




11 000 Pflanzen nutzt die indische Medizin. Sie sind die Grundlage der Tinkturen, Öle, Pastillen, Pulver und Pasten. Eine Tonpackung dient hier als Vorbereitung für ein Kräuterölbad des Kopfes.



Heilkraft aus dem Dschungel

Ist Ayurveda nur ein modischer Wellness-Trend, oder steckt dahinter eine wirkungsvolle Therapie? GEO-Wissenschafts-Redakteurin Hania Luczak hat auf Sri Lanka untersucht, was dran ist an der alt-indischen Medizin



Wenn der Dschungel noch im Dunkel brütet, macht sich Karunadasa auf den Weg. Er schiebt sein Fahrrad durch das schlafende Dorf, den Pfad zum Fluss entlang. Ein Lendentuch bedeckt seine Hüften, Leinenbeutel baumeln von seiner Schulter. Immer wieder bleibt er stehen, greift ins Blattwerk, riecht an seinen Fingern, bricht Rindenstücke ab, befühl deren Maserung, wühlt nach Wurzeln, wiegt sie in seinen Händen und füllt allmählich seine Beutel.

Mit den duftenden Rohstoffen versorgt der 42-jährige Singhalese vor allem das Sri Budhasa, eines der vielen Kurzentren an der Westküste Sri Lankas. Es liegt zwei Fahrradstunden von seinem Dorf im Landesinneren Sri Lankas entfernt. Seit 15 Jahren bietet es Behandlungen in der Tradition der alten Lehre des Ayurveda an – „des Wissens vom Leben“, wie das Sanskrit-Wort übersetzt lautet.

In den überbordenden Wäldern Indiens nahm die traditionelle Heilkunst einst ihren Anfang. Etwa um Christi Geburt entwickelte sich eine ausgefeilte Systematik der Medizin und der Heilpflanzen und wurde in den Schriften der Gelehrten Caraka, Sushruta und später Vagbhata festgehalten. Auf dieser Grundlage wird Ayurveda noch heute an Hunderten von Universitäten und Krankenhäusern des Subkontinents gelehrt und von mehr als 300 000 Ärzten vor allem in den ländlichen Gegenden praktiziert. Der Erfolg im westlichen Ausland hat inzwischen sogar zu einer Art Rückwirkung in den Ursprungs- >

ländern geführt. Selbst Städter und Mitglieder der Oberschicht konsultieren dort wieder traditionelle Ärzte – nachdem sie lange nur der modernen, also westlichen Schulmedizin vertraut hatten.

So ist Karunadasas Kräuterhandwerk gefragter denn je. Seine Chefin Rita Albiez, die Schweizer Besitzerin des Resorts Sri Budhasa, ist Allgemeinmedizinerin und unterhält eine Praxis in Basel. Vor 20 Jahren war sie während einer Reise erstmals mit der indischen Heilkunst in Kontakt gekommen. Schon lange habe sie nach einer Ergänzung zur westlichen Medizin gesucht und hier endlich „ein vernünftiges und praktisches System“ gefunden. Allerdings, sagt die blonde Ärztin: „Ayurveda ist Erfahrungsmedizin. Ich kann mir nicht anmaßen, eine wirkliche *vaidya* zu sein.“

Ihr *Vaidya*, wie einheimische Ärzte genannt werden, heißt Cooray Vidyashekara, ist 65 Jahre alt, Chefarzt am ayurvedischen Universitätskrankenhaus in Colombo. Dreimal die Woche versorgt er im

Sri Budhasa die weit gereisten Kurgäste mit seinem Wissen und mit Tinkturen, Ölen, Pulver, Pasten und Pastillen aus den Ingredienzen, die der Pflanzensammler liefert.

In hochgeschlossenem weißem Kittel sitzt der Chefarzt hinter seinem Schreibtisch und rezitiert streng ayurvedische und lateinische Pflanzennamen oder auch Sanskritverse der großen Meister. Mit seinen Assistenzärzten redet er über „die Macht der Natur“ und über die „Kaskade des Leids“ – von Widerworten und allzu vielen Fragen hält er nichts.

Mehr als 2000 Jahre alt ist die Heilkunst – und trotzdem modern

„Das ist meine Welt“, sagt der Chefarzt mit ausladender Geste im mehrstöckigen Backsteinbau der ayurvedischen Klinik und meint damit die großen Krankensäle der Frauen-, Männer- und Kinderstationen, die Yoga- und Akupunkturabteilungen, die Küchen und Pflanzenlager. Kräutergerüche aus dem angrenzenden pharmazeutischen Institut strömen durch

die offenen Fenster, Moskitonetze schwingen träge im Wind. Hunderte von Patienten liegen auf den schmalen Betten oder spazieren durch die Gänge, überall Menschengemurmel. Nur in der Station der buddhistischen Mönche, die „aus Gründen des Respekts“ in einer separaten Abteilung behandelt werden, herrscht Stille.

Eine Oberärztin im Sari erhebt sich hinter ihrem Computer und neigt ehrerbietig den Kopf. Sie führt den Chefarzt in eines der Einzelzimmer, die durch Vorhänge abgetrennt und für einen Aufpreis zu haben

sind; ansonsten ist die medizinische Behandlung in Sri Lanka kostenfrei.

Ein Mann mit grauer Haut stützt sich in seinem Bett auf. Viele seiner Patienten seien zuvor erfolglos im unweit gelegenen Klinikum für westliche Medizin behandelt worden, sagt der Arzt. So auch dieser Mann, der hier seine schlimme Schuppenflechte loswerden möchte. Seit fünf Wochen unter-

Angenehmer kann man sich kaum um seine Gesundheit kümmern: Fußmassagen entspannen den Geist und stimulieren die Organe des Körpers





Bei der Shirovasti-Behandlung hilft warmes Kräuteröl in der Kappe gegen Kopfschmerzen.



Bei der Pizhichil-Kur werden die Füße und der gesamte Körper in Öl gebadet.



Shirodhara, der Öl-Stirnguss, und Kopfmassagen sollen das Nervensystem beruhigen.

zieht er sich einer klassischen Behandlung. Aber auch wenn bereits eine Besserung eingetreten sei, müsse der Patient noch lange bleiben, sagt Vidyashekhar. „Ayurveda braucht Zeit.“

Er verweist auf die Grundformel der indischen Heilkunst: Jedes Leiden beginnt schleichend, resultiert aus falschen Sichtweisen und Handlungen, aus einem Missbrauch von Körper, Geist oder Sinnen. Die Entwicklung einer Krankheit gleicht der eines Kindes. Im Schoß des Leibes bildet sie sich in einem langen Prozess, den Experten auch als „die Geburt des Schmerzes“ beschreiben. Ein Vorgang, der nach altindischer Lehre in sechs Stadien abläuft.

Hier in der Klinik, sagt der ayurvedische Arzt, liegen diejenigen, die das Stadium vier, fünf oder gar sechs durchschritten haben – die akut Kranken. Im Resort Sri Budhasa kümmert sich Vidyashekhar mehr um die Vorbeugung, 90 Prozent der Patienten dort befänden sich erst am Anfang der „Kaskade des Leids“. Und in den ersten drei Stadien der Entstehung sei die Krankheit häufig noch leicht zu stoppen.

In der geschmeidigen Anpassung an die Veränderungen des Lebens liegt, so sagt der Vaidya, die Kunst, glücklich und gesund zu bleiben. Alter, Wetter, Essen, Freund und Feind, kosmische Kräfte – alles durchströmt, der ayurvedischen Philosophie zufolge, den Menschen, der wie das Universum aus fünf grundlegenden Elementen aufgebaut ist: aus Feuer, Luft, Wasser, Erde und dem „Himmelsbaustein“ Äther beziehungsweise Raum. Gesundheit herrsche, wenn die Elemente des Körpers mit denen der Umgebung harmonierten. Ein Ungleichgewicht hingegen löse die ersten Stadien der Krankheitsentstehung aus.

Vor allem bei Europäern geht die Pathogenese, wie die Ärzte Albiez und Vidyashekhar festgestellt haben, häufig mit einem bedrohlichen Lebensumstand einher: mit Stress, dem Gefühl, überfordert zu sein. Deshalb seien ayurvedische Konzepte von „Entgiftung“, Vorbeugung und „Verjüngung“ wohltuend für jene strapazierten Seelen, die Umweltgiften, industrieller Nahrung und dem Jugendwahn trotzen müssen. >

Das erste Stadium einer Erkrankung manifestiert sich nach ayurvedischen Vorstellungen in einer Störung des Gleichgewichts zwischen den drei *doshas*, den dynamischen Grundenergien oder Funktionsprinzipien *vata*, *pitta* und *kapha*. Diese Kräfte des Organismus setzen sich aus den fünf universellen Elementen zusammen, und zwar bei jedem Menschen seit seiner Zeugung in einem individuellen Mischungsverhältnis. Es bleibt das ganze Leben lang mehr oder weniger unverändert und prägt Charakter, Konstitution und Disposition – eine Vorstellung, die dem modernen Begriff von genetischem Erbe nahe kommt. Krankheiten sind Störungen in diesem individuellen Spiel der Kräfte, bedingt durch schlechte Ernährung, schädliche Umweltfaktoren, negative Emotionen wie Angst, Wut oder Gier oder ein Zuviel an Arbeit und Verantwortung.

Ein erfahrener Arzt wie Vidyashekhara diagnostiziert das Mischungsverhältnis der *Doshas* durch Augenschein (Statur, Hautfarbe, Augenglanz), ausgiebige Befragung (Farbe des Urins, Konsistenz des Stuhls, Schlafdauer) und vor allem über den Puls des Patienten. Ob bei schwer Kranken in der Klinik oder Erholungsuchenden im Resort – bei allen legt der Chefarzt federleicht seine Fingerkuppen auf das Handgelenk, senkt den Kopf, schließt die Augen, lässt ab und zu die Finger leicht auf den Adern rotieren und fühlt für Minuten den pochenden Strom. Gleitet dieser stetig wie ein mündender Fluss, springt er wie ein Gebirgsbach, oder kriecht er wie ein Rinnsal dahin?

Mit drei Fingern lesen Vaidyas wie Vidyashekhara ab, ob und wie weit die angeborene Konstitution aus dem Gleichgewicht geraten ist und ob ein *Dosha* sich über das bei der Zeugung fixierte Maß erhoben hat. Allerdings hat man, so Rita Albiez, bei einer solchen Diagnose „ohne jahrzehntelange Übung keine Chance“.

Schnell und präzise folgt dann das Diagnosegespräch. Die Assistenten notieren das Frage- und Antwortspiel. Effiziente Minutenmedizin. *Vata*-Übermaß, sagt der Chefarzt, als er eine deutsche Lehrerin untersucht, die nach einer dramatischen Ehe-

krise und Schlafproblemen „am Ende“ ist. Schießt *Vata* über das Ziel hinaus, neigen die Menschen zu spezifischen Störungen, etwa Verstopfung, Kreuzschmerzen, Arthritis oder eben Schlafproblemen.

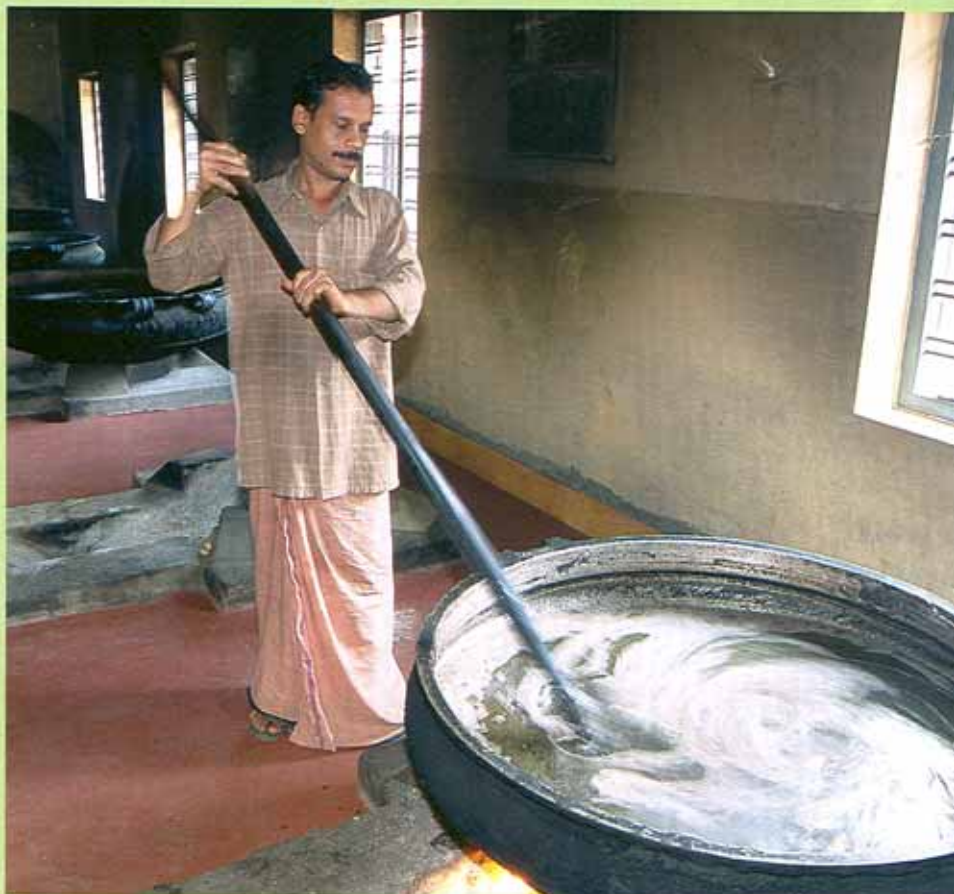
Das Prinzip *Vata* wird mit den Elementen Luft und Raum assoziiert, beherrscht vor allem die Nerven und hat mit jeder Form von Bewegung zu tun. Europäer repräsentieren häufig den *Vata*-Typ. Er ist eher dünn und aktiv, kreativ und kälteempfindlich. Sein nervöser, schreckhafter Geist lässt ihn oft „hundert Dinge gleichzeitig tun“. Als Symbole aus dem Tierreich gelten Hund und Krähe.

Der nächste Patient, ein 45-jähriger Unternehmensberater aus Zürich, überlässt dem Arzt sein schweißnasses Handgelenk. Ergebnis: Bei ihm herrscht *Pitta* vor, das aus Feuer und Wasser bestehende *Dosha*. Es ist als „thermisches Prinzip“ zu umschreiben, zuständig für alle Umwandlungsprozesse im Körper wie Stoffwechsel oder Verdauung. *Pitta*-Typen schwitzen leicht, sind hitzeempfindlich, haben eine

lebhaftere Verdauung und schlafen gut. Sie neigen zu Entzündungen, Gastritis, Hautirritationen – und Jähzorn. Ihr tierisches Symbol: der Tiger.

Unter dem Prinzip *Kapha* sind, den alten Schriften zufolge, die Kräfte zu verstehen, die dem Leib Stabilität und Struktur verleihen. Erde und Wasser fungieren als zugeordnete Elemente. Als Symbol des *Kapha*-Typs gilt der Elefant, den nichts so leicht in Wallung bringt. Seine Verdauung ist träge, der Schlaf tief, die Gesundheit robust, das Gemüt ruhig bis phlegmatisch. *Kapha*-Dominanz – auch häufig bei Europäern – kann zu Übergewicht, Diabetes oder zu Entzündungen der Nebenhöhlen sowie Bronchitis führen. Wie bei einem 38-jährigen deutschen Kameramann, der „mal richtig zu sich kommen will“ nach all den Jahren unstillen Lebens und einer kürzlich überstandenen Lungenentzündung.

Vata? Pitta? Kapha? Ein simples Raster, in das die Menschen gepresst werden? Nur auf den ersten Blick. Während die westli-



Viele Krankenhäuser in Kerala und Sri Lanka stellen eigene Basissarzneien her: Kräuteröle.

che Medizin die Ähnlichkeit unter den Menschen herausstreicht, lehrt Ayurveda die Unterschiede. Das geht so weit, dass zwei Patienten mit der gleichen Erkrankung völlig unterschiedlich therapiert werden. Denn die Kombinationsmöglichkeiten der Doshas sind so groß wie die möglichen Mischungen der Grundfarben Gelb, Rot und Blau. Doch selbst der Laie, betonen die Heiler, kann mit dem vereinfachten Dreier-Konzept bei leichten Störungen des Wohlbefindens erkennen, welches Dosha erhöht ist, und sich zunächst selbst helfen.

Das erste Stadium der Krankheit, die Akkumulation, lässt sich so schon im Keim ersticken. Dabei beginnt ein „rebellisches“ Dosha, sich in seinem jeweiligen Stammsitz anzusammeln – Vata im Dickdarm (Blähungen sind ein erstes Anzeichen), Pitta im Dünndarm (was sich oft durch Hitze im Bereich des Nabels und starkes Verlangen nach Zucker äußert), Kapha im Magen (Symptome können ein Gefühl der Schwere und Lethargie sein). Während dieser ers-

ten Zusammenballung der Doshas ist der Mensch noch nicht krank, sagt Rita Albiez, aber wenn er in sich hineinhorcht, spürt er ein Bedürfnis nach bestimmten Nahrungsmitteln und Lebensweisen.

So weiß ein Kapha-Typ oft schon, dass er sich mehr bewegen, mehr Rohkost und leichte Speisen essen sollte. Ebenso versuchen viele, ihr nervöses Vata-Wesen mit einem festen Tagesablauf in den Griff zu kriegen. Doch dass es häufig hilfreich ist, auf Kaffee zu verzichten und statt Rohkost mehr nahrhafte, warme Speisen zu sich zu nehmen, erfahren sie erst von den Vaidyas. Auch dass viele Pitta-Typen Fleisch und je-

mit ihren autosuggestiven Botschaften zu einer Art körperlich-geistiger Hygiene, die viel dazu beitragen kann, die Krankheitsentstehung aufzuhalten.

Dann nämlich, wenn in Phase zwei das akkumulierte Dosha aus seinem „Stammsitz“ auszubrechen beginnt und erste Krankheitssymptome verursacht, etwa Rückenverspannung (Vata), Sodbrennen (Pitta) oder Husten (Kapha). Hat sich das Krankheitsgeschehen schließlich aus dem Verdauungstrakt hinausentwickelt, ist eine Selbstbehandlung nach ayurvedischer Sicht nur noch schwer möglich. Denn jetzt sucht das Übermaß an Dosha sich über die Zir-

Jede Krankheit sollte kuriert werden – und zwar bevor sie ausbricht

de „Erhitzung“ vermeiden sollen, ob durch scharf gewürzte, salzige Gerichte oder durch zu viel Sport. Gleichsam als Universal-Arznei verschreiben Ayurveda-Ärzte jene uralten Techniken, die den Menschen stärken und gleichzeitig befrieden: Yoga und Meditation. Rita Albiez zufolge führen beide

kulation einen Ort, an dem es sich festsetzen kann: Phase drei beginnt.

Ein *panchakarma*, ein regelrechtes Reinigungsprogramm von innen und außen, ist nun vonnöten. Denn der Ursprung aller Leiden ist, so die alten Lehren, im Magen-Darm-Trakt verborgen. Die Prozedur soll >



Schwimmende Apotheke: Lotusblüten in den Backwaters von Kerala



... getrocknete Pflanzen (oben) oder frisch gepresste Fladen (rechts)



Reis im Beutel: Bei Njavarakzhi klopfen Masseur den Körper synchron mit Ballen ab

das Verdauungsfeuer *agni* stimulieren, um unverdaute Nahrung und überbordende Doshas auszustoßen. Das Programm beginnt gewöhnlich mit einer inneren Ölung durch *ghee*, ein von Proteinen und Wasser gereinigtes Butterfett. Je nach Konstitutionstyp und Erkrankung verschreiben die Ärzte dann eine ausgiebige Darmentleerung mit Rizinusöl oder Kräuterauszügen. Manchmal unterstützen Einläufe die Entleerung oder auch Nasenreinigungen, bei denen scharfes Öl durch die Nase in den Rachenraum geträufelt wird. Dabei wird bei Europäern auf zwei weitere uralte Methoden der „Ausleitung“ verzichtet: auf Brechtherapie und Aderlass.

Massagen unterstützen die Reinigung. Wenn zwei synchron arbeitende Therapeuten warmes, typpgerecht mit Kräutern versetztes Sesam- oder Kokosöl in den Leib des Patienten einkneten, dann sollen sich Giftstoffe aus Fett- und Muskelgewebe lösen und zur Entleerung in den Darm gelangen. Die Schweizer Ärztin erklärt sich den Effekt mit der Vermutung, dass der Körper infolge der Ölbehandlungen leichter fettlösliche Toxine wie Pflanzenschutzmittel ausscheidet, die sich ja tatsächlich im Fettgewebe anreichern.

Außerdem haben die Massagen biopsychologische Wirkung: Bei Menschen aus körperkontaktarmen Kulturen, etwa Deutschland oder den USA, die oft unter

chronic skin hunger leiden, scheinen sie geradezu Hochgefühle auszulösen. Schon einfaches Handauflegen bewirkt eine Reduktion von Stresshormonen. Und *shirodhara*, der Stirnguss, bei dem ein sanfter Strahl warmen Öls zwischen den Schläfen hin- und hergeleitet wird, führt, so Chefarzt Vidyashekara, zu einem meditativen Ausgleich der Doshas. Und wenn mit heißem Milchreis gefüllte und mit Kräuteröl getränkte Baumwollsäckchen auf den Körper geklopft werden, wird jedem Patienten bewusst, dass Blut auf tausendfachen Wegen durch den Leib pulsiert. Gesichts- und Kopfmassagen sowie Kräuterbäder vollenden die Tiefenentspannung – zusammen mit Ruhe, Ruhe, Ruhe.

Mit einer solchen Behandlung kann nach ayurvedischer Lehre die vierte Phase der Krankheitsentstehung verhindert werden: die Infiltration, bei der das zu sehr ak-

Die Pharmaindustrie konnte Ayurveda bislang wenig abgewinnen

kumulierte Dosha ein geschwächtes Körperteil entert. Bei Rauchern etwa die Lunge, bei Übergewichtigen die Blut führenden Organe. Ohne adäquate Behandlung bricht dann das Leiden endgültig aus und erreicht Stadium fünf, die Manifestation. Erste schlimme Symptome wie starke Schmerzen treten auf. Ist beispielsweise das überbordende Pitta-Dosha eines Patienten in die Magenwand eingedrungen, manifestiert es sich dort als Magengeschwür.

Bei einem Mädchen auf der Frauenstation der Klinik betrifft es die Gelenke. Mit heiß geschwollenen arthritischen Knöcheln und Knien musste es vor zwei Monaten auf einer Trage eingeliefert werden, westlich ausgebildete Mediziner hatten ihm nicht helfen können. Inzwischen schwingt das Mädchen nach dreimonatiger Panchakarma- und Kräutertherapie demonstrativ seine Beine aus dem Bett und kann wieder kurze Strecken gehen.

Vor allem bei chronischen und degenerativen Leiden helfen ayurvedische Methoden häufig besser als westliche, glaubt Albiez. Besonders rheumatische Erkrankungen, aber auch Diabetes, Lungenleiden wie Asthma, Magen-Darm-Probleme, Hautkrankheiten, Bluthochdruck sowie Migräne und andere Schmerzphänomene lassen sich nach ihrer Erfahrung mit Erfolg behandeln oder zumindest lindern. Unfallpatienten hingegen, die schnelle Hilfe benötigen, werden auch von Ayurveda-Ärzten in westliche Krankenhäuser geschickt. Denn in anderen Disziplinen, so in der Chirurgie, sei die Schulmedizin unschlagbar, sagen sie.

Prinzipiell ist Ayurveda eine Kräutermedizin, auch wenn tierische oder mineralische Substanzen ebenfalls eine Rolle spielen. Rund 11 000 Heilpflanzen sind in ihr aufgelistet. Ein Reichtum, dessen Düfte das Land, seine Straßen, Märkte, Hospitäler durchdringen. Pharmaunternehmen haben deshalb schon vor Jahrzehnten begonnen, diesen Schatz systematisch nach Wirksubstanzen zu durchforsten. Bereits 1987 wurde in der Schweiz ein ayurvedisches Mittel gegen Leberleiden zugelassen,

nachdem es in klinischen Studien seine Wirksamkeit erwiesen hatte. Auch Weihrauch überzeugte vor kurzem in schulmedizinischen Tests mit entzündungshemmender Wirkung. Doch trotz der Vielzahl ayurvedischer Rezepturen und trotz weiterer Einzelerfolge – aus der indischen Pflanze *Rauvolfia serpentina* etwa wird der blutdrucksenkende Stoff Reserpin gewonnen – ist die Gesamtausbeute der Pharmaindustrie bisher gering geblieben. >



Duftptherapie: Blütenbäder gehören bei Kurin zu den sinnlichen (Rajapunkte)

Denn wissenschaftlich akzeptierte, statistisch signifikante Doppelblindstudien, bei denen weder die Ärzte noch die Probanden wissen, welches der verabreichten Mittel nun den zu prüfenden Wirkstoff enthält, sind sehr teuer und aufwendig. Und bei manuellen Behandlungen wie Massagen und Ölgüssen sind solche Testmethoden gar nicht möglich.

Das aber lässt Ayurveda-Ärzte nicht am Wert ihrer Heilmethode zweifeln. Das westliche Prinzip, immer nur einen definierten Wirkstoff für eine Krankheit zu suchen, gelte nicht für traditionelle Arzneien. Denn diese enthalten oft Wirkstoffe aus 20 oder mehr Pflanzen, die nicht nur einen biochemischen Reaktionschritt im Körper auslösen, sondern behutsam viele Regelkreise beeinflussen. Das aber halten Schulmediziner für problematisch: Die Wechselwirkungen, die solche Cocktails mit unüberschaubaren Inhaltsstoffen auslösen könnten, seien noch völlig unerforscht. Unter Beschuss sind auch Arzneien aus industrieller Herstellung geraten: Immer wieder finden sich in Stichproben Verunreinigungen mit Pflanzenschutzmitteln oder Schwermetallen.

In der Kräuterküche des Kurzentrums Sri Budhasa verdichtet der Dampf die Gerüche: Auf offenen Flammen siedet dunkles Gebräu in Tontöpfen, auf denen Schildchen mit den Vornamen der Patienten kleben: Mrs. Maria, Mr. Peter, Mr. Martin. Alle

Patienten schlucken hier ihre tägliche Kräutermedizin für die *body condition* oder zum *blood cleansing*, ohne zu wissen, was sie da eigentlich zu sich nehmen. Niemand fragt nach der Herkunft der Kräuter, niemand weiß, wie diese wirken. Ein Verhalten, „das ich bei meinem Hausarzt in Deutschland nie an den Tag legen würde“, sagt ein Patient und schüttelt über sich verwundert den Kopf.

„Wir tun unser Bestes“, sagt die ärztliche Leiterin Rita Albiez, „um die Qualität

Wohlgefühl und Ruhe – so lautet eine Grundregel der Therapie

der Zutaten zu sichern.“ Sie beschäftigt ihren eigenen Kräutersammler, kauft bei renommierten Händlern ein und verwendet nur staatlich kontrollierte Medikamente. Doch ein letzter Rest Unsicherheit bleibt. „Ab einem gewissen Grad müssen wir einfach vertrauen“, sagt Vidyashekhara, „und den Nachwuchs gut ausbilden.“

Jeweils 125 Studenten absolvieren an seiner Universität eine fünfjährige Ausbildung, die schulmedizinische Semester einschließt. Auch dort warnen die Dozenten vor Scharlatanen, vor einer „Guru-Medizin“ – und vor zu hohen Erwartungen.

Das betrifft besonders das sechste Stadium der Krankheitsentstehung. Denn dann wird die Behandlung immer schwieriger: Der pathologische Prozess gelangt zum Abschluss, die umgebenden Gewebe des betreffenden Organs werden beschä-

digt oder gar zerstört. So kann etwa Pitta ein Magengeschwür aufbrechen lassen, Blutungen oder gar die Bildung eines Tumors verursachen.

Eine 38-jährige Ulmerin hat dieses Stadium erlebt. Sie hat eine Krebserkrankung überstanden und drei Rückfälle gemeistert. Schon zum dritten Mal ist sie im Sri Budhasa und hat eigens ein Ayurveda-Sparbuch angelegt, um sich jedes Jahr eine mehrwöchige Kur leisten zu können: „Ich fühle, dass es mir gut tut.“ Die Kuren hätten sie zwar nicht vor den Rückfällen bewahrt, aber „vielleicht haben sie meine Kraft genährt, den Metastasen zu widerstehen“.

„Ayurveda ist keine Wundermedizin“, pflichtet Rita Albiez bei. „Viele Krankheiten können auch hier nicht geheilt werden.“ Was die indische Medizin allerdings zweifelsfrei leisten könne, sei: Abwehrkräfte mobilisieren, Menschen nach schweren Operationen oder Therapien stabilisieren, Lebensqualität verbessern.

Wieder streicht Karunadasa, von Lichtsplintern der aufgehenden Sonne besprenkelt, durch den wuchernden Wald. Noch kann er alle Kräuter für die Rezepte seines Vaidya besorgen. Aber „der Wald weicht zurück“, sagt er, „wir sind einfach zu viele Menschen geworden“. Diesmal soll er ein

seltene Kraut finden, dazu bestimmt, einem Kurgast mit Prostataleiden zu helfen. Früher suchten die Kranken, wann immer es ging, ihre Heilkräuter selbst, sagt Karunadasa, als Teil der Behandlung, als eine Art von Meditation. Er schiebt Feuerblüten zur Seite, lässt Schlangengliedern baumeln, klettert über Wurzeln. Unten am Fluss, unter der trägen Schwüle des modernden Laubes, findet er schließlich die zarten Pflänzchen, verborgen unter Farnen. |



Der erfahrene Kräutersammler **Karunadasa** führte die promovierte Biochemikerin und GEO-Redakteurin **Hania Luczak** durch die Wälder und lehrte sie, Pflanzen für ihre eigene

Medizin zu sammeln. Ausgewählte Ayurveda-Resorts auf Sri Lanka und in Kerala finden Sie auf Seite 154.