

## Serie MEDIZIN FERNOST 2. TEIL



### Indien

Sind Sie Vata mit einem Anteil Pitta oder eher Kapha mit etwas Vata? Auch in der ayurvedischen Medizin klingt vieles exotisch. Der vierarmige Dhanvantari ist ihr Schutzgott. Das Wissen des Ayurveda soll rund 5000 Jahre alt sein. Es hatte grossen Einfluss auf die Heilkunst Chinas und diejenige des alten Ägypten. Sogar der Grieche Hippokrates, auf den unsere Ärzte seit eh und je ihren Eid schwören, soll Ayurveda-Arzneien von den Indern kopiert haben. Heute macht die Wohlfühl-Industrie mit dem Begriff Ayurveda ihr grosses Geschäft. In einem gewissen Sinn profitiert die altindische Medizin jedoch davon: Ayurveda wird in Europa immer populärer.

#### IN DER NÄCHSTEN AUSGABE:

Die tibetische Medizin – was sie kann und welchen Platz sie in der Schweiz einnimmt



Ölguss «Snehan»

Ayurveda

# Indische Heilkunst contra Wellness-Boom

Unter Ayurveda verstehen die meisten Wellness pur. Weniger bekannt ist, dass hinter Ölmassagen und Stirngüssen das älteste aller Medizinsysteme steckt – und die Anleitung für einen gesünderen Lebensstil.

VON ANGELA FÄSSLER

Aus den beiden Kännchen ergiesst sich eine warme, gelbe Flüssigkeit über den Rücken von Susanne Zimmermann, 37. Dann machen sich vier flinke Hände an ihrem Körper zu schaffen, massieren ihn synchron mit sanftem Druck von Kopf bis Fuss. Die Luzernerin geniesst entspannt das Ritual auf ihrer vor Kräuteröl triefenden Holzliege.

«SNEHANA» HEISST die indische Massage, bei der die Patientin das Gefühl nicht mehr los wird, sich nächstens in eine Ölsardine zu verwandeln. Eine von vielen Anwendungen, die sie in dieser Woche bereits hinter und noch vor sich hat. Sie brauchte dafür nicht nach Indien zu fliegen, sondern bloss in den Berner Jura zu fahren. «Es gibt nur wenige solche Orte in der Schweiz, wo alles



Stempelmassage Pinda Sweda



Stirnguss Shirodhara

stimmt», sagt sie. «Auch die medizinische Betreuung und die typengerechte ayurvedische Ernährung.» Doch gerade das war es, was die Unternehmerin suchte.

Susanne Zimmermann arbeitet als selbständiger Firmen-Coach und Kommunikations-Trainerin. Die vielen Reisen, ein stressiger Berufsalltag und ungesunde Essgewohnheiten hinterlassen Spuren. Schon zum zweiten Mal erholt sie sich im «Le Cocon», einer Ayurveda-Pension am Rande des Naturschutzreservats Combe-Grède. Hier bestimmt zuerst eine erfahrene Ayurvedapraktikerin mit einer Patientenbefragung ihren Typ (siehe Box Seite 30) und legt danach ein individuell auf sie abgestimmtes Programm fest – die Basis einer echten Ayurveda-Kur.

AYURVEDA HEISST ÜBERSETZT schliesslich nicht Wellness, sondern das Wissen (Ayur) vom Leben (Veda). Oberstes Ziel der altindischen Naturheilkunde ist, den Menschen gesund zu erhalten, also Krankheiten durch einen angemessenen Lebensstil zu verhindern. Dadurch ist Ayurveda mehr Philosophie als Medizin, obwohl Therapien bereits bestehende Beschwerden heilen oder lindern können. Der Ayurveda kennt über 700 Heilmittel, die oft aus mehreren Pflanzen bestehen. Diese Heilkunst ist bis heute das Rückgrat des Ge-

sundheitssystems Indiens: Schätzungsweise 300'000 Ayurveda-Ärzte versorgen zwei Drittel der gut eine Milliarde zählenden Inder.

«Das ayurvedische Prinzip geht davon aus, dass Essen und Lebensstil über 50 Prozent unserer Gesundheit ausmachen und damit von uns selbst bestimmt werden kön-

nen», erklärt Johanna Wäfler, 46. «Etwa 30 Prozent lassen sich mit einer Kur beeinflussen, die restlichen 10 Prozent sind Schicksal oder genetisch bestimmt.» Naturärztin Wäfler führt mit ihrem Lebenspartner, dem Ayurveda-Koch Markus Dürst, 60, seit zehn Jahren das «Le Cocon». Das alte Bauernhaus

#### ANWENDUNGEN DES AYURVEDA

**ABHYANGA** Ganzkörpermassage mit Kräuteröl. Sie stärkt das Lymph- und Immunsystem.

**PINDA SWEDA** Massage mit Baumwollstempeln und in Milch erwärmten Baumwollbündeln, gefüllt mit Reispudding und ayurvedischen Kräutern. Sie regeneriert die Gelenke und das Nervensystem, hilft auch bei Rückenbeschwerden, bei chronischer Müdigkeit und Schlafstörungen. Oder Massage mit Kräuterstempeln und heissem Öl: Steigert die Durchblutung und fördert den Abtransport von Schlackenstoffen, regt das Immunsystem an.

**PANCHAKARMA** Reinigungskur zur Ausscheidung von Schlackenstoffen, die fünf Handlungen beinhalten kann: Vamana (Erbrechen etwa durch warme Milch und einen Trunk mit Steinsalz), Virecana (Abführen mit Rizinusöl oder einem Pflanzenzentrunk), Basti (Einläufe auf ölig oder wässriger Basis), Nasya (Nasenreini-

gung mit Kräuteröldämpfen oder Butterfett Ghee) und Raktamoksha (Aderlass durch Schröpfen, Blutegel oder Punktion der Venen). Vamana wird in der Schweiz nicht eingesetzt.

**SNEHANA** Ganzkörper-Ölguss, bei dem der Patient auf einer flachen Holzwanne liegt, mit einer vierhändigen Synchron-Massage. Hilft entgiften, eine Vata-beruhigende Anwendung. **SHIRODHARA** Traditioneller Stirnguss mit warmem Öl oder Buttermilch. Hilft bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Stress.

**SVEDANA** Dampfschwitzbad mit Kräutern in einer Sitzkabine; der Kopf bleibt kühl. Öffnet die Poren und scheidet Schlackenstoffe aus.

**UDVARTANA** Trockene oder mit wenig Öl durchgeführte Kräuterpudermassage (Soja- oder Kichererbsenmehl). Sie aktiviert den Fettstoffwechsel und bewirkt eine Tiefenreinigung der Haut.



ist eine der seltenen Schweizer Ayurveda-Einrichtungen mit einer therapeutischen Ausrichtung. «Der Wellness-Boom macht Ayurveda zwar bekannt, solche Behandlungen haben aber keinerlei gesundheitlichen Wert», ist die Expertin überzeugt. «Vielmehr entsteht ein falscher Eindruck, der dem Ayurveda mehr schadet als nützt.»

**NACH DER AYURVEDISCHEN LEHRE** werden mit Ölmassagen, Ausleitungen (Panchakarma) und mit Kräutermedizin die «Körperkanäle» geweitet, damit angesammelte Giftstoffe ausgeschieden werden können. Hinzu kommt eine typengerechte vegetarische Diät (siehe Seite 34). Denn die indische Heilkunst basiert auf der Vorstellung einer inneren Weltordnung. Wird diese verletzt, ist die natürliche Balance gestört.

Um zu verstehen, was das Besondere an der ayurvedischen Medizin ist, muss man ihre Grundidee kennen. Demnach besteht der Mensch wie die Natur um ihn herum aus fünf Elementen: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Im Körper sollen diese Elemente in Form von drei Energien wirken, den Doshas: Vata (Luft, Raum) bestimmt die Beweglichkeit des Körpers, Pitta (Feuer, Wasser) kontrolliert den Stoffwechsel, und Ka-



**Patientin Susanne Zimmermann** muss nach jeder Behandlung mindestens eine Stunde ruhen.

pha (Erde, Wasser) ist die Kraft, die dem Körper Stabilität und Struktur verleiht. Nach altindischer Vorstellung kommt jeder Mensch mit einer individuellen Mischung dieser drei Doshas zur Welt, die das ganze Leben bestimmen bleibt. Gerät das Gleichgewicht ausser Takt, leidet die Gesundheit (siehe Box).

Susanne Zimmermann hat Magenprobleme. Sie hat zu viel Vata und Pitta. Dieses Problem will sie nun in Angriff nehmen. «Im Gegensatz zur westlichen Kultur, die versucht, Schwächen zu verbessern, geht es bei Ayurveda immer darum, Starkes zu vermindern», erklärt Therapeutin Wäfler. So können

sich nur durch eine Beruhigung des stärksten Doshas die anderen beiden Doshas besser entfalten. Das Gleichgewicht ist ihrer Meinung nach erreicht, wenn der Mensch seine eigene und ursprüngliche Kombination gefunden und akzeptiert habe und nicht, wenn alle Doshas ausgewogen seien. «Hausärzte schicken uns oft ihre Burnout-Patienten», sagt die Expertin. «Und viele Frauen schätzen Ayurveda zur Stärkung des Immunsystems nach einer Brustkrebs-Therapie.»

**WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN** über die Wirksamkeit des Ayurveda fehlen noch weit-

gehend. Auch die 130 Schweizer Ayurveda-Praktizierenden, die dem Verband Schweizer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten (VSAMT) angeschlossen sind, stehen vor einer grossen Aufgabe. «Wir möchten davon wegkommen, dass Ayurveda als Wellness missbraucht wird», so Ruth Waltenspül, 37, von der Geschäftsstelle.

So gibt der VSAMT beispielsweise Patienten Auskunft, welche Ausbildung ein Therapeut hat und auf welche Qualitätsmerkmale bei Produkten zu achten ist. Denn unkontrollierte Ayurveda-Präparate aus dem Internet können hohe Konzentrationen an Schwermetallen aufweisen.

Nach ihrer Ayurveda-Woche fühlt sich Susanne Zimmermann wie neugeboren. Sie sprüht vor Energie und guten Vorsätzen. «Durch Ayurveda habe ich gelernt, achtsamer mit mir umzugehen und Grenzen zu setzen, auch im Berufsalltag», sagt die Geschäftsfrau. Ihre Ayurveda-Kur fürs Jahr 2009 hat sie bereits gebucht.



**Gastgeber.** Johanna Wäfler und Markus Dürst legen Wert darauf, dass im «Le Cocon» die Ayurveda-Philosophie gelebt, aber nicht dogmatisiert wird.

#### ADRESSEN

Verband Schweizer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten VSAMT: [www.ayurveda-verband.eu](http://www.ayurveda-verband.eu)

Europäische Akademie für Ayurveda, Sektion Schweiz, Hofstrasse 53, 8032 Zürich: [www.ayurveda-akademie.org](http://www.ayurveda-akademie.org)

Hans H. Rhyner, Ayurveda-Spezialist, Bahnhofstrasse 9, 9100 Herisau AR und A-2133 Fallbach (Österreich): [www.ayurveda-rhyner.com](http://www.ayurveda-rhyner.com)

Ayurveda-Pension Le Cocon, Rue de la Combe-Grède 33, 2613 Villaret BE: [www.lecocon.ch](http://www.lecocon.ch)

#### BUCHTIPPS

«Das grosse Ayurveda-Buch», Kerstin Rosenberg, 2004, GU-Verlag, München

«Heilpflanzen im Ayurveda», Hans H. Rhyner, Birgit Frohn, 2006, AT-Verlag, Baden

«Ayurveda-Oasen – die 100 besten Adressen in Europa, Indien und Sri Lanka», 2006, AT-Verlag, Baden

«Ayurvedisch Kochen mit den Jahreszeiten», Markus Dürst, Doris Iding, Johanna Wäfler, 2007, AT-Verlag, Baden

## «In Europa steht Ayurveda erst am Anfang seines Erfolgs»

**Der Ostschweizer Hans Heinrich Rhyner, 57, gilt als Pionier der Ayurveda-Heilkunde in Europa. Er lebte über 20 Jahre in Indien und praktizierte in seiner eigenen Klinik in Bangalore. Der Naturarzt und Buchautor über den Erfolg und die Grenzen des Ayurveda.**

#### Ist Ayurveda nun eher Wellness oder Heilkunst?

Das Prinzip des Ayurveda macht diesen Unterschied nicht. Ayurveda-Ärzte behandeln den Patienten, nicht seine Krankheit: Denn im ayurvedischen Sinn bedeutet Gesundheit nicht nur das Fehlen von Krankheit. Die Behandlung des Patienten schliesst die Therapie der Krankheit ein. Solange die Immunkraft intakt ist, bleibt der Mensch gesund. Ayurveda kann insofern auch als Immuntherapie bezeichnet werden.

#### Diesen Anspruch erhebt auch die Traditionelle Chinesische Medizin.

Bei ganzheitlichen Gesundheitslehren wie Ayurveda oder TCM geht es um archaische Prinzipien, die überall auf der

Welt befreit und nur von Ayurveda-Ärzten durchgeführt wird. Zur Linderungstherapie gehört neben der Kräutertherapie eine spezielle Diät. Denn Ayurveda geht davon aus, dass die meisten Leiden ihren Ursprung in einem Ernährungs-Fehlverhalten haben. Der Patient muss seinen Lebensstil ändern. Das kann anstrengend sein. Zur Reinigungsmethode, dem Panchakarma, zählen Rosskuren wie Einläufe, Aderlass, Abführen. Das ist alles andere als «Wohlfühl-Medizin».

#### Wann ist Ayurveda sinnvoll?

Bei chronischen, psychosomatischen und altersbedingten Erkrankungen. Aber auch bei Frauenleiden, stressbedingten Problemen, rheumatischen Krankheiten. Als komplementäre Zusatztherapie bei Parkinson oder Krebs kann Ayurveda ebenfalls Beschwerden lindern. Sehr gute Ergebnisse erzielte ich bei Patienten mit zu hohem Blutdruck (Hypertonie).

#### Wo sind die Grenzen?

Wunder kann Ayurveda keine vollbringen. Die Akutmedizin und chirurgische Eingriffe gehören in die Schulmedizin.

#### Wie erklären Sie sich den Erfolg des Ayurveda in Europa?

Der Hauptgrund ist sicher, dass unser System es nicht zulässt, dass sich Schulmediziner so viel Zeit nehmen können wie Ayurveda-Ärzte, um ihre Patienten ganzheitlich zu behandeln.

#### Hat Ayurveda eine Zukunft?

Ayurveda ist keine Modeerscheinung: Das erste europäische Ayurveda-Buch stammt aus dem Jahre 1567. Es war ein Bestseller. Was die Zukunft angeht, hat eine Trendforschungs-Studie eines grossen deutschen Tourismusunternehmens ergeben, dass Ayurveda auch noch in 20 Jahren gefragt sein wird. Wir stehen erst am Anfang.



#### Ayurveda-Pionier.

Hans Heinrich Rhyner behandelt seine Patienten heute in Herisau AR und in seinem Ayurveda-Bio-Gesundheitszentrum in Loosdorf bei Wien.

Welt ihre Gültigkeit haben. Das galt bis vor rund 150 Jahren auch für die westliche Heilkunde, bis die Schulmedizin sie verdrängte.

#### Ölmassagen, Kräuter: Ist Ayurveda eine «Wohlfühl-Medizin»?

Nein. Wir unterscheiden zwei Hauptmethoden: die Linderungstherapie bei geringer Störung der Doshas und die Reinigungstherapie, die den Körper von

## Typenlehre und Krankheitsbilder nach Ayurveda

Typ	Merkmale	Im Gleichgewicht	Im Ungleichgewicht
<b>Vata</b>	Leichter Körperbau, viele Ideen, aber nicht so gute Umsetzung, lernt schnell und vergisst schnell, spricht schnell, lässt sich schnell ablenken, innovativ, sprunghaft, neigt zu Unregelmässigkeit und Unruhe, Sensibilität, Klarheit, starkes Kommunikationsbedürfnis	Guter Energiefluss, Begeisterung, richtige Ausscheidung, ideenreich, flexibel, lebhaft, etwas hektisch	Schlafstörungen, Nervosität, Verstopfung, sehr trockene und raue Haut, Ängste, häufiges Wasserlassen in der Nacht, schnelles Frieren, Kopfschmerzen bei Wetterwechsel, Zittern, Schwindel, Vergesslichkeit
<b>Pitta</b>	Mittlerer Knochenbau, zielorientiert, dynamisch, neigt zu Ungeduld, scharfsinnig, intelligent, starker Hunger, muss regelmässig essen, systematisch veranlagt, Tendenz, sich zu verausgaben, Organisationstalent, ausgeglichener Temperaturhaushalt, starker Stoffwechsel, Perfektionist, erfolgsorientiert, temperamentvoll	Normaler Temperaturhaushalt, starke Verdauung, scharfer Intellekt, fröhlich, weiche, glänzende Haut, gute Durchblutung	Magenbrennen, Übersäuerung, Entzündungen, Augenbrennen, Rötungen, Migräne, Wutausbrüche, Spannungskopfschmerzen, Reizdarm, Hautausschläge, rechthaberisch, herrisch
<b>Kapha</b>	Kräftiger Körperbau, langsame Vorgehensweise – aber methodisch, lernt langsam, gutes Gedächtnis, tüfelt gerne, Geniesser, tiefer und langer Schlaf, physische und emotionale Stabilität, geduldig, konservativ, neigt zu Bequemlichkeit, Ausdauer, gutes Immunsystem, ruhig	Gute Gewebebildung (Knochen und Muskulatur), geduldig, grosszügig, stabil, gefühlvoll, verzeiht, gutes Gedächtnis	Trägheit und übermässiger Schlaf, Lustlosigkeit, Ödeme, Wasseransammlungen, Depressionen, Übergewicht, Schleimansammlung, Völlegefühl, Gefühl von Schwere, Traurigkeit

**AYURVEDA TEAM**  
Ferien für Körper und Seele



Der Spezialist für Ayurveda-Ferien in Europa, Indien und Sri Lanka

Jubiläumsstrasse 91  
3005 Bern  
Telefon 031 318 48 58  
Fax 031 318 48 59  
[info@ayurveda-team.ch](mailto:info@ayurveda-team.ch)  
[www.ayurveda-team.ch](http://www.ayurveda-team.ch)

**ROSENBERG**  
Ganzheit in Gesundheit und Bildung  
Ayurveda Kurzentrum  
Europäische Akademie für Ayurveda

12.09.2008  
Infoabend an der  
Ayurveda-Akademie  
in Zürich

Ayurveda authentisch und innovativ im Herzen Deutschlands mit exzellenter Ayurveda-Küche und einem renommierten Ärzte- & Therapeuten-Team.  
• Rasayana – Regeneration für Körper & Geist  
• Panchakarma – Heilkunst & Reinigung  
• AyurGourmet® – Exklusive Weekends  
Gerne beraten wir Sie persönlich.

**Ayurveda**  
Kuren in Deutschland

**Akademie in der Schweiz**

Seit 10 Jahren auch anerkannter Ausbildungs- & Seminaranbieter u. a. in Zürich!

D-63633 Birstein oder CH-8032 Zürich · Hofstr. 53 · Tel 044 260 70 70 · [www.ayurvedakuren.de](http://www.ayurvedakuren.de)