Ganzheitlich heilen

Wie Ayurveda die Schulmedizin

Die Internistin und Ayurveda-Spezialistin Dr. Helene Atalla arbeitet in ihrer Praxis auch mit der indischen Gesundheitslehre. Bei welchen Erkrankungen dies sinnvoll ist, erklärt sie im *LISA*-Interview

Ayurveda ist in. Auch unter Medizinern hat das Interesse an der indischen Gesundheitslehre, die über 2000 Jahre alt ist, in den letzten Jahren zugenommen. Als austherapierte Migräne-Patientin machte Dr. Helene Atalla, Fachärztin für Innere Medizin und Ayurveda-Expertin, ihre ersten Erfahrungen damit. Im *LISA*-Interview erklärt sie, wie Ayurveda den Heilungsprozess bei bestimmten Erkrankungen unterstützen und warum die Therapie auch präventiv eingesetzt werden kann.

Was ist der Unterschied zwischen Ayurveda im Spa und in der Medizin?

„Es ist eine Medizinform und Lebenslehre, die weit über Wellness hinausgeht. Sie umfasst medizinische wie auch präventive Gesundheitsaspekte. Ein wesentlicher Bestandteil ist die Ernährungsberatung, die auf die individuellen Bedürfnisse und das Wohlbefinden des Patienten eingeht, sowie die Verschreibung von hoch dosierten, rezeptpflichtigen Kräuterpräparaten und ganzheitlichen Spezial-Kuren."

Wo ergänzt Ayurveda die Schulmedizin?

„Das geht zum Beispiel in der Psychosomatik, und auch bei neurologischen Erkrankungen wie Migräne, Reizdarmsyndrom, Autoimmunerkrankungen, Asthma, Schmerzzuständen. In den Wechseljahren bei Hitzewallungen ist Ayurveda hocheffektiv. Depressive Episoden wie Herbstblues kann man ohne Antidepressiva ausgleichen. Krankheitsverläufe können positiv beeinflusst, Medikamente geringer dosiert werden. Die Lebensqualität der Patienten steigt."

220 €
kostet im Schnitt eine zweistündige Erstanamnese bei einem Arzt mit Ayurveda-Zusatzausbildung
Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ayurveda

Wo sind die Grenzen von Ayurveda?

„Neben Notfällen wie Herzinfarkt sind das Krebserkrankungen. Hier kann Ayurveda Nebenwirkungen der Therapie mildern."

46 %
der Deutschen ab 50 Jahren können sich vorstellen, eine Ayurveda-Behandlung in Anspruch zu nehmen. Ausprobiert haben es sechs Prozent, 31 Prozent lehnen es ab
Quelle: Statista

Ist Ayurveda zur Prävention geeignet?

„Weil Ayurveda auf der Bestimmung des jeweiligen Doshatyps Vata, Pitta oder Kapha beruht, kann der Arzt individuell auf den Patienten zugeschnittene Lebensstil- und Ernährungsempfehlungen geben, auch wenn keine akuten Beschwerden vorliegen."

Foto: Helene Atalla, Illustrationen: stock.adobe.com/VectorMine

ergänzen kann

Was ist Ayurveda?

80 %

der Weltbevölkerung nutzen Ayurveda, Akupunktur und andere Naturheilverfahren. Dennoch gibt es bislang kaum Studien dazu

Quelle: Weltgesundheits-Organisation

Die indische Gesundheitslehre Ayurveda geht davon aus, dass körperliches oder seelisches Ungleichgewicht Ursache für Krankheiten ist. Basis einer individuellen Heilbehandlung und Ernährungsberatung sind die drei, das körperliche und seelische Gleichgewicht bestimmenden Lebensenergien, die Doshas: Vata, das Bewegungsprinzip; Pitta, das Feuer- oder Stoffwechselprinzip; Kapha, das Strukturprinzip.

Diese Energien sind individuell ganz unterschiedlich ausgeprägt. Viele Menschen sind Mischtypen. Nach der ayurvedischen Lehre bestimmen die Doshas alle Funktionen und Abläufe im Organismus und in der Psyche. Sie sind voneinander abhängig und müssen im Gleichgewicht sein, damit Körper und Seele gesund sind. Bei der Diagnose und Behandlung ist im Ayurveda der Blick des behandelnden Arztes immer auf den ganzen Menschen und seine Erkrankung gerichtet. In der Therapie stellt der Arzt z.B. die Ernährung um, sodass sie dem jeweiligen Doshatyp entspricht, oder verschreibt Medikamente aus der Pflanzenheilkunde. Verfahren wie Abführen, Aderlass, Einläufe, Nasenspülungen oder therapeutisches Erbrechen, zählen ebenfalls dazu. Wichtig: vor dem Verzehr ayurvedischer Kräuter, Tees, Gewürze oder anderer Nahrungsergänzungsmittel sollte man auf jeden Fall schauen, ob diese schadstoffgeprüft und in der Europäischen Union hergestellt worden sind. Insbesondere bei Ayurveda-Produkten aus dem Internet ist Vorsicht angesagt.

Bei akuten medizinischen Notfällen ist und bleibt die Schulmedizin unersetzlich. Jedoch ergänzt Ayurveda die Behandlung von chronischen Erkrankungen. So kann allein eine Veränderung des Lebensstils wie eine vollwertige Ernährung, mehr Entspannung und Kräuterheilkunde den Patienten Linderung bringen.

Bereits jetzt übernehmen einige Krankenkassen die Kosten für ayurvedische Behandlungen – manchmal im Rahmen von Bonusprogrammen. Fragen Sie auch bei Ihrer Kasse nach. Wichtig: Die medizinischen Therapien und Behandlungsweisen des Ayurveda dürfen nur von anerkannten Ärzten und Heilpraktikern ausgeführt werden. Entsprechende Adressen finden Sie auf ayurveda.de und daegam.de.

LESEN SIE IN DER NÄCHSTEN LISA: SCHMERZSTILLER AUS DER NATUR