

# Berliner Morgenpost

WWW.MORGENPOST.DE

Ressort Magazin aus der Morgenpost vom Samstag, 27 Juli 2002

## Zuerst muss der Stress weg

### Die altindische Heilmethode Ayurveda findet zunehmend Interesse bei westlichen Schulmedizinern

Von Stefanie Bachmann

Stille. Sanftes Licht fällt durch große Fenster. Die Holzpritsche, auf der ich liege, ist wider Erwarten bequem. Leise bewegt sich die Therapeutin, massiert warmes Kräuteröl auf meinen Kopf. Shirodara, der Öl-Stirnguss wird gleich beginnen. Dunkelgrünes Sesamöl rinnt aus einem Tontopf über meinem Kopf auf meine Stirn. Eine halbe Stunde lang pendelt der warme Strahl zwischen den Schläfen. Das Nervensystem beruhigt sich, Erschöpfung weicht wohliger Schläfrigkeit.

Der Stirnguss, wie er hier in einer Klinik in den Bergen Sri Lankas praktiziert wird, steht sinnbildlich für das Ayurveda, die seit 5000 Jahren praktizierte asiatische Heilkunst. Auch in Deutschland steigt die Zahl der Menschen, die Ayurveda für Gesundheit und Entspannung nutzen; nach Auskunft der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda gegenwärtig pro Jahr etwa 500 000. Auch die Schulmedizin, Pharmaunternehmen und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben Interesse an der fernöstlichen Gesundheitslehre entwickelt - oder zumindest an Teilen der Lehre. Die Zahl der wissenschaftlichen Studien ist noch klein, doch eine Reihe von ayurvedischen Präparaten hat sich bereits bewährt.

So hat etwa Professor Herbert Ammon, Pharmakologe an der Universität Tübingen, herausgefunden, dass der im Ayurveda eingesetzte Weihrauch Säuren enthält, die die Bildung von Leukotrienen blockieren - Substanzen in weißen Blutkörperchen, die für chronische Entzündungen verantwortlich sind. Möglicherweise können so Asthma, Bronchitis, rheumatische Erkrankungen und schmerzhafte Darmentzündungen behandelt werden. Um diese Entwicklung voranzutreiben und zugleich das traditionelle Wissen zu erhalten, hat die WHO jetzt ein Evaluierungsprojekt gestartet. In ausgewählten Kliniken wird die ayurvedische Lehre statistisch erfasst und Arzneien und Heilmethoden werden bis in jeden Handgriff dokumentiert.

Eine dieser Kliniken ist das Nationale Ayurveda Forschungszentrum in Sri Lankas Hauptstadt Colombo. Strenge Gerüche wehen durch die hellen Flure, herrührend von ayurvedischen Kräutertränken, die in großen Kesseln auf offenem Feuer köcheln. In der Krankenhausapotheke erhalten die Patienten frisch gemischte Stärkungsmittel. Yogaübungen werden ebenso verschrieben wie tägliche Einläufe.

Zwischen den zierlichen Srilankesen sind immer wieder auch Europäer zu sehen. Ungewöhnlich, denn dies ist kein Wellnesshotel. Verantwortlich für die Offenheit nach Europa ist vor allem Chandra Karunadasa. Die 70-jährige pensionierte Leiterin des Instituts übernimmt mit zwei Kollegen die Untersuchung der europäischen Kurgäste, die in der im Bergland gelegenen Ayurveda-Klinik «Greystones» des deutschen Heilpraktikers Norbert Fischer kuren wollen. «Wir bieten eine seriöse Kur; da sie sehr anstrengend für den Organismus ist, muss sie ärztlich überwacht werden», sagt Norbert Fischer. Schon vor der Anreise haben die Kurgäste einen umfangreichen Fragebogen ausgefüllt und erst nach zwei Tagen Untersuchungen beginnen die Kurteilnehmer im «Ayurvedic Health Care Resort Greystones» ihre Kur.

Unüblich sei dieses Verfahren für die meisten Veranstalter von Ayurveda-Reisen, so Fischer. «Ayurveda wird oft light angeboten, bestehend nur aus Massagen und exotischem Essen unter Palmen», bestätigt Chandra Karunadasa. Die an der Universität von Colombo auch in Schulmedizin ausgebildete Ärztin zeigt ihren Unmut darüber offen: «Diese Wellness-Reisen haben mit Ayurveda wenig zu tun, sie vermitteln ein falsches Bild des Ayurveda. Die Therapien haben nur eingeschränkte und manchmal sogar negative Wirkungen, weil sie den Körper aus dem Gleichgewicht bringen.»

Das bestätigt auch Dr. Dieter Wachsmuth, Hamburger Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Schon die traditionellen Fastentage zu Beginn einer ayurvedischen Reinigungskur würden bei den üblichen Wellnessreisen selten eingehalten. Das ist in der Villa Greystones anders. Vier Fastentage bei dünner Reis-Wasser Suppe liegen hinter den Teilnehmern. «Der Hunger war auszuhalten, die Sehnsucht nach etwas ‚Richtigem‘ zu beißen weniger», sagt Tony Cook. Sie und zehn andere Kurgäste zwischen 30 und 78 Jahren wollen diverse Wehwehchen kurieren: Darmbeschwerden und Hämorrhoiden, Nervosität und Übergewicht, Rheuma, Atemwegs- und Hautkrankheiten, Venen- und Immunprobleme.

Nach zwei Wochen Kur denkt kaum noch jemand an die mitgebrachten Krankheiten. Stirnguss und synchrone Ölmassagen, Kräuterbäder, beißende Nasenreinigung, Abführtage und Öleinläufe haben das ihre getan: Rosige Wangen, wache Blicke und schlankere Körper spiegeln das steigende Wohlbefinden. Die Wirkung von Yoga, Meditation und viel Ruhe zeigt sich in weichen Gesten, entspannten Gesichtern und Stimmen. «Massagen und Medikamente verschreiben wir zuerst vor allem gegen Stress. Wenn er weg ist, geht die Heilung des Körpers viel leichter», so Dr. Kumari Bandara, die die Gäste mit ihrem 22-köpfigen Team betreut.

Die Ärztin sieht die Kurgäste täglich. Neben Abhören, Abtasten und Befragen steht vor allem die legendäre Pulsdiagnose auf dem Programm. Ayurvedische Ärzte lernen schon im Studium, welche Krankheiten mit welchem Pulsmuster korrelieren. «Vielleicht 10 000» antwortet die Ärztin

auf die Frage, wie viele Pulse sie in ihrem Leben schon gefühlt habe. «Bei manchen Menschen, die hier herkommen, klingt der Puls aufgeregt wie ein hüpfender Frosch, und es ist immer wieder toll, zu spüren, wie sich jemand erholt und der Puls sich verändert - dann klingt er irgendwann ruhiger, manchmal wie eine watschelnde Ente.»

---

*URL dieses Artikels: <http://www.morgenpost.de/content/2002/07/27/ttt/537828.html>*

---