**Vipaka** (postdigestiver systemischer Effekt): süß

**Virya** (Potenz): leicht erhitzend

**Prabhava** (außergewöhnliche Potenz): nicht bekannt

**Karma** (klassische Wirkungen): Dipana - entfacht Jatharagni (das Zentralfeuer im Magen-Darm-Trakt), Pachana – digestiv, Amanashaka - zerstört Rückstände und Toxine; z.B. in Amavata (u.a. rheumatoide Arthritis), Shvasakasahara - gut für die Atemwege, lindert Husten- und Atemnotsyndrome, Jvarahara – antipyretisch (fiebersenkend), Vrishya – aphrodisierend, Medhva Rasayana - verjüngt den Geist, Kushtha - lindert chronische Hauterkrankungen

Pippali gehört zu den Pflanzen mit Einsatz in der ayurvedischen Küche und Heilmitteltherapie. Seine schleimlösende und antiseptische Wirkung macht ihn zu einem kraftvollen Mittel für unsere Atemwege, sowohl präventiv als auch kurativ in akuten und chronischen Zuständen. Auch zur Behandlung von Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus wird der Langpfeffer mit herangezogen. Zudem ist Pippali ein klassisches Mittel zur Unterstützung der Verdauung, insbesondere bei Nahrungsstagnation im Magen oder Darm. Als Treppenkur (Vardhamana Pippali) angewandt wirkt langer Pfeffer nachhaltig immunmodulierend – diese Anwendung sollte jedoch immer von einem fachkundigen und erfahrenen Therapeuten begleitet werden.

**Doshabezug:** Vata und Kapha reduzierend

**Pharmazeutik** (Bheshaja Kalpana)

Erhältliche Darreichungsformen: Feinpulver (Curna), Arzneiwein (Pippalyadiasava), Extrakt-Tablette

**Therapeutik** (Prayoga Vijnana)

**Moderne Indikationen:** Atemwegserkrankungen (bsp. Bronchitis, Rhinitis, Sinusitis, Asthma und akute schleimige Infekte) und Verdauungsstörungen, Infektanfälligkeit

**Dosierungen** (Matra): als Feinpulver (Curna) 3-8 Gramm Tagesdosis in 2-3 Einzelgaben; als Arzneiwein (Pippalyadiasava) 40ml Tagesdosis in 1-2 Einzelgaben; als Extrakt-Tablette 2 Gramm Tagesdosis (meist 6 Tbl. täglich)

**Trägersubstanzen** (Anupana): dunkler Honig (bsp. Thymian, Eucalyptus oder Tanne), Pfefferminztee, Süßholzte, Thymiantee oder heißes Wasser

**Einnahmezeiten** (Bhaishajya Kala): meist getrennt der Mahlzeiten (2 Stunden Abstand); bei Verdauungsstörungen auch vor oder nach Mahlzeiten

**Verbreichungswege** (Bhaishajya Marga): oral (alle Darreichungsformen), rektal (individuell rezeptiert), nasal (als Pulver oder mediziniertes Ghee)

**Begleitende Diät** (Pathya Ahara): Schleim bildende Nahrungsmittel (Milchprodukte, süße Früchte, feuchtschwere Getreide wie Weizen, fette Fleisch- und Fischarten, Süßmittel) stark reduzieren; stattdessen gut gewürzte (v.a. mit Ingwer und Curcuma), leichte und warme Speisen bevorzugen



# Guduchi

**Guduchi** stärkt insbesondere das Immunsystem und kann auch bei Schmerzen eingesetzt werden. Bei Fieber und Atemnot hat es sich als hilfreich erwiesen.

**Hausapotheke:** Abwehrschwäche, Hautprobleme, Fieber, Entzündungen, Leber stärkend

**Pharmakognosie** (Nama Rupa Vijnana)

**Namen:** *Tinospora cordifolia* (L) – Heart-leaved Moon Seed (E) – kein deutscher Name (D)

**Botanik:** Eine ausgeprägte Kletterpflanze, die über Mangobäume und Nimbäume klettert; es wird v.a. die Rinde verwendet; man unterscheidet die beiden Gattungen Padmaguduchi und Kandaguduchi

**Pharmakologie** (Guna Karma Vijnana)

**Rasa** (Geschmack): bitter, herb

**Guna** (Eigenschaften): schwer, ölig

**Vipaka** (postdigestiver systemischer Effekt): süß

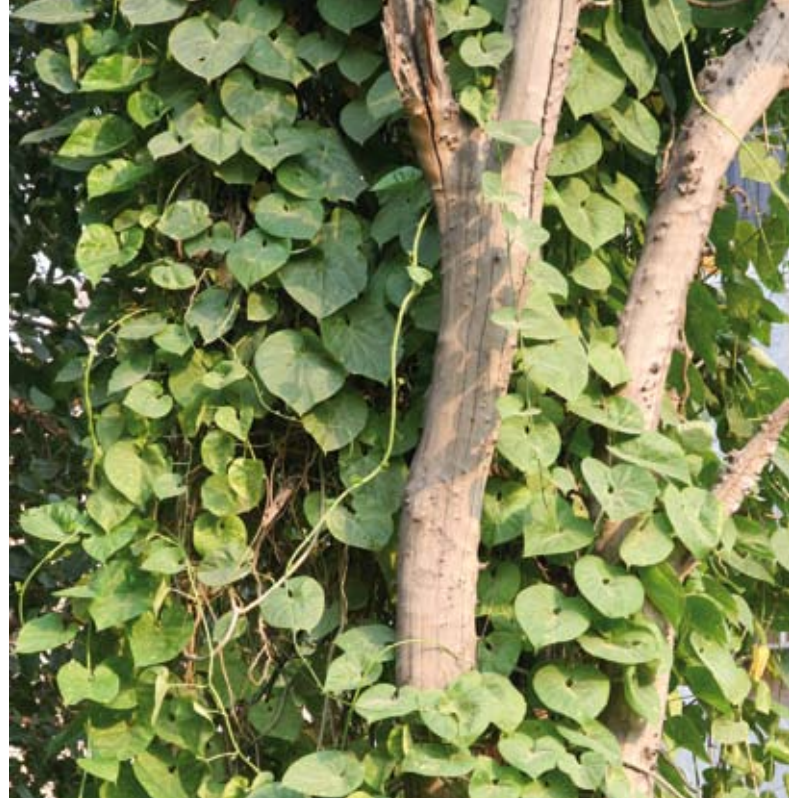
**Virya** (Potenz): erhitzend

**Prabhava** (außergewöhnliche Potenz): Vishaghna (antitoxisch)

**Karma** (klassische Wirkungen): Dipaniya - entfacht Agni, Trishnanigrahana - reduziert Durstgefühl, Rasayana - verjüngt, medhya – nerventonisch, Jvarahara – antipyretisch (fiebersenkend), Amanashaka - zerstört Toxine/Ama, Raktashodhana - reinigt das Blut, Ojas vermehrend, Immunmodulator, Rasayana für Meda Dhatu, Kamala (Ikterus), bei Kushtha (chronische Dermatosen), Vami (Vomitus), Amlapitta (Hyperazidität), Hämorrhoiden, Helminthiasis (Wurmerkrankungen), Prameha (Diabetes), Splenomegalie (Vergrößerung der Milz)

Guduchi ist ein Multitalent und zählt zweifelsohne zu den zehn bedeutendsten Heilpflanzen des Ayurveda. Seine außergewöhnliche Wirkung setzt v.a. am Immunsystem an, weshalb Guduchi bei Allergien, Infektanfälligkeit und auch schwerwiegenderen Störungen der Immunregulation zum Einsatz kommen kann. Manche ayurvedische Autoren betrachten Guduchi als die wirkungsvollste Pflanze zur Korrektur der Elementfeuer (Bhutagni). Diese Pflanze vereint eine regulierende und eine reinigende Kompetenz. Auch in der adjuvanten Onkologie hat Guduchi einen Stammplatz erobert.

**Doshabezug:** alle drei Dosha reduzierend



**Pharmazeutik** (Bheshaja Kalpana)

Erhältliche Darreichungsformen: Feinpulver (Curna), Medizinalöl (Guduchi Taila), Extrakt-Tablette

**Therapeutik** (Prayoga Vijnana)

**Moderne Indikationen:** Dermatosen wie Akne, Psoriasis, Rosacea und Dermatomykosen (Hautpilze), mikrobielle Belastungen im Magen-Darm-Trakt, Dyspepsie (Fehlverdauung), Störungen des Immunsystems

**Dosierungen** (Matra): als Feinpulver (Curna) 3-6 Gramm Tagesdosis in 2-3 Einzelgaben; als Extrakt-Tablette 2 Gramm Tagesdosis (meist 6 Tbl. täglich)

**Trägersubstanzen** (Anupana): Kräutertee (z.B. Artischockenblätter, Löwenzahn, Brennessel), heißes Wasser oder Ghee

**Einnahmezeiten** (Bhaishajya Kala): 15-30 Minuten vor den Mahlzeiten (v.a. bei Verdauungsstörungen) oder getrennt der Mahlzeiten (bei Hauterkrankungen und Immunstörungen)

**Verabreichungswege** (Bhaishajya Marga): vorwiegend oral (alle Darreichungsformen) und äußerlich zum Auftragen auf die Haut (als individuelle Rezeptur angerührt, z.B. mit Aloe vera Gel)

**Begleitende Diät** (Pathya Ahara): meist leicht verdaulich, geschmacklich unter verstärktem Einsatz von Bitterstoffen (z.B. in Gemüsen wie Mangold, Spinat, Chicoree, Löwenzahn, Endivie, Radichio), bei Verdauungsstörungen zudem mit Ingwer, Curcuma, Kümmel- und Pfeffergewürzen kombiniert (Vorsicht damit bei Hauterkrankungen)

# Guggulu



**Guggulu** (die indische Myrrhe) wird vielfältig bei Entzündungen und in Kombination mit anderen Heilkräutern eingesetzt. Sie ist ein effektiver Cholesterinsenker und daher gut bei Arteriosklerose

**Hausapotheke:** Blähungen, leichte Abführung, Blutreinigung, Arthritis, Cholesterin, Übergewicht

**Pharmakognosie** (Nama Rupa Vijnana)

**Namen:** Commiphora mukul (L) – Indian Bedellium (E) – Indische Myrrhe (D)

**Botanik:** 1,5-2 Meter hoher Baum, dessen Harz verwendet wird; 5 Arten: schwarz, blau, weiß, braun und gelb – die schwarze und gelbe Gattung wird eingesetzt

**Pharmakologie** (Guna Karma Vijnana)

**Rasa** (Geschmack): bitter, herb, scharf

**Guna** (Eigenschaften): nicht-schleimig/trocken, subtil, leicht, spitz, rau

**Vipaka** (postdigestiver systemischer Effekt): scharf

**Virya** (Potenz): erhitzend

**Prabhava** (außergewöhnliche Potenz): Tridosahara (alle drei Dosha senkend)

**Karma** (klassische Wirkungen): Das frische Harz gilt als stärkendes Aufbaumittel (Brahmana Dravya), Regenerativum (Rasayana Dravya) und stärkt zudem das reproduktive Gewebe (Vajikarana Dravya). Er wirkt laxativ (abführend) und fördert die Stimme.

Das ältere Harz hingegen weist ein außerordentlich intensives Lekhana auf und wirkt somit reduzierend auf Überschüsse. Folgende Wirkungen haben die klassischen Kompendien beschrieben: bei Vrana – Ulcerationen (Geschwüre), Meda – Adipositas (Übergewicht), Prameha – hartnäckige Harnwegserkrankungen inklusive Diabetes mellitus, Asra - unreines Blut, Vatasra/Vatarakta – Gicht, Kleda – überschüssiges klebriges Material im Körper, Kushtha – chronische Hauterkrankungen, Amavata – Rheumatoide Arthritis, Pindika – Pickelbildung, Udara Roga – abdominelle Erkrankungen, Urustambha – Paraplegie (Lähmungen), Granthi – Tumore, Shopha – Ödeme, Arsha – Hämorrhoiden, Ganda/Apaci – vergrößerte cervicale Drüsen, Lymphadenitis, Krimi – Wurmbefall

Guggulu wirkt zudem fraktur- und wundheilend. Weitere klassische Einsatzgebiete sind die Abszessbehandlung, Analfisteln, Scrotale Vergrößerungen, „stinkende“ Ohren (hier wird geräuchert), Bronchialasthma (Räuchern) sowie Hyperazidität (Amlapitta) mit einer Kapha-Dominanz.

**Doshabezug:** alle drei Dosha reduzierend

**Pharmazeutik** (Bheshaja Kalpana)

Erhältliche Darreichungsformen: Pulver (Curna), Extrakt-Tabletten und Kapseln

Guggulu Vati: Commiphora mukul stellt im Ayurveda eine zentrale Ausgangssubstanz zur weiteren Medizinierung in speziellen tablettierte Rezepten, den sog. Guggulu Vati, dar. Es werden über 20 verschiedene klassische Guggulu Vati beschrieben, von denen manche wie bsp. das berühmte Triphala Guggulu auch in Europa erhältlich sind

**Therapeutik** (Prayoga Vijnana)

**Moderne Indikationen:** Die meisten Indikationen leiten sich von den o.g. klassischen Wirkungen ab. Bevorzugten Einsatz findet Guggulu in der Herz-Kreislauf-Therapie, bei rheumatischen Erkrankungen, Hauterkrankungen und Stoffwechselstörungen.

**Dosierungen** (Matra): das Pulver (Curna) wird nach Verordnung durch Ihren Therapeuten gezielt abgekocht; als Extrakt-Tablette/Kapsel oder Guggulu Vati maximal 3 Gramm Tagesdosis (meist 6 Tbl. täglich)

**Trägersubstanzen** (Anupana): heißes Wasser oder Kräutertee

**Einnahmezeiten** (Bhaishajya Kala): meist getrennt der Mahlzeiten (2 Stunden Abstand)

**Verbreichungswege** (Bhaishajya Marga): vorwiegend oral (alle Darreichungsformen)

**Begleitende Diät** (Pathya Ahara): meist reduzierende Diät wie bsp. Panchakarma-Kost (siehe Nimba); alle weiteren Kriterien sind abhängig von der Indikationsstellung



# Haridra



**Haridra** (Gelbwurz) ist nicht nur ein vielseitig einsetzbares Gewürz für die pikante Küche, sondern auch ein natürliches Antibiotikum. Zur Wundheilung kann es auch äußerlich eingesetzt werden.

**Hausapotheke:** Verdauungsstörungen, Husten, Halsschmerzen, Hautprobleme, Wundheilung, macht Milch verträglicher

**Pharmakognosie** (Nama Rupa Vijnana)

**Namen:** Curcuma longa (L) – Turmeric (E)  
– Gelbwurz (D)

**Botanik:** Einjähriger Strauch, Rhizom wächst unter der Erde, 30-40cm lange Blätter mit ingwerartigem Geruch; enthält 1% ätherisches Öl, Harz, Curcumin

**Pharmakologie** (Guna Karma Vijnana)

**Rasa** (Geschmack): bitter, scharf

**Guna** (Eigenschaften): leicht, trocken

**Vipaka** (postdigestiver systemischer Effekt): scharf

**Virya** (Potenz): erhitzend

**Prabhava** (außergewöhnliche Potenz): nicht bekannt

**Karma** (klassische Wirkungen): Erkrankungen durch Ortswechsel, Hämorrhoiden, Anämie, Husten, Bronchialasthma, Prameha – Diabetes mellitus, Kushtha und Tvak-dosha – chronische Dermatosen (Hauterkrankungen), Koliken, Gicht, Steinbildung, Vergiftungen, VataVyadhi – Vata-bedingte Erkrankungen des Bewegungsapparates und Nervensystems, Blutreinigend, Ikterus

Curcuma gehört in die heilende Küche und Arzneimitteltherapie des Ayurveda. Er wird der Gruppe sogenannter Lekhana Dravya zugerechnet, die eine „kratzende“, reduzierende Wirkung auf Strukturen und Ansammlungen im Körper aufweisen.

**Doshabezug:** alle drei Dosha reduzierend

**Pharmazeutik** (Bheshaja Kalpana)

Erhältliche Darreichungsformen: Feinpulver (Curma), Extrakt-Kapseln

**Therapeutik** (Prayoga Vijnana)

**Moderne Indikationen:** Aktuelle Studien lassen für die Zukunft viel von Curcuma erhoffen: Entzündungshemmend, antioxidativ, antikarzinogen. Unterdrückt Wachstum von Blutgefäßen in Tumoren (Anti-Angiogenese). Schützt die Haut vor Verbrennungen und Blasen durch Strahlen-

therapie. Kurkumin und Kurkumin-Derivate sind viel versprechende Kandidaten für die Entwicklung von Pharmatherapien gegen die zystische Fibrose (Mukoviszidose) und andere Krankheiten, die aus fehlgefalteten Proteinen entstehen. Einsatz bei Leberschäden durch Alkohol. Vorbeugung gegen grünen Star. Bremst Wachstum von Prostata- und Brustkrebstumoren. Vorbeugende Wirkung gegen Alzheimer und andere altersbedingte Leiden, hemmt Ablagerung von Amyloid-Plaques. Einsatz bei Wunden, Stauchungen und Verzerrungen. Kann Entwicklung von Melanomzellen verhindern.

Alle genannten Wirkungen von Curcuma/Curcumin basieren auf aktuellen Vermutungen und ersten Studienergebnissen in Laborversuchen, werden kontinuierlich erforscht und stellen keinerlei gesicherte Indikation dar. Es wurde ein amerikanischer Patentantrag zurückgewiesen, als die indische Regierung klarstellte, dass Curcuma in Südasien seit Jahrtausenden als Reinigungsmittel des Körpers im Einsatz ist. Studien sprechen dafür, dass die Bioverfügbarkeit von Curcumin durch den Gesamtextrakt der Gelbwurzel deutlich erhöht wird und dass Piperin, ein Inhaltsstoff des schwarzen Pfeffers, die Resorption beschleunigt – wie schön ist es doch zu sehen, dass Erkenntnisse von vor über 2000 Jahren heute wissenschaftlich bestätigt werden...

**Dosierungen** (Matra): als Feinpulver (Curma) 3-6 Gramm Tagesdosis in 2-3 Einzeldosen; als Extrakt-Kapseln 1-2 Gramm Tagesdosis (meist 2-4 Kps. täglich)

**Trägersubstanzen** (Anupana): warmes Wasser, Aloe Vera Saft, bittere Kräutertees, warme Milch, Ghee

**Einnahmezeiten** (Bhaishajya Kala): meist getrennt der Mahlzeiten (2 Stunden Abstand), auch zur Anregung der Verdauung 15-30 Minuten vor den Mahlzeiten möglich

**Verabreichungswege** (Bhaishajya Marga): oral (alle Darreichungsformen), rektal (individuell rezeptiert), äußerlich zum Auftragen von Pasten auf die Haut

**Begleitende Diät** (Pathya Ahara): aufgrund der vielfältigen Einsatzgebiete von Curcuma lässt sich keine einheitliche Diättempfehlung begleitend aussprechen.

# Shallaki



**Shallaki** (der indische Weihrauch) ist wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung sehr bekannt geworden. Er wird daher intensiv erforscht.

**Hausapotheke:** rheumatische Beschwerden, Gicht, Entzündungen im Darmbereich

**Pharmakognosie** (Nama Rupa Vijnana)

**Namen:** Boswellia serrata (L) – Indian Olibanum (E)  
– Weihrauch (D)

**Botanik:** 8-10 Meter hoher Baum mit dünner, sich leicht lösender Rinde, der Harz sickert beim Schälen der Rinde heraus; 5 verschiedene Harzarten werden in der Unani-Medizin unterschieden

**Pharmakologie** (Guna Karma Vijnana)

**Rasa** (Geschmack): bitter, süß, herb

**Guna** (Eigenschaften): leicht, trocken

**Vipaka** (postdigestiver systemischer Effekt): scharf

**Virya** (Potenz): erhitzend

**Prabhava** (außergewöhnliche Potenz): nicht bekannt

**Karma** (klassische Wirkungen): Amanashaka - zerstört Ama und Toxine, Rasayana – verjüngend, Lekhana – kratzend, Überschüsse und Rückstände eliminierend, Vajikarana – aphrodisierend

Der indische Weihrauch gilt als eine stark entzündungshemmende und antiseptisch wirkende Substanz, deren Indikationen vorrangig entzündliche Erkrankungen im Bewegungsapparat wie die rheumatoide Arthritis sind.

Neben der inneren Anwendung haben sich auch Umschläge zur äußeren Behandlung von Gelenken, vor allem in Kombination mit Guggulu und Kampfer, bewährt. Ayurvedische Klassiker berichten zudem von der Weihrauch-Applikation auf entzündete geschwollene Lymphknoten am Hals.

**Doshabezug:** Pitta und Kapha reduzierend

**Pharmazeutik** (Bheshaja Kalpana)

Erhältliche Darreichungsformen: Pulver (Curma), Extrakt-Tabletten/Kapseln

**Therapeutik** (Prayoga Vijnana)

**Moderne Indikationen:** entzündliche Erkrankungen im Bewegungsapparat, chronische Darmentzündungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa (Cave: hier ist aus ayurvedischer Sicht eine detaillierte Diagnostik erforderlich, da in vielen Fällen Weihrauch auch kontraindiziert ist!), Atemwegserkrankungen wie Bronchitis oder Asthma, adjuvante Therapie von Hirntumoren und Hauterkrankungen

**Dosierungen** (Matra): das Pulver (Curma) wird nach Verordnung durch Ihren Therapeuten gezielt abgekocht; als Extrakt-Tablette/Kapsel maximal 1-2 Gramm Tagesdosis (meist 2-4 Tbl. oder Kapseln täglich)

**Trägersubstanzen** (Anupana): heißes Wasser oder Kräutertee nach Indikation

**Einnahmezeiten** (Bhaishajya Kala): meist getrennt der Mahlzeiten (2 Stunden Abstand)

**Verbreichungswege** (Bhaishajya Marga): oral (alle Darreichungsformen), äußerlich zum Auftragen von Pasten auf die Haut

**Begleitende Diät** (Pathya Ahara): reizarme, leicht verdauliche und vatagerechte „Anti-Ama“-Kost je nach Indikation



# Shatavari



**Shatavari** (der wilde Spargel) ist das zentrale Mittel für die Frau. Diese Wurzel ist nahrhaft, stärkend und besänftigend, sie hat eine bedeutende Wirkung.

**Hausapotheke:** Menstruation, Schwangerschaft, Entzündungen, Erschöpfung, Stärkung der Nervenkraft, Magenprobleme

**Pharmakognosie** (Nama Rupa Vijnana)

**Namen:** Asparagus racemosus (L) – Wild Asparagus (E)  
– Wilder Spargel (D)

**Botanik:** Kletterpflanze mit Dornen, viele dicke Würzelchen nahe der Hauptwurzel – diese werden medizinisch verwendet (Knollen); 2 weitere Gattungen: Asparagus armentosa (längere Wurzeln) und Asparagus filicimis (aus > 8000 Metern)

**Pharmakologie** (Guna Karma Vijnana)

**Rasa** (Geschmack): süß, bitter

**Guna** (Eigenschaften): schwer, ölig

**Vipaka** (postdigestiver systemischer Effekt): süß

**Virya** (Potenz): kühlend

**Prabhava** (außergewöhnliche Potenz): nicht bekannt

**Karma** (klassische Wirkungen): Balya – verleiht Stärke, Vrishya – wirkt aphrodisierend, Rasayana – wirkt verjüngend (speziell auf Shukra Dhatu), Stanya – Laktationsfördernd, Medhya – nerven- und hirntonisch, Shukrajanana – fördert Samenproduktion, Shukrashodhana – reinigt den Samen

Shatavari baut Gewebe auf, insbesondere das erste Nährgewebe Rasa Dhatu. Seine außerordentlichen Qualitäten liegen in der Pflege und Linderung gereizter Schleimhäute und der nährenden Wirkung auf das reproduktive Gewebe und die Fertilität des weiblichen Organismus. Es ist das Mittel der Wahl bei Amla Pitta, der Hyperazidität (übersteigerten Säure) im Magen. Modern gilt diese Pflanze als Phytoöstrogen (SREM – Östrogenrezeptormodulator) und kann daher nach Absprache mit dem behandelnden Therapeuten bei abfallenden Östrogenspiegeln anstelle synthetischer Hormonersatztherapie zum Einsatz kommen. Die entwässernde Wirkung des Spargels ist zwar bekannt, im klassischen Ayurveda wird hierzu Shatavari allerdings weniger gebraucht – durch seine feuchtigkeitssstimulierenden Qualitäten können hingegen oft Ödeme verstärkt werden, wenn keine individuell korrekte Rezeptur erfolgt.

**Doshabezug:** Vata und Pitta reduzierend, Kapha steigernd

**Pharmazeutik** (Bheshaja Kalpana)

Erhältliche Darreichungsformen: Feinpulver (Curma), Medizinöl (Shatavari Taila), mediziniertes Butterreinfett (Shatavari Ghee), Extrakt-Tablette

**Therapeutik** (Prayoga Vijnana)

**Moderne Indikationen:** Klimakterische Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Trockenheit von Schleimhäuten, Hyperazidität des Magens, Refluxkrankheit, Schleimhautwunden oder -reizungen im Magen-Darm-Trakt (von der Mundhöhle bis zum Anus), Vata-bedingter Bluthochdruck, Kinderwunsch und Schwangerschaftsvorbereitung

**Dosierungen** (Matra): als Feinpulver (Curma) 5-10 Gramm Tagesdosis in 2-3 Einzelgaben; als Medizinöl (Shatavari Ghee) 10g 1-2x täglich pur; als Extrakt-Tablette 2 Gramm Tagesdosis (meist 6 Tbl. täglich)

**Trägersubstanzen** (Anupana): warme Milch, Ghee, Vata- oder Pitta-reduzierende Kräuteröle und Kräutertees oder warmes Wasser

**Einnahmezeiten** (Bhaishajya Kala): meist getrennt der Mahlzeiten (2 Stunden Abstand)

**Verbreichungswege** (Bhaishajya Marga): oral (alle Darreichungsformen), rektal (individuell rezeptiert), nasal (als Shatavari Ghee oder -Öl)

**Begleitende Diät** (Pathya Ahara): Nahrungsmittelgruppen je nach Indikation

- Nahrhaft: glutenhaltige Getreide, Milchprodukte, Fleisch- und Fischwaren
- Befeuchtend: Milchprodukte, Früchte, Teesorten wie Süßholz- oder Eibischwurzel, befeuchtende Getreide wie Weizen
- Kühlend und reizlindernd: Süßmilchprodukte, Süßmittel wie Sharkara, Ghee, kühlende Getreide wie Weizen

# Nimba



**Nimba** (der Nimbaum) ist ein bedeutendes Hauttonikum. Er wirkt antibakteriell, wirkt entgiftend und wundheilend. „Der Heiler aller Leiden“, heißt es im Sprichwort.

**Hausapotheke:** Hautprobleme wie Herpes und Akne, Allergien, Infektionen, Wundheilung

**Pharmakognosie** (Nama Rupa Vijnana)

**Namen:** Azadirachta indica (L) – Neem (E) – Nimbaum (D)

**Botanik:** 8-10 Meter hoher Baum mit dicker Rinde, die bitteren Harz Margosin enthält; auch die Blätter und Samen werden verwendet; enthält zudem ÄÖ, Gummi, Zucker und Astringenzen, der Samen neben 40% stabilem Öl etwas Sulphur

**Pharmakologie** (Guna Karma Vijnana)

**Rasa** (Geschmack): bitter, herb

**Guna** (Eigenschaften): leicht, trocken

**Vipaka** (postdigestiver systemischer Effekt): scharf

**Virya** (Potenz): kühlend

**Prabhava** (außergewöhnliche Potenz): nicht bekannt

**Karma** (klassische Wirkungen): Vranaghna – heilt Wunden, Jvaraghna – lindert Fieber, Netrayam – gut für die Augen, Amlapittaghna – gegen Übersäuerung, bei Krimi & Visha – Helminthiasis (Wurmerkrankungen), Toxinen, Kushtha – chronische Hauterkrankungen

Nimba zählt zu den potentesten Pflanzen mit antimikrobieller Wirkung, v.a. gegen Pilze, Bakterien und Parasiten. Sie ist stark blutreinigend und zählt zur Gruppe der Leberheilpflanzen. Ihre desinfizierende Wirkung kann auch äußerlich bei Wunden und Hauterkrankungen zum Einsatz kommen. Auch zur Behandlung der Volkskrankheit Diabetes mellitus hat sich der Nimbaum bewährt.

**Doshabezug:** Kapha und Pitta reduzierend

**Pharmazeutik** (Bheshaja Kalpana)

Erhältliche Darreichungsformen: Feinpulver (Curna), Medizinalöl (Nimba Taila), Extrakt-Tablette

**Therapeutik** (Prayoga Vijnana)

**Moderne Indikationen:** alle entzündlichen und mikrobiell bedingten Hauterkrankungen, fiebrige Infekte, übermäßige Leberbelastungen durch Alkohol oder Medikamente, Magen-Darm-Belastungen durch Parasiten, Bakterien oder Pilze, allgemein chronisch entzündliche Erkrankungen

**Dosierungen** (Matra): Nimba wirkt ayurvedisch stark trocknend und reduzierend, v.a. auf Shukra Dhatu (reproduktives Gewebe). Moderne Untersuchungen belegen die schädliche Wirkung auf die Fruchtbarkeit bei einem hochdosierten Einsatz über mehrere Wochen bis Monate.

Deshalb sollte der Einsatz kurartig erfolgen und immer mit dem behandelnden Therapeuten abgestimmt werden. Dosierung als Feinpulver (Curna) 2-6 Gramm Tagesdosis in 2-3 Einzelgaben; als Extrakt-Tablette 1-2 Gramm Tagesdosis (4-6 Tbl. täglich)

**Trägersubstanzen** (Anupana): warmes Wasser, bitterer Kräutertee, Aloe Vera Saft (ohne Zitronensäure)

**Einnahmezeiten** (Bhaishajya Kala): vor, nach oder getrennt der Mahlzeiten

**Verbreichungswege** (Bhaishajya Marga): oral (alle Darreichungsformen), rektal (individuell rezeptiert), äußerlich als Auflage auf die Haut

**Begleitende Diät** (Pathya Ahara): leichte Ernährung (z.B. Panchakarma Kost mit Gemüse, leichtem Getreide und Hülsenfrüchten wie Mungdal), vorwiegend bitter (bei entzündlichen Erkrankungen und zur Hauttherapie) und ggf. scharf (bei antimikrobieller Therapie)



# Triphala



**Triphala** (die drei Früchte) ist eine der beliebtesten Kombinationen, um die Balance wieder herzustellen. Es wirkt darmreinigend und hat eine leicht abführende Wirkung.

**Hausapotheke:** Vorbeugung allgemein, Stabilisierung nach Krankheiten, Verstopfung und Durchfall, Augenprobleme

**Pharmakognosie** (Nama Rupa Vijnana)

**Namen:** Triphala – die drei Früchte. Mischung aus:

**Amalaki** (S) – *Emblca officinalis* (L) – Emblic Myrobalan (E) – Aschfarbene Myrobalane (D)

**Bibhitaka** (S) – *Terminalia bellirica* (L) – Beleric Myrobalan (E) – Grüne belerische Myrobalane (D)

**Haritaki** (S) – *Terminalia chebula* (L) – Chebolic Myrobalan (E) – Rispige Myrobalane (D)

**Botanik:** Amalaki – siehe Monographie

**Bibhitaka:** 16-32 Meter hoher Baum, dessen rundliche, bräunliche und haarige Früchte verwendet werden; die Einteilung erfolgt nach Größe der Früchte

**Haritaki:** 25-30 Meter hoher Baum, dessen grünliche, später gelb-bräunliche 3-6 cm lange Früchte verwendet werden; man unterscheidet sieben Arten (Vijaya, Rohini, Putana, Amrta, Abhaya, Jivanti, Chetaki); heutzutage werden drei Arten verwendet: Bala H. – Chambhari H. – Survari H.

**Pharmakologie** (Guna Karma Vijnana)

**Rasa** (Geschmack): (Geschmack): Amalaki und Haritaki sind Pancharasa (enthalten 5 Geschmäcker außer salzig), Bibhitaka ist vorwiegend herb

**Guna** (Eigenschaften): Triphala als Kombination ist leicht und wirkt trocknend

**Vipaka** (postdigestiver systemischer Effekt): süß

**Virya** (Potenz): Amalaki wirkt kühlend, Bibhitaka und Haritaki erhitzend; Triphala in der Kombination gilt als thermisch neutral

**Prabhava** (außergewöhnliche Potenz): Tridosahara (alle drei Dosha korrigierend)

**Karma** (klassische Wirkungen): Triphala gilt als das balancierteste Rezept im Ayurveda. Es wird als Ergänzung fast allen anderen Komplexrezepturen beigemischt, um diese in ihrer Wirkung zu optimieren und Nebenwirkungen zu minimieren. Die spezifischen Wirkungen werden klassisch als Sehkraft fördernd, Haut und Hautanhangsgebilde unterstützend beschrieben. Die verdauungsfördernde und leicht reinigende Wirkung ist zwar vorhanden, jedoch nicht Kernkompetenz von Triphala – es gehört stattdessen in die

Gruppe der wirkungsvollen Rasayana Rezepturen. Sie ist also eher regenerativ. Triphala wird auch zur Herstellung von individuellen Rezepturen für Darmeinläufe, innere Ölungen im Panchakarma, Hautölen, Cremes und Packungen, Haar-wasser und Pasten. Triphala Ghee wird zudem in der ayurvedischen Manualtherapie effektiv zur Massage der Füße (mit reflektorischer Wirkung auf die Sehkraft) und zum Augenbad (Akshitarpana) verwendet.

**Doshabezug:** alle drei Dosha reduzierend

**Pharmazeutik** (Bheshaja Kalpana)

Erhältliche Darreichungsformen: Feinpulver (Curma), Medizinalöl (Triphala Taila), mediziniertes Butterreinfett (Triphala Ghee), Extrakt-Tablette

**Therapeutik** (Prayoga Vijnana)

**Moderne Indikationen:** siehe oben

**Dosierungen** (Matra): als Feinpulver (Curma) 5-10 Gramm Tagesdosis in 2-3 Einzelgaben; als Medizinalfett (Triphala Ghee) 10-20g Tagesdosis in 1-2 Einzelgaben; als Extrakt-Tablette 2 Gramm Tagesdosis (meist 6 Tbl. täglich)

**Trägersubstanzen** (Anupana): Wasser, Ghee, ausgewogene Kräuterteerezepturen

**Einnahmezeiten** (Bhaishajya Kala): meist getrennt der Mahlzeiten (2 Stunden Abstand)

**Verabreichungswege** (Bhaishajya Marga): oral (alle Darreichungsformen), rektal (individuell rezeptiert), nasal (als Triphala Ghee oder –Öl bzw. Pulver), extern zum Auftragen auf die Haut

**Begleitende Diät** (Pathya Ahara): regelmäßige warme „Tridosha-Kost“ ohne Extreme



# Triphala Guggulu

mellitus, Thromboseneigung, entzündliche Infekte der Atemwege, Verdauungsschwäche, rheumatische Erkrankungen, dermatologische Erkrankungen

**Dosierungen** (Matra): maximal 3x 1 Gramm täglich, das entspricht meist 2-2-2 (bei 500mg) oder 3-3-3 (bei 330mg) Tabletten

**Trägersubstanzen** (Anupana): heißes Wasser oder Kräutertee

**Triphala Guggulu** ist eine sehr bewährte Kombination, die eine reinigende Wirkung für die Körpergewebe und das Gefäßsystem hat. Aufgrund seiner entlastenden Wirkung ist es sehr unterstützend bei der Gewichtsabnahme.

**Hausapotheke:** Übergewicht, Entschlackungskuren, hohe Blutfette (Cholesterin)

**Pharmakognosie** (Nama Rupa Vijnana)

**Namen:** Mischung aus Amalaki, Bibhitaka, Haritaki und Pippali jeweils zu gleichen Teilen, Guggulu als Leitdroge

**Botanik:** siehe bei den einzelnen Substanzen

**Pharmakologie** (Guna Karma Vijnana)

**Rasa** (Geschmack): bitter, scharf, herb, süß

**Guna** (Eigenschaften): leicht, trocken

**Vipaka** (postdigestiver systemischer Effekt): scharf

**Virya** (Potenz): erhitzend

**Karma** (klassische Wirkungen): Triphala Guggulu zählt zur Gruppe der Lekhana Dravya mit kratzendem, Überschuß-eliminierendem Effekt. Diese gewebesreduzierende Wirkung entfaltet sich v.a. im Fettgewebe Meda Dhatu, was die Rezeptur zur wichtigsten in der Behandlung von Übergewicht macht. Die klassische Literatur weist zudem auf den Einsatz bei diversen, durch Vata bedingte chronische Erkrankungen (Vata Vyadhi) hin.

**Doshabezug:** alle drei Dosha reduzierend, tendenziell Pitta stärkend

**Pharmazeutik** (Bheshaja Kalpana)

Erhältliche Darreichungsformen: Vati (Tablette)

**Therapeutik** (Prayoga Vijnana)

**Moderne Indikationen:** Hyperlipidämie (erhöhte Blutfette), Adipositas, Hypertonie, Arteriosklerose, Diabetes

**Einnahmezeiten** (Bhaishajya Kala): meist getrennt der Mahlzeiten (2 Stunden Abstand); bei empfindlichem Magen auch 30 Minuten nach den Mahlzeiten möglich

**Verbreichungswege** (Bhaishajya Marga): oral

**Begleitende Diät** (Pathya Ahara): Da Triphala Guggulu reduzierende Wirkungen aufweist, ist auch eine Reduktionsdiät wie beispielsweise im Panchakarma indiziert



*Ralph Steuernagel diagnostiziert und therapiert seit 1998 in seiner Bad Homburger Privatpraxis mit angeschlossenem Kurbetrieb und zählt mit europaweit über 1100 Seminartagen und mehr als 200 Vortragsveranstaltungen in den vergangenen 11 Jahren zu den führenden Ausbildern für Ayurveda-Medizin. Sein Fortbildungsschwerpunkt für Therapeuten liegt in europäisch-ayurvedischer Diagnostik und Phytotherapie*

*Ralph Steuernagel – Privatpraxis und Akademie  
Louisenstraße 74, 61348 Bad Homburg  
Fon 06172-684647*

