



<b>Arbeitsauftrag</b>	Die SuS lernen verschiedene Heilungsansätze aus verschiedenen Kulturen kennen. Sie absolvieren dazu einen Lese-Postenlauf. Die Fragen werden anschliessend im Plenum besprochen, bzw. diskutiert.
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die SuS stellen Vergleiche der verschiedenen Behandlungsmethoden an. Sie erkennen, dass je nach Kultur unterschiedliche Ansätze bestehen.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Postenblätter</li></ul>
<b>Sozialform</b>	GA
<b>Zeit</b>	90'



Lest die folgenden Texte und notiere dir die wichtigsten Informationen.

### Ayurveda



Im indischen Ayurveda spielen Ölanwendungen und eine spezielle Ernährung eine wesentliche Rolle. Die Kombination wirkt sehr entspannend und stärkt darüber hinaus die Widerstandskräfte des Körpers. Kein Wunder, dass sich Ayurveda in der heutigen Zeit zunehmender Beliebtheit erfreut. Der Begriff Ayurveda stammt aus dem Sanskrit und setzt sich aus zwei Wörtern zusammen: Ayus bedeutet gesundes Leben und Ved heisst Wissen.

Ayurveda ist also die Wissenschaft vom gesunden Leben. Ayurveda stammt aus dem Gebiet des Himalaja und gilt als eine der ältesten Heilmethoden der Welt. 700 v. Chr. wurde er das erste Mal schriftlich erwähnt, entstanden ist Ayurveda jedoch vor über 5000 Jahren. Das heilige Wissen ist in den Veden oder Vedas, den «Büchern des Wissens», schriftlich festgehalten.

Bildquelle: wikipedia.org

### Ayurveda – eine Lebensphilosophie

Ähnlich wie in der traditionellen chinesischen Medizin werden in der alten indischen Heilslehre nicht nur Heilmittel gegen bestimmte Krankheiten verordnet, sondern Ayurveda ist eine Lebensphilosophie. Alle lebenden Wesen werden nach Auffassung des Ayurveda aus den fünf «Bausteinen des Seins» zusammengesetzt: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther (Raum). Diese fünf Elemente werden zu drei Lebens- oder Bioenergien zusammengefasst:

- Aus Luft und Raum entsteht Vata, das Prinzip der Bewegung (Wind),
- aus Feuer und Wasser Pitta, das Prinzip der Umwandlung (Sonne),
- aus Wasser und Erde Kapha, das Prinzip der Struktur (Mond).

In jedem lebenden Organismus sind diese drei unsichtbaren, miteinander verbundenen Energien vorhanden. Sie bestimmen die äussere Form wie auch die innere Funktion. Die Vata-Energie kontrolliert die Nahrungsaufnahme, deren Transport und die Ausscheidung. Aber auch Kreislauf, Sprache, Muskelbeweglichkeit und die Atmung sind der Vata-Bereich. Pitta-Energien steuern die Stoffwechsel- und Verdauungsvorgänge. Zudem ist Pitta auch für die Regulierung der Körpertemperatur, für das Sehen, die Hautfarbe, die Ausstrahlung und die intellektuellen Fähigkeiten zuständig. Kapha ist für den Einbau der Stoffe in den Körper verantwortlich. Ihm obliegen die Festigkeit und der Gewebeaufbau. Mit Kapha werden alle Vorgänge bezeichnet, die zu Dichte, Stabilität und Widerstandsfähigkeit führen. Der Ayurveda hat ganz eigene Auffassungen über Bau und Funktion des menschlichen Körpers. Vereinfacht kann man sagen, dass nach ayurvedischer Lehre der menschliche Körper aus strukturellen Elementen (dazu gehören Haut, Knochen, Gewebearten und feine Kanalsysteme) und energetischen Komponenten (d. h. aus Energien, die im Körper wirken) besteht.



### Leben im Gleichgewicht

Nach der ayurvedischen Lehre ist der Mensch nur dann gesund, wenn sich die drei Lebensenergien Vata, Pitta und Kapha im Gleichgewicht befinden. Krankheiten können entstehen, wenn der Fluss dieser Energien gestört ist. Der ayurvedisch geschulte Arzt kann diese unter anderem anhand der Pulsdiagnose erkennen. Dabei wird nicht etwa die Pulsfrequenz, sondern die vorherrschende Dosha-Konstellation ermittelt. So drückt sich Vata in einem unregelmässigen, gelegentlich schwankenden Puls aus, der mit den Bewegungen einer Schlange verglichen wird. Pitta zeigt sich in einem raschen, kräftigen, eher pochenden Puls (Froschpuls). Kapha ähnelt den Bewegungen eines Schwans, der Puls ist langsam und gleitend.

Wie fast alle fernöstlichen Lehren ist Ayurveda in erster Linie auf die Erhaltung der Gesundheit ausgerichtet. Folglich spielen vorbeugende Massnahmen eine entscheidende Rolle. Die richtige Lebensführung ist dabei die wichtigste Massnahme für ein Leben in Gesundheit. Empfohlen wird eine Harmonie in allen Lebensbereichen: die richtige Mischung aus Ruhe und Aktivität, Spannung und Entspannung, Musse und Arbeit, Schlafen und Wachen. Nach ayurvedischen Regeln sollte man den Sonnenaufgang "mit hellen Sinnen" begrüßen und «mit den Hühnern» zu Bett gehen, das heisst vor sechs Uhr morgens aufstehen und spätestens um zehn Uhr abends zu Bett zu gehen. Ernährung, Schlaf und Sexualität sind nach ayurvedischer Lehre die drei Säulen des Lebens. Ayurvedische Heilmethoden beinhalten unter anderem Massagen, Dampfbäder oder Ölgüsse. Aber auch Nahrungsmittel und ihre Zubereitung nehmen eine wichtige Rolle bei den Therapien ein.

Im Ayurveda gilt Nahrung als Medizin. So glauben Anhänger dieser Gesundheitslehre, dass sich durch die richtigen Speisen viele Beschwerden bessern oder sogar ganz beheben lassen. Als Grundlage für eine optimale Nahrungszusammensetzung dient im Ayurveda der Geschmackssinn. Man unterscheidet nach ayurvedischer Tradition zwischen sechs Geschmacksrichtungen: süss, sauer, salzig, bitter, herb und scharf. Eine vollständige Nahrung sollte nach ayurvedischer Vorstellung alle diese sechs Geschmacksrichtungen enthalten, damit die Doshas im Gleichgewicht bleiben. Die Speisen sollten mit «Ghee» (geklärter Butter) zubereitet werden. Sie ist frei von Eiweiss oder Wasser, kann somit stark erhitzt werden, damit auch die Gewürze ihre ätherischen Öle entfalten können. Gewürze spielen in der ayurvedischen Küche eine ganz zentrale Rolle. Mit ihrer Hilfe können Mahlzeiten bekömmlich und leicht verdaulich gemacht werden und je nach Wahl unterstützen sie die Wirkung von Speisen oder steuern ihr entgegen. Grundsätzlich werden nach der Ernährungslehre des Ayurveda wesentlich weniger Fleisch und Eiweiss, dafür viel mehr Gewürze verwendet als in der schweizerischen Küche.



## Traditionelle chinesische Medizin (TCM)

Krank sein bedeutet in der traditionellen chinesischen Medizin, dass der Mensch nicht im Gleichgewicht ist. Diese Imbalance macht ihn anfällig für verschiedene Erkrankungen. Ihm fehlt beispielsweise die Lebensenergie Qi, die in Leitbahnen durch den Körper fließt, oder die Energie ist gestaut, was zu Energieflussstörungen führt. Durch die Akupunktur kann die Lebensenergie angeregt oder umgeleitet werden; durch sogenannte Moxa-Akupunktur wird Energie über bestimmte Akupunkturpunkte zugefügt.

### Schmerz ist der Schrei nach fließender Energie

In einem Zitat aus dem «Gelben Kaiser», dem ältesten chinesischen Lehrbuch für Innere Medizin (um 2600 v. Chr.), heisst es:

*«Vor der Akupunktur kommen die Medikamente, vor den Medikamenten kommt die richtige Ernährung, vor der richtigen Ernährung aber kommt die Behandlung des Geistes.»*



### Gesundheit und Krankheit

Yin (das Dunkle) und Yang (das Helle) symbolisieren das sich ständig verändernde Gleichgewicht. Dieses Gleichgewicht bestimmt den freien Fluss der Lebensenergie, des Qi. Yin und Yang bilden das dynamische Gegensatzpaar, das allem Leben zugrunde liegt, wie Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe, Ein- und Ausatmen. Aus dieser zentralen Idee des sich immer wieder neu formenden Gleichgewichts entwickelte sich die chinesische Medizin. Das Ungleichgewicht, also die Krankheit, entsteht, wenn der Mensch nicht im Einklang mit der Natur lebt.



### Behandlungen fürs Wohlbefinden

Der chinesische Arzt behandelt den vermeintlich Gesunden. Wenn der Patient bereits erkrankt ist, hat der Arzt sein Handwerk nicht verstanden! Deshalb ist es besonders wichtig, das Wohlbefinden des Patienten zu fördern, bevor die Krankheit ausbricht. Menschen, die morgens Bewegungsübungen zur Qi-Flussanregung wie Tai-Chi oder Qigong ausüben, sehen wir heute noch in allen Strassen Chinas. Bei Befindungsstörungen oder zum sicheren Ablauf einer Schwangerschaft werden vorsorglich Kräuter verabreicht oder Akupunktur durchgeführt.

Die ältesten medizinischen Grundlagenwerke, die noch heute im Gebrauch sind, werden Kaisern zugeschrieben, die mehrere Jahrtausende vor unserer Zeitrechnung gelebt haben sollen. Das sind jedoch Legenden. Bekannt sind das «Shennong ben cao jing», ein Werk in drei Bänden über Arznei- und Heilpflanzen, und das Huangdi Neijing, eines der ältesten Standardwerke der traditionellen chinesischen Medizin (18 Bände).

Nach chinesischer Krankheitslehre kommen die inneren Störungen im Äusseren auf unterschiedliche Art zum Vorschein. Entsprechend ausgebildet sind Diagnose-Verfahren, die sich auf die Beschaffenheit der Körperaussenseite richten. Berühmt sind zum Beispiel die Puls- und die Zungendiagnose.

Die Anwendung der Arzneitherapie umfasst über 500 Wirkstoffe. 85 % sind pflanzlicher Herkunft. Jeweils gut 5 % sind mineralischer Art oder bestehen aus Exkrementen, Sekreten, Würmern, Insekten und Teilen von Weichtieren. Weniger als 5 % entfallen auf Präparate oder Teile von Wirbeltieren, darunter zum Beispiel die Knochen des Tigers. In Europa beschränkt sich die Arzneitherapie meist auf die Verwendung pflanzlicher Wirkstoffe aus kontrolliertem Anbau. Die einzigen offiziell in Europa verwendeten tierischen Arzneistoffe sind verschiedene Muschelschalen (z. B. der Chinesischen Auster oder Arkamuschelschalen).



## Indianische Heilkunde

Für viele Naturvölker ist es eine Selbstverständlichkeit, in grösseren Zusammenhängen zu denken und den Menschen als Ganzes, bestehend aus Körper, Geist und Seele, zu betrachten. So wird auch in der traditionellen Heilkunde der nordamerikanischen Indianer die enge Verbundenheit der Menschen mit den Pflanzen, Tieren, Gesteinen und Himmelskörpern, also dem ganzen Kosmos, deutlich. Dies erklärt den stark ausgeprägten Respekt der Indianer vor allen Lebewesen und ihrer Umwelt. Darüber hinaus ist das Medizinalsystem und damit auch die Lebensphilosophie der traditionellen nordamerikanischen Indianer von der Einsicht geprägt, dass alle Teile des Universums von einer göttlichen Kraft beseelt sind. Diese Betrachtungsweise zeigt aber auch, dass Medizin, Kultur und Religion für die Indianer eng miteinander verbunden sind. So fliessen religiös anmutende Heilungszeremonien und medizinisches Heilen ineinander. Für die Indianer sind Krankheiten ein Zeichen dafür, dass der Betroffene mit seiner Umgebung ins Ungleichgewicht geraten ist. **Eine Heilung kann also nur dadurch erfolgen, dass das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele, Mensch und Umwelt sowie Mensch und Kosmos wiederhergestellt wird.**



Sitting Bull, Häuptling und Medizinmann (Foto von David Frances Barry, 1885), Original befindet sich in der Library of Congress

Der Haltung und Prävention der Gesundheit wird ein grosser Stellenwert eingeräumt. So ernährten sich die Indianer ursprünglich sehr ausgewogen, das heisst fettarm, aber ballaststoff- und kohlenhydratreich. Hinzu kam ein tägliches Gesundheitstraining, denn an Bewegung mangelte es ihnen nicht. Somit ist es nicht verwunderlich, dass die Ureinwohner Amerikas bei guter Gesundheit waren.

### Die vielfältigen Funktionen der Medizinmänner und -frauen

Die bei uns bekannten Bezeichnungen wie Schamane oder Medizinmann benützen die Indianer selbst weniger. Sie unterscheiden eher nach der Spezialisierung ihrer Mediziner zwischen Heiler, Priester, Seher, Beschwörer, heiligem Clown, heiligem Mann usw. Zum Medizinmann ist man berufen, sei es durch eine schwere Krankheit mit Nahtod-Erfahrung oder durch Visionserfahrungen. Aber auch die Fortführung der Familientradition kann manchmal für die Berufung zum Heiler ausreichen. Neben der Berufung bedarf es einer langen Ausbildungszeit um die Gesänge, Gebete, Mythen, Sandbilder und rituellen Handlungen zu erlernen. Traditionellerweise wird das Wissen mündlich übermittelt. Das heisst, alle Gesänge (bis zu über 300 für eine Heilungszeremonie) müssen auswendig gelernt werden. Damit ist auch verständlich, dass kein Medizinmann alle Zeremonien beherrschen kann. In der Regel beschränkt sich seine Kenntnis auf ein oder zwei vollständige Zeremonien neben einigen anderen in Kurzform. So gibt es je nach Krankheit und benötigtem Ritual einen Spezialisten.

### Mit Heilungszeremonien die Ursache einer Krankheit angehen

In der ganzheitlichen Sichtweise der Indianer wird die moderne westliche Medizin nicht abgelehnt, sondern ihr Wert in der Behandlung von Symptomen durchaus anerkannt. Die eigentliche Ursache einer Krankheit kann aber nach indianischer Auffassung nur durch eine anschliessende Heilungszeremonie angegangen werden. Diese Zeremonien und Rituale, an denen meist die ganze Familie und oft auch einige Dorfbewohner und Verwandte teilnehmen, unterscheiden sich in den Details von Stamm zu Stamm.

# Kultur und Medizin

## Arbeitsunterlagen



Bei manchen Stämmen sind Sandgemälde ein Bestandteil der Heilzeremonien (etwa bei den Navajo). Ihre Funktion und Aufgabe ist es, den Heilungsvorgang zu unterstützen. Es werden Verbindungen zu Mythen aus der Vorzeit hergestellt, die dem Kranken helfen, einen Sinn in seiner Krankheit zu erfahren. Dies verhilft ihm dann zu einer Art innerem Frieden gegenüber seinen Beschwerden. Unmittelbar nach seinem zeremoniellen Einsatz wird das Sandgemälde zerstört, denn es ist nach indianischer Auffassung verboten, diese Bilder zu konservieren, damit sie im Laufe der Zeit nicht beschmutzt oder beschädigt werden.

Auch das Schwitzbad gehört zu den typischen indianischen Zeremonien. Es dient nicht nur der körperlichen Reinigung und Ertüchtigung oder der Behandlung bestimmter Krankheiten, sondern es ist auch ein religiöser und sozialer Akt. Ein Schwitzbad ist häufig die Einleitung zu einem Ritual, dient also auch einer geistigen und seelischen Reinigung und soll den Menschen zur Übereinstimmung mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit den kosmischen Kräften führen. Dabei werden im Sinne einer Aromatherapie bestimmte Heilpflanzen, die flüchtige ätherische Öle enthalten, auf glühende Steine gestreut und mit heissem Wasser übergossen.

### **Pflanzen: wesentlicher Bestandteil der indianischen Heilkunde**

Man geht heutzutage davon aus, dass die Ureinwohner Nordamerikas ca. 3000 Pflanzenarten zu medizinischen Zwecken verwendeten. Daneben wurden weitere Tausende von Pflanzenarten als Nahrungsmittel, als Farbstoffe und zur Fasergewinnung genutzt. Neben dem Wissen um die Wirkungsweise der einzelnen Pflanz Zubereitungen hatten die Indianer sehr gute Kenntnisse über den optimalen Erntezeitpunkt, die Lagerbedingungen oder darüber, dass bei Lagerung der Wirkstoffgehalt mancher Pflanzen abnimmt.

### **Beispiel Birke**

- Birkenholz auf glühend heisse Steine legen und den Rauch einatmen zur Vorbeugung und als Heilmittel gegen Erkrankungen der Atemwege. Wird gleichzeitig konzentrierter Kaltauszug aus Birkenrinde eingenommen, wirkt das gegen Lungentuberkulose und Bronchitis.
- Gekochte Birkenrinde auflegen bei geschwollenen, äusseren Verletzungen und Schnitten, um Schmerzen zu lindern, um Schwellungen abklingen zu lassen und Vereiterungen zu verhindern.
- Getrocknete Rinde und Blätter aufgegossen mit heissem Wasser gilt als Mittel gegen Blähungen, wirkt harntreibend, blutreinigend, desinfizierend und als Wurmmittel.
- In Europa ist nur ein Birkenblätterttee bekannt als harntreibendes Mittel.



Ihr habt nun die unterschiedlichen Philosophien kennengelernt.

1. Diskutiert in eurer Gruppe, welche Philosophie und Idee der Medizin euch am nächsten ist und welche Behandlungsart euch einleuchtet.
2. Wie unterscheiden sich die traditionellen Behandlungsweisen von der klassischen, westlich orientierten Medizin? Welches sind die grössten Unterschiede?
3. Stellt euch vor: Ihr habt seit einigen Tagen Bauchschmerzen. Wie würde ein Spezialist der traditionellen chinesischen Medizin an die Schmerzen herangehen, wie würde ein Ayurveda-Therapeut versuchen, die Schmerzen zu lindern, oder wie würde ein nordamerikanischer Mediziner versuchen, euch zu heilen?
4. Habt ihr bereits solche alternativen Behandlungen gehabt? Wenn ja – berichtet darüber und schildert eure Erfahrungen.