

SIEGFRIED KOGELFRANZ

AYURVEDA LIVE

HEILENDE REISEN ZU DEN
URSPRÜNGEN DES AYURVEDA



GOLDMANN
ARKANA

EBOOKS

SIEGFRIED KOGELFRANZ

AYURVEDA LIVE

HEILENDE REISEN ZU DEN
URSPRÜNGEN DES AYURVEDA





GOLDMANN
ARKANA

Buch

Der prominente Spiegel-Redakteur Siegfried Kogelfranz, beileibe kein Anhänger von irgendetwas Alternativem, muss eines Tages einsehen, dass er nicht so weitermachen kann wie bisher. Sein Körper zeigt die Konsequenzen eines Lebens auf der Überholspur und des damit verbundenen Raubbaus:

Stresssymptome, Immunschwäche nach einer schweren Virenerkrankung und Diabetes mellitus. Reichlich skeptisch lässt er sich auf eine Ayurveda-Kur in Neu Delhi ein. Aber nach drei spartanischen Wochen stellt er fest, dass er ein fast neuer Mensch geworden ist. Sensationell mutet insbesondere seine Heilung von Diabetes mellitus II an, einer Krankheit, für die Ayurveda im Gegensatz zur westlichen Medizin pflanzliche Heilmittel kennt. Kogelfranz wird ein überzeugter Anhänger dieser Kuren, wiederholt sie alljährlich, recherchiert und studiert alles, was es über die Geschichte, die Methoden, die Erfolge und die Ayurveda-Einrichtungen in Indien, Sri Lanka und Europa zu erfahren gibt.

Sein Buch ist der Report des unmittelbar Betroffenen, der mit Ayurveda weitgehend beschwerdefrei, fit und über seine Erfahrungen zum Experten geworden ist. Spannend für alle, die mehr über diesen Weg zu Gesundheit und Vitalität wissen wollen, und ein unverzichtbarer Führer und Ratgeber für alle, die sich eine Ayurveda-Kur überlegen.

Autor

Siegfried Kogelfranz, geboren 1934 in Österreich, seit 1954 Journalist und Autor in Graz, Wien und Hamburg, arbeitete 37 Jahre beim SPIEGEL, als Ressortchef und Korrespondent

in Moskau und Budapest. Autor von fünf Sachbüchern mit Themen zur Zeitgeschichte, darunter »Das Erbe von Jalta«, Osteuropas Schicksal nach 1945, »Sterben für die Freiheit« über den Spanischen Bürgerkrieg, »Quedlinburg-Texas und zurück«, Schwarzhandel mit geraubter Kunst sowie »Diktatoren im Ruhestand«, die einstigen Ostblockchefs im Gespräch. Die Erfahrungen für das Ayurveda-Buch beruhen auf über 40 Reisen zum Indischen Subkontinent und insgesamt mehr als ein halbes Jahr Aufenthalt in Ayurveda-Kliniken Indiens, Sri Lankas und in Deutschland.

Siegfried Kogelfranz

Ayurveda Live

Heilende Reisen
zu den Ursprüngen des Ayurveda



Datenkonvertierung eBook:
Kreuzfeldt Electronic Publishing GmbH, Hamburg
www.kreuzfeldt.de

1. Auflage
Originalausgabe September 2006
© 2006 Wilhelm Goldmann Verlag, Münche
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Redaktion: Annette Gillich-Beltz

ISBN 978-3-641-01401-8
www.goldmann-verlag.de

Inhalt

<i>Vorwort</i>	<u>7</u>
Was ist Enema?	<u>11</u>
Der Sugarkiler	<u>23</u>
Wissen um die Natur des Menschen	<u>45</u>
Zu viert bei Dr. Dschingis Khan	<u>56</u>
Ein Stuhl auf drei Beinen	<u>68</u>
Zwischen Aids und Ayurveda	<u>84</u>
Ayurveda und die Schulmedizin	<u>103</u>
Kuren unter Palmen	<u>114</u>
Aloe Vera und Asphalticum	<u>130</u>
Der Boom erreicht das Dorf	<u>144</u>
Linksrum schlafen, südwärts schauen	<u>154</u>
Das Erbe des Prinzen Vijaya	<u>173</u>
Über den besonderen Saft	<u>189</u>
Schleichendes Gift	<u>206</u>
»Ist das eine Schokolade?«	<u>218</u>
Ayurveda auf Preußisch	<u>226</u>
Medizin des dritten Jahrtausends?	<u>245</u>
Danksagung	<u>254</u>
Literatur	<u>255</u>

Vorwort

Es ist kaum zu glauben: An die dreihundert Bücher sind im Lauf der letzten beiden Jahrzehnte zum Thema Ayurveda in deutscher Sprache erschienen. Die altindische Heilslehre entwickelt sich offenbar unaufhaltsam zu einem Hit und nicht allein des Buchmarktes. Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten, Esoteriker, Wellness-Genießer, Fitness-Experten, aber auch Sekten-Gurus und New-Age-Propheten suchen die jahrtausendealte Lehre vom Leben einem lawinenartig anwachsenden Publikum nahe zu bringen. Von Dutzenden Kochbüchern mit mehr oder minder ayurvedischen Rezepten ganz abgesehen.

So sollen die Geheimnisse von Pulsdiagnosen, Entgiftung des Körpers durch raffinierte Massagetechniken, Ölbehandlungen, verordnetem Erbrechen und Einläufen sowie tausenden natürlichen Heilmitteln den Lesern vermittelt, dazu noch die immens mythenbefrachtete Philosophie dieser ersten Ganzheitsmedizin enträtselt werden.

Als erstrebenswerte, auch erreichbare Ergebnisse einer ayurvedischen Behandlung werden Verjüngung, ein langes Leben in Gesundheit von Körper und Geist, gar anhaltende Schönheit («Ayurveda-Beauty») in Aussicht gestellt. »Gesundheit und Schönheit durch zeitloses Wissen« versprechen einschlägige Institute, andere preisen sich als wundersame Jungbrunnen an. Die Folge eines solchen weltweit verbreiteten Ayurveda-Hypes ist ein rapide expandierender Wirtschaftszweig hierzulande, aber auch in den Ursprungsländern Indien und Sri Lanka, der jährlich bereits Milliarden umsetzt.

Dieser Hype lockt immer mehr Prominente an, wie etwa den früheren Bundeskanzler Helmut Kohl, der zur Zeit des Tsunami Ende 2004 an der Küste Sri Lankas kurte, der Todeswelle entkam, sich danach an einem sicheren Ort auf der Insel weiterbehandeln ließ und ein Hilfsprogramm für ein Kinderkrankenhaus startete. Oder den affärenverfolgten Welfenprinzen Ernst August von Hannover samt Gattin Caroline von Monaco, die sich im Maharishi-Ayur-Veda-Parkschlösschen von Traben-Trarbach ein paar teure Austage unter den sanften Händen einer meditativ gestalteten ayurvedischen Verwöhnkur gönnten.

In Europa, aber auch in Amerika, wo Hollywoodstars sich gern von Ayurveda-Jüngern, wie dem schriftstellernden Arzt Deepak Chopra (bisher rund ein halbes Dutzend einschlägige Bücher) zu der von ihm versprochenen »Perfect Health« leiten lassen, steht dabei zumeist der Wellness-Aspekt im Vordergrund. Das ist nicht nur in, sondern wird von einschlägigen Propagandisten gar überschwänglich zum »Megatrend dieses Jahrtausends« hochgejubelt und bringt mit relativ wenig Aufwand richtig Geld.

Ayurvedische Naturkosmetika sind zunehmend gefragt und werden teuer gehandelt. Sogar spezielle Antiaging-Programme sozusagen zum Selbstversuch gibt es im Angebot und die sollen, so wird unverantwortlich annonciert, schon nach Tagen verjüngend wirken. Ayurvedische Zeitschriften (»Ayurveda - Journal für ein gesünderes Leben«) finden regelmäßig Abnehmer. Das www.ayurveda-portal.de informiert per Internet über die jeweils neuesten Trends zum Thema. An all dem ist vor allem das weibliche Publikum interessiert, wie Frauen auch überall die große Mehrheit der Ayurveda-Patienten stellen.

Das Berliner Gesundheitsministerium macht sich gern die verbreitete Wellness-Definition der aus dem fernen Orient importierten Naturheilkunde zu Eigen. So kann der seit Urzeiten bewährten Gesundheitslehre jedwede Anerkennung als Medizin verweigert werden. Tatsächlich ist die exotische Lehre eine höchst kompliziert verwobene Mischung von Wissenschaft, Religion, Philosophie, Mythologie und Astrologie aus einem völlig anders gearteten Kulturkreis und damit dem modernen Westler in seiner ganzen Komplexität nur schwer zu vermitteln.

Medikamente wie etwa Quecksilber – reines Gift nach schulmedizinischem Verständnis –, die Asche von Pfauenfedern (soll gegen Schluckauf wirken, hätte womöglich Papst Pius XII. selig damit gerettet werden können?), Elefantenerin oder Vogelkot nebst einer kaum überschaubaren Masse von Heilkräutern scheinen eher geeignet, den Normalbürger außerhalb der an solche Dinge gewöhnten Heimat dieser Lebenslehre abzuschrecken.

Auch die im »Ayurveda Praxis Handbuch« des eidgenössischen Ayurveda-Experten Hans H. Rhyner aus alten indischen Schriften wiedergegebene Empfehlung, »die Zeit mit wunderschönen Menschen anderen Geschlechts« zu verbringen, »die mit frischen Blumengirlanden und Sandelholzpaste geschmückt sind«, klingt mehr nach tausendundeiner Nacht oder erotischen Tipps aus dem »Kamasutra« (das letztlich aus der gleichen Quelle stammt wie Ayurveda) als nach einer ärztlichen Rezeptur.

Was viele Verfasser solch interessanter, zuweilen durchaus lehrreicher Werke bislang weitgehend außen vor lassen, ist eine persönliche Erfahrung mit der Welt des Ayurveda. Es gibt kaum Schilderungen von Betroffenen, von jenen, die sich aus welchen Gründen immer ayurvedisch behandeln lassen. Es fehlen Berichte darüber, ob oder wie

diese Ganzheitsmedizin aus Patientensicht nicht nur Wohlgefühl erzeugen, sondern auch Leiden heilen, vielleicht sogar Leben verlängern kann.

Ich habe bei bislang acht Kuren in anerkannten Ayurveda-Instituten Indiens und Sri Lankas, die zusammen über ein halbes Jahr dauerten, sowie einem vergleichenden Aufenthalt in einer deutschen Klinik vielseitige und, wie ich meine, auch mitteilenswerte Erfahrungen gemacht. Dabei wurde ich von chronischen Krankheiten, etwa Diabetes mellitus Typ II, befreit, nachweisbar und nachhaltig. Und darüber soll hier, keineswegs unkritisch, berichtet werden. Ebenso über die langen auf schlussreichen Gespräche mit Ayurveda-Ärzten und Therapeuten.

Hinweise auf möglichen Nutzen können sich daraus ergeben, auch Ernüchterung bei vielleicht allzu hoch gespannten Erwartungen auf Wunderheilung. Die traditionelle indische Heilmethode sei »ein Ozean des Wissens«, urteilt ein indischer Autor über die »Medical Heritage«, das medizinische Erbe seines Landes. Manche ihrer Anhänger meinen, sie könne zur Medizin des 21. Jahrhunderts werden, am wirksamsten in Verbindung mit der Schulmedizin. Ayurveda samt dem dazugehörenden Umfeld so verständlich wie möglich zu erklären, anschaulich und objektiv darüber zu berichten, wie ich das alles am eigenem Leib erlebt habe, ist mein Anliegen: sozusagen eine Gebrauchsanweisung für Interessierte und potenzielle User – eben »Ayurveda live«.

Was ist Enema?

Jahre dem Leben, den Jahren Leben

Wahlspruch eines Ayurveda-Resorts in Sri Lanka

Da kann einer Englisch, hinreichend, meint er, ist ein Berufsleben lang in aller Welt gut damit zurechtgekommen, auch bei Interviews mit allerlei Prominenz. Doch dann das: *Enema*. Was könnte das wohl bedeuten? Null Ahnung. Die Wissenslücke hat einen Schock zur Folge, gleich zu Beginn einer insgesamt überaus angenehmen Erfahrung.

Seit jener ersten intimen Begegnung mit dem altindischen »Wissen vom Leben« vor gut elf Jahren wurde aus dem anfänglichen Skeptiker trotz manch anderer noch folgender Missverständnisse ein Ayurveda-Anhänger. Die jährliche Kur in renommierten Ayurveda-Kliniken oder -Resorts Indiens und Sri Lankas unter Obhut erfahrener Ärzte, meist dritte oder vierte Generation von Ayurveda-Heilern, wird zur immer von neuem herbeigesehnten Gewohnheit. Da wandelt sich ein lebenslanger Gourmet zum Vegetarier, verrenkt die alten Knochen zu kniffligen Yoga-Figuren, kann ein Auto-Freak nicht lange genug durch die Gegend walken, verzichtet der von Berufs wegen newshungrige Journalist auch aufs Fernsehen. Dass für heimische Zeitungen das ferne Deutschland kaum je erwähnenswert ist, relativiert die eigene Wichtigkeit und weckt zwangsläufig das Interesse an der fremdartigen Welt ringsherum, für deren Eigenarten und Probleme, die oft so völlig anders sind als zu Hause, aber auch zum Kurerlebnis gehören.

All das entspannt Körper und Geist wie nie zuvor. Das persönliche Erleben bestätigt trotz mancher ungewohnter

Praktiken und eher scheußlich schmeckender Medikamente weitgehend die Aussage eines Handbuchs über die »sanfte indische Heilkunst«: »Sämtliche Behandlungsmethoden sind äußerst angenehm wie wohltuend. So zählen beispielsweise die Massagen zu den schönsten Erlebnissen überhaupt.«

Wie wahr. Beim ersten Mal, fern dem Stress des Journalistenalltags sowie des nervigen Flugs in einem der stets randvollen Jumbos nach Delhi, überlasse ich mich beim warmen Licht von Öllampen mit geschlossenen Augen dem unbeschreiblichen Wohlgefühl einer Synchronmassage von vier kundigen Händen im Kräuterölbad. Voller Vertrauen, dass die wissen, was sie tun.

Doch dann – siehe eingangs. Träge folge ich der Anweisung »turn aside, please«. Jäh werde ich aus dem so angenehmen Tagtraum gerissen und schrecke panisch hoch. Da macht sich jemand gar nicht sanft am Hinterteil zu schaffen, versucht etwas in den Anus zu schieben.

Der Schock ist beidseitig. Während ich hochfahre, fallen dem dritten Therapeuten fast Schlauch und Gefäß aus den Händen. »Enema, Sir«, stammelt einer der schlanken braunen Jungs verzweifelt. »*Vasthi*«, assistiert ein Kollege auf Hindi, was auch nicht weiterhilft.

Dann dämmert es mir trotz sprachlichen Nichtverstehens, was da im Gange war. Etwas, was man aus der Kindheit in wenig angenehmer Erinnerung hatte: Einen Einlauf wollten mir die Kerle verpassen. Das von der Ärztin als Behandlungsbestandteil sehr wohl angekündigte Enema hatte ich mangels medizinischer Sprachkenntnisse nicht mitbekommen, allenfalls gerätselt – »Anämie« habe ich doch gar nicht. So fiel der Schreck nach anderthalb Stunden wonnigen Geknetetwerdens ebenso unerwartet wie heftig aus.

Doch da es nun offensichtlich dazu gehört, lasse ich auch diesen weniger angenehmen Teil der Behandlung über mich ergehen, mit dem erwarteten durchschlagenden Ergebnis. Bei einer Übung, die rigorose Heiler auch zum vollen Programm der inneren Hygiene einer *Panchakarma*-Reinigungskur zählen, verweigert sich dann doch der Körper. Sich übergeben, das wurde nichts. Auch nicht nach einem Liter warmen Salzwassers und anderen Kotzhilfen bis zum Stochern mit der Zahnbürste im Hals. Wer als Kriegskind gehungert hat, dessen Magen gibt so leicht nicht wieder her, was mal drinnen ist, zumal dank der strengen Diät eh nicht viel da sein kann. Schließlich helfen kleine schwarze Pillen weiter, um doch noch von oben bis unten alles sauber zu kriegen.

Ansonsten kaum mehr Komplikationen. Drei Wochen weit weg von der turbulenten Welt da draußen. In Harmonie mit mir selbst. Das körperliche wie seelische Wohlbefinden steigert sich von Tag zu Tag, besonders nach der ersten Woche, als mein Körper sich auf die ungewohnte Situation umgestellt hat.

Sticheleien von Freunden wie »das hältst du doch nicht durch«, ihr Ködern mit einem Flachmann Malt Whisky pur besserer Sorte, »ein Schluck kann doch nicht schaden«, prallen am wissenden Lächeln des Kurenden ab. Ich bin ja nicht achttausend Kilometer geflogen, bloß um dann die eigene Behandlung zu sabotieren.

Als bekennender Genusstyp hatte ich zwar selbst vorher bezweifelt, ob es denn ohne all das gehen würde, was so lange zum *Savoir-vivre* gezählt hatte. Zumal dann alles noch drastischer kam, als ich es mir hatte vorstellen können. Plötzlich kein Fleisch mehr, kein Fisch, kein Ei, kein Gramm Fett, nicht mal Milch in der veganischspartanischen Nahrung

aus gekochtem Gemüse, Reis, Haferflocken und ein paar Früchten.

Kein Alkohol, kein Kaffee, keine Süßigkeiten, kaum Fruchtsäfte. Keine Zigarette oder Zigarre. Zum Trinken warmes Wasser, Kräutertee, ohne Zucker natürlich. »Ich lebe sozusagen von Gras und Wasser«, schrieb ich, durchaus zur Schadenfreude der Familie, klagend nach Hause. Aber ich lebte trotz eines noch zusätzlichen (mehr oder weniger ernst gemeinten, das habe ich nie herausgefunden) Keuschheitsgebots tatsächlich gut mit der Fastenkur. Kein Hungergefühl, keine Gier nach Schmankerln, beinahe so, als sei's nie anders gewesen.

Dazu, sicher hilfreich, immer volles Programm. Morgens um sechs Kräutertee, danach eine Stunde flotten Marsches – im Gegensatz zu späteren Erfahrungen anderswo, wo Ruhe als erste Patientenpflicht galt. Dann wieder Tee, Porridge und ein Apfel. Die schönsten Stunden des Tages: mehrhändige Massage im individuell gemixten Kräuterölbad, Kopfberieselung mit warmem Öl oder kalter Milch. Naseneinlauf mit scharfen Tropfen. Und ja, auch Enema, sanft appliziert und einmal gewohnt auch gleichmütig ertragen. Abwechselnd mit einer kleinen Dosis Öl-Kräuter-Essenz, die über den Darm auf den ganzen Organismus einwirken soll und einer vollen Ladung warmen Wassers, auch das mit allerlei Heilkräutern vermischt.

Wegdämmern bei leiser Musik, indisch oder klassisch, und alle Sorgen vergessen. Wohlriechende Räucherstäbchen, das eine oder andere Buch, für das ich sonst nie Zeit fand (obwohl einige asketische Ärzte auch das schon für zu viel Ablenkung halten). Yoga bei einer professionellen Lehrerin, die auch vom Schüler höchstmögliche Perfektion verlangt. Noch eine Stunde flotten Marschierens, mal auch zwei. Freuen auf den nächsten Tag. Erstes Erfolgserlebnis: Die

ungewohnten Yoga-Übungen werden von Tag zu Tag gelenkiger absolviert, nicht zuletzt, weil auch die Waage, wie erfreulich, täglich ein Pfund weniger anzeigt.

Die Massagen wechseln zur Abreibung mit Leinenbeuteln, gefüllt mit einer Milch-Reis- und Kräutermischung, die dann noch in warmes Öl getaucht werden. Der speziell dafür geeignete Reis muss bis zu acht Tage lang geköchelt werden. Gespräche mit Doktoren, die sich nach näherem Kennenlernen alle Zeit nehmen, über Sinn, Zweck und Wirkung von Ayurveda Auskunft geben. Auf Fragen nach etwaigen Risiken immer dieselbe, vielleicht allzu selbstsichere Antwort: keine.

Das sind Heilkundige, die sich durch Blick auf Augen, Zunge, Antlitz, Fingernägel, Haare, die gesamte Erscheinung und immer wieder Fragen ein Bild vom Zustand eines Menschen machen. Dazu die Art, wie man sich bewegt, die Stimme, Abhören und vor allem ein dreifingriger Druck auf die Handwurzeln, die so genannten Pulsdiagnose, verrät dem Arzt den ayurvedischen Typus des Patienten, signalisiert ihm aber auch Herzstörungen, Bluthochdruck, Lungenentzündung, Nierensteine, Fettleber, Bronchitis, Schwindel, Migräne, Arthritis, Diabetes, Verdauungsstörungen und noch vieles mehr, was er da sehen, fühlen, ertasten und sodann diagnostizieren kann.

Ich habe da im Lauf all meiner Behandlungen tatsächlich die erstaunlichsten Erfahrungen gemacht. Mir wurden Krankheiten aus ferner Vergangenheit auf den Kopf zugesagt, die ich selbst längst vergessen hatte. Das veranlasste mich, einmal einen kompletten »Leidens-Kalender« meines ganzen Lebens zusammenzustellen, der, wie ich erschreckt feststellte, gut für eine halbe Kompanie reichen könnte. Aber nun bin ich auch an Bakterien, Viren,

Unfälle und Verwundungen in aller Welt geraten, als hätte ich so etwas immer magisch angezogen.

Die indischen Ärzte erklärten mir, dass in der klassischen altindischen Sanskrit-Sprache *Ayur* Leben und *Veda* Wissen bedeutet und Ayurveda, das Wissen vom Leben, mit einer Tradition von mehreren Jahrtausenden die älteste Heilkunde der Welt, somit Mutter aller Medizinen sei. Sie baut, wie die ältesten ayurvedischen Texte vermitteln, auf drei Säulen: ausgeglichene Ernährung und guter Schlaf, geistige Hygiene und gesundes Sexualleben – ja das auch, vielleicht könnte die katholische Kirche hier noch etwas dazulernen.

Ayurvedische Medizin ist vom Prinzip her nicht auf Bekämpfung spezifischer Einzelstörungen ausgerichtet. Sie ist vielmehr das totale Gegenteil moderner Apparatedizin, die jedes Symptom getrennt diagnostiziert und behandelt. Der Ayurveda-Arzt hat immer den gesamten Menschen vor sich, nicht seine gerade akuten Leiden. Körper, Geist und Seele gelten als untrennbare Einheit, deren kombinierte Selbstheilungskräfte im Patienten aktiviert werden müssen. Jeder Mensch wird strikt individuell behandelt. Zwei gleiche Patienten mit gleicher Therapie gibt es nicht, auch wenn sie die gleichen Symptome zeigen.

Die Menschen bestehen für den Ayurveda-Arzt aus den fünf Bausteinen des Universums, da für ihn Natur, Universum und Mensch eins sind: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum (Äther). Es gibt drei Haupttypen des Menschen, *Doshas* genannt, die schon von der Zeugung an das künftige Leben mitbestimmen: *Vata*, *Pitta* und *Kapha*. Geraten diese Doshas in einem Individuum in großes Ungleichgewicht, kommt es zu Störungen, die zu Krankheiten, letztlich zum Tod führen können. Sie sollen durch Behandlung soweit wie möglich wieder ausgeglichen werden, um das Immunsystem und somit die

Selbstheilungskräfte zu aktivieren, allein darauf kommt es an. Hört sich einfach an, ist aber in der Praxis doch viel komplizierter.

Die ayurvedische Definition von Gesundheit schien der Weltgesundheitsorganisation WHO immerhin so überzeugend, dass sie diese 1987 übernahm: »Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein Zustand vollkommenen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens.«

»Ayurveda ist keine fossile Folkloremedizin, sondern ein relevantes, dynamisches, fortschrittliches System, das sehr wohl auch die Bedürfnisse westlicher Patienten erfüllen kann«, urteilt ein indischer Wissenschaftler, der das zunehmende Abgleiten der Heilslehre in die weite Welt des Wellness-Booms bedauert. Gar als »desaströs« geißelt Dr. Madhavankutty von Arya Vaidya Sala im keralischen Kottakal, der führenden Ayurveda-Einrichtung in Indien, die jährlich etwa eine Million Patienten betreut, den zunehmenden »Missbrauch« seiner Medizin.

Dies ist sicher gerechtfertigt angesichts tausender kaum oder gar nicht ausgebildeter Strandmasseur an den Küsten Indiens und Sri Lankas, deren Opfer wännen, sie hätten eine »ayurvedische Behandlung« erfahren. Oder eines Luxushotels in den Bergen Sri Lankas, das Gästen eine »ayurvedische« Massage anbietet, bei der dann ein kleiner Junge den Körper mit drei Fingern streichelt, sicher nicht unangenehm, bestimmt aber völlig wirkungslos. Und erst recht bedenklich angesichts tausender pseudoayurvedischer Pfuscher überall in der Welt, die an diesem nahrhaften Kuchen mitnaschen wollen.

Während der Kolonialzeit war Ayurveda auf dem indischen Subkontinent verpönt, die akademische Ausbildung von Ayurveda-Ärzten verboten. Die Europäer wollten in den von

ihnen beherrschten Gebieten mit ihrer eigenen Schulmedizin und den chemischen Produkten ihrer Pharmaindustrie Kasse machen, auch ihre Überlegenheit demonstrieren. Ayurveda wurde als primitive Eingeborenen-Quacksalberei abgetan. Die Kolonialherren fanden damit auch bei der gehobenen Schicht der Kolonisierten Anklang. So wetteiferten Nabobs und Maharadschas um den berühmtesten weißen Doktor in ihren Diensten.

Die aber betrogen ihre schwerreichen Patienten oft schamlos. Da nach indischer Medizin auch Mineralien und Edelsteinen heilsame Wirkungen zugeschrieben werden, nutzten manche skrupellose europäische Weißkittel diesen Aspekt der gerade verpönten »Hexerei« für ihre Zwecke. Sie versprachen zum Beispiel Impotenz, die etliche der Herrscher mit Harems von bis zu sechshundert Frauen und Konkubinen befiel, durch mit Wunderessenzen versetztem Diamantpulver zu heilen. Dann zerrieben sie Glasscherben, servierten die dem Radscha in einem süßen Trank und sackten die Edelsteine ein, die ihnen aus der fürstlichen Schatzkammer für die Kur überlassen worden waren. So brachte es der französische Arzt eines nordindischen Adligen, die Namen sind überliefert, Anfang des letzten Jahrhunderts zum Millionär.

Die Heilkunde der Ahnen überlebte aber auch die koloniale Epoche. Ihre Lehren und Rezepte wurden von Generation zu Generation weitergegeben, auf den Dörfern, die sich ohnehin keine Schulmedizin leisten konnten, in Klöstern, Stammesgesellschaften, unzähligen Vaidya-(Heiler-)Sippen, auch an der Hindu-Universität in Benares. Oft sogar an Fürstenhöfen, die noch an der Tradition festhielten und in ihrem Herrschaftsgebiet Ayurveda weiterhin förderten. Dort wurden dann freilich schon mal Vaidyas, deren Behandlung nicht zum erwünschten Ergebnis

führte oder die ihre Patienten täuschten, als Kurpfuscher öffentlich gehängt. Andere Maharadschas verlangten von Vaidyas die öffentliche Heilung von sechshundert Kranken, bevor sie die Zulassung erhielten. Oder die Ärzte wurden erst nach einem Heilerfolg bezahlt.

Vieles an altayurvedischem Wissen, mit dem sich vor allem in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts auch ausländische Gelehrte befassten, hat sich in dieser Zeit verselbstständigt. Auf dem indischen Subkontinent gibt es über viertausendsechshundert verschiedene ethnische Gemeinschaften mit eigenen Traditionen, zum Teil unterschiedlichen Sprachen oder Dialekten. Die vererbten ihr Wissen um Krankheiten und Heilmittel mündlich von Generation zu Generation, reicherten es mit eigenen Erfahrungen an, wobei sie vor allem Pflanzen aus ihrer unmittelbaren Umwelt erprobten und nutzten. So entstand die wohl umfangreichste natürliche Heilmittelkultur der Welt. Von über achttausend registrierten Heilpflanzen nutzt Ayurveda regelmäßig etwa achtzehnhundert, fast viertausendsiebenhundert weitere gelten als Volksmedizin. Der Rest verteilt sich auf Homöopathie, die in Indien ebenfalls sehr populär wurde, sowie andere Naturmedizinen wie Siddha, Unani und Tibetische Heilkunde.

Heutzutage steht Ayurveda, weltweit verbreitet, im Vordergrund.

Es gibt in Indien und Sri Lanka wieder weit über tausend ayurvedische Gesellschaften, Colleges, Universitäten, Kliniken und Heilmittelhersteller, die, soweit gesetzlich möglich, ihre Produkte in alle Welt exportieren. Mit größtem Erfolg übrigens in die arabischen Golfstaaten, wo Ayurveda dank der Millionen Gastarbeiter vom Subkontinent floriert.

Das Studium eines Ayurveda-Arztes dauert mindestens fünfeinhalb Jahre plus ein Praktikumsjahr. Zuweilen wird es

auch mit einer schulmedizinischen Ausbildung kombiniert, da vielen ein Zusammenwirken beider Systeme in unserer Welt als optimale Lösung erscheint – und die ärztliche Zulassung im Ausland ermöglicht. In Indien allein werden jedes Jahr etwa zwölftausend neue Ayurveda-Ärzte ausgebildet. Sie alle müssen als Grundlage für ihr Studium die klassische Schriftsprache Sanskrit lernen, die den Hindus als »göttliches« Idiom gilt.

Auch die Ausbildung von Therapeuten und Masseuren ist staatlich reglementiert. Fast 1,4 Millionen Vaidyas, Volksheiler, meist direkte Nachkommen einer langen Reihe von Vaidyas, praktizieren vor allem auf dem Dorf. Dazu kommen noch siebenhunderttausend Hebammen mit naturmedizinischen Kenntnissen. Bezahlt werden sie teils vom Staat oder den Kommunen, oft aber auch in Naturalien, einem Huhn, Sari oder Sack Reis.

Ayurvedische Heilmethoden breiten sich seit den neunziger Jahren des letzten Jahrhunderts immer schneller aus, nach Japan, Amerika und Europa. Dort bieten schon hunderte Hotels, Resorts, aber auch einige Ärzte und Kliniken ayurvedische Therapien an, freilich oft zu horrenden Preisen und unter falscher Flagge, so wie an den Stränden in den Ursprungsländern. Da kneten dann Allerweltsmasseur beim Friseur oder auch blutige Laien nach einem Schnellkurs, der nur ein paar Wochen dauert, angeblich ayurvedisch, werden Tees, Kräutermischungen und Salben verabreicht, die keiner Kontrolle unterliegen.

»Fünfundneunzig Prozent dieses Wellness-Schnickschnacks unter dem missbrauchten Begriff Ayurveda sind hierzulande Schrott«, ärgert sich ein indischer Arzt, der in Deutschland arbeitet, aber keine Chance auf amtliche Zulassung hat.

In Ungarn etwa, einem EU-Mitglied, sind dagegen schon über fünfzig Ayurveda-Ärzte zugelassen, dürfen sechzig

ayurvedische Heilmittel in Apotheken verkauft werden. Ein halbes Dutzend Länder – Indien, wo etwa achtzig Prozent der Bevölkerung ayurvedisch behandelt werden, Sri Lanka, Nepal, Malaysia, Südafrika und die Malediven – haben Ayurveda als vollwertige Medizin anerkannt.

Am besten wirkt eine Ayurveda-Kur wohl auch immer noch dort, wo sie erfunden wurde und nach traditioneller Lehre praktiziert wird. In professionellen indischen Kliniken, die es überall zwischen dem Himalaja, Goa, Bangalore und den Kokospalmenhainen Keralas gibt. Oder auf Sri Lanka, wo Ayurveda auch schon auf eine zweieinhalb Jahrtausende währende Tradition zurückblicken kann und die Kuren nicht ganz so asketisch gehandhabt werden. Dank der langjährigen Tourismus-Erfahrung auf der Tropeninsel ist Unterbringung und Service meist angenehmer. Vom medizinischen Standpunkt her sind die Kliniken und staatlich kontrollierte Resorts – in Colombo gibt es sogar einen Ayurveda-Minister – vielen indischen Institutionen gleichzusetzen. Die verheerenden Folgen des Tsunami im Dezember 2004 haben allerdings sowohl der Tourismus-Industrie wie auch der Ayurveda-Sparte einen schlimmen Schlag versetzt, von dem sich die Insel noch lange nicht erholt hat.

Ayurveda-Wochen in Asien wurden oft nicht nur spür-, sondern auch deutlich sichtbar. Eine Begleiterin, die nach wonnigen ersten Kuren in Indien zurückkam und es seither immer wieder macht, wurde wegen ihres sehr zum Vorteil veränderten, tatsächlich verjüngten Aussehens von den Kolleginnen bestürmt: »Wir wissen nicht, wo du gewesen bist, aber genau da wollen wir auch hin.«

Und der Autor, der nach seiner wenn möglich jährlichen Ayurveda-Auffrischung traditionell zum Skiurlaub in die Alpen fährt, da mit über siebzig Jahren auch noch für allerlei

Pisten-Abenteurer, etwa der »Sella Ronda«, einer Umrundung des Sella-Gebirgsstocks in den Dolomiten, fit ist, verblüfft zuweilen Neugierige, die nach Art und Ort seiner Skigymnastik forschen, mit der Auskunft: »In Indien. Mit Enema.«

Der Sugarkiller

»Diabetes? Kein Problem!«

Aussage einer indischen Ayurveda-Ärztin

Ende 1993 war ich beruflich in Wien und schaute eines Morgens in den Rasierspiegel, der das Gesicht mehrfach vergrößerte. Da waren im Weiß beider Augäpfel plötzlich seltsame Knubbel. Ich werde doch nicht erblinden, schoss es mir durch den Kopf. Zurück in Hamburg ging ich sofort zur Augenärztin. Die beruhigte, das seien Talgablagerungen, so etwas komme vor, habe aber keinen Einfluss auf das Sehvermögen. Es könne auch wieder vergehen. Auf die Frage, ob das etwas mit zu viel Blutzucker zu tun haben könnte, mochte sie nicht weiter eingehen.

Die Ablagerungen verschwanden nicht, wurden eher noch größer. Ich hatte ein ungutes Gefühl, kam mir dazu noch insgesamt schlapp vor und nahm ab, was bei meiner üppigen Lebensweise eher unüblich war. Nach den Weihnachts- und Neujahrsfeiertagen mit den üblichen Fress- und Trinkorgien ging es mir immer elender. Ich hatte ständig Durst, musste mehrmals in der Nacht zum Pinkeln raus – und der Urin schien irgendwie süßlich zu riechen. Also zum Arzt. Der nahm eine Blutprobe, analysierte sie und stellte eine alarmierende Diagnose: Diabetes mellitus Typ II, also Altersdiabetes mit gefährlich hohen Blutzuckerwerten von über 300. Die stiegen nach Mahlzeiten weiter an, bis fast 500 – normal sind Werte zwischen 70 und 140.

Also: »Kogelfranz, Sie sind akut zuckerkrank. Da müssen wir sofort etwas tun.«