

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 7-8: Starkes Sehorgan : Augenblick mal!

Artikel: Aah, Ayurveda!
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-737661>

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

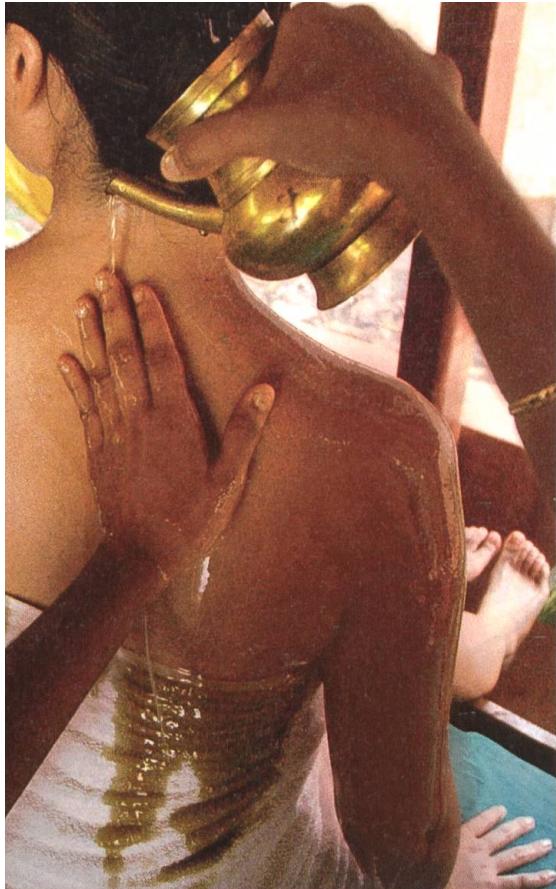
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 21.02.2026

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



Aah, Ayurveda!

Noch immer setzen viele Ayurveda mit Wellness-Massagen gleich. Doch dem Traditionellen Indischen Medizinsystem liegt ein umfassendes Behandlungskonzept zugrunde. Dessen Wirksamkeit wird zunehmend auch durch Studien belegt.

Text: Andrea Pauli

Von warmem Öl umflossen. Von kundigen Händen gelockert. Von feinem Kräuter dampf umhüllt. Mit exotischen Gewürzen verwöhnt. Aah, Ayurveda! Das Wohlfühlprogramm ist indes nur ein Teil dieser ganzheitlichen Heilkunde. Wer sich der komplexen Therapie unterzieht, wird auch mit anstrengenden Reinigungsmethoden konfrontiert: medizinischem Erbrechen (Vamana), Abführen (Virecana), Einläufen (Basti), Nasen- und Stirnhöhlenbehandlungen (Nasya) und Aderlass (Rakta Moksa). Ayurveda, das ist von seinem Ursprung her eben nicht Wellness, sondern eine umfassende Behandlungsform auf der Basis des Wissens um eine gesunde Lebensweise. Und darum zu Recht von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als eines der offiziellen medizinischen Heilsysteme der Welt anerkannt. Zunehmend erhält die jahrtausendealte Lehre in Europa endlich die Anerkennung als komplementäre Medizin, die ihr in den Ursprungsländern Indien und Sri Lanka seit jeher entgegengebracht wird.

Schmerzen weg im Arthrose-Knie

Einen Ayurveda-Behandlungs- und Forschungsschwerpunkt hat das Immanuel-Krankenhaus in Berlin, gleichzeitig auch Standort der Charité-Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde. Die grösste

Studie bislang im Bereich Kniegelenksarthrose ist abgeschlossen. Sie zog sich über vier Jahre «und war auch der Beginn unserer Abteilung», erklärt Elmar Stapelfeldt, wissenschaftlicher Mitarbeiter der Abteilung Naturheilkunde. Behandelt wurden 150 Patienten, jeweils in zwei Gruppen eingeteilt. Umgesetzt wurde eine komplexe Ayurveda-Therapie (einzelne Verfahren miteinander verbunden und individuell auf die Bedürfnisse des Falls zugeschnitten), «so dass sie dann durch Synergien besonders intensiv wirken konnten», so Stapelfeldt.

In der Studie wurden zwei verschiedene Behandlungsformen miteinander verglichen, eine traditionelle Ayurveda-Behandlung und eine in Deutschland aktuell übliche konventionelle medizinische Behandlung nach derzeitigem Standard. Die Zuteilung zu den einzelnen Gruppen erfolgte streng zufällig mit einer Wahrscheinlichkeit von 50 Prozent. Die Anwendungen gingen über drei Monate, insgesamt waren die Patienten ein ganzes Jahr unter Beobachtung. «Es hat uns überrascht und gefreut, wie gut die Wirkung war», so Stapelfeldt.

Gemessen an einem international anerkannten Index für klinische Veränderungen von Arthrosebeschwerden, gab es bei den meisten Teilnehmern einen Ausgangswert von 90 Punkten. «In der Ayu-

veda-Gruppe ist er um 60 Punkte gefallen, bei der konventionellen Gruppe um 30 Punkte». Beide Ergebnisse sind Elmar Stapelfeldt zufolge hervorragend: «Es ist für die Verbesserung der empfundenen Schmerzen beim Patienten ein extrem guter Wert, der über schulmedizinische Massnahmen so gar nicht erzielbar ist.»

Basierend auf traditionellen ayurvedischen Diagnosekriterien wurde auch die Wirksamkeit einer Ayurveda-Beratung zu Verhaltensweisen und zur Ernährung beim Burn-Out-Syndrom untersucht. «Das war von den Ergebnissen her nicht so durchschlagend. Daraus lernen wir natürlich auch, dass Ayurveda als ganzes Konzept umgesetzt werden muss», sagt Stapelfeldt.

Zwei-Phasen-Behandlung ist entscheidend

In der Essener Klinik für Naturheilkunde und Integrale Medizin wurde die Traditionelle Indische Medizin (TIM) zunächst in die ambulante Behandlung integriert, um eine erste wissenschaftliche Evaluation durchzuführen. «Seit mehreren Jahren behandeln wir Patienten mit den unterschiedlichsten Krankheitsbildern nun schon erfolgreich ambulant und mittlerweile auch stationär», so Dr. Syal Kumar, in fünfter Generation Ayurveda-Arzt. Eine randomisierte Studie zur Wirksamkeit von Ayurveda bei Kniegelenksarthrose war Basis für seine Doktorarbeit in Indien. In Essen liefen eine Vergleichsstudie zu chronischen Rückenschmerzen und eine Reizdarm-Studie. Das Gros der Patienten in Essen kommt aufgrund von Gelenkbeschwerden. «Wir können chronische Krank-

heiten sehr gut behandeln», sagt Dr. Kumar. «Rheuma-Patienten z.B. brauchen nach der Behandlung keine Medikamente oder Schmerzmittel mehr.» Auch in der Behandlung von Bandscheibenvorfällen, Kopfschmerzen, Hautkrankheiten, Magen-Darm-Problemen und psychischen Schwierigkeiten habe man sehr gute Erfahrungen gemacht.

Entscheidend, so Dr. Kumar, sei die Zwei-Phasen-Behandlung: erst Ernährung und Kräuterpräparat, dann Panchakarma. Nach Konsultation und Diagnose und je nach Chronik der Krankheit wird die Behandlung durchgeführt. Der Arzt verordnet die entsprechenden Präparate (Dekokt, fermentiertes Präparat und/oder Tabletten); zusätzlich gibt es spezifische Einschränkungen bezüglich Ernährung und Aktivitäten. Ist die Krankheit abgeklungen, werden weitere Präparate zur Stärkung des Immunsystems verordnet. Haben Medikamente und Ernährungsumstellung nicht geholfen, werden sie verändert. Diese erste Phase der Behandlung dauert ein bis drei Monate. Hat der Patient nach Phase eins noch immer Beschwerden, wird in drei Stufen das sogenannte Panchakarma durchgeführt, um die gestörten Doshas (fundamentale Elemente, die unsere anatomischen und physiologischen Abläufe bestimmen) wieder in Balance zu bringen.

I. Pre Panchakarma: Ölung (Snehana) und Schwitzen (Swedana), zur Eliminierung der Toxine aus dem Körper. Die Ölung kann intern und extern erfolgen. «300 verschiedene Öle stehen zur Verfügung, jedes davon ist eine Kombination aus zehn bis 80 Pflanzen, individuell auf den Patienten abgestimmt. «Wir verwen-

Wesentlicher Bestandteil einer ayurvedischen Behandlung ist die Ernährung. Sie wird auf jeden Patienten individuell abgestimmt.



Die indische Pharmakologie kennt rund 3000 Heilpflanzen, aus denen komplexe Präparate gewonnen werden. Die klassischen Rezepturen werden seit Jahrtausenden verwendet.



den kein Sesam- oder Kokosöl, dies ist nicht ayurvedisch», klärt Dr. Kumar auf.

II. Panchakarma: Gezieltes Erbrechen mithilfe bestimmter Kräuterpräparate, Abführen, Kräuter- und Öleinlauf, Einführen von Öl in die Nase und Blutreinigungstherapie (z.B. durch Blutegel). Nicht jede dieser Anwendungen ist für jeden Patienten geeignet, es werden also nicht unbedingt alle durchgeführt.

III. Post Panchakarma: Während einer bestimmten Dauer werden immunregulierende Heilkräuter-Arzneien eingesetzt; dazu kommen eine spezielle Diät und Bewegungsvorgaben.

Ernährung: Warm, leicht, regelmässig

Basis der gesunden Lebensführung im Ayurveda ist die Ernährung. «Ich nehme mir immer sehr viel Zeit für die Ernährungsberatung, denn die ayurvedische Ernährung widerspricht in vielen Aspekten den in den Medien gängigen Vorstellungen, was gesunde Ernährung sein soll», sagt Elmar Stapelfeldt. «Zum Beispiel empfehlen wir, alles zu kochen, also immer warm zu essen – und da würde wohl jeder Rohköstler die Augenbrauen hochziehen. Doch in der Ayurveda-Ernährung geht es erst mal um etwas ganz Einfaches, nämlich darum, Energie zu sparen.» In den meisten Ernährungslehrten hingegen werde so getan, als ob das, was man in den Mund hineingebe, dem Körper sofort zur Verfügung stehe. «Doch der Körper muss nach einer Mahlzeit erst mal ganz viel Energie da reinstecken, das alles aufzuspalten. Da unterscheidet sich der Grundansatz des Ayurveda

von dem der modernen Ernährungstherapie, die auf molekularbiologischen Grundsätzen beruht und immer nur schaut: Was sind da für Wirk- und Nährstoffe drin – aber sich weniger darum kümmert, wie viel Kraft es den Körper kostet, diese herauszulösen aus dem Verbund der komplexen Nahrungsmittel. Für mein Empfinden ist die Energiebilanz erst mal das Allerwichtigste und ich glaube, da ist Ayurveda viel weiter als die moderne Ernährungstherapie. Der Patient soll nicht belastet werden durch die Ernährung, sondern Energie sparen, die der Körper dann für die Selbstheilungsprozesse nutzen kann», sagt Stapelfeldt. «Die drei wichtigsten Punkte sind für mich darum: warm, regelmässig, leicht verdaulich, aber nahrhaft. Das kann jeder Patient in seinem Alltag umsetzen.»

Würzige Heilkraft

Die Ernährungsratschläge können sich während der Ayurveda-Therapie durchaus ändern, je nachdem, wie der Heilungsprozess verläuft und wie sich die Wechselwirkung zwischen der Ernährung und den ayurvedischen Medikamenten gestaltet. Neben der Ernährung sind auch Gewürze von Bedeutung in der ayurvedischen Praxis. Das Spektrum ihrer Anwendbarkeit ist weit gefasst, so Dr. Kumar: «Gewürze wirken auf den gesamten Organismus, insbesondere den Verdauungstrakt, zeigen mitunter antimikrobielle, fungizide und entzündungshemmende Wirkungen, können sich durch schmerzstillende, krampf- oder schleimlösende Eigenschaften aus-

zeichnen und werden zur Senkung von Fieber ebenso genutzt wie zur Senkung des Blutdrucks. Der behandelnde Therapeut muss genau wissen, welches Gewürz in welcher Konzentration den gewünschten Effekt erzielt.» Gewürznelken z.B. werden ayurvedisch unter anderem gegen Blähungen eingesetzt; sie erhöhen die Salzsäure im Magen und verbessern die Peristaltik.

Komplexes wirkt stärker

Einen noch stärkeren Einfluss als Nahrungsmittel und Gewürze haben ayurvedische Heilpflanzen auf den Körper. Circa 3000 Heilpflanzen sind bekannt und Bestandteil der ayurvedischen Pharmakologie. Klassische, seit Jahrtausenden verwendete Zubereitungen bestehen in der Regel aus einer Vielzahl von Pflanzen – das können bis zu 60 Zutaten in diversen Anteilen und Mengen sein. Diese Komplexpräparate «funktionieren» nach einem ausgewogenen Mechanismus, wobei ein oder zwei der enthaltenen Pflanzen eine aktive Rolle spielen, während die übrigen unterstützend wirken respektive als Katalysatoren dienen, etwa, um für gute Aufnahme zu sorgen oder Schadstoffe aus dem Körper auszuleiten. Der Ansatz ist also, eine höhere Wirkungsintensität herzustellen, indem man viele Heilpflanzen in einer Rezeptur miteinander verbindet.

Nicht schwer zu erraten, dass es solide Erfahrung braucht, um diese Komplexpräparate sinnvoll zum Einsatz zu bringen. «Phytotherapie ist darum der Schwerpunkt in der Ausbildung zum ayurvedischen Arzt», erklärt Dr. Kumar. Ayurveda-Mediziner wird man auch nicht gerade mal so nebenbei.

Das Studium dauert fünfeinhalb Jahre; allein in Indien gibt es mehr als 250 Universitäten für Ayurvedische Medizin. Drei Jahre dauert die Weiterbildung für Ärzte und Heilpraktiker, die am Lehrstuhl für Naturheilkunde und integrative Medizin der Universität Duisburg-Essen in Kooperation mit indischen Dozenten angeboten wird. Das Motto der Ausbildung dort lautet «Lernen vom Ursprung». Was auch bedeutet: Bewahren eines Heilwissensschatzes, der die physische und psychische Harmonie des menschlichen Lebens zum Ziel hat.

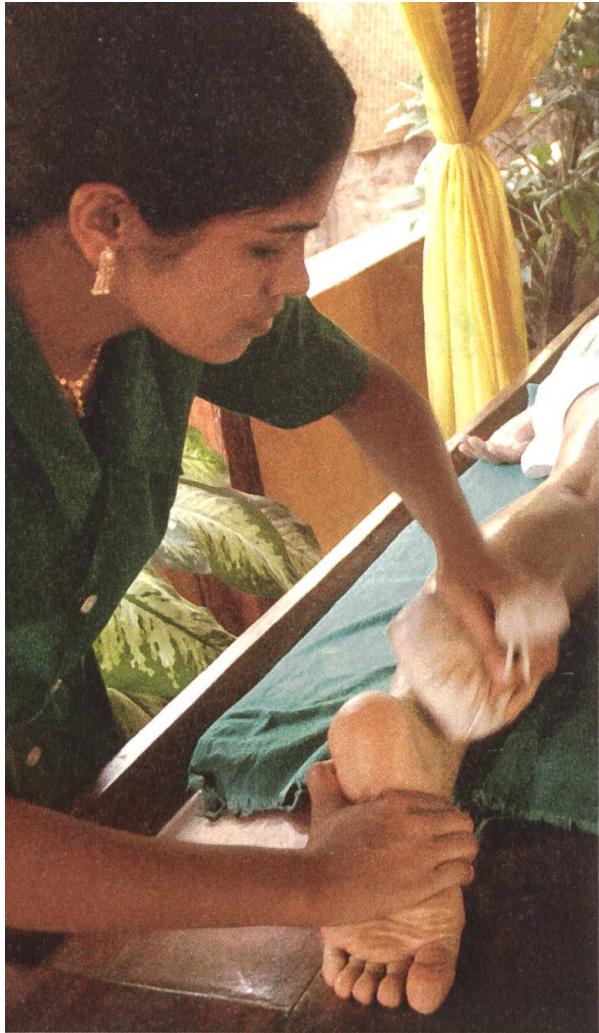
Doshas in Balance

In der Traditionellen Indischen Medizin liegt der Fokus darauf, den Auslöser der Krankheit zu verstehen und ungesunde Verhaltensweisen abzubauen. Was auch immer den Menschen in Gesundheit oder Krankheit beeinflussen kann, wird mit einbezogen.

Aus Sicht des Ayurveda entwickeln sich Krankheiten aufgrund eines Ungleichgewichts in den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Es kommt selten vor, dass eine Krankheit einzig aufgrund nur eines Doshas hervorgerufen wird. Oft sind alle drei Doshas involviert und das in einer sehr komplexen Weise. Historische Schriften listen 80 Vata-, 40 Pitta- und 20 Kapha-Krankheiten auf!

Eine Selbsteinschätzung mittels «Dosha»-Test funktioniert in der Praxis nur ungenügend, weil zu leicht Konstitution (Erbgutanlage) und Symptome vermischt werden. Von Selbstmedikationen ist darum abzusehen.

- * **Vata:** bedeutet übersetzt «sich bewegen» und reguliert sämtliche Bewegungsabläufe im Körper. Vata ist verantwortlich für die Regulation des Kreislaufes, für den Körperbau und das Gewebe.
- * **Pitta:** steht für «erwärmen». Pitta ist verantwortlich für den Stoffwechselprozess, das Verdauungssystem und sämtliche andere biochemische Aktivitäten im Körper.
- * **Kapha:** bedeutet «zusammenhalten» und steht für die biologische Stärke des Körpers, geistig wie körperlich. Unter Kapha fallen die Stabilisierung des Immunsystems mit seinen natürlichen Abwehrkräften und die Regulation der Körperflüssigkeiten.



Tipps für Asien-Kuren

- * Suchen Sie vor einer geplanten Ayurveda-Kur in Indien oder Sri Lanka eine Praxis für Ayurvedamedizin in Ihrer Nähe auf, die Sie in der Auswahl der Einrichtung berät und idealerweise die Kur therapeutisch vorbereitet.
- * Nehmen Sie vor Ort nur Produkte ein, die aus Originalgebinden entnommen werden. Meiden Sie Produkte aus metallischen Verbindungen.
- * Nehmen Sie von Ihrem Aufenthalt keine Produkte für eine Kur mit nach Hause. Lassen Sie sich zum Kurende eine schriftliche Verordnung durch die behandelnden Therapeuten ausstellen. Ihr Ayurveda-Mediziner daheim kann Ihnen die empfohlenen Produkte besorgen oder eine passende Alternative finden.



Nützliche Internetadressen:

www.naturheilkunde.immanuel.de/
ayurveda-berlin
www.ayurveda-klinik.info
www.ayurveda.avogel.ch

Am liebsten Indien

Gabriela Hug, A.Vogel-Gesundheitsberaterin, war bereits vier Mal zur Ayurvedakur, immer in Indien:

Ich hatte mich bewusst für eine Ayurvedakur in Indien entschieden.

Das angenehme Klima im Herbst, die Wärme und das Rauschen des Ozeans tragen wesentlich zum Wohlbefinden bei. Der Duft nach Gewürzen ist speziell für Indien.

Nach eingehender Anamnese gab es einen Behandlungs- und Essensplan. Die Behandlungen wurden im Resort in einem speziellen Ayurvedatrakt durchgeführt. Täglich konnte ich eine ausgiebige Massage in Kombination mit einem Stirnguss oder einer wohltuenden Fußmassage genießen. Neben einem täglichen Gespräch wurden stets auch Blutdruck und Puls gemessen.

Den ganzen Tag war man draussen und konnte die Ruhe genießen, ohne TV und Internet – und ohne Genussmittel wie Alkohol oder Tabak. Nach zwei Tagen war ich bereits tiefenentspannt...

Ein Genuss war das Essen. Und man gewöhnte sich schnell daran, was man essen durfte und was nicht. Nach der Kur kam ich voller Energie und um gefühlte zehn Jahre jünger zurück und war wirklich erholt.



1961 besuchte Alfred Vogel Indien, hier mit Ehefrau Sophie und Tochter Ruth vor dem Taj Mahal.

«Lässt man die indische Philosophie und Metaphysik weg, die da und dort mitverflochten sind, entspricht die Einstellung des indischen Arztes ziemlich genau der des modernen Arztes für Naturheilverfahren in Europa», war seine Erkenntnis.