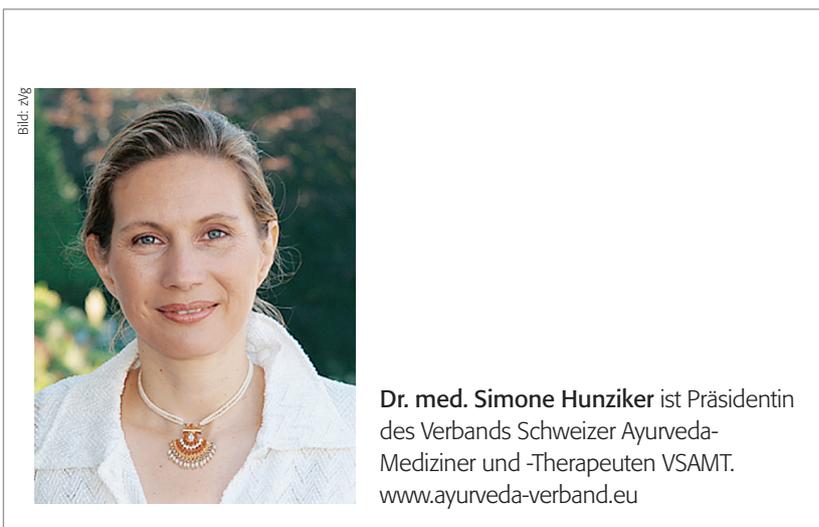


# Ayurveda

## Viel mehr als Wellness

Mit der traditionellen indischen Heilkunde können nicht nur Krankheiten wirksam vorgebeugt werden. Ayurveda zeigt vor allem bei der Behandlung von chronischen Erkrankungen erstaunliche Resultate.

Jürg Lendenmann



«Ayurveda ist nicht als Medizinsystem in den Westen gelangt, sondern als Wellness-System», sagt Dr. med. Simone Hunziker. «Wir verbinden den Begriff mit manuellen Therapien, Entspannung, Yoga, Meditation, Wohlsein.» Doch die traditionelle indische Heilkunde sei weit mehr als das. «Ayurveda wurzelt in den Veden, in denen das jahrtausendealte Wissen Indiens um 1500 v. Chr. niedergeschrieben wurde. Vor rund 2000 Jahren hielten die beiden Gelehrten Caraka und Sushruta ihr Wissen über das Ayurveda (von ayus = Leben und veda = Wissen) fest; ihre Bücher gelten noch heute als Referenzwerke.»

### Die fünf Elemente und drei Doshas

Ayurveda sei eng mit der Samkhya-Philosophie verknüpft. «Sie erklärt auch, wie der Kosmos entstanden ist, wie alles miteinander verbunden ist, miteinander schwingt und voneinander abhängig ist», sagt Frau Dr. Hunziker, die das Ayurveda Therapie- und Ausbildungszentrum SAMA in Vevey leitet. «Alles im Universum ist aus den fünf Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde aufgebaut.»

Mit den fünf Elementen liessen sich sämtliche dynamischen physiologischen und zum Teil psychologischen Abläufe im Uni-

versum wie auch im Menschen erklären. «Aus den Verbindungen von Elementen entstehen die drei Doshas – die bioenergetischen Prinzipien Vata (Äther und Luft), Pitta (Feuer und Wasser) und Kapha (Wasser und Erde). Zum Zeitpunkt der Befruchtung, der Inkarnation, wird die Grundkonstitution eines Menschen festgelegt.»

### Vata, Pitta, Kapha

Die bioenergetischen Prinzipien würden nicht nur entscheiden, welche Konstitution wir haben, sondern sie seien auch verantwortlich für alle Körperfunktionen. «Je nach Anteil von Vata, Pitta und Kapha bilden sich bestimmte Eigenheiten aus, charakteristische körperliche und seelische Merkmale.»

**Vata – Bewegung.** Feingliedriger Körper, trockene, dünne Haare, trockene Haut, bräunt sehr dunkel; dynamisch, aufgeweckter Geist, kommunikativ, schnell erschöpft.

**Pitta – Umwandlung.** Mittlerer Körperbau, feine Haare, zu Haarausfall neigend, neigt zu Sonnenbrand; klare Ideen, feuriges Temperament, mittlere Ausdauer.

**Kapha – Stabilität.** Starker, schöner Körper, grosse Augen, dicke, ölige Haare; Haut glänzt, bräunt schnell; ruhig und gelassen, gute Ausdauer.

Fortsetzung auf Seite 24



Die Doshas können durch eine Unzahl von Faktoren beeinflusst werden: körperliches, psychisches und geistig-spirituelles Verhalten, Lebenshygiene, Rhythmen, Ernährung, Umwelt, soziale und berufliche Aktivitäten. Würden durch bestimmte Aktivitäten die verschiedenen bioenergetischen Prinzipien erhöht, führe dies zu Störungen der Gesundheit, was Krankheit oder gar den Tod hervorrufen könne.

#### **Vielfältige Diagnosemethoden**

Hauptsächlich mit Zungen- und Pulsdiagnose, Beobachtung (Haare, Augen, Körperbau, Verhalten), Befragung (Krankheitsgeschichte) und Untersuchungen

(Ausscheidungen) versucht der Ayurveda-Arzt, die Konstitution des Menschen zu erfassen und herauszufinden, wie sich die Störungen der bioenergetischen Prinzipien ausdrücken. Für die Diagnosestellung würden oft auch zusätzlich diagnostische Methoden der Schulmedizin benutzt.

«In Indien macht ein ayurvedischer Arzt eine Behandlung nie, ohne dass er auch ein Medikament – meist ein pflanzliches Vielstoffgemisch – und auch Ernährungsrichtlinien gibt», erklärt Dr. Simone Hunziker. «Die Ayurveda-Phytotherapie ist unvergleichbar differenzierter und komplexer als die europäische Phytotherapie.»

#### **Kunstvolle Therapie-Sinfonie**

Wie kann die Ernährung den Gesundheitsprozess unterstützen? «Auch jedes Nahrungsmittel hat seine Konstitution», sagt Dr. Simone Hunziker. «Man schaut die Grundkonstitution der Person an und gleichzeitig die Störungen. Wenn beispielsweise jemand zu viel Vata hat, wird man ihm nicht Nahrungsmittel mit einem hohen Vata-Anteil geben.» Ebenfalls werde geschaut, in welchem Umfeld die Person lebe – ob sie beispielsweise das Mittagessen, statt in der Kantine einzunehmen, zu Hause kochen und mitnehmen muss. «Man darf keine Abkürzungen machen und muss Lösungen finden», sagt die Ayurveda-

Spezialistin. «Die richtige Ernährung ist die Basis, denn damit können erstaunliche Resultate erzielt werden.» Neben der Ernährung hat auch die Lebenshygiene im Ayurveda eine grosse Bedeutung: «Es braucht viel Wissen und Erfahrung, beide der Konstitution, den physiopathologischen Störungen, der Umwelt, dem Alter und der Aktivität anzupassen. Lebenshygiene und Ernährung machen 60 Prozent der «Arbeit» aus, und in vielen Fällen können diese beiden Sachen bereits so viel bewirken, dass man keine oder nur wenig Arzneimittel nehmen muss.

Neben Arzneimitteltherapie, Diätetik und manuellen Behandlungen hätten auch Yoga und Meditation im Ayurveda einen wichtigen Stellenwert. Diese Sinfonie von Behandlungsmöglichkeiten miteinander abzustimmen, sei eine Kunst, die gleichzeitig die Herausforderung an den Praktizierenden und das Potenzial von Ayurveda darstelle.

#### Top bei der Prävention

«Der Unterschied zwischen Ayurveda und der Schulmedizin ist, dass die Schulmedizin sich auf die Krankheit fokussiert, Ayurveda hingegen auf die Gesundheit», sagt die Spezialistin. Ayurveda wisse genau, was Gesundheit sei und könne sie physiologisch definieren. Darüber hinaus habe Ayurveda ein tiefes Verständnis des Krankheitsprozesses: «Im Ayurveda kennt man physiopathologisch gesehen sechs Krankheitsstadien. Da fassbare Organschäden erst im fünften Stadium auftreten, ordnet die Schulmedizin die Behandlung von früheren Stadien oft dem Bereich der Prävention zu, dies obwohl im fünften Stadium komplette Heilungsprozesse nicht immer gewährleistet sind.» Da Ayurveda schon früh physiopathologische Störungen erkennen und korrigieren könne, laufe der Gesundungsprozess schneller ab und schwerere Störungen können so verhindert werden. «Die grosse Stärke des Ayurveda ist die Vorbeugung, die Prävention», sagt die Ärztin, «aber die traditionelle indische Heilkunde ist auch eine kurative Medizin. Da sie die Krankheitsprozesse umfassend versteht, können auch fortgeschrittene Krankheitsstadien teilweise oder ganz rückgängig gemacht werden.»

#### Hilfe bei degenerativen und chronischen Krankheiten

Ayurveda verzeichne gute Behandlungsergebnisse bei Erkrankungen des Nervensystems, bei psychischen Krankheiten wie Burn-out oder Erschöpfung oder in der Frauenheilkunde. Besonders bemerkenswert seien jedoch die Erfolge bei degenerativen und chronischen Erkrankungen, bei denen die Schulmedizin nicht mehr viel machen könne.

Viele ayurvedische Forschungsarbeiten – über 50 000 Studien – seien via [www.dharaonline.org](http://www.dharaonline.org) frei zugänglich. Frau Dr. Hunziker erwähnt eine neue indo-amerikanische Studie, die nach höchsten klinischen Forschungskriterien der Schulmedizin durchgeführt wurde. «Diese Forschungsarbeit zeigt, dass bei Patienten mit rheumatoider Arthritis die Behandlung mit Ayurveda sogar leicht besser wirkt als die Standardtherapie der Schulmedizin.» Da bei ayurvedischen Behandlungen unerwünschte Wirkungen in geringem Mass auftreten, eignen sie sich gut für Langzeittherapien.

«In Indien», ergänzt die Ärztin, «geht man auch bei akuten Problemen zum Ayurveda-Arzt. In Notfällen oder bei chirurgischen Eingriffen wählen die Patienten, wenn möglich, richtigerweise die westliche Schulmedizin, die in Indien etablierter ist als Ayurveda. Die indische Regierung schätzt jedoch, dass bis 70 Prozent seiner Bevölkerung – sie macht einen Sechstel der Weltbevölkerung aus – sich mit Ayurveda behandelt.»

#### Die Schweiz als Vorbild

Der Schweizerische Ayurveda-Verband, so Dr. Hunziker, setzt sich im neuen Berufsreglementierungsprozess unter dem BBT (Bundesamt für Berufsbildung und Technologie) dafür ein, dass Ayurveda in der Schweiz nicht nur auf Gesundheitsförderungs-, sondern auch auf Medizin- und Therapie-Niveau anerkannt wird. Während ein Komplementärtherapeut weder innere noch äussere Heilmittel anwenden oder verschreiben dürfe, soll ab 2014 der dipl. Naturheilpraktiker in Ayurveda Gesundheitsstörungen wie ein ayurvedischer Arzt in Indien behandeln dürfen. «Wir sind das erste Land in der ganzen westlichen Welt, das solche neuen Berufsbilder geschaffen hat», sagt die Ayurveda-Spezialistin stolz.