

Dr. Issac Mathai
Indische Heilkunst für Frauen

Dr. med. Issac Mathai

Indische Heilkunst für Frauen

Konzepte und praktische Anwendungen
aus dem Ayurveda

Übersetzung aus dem Englischen: Evelyn Horsch-Ihle

Originalausgabe erschienen im Random House Indien, 2013

Copyright © Dr Issac Mathai 2013

Random House Publishers India
Windsor IT Park, 7th Floor Tower-B, A-1, Sector-125 Noida 201301, UP
Random House Group Limited
20, Vauxhall Bridge Road
London SW1V 2SA
Großbritannien

1. Auflage 2015

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckelohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-344-7



*Für meine Mutter, Dr. Annamma Mathai,
meine Ehefrau Suja und meine Tochter Anna Issac –
die drei wichtigsten Frauen in meinem Leben.*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Übersetzerin	11
Vorwort	15
Einleitung	17
Warum dieses Buch?	25
Teil I: Häufige Störungen	27
<hr/>	
Kapitel 1: Das Muskel-Skelett-System	30
❖ Osteoporose	30
❖ Gelenkschmerzen	35
❖ Rückenschmerzen.....	38
❖ Bandscheibenvorfall	41
Kapitel 2: Das Verdauungssystem.....	49
❖ Magenverstimmung	50
❖ Übermäßige Magensäure.....	56
❖ Magengeschwüre	62
❖ Verstopfung.....	66
❖ Anorexie	74
❖ Bulimie.....	78
❖ Fettleibigkeit (Adipositas).....	82
❖ Gallensteine	89
Sieben Eigenschaften eines guten ganzheitlichen Arztes	94
Kapitel 3: Das Kreislaufsystem.....	100
❖ Cholesterin.....	100
❖ Blutdruckprobleme.....	102
❖ Herzklopfen	105
Ernährung bei verschiedenen Störungen	106
Kapitel 4: Krebserkrankungen	117
❖ Brustkrebs.....	117
❖ Gebärmutterhalskrebs.....	124

- ❖ Gebärmutterkrebs126
- ❖ Eierstockkrebs.....129
- Erkrankungen, die mit ganzheitlicher Medizin gut behandelbar sind 134

Teil II: Gynäkologische Erkrankungen 143

- Kapitel 5: Das Thema Menstruation 145
- ❖ Pubertät 145
 - Körperveränderungen während der Pubertät..... 148
 - Übermäßige Körperbehaarung 152
 - Menstruationschmerzen 154
 - Unregelmäßige Menstruation 156
 - Hygiene 160
 - Ausfluss 162
 - Verhalten dem anderen Geschlecht und Freunden gegenüber 165
- ❖ Inkontinenz..... 169
- ❖ Cervicitis (Gebärmutterhalsentzündung)..... 172
- ❖ Blasenentzündung 174
- ❖ Scheidenjucken und Pilzinfektionen 176
- ❖ Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) 178
- ❖ Schmerzen beim Sex (Dyspareunie)..... 182
- ❖ Starke Menstruation 185
- ❖ Ausbleibende Menstruation (Amenorrhoe)..... 188
- ❖ Menstruationskrämpfe..... 191
- ❖ Schmierblutungen..... 192
- ❖ Prämenstruelles Syndrom (PMS) 193
- ❖ Scheidentrockenheit 194
- Ein Interview zur ganzheitlichen Medizin..... 196
- Sieben Schritte zur ganzheitlichen Gesundheit 197
- Kapitel 6: Schwangerschaft und Geburt.....205
- ❖ Schwangerschaft205
 - Ungewöhnliches Verlangen während der Schwangerschaft 210
 - Die Bedeutung einer natürlichen Geburt 211
 - Die Pflege schwangerer Frauen 212
- Geburt 213

❖ Fehlgeburt.....	215
❖ Geschwollene Füße.....	218
❖ Beckenbodenmuskeln.....	220
❖ Milchabsonderung.....	221
❖ Uterusprolaps.....	224
❖ Was tun mit den überflüssigen Kilos nach der Geburt?.....	225
❖ Schwangerschaftsdiabetes.....	228
❖ Schwangerschaftserbrechen.....	230
❖ Unfruchtbarkeit.....	231
Kapitel 7: Wechseljahre (Klimakterium).....	240
❖ Wie man sich seine Jugendlichkeit erhält.....	242
❖ Vermindertes sexuelles Verlangen.....	244
❖ Zu viel Bauchfett.....	246
Kapitel 8: Andere verbreitete Störungen.....	253
❖ Hautpigmentierung.....	253
❖ Hämorrhoiden.....	256
❖ Kalzium- oder Vitamin-D-Mangel.....	259
❖ Wassereinlagerungen.....	262
❖ Trockene Augen.....	264
❖ Blähbauch.....	265
❖ Appetitmangel.....	268
❖ Verlust des Geschmackssinns.....	270
❖ Unterfunktion der Schilddrüse.....	272
❖ Hautausschläge.....	275
❖ Migräne.....	278
❖ Dunkle Augenringe.....	282
❖ Schlaflosigkeit.....	285

Teil III: Erkrankungen durch die Lebensführung 297

Kapitel 9: Stress.....	301
Warum geraten Frauen unter Stress?.....	301
1. Akne.....	303
2. Haarausfall.....	306
3. Vorzeitiges Ergrauen.....	308

Kapitel 10: Altern.....	313
❖ Pflege vor und nach den Wechseljahren.....	313
Schlussbemerkung.....	321

Anhang **323**

Danksagungen	325
Eine Bemerkung zum Autor	326
Eine Bemerkung über das SOUKYA	327
Yogatherapie	328
Ayurvedische Behandlungen	331
Positive Kommentare über die Arbeit von Dr. Mathai.....	334
Ayurveda-Handel in Deutschland (Stand: 2015)	336

Vorwort der Übersetzerin

Als ich meine erste Ayurveda-Kur in Indien machte, war ich überrascht von der Vielfalt der möglichen Behandlungen. Nicht nur, dass die dort übliche Pulsdiagnose Hinweise auf Störungen brachte, von denen ich gar nicht berichtet hatte – die ayurvedischen Therapieformen gingen weit über das hinaus, was hierzulande mit Ayurveda verbunden wird. Wir kennen meist – wenn überhaupt – nur die drei Doshas, Vata, Pitta und Kapha, mit ihren Ernährungskonzepten, den Stirnguss oder die vierhändige Abhyanga-Massage. Ayurvedische Behandlungen aber sind so ungewöhnlich, weit gefächert und präzise, dass ein Westler anfangs davon schlicht überwältigt ist. So war es im Mutterland des Ayurveda beispielsweise möglich, warmes Öl über kleine Kanäle in beide Nasenlöcher fließen zu lassen und so Kopfschmerzen zu beseitigen. Es war möglich, den Rücken mit pastenähnlichen Umrandungen zu bedecken, in die mit Kräutern versetztes heißes Öl gegossen wurde, um so Arthrose zu lindern.

Und der Reichtum der Massagen – von Kräuterstempel- über Pudermassagen, Klopfmassagen des Kopfes oder intensiven Faszienmassagen zu den liebevollen Chakra- oder Marma-Massagen, alle kombiniert mit bestimmten heilsamen Ölen unterschiedlicher Temperaturen für oder besser gegen bestimmte Beschwerden – dieser Reichtum und das dahinter verborgene Wissen waren einfach überwältigend. Dazu die Vielfalt der Ausleitungen – über Dampf, geklärte Butter und Ingwerstückchen bis hin zu so einfachen Dingen wie kaltem Ingwerwasser zu Behandlungen mit heißem Öl (sehr wirksam!!) oder über die so genannten „Kriyas“, etwa Nasenspülungen mit dem Neti-Kännchen – all dies eröffnete mir eine ganz neue, gleichzeitig uralte Welt der Medizin, von der wir hier in unserem hochtechnisierten Gesundheitssystem kaum etwas wissen und die viele Menschen in der Gesamtheit der Wirkungen schon nach kurzer Zeit wieder gesunden lässt.

Dr. Mathai ist ein Arzt, der sich sehr für die Kombination verschiedener Therapieformen einsetzt, um eine Erkrankung anzugehen – von der Homöopathie, seinem

Spezialgebiet, angefangen, über Yoga und Naturheilkunde bis hin zum Ayurveda und der Ernährungsberatung. Auch die westliche Medizin, die Allopathie, schließt er nicht aus. Es ist darum ein sehr vielfältiger Behandlungsansatz, der uns hier vorgestellt wird – und wer ihm folgen will, der bekommt ein echtes medizinisches Hausbuch an die Hand, eins allerdings, das auf den ersten Blick ein wenig exotisch wirkt. So sind die vielen Kräuter und Ayurveda-Medikamente, die Dr. Mathai benennt, hierzulande kaum bekannt und auch die Hinweise auf die ayurvedischen Therapien kennt aus den oben genannten Gründen kaum jemand.

Wir haben uns deshalb entschlossen, es dem deutschen Leser ein wenig leichter zu machen, auch wenn dies im Originalhandbuch nicht so vorgesehen ist. Deshalb finden Sie am Ende des Buches alle Ayurveda-Anwendungen, die im Buch benannt sind, in alphabetischer Reihenfolge kurz beschrieben. Wenn Sie also wissen möchten, was Dr. Mathai da verschreibt, schauen Sie einfach hinten im Buch nach. Was die Kräuter und Heilmittel betrifft, so gibt es in Deutschland mehrere ayurvedische Heilmittelversender, die Sie im Internet finden können. Einige dieser Adressen, die uns am vielfältigsten erschienen, was das Sortiment betrifft, haben wir im Anhang aufgeführt. Dort können Sie nach den im Text aufgeführten Kräutern und Heilmitteln fragen – und da sie entweder selbst sehr gut sortiert sind oder einen guten Draht nach Indien haben, können Sie diese Medikamente meist dort direkt bestellen.

Auch die Yogaübungen, die im Text genannt werden, finden Sie hinten im Buch wieder – und diejenigen, die im Buch selbst ausführlich angeleitet und mit Fotos dargestellt werden, sind mit einem Sternchen und der entsprechenden Seitenzahl gekennzeichnet. Auf diese Weise können Sie gleich sehen, welche Yogaübung Dr. Mathai für welche Beschwerden vorsieht – eine echte Yogatherapie, wie es sie bisher hierzulande kaum gibt.

Was die homöopathischen Mittel angeht, so wies Dr. Mathai in einem E-mail-Dialog darauf hin, dass es sich – wenn nicht anders angegeben – um Heilmittel in der Potenz C30 handelt. Dies ist eine sehr hohe Potenz, aber in Indien wird meist damit behandelt, wenn es um Symptombehandlungen geht. Dr. Mathai rät aber dringend davon ab, mit diesen Mitteln herumzuxperimentieren. Es sei vielmehr am sichersten, so meint er, solche Mittel nur in Absprache mit einem homöopathischen Arzt oder Heilpraktiker zu nehmen. Das Gleiche gilt für Konstitutionsmittel – also diejenigen homöopathischen Heilmittel, die exakt Ihrer persönlichen Konstitution entsprechend verordnet werden. Diese sollten nur nach einer sorgfältigen Anamnese bei einem entsprechend ausgebildeten Arzt oder Heilpraktiker eingenommen werden.

Für alle diejenigen jedoch, die gern die ayurvedisch beeinflussten, naturheilkundlichen indischen „Hausmittel“ ausprobieren wollen, findet sich beinahe zu jeder Störung eine Vielfalt an Empfehlungen dazu.

Wir wünschen Ihnen also mit diesem umfassenden Hausbuch eine gute Genesung und ein erfolgreiches Eintauchen in diese ganz neue/alte medizinische Welt.

Evelyn Horsch-Ihle, Übersetzerin

Vorwort

Es ist ein wenig seltsam, dass ich von Dr. Issac Mathai, dem brillanten ganzheitlichen Arzt aus Indien, über eine Freundin aus New York zum ersten Mal hörte. „Er ist unglaublich“, sagte sie. „Ich versuche ihn jedes Mal aufzusuchen, wenn er nach Amerika kommt. Du musst ihn unbedingt auch einmal besuchen.“ Da ich schon immer ein großes Interesse an ganzheitlicher Heilkunde und Wellness hatte, entschloss ich mich, direkt nach Bangalore in Indien zu fahren.

Als ich eincheckte, es war damals Anfang 2002, standen gerade die ersten Gebäude des SOUKYA-Gesundheitszentrums. Das Hauptempfangsgebäude enthielt alle medizinischen Einrichtungen und die Behandlungsräume. Einige Hütten für die Gäste waren auch schon fertig, aber das, was man sehen konnte, zeigte vor allem das Potenzial dessen, was hier einmal entstehen würde.

Ich war schon vorher in ganzheitlichen Behandlungszentren und Wellnesshotels gewesen. Sie sind entweder medizinisch hervorragend, jedoch wenig komfortabel und besitzen kaum Ästhetik oder aber sie sind überwältigend in der architektonischen Gestaltung, jedoch armselig in dem, was sie an Behandlungen zu bieten haben, die meist nicht über die Grundlagen der Heilmöglichkeiten hinausgehen. Die ersten behandeln die Krankheiten, die zweiten verwöhnen mehr, als dass sie heilen. SOUKYA zeigte schon in den frühen Jahren, dass es beides zu vermitteln versprach. Und in dem Jahrzehnt, das seither vergangen ist, hat es dieses Versprechen mehr als eingehalten.

Dr. Mathai ist ein begnadeter Heiler. Seine Frau Suja ist eine erfahrene Ernährungsspezialistin mit einem ausgeprägten Auge für Ästhetik und eine ausgesprochene Pedantin, was Ordnung und Sauberkeit angeht. Das gesamte Team ist gleichermaßen gut ausgebildet. Und zu meiner größten Freude (und zu meiner Überraschung, weil wir uns ja in Indien befanden) wird es jedes Jahr besser.

Als Tänzerin und Schauspielerin, die ihren Körper ständig einsetzt und ihn hart trainiert, gibt mir nichts ein so wunderbares Gefühl der Regeneration wie ein Auf-

enthalt im SOUKYA. Dr. Mathai gibt seine Ratschläge ohne jede Umwege und sein Verständnis der Zusammenhänge von Gesundheit ist geprägt von einem hohen Maß an Intuition. Wenn ich das SOUKYA verlasse, fühle ich mich verjüngt, all die nervigen kleinen und großen Störungen sind verschwunden, und ich kann der Welt wieder gesund entgegentreten. Und meine Besuche dort sind der Höhepunkt meines Jahres – ich wünschte, ich könnte zweimal jährlich dorthin kommen.

Ich bin sicher, dass dieses Buch für all diejenigen, die wirkliche Wellness und Gesundheit suchen, ein echter Knaller sein wird – nicht nur, um frei von Störungen zu werden, sondern im Hinblick darauf, ein Gefühl des Wohlbefindens zu erlangen, das einen dazu bringt, der Welt jeden Tag mit einem Lächeln zu begegnen.

Dr. Mallika Sarabhai (Tänzerin)

Einleitung

Ich bin in Wayanad im indischen Bundesstaat Kerala aufgewachsen, wo Ayurveda überall verbreitet ist. Mein Vater war Priester in einer Kirche und ein Sozialreformer, während meine Mutter Homöopathin war und eine kleine, unbedeutende Klinik betrieb, allerdings ein unglaubliches Vertrauen in die Macht natürlicher Heilprozesse besaß. Es war deshalb keine große Überraschung, dass ich schon von Kindesbeinen an erlebte, welche positive Folgen es hat, wenn man mehr als eine Form medizinischer Behandlung in Erwägung zieht.

Seitdem ich klein war, hatte ich einen Traum: Ich wollte ein ganzheitliches Zentrum gründen, das die besten Gesundheitsangebote zusammenbringt. Wie das Schicksal es wollte, führte mich die Möglichkeit, den Beruf meiner Mutter zu übernehmen, zu einer Ausbildung in Homöopathie nach Kottayam (Kerala) und dann zurück in die Klinik meiner Mutter, wo ich mitarbeitete. Während ich noch das College besuchte, begann ich zu meditieren und fing auch an, Yoga zu praktizieren. Ich erkannte schnell, wie die Heilungsrate von Patienten, die zusätzlich zu ihren Homöopathie-Behandlungen auch Yoga praktizierten, höher war als derjenigen, die dies nicht taten. Damals erkannte ich, dass die Zukunft der Medizin in einem ganzheitlichen Ansatz liegt.

Die meisten von uns sind mit der Vorstellung aufgewachsen, dass unser Körper aus voneinander unabhängigen Teilen besteht. In der Schule lernen wir, dass es ein Verdauungssystem gibt, ein Atemsystem, ein Knochensystem usw. – aber alle werden unabhängig voneinander vermittelt. Wir haben auch unterschiedliche Bezeichnungen für Menschen, die unterschiedliche Problemzonen im Körper behandeln – einen Gastroenterologen, einen Lungenfacharzt, einen Orthopäden, einen Zahnarzt – die Liste ist schier endlos.

Als ich nach England umzog, arbeitete ich in einem ganzheitlichen Medizinzentrum, das die Bezeichnung „101-Klinik“ trug. Hier hatten die Patienten Zugang zu allem – zu einem Schulmediziner ebenso wie zu einem spirituellen Heiler. Es war

dort, wo ich entdeckte, dass viele Erkrankungen, und besonders diejenigen, die chronisch sind (und immer wiederkehren), am besten mit einem breitgefächerten Ansatz verschiedener Behandlungsweisen behandelt werden sollten. Ich erkannte, dass eine kluge Kombination heilsamer Techniken die Ergebnisse dramatisch verbessert. Wenn ich beispielsweise Patienten mit Asthma ausschließlich mit Homöopathie behandelte, dann lag die Heilungsrate bei etwa 60 Prozent. Wenn ich dies aber mit Yogatherapie, Atemtechniken und Nasenspülungen kombinierte, dann wuchs die Erfolgsrate auf über 85 Prozent. Das war kein Zufall. Diese erste Erfahrung mit der Kombination von Homöopathie und Yoga hat mich von der Macht ganzheitlicher Heilung überzeugt.

Heute arbeite ich zusammen mit einer führenden örtlichen Krebsklinik daran, naturheilkundliche und homöopathische Methoden mit der vorherrschenden Methode der Chemotherapie zu kombinieren. Dabei geht es mir nicht darum, die Chemotherapie zu diskreditieren oder zu ersetzen. Ganz im Gegenteil. Ich suche schlicht und einfach danach, wie man den Prozentsatz der Heilungen verbessern kann, indem man ihr eine weitere Dimension der Behandlung hinzufügt. Und die Ergebnisse sind bisher sehr vielversprechend gewesen.

Der ganzheitliche Ansatz

Wie der Name schon sagt, kümmert sich der ganzheitliche Ansatz um den gesamten menschlichen Körper statt um seine Einzelteile. Es gibt fünf Ebenen des Seins – körperlich, geistig, vital, intellektuell und spirituell. Die Ganzheitlichkeit umfasst zusätzlich zu den begrenzten Körpersymptomen auch die Wirkungen der Einflüsse von psychologischen, sozialen, umweltbedingten und wirtschaftlichen Faktoren auf die Gesundheit eines Menschen. Wenn man einen Schritt zurücktritt und eine erweiterte Perspektive einnimmt, dann wird es möglich, nicht nur zu behandeln, sondern auch eine Wiederkehr der Erkrankung zu verhindern. Das ist Teil der Philosophie der ganzheitlichen Medizin.

Die ganzheitliche Medizin ist oft kritisiert worden, was ihr nicht gerecht wird, und sie wird oft auf unfaire Weise mit Wunderheilungen und Spontanheilungen in Zusammenhang gebracht – wo in Wirklichkeit nichts weiter von der Wahrheit entfernt sein könnte. In Wahrheit brauchen die Behandlungen, die auf Ganzheitlichkeit basieren, immer ihre Zeit, denn sie vertrauen darauf, dass man die natürli-

chen Abwehrkräfte des Körpers neu stimulieren kann, um Krankheiten zu bekämpfen. Krankheiten schreiten meist nur sehr langsam voran. Genauso ist es mit den Abwehrkräften des Körpers. Im Verlauf dieses Buches werden wir uns mit vielen weit verbreiteten Problemen beschäftigen, denen sich Frauen heutzutage gegenübersehen. Aber der Zweck dieses Buches besteht nicht nur darin, sie zu beschreiben, sondern wirksame Behandlungen dafür vorzuschlagen.

Es gibt mehrere Medizinsysteme auf der Welt, darunter Ayurveda, Kräuterkunde oder Homöopathie. Allopathie, die „westliche Medizin“, ist eins von ihnen. Sie wird jedoch häufig so dargestellt, als stünde sie auf einer Seite, während alle anderen Systeme, die übereinstimmend unter dem Begriff „Alternativmedizin“ zusammengefasst werden, angeblich auf der anderen Seite stehen. Aber kein System kann allein jede Art von Krankheiten heilen. Wenn es das könnte, dann wären die anderen alle unnötig, nicht wahr? Wenn man einen Dialog zwischen den Systemen erzeugen könnte, dann könnte ein Arzt eine passende Behandlung zusammenstellen und die Nebenwirkungen dieser Behandlungen minimieren oder sogar vollkommen ausschalten. So gesehen ist die Schulmedizin auch ein Teil der ganzheitlichen Medizin. Das ist ein wichtiger Punkt und einer, der nur zu oft missverstanden wird; dass nämlich die ganzheitliche Medizin die westliche Medizin in keiner Weise zurückweist. Wir geben ihr nur den ihr zustehenden Platz zurück – als eine von vielen möglichen Alternativen.

Die Arbeit eines ganzheitlichen Arztes besteht nicht darin, Symptome zu behandeln, sondern darin, den Körper anzuregen, die Krankheitsursache selbst zu bekämpfen. Ein ganzheitlicher Arzt ist ein Vermittler für gute Gesundheit. Ganzheitlichkeit ist mehr eine innere Haltung als eine Disziplin. Sie ist etwas, das jeder annehmen kann, denn sie erfordert nur eine Veränderung der inneren Einstellung eines Menschen.

Nehmen Sie beispielsweise das Thema Menstruationsschmerzen. Im Laufe der Jahre habe ich viele Frauen behandelt, die über Schmerzen während ihrer Menstruation klagten. Sie sind ein weit verbreitetes Problem, mit vielen Ausprägungsformen, was die Intensität, die Häufigkeit und die Dauer angeht. Eine Frau, die darunter leidet, könnte nun beispielsweise:

1. den Schmerz ignorieren und darauf hoffen, dass er von selbst wieder verschwindet. Das ist leichter gesagt als getan und tut, für sich genommen, nichts dazu, dass sich der Schmerz wirklich vermindert.

2. sich selbst behandeln. Sie könnte zu einer Apotheke gehen und irgendein freiverkäufliches Schmerzmittel kaufen. Das ist das Schlimmste, was sie tun kann. Sogar gar nichts tun wäre eine bessere Alternative.
3. zu ihrem Hausarzt oder Gynäkologen gehen und sich ein Rezept holen.

Da Schmerzmittel ein bestimmtes Symptom (nämlich den Schmerz) beseitigen, setzt ihre Wirkung praktisch unmittelbar ein. Und die Patientin geht mit dem Eindruck fort, dass ihr Problem damit beseitigt ist, während es in Wirklichkeit nur das Symptom ist, das zum Schweigen gebracht wurde. Und das ist auf lange Sicht gesehen keine gute Lösung. Es wird Nebenwirkungen geben und das Problem wird wiederkehren. Wohingegen sie mit einer kleinen Veränderung in der Betrachtung ihrer Gesundheit den Weg wählen könnte, einen ganzheitlichen Arzt aufzusuchen. Dieser würde wahrscheinlich eine von zwei Möglichkeiten ergreifen. Entweder würde er ihr einen naturheilkundlichen Behandlungsansatz vorschlagen, der jedoch keine unmittelbaren Ergebnisse zeigen würde, aber die Ursache ihres Problems anginge. Dies würde auf lange Sicht wahrscheinlich am besten sein. Wenn sie nun aber sehr starke Schmerzen hat und sehr leidet, dann würde der Arzt ihr vielleicht ein Schmerzmittel verschreiben, das ihr unmittelbare Erleichterung bringen würde – lange genug jedenfalls, dass die homöopathische oder ayurvedische Behandlung anschlagen könnte.

Die körperlichen Wirkungen von psychischem Stress

Der mentale und emotionale Zustand einer Frau ist ein wichtiger Faktor, wenn es um ihr körperliches Wohlbefinden geht. Menschen und Beziehungen sind ein wichtiger Teil ihrer inneren Welt. Die seelische Unterdrückung etwa von Gefühlen reicht schon aus, um eine chronische Krankheit hervorzurufen. Ich habe viele Fälle kennengelernt, bei denen ein immer wiederkehrendes körperliches Problem nicht nur durch eine medizinische Untersuchung allein diagnostiziert werden konnte. Erst als wir uns auch mit der Psyche der Patientin beschäftigten und ein Profil erstellten, das auch die wichtigen Entwicklungen ihres Lebens während des vorangegangenen Jahres einschloss, entdeckten wir eine Lösung, die auch nachhaltig war.

Vor einigen Jahren kam eine Frau zu mir, die unter unaufhörlichen Schulterschmerzen litt. Wir machten die üblichen Untersuchungen, aber diese brachten keine Antwort. Nach sechs Monaten gab es immer noch keine Verbesserung. An diesem

Punkt entschloss ich mich, eine private Sitzung Gesprächstherapie mit ihr durchzuführen, und bat sie, auch ihren Ehemann dazu mitzubringen. Es war an der Zeit, dass wir die Dinge von einer ganzheitlichen Perspektive angingen.

Mein erster Eindruck war, dass die Schulterschmerzen ein Fluchtreflex waren, den sie unbewusst entwickelt hatte, um vermeiden zu können, Dinge tun zu müssen, die sie eigentlich nicht tun wollte. Damit will ich nicht sagen, dass ich glaubte, sie würde nur so tun, als hätte sie Schulterschmerzen. Ich will vielmehr sagen, dass ihr Körper erkannt hatte, dass dies eine wirkungsvolle Art und Weise war, wie sie mit unangenehmen Situationen umgehen konnte.

Nach weiterem Forschen jedoch musste ich mir eingestehen, dass dies ein Fehlschluss war. Es war etwas anderes – und ziemlich Bizarres. Sie hatte sich nämlich eingeredet, dass das Leben ihres Mannes bedroht war. Sie war zu dem Schluss gekommen, dass sein Bruder und seine Schwägerin ihm nach dem Leben trachteten, ihn vergiften und die gemeinsame Firma übernehmen wollten. Diese Paranoia war bis zu dem Punkt gewachsen, wo allein schon die Erwähnung des Namens dieses Schwagers einen heftigen Anfall von Schulterschmerzen auslöste.

Durch diese neue Information war die Behandlungsweise nun klar. Ich überwies sie zu einem Psychotherapeuten, dessen Behandlung auch Hypnos Sitzungen umfasste. Schon nach einigen Sitzungen waren ihre Schmerzen verschwunden. Das ist das, was ein ganzheitlicher Ansatz einem beibringen kann. Wenn man einmal die Ursache einer Krankheit erfasst hat, ob diese nun psychisch, körperlich oder umweltbedingt ist, dann muss sich die Behandlung direkt mit dieser Ursache beschäftigen. Die Symptome werden als Folge davon auf ganz natürliche Art und Weise verschwinden.

Symptome sind das letzte Stadium in der Entwicklung einer Erkrankung

Symptomfrei zu sein, bedeutet noch lange nicht, dass man sich guter Gesundheit erfreut. Das Erscheinen von Krankheitssymptomen ist nur der letzte Schritt eines schrittweisen Prozesses der Fehlfunktion eines Systems. Selbst so etwas Triviales wie ein Schnupfen kann der Gipfelpunkt von tausenden kleiner Prozesse innerhalb unseres Körpers sein, die unbemerkt geblieben sind. Das bedeutet nicht, dass wir alle nun zu Hypochondern werden und nur in Angst leben sollten. Nein. Aber es bedeutet, dass es an uns liegt, ob wir unserem Körper genug Aufmerksamkeit und

Pflege schenken, und dies zu einer Angewohnheit machen – lange bevor Symptome anfangen sich zu zeigen.

Der Arzt ist ein Baumeister

Ärzte sollten Gesundheitsspezialisten sein, keine Krankheitsspezialisten. Unglücklicherweise sehen viele Menschen, darunter auch die Ärzte selbst, dies nicht mehr so. Damit eine Person gesund leben kann, sollte sie die Kontrolle über ihr Leben haben und nur ermöglichen, dass ein Arzt sie darin begleitet und lenkt, soweit dies notwendig ist. Das bedeutet zum Beispiel auch, eine zweite Meinung von einem anderen Arzt einzuholen. Das ist besonders wichtig, wenn eine vorgeschlagene Behandlung eine Hormontherapie beinhaltet oder eine risikoreiche Operation. Solange die Krankheit nicht so weit fortgeschritten ist, dass sie eine sofortige Notfalloperation erfordert, ist das Einholen einer zweiten Meinung immer zu empfehlen.

Ein einfaches und extrem wirksames Mittel, um sich eine gute Gesundheit zu erhalten, besteht darin, einen guten Hausarzt zu finden. Die meisten von uns haben die Tendenz, schon bei der geringsten Bedrohung ins nächste Krankenhaus zu fahren und eine Behandlung durch den besten Spezialisten zu verlangen. Ein guter Hausarzt jedoch ist wie eine Art Baumeister: Er kann alternative Behandlungen empfehlen, bevor er den Patienten oder die Patientin zu einem Spezialisten überweist. Eine gute Beziehung zu Ihrem Hausarzt kann Ihnen helfen, weil er Ihre Medizingeschichte besser einzuschätzen weiß. Und ein Arzt, der nicht mehr als fünf Minuten mit einem Patienten verbringt, bevor er eine Diagnose stellt, kann mit einem Hausarzt nicht konkurrieren, selbst wenn er ein noch so hervorragender Spezialist sein mag.

Kein einzelner Arzt kann in jedem existierenden Medizinsystem ein Experte sein. Denn jedes einzelne System besitzt schon so viele Zusammenhänge und Hintergründe, dass man sich ein Leben lang damit beschäftigen könnte. Als Homöopath besteht mein Ansatz der ganzheitlichen Medizin nicht darin, jeden Aspekt der Allopathie, der Naturheilkunde oder des Ayurveda selbst zu verstehen. Er besteht vielmehr darin, zu erkennen, was diese anderen Systeme anzubieten haben, und dann in einer Position zu sein, der Patientin einen Experten in einem dieser Systeme zu empfehlen, wenn das notwendig sein sollte. Wenn die beste Option eine Operation ist, dann muss das eben sein – solange dies wirklich die beste Lösung ist und nicht einfach die schnellste oder scheinbar passendste.

SOUKYA

Im Lauf der Jahre bin ich um die ganze Welt gereist und habe mich in die dort üblichen Medizinsysteme gestürzt, von der Homöopathie bis zur chinesischen Akupunktur. Nachdem ich den Erfolg erlebt hatte, den wir mit der „101 Klinik“ und unserem vielschichtigen Ansatz in London hatten, dämmerte mir, dass die perfekte Umgebung für ganzheitliche Heilung nicht in einer großen Stadt lag, und vor allem nicht einer, deren Wetterbedingungen so schlecht waren wie die in England. Indien besitzt die größte Dichte traditioneller bis stammesmedizinischer Formen der Medizin. Was für einen besseren Ort konnte es also geben, um ein ganzheitliches Gesundheitszentrum aufzubauen? Das war die Überlegung hinter der Gründung des SOUKYA, einem vollständig ganzheitlichen Heilzentrum, das sich am Rande von Bangalore befindet.

Frauengesundheit

Der weibliche Körper ist besonders komplex. Und wie jeder komplexe Körper kann er von tausenden Problemen heimgesucht werden. Es ist darum von ausschlaggebender Bedeutung, dass man gute Vorkehrungen ergreift, um diese zu vermeiden.

Eine junge Frau im heutigen Indien sieht sich Herausforderungen gegenüber, die ganz anders sind als die in der Vergangenheit. Sie trägt oft die Rollen der Haushaltsführung und der Mutterschaft weiter, wie dies auch schon ihre Ahninnen getan haben, aber gleichzeitig verfolgt sie auch ihre berufliche Karriere, oft mit einem Fulltime-Job. Der Erfolgsdruck, dem darum heutzutage schon ganz junge Frauen ausgesetzt sind, kann verheerende Folgen für ihren Körper haben.

Die Vorstellung vom Leben in einer Kleinfamilie ist in Indien etwas relativ Neues. Als Gesellschaft haben wir es bisher noch nicht geschafft, herauszufinden, wie man eine geeignete Balance zwischen einer erfolgreichen Karriere und einer guten Gesundheit herstellt. Ich habe immer wieder Frauen getroffen, die mir sagten, dass sie oft nicht einmal die Zeit haben, anständig zu essen. Ungesunde, aber überall erhältliche Nahrung zu essen scheint dann die Lösung für dieses Zeitproblem zu sein. Dieser Teufelskreis fängt schon in den Teenagerjahren an, wenn man lange aufbleibt, um zu lernen, und wenn das auch noch als normal oder sogar notwendig angesehen wird. Das setzt sich dann im Berufsleben fort. Man wird durch finanzielle

Anregungen leicht dahin gebracht, die falsche Wahl zu treffen – jedenfalls, was den eigenen Körper betrifft. Und oft zeigen sich die Folgen dieser Fehlentscheidungen erst dann, wenn es zu spät ist. Und eine Menge des dann eingetretenen Schadens braucht lange Zeit, ehe man ihn kurieren kann, und manches ist sogar unumkehrbar.

Auch die wichtigsten Jahre, in denen eine Frau leicht Kinder bekommen kann, können von diesem subtilen, aber tiefgreifenden Missbrauch an sich selbst, der schon in der frühen Pubertät beginnt, gekennzeichnet sein. Deshalb ist es ganz wichtig, dies schon bei jüngeren Mädchen im Blick zu haben. Ich habe mit Frauen gearbeitet, die im Alter von 35 Jahren, nach Jahren des unregelmäßigen Essens, des Schlafmangels und der Versuche, schnelle Lösungen für Probleme zu finden, wenn sie sich zeigten, verzweifelt versuchten, schwanger zu werden, und es nicht konnten. 20 Jahre des Selbstmissbrauchs können in einem oder zwei Jahren nicht ungeschehen gemacht werden.

Das Geheimnis einer erfolgreichen Karriere und Familie liegt in der Fähigkeit, eine vollständige Balance für sich zu finden. Ich wünschte, es gäbe eine einfache Antwort auf die Frage, wie man dieses Gleichgewicht findet. Wenn es diese überhaupt gibt, habe ich sie bisher noch nicht gefunden.

Aber bitte fangen Sie nicht erst an, Ihren Körper zu reparieren, wenn er schon zusammengebrochen ist. Achten Sie darauf, was er Ihnen sagt. Nutzen Sie dieses Buch, um das natürliche Gleichgewicht Ihres Körpers wiederherzustellen, indem Sie Ihren Körper als ein Ganzes behandeln – als Geist, Seele und Körper. Schließlich ist eine gute Gesundheit viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit.