

Ayurveda Das Heil aus Indien



Massagen mit warmem Kräuteröl sind im Ayurveda zentral.

Ayurveda erobert den Westen: Weshalb Schweizerinnen und Schweizer neuerdings in Massen nach Indien zur Kur strömen – und wo die Stärken und Schwächen der uralten indischen Heilmethode liegen.

Matthias Berger bestellt ein Bier. Und dann noch eins. Das ist nichts Aussergewöhnliches für einen jungen Mann, aber nicht selbstverständlich für Berger. Er war 14, als bei ihm Zöliakie diagnostiziert wurde, eine chronische Dünndarmerkrankung, zurückzuführen auf eine Unverträglichkeit gegenüber Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste. Fast 15 Jahre lang hat der Pianist und Yogalehrer strenge Diät gehalten – kein normales Brot, keine Pasta, kein Gerstenmalz. Bis ihn seine Yogalehrerin zu einem befreundeten Ayurveda-Arzt schickte.

Er verschrieb ihm eine sogenannte Panchakarma-Kur in seiner Klinik in Südindien. Während fünf Wochen machte der Winterthurer dort die Reinigungskur, liess sich massieren, trank geklärte Butter mit Kuhurin und allerlei Kräuterauszüge. Seither isst er wieder alles, worauf er Lust hat – und trinkt dazu Bier.

Dreimal ist Matthias Berger seither nach Indien gefahren. Und er fühlt sich «einfach fantastisch». Mehrere tausend Franken war ihm das wert. Offensichtlich gut investiertes Geld: «Nicht nur meine Verdauungsbeschwerden sind weg, auch meine Fähigkeit, mich zu konzentrieren, hat drastisch zugenommen.»

Nicht jede Ölmassage ist Ayurveda

Auch Daniela Brunner schwört auf Ayurveda. Die Architektin reiste nach Sri Lanka, nachdem bei ihr eine Erschöpfungsdepression diagnostiziert worden war. «Ich wollte keine Psychopharmaka nehmen und buchte auf eigene Faust eine Ayurveda-Kur», sagt die 46-jährige Zürcherin. Dank Ölbehandlungen, Kräuterpulver und einem auf ihre Beschwerden abgestimmten Ernährungsplan ging es ihr bald besser. «Aber natürlich ist das keine Instantlösung», sagt Daniela Brunner. «Eine solche Auszeit ist ein Anfang, die Genesung muss im Alltag stattfinden.»

Viele Schweizer schwören inzwischen auf die alte indische Gesundheitslehre. Angebote schiessen wie Pilze aus dem Boden; es gibt kaum mehr ein Wellnesshotel, das nicht ayurvedische Ölmassagen anbietet. In der Schweiz sind rund 60 Praktizierende in der Ayurveda-Medizin tätig, 200 bis 300 in der Ayurveda-Therapie und mehrere hundert im Wellnessbereich, sagt Franz Rutz, Präsident des Verbands Schweizer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten.

«Immer mehr Westler merken, dass sie an körperliche und seelische Grenzen stossen.»

Bettina Keller-Werner, Schulmedizinerin und Ayurveda-Ärztin aus Winterthur

Es ist nicht einfach, sich einen Überblick über das schnell wachsende Angebot zu verschaffen. Noch schwieriger ist es, seriöse Angebote von anderen zu unterscheiden. Die ayurvedischen Verfahren wie Puls-, Zungen- und Irisdiagnose stellen hohe Anforderungen an Ärzte und Therapeuten, und längst nicht jede Ölmassage ist eine ayurvedische Behandlung.

Die Ausbildungen müssten stärker reglementiert werden, fordert Simone Hunziker seit Jahren. Die Schulmedizinerin, Ayurveda-Ärztin und Präsidentin der Indo-Swiss Ayurveda Foundation wird sich freuen: In der Schweiz laufen Verfahren für die Anerkennung zweier neuer Berufsbilder. Noch in diesem Jahr sollen die ersten Komplementärtherapeuten und Naturheilpraktiker mit dem Fachgebiet Ayurveda die Prüfung ablegen. Die Anforderungen decken sich mit den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Die Schweiz wird damit das erste Land nach Indien sein, das eine staatlich anerkannte Ayurveda-Ausbildung ermöglicht, weitere europäische Länder sollen folgen. Das ist nicht zuletzt ein Plus für zukünftige Patienten: Sie können die bezogenen Leistungen über die Zusatzversicherungen abrechnen.

In die eigene Tasche greifen müssen dagegen all jene, die in die Fremde reisen, um sich im Ayurveda-Resort oder in der Spezialklinik behandeln zu lassen. Beim Krankenkassenverband Santésuisse will man von einer Kostenübernahme nichts wissen

Eine Therapie gegen die Gefühlskälte

Doch Ayurveda-Reisen boomen regelrecht, sagt Hans Wettstein, Inhaber des Zürcher Reisebüros Insight Reisen. Seit 20 Jahren bietet er Trips nach Indien und Sri Lanka an. «Viele der Resorts sind seit Monaten ausgebucht», sagt er. Die meisten Kunden wollten in die Wärme reisen und zugleich in ihre Gesundheit investieren.

Weshalb setzen Menschen auf fremde Heiler? «Immer mehr Westler merken, dass sie an körperliche und seelische Grenzen stossen», sagt die Schulmedizinerin und Ayurveda-Ärztin Bettina Keller-Werner aus Winterthur. «Sie suchen nach einem Ausgleich und Alternativen.» Yoga etwa und zunehmend auch Ayurveda. «Ölmassagen sind die perfekte Gegenkraft zur emotionalen Kälte, die vielen zu schaffen macht.» Der Begriff Snehana stehe in Sanskrit für «ölig», aber auch für «zärtlich» und «liebvoll». «Dieses Umhüllende und Schützende ist attraktiv in einer Gesellschaft, in der der Umgang oft harsch ist.»

Die Ursprünge der «Wissenschaft des Lebens» («ayus» für Leben, «veda» für reines Wissen) liegen in Indien und sind rund 4500 Jahre alt. Ayurveda ist damit das älteste Medizinsystem der Welt. Die WHO anerkennt die Heilmethode, obwohl sie der Schulmedizin teils grundsätzlich widerspricht: Ayurveda behandelt immer den Menschen respektive seine Konstitution, nie die Krankheit. Die psychische Gesundheit ist hier denn auch untrennbar mit der körperlichen verwoben.

«Gesund genannt wird ein Mensch, dessen Physiologie, Stoffwechsel, Verdauung und Gewebe im Gleichgewicht sind und dessen Seele, Sinne und Geist sich im Zustand dauerhaften, inneren Glücks befinden», schrieb der ayurvedische Gelehrte Sushruta im Jahr 1000 vor Christus. Zentral sind die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Wenn diese aus der Balance geraten, wird man krank. Geeignete Ernährung, passender Lebensstil und wenn nötig ausgleichende Therapien und Kräuterpräparate sollen das verhindern oder heilen.



Die Arzneien und Öle entstehen nach jahrhundertealten Rezepten.

Die Schwächen der Schulmedizin

«Für viele meiner Patienten ist es neu, dass sie selber so viel zu ihrer Genesung beitragen müssen», sagt Bettina Keller-Werner. Sie sei in erster Linie unterstützend und beratend tätig. Ohne die Mitarbeit des Patienten gehe es nicht. «Wenn eine Patientin mit schweren Verdauungsproblemen sagt, an ihrer aus ayurvedischer Sicht ungeeigneten Ernährung wolle sie nichts ändern, ist der Misserfolg klar.» Keller-Werner praktiziert heute ausschliesslich chinesische und ayurvedische Medizin. Wer den Weg in ihre Praxis findet, hat oft eine lange Leidensgeschichte hinter sich. Insbesondere bei chronischen Krankheitsbildern, aber auch bei psychischen Problemen wie Ängsten und Stress erreiche die westliche Medizin oft nur unbefriedigende Resultate, sagt Keller-Werner. Mit ayurvedischen Behandlungen erziele sie nicht selten beeindruckende Verbesserungen.

«Ayurveda ist ein der Schulmedizin gleichwertiges Medizinsystem.»

Martin Mittwede, Leiter Masterlehrgang Ayurveda-Medizin an der Middlesex University, London

Erste westliche Studien stützen Keller-Werners Erfahrungen. So verglichen 2011 US-Forscher die Wirkung von Antirheumatika und klassischen Ayurveda-Therapien bei Arthritis. Beide Methoden führten zu ähnlich guten Ergebnissen, allerdings litten die Ayurveda-Patienten kaum unter Nebenwirkungen. Ähnlich positive Resultate ergab eine Bonner Untersuchung: Man schickte Rheuma Kranke in eine Panchakarma-Kur, wo sie mit Heilkräutern behandelt wurden. Bei über der Hälfte der Patienten zeigten sich deutliche Verbesserungen.

«Ayurveda gilt im Westen oft als Wellness. Aber es ist viel mehr: Ayurveda ist ein der Schulmedizin gleichwertiges Medizinsystem», sagt Martin Mittwede, Leiter des Masterlehrgangs Ayurveda-Medizin an der Middlesex University in London, der sich an Schulmediziner wendet. «Das heisst, man kann damit grundsätzlich alles behandeln.» Das Problem sei, dass man erst seit kurzem ernsthafte Forschung betreibe. Darum sei es heute schwer zu sagen, ob die Krebspatienten, die mit Ayurveda Erfolg hatten, nur glückliche Zufälle waren. Mittwede ist überzeugt: «In den nächsten Jahren werden wir noch den einen oder anderen Schatz heben.» Erste erfolgversprechende Resultate lägen inzwischen nicht nur bei Rheuma, sondern auch bei funktionellen Verdauungsstörungen und chronischen Entzündungen vor. Auch bei allergischen Erkrankungen wirke Ayurveda gut, ebenso bei modernen Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck und Burn-out.

Die dauerehrgeizigen Westler

Im Nattika Beach Resort, einem der bekanntesten Ayurveda-Hotels in Südindien, zeigt sich denn auch: Die Waage wird rege genutzt. «Wie viel hast du schon abgenommen?» ist eine Frage, die beim Nachtessen im Palmengarten häufig gestellt wird. Diesen Leistungsgedanken abzulegen fällt Westlern auch in der Ferne schwer. Im Gespräch wird aber schnell klar, dass sich die meisten mehr erhoffen, als nur abzunehmen. Sie leiden an Gelenk Erkrankungen, haben Operationen hinter sich oder wünschen einen besseren Umgang mit dem Stress am Arbeitsplatz. Die Frage, ob der Aufenthalt hier hilft, erübrigt sich: Die meisten kommen jedes Jahr.

In unserem Ayurveda-Blog «Pillen unter Palmen» dokumentierte Autorin Tanja Polli während drei Wochen den Verlauf ihrer Ayurveda-Kur im indischen Kerala.

Das Nattika Beach Resort richte sich auf Europäer aus, speziell auf Deutsche und Schweizer, sagt CEO - Joseph Kodath. Die Tourismusorganisation des Bundesstaats Kerala unterstützt ihn dabei, wirbt im Westen für Gesundheitsferien. Die Kuren für gestresste Europäer haben sich zu einem stark wachsenden Wirtschaftszweig entwickelt. Der 28-jährige Kodath hat in Wien studiert und war überrascht, wie gross in Europa das Interesse an Ayurveda ist. Er habe Ermüdungserscheinungen gegenüber der Schulmedizin wahrgenommen: «Viele möchten mehr Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen und nicht auf Medikamente angewiesen sein.»

Ganz ohne Arzneien geht es aber auch bei Ayurveda nicht. Pflanzliche Liköre, Kräuteröle und gepresste Kräuter gehören zur Behandlung – im Ferienresort wie im traditionellen ayurvedischen Spital. «Die angewandten Therapien in den Ferienresorts sind die gleichen wie in heimischen Kliniken», sagt Hema K. P., leitende Ärztin im Nattika Beach. «Der Unterschied ist, dass wir sie in den Ferienresorts mit den Patienten absprechen.» Die meisten Gäste wünschten sich zwar eine Verbesserung ihrer Gesundheit, aber sie möchten ihren Aufenthalt auch geniessen. Wenn sie etwa Einläufe vorschläge, der Patient diese aber nicht wünsche, suche sie nach Alternativen. In indischen Kliniken stehe die Genesung stärker im Vordergrund als das Wohlbefinden. «Schwimmen im Pool ist in einem indischen Spital nicht vorgesehen», sagt Hema lachend.

Die Kuren sind nicht nur ein Vergnügen

Tatsächlich sind in der Amala-Klinik im südindischen Thrissur Baden, aber auch direkte Sonneneinstrahlung und körperliche Aktivitäten während der Reinigungskur nicht angezeigt. Die Patienten sollen sich auf die Behandlung konzentrieren. Für Abwechslung sorgt einzig das sanfte Yoga auf der gedeckten Dachterrasse. Trotzdem suchen hier immer mehr Ausländer nach Hilfe. 440 waren es letztes Jahr, dieses Jahr werden es noch mehr sein. Schwester Austin, die betreuende Ärztin, hat zwei Jahre in Deutschland gearbeitet und verweist auf die Stärke «ihres» Spitals: Die Medikamente - werden selber hergestellt. Im Garten wachsen Heilkräuter, -sträucher und -bäume. In archaisch anmutenden Küchen werden Rinden ausgekocht, Wurzeln fermentiert und Blütenstaub zu bunten Pillen gedreht – und im klinikeigenen Labor geprüft. Es werden auch Krebs- und Aidspatienten behandelt, in enger Zusammenarbeit mit der schulmedizinischen Partnerklinik.

Bettina Keller-Werner schickt ihre Patientinnen und Patienten nicht nach Asien. Wenn man als Gesunder in ein gutes Resort gehe, sei das sicher wertvoll. Bei einer ernsthaften Krankheit sei aber Vorsicht geboten. Sie empfiehlt Kuren in Europa oder rät, genau abzuklären, ob die gewählte Klinik in Indien europäischen Standards entspricht. Auch Verständigungsschwierigkeiten müssten ausgeschlossen werden. Zu oft hat sie davon gehört, dass Missverständnisse zu gefährlichen Situationen geführt haben. «Nach Bauchoperationen etwa kann therapeutisches Erbrechen gefährlich sein.» Und für psychisch stark angeschlagene Patienten seien die beliebten Stirngüsse, bei denen warmes Öl auf Vitalpunkte am Kopf geträufelt wird, alles andere als harmlos.

Vor einigen Jahren machte eine Studie aus den USA Schlagzeilen. Die Forscher hatten online ayurvedische Medikamente bestellt und in jedem fünften Präparat Schwermetalle und andere giftige Substanzen gefunden. Tatsächlich enthalten einige ayurvedische Medikamente bewusst Schwermetalle. Sie werden allerdings in komplexen Verfahren gereinigt. «Wenn die Medikamente von guter Qualität sind, sind sie sensationell», sagt Keller-Werner. «Wenn nicht, holt man sich unter Umständen eine Bleivergiftung.»

«Ich bin sonst sehr kritisch»

Wissen das auch Matthias Berger und Daniela Brunner? Berger lacht. Ja, natürlich habe er sich auch schon gefragt, was er eigentlich mache, wenn er eine ihm unbekannte Wurzel auskoche und den Sud trinke. «Ich bin sonst sehr kritisch und würde nie einfach Medikamente schlucken.» Der Erfolg der ayurvedischen Behandlung habe ihn aber derart überzeugt, dass er noch nie ernsthafte Zweifel gehabt habe. Auch Daniela Brunners Begeisterung ist ungebrochen. Schlechte Erfahrungen habe sie nie gemacht. Im Gegenteil: Im Sommer will die Architektin wieder nach Sri Lanka reisen. «Mein Körper und meine Seele brauchen wieder eine Auszeit.»

Glossar: Was Dosh, Prakriti und Ama bedeuten

Abhyanga

Eine Form der ayurvedischen Massage zur Regeneration, praktiziert mit individuell zusammengesetztem, erwärmtem Pflanzenöl. In Indien und Sri Lanka wird Abhyanga meist als Synchronmassage von zwei Therapeuten durchgeführt.

Agni

Das «Verdauungsfeuer» spielt im Ayurveda eine zentrale Rolle. Es wird durch die Qualität der Nahrungsmittel und durch seelische Faktoren beeinflusst. Ist das Agni geschwächt oder gestört, können Krankheiten entstehen. Agnistörungen: Blähungen, Völlegefühl, Sodbrennen oder Heisshunger.

Ama

... sind im Körper angesammelte Stoffwechselabfälle.

Doshas

... beschreiben die Funktion des Stoffwechsels durch genaue Betrachtung der Symptome. Sind die drei Doshatypen Vata, Pitta und Kapha im Ungleichgewicht, wird man krank. Vata steht für das Luft- und Raumprinzip. Pitta für das Feuerelement. Kapha für das Erd- und Wasserelement

Panchakarma...

heisst «fünffache Handlung». Damit sind die fünf Hauptanwendungen der inneren Reinigung gemeint, die über Darm, Mund, Nase und Haut stattfinden. Anwendungen: individuell erstellte Abführmittel (Virechan), Nasenspülungen (Nasya), pflanzliche Einläufe (Basthi), Brechmittel (Vaman) oder sehr selten der Aderlass.

Prakriti

... bezeichnet die Geburtskonstitution eines Menschen und zeigt dessen Doshaverteilung.

Shirodhara...

ist eine Anwendung, bei der lauwarmes Öl in regelmässigem, ruhigem Rhythmus auf die Stirn geträufelt wird. Führt zu Tiefenentspannung.

Ansehen: «Ayurveda: The Art Of Being»

«Ayurveda - Die Kunst des langen Lebens» (Originaltitel: «The Art Of Being») ist ein Dokumentarfilm des indischen Regisseurs Pan Nalin aus dem Jahr 2000. Der Film erforscht die älteste ganzheitliche Heilkunst der Erde und gewährt Einblicke in das indische Umfeld der Ayurvedi.