

DER SPIEGEL 43/2003 - 20. Oktober 2003

URL: <http://www.spiegel.de/spiegel/0,1518,271239,00.html>

Der Puls des Lebens

Eine jahrtausendealte indische Heilmethode erobert die Wellness-Tempel in Europa: Ayurveda besiegt Stress und Müdigkeit. Aber hilft er auch bei einem Melanom? Von Michael Schmidt-Klingenberg

Nie hätte ich gedacht, dass ich so was mal machen würde. Heißes Öl auf den Kopf tropfen lassen, in einer Dampfkiste schwitzen, literweise warmes Wasser trinken oder eine Medizin nehmen, die wie Sand mit Lebertran aussieht und genauso schmeckt.

Nie hätte ich allerdings auch gedacht, dass ich eines Tages ein Melanom im Auge haben würde. Mit dieser exotischen Art von Krebs kann man sogar bei den von Gesundheitsreformen ermatteten Ärzten einige Aufmerksamkeit erlangen. So unvermittelt von der Nähe des Todes gestreift, war ich plötzlich sehr für alles zu haben, was Leben verheißt.

"Ayus" heißt auf Altindisch Leben, "veda" bedeutet Wissen, und was Ayurveda ist, wusste ich vor kurzem noch nicht. Dann tauchten in meinem Bekanntenkreis immer mehr Menschen auf, die nach drei Wochen Urlaub aussahen, als wären sie in einen Jungbrunnen gefallen, und danach nur noch das Zauberwort Ayurveda raunten. "So möchte ich auch aussehen", sagte meine Gefährtin. Und als ich darauf nicht recht reagierte, erwähnte sie die zierlichen Hände asiatischer Schönheiten, die mich zu zweit massieren würden, ja, und dass es sehr, sehr gesund für mich sein würde.

Das Melanom hatte ein Virtuose westlicher Augenchirurgie vor zwei Jahren herausoperiert, aber geblieben war mir seither die Angst, das Karzinom könnte wiederkehren oder, schlimmer noch, irgendwo in meinem Körper tödliche Metastasen bilden. Jeder Pickel wurde mir verdächtig, und bei den halbjährlichen Kontrolluntersuchungen rechnete ich immer mit dem Satz: "Da ist eine Stelle, die müssen wir uns mal näher ansehen." Das Leben hatte sich in ein Wartezimmer verwandelt. Nichts half gegen diesen Horror. Nichts konnte ich tun. Nur zusehen, was mein Körper so macht.

Die erste Hand, die ich in der Lotus Villa auf Sri Lanka zu spüren bekam, gehörte zu einer wohlbeleibten, würdigen Dame mit grau melierten Locken. Sie drückt drei Finger leicht in die Vertiefung oberhalb der Daumenwurzel an meinem rechten Unterarm. Frau Dr. Rupawathie Waidyawansa fühlt meinen Puls. Nicht einfach den Pulsschlag. Mit halb geschlossenen Augen versenkt sie sich in den Rhythmus, mit dem das Blut pocht. Gleitet er dahin in Wellen wie eine Schlange? Hüpfert er heftig wie ein Frosch? Oder stampft er stur dahin wie ein Elefant?

Das ist der Anfang von allem Ayurveda. Vata, Pitta oder Kapha - das sind die drei Doshas, die Energieformen des Lebens. Ihr Verhältnis bestimmt meinen Typ, mein Leben, zumindest aber diese drei Wochen Ayurveda-Kur auf Sri Lanka. Frau Dr. Waidyawansa, die zuvor jahrzehntelang im staatlichen Hospital von Colombo Ayurveda-Ärzte ausbildete, hat wahrscheinlich Hunderttausenden den Puls gefühlt. Schon als Kind half sie ihrem Vater beim Zusammenstellen der Kräutermedizin, an die 800 Rezepte bewahrt sie im Gedächtnis. Den Schlag der Doshas erspürt sie jeweils mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger.

Mein Typ ist Pitta mit Kapha, sagt sie. Nach dem Büchlein aus der "Kleinen Gesundheitsbibliothek", das der Reiseveranstalter mir mit den Tickets schickte, ist der Pitta-Mensch "willensstark, verantwortungsbewusst, unternehmungslustig, mutig, leicht erregbar, ein guter Redner, feurig, motiviert". Eine krasse Fehldiagnose. Der Kapha-Typ dagegen hat eine "langsame Auffassungsgabe, gutes Langzeitgedächtnis, trifft Entscheidungen bedächtig, ist schwer aus der Ruhe zu bringen, spricht wenig und ruhig". Genau, das bin ich, der Kapha-Elefant, der allenfalls mal wie ein Frosch hüpfert.

Die Wirkung ist schon seltsam. In einem deutschen Wartezimmer fühle ich mich schon halb tot, bevor ich den Arzt überhaupt gesehen habe. Hier denke ich statt an Krankheit an Gesundheit, obwohl die Pulsdiagnose auch nicht erfreulich ist. Pitta und Kapha sind nämlich aus ihrem natürlichen Gleichgewicht geraten.

Auf dem blechernen Aktenschrank steht ein vergoldeter Buddha, die Ärztin trägt einen bunten Sari, der ein bisschen von ihrem Bauch sehen lässt. Sie hat aber auch ein Stethoskop und ein Blutdruckmessgerät. Ein Klarsicht-Schnellhefter wird angelegt, mit einem Fragebogen zur Krankengeschichte. Später kommt noch ein Polaroidfoto dazu, damit sich die Ärztin besser an mich erinnert, falls ich mal aus Deutschland anrufen und Rat suchen sollte. Frau Dr. Waidyawansa mustert mich mit strahlendem Blick. Mein kleines Ayurveda-Handbuch sagt: "Hauptaugenmerk der Betrachtung ist der Mensch als Ganzes."

Die Verwandlung beginnt. Öl bestimmt nun mein Leben. Im Hotelzimmer liegt ein Kapuzenmantel aus braunem Cord, der den bald von Sesamöl triefenden Körper umhüllen wird. Alle Gäste der Lotus Villa laufen in diesen Kutten wie Angehörige eines Ayurveda-Ordens durch den Palmengarten. Das schmierige Gemisch, eigens für jeden nach der ärztlichen Dosha-Diagnose angerührt, ist das "Sesam, öffne dich" für die große ayurvedische Reinigung, Pancha-Karma. Bei der Massage weitet das Öl die Poren, die schädlichen Ablagerungen im Gewebe setzen sich in Bewegung. Dass ich nach einigen Tagen davon Pickel kriege, zeigt dem ayurvedisch Gebildeten nur, wie viel Gift aus dem Körper herauswill.

Ich bin hier nicht der Einzige, der rund 3000 Euro für Flug und drei Wochen in der Lotus Villa bezahlt hat und von dieser Behandlung mehr erwartet als ein bisschen Wohlstands-Wellness. Da gibt es den Anwalt in den besten Jahren, der gerade eine Hodenkrebs-Therapie hinter sich hat und seine bisherige Karriere-Existenz mit anderen Augen betrachtet. Die Runde macht auch die Geschichte von der jungen Frau aus der Modebranche, die nach einer Gehirntumor-Operation vor zwei Jahren so elend daniederlag, dass die Ayurveda-Ärzte ernstlich mit dem ersten Todesfall während einer Kur rechneten. Inzwischen erlernt sie selbst in Sri Lanka die Heilkunst.

Jeden Tag bearbeiten zwei Therapeuten, wie die Masseur hier heißen, den ganzen Körper. Im Gleichtakt nehmen sie sich erst die Arme, dann die Beine vor. Die Massage soll das heilsame Öl ins Gewebe einbringen. Deswegen kneten die beiden nicht kräftig an verkrampften Muskeln herum wie westliche Masseur. Ruhig gleiten die Hände über die Haut und versetzen mich in einen entspannten Dämmerzustand. Manchmal sind es sogar die versprochenen zarten Frauenfinger, die mich mit Öl einstreichen.

Später folgt eine härtere Variante: Die Therapeuten schlagen mich von oben bis unten, von hinten und vorn mit heißen Reissäckchen. Auch das ist freundlich gemeint, es aktiviert das tiefere Gewebe.

Nach der Massage geht es in den Schwitzkasten, eine Art Klappsarg, aus dem nur der Kopf herauschaut. Ich liege eingeschlossen auf einem Holzrost, von unten steigen aus einem großen Topf mit Kräuterwasser heiße Dämpfe auf. Hin und wieder tupft mir ein Mädchen den Schweiß vom Gesicht und verscheucht die Fliegen.

Peter Huber ist der Besitzer der Lotus Villa, das Hotel an der Westküste von Sri Lanka bietet mit rund 3000 Euro das teuerste Ayurveda-Programm der Insel an - genau nach den Regeln, die die Gelehrten Charaka und Sushruta vor ungefähr 3000 Jahren auf Palmenblätter geritzt haben.

Der Österreicher Huber, 60, hatte sich 1982 ein Ferienhaus auf dem Grundstück direkt am Strand des Indischen Ozeans gebaut, langsam war daraus ein kleines Hotel mit einem österreichischen Spezialitätenlokal geworden. Das Wort Ayurveda hörte er das erste Mal vor zehn Jahren, als zwei Gäste aus München ihm ständige Belegung von fünf Zimmern versprochen, wenn er für ayurvedische Behandlung sorgen würde. Es dauerte etwas, bis Huber begriff, dass die Herren und ihre Freunde mehr an den Masseuren als an Massagen interessiert waren.

Schon der erste Ayurveda-Arzt, den Huber anstellte, schlug ein. Der einheimische Doktor diagnostizierte die Probleme der Patienten mit einem Pulsdruck auf den Punkt genau. Kopfschmerzen verschwanden im Nu, die gestressten Westler erfüllte bald die Ruhe östlicher Weisheit. Bis eine misstrauische Ärztin aus der Schweiz die ayurvedischen Wundermittel daheim analysieren ließ und in dem Kräuterbrei zerstampftes Aspirin und Valium entdeckte. Und die punktgenaue Pulsdiagnose verdankte der Arzt dem Fahrer, der die Gäste vom Flughafen abholte. Der plauderte unauffällig mit den Neuankömmlingen über Leben und Leiden und lieferte die Informationen gegen Entgelt an den Doktor.

Huber, der früher einmal Seminare für Mitarbeiterpsychologie abgehalten hat, erzählt solche Geschichten freimütig, auch wenn sie meine Vorurteile nähren. Aber er erzählt auch, wie ihn vor fünf Jahren zwei Schlaganfälle umhauten. Damals rauchte er 60 Zigaretten und trank jeden Tag anderthalb Liter Arrak. Sprach- und bewegungsunfähig saß er im Rollstuhl, bis sich ayurvedische Ärzte seiner annahmen. Ein Yoga-Lehrer trainierte den Gelähmten. Nach einem Dreivierteljahr konnte Huber wieder bei seiner Bank in München anrufen und Geldüberweisungen anfordern - so lange hatte seine singhalesische Frau das Hotel geführt, und ihr wollte die Bank kein Geld schicken. "Sie haben meine Stimme erkannt", erinnert sich Huber, "ein extrem schönes Erlebnis."

Seither glaubt Huber an Ayurveda mit der Kraft eines Konvertiten. Auch auf die Auswahl seiner Mitarbeiter gibt er inzwischen sorgfältig Acht. Zuletzt schickte er einen älteren Akupunktur-Spezialisten in Pension, als die Patienten zunehmend über blaue Flecken beim Nadelstechen klagten und der Doktor sich den Spitznamen "der Dartspieler" erworben hatte.

Die Ernährung ist Teil der inneren Reinigung. Jeder bekommt ein speziell auf die Person abgestimmtes Menü. Die Kellner passen genau auf, dass die Gäste an den großen Gemeinschaftstischen nicht vom Teller des Nachbarn probieren. Die ayurvedische Kochkunst kennt sechs Geschmacksrichtungen, die jeweils die Doshas verstärken oder dämpfen können. Scharf, sauer und salzig fördern zum Beispiel Pitta, herb, süß und bitter mindern es. Da ich nach der Pulsdiagnose zu viel Pitta habe, speise ich herb und bitter, aber mit süßem Nachtisch. Warum ich Rind- und Schweinefleisch, Krabben, Muscheln und Hummer, aber auch Tomaten, Ananas, Himbeeren und saure Sahne besser nicht essen sollte, ist zwar in mehreren tausend Jahren ayurvedischer Nahrungsaufnahme erprobt, aber nicht immer einleuchtend zu erklären.

An die meisten Gäste verteilt ein Helfer vor dem Mittagessen jene sandige Mixtur aus der hoteleigenen Ayurveda-Apotheke, die eher zum Erbrechen reizt, aber der sanften Verdauung dient. Mit unergründlichem Lächeln sieht er dem Gast beim Hinunterwürgen der Arznei zu und weicht nicht eher, bis das Glas ausgelöffelt ist. "Wir finden Sie immer", heißt es im Hotelhandbuch für die Gäste.

Nach einer Woche erreichen die Ölungen und Massagen eine neue Stufe der Glückseligkeit. Beim Shirodara fließt das Öl langsam von links nach rechts und wieder zurück auf die Stirn, in einem einschläfernden, mich ins Nirwana träufelnden Rhythmus. Hilft laut Handbuch gegen alle Kopfleiden und Krankheiten der Sinnesorgane. Wie das funktionieren soll, steht da nicht, interessiert mich auch nicht, weil es so schön ist.

Für mein Auge, das in etlichen Operationen gerettet wurde, aber recht demoliert aussieht, reicht Shirodara allein nicht. Dr. Kamal Serasingha reist mehrmals stundenlang aus Colombo an, um an mir das Akshitarpana zu praktizieren. Diese uralte ayurvedische Augenspülung hat der Doktor bei seinem Studium im indischen Varanasi kennen gelernt und vor einem Jahrzehnt als Erster in Sri Lanka eingeführt. Seine Kollegen und Studenten am ayurvedischen Lehrhospital, erzählt der Dozent für Augenheilkunde, haben sich zuerst dieser Kur verweigert, weil sie fürchteten, davon blind zu werden.

Das Gegenteil sei richtig, versichert er und zeigt sein Schulheft mit den Sehtestergebnissen eines halben Dutzend Klienten der Lotus Villa. Sogar ein älterer deutscher Professor mit einer Makuladegeneration, einem eigentlich unheilbaren Sehschärfe-Verlust, habe nach der Behandlung besser gucken können. Ich zähle auf, was an meinem operierten Auge so alles im Argen liegt: verkrümmte, beschädigte Hornhaut, Doppelbilder, gerötete Bindehaut, geringe

Sehkraft - und natürlich der Krebs, den ich nicht wieder bekommen möchte. Dr. Serasingha nickt bedächtig.

Es fängt nicht schlecht an. Der Doktor massiert zart die Haut rings um die Augen, um die Blutgefäße zu stimulieren. Denn das Akshitarpana ist wie die meisten Ayurveda-Prozeduren eine Innenreinigung, schädliche Stoffe sollen dabei aus dem Auge hinausfließen.

Dann knetet Dr. Serasingha in seinem strahlend weißen Hemd mit Silberkrawatte einen Kichererbsenteig, bis er um meine Augen einen kleinen Damm bildet. Das sieht aus, als hätte mir ein Kleinkind eine Rennfahrerbrille aus Plastilin basteln wollen. Da hinein gießt er vorsichtig eine warme Flüssigkeit. "Augen langsam öffnen und schließen, öffnen und schließen", befiehlt der Doktor. Beim Öffnen sehe ich in eine schwabbelige Masse, und bald beginnen meine Augen zu brennen. Nach ein paar Minuten taucht das Gesicht des Arztes verschwommen vor meinen Augen auf. Der Damm ist undicht, das Öl ist versickert. Der Doktor schüttet nach, und weg ist er wieder.

Das Öffnen der Augen wird immer mehr zur Tortur. Die heilende Flüssigkeit, die so brennend wirkt, ist ein Gemisch aus dem indischen Fett Ghee und der Kräutermixtur Triphala, die unter anderem die Netzhaut stärken soll. Ich bin froh, als der Arzt nach einer Viertelstunde das Zeug von meinen Augen tupft. Zwei Stunden soll ich nicht lesen. Aber mir ist eh nur danach, mit geschlossenen Augen unter Palmen zu liegen.

Nach vier Behandlungen dieser Art testet Dr. Serasingha meine Augen mit der altersgebleichten Fotokopie einer Sehtafel. Mit dem rechten Auge sehe ich nun mehr als vorher, eigentlich sogar mehr als nötig. Nur auf dem linken, operierten Problemorgan hat sich nichts getan. "Die Medizin schlägt an bei Ihnen", meint der Doktor, "das ist die Hauptsache. Wir sollten weitermachen."

Jahrtausendlang war Ayurveda die landesübliche medizinische Heilkunst in Indien und Sri Lanka. Die alten Palmenblatt-Ritzeleien enthalten zum Beispiel auch Regeln für Psychiatrie und Chirurgie. Die britischen Kolonialherren verfolgten die Ayurveda-Ärzte zunächst als Hexenmeister, bis sie sich von manchen Heilerfolgen beeindrucken ließen. Heute existieren auf Sri Lanka westliche Schulmedizin und die traditionelle Heilkunde friedlich nebeneinander.

So gibt es auch eine ayurvedische Krebstherapie. Sie hätten da einen Doktor, sagt Ruwan, der singhalesische Dolmetscher. Kräuter gegen Krebs? Na ja. Allerdings, in Deutschland habe ich über ein Jahr auf eine neuartige vorbeugende Behandlung gegen Metastasen gewartet, eine Art von Impfung - ohne die Professoren des Klinikums lange nach der Methode zu fragen. Das Programm hat noch immer nicht begonnen, weil die Therapie irgendwo im Dickicht von Ethikkommissionen und Gesundheitsbehörden stecken geblieben ist.

Dr. Nimal Jayathilaka ist stellvertretender Kommissar für Ayurveda im Gesundheitsministerium von Sri Lanka und Chef der Krebsabteilung im staatlichen ayurvedischen Forschungsinstitut. Eine unverbindliche Konsultation wird wohl nicht schaden, und drei Stunden Autofahrt auf den Straßen der Insel sind gewiss das Gefährlichste an dieser Untersuchung. Als er nach mehreren Jahren in Deutschland wieder in seine Heimat zurückgekommen sei, sagt Ruwan, habe er sich ein Jahr lang nicht ans Steuer getraut. Jetzt fährt er wieder wie die anderen.

Der Doktor wohnt in einem Dorf in der Hauptstadtregion, sein Haus dient zugleich als Praxis. Das Wartezimmer, eine vergitterte Veranda, ist voll mit einheimischen Heilsuchenden. Daneben die ayurvedische Apotheke, getrocknetes Kraut, Wurzeln, Pulver, Flüssigkeiten in braunen Plastikflaschen.

Dr. Jayathilaka empfängt die Patienten in einem winzigen, verwinkelten Zimmer, in das gerade eine Untersuchungspritsche, ein Medizinschrank und ein Schreibtisch passen. Wir führen ein merkwürdiges Gespräch. Immer wieder wechsle ich unversehens von der Rolle des Hilfesuchenden Patienten in die des skeptischen Journalisten.

"Sehen Sie mich an", sagt der Krebsarzt, "für wie alt halten Sie mich?" Über dem Schreibtisch

hängt ein verblichenes Foto vom Doktor mit seinem Diplom in der Hand und einem akademischen Festumhang über den Schultern. Viel älter als da sieht er heute auch nicht aus. "Hätten Sie gedacht, dass ich 58 bin?" Das verdanke er seiner Krebsmedizin, die das Immunsystem stärkt.

"Ich kann nicht sagen, dass ich Krebs heilen kann", gibt Dr. Jayathilaka zu. Aber er erziele Wirkungen. Im Labortest mit Ratten, denen Krebszellen in die Leber injiziert wurden. Oder bei der Frau aus der Lotus Villa, die sich ihren Brustkrebs nicht operieren lassen wollte und nach einem halben Jahr mit seinen Mitteln von einem deutlichen Rückgang des Tumors berichtete. Nun wollen deutsche Professoren wissen, was da drin ist: Es sind 157 Kräuter aus Sri Lanka, mit Namen wie Chawana prasawa Rasoyana oder Schariba Arishta. Ein gelbliches Pulver, eine tranige Flüssigkeit, dunkle Kräuterkügelchen - drei Jahre lang täglich morgens und abends einzunehmen.

Ich sehe in die dunkel glänzenden Augen des Doktors und frage mich, was noch alles in seiner Mixtur verborgen ist. Nein, sie würden in Sri Lanka natürlich nicht nur auf ihre Naturmedizin vertrauen, sagt er, bei Krebs würde operiert, bestrahlt und so etwas wie eine Chemotherapie eingesetzt - aber dazu auch die traditionellen Mittel, die sein Team im Forschungsinstitut ständig verbessere. Er zeigt auf die Veranda mit immer mehr Einheimischen, die geduldig auf das Ende der Behandlung des Westlers warten. Schon sein Vater war hier Arzt, seit 35 Jahren praktiziert der Sohn am selben Ort. "Das geht nur, wenn wir effizient sind."

Und dann ist da noch die Geldfrage. Etwa 180 Euro pro Monat kosten die Medikamente, macht in 3 Jahren rund 6500 Euro. Verglichen mit den Preisen der deutschen Pharmaindustrie ziemlich preiswert, verglichen mit anderen Preisen für ayurvedische Medizin in Sri Lanka ziemlich heftig. Wie bezahlt das jemand aus dem Dorf, die Monatsration kostet etwa ein Drittel des jährlichen Durchschnittseinkommens? Die Behandlung für die etwa 90 Patienten in Dr. Jayathilakas Krebsklinik ist umsonst - die Einnahmen aus dem Medizinexport gehen in die Forschung.

Und weil ich wieder skeptisch schaue, sagt der Doktor schon ziemlich kühl: "Ich habe dieses Haus, mehr brauche ich nicht." Ich würde das mit meinen Ärzten in Deutschland besprechen müssen, verabschiede ich mich lau. Dr. Jayathilaka nickt still, als wüsste er, was ich denke.

Dann kommt die letzte Ölung in der Lotus Villa, eine Gesichtsmassage. Am Ende der Pancha-Karma-Reinigung werden die Poren feierlich geschlossen, in einem kühlen Bad. Die Wanne und das Wasser sind mit roten und weißen Blüten geschmückt, der Therapeut legt mir eine Kette aus Lotusblumen um den Hals.

Noch einmal fühlt die Chefärztin den Puls: Pitta stimmt jetzt, Kapha stampft noch etwas zu viel - dafür gibt es ein paar Pillen mit auf die Reise. Neben der Buddha-Statue auf dem Blechschrank darf ich ein Licht anzünden, noch einmal tropft Öl auf mein Haupt - die Ärztin legt die Hand darauf und singt eine Litanei von Leben und Gesundheit. Um das Handgelenk bindet sie mir ein buddhistisches Glücksbändchen. Mir geht's gut.

Zwei Wochen später führe ich mein ayurvedisch gereinigtes Auge im Berliner Universitätsklinikum Benjamin Franklin zur Kontrolluntersuchung vor. Die Sehkraft hat sich um ein Drittel verbessert. Mein Augenprofessor, der das Melanom herausoperiert hat, ist verblüfft. "Man weiß ja nie, ob es Koinzidenz oder Kausalität ist", meint er.

"Das ist mir egal", sage ich.

Er lächelt. "Ehrlich gesagt, mir auch."

Aber das ist noch nicht das Ende meiner Ayurveda-Geschichte. Zwei Monate später, eine weitere Kontrolle im Klinikum. Zwei kleine Pigmentflecken im Auge sind größer geworden. "Das erscheint mir eindeutig behandlungsbedürftig", sagt der Arzt. Hallo, sagt der Tumor zu mir, ich bin noch da.

Ich schicke eine E-Mail an den Dolmetscher nach Sri Lanka. "Lieber Ruwan, ich würde jetzt gern mit der von Dr. Jayathilaka vorgeschlagenen Therapie beginnen."

© **DER SPIEGEL 43/2003**

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH
