Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 7: Säuren und Basen : auf die Balance kommt's an

Artikel: Die Wissenschaft vom gesunden Leben hautnah erleben!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557836

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

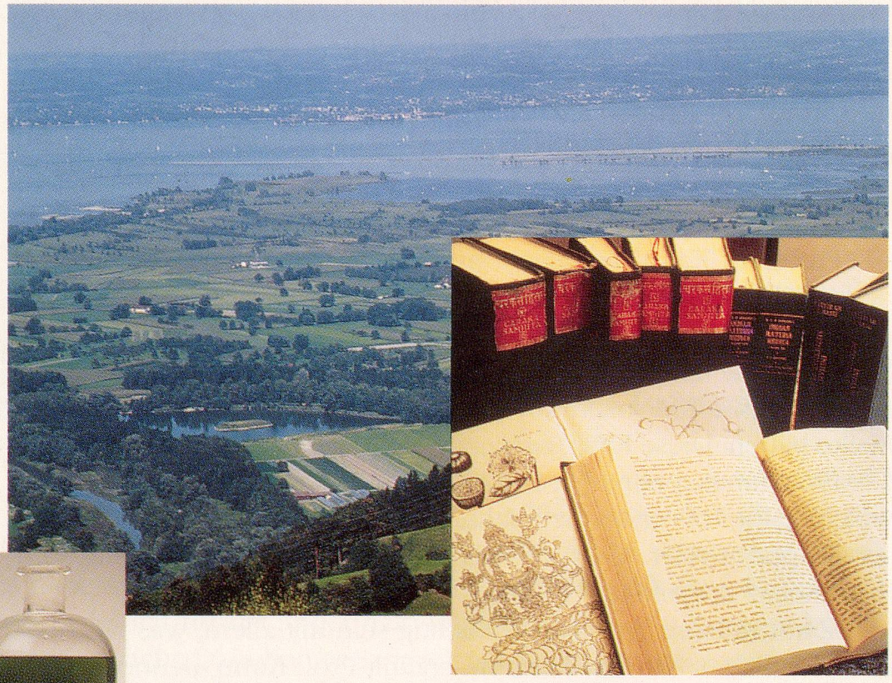
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 02.10.2025

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

Die Wissenschaft vom gesunden Leben hautnah erleben !



Die heilenden Öle für die bekannten ayurvedischen Massagen und die riesigen Nachschlagewerke sind wichtige Pfeiler in der Ayurveda-Medizin. Das hintere Bild zeigt die Aussicht, die sich von der Ayurveda-Klinik in Walzenhausen darbietet.

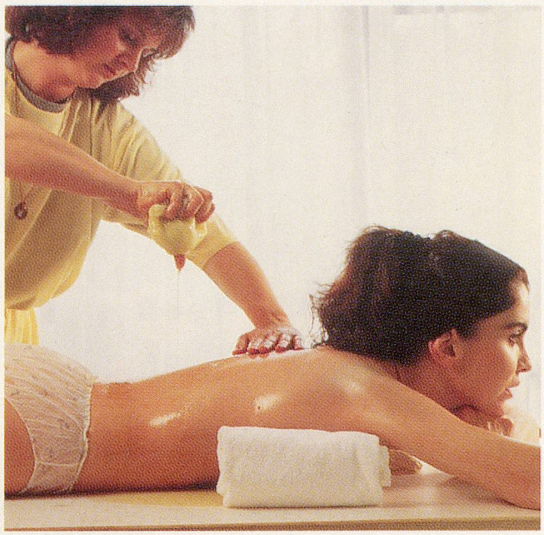
Den verstandesmässig ausgerichteten westlichen Menschen mag die ayurvedische Heilkunst auf den ersten Eindruck fremdartig anmuten. Tatsächlich handelt es sich hier jedoch um ein überaus reiches und vielseitiges Heilsystem, das viele Gemeinsamkeiten mit unseren ganzheitlichen Methoden aufweist. Die indische Medizin blickt auf eine noch viel ältere «vorwissenschaftliche» Tradition zurück. Das schriftlich überlieferte Gesundheitssystem ist über 3500 Jahre alt. Die Ayurveda wird deshalb auch die Mutter der Medizin genannt.

Ayurveda setzt sich aus zwei Wörtern zusammen. Ayur = Leben und veda = Wissen, das heisst die Wissenschaft vom gesunden Leben. Obwohl die Engländer während der Kolonialzeit an den Universitäten die moderne Schulmedizin durchsetzten und die ayurvedische Heilkunst unterdrückten, konnte diese im stillen weiterwirken, bis sie 1921 durch das von Mahatma Gandhi eröffnete Tikbi College für Ayurveda und Uani-Medizin wieder den ihr gebührenden Platz in der indischen Gesellschaft einnehmen durfte.

Noch heute sind die alten Texte allgemeingültig

Heute werden in Indien zwei Drittel der Bevölkerung von ayurvedischen Ärzten betreut. Inzwischen wird die Heilkunst an 125 Universitäten gelehrt, denen teilweise Universitätsspitäler angegliedert sind. In diesen Universitäten gehören die mehrbändigen Werke

mit den alten medizinischen Texten noch heute zum Lehrstoff des sechsjährigen Ayurveda-Studiums. Das Ayurveda-System ist äusserst umfassend: Es gliedert sich auf in Allgemeine und Innere Medizin, Chirurgie, Hals-Nasen-Ohren- und Zahnheilkunde, die Lehre der Giftstoffe, Psychiatrie, Kinder, Frauen- und Altersheilkunde sowie Sexualheilkunde. Erstaunlicherweise haben viele in den alten Werken beschriebenen Krankheiten und Symptome nach wie vor Gültigkeit: Dies gilt sowohl für die Lehre von den drei Bioenergien wie auch für die Rezepte der Heilmittel und Heilöle und deren Anwendung.



Um die schmerzenden und entzündeten Gelenke wieder geschmeidiger zu machen, werden erwärmte Heil-Öle einmassiert.

Kapha, Pitta und Vata

Die Lehre von den drei Bioenergien ist darauf aufgebaut, dass jeder Mensch für seine Gesundheit das Gleichgewicht der Elemente, aus denen er besteht, braucht. Ist dieses Gleichgewicht gestört, so wird sich das in einer Krankheit äussern. Je nach Konstitution und Charakter werden die Menschen nun einer dieser drei Bioenergien zugeordnet, d.h. der Kapha-, Pitta- oder Vata-Energie.

Zum Kapha-Typ gehören Menschen mit einem schweren Körperbau, die über Kraft und Ausdauer verfügen. Diese Menschen sind zwar eher langsam, doch ist auf sie Verlass. Der Pitta-Typ hat einen gesunden, muskulösen Körperbau. Er ist ehrgeizig und an intellektuellen Tätigkeiten interessiert. Der Vata-Typ hingegen hat einen eher schmächtigen Körperbau. Er begeistert sich schnell für etwas, ist kreativ, doch auch vergesslich und nervös.

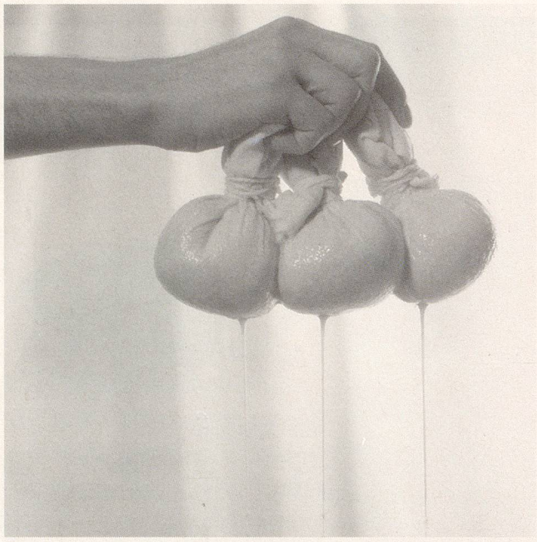
Die Ursache, weshalb eine Störung, beziehungsweise Krankheit entstehen kann, liegt oft in einer falschen Lebensführung – verbunden mit einer falschen Ernährung. Der Ernährung kommt in der ayurvedischen Behandlung denn auch eine zentrale Bedeutung zu. Je nachdem, welchem Biotyp man zugeordnet wird, kommt eine unterschiedli-che Diät zur Anwendung, deren Eigenschaften oft im Gegensatz zu jener der gestörten Bioenergie stehen.

So würde zum Beispiel ein Kapha-Typ, der ja eher schwerfällig ist, eine Nahrung erhalten, die Zustände wie Motivation und Phantasie erzeugt. Diese Qualität wird Lebensmitteln wie Knoblauch, scharfen Gewürzen, Ingwer oder pflanzlichen Ölen zugeschrieben.

Natürliche Gewürze wie Kümmel, Chili, Gelbwurz, Koriander oder Fenchelsamen dienen in der Ayurveda-Medizin auch als Heilmittel.

Die klassische Ayurveda in der Praxis

Seit über einem Jahr wird diese traditionelle Gesundheitslehre nun schon in der Ayurveda-Klinik in Walzenhausen in die Tat um-



Für die Reisbehandlung (speziell für diesen Zweck gezogener roter Reis) taucht der Therapeut die mit Reis gefüllten Säckchen mehrmals in einen mit heilenden Substanzen versetzten Milchsud.

gesetzt. Das Echo in den Medien und der Presse war von Anfang an gross und positiv. Wahrscheinlich auch deshalb, weil das Anliegen der Initiatoren klar und einleuchtend ist; nämlich die klassische Ayurveda-Medizin auch im Westen anzuwenden und zwar so, wie es an den indischen Universitätskliniken gelehrt wird.

Das heisst nicht, dass die Ayurveda-Ärzte, welche in dieser Klinik praktizieren, kein Charisma ausstrahlten. Der gebürtige Inder und leitende Arzt Dr. V. Rai verfügt über eine mehr als 30jährige Erfahrung in mehreren Disziplinen der Ayurveda (lesen Sie dazu auch unser Interview mit Dr. Rai auf S. 20). Ihm zur Seite steht der Naturarzt Hans Rhyner, der selber fast zwanzig Jahre lang in Indien lebte und sich dort intensiv mit Ayurveda beschäftigte. Im 3-Monate-Zyklus arbeiten auch indische Gastärzte in Walzenhausen, welche ihre Kenntnisse einbringen und für einen fruchtbaren Austausch sorgen.

Wachsende Anerkennung

Am 1. Januar 1993 wurde zudem der Schweizer Psychiater und Psychotherapeut Dr. med. Michael Gschwind zum Chefarzt der Klinik ernannt. Der Grund, weshalb nicht der ayurvedische Arzt Dr. Rai diese Funktion bekleiden kann, liegt darin, dass die Ausserrhoder Regierung ihm die Anerkennung als Mediziner in der Schweiz verweigert hatte, da ausländischen Ärzten die Anerkennung nur erteilt werden könne, wenn in der Schweiz ein Mangel an Ärzten herrsche.

Dr. Gschwind, ein Schulmediziner, der sich seit langem schon mit ganzheitlichen Heilmethoden auseinandersetzt, schlug nun die ersehnte Brücke zwischen der Schweizer Schulmedizin und der Ayurveda. Mit ihm erlangte die Klinik ausserdem die Anerkennung durch die Krankenkassen. Bereits drei Krankenkassen (Swica, Artisana und die eidg. Gesundheitskasse) akzeptieren heute Alternativmedizin ohne Prämienaufschlag auf gleicher Stufe. Wer bei diesen Kassen versichert ist – ob privat oder allgemein –, kann sich in der Ayurveda-Klinik nun kostendeckend behandeln lassen. Andere Krankenkassen versichern alternative Leistungen zusätzlich (z.B. Helvetia).

Im Schwitzkasten werden Giftstoffe über die Haut ausgeschieden.

Umfassende Diagnose und Behandlung

Wer sich in der Ayurveda-Klinik ambulant oder stationär behandeln lässt, wird zuerst untersucht, einerseits nach schulmedizinischen Methoden und nach klassischen ayurvedischen Diagnosemethoden (d.h. Urin- und Stuhluntersuchung, Zungendiagnose, Körpergeräusche, Pulsdiagnose, Augendiagnose und Beob-

achtung der ganzen Erscheinung). Während der Arzt die Untersuchungen durchführt, befragt er den Patienten zudem nach seinen Lebensgewohnheiten.

Der Pulsdiagnose wird besondere Aufmerksamkeit geschenkt, denn durch sie erspürt der Arzt, welche Bioenergien (Vata, Pitta oder Kapha) bei dem Patienten überwiegen beziehungsweise, wo eine Unterfunktion besteht: Den Kapha-Zustand ermittelt er durch die Stärke des Pulses (entsprechend der energetischen Eigenschaft des Kapha-Types), die Pitta-Energie durch dessen Schnelligkeit und den Vata-Zustand durch den Rhythmus des Pulses. Nach der Diagnose setzt die Behandlung ein, die darin besteht, das Ungleichgewicht wieder auszugleichen: durch Entgiftung und Reinigung des Körpers, Diät und Lebenskunde sowie durch aufbauende Massnahmen.

Der Tisch ist gedeckt für einen Vata-, einen Pitta- und einen Kapha-Patienten. Auch bei der Ernährung wird darauf geachtet, die gestörte Bioenergie durch entsprechende Geschmacksrichtungen (salzig, bitter, sauer, scharf) auszugleichen.

Innere und äussere Behandlungen

Heute liegt die Stärke der ayurvedischen Behandlungen vor allem im Bereich der chronischen Krankheiten. Die Mehrzahl der Patienten in der Ayurveda-Klinik haben Beschwerden wie Rheuma, Hautkrankheiten oder Störungen des Immunsystems. Jeder Patient erfährt eine auf seinen Typ zugeschnittene Behandlung. Dies können innere und äussere Ölkuren, aber auch etwas unsanftere Reinigungsmethoden wie künstliches Erbrechen oder Darmentleerung sein sowie die äusserst angenehmen Ölmassagen, Ölgiess-Anwendungen oder Reismassagen, welche viel dazu beigetragen haben, dass die Ayurveda-Medizin hierzulande Einzug halten konnte. Wer sich einmal eine solche Ölmassage angedeihen liess, hat sich danach oft wie neugeboren gefühlt. Die Schmerzen lassen zumindest vorübergehend nach, und das psychische Wohlbefinden steigt.

Besonders wirksam sind die Ölmassagen mit den speziellen Heilölen auch bei Rheuma, da sie die Entschlackung und Durchblutung fördern und überdies die Eigenschaft haben, das Gewebe und die Knochen zu nähren, die Nervenbahnen zu stimulieren und Schmerzen zu lindern. Das Ölgiessen kommt bei verschiedenen Nervenkrankheiten und Migräne zur Anwendung, während die Reismassagen dazu dienen, die Gewebebildung anzuregen.

Der Koch redet mit

In die Behandlung eng einbezogen wird schliesslich auch die Küche, denn in der Ayurveda haben Lebensmittel und insbesondere Gewürze eine therapeutische Wirkung. Mit Hilfe der Samen und Gewürze stimmt der Koch die vollwertigen biologischen Mahlzeiten nach Anweisung des Arztes auf jeden Patienten ab.