

Traditionelle Indische Medizin – ein altbewährtes Heilsystem

Syal Kumar, MD

Die Traditionelle Indische Medizin (TIM) gibt es seit etwa 3000 Jahren. Damit ist sie eines der ältesten Heilkundesysteme der Welt. Im Westen ist die indische Heilkunst vor allem als Ayurveda-Medizin bekannt. Ayurveda steht für gesundes Leben und die Behandlung von Krankheiten, wörtlich bedeutet „Ayus“ in der altindischen Sprache Sanskrit „Leben“, „Veda“ steht für „Wissen“.

In Deutschland begegnet uns Ayurveda überwiegend im Wellnessbereich. Vielfach führt das zu Missverständnissen. Denn die TIM ist ein ernst zu nehmendes und wissenschaftliches medizinisches System. Sie wird in Indien als vorherrschende Medizin angewandt. Um als ayurvedischer Arzt praktizieren zu dürfen, bedarf es einer 5 ½-jährigen universitären Ausbildung in Indien, vergleichbar mit der Humanmedizin in Deutschland. Wenn in diesem Beitrag von „Ayurveda“ gesprochen wird, ist damit immer die gesamte Traditionelle Indische Medizin gemeint.

Kennzeichnend für die TIM ist ihre Ganzheitlichkeit und die Wahrnehmung des Patienten als Individuum mit Eigenverantwortlichkeit. Aus Sicht der TIM besteht jede Person aus drei fundamentalen Elementen, den Doshas – Vata, Pitta und Kapha. Die Doshas bestimmen nach indischem Verständnis unsere anatomischen und physiologischen Abläufe und sind verantwortlich für eine intakte Gesundheit, solange sie sich im Gleichgewicht befinden.

Eine Disharmonie der Doshas entsteht durch konstante negative Einflüsse wie übermäßige oder einseitige Ernährung, ungesunden Lebensstil, mangelnde Bewegung, Stress, ungünstiges Klima, Umweltgifte oder -verschmutzung, körperliche Verletzungen oder genetische Veranlagung. Diese Faktoren können zu Erkrankungen führen. Eine wesentliche Strategie der TIM besteht darin, Krankheiten durch frühzeitiges Erkennen und vorausschauendes Behandeln vorzubeugen. Damit sind ihre Grundgedanken gar nicht so weit von denen der europäischen Naturheilverfahren entfernt.

TIM IN DEUTSCHLAND

Schon vor vielen hundert Jahren, lange bevor sich eine systematische Medizin in Europa etabliert hatte, wurden im Ayurveda die unterschiedlichsten Krankheitsbilder inventarisiert. Sie wurden beschrieben nach Krankheitszeichen, Symptomen und Behandlungsme-

Foto: Kliniken Essen-Mitte



Äußerliche Ayurveda-Behandlung mit Kratersäckchen.

thoden. Dieser umfangreiche Erfahrungsschatz liegt in den Grundzügen noch der heutigen Vorgehensweise bei der Behandlung zu Grunde.

Damit die TIM in dieser ursprünglichen Ausprägung auch in Deutschland zum Einsatz kommen kann, wurde sie vor rund einem Jahr in das Programm der Ambulanz für Naturheilkunde an den Kliniken-Essen-Mitte aufgenommen. Seitdem werden dort Patienten mit unterschiedlichsten Krankheitsbildern behandelt, die Ergebnisse werden wissenschaftlich evaluiert.

Das Spektrum der Krankheiten, bei denen eine traditionell indische Behandlung in Frage kommt, ist breit: Angefangen bei Muskel- und Gelenkerkrankungen, wie chronische Rückenschmerzen, Arthrose, rheumatische Erkrankungen, Gicht, Bandscheibenvorfall oder -vorwölbung hat sich die TIM bei neurologischen Erkrankungen wie Lähmungen, Kopfschmerzen, Mor-

bus Parkinson, Hauterkrankungen, Erkrankungen des Magen/Darm-Traktes oder des vegetativen Nervensystems (Erschöpfungssyndrom/Schlafstörungen) gut bewährt.

Bei bestimmten Krankheitsbildern ist eine stationäre Behandlung möglich und angeraten. Abhängig von der Diagnose und dem Therapieziel kann ein stationärer Aufenthalt zwischen 10 und 18 Tagen dauern. Im stationären Rahmen ist eine intensive ärztliche und pflegerische Betreuung gewährleistet mit mehrfachen Behandlungen am Tag. Eine Ernährung nach den Prinzipien der TIM ergänzt den Aufenthalt.

EIN BESUCH BEIM AYURVEDA-ARZT

Der Umgang zwischen Arzt und Patient während einer Konsultation ist in der ayurvedischen Medizin komplett anders als in der westlichen Schulmedizin. Um möglichst viel über die Krankheit, die Ernährungsgewohnheiten und den individuellen Lebensstil eines Patienten in Erfahrung zu bringen, findet ein ausführliches Erstgespräch statt. Dabei kommen drei Hauptkriterien zum Einsatz, die der Ayurveda-Arzt anwenden muss, wenn er eine Krankheit richtig diagnostizieren will. Im Indischen heißen diese Darshana (Beobachtung), Sparshana (Abtasten) und Prashna (Befragung). Natürlich verlässt sich der moderne indische Arzt nicht ausschließlich auf die Zeichen und Symptome einer Krankheit, sondern analysiert ebenso die Beziehung des Geistes mit dem Körper (Psychosomatik) und begutachtet die von Patienten mitgebrachten Befunde von Labor, MRT/CT/ Röntgen oder Ultraschall.

Die ayurvedische Therapie kann abhängig vom Zustand des Patienten und dem Schweregrad der Krankheit grob in zwei Stufen eingeteilt werden: Bei leichten bis mäßigen Beschwerden werden zunächst Kräuterpräparate verordnet, Ernährungsweisen und Lebensstilveränderungen vorgeschlagen. In der zweiten Stufe, bei schweren und chronischen Krankheiten, kommen äußere Behandlungen und reinigende Therapien (Panchakarma) hinzu.

HEILPFLANZEN IM AYURVEDA

Am Anfang einer Behandlung wird der Ayurveda-Arzt in der Regel versuchen, die Doshas (die drei Elemente) wieder ins Gleichgewicht zu bringen und damit eine Besserung zu erreichen. Dafür kann er Kräuterpräparate einsetzen, die sich unterschiedlich zusammensetzen. Hergestellt werden sie aus rund 3000 Heilpflanzen. Die meisten Ärzte halten an den alten traditionellen Rezepturen fest, die schon seit Hunderten von Jahren

verwendet werden. Es gilt hierbei eine Auswahl von einem Präparat unter Tausenden von Möglichkeiten zu treffen, passend für den jeweiligen Patienten. Dazu bedarf es umfanglichen Wissens und praktischer Erfahrung. Die meisten Zubereitungen werden innerlich (in Form von Extrakten, Pulvern, Ölen oder Tabletten), einige wenige äußerlich angewendet.

Neben Kräuteranwendungen gehört zu einer TIM-Therapie immer eine individuelle ayurvedische Ernährungs- und Lebensstilberatung mit Hinweisen zu gesunder Bewegung. Schlägt die Therapie an und ist der Patient wieder gesund, bekommt er weitere Präparate zur Stärkung des Immunsystems.

SCHWITZEN, ÖLUNGEN UND PANCHAKARMA

Sobald die alleinige Therapie mit Kräuterpräparaten und Lebensstilanpassungen an ihre Grenze stößt, bspw. bei chronischen Erkrankungen, wird der Ayurveda-Arzt eine reinigende Therapie (Panchakarma) zur Ausleitung von Toxinen anordnen. Eine Panchakarma-Behandlung kann nur stationär durchgeführt werden.

Sehr wichtig für eine erfolgreiche Panchakarma-Therapie ist die Vorbereitung mit äußerlichen Anwendungen, die zunächst ambulant durchgeführt werden können. Im Indischen sind dies Snehana (Ölungen) and Swedana (Schwitzen).

Eine Ölung im Ayurveda kann intern und extern erfolgen, die interne Ölung findet nach Einnahme spezieller Präparate statt. Beispiele für externe Ölungen sind Abhyanga (Ayurvedische Ölung am ganzen Kör-

Foto: Klinken Essen-Mitte

Pulverisierte Pflanzenmischungen sind ein wichtiger Teil der TIM.



per), Lepa (lokale Ölung), Udvarthana (Behandlung mit Pulvern), Sirodhara (Stirnölguss, Guss mit Dekokten und mit Medizinischer Buttermilch), Nasatarpana (Behandlung mit Öl in der Nase) sowie Pizhichil (Ganzkörperölguss) oder Shirovasti (halten von Öl in einer Lederkappe auf dem Kopf). Dies sind nur einige der klassischen Behandlungen, welche ihren Ursprung im indischen Bundesstaat Kerala haben.

Ziel dieser äußerlichen Anwendungen ist es, den Körper des Patienten für die eigentliche Panchakarma-behandlung empfänglich zu machen und eine einwandfreie Ausleitung von Giftstoffen zu gewährleisten.

Unter Panchakarma versteht man schließlich die innere Reinigungsbehandlung. z. B. Vamana (herbeigeführtes Erbrechen mit Hilfe von bestimmten Kräuterpräparaten), Virechana (herbeigeführtes Abführen durch Kräuterpräparate), Vasti (Kräuter- und Öleinlauf), Nasya (Einführen von Öl oder Dekokten in die Nase) und Raktamoksha (Bluttherapie). Dies sind die fünf Reinigungsbehandlungen der TIM. Alle Panchakarmabehandlungen müssen unter strikter Aufsicht eines Ayurveda-Arztes durchgeführt werden, um qualifiziert auf Veränderungen des Gesundheitszustandes des Patienten eingehen zu können.

NACH DER KÖRPERREINIGUNG: WIEDERHERSTELLUNG

Nach der erfolgreichen Körperreinigung werden über einen bestimmten Zeitraum Arzneimittel aus Heilkräutern eingesetzt, die das Immunsystem stabilisieren. Zusammen mit den speziellen Diät- und

Bewegungsvorgaben kann das maximale Therapieergebnis erreicht werden. Nahrungsaufnahme zur rechten Zeit, leicht verdauliche Nahrung, den Jahreszeiten angepasste Ernährung, Vermeidung von unpassenden Nahrungsmitteln verhelfen zu einer schnellen Wiederherstellung.

Syal Kumar, BAMS MD



Syal Kumar ist Medical Doctor in Ayurvedischer Medizin. Er hat einen Bachelor in Ayurvedic Medicine and Surgery und erhielt seine Zulassung vom Gesundheitsministerium des Staates Kerala in Indien.

Syal Kumar stammt von einer traditionellen, ayurvedischen Ärztesfamilie ab, die über 5 Generationen hinweg als Ayurveda-Ärzte in Kerala, Südindien gearbeitet haben, der Heimat des Ayurveda. Er lebt seit 7 Jahren in Deutschland.

Kontakt

Institut für Naturheilkunde und Traditionelle Chinesische Medizin
Kliniken Essen-Mitte, Knappschafts-Krankenhaus
Am Deimelsberg 34a
45276 Essen
Telefon: +49 (0)201 174-25601
E-Mail: tim@kliniken-essen-mitte.de

Leinsamen und Leinöl

(Ratgeber Nr. 40)



Altes Wissen, neue Erkenntnisse und praktische Anwendung

Leinsamen und Leinöl sind zwar bekannte, aber in ihrer Wirkung stark unterschätzte Heilmittel der Volksmedizin. Sie helfen bei verschiedensten Magen-Darm-Beschwerden, beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Wechseljahresbeschwerden und sogar Krebs vor. Nur wenige andere Naturheilmittel haben eine solch breite Wirkung und sind gleichzeitig so preisgünstig und einfach in der Anwendung.

Der Ratgeber fasst alles Wissenswerte rund um Leinsamen und Leinöl auf aktuellem Stand zusammen. Er informiert knapp und bündig über den traditionellen Einsatz, die Studienlage und die genaue Anwendung.

Lassen Sie sich überzeugen: Leinsamen und Leinöl gehören in jeden gesundheitsbewussten Haushalt!

Bestellen Sie diesen Ratgeber für 5,50 EUR (Nichtmitglieder 7,- EUR) zzgl. Versandkosten bei der Geschäftsstelle von NATUR UND MEDIZIN, Am Deimelsberg 36, 45276 Essen, Tel. (0201) 56305 70.