

Die Kraft der Natur – Mit einer Doppelfolge startet

Alternative
Medizin

Heute: Ayurveda



Eine tz-Serie von Bettina-Nicola Lindner

Ayurveda – weit
mehr als Wellness

Was wirklich hinter dem ältesten Heilsystem der Welt steckt

Wer heute das Wort Ayurveda hört, sieht sofort farbenfrohe Bilder vor sich: Sonne, Strand, Meer, lächelnde indische Therapeutinnen mit graziöser Figur, umschlungen von leuchtenden Saris. Öglänzende Körper auf Massageliegen, Blütenschmuck und Meditierende überall. Das kennen wir alle aus vielen Zeitschriften. Es sind Bilder, die von Erholung und Heilung durch eine Medizin aus einem fernen Land sprechen – oft aber auch einfach in die Schublade Wellness abrutschen.

Denn Ayurveda ist weit mehr als Wellness. Ayurveda ist das älteste Heilsystem der Welt und heißt übersetzt: das Wissen vom Leben. „Es wäre falsch, Ayurveda als indische Medizin zu betrachten. Als das Wissen von den universalen Gesetzmäßigkeiten des Lebens ist Ayurveda überall zu Hause, wo es Leben gibt. Natürlich kommt diese ganzheitliche Heilkunde aus Indien. Dort wurde sie vor Jahrtausenden von den Maharishis, also den großen Sehern, als die Urmutter der Medizin der Menschheit übermittelt und über die Epochen hinweg bewahrt. Doch laut seines eigenen Verständnisses gehört jede medizinische Intervention zum Ayurveda, die dem Leben hilft.“

Das sagt einer, der es wissen muss: der Münchner Ayurveda-Arzt Dr. med. Ulrich Bauhofer. Er gilt als einer der führenden Ayurveda-Spezialisten außerhalb Indiens. Als erster westlicher Arzt hat er das uralte Heilwissen in Europa bekannt gemacht und für hiesige Verhältnisse aufbereitet. Der Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda war nach seinem Medizinstudium viereinhalb Jahre in Indien, um das ganzheitliche Heilverfahren kennenzulernen.

Drei Kliniken für Ayurveda hat er seither aufgebaut und geleitet. Zuletzt 13 Jahre lang das als „teuerste Ayurveda-Klinik Europas“ bekannte *Parkschlösschen Bad Wildstein* in Traben-Trarbach an der Mosel, wo sich unter seiner ärztlichen Leitung auch viele Prominente aus aller Welt behandeln ließen.

Seit 2004 betreibt Bauhofer eine ayurvedische Arztpraxis in München, hält Vorträge und Seminare. Als „Fan der kleinen Schritte“ steuert er einen neuen Kurs an – „Ayurveda für alle“. Bei seinen Patienten legt Bauhofer im Rahmen seiner ganzheitlichen Therapie besonderen Wert darauf, schrittweise schädliche Gewohnheiten durch nützliche zu ersetzen. Wer z.B. zehn Tassen Kaffee täglich trinkt, sollte diese Ration allmählich reduzieren hin

zu einem verträglichen Mass, also nicht mehr als ein bis zwei Tassen am Tag.

„Krankheit ist immer Ausdruck eines Ungleichgewichts, das den ganzen Organismus betrifft“, sagt Bauhofer: „Die Qualität unserer

Gesundheit hängt von der Intaktheit unserer Regulationssysteme ab. Leben bedeutet dauernde Veränderung, und der Körper passt sich mit Hilfe seiner zahllosen Regulationsmechanismen unablässig an, um die innere Balance zu wahren, zum Beispiel wenn er Viren und Bakterien abwehrt, die Körpertemperatur reguliert oder die Nahrung verstoffwechselt.“

Bauhofer vergleicht den Organismus gerne mit einer Feder. „Ihre Elastizität entspricht unserer Regenerations- und Heilmechanismen. All unsere kleinen Vergehen (zu schweres Essen, Stress, zu wenig Schlaf, Nikotin...) hängen sich wie Gewichte an diese Feder und leiern sie auf Dauer aus – der Mensch wird krank. Die ayurvedische Medizin versucht nun, durch ein weites Spektrum natürlicher ganzheitlicher Behandlungsverfahren die Elastizität wiederherzustellen.“



Entspannen, wohlfühlen, den Organismus in Einklang bringen: Ölmassagen sind einer der wesentlichen Bestandteile von Ayurveda

Foto: ddp

4 Fragen an den Experten

Die Chancen und Grenzen von Ayurveda

■ **Wo liegt der Unterschied zur Schulmedizin?**

Dr. Ulrich Bauhofer: Grundsätzlich gilt: Ayurveda steht in keinem Konflikt zur Schulmedizin. Nur geht der ayurvedische Arzt anders vor. Er behandelt nicht ein Symptom, sondern den Menschen, der die Krankheit hat.

Wenn jemand zu mir in die Praxis kommt, klagt er meist über mehrere Symptome, zum Beispiel über Bluthochdruck, Sodbrennen und Schlaflosigkeit. Über die Pulsdiagnose, eine ausführliche, auch schulmedizinische Anamnese, und eine Untersuchung spüren wir die Ursache der Harmoniestörung im Körper auf.

Im Gegensatz zur Schulmedizin behandeln wir nun aber nicht jedes einzelne Symptom für sich, sondern therapieren mit einem individuell verträglichen, breiten Behandlungskonzept immer das Ungleich-

gewicht, das die verschiedenen Symptome verursacht hat. Ist das Ungleichgewicht beseitigt, verschwinden auch die Symptome.

■ **Wie sieht eine Diagnose bei Ihnen aus?**

Dr. Ulrich Bauhofer: Natürlich bedienen wir uns der gängigen, auch modernen apparativen Untersuchungsmethoden. Das Besondere aber ist die klassische Pulsdiagnose. Dabei ertastet der Arzt vor allem die Choreografie der Doshas, also das Zusammenspiel der drei biologischen Programme Vata, Pitta und Kapha. Sie regulieren alle Prozesse und Funktionen im Körper.

Schwingen die drei Doshas in Harmonie, die bei jedem Menschen spezifisch und unterschiedlich ist, so zeigt dieses Pulsmuster ein gesundes Körper-Geist-Seele-System. Haben die Doshas ihre Balance

verloren, zeigt sich das zunächst in unterschiedlichen Befindlichkeitsstörungen, die später auch in ernsthafte Erkrankungen übergehen können.

■ **Wie gehen Sie bei der Behandlung vor?**

Dr. Ulrich Bauhofer: Im Ayurveda geht man ganzheitlich vor, um die Doshas ins Gleichgewicht zu bringen. Dabei müssen sich die einzelnen Maßnahmen in ihrer Wirkung unterstützen und dürfen sich nicht gegenseitig stören. Wenn bei einer Vata-Störung Heilmittel verordnet werden, die Vata ausbalancieren, müssen andere Therapieansätze wie die Ernährung, der Tagesablauf, entgiftende Verfahren, Bewegung, Aromatherapie, Stressmanagement oder Yoga diese Wirkung unterstützen. Die Synergie der aufeinander abgestimmten Therapien verstärkt den Effekt und den Heilerfolg.



Dr. Ulrich Bauhofer ist einer der führenden Ayurveda-Spezialisten außerhalb Indiens

■ **Können Sie alle Krankheiten mit Ayurveda behandeln?**

Dr. Ulrich Bauhofer: Schwerpunkt der ayurvedischen Therapie sind chronische Krankheiten, Prävention, Förderung der Gesundheit, regenerative Maßnahmen nach Operationen oder aggressiven Therapien und eine begleitende Behandlung z.B. bei einer Chemo- oder Strahlentherapie. Schwere akute Krankheiten sollten schulmedizinisch therapiert werden. Grundsätzlich stehen Ayurveda und Schulmedizin in keinem Gegensatz, sondern sollten sich ergänzen.

Das zahlen
die Kassen

Eine ayurvedische Behandlung wird in der Regel von den gesetzlichen Kassen nicht erstattet.

Privatkassen zahlen die ärztlichen Leistungen nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) – ayurvedische Kuren, Therapien und Arzneien werden aber nur von wenigen Privatkassen bei bestimmten Indikationen (zum Beispiel Rheuma) bezahlt, unter anderen von der Barmenia und den Mannheimer Versicherungen. Tipp: Da die Regelung nicht einheitlich ist und die Entscheidungen über die Erstattung z.B. einer Ayurveda-Kur je nach Krankheitsbild unterschiedlich ausfallen, lohnt sich auf alle Fälle das Nachfragen bei der Kasse bzw. das Stellen eines Antrags auf Erstattung.

Hier gibt's Informationen

Deutsche Gesellschaft für Ayurveda e.V.
Chausseestraße 29
10115 Berlin
Telefon: 0180 / 501 23 26
Internet: www.ayurveda.de

Infos über Dr. Ulrich Bauhofer:
www.drbauehofer.de