Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 1: Schmerzmittel aus der Natur

Artikel: Ayurveda zwischen Ost und West
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557531

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: 13.12.2025

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

Ayurveda zwischen Ost und West

Sri Lanka besitzt nach Indien die längste Tradition im Ayurveda. Weil die Regierungen des Landes diese Form der Heilkunst von je her förderten und unterstützten, hat dieses medizinische System gerade auf Sri Lanka einen hohen Stellenwert und eine wissenschaftlich fundierte Basis.

In der westlichen Welt setzen viele Menschen Ayurveda gleich mit Gesundheit, Jugend und strahlendem Aussehen. Die innere Reinigung soll durch ein hübsches Äusseres dokumentiert werden. Dass Ayurveda in Sri Lanka keine Modeerscheinung ist, sondern auf einer sehr alten Tradition und einer fundierten Hochschulausbildung beruht, ist den meisten Touristen aus der westlichen Hemisphäre gänzlich unbekannt. GN-Mitarbeiterin Christine Weiner war auf Sri Lanka und sprach mit dem Ayurveda-Arzt Dr. Asuma Bandara.

Christine Weiner: *Herr Dr. Bandara, wie sah ihre Ausbildung zum Ayurveda-Arzt aus? Und gibt es auch Frauen in diesem Beruf?*

Dr. Bandara: Nach dem Gymnasium habe ich mich für ein medizinisches Studium entschieden. Ayurveda ist hier eine eigene, anerkannte Fachrichtung mit eigenem Hochschulabschluss. Man muss sich entscheiden, ob man 12 Semester allgemeine oder ayurvedische Medizin studieren will. Beide Ausbildungen werden vom Staat finanziert und sind gleichwertig anerkannt. Was die Studentinnen angeht, so sind erst etwa 30 von 100 Studierenden Frauen.

CW: *Ist das Studium hier populär?*

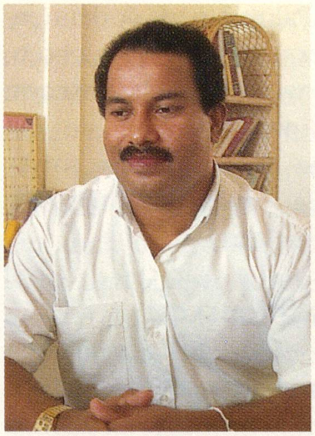
Dr. Bandara: Sagen wir, es wird immer populärer. Das hat natürlich auch etwas mit den Touristen zu tun, die das Land besuchen, um hier eine Kur zu machen. 45 Prozent der Studenten entscheiden sich für ayurvedische Medizin. Diese Heilkunst wurde in den letzten Jahren wieder sehr modern, obwohl sie tatsächlich schon 4000 Jahre alt ist.

CW: *Ayurveda ist ein östlicher Weg. Ist die Medizin/Philosophie für Europäer überhaupt umsetzbar? Ich denke dabei vor allem an die Zeit nach der Kur.*

Dr. Bandara: Nun, ich denke, es wäre gut, wenn die Europäer von uns Asiaten lernen würden. Wenn ich mir meine Patienten so betrachte, habe ich den Eindruck, dass in Europa das Leben sehr stark von Hektik, Geld und Macht bestimmt ist. Es wäre schön, würde sich das wieder ändern. Oder sagen wir mal so: es wäre gesund! Ganz langsam scheint sich da auch etwas zu verschieben. Diesen Sinneswandel finde ich sehr gut, und Ayurveda kann diesen Weg unterstützen. Ayurveda hilft dem Menschen und fördert die Gemeinschaft. Das ist es, was der Mensch im Westen braucht.

CW: *Waren Sie schon einmal in Europa?*

Dr. Bandara: Nein. Aus der Erfahrung mit meinen Patienten vermute ich, dass das Leben sehr stark vom Lifestyle geprägt ist, und ich sehe wie die Menschen daran erkranken. (Lacht schelmisch.) Ich frage



Dr. Asuma Bandara, einer der Ärzte, die westliche Touristen auf Sri Lanka nach den erprobten Methoden der Ayurveda-Medizin behandeln.

mich, wieso sie ihr Leben nicht einfach ändern. Sie würden sich so viel ersparen.

***CW:** Welche Krankheitsbilder begegnen Ihnen am häufigsten?*

Dr. Bandara: Die Patienten, die ich behandele, haben alle wenig oder keine Energie. Mitschuldig daran sind sicher der immense Stress, dem sie in der westlichen Welt ausgesetzt sind, und der Mangel an Anleitungen, den Stress abzubauen oder gar zu verhindern. Die Auswirkungen sind chronische Erkrankungen wie Arthritis, Migräne, Kreislauferkrankungen, Frauenleiden, Schlafstörungen, zu hohe Cholesterinwerte, Haut- oder Augenkrankheiten, Konzentrationsstörungen, aber auch Parkinson, Lähmungen und Diabetes.

***CW:** Auf welche Weise kann Ihrer Meinung nach Ayurveda in Europa gelebt werden?*

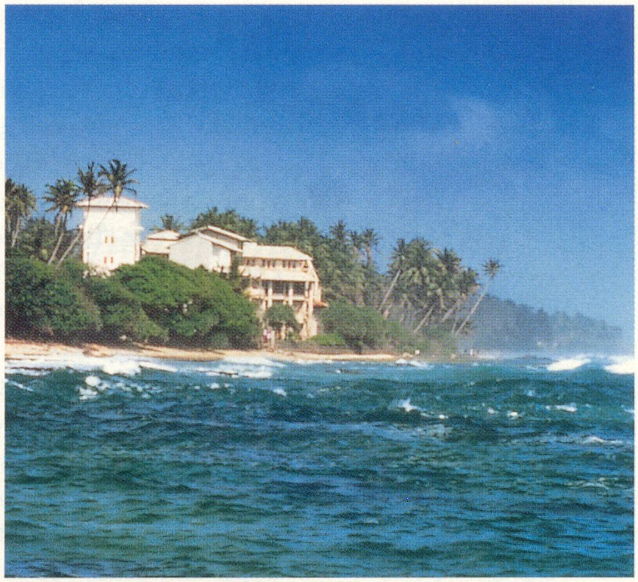
Dr. Bandara: Das muss langsam beginnen. Ayurveda muss dem europäischen Leben und Rhythmus angeglichen werden, Insgesamt ist das nicht so schwierig, wie es vielleicht scheint. Ayurveda beinhaltet praktische Übungen, die dem Körper und dem Geist gut tun, sie heilen und gesunden. Das beginnt beim Sport, einer auf den Körper abgestimmten Diät, beim allgemeinen Verhalten, dem Auftreten, dem Zubettgehen. Wann gehen Sie denn zu Bett?

***CW:** Na ja, ehrlich gesagt, nach Mitternacht.*

Dr. Bandara: Das ist zu spät! Sie sollten besser abends um neun ins Bett gehen und dafür um fünf Uhr morgens aufstehen. Um diese frühe Zeit ist die Natur voll Energie, die Luft ist frisch, und Sie können diese Kräfte für Ihr Leben nutzen. Allein diese Veränderung wird Ruhe in Ihr Leben bringen. (Lacht.) Ich weiss schon, in Europa scheinen diese Uhrzeiten fast unmöglich.

***CW:** Ayurveda teilt ja die Menschen generell in verschiedene Typen ein. Hier in der Klinik macht das der Arzt. Bei uns gibt es auf dem Buchmarkt einige Titel mit Fragenkatalogen, die einem helfen sollen, sich selbst einzuschätzen. Was halten Sie davon?*

Dr. Bandara: Ich kenne diese Bücher, viele davon sind nicht schlecht, die Treffsicherheit liegt bei etwa 60 Prozent. Wenn möglich, würde ich diese Einschätzung jedoch immer einem geschulten



Ayurveda-Kuren

Sogenannte Panchakarma-Kuren, wie sie u.a. im Hotel Paragon (Hotel unter deutscher Leitung) durchgeführt werden, dienen dazu, den Körper systematisch zu entgiften, um dadurch die Voraussetzungen für ein gesundes Leben zu schaffen. Negative Begleiterscheinungen unseres Lebens wie Stress, falsche Ernährung und ungesunde Lebensweise werden auf eine natürliche, harmonische, den Körper nicht belastende Weise neutralisiert. Der Mensch hat nach Ayurveda eine ganz persönliche, individuelle Konstitution, die von den drei grundlegenden Vitalenergien – Vata, Pitta, Kapha – bestimmt ist. Sind diese drei Vitalenergien im Ungleichgewicht, wird der Mensch krank. Seelisch, körperlich oder beides. Oberstes Prinzip ist, alle Behandlungen auf den Menschen und seine ureigene Konstitution auszurichten. Auf diese Diagnose, die übrigens am Puls erstellt wird, wird der Kurverlauf ausgerichtet. So auch im Hotel Paragon, wo sich verschiedene Therapeuten und Ärzte auf die Behandlung westlicher Patienten spezialisiert haben.

Ayurveda-Arzt oder zumindest einem ayurvedisch geschulten Therapeuten überlassen. Erstens ist der Patient ja sich selbst gegenüber häufig befangen, zweitens ist die Pulsdiagnose selbstverständlich um einiges genauer als irgendwelche Fragebögen. Es geht ja auch darum, den Patienten zu begleiten, zu sehen, wie die Ernährungsumstellung vom Organismus angenommen wird. Manchmal muss man Anpassungen vornehmen oder noch genauer spezialisieren.

***CW:** In vielen Ratgebern wird gerade von Tomaten und Käse abgeraten. Wieso? Sehen Sie da einen bestimmten Grund?*

Dr. Bandara: Vorab: Es gibt keine Lebensmittel, die grundsätzlich besonders schlecht oder gut sind. Dabei gehe ich von Lebensmitteln aus, die biologisch geerntet und verantwortungsvoll behandelt wurden. Was nun Käse und Milch betrifft, darf man in der Ayurveda nicht verallgemeinern, Ayurveda ist nicht oberflächlich. Man muss die Ernährung individuell abstimmen. Käse passt sehr gut zu einem Vata-Typ. Man muss die Konstitution erkennen und überlegen, was dazu passt. Das klingt schwieriger als es ist. Hat man sein ureigenstes Prinzip einmal begriffen, sind das Einkaufen und das tägliche Leben ziemlich leicht. Es ist wie mit einer Allergie, da weiss man ja auch sehr schnell, was einem bekommt und was nicht. Ach übrigens, Allergien werden mit Ayurveda auch sehr gut geheilt. Und dann gibt es neben der Heilkunde auch noch die Seele, die Psyche, den Instinkt. Ich bin davon überzeugt, wir wissen tief in unserem Inneren sehr gut, was uns wohl tut und was nicht.

***CW:** Viele Frauen besuchen Ayurveda-Farmen, um sich zu verjüngen. Dieser wunderbare Nebeneffekt wird in vielen Prospekten angepriesen.*

Dr. Bandara: Das kommt natürlich auf den Hauttyp und das Alter an. Hier in Sri Lanka pflegen die Frauen ihre Haut mit Sandelholzöl, das ein gutes Mittel gegen Falten ist. Auch die Gurke und die Rote Beete. Ich denke, diese Mittel sind auch in Europa für Ihre hervorragende Wirkung bekannt. Allerdings muss man oft genauer hinschauen: Harmlose Krähenfüsse können äussere Anzeichen für die innere Ursache Arteriosklerose sein.

***CW:** Heisst Ayurveda, ständig Medikamente einnehmen zu müssen? Ich bin hier zu jeder Mahlzeit damit beschäftigt.*

Dr. Bandara: Nein, das hier ist eine Kur. Es versteht sich von selbst, dass sie mit Medizin verbunden ist. Wir müssen den Körper von innen reinigen, entgiften, entschlacken. Sie werden mit Hilfe von richtiger Ernährung, Kräutermedizin, Massagen, Saunagängen ausgeschwemmt. Die Kur ist eine Prävention. Das Immunsystem wird gestärkt, Krankheiten werden in der Kur ausgeheilt. Übrigens werden die Kräuter nur zu bestimmten Zeiten und bei bestimmten Gesängen gepflückt.

***CW:** Dr. Bandara, haben Sie Ihre Medzin heute schon genommen?*

Dr. Bandara: (Lacht.) Das nicht. Ich brauche im Moment keine. Aber ich habe zugenommen und muss mein Gewicht reduzieren. Daher mache ich jetzt gleich Gymnastik und danach gehe ich in die Sauna. •