Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 5: Salz : weisses Gold oder weisses Gift?

Artikel: Naturmedizin im Himalaya
Autor: Horvath, Michael
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552293

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Naturmedizin im Himalaya

Sommer in Ladakh. Nur wenige Wochen bleiben den Amchis, den traditionellen Heilern, sich auf die Suche nach heilenden Steinen und Blumen zu machen. Ihren Wegen zu folgen, ist eine Erfahrung für Körper und Geist.

«Dül, dül» ruft Sonam unseren Tragtieren zu, um sie anzutreiben. Zu selten spüren sie Wasser um ihre Hufe fliessen, als dass sie einfach weitertraben wollten. Frisch und klar strömt das kostbare Nass von den hohen Himalayaflanken zu Tal. Endlich erlöst von der langen Winterzeit, stürzt es tanzend und schäumend zuerst durch Schluchten, um dann fruchtbringend die Blumenwiesen und Gerstenfelder der Ladakhis zu tränken. Auf diesen Moment warten die Familien schon lange. Bald ist Erntezeit, die Gerste muss eingebracht werden, und dann ist der Sommer bereits wieder vorbei. Auch der Amchi im Dorf bereitet sein Pferd vor, bald ist Aufbruchszeit. Nur ein kleiner Junge wird ihn begleiten auf dem langen Weg zu den Blumen und Steinen.

Ladakh, auch West-Tibet genannt, war früher ein Teil Tibets, gehört aber heute zu Indien. Die alte tibetische Kultur ist hier besser erhalten als in Tibet selbst, das heute zu China gehört.

Traditionelle Heilweisen

Wir sind diesen Sommer wieder mit einer Gruppe in Ladakh unterwegs. Auf Jahrhunderte alten Karawanenpfaden wandern wir von Dorf zu Dorf, um dem ursprünglichen Ladakh zu begegnen. Weit brauchen wir dazu nicht zu gehen, selbst in Leh, der Hauptstadt von Ladakh, finden sich in den Gassen traditionelle Apotheken, wo nach überlieferter Heilweise die Kräuter gemischt, die Steinpulver vermengt werden. Doch wir wollen tiefer eindringen in das Geheimnis der Heilkunst, erfahren, was es auf sich hat

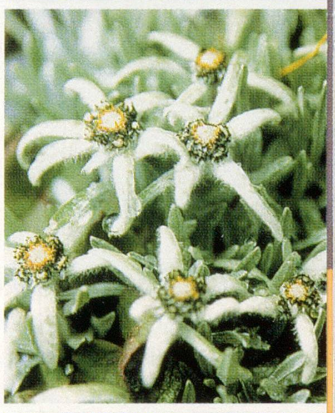
mit dem legendären Perak, der Steinhaube, die die Frauen auf dem Kopf tragen. Und stimmt es, dass es in den abgelegenen Seitentälern Wiesen voller Edelweiss, Enzian und zahlreichen Heilpflanzen gibt, wo doch diese Gebirgsketten zur ariden Zone gehören, also eher eine Hochgebirgswüste darstellen?
Auch der Amchi ist nicht jeden Sommer im Gebirge unterwegs. Alle sieben oder acht Jahre macht er sich auf die Suche, um wieder genügend Steinvorräte anzusammeln. Nach zwölf verschiedenen Stein- und nach über zweihundert Blumensorten wird er suchen, denen Heilkraft zugeschrieben wird.

Frohe Gesichter, achtsame Menschen

Unsere kleine Karawane erreicht ein einzelnes Gehöft. Stille, achtsame Menschen blicken uns strahlend entgegen. Die Grossmutter bietet uns geröstete Gerste an, die wir doppelt dankbar annehmen. Einerseits schmeckt sie fein mit dem leisen Geschmack des Rauches, der ihnen noch anhaftet, andererseits wissen wir um die Kargheit der Lebensumstände und sind gerührt von der Freigebigkeit dieser Menschen. Doch sie leben nach einer Himalaya-Weisheit: «Alles, was nicht gegeben wird, ist umsonst.»
Bald ziehen wir weiter, lassen die grünen Gerstenfelder hinter uns. Später klopft der Amchi an die Haustüre der Familie Puntsog. Sie haben ihn schon erwartet, der achtjährige Tsering ist reisefertig. Tsering wird den Heiler ins Gebirge begleiten, denn er wurde auserwählt, um für den Amchi die Heilpflanzen zu pflücken.

Weltoffenes Ladakh

Die ladakhische Medizin beruft sich auf Heilwissen von 2500 Jahren. In mehreren Wellen wurde sie von Tibet beeinflusst und beruht auf einem im 11. Jahrhundert zusammengefassten Basiswerk der tibetischen Medizin. Doch auch weitere medizinische Traditionen aus Indien (namentlich Ayurveda), aus Persien und China liessen ihre Einflüsse spielen. Dem Menschenbild liegt das Prinzip der kosmischen Säfte zugrunde: Galle als aktive, warme Energie, Schleim (passiv, kalt) und Wind (neutral). Auch die fünf Elemente der Tibeter (Erde, Feuer, Wasser, Luft und Wind) sind Bestandteil der Kosmologie. Die Behandlung zielt darauf ab, die Harmonie zwischen den Säften und Elementen als Ausdruck der Harmonie zwischen dem Patienten und dem Kosmos wiederherzustellen. Als die drei kosmischen Gifte werden Gier, Hass und Unwissenheit angesehen. Und schon eines dieser Gifte könnte beim Pflücken die Heilpflanzen verunreinigen. Deshalb begleitet Tsering den Amchi, denn gemäss dem Glauben der Ladakhis ist in diesem Alter das Bewusstsein schon erwacht, aber das Herz noch rein. So sind die Heilpflanzen selbst beim Pflücken vor jeglicher Verunreinigung sicher.
Wir lagern an einem Bächlein, sehen dem Treiben fremder Karawanenführer zu, die um Kundschaft und Lasten werben, damit sie nicht mit unbeladenen Tieren die Weiterreise antreten müssen. Der Sternenhimmel beschenkt uns ein weiteres Mal mit seiner entrückten Klarheit. Hier, auf 3500 Metern über Meer, fernab von Industrie und Verkehr, trübt kein Stäubchen das Nachtfirmament, und wir staunen stumm über dieses letztlich namenlose Geheimnis. Seit Jahrhunderten richten sich auch die Amchis nach dem Himmel und seinen Erscheinungen: sei es der Mondstand, seien es Sternenkalender oder die herben Jahreszeiten, alles hat eine Bedeutung für das Leben, für die Gesundheit und die Menschen. Sie fühlen nicht nur den Puls der Natur, auch an sechs Stellen des Körpers greifen sie nach dem Puls, diagnostizieren mit Hilfe von Hand, Auge, Nase, Ohr.



Autor Michael Horvath studierte Ethnologie und Religionswissenschaften. Seit vielen Jahren konzipiert und begleitet er Reisen für das Reiseunternehmen Intertreck.

Ladakhische Frau mit Perak, dem kostbaren Kopfschmuck.

Der Amchi und der kleine Tsering sind nun schon einige Tage unterwegs, viele Pässe haben sie überquert, nachts lagern sie an einem der namenlosen Bäche. Gestern konnten sie erst um elf Uhr weiterziehen, da sie in der Morgenfrühe über fünf Stunden nach den Begleittieren suchen mussten. Auch die Pferde stöbern nachts, wenn sie vom Gepäck befreit sind, nach den saftigen Blumen, obwohl es ihnen nicht zuallererst um deren Heilkraft geht ...

Ein Meer von Edelweissen

Früh sind wir aufgebrochen, und erreichen schon in den ersten Nachmittagsstunden eine kleine Ebene. Was, liegt dort noch Schnee? Doch bald erkenne ich, dass ich inmitten von Edelweissen daherschreite. Und dann erhaschen meine Sinne Farben, und noch mehr Farben, und Düfte. Überall ranken Blumen in die Höhe, dürsten nach Sonnenlicht, welches sich jetzt um diese Tageszeit kräftig und warm an den Hang verschenkt. Welch ein Paradies!

Der Heiler und Tsering haben ebenfalls das Blumenmeer erreicht, bedächtig und konzentriert sammeln sie die Heilkräuter und Blumen. Der Amchi führt die Hand des Buben, damit dieser genau den Halm pflückt, den der Amchi als den kraftvollsten ansieht. Bis am Abend sind dicke Sträusse beieinander. In der Überlieferung der ladakhischen Medizin sind 1616 Krankheiten bekannt, da braucht es also einige Blütenkelche, um gegen alles das passende Kraut zu haben.

Nur morgen früh, wenn der Amchi in die steile Wand hochsteigt, von wo er die «Steine des durchscheinenden Feuers» mitbringt, wird ihm Tsering nicht folgen. Zu gefährlich ist der Zustieg, zu anstrengend das Schleppen der Kristallbrocken, zu geheim der Ort, den der Amchi von seinem Vater erfuhr und eines Tages vielleicht seinem Sohn zeigen wird.

Schmuck, Familienvermögen, Medizin

Wir erreichen das Haupttal des Indus, es ist Sonntag, die Sonne brennt auf den Versammlungsplatz nieder. Viele Ladakhis sind zusammengekommen, wichtige Entscheidungen stehen an. Jung und alt haben sich versammelt, Mönche aus den nahen Klöstern, Bauern. Landfrauen erzählen einander die Geschichten des Sommers, und endlich entdecken wir auch den Perak, selten zwar, doch hier und dort blitzen die Steine in der Sonne. Der Perak ist zugleich Kopfschmuck, Familienvermögen, Schutzamulett und wirksame Medizin, denn die Steine (u.a. Türkise, Edelsteine und manchmal vom Amchi spezifisch für eine Behandlung zusätzlich eingefügte Steine) bedecken den Kopf und die Wirbelsäule und haben damit eine regulierende Wirkung auf das Gleichgewicht der Säfte und Elemente.

Und hier, auf dem Versammlungsplatz in Leh, endet unsere Reise, schliesst sich der Kreis. Auch wenn wir dem Amchi nicht bis in die Steinhöhle folgen konnten, sehen wir, mit Anmut auf dem Haupt getragen, jene Steine, die er vielleicht diesen Sommer, oder aber vor vielen Jahren, aus einem abgelegenen Tal mitgebracht hat, als winziges Teilchen einer faszinierenden Medizin, die Wissenschaft, Kunst und Philosophie zugleich ist.

• Michael Horvath

Intertreck führt ab dem 14. Juli 2006 eine Reise nach Ladakh durch: «Auf alten Karawanenpfaden die Naturmedizin und die Kultur Ladakhs erleben». Einzelheiten siehe Seite 42.