

## Vorwort

Dieses Vorwort richtet sich persönlich an die Freunde des Ayurveda, denen wir unser Buch mit großer Freude, aber auch aus einem Gefühl der Verantwortung heraus in die Hände legen. In der Weitergabe des Wissens, das man im Laufe seiner Lebenszeit sammelt, sehen wir einen wichtigen Teil unserer gesellschaftlichen und moralischen Verpflichtung als Mensch. Nur so können sich Weisheit und Wissenschaft generationsübergreifend weiterentwickeln.

Als Antwort auf die steigende Nachfrage des Westens nach asiatischer Medizin sind Bücher unterschiedlichster Qualität auf dem Markt erschienen und haben ein neues Denken gefördert. So sind zunehmend Begriffe wie „Ganzheitlichkeit“ oder „Individualität“ geläufig, und die Ursachen von Erkrankungen werden an neuen Konzepten festgemacht. Dabei sucht man nach natürlichen, nebenwirkungsarmen Behandlungsmöglichkeiten, die mit einem gesteigerten Bewusstsein für eine gesunde Ernährung und Lebensführung einhergehen. Ayurveda – vor einigen Jahren noch ein eher mystischer Begriff, der mit Wellness verbunden wurde – reift in der öffentlichen Meinung zu einem Heilsystem heran, das viele Ansätze bietet, gesundheitliche Probleme zu lösen, bei denen die konventionelle Medizin an ihre Grenzen stößt. Als ungebrochene Heiltradition seit den Anfängen der indischen Kultur wird Ayurveda zu einem echten Hoffnungsträger.

Ist diese Erwartung gerechtfertigt? Die etablierte Medizin bezweifelt dies und erkennt Ayurveda nicht als gleichwertiges Medizinsystem an. Dennoch hat auch hierzulande die Zahl der Mediziner zugenommen, die in ihrer täglichen Praxis die Wirksamkeit der ayurvedischen Ansätze selbst erlebt. Motiviert durch Behandlungserfolge suchen sie nach Möglichkeiten, unrealistische Vorstellungen über den Ayurveda zu beseitigen und nachhaltige Aspekte der ayurvedischen Lehre zu erfahren, die sie in ihre medizinische Praxis integrieren können. Dies ist ein gutes Zeichen. Denn je mehr Mediziner den echten Wert des Ayurveda erkennen, desto eher kann er zu einem festen Bestandteil unseres Gesundheitssystems werden. Unterfüttert wird dieser Prozess durch eine zunehmende Zahl klinischer Studien, die die Wirksamkeit der Ayurveda-Medizin besonders bei chronischen Erkrankungen belegen. In Deutschland liefert vor

allem die Forschungsabteilung der Charité Universitätsmedizin am Immanuel Krankenhaus Berlin kontinuierlich Veröffentlichungen zur Ayurveda-Medizin in *pubmed*-gelisteten Fachzeitschriften.

Durch Offenheit und durch intensive Beobachtung schwinden anfängliche Vorbehalte und Zweifel dem Fremden gegenüber. Nur so kann der Wert des Fremden erlesen werden. Ein fruchtbarer Austausch oder gar tiefe Verbindungen werden möglich. Persönlich glauben wir, dass eine solche Annäherung auch zwischen der Schulmedizin und dem Ayurveda stattfinden kann und wird. In den letzten zwanzig Jahren haben wir uns in der Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein und im Institut Sonne & Mond in Berlin bemüht, eine Gemeinschaft von Ayurveda-Therapeuten und -Medizinern aufzubauen. Damit hat auch der Bedarf an Literatur zugenommen, die auf der Grundlage umfangreicher Praxiserfahrung geschrieben für die Umsetzung im Westen geeignet ist, ohne den klassischen Prinzipien des Ayurveda zu widersprechen. Unser Buch *Ayurveda Manualtherapie und Ausleitungsverfahren* stellte einen Versuch dar, die therapeutischen Anwendungen in diesem Sinne darzustellen. Mit dem vorliegenden Werk möchten wir tiefer in den Bereich der Ayurveda-Medizin (*kāya-cikitsā*) vordringen und hoffen, die Erwartungen unserer Leser zu erfüllen.

*kāya-cikitsā* steht für die ayurvedische Praxis der Allgemeinmedizin. Sie ist der am weitesten entwickelte Bereich unter den acht klinischen Disziplinen des Ayurveda und wird überwiegend von den Ayurveda-Medizinern im Westen ausgeübt. *kāya-cikitsā* beinhaltet die Ätiopathogenese, Diagnose und Therapie einer großen Palette von Erkrankungen, die in der allgemeinmedizinisch ausgerichteten Praxis gängig sind.

In verschiedenen klassischen Sanskrit-Texten wird *kāya-cikitsā* dargestellt, allen voran in der *Caraka-Saṃhitā*. Grundsätzlich empfehlen wir das direkte Studium der Originaltexte und glücklicherweise sind heutzutage gute Übersetzungen erhältlich. Dennoch bringen die Originalschriften Schwierigkeiten für den westlichen Leser mit sich. Die Informationen zu einzelnen Themen sind in den Texten nicht gebündelt vorzufinden, sondern weit verstreut. Ohne den Überblick über die Ge-

samtliteratur ist ein tieferes Verständnis kaum möglich. Der altertümliche Stil, variierende Interpretationen der Übersetzer, die Vielzahl der Präparate, die zur Behandlung einer einzigen Erkrankung beschrieben werden, machen es schwer, die sicherste und wirksamste Behandlung einer Erkrankung aus den Texten zu ermitteln.

Umso mehr sahen wir den Bedarf, ein Buch zu verfassen, das diese Probleme zu lösen hilft. Es soll dem Heilpraktiker und Arzt bei seinem Dienst am Patienten praktikable Empfehlungen vermitteln und sein Vertrauen in die Umsetzbarkeit des Ayurveda stärken. Wir waren bemüht, die Ayurveda-Medizin mit größtmöglicher Klarheit darzustellen und eine Brücke zwischen moderner und alter Wissenschaft zu schlagen. Nur diejenigen Krankheitsbilder sind beschrieben worden, bei denen aus unserer Sicht Ayurveda allein oder in Kombination mit der Schulmedizin hilfreich eingesetzt werden kann. Zudem haben wir den Schwerpunkt auf diejenigen Erkrankungen gelegt, die in Europa gängig sind. Alle beschriebenen Therapiestrategien beruhen nicht nur auf theoretischen Überlegungen, sondern haben sich während der letzten 35 Jahre in unserem Krankenhaus, dem P. D. Patel Ayurveda Hospital in Nadiad (Indien), im klinischen Alltag bewährt. Entsprechend betrachten wir dieses Buch als weiterführendes Praxishandbuch. Neben wertvollem Praxiswissen enthält es theoretische Grundinformationen in kompakter Form, die sich zum schnellen Nachschlagen eignen. Es bietet somit auch ausreichend Material für den Einsteiger und zur Anregung der Forschung.

Obwohl wir überzeugt sind, das Thema gewissenhaft dargestellt zu haben, löst dieses Buch allein keinen Fall. Es kann anleiten, aber letztendlich ist es der medizinisch Tätige selbst, der jeden Aspekt der Therapie von Fall zu Fall abwägen muss. Es ist durchaus möglich, dass die klinische Situation Maßnahmen erfordert, die in keinem Buch beschrieben werden und ggf. sogar etablierten Prinzipien widersprechen. Solange diese Maßnahmen den Patienten jedoch zur Gesundung führen und ihm nicht schaden, sind sie richtig. Das Licht kann einen Gegenstand erhellen; doch sind es die Augen, die ihn wahrnehmen. So gleichen Texte und angesammeltes Wissen dem Licht; unsere Intelligenz jedoch ist das Auge, das eine Situation erfasst und die richtigen Entscheidungen fällt. Entsprechend freuen wir uns über jeden kritischen Hinweis und jede

Korrektur bzgl. der Buchinhalte und möchten den Leser ermuntern, sich an uns zu wenden, damit wir in Zukunft unsere Bemühungen verbessern können.

An dieser Stelle möchten wir unsere Dankbarkeit den göttlichen Kräften der Natur gegenüber ausdrücken, die die Erstellung dieses Werkes ermöglicht haben. Größter Dank gilt unseren Kollegen und Studenten, die uns durch kritische Diskussionen geholfen haben, den Gegenstand des Buches klarer zu gestalten. Vor allem danken wir Kerstin und Mark Rosenberg (Europäische Akademie für Ayurveda) für Ihre vielfältige Unterstützung bei der Entstehung dieses Buches und für die Bereitstellung von Bildmaterial. Unser Buch stellt ein integrales Element der medizinischen Ayurveda-Ausbildungen an der Rosenberg-Akademie dar. Prof. Andreas Michalsen, Dr. Christian Keßler und sämtlichen Mitarbeitern der Ayurveda-Abteilung am Immanuel Krankenhaus Berlin danken wir für den unermüdlichen Einsatz bei der Erforschung, Anwendung und Verbreitung der Ayurveda-Medizin sowie für den fruchtbaren kollegialen Austausch. Und nicht zuletzt unseren Patientinnen und Patienten, die durch ihre Bereitschaft, sich auf Ayurveda-Medizin einzulassen, unseren Erfahrungsschatz bei der praktischen Umsetzung des Ayurveda im hiesigen Gesundheitssystem reifen ließen. Schließlich danken wir den Ärzten und dem Team des P. D. Patel Ayurveda Hospitals, welches uns den Zugang zu einer Vielzahl klinischer Informationen ermöglicht hat. Und von Herzen freuen wir uns über den großen Rückhalt durch unsere lieben Familien, ohne die dieses Buch nicht entstanden wäre.

Die intensive Nachfrage nach unserem Werk in den letzten zehn Jahren erfüllt uns mit immenser Freude und Dankbarkeit. In dieser neuen Auflage haben wir uns bemüht, die konstruktive Kritik unserer Leser – allen voran von unserem Kollegen Oliver Becker – zu nutzen, um Unzulänglichkeiten und etwaige Fehler zu korrigieren. Durch umfangreiche Neuformulierungen soll das Werk noch verständlicher und praktikabler werden. Zudem finden sich Aktualisierungen und praxisnahe Neuinterpretationen.

Wir wünschen den Lesern dieses Buches ein glückliches und gesundes Leben.

Nadiad (Indien) und Berlin im Dezember 2018

*Prof. Dr. Shive Narain Gupta  
Elmar Stapelfeldt*