

«Nimm das, was in deinem Garten wächst»

VON CLARISSA ROHRBACH

Ayurveda, die 5000 Jahre alte indische Heilkunst, verbreitet sich in der Schweiz. Sie verspricht ein ausgeglichenes Leben im hektischen Alltag. Therapeut Thomas Stecher Sharma erklärt, wie Ayurveda funktioniert und wieso es bei uns zum Lifestyle-Trend wird.

Tagblatt der Stadt Zürich: Ayurveda, da denkt man als Erstes nur an Massagen oder Kochen. Aber was bedeutet es wirklich?

Thomas Stecher: Der Begriff stammt aus den Sanskrit-Wörtern «Ayus» (Leben) und «Veda» (Wissen). Damit ist also das Wissen über das Leben gemeint. Die indischen Gelehrten beziehen sich auf die Kombination von Körper, Sinnesorganen und Geist, die Komponenten, die einen Menschen ausmachen. Ayurveda kann als Heilkunst oder als Prävention angewandt werden, es ist also die Kunst, sanft zu heilen oder gesund zu leben.

Was sind die Grundlagen?

Stecher: Man geht davon aus, dass jeder Mensch drei Bioenergien besitzt. Diese sind Vata, das bewegende, Pitta, das transformatorische und Kapha, das nährnde Element. Unsere Konstitution wird bestimmt durch das Verhältnis dieser drei Komponenten. Bei einem gesunden Menschen sind die Energien seinem Typus entsprechend im Gleichgewicht. Wird man krank, geraten ein Element oder mehrere Elemente aus dem Lot. Die Heilkunst hilft, die Balance wieder herzustellen, indem Energieüberschüsse vermindert oder Defizite aufgebaut werden. Das passiert mittels Heilmittel wie Tinkturen, Tee oder Salben, aber auch Massagen und Ernährungstipps.

Ist es schwierig, in der Schweiz nach ayurvedischen Prinzipien zu leben?

Stecher: Nein. Man geht ja nicht eine Gehirnwäsche durch und muss dann wie ein Guru leben. Jeder hat das Potenzial, um die Ayurveda-Prinzipien umzusetzen und damit seine Gewohnheiten zu verbessern. Nach einer psychosozialen Anamnese stellt man mit dem Patienten einen Plan zusammen, der mit seinem Alltag vereinbar ist. Ayurveda ist eine universelle Medizin, ein Gedankengerüst, das überall auf der Welt umgesetzt werden kann. Das Ziel ist es, die Grund-

sätze auch mit hiesigen Produkten einzuhalten. Das ist ohnehin gesünder, denn unser Körper verträgt lokales Essen besser. Die Regel lautet: Nimm das, was in deinem Garten wächst. Es ist nicht ratsam, sich mit exotischer Ware aus Indien zu ernähren. Viele Grundsätze lassen sich mit gewöhnlichem Essen einhalten. Ein Vata-Typ zum Beispiel, der oft friert, kann im Winter darauf achten, eine Suppe anstatt eines Salates zu essen, und danach ein Dessert, das Energie spendet.

Wieso setzen immer mehr Schweizer auf Ayurveda?

Stecher: Es spielt eine gewisse Neugier mit. Der Mensch hat allgemein die Tendenz, was gewohnt ist, nicht wertzuschätzen und sich vom Unbekannten fasziniert zu fühlen. Doch hauptsächlich denke ich, dass die Leute eine Ergänzung zur Schulmedizin suchen. Diese wird heutzutage so wirtschaftlich betrieben, dass sich die Ärzte kaum mehr Zeit nehmen können. Die Leute sind verunsichert, sie fühlen sich wie eine Nummer im System. Deswegen suchen sie alternative Heilmethoden, bei denen sie mehr als Mensch wahrgenommen werden. Ayurveda-Therapeuten setzen sich mit den Patienten zusammen und diskutieren ihre Situation.

Die Preise sind aber stolz, da wird doch auch ein Geschäft gemacht.

Stecher: Eine seriöse Behandlung ist für den Therapeuten kostspielig, dafür sind die Preise nicht übersteuert.

Man muss sich immer die Gegenleistung vor Augen halten. Die Öle, vor allem die auf biologische Basis hergestellte, sind sehr teuer. Davon werden bis zu 2,5 Liter pro Sitzung verwendet. Im Wellnessbereich kann das Ambiente je nach Anbieter die Behandlung verteuern.

Jeder kann sich Heiler nennen. Wie unterscheidet man zwischen Scharlatane und seriösen Anbietern?

Stecher: Meistens führen unseriöse Heiler gar keine Anamnese durch, sie fangen an zu behandeln, ohne nach Laborwerten, eingenommenen Medikamenten und anderen Therapien zu fragen. Viele Leute gehen zu mehreren Therapeuten gleichzeitig, betreiben «Medical Hopping», aber unkoordinierte Eingriffe bringen nichts. Weiter sollte man skeptisch

werden, wenn der Therapeut einem das Blaue vom Himmel verspricht. Seriöse Praktizierende kennen ihre Grenzen. Während die Schulmedizin bei akuten Fällen eingreift, kann Ayurveda keine lebensbedrohlichen Krankheiten heilen. Es eignet sich für Wohlstandskrankheiten, die aus einem Ungleichgewicht zwischen Geist und Körper und einem ungesunden Lebensstil entstehen. Durch unser kopflastiges Leben wird die Psychoneuroimmunologie überlastet, und wir werden anfällig. Ayurveda hilft, zu erkennen, wieso diese Überlastungsmomente entstehen.

Welchen Nachweis gibt es, dass die Kuren gesundheitlichen Nutzen bringen?

Stecher: Sowohl subjektiv als objektiv ist die Wirkung von Ayurveda nachgewiesen. Patienten berichten von einem besseren Befinden, und Studien belegen die Wirkung der Präparate.

Wissenschaftler in Boston untersuchten importierte Heilpräparate. Sie behaupten, statt einer Wirkung meistens nur Schwermetalle gefunden zu haben. Was halten Sie davon?

Stecher: Es handelte sich tatsächlich um Medikamente, die durch schlechte Produktionsbedingungen, Pestizide und drecksiges Wasser verunreinigt waren. In Indien sind solche Produkte zugelassen. Bei uns allerdings erfüllen diese die Zulassungsbedingungen bei weitem nicht und werden in keiner Praxis abgegeben. Private sollten keine Produkte von Internetanbietern kaufen, weil die Herkunft unklar ist. Generell gilt es, Heilmittel nur einzunehmen, wenn sie der Therapeut verschrieben hat.

Gehört zu Ayurveda eine spirituelle Haltung?

Stecher: Als Ayurveda in den 80er-Jahren von spirituellen Gruppierungen in die Schweiz gebracht wurde, war es noch religiös gefärbt. Heute hat es als Wellness- und Heilangebot nur mit der Gesundheit zu tun. Natürlich gehört eine



Ayurveda-Therapeut Thomas Stecher Sharma.

Bild: PD

lebensbejahende Haltung dazu. Aber die Spiritualität bleibt jedem seine eigene Sache.

Wem würden Sie eine Ayurveda-Kur empfehlen?

Stecher: Jeder Mensch ab 40 Jahren sollte daran denken. Durch den Alterungsprozess stauen sich überflüssige Substanzen im Körper. Mit Ayurveda kann man diese lösen und ausleiten, und danach werden die biochemischen Prozesse wieder ins Lot gebracht und das Gewebe wieder regeneriert.

Was hat Ihnen Ayurveda persönlich gebracht?

Stecher: Ich habe nun ein umfassendes Verständnis vom Leben, und es ist herzerwärmend.

CURRICULUMVITAE

■ **Geboren**
1967 in Chur.

■ **Ausbildung**
Diplom in Traditionell Europäischer Naturheilkunde.

■ **Karriere**
Fortbildung in Ayurvedischer Medizin bei Hans Rhyner. Inhaber des Sanapurna Ayurveda und Yoga Studio mit seiner Frau Poonam.