

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 82 (2025)
Heft: 1-2

Artikel: Diagnostische Detektivarbeit
Autor: Dürselen, Gisela
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1082075>

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: 03.02.2026

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

Diagnostische Detektivarbeit

Der Unterschied zwischen Ayurveda und Schulmedizin zeigt sich schon bei der Befunderhebung. Bereits der erste Besuch in einer Ayurveda-Praxis braucht Zeit – und die Bereitschaft zur Mitwirkung.

Text: Gisela Dürselen

Wer im Aargau ins MasalaSana-Atelier für Ayurveda und ganzheitliche Gesundheit kommen möchte, kann sich nicht einfach online einen Termin geben lassen. Einem persönlichen Erstgespräch in der Praxis geht ein Telefonat voraus, bei dem Ist-Zustand und Anliegen geklärt werden. «Ich arbeite nicht wie ein Spa», erklärt Simone Arnheiter, «sondern mit dem Patienten, der Patientin als Ganzheit.» Zu der Naturheilpraktikerin in Ayurveda-Medizin mit OdA-AM-Zertifikat und Co-Präsidentin des Verbands für Schweizer Ayurveda-Medizin & Therapie (VSAMT) kommen Leute, die nur ein bisschen Rücken- oder Kopfschmerzen haben, und auch solche, die einfach nur über ayurvedische Ernährung sprechen oder sich einmal präventiv selbst etwas Gutes tun wollen. Vorwiegend aber kommen Menschen mit ernststen schulmedizinischen Diagnosen und vielleicht schon jahrelangen chronischen Erkrankungen.

Mensch in seiner Einzigartigkeit erfassen

Entscheidend für eine wirksame Behandlung ist in jedem Medizinsystem eine korrekte Diagnose – und diese unterscheidet sich in der Schulmedizin und im Ayurveda grundlegend. «Im Ayurveda spricht man dabei offiziell von Befunderhebung», sagt Simone Arnheiter, denn «Diagnosen» dürfen nur Schulmediziner erstellen.

Während sich die Schulmedizin dabei vor allem auf die relevanten Daten zu möglichen Krankheiten konzentriert, geht es beim zeitgenössischen Ayurveda zwar auch um klinische Messdaten wie Blutdruck und

Laborbefunde, im Zentrum jedoch steht zunächst die Person mit all ihrer vielschichtigen Einzigartigkeit. Das braucht Zeit: Wer einfach nur einmal präventiv Ayurveda ausprobieren möchte, sollte fürs persönliche Erstgespräch in Simone Arnheiter's Praxis mindestens 90 Minuten Zeit mitbringen. Erkrankte mit Therapiewunsch dürfen nicht weniger als zwei Stunden veranschlagen.

Konstitution gemäss Ayurveda bestimmen

Das Kernstück der Ayurveda-Philosophie ist die Konstitutionslehre, nach der jedes Lebewesen mit einer unverwechselbaren, nur ihm zugehörigen körperlichen, geistigen und seelischen Verfassung (Prakriti) geboren wird. Diese individuelle Konstitution basiert auf der Zusammensetzung und Gewichtung der drei körperlichen Bioenergien (Doshas) und der drei geistig-seelischen Bioenergien (Gunas). Diese regeln alle Vorgänge in Körper und Psyche, beeinflussen Anfälligkeiten für bestimmte Krankheiten und Reaktionen auf Arzneien und bestimmen zum Beispiel auch, welches Essen und welche Aktivitäten einem Menschen gut tun oder nicht.

Die Bioenergien gehen ihrerseits hervor aus den fünf universellen Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft und Äther. Ihre Ausprägung und Zusammensetzung ändert sich teilweise im Laufe des Lebens, aber die Grundanlage bleibt bestehen. Der aktuelle Zustand der Bioenergien bestimmt über Gesundheit und Krankheit: Sind Doshas und Gunas im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund und fühlt sich wohl. Aus dem

Die drei Doshas
im Ayurveda,
verantwortlich für
die Eigenschaften
von Körper, Geist
und Seele.

Luft & Äther

Verantwortlich für Bewegung
trocken, kalt, leicht, unregelmässig,
schnell, beweglich, rau



Feuer & Wasser

Verantwortlich für Stoffwechsel
kühl, nass, ölig, schwer, dicht,
statisch, stabil



Wasser & Erde

Verantwortlich für Stabilität
heiss, ölig, leicht, flüssig,
beweglich, scharf, weich, glatt



Lot geraten, bewirken sie Ungleichgewicht und Krankheit. Neugeborene befinden sich im Idealfall in einem Zustand des perfekten Gleichgewichts, sagt Simone Arnheiter, aber durch verschiedene Einflüsse während der Schwangerschaft oder durch Traumata von Eltern oder auch Grosseltern kann die Balance schon in diesem sensiblen Stadium gestört sein.

Detektivarbeit mit allen Sinnen

Eine ayurvedische Befunderhebung besteht aus einer gründlichen Befragung und einer Untersuchung mit allen Sinnen. Simone Arnheiter: «Ich sehe die Gesichtsform, die Augen, die Form von Körper, Gliedmassen und Gelenken. Ich höre Stimme und Atemgeräusche. Ich berühre die Haut: Ist sie warm oder kalt, trocken oder feucht, wie fest ist das Bindegewebe, und wie riecht der Mensch?»

Im Gespräch fragt sie nach Schlaf und täglichen Routinen, nach Stressoren, Essens- und Verdauungsgewohnheiten und misst dabei auch den Puls, die bekannteste und wichtigste der acht zentralen Untersuchungsmethoden des Ayurveda. Neben der Pulsdiagnose oder sogenannten Pulspalpation und der Untersuchung mit allen Sinnen gehören zu den zentralen Methoden eine Begutachtung von Schlaf,

Urin und Stuhl, der Zunge, der Augen und des Antlitzes, des Körpers und Gewebes. Dabei geht es auch um scheinbar unwichtige Kleinigkeiten. Der mit drei Fingern auch in seiner Tiefe gemessene Puls kann zum Beispiel schnell oder hart schlagen, vibrieren oder wild pochen, er kann flattern, springen, rasen oder auch träge dahinfließen und sanft schwingen. Ausscheidungen können unterschiedliche Farben, Gerüche und Konsistenzen aufweisen, Augen gross oder klein sein, strahlen oder gerötet sein, Wimpern und Augenbrauen können lang und dicht oder fahl, dünn und ausgefranst wirken.

All diese Details ergeben ein Gesamtbild, bei dem kleinste Unterschiede Rückschlüsse erlauben auf die Verteilung der Doshas, auf subtile Dysbalancen und damit auf den Zustand von Körper und Geist. Neben dem Blick auf das Hier und Jetzt interessiert sich Simone Arnheiter auch für die Geschichte der vor ihr sitzenden Person und deren Familie. Sie lässt sich Fotos zeigen von ihren Patientinnen und Patienten in jüngeren Jahren und auch Fotos von deren Eltern, als diese noch jung waren. Die Naturheilpraktikerin in Ayurveda-Medizin nennt dieses Vorgehen «Detektivarbeit»: Stück für Stück setzt sich das Puzzle zusammen, das am Ende ein Gesamtbild ergibt von dem

Menschen, wie er heute ist, und von all dem, was ihn zum heutigen Ist-Zustand gebracht hat.

Therapieplan erfordert aktives Mitwirken

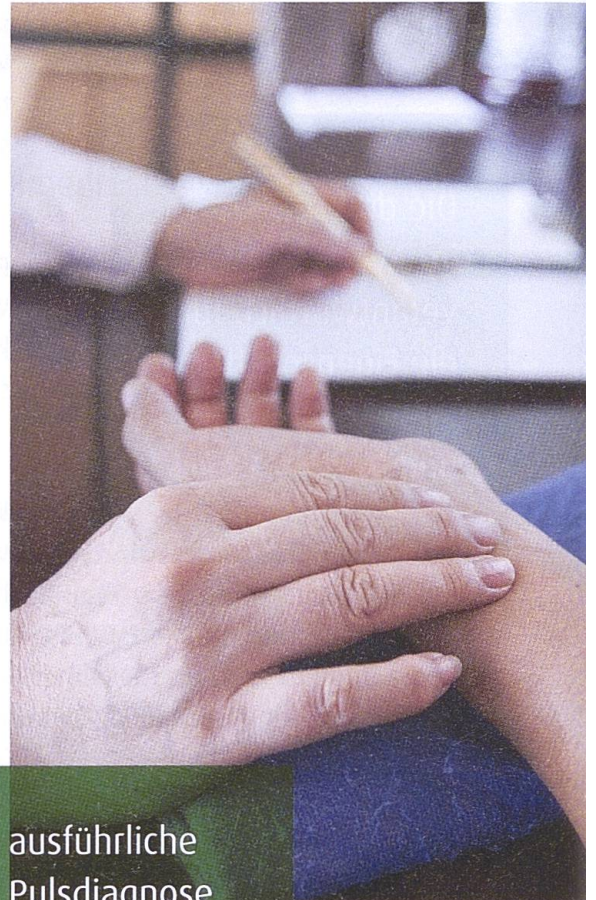
Eine solch intensive Befunderhebung funktioniert nur in Zusammenarbeit. Mehr noch erfordert der anschließende Therapieplan die Mitwirkung des Patienten, der bei Simone Arnheiter «gemeinsam erstellt und durchlebt» wird. «Bei mir bekommen Sie keine Kopfschmerztabletten», sagt sie. Es werde vielmehr nach den tieferen Ursachen einer Störung geforscht und dann gemeinsam überlegt, wie Abhilfe aussehen könnte.

Weil Essgewohnheiten und Lebensstil in vielen Fällen zu den Auslösern von Beschwerden gehören, lautet die entscheidende Frage beim Therapieplan, wie sich schädliche Gewohnheiten verändern und neue in den Alltag integrieren lassen. Wichtig sei das Machbare, nicht das Wünschenswerte, betont Simone Arnheiter. «Was nützt es, wenn ich einen Therapieplan nach Schulbuch erstelle und meine Empfehlungen im Alltag nicht umgesetzt werden können?» Sie rät zum Beispiel einer gestressten Person mit wenig Zeit, sich während der Zugfahrt zur Arbeit eine Auszeit zu gönnen und entspannende Musik zu hören. Bei einer Ernährungsumstellung schlägt sie mitunter vor, sich ein Thermogefäß für unterwegs zu kaufen, weil warmes Essen gesünder sei als ein kaltes Sandwich.

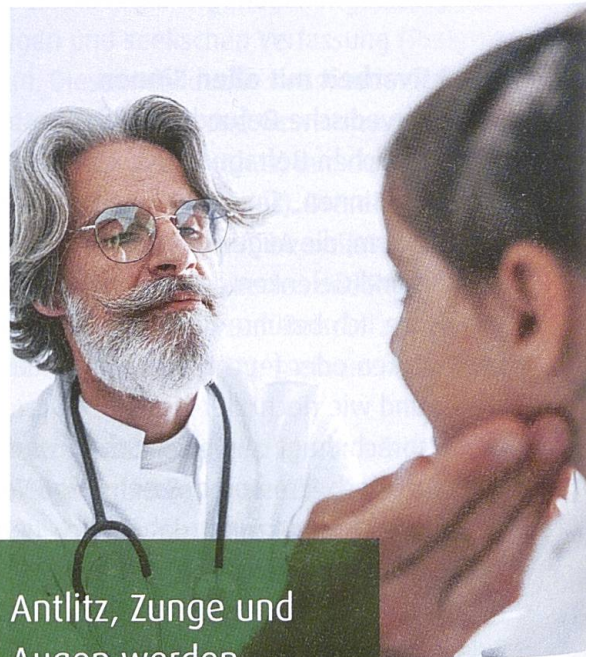
Auf Qualitätsmerkmale achten

Unterstützend kommen gegebenenfalls ausgleichende Ölbehandlungen zum Tragen und bei Bedarf auch weitere Ayurveda-Behandlungen. Ayurvedische Arzneimittel stehen bei Simone Arnheiter erst an dritter Stelle. «Zuerst geht es um die persönlichen Ressourcen, mit denen ein Mensch sich selbst heilen kann.»

In vielen Regionen Asiens hat Ayurveda bis heute einen hohen Stellenwert, insbesondere in Indien, das berühmt ist für seine wissenschaftliche Forschung und akademische Ausbildung zu Ayurveda. Auch in der Schweiz werden ayurvedische Behandlungen immer beliebter, und so hat das altindische Heilsystem



ausführliche
Pulsdiagnose



Antlitz, Zunge und
Augen werden
begutachtet

auch hierzulande längst die Nische der Wellness-Tempel verlassen. Die Gemeinschaft der Naturheilpraktiker in Ayurveda-Medizin mit OdA-AM-Zertifikat und eidgenössischem Diplom sei allerdings noch überschaubar, sagt Simone Arnheiter.

Die beiden schweizweit anerkannten und geschützten Ausbildungen mit dem Titel «Naturheilpraktiker Ayurveda-Medizin» und «Komplementärtherapeut Methode Ayurveda-Therapie» seien jedoch ein wichtiges Qualitätsmerkmal für Patienten und Patientinnen. Denn es gebe auch Ayurveda, das nichts mit der traditionellen Heilkunst zu tun habe und qualitativ nicht den beiden offiziellen Ausbildungen entspreche.

Die Ausbildung zur Naturheilpraktikerin in Ayurveda-Medizin umfasst rund vier Jahre Schule mit über 1000 Stunden in Ayurveda-Medizin und Schulmedizin plus mindestens zwei Jahre Mentorat mit anschließender höherer Fachprüfung zum eidgenössischen Diplom.

Neuer Wissenschaftszweig Ayurgenomik

Eine fundierte Ausbildung ist im Ayurveda entscheidend, denn viele der Methoden wie etwa die Pulsdiagnose erfordern jahrelange Erfahrung. Nach streng wissenschaftlichen Kriterien lassen sich ausserdem nicht alle Methoden so einfach überprüfen, weswegen sich westliche Schulmediziner mitunter immer noch schwertun mit der Akzeptanz.

Gleichzeitig gibt es inzwischen auch vielversprechende Annäherungen: etwa mit dem ziemlich neuen Wissenschaftszweig Ayurgenomics, der Erkenntnisse aus der Erforschung der Gene (Genomik) mit dem überlieferten Wissen von Ayurveda zusammenführt. Wie die moderne Genforschung herausgefunden hat, beeinflusst die angeborene genetische Konstitution eines Menschen seine Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten sowie sein Ansprechen auf Therapien. Was die moderne Wissenschaft mit Begriffen wie Genom und Epigenetik beschreibt, entspricht im Ayurveda der Konstitutionslehre der angeborenen Energien.

Verschiedene Studien beschreiben Analogien zwischen der individuellen Genetik und der Verteilung der drei ayurvedischen Doshas. Beispielsweise

berichtet eine 2021 in der Fachzeitschrift «Annals of Human Biology» erschienene indische Studie von einer Übereinstimmung von Körperbautypen, den sogenannten Somatotypen, mit den nach der Konstitutionslehre beschriebenen Prakriti-Körpertypen.

In einer 2022 in der Fachzeitschrift «Frontiers in Pharmacology» erschienenen asiatischen Studie ist zu lesen, das Endziel der Ayurgenomik sei die personalisierte Medizin, die eine bessere Behandlung und auch bessere Vorhersagen für die Neigung zu einer Krankheit einzelner Menschen ermöglichen kann. In der Studie heisst es weiter: «Schon vor der Epigenetik und anderen Studien wie der Nutrigenetik wusste Ayurveda, wie die Ernährung und andere Lebensstilvariablen die menschliche Gesundheit beeinflussen können. Sie dokumentierten, was die moderne Medizin erst jetzt als Grundlage anerkennt: Antizipation ist entscheidend für eine gute Gesundheit. Ein effizientes präventives medizinisches System erfordert angemessene Bewegung, Schlaf, Ernährung und Stressbewältigung.»

Integrative Medizin ist die Zukunft

In der Schweiz werde die Mehrheit der Ayurveda-Leistungen von den meisten Krankenkassen über Zusatzversicherungen übernommen, sagt Simone Arnheiter. Dies gelte auch für präventive Massnahmen. Da es vielfach Jahresbudgets gebe, sei eine vorherige Rücksprache mit der Kasse ratsam.

Die Zukunft des Gesundheitswesens sieht Simone Arnheiter in der integrativen Medizin, welche die zeitgenössische Schulmedizin mit einem ganzen Potpourri aus traditionellen Ansätzen vereint. Ayurveda versteht sie damit nicht als Alternative zur Schulmedizin, sondern als eine Säule im Reigen der komplementären Medizinsysteme.

Jedes System habe seine Stärken: die Schulmedizin bei der Behandlung akuter Erkrankungen und in der Diagnostik, traditionelle Methoden wie Ayurveda bei der Prävention, bei chronischen Erkrankungen und der Reduzierung von Nebenwirkungen von schulmedizinischen Therapien. Wichtig sei die Offenheit für andere Ansätze, die es erlaube, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu befruchten. ●