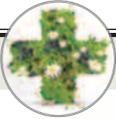


Hamburgs
beste HeilerOnline Zum Nachlesen Abendblatt.de/Naturheilkunde

Viele Krankheiten können zwar auch mit Ölen und Düften gelindert werden, doch nicht alle **Ayurveda-Behandlungen** sind sanft und sinnlich. Die indische Heilslehre verlangt Durchhaltevermögen

INGE BEHRENS

Reizüberflutung und Stress, Hektik und Überforderung bis hin zum Burn-out-Syndrom: Viele Menschen wollen bloß noch eins – Ruhe und Entspannung. Auf der Suche nach der richtigen „Wellness-Therapie“ bleiben nicht wenige Zeitgenossen inzwischen bei Ayurveda hängen. Mit Ayurveda werden hierzulande die exotisch anmutenden Massagen und Ölgüsse in Verbindung gebracht, die heutzutage jedes gut sortierte Wellness-Hotel im Angebot hat.

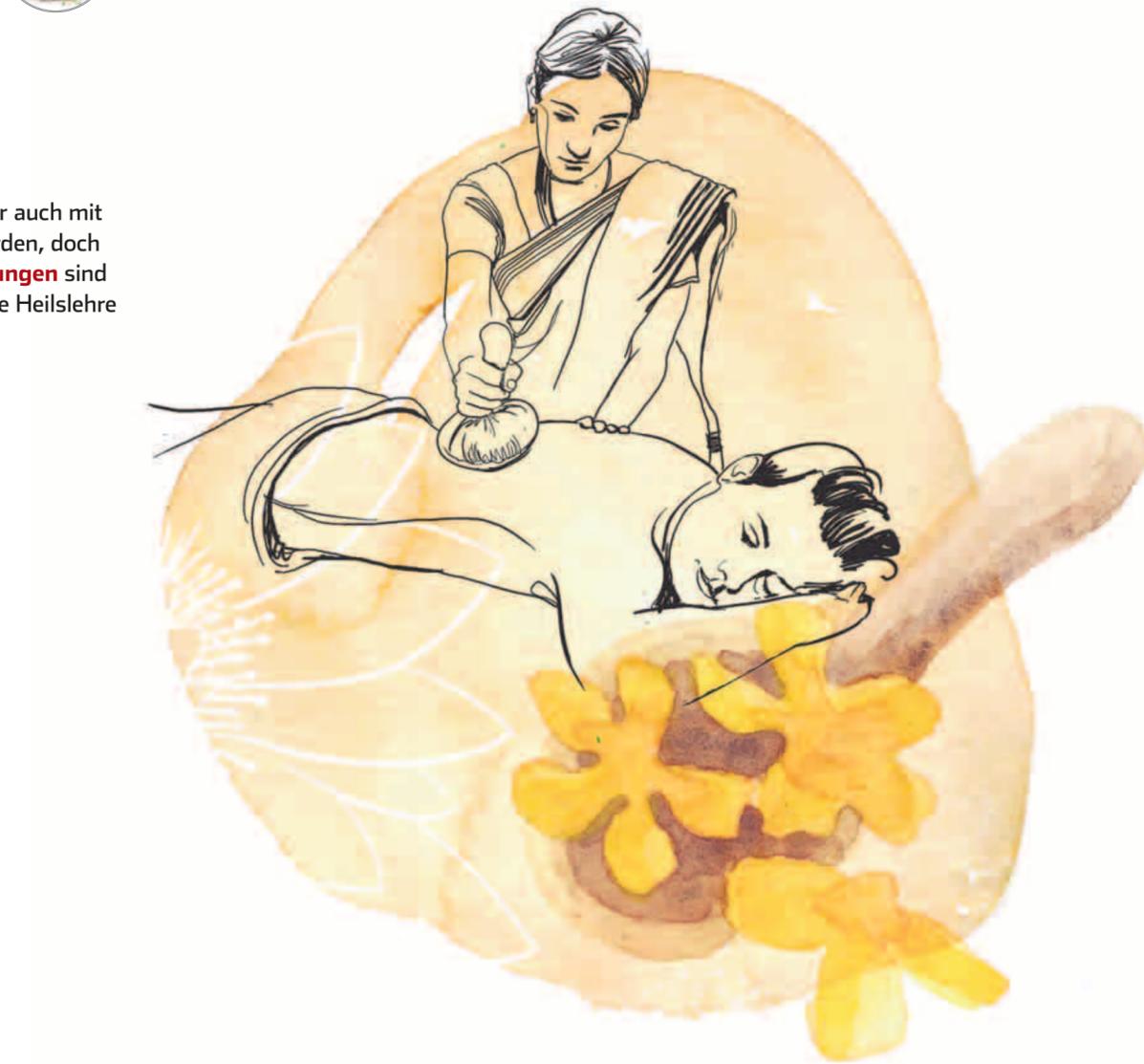
Doch Ayurveda ist mehr, jedenfalls in Indien, seinem Ursprungsland. Dort, wo sich bereits jeder Dritte im Krankheitsfall für diese traditionelle Heilkunst entscheidet, gilt Ayurveda als komplexes medizinisches System.

Ob Ayurveda in medizinischer Hinsicht wirkt, ist noch nicht restlos geklärt

„Wer nur eine Wellness-Anwendung wünscht, sollte sichergehen, dass es keine Kontraindikationen gibt. Auch Ölanwendungen erfordern vorab eine Diagnosestellung“, sagt der Harburger Heilpraktiker Michael Rohrschneider, der seit knapp 15 Jahren die indische Heilslehre in seiner Harburger Praxis ausübt. So könne ein Stirnguss nicht nur tiefe Entspannung bringen, sondern auch den Blutdruck senken. Dabei werde die tiefe Wirksamkeit in erster Linie durch das Öl erzielt, die Massage-technik spiele eine sekundäre Rolle.

Die Ölbehandlungen dienen häufig der Vorbereitung auf die umfassenden und ziemlich brachialen Reinigungs-therapien und Ausleitungsverfahren von Ayurveda. Diese brachial anmutenden Behandlungen erfolgen aber meist nur bei schwereren oder chronischen Erkrankungen.

„Schulmediziner und Ärzte der indischen Heilkunst sind in der Gesellschaft nahezu gleichgestellt“, sagt Rohrschneider. Ihre Medizin basiert zwar auf 1500 Jahre alten Texten, doch gehören inzwischen auch moderne wissenschaftliche Verfahren zur täglichen Praxis. Dennoch wird Ayurveda hierzulande nicht als seriöse Medizin im Westen anerkannt. „Aus konventioneller medizinischer Sicht lassen sich bisher nur schwer klare Aussagen zur Wirksamkeit der ayurvedischen Methoden treffen“, sagt Dr. med. Christian Kefler, Studienkoordinator für Ayurveda der Hochschulambulanz für Naturheilkunde an der Berliner Charité. Seit 2010 wird hier eine vergleichende Studie zur Kniegelenksarthrose durchgeführt. Weniger umstritten ist, dass Ayurveda als naturheilkundliches Verfahren eine schulmedizinische Behandlung nicht ausschließt, sondern hervorragend ergänzen kann. „Ayurveda hat die größte



Auf die harte Tour

Stärke genau dort, wo die konventionelle Medizin ihre größte Schwäche hat: nämlich bei chronischen und psychosomatischen Erkrankungen, bei der Behandlung von Schmerzsyndromen und des Bewegungsapparates“, erklärt der Indologe Kefler weiter.

Ernährungslehre bildet das Fundament der indischen Gesundheitsvorsorge

Neben einer umfassenden medizinischen Versorgung bietet Ayurveda („Wissen vom Leben“) auch praktische Lebenshilfen – im Sinne der indischen ganzheitlichen Gesundheitslehre. Dafür existieren gleich mehrere verschiedene Therapiesäulen, die auf Spiritualität, Philosophie, Entspannungsverfahren, manuellen und inneren Anwendungen sowie der Diätetik beruhen. Diese Ernährungslehre bildet das Fundament der ayurvedischen Vorsorge.

„Ayurvedische Diätetik hat jedoch wenig mit herkömmlichen Diäten zu tun“, sagt die Heilpraktikerin Margrit Witt-Horchler, die seit zehn Jahren ayurvedisches Gesundheitscoaching betreibt. „Man kann mit typgerechter Ernährung nicht nur Übergewicht, sondern Beschwerden der Wechseljahre, stressbedingte Erkrankungen, Allergien und sogar Migräne erfolgreich behandeln.“

Zuletzt hatte Witt-Horchler bei einer 45 Jahre alten Patientin, die an rasenden Kopfschmerzattacken litt, nach einer Anamnese und Antlitzdiagnose ein starkes Pitta-Ungleichgewicht festgestellt. Sie vermutete eine Übersäuerung des Körpers, die eine Migräne begünstigen kann. Margrit Witt-Horchler: „Seit der Behandlung und der consequenten Ernährungsumstellung ist meine Patientin beschwerdefrei.“

Wenn die Dosis stimmt, werden aus Gewürzen Medikamente

⚡ Nach dem Ayurveda-Prinzip ist jedes Nahrungsmittel zugleich auch von medizinischem Nutzen. Dabei ist der Übergang vom Nahrungs- zum Heilmittel fließend. So ist Kurkuma (Gelbwurz) beispielsweise ein Küchengewürz – zugleich aber kann es auch als Heilmittel eingesetzt werden. Dasselbe gilt für Ingwer oder den Langpfeffer, Pippali. Was den Gebrauch in der Küche von dem in der Medizin unterscheidet, ist allein die Dosis. So kann das gelbe Gewürz in potenzieller Form gegen Allergien helfen, während Kardamom Husten lindert.

Ajwain, ein dem Thymian ähnliches Kraut, gilt in Indien als bewährtes Mittel gegen Asthma. Im Handel werden Gewürzmischungen zur Nahrungsergänzung angeboten. Die bekanntesten heißen „Triphala“ und „Trikatu“. Erstere enthält eine Kombination aus drei indischen Früchten und soll nervenberuhigend und verjüngend wirken. Die Gewürzmischung „Trikatu“ enthält die drei scharfen Gewürze Pippali, Ingwer und schwarzen Pfeffer. Sie soll vor allem die Verdauungskraft stärken und bei Atemwegserkrankungen und Erkältungen helfen. (ib)

„Nahrung sei deine Medizin“ – auf den Typus kommt es an

Die **Ernährungskonzepte** der traditionellen Ayurvedischen Diätetik können Leiden lindern

⚡ Nicht alle Menschen vertragen identische Nahrungsmittel gleich gut. Doch weil Essen ja auch was mit Genuss zu tun hat, essen wir häufig Dinge, die uns eigentlich nicht gut bekommen.

Die ayurvedische Ernährungsphilosophie schmeckt vielleicht nicht jedem, aber vielleicht lohnt es sich einmal, über den Tellerrand hinauszuschauen. Die Diätetik fußt auf insgesamt sieben verschiedenen Konstitutionstypen. Aufschluss darüber geben die Gewichtung und Verteilung der Lebensenergien, der drei „Doshas“ namens „Vata“, „Pitta“ und „Kapha“. Jedem Dosha sind bestimmte Naturelemente zugeordnet: Pitta steht fürs Feuer, Kapha für Erde und Wasser und Vata repräsentiert Luft und Bewegung.

Der **Vata-Typ** neigt zu Verdauungsstörungen und sollte am besten gekochte und leicht verdauliche Kost (kein rotes Fleisch oder Wurst) verzehren. Warme und eher fettreiche Mahlzeiten tun ihm gut. Empfohlene Geschmacksrichtung: salzig, sauer und süß.

Der **Pitta-Typ** hat ein starkes Verdauungsfeuer. Er kann kalte oder warme Speisen von mittelschwerer Konsistenz essen. Empfohlene Geschmacksrichtung: bitter, süß und herb

Der **Kapha-Typ** verträgt mäßig gegarte und warme Speisen gut. Er kann außerdem viel frisches Obst und Gemüse essen. Empfohlene Geschmacksrichtungen: scharf, bitter und herb.

Ernährt sich jemand nun nicht entsprechend seinem Konstitutionstyp, wird die Nahrung nur unzureichend verdaut, werden lebenswichtige Substanzen vom Körper nicht aufgenommen. Die schlechte Verdauung belastet den Organismus wiederum mit Giftstoffen (im Ayurveda „Ama“ genannt), die sich im Körper ansammeln und die Doshas aus dem Gleichgewicht bringen. So können körperliche, aber auch seelische Beschwerden entstehen.

Die Störung erkennt der ayurvedische Arzt oder Heilpraktiker mittels Puls- und Zungendiagnose. Die ayurvedische Küche setzt sechs Geschmacksrichtungen – süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb – gezielt ein, um die Doshas positiv zu beeinflussen und den Körper wieder in Balance zu bringen. (ib)

Vorsicht, Scharlatane!

Ayurvedische Diagnose- und Therapieverfahren sind nicht nur im Westen, sondern selbst in Indien umstritten. In Deutschland kommt ein weiteres Problem hinzu: Der Begriff Ayurveda ist hier nicht geschützt – Scharlatane, die mit einem Trend schnelles Geld machen wollen, ist damit Tür und Tor geöffnet. Zudem wurden bei verschiedenen Verbrauchertests (unter anderem auch durch das ARD-Magazin „Plusminus“) in ayurvedischen Medikamenten bedenkliche Dosen von hochgiftigem Arsen und Quecksilber gefunden. Hier ist also äußerste Vorsicht geboten. (ale)

Adressen & Links

Zentrum für Ayurveda-Medizin
Michael Rohrschneider
Tel./Fax: 040/77 97 37
Rohrschneider@ayur-med.de
www.ayurved.de
Margrit Witt-Horchler
Heilpraktikerin
info@villaveda.de
www.villaveda.de
Deutsche Gesellschaft für Ayurveda Medizin (DÄGAM)
Informationsmaterial erhalten
Interessenten über die Erste Vorsitzende Dr. med. Wiebke Mohme
Tel. 040/43 21 56 10

Am Sonnabend lesen Sie

Folge 11: Osteopathie:
Wie man energetische Fehlstellen im Körper ertastet und durch kaum spürbare Berührungen regulieren kann

VERANTWORTLICH:
ALEXANDER SCHILLER
ILLUSTRATION: JULIAN RENTZSCH



Massagen gehören auch zur Therapie. Wer sich einer Panchakarma-Behandlung unterziehen will, sollte zwei Wochen Urlaub einplanen
Foto: avatra

Alles muss raus

Die **Panchakarma-Behandlung** ist langwierig und nichts für Weicheier

⚡ Der Hamburger Heilpraktiker Michael Rohrschneider ist Lehrbeauftragter für Ayurveda des freien Verbands deutscher Heilpraktiker und schreibt regelmäßig Fachbeiträge für das „Ayurveda Journal“.

Hamburger Abendblatt: Können Sie kurz erläutern, was eine Panchakarma-Behandlung genau ist?

Michael Rohrschneider: Panchakarma bedeutet fünf Behandlungen. Diese sind Ausleitung über den Darm (Virechena), therapeutisches Erbrechen (Vamana), Einläufe in den Darm (Basti), Behandlung über die Nasenschleimhäute (Nasya), Aderlass und Blutegelbehandlung (Raktamoksa). Die Behandlung dient hauptsächlich zur Entfernung von krank machenden Faktoren aus dem Körper sowie zur Stärkung und Funktionsverbesserung von Geweben und Organen. Panchakarma besteht aus Diagnostik, den Vor-, Haupt- und Nachbehandlungen und dauert mindestens drei Wochen. Vorbehandlungen nehmen häufig zwei Wochen in Anspruch, müssen aber bei schwacher Verdauung mitunter auch ausgedehnt werden. Die Einnahme von Ghee, geklärter Butter, kann bis zu sieben Tage dauern und geht den äußeren Ölmassagen und Schwitzbehandlungen voraus. Die Behandlungsdauer ist auch davon

abhängig, ob eine, zwei oder alle fünf Hauptbehandlungen durchgeführt werden sollen. Für eine dreiwöchige Behandlung muss man mindestens zwei Wochen mit der Arbeit aussetzen. Die Behandlungen kann man nicht neben einer beruflichen Tätigkeit durchführen. Am Ende wird stets eine stärkende Behandlung, Rasayana, empfohlen.

Diese Behandlungen kann man nicht neben einer beruflichen Tätigkeit durchführen.
Michael Rohrschneider,
Heilpraktiker

Für wen kommt eine Panchakarma-Behandlung infrage?

Rohrschneider: Vor allem für Menschen mit chronischen Erkrankungen und gesundheitsbewusste Menschen zur Erhaltung der Gesundheit. Darm- und Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte, Erkrankungen und Beschwerden des Bewegungsapparates, Migräne, Atemwegserkrankungen, Bluthochdruck, Stoffwechselfprobleme und viele andere chronische Krankheiten. Panchakarma kommt auch bei psychischen Problemen infra-

ge wie zum Beispiel Depressionen. Eine konsequente Bereitschaft des Patienten zur Mitarbeit ist jedoch immer unerlässlich für den Erfolg einer Behandlung.

Warum bieten Sie die Panchakarma-Behandlung ambulant an?

Rohrschneider: Durch den Wegfall der Aufenthaltskosten in einer Klinik werden die umfangreichen und arbeitsintensiven P-K-Behandlungen für weit mehr Menschen erschwinglich. Auch möchte nicht jeder potenzielle Patient den häuslichen Bereich verlassen. Eine intensive Aufklärung und Betreuung durch den Therapeuten sind dabei selbstverständlich.

Bei welchen Erkrankungen konnten Sie in Ihrer Praxis eine deutliche Besserung der Symptome feststellen?

Rohrschneider: Bei allen vorhin erwähnten Erkrankungen sind Linderungen bis hin zu Heilungen möglich. Grundsätzlich sind die meisten chronischen Erkrankungen gut behandelbar. Dabei kann eine ayurvedische Behandlung begleitend oder alleinige Therapie sein. Bei fortgeschrittenen Erkrankungen muss Panchakarma nach einigen Monaten wiederholt werden. Medizinische Notfälle gehören jedoch immer in schulmedizinische Behandlung. (ib)