

Ayurveda

Maharishi Vedische Medizin

Wissenschaftliche Forschungsergebnisse und praktische Gesundheitstipps

Van Swieten-Kongress 2001

Universitätsklinik Wien, AKH

Fr., 21. Sept., 10.00 – 11.30 Uhr, Seminar Nr. 48, Kursraum 12

Einleitung

Die Vedische Medizin zählt zu den ältesten Gesundheitssystemen und hat ihren Ursprung in Indien – dem Land des Veda. “Veda” heißt Wissen, bzw. Intelligenz. Wesentliche Teile dieses auch als „Mutter der Heilkunde“ bezeichneten Gesundheitssystems gingen im Laufe der Jahrtausende verloren. Vedische Medizin, einschließlich Ayurveda, des bei uns im Westen bekanntesten Teilaspekts, wurde von dem Vedischen Gelehrten Maharishi Mahesh Yogi in Zusammenarbeit mit führenden indischen Ayurveda-Ärzten, westlichen Medizinern und Naturwissenschaftlern in der klassischen und gleichzeitig modernen, ganzheitlichen Form des „Maharishi Ayur-Veda“ wiederbelebt. Die Diagnose- und Therapieverfahren des Maharishi Ayur-Veda sind wissenschaftlich überprüft und garantieren höchsten medizinischen Standard. Maharishi Ayur-Veda Medizin hat ihren Arbeitsschwerpunkt in den Bereichen Präventivmedizin, Befindlichkeitsstörungen und chronische Erkrankungen. Sie lässt sich einfach in jedes bestehende Gesundheitssystem integrieren. Maharishi Ayur-Veda Medizin ist eine von 40 Disziplinen im Maharishi Vedischen Gesundheitsansatz.

Inhalt

- Das medizinische Weltbild des Maharishi Ayur-Veda
 - Veda: die innere Intelligenz des Organismus
- Die Konstitutionslehre
 - Die 3 Funktionsprinzipien: Vata, Pitta und Kapha
- Verdauung und Entschlackung
 - Agni, Ojas und Ama
- Ernährungsrichtlinien, Tagesroutine
- Einführung in die Pulsdiagnose
- Die 4 Säulen der Maharishi Vedischen Medizin:
 - Maharishi Ayur-Veda
 - Yoga und Transzendente Meditation
 - Vedische Astrologie
 - Vedische Architektur
- Forschungsergebnisse
- Praktische Gesundheitstipps

Das medizinische Weltbild des Maharishi Ayur-Veda

Veda: die innere Intelligenz des Organismus

Nicht die materiellen Strukturen des Körpers, sondern ein grundlegendes abstraktes Intelligenzfeld (Veda) wird als die Basis der Funktionsabläufe des menschlichen Organismus angesehen. Alle Vorgänge in der Natur werden von dieser Ebene aus gesteuert (- Schaltzentrale der Natur). Maharishi Vedische Wissenschaft beschreibt die grundlegenden Vorgänge in der Natur als selbstrückbezügliche Interaktionen des Veda, des Grundzustandes des Bewusstseins. Sie beschreibt 40 Bewusstseinsqualitäten und ihre Transformationen bis hin zur materiellen Ebene des Körpers und des gesamten Kosmos. Die materielle Struktur hat somit ihre Basis in der Intelligenzstruktur - dem Veda. Die bahnbrechenden Arbeiten des Neurophysiologen Dr. Tony Nader bestätigen dieses Konzept: Der menschliche Körper ist der direkte Ausdruck des Veda und der Vedischen Literatur und hat somit eine kosmische Dimension. Im Maharishi Ayur-Veda berücksichtigt man daher nicht nur den Aspekt der individuellen, sondern auch den der kollektiven Gesundheit (siehe soziologische Forschungsarbeiten über den sog. Maharishi- bzw. 1%-Effekt). Maharishi Ayur-Veda ist eine Medizin der Intelligenz, des Bewusstseins, der Transzendenz, des reinen Wissens. Der Grad der Aktivierung des Veda in der menschlichen Physiologie, bzw. die Kommunikation zwischen Intelligenz und Materie oder zwischen Bewusstsein und Körper entspricht seinem Gesundheitszustand, dem „Ordnungsgrad“, der „Kohärenz“, dem „Energieniveau“, bzw. der „Reaktionsfähigkeit“. Damit ist Bewusstsein als das verbindende Element zwischen Geist, Körper, Verhalten und Umgebung – einschließlich des gesamten Kosmos - definiert. Maharishi Vedische Wissenschaft stellt ein ganzheitliches und einheitliches medizinisches Konzept für alle unterschiedlichen Medizinschulen zur Verfügung – auf der Basis des Veda, der grundlegenden abstrakten Funktionsebene der Natur.

Das therapeutische Ziel der Maharishi Vedischen Medizin ist daher die Aktivierung der dem Organismus innewohnenden Intelligenz – dem Veda. Die Grundlage des medizinischen Konzepts des Maharishi Ayur-Veda ist Wissen; Wissen bzw. Intelligenz besitzt heilende Kraft. Ohne Wissen - ohne Bewusstseinsentwicklung - kann es nach den Vorstellungen der Maharishi Vedischen Medizin zu einer Verringerung der Symptome, aber nicht zu einer Heilung kommen. Krankheit entsteht durch Wissensverlust, durch „Gedächtnisverlust“ (Pragya paradha). Die Beziehung der einzelnen Teile des Körpers mit ihrer Basis - dem Veda – ist gestört. Die unterbrochene Kommunikation, die Verbindung zwischen der inneren Intelligenz und ihrem materiellen Ausdruck - dem Körper - muss wieder hergestellt werden, um eine ganzheitliche Gesundung erreichen zu können.

Die Konstitutionslehre

Die 3 Funktionsprinzipien: Vata, Pitta und Kapha

In der Ayurveda-Medizin werden die verschiedenen Vorgänge im Organismus auf 3 Grundfunktionen (3 Doshas) zurückgeführt:

Vata – Bewegung, Transport, Wachheit

Pitta – Transformation, Stoffwechsel, Verdauung

Kapha – Stabilität, Formgebung, Zusammenhalt

Die 3 Doshas sind körperlich/geistig/seelische Kräfte, deren Zusammensetzung in jedem Organismus unterschiedlich und aus denen daher eine ganzheitliche Konstitutionsbestimmung ableitbar ist.

Prakriti – angeborene Konstitution (Geburtskonstitution)

Vikriti – gegenwärtige Dominanz der 3 Doshas

Verdauung und Entschlackung

Agni – Verdauungsfeuer, Verdauungskraft

Dhatus – die 7 Gewebearten

Ojas – Aktivierungsgrad der inneren Intelligenz des Organismus

Malas – Ausscheidungsprodukte (Stuhl, Harn und Schweiß)

Ama – „Schlackenstoffe“, Endo- und Exotoxine

Verdauung ist im Maharishi Ayur-Veda ein körperlicher und geistig/seelischer Vorgang. Genauso wie es durch schlecht verdaute Nahrung zur Amabildung kommt, wird auch durch Nichtverdauen von Informationen und Situationen die „Schlackenbildung“ gefördert („Verstoffwechslung“ von Emotionen und Sinneseindrücken).

Im Verdauungsprozess sind daher 2 Komponenten beteiligt: die Nahrungsmittel selbst und die Qualität der Verarbeitung. Z.B. können laut Ayurveda Medizin Vollwert-Nahrungsmittel, d.h. Vollkornprodukte bei einer geschwächten Verdauungskraft, bzw. bei einem nicht im Gleichgewicht befindlichen Verdauungssystem die Amabildung deutlich erhöhen und damit den Organismus schädigen.

Verdauung bedeutet Umwandlung, bzw. Transformation, und zwar Transformation von körperlichen und geistigen „Stoffen“ zu Ojas – feinste körperliche Substanz, am Übergang zum Feld reiner Intelligenz. Im Rahmen dieses Umwandlungsprozesses werden die 7 Dhatus gebildet – die 7 Gewebearten (Rasa – Gewebeflüssigkeit, Lymphe; Rakta – Blut/Blutfarbstoff; Mamsa – Muskulatur; Medas – Fettgewebe; Asthi – Knochengewebe; Majja – Knochenmark; Shukra – Samenzelle und Ovum). Verdauung ist daher der zentrale Vorgang im Organismus und wird im Maharishi Ayur-Veda als wichtiger Prozess zur Wiederherstellung bzw. Aufrechterhaltung der Gesundheit angesehen.

Ernährungsrichtlinien, Tagesroutine

Die Richtlinien im Bezug auf Ernährung und Tagesablauf werden im Maharishi Ayur-Veda primär auf die Konstitution (Prakriti) und den gegenwärtigen Zustand des Organismus (Vikriti) abgestimmt. Dabei wird darauf geachtet, ein verstärktes oder geschwächtes Vata, Pitta oder Kapha durch die Nahrung und den Tagesablauf auszugleichen und Agni so weit zu fördern, dass Ojas maximal aktiviert und Ama minimiert wird.

Einführung in die Pulsdiagnose

Pulsdiagnose wird in der Maharishi Ayur-Veda Medizin als eines der wichtigsten Diagnosemittel angesehen. Mit Hilfe von Pulsdiagnose (Nadi Vigyan) kann der gegenwärtige Gleich- oder Ungleichgewichtszustand der 3 Doshas, sowie das Ojas- und Ama-Niveau des Organismus festgestellt werden. Dabei wird weniger die mechanische Pulswelle beurteilt, als vor allem die Qualitäten des Pulses selbst. Auch die Lokalisation der Ungleichgewichte kann aus dem Puls abgelesen werden.

Der Vorteil der Pulsdiagnose besteht neben ihrer Einfachheit u.a. auch darin, dass Ungleichgewichte bereits erfasst werden und eine Therapie eingeleitet werden kann, noch bevor sich eine Krankheit manifestiert. Jedem Arzt, der sich mit Maharishi Ayur-Veda beschäftigt, wird empfohlen, seine ayurvedische Diagnose mit schulmedizinischen Methoden zu kontrollieren und abzusichern.

Die 4 Säulen der Maharishi Vedischen Medizin:

Maharishi Ayur-Veda

Diät
Tees, Gewürze und Kräuter
Entschlackungskuren
Pulsdiagnose und –therapie
Musiktherapie
Aromatherapie
Maharishi Vedische Vibrationstechnik

Yoga und Transzendente Meditation

Die Technik der Transzendentalen Meditation ist eine traditionelle Yogamethode. Sie ist daher unabhängig von Religion und Weltanschauung. Nach zwei Informationsvorträgen kann die TM-Technik innerhalb von 4 aufeinanderfolgenden Tagen (jeweils 1,5 – 2 Std.) erlernt werden. Sie wird selbstständig zu Hause 2 mal täglich für 15 – 20 Minuten praktiziert. Die Methode ist einfach zu erlernen und mühelos zu praktizieren (Kinder ab 6 Jahren können die Technik erlernen). Die Inanspruchnahme eines weiteren Betreuungsprogramms wird empfohlen (Gruppenmeditationen, Erlernen von Hatha-Yoga-Übungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama), etc.). Die Technik der Transzendentalen Meditation zählt mit über 600 wissenschaftlichen Studien zu den am besten untersuchten Yoga- und Entspannungsmethoden.

Vedische Astrologie

Vedische Astrologie (Maharishi Jyotish) beruht auf Vedischer Mathematik. Dabei wird der Einfluss aus der Umgebung auf den Organismus berechnet und entsprechende Gegenmaßnahmen empfohlen (Maharishi Yagya).

Vedische Architektur

Vedische Architektur (Maharishi Sthapatya-Veda) ist die „Wissenschaft des Bauens und Wohnens im Einklang mit der Natur“. Sie beinhaltet genaue Kriterien zur Auswahl des Baugrundstückes, der Orientierung des Hauses, der Zimmer und der Gegenstände in den Räumen.

Forschungsergebnisse

1) Im Bereich Präventivmedizin:

Verminderte Erkrankungshäufigkeit: In einer Studie wurde in den USA 5 Jahre lang die Inanspruchnahme von Krankenkassenleistungen von etwa 2.000 Personen, die die Technik der Transzendentalen Meditation und das TM-Sidhi Programm regelmäßig ausübten, mit dem Durchschnitt aller 600.000 Versicherten verglichen. Bei der TM-Gruppe lagen die Krankenhauseinweisungen im Durchschnitt um 56% niedriger, wobei deutlich geringere Einweisungen bei den häufigsten 20 Krankheitsarten feststellbar waren – etwa ein Rückgang um 87% bei Herz-Kreislaufkrankungen, um 55% bei malignen Tumorerkrankungen, um 87% bei neurologischen Erkrankungen und um 73% bei HNO und pulmologischen Erkrankungen. Mit zunehmendem Alter konnte bei der meditierenden Gruppe im Vergleich zu den Durchschnittswerten der jeweils gleichen Altersgruppe ein geringerer Bedarf an medizinischer Versorgung festgestellt werden. Der Rückgang lag bei der Altersgruppe der Personen über 40 Jahre bei 67%; Orme-Johnson, *Psychosomatic Medicine* 49 (1987): 493-507.

Verbesserte Gesundheit: Personen mit einer einwöchigen Maharishi Ayur-Veda Reinigungsbehandlung (Panchakarma) zeigen im Vergleich zu einer Kontrollgruppe eine deutliche Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes (Energie, Vitalität, Wohlbefinden, Widerstandsfähigkeit, Appetit und Verdauung, Schlafqualität, Klarheit des Denkens, Jugendlichkeit und Verjüngung); *The Journal of Social Behavior and Personality* 5 (1990) 1-27

Verbesserte Allgemeingesundheit: Verbesserung von Verdauung, Schlaf, Energie und Widerstandskraft; Abnahme von Depressionen und emotionaler Instabilität; *Federation of American Societies of Experimental Biology* (1991); 5489

Verbesserte Reaktion auf Streß; *Journal of Psychosomatic Research* 33 (6) (1989) 29-33; *Psychosomatic Medicine* 49 (1987): 211, 212-213; *Journal of Counselling and Development* 64 (1986): 212-215.

Verminderte Angst; *Journal of Clinical Psychology* 45 (1989) 957-974.

Verminderter Konsum von Koffein, Nikotin, Alkohol, Drogen und Medikamenten; *International Journal of the Addictions* 26 (1991) 293-325; *American Journal of Psychiatry* 131 (1974): 60-63.

Verbesserte Aufarbeitung traumatischer Erlebnisse; *Journal of Counseling and Development* 64 (1986) 212-215.

Erhöhte Fähigkeit zur Problemlösung; *Personality and Individual Differences* 12 (1991): 1105-1116; *Journal of Clinical Psychology* 42 (1986): 161-164.

Verbesserte Gesundheit am Arbeitsplatz; in einer großangelegten Studie des Nationalen Gesundheitsinstituts in Japan wurden 447 Angestellte von Sumitomo Heavy Industries in die Technik der Transzendentalen Meditation unterwiesen und über 5 Monate mit einer nicht-meditierenden Kontrollgruppe (321 Angestellte) verglichen. Die TM-Gruppe zeigte eine signifikante Abnahme bei körperlichen Beschwerden, unbeherrschter Impulsivität, emotionaler Instabilität, Tendenz zu neurotischem Verhalten und Angst, sowie Schlaflosigkeit und Rauchen. (Studien in den USA zeigten, dass sich bei Angestellten in der Wirtschaft durch Transzendente Meditation sowohl die Beziehungen zu Vorgesetzten als auch zu Kollegen deutlich verbessern); *Japanese Journal of Industrial Health* 32 (1990) 656; *Academy of Management Journal* 17 (1974): 362-368;

Zunahme von Kreativität; *The Journal of Creative Behavior* 19 (1985): 270-275; 16 (1982): 29-49; 13 (1979): 169-180.

Verbesserte Kollektivgesundheit (Maharishi-, bzw. 1%-Effekt); Soziologische Arbeiten bestätigen, dass durch die Ausübung der Technik der Transzendentalen Meditation und des TM-Sidhi Programms (Yoga-Fortgeschrittenentechnik) ein positiver Effekt auf das Kollektivbewusstsein nachweisbar ist. U.a. wurden folgende statistisch signifikante Veränderungen festgestellt: Infektionskrankheiten -20%, Kindersterblichkeit -15%, Spitalseinweisungen -30%, Verkehrstote -18%, Kriminalität allg. -17%, Gewaltverbrechen -10%.

Journal of Conflict Resolution 32 (1988): 776-812.
Psychosomatic Medicine 49 (1987): 493-507.
The Journal of Mind and Behavior 8 (1987): 67-104.
The Journal of Mind and Behavior 9 (1989): 457-486.
Social Science Perspectives Journal 2 (1988): 127-146.
Social Indicators Research 22 (1990): 399-418.
Journal of Criminal Justice 4 (1981): 25-45.
Journal of Criminal Justice 15 (1987): 211-230.
International Journal of Comparative and Applied Criminal Justice 11 (1987): 111-132.

2) Im Bereich Komplementärmedizin

Begleitmaßnahmen zu schulmedizinischen Behandlungen

2.1) Antineoplastische Wirkung

von standardisierten Maharishi Ayur-Veda Kräutermischungen:

Pharmacology, Biochemistry and Behavior, 35 (1990): 767-773 (Antineoplastic Properties of Maharishi Ayur-Veda Herbal Preparations against DMBA-induced Mammary Tumors in Rats).
European Journal of Pharmacology (1990); 183-193

Nutrition Research 12 (1992): 51-61 (Reduction of Metastases of Lewis Lung Carcinoma by Maharishi Ayur-Veda Herbal Preparations in Mice).
Neuropharmacology, 31 (1992): 599-607 (Maharishi Ayur-Veda Herbal Preparations induce differentiation in Murine Neuroblastoma Cells in culture).
Proceedings of the American Association for Cancer Research, 32 (1991): 128 (Chemopreventive activity of Maharishi Ayur-Veda Herbal Preparations in Rat Tracheal Epithelial and Human Tumor Cells).
Biochemical Archives, 8 (1992): 267-272 (Protective Effects of Maharishi Ayur-Veda Herbal Preparations on Adriamycin-induced Microsomal Lipid Peroxidation and Mortality).

von Maharishi Ayur-Veda Musiktherapie:

Alternative Therapies in Clinical Practice, 3 (1996): 25-32 (Effect of different Maharishi Gandharva-Veda sounds on growth of Human Cancer Cell Lines in vitro).

2.2) Verminderte Wirkung chemischer Toxine (Toluen)

durch standardisierte Maharishi Ayur-Veda Kräutermischungen:

Biochemical Archives 10 (1994): 25-31 (verminderte Bildung von Toluen induzierter ROS)
Pharmacology, Biochemistry and Behavior 48 (1994): 505-510 (Hemmung der microsomalen Lipidperoxidation induziert bei Toluen)
Free Radical Biology and Medicine 18 (1995): 687-697 (Maharishi Ayur-Veda Herbal Preparations inhibited in vivo toluene-induced microsomal lipid peroxidation in rat brain microsomes).

2.3) Immunstimulierende Wirkung

von standardisierten Maharishi Ayur-Veda Kräutermischungen:

Immunomodulatory effects by Maharishi Ayur-Veda Herbal Mixtures <MAK4, MAK 5> in mice, Ryoichi Inaba, et al., *Japan Journal of Hygiene*, Vol. 50, Nr. 4, pp. 901-905, 1995.
Journal of Applied Nutrition, 48 (1996): 10-21
Biochemical Archives 9 (1993): 365-374 (Enhanced Lymphoproliferative Response, Macrophage-Mediated Tumor Cell killing and Nitric Oxide Production after ingestion of Maharishi Ayur-Veda Herbal Preparations).
Biochemical Archives 6 (1990): 267-274 (Priming of Splenic Lymphocytes after ingestion of Maharishi Ayur-Veda Herbal Preparations).

2.4) Antioxidative Wirkung

von standardisierten Maharishi Ayur-Veda Kräutermischungen:

Free-radical scavenging: inhibition of Human Low Density Lipoprotein <LDL> Oxidation in vitro by Maharishi Ayur-Veda Herbal Mixtures (MAK 4, MAK 5, MA 631), Hari M. Sharma, et al., *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*, Vol. 43, pp. 1175-1182, 1992); *Nutrition Research* 12 (1992): 51-61.
Indian Journal of Clinical Practice, 1 (1991): 23-27; *Niwa Institute for Immunology, Japan* (Effect of Maharishi Ayur-Veda Herbal Preparations on Inflammatory Mediators – with special reference to their free radical scavenging effect).
Pharmacology, Biochemistry and Behavior, 48 (1994): 505-510 (In vitro and in vivo inhibition of Microsomal Lipid Peroxidation by Maharishi Ayur-Veda Herbal Preparations)
Pharmacology, Biochemistry and Behavior, 39 (1991): 649-652
Biochemical Archives, 12 (1996): 181-186 (in vivo effect of Maharishi Ayur-Veda Herbal Preparations on Antioxidant Capacity of Brain Microsomes).
Biochemical Archives, 10 (1994): 25-31.
Complimentary Medicine International, 3 (1996): 28-36 (Effect of Maharishi Ayur-Veda Herbal Preparations on Susceptibility of Human LDL to oxidation).
Free Radical Biology and Medicine, 18 (1995): 687-697.
Journal of Investigative Medicine, 43 (1995): 483.
Journal of Alternative and Complimentary Medicine, 2 (1996): 463-478.
The Pharmacologist, 34 (1992): 184.

2.5) Genregulative Wirkung

Proceedings of the American Association for Cancer Research, 33 (1992): 13 (Abstract) (Effect of Maharishi Ayur-Veda Herbal Preparations on mRNAs coding for Hepatic Glycosyltransferases in the rat).

2.6) Klinische Studien

Antihypertensiver Effekt der Technik der Transzendentalen Meditation:

Hypertension, 26 (1985): 820-827.

Hypertension, 28 (2): 228-237.

Circulation, 93 (3), 19, 1996.

American Journal of Managed Care, 2 (4): 427-437, 1996

Verbesserung der myocardialen Ischämie bei KHK Patienten

American Journal of Cardiology, 77: 867-870, 1996

Verminderung des Risikos für Myocardinfarkt und cerebralem Insult

American Heart Association Journal, Stroke 2000; 31:568-573

A randomly assigned trial on hypertensive African Americans found that the Transcendental Meditation program significantly reduced blood vessel blockage, compared to a health education program. The findings suggested that the TM program may reduce risk of heart attack by about 11% and risk of stroke by 7,7 –15%.

Praktische Gesundheitstipps

Für die kalte Jahreszeit:

Ein kaltes, windiges und trockenes Wetter regt das Bewegungsprinzip – Vata – an.

Vata Beruhigung

Regelmäßiger Tagesrhythmus (regelmäßige Mahlzeiten, regelmäßige Ruhephasen)

Sesamölmassagen

Kaltgepresstes Sesamöl einmal auf 100 Grad C (max. 120 Grad C) erhitzen („reifen“).

Ölmassage am besten am Morgen oder am Nachmittag zwischen 17.00 und 18.00 Uhr. Vor der Massage das gereifte Öl auf Körpertemperatur anwärmen (Wasserbad). Öl am ganzen Körper dünn auftragen (von Kopf bis Fußsohlen), einmassieren, 10 Minuten einwirken lassen und danach warm abduschen.

Wärme (warme Speisen und Getränke)

Vata beruhigender Tee

Milch mit Ingwer, Gelbwurz und Kardamom kurz aufkochen, abkühlen lassen, etwas Honig und ev.

Ghee (geklärte Butter) dazugeben und vor dem Schlafengehen trinken.

Praxis der Technik der Transzendentalen Meditation, 2 mal täglich 15 – 20 Minuten

Referent:

Dr. Lothar Krenner, Arzt f. Allgemeinmedizin

A-1010 Wien, Biberstrasse 22

Kontaktadresse:

Österreichische Gesellschaft für Ayurvedische Medizin
A-1010 Wien, Biberstrasse 22/2
Tel: 01/513 43 52, Fax: 01/513 96 60
e-Mail: lothar.krenner@aon.at

Literatur:

Caraka Samhita, Sharma/Bhagwan Dash, Chowkhamba Sanskrit Stud., Vol. XCIV, Varanasi, Indien
Human Physiology - Expression of Veda and the Vedic Literature, Tony Nader, Maharishi Vedic
University Press, Holland, ISBN 90-71750-14-0
Contemporary Ayurveda, Medicine and Research in Maharishi Ayur-Veda, Prof. Dr. Hari Sharma/Dr.
Christopher Clark, Verlag Churchill Livingstone, ISBN 0-443-05594-7
Aufbruch zur Stille - Maharishi Ayur-Veda, Dr. med. Ulrich Bauhofer
Lübbe Verlag, ISBN 3-7857-0873-4, S 364,-
Ayurveda für jeden Tag; Dr. med. E. Schrott, Mosaik Verlag, 1994, TB: S 109,-
Ayurveda für Frauen; Dr. N. Lonsdorf, Knauer TB, 1994, S 182,-
Kochen nach Ayurveda; Dr. med. K. Pirc, Falken Verlag, 1996, S 364,-
Ayurveda – Kursbuch für Mutter und Kind; Dr. Karin Pirc, Lübbe Verlag, 1996, TB: S 145,-
Heilung aus dem Selbst – Transzendente Meditation; Dr. W. Schachinger/Dr. E. Schrott, 1999,
Kamphausen Verlag, TB, 184,-

Wissenschaftliche Literatur kann über die Österreichische Gesellschaft für Ayurvedische Medizin
angefordert werden.